

I Badkappa : Hygieniska vinkar för badgäster etc. : Jemte en tabell, utvisa...



National Library
of Sweden

Med.
Hydroter.
(om)

1890

I BADKAPPA

Hygieniska vinkar för badgäster

*sammanställda på grund af tretioårig
praktik samt med rådfrågande af de bästa
fackskrifter af medicinska kapaciteter*

af

En badläkare.

(C. G. Schmedt?)

JEMTE EN TABELL, UTVISANDE DEN TID, SOM ERFORDRAS
FÖR ATT SMÄLTA DE ALLMÄNNA NÄRINGSMEDLEN.



STOCKHOLM
KUNGSHOLMS BOKHANDEL



1890

STOCKHOLM,
OTTO AHLSTRÖMS BOKTRYCKERI
1890.



I.

Ankomsten.

Johnsonston.

§ 1.

Resan till ett hafsbad med sina många och ovanliga besvärligheter, i synnerhet då den resande råkat ut för storm, angriper ofta kroppen i hög grad, så att **några dagars eller åtminstone en dags hvila** efter framkomsten är af yttersta vigt.

§ 2.

Framför allt bör man aldrig börja badkuren, **så länge man ännu känner någon svindel**, en ofta iakttagen följd af den nyss slutade sjöresan. Några dagars ostörd hvila kommer denna obehagliga känsla att försvinna och förbereder kroppen på lämpligt sätt till det första hafsbadet.

§ 3.

Många badgäster klaga straxt efter ankomsten till badorten öfver **en känsla af osäkerhet, då de gå**. Det förefaller dem, som om marken rycktes undan deras fötter eller som om de ännu befunne sig på det gungande fartyget, som de nyss förut lemnat. **Äfven denna nervåkomma**, som brukar angripa nervösa personer nästan efter hvarje sjöresa, som varar flere timmar, **försvinnet efter en kort tids hvila**.

§ 4.

Synnerlig uppmärksamhet bör egnas åt de förkylningar, som ofta nog låta känna af sig efter framkomsten till badorten. I första rummet räknas **hit förkylning af munnens och näsans slemhinnor, snufva** samt den i samband med dessa åkommor ofta uppträdande **febern**. Det är en beklaglig villfarelse af många läkare att anse, att man oakadt »en smula snufva», som de säga, lugnt kan taga det första hafsbadet. Erfarenheten har för länge sedan visat det förvända i denna åsigt och lärt, att man bör **försätta kroppen i ett jämförelsevis**

friskt tillstånd, innan man anförtror
den åt vågorna.

§ 5.

De nyssnämnda **förkylningarna försvinna af sig sjelfva** efter en kort vistelse vid badorten, och man bör med lugn finna sig i de två dagars hvila, som behövas för att återställa välbefinnandet.

§ 6.

Den naturliga **slapphet och trötthet**, som blir en följd af nästan hvarje resa till ett hafsbad, går likaledes öfver efter en eller två dagars hvila.

§ 7.

Det enklaste medlet mot de omtalade små obehagen är **sömn**, af hvilken hvar och en på första dagen efter sin ankomst bör njuta så mycket som hans mer eller mindre kraftiga natur fordrar.

§ 8.

Näst efter sömn kunna **varma bad** anbefallas som ett förträffligt botemedel. Om

ett dylikt tages på första eller andra dagen efter ankomsten, återställer det den rubbade jemvigten.

§ 9.

För **rubbingar i matsmältningsorganen**, något som de friskaste personer ofta nog äro utsatta för efter en sjöresa, egnar sig en lätt diet jemte förtärande af **seltersvatten blandadt med rödvin** (två teskedar på ett vinglas).

§ 10.

Hvarje förståndig. badgäst, som **för sjukdom** rest till hafskusten, gör klokt i att strax i början, innan han tager något bad, **rådfråga badläkaren** för att få särskilda föreskrifter. Härigenom förebygger man många olägenheter samt vinner den inre säkerhet och ro, som äro nödvändiga för en god verkan af kuren.



II.

Före badet.

För badei

§ 1.

Af allra största vikt är frågan, **när det första hafsbadet** skall tagas.

§ 2.

Svaret på denna fråga följer af de hygieniska föreskrifter, som gifvits på föregående sidor. Om kroppen åter befinner sig i det relativt sunda tillstånd, som vi betecknat med uttrycket »välbefinnande», och man för ögonblicket ej känner andra obehag, om hvilka läkaren i så fall bör säga sin mening, kan man lugnt taga det första hafsbadet.

§ 3.

Under kurens fortgång drabbas man till följd af luftombytet, dieten eller andra förhållanden ofta af något **kroppsligt illamående**, som gör det nödvändigt att för någon dag **afbryta de kalla baden**.

§ 4.

Badningen bör afbrytas, då något slags **sinnesrörelse** rubbat själens vanliga jemvigt.

