books2ebooks.eu

Thorild, Thomas

Handbok för omtänksama hushåld i diäten, eller i hvad som rörer helsans vård för både föräldrar och barn. I anledning af de berömdaste mäns tankar och med pröfning enligt erfarenheten./(Thomas Thorild

Lund
1795

e-böcker från ditt bibliotek av
eBooks on Demand

digitaliserad av
Kungliga Biblioteket
National Library of Sweden

EOD – Miljoner böcker bara en knapptryckning bort. I mer än 10 europeiska länder!

Tack för att du väljer EOD!

Europeiska bibliotek har miljontals böcker från 1400- till 1900-talet i sina samlingar. Alla dessa böcker går nu att få som e-böcker – de är bara ett musklick bort. Sök i katalogen från något av biblioteken i eBooks on Demand- nätverket (EOD) och beställ boken som e-bok – tillgängligt från hela världen, 24 timmar per dag och 7 dagar i veckan. Boken digitaliseras och blir tillgänglig för dig som e-bok.

EOD bokens fördelar!

- Få samma utseende och känsla som med originalet!
- Använd ditt standardprogram för att läsa boken på skärmen, zooma och navigera genom boken.
- Skriv ut enstaka sidor eller hela boken.
- *Sök*: Använd fulltextsökning för enskilda fraser.
- *Klipp & klistra*: Kopiera bilder och delar av texten till andra applikationer (t.ex. ordbehandlingsprogram).

Villkor för användning

Genom att använda EOD-tjänsten accepterar du de villkor som ställs av biblioteket som äger den aktuella boken.

- Villkoren på svenska: http://books2ebooks.eu/odm/html/nls/sv/agb.html

Fler e-böcker

Redan nu erbjuder 30 bibliotek från 12 europeiska länder denna service.
Mer information finns tillgängliga via http://books2ebooks.eulla boken.

- http://search.books2ebooks.eu/

Kungl. Biblioteket
STOCKHOLM
Med.
Hyg.
1700-1829

Thorild, T.

Handbok
för
omtänksama hushåld
i
Diäten,
eller
i hvad som rörer
Helsans Vård
för både
Föräldrar och Barn.

I anledning
af de berömdaste mäns tankar
och med
Pröfning enligt Erfarenheten.

Lund 1795.

Företal.

Det är en allmän Erfarenhet i våra dagar, at läran om Helsans Wård är välkommen i nästan alla Hushåld; ty nästan alla hafva, mer eller mindre, hunnit bedragas i sit kostsama förtroende på Läkares Konst. Icke derföre som skulle Läkare ej vara både lärde och gode och högnödige män i samhället; men derföre at den minsta sinkdom är ofta någonting större än all vår konst, och at den, som vill undvika Naturens straff, har intet annat säkert medel, än at icke synda emot Naturen. Ja, om man gifver akt, så skall man finna, at äfven det der osäkra

för vårt hopp, som man kallar Cur af en sjukdom, när en sådan cur är rätt klok, innehåller antingen det återhåld eller den Förstärkning, som man förut hade försummat i sit lefnadssätt. Hvarom mera inuti Boken. Och kanske är det en hemlig känsel af denna sanning, at man ingenting siort kan hoppas af Konsten, men deremot alting deraf at hålla sig heligt vid Naturens riktighet, som har i Tyskland giort den nya mode-yrseln af diätiska skrifter för Olärde, för folkhopen, för til och med barn i scholarne. Af detta sista slaget är ingenting märkvärdigare än Doctor Fausts Sundhets Catchés til Barnaundervisning: hvaraf åttatiotusende exemplar hafva sålts på korrt tid, en Öfversättning blifoit giord på Engelska, tvänne på Danska, och hvaraf en

Bok-

Bokhandlare öfvertalt mig at också lofva sig en Svensk öfversättning. Men då jag pröfvade boken, fann jag, at visst ingen svensk läsare skulle kunna uthärda en välmening med så litet förstånd. Hvart Land har väl sina dårskaper; men man måste säga, at Tyskland, äfven i detta hänseende, är et Keisardöme och et system af Länder. Lära barn, gudeligen och högtideligen, at näpsa sine föräldrars oseder i tobak, snus, supa, caffe, the, &c. är väl äfvenså fånigt som at fråga dem, om det är godt at vara frisk? huru känner sig den friske? hvad är föräldrars skyldighet mot sina barn i anseende til helsan? eller at lära dem, hvad en annan sådan vis måstare gör, at Tungan sitter i munden. Jag fann vid alla dessa välmenta böcker utan förstånd, hvad

jag altid funnit, at den aldramåsta Barna-underviſning går ut på hvad Ordſpråket ſäger, at lära goſſar löpa med ſkägg, då de vördige Fäderne ſå ofta gå med bara hakan. Men den egenteliga, ägta, lefvande och naturliga underviſningen i Vett och Seder, är den, ſom i ſielfva Hushålden dageligen kan läras af Föräldrarnes egna Vett och Seder. Och deraf följer, at det är en långt råttare visdom at ſkrifva uplyſande handböcker för Föräldrarne än för Barnen, i alla de ämnen, där föräldrarnes vett, utan någon konſtig lärdom af gloſor, kan gifva en ſann och fullkomlig underviſning. Åfvenſom jag tror, at alla hederliga hushåld önſka liſligen at kunna ſättas i ſtånd til at ninta nöjet af en ſå öm och ſå helig pligt: helſt då deras egen Kunſkap tillika ger

åt

åt dem sielfve en större utsigt af Verlden, och, i och med nöjet, mera personlig värdighet och mera sann ära. På en sådan plan har jag sammansatt denna boken och tilämnat twänne andra lika stora, nämligen, en Handbok för omtänksama Hushåld i **Moralen** eller hvad som utgör Mänskligheet och mänskligt vett om Samhället, Naturen, Gud och sann Lyckſaligheet, samt en åfven sådan i **Historien** eller om Människoslägtets märkeliga öden, dygder och irringar i alla Tider. Ty det vett och den visdom, som Föräldrarne sielfve kunna gifva sina Barn, kunna de altid bäst lita på. Det endaſt är skade, at icke Ledighet nog varit lemnad vid dessa små arbeten til at göra dem fullkomlige: helst emedan förſta affigten dervid blott var, at i dessa Ämnen göra sammandrag utur de bäſte

nyaste Böcker. Men desse nyaste böcker, som jag haft til Trettio at välia bland, voro, i alt sit myckna stätliga sammanrafs, så utan klarhet, mannavett, och någon viß afgiord sanning, at jag just för deras Ofullkomlighets skuld icke kunde fölia en enda. Detta är nu en rätt naturlig tröst för Läsaren, och en tämmeligen giltig ursäkt för autorn. Ty då man får det Bästa som finns, så bör det vara lätt för artigt folk at hålla til godo. Och hvad denna första lilla Handbok angår; så, emedan jag sielf ingen medicus är, har jag också heligt anfört mine hufvudmän, i alt hvad som fordrade Läkares vitsord och myndighet. Men Pröfningen enligt Erfarenhet är min egen: ty jag har altid med mycken omtanke både läst och tänkt och af Observation giort anteckningar i Diäten:

hvaraf

hvaraf jag skall meddela det bästa som jag utfunnit. Den stora bristen här i detta ämne, så som i nästan all vår Lärdom och Kunskap, är at det felas Oß Principer, eller sådana allmänt klara Sanningar, enligt hvilka man med ren vißhet kan döma alt det enskilta, för at icke evigt kastas villrådig mellan nya råd och menningar. Denna brist är just det hufvudsakeliga Onda bland människor: hvilken jag också i alt det jag har skrifvit med all kraft sökt at hielpa: och detsamma gör jag här. Sådane Principer, eller sielfklare hufvudtankar, hvaraf man kan leda alla andra rätta tankar i en Sak, äro likasom lefvande Källsprång: dem man anser så dyrbara och välgörande för Hushålden: ehuru man altför vanligen låter sig nöjas med både sämre vett och sämre vatten.

Likväl är i vigtiga saker ingenting annat Wiſhet, än Wißhet: faſtän ofta i oſäkra och föränderliga meningar kan vara mycken ſkarpſinnighet: och derföre beſtår också den Philoſophie jag egenteligen älſkar, juſt deruti, at ſå vidt ſom möjeligt ſöka göra hvar människa ſielftänkande, ſå at hvar och en på et liſligt och lefvande ſätt kan ſielf ſe det Rätta juſt i ſin egen Erfarenhet.

Thomas Thorild.

Förſta

Första Capitlet.

Helsa.

Det är ganska lätt för hvar och en, både genom sin tanka och sin känsla, at öfvertyga sig om Helsans dyrbarhet. Men til at gifva en rätt kraft och klarhet åt denna öfvertygelse, tiena följande tankar.

Helsa är all den styrka och lisslighet, som kan tilhöra kropp och sinne. Des namn kommer af hel: äfvensom ordet helig: och våre Fäder ville dermed säga, at krankhet och synd äro bägge meen och lyte, som göra en människa sämre.

sämre. Också heter en Krank svag, skröplig, och känner hemligen, genom äckel och ängst, et tyst föracht för sin varelse. Ja detsamma känna mot sin villie äfven andre: nämligen så vidt: ty goda och sköna egenskaper annars, men framföralt hoppet om en ny helsa kunna motväga en så vidrig känsla. Likväl är endast det, at förtiena ynkan, et bevis klart nog på ringhet och försämring. Och detta är nyttigt at märka: ty med hvad lefvande förstånd kan den inse Helsans gudomlighet, som ej inser alt hvad Ohelsan har lågt och föraktteligt? Naturlig dygd består i naturlig duglighet. Men krankhet gör en människa odugelig. Derföre har jag i boken om Rätt visat de tre stora naturliga Dygder eller dugligheter vara Förstånd, Helsa och Arbete: ty alt hvad

godt

godt en dödelig kan göra är icke annat, än Förståndets utöfning i Arbete genom Helsans liflighet. Märk detta gudomliga Medel til alt godt, det enda medel i hela Naturen: ja sielfva Förståndet, som är människans egenteliga mänskлighet, mattas och aftynar i Krankhet. Och vill man säga, at i stället för både Förstånd och Arbete kan mången hafva Guld och Välluft, så äro de ju bägge för den Kranke en tröstlös skugga? Således har gamle Stiernhielm rätt:

Helsan är alt. Alt, alt är alsinte där inte är Helsan.

