



# \* R E C O P I L A Ç A M \*

Das cousas que conuem guardar-se,  
no modo de preseruar à Cidade de  
Lisboa. E os saõs, & curar os q̃ este ue-  
rẽ enfermos de peste. Feita pellos Do-  
ctores, Thomas Alvarez, & Garcia de  
Salzedo, vezinhos de Seulla, & Medi-  
cos do Serenissimo Rey de Portugal,  
Dom Sebastião Primeiro, nosso Se-  
nhor: & dirigida à S. A.

Foy mandado imprimir a segũda im-  
pressão, por mãdado da Cidade de Lisboa,  
sendo Vereadores, os Senhores, Manoel  
Tellez Barreto, & Antonio Dagama, & Frã-  
cisco de Saa, & Fernão de Pina, Prouedor  
Mòr da Saude, & Bastião de Lucena Daze-  
uedo, Procurador da Cidade, & Gaspar Ro-  
driguez, & Luys Franco, & Francilco Ro-  
driguez, & Antonio Nobre, Procuradores  
dos Mesteres.

Vendemse em a Rua Noua, em casa  
de Sebastião Carualho.

Impresso  
com licença  
Anno  
1598.



RES. 2187  
\* SERENISSIMO, MUY ALTO, \*

Y muy poderoso Señor.



ISTO EL ZELO NASCIDO DEL

Christianissimo pecho de V. A. para el remedio deste mal de Peste que al presente anda en esta tan celebre. & insigne Ciudad de Lixboa, y que para ello V. A. nos mando venir desde Sevilla, nos dio animo para q̄ no solamente viniessimos a meternos en peligro de estar en parte a donde segun lo que auemos leydo, y despues experimentado, sabemos se corre mas aun para visitar tanto numero de enfermos como en ella se nos ha ofrecido, sin nos quedar, ni aun tiempo de descansar del gran trabajo. Y como, el principal fin para que V. A. nos mando por sus Reales cartas venir fue, para que con los medicos desta Ciudad comunicassimos los remedios que este mal podria tener. Lo qual luego que por Don Martinho Pereira del consejo de V. A. y veedor de su hazienda nos fuerō señalados, nos juntamos muchas vezes en casa del Doctor Antonio Diaz, Prouedor mayor por V. A. de la salud, y en su presencia se mouieron, y determinaron las dudas q̄ cada vno quiso mouer. Y por auerse nos mandado diessimos por escripto lo que fuesse conueniente para remediar tanto daño, nos parecio hazer vna breue recopilació partida en quatro partes: la primera aduertir de algunas cosas necesarias para lo general desta Ciudad. La segunda, la orden que se tendra en curar los pobres, los desamparados, dellos llevando los a las casas de la salud para ello diputadas. Y a los demas supliendo sus necesidades, las quales cosas dimos luego dētro de tres dias a Don Martinho Pereira, cuya orden V. A. por sus Reales cartas nos mado en todo siguiessimos. La tercera, es vna orden de preferuarse los sanos deste mal. La quarta, la cura desta enfermedad. En las quales dos postreras partes, emos procurado de no dexar cosa de lo que bien escriuieron los q̄ dello tractaron, antes añadiendo algunas particularidades muy necesarias para la cura fundadas en razon, y larga experiencia (como en ellas se podra ver) en lo qual no poco trabajo hemos tenido por la breuedad del tiempo, y el peligro de la tardança, y las ocupaciones del dia ha sido causa para q̄ en horas hurtadas a nuestro reposo se vniessse cumplido con lo que deseauamos A. V. A. humildemente supplicamos reciba este pequeño seruicio. tomando en cuenta la intencion con que esto se ha trabaxado q̄ es de seruir a V. A. y assi lo fauorezca como cosa de sus criados, y mandada hazer de parte de V. A. El prouedor mayor de la salud quiso se trasuntasse, & imprimiessse en lengua Portuguesa. Y constando nos de su mucho cuydado, y zelo de administrar bien su cargo, aunque quissieramos se imprimiera en la lengua q̄ se escriuio venimos en ello. Plega a nuestro Señor haga tanto fructo como deseamos, y guarde, y felicite la Real persona de V. A. con acrescentamiento de Reynos, y Señorios, en Lixboa. a 13. Dagosto de 1569. Años.

Yo Criados de V. A. que sus Reales pies, y manos besan. Yo

q̄ El Doctor Thomas Alvarez. Doctor Garcia de Salzedo Coronel.



