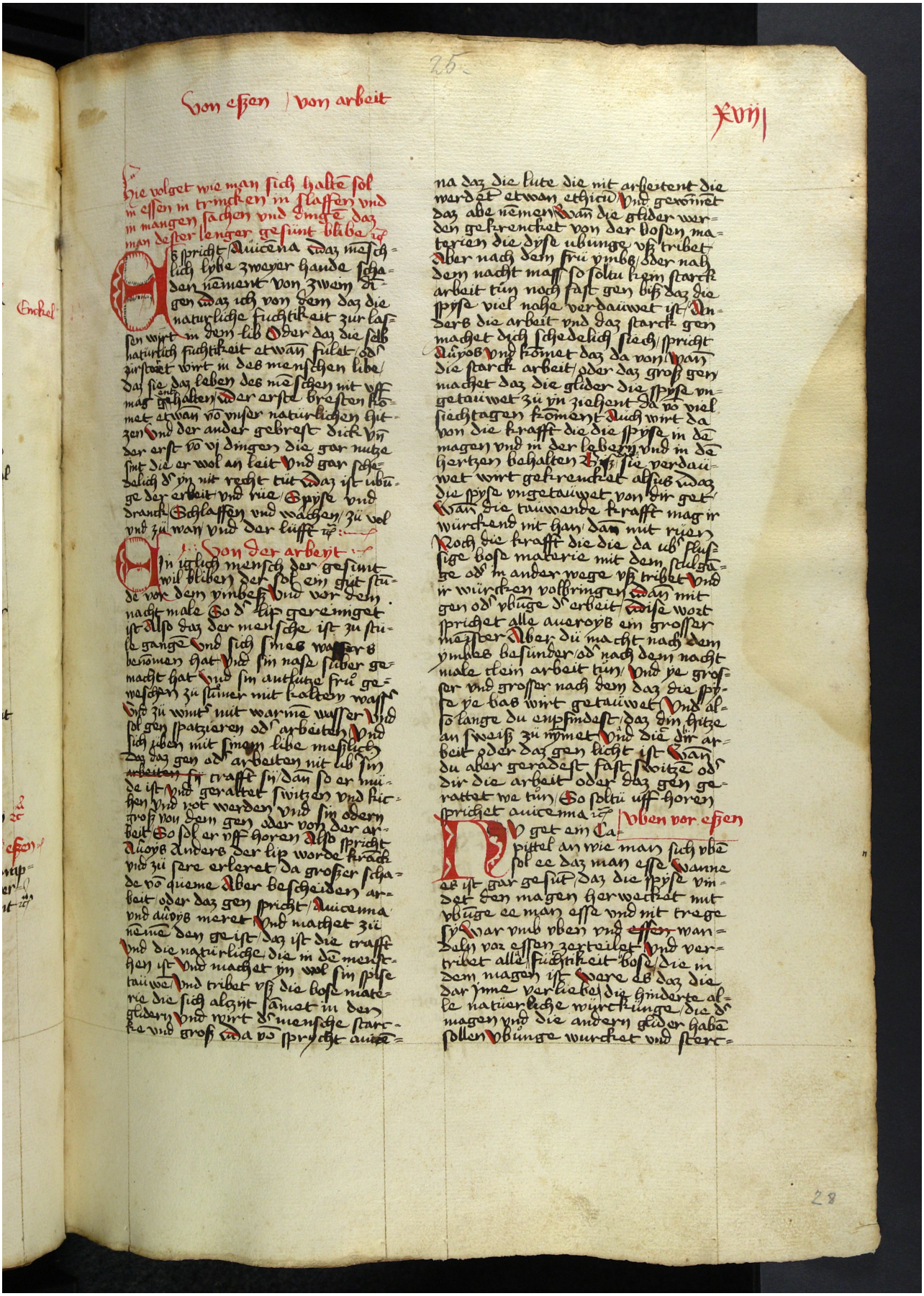
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=8439
Copyright: Salzburg, Universitätsbibliothek



