

Von den Speisen ins gemein.

7

andere schwere Zufälle: oder sie wird übel verdauet und läset alsdann viel rohe Feuchtigkeiten nach sich. 2. *Cibus paucus*, wenn man entweder gar wenig / oder wenig-nährende Speisen genießet / oder etliche Malzeiten überschläget: durch welche Lebens-Art dan die Kräfte nothwendig abnehmen. 3. *Cibus moderatus*, wenn man durch mäßigen brauch der Speisen die natürliche Wärme und die Symmetrie des Geblüts erhält / und keinen übrigen Unrath samlet: worzu die Regel viel hilft / *Cum reliquis famis, sive cum nondum Satietas coepit, de mensa surgendum*, man sol bey Tisch nur so viel zu sich nehmen / daß man bey dem Aufstehen noch etwas appetit übrig behalte.

Der III. Unterscheid entstehet à qualitate (facta scilicet relatione ad corpus temperatum, exemplo Galeni l. III. *Aliment. c. 16.*) nach welcher die Speisen sind 1. *Sitzig* / welche die dicke feuchtigkeiten dünn machen / die zähen theilen / die Binde vertreiben / aber in den Cholerischen auch die Galle vermehren: Oder *Kalt* / welche die Hitze des Magens und des Geblüts zwar mäßigen / aber auch anlaß zu Blehungen geben: *Feucht* / dadurch die truckne Theile befeuchtet / und der Leib laxirt wird: *Trucken* / die zwar veste Nahrung darreichen / aber schwer zuverdauen sind / und melancholische Feuchtigkeiten nachlassen. 2. Den *Schmack* nach / nähren zwar die *Süßen* Speisen wol / aber sie verursachen in der Leber und Milz verstopfungen. Die *Salzigen* widerstehen der Fäulniß: aber wenn man derselben zu viel geneußt / so verbrennen sie das Geblüt / und erwecken ein Jucken in der Haut. Die *Bittern* spühlen ab / und zertheilen. Die *Scharffen* öffnen / was verstopft ist / aber sie mehrten auch die Galle / und erwecken scharffe Dünste. Die *Sauren* süßren die groben Feuchtigkeiten unterwerts ab: hingegen wan sie zu gleich etwas auff süß sich ziehen / lindern sie den Bauch: und wan sie zur Herbe sich neigen / so halten sie an. Die *Herben* / wan sie vor andern Speisen genossen werden / stopffen: zuletzt aber / laxiren sie durch ihr drücken. 3. *Gehörer* hieher *Cibus medicamentosus*. Den gleichwie was bisher gesaget / von solchen Speisen zuverstehen / welche pure alimentosi, oder nichts Arzneyisches in sich haben: also ist auch eine art Speisen / welche aus Nährenden und Medicinalischen Theilen zugleich bestehen. Solches erscheinet aus der Wirkung der süßen Pflaumen und Prunellen / des Zuckers / und dergleichen / welche Dinge zugleich nähren / und zum wenigsten bey etlichen als ein Laxativ auch den Leib erweichen. Also nähret der weisse Mohnsamen / befördert aber auch zugleich den Schlaf.

Den IV. Unterscheid zeigt uns *Præparatio*, die Zubereitung / als nach welcher ist 1. *Cibus crudus*, wie dan etliche Africaner bey dem Vorgebirge Bonæ spei, und die Abyßiner das Fleisch rohe fressen: auch ist von den Tartern bekant / daß sie das rohe Pferde-Fleisch im reiten nur unter den Sattel legen / und alsdann für ein gut Gericht halten: welches wir ihnen gerne lassen wollen / sonderlich weil auf solch unordentl. ch Essen einige Kranckheiten nicht außbleiben / wie dan von den Abyßinern die Historien bezeugen / daß sie deswegen von Würmen sowol in dem Gedärm / als in den andern theilen des Leibes sehr geplaget werden. So ist auch der seltsame Diogenes Cynicus, weil er einen Meerfisch / Polypum, rohe aufgeessen / gestorben. 2. *Cibus assus, atque tostus*: am Spieß / oder auch auf dem Rost / lind-gebratene Speisen / so wol Fleisch als Fisch / sind gesund / wiewol sie etwas truckne Nahrung geben.

ben