Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8258
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek

.i. durchsichtig

albū dyafanū / subtiliatiuū
et exitatiuū sapore vō dulce
et nullo mō ponticū vl' acre·
Et si ad aliquod horū inclinai
deberet melius ē ipm aliqua-
liter ad dulcē qm̄ acrem et
ponticū saporē vicinare Sit
etiā ᵛtute fumosū magis q̄
aquosū / quod tamē omnino co-
sulo commiscendū esse aque ca-
libeate / et est / ut accipiat^z aq.
lb: xx· et extinguat^z in ea-
quater uel quinquies vnū
frustū ignitū calibis bn̄ mūdi
a limatura et a rubigie qn̄ -
titatis semiss / et iterum hec
aqua coquitur et ea vtami-
Est em michi magnū secrtū
visum i curatioe male com-
plexionis frīde et humide-
malis stomachi Omnio etiā placz
michi ut dimisso vino vte-
remi aqua mellis superius
vobis descripta Et si ipsam
cū calibe artificiaretis meli9
esset Et hec de cibis z poti-
bus dicta sufficiāt De exer-
citijs Exercitiū maxime ie-
iuno tēpore seu corpe factū
sume laudo vobis· pedestre
temperatū in fortitudie super
excedens / magis lōgitudine
temporis Equestre etiā exer-
citiūm placet sup gradario-
et comodo equo factū Si aūt
ᵛtutis debilitas exercitio re-
sisteret· fiant sepe prius fri-
cationes pedibus z cruribus·
deinde natibus et spatulis·
et brachijs usq ad rubedinē
mēbrorū Quies aūt motibus
corpis et aīe omnio fiat post
assūptū cibū vsq ad cōpleta
digōnem In inanitione mltaz
euitare debetis et maxime
ppter lienteriā que vrē dispo-
sitioni multū parata ē acci-
dere Sed si cōtinget quia

dubitabile ē· puideat^z primo·
deglutiendo omī mane gna
x vl' masticis clare Itē accipi-
endo coriandrū cōfectū semp
ante cibū Item dyacitoniten
cū mastice et macre optimū
est Item recipe ☧ ligne citonioz
ʒ .i. ß· pulueris corallorū ru-
ʒ: ß· thuris minuti ℈ ß· misce
et accipiat^z i mane· hoc est
de expimētis meis Repletōz
vero stomachi dio euitetis-
ymo reliquie famis semp dili-
gant^z a vobis aliquales po
cibū / cū aūt cōtingerit ple-
nū esse puideat^z ei cū ieiunio
omnius diei aut cū hijs que
inmorando euacuāt / ut infra
pxima interōe curatoibus videbi^z·
De vigilijs Vigilias etiā mlt-
tas euitare optet / licet em
ppter exitatione que se^z ad
eas videret^z conuenire / tamē
ppter debilitatē que cōsequitur
spirituū resolutionē in eis fac-
tam valde noceret Vigilandū
ē igit^z in die tota / aut fere
tota / dormiendū tamen i
nocte tota / aut fere tota
dormiendū tamē ē i nocte
et semp / sed in die neqq̄m
nisi ppter debilitatē magnā
In sompno i^z· ᵛtutibus cōpla-
cendū est ita ut quiēienter
ciborū digestio· et superflui-
tatū maturatio compleat^z·
Nālis igit^z erit sōpnus Si
natura nāliter mota· Inui-
tat quē fieri optet elōgatū
a cibo· p vnā uel duas hōs
sup stratos odoriferos mol-
les· de pluma de coto ul'
serico mollibus / et prius sup
dextro / deinde reuisio fieri
debet Talis em dormitio
ᵛtutes instrimēta et organa
digōnis ad bn̄ digerendū

nō illud secretū

Con inanitione·

In lienteria· nō·