sten schedlichen/das ist so kündig/das es ferner beweisens nicht bedarff. Wie dann auch die jenigen/ so weder safft noch krafft haben / vnd magers leibes sind / sich dessen auch enthalten sollen.

Das XXIII. Capittel.

Von hunger vnd abstinentz

VNter den geschlechten der entlehrung des Cörpers/ist der hunger das ergste vnd harteste / darumb wenn man von hunger redet / wird nicht verstanden / das man etliche tag aneinander fasten vnd nicht essen sol / dann dardurch wolte die natur sehr geschwechet / vnd viel böser feuchtigkeiten generirt werden/ Sondern diß wird dardurch verstanden / das man vnterweilens einen tag außsetzen vnd fasten / oder bißweilen die mittags mahlzeit / bißweilen die abend mahlzeit vnterlassen sol / Dann durch solche abstinentz vnd schmehlerung der speise wird der leib gewehnet / im kriege / auff reisen vnd jagten / wenn es die notturfft erfordert / auch arbeit ohne essen zuuollbringen.

Abstinentz nutz.

Es dienet auch die abstinentz oder außhungerung zur gesundheit / denen so bey guten krefften / vnd gleichwol erfüllet sind mit bösen vngedawten feuchtigkeiten / welche durch die außhüngerung verzehret werden / damit der leib wiederumb desto bequemer kan genehret vnd lustig gemacht werden. Doch so fern / das dieselben nicht zorniger natur/ oder zu gelben Cholerischen feuchtigkeiten geneigt / Denn wenn man sich vberfüllet oder vberladen / so ist kein besser mittel / demselben zuhelffen/

denn

denn das man sich zu langer ruhe/schlaff/abstinentz oder fasten begebe. Da nun jemand von vberfüllung vnd vberheuffung in eine kranckheit gerhiet / so kan derselbe besser nicht zurecht bracht werden/ denn durch entziehung der speise/oder das er wenig esse.

Derwegen kan ich nicht vnterlassen / auch diß allhier zuerwehnen/so Galenus vom Keyser Anthonio gedencket / das derselbe die cruditates vnd vngedawte feuchtigkeiten des magens durch kein ander mittel hat pflegen hinweg zubringen / dann durch die abstinentz / das er einen tag darauff gefastet / vnd einen becher mit wein getruncken/in welchen er etwas von pfeffer gethan. Vnd ist eigentlich vnd gewiß also/das viel grosse kranckheiten durch die ruhe vnd das fasten können curiret vnd hinweg bracht werden / vnd das ichs in einer summa begreiffe / so ist zu rechter zeit angestelltes fasten denen personen/ so es gebüret/ vberaus nützlichen/Aber den Cholerischen / vnd die wenig blut / vnd kleine adern haben/ denen ist das fasten (wie auch zuuor gemeldet) sehr schedlichen. Der weise König Salomon sagt: Wer fasten vnd ein wenig hunger leiden kan / der erlanget dardurch sein leben. Der herr Stadthalter Heinrich Rantzau gedencket / das er in der Segebergischen Bibliotheca ein sehr alt buch gefunden / darbey auch des Alexandri büchlein / de secretis secretorum, oder von dem Regiment der Fürsten / doch sey dasselbe allerding nicht gantz/ aber gleichwol fein rein Latein gewesen / auß welchem man / vnd sonderlich auß der Inscription ad Mecœnatem, gar wol hab vernemen können / das solches zur zeit Augusti Imperatoris gemacht worden / In demselben büchlein hab er vnter andern / auch zu erhal-

Keyser Anthonij artzney wieder die cruditates.

In zehen tagen sich einmal Casteyen/ ist gut zur gesundheit.

tung menschlicher gesundheit / diß gefunden: Das wo man allwege in zehen tagen ein mal sich Casteye / essens vnd trinckens sich enthalte/ vnd ein gesund gut trincklein thue/ sey solches sehr nützlichen / Vnd spricht gedachter herr Stadthalter / wann solch büchlein nur gantz vnd volkömlich gewesen were/ wolte er dasselbe auch in druck gegeben haben / vnd bezeuget darneben / das diese stück/ Als hunger vnd abstinentz zu erhaltung langwehrender guter gesundheit/sehr nütze vnd ersprießlichen sein.

Das XXIIII. Capittel.

Von der enthaltunge oder verhaltunge allerley vberflusses.

NAch dem wir biß daher von allerley arten der entlehrung des leibes bericht gethan/ so erfordert die ordnung / das wir nun auch etwas von der enthaltung reden / Dieweil aber von der außlehrung weitleufftig geredt worden/ vnd leichtlich die enthaltung auß der entlehrung zuuerstehen vnd abzunemen / so wollen wir desto weniger von diesem stück handeln.

Vnd nach dem/ wie zuuorn auch angezeigt / der verhaltene vberfluß den leib vberaus beschweret / vnnd schaden zufüget / auch endlichen kranckheit verursachet/ als sol man nicht alleine solchen wust vnd vberfluß bey zeit hinweg bringen / sondern auch die ohren / nase vnd den gaum reinigen. Wollen nun zu andern stücken auch schreiten.

Das XXV. Capittel.

Von