

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
Bethesda, Maryland



Hain 137

97/1050



Regimē sanitatis



Ngluētū regi cōscripsit scola solennis
Ad regimen vite presens hoc medicinale
Dye schuel czu paryß hat geschriben vno gesät
Dem edeln konig von engelland
Das gegenwertig arczt buchlein
woye der mensche tegiten sol das leben seyn

Si vis incolumen si vis te reddere sanum
Curas linque graues itasci corde prophanū
wiltu haben deynes herczen gefunnt
wiltu starck seyn vnd vnueryuns
Bis frolich czorn laß fur dich gan
Stoß forge soltu faren lan

Triste cor ad mortis te cogit curtere metas
Spiritus exultans facit vt tua floreat etas
Das betrubte hercze beweget oft vnd vil
Den menschen czu des rodesß czil
Aber der frolich mensche czu aller stundt
wirckt dicke das dir deyn alter grunt

Triste cor ita frequens mens raro gaudia prebēs
Dec tria cōsumūt corpora sine breui
Das betrubete hercz vud steter czorn
Vnd das gemuthe das sein freude hat verlorn
Dy drey dingk verzern den leybe behende
Das eyner geyndt eyn kurz ende

Si medici desint medicamina sint tibi illa
Dec tria mens leta. requies. moderata dieta
Dastu gebrechen an erczeny
So habe an dir dy tugende drey
Dabe tuge vnd frolicchen mut
Aßsige tagereyß sein dir auch gut

In latere dextro sonus tuus incipiat
Ad latus oppositum finis tibi perficiat
wiltu seyn eyn gesundt man
So heb den schlaff an der rechtē seyten an
Vnd yß der lincken seyten alczu mal
Eyn iczlicher seinen schlaff volbringen sol
Post somnum mane vadas tua membra mouendo
Orna caput lauaz manus donec ipsa calefiunt
Nach dem schlaff bis nicht trege

Deyne gelider soltu bevoege
Alsolank bis du sye erwoermest gar
wasche beyde hende vnd richte das bar
Uestibus inducis bene dentes usq; lauabis
Si vis esse sanus tunc ablue sepeq; manus
Du solt waschen dye czene vnd den müt
Vnd dich warm an cziben czu aller stund
wileu seyn gesundt so schicke
Das du deyne hende weschest offte vñ dick
In tecto capite sub frigore ne gradie vis
Nec etiã sub sol: tibi sunt hec inimica
Abit blossẽ bevopte gang nicht an das kalot
wiltu deyne gesuntheit lange behalten
Noch in grosser bytze der sunnen
Dy czwey bringen dir selten fromen
Exdesiderio poteris cognoscere cibum
Dec tibi sunt signa subtilis in ore saliuã
Auf deyne begird magstu balot
Erkennen wen du essen solt
Iurwar das seynd dye zzeichen
In dem munde dy claren speichel
En nũq; comedas nisi stomachũ noueris ante
Purgatum vacuũq; cibo quẽ sumperis ante
Mit essen soltu seyn geseumeth
Bis du deynen migen hast gereumeth
Vnd gedawet deynes leybes kost
Dy du vor czu dir genommen hast
Non satis mãdes potiq; penuria assit Nõ satia qũtũ
Pores nimũ e ue potũ. mollia pmitras hic fẽcta ou
weiche speis yf czu dẽ ersten ann ¶ ra seqñt
Vnd dye heitbe speyse laß dar nach gann
Du solt nicht essen alczu sadt
Tringk auch messlick das ist meyn rat
Tu vtatis medio modo ventre vacuato
Auicenna docet caro calet spiritum augez
Der speyse mesiglich gebrauch
wen du gefullet hast den bauch
Auicenna lernet das fleisch allermeyst
Dyget vnd stercket den geyst

Sant fitis ac fames moderata bonū medicamen
Quādo superfluunt importāt sepe grauamē
Dein hunger vnd dorst sol messig seyn
So wirt gelenget das leben dein
Wiltu aber czu vil hunger vnd dorst pflegen
So vorgestu dein leyb vnd leben

Cesses cibare desiderio aliquali
Stomachus replet^o nimium prestat tibi luctus
An essen soltu abelassen
Und etzlicher begerunge dich massen
wenn dir der volle mage
Sibet betrubnuß vnd grosse clage