AS Faltas que euesta recopilacion viuere, son dignas de perdõ, como cosa hecha en muy breue tiempo, y muy ocupado, assi en visita de mucho numero de enfermos, desde dos de Agosto que llegamosa esta Ciudad, hasta doze del dicho que eito se acabo. En el qual se les leyo a los Doctores Medicos, Pedro de Palacios, & Prospero Diaz, Francisco Botelho, Rodrigo Ribeiro, hombres de grande erudiciõ, y experiencia, q̄ nos fueron señalados para proponer las dudas q̄ en la cura desta enfermedad se offrescieron, los quales la aprobaron. Algunos remedios para el beneficio deste mal encomẽdados por algunos de los q̄ en la materia hãõ escripto dexamos, solo tomamos dellos los mas seguros, los mas prouechosos, y de nosotros mas experimentados, teniendo cuenta principal cõ las particularidades q̄ en los enfermos desta Ciudad hallamos, para remedio de lo qual se nos mando la escriuiessemos Escusamos de alegar autores, porq̄ el que fuere exercitado enellos vera luego q̄ lo q̄ aqui dezimos va fundado en lo que ellos dexaron escripto. Y para los que no lo son mejor le esta la breuedad, y tampoco haze al caso de la cura contar cuẽtos que nos ayan acaecido, porque las curas que han tenido buen suceso por esta orden las auemos guiado. **I E S V C H R I S T O** nuestro Señor que es verdadero dador de salud alumbre nuestros entendimiẽtos para que en profesiõ de tanta importãcia como es esta nũestra acertemos a seruirlo, ayudãdo a nuestros proximos, encaminandõles a la salud que se pretende.

☞ A ordem que se deu do que conuinha ao geral da Cidade pera preseruaçãõ, & cura desta enfermidade de Peste. ☞

**L**OGO Como Dom Martinho Pereira do conselho de V.A. & veador de vossã fazẽda. Nos mandou q̄ nos juntassemos cõ os medicos assinados para tratar as duuidas q̄ em a cura desta enfermidade se recrecessem, o posemos por obra, & o himos cõtinuando o mais q̄ podemos, & tambẽ auemos vilitado os enfermos q̄ nos mãdou vilitar, & outros muytos enfermos pobres da cidade, & porq̄ para o remedio de tudo nos pareceo ser necessãrias algũas cousas q̄ consistẽ em a governaçãõ as damos por escripto, porq̄ assi nos mãdou q̄ o fiziessemos. O primeiro he, q̄ se de ordẽ como aja todas as prouisoẽs necessãrias, assinadamente bõ pão q̄ nãõ seja do mar, galinhas, frangãos, & perdigões: porq̄ nesta infirmitade he necessario ceuar à virtude cõtinuamente cõ muyto bõ mantimẽto, & assi ha mester q̄ aja abondãça, de maneira q̄ o achem a cõprar todos os q̄ o ouere mester. E se para isso for necessario mãdar homẽs da cidade q̄ os vãõ cõprar fora para prouimẽto, assi dos hospitaes, como da mais gẽte. E para isto nos parece q̄ se deue mãdar dar prouisoẽs para q̄ a estes homẽs nãõ lhes impidãõ a entrada em nenhũ dos lugares nem à nenhũ outro q̄ traga qualquer genero de prouisoẽs a esta cidade, & que lhes nãõ seja feito agrãuo, nem lhe impidam a pãllagem.

## Da preseruação,

A limpeza das ruas, & praças, & partes publicas, he cousa muito importante: & para isto se faça diligencia, que por muita que seja, não sera demasiada, segundo o muito que importa, & antre outras cousas nos parece, que as immundicias que se costumão levar ao mar, seja de noite, ou de madrugada, a oras que não aja gente pola cidade, pola mayor impressão que recebe o ar, & a gente, sendo de dia.

Muito louuado he na fisica fazer fogos pollas ruas, & ao redor dos lugares, q̄ estão ja tocados, & isto parece que vem mais ao proposito em Lisboa, polla muita humidade que tem. que he causa potissima desta infirmitade, & por serem as casas altas sem pateos, nem quintaes, as ruas estreitas, & por isto o Sol não faz tanta operação, & os ventos não as enxugão tanto. Podem se fazer os fogos de Alecrim, Zimbro, Cedro, Acipreste, Oliueyra, Esteua, Vides, Pinho, Murta, & Aroeyra & todos os mais bõs cheiros que cada hum quiser deitar, asy dos comũs como polas menhãas ou aa boca de noite. E estas duas cousas são muyto louuadas em a fisica, asy pera ho remedio, como para a purtificação do ar, no qual consiste grã de parte da cura, & preseruação deste mal, porque como o ar corrupto he a causa delle, a sua retificação sera o remedio.