§ 5.

Badningen bör afbrytas, då matsmältningen ej försiggår regelbundet, i synnerhet vid **förstopning**. Om denna fortfar en **längre** tid, så bör man med det första rådfråga läkaren och besinna, att hafsbad, som tagits i ett så abnormt kroppstillstånd, medfört döden till följd af slag.

§ 6.

Badningen bör afbrytas, då **diarré** inställer sig, hvilket ofta inträffar efter de första hafsbaden. Detta onda häfves på bästa sätt och utan läkemedel, genom att man ett par dagar afhåller sig från att bada.

§ 7.

Vid obetydlig förstopning är **ricinolja** att föredraga framför alla andra medel, emedan den verkar kraftigt och är lätt att fördraga. Det annars så omtyckta engelska saltet bör man undvika.

§ 8.

Badningen bör afbrytas, då man redan vid uppstigandet känner **tyngd** och **obehag** i kroppen (kanske af ett aftonen förut begånget dietfel eller till följd af att man lagt sig för sent). En dags hvila är nog att aflägsna det onda.

§ 9.

Badningen bör afbrytas, då sömnen under den förflutna natten varit orolig eller uppfylld af drömmar. I synnerhet för barn och nervösa fruntimmer med benägenhet för hysteriska åkommor är denna föreskrift af vikt.

§ 10.

På vägen till badet bör man urskilja, om **vädret** är kyligt eller varmt.

§ 11.

Då allt kommer an på att man vid nedstigandet i badet har en behaglig, **varm kroppstemperatur**, så bör man i kyligt väder gå till stranden i rask, men icke allt för hastig promenadtakt. Är deremot luften

varm och kroppsvärmen till följd deraf högre, så bör man långsamt närma sig målet.

§ 12.

I **kyligt väder** är lämpligt att en half timme före badet dricka **en kopp buljong**.

§ 13.

Hos många personer inställer sig, i öfverensstämmelse med deras dagliga vana, en **känsla af hunger** redan efter uppstigandet. I detta fall är det klokt att före badet intaga en lätt måltid, bestående af svagt te eller dito kaffe samt litet hvetebröd.

§ 14.

Vid framkomsten till badstället bör man noga gifva akt på, att icke **en stark känsla af kyla** gör sig gällande. Om denna oakadt nyssnämnda försigtighetsmått fortfar, så bör man för den dagen hellre afstå från badet.

§ 15.

Om man till följd af den varma luften tvärtom kommit till stranden med **högre**

kroppstemperatur än vanligt, så bör man för att **svalka sig** vänta **en qvart, innan man börjar kläda af sig.**

§ 16.

Mycken uppmärksamhet bör egnas åt **sättet att afkläda sig** före ett bad.

§ 17.

I **hög grad förkastligt** är de personers sätt att afkläda sig, hvilka långsamt och makligt samt **med längre pauser** (i synnerhet före det **första** badet) aftaga det ena klädesplagget efter det andra samt derpå dröjande och tvekande stiga ned i vattnet.

§ 18.

Sedan den nödvändiga afkylningen egt rum, bör man **snabbt och utan afbrott afkläda sig**, samt utan tvekan och med lugn beslutsamhet nedstiga i vattnet.

§ 19.

En obetydlig svettning, som ej härrör af inre upphetsning, utan framkallats af luftens inverkan, är **utan betydelse** och utöfvar intet skadligt inflytande på kroppen.

§ 20.

Om man kort före badet **känner sig något kall**, bör man dock kläda af sig på nyssnämnda sätt och låta **kraftigt frottera** bröst och rygg med en grof handduk. Om kylan då upphört, kan man lugnt gå ned i vattnet, i motsatt fall bör man åter kläda sig och för den dagen afbryta badningen.

§ 21.

I synnerhet **vid det första hafsbadet** böra ofvannämnda regler noga följas. **Litet mera försigtighet och noggrannhet** före badet äro af större nytta för helsan än **vissa badhjeltars** skrytsamma låt-gå-system. Sådana personer handla i allmänhet dess egenmäktigare ju svagare de äro.

§ 22.

Om man redan på vägen till stranden har den oafvisliga pligten att **försätta sig i en glad och lugn sinnesstämning** och hvarken tänka på ledsamheter med tjänstefolk eller på kursnoteringar, så har man denna pligt i dubbelt mått i det ögonblick,

då man kläder af sig för att taga ett bad. Om blott hvar och en genom att **tänka på det stora, sköna syftemål, som för honom till hafskusten**, i denna stund kunde känna sig fri och lätt till sinnes samt hos sig sjelf inpräglad, att ingen faktor så kraftigt bidrager till hafsvattnets helsobringande inverkan som **själskrafternas ostörda harmoni!**

