Quelle: http://manuscripta.at/?ID=83
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift

4

destruitur et multi humores coadunantur et deficit calor naturalis. Unde quia
copulata quies indubitanter calorem naturalem extinguit. Sanitatem in corpore volentes
quiete caveant nam eorum corpora sunt multum rara et porosa et naturaliter multas
habentes soluciones. hii enim non multum exercitentur et subtili regantur dieta
et se purgent vomitu flebotomia et farmacia. Omnes autem homines ca-
veant exercitia fortia post comestionem maxime si sint repleti quia cibus
per hoc descendit per stomachum indigestus et venas interclusas stomacho et in-
testinis angustas opilat et per quas morbi pessimi generantur. Ideo ergo post
cibum fiat exercitium nec in multa fame sicut ait ypocras in amphorismo dicens
ubi indigencia est non oportet laborare corporibus enim famelicis cibi sunt necessarii et
non exercitia quia magis inaniunt et extenuant. Virorum exercitia corporibus
defectis vel eorum quorum humores subtiles sunt non competunt. Sicut enim exercitia
fortibus forcia et grossis humoribus competunt ita debilibus et tenuibus humoribus
debilia et pauca conveniunt exercitia. Omnibus autem sua exercitia post fessitudinem
et fatigacionem sunt dimittenda ut in ait ypocras in amphorismo. In omni
motione corporis cum quis laborare et fatigari incipit quiescere debet.
Avicenna in 6 colliget vult quod cessandum est ab exercitio quando sudare corpus
incipit et anhelitus augetur et color faciei rubescit et vene in-
grossantur quia si postea fiet exhaurit vires etc.

De vigilia et sompno.

Vigilia quoque et sompnus si debite fiant sanitatem conservant. Dicit enim auctor
sic: cum sompnus temperatus hora debita et debite factus naturales virtutes
conservat et confortat et fatigatos reformat calefacit et humectat corpus
in quo equalis mora exercitatur eius quod multum roborat. Dicitur autem Galienum
quibusdam nocte lactucas cum speciebus aromaticis comedisse ut propter lactuce
frigiditatem melius dormiret et propter speciebus frigiditatem ipsam temperaret. Unde corporibus
siccis et macilentis multum confert sompnus eo quod humectat. Conciliator
sompnus est qui profundus est et qui fit post quam cibus ab orificio stomachi descendit
ad fundum eius. Unde ante descensum eius scilicet cibi nequaquam cubandum est
quia digestionem impedit et inflaciones generat et sepe corrumpitur cibus ut
transeat indigestus et impeditur sompnus propter factus quia fit revolucio de latere