

wegung langsam, schlaffüchtig sind, und hart schlaffen, viel Unflath in Nase und Mund haben, auch weder allzugrosse Kälte noch Hitze vertragen können. Alles muß nach der Art und Beschaffenheit des Haupts und der Zufälle reguliret, und die sex res non naturales nicht aus der Acht gelassen werden.

## De Aere. Von der Luft.

**L**ine trockene reine Luft, ein helles, hohes und trocken es Gemach, mit einer Aussicht gegen Morgen, die vorsichtige Vermeidung kalter feuchter Winde, nächtliche Luft, allerley Kälte und des Mondscheins hilft dem Gedächtnis viel. Da hingegen Kälte und Feuchte, dessen Tochter die Vergessenheit und des Gedächtnisses Schwachheit ist, nebst der allzugrossen Sonnen-Hitze grossen Schaden bringet.

## Von Speis und Trand.

**D**er Speisen, welche Feuchtigkeit und Flüsse machen, muß man sich enthalten e. g. der zähen und aus stehenden Flüssen oder Seen kommende Fische, derer Breyen, Mehl-Kuchen, des Fleisches und gesalzenen Schweinen. Fleisches. Ochsen, Ziegen, Schaf. Fleisch und derselben Gehirn, der Hen-

C 3 nen

nen und Rebhühner Gehirn wird hiervon ausgenommen. Milch sollen diejenigen, welchen sie schädlich ist, wie auch Käse, Castanien, Nüsse und was nur feuchte Früchte, kalte und unverdau. Speisen meiden. Hergegen werden zugelassen kleine und grosse Rosinen, Mandeln, Pinien, Pistacien, frische und aufgetrocknete Haselnüsse. Eß g, Saurampffer, rohe Rübels, Salat, sonderlich im Winter; auch Krause- und Kopff-Kohl, Bohnen, Türckische Bohnen, Rucher-Erbfen, Linsen, Lauch, Knoblauch, am ersten alte runde und windige Eswaaren von Früchten müssen nicht zur Speise gebraucht werden: weil sie eine grosse Alteration im Gehirn machen; doch kan im Winter Knoblauch mit rothen Rucher-Erbfen zugelassen werden. Deren Suppe oder Brühe mit Rosmarie im Gebrauch zu seyn, und wunderliche Würckung bey dem Gedächtniß zu machen pfleget. Von Fleisch soll man wehlen, Hammel-Schaf- und jung Ziegen-Fleisch. Von Vögeln, die mäßig fett und leicht zu verdauen sind. Als: Lerchen, Turtel-Tauben, Capaunen, Tauben, Reb-Hühner, Krammet-Vögel, Schnepfen oder Roth-Kehlgens zc. item frische weiche Eyer; jedoch muß dieses alles mit Salbey, Isop, Thymian, Majoran, Rosmarie, Muscatennuß, Nägelein, Ingber, Pfeffer, Zimmet und Wacholder-Beeren zubereitet seyn. Gebratens ist besser als gekochtes, des Mittags kan man mehr, des Abends aber zeitig und wenig Essen. Der Getranck sey weisser, alter und wohlriechender Wein, mäßig getruncken. Bey angefangener Digestion  
und

und vornemlich nach dem Abend Essen soll man gar nicht trincken. Einige trincken mit Salbey, Majoran, Zimmet und Muscaten-Ruß gekochtes Wasser, oder mischen solches unter den Wein. Andere bedienen sich des Honig-Wassers, welches nicht zu verachten, wenn der Patient kein Cholericus ist. An die Speisen soll man mehrertheils den Safran, der dem Gedächtniß und Herzen gesund ist, brauchen. Folgende Gewürze bisweilen genossen, werden sich selbst rühmen.

R. Schwarzen und auch langen Pfeffer, Ingber, Zimmet, Galgan, Nägelein, Safran à ʒij. Cubeben, Muscaten-Blumen, Muscaten-Ruß à ʒj. machs zu zarten Pulver und vermischs. Mustard von Senff-Saamen, oder eine mit Pfeffer und Safran an die Kost gemachte Brühe sind nicht schädlich. Nach der Mahlzeit kan man adstringirende Früchte essen, Quitten, Birn ic. entweder gekocht oder condiret, präparirten und mit Zucker überzogenen Coriander, Rosen, Conserv. und die Quint-Essent von Rosmarie, damit die nach dem Haupt steigende und das Gedächtniß verunruhigende Dünste eingehalten, und endlich ein ruhiger Schlaf zuwege gebracht werden. Ueberfluß im Essen und Trincken thut grossen Schaden, ammeisten der Excess in Wein, welcher solcher Gestalt nach dem Haupt dünstend, dem Gehirn schädlich ist, und die natürliche Wärme ersticket, hingegen mäßig gebraucht, das Herz erfreuet, das Haupt stärcket, die Sinnen erquicket, die Geister extendiret und alles wieder erwärmt. Das bloße Brunnen-Wasser ist des

E 4

Gedächtniß.

Gedächtnisses Feind. Ein trockner Leib ist zur Gesundheit bequemer, als ein feuchter und flüßiger.

## Von Schlaffen und Wachen.

**S**or allzuvielm Schlaffen in einem allzuwarmen Bette, vor liegen auf dem Rücken, und wenn man die Schuhe an den Füßen hat, muß man sich hüten; wie auch vor dem Schlaf am Tage, insonderheit gleich nach dem Essen. Es sey denn daß einer aus Schwachheit oder Gemohnheit 1 oder 2 Stunde nach der Mittags Mahlzeit eine Stunde und nicht länger schlaffe. Der Müßiggang erfüllet das Gehirn mit Feuchtigkeiten und macht den Leib schwach und träge. Allzuvielles Wachen und Arbeiten, wie auch das Exercitium verneris oder der Benschlaff, sonderlich gleich nach dem Essen, vermindern die Geister, trocknen und lösen sie auf, und greiffen Herz und Gehirn an. Daher ein mittelmäßiger Schlaf anzeiget, daß eine gleichmäßige Proportion der Feuchtigkeiten im Haupt sey.

Von