

Libro tertio dello Almanfore o' vero
Libaldone



Un philosopho
dotto in medicina
per sua memoria
ha voluto lassare
p'nostro erēpio z
per bona doctria
acio chel corpo si
possa defendare
vna antentica re
cepta molto fina
e chi voza questo
stilo seguitare
sera deliberato da mortal dolor
e questo tracta il terzo dal mansore
Qual philosopho e degno almanfore
greco fo fra gli altri porto il vanto
e de tutte le herbe fo inuentore
Hipochrate Auicenna. Galieno z
Diamante,
seguitorō soi pedate e nō piliō error
dele opere magne lequal scrissē tāte
di qual sempre ne sarà memoria
cōe gustar poi nella famosā historia
In pria de fructi che hō vsa amanzar
herbe carne de piu varie rasonē
el ben el male quel che ti pō fare
el pro el pto o de sua conditione
son vintiotto capituli a non fallare
che ciaschadun la sententia sua pponē
secundo che lassā lo auctor soprano
per consequar ogni corpo insano
Capitulo delli fructi.

Alla dolce dice lo auctore
el corpo ingraffa luxuria in
fiamma
vua acerba si fa flegma e al
cun humore
fredalo stomacho e lapetito chiama
pome cotogne hāno infē valore
inanzi al pasto stringe e sanita ama
e dopo il pasto cū fuzia il corpo allēta

fa padire e lanimo prenta
Siche fresche fanno sani humori
e cū gran solēnita il corpo allēta
siche iecche auanti il pasto son meliozi
ben nutricha e scalda e tutto cicōrēta
efano nel dozzo pedochij e pizigori
pome commune lo auctor argumēta
vischiosi sono e forzi da padire
e danno a nostri corpi grā martyre
Le pere inanzi al pasto il corpo stringe
le acerbe piu stringe e tol la fere
digestite dandar de sota e non sin fige
le sorbe assai piu sfera e vano quete
ripzeme la colera rossa e forte spinge
ogni tristo hūoz e niun nō son duete
pōe rāzes d cald e fred d oltra misura
el fugo rīfresca nel corpo ogni arfura
El catarro ingenera le nose
e piu secha se tu lusi amanzare
la nizola simel fa e tol la vole
per questi chi se oiletta di cantare
le castagne gōfia el corpo e son vērofe
la gianda te fa forte se ne voi gustare
armelini fredi e vischiosi multiplica
la perficha simel fa ela febre notrica
Le more dolce son temperate e calde
al stomacho son molto fastidiose
el ventre moue se non son acetose
Il cedro e caldo seco fredo e humido
lodoz conforta il stomacho a padire
el suco a bere el venci fa fugire
Tuol rio apetito alla femina grauida
il cedro inanti pasto tor si vole
e guarda ipanni ben dale rignole
Graghe son calde e tēperate assai
come le more e son di lor natura
z anche son si fatte in lor figura
La vua passa e calda e rem erata
nutrica ben il corpo e molto vile
z a nessuna cosa mai desuile
Dattalo e caldo e di natura grosso
genera grosso sangue e ben nutrica
corrupe identi e flegma assai nutrica



Le nespole si sono sicche e fredde
conza il stomacho el vomito discassa
colera abassa e ozina fora scazza
Le prugne si son fredde el ventre moue
colera ossa abassa e la ripreme
e l'appetito simorza se le teme
Le oliue false son calde e secche
il ventre moue tolte nanci el cibo
robusto fan il stomacho e piu viuio
Lerefe son fredde e humide e solute
colera ossa abassa e sua calura
come porge natura a loro natura
Melane e calde e dure da padir
come giugibe sua virtu si seziue
larbozechel mena si ha nome frágile
Lorobe son calde temperate
restringe el corpo e pocho allegria
fa sangue grosso e colera negra
Dome granate dolce fanno sete
e sono ventose e fanno inflatione
la gola allarga e la digestione
Ele acetose fanno aspero el petto
refredando il stomacho el figato
ripreme el vomito el sangue ifogato
Mandola dolce e calda e temperata
la gola allarga e dura al padire
apre le vene e sperma fa venire
Mandola amara humida desicca
resuma li humori grossi e fa orinare
li vene il petto il polmon fa largare
Distachi son molto nobil cosa
apren le vene a chi e opilato
e son al figato utile e prouato
Dignoli son caldi e molto utile
a chi sente tremor a rene al petto
alla ozina e vesica da diletto
Le meiaranze son fredde e humide
la scorza el seme temperato
al figato son bone e al riscaldato
Lornale calde e secche di natura
restringe el corpo e pocho lascia gire
e al stomacho e duro da padire

