

Gar wohl ersprießlich / und zu besse-
 rer Bestetigung der im Bade erlangter Ges-
 sundheit / ist auch (10.) sehr wohl dienlich /
 wenn einer nach dem Bade wieder zu Haus-
 se und Heymat gelanget / so er sodann an-
 fänglich in der *Diet* ob er gleich einen gu-
 ten *Appetit* erlanget hat / dennoch sich mäs-
 siget / nicht bald wieder mit dem / was ihm
 wohl schmecket / es sey Essen oder Trinken
 allzusehr überfüllet / und je zuweilen auch
 die Woche oder binnen 14. Tagen einmahl
 zu Hause badet / und sein gelinde / und nicht
 mit aller Gewalt schwizet / was die Kräfte
 ertragen können / darmit sich nicht die
 Feuchtigkeiten bey ihm in seinem Leibe o-
 der Körper zu balde wieder häuffen und ans-
 füllen / zumahl man in warmen Ba-
 de des Schwizens nicht wohl gebrauchen
 kan / auch daher alldar nicht so gar noth-
 wendig ist / weiln das Bad vor sich die
 Feuchtigkeiten ohne das starck von Natur
 selber außzeucht und vermindert. Wel-
 ches denn / wenn es nach allen Außbade-
 nachbleibet / auch die Schweiß-Löcher leicht
 durch wohl eine nur bloße kühle Luft hart
 verstopffet werden können / so kan sich desto
 ehr und mehr viel scharffe salzige Feuchtig-
 keit /