

DÉCIMAS

Vida honesta y arreglada,
tomar muy pocos remedios
y poner todos los medios
por no alterarse por nada.

La comida, moderada,
ejercicio y distracción,
no tener nunca aprensión.
Salir al campo algún rato,
poco ruido, mucho trato,
y continua ocupación.

Escuela de Salerno
Siglo XI