

TISSOT, S. A. D
HEIDENSTAM, GUSTAF DANIEL VON

**Råd till de lärde och till dem som föra
ett stillasittande lefnadssätt. Af Tissot.
Öfversättning i sammandrag. Pendant till
underrättelse om gymnastik. Upsala hos
Palmlblad och c. 1821.**

Uppsala
1821 :

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.eu> alla boken.

- <http://search.books2ebooks.eu/>

Sy. Saml.
Med.
Hög
(Bv)

1700-1829

R Å D
till
de L å r d e
och
till dem som föra ett stillasittande
lefnadssätt.

Af

invenitör T I S S O T.

Öfversättning i sammandrag.

af Gustaf W. Rosd. enstäm.

P e n d a n t

till Underrättelse om Gymnastik.

U p s a l a
hos Palmblad och C.

1 8 2 1.



Corpus enim male si valeat, parere nequibit
præceptis animi, magna et præclare iubentis.

МАУСВЛЪ, РЛЫСЕН.



Till

Studerande Corpsen

Min tillgifvenhet för Eder
har föranledt mig att utgifva den-
na lilla afhandling; emottagen den

såsom ett vedermåle af den var-
ma vänskap, som ständigt lifvar
mitt hjerta för Eder. Jag har
äran städse framhärda

Mine Herrar!

Eder upprigtigt tillgifne
GUSTAF VON HEIDENSTAM.

F ö r o r d.

Långe har utgifvaren af dessa blad med deltagande insett de skadliga följderna af den Studerande Ungdomens stråfvande efter humanistisk bildning, med åsidosättande af alla fysikaliska regler för hälsans och kroppens stårkande. Goda råd, såsom tjenliga förvaringsmedel emot det onda, torde därför icke vara öfverflödiga, och endast i den afsigten har både det förut utgifna Försöket till en kort underrättelse om Gymnastik, och närvarande afhandling blifvit ut-

gifna, hvilka annars visserligen, i
anseende till utgifvarens ringa skick-
lighet, icke förtjent komma i ljuset.
Utgifvarens högsta önskan och den
största belöning han eftersträfvat
för sin möda, är att i sin mån bi-
draga till besegrande af en olycklig
fördom, som hos vår tids stude-
rande unge män varit så allmän.



De lärdes *) sjukdomar hafva för-
nämligast tvenne orsaker nemligen:
förståndets trägna sysselsättning och
fortsatt kroppsstillhet. Vi skola
undersöka de olägenheter, som äro
följder af denna öfverdrift.

Methaphysiken må undersöka or-
sakerna till själens inflytande på krop-
pen, och kroppens på själen: läkare-
konsten fördjupar sig icke i sådana
betraktelser, den förbigår primitiva
orsakerna och fäster sig vid verknin-
garne. Erfarenheten lärer, att ett
bestämt kroppens tillstånd nödvän-
digt skall hafva till följd en viss rö-

*) Gens de lettres, kan ej med ett ord
öfversättas, betyder wettenskaps idkare
och alla som befatta sig med bokliga kon-
ster förstås derunder.

relse i själen; som återverkar på kroppen, såsom: då själen är sysselsatt med betraktelser, anstränges en viss del af hjernan; djupare undersökningar häri skulle vara onyttiga. Själens och kroppens samband är så starkt, att man kan svårligen begripa, huru den ena kan verka utan den andra. Sinnena föranleda hos själen tankar, derigenom att de sätta hjernans fibrer i rörelse; således äro hjernans organer i spänning så länge själen fortfar att tänka och denna spänning är i förhållande till tankans styrka. Den dallring som här af följer, tröttar den ömtåliga märgen, och den blir efter ett långt begrundande, lika så utmattad, som en stark kropp efter en mycket häftig rörelse. Detta lär en hvar till någon del hafva erfarit. Det lär knapt finnas

någon lärd, som icke ofta lemnat sin studerkammare med häftig smärta och odräglig hetta i hufvudet. Tänkande sträcker sina skadliga verkningar än längre: betrakta en man i djupa tankar, alla hans ansigts muskler äro spända och ibland konvulsiviska, ögonen uttrycka trötthet. Hjernan är i dylika fall utmattad, och lider ganska mycket af detta tillstånd; och Plato säger ganska träffande i sin kraftfulla stil: då själen närmer sig på kroppens bekostnad, matar och tröttar den; är hon för kroppen en orsak till mångfaldiga plågor. Då man anstränger sig för att tala, offentligen eller enskilt, händer att själen upphetsar, skakar, nedslår och förstör kroppen; ty de dela lika godt och ondt. När man för mycket sysselsätter sig med kroppsöfningar, blir