Asy mesmo se hão de mandar aos barbeiros & aos demais, em cujas casas ouuer sangrias, que logo acabado de sangrar mandem ho sangue ao mar, & o não tenham em casa nem aa porta pera o ver, como ho costumão fazer em outras infirmitades.

Nestes tempos encomendão muito os Medicos, que aja pouco exercicio que chegue a trabalho, como jugar a pela, & armas, & o que mais faz ao caso, & tirar todas as danças, bailos, & ajuntamentos dos negros, asy porque o exercicio (como está dito) he danoso, como pello mau cheiro que de si dão, & porque elles de si mesmos são mais prõptos a cair neste mal, & a todas as congregações de gente, se mandão vedar, quanto mais de tal gente. E não fõmente estes ajuntamentos nos parece se deuem tirar, mas ainda os nauios de negros que vierẽ de nouo, estem em parte onde não chegue a communicação da Cidade, porq̄ vẽ aparelhados a esta infirmitade por muitas causas. E porque a roupa frifada he a q̄ mais embebe em si o ar, sera bom auisar aos que andarẽ entre os enfermos, vssem de outras roupas antes que destas, por mais seguridade de suas pessoas, & dos q̄ communicão. O pão que se amassa de trigo do mar, não he saõ por seu mal cheiro: pode se emendar, amassando com agoa cozida com erva doce, & tambẽ deitando a mesma erva doce no pão, porque com isto se retificarã parte do dano do a do mar: isto se entende pera os saõs.

Nam he bom que se venda carne que morresse, nem a que começar de cheirar mal, & o de seu mesmo os pescados: & asy em as partes que se venderẽ todos os mantimentos, se tenha grande cuydado da limpeza, de maneira, que não aja rasto de mau cheiro.

Tambem se deue de vedar, que não se vendão frutas danadas, nem começadas a podrecer.

## E cura de peste.

He bom que aja muyta abundança de boa carne, de maneira que a todas as horas se ache, porque seja occasião que se coma menos pescado: porque nesta infirmitade o pescado por sua demasiada humidade he prohibido, especialmente o que se pesca perto das Cidades grandes onde comem muytas immundicias: porque estes se corrompem mais facilmente, & de pior corrupção o das outras partes que se ouuer de comer he melhor frito ou assado, que cozido, & sendo cozido sera com vinagre, & sem eruas.

Importa muyto que aja grande diligencia de enterrar os corpos dos defuntos, de maneira que nem em casa nem na ygreja aja dilacão na sepultura. E assi mesmo os corpos dos que padecerem por justiça, se lhes dee sepultura com breuidade, & muyto perto do lugar onde se executar a justiça. E se os curas não abastarem a tanto trabalho, se mande prouer mais clerigos que nisto entendam, porque oje vimos tres corpos que por falta de clerigos estauam por enterrar.

Da casa publica da mancebia resulta grandissimo danno, por muytas razões que para isso ha, & se poderão dizer querendo as ouuir.

Aos pobres que pedem pelas portas que forem chagados, sera acertado dar-lhes mantimento em algũa parte recolhidos, de maneira que não andem polla cidade porque com suas chagas não ay duuida senã que ajudarã a danar mais o ar.

He necessario que aja grandissima diligencia, pera que nas casas onde se ouuerem ferido de tres pera cima, se despejem, & cerrem, pera que não vsem delle os enfermos nem saõs, pelo tempo que se determinar, porque està claro que aquelle ar està mais danado que outro, & antes que se cerrem se fação fogos, & perfumes nas raes casas.

Os banhos que ouuer na Cidade he bom tiralos neste tempo. Em a roupa dos feridos, ha de auer ordem na limpeza, & guarda pera que se possa aproueitar della sendo dalgum preço, & a que o não for se queime, & a boa lauar se ha muy bem primeyro na agoa do mar, especialmente na vazante, & despois em agua doce, & despois em agua, & vinagre.

A ordem que se ha de tẽr com os enfermos pobres, assi em as casas da saude, como em as particulares.

**P** Ara remedio deste mal nos parece que aja dous Ospitaes aos dous estremos da Cidade, casas grandes, & airofas, & podendo ser baixas antes que altas em que aja muytos aposentos onde estem repartidos.