L Capitulo delle herbe
Actuga sie freda in sua na.
il stoacho il calor fa abassare
la sperma scema e fa molto so
niare
Endiua ha freda a sua natura
spinge il calor da stomacho e figato
e molto utile a chi e opilato
Ogni verze si fa colera negra
la gola e petto alarga e mal soniare
lo ventre larga e fa disnebiare
Le spinace son molto temperate
al stomacho al ventre al polmoe
e al figato fanno operatioe
Le bietole son cald di natura
al stomacho son rie e fili offende
il ventre e la flegma fende
Malia sie del atriplici pari
ma de operatione e piu legiera
e piu sottile e piu possente e fiera
Aneto e caldo e al stomacho e rio
lo ventre allarga e latte fa venire
ma pur e sua natura a far vomire
Petrofilo e caldo e fa ozinare
bon alle rene e ventosita straza
dal figato e fianco ogni mal scaza
Lapio apre ogni opilatione
luxuria induce e dispuza la bocha
chi manza scorpion nol ponge o tocca
La porcelana e freda e tol la sete
lo ventre stringe e utile al dente
la sperma bassa la colera ardente
Boragie in vn grado caldo e humido
a manducarlo allazga ogni itatione
e sie bon alla gola e al polmone
Sinocchio e bon alfiato e alle zene
la pietra rompe e apre le uene
e anche alla vesica si tole pene
Menta e calda e conforta lo stomacho
cassa il fastidio e gioua allappetito
bon alla lingua el lacte fa pulito
La maiorana e calda e sottile

ad ogni infirmita e dola di testa
e bona anchora al cerebro richiesta.
Salvia e calda e bona alla tosse
a nerui gioua e utile cosa
anche lo figato e molto lo riposa
Basilico largo il corpa fa dolere
nutrica male e molto offende il viso
sperma e lacte desicca al cor da riso.
Lasilico minuto e caldo e acuto
se con aqua rosata temperato
induce sonno al sano e lamalato
Basilico gariofilato dico
caldo e sottile e di bon sapore
utile molto allo tremor del core
El coriandolo fresco e molto freddo
molto poco ne manzi di coral sorte
ne con lactuca chi non vol la morte
Rosmarino sie fresco e caldo
delli soi fiori se fa bon confetto
li humori discassa dal polmon e petto
Ruta e calda e secca e assutilla
e la ventosita si cazza via
e anche la inflation tol e oblia
Ruda sie di sua natura calda
e insatiua e fa dolere il capo
tar di digeste a virga oriza il capo
Enola e calda efecca purga il stomacho
alfigato alla milza che opilato
e bon el sperma fa piu temperato
La coregiola allo stomacho noce
il ventre moue e fluo con angossa
e nausea recca e vomitar fa possa
Acetosa ha natura freda e secca
e lo ventre e lo stomaco restringe
ela colera rossa abassa e spinge
Il porro e caldo e fico e da appetito
il capo fa dolere e fa soniar
e chi dal caldo e offeso non de vsare
Allio discassa e tol via la sete
e caldo e secco e vento tra de corpo
luxuria induce e si riscalda el corpo
Epolla fa gran sete e secca e calda

