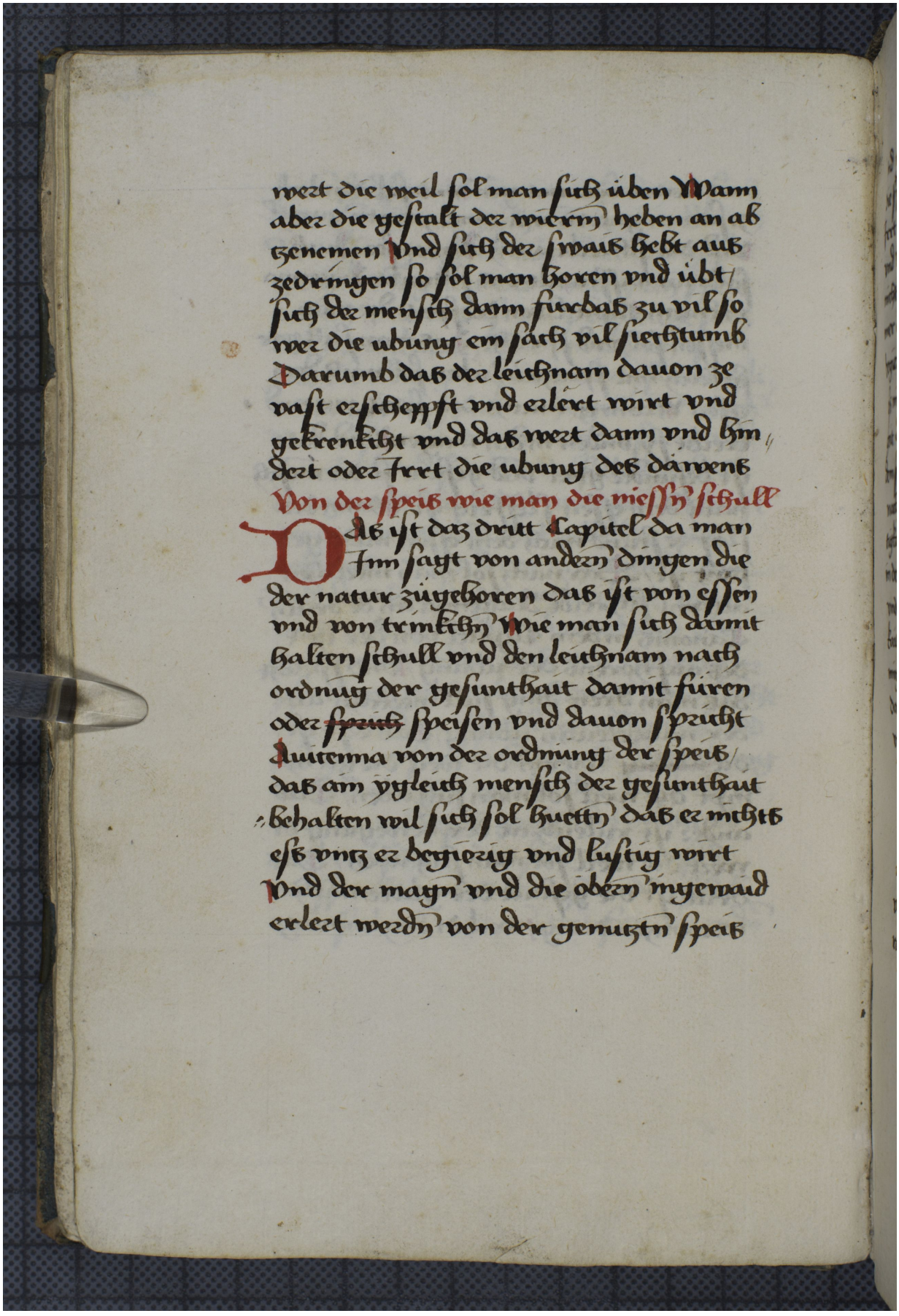
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



wert die weil sol man sich üben Wann
aber die gestalt der wierm heben an ab
tzenemen Vnd sich der swais hebt aus
zedringen so sol man horen vnd übt
sich der mensch dann furbas zu vil so
wer die ubung ein sach vil siechtumb
Darumb das der leichnam dauon ze
vast erscheppft vnd erlert wirt vnd
gekrenkcht vnd das wert dann vnd hin
dert oder irrt die ubung des däwens

Von der speis wie man die messn schull

Das ist daz dritt Capitel da man
Inn sagt von andern dingen die
der natur zügehoren das ist von essen
vnd von trinkchn Wie man sich damit
halten schull vnd den leichnam nach
ordnung der gesunthait damit füren
oder ~~sprich~~ speisen vnd dauon spricht
Auicenna von der ordnung der speis
das ain ygleich mensch der gesunthait
behalten wil sich sol huettn das er nichts
ess vntz er begierig vnd lustig wirt
Vnd der magn vnd die obern ingewaid
erlert werdn von der genuztn speis