Tänk blott på detta enda, at Helsan är hela det naturliga Lifvets naturliga Liflighet. Hvad kan tänkas bättre, gladare, skönare? Och derföre bör det äfven til Fruntimrens

uplysning

uplysning erindras, at endaſt Helſan är Behaglighetens lif och element; at intet intagande väſende gifves utan glättighet, och ingen glättighet utan helſa; och at ſåledes alla, alla gracer äro ſå omöjliga utan helſa, ſom blomſter utan Sommar. Hvar vid jag kommer ihog en förtiuſande idee af autorn til Fria Konſternas Philoſophie: han frågar, hvad är det ſkönaſte på jorden? Blomſtren: hvarföre? ty färgens klarhet ger en liflig tanke om Friſkhetens lyckſalighet. Ja hans originala genie, ſom är i ſå hög förtrolighet med Naturen, ſätter all ſkönhet uti en Friſkhet och finner ſåledes i krankhet alt det Oſköna.

Men om Helſans värde är ännu en ſtor märkvärdighet at ſäga, och hvilken i ſynnerhet tienar

kenar til at skärpa Föräldrars upmärksamhet på vården af sina barns Sundhet. Det är nämligen denna: at då äfven Siälen har all sin lislighet i och genom sinnena, så är ock all ofriskhet i dem en osynlig men naturlig ordsak til all siälens Svaghet och Förvirring. Detta intyga, och med de klaraste exempel bevisa, alle de störste Medici. Tusende underliga dumheter och oseder, nycker, lynnen, inbildningar, komma endast af en sin Ohelsa, hvilken dock af en upmärsam kan märkas. Ja, hvad Läsaren kanske icke hade väntat, en fransk Medicus, Camus, med den utsöktaste lärdom och stor skarpsinnighet har gifvit oß en Medicine de l'Esprit, det är, en läkarkonst för Snillet, en Förstånds-cur, där han både förklarar siälaverkningarnes naturliga krankhet och utkastar en

medi-

medicinsk plan för desammas återställning til sin rätta helsa. Härutaf ses, at mycket Vett är i verlden, som icke just hvar och en genast har, och at derföre, när mängen så lätteligen tycker, at all högre vishet ser galen ut, så är detta tycke visst icke det bästa tecken på god Sans.

Härpå komma nu i denna Läran alla Kännemärken på god Helsa, på stark Helsa, och på det som anses vara Cronan för all god och stark helsa, et långt Lif. De som häruti skrifva med sin vederbörligen skrämästerliga vidlöftighet, och mindre tänka på vigtiga uplysningar än tiocka böcker, dem til mycken hugnad, som lättare förstå vidd än värve; de som skrifva så, ställa härvid up en stor Förteckning på Kännemärken, hvilka härligen tiena at gifva

människor än et däraktigt mod, än en däraktig misströstan. Det lilla deraf, som Philosophien, det är, den ägta Vishet som i alting söker Wißhet, kan gilla, vill jag anföra. God helsa har den, hvars alla naturliga förrättningar ske lätt och angenämt: Stark helsa har den, som också derbid kan visa en märkelig uthärdighet: och Långt lif må den hoppas, hvars föräldrar hunnit til hög ålder, som äfven sielf lefver i et klimat och på en ort där vanligen folk lefva länge, och som i akt tager samme högåldrades lefnadsart.

Men också vid detta lilla är mycken irring at varna för. God helsa är mer en skön bild i tankan, än den finnes i verkligheten: tvertom äro många smärre krankheter välgörande och hemligen likſom åtkledare emot större: ja det

är anmärkt, at just en aldrig sjörd helsa räkar i de svåraste faror, när det en gång händer at den störes. Stark helsa får icke dömas af uthärdigheten på en gång eller i et visst prof, utan af uthärdigheten på längd och i det mästa som tilhör en Människa: hvarid det visar sig, at de så kallade Starke ofta finnas rätt svage, och tvertom. Långt lif har det obehageliga med sig at nästan vara et Ostron-lif: ty man måste hålla sig troget i sit Skahl och på sin ort och suga in sit lif i smaklösa droppar, nämligen efter Reglorna: eller också är detta långa lif icke mera en konst at räkna på, utan blott en lycka at hoppas. Jag har läst om Bacon Verulam, Engländarnes störste philosoph, at han med sit medel til et långt lif „Salpeter innom och Olia utom, för at

genom

genom salpetrets kyla och olians täthet hindra bort-ångandet af alla fina delar" retade up mot sig et skri af alla Fruar, som i Guds och Statens och sielfva Naturens heliga namn anklagade honom såsom en Ofruktsamhets prophet, ty de förnämare damer hade redan på sina Excellenzer märkt denna verkan af hans kärlekslösa visdom. På detta sätt kan et Långt Lif hindra andra at ens få niuta et korrt lif. Och i allmänhet strida dessa fega speculationer aldeles emot all Hurtighet och Glädie. Lifvet är oß icke gifvet blott til at Lefva: utan til at dermed göra det ädlaste och bästa man kan. Den som grubblar på Lefva länge, tänker som et Ostron, och har icke en skymt af Förståndets höghet. Han må tro en Odödlighet hädanefter eller icke, så är han i förra fallet aldeles

en låg jordematk värd alt förakt, och i andra fallet, hvad må icke det vara för en fåne, som kan finna det svårt at lemna et sådant Marskattenland, som denna människoverlden ändå är, och at med liuf erkänsla återgifva sin varelse åt den gudomliga Naturen?

Derföre är visheten lag för Lefva, icke huru länge, utan huru väl? Och når frågan är om lefva väl, så är åter ägta Kännemärket på en sund och naturligen fullkomlig människa, högsta harmoniska Lifligher. Så at hurtighet och munterhet, ögonens lifaktighet, röstens klarhet, all innerlig luft, då i dessa liflighet är en viß angenäm harmonie, bevisa långt mer til Helsa, än någon art af synnerlig Styrka. Ty de starka och båla kroppar duga sällan i det inre: de tryta i känsel, sinne, eld

och

och rätt lif: naturens hela förmåga hos dem syftar til senor och brusk: de falla ofta lätt i svåra siukdomar: och det första, som hos dem aftynar, är sinnenas lifaktighet. Tvertom är det hos de Liflige, som väl synas icke starke, men uthärda nästan alting. Derföre slupar ofta en styf lemstark karl för en kall pust och dör, då snart sagdt intet kan rå på så mången kry munter käring. Hos hvilka sednare varelser likväl så sällan finnes den harmonie, som ofvan fordrades: om man annars icke vill vara så god och tro, at en Nyckelharpa också på sit vis är harmonisk. Jag minnes från min ungdom en af våre berömdaste Lärde, huru til slut hans kropp var hopkrympd til nästan likhet af en torr Groda, hvilket, Mine Läsare och Läsarinnor, är denna sista

Skönhet vi så gerna önske oß til; men hans Sinnen hade ännu en gudomlig eld och liflighet. Äfvenså Voltaire, så utmärglad til anseende, hade ännu efter 80de året, såsom Läkarne vid hans död funno, alla de förnämsta inre Lifsdelar i fullkomlig sundhet. Således ser det likaſt sanning ut, at icke det som man kallar god Helsa, förutan all slags krankhet, är något at lita på, då erfarenheten har visat, at denna helsa lättare på en gång störtas, hvilket Hippocrates så starkt tror, at han råder den, som är ganska frisk, til at skyndesamt på godt sätt matta sin kraft; och icke heller är stor Lemstyrka, som så sällan är förenad med inre liflighet, önskelig, enligt hvad vi sett; ja icke ens et Längt lif, förutan Hurtighet och Glädie, förutan ädel verksamhet, kan

vara

vara värdigt en Människa, som ej vill tro sig född endast til at gro och växa. Men det verkeligen Bästa synes vara: all den Liflighet, med harmonie eller visshet, hvarigenom man mäst kan gläda och hedra sit Lif. Och då just denna liflighet vanligen uthärdar mycket, så ser man ock at lefva länge kan lätt nog förenas med lefva väl. Ehuru likväl, när jag ofvan så högt prisade Helsans gudomlighet, var den enda rätta Önskan jag dermed ville uplifva, icke så mycket helsa och et så långt lif som kan inbillas, utan så litet Ohelsa och et så godt lif som är möjeligt.

Om Ohelsan åter är det märkvärdiga, at hon under namn af Opaßligheter hemligen inleder alla sjukdomar, och at det således är emot dessa Opaßligheter som en vis

människa egenteligen bör skärpa all sin omtanke, för at icke råka i en oråker kämpning med redan fullbordade sinkdomar, hvilka altid hota til förstörelse och döden. Det är likſom med vanarter och oſeder, hos en enda, eller i hela ſamhället; man bör icke vänta tils de utbryta i laſter, misdåd, våld. Och detta Förekommande är Diätens mäſtarverk: hvarom i ſiſta Capitlet. Här på detta ſtälle är den naturliga Frågan, hvadan det kommer, at då ſå mycket ſtort och ſkönt med ſanning kan ſägas om Helſan och en ſå vigtig fara kan anmärkas vid Ohelſans förſta rön eller Opaßligheten, at likväl en ſå hög viſhet, en ſå gudomlig konſt, ſom Diäten, är ſå litet värdad, ſirad, anſedd rar och dyrbar? I gamla verlden, då Tapperheten var Allt, förſtod och idkade

idkade näſtan hvar prins, hvar hielte, ſåra-läkningen: och vi, ſom kämpe mot ſå mycket ſtörre faror, mot yppighetens och nöjets troll-konſt, mot Luſtar och Laſter, vi äre väpnade med intet annat än vår ynkeliga lättſinnighet? Romarne i ſin lägſta förnedring tänkte högre: ty om ſielfve Tiberius läſer man, at han anſåg den, ſom efter ſit 30de år ännu frågade Doctorn hvad honom gagnade eller ſkadade, för en fåne: ſielf lefde han ſå länge ſom ſkändeligt: och det var hos deſſe romarne en tid borrtåt höga tonen at förſtå Helſan. Hvilket var äfvenſå riktigt, ſom at i Krig med all magt ſtudera Tactiken. Men vi, ſom lefve likaſom i et ſtundeligt örlog med yppighetens tuſende qual och vällufter, vi låte oß altfort dåras, och pinas, och ſlåttras af ſiukdomar,

och nerfuskas i elände, och huttlas föraktligen borrt i Grafven? Hvaraf kommer detta? endast af en fånig Tro på Medicinen: hvars konst väl förtienar all heder, men också, hvars konst står darrande för Naturens minsta blick af onåd: och på hvars hielp således det är en stor dårskap at lita.

