

Sür dem  
Mittags-  
schlaff.

Hierwider sagen etliche/ daß die Natürliche Hitze niemals zu starck seyn/ noch auch die Speisen verbrennen könne/ weil sie mit dem Getranck und ihrem eignen Saft anfeuchtet/ und lassen also den alten Leuten/ wie den Kindern/ den Mittags schlaff/ welcher 2. oder  $1\frac{1}{2}$  Stund nach der Mahlzeit/ sitzend beschiehet/ zu/ und halten ihn für nützlich zu der Däuung/ welches sonderlich zu verstehen von denen/ die einen kalten und schleimigten Magen haben. Doch ist ein Unterscheid wegen der Jahreszeit/ der Landsart/ dem Alter/ wie gesagt/ und dann der Gewonheit/ welche die andre Natur ist.

Wie er zit-  
lässig.

In warmen Ländern ist der Mittagschlaff denen von der Hitze geschwächten Leuten sehr anständig/ und wird beobachtet/ daß solcher nach der Erleichterung des Leibes/ durch den Stulgang beschiehet; damit die von den angefüllten Gedärmern auffwallende Dämpfe nicht Kopfweh verursachen/ wie dann auch etwan dieses vor dem Schlaffengehen zu Abends soll beobachtet werden. Je kürzer nun der Mittagschlaff/ je weniger wird er schaden; es komme dann eine grosse Mattigkeit darzu/ und daß man die Nacht zuvor nicht ruhen können/oder auch wann man bey der Mittagmahlzeit den Magen gar zu sehr überfüllet hat.

Gefrässige und magere Leute/ Kinder/ Weiber und ins gemein die einen schwachen Magen haben/ mögen wol zu Mittag ruhen/ jedoch ist es besser/ daß sie es bleiben lassen/ und den Schlaff übergehen/ wie ein jeder bey sich befinden wird/ daß in einem kalten Lande/sonder obbemeldte Ursachen/ der Schlaff zu Mittag ungesund/ und wann man sich desselbigen nicht erwehren kan/ einer baldfolgenden Kranckheit anzeigen zu seyn pfelet.

Die