Os homẽs que ham de leuar os enfermos sejam vestidos de cor finalada, & de bocaxim, & a cadeyra, ou leito em que os leuarem com sua cortina do mesmo, & estem prestes assi os homẽs como a cadeyra em parte onde se achem facilmente, & se comuniquem pouco porque não se inficionem com o ar delle.

Que por estar o mal tam estendido, nam seja ninguem apremiado a yr per forçaa hospital, senão o que de sua vontade quizer yr, porque se figuraa que nin-

## Da preseruação,

quem encabra o mal ( como se tem visto por experiencia encobrilho ) por não yr ao hospital, & por esta causa morrer.

Que recebão cõ facilidade os enfermos que quizerem yr, porque os pobres, & desamparados nam ham de ter quem os solicite, & porque a infirmitade require os beneficios com tempo, & se vam tarde he muy difficuloso o remedio, & o movimento sobre fraqueza he occasiam de morrer mais alinha.

Que em cada hospital aja apartamento pera curar os escravos a custa de seus donos, porque não se corrompa mais o ar com o mau cheiro repartido pollo pouo. E pois que nam podem estar todos os enfermos juntos, tenha se conta que estem a parte os que forem mais feridos.

Que se leuem aos hospitaes as camas dos feridos que la forem, assi liures como escravos: tendose ja deytado nellas depois de feridos, pera menos custa dos hospitaes, & porque aja menos roupa repartida pelo pouo.

Que se busquem pera administradores pessoas Religiosas, charitativas, diligentes & de bom governo, pera que dem ordem que os officiaes fação nos hospitaes seus officios como cumpre.

Que aja em cada hospital quem administre os Sacramentos em entrando os enfermos, pelos inconuenientes que depois socedem, como por tirarse a sala, ou o juyzo, & polos vomizos que este mal traz, que nam sera decente receber o Sancto Sacramento com elles.

E se eleja pera cada hospital medico, & cirurgião, & se o medico souber de cirurgia sera melhor, & enfermeiros: & podendo aver algũs dos que praticam cirurgia no hospital del Rey sera melhor por o que ja entendem, & que a estes se lhes encarregue muyto a charidade, & diligencia: & nam saiam de casa, assi porque nam se alonguem da cura dos enfermos, como porque nam se apeguem es ares delles aos saõs de fora.

Assi estes com todos os mais dos officiaes dos hospitaes, se perseverem, assi no comer, como no vellido, como no vso das mezinhas que se dirão, assi porque se faça o que he necessario com os enfermos, & se vse de charidade com elles, como porque se morressem algũs delles nam se guardando, fugiram os oueros de servir nos hospitaes & os enfermos ficaram sem remedio.

Que aja aposento a parte para os cõualecentes, ao qual vão nuus de toda a roupa que antes tinhão no hospital, & que a sua que antes tinhão, se lhes torne lavada antes tres ou quatro vezes, & a deyradeira em agoa, & vinagre & no cabo se faça hum cozimento de murta, arceyra, acipreste, & zimbro em agoa, & misturado com vinagre, se lance sobre hum tijolo feito brasa ao fogo, & pertumando com o bafõ a roupa. E os mesmos que ham de passar ao aposento dos conualecentes, se passem onde se ham de reger como conualecentes, porque acontece muytas vezes depois de liures da infirmitade por ficarse entre os enfermos, tornarse afeitar de novo, & perigar.

Com os defunctos dos hospitaes se ha de ter esta ordem, que este feita hũa ço  
ua muy

## E cura da peste.

ua muy alta, & comprida pera todos os corpos, na qual em morrendo o enfermo, o enuolção no lançol, ou manta em que morrer, & deyrandolhe cal primeiro, & logo terra encima, seja muyto calçado, porque nam laya maõ vapor. porque depois de Deos, na retificação do ar, & em estoruar que não se corrompa, consiste o remedio deste mal.

E porque qualquer medo dana muyto nesta infirmitade seria conueniente, que quando o enfermo estiuer muyto propinquo a morte, o tirem logo de antre os outros, porque o nam vejam morrer.

Importa muyto que nos lugares donde necessariamente ha de auer muyta gente como he nas cadeas, galees, em sendo ferido alguem, o carcereiro que tiuer cõta com elles, logo o mande a parte q̄ para a cura de tal gente for assinada, porque não peguem aos outros saõs.

