

so empfehle ich folgendes ganz unschuldige Mittel:
 1. Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China,
 werden äusserst fein gepulvert und durch ein Haarsieb gestäubt, sodann 6 Tropfen Nelken- und eben
 so viel Bergamottöhl zugemischt, und damit die
 Zähne des Morgens abgerieben. Ist das
 Zahnfleisch schwammicht, blutend, scorbutisch, so
 setzt man noch ein halbes Quent Alaun hinzu.

3. Man hüte sich ja, bey Tisch nicht zu studi-
 ren, zu lesen oder den Kopf anzustrengen. Dieser
 Zeitpunkt muß schlechterdings dem Magen heilig
 seyn. Es ist die Zeit seines Regiments, und die
 Seele darf nur in so fern mit ins Spiel kommen,
 als nöthig ist, ihn zu unterstützen. So ist z. B.
 das Lachen eins der größten Verdauungsmittel,
 das ich kenne, und die Gewohnheit unsrer Vor-
 fahren, dasselbe durch Leberreime und Lustigma-
 cher bey Tische zu erregen, war auf sehr richtige
 medizinische Grundsätze gebaut. — Genug, man
 suche frohe und muntere Gesellschaft bey Tisch zu
 haben. Was in Freuden und Scherz genossen wird,
 das giebt gewiß auch gutes und leichtes Blut.

4. Man mache sich nie unmittelbar nach der
 Mahlzeit sehr starke Bewegung, denn dieses stört
 die Verdauung und Assimilation der Nahrungs-
 mittel ganz erstaunlich. Am besten Stehen oder
 langsames Herumgehen. Die beste Zeit zur Be-
 wegung ist vor Tisch, oder drey Stunden nach
 dem Essen.

5. Man