

231

zu der mischung/ vnd ein wenig weissen weirach/ dar-  
mit salbe die glieder/ es hilfft. Wer darzu geneygt  
ist/ der esse offft Krebs/ es ist gut darfur.

Ein nützlichs Regiment darfur/ darzu  
ein gemeyne lere vnd ertzney.

Issse frische köst/ die nicht feyst sey/ Keinerley rohes/  
es sey obs odder ander ding. Item isse wenig auff ein  
mal vnd offft/ hüt dich fur Lauch/ zweyfel/ pfeffer vnd  
milch/ trinck klar wasser das kalt sey/ Zorn/ angst/ vn-  
mut vnd gros erbeyt flench/ trinck nicht so du hitzig  
bist/ schlaff nicht bald auff dein essen/ bade nicht zu  
heys/ vnd schwitz nicht zu viel. Ob dir von geschicht  
odder von erbeyt hitz komet/ so misch dein wein mit  
wasser/ odder isse ein gebroten apffel mit zucker vnd  
honig. Wenn du die ader öffnen lest/ so las allmal ein  
wenig/ als viel ynn ein eyerschalen möcht gehen/ vnd  
bis nüchtern/ wo du auch lest. Gesund ist zu essen Kes-  
brü/ verlorne eyer/ hünnerbrü/ Koppaun/ waltvögel/  
lerchen/ erbeysbrü/ fleisch von starcken kelbern vnd  
schaffen/ Item füsse vnd ohren von schwein/ iunge ge-  
brotene hünner/ da wenig speck's bey sey/ Item kleine  
vische die schupen haben/ vnd nicht feyst sein/ aus fri-  
schem wasser/ mit würtzen gesoten. Dein wein sey rein  
vnd frisch/ ist er starck so misch yhn/ vnd hüt dich fur  
auswendiger kelde/ Auch fur grosser hitz die dir sch-  
weys bringt/ So du aber schwitzens nottürfftig bist/  
so gehe ynn bad &c.

## Wo du am leib schmerzen hast.

Nym Gamillenblumen/ frische Kauten/ Salney/  
Spicanardi/ Dirschgumi/ Lorber/ Rosen/ Fennum  
grecum/ Dundsot vnd Lilien/ stos das ynn ein mör-  
ser/ leggs denn alles ynn ein sack/ der da lang vnd so  
G breyd sey/