E nos mosteiros, & casas de religião, assi frades, como freiras, tenham seus maiores cuydado de tirar de casa aos que torem feridos, & poelos em a mais apartada parte da conuerçaõ de toda a casa, & fora da enfermaria ordinaria, & que a estes curem algũs religiosos, ou religiosas dos mais velhos, & de compreçam fria, & seca, & se preseruem, & esculem a conuerçaõ da casa.

Ha muytos enfermos pobres na cidade que tem necessidade de ajuda, & tem suas calinhas em que podem estar, seria bom que pera estes se mandasse dar salario a algũs medicos, a cujo carrego estiuessẽ repartidas as freguelias, & que estes medicos cada hum com seu religioso visitasse os pobres, & que por suas recep-tas assinadas pello medico, & religioso se lhe pagassem aos boticairos as mezinhas que por ellas derem.

E sendo tanta a necessidade, que se lhes de mantimento competente por amor de Deos, porque como auemos visitado muytos enfermos, temos vulto muytos com extrema necessidade de todo beneficio.

E sobre tudo pedimos se mande poer grande diligencia, em que aja prouisoões abastantes, porque entre os enfermos (que temos vulto algũs) nos tem certificado que por nenhum dinheiro achão frangãos nem galinhas, & nisto vay muyto, porque esta infirmitade se remedeia com comer bons mantimentos, & a falta delles he hum dos maiores danos que ha na cura della.

## REGIMENTO PRESERVATIVO

Contra o mal da peste.

**P**Resuposto o que temos dito em geral na retificação do ar da Cidade em o apontamento que se deu, para a emenda dele, he necessario em particular que pela manhã não se abram as janelas até o sol leuado, nem se saya de casa, até duas horas depois de saindo, & entrant sera bom que estando a casa muy limpa, se ague com vinagre, & agoa, auendo calma. E se for o aposento principal, & se barrufar com agoa rosada, & vinagre, partes ygoaes, isto sera melhor. Tambem se pode fazer isto com hum pedaço de pano de linho, posto a maneira de bandeira em hum pau, & molhãdo as vezes que quier calma no dito vinagre, & agoa, fazendo vento com elle. E em tempo de inuerno se barrufe com vinho cheyroso em que seja cozido hũ pouco de beijoy, & cascas de cidras, & isto coza tapada a boca da vasilha, & com fogo manso, & no aposento onde se ouuer de estar algũa caçoula feita de beijoy, & cascas de cidra, estoraque, & hũa pequena de algalia, em agoa de flor para o inuerno. E em verão com agoa rosada, & a crescentando rosas secas, & isto ha de estar ao fogo manso continuamente, de maneira que saya hum vapor suave, & cheirOSO.

O aposento he melhor o que tiuer as janelas ao norte, & se isto não poder ser, seja ao ponente, & não as auenda desta maneira, estem cerradas as janelas. Em tempo de inuerno, & em dia frio, & claro, se podem abrir as janelas ao meyo dia, a horas que entre o sol, & purifique os aposentos, & casas.

Assi mesmo se façam fogos de noyte, & manhã, em verão na parte da casa onde mais se communicem aos outros aposentos. E toda a lenha seja de bom cheyro, como aciprette, zimbro, alecrim, murta, oliueira, loureiro, vides, pode se lhe yr deitando perfume de bom cheiro, quando se acabar a chama. E de inuerno se podem fazer estes fogos a todas horas.

Sera bom que em verão estem os aposentos enramados com eruas, & ramos de bom cheyro, & em inuerno com a rudã, poejo, & manjarona, ortelã, mentafros, erua cidreira. Tambem se podem ter fruytas, como marmelos, e amoesas, peros de bom cheiro, cidras, limões, laranjas, zambos, & toda a fruta de spinho.

He hõ trazer de contino hũa poma na mão em tẽpo quẽre feita desta maneira. Os tres Sendalos, rosas, folhas de murta, flor de gollão, frol de violeras, almizcre, ambre, algalia, desatado em agua rosada, & cõ laudano purissimo, & tormetina de abiete muy lauada cõ agua rosada, & cõ isto se façã pomas para trazer. E para tẽpo frio se pode fazer de estoraque, hinaloe, catela finissima, noz noscada, beijui de boninas, ambre, almizcre, algalia, & tudo isto desatado em vinho brãco, verme lho fino, & se farão as pomas cõ a trometina lauada cõ agua rosada, & cõ o laudano. Destas mesmas cousas de q se hãõ de fazer as pomas se poderão fazer hũs saquinhos de tafetã carmesi, para por sobre o coração, & esta temos por melhor retificação do coração, que a que se aconselha do solimão.

