



Speise- und Tisch- Regulen /

oder

Das rechte Mittel lange oh-
ne Kranckheiten zu leben.

§. 1.

Einleitung zu diesem Büchlein.

S ist von Alters her bekandt /
daß die Schlemmerey und un-
mäßige Lebens-Art / tausender-
ley Kranckheiten eingeführet hat; In
der ersten Welt ist das menschliche Le-
ben auff etliche hundert Jahr gestiegen /
sintemahl die ersten Menschen / mit
schlechter Speise und Trancck vergnügt
waren / welche den Leib nicht verstellten /
gleich wie man offft bey einfältigen / von

A 7

Stads