

Cibus a salsamentis, holeribus similibusque rebus melius incipit; tum caro adsumenda est, quae assa optima aut elixa est. 9 Condita omnia duabus causis inutilia sunt, quoniam et plus propter dulcedinem adsumitur, et quod modo par est, tamen aegrius concoquitur. Secunda mensa bono stomacho nihil nocet, in inbecillo coacescit. Si quis itaque hoc parum ualet, palmulas pomaque et similia melius primo cibo adsumit. Post multas potiones, quae aliquantum sitim excesserunt, nihil edendum est, post satietatem nihil agendum. 10Ubi expletus est aliquis, facilius concoquit, si, quicquid adsumpsit, potione aquae frigidae includit, tum paulisper inuigilat, deinde bene dormit. Si quis interdiu se inpleuit, post cibum neque frigori neque aestui neque labori se debet committere: neque enim tam facile haec inani corpore quam repleto nocent. Si quibus de causis futura inedia est, labor omnis uitandus est.

*Le repas commencera de préférence par des salaisons, des légumes et autres aliments semblables, pour arriver à la viande, qui est toujours meilleure rôtie ou bouillie. Tous les assaisonnements sont nuisibles, par la double raison que leur saveur excite à manger davantage, et qu'à proportion égale ils sont plus rebelles à la digestion. Le dessert est supporté facilement par un bon estomac, mais il s'aigrit dans un estomac débile. Si donc on n'a pas une grande force pour digérer, c'est au commencement du repas qu'il faut manger les dattes, les pommes, et les autres fruits de même nature. Lorsqu'on a bu bien au-delà de sa soif, il ne faut plus rien prendre; et dès qu'on est rassasié, on doit se tenir en repos. On facilite la digestion après avoir beaucoup mangé, en avalant un verre d'eau froide. On a soin de veiller encore quelque temps, puis le sommeil vient naturellement. Si l'on s'est gorgé d'aliments pendant la journée, il faudra se préserver de la chaleur, du froid et de la fatigue, dont la fâcheuse influence s'exerce plus facilement dans cet état de plénitude que dans l'état de vacuité. Si l'on croit avoir à supporter une longue abstinence, on devra dans ce cas éviter tout travail pénible.*