Andra Capitlet.

Medicinens Osäkerhet.

Aldraförst måste jag uprepa min förklaring i Företalet: „at Läkare väl äro både lärde och gode och högnödige män i samhället: Men den minsta siukdom är altför ofta någonting större än all vår Konst: och den, som vill undvika

Natu-

Naturens straff, har således intet annat säkert medel, än at icke synda emot Naturen."

Detta erkänna nu alle de ädlaste och förste Medici uttryckeligen i sina Böcker. De instämma deruti, at Sjukdomarnes ordsaker äro mörka, at Läkemedlens verkningar äro owissa, at aldrig et fall är det andra likt, och at minsta infallande händelse kan förwilla den klokaste Cur. Ja, alt är härwid icke allenast osynligt, utan tillåter icke ens en beständig Förmodan. Och fastän af alt detta icke följer, at Medicinens åtgärd ej ofta är wälgörande och wigtig, i synnerhet genom de chirurgiska operationer; så är dock min sats uppenbar, hwilken jag endast til Diätens höga anseende yrkar, at „det altid är osäkert hwad Medicinen kan göra."

Man

Man må väl lita på, at hvar och en läfare icke är utan sin erfarenhet, som intygar denna fats; men, af brist på tid eller öfning, leder man icke af sin erfarenhet kloka tankar, eller förenar dem icke til en hufvudsanning, en Princip.

Och likväl til at mistro den hielp man så gerna hoppas af Medicinen, med sådan lättsinnig liknögdhet om Diätens höga visshet och gudomliga konst, vore det endaft nog at gifva akt på Medicinens ständiga nyheter och omskiften. Redan de nyheter äro underliga, som hvar och en kan hafva sett på sin egen tid. Men de åter, som Medicinens hela historia ger oß spectakel af, äro så öfver all förmodan, at sielfva Politiken, med sina allianzer och finanzer, synes vara något beständigare. Ty Medicinen har fölit alla Tiders phantasier; har

har varit empirisk och platonisk och peripatetisk och pythagorisk och chemisk och mathematisk och psychologisk och electrisk och magnetisk och gör redan mine af at blifva kantisk. Först fölide hon en Träff eller folkhopens Mäfå: sedan steg hon småningom til speculation med osynliga egenskaper, och Hippocrates hade redan det Salta, det Bittra, det Sura ꝛc. samt det gudomliga eller Elden: andre secter dömde, än efter verkande Idéer, än efter det Spända, det Lösa och Midtimellan: derpå förenade sig allas vett i de fyra aristoteliska qualiteterna, Varmt, Kallt, Wätt, Torrt: men omsider upsteg Chemien, med sina många salter, sina solutioner, sitt slagg och sina reningar, och dessa åter bragtes snart til Två slags Syror med sin strid och

sin

sin jämvigt, dem åter et annat rart genie giorde til små lefvande andeväsender i hvar vigtig del af vårt inre, hvilke hafva en oändeligt fin känsel eller förnimmelse och i sit goda lynne ge oß helsa, men åter, vredgade af något opaſsande, yttra i en sinkdom sit lisliga raseri: nu kom carteſianſke Rörelſen och de minſte delarnes Figurer: så den mechaniſke Öfvertonen och Undertonen: så den visa Väntningen, eller at i ro låta den krankes Siäl få göra alting: så Irritabilitet och Senſibilitet och Electricitet: så Magnetiſmen. Och hvad tycker väl Läſaren? den aldranyaſte Läran i Medicinen går änteligen modigt tilbaka til den aldraäldſta och gör näſtan alla ſina curer genom diät, men en mågta ſtark diät. Denna lära år den Scottſka, af Doctor Brown:

den

den är klar och manlig: lemnar alla drömmar om det Osynliga: säger blott i rena ord, at Lifvets kraft är en enda Kraft, och denna mattas antingen genom Förmycket eller Förlitet: i förra fallet biuder han en diät til proportionerad mildring, i andra fallet en diät til proportionerad uplifning och förstärkning: och häruti äro hans medel de bästa som Naturen har, Kött, Vin, Opium och alt hvad som kan göra kraft och glädie. Jag tilstår at mit hierta lifligen älskar en så bra karl. Det är något annat än Läkarnes gamla osaliga utmattnings- och uthungrings-visdom; hvarmed de i oförståndig feghet evigt svika Naturen; just under det at de, å andra sidan, göra alla våldsama försök med sina qualmediciner til ångst, äckel och död. Weikard,

en

en af de störste Läkare i Tyskland, och 30 års Practicus, har änteligen upstigit til at blifva hielte för denna ädla Lära, som annars verkeligen har det båla inkast emot sig at på intet sätt vara spitsfundig, onaturlig, högprälande och vidunderlig.

Men då jag nämner **Practicus**, så erindrar jag mig, huru mången tänker, at en god, pröfvad och stor Practicus är i all tid lika säker, utan alt afseende på Theoriens nyheter och olika ideer. Så borde det också vara: men saken är långt annorlunda. Practici äro likaså stridige, som Theoristerne. Och äfven detta kan hvar och en märka i sin egen erfarenhet, når han endast tager mod til sig at döma, icke enligt rykte och tro, utan enligt det han med egna ögon ser. En ganska berömd

Medicus

Medicus skrifver sielf, at man nästan altid kan döma om doctorns egen Smak af det han förbinder eller tillåter; och at han til ex. känt tvänne Läkare i Paris, af hvilka den ene altid recommenderade Caffee åt sina siuka, men den andre grufligen förböd det. Så göra andre med Vin. Ja, alt efter den mening, som herrskat på hvar tid, om Matsmältningens art och natur, har man sett nya förbud och ordineringar. Och Brownska Läran gör en sådan revolution i Practiken, at han til ex. curerar Catarrher med Kallt, och Gikt och Podager med lefva kräseligt; nämligen en kräslighet med vett, eller af ägta kraft i näring. Blifver nu härpå fråga om valet af en Practicus, så varna oß de ädlaste Medici, at deruti noga se oß före: ty det

sörsta Rop, säga de, sölier ofta just de dumdristigaste åt, som då de våga ständigt, naturligtvis lyckas ofta, och altid göra det mästa larm af sin lycka, hvarvid deras grufliga fel förgåtas: likasålitet säkerhet ger Ålder, ty också Oförståndet gränar, och en Slendrian är evigt lika blind: icke heller äro Titel och Rang mera än et sken, hvilket kan dåra likasålätt som Guldgalonneringen på charlatanen: och underbar Lärdom, den känner vanligen sin verld endast i höga drömmar. Välj nu hvem som kan. Men än et litet prof, som hörer aldraegenteligast hit. Hvem har icke hört talas om de salige Eremiter? som lefde hundrade år i öknen vid rötter och vattn? Dessas måttlighet har man nu altid tagit til förebild, vid frågan om et Långt lif,

och

och drömt om bara enfald och mildhet. Men den store Bacon Verulam, som all sin tid forskade i naturkunnighet och medicin, och Herman Boerhave, de practiske Läkares Förste i våra tider, ordinera, til Långt lif, Torrt saltadt Kött, Torr saltad Fisk, och gammal Ost: emedan denna föda aldraminst antager en skadelig förändring i Magen. Skälet är godt: men hvad säger nu Läsaren? Föliden är uppenbar: at man kan lefva länge och väl både med vattn och Vin, både af milda rötter och salt Kött, både af skogsluft och gammal Ost. Ja, et af de berömdaste helgon i Lefva Länge, en engelsk tiggare, som hann til 112 år, lefde all sin tid, enligt intyg på hans grafsten, bara af Öl. Den stora Frågan är således endast, Huru man verkeligen skulf af

alting mår? det är, den stora Frågan är endast om hvars och ens egna Erfarenhet. Denna är alle Doctorers Doctor. Italienarn lefver luftigen af fint gräs och svalka: Grönländaren af Walfisk-tran och Qualm. Men det är onödigt at anföra mer än som tienar til Förstånd. Saken är klar. Och denne ende store Boerhave, så stor, at han fick bref från Keisaren i Siam med utanskrift „Til *Boerhave*, Läkare i Europa" har sagt Oß på en gång både Nog och den högsta visdom, då han i sit testamente böd at man skulle bränna up hela hans Bibliothek, förutan et enda Quartband, hvilket man derpå fann bestå af rent papper, med endast dessa orden främst: „Laga så, at du håller Hufvudet kallt, fötterna varma, lifvet

lifvet öpet, och skratta sedan åt alla doctorer.“ Om du kan: bör tillåggas.

Tredie Capitlet.

Lefnadsordning.

Förste Lagen lyder, i kraft af hvad man nu har sett, så här: Det är godt, hvad du verkeligen mår väl af.

Men skulle man väl tro, at så stor vore vår andeliga träldoms feghet, at en sådan Lag, så naturlig och klar, kan kallas dristig och fordrar et Mod både til at erkännas och antagas?

Det är derföre med högsta skäl jag altid haft til mit valspråk Horatii *Sapere aude* eller haf mod at tänka rätt. Drista fölia sit

förnuft, drista ha vett, är verkeligen det aldraförsta mod som gör en man, eller är den ägta Manlighetens princip.

Och likväl huru klart är det icke, at aldrig kan någon hafva et eget Förstånd utan en egen Erfarenhet och aldrig någon en egen Erfarenhet, som icke har mod at fölia **hvad han sielf röner.** I alt annat fall hvad säkerhet är der, at man icke blifver et gäckspel för Bedrägeriets tusende orakler?

Det är en stor betänklighet, at det jag här rätt väl af nu, kan skada i längden. Men just denna betänklighet är Bedrägeriets konststycke til at spela borrt för oß hela vår Erfarenhet. Ty det vi kalle vår Erfarenhet har icke sin kraft af et och annat ögnablick, utan af et stadigt iakttagande: och den som vågar

vågar något, hvad han icke förut har utrönt, den handlar ju utan all Erfarenhet?

