

**P**

che il stato d'l viuer d'l huomo e di pallioe e mutabile po furono necessarie l'arte et la prudēza p' le d'le la natura et il corpo full'erno cōseruati sanj.

S' e adūg amoroosissimo amico mio vorrai lo g'antete viuere sano j q'sto modo liberādoti da m' molte in disposicioni et piculi d'l tuo corpo mortale. Ascolta cō diligētia q'st' amia breue ordinatioe.

**Q**uādo adūg la matina ti leuarai dal letto. stēdeti al q'to le tue mēbra p' ch' il calor naturale el' istessa natura da q'sto ne p'ndano assai cōforto.

**Pettine.** Doppoi col Pettine purgherai il tuo capo p' ch' l' smōdēzza e l'ordura ch' e tra la cotēna et il ceruello si risolue e grandamēte cōfortasi il capo. Et tilauerai le mane e la fronte cō laq' fresca po ch' fa buō colore et il naturale ne viene aiutato assai. et ti scottarai bene il naso purgādo il petto col sputare assai. po ch' il petto et il ceruello diuetāo piu espurgati et mōd' et la fauella piu ap'za. et tinerai bene li denti et le gēgiue cō la salua o cō scorze d'araccio il ch' fa il fiato odorato et li denti et le gēgiue meglio si cōseruāo.

**Profumj.** Procurādo de alcūa uolta di fare profumj odoriferi al ceruello inel tēpo d'l caldo cō cose frigide come rose sandali et altri simili. Et nel freddo cō cose calide come canella garofaj acura el simile po ch' tali odori assai giouāo al ceruello.

**vesti.** Vestēdo d'panj honorati et belli del ch' laja et il core ne p'ndāo cōteto māgiādo alcuna uolta la matina il finocchio dolce o garofaj ch' vedāo bono odor dōde cōforta il stomaco et prouocādo grāde mēte l'appetito al māgiare.

**Elettuarij.** vsarai alle uolte q'sti elettuarij cioe Diamargarita diambra e boragine ebugosa et simile facēdo dop poi essercicio mōdrato fin al p'mo sudare p' ch' tale essercicio cōualida le forze d'l corpo et augu mēta il caldo naturale et li catiui humori esupfluita si minuischono. et se la uicinarti l' hora di p'ndere il cibo vederai di euacuar il uētre d'le supfluita d'l corpo ch' cie ocorise l'appetito et alle girisce il corpo et il stomaco adūg comincia amāgiar licibi d'le q'li la natura tua esolita appetire p' ch' tali cibi meglio si cōuengāo allo stomaco et cō piu facilitā si digerisino.

**Carne.** Ma j cibi migliori ch' cōseruāo la natura d'l homo j maggior sanita sono carne di castrati capretti vitelli agnelli. De uolatili starni fagiani coturnice tordi galline e capoj. Volatili di padulli sono pestiferi emai si digeriscāo. Oua d' galline freschi la bere cōferiscāo assai al celabro e sono boi p' generare bon sangue.

**pesce.** Pesci d' acque ch' correno et di migliori sono p'fetti anch' d' marini ene sono d' optimi. Erbe li cauli d' di nō troppo cotti sō boni e optimi et il brodo loro emiglior p' soluer il uētre et puocare cō ordine l'herina. labietola alboragine il d' d' sello lameta et le spinacie sono bonj et approbati p' cibi j donei.

**pane.** Pane si bene fermētato e bō cotto nol māgiar caldo ch' agraua il stomaco et il corpo.

**uino.** Vino et il vino sia puro et piccolo et māgia senza p'stezza e chel cibo sia bō masticato et beui cō mōdrāza po chel troppo vino et cibo occide molto. Et il tuo cibo et uino siano simpliciss<sup>mi</sup> et di s' sol sorte. altrimenti inel usar assai diuersi cibi si generāo j fermēta.

Et doppo il pasto ti lauuarai bene le mani la bocca e idēti acio nō resta l'ordura ne idēti che li guasti come spesso sole accadre. et camina al q'nto accio ch'l cibo se accomodi nel fondo d'lo stomaco et meglio si digerisca. Et q'ndo uorai dormire col capo coperto et bene eleuato. et il primo sonno sia dallato destro et ti leuerai al aurora po ch' la mēte se inalza et si assotiglia. et il corpo sicōforta et si mātene sano.

Sula p'ma via