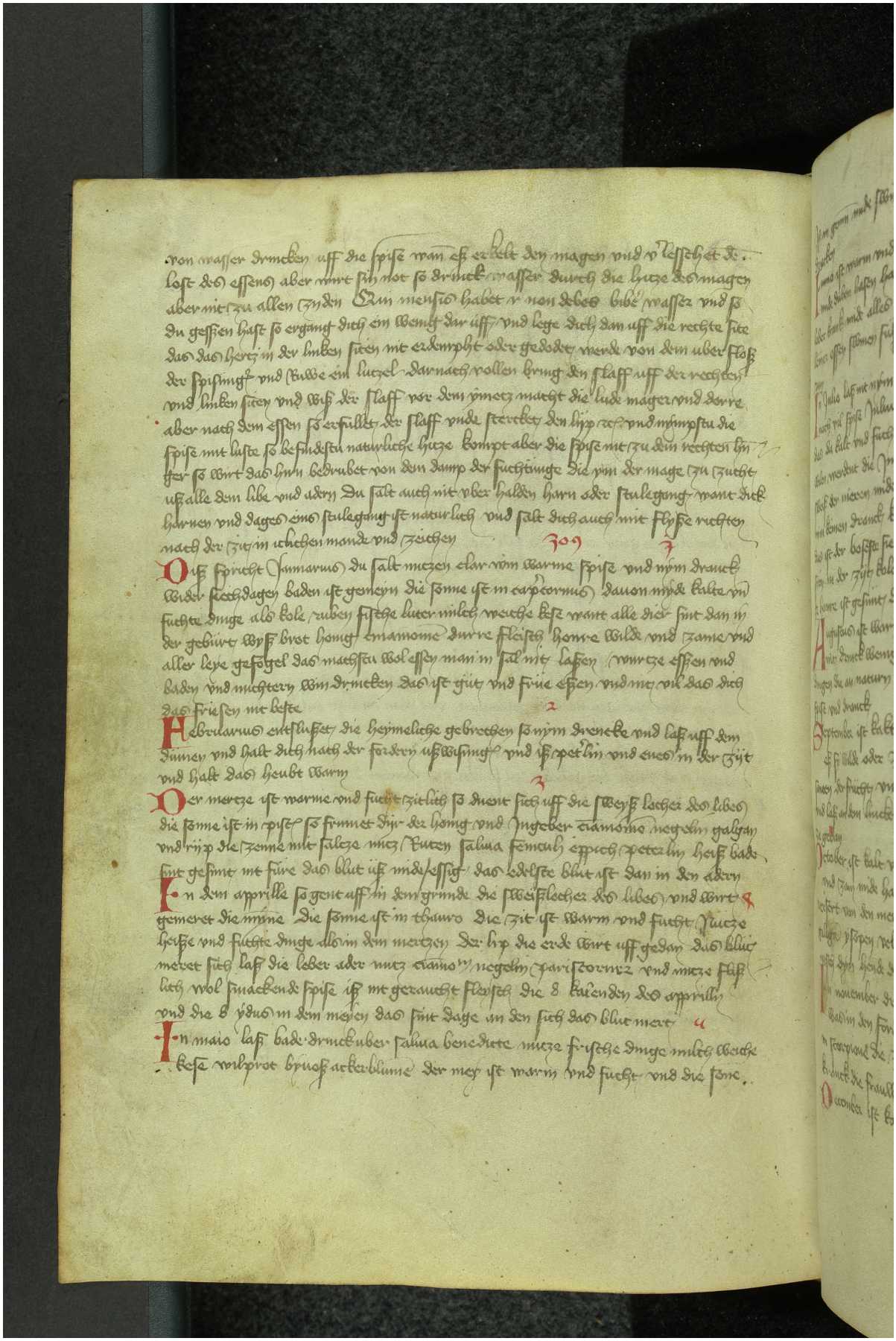
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8141
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



von wasser drincken uff die spise wan es erdelt den magen vnd v'lesset et.
lost des essens aber wirt sich not so drinck wasser durch die hitze des magen
aber mit zu allen zyden Cum mensis habet v non debes bibe wasser vnd so
du gessen hast so ergang dich ein wenig dar uff vnd lege dich dan uff die rechte site
das das hertz in der linken sitzen nit erdempht oder gedodet werde von dem uber floß
der spisung vnd stubbe ein lutzel darnach rollen bring den slaff uff der rechten
vnd linken sitzen vnd wis der slaff vor dem vinetz macht die lude magere vnd dorre
aber nach dem essen so erfullet der slaff vnde strecket den lip ꝛc vnd nymstu die
spise mit luste so befindestu naturliche hitze kompt aber die spise mit zu din rechten lin
ker so wirt das hun bedrubet von den dump der fuchtinge die vm der mage zu zuche
uß alle dem libe vnd adern Du salt auch nit vber halden harn oder stulegang want dick
harnen vnd dages ems stulegang ist natur lich vnd salt dich auch mit flysse rechten
nach der zit in ychchen mande vnd zitchen

709

Uß spricht Summarius du salt metzen clar vom warme spise vnd nym drinck
wider sich dagen baden ist genein die sonne ist in capcornus dauon mide kalte vn
fuchte dinge als kole zuber sitche luter milch weiche kese want alle die sint dan in
der gebirt wyß brot honig cinamome durre fleisch honre wilde vnd zame vnd
aller leye gefogel das machstu wol essen man in salt mit lasen wurtze essen vnd
baden vnd michtern vom drincken das ist gut vnd fruc essen vnd mit vil das dich
das fiesen mit leste

2

Hebruarius entsluffet die heymelichen gebrechen so nym drincke vnd las uff dem
dunen vnd halt dich nach der forderen uß wisung vnd ist petlin vnd eucos in der zyt
vnd halt das heubt warm

3

Der merze ist warme vnd fuchte zitlich so dunt sich uff die weyß lacher des libes
die sonne ist in pisc so frumet dir der hong vnd ingeber cramome negelin galgan
vnd rinp die zenne mit salze mitz butzen salua fenculi eppich petrelin heiß bad
sint gesint mit fure das blut uß mide essig das edelste blut ist dan in den adern

4

In dem aprille so gent uff in dem grunde die weisflecher des libes vnd wirt
gemeret die mune Die sonne ist in thauro Die zit ist warm vnd fuchte suetze
heiße vnd fuchte dinge also in den metzen der lip die erde wirt uff gedan das blut
meret sich las die leber ader mitz cramo negelin paristornez vnd metze flis
lich wol smackende spise ist mit gerauchte flesch die 8 kalenden des aprilis
vnd die 8 ydus in dem meien das sint dage an den sich das blut mert

5

In maio las bad drinck uber salua benedicte mitze frische dinge milch weiche
kese wilbrot bruß acker blume der mey ist warm vnd fucht vnd die sonne