Således vår Erfarenhet, i alt det som vi verkeligen hafve rönt och erfarit, det är vishetens första lag til at icke blifva et gäckspel för visdomsfuskare med hög mine och ton, det är, til at icke blifva just rätt högtideligen därad af dårar. Och hvad den högst vigtiga Frågan angår om hvad som skadar i längden; så kan ju aldraminst en annan säga er det med wißhet i hänseende til just er egna helsa: och dernäst bör ingen inbilla sig at denna sak är så dunkel. Ty ingen summa upkommer utan af sina tal, och ingen skade i längden utan af skade småningom. Så at det som ej gör er litet ondt nu och nu och nu, det kan aldrig göra er et stort ondt på någon längd man will tänka.

Annars vore all Erfarenhet et zero: och jag ville väl då veta, hvar de sluge doctorerne fått veta, at det stora änteliga Onda verkeligen af det som de tadla har kommit? Likaså högmyndigt kunde de påstå, at der är gift i vattnet och död i brödet: ja, når man vill följa dem til slutet af all doctorisk spitsfundighet, så finner man riktigt, at egenteligen är den innersta och högsta ordsaken til sielfva döden „at man lefver."

Ganska store Medici, dem, oß imellan sagdt, många utropade doctorer aldrig haft tid at läsa, intyga, at äfven i Sjukdomar den sjukes egna smak och lyfnader äro Naturens ägta tilkännagifvelser, som man heligt bör märka. Hvilket är väl den högsta vördnad för hvars och ens egna erfarenhet, då den

den erkännes midt i sielfva siukdomens irringar. Så mycket större vigt måste denna Erfarenhet hafva hos de Friske!

Och derföre i vårt ämne, det man icke känner någon skade af delsvis, kan man vara viß på aldrig skadar på det Hela, och det man röner intet ondt af småningom, gör aldrig något ondt i längden. Men då måste ock, såsom sagdt, det vara en ärlig erfarenhet, et riktigt iakttagande, et sant rön. Och samme Lag gäller lika säkert för mer och mindre skade af sparsamare eller frikostigare portioner. Enda, enda Frågan är altid, Huru man sielf verkeligen mår deraf?

Men vid dessa orden, frikostigare portioner, hörer jag alla Diätister i en chorus instämma, at på Qualiteten kommer det väl

änteligen icke så noga an, men Quantiteten, deri är det, som man så vanligen och så gruſligen förſyndar ſig. Ty, ſäga de, et ſtycke weſtphaliſk ſkinka, och et kraftigt glas vin, och til och med en god ſup, äro rätt ſunde, oaktadt deras höga qualitet; men en ſtor quantitet deraf ruinerar. Kan nu något låta förnuftigare, och är väl en läſare, ſom icke ſitter färdig med ſin ſiäls öfvertygade Amen?

Men pröfning, rön och erfarenhet äro det farligaſte Fritänkeri emot både Skräck och Spitsfundighet.

Låt oß nu ſe åt. Andas är ju det aldraförſta i Diäten: men nu ſäger Oß den viſa Regeln at på Luftens qualitet kommer det väl icke ſå noga an, men des quantitet, eller Förmycket deraf, det är det farliga! Således

litet

litet gift och pest i Luften skadar väl icke särdeles, men en stor portion af den sundaste luft, det är dödeligt! O du djupa visdom! Men just så omöjeligt är det, i allmänhet at tala, at *förråta* sig som at *förandas* sig: ehuru casus kanske kunna gifvas, både på dem som stupat bus af *mätthet*, och på dem som stupat bus af *förfläsning* vid något springande. Tala, såsom är vanligt, om Bukens förbåla utspänning af *förmycket*, skulle låta höra sig, om han vore blott en lifslös trumma utan all känsel, och om at vara fet eller mager, med sundhet, icke voro lika *naturliga* arter: ja store medici borde icke då säga oß, at genom återhåld och karg diät magen hopkrymper och smältkraften omärkeligen tynar af ända ned til den lilla grad hvartil den öfvas. När åter de

nämde

nämde saker, Skinkan, Vinet och Supen, icke gagna i större quantitet, så är det just för deras Qualitets skuld. Ty med en mildare och för vår natur uthärdeligare qualitet, skulle deras quantitet, ända til den aldrahierteligaste mätthet, bekomma oß rätt väl; och så väl, som all mätthet bekommer Diur, Allmoge, Barn och alle Friske. Ja man finner bland sielfve de störste Medici dem, som anmärkt, at fullständiga måltider bekomma tynande och hectiske*) personer bäst; och til detsamma ser man dem äfven råda stillasittande och studerande. Hvilket har en ganska klar ordsak: ty Naturen söker

*) Intet medicament, säger Brown, ehuru ypperligt, kan verkeligen stärka: det kan endast god näring.

söker altid Nog och Förnöjelse och uplifvas af sin egen Lust och får Kraft af alt det som retar med fägnad. Så at Mättheten, i alla naturliga begär, är Naturens, at jag så må säga, aldranaturligaste lag. Och det som är utöfver Mättheten, eller Stinnhet och Dåsighet, är åter något så onaturligt, olustigt, ända til qual och vånda, at ingenting annat än den tusande Qualiteten med sin eviga retelse kan förföra dertil. Således borde Diätisterne, just tvertom, välsigna Quantiteten eller måttnaden i alla begär, men bannlysa Qualitetens tusende konstiga retelser ända innom Medicinens gränsor. Ty Vin, Bränvin, Caffe, The, Kryddor, Konfiretningar, äro intet annat än Medicamenter: och ingen klok har det infallet at presentera Medicamenter,

ehuru

ehuru vällustiga, til någon jämn och naturlig Välfägnad. Deremot alt hvad som tienar til Rätter och kan niutas med en naturlig ägta förnöjelse både i smak och i verkan, dervid är aldrig någon fara at det niutes förmycket, om kanske icke af någon utsvältinge. Ja jag vågar upställa en helt annan Säkerhets-princip: nämligen, at just det är det Bästa i mat, dryck och alt nöje, som man kan niuta aldramäst utaf, och ändå må väl.

Likväl i alla de saliga eremithöckerna för Diäten får man bland all annan öfverklokhet höra den Regel, at då bör man uphöra at äta, när maten smakar som bäst. Det är, då bör man uphöra at sofva, når sömnen är som linsligast; och då at röra sig och arbeta, når man är som skickeligast dertil. Af

sådant

sådant helgadt oförstånd är alt i denna verlden upfyldt; och man kan vara viß på, at den, som intet vett har, sätter altid sit vett i det Onaturliga. Naturens stora, säkra, liufva och glada Lius för Oß i Erfarenheten, skulle då vika för en så dunkel prick som en doctors hufvud? Afvenså är Reglen, at då har man spisat bäst, när man finner sig likaså lätt efter måltiden som förut: hvilket kan vara makalös diät för en vindthund eller en luftspringare. Men Linné har visat, tvertemot det gamla quådet „Efter maten bör du stå eller tusende steg gå" at just hvila är på måltiden det naturliga: och til denna hvila lockar Naturen med samma välgörande vink som til mättheten. De som finna sig väl af äta litet, äro de som tröttat ut sig med

Qua-

Qualitetens konstretningar: eller också, om de neka sig liufva, milda och naturliga rätter, så leka de sig snart, genom denna angenäma lättning, i en vangenäm utmattning. Och Hippocrates, alle Läkares Fader, så gugomlig i visdom af Erfarenhet, säger, hvad hvar och en stor Medicus sedan har intygat, at all krankhet af Förlitet eller af Mattning är längt vådeligare och längt svårare at hielpa, än krankhet af Förmycket. Ty återgifva förlorad kraft, det hör hvar och en at det låter nog högt för dödeliges konst: men upväcka kraft, som, fastän domnad, ännu finnes, derpå se vi dageliga rön. Alla våra Krafter och Förmögenheter aftaga i den mån de icke öfvas; och myndigt ordinera för Oß at äta litet är, i allmänhet, just så slugt som ordi-

ordinera för Oß at tänka litet, arbeta litet, andas litet, och med et ord, lefva litet. Med en sådan anvisning til Litet går man råta vägen til Intet: enligt all Förnägas lag, at endast i högsta öfning ha sit rätta lif, äfvensom all kraft i Naturen är magtlös, utan genom en likastor väckelse. Korteligen: alt hvad jag läst hos de visaste män, och sielf märkt i Naturens verklighet, instämmer derföre nti at ogilla den ynkeliga utmattnings- och utmärglings-Diäten. Det är en lag i vår natur, at mat-lust och mat-smältning, at naturlig åträ och Förmåga, svara jämt emot hvarannan, och äro i sanning en enda Kraft, äfven hos den svagaste gubbe: Och den, som ej har appetit, åträ, lust, han är just deruti på dödens gräns, och, långt ifrån

all diätisk mattning, bör han försöka alt, alt hvad hans natur med sant nöje kan ninta til Uplifning. Ty Lif, Lif, det är något annat än en matt dröm i doctorns hierne: det upväckes icke af Naturen genom skuggor eller solsken, utan genom mägtiga, fast icke våldsama, krafter. Derföre säga i vår tid de ädlaste Medici, at äfven alla Medicamenter, som äro utrönt välgörande, böra gifvas i ymniga portioner. Men saken är, at karg portion i alting hörer naturligen til Svält-diäten och Qual-medicinen, som går ut på äckel, ängst och död, i stället för Lust, Glädie och Lif.