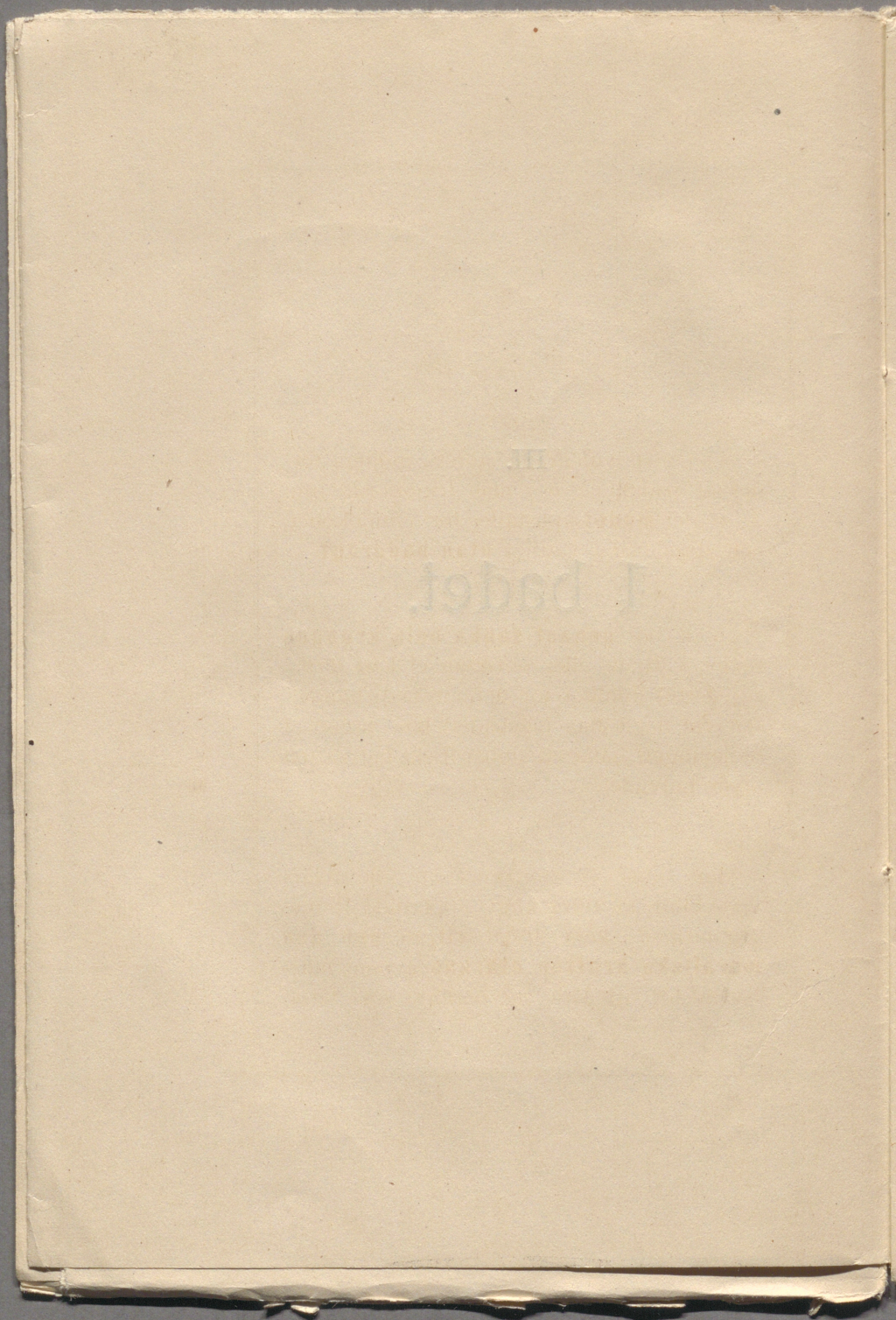
§ 23.

Vid denna afdelnings slut böra vi äfven omnämna **den oriktiga åsigten**, att man efter att hafva **klädt af sig fullkomligt** måste **svalka sig i fria luften**, innan man stiger ned i vattnet. Vid hafsbaden kommer allt an derpå, hvilket ju tillräckligt framgår af ofvanstående förhållningsregler, att kroppen **i varmt tillstånd** utsättes för vågorna. Blott på detta sätt möjliggöres saltvattnets ändamålsenliga inverkan på organismen.



III.

I badet.



§ 1.

Om man vill draga största möjliga fördel af badet, så bör man frigöra sig från de regler **modet** uppställer för kvinnokönet, och stiga ned i vattnet **utan baddräkt**.

§ 2.

Man bör **genast sänka hela kroppen** under vattnet, eller om man ej kan förmå sig dertill (hvilket för det mesta är händelsen vid det första hafsbadet) låta någon af betjeningen hålla ett ämbar friskt hafsvatten öfver hufvudet.

§ 3.

Här skola vi omnämna en sak, hvars vikt blott få tillräckligt uppfattat. Jemte organismen skola äfven **viljan och den moraliska kraften stärkas** genom hafsbaden för att lära sig besegra små faror.