Von eßen / von arbeit

Hie volget wie man sich halte sol in essen in trincken in slafen vnd in mangen sachen vnd dinge daz man dester lenger gesint blibe

Es spricht Auicena daz menschlich lybe zwayer hande schaden nement von zwayen dingen daz ich von dem daz die naturliche fuchtikeit zur lassen wirt in dem lib oder daz die selb natürlich fuchtikeit etwan fulet od zerstoret wirt in des menschen libe daz sie daz leben des menschen mit vff mag enthalten / der erste bresten stomet etwan vo vnser natürlichen hitzen vnd der ander gebrest dick vn der erst vo vj dingen die gar nutze sint die er wol an leit vnd gar schadlich d vn nit recht tut daz ist ubunge der arbeit vnd müe / Eppse vnd dranck / Schlafen vnd wachen / zü vel vnd zü wan vnd der lüfte

Von der arbeit

Ein iglich mensch der gesint wil bliben der sol ein gut stunde vor dem ymbes vnd vor dem nacht male so d lip geremiget ist also daz der mensche ist zu stille gange vnd sich sines wassers benomen hat vnd sin nase sicher gemacht hat vnd sin antlutze frü gewaschen zu sümer mit kaltem wasser vnd zü wint mit warme wasser vnd sol gen spatzieren od arbeiten vnd sich üben mit sinem libe meßlich daz daz gen od arbeiten nit lib sin arbeiten d traffe sy dan so er müde ist vnd gerattet switzen vnd kitzen vnd rot werden vnd sin odem groß von dem gen oder von der arbeit so sol er vff horen also spricht Auicens andere der lip worde krach vnd zü sere erleret da grosser schade vo queme Aber bescheiden arbeit oder daz gen spricht Auicema vnd auicens merer vnd machet zü nüme den ge ist daz ist die traffe vnd die natürliche die in de menschen ist vnd machet yn wol sin pfise tauwen vnd tribet vff die bose materie die sich alzint samet in den gliedern vnd wirt d menische starke vnd groß wa vo spricht auicena daz die lute die mit arbeitent die werdet etwan ethicid vnd gewinnet daz abe nemen wan die glider werden gekrenchet von der bosen materien die dyse ubunge vff tribet aber nach dem frü ymbes oder nach dem nacht mass so soltu kein starck arbeit tün nach fast gen biß daz die pfise viel nahe verdauwet ist / Anders die arbeit vnd daz starck gen machet dich schedelich siech / spricht Auicens vnd könnet daz da von / wan die starck arbeit / oder daz groß gen machet daz die glider die pfise vngetauwet zu yn ziehent da vo viel siechtagen koment / Auch wirt da von die krafft die die pfise in de magen vnd in der leberen vnd in de hertzen behalten / die sie verdauwet wirt gekrenchet alles wa daz die pfise vngetauwet von dir get / wan die tauwende krafft mag ir würchend mit han / dan mit ruen / Noch die krafft die die da ub flussige bose materie mit dem schlage od in ander wege vff tribet vnd ir würchen vollbringen wa mit gen od vbunge d arbeit / wise wort sprichet alle auicens ein grosser mayster / Aber dü macht nach dem ymbes besunder od nach dem nacht male klein arbeit tün / vnd je grosser vnd grosser nach dem daz die pfise je bas wirt getauwet / vnd also lange du enpfindest daz din hitze an sweiß zü nimet vnd die dir arbeit oder daz gen licht ist wan du aber geradest fast switze od dir die arbeit oder daz gen gerattet we tün so soltü uff horen sprichet auicema

Vben vor eßen

Du get am Capittel an wie man sich vbe sol ee daz man esse wanne es ist gar gesüt daz die pfise vmdet den magen herwartet mit vbunge ee man esse vnd mit trage sye war vmb vben vnd essen wan dahin vor essen zerteilet vnd vertribet alle fuchtikeit bose die in dem magen ist were es daz die dar inne verliebet die hinderte alle natürliche würkunge die d magen vnd die andern glider habe sollen vbunge wurchet vnd stert-