luxuria e appetito molto pressa
humor flegmatico e fa doler la testa
Nauoni son flegmatici e ventosi
la gola larga il petto e fa sperma
le rene il dosso calda e si ferma
La rapa sie ventosa calda e humida
nutrissi ben e e dura al padire
luxuria induce e sperma fa venire
Le pestonache son vetose e calde
e nel stomacho son dure al padire
la ozina allarga e sperma fa durire
Licozea allarga el suo nutriri e grosso
a lichi rila alli denti e alla gola
purga le vene e la vesica scola
La pitra rompe ancora fa rio tutto
questa radice il riomito raqueta
po il cibo moue e lo corpo asfeta
Rauano e caldo e moue el vomito
dentro el corpo fa longa dimora
la flegma sfende il cibo moue ancora
Meloni dolci fanno colera rossa
togliono la sete e fanno assai humori
fanno ozinar assai han bon sapori
Cucumeri e citrioli son freddissimi
toglion la sete e fa ben ozinare
e dal stomacho il caldo san cazare
La zuca e di natura humida e freda
ria al stomacho e l'appetito scaza
dal stomacho e figato il caldo scaza
Limoni son humidi e freddissimi
son boni al figato e vene opilate
de loz se fan bon siropi destate
Mirrella freda e secca el corpo stringe
fluor de sangue restringe e sudore
al polmone e alla tosse eglie migliore
La camamella e temperata e calda
la gola allarga e fa assai ozina
e alla tosse e bon medicina
C Capitulo del formento
Il pa di gra col sumito esale
leuato e cotto nifun e milior
digesta be e da forza e calor

L'agio pan del gran tardí digeste
opila nel figato e fa doler el ventre
la petra fa in le rene similmente

Il pan dozzo ha freda sua natura
nutrissi pocho e fa ventositade
restringe il vêtre e fa frigiditate
Panico e millio he secco oghuno

e cialcun diloz poco nutrica
restringe il corpo igr ossa ogni molica

Ognaltro pae sia sua natura
secundo quel di che complexionato
cossi nutrissi come e naturato

Capitulo de lilegumi

LE faue tēperate si sono fred
de
e sono ventosi e san doler la
testa

solite son efzeche piu molesta

Coloz che di natura son ventosi

guar dasi manzar ecio sian docti
ne non manzi coloz che sian zotti

L'ier o caldo ventoso e fa ozinar

mestrua e sperma fa inquantade

verde fa molte superfluitade

La lente e freda secca e face colore

disseca il corpo e distrugge la sperma

e nuoce a gli occhi sie molto inferma

Il falolo enfia igrassa e fa ozinare

riscalda il corpo il ventre molle pcede

fa insoniare e alla testa offende

Sasoli menuti si son freddi e secchi

son piu lezeri assai chaltri legumi

e fiano meno e ha mior costumi

Lupini son grossi e duri e si risedano

mestrua fanno e san ben ozinare

cacia lombzici morene fa allargare

Melica ha freda ancora sua natura

poco nutrissi chi in corpo la spinge

e a manzarla il corpo si restringe

Spelta e gliadella han equal pplexione

pur humida e ben dissechi el corpo

rei humor cazza e poi stitica troppo

Ilgr an bianco cotto assai nutrica
cotto col lacte e bon da ygrassare
le vene impie ma petra fa forzare