Beslutet att utsätta kroppen för de framrullande vågorna och upptaga kampen mot dem kan verkligen under första tiden kallas en liten hjeltedat, i synnerhet då det gäller nervösa fruntimmer och svaga individer. Men det måste ske, på det att tillförsigten till den egna kraften måtte ökas. Att i detta fall öfvervinna sig sjelf är att vinna den bästa garanti för att nerverna skola stärkas.

§ 4.

På grund häraf bör man **vid första hafsbadet på sin höjd** begagna sig af det omtalade **hjelpmedlet** att låta öfvergjuta sig med **hafsvatten**; men vid nästa och följande bad bör man **sjelf** sänka sig **under vågorna**.

§ 5.

Särskildt måste vi lägga eftertryck på olikheten mellan **bad i en insjö och verkliga hafsbad**. I fråga om de förra visar det sig fördelaktigt att ständigt hålla hela kroppen utom hufvudet under vattnet, medan helt andra regler gälla för hafsbad.

§ 6.

När man genom att doppa sig bragt hela kroppen i beröring med det salta elementet, så **bör man ställa sig upprätt på så djupt vatten, att det når ungefär till knäet**, och vänd mot stranden afvakta den framrullande vågen.

§ 7.

Härvid är det af stor betydelse — en uppmaning, som i synnerhet gäller det svagare könet — att **stå fritt**, utan yttre stöd (linor m. m.) och med egen kraft möta de frambrusande vågorna.

§ 8.

När sjön går hög och vågsvallet är häftigt, är det deremot ofta **nödvändigt att gripa badlinorna** för att kunna stå säkert.

§ 9.

För att vågorna **vid hög sjö** ej skola rulla **öfver den badandes hufvud**, så bör man strax innan vågen kommer **göra ett litet hopp** och sålunda låta den brusa framåt under sig. Hur invecklad saken än kan

låta, och hur svår den än kan se ut, så enkel är den i sjelfva verket. Detta bekräftas vid första försöket.

§ 10.

Den **brist på luft**, som nästan hvar och en känner under de första minuterna i badet, skall man **ej mycket bry sig om**. Den är en helt naturlig följd af vattnets inverkan och är utan all betydelse. En kort stund i vattnet är nog för att komma denna obehagliga känsla att försvinna.

§ 11.

En viktig omständighet är att afgöra frågan, **huru länge ett bad skall räcka**.

§ 12.

Om än i detta fall inga allmänt gällande regler kunna uppställas, så handlar man dock klokt i att **uppmärksamma följande föreskrifter**.

§ 13.

Som man ej alltid har en klocka till hands att mäta tiden med, så **bör man räkna vågorna**, som man låter strömma öfver sig.

§ 14.

**För det första badet äro tre vågor
nog.** Hvad derutöfver är, det är af ondo!

§ 15.

Andra dagen derefter kan man taga
en våg till, fjerde dagen åter ännu en och
så vidare. Slutligen kan man dröja så länge
i badet, till dess hudens temperatur är lika
med vattnets.

§ 16.

För att utröna, när detta ögonblick är
inne, kan man använda följande prof. Man
doppar emellanåt handen i vattnet. I **det
ögonblick** man **ej längre känner vatt-
net**, är stunden inne, och man bör ovilkor-
ligen **lämna badet**.

§ 17.

Vi vilja här rätta några **allmänt spridda
oriktiga föreställningar**. Först och främst
hafva många den åsigten, att ett hafsbad
**gör så mycket större nytta, ju längre
det räcker**. Emellertid motsäges denna
oriktiga åsigt helt och hållet af erfarenheten,

som lär, att i detta fall liksom i tusentals andra, **ej** kommer an på **huru länge** något räcker, blott på **huru** det sker.

