Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Lateinisch-deutsche Sammelhandschrift des Heinrich Otter - Cod. St. Blasien 77

Schera, Heinrich Otter de

[Italien, Konstanz], [1439-1442]

Regimen Sanitatis. "FRancorum regi scripsit tota scola Salerni... - tunc usus
Veneris proficit tibi moderatus"

urn:nbn:de:bsz:31-51901

Visual Library

Francorum regi scripsit tota scola salerni
Si vis incolumem si vis te reddere sanum
Parce mero cenato parum non sit tibi vanum
Surgere post epulas fuge sompnum meridianum
Dis sub certo vigilare scias sit [illegible] alanum
Curas tolle graves irasci crede prophanum
Sume cibum recte moderamina cottidianum
Non differas mictum nec ventrem comprime nec anum
Si venereus tibi sit usus sit sic moderatus
Si tibi deficiunt medici medici tibi fiunt
Hec tria mens leta requies moderata dieta
Hec sit cunctorum dieta tibi ductorum collecta
Testatur sapiens quod deus omnipotens est
Fundavit physicam prudens homo non fugit illa
Cum sit homo natus iter accipere paratus
Ad finem properat qui non tutus erat
Aut ad [illegible] modicum stat sub humo sepelitur
Ut pede calcatur et omnibus esca paratur
Hoc sufficerat quoque quibus dictatur
Vita prolongatur si non medicina perhibeatur
Custodit vitam qui custodit sanitatem
Sed melior est sanitas quia est curatio morbi
Res [illegible] in talibus qui magis urgat
Omnibus assueta iubeo servare dietam
Approbo sic esse nisi sit mutare necesse
Est ypocras testis quoniam sequitur mala pestis
Temporibus sanus sit esca cottidiane
Est [illegible] quieta medicina certa dieta
Sponte [illegible] ut sit tibi longior etas
Aer sit mundus habitabilis et luminosus
Nec sit infectus nec olens fetore cloace

De panibus

Panis non calidus nec nimis inveteratus
Sed fermentatus oculatus et bene coctus
Modice salitus frugibus validis sit electus
Non comedas crustam coleram quia gignit adustam

De vino

Vina probantur odore sapore colore
Si bona vina cupis hec quinque probantur in illis
Fortia formosa fragrantia frigida frisca
Gignit humores melius vinum meliores
Sed medicina plus dulcia candida vina

De vino rubeo

Si rubeum vinum nimium quandoque bibatur
Venter stipatur vox limpida vilificatur
Si fuit nigrum corpus fiet tibi pigrum

Incipit Regimen Sanitatis

De potacione Infra Mensam

Cum sitim non sedat hec testificatur
Inter prandendum sit sepe parum bibendum
Ut minus egrotes infra duo fercula potes
Ut vites penam a potu incipe cenam
Singula post ova sume tibi pocula nova

De potatione vini

Si tibi serotina noceat potatio vina
Hora matutina resumas et est medicina
Si vinum purum clarum subtile maturum
Vetus lymphatum saliens moderamine sumptum
Dum saltant atherij patet excellentia vini

De musto

Impedit urinam mustum solvit cito ventrem
Hepatis dat emphraxim splenem generat lapidemque

De cervisia

Non acetosa cervisia sed bene clara
Bene sit cocta satis vetus at humulata
De qua potetur ne stomachus inde gravetur
Et novellarum fuge potum cervisiarum

De aceto

Infrigidat macerat melan dat sperma minorat
Infrigidat modicum sed plus desiccat acetum
Nec infestat nervos subtilia siccat

De potacione aque

Potus aque sumptus fit edendo valde nocivus
Infrigidat stomachum qua nititur fore crudum

De Medone

O dulcis medo tibi pro dulcedine me do
Pectus mundificat ventrem tibi medo relaxat
Hic dixit medo qui me bibit hunc ego ledo

De carne porcina

Est caro porcina sine vino peior ovina
Carnes porcine cum tepis sunt medicine
Si addes vina tunc cibus est medicina

De carnibus avium

Carnes galline perdicine fasiane
Sunt medicine campestres et turtelline

De intestinis animalium

Cessat laus epatis nisi galline vel anatis
Illis adducitur edi renes nisi solus edi
Splen melan generat dissenteria tibi tollet
Egeritur corde cor digeritur quoque dure
Reddit lingua bene nutrimentum medicine
Est melius cerebrum gallinarum passerumque
De stomacho pulli suade comedere multi
Cunis abbreviat mentem mulieris amplat

De Edulinis et vitulinis

Sunt eduline carnes tibi medicine
Plus nutritiue sunt alijs & vitelline

De Aneta

O pluuiales aues quanta dulcedine manet
Si me cauissem si secena gule tenuissem
Febres quartane hiu remansissent anne

De carnibus dicendis pluribus

Est ceruina leporina caprina leonina
Ausserina tauro salsa & anetina
Ista melancolica nimio hominibus i vita
Ferina nocet clipa fouet assata theorent
Si queris ante cenam & post prandium aqua
Os tuum lauaris si pluribus hys sociaueris
Si plus fieri poteris interdum lauare
Lotio post mensam confert tibi munda bina
Membra mundificat & lima reddit acuta
Si comedas piscem gerat supplicium potum
Ni sint bulliti vino & cum petrocillino
Ius olerum florum que bonum tibi precaua
Ius caulis soluat quantum tibi stringat
Rapa auget coytum nouit producere ventum
Ventum sepe rapis si vis vitere rapis
Commouet vrina facies videre ruinam
Si male sit cocta gignit emplasis sepe