Likväl synes den heliga Mättligheten, som altid varit siälen i Diäten, aldeles vara glömd vid den så naturliga Mättheten? Aldeles icke. Den Stränghet, som andre hafva

hafva emot quantiteten af liufva och naturliga förnöjelser, den har jag emot qualiteten af öfverstarka och konstiga retelser. Och i allmänhet är ju mättligheten för Helsans skuld och icke tvertom Helsan til för at uppoffras åt denna enda dygden? Ty annars frågar jag, hvad är sielfva Mättlighetens mått? Det är klart, at då Helsan är hela vårt lifs naturliga Liflighet, så är den ock ämnad för alla, alla dygder; och at derföre mättligheten ej annat är emot Helsan, än hvad til ex. kyskheten är emot Kärleken; af hvilken sednare hela verlden har sit bestånd, sin varelse, då den förra endast är en viß proportion i kärlek. Men den eremitiska Mättligheten, som man har prisat så helig, är et blott prål i alla nya böcker, utan någon riktighet i det verkeliga

Lefvernet. Ty detta verkeliga lefvernet, långt ifrån all eremitisk stillhet och frihet och liuf ro, är tvertom fullt af Passioner, Bekymmer, Tankebry, Träldomstvång, pundvikelig Välluft, och all slags Utmattning. Alt detta fordrar något annat än ängla-diät. Ja, icke ens bondens och arbetarens starka rörelse, hvarigenom han tvingar liflig must och kraft utur den ringaste födo, är numera en gemensam lycka för Oß; utan deremot Stillasittningens träning följer vårt lefverne som en sorgelig skugga. Derföre når man ger oß en Diät, så bör det ock verkeligen vara för Oß som nu lefva; och icke för de framfarne helgon. Cornaro, den heligaste i Mättligheten och den ende af alle dödlige som skrifvit en bok om huru lyckſalig han är, lefde också nästan som

som en eremit i den lifvaste frihet och ro; och likväl säger han sielf, at hans egna mått, nämligen til slut, en half ägg-gula för hela middagsmåltiden, är aldeles ingen regel för dem, som icke så långt, som han, förut i lifvet hafva ruinerat sin smältkraft; et så naturligt Mått äfven i sit Omdöme följer denne ädle och märkvärdige man, som utmattad af yppighet och Qualitetens konstretelser gafs förlorad på sit 40de år, men genom en naturlig måttlighet hann öfver det 100de, då han slocknade helt liuft i sin länstol. Korrteligen: Mättligheten måste vara et rätt mått, en sann proportion, och tiena til Helsa; eller också är den, så som all dygd utan vett, en skällighet. Men mått är just naturens mått i alt det som kan niutas med en ägta naturlig

förnöjelse; och icke det minsta deraf, utan det aldramästa, är san proportion til et lif så fullt af utmattningar som vårt nuvarande. Ja, äfven i allmänhet, är Lifvet hos oß en stor summa, som fordrar mycket, en stor kraft, som fordrar en stor uplifning.

Märk likväl, at jag altid säger „alt det som kan niutas med en ägta naturlig Förnöjelse, med sann hugnad, fägnad; och hvarom Naturen sielf lärer Oß i vår egen lefvande erfarenhet. Jag säger icke Nöje, eller tiusning och retelse; ty alt det kan börja med galenskap och sluta med qual. Denna lära är således oskyldig och helig, fastän den så fritt yrkar munterhet och glädie. Min mättlighet är en lycklig harmonie med sig sielf och med Naturen.

Dere-

Deremot förenar jag emot Qualiteternas ursinniga Konst all min stränghet. Vißt icke af någon gudelig ifver emot vår lilla fattiga vällust här i verlden: tvertom, såsom sagdt, det är just min princip, at ingenting annat är naturligt, än förnöjelse, fägnad, uplifning, det är, ån Lust, Glädie och Lif. Men just dessa förstöras af Qualiternas mattande häftighet. Och endast af Qualitetens konstretelser kommer åfven all Omättlighet: helst som tydeligen det minsta af något öfverdrifvet ju redan är Förmycket: så at det, i en sådan lefnadsart, är aldeles omöjeligt at icke vara omättelig. Nog och Fullnog af en liuf och naturlig förnöjelse lifvar, och sielfva trötthéten deruti är angenäm: men Qualitetens mer ån naturliga retelse gör en konstig tiusning,

hvarpå följer, icke trötthet, utan et trå-
nande. Wårt lif är på detta sätt et system af
Utmattningar, är en hög och dyr konst til
Utmärgling. Ty Vin, Bränvin, Caffe,
The, Kryddor, och alt af en häftig qualitet,
äro, såsom sagdt, Medicamenter, fastän
ganska ypperliga, men ingen näring: och
flitigt regalera sig med Medicamenter, endast
för det at de kunna göras högsmakelige,
är väl en så ursinnig som löjelig Fägnad.
Derföre är också vårt rara yppiga lif just et
hospitals- och et tiggare-lif: ty för at hafva
ymnigt af alt detta medicament-smask, så
finnes knapt midt i yppigheten någon enda rätt
mustig och naturlig godbit, utan det är nästan
altihop en fransysk högfärd som gör sig til och
skall gudnås ge charme åt en fransysk fattigdom.

Ja

Ja sielfva qualitets- och medicaments-delicen tryter så i qualitet och kraft, för mycken-hetens skuld som fordras, at Vinet, Caffeet, Theet, ꝛc. äro, mot ägta godheten i sit slag, et blott afskölie. Och aldraskadligast är et sådant medicament då, når det icke ens har sin egen balsam, sin egen lifaktighet, til en mild-ring för des mattande häftighet. Men Natu-rens sanning och de störste Medici låra Oß, at Lifvets egenteliga näringsämne är en mild saft, lik et gelee: at ingen häftig qualitet tienar til näring, utan blott til retelse: at alt hvad konsten har hopsindit och sammantvingat, det måste naturen åter med möda uplösa och bringa til högsta simplicitet, ja med sielfva vattnet måste detta ske: och at, i allmänhet, den minsta omilda egenskap skys af naturen

som en fiende. Hvilket har fört en af de störste Chemister, sielf medicus, på den idee, at en liten bit socker ger Oß mer af ägta närings-saft än et stort stycke Kött; fastän han dervid icke tänkt på massans nödvändighet för en så massiv capacitet, som en Mage är. Och häraf är då aldeles klart, at alla häftiga qualiteter icke tiena Oß, utan så som blotta upre-telser: at de ge Oß just jämt så mycken Styrka, som sporren ger hästen: och at derföre vilia nära sig med häftiga qualiteter är just så slugt, som at vilia fodra sin häst med sporrhug, lät också desse hugg vara med den aldrafinaste konst varierade i lenare, kärf-vare, kitlande, ilande, intil högsta yrsel af väl-lust och smärta, af väckelser och matthet, af stegling och stupningar. Denne bild är sann;

och

och det är just des sanning, som gör at han icke är vackrare. At tala upriktigt, så förstå vi Oß på må väl, på välluft och glädie, just som högvise Apor, hvilke kunna tro, at läppia och smaska något särdeles stickande och öfvermåtton läckert, det är lefva med fröjd: Och sedan vi riktigt hafve härmat i vår yppighet dessa visa kråkens vivacité, eld och tiusande grimacer, så kunne vi gerna hoppas at ock snart blifva så gräe i synen och så utmärglade som de. Hvilket är naturligt vid en sådan dagelig utmattnings- och medicament-diät: helst när äfven i finanzerna yppighetens tusende hemliga qual med qualiteten innerligen förena sig och göra Oß i hela vårt skenbara välstånd til et sint pack med högsta prål utanpå och innom högsta nöd och trånad. Hvaröfver, i stället för denna

hård-

härdhet, mycket sött prat kunde sägas: men politessen af fagra ord är Oß mindre nödig än rudessen af stora sanningar, och månsklig Wälgång hvilar icke på et fint tals spindelväf, utan just på tingens buttra verklighet. Men til saken. Principen är således denne: at i samma mån vår näring har en kärf, stark, häftig qualitet, stiger den til Medicament och är ingen näring, utan utmärglar. Men åter såsom medicament kan den hafva det största värde, i mån af des sanna förträfflighet i sit slag. Något helt annat är dock en ägta, liuf, kraftig och naturlig Näring; som väl ger inga konstiga tiusningar eller mattande häftigheter, hvilket är fröjd för en Apa; men ger i sanning Fägnad och Förnöjelse, eller innerlig Luft, Glädie och Lif. Endaft en sådan är sann Näring.

Ja,

Ja, hvar och en vet, at diur, barn, och hvem som helst som är ännu i sin första naturliga enfald, skyr på det häftigaste alla våra rara qualitets-delicer, til des de, icke utan qual, möda och et våld på sin natur, blifva inhärdade: så går det med caffee, bränvin, peppar, senap, alt kärft vin, soja, bäskt öl, caviar, tobak, ꝛc. ꝛc. hvilket alt i början motbiuder Oß hierteligen, vi måste försöka det med et vißt courage, och til The och Caffee lockas vi endast genom sockret och gräddan. Sådan är just ägta profvet på alt Medicamentskap: hvaruti litet nog är redan Omättlighet, ty sielfva saken är onaturlig.

Men deremot i alt det liufva, milda och naturliga, kan man aldrig söka nog Fägnad och Förnöjelse, aldrig nog Lust, Glädie och

Lif:

Lif: nämligen enligt sin egna erfarenhets känsla. Och hvad en verkelig Krankhet angår, så bör man derom känna Brownska medicinen, hvilken är sielfva Naturens röst, och visar, at all Krankhet är intet annat än en ytterlig Utmattning, antingen af Förlitet i Quantitet, eller af Förmycket i Qualitet.

Häruppå kommer nu i ordningen Diätisternes stora egenteliga Orakelskap, eller all deras visdom, med all sin vidlöftighet, om alt det som är sundt eller osundt, i alt det som kan ätas eller drickas. Och häruti finner man väl ofta mycken både lärdom och skarpsinnighet: men ren afgiord Sanning, Wißhet, Princip? det böre vi se åt. Den, som läser en enda sådan Mästare, tycker sig vara mägta viß och vis, ty de tala altid

såsom

såsom Orakler: men den, som läser dem alla, får följande Redo.

