

DE XIJTH DOCTRINE

When þu art a-rise fro mete, walke a litil vpon soft gresse. And if þu wilt slepe aftir þi dyner, lett þi slepe be litil and short, and begyn þi slepe vpon þi ri3t side a litil season, and þen turne on þi left side and so make an ende of þi slepe. And be ware þu slepe not bifore mete, for such slepe shall make þi body ouir leene, and dry þi moisture naturall. But moderate slepe aftir mete shall refresh þe, and kepe þe in goode disposicion of body.

[PORIDAT DE LAS PORIDADES]

E despues que ouieredes comido, andat un poco sobre rropa blanda, e echat uos a dormir sobr'el lado diestro un rrato, e despues tornat uos sobr'el siniestro, e conplit uuestro dormir. E el dormir ante de comer enmagreçe el cuerpo e secaa la humedad. E el dormir depues de comer gouierna e esffuerça e engruessa.

LA DUODÉCIMA DOCTRINA

Cuando te levantes de la mesa, camina un poco sobre hierba blanda. Si quieres dormir después de comer, que tu siesta sea breve; empieza durmiendo un poco sobre el lado derecho y luego cambia al izquierdo hasta terminar el sueño³⁴. Y ten cuidado de no dormir antes de comer, pues ese sueño te adelgazará en exceso y secará tu humedad natural³⁵. En cambio, un sueño moderado después de comer te refrescará y mantendrá el cuerpo en buena disposición.

34. Esta recomendación se debe a la creencia de que el lado izquierdo es naturalmente más frío. Al girar, se buscaba proporcionar mayor calefacción o calor al estómago, facilitando así que la comida se «cociera» adecuadamente en su fondo.

35. Se creía que dormir en ayunas consumía la humedad natural (*humiditas radicalis*) del cuerpo, que era el combustible de la vida; perderla provocaba que el cuerpo se volviera macilento y seco, acelerando el envejecimiento.

DE XIIJTH DOCTRINE

When þu hast ete þi mete, be ware þu ete not eftsonis, vn-til þi mete bifore receiuid be perfitley digestid. And when þat is, þu shalt knowe by .ij. tokenis. One is when þine appetite cummith to þe ayene after þi mete which þu hast receyuid. Anopir tokin: if þi spettel be so-tel, and liztly will destende in to þi mouth. Iff þu take mete withoute appetite, þi naturall hete is feblid. And if þu haue a newe appetite, þi naturall hete is accendid.

[PORIDAT DE LAS PORIDADES]

E guardat uos de comer otra uegada fasta que sea uuestro estomago bien librado de la otra uianda, e entendredes esto en el apetito que aures con la saliuu delgada que uos descendra a la boca; que el que comiere uianda caliente qual la a mester el cuerpo, fallara la calentura natural aterreçida si la recibiere seyendo el estomago des-enbargado. E si la tomare con apetito, fallara calentura natural açendida como fuego ascondido.

LA DECIMOTERCERA DOCTRINA

Cuando hayas comido, no vuelvas a comer hasta que el alimento anterior esté perfectamente digerido. Lo sabrás por dos señales: una, cuando tu apetito vuelve después de la comida; otra, cuando tu saliva es sutil³⁶ y cae fácilmente en la boca. Si comes sin apetito, tu calor natural está debilitado; si tienes un apetito renovado, tu calor natural está encendido³⁷.

36. En la medicina medieval, las secreciones permitían conocer el estado de los humores internos; una saliva ligera indicaba que el estómago estaba libre de materia cruda o «fumosidades» y listo para procesar un nuevo alimento.

37. Isidoro de Sevilla comparaba el hígado con un quemador que debía cocer el alimento; ingerir comida sin hambre equivalía a echar leña en un fogón apagado, lo que resultaba en una masa de humores corruptos e indigestos.