själen mindre skicklig att fullgöra sina förrättningar, öfverlemnar man sig för mycket åt studier, försvagas kroppen; ty den tillegnar sig de lifskrafter, som böra vara delade för att befordra kroppens och själens förrättningar. Man behöfver endast känna nervernes outhärlighet uti människokroppen, för att fatta hela samningen af Platos yttrande; ty det finnes ingen förrättning, hvartill de icke äro ovilkorligt nödvändiga. Den nervösa märgens afmattning har till följd en allmän nedslagenhet, alla förrättningarne lida, kroppsförfattningen förstöres sluteligen, utan att kroppen utstått någon möda.

De böcker, som genom tankarnes kraft och samband hänrycka och förmå själen att djupt tänka, äro

mattande och skadliga för kroppen i samma förhållande, som detta nöjet varit lifligt och oafbrutit. Alt tröt-
tar i längden säger Montesquieu, i synnerhet öfverdrifna nöjen. De fi-
brer, som medverkat dertill, behöf-
va hvila; andra måste användas, som
äro i bättre stånd att betjena oss,
och sålunda arbetet rätt fördelas.
Mallebrånche blef, vid läsningen af
Cartesii afhandling om menniskan,
angripen af en häftig hjertklappning,
och en Professor i värtaligheten i
Paris, blef illamående då han läste
något skönt stycke i Homerus.

Hufvudet och nerverne lida för-
nämligast af själens utsväfningar, och
magen, som är hel och hållet omgif-
ven af nerver, skadas äfven myc-
ket. Van Swieten omtalar en för-

tjent man, som genom nattvak förstört sin hälsa: han fick svindel så ofta han upmärksamt afhörde en historia eller en lustig berättelse, han kom i stor ångest så ofta han bemödade sig att i minnet återkalla något, ofta blef han småningom aldeles sanslös, och hade en plågsam trötthetskänsla. Det bedröfligaste var, att han ej kunde afbryta detta bemödande; hvad möda han än gjorde sig, så måste han fortfara till dess han afdånade. Läkaren Viridet kände ett fruntimmer, som fick en häftig kolik, så ofta hon upmärksamt sysselsatte sig med något. En nyare författare omtalar en person, som kunde hvarken tänka eller hysa någon liflig känsla, utan att hans arm ansenligt upsvälde. Sådane sällsamheter kunna blott förklaras, genom ner-

vernes felaktighet och det inflytande, som själen har på dem. Elvad verkan själens tillstånd äger på magen kan lätteligen rönas af hvar och en, som är det minsta upmärksam på sig sjelf. Den som tänker mäst, är i allmänhet den, som smälter maten sämst, och tvärtom förhåller sig med den tanklöses mage. Man ser människor inskränkta till förståndet, dageligen frossa i mat och dryck utan olägenhet, fastän de föra ett stillasittande lefnadssätt och hafva en svag kroppsförfattning. Deremot hos största delen af tänkande hufvuden, fullgör magen illa sina förrättningar, fast de äga af naturen en god kroppsförfattning och oaktadt att de taga sig rörelse. Boerhaave, som länge lefde uti en stad, hvarest man mycket idkar vettenskaper, säger: att

studier förstöra magen, och om ej snar hjälp mellankommer, kan det onda urarta till svärmodighet. Den berömde Pome kände en litterat man, som så försvagat sin mage genom sitt trägna förstånds-bemödande, att han ständigt besvärades af upkastning efter maten. Jag har sjelf sett personer, som blifvit straffade för denna litterära omåttlighet, först med förlusten af all aptit och en allmän svaghet, sedan med spasmer och convulsioner, och sluteligen, genom sin sinnens förlust. Snart af en oundvikelig följd, återfaller det onda, som själen ådragit Kroppen, på henne tillbaka. Allmagten har velat att själens förrättningar skulle vara beroende af kroppens tillstånd. Plinius den yngre, har ganska riktigt sagt, ”att de understöda hvarandra, och De-

