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

C. xxxi.

polate administrari debet primo
itaq; quantum est possibile abstineat
ab exercitio corporis, et
proprie post cibum, nisi transierint
horae iiij.or ad minus, tunc
si oportet eum exercitari, faciat
quam suauius potest, et maxime
sedendo et non ambulando neq; recte stando. Si
milit' caueat a mansione cum
quiete sub flatu venti a parte
orientalis uel occidentalis non
mora contrahat in cameris
terraneis sed nobilit' ab aqua
eleuatis et pectus suum a stom
achum diligent' cooperta con
seruet cum dissoloia suffulta
pellibus agninis. bene tali
dis et frigiditate pedum, et
extremitatum quanto magis
potest cuitet et in cibatione
sua expendat prius nobile
bonum mastirando cibum et non ve
lociter deglutiendo, et stomacho
complaceat accipiendo mesu
ram cibi. tamen ut ex ea non
repleat. stomachus extensus
fiat neq; fluctuet in eo po
tus neq; regurgitet, et pro
ceret quantum potest dormire pro
lixe, et a vigilia caueat quan
tum potest, primo si in die na
turali dormiret decem horis.
melius esset quam vigilare
preter illas vmo expressius i
dormiendo longe melior
erit. Effugiat etiam quantum
potest immoderatas animi cogi
tationes velut ira tristitiam
et angustiam. In cibis vo
sumat sit, vt vtatur lauda
bilibus quanto et quali, ut
pane recenti vnius diei, et
carnibus de vitulo a castrato.

bene pinguibus et pullis
columbinis mollibus pullis
caponum et gallinarum fasia
norum et perdicum bonum pinguium
et aualium quadrupedum
/ pres frequenter comedat, ve
lut pectorales a maxillares
et consimiles bene pingues.
et non neruosas nec cutanea
as, ex quorum brodijs faciat
ferculum, velut cicera rubea
et iusculum de ordeo d'amylo
et de amigdalis, et bletis
etiam et spinachijs quinq;
vti potest licet raro, ferculum
etiam de rapis et napeis
placent michi et panatel
la cum ouis facta ex pane
supradicto. et utilis est ei.
Et oua etiam si modo pa
rationis mihi placet. ferculum
vero pastilia et de le
gumibus omnia dimittat.
Pizum etiam cum pingui bro
dio et amigdalarum lacte
cottum placet michi. Et fer
culum etiam factum cum oleo oli
uarum electo bona sint alte
ri vsus dimittat ab eo, si
ignatore dulcium et medij
saporis suttus bonus est
Et agresta non multum sa
lita, et ferculum omnium cum
sapa uel vino cocta, con
dita sunt bona. et gracia salati
cij. vti potest carotis et lorus
tis que rapunculi dicunt.
et olinis etiam conditis vti
potest in septimana ter. Et rape
condite sint etiam ei bone.
Vinum aut sit colore album
clarum conuenient bonum arotium

1. Fropigt

1. rapunzl

155

131