Tunc tempore sub veris modicum prædere sub eris
Ac calor estatis vapibus nocet im . oderatis
In dem lencz czu der zeit ist main raot
Iß wenigk fru vnd spadt
Auch heuch oberflüssige speyße in dēsumet
Dy bycze dir schaden bringet vnd kumer

Autumni fructus summos dat tibi luctus
De mensa summe quātum vis tempore brunę
Uermeydt des herbste erste frucht
Sye kræcket den leyb vñ macht dich vn gesu
Aber in der zeit des winters czil
Wym von dem tische was du wilt

Hec bona sunt oua longa paruag; noua
Et gallinarum tibi sunt et non aliarum
Lange vnd cleyn eyer seind dir gut
welche newe seind die hab in deiner hut
Czu der hennen eyer habe gancz deine flucht
Und czu der entē vñ gense eyer nicht

Desuadentur eoi tenes. nisi solius heri
Anser vult coctus herbis plandē quoq; viuē
Ane allem der kicze mber
Iß nicht das raot ich dir
Dye gekochten gense yß nicht ane wurtze
wen sye lebet so get sye in der pfucze

Sani sūt pisces. si cum vino eos bene misces
Quos si non misces. fortassis damnum adipisces
wiltu essen gesunne fische

So soltu sye wol mit wein mischen
Mischstu sye aber mit wein nicht
Sürwar du erkreygest schaden leycht
Si pisces molies sint magni corpore tolles
Si fuerint duri parui corpore magis valituri
Du solt essen weyche fische
Dye grof seind obdem tische
Seyndt sye aber hart vnd cleyn
Sye werden dir vil besser alleyn

Ne nimis egrototes ad singula fercula potes
Inter prandendum sit tibi parum sepe bibendū
Du solt trincken zu eyne izlichen gericht
Das du bleybest frisch vnd siechest nicht
Under dem eisen messig vnd yber langk
Sol man dicke nemen den trangk

Si vitare veius morbos et vitare sanus
Non bibe non sicias nec comedas tu saturat⁹
wiltu siechtage flyehen vnd vertreiben
Vnd aller ding gesundt bleyben
So trangk nicht one duerst
wenn du der speyße vil genommen hast

Dat vinum purū tibi ter tria comoda nāq;
Confortat stomachū cerebrūq; facit tibi letum
Corpora clarificat acuit visum lenit aures
Auge ingenium puerū facit esse locundū
Dancheley nutz bringt der clar wein
Er mache dir frolich das betze dein
Zuch machet er die warm
Und lertwider auf den vollen darm
Er erleuchtet de leyp vñ schertst das gesichte
Er metz dye synne vnd macht dye oren leyche
Zuch machet er frolich das iunge kindt
wen man im messiglich trincken gibet

Hoc dicit medo qui me bibit hunc ego ledo
Stringit medo venam et vocem reddit amenam
woer mich trängt speicht der meth
Den kan ich verferen fru vnd speet
Der meth ezudeneid dye addern gat
Er macht dye stymme weych vnd clat

Locio post mensā bina cōmoda tibi cōfert
Mundificat palmas et lumina reddat acuta

Czweyerley gabe du entpfest
wen du dye hende nach dem essen qwegst
Deyne hende werden dir wol geschbigke
Und scherfft auch dein gesicht

Saluia cū ruta faciunt tua pocula tuta
Rode rose florem minuit potenter amorem

Dye salbe mit der ranten salße
Seben deyme leybe gute crafft
Darzu ihu rosen plumen steriglich
So wirt gemert dein leyp krefftiglich

Aleū fetorem depellit variatq; colorem
Clarificat vocem rauam. curū cibum facit coctū

Knolach vertreibet den stanck
Und verwandelt dye farb an dem wang
Dy beyße stymme macht er clar
Und robe speyße macht er darzig vñ gar

Saluia sal vinum piper alcum petrosilium
Ey hys sit salta si non sit mixtio falsa

Salbe salz pfeffer vnd wein
Knoblich vñ peiczilige sollē auch dar bei sein
Dar auf wirt eyn salße gut
Ist das man im rechte thut

