

mit / unrein / und dessenthalben sehr  
 ungesund / auch alle eingesaltene / ge-  
 raucherte / gedörte / oder gebachene  
 Fisch und Kogen seynd schädlich.

Die Speisen / welche Auffblöhun-  
 gen machen / soll man fliehen / als  
 Zwiffelsuppen / Milchspeisen / Erb-  
 sen / Linsen / Bonnen / Sauerkraut /  
 Hürsch / Käß / allerley Kuchen / Erd-  
 schwammen / harte Eyer / Zwiffel /  
 Knobloch / Kettich / Erdöpfel / Cas-  
 stanien / Pfeffer / Ingwer / mit Essig  
 in die Speisen soll man bescheiden  
 umbgehen / bevor auß die Weibsbil-  
 dern / denen er gar zu viel schadet.

Ben der Bads : Cur / soll man  
 allen Zorn / Traurigkeit / unnützig  
 Gedancken meiden / wie auch die  
 Venerische Kurzweil hindansezen /  
 weiln solche die Leiber hefftig än-  
 dern /