

94.

Starke, große, vielarbeitende und eine kalte, helle Luft bewohnende Männer bedürfen mehr Nahrung, als Frauen, Kinder, Schwache, Stillstehende, Alte und alle jene, die in einer wärmeren und minder reinen Luft leben.

Cheyne.

95.

Das zeitweise Fasten ist sehr nützlich, weil der Magen und die Gedärme von ihren überflüssigen Feuchtigkeiten dadurch entladen, erleichtert und mithin auch gestärkt werden. Besonders sollten Phlegmatiker, denen überhaupt mehr, als Personen anderen Temperaments Mäßigkeit im Essen und Trinken sehr zu empfehlen ist, sich öfters ausfasten, damit ihr ohnedem zur Trägheit geneigter Leib nicht noch mehr gemästet werde. *

96.

Obgleich wir nie eine Hauptform des Temperaments ganz rein antreffen, so sollten wir in diätetischer Beziehung, insbesondere was Essen und Trinken betrifft, stets die vier Grundcharaktere desselben vor Augen haben. So passen für den Sanguiniker mehr die Nahrungsmittel mit kühler als erhitender Eigenschaft, als Gemüse, Obst, wenig Fleisch; dem Choliker sind aufweichtende und erweichende Speisen, mithin Suppen, Gemüse und Obst dienlich, zum Getränk viel Wasser; dem Melancholiker schaden grobe,