Crocus ova pipet plantago saluia papauer

Ex hysit totta que sanguinis fluxum aufert
Das buchleyn von eyner ertney schreibet

Da man das hie mit vertreibet
wegbreit gemacht in eyern vnd in saffet
Pfeffer maben vnd saluey dyß gefüt machē

Balnea post mensā crassāt sed ante macrassāt

Humida pinguescunt nam arida sepe calescunt
Das bad nach dem essen feistenleip macht

Aber vor dem essen māget leyp macht
wen feuchtigkeit ist eyn vrsache feistikeit
So māgerheit dicke bytze treyt

Surge post epulas seipnū iuge meridianum

Rubreuis aut nullus sit sompnus meridianus
Du solt vff stan nach dem essen

Den mittagt schlaff soltu vergassen
Nagstu schlaffen nach geschichte
Sol schlaff kurz oder gar nicht

Quatuor ex sompno tibi proueniunt meridiano
Febbris pigricies capitis dolor ydrops atz katarus
Das kaloe der haupt wasserucht vnttagheit
Und hauptucht dy kommen bereit
Von dem schlaffen des mitttages zeit
Das sprechen dye ertzte an allen neyot

Non vinam retine nec cogas fortiter anum
Nec ventura retine nutritie morbum veteratum
Den harn behalbe nicht lange
Und zu stule geh nicht mit orang
Behalbt auch nicht bey dir den windt
Wen vil gebreden so von homen seindt

Quatuor ex vento veniunt in ventre tetento
Spasmus ydrops colica vertigo sunt quoqz ista
An den menschen seind vier sachen
Dye ver verschlossen windt macht
Das ist der krampf wasserucht schedelich
Und dye bermuter alle gleich

Non comedas crustam coleramqz gerit crustam
Caseus et cepe veniunt ad prandium sepe
Iß nicht des brotes rinden
Wē sye wirckt das gepräte blut gar schynig
Kese vnd cypibeln dicke
Soltu zu dem tische schicken

Si cerasum comedas triplex donum tibi detur
Testa purgat stomachum nucleus repellit lapidem
Et de suco suo generat sanguis optimus
Kieschen essen geben dir dreyerley gaben
Dye schal feget dir den magen
Dye kern seind dir fur den stein gut
Von irem saft vort gemert das blude

Ventre repleto balneum iterare cauto
Seq dum coctus fuerit cibus ipsum habeto
Wiltu vermeyden deynes leybes schaden
So soltu nicht mit vollen hauch baden
Wen aber dy speyle gedawet sich

So magestu baden sicherlich
Si fornicasti vel si balneum visitasti
 Non debes scribere si vis lumen retinere
 Bistu gewesen an ynkeuschen geschichte
 Eder bistu gewesen ezu bade icht
 Dar nach soltu nicht schreiben
 wiltu bey guten gesicht bleyben
Reuma dolor capitis ocul⁹ flēs vulnere plage
Dens esus ventec replet⁹ balnea vitentur
 Bistu heisch adder hastu triffende augen
 Thut dir das haupt we adder bistu wüde
 Und an den yurmessigē cenenē ¶ gellagē
 Dar an soltu nicht baden
Balnea feruē pocula grandia summi poti
Dec tria lippotō sopo faciunt tibi oculos
 Drey lessen yō dreyen sachen
 Dye by augen trieffende machen
 wer starcke getrēk vñ grosse trückenicht will
 Und wer wil yil ezu heissen bade gan ¶ lä
Balneo peracto non immediate cibato
Dimittas potū exptis est bene notū
 Also schnei du hast gebort
 Soltu nicht tringken das ist mein rat
 Und yß auch nicht also bald ader ezu hant
 Den versuchten ist es wol bekant
Aleum nur et rura pira raphanus et tiriactum
Dec sunt salubria cōtra mortale venenū
 Aus rauce vñ knobtsch
 Biri vñ rethich meine leb auch
 Auch tiriackers spacht sich dy schrifft
 Seynd gut wider dy toliche gifft
Sit fluxum pateris nisi hoc caueas morietis
Cōcubitum nimīū potū cum frigore motum
 wen du den roten wee leydest
 So ist gut das du dyse ding vermeydest
 Du solt nicht mit feywen ezu schigken han
 Und solt grosse trungk vñ der wægen lan
Martini blasij philippi bartolomei
 Dyz festig minuas vt sano corpore viuas

