

Die Jugend ist deß Fastens nicht fähig / weilen die natürliche Hitze noch, in dem Zunehmen / absonderlich aber saget solches Hippocrates von denen Knaben / die einen guten Verstand haben.

Die Beschaffenheit deß Leibes / die Jahreszeiten / das Land / die Übung deß Leibes / der Unterscheid der Speisen / die Gewonheit / und der Wol- oder Ubelstand deß ganzen Leibes / machet in dieser Frage eine ganz ungleiche Zeit bestimmen.

Der Gallreiche kan der Speise / ohne merkliche Veränderung nicht entrahten / und wird ihm bey vielen Fasten der Schlaf ermanglen / und der Zorn und Grimm zunehmen; daß von solchen Leuten das Sprichwortsonderlich waar ist / welches saget: Der Magen hat keine Ohren / oder Hunger höret nicht.

Der Blutreiche kan auch nicht lang fasten / sonder Mattigkeit und Trägheit: Der Melancolische aber schicket sich besser darzu; am allerbesten aber der Schleimreiche / welcher deß Essens entrahten kan / so wol den andern eine gute Mahlzeit bekommet; und ist das Fasten ihre beste Arzney. Dieses ist auch zu bemercken an den Beeren / Kassen / Schnecken / Schlansgen zc. welche etliche Monat ungeessen verbleiben / weil sie an dem zähen Schleim / der ihnen in dem Magen lieget / genugsam zu zehren haben / und ihre natürliche Hitze zu der Winters Zeit so schwach ist / daß sie andrer Speise nicht bedürffen.

Im Winter ist nicht so wol zu fasten / als in dem Sommer / weil die äußerliche Kälte / die innerliche Wärme zusammen hält / und mehr Hunger verursacht: Hingegen kan in dem Sommer ein kleineres Feuer mit weniger Holz / ich will sagen / die mindre Hitze deß Magens / mit mindrer Speise erhalten werden.

Dem Lande nach / können die Völcker in kalten Ländern weniger fasten / als die in warmen / aus angehörten Ursachen.

Die Übung und Arbeit hindert die Deuung / wie zu sehen / an denen / welche die Post lauffen; viel Speise stehet ihnen nicht an / und können sie leichter ein grosses Felleiß / als einen Braten in dem Magen führen.

Die harten Speisen sind schwerer zu verdeuen / als die weichen / fetten / und safftigen / welche mehr Nahrung geben. Das Brod gleichet hierinnen dem

dem