Capitulo del vino e de laqual
L vino communamente il cor
po scalda

il bianco e chiaro suole scalda
re meno

ma fa ben ozinare e piu pieno

Coloz di fuoco amaro e caldo pume

il dolce e grosso da piu nutrimento

il mosto fa piu sangue e rimplimento

El vecchio scalda piu e le vene apre

el nutrimento fa ben penetrare

fa carne e sangue e fa piu allegzare

Ancora conforta e ben allegra l'omo

ma chi disse inperato troppo il pcede

figato cerebro enezui molto offende

Chi troppo lusa fa ventiz lo spalino

e fa tremor assai e parlasia

e fa venir il mal di apoplezia

Temperato gioua al figato e a fianco

grade senza aqua caza vento e freddo

e piu a chi de natura fusse freddo

La sappa e grossa e dura da padire

e ventosa e mal si digesta

nutrissi ben il petto ben ci veste

Bona al polmone alle piagate vene

salda ben che dentro la replica

e modifica il corpo e la vesica

La cezuosa de melie e inflatiua

ventosa milza e lo figato opila

si de vua passa il stomacho e refila

Le fichi elinfia e cazza via li humori

dattilo fa humor malinconoso

la mente offende e li humori retrofi

Figato opila e al padiz e duro

chi po far altro non lo debe vsare

perche la milza fa molto opilare

Unio de gran dozzo non e bono

fa rei humor son al padiz duri

stringe il figato e pietra fanno puri

fa venire

Humido il corpo fa e si fa sperma

ali freddi e al fianco molto offende

la calda coplerion mei si disende

Pesce cotto con laltre cose insieme

e bon chie caldo di natura

pur e viscoso e fa ria nutritura

Pesce che van insieme a schiera

son migliori di quel si vol prendere

no son nociui e men solen offendere

Quelli che sua carne ha me viscosa

e chi men grossa e tosto si corrumpe

me offende il corpo e me rumpe

Quel che sta in qsta aqua o mal herba

o in luochi padulosi che non soni

e quei che troppo grandi non son boni

Se le salato sene magi puoco

se non quado tu prendi medicina

ne freddo se de vsar sera o matina

Capitulo de le speciarie.

A Jucharo e temperato caldo

e humido

la golla alarga e fa assai ozi

urac

colora rossa abassa e fa purgare

El meie e caldo e fa colera rossa

dil corpo caza e munda humoz freddi

destate i togli li vecchij e li freddi

Il papauero bianco ha freddo el seme

bono ala gola el petto fa apzire

e anche el sonno pche fa dozmir

Le tar tuffe si son calde e grosse

colera e flegma sano integre e trite

manzar si vole in sale calde e condite

Laparo e caldo e secco e fa gra sete

purga il stomacho il corpo imagrato

bono ala milza el figato opilato

Li fongi son piu rei che le tartuffe

alcuna fiada l'omo affoga e occide

humoz viscosi fan chaltrui conquide

Li spazzi si son caldi e humidi

e sperma sano e l'omo riscal da

e ale rene ancora sono cosa calda

Genebre e caldo e secco nel secido

e boito ala ozina e ala ranella

la petra rompe e molto la flagella

El piper cazza la ventositade

digeste e bon al petto e al polmone

al stomacho ala flemma ogni stagione

Lroco molto risolve ma e stitico

e bon coloz coforta il cor il stomacho

lururia induce ozina suga il stomacho

Linamomo caldo e secco de sopila

il figato il stomacho conforta

ogni corrupta cosa di fuora porta

zenzezo e bo alo stomacho e freddo

alarga il ventre e secca li humoz

digesta be e desicca occhi medosi

Barosolo e caldo e secco di natura

al stomacho e al figato da forza

e ala memoria el cerebro rifoza

Anefe e di natura caldo e secco

ventosita risolve e tuol dolore

arena la vesica eglie migliore

Capitulo del modo del viuere de co

seruar le sanatidade.

H Uoler seruar la sanidade ho

mo nanci che masi se de mo

uere

senza fatiga secondo vsitade.

Lioe andar a cazar le adope

non tanto che ti agravi e se pur fusse

nanci che masi ripossa l'offe

Seruando questo l'omo se fortifica

e se li acrece caloz naturale

poi che cibale per vero se male

De andare piano ouer repolar si

chi troppo adassi questo habi pfermo

chaueria difetto e verria ifermo

Lo son desiprender mensurato

cioe star tato naci che tu dozima

chel cibo sia dal stomacho auelato

e che legiera ti senta la sua forma

si che il stomacho de humoz non en si

Non si de in niun lato voltare
se non vol far rute o inflatione
tega alto il capo quando vol possare
e così tara bona digestione
a tener sto modo se ingrassa il corpo
ma molto deficca il dormire troppo
Ancora troppo dormire fa hematico
e si risteda ali grassii piu noce
e chi o vigilar troppo seza pratico
melencolia e colera rossa il cuore
e si deficca il corpo certamente
a magri noce piu specialmente
Ordine del manzar vol esser questo
quando il primo cibo e gito zulo
che del stomacho il sia ben digesto
a cibari vna volta e vtile vso
e quando ha appetito da ogni hora
come vlatto senza far dimora
Specialmente a quel cibo vlatto vfi
per sanita manzi vna volta il zorno
li magri manzar due son piu scusi
vlatto vna sia nanci agrasso e magro
laboratori quel che no se affatiga
a manzar vna volta non demiga
El cibo grasso se de manzar inanzi
che lo sotile sempre dogni hora
de stade cibi freschi e cibi auanci
ma no che ingiazzino facian dimora
a ieiuno cibi caldi de vsare
io dico caldi e i freddi non tochar
Li fructi freschi e freddi vsali puoco
saluo si al stomacho hauesse ardo
per exercito facto in graue luoco
per qual tu sentisse gran calore
da che la manzato alquanto stia
po pia il pasto qual a vlatto a prima
Ordine del beuer il qual lo scriuo
lacqua no si vol mai bere a digiuno
se no dapo manzar se dato al cibo
si pur ne beue togliu puoco ognuno
acqua di neue mai no si vol beuer
ne aqua calda a mēsa no riceueze