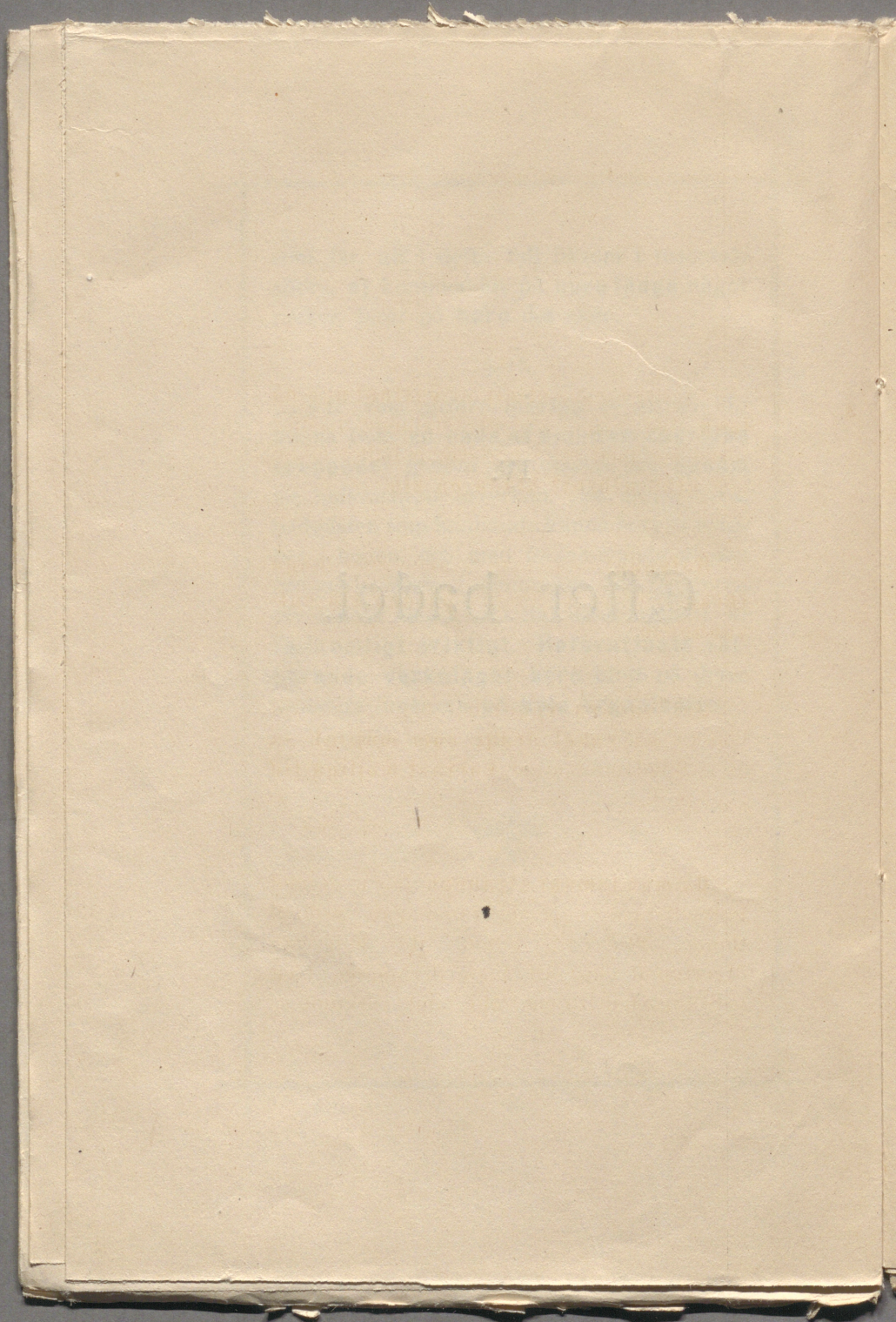
§ 18.

Ett vida gröfre misstag är att tro sig kunna bota **en enda af sjukdom angripen kroppsdel** genom att utsätta den **ensam** för hafsvattnets inverkan. Så finnes t. ex. badgäster, som kanhända känna nervös svaghet i benen, och med försummande af den öfriga kroppen i synnerhet låta vågorna öfverspola dessa. Detta handlingssätt är **fullkomligt oriktigt. Hafsvattnets välgörande verkningar bero** blott på deras plötsliga inverkan **på hela organismen.**



IV.

After badet.



§ 1.

Så snart man **stigit ur vattnet upp på land**, bör man i stående ställning hastigt torka sig med ett i beredskap hållet lakan och **utan afbrott kläda på sig**.

§ 2.

Hufvudet bör man i synnerhet **noga torka** och strax derefter **påtaga sin hufvudbonad**.

§ 3.

Det vackra könet bör begifva sig till badet i så **enkel dräkt som möjligt**, så att påklädandet tager **kortast möjliga tid** i anspråk.

§ 4.

Då man lemnat stranden, bör man med hufvudbonaden på sig promenera en half timme, alltid i fria luften. Man kan vara öfvertygad om, att man derigenom bäst befrämjar hafsbadens välgörande verkningar.

§ 5.

Som baden vanligen tagas tidigt på dagen, så blir **frukosten** den första hufvudmåltiden **efter badet**. Den bör aldrig tagas in tidigare än **en timme efter sista vågen**.

§ 6.

Svaga och nervösa personer, som **känna sig frusna** efter badet, göra klokt i att strax efteråt förtära **en kopp buljong** med litet hvetebröd.

§ 7.

En ty värr ofta förekommande osed är att **gifva vika** för den **lust att sofva**, som man ofta känner efter badet, och bekvämt sträcka ut sig på en soffa. Man bör aldrig sofva om dagen och bör från första början vänja sig vid att öfvervinna denna lilla svaghet.

§ 8.

