

## **Y36 - Guasti 1880, pp. 370-374 - busta n. 1102, 131873**

Lorenzo Sassoli a Francesco Datini, 1404

A voi, carissimo padre, fo questa scritta per memoria de' modi e quali tenere dovete nella vostra vita, si ne' cibi e ne' vini, s'ancora nel dormire e nelle medicine, e in ogni altra cosa la quale s'appartiene al vivere sano. E per seguire mio animo intorno alla vostra disposizione, considerato ogni segno il quale dato m'avete d'ogni vostra natura, comincer da' cibi e dalla vita in ogni altra cosa della state. E principiando dalla carne vi lodo e polli, starne e pipioni, vitella, castrone e cavretti; e con ogni uno di questi potete usare cose le quali hanno a provocare l'urina, s'insieme con loro, s'ancora innanzi; come sono pretisemoli, o innanzi caperi, o sparagi o altra cosa dove fosse mescolato aceto; perch' l'aceto, in poca quantit, ha fare urinare. Le carni le quali mi dispiacciono per lo vostro uso, sono paperi, anetre, castroni non compiuti, carne di porco, e massimamente la fresca: e non solamente mi dispiacciono queste carni, ma ancora vi guardate da ogni torta di qualunque carne si sia, e da ogni altra vivanda la quale generi grosso e viscoso sangue, come sono erbolati, frittelletti, frittelle o pastelli; fuor che la crostata fatta di buone carni. E se voi alcuna volta, per non vi trarre in tutto fuori del naturale, volesse usare de' cibi e quali io non vi commendo; pigliatene piccola quantit; e ancora singularmente vi guardate di non mangiare, per allora, quelle cose le quali v'ho dette aprire le vie della urina, per la ragione la quale a bocca vi dissi. Nella scodella delle carni le quali io v'ho lodate, usate il pretisemolo, e 'l brodetto con un poco d'aceto, o la peverada chiara: ma ben mi piacerebbe molto, se grande dispiacere non vi fosse al gusto, che in ogni vostra scodella voi usaste il zaferano, perch' v' molto appropriato, s'ancora perch' a mona Margherita una perfetta cosa. E questa la vita la quale osservare dovete ne' d da mangiare carne. Ne' d neri, usate l'uova in quello modo il quale pi vi piace, pur che cacio non vi sia: la vostra scodella su brodetto, o la peverada de' civai, e massimamente de' ceci; e pur sempre col zafferano, come detto v'ho; e cacio, meno che voi potete, e

specialmente del fresco. E se de' pesci alcuna volta desideraste, non vi allargate a altri pesci che a piccolini; perch e grossi singularmente sono nemichi alla vostra disposizione. De' vini, priegovi che singulare cura abbiate in usargli d'ogni tempo quanto pi potete bianchi, non fumosi, chiari, e non dolci n bruschi; e quali abbino del gentile; non vi mettendo su troppa acqua, anco pi tosto non punto, salvo se caldo eccessivo non fosse, o se 'l vino traesse al grande. Vegniendo a' frutti, a' quali portate s dolce amore, v'allargher alquanto la mano. Lodovi le mandorle fresche e secche monde, quant'e' vi diletta; le nucciuole fresche e secche, ben monde, ancor mi piacciono per vostro uso; e fichi freschi e secchi, innanzi pasto; e similmente l'uve; ma drieto a pasto ve ne guardate; e' poponi, innanzi pasto, usate al tempo; e non gittate via quello che v' drento, perch quello la miglior parte e la pi medicinale. Ancora vi voglio contentare di parecchie ciriegie ben mature, innanzi pasto: ma, per Dio, drieto a pasto lasciategli stare. Or io vi priego, se a voi io sono largo in concedervi de' frutti a vostro senno, voi vogliate essere a me cortese in lasciare da parte gli altri che tristi sono; come sono baccelli, mele, castagne e pere, e gli altri simili. E questo quanto alla vita vostra del mangiare e del bere della state: e cos quelle medesime carni e vini e minestre, le quali io vi lodo di state, vi lodo di verno; e cos de' frutti, e quali secchi conservar si possono a quel tempo. Ben v'aggiungo due cose: che delle tortole voi usiate quanto potete; perch dalla natura, fra l'altre carni, hanno singular virt nel confortare la memoria e' sentimenti. L'altra si , che vitella in ogni modo che voi potete voi ve ne mettiat in corpo; perch, compensando ogni sua virt, non potreste usare per uno cibo la pi sana vivanda. E questo tutto quello che osservar dovete nel mangiare e nel bere per tutto il tempo dell'anno. Nella altra faccia far menzione di tutto l'altro vostro reggimento.

Nel vivere medicinale togliete via ogni medicina, salvo la cassia; la quale ancora non usate se non quando el beneficio del corpo non avete naturalmente: e

questa allora usate col gengiovo, pi e meno, secondo che pi e meno calda l'aria, a l'ora vostra usata. Ancora usate la triaca, e massimamente di verno, e di state, quando piove o si rinnova la luna; in minor quantita tutta volta la state, che 'l verno. E nel pigliare la triaca tenete questo modo; che il d che voi pigliate la cassia, l'altro d pigliate la triaca; e state cinque ore innanzi che voi vi mangiate: ma del bere non mi curo. Oltra a ci, per vostro uso pigliate spesso, almeno di verno, del gengiovo in conserva, in su l'ora che voi siete per andare a disinare; e poi pigliate il vostro cibo. E questo vi regate a l'animo, perch ha gran virt nel fare urina, in far patire, e confortare la memoria. E questo tutto quello che osservare dovete nel vostro medicinarvi. Al sonno si pone pe' nostri altori regola, una ora stare drieto al cibo, per lo meno, e poi andare a dormire; ma questo io son ben certo che io potrei ben predicare, che voi lo faceste: pur ve lo scrivo, a ci che voi veggiate che voi non fate bene. Il modo del ciacere vostro sia o bocconi o in su' lato destro, il pi che voi potete. Degli accidenti dell'animo, converrebbe essere maestro Domenico da Peciole, a sapervi predicar tanto che bastasse: ma pur vi dir quello da che pi vi dovete guardare. L'adirarvi alcuna volta e 'l gridare mi piace, perch questo vi mantiene il caldo naturale addosso; ma ben mi dispiace il vostro tristarvi e 'l regarvi ogni cosa al cuore, perch questa quella cosa, come grida tutta la medicina, che stermina pi il corpo nostro che veruna altra cagione. Per tanto vi priego, che in questo voi vi misuriate sopra ogni altra cosa; imper che se voi nol farete, ne perderete il dormire, e 'l patire del cibo che voi piglierete. Or pensate quanto questi effetti sono utili all'antico! Nell'esercizio dovete avere questa regola: prima, quando vi levate, fregarvi il capo con uno sciugatolo ruvido leggiermente; e fatto questo, provate la persona d'andare del corpo: e fatto questo, vi cominciate a muovere; e tanto tempo vi movete, che voi vi cominciate a sentire caldo, e massimamente le mani: allora, quando cos caldo vi sentite, ponete fine al

muover vostro; e riposatovi un poco, vi ponete a mangiare. E cosi facendo dalla prima cosa infino all'ultima, la qual v'ho scritto, mediante la grazia di Dio, mi rendo certo che nella sant del corpo viverete in vita felice. E di cosi fare priego Iddio che per sua grazia vi metta in animo. lo arei a porci uno altro capitoletto, del quale una volta a bocca vi ragioner; per al presente perdonando alla penna.