

## 12 Von dem Augustus = Brunnen

sich täglich sicher eines Fußbades aus diesem Brunnen bedienen.

### 13.

Es ist gut, ehe man des Morgens ins Bad gehet, die Auswürfe der Natur abzuwarten, oder wer hieran leidet, eine Stunde nach dem Bade etwas Bitter, Wasser oder Rhabarber, nach Beschaffenheit seines Körpers, zu brauchen. Im Bade selbst muß der obere Theil des Leibes bedeckt seyn. Wenn der Schweiß im Bade eintritt, so steigt man nach einiger Weile heraus, und duschet unter einem flanelnen Bade, Mantel gelinde aus. Man muß alle Zugluft und Erkältung vermeiden. Die Wäsche muß rein und erwärmet seyn. Die Ausdünstung ist zu Hause auf dem Bette noch eine Zeitlang abzuwarten, wobey man etwas Thee oder Bouillon nehmen kann. Der Schlaf ist Vormittags nach dem Bade, sonderlich wenn er erquicket, erlaubt, der aber gemeiniglich Nachmittags schadet. Zu der Zeit, und auch vor Tische, ist eine angenehme Motion zu brauchen.

### 14.

Da viele Krankheiten aus unterdrückten und geschwächten Ausdünstungen, welches der stärkste Reinigungs, Weg der Natur bleibet, entstehen, so sind die Bäder vor innerlichen Mitteln am geschicktesten, diese Krankheiten sehr beqvem durch diesen Weg zu heben, wenn nur die Quelle der meisten Krankheiten vor dem Bade gereiniget, und nach Befinden nach dem Gebrauch des Ba-  
des