Lika litet kunna vi gilla den **skadliga vanan** att redan under påklädandet tända den **oundvikliga cigarren**, och kanske först vid frukosten bortlägga den. Om man

blott ville inse, att friska luften, som så fördelaktigt medverkar till kuren, då den efter badet insupes i fulla drag, genom inandningen af cigarrök hindras att utöfva detta välgörande inflytande!

§ 9.

För att gifva de personer ett rättesnöre, hvilka ej hafva klart för sig **huruvida badet bekommit dem väl eller ej**, tillägga vi här följande paragrafer.

§ 10.

Badet har bekommit patienten väl, om han efter detsamma har en behaglig känsla af styrka i hela kroppen.

§ 11.

Badet har bekommit patienten illa, då svindel eller beklämning inställer sig.

§ 12.

Badet har bekommit patienten väl, då han efter detsamma är fullkomligt fri från all tyngd i hufvudet.

§ 13.

Badet har bekommit patienten illa,

då han är **mycket frusen** och då han känner en **plågsam tyngd i hufvudet**, i synnerhet i bakre delen deraf.

§ 14.

Badet har bekommit patienten väl, då han andas lätt och hjertat slår lugnt.

§ 15.

Badet har bekommit patienten illa, då **fingerspetsarna äro hvita**, andhemningen är försvårad eller **hjerterklappning** inställer sig strax efter badet.

§ 16.

Slutligen böra vi nämna, att det naturligtvis beror på individens konstitution, vattnets temperatur och luftens värmegrad, huru länge hvarje bad bör räcka. Man kan ej uppställa regler, som gälla för alla, och om läkare dock äro nog lättsinniga att göra det, så visa de derigenom, att de sakna erfarenhet på detta område.

§ 17.

Svaga, illa födda personer behöfva **kortare tid** till badet än starka, välfödda

personer. Vid högre vattentemperatur kan man dröja längre, vid låg lufttemperatur mindre länge i badet.

§ 18.

Vi måste vid slutet af denna afdelning **klandra vissa personers vana** att så till sägandes bedrifva badningen som sport och för hvarje dag **två eller flere gånger** ut-sätta sig för vågorna. Långt ifrån att uppfylla sitt ändamål har detta forcerade sätt att vilja stärka försvagade nerver vanligen en skadlig inverkan på nervsystemet.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
CHICAGO, ILL.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
CHICAGO, ILL.



v.

Dagens indelning.

Bagens indelning.

§ 1.

Man bör stiga upp **klockan fem** eller allra sist half sex på morgonen. Morgonluften vid hafsbaden är utomordentligt nervstärkande och verkar mera välgörande på kroppens och själens helsa, än mången i ordets egentliga betydelse drömmer om.

§ 2.

Vid en regelbunden indelning af dagen är det bäst att **bada en half timme efter sedan man stigit upp**. Härvid bör dock följande iakttagas.

§ 3.

Största vågsvallet inträffar (vid badorterna vid Nordsjön) alltid nära flodtiden. Då nu ett bad under starkt vågsvall verkar naturenligt och kraftigare än andra, så gör man klokt i att för badet **välja den tid, då floden är högst**.

§ 4.

Som detta ej alltid inträffar vid samma tid, så måste frukosten lämpas derefter, och

det kan komma dagar, då man frukosterar kort efter det man stigit upp och är tvungen att förlägga badet till middags-tiden.

§ 5.

Om badet skall tagas kort efter uppstigandet (§ 2), så kunna svaga och nervösa personer, hvilka i enlighet med sin vana tidigt känna sig hungriga, förtära en kopp buljong och litet hvetebröd.

§ 6.

Derpå badar man under iakttagande af de i II, III och IV afdelningarna meddelade hygieniska föreskrifterna.

§ 7.

En timme efter badet intages första frukosten, i händelse flodförhållandena ej göra en ändring önskvärd. Vi vilja här tala om en mycket viktig sak, nämligen dietens betydelse.

§ 8.

Badet, som kraftigt verkar på hela kroppen, utöfvar naturligtvis med tiden äfven inflytande på magnerverna. Det skulle der-

för vara ett **ödesdigert dietfel** att särskildt till frukost äta de **svårsmälta saker** (hummer o. dyl.), hvarpå hotellens matsedlar äro så rika.

§ 9.

Efter frukosten **bör man promenera i friska luften**, utan att förut hafva gifvit vika för sin lust att sofva. Öfver hufvud bör man, under det kuren pågår, tillbringa endast jemförelsevis mycket **kort tid inomhus**. Det är ingalunda skadligt för helsan, om vädret är fuktigt och himmeln är betäckt af mörka moln — **just på regniga dagar är luften starkast**.

§ 10.

Under vistelsen utomhus bör man se till, att hufvudet **aldrig är obetäckt i solskenen**. Enstaka härdningsteoretikers förfarande, att så länge som möjligt utsätta hufvudet för de varma solstrålarna, visar brist på omdöme i hygieniska frågor.