De Alleo

Allea vectore occidunt vadant et colore
Clarificat vocem pluit rancidum q3 coctum
Allea qui mane ieiuno sumpserit ore
Hunc ebrietatis non ledit ulet locorum aquarum
Ulet diuersorum mutatio facta locorum

De cepis

De cepis medici non sentire videntur
Et cepas non esse bonas inquit galienus
Precipue stomachum nimium curare videntur
Flegmatis docere nimium dicit esse salubres

De porro

Si fiunt cocti porri tibi valituri
Sunt i testinis tollentes ventositates

De faba

Non comedas faba tu quia gignit podagram
Inflat constipat & capiti aggregat inflatus
Et lacrimas commergit capitis tollitque venenum

De pipere

Pipium laudare dicimus & reprobare
Pellibus ablatis dicitur quasi bona satis
Est i flatiua tu pellibus atque nociua
Cetera legumina diligenter sunt euitanda

Sequitur De ouis

Auctoritas medici iubet ova recentia sumi
Si sumas ovum molle sit atque lutosum
Ut sint bona ova tullida longa nova
Set trita sint bona vernalia sunt meliora
Et de gallina sed cetera sunt evitanda
Ova recentia atque rubentia pinguia iura
Cum simella pura nature sunt valitura

De sale

Sal nimis refrigidat sed cibum bene saporat
Urinas facit visum sperma quoque minorat
Et gignit scabiem et pruritum sepe vigorat

De piris

Si coquis antidotum pira sunt cruda venenum
Cruda gravant stomachum sed pira cocta cibat
Post pira potum post poma vade cubatum
Sub pira sumatur sed bonum vinum sequatur

De cottanis

Annus ano cedit si cottana cruda comedit
Si sunt cocta cibus erit et medicina

De cerusis

Cerusa dum comedis triplex est gracia testis
Purgabit stomachum nucleus lapidemque repellit
Et de carne sua gignit sanguis optimus

De mispulis

Multiplicat mictum ventrem dant mispula strictum
Mespila dura bona sed mollia sunt meliora

De castaneis

Ecce cibum stringat castanea sed glans postea solvit
Infrigidat retrahat cedit stringitque relaxat

De persicis et nucibus

Persica cum musto vobis datur ordine iusto
Sumere sit mos nucibus potare solemus
Post pisces nuces post carnes caseus assit

De uvis

Passa nocet spleni tussi valet et bona reni
Laudatur uva sine granis et sine pelle
Extinguit siti hepatis tollitque calorem

De ficubus

Pectorat clarificat ficus ventremque relaxat
Si datur cruda sed si sunt bene cocta
Nutrit et impinguat scrupulos glandes quoque curat
Eius frigora caveas ne derigeris
Hoc sunt vivifici frigoris spiritum

De amigdalis

Laudabilis fructus tibi amigdala dulcis
Lac eius est sanum carnium ratibus inherens
Adde camillinum plus cibus est azininum
Plus nutrimentum facit ovinum quoque

De buttiro

De Butyro

Si febricat doleat caput non bene sanum ꝯ.
Lenit et humectat solvit tenebrasque butyrum
Vinum scindit et levat penetrat quoque butirum

De Caseo

Caseus est frigidus stipans grossus quoque durus
Caseus est carus quem dat avara manus
Caseus cum tibi cibus est si optus medicina
Caseus est nequam quia digerit cuncta se quam

De Sompno

Inceptus latere tibi sompnus inicietur
Ablatus oppositum finis eius perficietur
Sed super nunquam iudore supp strictur
Et molli loco proficiscere culminate tuto
Post sompnum erige caput tuum quietime tergere
Sit brevis aut nullus sit sompnus meridianus
Febris pigrities dolor capitis atque catharreus
Impinguat nimium corpus post prandia sompnus
Aut sompnum perge sit modicus post moderata

De Coytu

Prolongat vitam coytus modo damne superfluus
Nimius sit licitus sed contra valde nocivus

De Balneis

Balnea post mensam crassant si antea macerant
Humida pinguescunt si arida valde calescunt
Est sitis atque famis moderate bona medicine
Cum suppleant importat sepe gravamen

De Cena

Cena levis et cena brevis raro molesta
Magna nocet medicina docet res est manifesta
Ex magna cena stomacho fit maxima pena
Ut sis nocte levis sit tibi cena brevis
Tu nunquam comedas stomachum nisi noveris ante
Purgatum vacuus cibum que sumpseris ante
Ex desiderio poteris hoc noscere certe
Nunquam diversa fercula sumat nec vina
Si sumis vina et lac fit sit tibi lepra
Temporibus veris modicum prandere iuberis
Sed calor estatis dapibus nocet immoderatis
Si fore in mensa tibi compulsus capiendo
Tu vite sensu impac quod est melius

De Vena

Vena quater primo ligatur dz in anno
Ver / estas / de oriem / yems autumpnus sinister
Contriens vena tollit de corpore penam
Autumpni frigus caveas ne fit tibi luctus
Tu fornicatricem proresul et flebotomia
Hinc veneris vere tibi dicitur esse salubre
Estatis calidum tempus si sit quoque siccum
Cum colera medii rubea dicitur iuvari
Tu ibi fit humida cum frigidis comprehenda