Spinalarlsan

Wiltu leben langē gesundt
So laß zu den adern im iar vierstundt
Zu sant mertens tage philippi vnd blasij
Auch bartholomei oder nabe dar bey
Etas rec dexteram autūpnus bycimsq; sinistram
Incidūt venam morbo sanguine plenā
In dem meyen vnd sommer zeit
Soltu lassen zu der gerechten seyt
Aber zu winter zeit vnd in dem herbst
So laß zu der lincken seytē zu aller frist
An te diem quintū post vicesimum quocq; quintū
A te vitando est quasi mors fiebotomia
Nach iglichen monden vor dem funfften tag
Soltu nicht dye oder schlaben
Und auch nach dē funffundzwentzigstē tag
Offen dye adern nicht wen es ist der todt
Sagūnem non minuas nisi luna sit quinq; diez
In plena luna non tangatur tibi vena
Nymant zu der adern lassen sol
wen der monde ist gleiche vol
Nymant auch zu der adert schlecht
Zu der zeit wen der monde abe stet
Luna vetus veteres iuuenesq; noua requirit
Lote cale sta pranse sed frigestendo minute
In dem newen monde laß iunger dein blut
Von den adert das ist dir gut
Aber wen sye zu alder komen
So sollē sye lassē so der möde abe hat genot
Nil capiti facies aries cū luna refulgee
Brachia tunc minuas et balnea cercius intras
Non tanges aures nec barbam radere debes
So das zeichen in dem styer ist
Zu dem hauptē lasse zu keyner frist
Auff den henden du lassen solt
Und in das bad gestu wol
Dye oren berur mit lassen nicht
Dē barth abe zu scherē habe keine verpflicht
Abor plantatur cū luna thaurū habebit
Soficare potes tunc sparges semina terre

Sed medicus timeat cū ferro tangere colum
Du magst wol baume pflätzen czu diser frist
wen der monde in dem ochsen ist
Und auch wol baynen vnt sehen
An dem halße laß keyne adder schlachen

Brachia non minuas cum lusteat luna gemellis
Ungues in manibus cū ferro neq; tu scindas
An dem arm laß czu keyner frist
wen der monde in dem czwilling ist
An henden soltu dye negel nicht verschneidē
wiltu anderß gesundt bleiben

Pectus pulmo iecur in cancro non minuantur
Pocio sumatur securius perget viator
In dē krebß laß nicht zu d lüge leber vñ bust
Daa du nicht verleust deynes gesüdes lust
Du nymst wol der ertzeney ein trangk
Und wanderst wol sicher vber landt

Cor grauat et stomachum cū luna cernit leonem
Mō vestes facies nec ad cōuiuia vadas ¶ swert ist
Synt das betlaw das herze vñ dē magē be
Soltu nicht dar vñe lassen czu keyner frist
Newe cleider soltu nicht an czhenn
Du solt auch stete wirtschafft fliehen

Lunam tenens virgo vxorem ducere noli
Deur semen terre caueas intrare caribdim
In der iunckfrawen sol man sich buten ebē
Das nymandt greiffe czu dem elich:n leben
Dan mag wol sehen vber al
Nymandt vff dem wasser seyn sol

Luna intrans libram nemo genitalia tangat
Aut tenes nacent nihil in corpore curant
Nicht laß anden heymlichen steten
wen der monde ist in dye wage getreten
Auch an keynen getibnen lenden
wiltu den baden das soltu vorder wenden

Luna nocet femori per partes mota sagitte
Cape viam tutus sed tamen caueas remigare
Der monde ist dem huffen schedlich
Dye weyle er ist in dem schutzen stercklich

