

52.

Nichts führt sicherer zur Gesundheit und zum langen Leben, als Enthaltbarkeit, einfache Kost und hinreichende Arbeit.

Cheyne.

53.

Der Friede Gottes im Herzen und nützliche Thätigkeit nach außen sind die einzig wahren Grundlagen alles Glücks, aller Gesundheit und alles langen Lebens.

Hufeland.

---

## Zweite Abtheilung.

Allgemeine Vorschriften für die Erhaltung des leiblichen Lebens durch Nahrung, mit besonderer Rücksicht auf die verschiedenen Arten der Speisen und Getränke.

54.

Nahrung ist es, womit die ersten Thränen gestillt werden, welche unsere Geburt uns auspreßt, und so lange noch irgend ein Rad in der Maschine sich dreht, so muß es durch Nahrung getrieben und erhalten werden. Der ganze organische Mechanismus unseres Körpers, dessen Haupttriebwerk in einem beständigen Erneuern der Theile