§ 11.

Under vistelsen utomhus bör man akta sig för att läsa eller skrifva. Den ljusstyrka,

hvarmed solen verkar på hafvet, är för den ovanliga retningens skull redan i och för sig svår för ögonen, så att de ej böra ännu mer ansträngas genom läsning o. dyl.

§ 12.

Den, som har **särdeles ömtåliga ögon**, gör klokt i att vid klart solsken bära en pincenez **med mörka** (blå eller grå) **glas**.

§ 13.

Innan man sätter sig ned till **middagsmältiden**, bör man sörja för att det sker med **lugnt och muntert sinne**. Bekymmer och känslor, som utöfva sitt inflytande kort före måltiden, hafva vanligtvis en förstörd matsmältning till följd.

§ 14.

Vid table d'hôte eller vid val efter matsedel bör man iakttaga **största försigtighet**. Man bör följa den gamla goda, men ty värr mycket litet uppmärksammade regeln, att sluta att äta, när det smakar som bäst. Svårsmälta läckerheter bör man undvika. Den, som kommer till kusten som **patient**, bör lemna **läckergommen** hemma.

§ 15.

Man bör dricka **så litet vin som möjligt under måltiden**. Vinet är ej närande, och den retning på magnerverna, som alkoholhaltiga drycker eljest hafva till ändamål att framkalla, är åtminstone öfverflödigt för de redan genom baden påverkade matsmältningsverktygen.

§ 16.

Från **kaffe efter middagen** böra alla **de personer afstå**, som lida af **kongestio-
ner, hjertklappning eller underlifsåkom-
mor** af hvad slag som helst.

§ 17.

I stället vilja vi åtminstone ej afråda ett glas **godt öl under måltiden**, om det drickes **mellan rätterna**.

§ 18.

Efter middagen bör man helst låta bli att sofva, liksom på förmiddagen efter badet.

§ 19.

Under det kuren pågår, bör man **röka så litet som möjligt**.

§ 20.

Aftonmåltiden bör alltid tagas **klockan åtta**, och dervid böra naturligtvis de dietiska föreskrifter följas, hvilka vi härofan gifvit.

§ 21.

De första aftnarna under kuren är **sträng diet** i synnerhet lämplig, hvarför **mjölkvälling**, litet **hvetebröd** med tunt smör eller **löskokta ägg** äro en alldeles tillräcklig aftonmåltid.

§ 22.

De följande aftnarna kan man småningom välja bland **ett större antal** rätter.

§ 23.

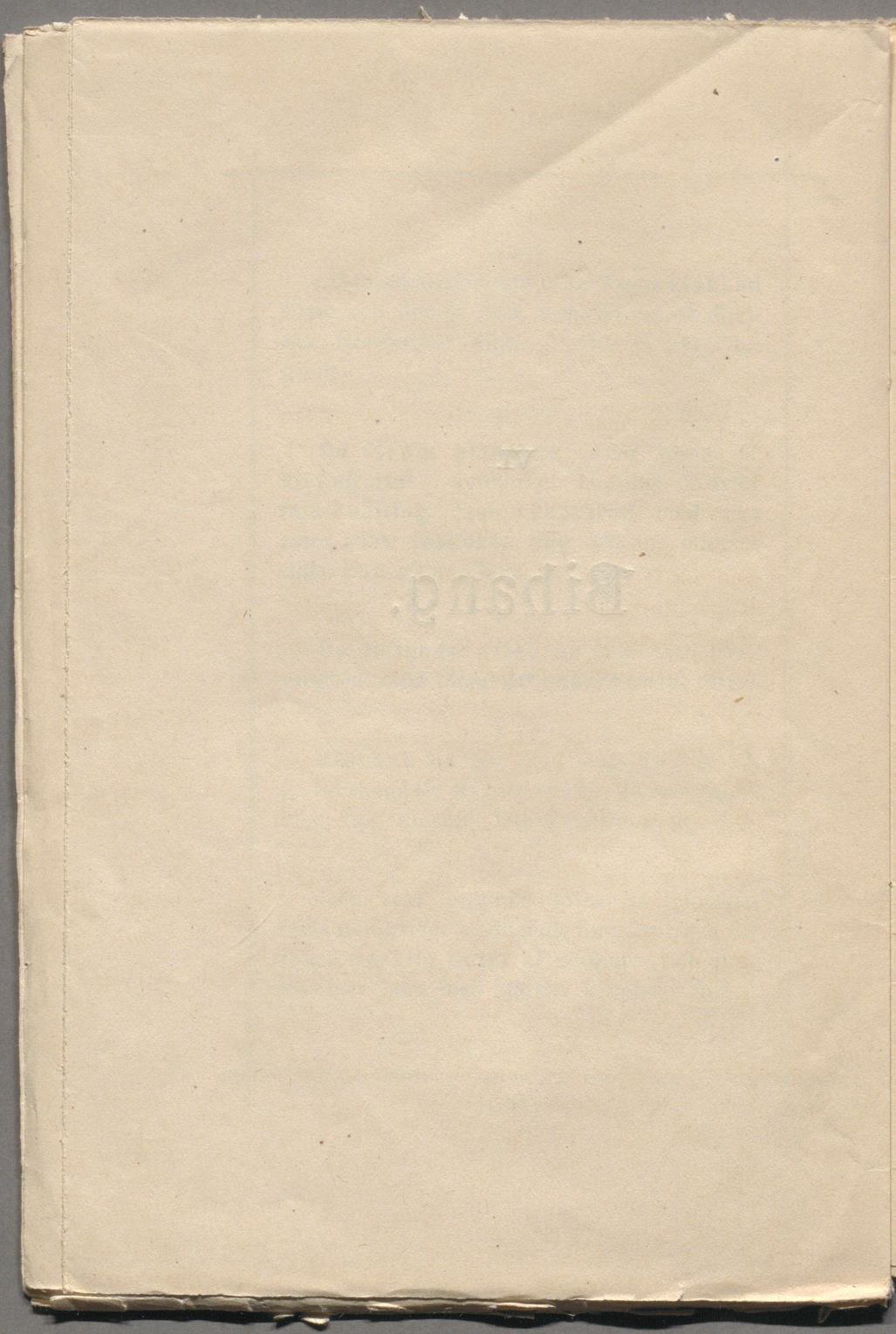
Klockan tio bör man sluta sin dag och gå till sängs för att med stärkta krafter kunna stiga upp klockan fem följande morgon.

