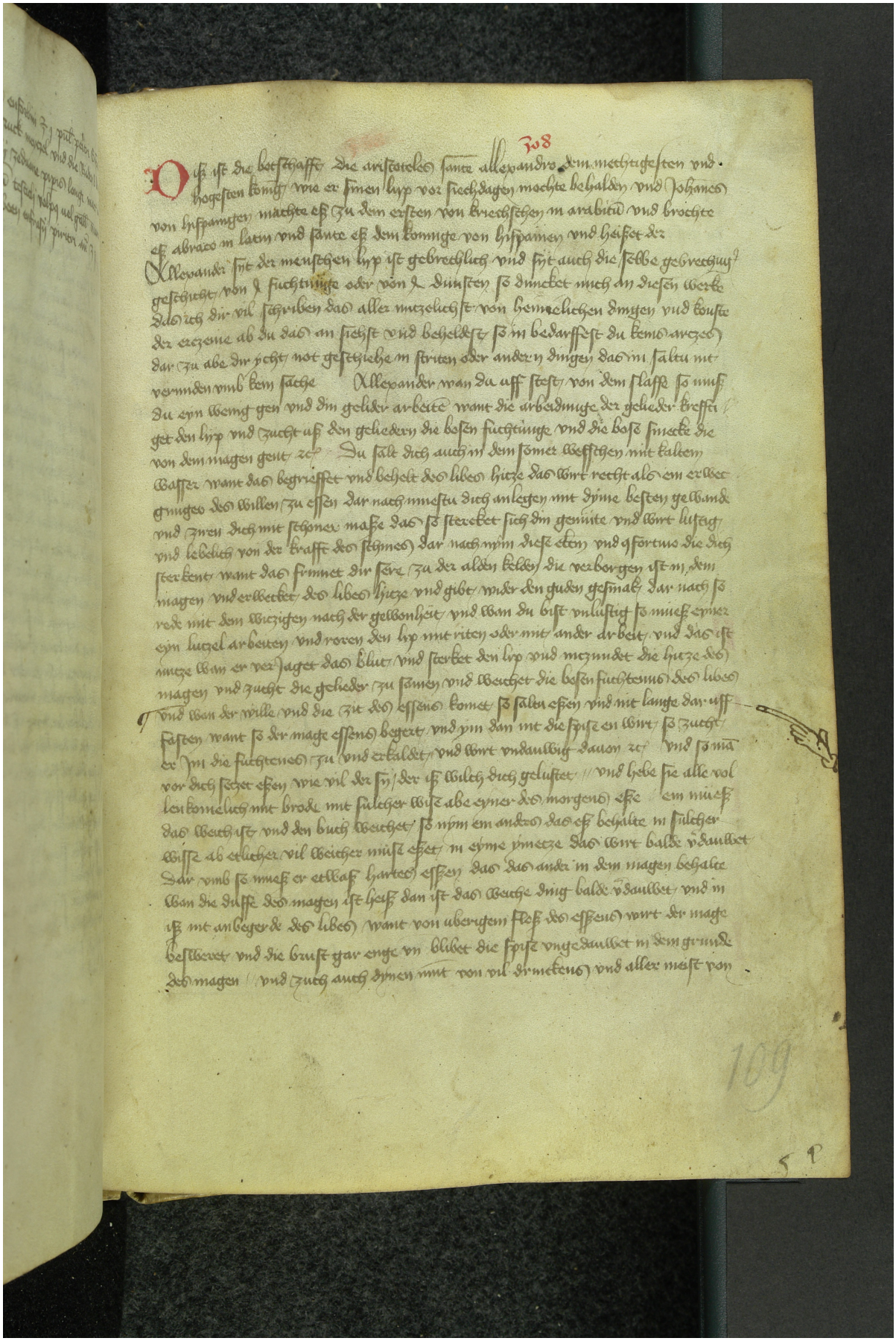
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8141
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



108

Doch ist die bestchaffe die aristoteles sante allexandro dem mechtigesten vnd
hogesten konig wie er sinen lyp vor siechdagen mochte behalden vnd Johanes
von hispanien machte es zu den ersten von krechischen in arabiscu vnd brochte
es abraco in latin vnd sante es dem konnige von hispanien vnd heisset der
Allexander sint der menschen lyp ist gebrechlich vnd sint auch die selbe gebrechlichkeit
geschicht von 4 fuchtinge oder von 4 dunsten so dunchet mich an diesen werke
das ich dir vil schriben das aller nutzelichst von hemelichen dingen vnd konste
der erzenie ab du das an sichst vnd behelst so in bedarffest du keins arzes
dar zu abe dir icht not geschiche in striten oder andern dingen das in saltu nit
vermiden vmb kein sache Allexander wan du uff stest von dem slafe so mus
du ein wenig gen vnd din gelider arbeite want die arbeidinge der gelieder treffen
get den lyp vnd zucht uf den gelieder die bosen fuchtinge vnd die boste smecke die
von dem magen gent ꝛc Du salt dich auch in dem somer weschen mit kaltem
wasser want das begriffet vnd behelt des libes hitze das wirt recht als ein erlber
gnuges des willen zu essen dar nach mustu dich anlegen mit dynne besten gewand
vnd zwen dich mit schoner maße das so stercket sich din gemute vnd wirt lustig
vnd lebelich von der kraffte des schmes dar nach nim diese eten vnd gfortus die dich
sterkent want das firmet dir sere zu der alden kelen die verborgen ist in den
magen vnderlbecket des libes hitze vnd gibt wider den guten geschmak dar nach so
rede mit den wizigen nach der gelbenheit vnd wan du bist vnlustig so mues ein
ein luczel arbeiten vnd roren den lyp mit riten oder mit ander arbeit vnd das ist
nutze wan er verjaget das blut vnd sterket den lyp vnd mezmudet die hitze des
magen vnd zucht die gelieder zu somen vnd weichet die bosen fuchtenne des libes
Vnd wan der wille vnd die zit des essens komet so salstu essen vnd nit lange dar uff
fasten want so der mage essens begert vnd nim dan nit die spise in wirt so zucht
er nu die fuchtenes zu vnd erhaldet vnd wirt vndaulbig dauon ꝛc vnd so mag
vor dich setzen essen wie vil der sy der ist wilich dich gelustet vnd hebe sie alle vol
lenkomelich mit brode mit suleher wise abe eyner des morgens esse ein mues
das weich ist vnd den buch weichet so nim ein andres das es behalte in suleher
wisse ab erlicher vil weicher muse esset in eyme yntezze das wirt balde vdaulbet
Dar vmb so mues er etwas harteres essen das das ander in dem magen behalte
wan die duffe des magen ist heis dan ist das weiche ding balde vdaulbet vnd in
ist mit anbegerde des libes want von ubergem fleis des essens wirt der mage
besweret vnd die brust gar enge vn bliket die spise vngedaulbet in dem grunde
des magen vnd zucht auch dynen mut von vil drinkens vnd aller mast von

109