Czu wandern ist es gute zeit
Uber wasser farn du verneydt

Scorpio augmentat morbos in pte pudēda

Uulnera non curas causas ascendere nauem

Scorpio an heymlicker dye sichrage merck

wen du getetiger nicht wirst beschwerde

Du solt heylen keynne wunden

Noch vff wasser gan czu keynen stunden

Capra nocet genibus ipsa cū luna tenebit

Fundamenta ruunt nichil est quod durat in ipsa

Du solt keyne ertzney thuende sein

In dem steinbocke an den knien

Zuch was man thut an dem haupte czu stūo

Das bringt eyn bossen grundt

Tangere cura caue dum luna tenet aquosam

Inferz tunc plantae cretella erigo mēdo

An dem beyn laß keyn adde schlabeu

wen der monde kummet in den wasser mō

Hoche thurme magstu bayern

Und magest pflanzcn iunge baume

Piscis habens lunam noli curare pedem

Carpe viam tutam pocio sumatur salubris

In dem fisch soltu an den fussen icht

adit ertzney thun oder nicht

Und heylsam ist der ertzney trangk

Gut wandern ist vber landt

In iano clavis calidiscq; cibis potiaris

Atq; decus potua post fercula sit tibi notus

Ledet enim medo. tunc potatus bene credo

In dem ienner alle ibat

Js warme speyse dye da klein ist vno dar

Darczu trinck melligk fru vno speib

Und hut dich czu der czcit vor meth

Nascitur occulta febris februo tibi multa

Potibus et estis si caute vitare velis

Tunc caue frigora de pollice funde cruorem

Der bornnung ist geberñ gar bald

Den menscheu mit krangkheyt manckfalt

Darumb fleuch dye kelde das ist dir gut

Uff dem daymen soltu lassen das plut
Marcus humores pandit generatq; dolores
Venam non tangas radices sedule mandas
 Der mertz ofiēbatt des leybes feuchtkheit
 Er geberot schmetzen vno leide
 Laf nicht zu der ader vñ yf sterlich wortze
 Dy sindt dir gesundt vno nuzze
Se probat in vere aprilis vites habere
Cuncta renascuntur porte tetze apertuntur
In quo calescit recens sanguis quoq; crescit
 Der april hat solche krafft dar von
 Alle dingk werden genuessert schan
 Such byczet er den leib vno m:re das blude
 Wer da lest zu den addern das ist gut
Mayo secure laborare sit tibi cure
Scindoatur vena et balnea dantur a mensa
Cum varijs rebus sint fercula cum speciebus
 Erbeyt in dem meyen ist dir nicht schad
 Laf zu der adder vno mach dir lustig bad
 Mit wortze yf dye speyse manchedey
 Das ist dir gesundt vñ allen leyten dar bey
In iunio gentes perturbat medo bibentes
Atq; nouellarum fuge potū cereuisiarum
Lactuce frons: es ieiuno non bibe fontes
 Vor dem meth in dem brachmon hüt dich
 Und vor dem newen pier das rat ich
 Lactuken blefer du essen solt
 Tringk aber nicht den bornen kalt
Qui vult salumē Julio prebet hoc medicamen
Venam non scindat nec ventre n pocio ledat
Somnum cōpescat et balnea sepe pauescat
 In dem heymon wer sich beywaren wil
 Der sol nicht trincken zu vil
 Uno sol im keyn ader lassen schlafen
 Und auch darczn nicht badenn
Quisquis sub augusto viuat moderamine iusto
Raro dormite escam coytum quoq; viter
Balnea non curat nec multa cōmestio curat
Nemo laxari debet nec fleubotc misari

In dem augstmon soltu messig sein zcwas
Schlaffen biße vñ ynkeusheit vermeydet gar
Dut dich vor baden vno vil essen

Erezeney vno lassen soltu vergessen ¶ **Paris**
Fruct⁹ maturi septēbris sūt valituri. ⁊ pira cū vino
Cū lacte captino atq; d'yrlica tibi porcio fecit amena
Tunc venam pandes. species cū semine mandes
October vina prestet. carnem atq; ferinam
Nec non aucina caro valet. et volucrina
Quāuis sint sana. tamen replecio est vana

Der weymon gibt wein vno wilpret gut
Senle fleysche enten vno vogel gut
Dyse dingk seind alle gesunot zcwas
Sunder vber yf dich nicht gar

Nunc datur scite que sūt cauenda nouēber
Queq; nocua vita tua sit moderata dieta
Balneū cū venere tibi nullum constat habere
Pocio sit vana sed est minucio sana