mocritus, att själens styrka tilltager med helsan, och att då kroppen är sjuk, hafva själens tankar känning deraf." Det är således icke underligt, att själen försvagas, sedan hon uttmattat hjernan och försvagat nerverne. Modet försvinner, mistroende, fruktan och sorgbundenhet äro de första sjukdomens förebud. Den som för kort tid sedan var begåfvad med ett öfvervinnerligt mod, oroas af det aldraminsta, då han är fallen för mjeltsjuka. De lärde se sig ofta nödsakade att öfvergifva sina älskade böcker; ty deras nervers svaghet gör dem oförmögna till en fortsatt upmärksamhet; de förlora minnet, deras tankar blifva orediga, brånad i hufvudet, darrningar, en total kraftlöshet; fruktan för döden, upkomma och vålla, att pennan faller dem ur

handen. Hvila, stärkande föda och kroppsovelser återgifva dem en del af de bortslösade krafterna; stärkta återvända de till sina böcker och nödgas snart att åter öfvergifva dem. Dagen förflyter med blott bokliga sysselsättningar, om aftonen äro de trötta, nedslagna, få en sömnlös natt, ty deras nervers retlighet hindrar all sömn och sätter dem till och med ur stånd att tänka. Jag har känt en ung man, som ej kunde öppna en bok, utan att alla hans ansigts- och hufvudmuskler kommo i en convulsivisk ryckning, och det föreföll honom då, såsom man hårdt tillbandt hans hufvud med rep. Själens ansträngande arbeten förorsaka icke allenast öfvergående ryckningar i musklerne, de äro uphofvet till en otalig mängd nervsjukdomar. Jag

Har sett förhoppningsfulla barn, som oförsigtiga och hårdhertade lärare tvungit att outhärligt studera, blifva epileptiska. Van Swieten har gjort samma anmärkning, Hoffman omtalar en yngling, som fick några ögonblicks epilepsi, så ofta han mödade sin hjerna och sitt minne; så snart han uphörde att studera, uphörde ryckningarne och han blef åter frisk. Den ryktbara Petrarca fick på samma sätt umgälla sin omåttliga böjelse för läsning. En Candidat, som länge och genom trängtet arbete beredt sig till ett offentligt tal, bemödade sig så starkt att återhämta det i minnet, då han skulle utföra det, att han fick slag och dog på stället.

Utom alla nervsjukdomar, som studier förorsaka, åstadkomma de en

mängd andra åkommor genom nervernes inverkan. En beryktad mathematicus, som var behäftad med en ärftlig podager, hvars lefverne för öfrigt var oklanderligt, påskyndade paroxysmen, derigenom, att han förmycket envisades med uplösningen af ett svårt problem. Riddaren Epernay träffade den besynnerliga händelsen, att han efter fyra månaders tråget arbete, förlorade, utan att vara sjuk, skägget, ögonhår, ögonbryn och allt sitt hår. Man kan tillskrifva detta en förslappning och brist på näringsämne uti de små uphöjningarne der håren växa. Otvifvelagtigt förorsakar tankekraftens mödande en allmän förslappning uti kroppen och tillintetgör födoämne-
nas närande kraft. Sådan är tankans verkan på somlige, att den på-

skyndar pulsslagen och väcker en feber, som förstör gelatinösa ämnet, och är orsaken till de lärdas bleka hy och magerhet, och som ådrager dem sluteligen tvinsot och döden. Brist på verksamhet i nervsystemet framalstra åtskilliga sjukdomar, och det är märkligt, att en öfverdrifven flit skadar nerverne icke mindre, än en utväxt eller en tillbindning på någon yttre del af kroppen. Att i denna fråga leta sig fram till orsakerne, vore fruktlöst, man måste nöja sig att för alltid vara i okunnighet om mycket, som rör nervernes sjukdomar. Frågan huru nervernes öfverspänning kan vara skadlig, vill jag med några få ord besvara. Öfverdrifna uttömningar utarma kroppen, utmatta honom, förtunna vätskorna och åstadkomma en

2.