O que



## E cura da peste.

O que toca ao comer, & beber para a preseruaçam, todos os mantimentos secos sam mais louuados que os outros.

Do pão, como he mantimento que mais se vsa, se tenha principal conta que seja de bom trigo nam velho, nê de couas, nem farado, nem de mau cheiro, & escolhido de toda outra semente. O pão de calo souado com trua doce, he melhor que o molere, & quem gostar mais do biscouto, ou rosquilhas sam melhores, não seja o pão duro, nem quente, & cozase com boa lenha, & amassado com boa agua.

Das carnes as de monte sam as melhores com duas condiçõs: à hũa, que não seja a res velha senam que este em idade de crecer, & que seja no tempo do anno em que tem vez que he quando tem o pasto de que se mantem em abundança, & destas todas as que se vsam comer sam boas. E a de veado, porco montes nouo são, mais louuadas principalmente em conserua. Das domesticas sam boas carneiro, vitela, cabrito, de mais idade hum pouco do que se costuma comer com tanto que não tenha cheiro de seu pai, & não se comão as partes gordas nem tutanos sejam antes assadas, que cozidas, como todas as demais carnes.

Tambem se pode comer de hum lactão com que não seja da parte gorda, & seja pelado o porco sem agua quente, não seja muy salgado, porque não obrigue a beuer demasiado que he danoso.

As aués sam boas as do campo em tempo que tem sação, como perdigões, per dizes, tolas, Pombinhos, passarinhos, melras, Estorninhos, tordos, Codornizes, & das caseiras sam boas, galinhas, frangãos, capões, pauões das Indias, & os frangãos dos pauões reaes, preluposto que não se ha de comer a grossura destas aués.

Todas as carnes, assi aués como essouras sam melhores assadas que nam cozidas, mas auêdose de comer cozidas em verão se deitara a cozer com ellas azedas agraca, & em seu lugar vinagre, & deitando se a gro de Cidras, ou sumo de limão teitil sera melhor em inuerno, se podem deitar as coulas acima ditas com actecen tar orrelá, & as especias que ordinariamente se costuma deitar em os guifados, & hum pouco de alho.

Destas carnes as mais duras serão ao proposito preseruatiuo, deitadas em adubo hum ou dous dias primeiro o qual se pode fazer de outegam, & pouco alho, & sal, & vinagre forte, & hũas talhadas de limões, & em inuerno lhe deitem cranho, & hum pouco de gengiure.

Os pescados geralmente são condenados nesta materia de preseruação por da nosos, & mais os de rio que os do mar, & dos do mar são menos danosos os que se tomão em rochedo, & os melhores sam os mais enxutos de carne como sam Aranhas, Salmonetes, Linguados, Azuias, pescada, & qualquer outro de carne enxuta q̄ nesta terra se tem experiencia ser bem com q̄ não seja pescado dentro de hũa legua de Lisboa pelas inuidicias de q̄ se mantê. Estes auêdose de comer se sam melhores assados, ou fritos em pouco, & bõ azeite, & deitados em escabeche ou passados despois de fritos por vinagre seruido com cranho.

## Da preseruação

Os oros de galinha frescos são de bom mantimento assados, ou cozidos em agoa com a calca, de modo que de hũa maneira, ou de outra sejam moles, ou passados por agoa com agraço, ou vinagre, ou çumo de limão.

Toda coula de leyte he muito danosa soffrese comer algum pouco de queijo velho do muito bom dalentejo.

As frutas verdes tôdas as mais as defendem os autores, excepto ginjas, romãs, abrunhos, marmelos, peras, peros, camoelas, laranjas agras, são louuadas, ou as bicaes.

Das frutas secas, são boas passas de toda sorte, figos passados, auelãs, nozes, amendoas, & se começar a comida com figos passados, recheos com nozes, & crua doce em inuetro, sera acertado, & as alcaparras às ceas por selada, são muy encomendadas para esta materia.

Dos legumes, & cruas as azedas na selada, ou cozidas com a carne, borragens, sarralhas, & escabiola se podem vsar. Lentilhas são muy louuadas cozidas com agraço, ou com vinagre.

Tenha se por auiso que diuersidade de manjares a hũa mesa, ou guisados com diuersidade de coulas, como manjar branco, mirastre, tigeladas, pasteis de todas maneiras, & finalmente misturas de comida, são danosas, o assado he o melhor, & logo o cozido com has condições ditas.

