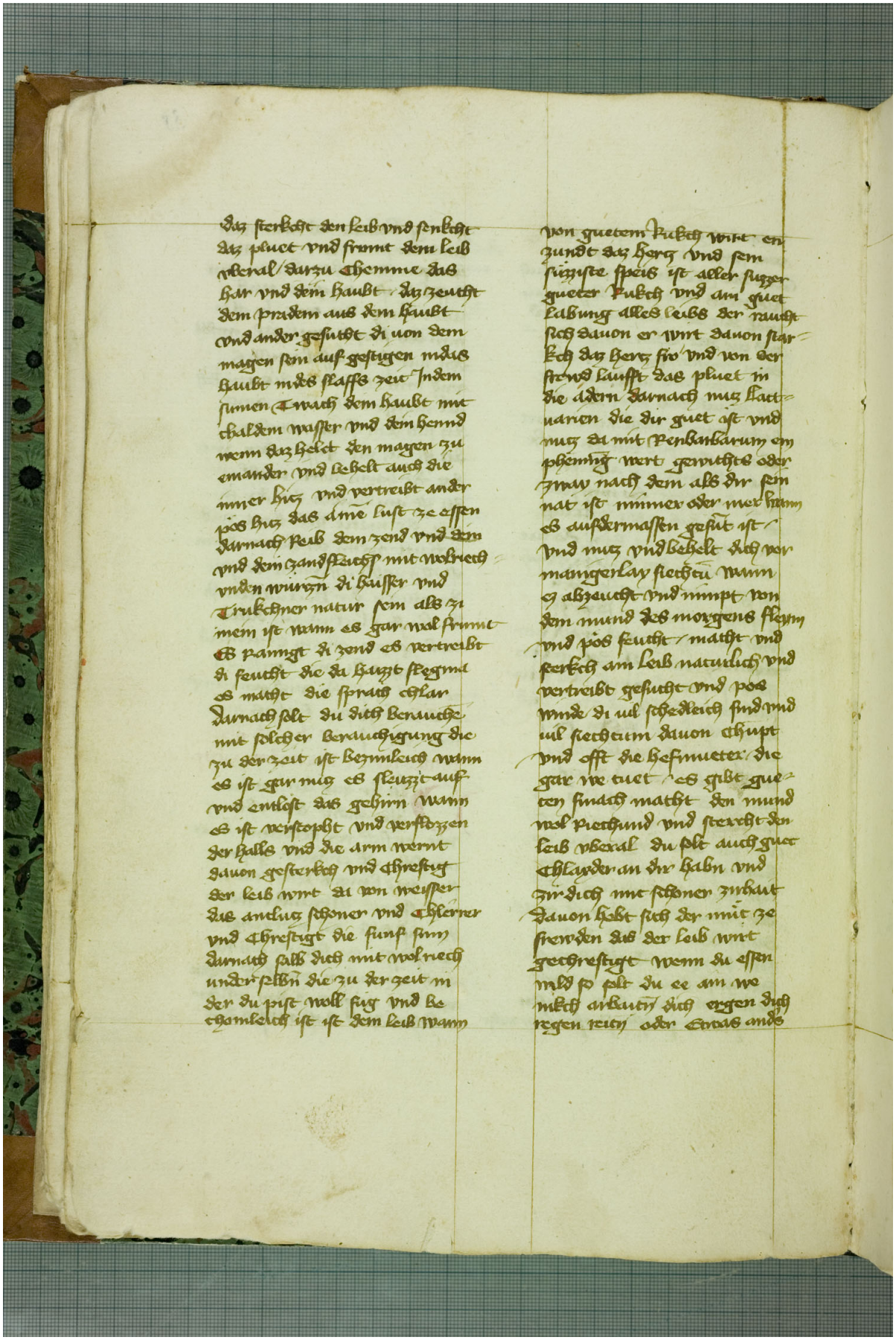
Quelle: http://manuscripta.at/?ID=885
Copyright: Klosterneuburg, Augustiner-Chorherrenstift



daz sterkest den leib vnd senftet
daz pluet vnd frumt dem leib
vberal/ darzu chemme das
har vnd dem haubt / daz zeuht
dem pradem aus dem haubt
vnd ander gesuchd di von dem
magen sein auf gestigen mdus
haubt mdes slafs zeu / indem
sumen / wach dem haubt mit
chaldem wasser vnd dem hemd
wenn daz helet den magen zu
emander vnd lehelt auch die
inner hitz vnd vertreibt ander
pos hitz das ame lust ze essen
darnach peib dem zend vnd dem
vnd dem zandfleisch mit wolriech
vnden wurzn di hisser vnd
trukchner natur sein als zi
mem ist wann es gar wol frumt
es pamigt di zend es vertreibt
di feuchtt die da hazzt slegma
es matht die sprach eclar
darnach solt du dich benuchen
mit solcher benuchtigung die
zu der zeit ist bemuleich wann
es ist gar nutz es sleuzzt auf
vnd entlest das gehirn wann
es ist verstopht vnd verslozzen
der halls vnd die arm wernt
davon gesterkch vnd chrestig
der leib wirt di von weisser
die anclug schoner vnd chlerner
vnd chrestigt die sinnt sinn
darnach salb dich mit wolriech
under selbn die zu der zeit in
der du pist wolt sug vnd le
chamleich ist ist dem leib wann
von guetem fukch wirt en
zundt daz herz vnd sein
sizzste speis ist aller sizzer
gueter fukch vnd am guet
labung alles leibs der rauscht
sich davon er wirt davon star
kch daz herz sio vnd von der
stewd laufft das pluet in
die adern darnach nutz lact
uarien die dir guet ist vnd
nutz di mit Penbanbarum em
phemig wert geruchts oder
zmay nach dem als dir sein
nat ist minner oder mer sum
es ausdermassen gesut ist /
vnd nutz vnd lehelt dich ver
mangerlay siechtu wann
es abzeucht vnd nimpt von
dem mund des morgens sleym
vnd pos feuchtt / matht vnd
sterkch am leib natuelich vnd
vertreibt gesuchd vnd pos
wnde di uil schedleich sind vnd
uil siechtum davon chupt
vnd offt die hefmuter die
gar we tuet es gibt gue
ten sinach matht den mund
wol piechund vnd sterkcht den
leib vberal du slt auch guet
chlayder an dir haben vnd
zir dich mit schoner zirhaut
davon halt sich der mit ze
sterden das der leib wirt
gechrestigt wenn du essen
wild so slt du ee am we
nikch arbeuten dich ergen dich
regen reiten oder etwas ande