nervernes retlighet, som är upphof till en mängd sjukdomar. Åderlätningar, lavemanger, för starka salivationer, öfverflödig urin-låtning, med ett ord, all öfverdrifven uttömning, förstör temperamentet och helsan. Nervernes för stora verksamhet förstör det nervösa flytande ämnet, som är källan till våra krafter; detta ämne, som är det renaste och mäst bearbetade, är det nödvändigaste till alla förstånds och kroppsför rättningar. Denna dyrbara vätskans förskingrande, alstrar alla omtalta sjukdomar och flere andra ännu fördärfliigare. Själön besegrar icke efter behag, ej eller utan möda, de starkare rörelser hon en gång fått, och detta är en ytterligare orsak till de lärds krämpor; deraf härleda

sig förståndets sjukdomar: yrsel och obotlig galenskap; föreställningarne svara icke vidare emot föremålen, utan blott emot hjernans inre stämning, som till en del eller helt och hållet angripen af en rörelse, som är henne egen och emotståndlig, icke kan emottaga de dallringar, som sinnena bibringa. Pascals hjerna blef, efter ett ganska träget arbete och djupt tänkande så rubbad, att han ständigt förestälde sig ett öpet eld-gap vid sin sida; några af hans fibrers ständiga retning bibragte honom oafbrutit denna föreställning, och hans förnuft, kufvadt af nerverne, kunde aldrig besegra denna föreställning. Målaren Spinello gaf, i en taffla, som förestälde de onda andars fall, mörkrets furste så rysliga drag, att han sjelf blef deraf af fa-

sa betagen, och under sin öfriga lefnad, trodde sig ouphörligt se denne ande, och höra dess förebråelser öfver den fasansvärda skepnad han gifvit honom. Huru många flere gifvas icke, hvilka deras själs förmögenheters öfverspänning för alltid missledt utom det sannas gräns. Barles, talare, skald och läkare, insåg väl alt det vådliga af denna öfverdrift, och varnade ofta sin vän Hugbens; men glömde sin egen fara; och hans öfverdrifna själsansträngning försvagade så hans hjerna, att han trodde sin kropp vara af smör; han undvek elden med all sorgfällighet; qvald af sin ständiga farhåga; störtade han sig sluteligen i en brunn. Jag sörjer ännu en vän, lika utmärkt genom sitt hjertas, som sitt förståndsegenskaper, en man född till alt stort

och ädelt, som delade sin tid emellan vitterheten och medicinen; läsning, praktiska rön, och ett fortsatt reflecterande, uptogo honom natt och dag: han förlorade till en början all sin sömn, hade sedan anfall af sinnessvaghet, och blef sluteligen till den grad tokig, att man med mycken möda frälste hans lif. Jag har sett andra, som af för mycket läsande, blifvit först rasande och ursinniga, och sluteligen alldeles fäniga. En man af mycken förtjenst, föll efter tolf timars trägen själsansträngning i yrsel och anfallet räckte så länge, till dess sömnen äntligen lugnat hans sinnen. De som häruti gjort observationer, berätta en otalig mängd dylika händelser och jag har hört sägas, af en trovärdig man, att P. Julien, denna för sina theologiska dis-

puter, sina polemiska skrifter och sin commentarius öfver upenbarelsebooken, så rycktbara man; hade så försvagat sin hjerna, att, fastän han bibehöll i många hänsseenden sitt sunda förnuft, tillskref han dock sina täta magplågor de drabbningar som sju ryttare, hvilka han trodde vara inneslutna i hans mage ouphörigt höllo. Man har hört omtalas somliga, som trott sig vara en lyckta, några, som begreto förlusten af sina lår. Olyckligast äro de, som ständigt sysselsätta sig med ett och samma föremål; ty blott en viss del af sensorium är då i spänning och är det beständigt. De öfriga delars verksamhet lindrar icke denna delens lidande, den tröttnas och förstöres snarare. När uti kroppen blott en enda eller ett ringare antal muskler arbeta, lider kroppen mera: så förhåller sig

äfven med hjernan; när hennes sär-
skilda delar verka efter hvarandra
tröttnas den mycket mindre; ty den
delen, som hvilar hämtar krafter me-
dan de andra äro i verksamhet. Öf-
vergången ifrån arbete till hvila, är
det säkraste medel för bibehållande
af så väl kroppen, som själen.