§ 24.

Den, som noggrant följer de i föregående paragrafer meddelade föreskrifterna, får också **verklig nytta** af badkuren och återkommer hem med stärkta kroppskrafter.

VI.

Bihang.



För att man bättre må kunna döma om hvad som är lättsmält eller svårsmält, följer här en förteckning öfver olika rätter samt den medeltid kroppen behöfver för att smälta dem:

Biffstek	3	timmar		
Bönor (turkiska)	2	»	15	minuter.
Fläsk (stek)	3	»	30	»
Frukt (passerad)	1	»	30	»
Fågel (tam)	3	»	45	»
» (vild)	4	»	30	»
Får (à la daube på)	3	»		
Gås (vild, stekt)	2	»	15	»
Hafregrynsgröt	1	»	30	»
Hammel (stek)	4	»		
Helgryn	2	»		
Hvitkål (kokt)	3	»	30	»
Hönsfrikassé	2	»	45	»
Kakor	3	»		
Kalfstek	4	»		

Kalkon (kokt)	. . . 2	timmar	15	minuter.
» (stekt)	. . . 2	»	15	»
Korf (stekt)	. . . 3	»	30	»
Kål	. 3	»	15	»
Lammkött (kokt)	. 2	»	15	»
Linser	. 2	»	45	»
Metvurst (stekt)	. . 5	»		
Mjök (kokt)	. . . 1	»	35	»
» (okokt)	. . . 2	»	15	»
Morötter	. 3	»	15	»
Nejonögon	. 5	»	30	»
Nötter	. 5	»	15	»
Ost	. 4	»		
Ostron	. 2	»	15	»
Oxkött (kokt)	. . . 3	»	30	»
» (stekt)	. . . 2	»	45	»
» (fett, kokt)	. 3	»	45	»
» (magert)	. . 3	»		
Oxlefver (stekt)	. . . 2	»	30	»
Palsternackor (kokta)	. 3	»	30	»
Potatis (kokt)	. . . 3	»	30	»
Pudding	. 2	»	45	»
Risgryn	. 1	»		
Rostbiff	. 3	»		
Sagogryn	. 1	»	35	»
Sallat	. 3	»	15	»

Salt kött	6 timmar	45 minuter.	
Selleri	4 »	35 »	
Smörgås	3 »	45 »	
Soppa på färskött	3 »	30 »	
» » oxkött	4 »		
Sparris	1 »	35 »	
Spenat	1 »	30 »	
Spickeskinka	3 »	20 »	
Spädgris (stekt)	2 »	20 »	
Stenfrukt	5 »	50 »	
Stockfisk (kokt)	2 »	35 »	
Surkål (kokt)	4 »	50 »	
Svamp	5 »	45 »	
Vildt (stekt)	1 »	50 »	
Ål (stekt)	6 »		
Ägg (löskokta)	2 »	45 »	
» (hårdkokta)	3 »	30 »	
» (vispade)	1 »	30 »	
» (råa)	2 »		
Ärter	2 »	45 »	



INNEHÅLL.

	Sida.
I. Ankomsten	3.
II. Före badet	9.
III. I badet	19.
IV. Efter badet	27.
V. Dagens indelning	35.
VI. Bihang	45.