Miölk är enfaldens, oskuldens, naturens egen liufvaste rätt, och den bästa af all föda. Miölk skämmes ganska lätt i magen: med den minsta skärpa eller syra gör den colik, spänningar, halsbränna: Hoffman har sett de svåraste anfall deraf: andre hafva anmärkt, at Miölk aldeles icke passar för hypochondrister, fullblodige, phlegmatiske, fete: men de magre åter äro just de som mäst alstra skärpor: ja, Galenus säger, at miölk skadar tänderna, och Camus, at den gör melancholie. Smör har alla feta oliors goda egenskaper, men också de onda egenskaperna: det närer väl starkt, men slappar de första vägarne och alstrar en härsken skärpa af

de

de farligaste verkningar. Ost är närande; men smälter alt förutan sig sielf, gör tiock och skarp blod, ja til och med sten i niurarne, säger Galenus. Köttnäring har hela nyaste verlden för, men hela äldsta verlden emot sig; och denna sednare, hvars autoritet är så stor i Frågan om et sundt och långt lif, gynnar mera Örtnäring. Sisk, säga diätisterne, är väl af all god näring i verlden den sämsta och ger en seg klebbig saft. Vin är gift för ungdom och borde aldrig smakas förrän i höga åldren, och äfven då endast droppvis. Vin är Naturens egna yppersta medicin til Kraft och Glädie, är eländets balsam och jordens tröst. Caffee stärker, lifvar, gläder, tager borrt hufvudvärk, öpnar, lättar i alt naturen: Dufour har med caffee curerat feber,

feber, Muralto svindel, Alpinus hämmad månadsrening, Zimmermann sömnlöshet där icke ens opium hielpte, Pringle häftig convulsivisk andtäppa, Malebranche slag med clistir af caffee, Zwinger ögonsår med ångan deraf: och at caffee icke passar en och annan underlig människa, det visar mindre, at drycken icke är naturlig, än at drickaren är onaturlig. Caffee gör Kraftlöshet, oro, ångslan, darrning, svindel, och en viß blödig fruktan för alt: lisliga och känslofulle temperamenter, det är, just de som finna mäst sin lust i caffee, retas dermed omärkeligen ända til alla slags nervsiukor, få ofta styggt utslag i synen och en fallenhet til blodflöd, ja störta sig i de största faror. Mot saltadt och rökt Kött, saltad Fisk, gammal Ost, äro nästan alla röster i högsta skri: men

några de förſta röſter i verlden hörde vi dock nyß förut ſäga Oß, at ingenting är bättre til et ſundt och längt Lif: och jag, ſom i kroppsſtyrka aldeles ſynes höra til den nya tidens veklingar, kan heligt bedyra, at intet gelee är mig lenare och lättare, än juſt denna Verulams och Boerhaves diät. Men Skinka åter, den har alt, hvad ropa kan, emot ſig, och icke en enda Patron: Camus unnar den endaſt åt Kämpare, hos dem tanke och ſiäl äro intet. Och likväl ſkulle jag, jämte mig ſielf, kunna upſtälla en mängd af ſynbart vekliga perſoner, i hvilkas magar ſnömos ligger tyngre och mindre liuft, än Skinka och Öl.

Så ſtår nu viſdomen i verlden! näſtan i alting! och Hielp är ingen annan, än at taga Mod til ſig at tänka ſielf, mod til at pröfva

alt

alt enligt Naturens klara verklighet, mod til at följa sin egen lefvande Erfarenhet.

Men mod fordrar Kraft; och i vårt ämne, hör, Min Läsare, huru förträffeligen Naturen har utrustat Oß! Magsaften hos oß nästan smälter jern: enligt hvad Spalanzani längesedan genom rön har visat: och hvem vet ej, huru barn äta bränd lera, lysina quinnor ännu värre, ja de annars onaturligaste ting ha ofta giort den naturligaste cur. Ömtålige magar tåla, i vissa ting, det aldrabälaste; och starke magar känna sig vanligen illa af fina och lätta saker. Ty alt i Naturen är en Proportion: Och om en veklig har en magsaft af någon viß hög skärpa, så är ju denne veklige deruti stark, ja ofta underbart stark, och man inser, huru en sådan smältkraft kan i ögna-

blicket fördärfva den lätta födan, men finner en rätt proportion i den hårdaste. Så tåra foglarne nästan alt; och den finaste höna hackar sin Kalk likaså naturligen som elephanten närer sig af gräset. Man må fritt ogilla Spalanzanis idee; vår Erfarenhet är likväl altid densamma, och naturens kraft är för det icke mindre. Det är altid ändå, lika verkeligen, en viß egen art och grad af Smältkraft, eller en idioſyncraſie. Och detta reſpectabla Ord, så helgadt bland Medici, ber jag läsaren at lära sig klart och diſtinct i alla des stafvelser: ty då han, genom sin egen känsla och säkra erfarenhet, funnit något vara för sig godt och sundt, men hvilket grufligen tadlas af orakelfolket, så behöfver han endaſt alvarligen utsäga „Sådan är min

Idio-

Idiosyncrasie" och man kan vara viß, at ingen vettig doctor derpå kan svara annat, än et långt och anständigt Ja så". Med et ord: det är klart, at hvaruti den svagaste har mera styrka, deruti är han ju bättre än den starkaste? Mången Krank har i vissa ting underbar kraft och uthärdar det, som aldrig en sund skulle kunna. Man må synas så veklig som helst, så är man ju bålstark deruti, at man til ex. kan smälta Skinka lättare, det är, med mera ro och angenämhet, än Snömos. Och Boerhaves torra salta Kött, som han ordinerar för långt Lif, har just i sin fasthet denna högsta dygd äfven för en svag Mage, at icke arta sin saft efter hvar och en liten osundhet, utan tvertom at rätta det osunda, om möjeligt, efter sin art: hvilket gäller i allmänhet

emot all den lätta föda som man känner oro af, och för all den starka föda som ens egna erfarenhet pröfvat sund och angenäm. Ja, ville jag, såsom alle andre, i et så stort ämne våga något på en theorie, så skulle jag kunna påstå, just tvertemot alle Diätister, at då merendels alle Sunde hafva mildare safter, men alle slags Ofunde åter merendels hafva en Magsaft af någon onaturlig hög skärpa, så passa i proportion enkom för dem all fastare god föda, emedan den säkrare behåller sin sunda art. Och likaså naturlig är den gamla Hippocratiska reglen: Hvad du genom vanan känner dig väl af, det behåll, om du ock vet något bättre. Ty endast hvars och ens egna lefvande Erfarenhet är det enda Guds heliga Ord som jag erkänner i alt det Naturliga.

Nu

Nu åntligen synes uppenbart, at Principen „Det är godt, hvad du verkeligen mår väl af" liksom för Oß är den trygga blomsterrika Stranden; och resten är det osäkra Hafvet.

Men hvilken skade, at när man också har vett och mod til at sielf välia sin egen Näring, så kan man dock aldrig få något ägta och rätt godt i sit slag. Detta är likväl ganska angeläget at man får. Ty alt utmattadt och förkonstladt smältes både svårt och illa: deremot har all god näring i sin ägta naturliga godhet en viß egen lifaktig saft, som gör den åfvenså lätt at smälta som kraftig och angenäm. Det är underligt nog, at endast i England förstår man at laga mat: hvilket också var det bästa Förstånd jag fann där.

De akta sig för all utmattning och förkonstling så, at man känner likaså mycken undran som saun välluſt. Och utan at hafva lärt denna höga enfald, är man ännu en spitsfundig barbar, kär i det förnäma bondprålet af kryddor och smörior, kär i otalige rätters löjliga gyckelverk. Jag kommer härvid ihog hvad jag skref i Nye Granskaren för tio år sedan: „När ni öpnar dörren til et Apothek och ser alt detta arabiska vändeliga Spiritusessenzsyrupuselixiraquatincturoleum förnimmer ni, at Landet måste vara fullt af Quackſalvare; och äfvenså, när ni öpnar dörren til en annan ännu mera lyſande boning och ser alt detta otaliga glittrande hopgyckade verk på et Bord, ſlutar ni, at Dårar skola åta til Middagen." At tala upriktigt Oß imellan, så

så är det ju vid dessa uptåg icke annat, än ABs högfärd som har den åran at invitera YZs högfärd på Diner: Och jag kan ej se, hvarföre icke hederligt folk skulle med vett och glättighet kunna säga hvarannan detta: ty Lifvet har konst och krångel nog ändå, och vi behöfve til Kostnad, Möda, Harm och Ohelsa visst inga nya stätliga anstalter.

Til denna läran om hög enfald, ägta naturlig godhet, sann förträfflighet och kraft, i Näringen, höra dessa de Nyares reglor: at Caffeet måste drickas ganska starkt, så at des lifaktighet är vida större, än varma vattnets slappning: at Vinet måste vara ägta, icke något rart utspäde utan lif och anda, utan själ och genie: at Alt måste hafva sin egna saft och Must: at derföre altid Stekt är

bättre än sjudet, ꝛc. Men för just samma naturliga mustighets och kraftighets skuld i Näringen, förbiudes det nymodiga ideliga Dricandet under Måltiden och efteråt: hvilket utspäder magsaften och gör alt til et lisdöst Afskölie. Och detsamma gäller i sin mån emot alla dessa angenäma skölierier, som man kallar Supanmat. All fluid näring är i allmänhet tyngre, än den solida: ty denna, som är gles och luftig, bör man inbilla sig likaså tät och förenad i sina minsta delar, som den fluida, för at rätt inse jämförelsen. Jag har ock läst hos någon nyare Diätist, at et Glas Vin är för naturen svårare at smälta, det är, at åter uplösa til sin högsta simplicitet, än en Mark Kött eller en Bröddkaka: men smälta det illa, eller blott

som

som en Sihl, blott som en Distilleer-tratt i människoform, det går lätt för alle drinkare, som också aldrig niuta musten, men få behålla dräggen. Derföre säger Brown at Gikt och Podagar komma endast af en stor Utmattning: och denna synes följa på alt sådant Afsföljie, då ingen stark rörelse med badd af svett, såsom bondens och arbetarens, får arbeta ut detsamma. Så at Lagen synes vara i Qualitet „Litet, men med ägta godhet" och i Quantitet „Mycket, men med ägta godhet". Dock, såsom sagdt, altid enligt hvars och ens egna lefvande Erfarenhet.