Menniskokroppen måste lyda en
lag, som är en ny källa till sjukdo-
mar; blodet drager sig ständigt till
den kroppsdel, som anstränges. Mor-
gani kände i Bologna en lärd, som
fick näsblod, så ofta han öfvertänk-
te något om morgonen förrän han
steg opp. När hjernan är i verk-
samhet, tillströmmar mera blod, som
spänner och utvidgar alla dess kärl,
och detta förorsakar den förut om-
talta känslan af smärta och hetta,

samt andra ännu svårare olägenheter, som modificeras efter kroppens olika tillstånd. Sådana äro svullnader, inflammationer, varflytningar, körtelsvulster, elakartade sår, vattensot, hufvudyärk, yrsel, dvala, convulsioner, sömnsjuka, sömnlöshet, slag, m. fl. som ofta inträffa hos lärdfolk och äro uphofvet till en mängd kropps och själs sjukdomar. Boerhave plågades efter ett långvarigt tänkande af en sömnlöshet, som räckte i sex veckor ouphörligt, han var härunder så likgiltig för allting, att intet var i stånd att väcka honom ur sin känslolöshet. Hvem har icke varit utsatt för den oroliga sömn, som följer på strängt arbete? En lindrig hjernans retning är tillräcklig, att åstadkomma sömnlöshet, en starkare ger convulsioner och

döfvande sjukdomar; och retning i hög grad, slag. Man har ofta sett stora talare dö i Cathedern. Konung Attalus, då han förmante Beotierne ingå förbund med Romarne, dog midt under sitt tal. Morgani omtalar en predikare - munk, som ock dog af slag under sin predikan. Otaliga exempel kunde anföras. En Professor i Bern, mycket kunnig i oriental språken, ännu i sina bästa år, men som arbetade ouphörligt, blef svagsint och barnslig; orsaken härtill var vatten, som spridt sig i åtskilliga delar af hjernan. Bland de olägenheter, som en för stor samling af vätskor åstadkommer i hjernan, är en olycklig sinnesstämning, som föranleder hypocondrie, den svåraste af alla. Den kommer deraf, att fibrerne, som utspännas, bliva

försvagade och oförmögna att emotstå intrycken. Icke nog härmed, litterära arbeten åstadkomma ännu flera sjukdomar. Menniskans fibrer hårdna med åren; de delar, som äro i ständigt verksamhet, hårdna hos den arbetande klassen; de lärdas hjerna hårdnar äfven af den ständiga spänningen, ofta blifva dessa oskicklige att tänka och åldras i förtid. Hos barn är hjernan för mjuk, med tilltagande ålder hårdnar hon och blir i bägge fallen oförmögen, att emottaga den dallringen, som bildar tankarne.

Man må icke tro, att endast ett djupt tänkande försvagar nerverne, det är nog att trötta synorganerne för att blifva anfallen af en otalig mängd nervsjukdomar. Det gifves

ingen människa af ett svagt temperament, som icke kan få erfara huru mycket ögonens ansträngning försvagar hufvudet. Om man, efter ett anfall af feber, eller annan opasslighet, förrän krafterne blifvit återställda, länge betraktar ett och samma föremål, blir man ofta anfallen af svindel, äckel och en smärtande känsla af trötthet och matthet. Man skall utan tvifvel icke underlåta, att taga vetenskapernas försvar emot så hårda tillvitelser, man skall anföra många lärda, som ernått en hög ålder, sunda till kropp och själ. Jag har hört omtalas flere, många har jag äfven sett; men få människor gifvas nog starka, att kunna strafflöst utstå ett större bemödande; man känner ju icke alla dem, som dyrt fått umgälla sin oförsigtighet,

endast de märkligaste exempel anföras, största mängden blir obemärkt. Hvem kan säga att dessa, som motstått förstörelsen, icke kunnat lefva vida längre, om de valt ett med helsen förenligare lefnadsyrke. Frosare gifvas, som onekligen må väl af omåttlighet; det förhåller sig på samma sätt med öfverdrift i studier; men huru länge räcker väl detta? Man måste dock medgifva, att de fleste stora män, som menskligheten erkänner för sinä mästare, hafva upnått en hög ålder; men å den andra sidan kan ej eller nekas, att dessa snarare genom snillet kraft, än ett tråget arbete förvärfvat ett odödligt namn. Angenäma tidsfördrif och nyttiga kroppsöfningar motarbetade det onda, som studier kunnat ådraga dem. Skaparen da-

