

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 anzeigt, daß eine gleichmäßige Proportion der Feuchtigkeiten im Haupt sey.

Von