A quantidade da comida seja de maneira que o estomago a possa muy bem gastar, & não lhe de fastio, & que estè primeito a comida bem gastada. Melhor he declinar a pouco comer que muyto, com que não seja tam pouco que se enfraqueça a força.

Todas as coulas doces, assi conserua, como outras da çucre, & mel, não são proueitosas nesta materia ainda que as coulas que de seu são boas não se podem guardar se não conseruando se, como são marmelos, peras, ginjas, & os çumos agros como de cidras, agraço, limão, camoelas, peros cheirosos de todas estas coulas se podem vsar, não por doces se não por ser contrairas ao mal da peste.

As coulas vtuosas, & de grossura, & azcites são danosas, ainda que sejam em pouca quantidade, porque os manjares que as leuão tambem se mandão deixar.

No que toca ao beuer para preseruação deste mal he bom, q̃ o que tem de costume beuer vinho, & os velhos que o não tiuetem o beuerão moderadamente agouado conforme a força do vinho às oras das comidas. Porque como pretende mos ter a virtude fortificada, & com auõdança de spiritus he escusar o medo, & q̃ o medo não faça assento. A todas estas coulas ajuda, o moderado vso do vinho. Nos moços de idade até dezoito annos de qualquer maneira, & dahi para cima ate a velhice, se não tem costume de o beuer, temos por mais saudauel não o beuer, principalmente nesta terra, & na infirmitade que corre. E mais do vinho que mais ordinariamente se beue, que he vermelho, ou tinto, o qual he muy propinquo a natureza do sangue. E as infirmitades que agora correm todas as mais tocam, & tem damno no sangue.

## E cura da peste;

O vinho nos parece sera mais saõ ao proposito da preseruação branco, dourado, de cor de casta de cidra, & q̃ seja de dous annos. & dali pera cima, cheiroso, & se gesso, sendo possiuel sem que tenha repõta de madre, nem agro, nem outro mau fabor, agoado mea hora ante de comer, & que se beua frio moderadamente em inuerno como esteuer, & em verãõ, quanto cada hum soffrer.

Os q̃ nã tẽ costume de beuer vinho senãõ agoa, sera bõ q̃ a busqué boa, & para isto he de cõsiderar q̃ seja de fonte conhecida, ou de bõ rio q̃ corra muito, & passe por terra limpa, & areosa, cujo peixe tenham por bõ os moradores ao redor, & q̃ se tome a agoa do rio acima do pouo, depois de saydo o sol, cõ tal, q̃ no dito rio nam seja metido a cortir linho, canamo, ou esparto, nem cousas nesta qualidade. Toda a agoa de poço nos parece que se deue escusar, & quando se nam poder deyxar de vsar della, se coza sendo em inuerno com canela, ou erua doce, ou cravos, & em verãõ, cõ azedas, ou semente dellas, ou se lhe deite hũ pouco de vinagre, ajuda tambem a retificação da agoa, ou vinho que se ouuer de beuer, apagar na agoa, ou no vinho hũa lamina, ou barra douro ardiendo.

No dormir, ou velar vay muito q̃ aja moderação no hũ, & no outro, porq̃ o velar demasiado resolve os espiritus, & virtude, & o demasiado sono humedece de tal arte, multiplicãdo humidades, q̃ despõe os corpos para receber infeição pestilente. Seja pois o sono moderado, antes de crine à menos do acostumado, q̃ a mais. Principalmẽte nos q̃ saõ grossos, & os que tẽ muitas superfluidades, seja depois de cea hũa, ou duas horas, senãõ for nos q̃ tẽ costume perder o sono por nãõ dormir logo despues de cea, seja o sono de noite em aposento bem guardado do sereno, & aja nelle bõ cheiro, como de hũ tachinho de perfumes, ou tẽdo pẽdurado frutas cheirosas, ou tẽdo hũa almofadinha chea de rosas secas, & algũs outros cheiros em lugar de lãa, como se costuma fazer para os mimosos. O sono depois de comer he danoso, senãõ for muy acostumado, ou auendo faltado na noite, & o que for seja em aposento escuro, & cheiroso (como estã dito) cõ tâto q̃ nãõ seja o aposento muy frio, nem muito humido no verãõ, & em inuerno seja em alto.

