

wan man den Leib vor der Mahlzeit in Übung hält, also ist eine jede Bewegung nach der Mahlzeit sehr schädlich: Dann die Speise wird alsdann, ehe sie verdauet ist, im Leibe vertheilet, wodurch viele rohe Feuchtigkeiten um die Adern versammlet werden, welches die Kranckheiten ohnfehlbar verursacht. Paulus vermeinet, man müsse die Leibes Übungen so lange fortsetzen, bis der Leib gleichsam in eine Geschwulst erhaben, und roth, die Bewegungen fest, gleich und leicht geworden, und der Schweiß sich mit dem Dampff vermischet zu haben scheine. Alsdann müsse man aber erst ruhen, wann sich von gedachtem etwas verändere: Sie erinnern auch, daß man das Glied, welches neulich gesund geworden, etwas ruhen lassen müsse: Darum ist nach dem Hippocrate die Ruhe ein Mittel vor den Fuß. Aus welchem Alexander schliesset, daß das Genesene ruhen müsse: Dann, spricht er, die Bewegung verursacht eine Versammlung überflüssiger Materien welche eine Entzündung verursachen kan. Wem die Knie schmerzen, dem ist das Reiten nach der Lehre Celli, sehr schädlich: Eben derselbe hält das Reiten auch für die, so mit dem Podagra geplaget sind, undienstlich: Die Alten übeten sich durch die Stimme, entweder mit dem Gesang oder lautem Lesen. Ich habe vorher gesagt, daß ich diß alles nur obenhin und ohne
P sons