

## Die II. Frage.

Wie oft man den Tag über essen soll?

Auf einem alten Stein hat man diese Grabschrift gefunden:

Der Ges  
undheit  
Grund.

Tria saluberrima:  
impigrum esse dat labores,  
vitale semen conservare,  
vesci citra saturitatem.

Zu Teutsch:

Die drengesundsten Dinge:  
unverdrossen zu der Arbeit /  
den Samen der Fortpflanzung erhalten /  
sich mit der Speise nicht ersättigen.

Von diesem letzten kommet hier zu reden / in dem etliche vermeinen / man soll die Hitze des Magens also zu rath halten / daß sie niemals mit Abdäuuung der Speise gänzlich beschäfftiget seye / sondern allezeit noch in guten Kräfften verbleibe.

Mittag - od  
Abend Mal,  
zeiten fasten weil das melancolische Geblüt in ihnen gehäuffet werde. Plin. l. 28. c. 5. schreibet:  
Apollonius in Historiis mirabilibus meldet / daß / die den Tag nur einmal essen / unwirische / traurige / schüchtere gehzornige und widersinnige Leute zu seyn pflegen / daß die Gedärme der jenigen / welche nur allein zu Nacht essen / geschwinder verfaulen. Dieser Meinung ist auch Hippocrates, und Celsus setzet darzu / daß solche Leute / die zu Mittag nicht essen / sich schwerlich erleichtern.