Men ännu återstår en stor Fråga i detta Capitel: nämligen, om Kallt och Varmt. Kallt, ropa många Diätister, dricka diuren, som närmast följa Naturens ordning: men

diuren

diuren åta ju också rätt? Chinesarne, en så omätelig och slug nation, som har få siukdomar, dricka deremot altid varmt. Blotta kalla vattnet har giort de härligaste curer: men blotta varma vattnet har äfven giort de härligaste curer. Hippocrates säger at Kallt vattn skadar på många vigtiga sätt, och äfven jag har sett blekade läppar, rysning, tyngd, och matthet ända til domning deraf: Varmt vattn åter ogillas på det högsta af alle de Nyare. Likväl har jag läst hos en gammal vis Man, at han hielpte utmärglade och aftynande personer til godt hull, endast med at låta dem värma sit dricka: och densamme anmärker, at slår man kallt vattn på kött som sudes i grytan, så störer man kokningen. Så mycket är vist, at all den värme, som kalla drycken

icke

icke har, beröfvas vår mage, och at altid Kallt med Varmt gör strid: fastän också denna strid uplifvar, om den lyckligt öfvervinnes. Och hvad följer nu af alt detta? klarligen, at hvarken Kallt eller Varmt duger: men åter, på andra sidan, at Kallt är förträffeligt och stärker, åfvensom at Varmt är förträffeligt och stärker. Och hvar är utväg ur denna labyrinth? Jo, Kallt och Varmt, såsom alla häftiga qualiteter, äro Medicamenter, och ganska ypperliga: men det jämna Lifvets lag tål intetdera. Den som känner sig kall eller varm innom sig, är redan i en liten mån krank. Men at förlusta sig med iskallt och brännhett, är raseri. Det är at undfägna sig med de starkaste Medicamenter. Våre väldige Fäder, med klocka Läderbälten på lifvet, låto

altid

altid kylslå sit Öl, och blåste flitigt på det heta: men vi förtiuste och förtiusande Apor, vi åte alaglacer och en liten stund derpå dricke vi eld. Då man fägnat sig vid eldbrasan, fryser man et par steg derifrån: och den som baddar sig med het dryck, gör dermed sielfva sin egen naturlige värme til en köld: så, tvertom, gör man genom konstkylningar sin egen naturlige svalke til et qualm. Men det är märkvärdigt, at också i den största värme känner ingen sund människa sin hierne, eller någon inre lifsdel som helst, icke ens sit hierta, varmare; och i den största köld man tål, känner man dem likasälitet kallare. Tecken til, at endast den yttre kroppen är giord sickelig til alla förändringar af kallt och varmt; men at alt det inre har enligt Naturen en enda tempe-

temperatur, som också gör, at ingen sund känner mer sina inre delar, än han ser det osynliga. Deremot i en Feber, erfar man alla arter och grader af inre köld och hetta. Således följer, at den som niuter iskallt och brännhett, han i samma mån förlustar sig med Feber giord på konst. Och likaså klart är det, at kyla eller värma sig bör ske utifrån, och at kyla eller värma sig inifrån är är en pur Feberlust, om det annars icke göres i en medicinsk afsigt.

Och på detta sättet tror jag, at den ägta visshet, som är vißhet, kan inkomma i denna stora Diätens lära om rätt Lefnadsordning. Nämligen: at alt det i vår näring, som har en häftig qualitet, i samma mån är Medicament, fastän ofta ganska förträffeligt:

at

at likväl intet medicament, också det ypperligaste, tienar til näring, til sann välfägnad, utan gör på detta vis omärkeligen kraftlöshet och utmärgling: at deremot aldrig Nog kan sökas af en mild, liuf och naturlig förnöjelse, aldrig Nog af Lust, Glädie och Lif, ty utmattningar följa vårt närvarande lefverne som skuggor: at man häruti aldrig bör göra sig til en blind hedning af någons orakler, utan modigt anse den föda för den bästa som man sielf känner sig bäst af, och vid alting heligt märka Naturens röst i sin egen känsla och erfarenhet: men at den äter, som aldeles icke ides tänka på sig sielf, må gerna lemna sin siäl i en annans vård, må taga grimman på, låta fromt leda sig, och så adieu ..... få vi icke förr någon notice

om

om den kära vännen, så blir det väl på hans Graf-Sten.

* * *

Annat, som hörer til detta Capitel, om Luften, om Rörelse och Hvila, om Sömn och Wako, om Affömningar, om Affecter, är altför bekannt. Men det märkeligaste derom, tillika med en kort och klar framställning af Brownska Medicinen, vill jag i et Tillägg gifva, om mine Läsare så önska.

Fierde Capitlet.

Ägta Kärlekens diät.

Just så som det går til med alla andra konster och vetenskaper här i verlden, at mängen utom professionen deruti ofta är en större mästare och virtuoso, än de måste innom densamma; så

går det ock med Ägta Kärleken. En af mina vänner til ex. svarfvar excellentare, än någon skråman i den saken i Stockholm. Likaså i vårt ämne. Gamle ungkarlen Plato talar om nästan intet annat än Kärlek, och han vet, at den första Människan i sin högsta skönhet och lyckſaligbet var hermaphrodit eller androgyn, men genom sit Fall blef söndrad i tvänne hälfter, hvilka evigt åtrå hvarannan. Gamle ungkarlen Svedenborg har sagt Oß mer om Ägta Kärleken, än alle gifte män i verlden, och han vet, at i Himmelen äro likaſåmånga hon-änglar som han-änglar, at de äfven gifta sig och niuta kärleken just så naturligen som här, men med himmelsk nöje, och det aldra-charmantaste är, at barnen icke blifva sådane klumpige ptäcke sötungar som hos Oß, utan

de

de äro nya sannheter och godheter, hvilka födas så lätt som linset. Ja många autorer, lifslefvande, i riktig människohud, hafva ju målat ut för oß, i stora böcker, huru det precist ser ut både i Himmelen och Helvetet, fastän de aldrig flugit så högt up som en höna eller krupit så djupt ned som en matk. Således är det klart, at bland andra underligheter, som i verlden finnas, också det händer, at man vet mycket, som ingen hade förmodat.

Nu, det aldrararaste i denna diät säger oß Huarte, en spansk Medicus för mer än 200 år sedan, en man af det rikaste genie. Om Han är af naturen mera häftig och varm, så måste Son vara mera from och kall, eller tvertom: ty säden saknar kraft både i en altför kall och fuktig jord och i en altför varm och torr: och

alla rätta harmonier kan man af denna liknelse döma. Men det som gör at Sädet lyckas, och lyckas förträffligen, är just detsamma som i Kärlek gör at det blir en gosse heldre än en flicka och en ypperlig gosse heldre än en matt och svag: ty en Hon har aldeles samma könsdelar outvicklade och liggande införe, som en Han har utvicklade och i sin stätliga fullbordan för ögat. Och hvad är det då, som verkar detta så betydliga mer och mindre i förträfflighet? Huarte svarar: eld och kraft, både i första ämnet, och i detta heliga ämnets näring sedan. Hvaraf följer: at de som önska göra något rätt förträffeligt i Kärlek och med Naturens hela välsignelse, de måste .... märk nu .... en liten tid förut afhålla sig från kärlekens nöje, för at dertil få den högsta

och

och lisligaste lust och kraft: de måste samma tid föra en excellent diät, med frihet, glädie, rörelse, renaste luft, och ninta bästa fogel slekt, lättaste bröd, ädlaste vin, eller alt hvad de veta sig må herrligast af: och de måste passa denne tiden just nyß före Månens bekanta fylle, på det at näring ymnigt och varm bädd måtte vara tilreds för den osynlige nykomlingen. Derpå, under hela följande tiden, all den glada lefnadsart och det muntra arbete, hvarom andre Medici veta nog.

Vid denna interessanta lära af Huarte bör anmärkas, at hans idee om huru Han och Hon upkommer i Naturen, genom mer och mindre fullkomlighet i daningen, visst icke är sann: ty en quinna är et likaså innerligen mediteradt och fullbordadt verk af Naturens

gudomliga Konst, som en Karl, och efter min tanke et vida högre verk, nästan så som et naturligt genie emot et konstigt dumhufvud: men det måste man likväl tilstå, at Huartes diät til at förmå något förträffeligt i Kärlek är altid förträffelig. Helt annat är det der fiolliga pladdret vi fått på svenska om Konsten at göra Gossar, där man på de tre sista bladen får en dröm om Saken, men i altsammans äfvenså mycken oblyghet som utsväfning til andra ämnen. Långt artigare är en liten publicerad Underrättelse på 1730 ungefär, af en Andry, om jag minns rätt, i London, där han med gudelig fromhet förtälier, huru han i mångfaldiga år borrtåt kunde icke göra annat än Flickor, men änteligen väl upretad föll han på den revolutions-idee at vända om alt

alt hvad omvändas kunde i sin Ägta Säng och at lägga hufvudgården där fötterna legat samt sig och sin maka på en helt ny sida, och si, denna sida var den högra; hvarpå han mångfaldiga år borttåt kunde icke göra annat än Gossar. Detta höger- och vänster-svång i Ägta Kärleken är nu just den gamla slendrians-tactiken alt-sedan Hippocrates; och hvad segrar man der-med giort, det säga Oß icke de som kämpat. Men deremot Huartes visdom är altid lika klar och naturlig, och ger den icke just en excellent gosse, så ger den det, som ofta bättre är, en excellent flicka.

Hvartil jag sätter den uplysande anmärk-ning, at fordom, då kyskhetsbrott sällan skedde utan af en ägta naturens lislighet som var för-sior, så hade man en allmän sägn, at vägta

barn voro altid de yppersta. Och hvad bevisar det? jo, at mannaverk måste ske med mannastyrka, och at endast med rätt eld och kraft kan göras något mästerligt. Således har Huarte rätt. Och denna visdom bör vara så mycket kärkomnare som man väl vet, at den som aldrig var kysk och återhållsam förr, så blir han det i Ägtenskapet: hvarest man således har maklig ro at speculera på mästarverk.

Et är dock ännu, som hindrar både fubblare och måstare i denna herrliga Sak. Det är den brist af Glädie, den modlöshet, det bekymmer, det nödvändiga släp, som följer med at ha många barn. Men också heter Fullkomlighetens lag, icke huru mycket, utan huru väl? Och hvem vågar säga, at Ägtenskapet är mera helgadt til dumhet och dårskap, til

fubbleri

fubbleri och en blind ſtendrian, än något annat heligt verk, ſom likaſå lätt kan nyttias utan Vett? Göra mer, än man kan göra väl; åtaga ſig mer, än man kan ſköta med glädie och heder; det är juſt kännemärket på en nitiſk Fäne. Fabricera åt Oß idkeligen det ſom icke duger, endaſt derföre at man nu en gång har väl fått namn af Fabricant, det är en ſlätt ambition. Gud har icke ſagt „Gör alt hvad du kan"; utan „Gör alt det goda, alt det båſta, ſom du kan". Endaſt på et ſå ägta och ädelt vis måſte Hans och Naturens lag förſtås. Ty annars, hvad ſkulle väl alle vi tuſende och tuſende Ogifte göra? Yngla är ej nog värdigt för en Människa; utan hännes åra fordrar at dana ſunda, goda, ädla, och lyckliga människor. I alla Länders hiſtoria

finner man ock, at de förſte Tiderne voro de aldraſällaſte, då hushålden ännu lefde i patriarchaliſk kringſpriddhet: ſå få människorna voro, ſåg man dem likväl vara nog til alt hvad man kallar Stort, til eröfring af hundrade andra nationer, når denna åra upretades. Nu deremot födas, för en enda ädel och lycklig människa, hundrade uſlingar, ſom icke finna råd til hvarken näring eller upfoſtran: och något ſå ädelt ſom patriarchaliſka Hushåld hafva ändteligen blifvit millioner ſmå eländets fabriker och ſmutſiga Yngle-bo.

