

VI.

Ferner bemühe man sich, wie ich bereits erinnert habe, solche zu erwehlen, die leicht zu verdauen sind; Plinius schreibet: Alle scharffe gar zu häufig und mit übermäßiger Begierde genossene Speisen, sind im Sommer schwerer als im Winter zu verdauen, wie sie dann hingegen leichter in der Jugend als im Alter verzehret werden. Bey dem Cicerone ist ein solcher, der nicht viel schmauset, und gar zu starcken Mahlzeiten und Sauffgelägen beywohnet, hingegen auch frey vom Rausch, Rohigkeiten des Magens und schweren Träumen: Weil man sich aber bemühen muß, den in der Cur sehr ledig und dünn gewordenen Leib wiederum in Stand zu bringen, sind solche Speisen zu genießen, die den Leib ernehren und anfüllen, zwar nicht mit schädlichen Feuchtigkeiten, sondern mit solchen, deren Celsus im dritten Cap. des ersten Buchs Erwähnung thut. Plinius saget auch: Die Leiber nehmen zu durch süsse und fette Dinge, wie auch durchs Getrâncke, hingegen werden sie mager, wenn man trockne und kalte Speisen geneußt und dabey durstet: Aber hiemit muß man fürsichtig verfahren, wegen des, so vorher gedacht: Weil aber Galenus erinnert; Daß man für allen auf den Unterleib acht zu geben habe; dann