

haltung der Transpiration dienlich seyn, da, bey großem Durst, Wasser mit Citronen-Saft das allgemeine Mittel bleibet. Es ist ferner zu merken: daß man nach dem Bade wohl essen, aber auf das Essen nicht baden darf. Man lässet sich leichte wenige und einfache Speisen, mit kräftigen Suppen begleitet, vorsehen. Gebratene Speisen haben den Nutzen, daß sie die saure Schärfe besser dämpfen. Sonst habe ich nicht nöthig, einen weitläufigen Catalogum von gesunden Speisen zu schreiben. Wer sich bey Fleisch und Fischen mehr Zugemüse und Garten-Gewächse bedienen will, der hat die beste Art gesund zu leben erreicht. Frisch oder gebacken Obst, nebst verschiedenen Sallaten, die aber mehr Eßig als Del haben müssen, sind hierbey wohl zu brauchen. Abends nimmt man mit dergleichen leichten Speisen vorlieb, sihet nicht zu spät, und meidet alle sowohl den Körper als das Gemüth beunruhigende Debauchen. Der Schlaf des Nachmittags ist nur alten und schwachen Personen erlaubt. Nach einer guten Motion ist die Ruhe nach und nach zu suchen. Denn muß man sich auch nach dem Bade, und erlangter Gesundheit, wohl verhalten, damit der Umsturz derselben durch eine nachtheilige Lebens-Art nicht auf die Rechnung der Aerzte, und der an sich guten Mittel, sonderlich der Brunnen und Bäder, geschrieben werde.

