

geleitet wird. Die Galle selbst ist ein gelbgrüner, scharfer, bitterer Saft, welcher zur Zersetzung der Speisen dient.

Eine der Leber ähnliche Verrichtung hat die Milz. Sie ist zungenförmig, von schwammigem Gewebe, voll Adern, und nimmt ihre Stelle an der linken Seite zwischen den Rippen und dem Magen ein.

Mittelst der erwähnten Werkzeuge werden aus den Speisen die nährenden Theile abgesondert und dem Blute zugesandt, die unbrauchbaren aber fortgeschafft. Dieses geschieht auf folgende Art: Nachdem die Nahrungsmittel gekaut und mit Speichel vermengt in den Magen gelangt sind, verweilen sie dort einige Zeit und werden durch die Wärme, den eigenthümlichen Saft und die Bewegung des Magens zu einem Brei, der sich nachher in den nächsten Darm begibt, mit der Galle vermischt und noch mehr zersetzt. Während nun die aufgelöseten Speisen ihren Weg weiter nehmen, ziehen aus ihnen die einsaugenden Gefässe, die in der Flokkenhaut der dünnen Gedärme liegen, den Nahrungssaft ein und leiten ihn in grössere Behältnisse. Von da fliesst er in einen Hauptstamm, den Brustgang, aus demselben in eine Blutader, dann ins Herz, endlich nach den Lungen, wo er sich in Blut verwandelt.

Die Speisen, welche der Mensch zu sich nimmt, kommen aus dem Pflanzen- oder Thierreiche; das Salz aus dem Mineralreiche ist bloss als Würze zu betrachten. Unstreitig ist die Pflanzenkost die beste. Es ist nämlich ausgemacht, dass Völker, die nur Baum- und Feldfrüchte geniessen, länger leben und eine dauerhaftere Gesundheit besitzen, als solche, die bloss Fleisch essen. Indess ist eine gemengte Nahrung, zu der das Gewächsreich den Haupttheil liefert, dem Körper sehr zuträglich. — Die Zubereitung der Speisen sei so einfach als möglich. Nur selten bediene man sich der Gewürze und ziehe die inländischen: Fenchel, Kümmel, Anis, Senf, den ausländischen vor, welche erhitzen, das Blut in Wallung bringen und die Nerven reizen.

Das beste Getränk ist reines frisches Quellwasser, was nur verweichlichte Thoren verachten oder gar für schädlich halten. Wer sich daran gewöhnt, es besonders des Morgens nüchtern und vor dem Schlafengehen trinkt, beugt mancher Krankheit vor und trägt zur Verlängerung seines Lebens wesentlich bei. Das Wasser reicht durch seine Kälte und den Sauerstoff, welchen es enthält, Stärkung dem Magen und den Nerven. Es ist ein treffliches Mittel gegen die Fäulniss, wie gegen die Anhäufung des