nade människokroppen för rörelse; och blott man litet undersöker dess sammansättning, skall man ofelbart öfvertygas, att utan rörelse ingen hälsa är att förvänta. Människokroppen är en sammansättning af kärl och flytande ämnen, som i dessa kärl äro i rörelse: då kärl och fibrer hafva hvarken för mycken eller för liten tonus, då vätskorna äga sin tillbörliga fasthet och äro uti en jemn rörelse; då med ett ord, alla delar af kroppen äro i jemnvigt, befinner man sig i ett fullkomligt friskt tillstånd. Rörelsen är här af yttersta vigt; om den rubbas blir äfven de fasta och de flyttande ämnenas tillstånd förändrat. Är den för stark blir de fasta delarne för hårda, de tunna åter förlora en del af sin fly-

tande egenskap, är den för svag; så blifva fibrerna slappa och blodet tunt. Hela kroppen bildas af mjölksaften (*chylus*), som är det lenaste och tunnaste ämnet, rörelsen samlar och förenar dess små beståndsdelar. Om rörelsen^s uphör hafva de åtskilliga kroppens delar icke den tillbörliga styrka, som de genom öfning kunna erhålla.

Hjertat är rörelsens driffjäder i mennisko-kroppen; det sätter alla flytande ämnen i rörelse, men det kan icke ensamt göra allt, naturen har gifvit det flere hjälpmedel, som icke kunna svika, utan att vätskor-
nas omlopp hejdas och flere sjukdomar upkomma, som äro följder af de flytande delarnes förtjockning. Muskelrörelsen bidrager; mest till om-

loppet; ett öfvertygande bevis derpå är: pulsslagens ökade hastighet genom kroppsrörelser. Rörelsens hufvudsakliga följder äro: att gifva matlust, att stärka fib:erne, att bibehålla de flytande ämnena i et tjenligt tillstånd, att lätta afsöndringarne, att öka modet och väcka en behaglig känsla af välmåga i hela nervsystemet. Följden af för mycket stillasittande är: en förslappning af muskelkraften. Blodets omlopp, utan all främmande hjälp och lemnadt endast åt hjertats och kärlens kraft, försvagas småningom uti hela kroppen. Värmet minskas, safterne quarstanna uti sina färvaringsrum och förskämmas, en del förtunnas, en annan del tjocknar, allesammans försämras och afsöndringarne ske oordentligt

och stundom uphöra aldeles. Födo-
 ämnena quarstanna osmälta i kröp-
 pen, hvilken öfverlastas med vätskor,
 hvars skärpa undergräfver honom
 småningom; krafterne aftaga, blodet
 blir vattenaktigt och derpå följer
 vattensot, som är så vanlig hos de
 lärda. Hjernan blir ofta deraf an-
 gripen, hvarpå jag i synnerhet haft
 ett bedröfligt exempel med en akt-
 ningsvärd man, som förstört en stark
 kroppsbyggnad, icke genom studier,
 utan genom förstånds ansträngnin-
 gar och en stilla sittande lefnad.

De delar som snarast angripas;
 äro de uti hvilka de fasta delarne ä-
 ro svaga; och som hafva det mästa
 behofvet af fremmande hjelp. Un-
 derlifvets organer, så oundgängliga
 för matsmältningen, äro de som mästa

lida af stillasittande; magen förslappas, magsaftens beskaffenhet förändras, födoämnenas kvarblifva förlänga i magen osmälta, och undergå der den förskämning, som de först skolat undergå när de utgått ur kroppen. Större delen af vegetabilier bibehålla sin syrlighet, som retar nerverne och äggar till spasmer och convulsioner, härifrån de sura uppstötningarne. Magmunnen har känning af stark bränad, man får halsbränna, blir ömtänt, kött och ägg rutna, fetä ämnen härskna, en outsläcklig törst, ständigt diaré, besvärlig matsmältning; födoämnenas matta nu och försvaga kroppen, i stället att nära den. Kärnen meddela icke mer en len och såpartad mjölk-saft, utan en svart och tjock vätska, som plågar och mattar den sjuke,

och väcker i magen en smäktande känsla af kyla och tyngd. Då inälfvorna, som hafva samma väfnad som magen, träffas af enahanda åkommor, och andedräkten, hvilken mycket befordras af muskelrörelsen, uphör; blifva alla inälfvorna hopträngda och sammantryckta, de förlora sin reibarhet, och förstopningar och slem samlingar följa; såsom det händde Lipsius, historiarum Professor i Leyden, som, fastän skött af den beryktade Heurnius, icke blef frisk förän han upkastadt en massa af samma färg och utseende, som inälfvorna. Detta var ett klubbigt och segt slem, som smänningom fylt tarmkanalen; en följd af hans studier och hans stillesittande lefnadsätt. Detta slem, sedan det öfvergätt till rötta, hade angripit kroppens alla vät-

