

Darauff binden/so heilt es widerumb /richten aber damit wenig auß/  
vnd thun ihnen auff diese Weise mehr Schaden denn Frommen.

Wenn aber der Leib zuvor vom vbrigen Fressen vnd Sauffen  
erlediget/vnd darnach ein wenig exercirt,vnd geübt würde/möchte  
es einem vielleicht etwas mehr frommen.

Etliche trincken des Morgens Brandtwein/vnd wollen dar-  
mit die cruditates ventriculi wegbringen / aber ein eingemachter  
Ingwer were besser: Denn ein Spiritus erkündet den andern / vnd  
wenn Fehr zu Fehr kömpt/so macht man vbel ärger/ denn man wil  
an einem Ort heilen/vnd schadet an andern zweyen vnd mehr Zer-  
thern viel mehr. Der eingemachte Ingwer bleibet im Magen ab-  
lein/vnd verrichtet darinnen / was er zu verrichten hat. Wen des  
Morgens/oder in der Nacht sehr dürstet/der esse ein gut Wasserfüp-  
lein/oder ein Süplein von geringem oder dünnen Bier gemacht.

Wer nicht bald oder leichtlich trincken werden wil/der esse nicht  
viel vnter dem Trincken / Denn das Essen im Magen helt die Aus-  
theilung des Tranccks auff/das das Getrâncke nicht bald zur Blasen  
kommen/vnd seinen Ausgang haben kan.

Fürs andere / so muß er auch im Anfang nicht so gierig seyn  
auff den Trunck/vnd zu gehling ein Glas oder etliche in sich giessen/  
wie etliche pflegen/denn gehlinge Sprünge seynd nicht gut/vnd wer  
den anderu jagt / der muß selber mit lauffen / vnd wer bald vber einen  
Hauffen in sich geußt/der füllet bald den Leib / vnd das Häupt / vnd  
muß darnach desto zeitlicher außspannen.

Fürs dritte/so muß man nicht mancherley Getrâncke durch ei-  
nander in sich giessen/bald Wein/bald Bier/denn diß macht leicht-  
lich trincken. Es sey denn/das ein Trancck den andern temperirte/lin-  
derte/oder messigte. Als wenn man starcken hitzigen Wein trinckt/so  
mag man wol bißweilen einen guten Trunck külend Bier zur Les-  
schung des Weins mit vnter trincken/sonderlich zulezt/wenn es zune-