

Von Gemüths-Bewegungen.

Eine mäßige Freude und vergnügte Con-
versation ist nützlich. Ekel, Wieder-
willen, Verdruß, Bekümmerniß, Sorge,
Betrübniß, Zorn, Aergerniß ic. sind
schädlich.

Von der Bewegung und Ruhe.

Vor der Mittags- und nach der Abend-
Mahlzeit, die mäßig und frühzeitig seyn
muß, soll man eine gemäßigte Übung
vornehmen: Weil es der Memorie
hilfft, und die Kräfte des ganzen Leibes erhält
und vermehret. Nach dem Mittags-Mahl muß
man eine Zeitlang hin und wieder spaziren, da-
mit sich die Speisen im Magen setzen, die Ver-
dauung befördert und die natürliche Wärme er-
wecket werde. Nach dem Essen gleich den Stu-
diren, bevorab, wo vieles und schweres Nach-
denken dabey ist, obliegen, ist nicht rathsam:
Waffen mit dem größten Verderb das Haupt mit
Dünsten angefüllet wird. Einen Studirenden
E 5 ist,

ist, das Gedächtniß zu stärken, nichts dienlicheres, als ein fröhliches und gelassenes, von allen Sorgen und Verdruß befrehetes Gemüth, und daß man bisweilen an der freyen gesunden Luft mit Spaziregehen sich ein Vergnügen macht, wie die Erfahrung bezeiget.

De

Excretis & Retentis.

Was ausgeführet und zurück behalten werden muß.

San muß täglich verschaffen, daß die gewöhnlichen Ausführungen und Evacuationes geschehen, insonderheit des Haupts, welche durch Mund und Nasen gehen, und zwar auch durch den Mund, wenn man das Gesicht wäschet, durch die Ohren, Harngänge und andere zum Auswurf bestimmte Gefässe, das Haupt muß man oft mit Kämmen und Reiben, mit scharffen Tüchern reinigen. Die Haare müssen kurz seyn, und ist dieses alles am gesundesten, wenn es frühe geschiehet, ehe man an die Arbeit gehet. Wenn diese Evacuationes und Ausleerungen sich nicht vor sich freywillig efinden, muß man sie durch Arzneyen befördern. Mit denen Pilulen p. 57. b. Medicament: beschrieben, muß man sich oft purgiren, und den Leib, wenn er verstopfet werden will, mit denen Pilulen von Aloe offen halten. Des Winters soll man das Haupt öfterer und zwar mit