darauf bedacht seyn/ wie sie ihre Lebens-Zeit/nicht mit dem Schlafen meistens zu-bringen und verderben mögen/ sondern sich vielmehr bemühen/ daß der natürliche Unrath beyzeiten nach acht oder 9-stündigen Schlaf ausgeschaffet/ und die natürliche Wärm wieder ermuntert werde.

Die XXI. Frage.

Was ist denn vom Mittags-Schlaf zu halten?

DEr Mittag-Schlaf soll schädlich seyn/ indem eine gemeine Rede/ daß durch denselben vier Kranckheiten erwecket werden können/ als (1) **das Fieber**/ weil die scharffen und rohen Dünste/welche sonst von Wachen zertheilet und vertrieben werden/ im Mittags-Schlaf nicht allein zurück behalten/ sondern auch vermehret werden/ wann diese mit denen Geisterlein vermischet werden/ so wird die Hitz/so wider die Natur gesammlet gantz Fiebrisch. (2) **Trägheit**: denn aus grober unverdauter und noch im

Ma-