Der wintermon des haupts flus bringt gut
Dabe messige tagereyßñ das ist dir gut
Badt mit ynkeusheit sol nymandt pflegem
Der erezeneye tranck ist nicht gut noch eben
Doerlassen laß vnder wegen

So wirstu gesumbeyt pfleg en

Sane sunt menbris. calide res mense decembris
Frigus vitetur capitalis venus secretetur
Lodo sit rara. sed pbas est pocio cara
Si tepidus potus prefigat grandia tor⁹

heysse dingk in dem cristmon seyno dir gut
Uermeyde dye kelde in deinem muth
Dye haubt adder magstu vff ichlaende seyn
Aber des bades soltu dich messende seyn
Lawes getrangk ist dir gesunt
Das kalde laß nicht yn deynen munde

Hūc patienssem dei causa cōposuere regi
Cui laus et honor hilariter sit per secula cunctis
Das buchelein vmb gottes willen
Von den meysten zu paryß gar stille
In lob ere gottes scolich bereot ist

Deß vns got zu aller si ist
Buch dy lere des buches sol allsi mēschē scin bekāt
Das dem konig yō engellāo ist gesāt

Finis regimen sanitatis

Publii Virgilii Maronis de liuore Incipit

Iuor tabificū malis venenū
Intactis vorat ossibus medullas
Et totū bibit artub⁹ cruorem

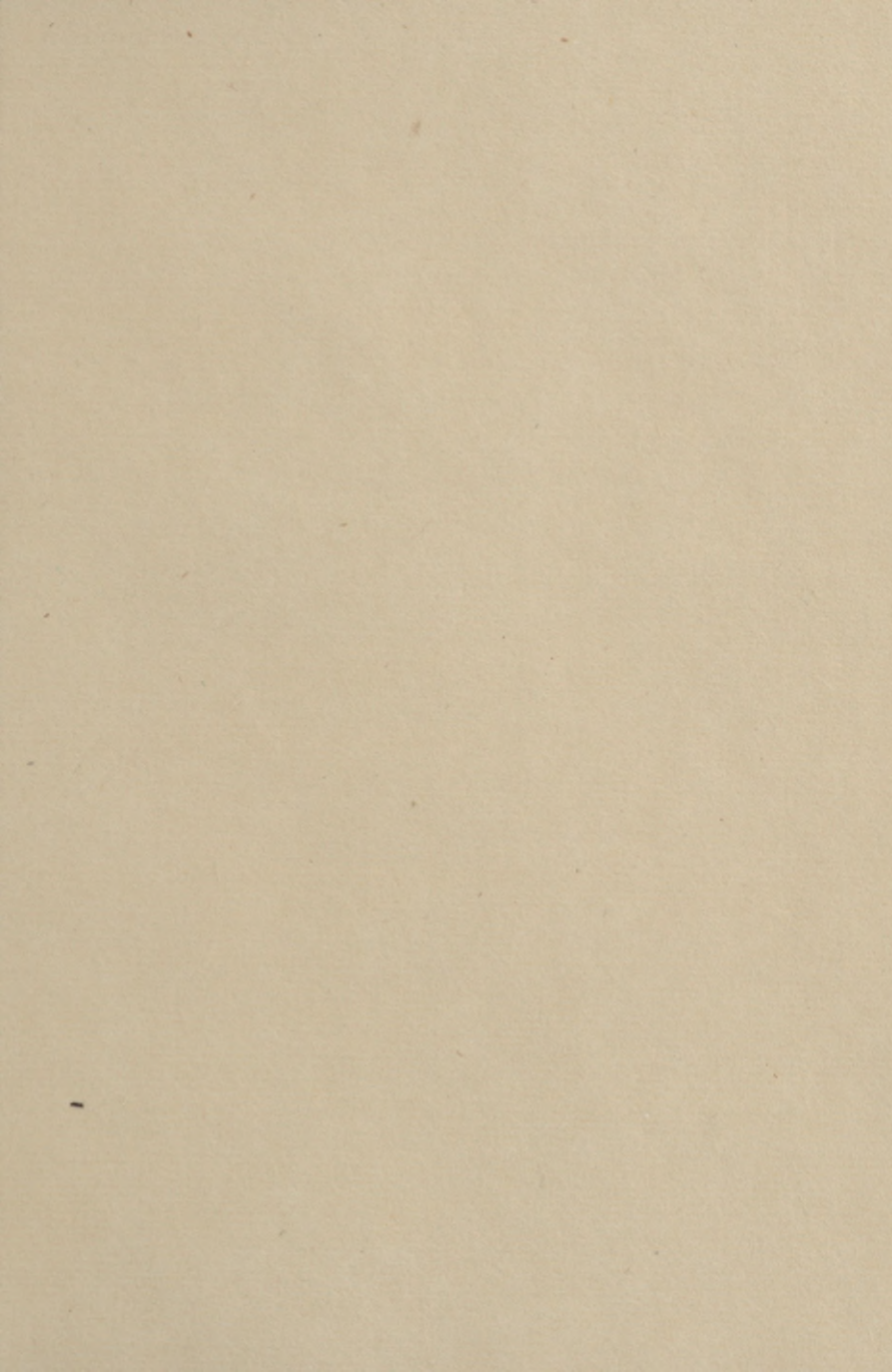
Quos quisq; furit invidetq; forti
Ut debet sibi penas sempq; ipse est
Testatur ingemitu graues dolores
Suspirat gemit incutitq; dentes
Sudat frigidus intuens quos odit
Effundit mala lingua vir⁹ atrū
Pallor terribilis genas colorat
Infelix macies renurat ossa
Non lux non cib⁹ est suauis illi
Nec potus iuuat aut sapor liei
Nec si pocula iupiter p̄inet
Atq; hec porrigat et ministres hebe
Aut tradat ganimedes ipse nectar
Non sōnū capit aut quiescit vnquā
Torquet viscera carnifexq; cruētus
Uesanus tacitos mouet furores
Intentans animo faces etnis
Et talis Ticy quo uoluit intus
Quisemp lacerat comesti mentē
Uiuat pectore sub dolente uullnus
Quod chironia nec man⁹ leuaret
Nec pheb⁹ sobolesq; clara p̄bebi