Magrie e freddi e aqua fredda e ria
a grassii e forti non li noce tanto
pur adeggiuno tuoz no la douezia
non siado imbrziago o calor alquanto
ne da puo aco dapo bagno
no se de bere e di nocte fa lagno
Ne beuer la ancor poi molta fatica
saluo la lete non fuisse mendosa
ne vino ogni hora se beua miga
quando a fame a beuez le mal cosa
beuer la degiū ancora se de guardare
quando essi fuore li bagno con pigliare
Pur beuer si vol dapo il cibo acuto
ne po molta fatica de vsarlo
ne defatto hai manzato se sei astuto
se no hai padito mezo non de farlo
che non te guasti la digestione
e anche a nerui faria digestion
Non si vol bere poi ebrietade
ne tropo bere se voi da nesun hora
vn che beue a modo a gran bontade
e piu sacosta ala natura ancora
la crapula vna volta al mese odoi
e bono e sana e non se vol far poi
Ne si vol beuere a nesuna hora
fuora di pasto se sano voza stare
chi beue aqua o vino fa mal ancora
per de la vita presto senza riparo
e dico nel padir niun de beuere
fina a quatro o cinque o sei hoz tenere
Secundo l'omo se vien afatigare
beua pur piu che quel che sta apofar
si come lo vino a bere fa sanitate
e per contrario a beuere fa amalar
e cosi el vin che beue vilmēte
e poi morde que come serpente
Lo vomito ioua a chi non a tropo
purga lo stomacho si come conuene
e fa ben padire e rinoua il corpo
la testa ancora a sili monda bene
e leua isentimenti e aguzza il viso
fazio cō ordine e non improviso

Uomi to no sie de far troppo spesso
quando se fa gliochij de gliochi
con pani tondi be si fasse apresso
fin chele facto non se de leuare
lauare el viso con aqua rosa
chel collo el petto stretto stian posa.

Capitolo dela flobotomia.

Flobotomia chi vsa di far
troppo
fa mala pplerio fa idroposia

e fa muechiar troppo il viso il corpo
e guasta la petito el polio deuia
debito fa il figato el stomacho il coze
tremali mezbri parlasia e timore
Destruge tutte le virtu naturale
il corpo a vsarlo apoplexia iduce
chinon lo fa per schiuar lo male
matto diuenta e gra postema aduce
sebbe continua e fantasia forte
fa sputar sangue e subitanea morte
Enduce lepra e molta infirmitade
a trarsi sangue quando non bisogna
farlo quando bisogna e sanitate
ne credo qua niu za faccia pugna
Stomacho rio figato no miga lusi
cibi freddi no troppo luxuriosi
Quei che hano leuene large e grande
li bruni e rossi chil corpo han piloso
cauasi e chi color fresco spande
chi della persona e valoroso
li grassii no lo de miga troppo fare
ne vecchi ne fanciulli non de vsare
Quei chi manza molta carne auria
ancora quei chi beueno assai vio
e quelli che manzan cose dolce ancora
e salafar se spesso glie molto fino
nesun de salafar per gran calura
senza bisogno ne per gran fredura

Capitolo della medicina

Mundificar il cōpo e vtil cosa
e e sopzana e vtile medicina
a pfezuar sanita e p dar posa

vsarla oue conuene e cosa fina
quando e mester o a farle e sanitate
per cazar fuoza supfluitade

