Unaclegenheit bey essens Zeit/
Das Wasser thut præstiren:
Der Magerkalt/da es dreinfalt/
Die Speiß nicht kan coquiren.
Dises obgemeldt wird man an dieses kommen müssen:
Jung gewohnt / alt gethon.

Von Ruh vnd Bewegung.

IN disen beeden sollen ebenfahls / wie in den vorigen / Maß gehalten werden; man solle nicht stehtig beunruhiget / auch nicht stehtig beruhiget seyn; sonder man solle sich nothwendig auch in etwas üben / absonderlich die / welche die Bewegnus gewohnet / sollen jhrer Gewohnheit den Zigel nicht auff einmal abschneiden: man solle aber sich nicht gar zu starck bemühen / Springen oder Tantzen / damit man nicht den Mund offen zuhalten / als wie ein Taubenschlag / vnd nach dem Athem zu schnappen / wie ein Fisch nach dem Wasser / gezwungen werde: wardurch dann der giftige Lufft würck-

würcklich in den Leib gezogen / vnd also von den lebendigen zum Todten Tantz beruffen / werde. Geht man über die Gassen / solle man nicht lauffen / als wann einer Fewer im lincken Strumpff habe / damit einer oder der andere nicht einen schlaffenden Hund (daß ist / den Pestilentzischen Dunst) auffwecke / welcher ihne anfallend einen tödtlichen Biß gebe: sonder man soll fein sittsam / vnd erbarlich über die Gassen gehen: dan gemach kombt man entlich auch weit.

Hergegen solle auch keiner gantz müssig auff sich selbesten sitzen / weilen durch ein faules / vnd müssiges Leben die lebendige Geister vndertruckt / die concoctiones verhinderet / vnnd alle Humores corrumpirt werden.

Schlaffens / vnd Wachens halber hat es auch das Mittel vonnöthen: dan gar zu vil schlaffen erfüllet das Haupt mit groben Dunsten (vnnd ziehet das Gifft desto ehender zum Hertzen.

Zu.

Zu viel wachen trücknet das humidum radicale / oder den Lebens-Balsam auff/ vnd ermattet die Spiritus vitales. Zum fordersten aber solle man fliehen den Mittag-Schlaff/ wie solches ermahnet die Schola Salernitana.

Somnum fuge meridianum.

Der aber solchen gewohnet/ kan endlich ein Sündlein daran binden / auch die Herren Priester / Artz / Kranckenwarter / vnd dergleichen Personen so bey der Nacht wegen den armen Krancken beunruhiget gewessen / können vnder Tags ein Ruh suchen ; Sonsten aber solle der natürliche Schlaff sich nit über 6. oder 7. Stund erstrecken. Es soll sich auch keiner vmb Ruh zusuchen etwann in einen Garten/ vnder die Bäume / an die Sonnen / oder sonsten vnder den freyen Himmel zu schlaffen sich niderlegen.

Der Leib solle auch täglich sein natürliche öffnung haben ; vnd da solches etwann außbleiben wurde/ solle mans mit

sanfften Mittlen zu wegen bringen. Vnd weilen ohne daß sich bey den Menschen vil überflüssige Feuchtigkeiten samblen/ wordurch das Gifft leichtlich in den Leib gezogen wird: als solle man sichere vnd linde außführende Artzney bey Zeiten brauchen: worzu dann deß weitberühmten Herrn Doctor Webfers Gallen-Pilfferlin/ so Herr Doctor Screta in 94. Blad der anderen Abfassung seines Büchleins von der allgemeinen Läger-Sucht beschreibt. Als man nimbt præparirten Weinstein/ 10. Gerstenkörnen schwer/mit schweffel bereites Diagrydij, 3. vnd præparirten Salbeter ein Gerstenkörlin schwehr/ dises miteinander vermischet/vnd 2. stund vor dem Mittag Essen eingenommen. Oder man kan hierzu die verordnete Præservativ-Pilulin / bey mir haben/vnd Abends nach einem leichten Nacht-Essen/dern in der zahl 11. vnd deß Morgens nichtern 7. einnemmen. Wer aber lieber ein Träncklin nemme/ der kan jhn folgendes machen lassen.

Als man nemme von den Stihlen wol-

gesäu-

gesäuberte Eneeblätter/ 2. Loth/ præparirten Weinstein / 1. Loth / binde alles in ein Bintelin/ legs in ein halben Schoppen frisch Wasser/ vnd so vil weisen Wein lasse es bey einem sanfften Fäwrlin gemachsemb sieden/ biß der halbe theil eingesotten nimbs vom Fewr/ thue darzu ein Loth Zucker / ein halb Quintlein gestossenen Zimmet. Man kan auch/ wer will/ zu den Eneblätter ein halben Vierling Zwetschgen in den Wein thun/ vnd sieden lassen/ von solchen Zwetschgen kan man ein stund vor dem Mittag-Essen 4. oder 5. vnd so vil Löffel voll Brühen nemen.

Deß Aderlassens halber.

Solches vermeinen die Artzet auß seinen gewissen Vrsachen in Contagions-Zeiten nicht hefftig vonnöhten/ zu syn: doch aber wer solches gewohnt/ oder sonsten Blutreich ist/ kan sich dessen mit maaß bedienen / bey welchem aber kein grosser Vberfluß deß Bluts verhanden / kan solches mehr Schad / als Nutz bringen / allweilen dardurch (der