

Von mannicherley Schweiß.

In Schweiß ist natürlich/der ander vnnatürlich. Der natürliche Schweiß kompt von ihm selber/das der Mensch wirt schwitzend vber all sein Leib/das im Bein vnd Fuß warm seind/doch der Mensch darvon nicht schwach wirt/vnd so er geruhet/das im dann leichter ist/denn vor dem Schweiß/das ist ein Zeichen/das der Mensch viel Feuchtigkeit an im hat / vnd seine Natur also starck ist/das sie dieselbige feuchtigkeit austreibt/denen ist das schwitzen gut.

Auch seind diß natürliche Schweiß/so man in die Schweiß bäder gehet / die da nit zu warm seind/vnd denn der Mensch schier anfähet zu schwitzen oder in Wasserbaden / das das Wasser nit zu warm ist/vnd er denn vnder den Augen am Haupt schwitzen wirdt / das soll man nicht wehren/denn es ist gesundt/das die vbrige Feuchtigkeit von dem Menschen außdringet. Oder so ein Mensch bescheidenlichen arbeit/vnd darvon nicht erhitziget wirt/oder sich mässiglichen ergeheth/vnd darvon schwitzen wirt/das ist gut/vnd man soll es nicht wehren.

Vnnatürliche vngesundte Schweiß.

Vnnatürliche oder böse Schweiß seind die/so vmb Vesperzeit kommen/vnd kalt seynd / vnd allein vmb das Herz schwitzen/die seind nicht gut/ doch soll man die nicht fast wehren.

So aber ein Mensch in grosser Kranckheit vnd Schwachheit ligt/vnd allein vmb die Nasen ein kalten Schweiß schwitzet/das ist tödtlich/sonderlich / so sich die Naslöcher fast auß vnd zuthun/vnd die Nasen spizig geräht zu werden.

So er aber allein vmb das Herz schwitzet/das ist etwann ein Zeichen / das der Mensch sehr widerwertig in seiner Natur ist / vnd das die Hitz in dem Leib ist/die Natur erkaltet / die Schweißlöcher verstopfft/vnd das die Natur nicht so starck ist/das sie den Schweiß möge austreiben durch die Haut. Auch seind das vnnatürliche Schweiß / die da alle Tage müssen schwitzen / Das kompt darvon/das die Leuh zu viel böser Feuchtigkeit bey jnen haben / das soll man in wehren.

Schwitzen machen.

Diese ding machen schwitzen ohne schaden / Camillenblumen vnnnd Kraut / oder Bappeln/ thus in ein Zuber/vnd schweißbade darüber / das der Dampff an dich gehe / wol verschlossen. Oder thue es in einen Zuber/vnd halt die Fuß darein/verdeck den Zuber/ vñ dich auch/das der Dampff dir an den Leib gehe/vnd darvon schwitzen werdest. Oder lege ein Holz auff den Zuber/vnd setze deine Fuß dar auff/das der Dampff an dich gehe/das ist gut denen / die die Fuß nit gern nass wolten machen.

Also thut auch Fenchelkraut/Poley/Kornmünz/Hopffenblumen/Berenklawen/die obern Kronen/Salben mit ihrer Blüht/Epffkraut/wilder Scharlach.

Gute Schweißbäder / denen die erkaltet seind.

Man soll sie also Schweißbaden / ehe das sie Wasserbaden: Nimb rohte Buck / oder Beyfuß genant/Salben/Fenchelkraut/Poley / jedes ein Handvoll/hacke es klein/thue es in zwey Säcklin/seud es wol / mache darmit ein Schweiß/So du wilt baden / so sollt du ein lang Thuch in kalter Laugen nezen/vnd wol aufwinden / vnd vmb das Haupt binden / vnnnd sollt das Wasser in einen Zuber thun/da die Kräuter innen gesotten seynd / vnnnd die Fuß darein setzen / als warm du es erleiden magst/vnd sollt auff ein Säcklin sitzen/ vnd sollt das andere für den Leib legen/bis auff die macht/vnd sollt nicht zu heiß baden.

Diß seind auch Blumen die Schweiß bringen/Mandelblüht / Rirschenblüht/ Violenblumen/Gartenblüht Ochsenzungenblumen / weiß Nagelblüht / weiße Lilgen / Bonenblüht/ Radenblumen/ Ibisblüht/Haselnußblüht/blawe Lilgen/ Apffelblüht. Dieser Blumen magstu ein theil sieden im Wasser zu einem Schweißbad/oder das man sie siede ein einem Sack / das wol außdrucke/vnd denn auff den Leib lege als warm ers erleiden mag/vnd ein Sack vmb die Fuß binden/so schwitzet der Mensch leichtlich ohne Schaden.

Diese seind einer heißen Complexion/vnd machen bald schwitzen/welche da seind einer kalten Complexion:Nimb Poley/Kornmünz/Senffblüt/Himmelschlüssel / Salben / rohte Buck/Alantblumen/Lorbeerbletter/Schellwurz/oder ire Blumen/Wicken. Diese alle / oder jr ein theil/magstu sieden mit halb Wein/vnd halb Wasser/damit magstu schwitzen/als vorstehet.