Ma quella medicina si vilo tuore
quale prouata per quella casone
alo tepo atto di darla e di tuore
si non zoua non faza lesione
con ordine con tempo si vol prendere
acioche zoui no ti possa offender

Quelli che han il corpo grosso
golosi e chi cose diuerze magiano
e chi de manzar fructi fa fracasso
chi affatigar se puoco se trauagliano
quelli ha bisogno de medicinare
quato se guarda melio lha pigliare
Non la prende chie troppo dissoluto
ne chi de disselutione diecta spesso
ne chi de disceteria e combatuto
debile e erbico ne verrebe iso
chi de pigliarla spesso hauera vsanza
debilita suoi membri e suoi possanza

Senza preparation niun si moua
cio di bon siropo ouero bagno
li magri mai con seco non goda
ne poi pnefa dormire chi ti fara lagno
ne tepo troppo freddo si vol prendere
ne in tropo caldo che po offendere
Ne manzar si vol poi che la presa
se non ti senti be discaricato
e che delesion non tenga offesa
e chel corpo senti ben sgombrato
quel di che tu la pigli manza puoco
e temperato laltro apoco apoco
E in prima prendi bo bzodo di polli
zucharo a hora di terza anci desini
mandar tropo alaire per quel giorzo
ate meiter e seruittiale la sera
el di seguente el terzo fin bisogna
fa bona guarda acio non nabi lagna

Capitolo de la luxuria.

Lurariar le bon sei fai cō bon
ordine
il corpo che ripieno molto
aleuia

alegra l'omo a non lo fare i disordine
e la legrezza cresce e molto sgratia
refrena a lira e remoue il pensiero
z il malinconoso fa assai legero

Che molto inamorzato e bon a vsarlo
tuole la furia e leua el sentimento
chie troppo magro nō demiga farlo
perche farebe alui gran nocimento
benche troppo niun el die vsare
ma pur magri sene die guardare

Chi troppo lusa vien in debeleza
concaua liochi e guasta la petito
et chio fa e induce vecchieza
fa rio colore tuol forza z ardire
chi ha rei nerui e chie stato infermo
da farlo sene guarda tiel per fermo

Ne anche chi del pasto e molto pieno
quādo l'ho e affamato non lo die fare
ne quādo elci de bagno z farai seno
ne poi el vomito non lo die cercare
ne poi la medicina nol far miga
ne po sanguinare ne po molt a fatica

Guardasi ben chi troppo l'ha facto
di nō beze vin sotil in quantitate
e di flobotomia nō fusse mato
de andare i bagno ne affatigarte
cose odorifere e susumigie odori
e boni vini e confecti migliori

Capitolo dello bagno.

Egno fa al corpo gran humi
ditade
farlo ordinato al sepo che
bilogna

farlo troppo fa al corpo siccitade
pero puien che lozdine se ponga
a sechi e magri li bisogna molto
e nō stian dentro che li iudi il volto
E sempre stiano in loco temperato
faciase gittare aqua calda adosso
acioche ogni vapoze sia su leuato
se pur sudasse aqua non vole adosso
volsi gittare vn puoco di fredo
acio chel corpo suo non disfreda
El bagno el corpo auometaje rinoua
e risolue da esso la inflatōe
la repletion conuien chel moua
e si ricerca la fatigatione
restringe el corpo doglie via caza
e fa dormire e la petito se auaza

Chi troppo lusa se indebilisse
vomito fa el sincopo conduce
e molti humori al stomaco largisse
humidita assai entro induce
cum ordine e cō modo si lo farai
quando bisogna te laudrai
Non entra in bagno chi di febre sente
ancora chia mal nascente ne percossa
ne chi a piaga ne scorzato niente
ne dopo il cibo entri a tua possa
chi volesse lassaz ben dopo il cibo
per meio nō entrar così lo seziuo
Tu lettore che voli sano stare
seguì lo stil di questo auctore
che almanzore doctore singulare
ch ha facto questo sol per amore
chognium si sapia la vita guardare
e cognoscere le cose che migliore
e se tu seguirai quel chel te dice
la vita tua manteneza felice

¶ Finis.

Per. d. Baptistam de Sarsengo.