No q̃ toca ao exercicio, ainda q̃ em regimẽto de saude seja muy louado, neste tẽpo se ha de vsar cõ mais moderação, seja antes de comer, & depois de ter despejado o ventre, & a bexiga. A quãtidade seja algũa cousa menos do ordinario, por que como o dano de se mal he o ar corrupto com o muito exercicio se acrescenta a necessidade de entrar ar de fora no corpo para dar refrigerio. E como este estã venenoso, he necessãrio escusalo quanto seja possiuel, & soffre se menos exercicio, porque comendo (como estã dito) menos, & mantimentos mais enxutos, auera menos superfluidades, & poderã escusarse o muito exercicio, & sera bem q̃ seja em aposento bem cheiroso, & cerrado, que nam entra ar do danado, nem saia o outro ate acabado o exercicio, & tornado a quietar o folego. E aconselhamos a pregadores, lectores, & cantores, que se exercitam dando vozes, que escussem de encenderse muito, & muito mais quando se isto faz em congregação de muita gente, como he pola mayor parte.

## Da preseruação,

He conselho neste tempo, & que nam pouco importa escusarse de yra, nojo, tristeza, & demasiada congosa, & cuydado, & sobre tudo de medo desta infirmitade, de ouuir maos acontecimentos de là ao menos ditos de supito, tomar alegria moderada, emretenimiento de boas conuersações, algũs jogos de passatempo, q̃ o preço perdido ou ganhado não de pena. Ouuir, & ler historias apraziuéis. E nã lidas cõ tâta pressã, q̃ cãsem, & aprefure o folego saõ cousas q̃ se deũe vsar. E assi trazer veltidos q̃ alegrẽ, limpos, & cheirosos. E q̃ se mudẽ se forẽ de seda rafa, melhor q̃ de outra cousa, & q̃ andar no ar inficionado nam traga frizado. O trazer pedras preciosas, principalmente Esmeraldas, & Iacintos, & trazendose q̃ toquẽ a carne sam melhores.

A conuersaçam de molheres he vedada neste tempo, & com rezam. Os q̃ tiuerem euacuações acostumadas, como camaras, fluxo dalmorreimas, molheres, q̃ algũa cousa demasiado lhes vẽ sua purgação, cõ tal q̃ as não debilita muyto, ou tiuerẽ gota; ou sarna, ou o q̃ tiner corrimẽto a mēbro ignoble, ou chaça velha, ou fonte, estes tais não se tirẽ estas euacuações, senão deixem-se passar sem curarse neste tempo. Porque não os assegura pouco deste mal qualquer destas indisposições, antes os escusa dalgũas euacuações, que sam necessarias para preseruaçam do mal.

Tenha se cõta em despedir as superfluidades, porq̃ não esta a cousa mais louada na física, q̃ ter os corpos limpos dellas, porq̃ saõ a materia em q̃ se encẽde este fogo, & pera remediar isto, & alimpar os corpos, saõ bẽ louuadas, & bẽ antigas as piloras q̃ nomeão de ralis, porq̃ alẽ de limpar o corpo os materiaes de q̃ se cõpõe preseruaõ os corpos de putrefação, o qual claramẽte se vẽ nos corpos mortos q̃ se embalsamão. Tomẽ se em inuerno, & os corpos não quẽtes ao pẽ da letra como ellas estão, & em estio, & para corpos quẽtes teriamos por bom conselho de agro de cidras, a quantidade q̃ he bẽ tomar dellas em regimẽto de saude, he o mais ordinario, como meya dragma ao terceiro dia, ou a quarta, segũdo a necessidade ouuer de euacuação. & a brandura do vẽtre de que as toma, q̃ nisto não se pode limitar regra certa, a melhor hora de tomalas he pola menhã, & não tẽ necessidade de guardarse. Tambẽ se tenha conta q̃ as superfluydades acostumadas a euacuar pelas narizes, & escarrãdo do peito, & por ourina se façam, & entre as outras cousas aptoueitara muyto fregar pelas manhãs as partes dõde soem estas nascidas sair, cõ hũ pouco de vinho branco velho cheiroso, & deitando lhe hũ pouco de almizcre ou algalia sera melhor, & quẽte o vinho, porq̃ por ali aos mēbros principaes estão os poros muy abertos, & assi como a natureza se descarrega, deitando ali o maõ, recebe proueito da conuersaçam do bom cheiro.

Tambem nos parece q̃ algũas vezes, & cõ as condições q̃ ha de auer para a preseruação tirar sangue, & não tam ordinario como aqui se faz quadra bem em que tinha costume de sangrarse, & faltou nisto, a que falta assi mesmo euacuação de sangue por o menstruo, ou almorreimas, ou que era costumado padecer infirmitade,