



Diese Verhaltensregel gründet sich auf das, was in der Lehre von dem menschlichen Körper über die Verdauungswerkzeuge, vorzüglich den Magen, gesagt worden ist. Die schickliche Auswahl der Nahrungsmittel beugt nicht nur vielen Krankheiten vor, sondern ist auch oft das sicherste Mittel, sich von vielen bereits ausgebrochenen Krankheiten zu befreien. So giebt es gegen den Scharbock kein heilfameres Mittel, als Speisen aus dem Pflanzenreiche, und Milch. Die Fleischspeisen haben zwar eine nährende und stärkende Kraft, sie verursachen aber, zu häufig genossen, viele bösertige Krankheiten, als Scorbut, Ausschlag, und Fieber. Zu vieles Fett ist nun gar dem Körper nachtheilig, und erzeugt eine Schärfe, welche sich durch das so genannte Sodbrennen äußert. Die Speisen aus dem Pflanzenreiche sind zwar weniger nahrhaft, aber sie reinigen das Blut, und widerstehen der Fäulung. Nicht gut ausgebackenes und zu frisch genoffenes Brod, ist für die Gesundheit schädlich. Reifes Obst außer der Mahlzeit ist ihr eben so zuträglich, als es, unreif genossen, sehr leicht gefährliche Krankheiten, z. B. die Ruhr verursachen kann. Durch Unmäßigkeit wird der Magen nicht nur so überladen, daß die unverdauten Speisen in eine schädliche Gährung und Fäulniß gerathen, sondern der Nahrungsaft, und die daraus entstandene Masse des Blutes und der andern Säfte wird so verdorben, daß die traurigen Folgen davon selbst auf die Seele wirken, ihre Kräfte abstupfen, und dem Menschen Heiterkeit und Besonnenheit rauben. Die dadurch herbeigezogenen Übel können zwar oft nach Vorschrift des Arztes durch Brech- oder Abführungsmittel gehoben werden, aber diese gewaltfamen Mittel lassen, oft gebraucht, meistens eine bis zum Tode dauernde Schwäche der Verdauungswerkzeuge zurück.

Dafs