

§. 608.

Die beste Zeit dem Schlaf abzuwarten, ist die Nacht; das Licht ist dem Schlaf zuwider, daher wir im Schlafe die Augen zuschließen.

§. 609.

Träume sind Bilder der Phantasie und Gefährten eines unruhigen Schlafes; sie stehen mehrentheils in Verhältniß mit den Lieblingsgegenständen der Seele im wachen, oder mit körperlichen Gebrechen.

§. 610.

Ein Drittheil des Tages ist im Ganzen hinlänglich zum Schlaf; doch herrscht hierinnen am meisten die Macht der Gewohnheit.

§. 611.

Wir erwachen entweder von selbst nach hinlänglicher Erquickung, oder durch die Wirkung irgend einer ungewöhnlichen Empfindung mit Gähnen und Gliederausstrecken; jedoch bald hinlänglich ermuntert, um unsre Arbeiten vorzunehmen.

Vierter Abschnitt. Natürliche Verrichtungen.

Erstes Kapitel.

Die Nahrungsmittel und das Kauen.

§. 612.

Der Milchsaft, woraus das Blut seinen Ursprung nimmt, entsteht aus den Nahrungsmitteln, durch die Verdauung.

§. 613.