Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8175
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek

Der wunem in dem pauch hat

Man solt wawten in all speden vnd das
ab temrken vnd das tödt dy wunem

Den dy wassucht treibt

Man solt wawten mit allerunreyd plue mit
ein ander tochen vnd all nacht das ab tröchen

Polay ist ein krawt vnd hat auch gut tuget

Polay

Dem das haupt we tuet

Man sol polay safft in dy nas giessen od
träpffen so wirt im pas zehant

Dem dy sprach uerlat vnd mit gerech nag

Man sol polay wol sych in essich vnd sol
das das dem menschen fur dy nassen haben
so wirt er zehant reden od' man sol polay
in gutem wein sieden vnd sol das vm auf
dy zung legen so wirt er zehand reden

Dem der mut smarzt

Man sol nemen polay saft vnd wolgmut
mit ein ander machen vnd sol das offt nützen

Dem das herz we tut

Man sol polay mit pilnel nüchter essen
das macht das herz freisch

Dem dy prust we nimt

Man solt polay in wein oder in honig sych
vnd das schölt man nüchter essen