

purgiren, Ader zu lassen und dergleichen, bloß um mögliche Uebel zu verhüten, äußerst nachtheilig sind. Gar oft werden die Uebel dadurch erst bewirkt, die man zu vermeiden suchte.

2) Es ist weit besser, Krankheiten verhüten, als Krankheiten heilen, denn das letztere ist immer mit mehr Kraftverlust und folglich Lebensverkürzung verbunden. Man beobachte daher vorzüglich die oben angeführten Mittel zur Verhütung derselben.

3) Sobald man aber wirkliche Krankheit spürt, so sei man aufmerksam. Der unbedeutendste Anfang kann eine sehr wichtige Krankheit im Hinterhalte haben. Vorzüglich gilt dies von fieberhaften Krankheiten. Ihr erster Anfang zeichnet sich dadurch aus: Man fühlt ungewöhnliche Mattigkeit, die Eßlust fehlt, aber desto größer ist die Neigung zum Trinken, der Schlaf ist unterbrochen, oder mit vielen Träumen untermischt, die gewöhnlichen Ausleerungen bleiben aus, oder sind widernatürlich vermehrt, man hat keine Lust zur Arbeit, auch wohl Kopfsweh, und es stellt sich ein Frösteln, stärker oder schwächer, ein, worauf Hitze folgt.

4) Sobald man diese Anzeigen bemerkt, so ist nichts nöthiger, als dem Feinde, der Krankheit, die Nahrung zu entziehen, und dem wohlthätigen natürlichen Instinkt zu folgen, den jedes Thier in diesem Falle zu seinem großen Vortheile befolgt. Man esse nicht; denn die Natur zeigt uns durch ihre Abneigung, daß sie nicht verdauen kann; man trinke desto mehr, aber Wasser und verdünnende Getränke. Man halte sich ruhig, und am besten liegend, denn die Mattigkeit zeigt uns zur Gnüge, daß die Natur jetzt ihre Kraft zur Bearbeitung der Krankheit braucht, und man vermeide sowohl Erhizung als Erkältung, folglich sowohl das Ausgehen in freier Luft, als auch das Einschließen in erhitzte Zimmer. Diese einfache Mittel, die uns die Natur selbst so deutlich vorschreibt, wenn wir nur ihre Stimme hören wollen, sind es, wodurch unzählige Krankheiten gleich in der Entstehung gehoben werden können. Der alte 90jährige Maclin,
der