Sequitur Epistula famili
aris metricē cōscripta mo
dū seruiēdi mēse exprimēs

Epil. mo. serui. mēse expri

¶ Vis fuisse p̄us hec studiose require
Non prende morā famlandi cūq; scis horā
Accipe mensale tege mensā nō sine sale

Singula non bene sunt q̄ si coeliaria desūt
Panem mor aquā p̄o aut scissoria capta
Post habeas vndam pelui mappāq; mūdā
Ad mediū fundes manū cū poragē vndam
De mane cibū p̄mo portas vespe potū
In vas non potū fundas nisi sit bene lotum
Nūquā p̄ potū sit vas omino repletū
Trans circulū vitei potū infundere noli
In vitrū funde potū quēcūq; repente
Cereuiseam repente non debes Cibo s̄ tente
Escas dum portas lancē vacuā tibi sūmes
Discos deponas paritēq; et liscas maculatas
Et mūgas reddes alias p̄ hoc dabis ⁊ escas
Non portare cibū debes nisi sit coopatum
Stes coram mensa si quid desit bene pensa
Nūquā stet plane sine potu et sine pane
De mensa muscas si sint discrete repellas
Abissus p̄ causa transi redeas sine pausa
Visa vel audita nulli pandes foras ista
Fercula p̄ cūcta quid tūc noscis fore vanda
Discis collatis cū liscis ante remotis
Caseus addat vt sic finis habeat
Luncis depositis mensale tuū remouebis
Da primo mapam pelui cū vnda sit ymo
Vndam de porta potū cito valde reporta
Mensam linteolo tu debes tegere primo
Post mappam serua mensale cetera iuncta
Non reseruetur vasa donec mūde lauetur
Pulebre domū sabatho semp purgare memento
Angul⁹ hoc monstrat qñ nequā nō bene purgat
Et peluim cīphos mundas tūc intra et extra
Ac mensale pete mūdā sibi iunge
Omnib⁹ es gratus si sic fueris famulat⁹
Bonacū explicat regula seruuatū ¶ Finit Ep̄la



cc KC 6/95
[84]

KRB41D

S39