Men jag kom bort från det lilla glättiga i ſaken och råkade i min gamla fara at ſkrifva för högt, hvilket ſå högeligen mishagar dem ſom åro för låge. Nu då, hör här något annat i mindre ton. Franz Anton May,

Leib-

Leibartzt der durchlauchtigsten Frau Churfürstin von Pfaltz-Bayern, har nyligen utgifvit Medicinische Fastenpredigten, hållna i Manheim för en Fruntimmers-Samling hvaruti han påstår i rena tyska ord, at det, som hemligen tilintegör all ägta kärleks eld och lifaktighet och lust och glädie, är just fruarnes egna outsägeliga liknögdhet om alt det retande och täcka: och derföre är, säger han, köld och en hemlig olust och äckel och trolöshet så lätta, ty Glädiens döttrar de förstå litet bättre sin konst, de rådfråga Gracerna natt och dag, de söka at frögda och tiusa hvart sinne. Franz Anton May blir så varm och liflig i sin predikan, at han utbrister: o du utvalda quinna, som vill smaka hela den ägta liusligheten, du bör gå i sängen som en lillia och stå up

som

som en ros. En bild, som har likhet dermed, at den skönaste natt i Naturen börjar med det klaraste månsken och slutar med en morgonrådnad. Men han är också skarpsinnig. Led aldrig, säger han, affaire-discurser in i ägta sängen, utan låt den altid vara helgad endast åt ro och lust. Hvilket jag anser för en af de finaste politiker i verlden.

Femte Capitlet.

Barnaskötsel.

Allt hvad de förste män i våra tider lära Oß i detta ämne kan förenas i denna enda princip: „Det mäst naturliga, eller så litet konst och påfund, som är möjeligt." Således, i det hafvande tilståndet, böra inga mediciner eller andra qualiande påfund användas, utan just

den

den lefnadsart, som genom natur eller vane mäst muntrar och roar: i sielfva födslostunden bör ingenting genom våld och konst påskyndas, ty just sielfva smärtorna äro Naturens mästerstycke i detta heliga verk, och just smärtorna gifva en magt, en ifver, en ställning, en rörelse, som äro långt öfver all mänsklig konst, hvarföre ock alla de som föda hemligen, utan all hielp, göra det med en så underbar lätthet, men skulle åter något vara icke naturligt, så kan endast, endast en skickelig accoucheur derom döma: deruppå, bör ingen annan diät för modren ordineras, än den naturliga, angenäma och kraftiga, som hon sielf mäst älskar, och våldsama Ombindningar, för at blifva, såsom man inbillar sig, mera hastigt och säkert smal igen, äro just tvertom ordsaken til bukig-

het

het för hela lifvet, enligt Hamilton, scottsk accoucheur i 30 år, ty Tryckningen döfvar alla de hinnor, dem naturen, om de fått vara i sin friskhet och frihet, hade småningom sammandragit. Barnet sielft bör på det enfaldigaste sätt badas, och endast med milda tilsatser: skorpan och orenligheten böra icke afgnidas våldsamt och genast, utan småningom, ty naturligen skulle de falla af just så som sårskorpan då nya huden mognat: första medicinen borde helst vara råa modersmiölken, om den altid genast funnes och icke snörlif hade giort våld på naturen. Hoptryckningen af barnets Hufvud synes, i de måsta fall, vara en åfvenså farlig som dum våldsamhet: naturen gör sielf denna hopväxning just så som den bör vara. Lindandet är en gudlös och barbarisk

bariſk grymhet. Vaggandet bör vara ganſka lindrigt, och endaſt likna häfningen i moderlifvet: häftig vaggning gör ſvindel, oro, eller genom vanen, dumhet: och läget i vaggan bör vara utan ſken af lius och dag och framföralt utan gläntar på ſidan, hvaraf komma ſkeldögon. Barnets klädſel bör vara den aldralättaſte och endaſt hindra kölb, men aldrig göra värme: barnet frögdas af ſvalke, tål gerna köld, ſåſom ſes af kalla badet, men bleknar och förvißnar af hetta: des hufvud är altid brinnande, derföre är Mössa eller annan bindel icke annat än fånighetens lufva til at i god tid infördumma det: åfvenſå lätt bör des påhölie för natten vara: med et ord, det minſta af konſtig värme, ſom är möjeligt utan at fryſa, är det ſundaſte. Men den engelſka nya Moden at

dageligen

dageligen bada barnen kallt, synes vara likaså onaturlig och våldsam, som förut den quälande hettan: ty påföres icke denna köld med konst, just som förut hettan? ryser icke hierteligen och darrar och skriker icke barnet derför i början, just så som det quider och ynkeligen jämrar sig för tvång och qualm? följer icke på onaturlig köld en likaså onaturlig hetta? blir icke på detta sättet barnets egne naturlige värme och den vanliga luftens friskhet en matt kraft i jämförelse, som gör ingen uplifning, ty vanen fordrar en långt häftigare förfriskning genom kallt bad? och hvilka djur kasta sina ungar i kalla vattnet för at upfriska dem, eller icke just tvertom gömmer dem i sin egen värme, i redar, i hål, i något litet linft behåll, där de ha värme men icke hetta, lugn men fri luft?

luft? Så at vi kunne lära af sielfva diurens enfaldighet, at ingen ytterlighet är naturlig. Barnet bör icke heller med konst och våld häfvas och kastas och hussas och slängas hit och dit: des egen rörelse är den ende naturlige: och likasålitet bör det niuta en skämd miölk af mor eller amma, heldre än någon annan lätt och mild föda som är långt säkrare. Met et ord: i alting det mäst naturliga! Och likasom man tuktar en hvalp genom känseln af smärta; så et barn. Genom denna späda känsel kan man förmå mera, än sedan genom både förnuft och åra. Ty hvar sed eller egensinnighet, som blifvit en vane, fordrar en tiodubbel kraft til at öfvervinnas, ja blir en natur; och förr än at man uthärdar sedermera emot sit eget barn så mycken grymhet som är nödig, lemnar

man alt såsom förloradt och grämer sig öfver det misväxta trädet, hvars planta man sielf misvärdade.

Siette Capitlet.

Förekomma.

Curera, säga doctorerne, kan ske genom medicamenter och ofta nog genom en lycklig slump. Men Förekomma kan endast ske genom Vett. Man måste altid genom sin egna erfarenhet veta, at af en sådan Ordsak kommer man naturligen i fara för et sådant Ondt.

1. Til exempel: Förkylningar: Hvaraf komma de? af Förhitsningar. Således är det ej kölden och det kalla man skall akta sig för; utan just tvertom för hettan och för-

förhitsning. Och ägta sundhets regeln är, at vänia sig til all den Köld, både innom och utom, som man kan förena med helsa och munterhet. Man får snufva, icke ute af kölden, utan inne af hettan, hvilken verkar häftigare då man kommer nyß utur en kallare luft, säger Brown som annars är en stor fiende af kölden: och denna lilla krankhet är derföre en blott förhitsning, som cureras med Kallt. I allmänhet har jag, altifrån at jag började tänka och gifva akt, aldrig funnit en större och i våra tider vigtigare Regel för Helsan, än denna, at akta sig för all Förhitsning, emedan just denna innehåller en evig fara för alla slags Förkylningar.

2. Til at förekomma alla bedrägerier och egna irringar i Diäten fordras et ägta

Vett. Til exempel: „Man bör härda sig til alt." Och huru långt? Så långt du kan. Orätt: ty man kan härda sig jusqu'à crever, eller ännu lättare, man kan härda sig ända til ytterſta förſvagning. Jag frågar då mot denna regel, Mäſtare, hvad är ſanningen? Tydeligen det, at man bör härda ſig endaſt ſå långt ſom kan beſtå med Helſa, Glädie, och et lyckligt Lif.

3. Men nu är man redan faſt för en börjande krankhet eller en Opaßlighet? då ſåga de viſe män, Braminerne i Aſien, vildarne i Amerika, Boerhaave och andre i Europa, at man bör lägga ſig i ſin bädd tyſt och ſtilla ſom ville man dö, ſpiſa krank mans ſpis, och lemna åt naturen fri magt at kufva ſin fiende. Och detta kan lyckas med enfaldiga naturer, ſom få endaſt

enfal-

enfaldiga siukor at strida mot. Men jag tviflar mycket at våra tusende häftiga vällustar och qual kunna ofta göra krankheter af så mild art. Något mägtigare fordras mot en starkare fiende. Och hvad är detta? det lärer Oß Brown: se pag. 30 och 62, samt 33 och 81, här ofvan.

* * *

På detta sättet har jag i denna lilla bok sökt at gifva anledning til et verkeligt Sielftänkande, och til ägta naturliga Principer, i et så stort ämne som Helsan är. Hvar och en ser, huru oändeligen ädlare, skönare, lyckligare det är at förstå Helsan och at veta niuta all des lisighet och linslighet, än at genom ängst och quidan lära sympla med Claver, med Fransyska, &c. Men hafva Föräldrarne

vett

vett om helsan, så få barnen bäggedera; så långt som dessa ting stå i människomagt; och denna undervisning kan med skäl kallas lefvande. Ty det är naturligt, at likasom endast det, som kommer från hiertat, går til hiertat; så kan ock endast det, som kommer från Förståndet, gå til Förståndet.

378-23
61

books2ebooks.eu

www.books2ebooks.eu

e-böcker från ditt bibliotek av

eBooks on Demand

digitaliserad av

Kungliga Biblioteket

National Library of Sweden