148
größten
Wohlthaten
schähen,
mußt
nicht
allein
täglich
deine
Hände
und
dein
Gesicht,
sondern
auch
mehrere
mal
wöchentlich
deinen
ganzen
Körper,
sowohl
im
Winter
als
Sommer,
waschen.
Bade
dich
oft,
aber
mit
Vorsicht.
Willst
du
gern
recht
frisch
und
roth
ans,
sehen
so
wasche
dein
Angesicht
recht
häufig
mit
kalrem
Wasser.
Laues
oder
warmes
Wasser
macht
die
Haut
runzltch
und
häßlich.
Kaltes
Wasser
ist
die
beste
Schminke.
Reinige
nach
jedem
Essen
deinen
Mund
Und
die
Zähne
mit
kaltem
Wasser.
Auch
ans
Reinigung
deiner
Nase
und
Ohren
sei
vorzüg¬
lich
bedacht.
Kleider
von
Menschen,
die
an
ansteckenden
Krankheiten
gestorben
sind,
besonders
alte
wollene
Kleider,
muß
man
nicht
kaufen
und
tragen,
weil
man
dadurch
lelcht
ungesund
wekden,
und
auch
andere
machen
kann.
Zß
lieber
Gerichte
aus
dem
Pflanzenreiche,
als
Gerichts
Thierreiche.
Zß
nur
wenn
dich
hungert.
nicht
zu
vrel
und
mancherlei
durch
einander,
eben
so
iß
langsam
Vaii*