

grossolano, e ordinario, e ad ogni modo con tali nutrimenti si conservano sani, e robusti, ed arrivano alla vecchiaja molto avanzata. Digiunano tre giorni ogni settimana, cioè il Lunedì, il Mercoledì, ed il Venerdì, ne quali vogliono che gli basti un tozzo di quel nero biscotto, ed un bicchiere di acqua pura, che prendono dopo finite le loro Orazioni della sera prima di porsi a letto. Negli altri giorni poi della settimana si cibano di quelle vivande, che ben fanno essere loro permesse, e beono vino. Nel tempo de' Digiuni grandi, che già si sono descritti, si trovano di quelli, che nulla mangiano per il corso di quarantott'ore continue, ed altri, che non prendono veruna sorta di cibo in tre, o quattro intere giornate, per quanto si dice, lo che sarebbe pericoloso a farsi nel nostro Clima.

L'essere eglino in un Clima tanto più caldo del nostro produce, che riesce loro più facile il digiunare che a noi. Ne hanno fatta la esperienza alcuni Inglesi, e Olandesi, ed hanno potuto, per quanto ci hanno poi riferito, digiunare due giorni senza provare il menomo incomodo. E' poi anche assai verisimile, che quelli, che per un lungo uso si sono accostumati ad astenersi per molto tempo dal cibo, possano fare tali bravure; e non così quelli, che sono soliti di mangiare ogni giorno, e più volte. E' poi certamente fuori di controversia, che le regole, che si osservano ne' Paesi caldi, e da certi naturali robusti, non possono, e non debbono osservarsi da' Popoli delle Regioni più fredde. Ciascheduno è tenuto a custodire la sua