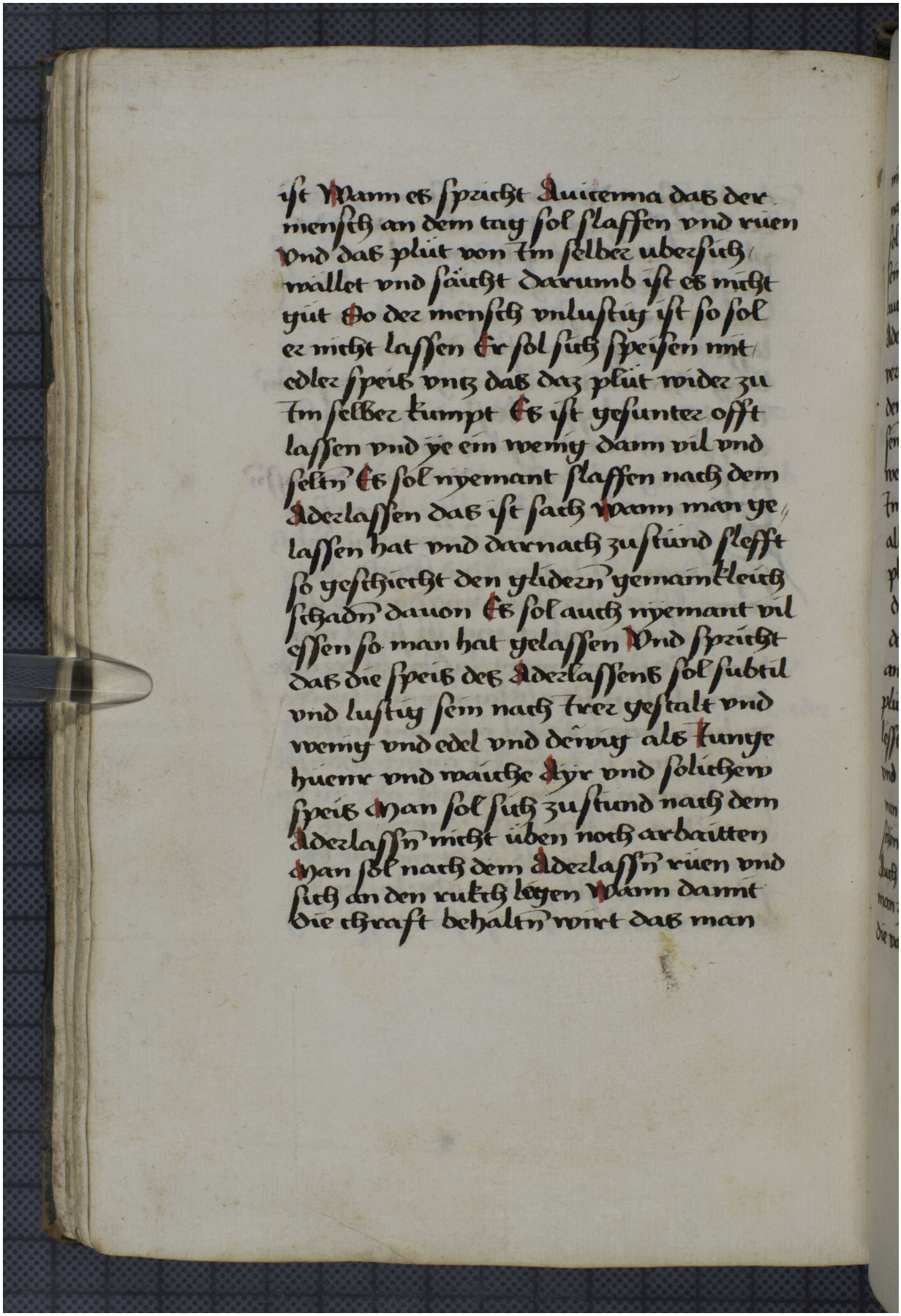
Quelle: https://manuscripta.at/?ID=32476
Copyright: Schlierbach, Zisterzienserkloster



ist Wann es spricht Auicenna das der
mensch an dem tag sol slaffen vnd ruen
Vnd das plut von im selber uberfuch
mallet vnd säucht darumb ist es nicht
gut Ho der mensch vnlustig ist so sol
er nicht lassen Er sol sich speysen mit
edler speis vnz das daz plut wider zu
im selber kumpt Es ist gesunter offt
lassen vnd ye ein wenig dann vil vnd
selten Es sol nyemant slaffen nach dem
Aderlassen das ist sach Wann man ye
lassen hat vnd darnach zu stund slefft
so geschiecht den gluedern yemant leich
schadn dauon Es sol auch nyemant vil
essen so man hat gelassen Vnd spricht
das die speis des Aderlassens sol subtil
vnd lustig sein nach trer gestalt vnd
wenig vnd edel vnd denny als Junge
huenr vnd wauche tyr vnd solichen
speis Man sol sich zu stund nach dem
Aderlassn nicht üben noch arbaitten
Man sol nach dem Aderlassn ruen vnd
sich an den rukch legen Wann damit
die chraft behaltn wirt das man