skor; men när orsaken till sjukdomen blifvit häfven, återfick patienten snart sin hälsa. Afförings-ämnenä så sammanhiopade, tryckå närliggande delar, förskämningen re-
 tar inälfvorna, som återinsuga röt-
 aktige ämnen och smitta vätskornas
 hela massa, deraf upkomma de grym-
 ma koliker, som äro de lärdes plä-
 gonis och som äro så mycket svä-
 rare att bota, som ständiga fel e-
 mot dieten ständigt vålla deras åter-
 kommande; deraf äfven väderspän-
 ningar, hvaröfver stilla sittande per-
 soner så allmänt klaga och som vi-
 sa sig under tusende olika skepnä-
 der, hvi ket gör att man ofta anser dem
 för andra sjukdomar. Farmkanalen
 lider icke ensam, de närliggande de-
 lars förrätningar komma i oordning,
 antingen genom det sammanpressa-

de tillstånd, hvaruti de sig befinna; eller sin naturliga svaghet; krösvatt-
 net surnar, då mjelten och gallgån-
 garne ej mera fullgöra sina förrätt-
 ningar, det återflyter till lefvern,
 tjocknar och hårdnar, och silar med
 svårighet genom tarmarne i inelfvor-
 na: här af upkomma sjukdomar uti
 inelfvorna, en otillräcklig mjölksaf-
 tens afsöndring, som med svårighet
 tränger ur sitt förvarings-rum, för-
 stenas der och åstadkommer plåg-
 samma koliker. Då den sålunda
 hårdnat genom ett för långt quar-
 blifvande, fräter, sårar och infla-
 merar den alla närliggande delar, och
 tillvägabringar flere lefversjukdo-
 mar, i synnerhet en obeskriflig oro
 och ängslan. Dessa äro ofta en följd
 af den grymma sjukdom, som fått
 namn af hypocondrie, de äro likvist.

då vida mindre farliga: den nervösa
 mjeltsjuka, som jag äfven omtalt, är
 vanligen en följd af träget själs-ar-
 bete; men den egentliga mjelt-sju-
 kan uppkommer af brist på omlopp
 uti underlifvet. De lärde äro van-
 ligen blottställda förs begge, och som
 dessa sjukdomar befordra hvarandra,
 händes sällan, att de som angripas
 deraf, blifva återställda till hälsan.
 Exempel härfpå äro så talrika, att
 deras anförande torde vara öfverflö-
 digt, dock vill jag ej förbigå Sva-
 merdam. Denne store naturforskare
 var så plågad af mellancoli, att han
 knappt kunde förmå sig att svara
 dem som tilltalte honom, han kunde
 långa stunder stå orörlig och se på
 dem. Då han upsteg på Kathedern
 stod han ibland liksom försagd, u-
 tan att kunna besvara de inkast man

gjorde honom. Korrt före sin död, föll han i ett mellankoliskt raseri, och uppbrände under detsamma alla sina skrifter, sluteligen dog han, mager och uttorkad, såsom ett benrangel och hade knappast mänskligt utseende kvar. Man har länge påstått att denna slags svärmodighet är stundom gagnelig för vettenskaperna derigenom, att hon ökar deras skarpsinnighet, som äro dermed behäftade. De melankoliske, fästade vid ett enda föremål, betrakta och undersöka det samma på alla sidor, utan att låta sig störas. Men kan det väl gifvas någon nog dåraktig, att för detta pris vilja öka sin skarpsinnighet? Hvertill tjenar oss vettenskap utan hälsa. Man är allt för lärd, om man köper sin lärdom på sin hälsas bekostnad.

Några menniskor gifvas, hvilka Naturen frikostigt begåfvat med Atlets magar, inelsvor af jern och stål, som saklöst kunna uthärda med själsansträngningar, stillasittande lefnad och all slags öfverdrift. Men äro de derigenom lyckligare? alldeles icke; ty kärnen fyllas med en större mängd vätskor, de hylsor, som äro bestämde för fettet, tilltäppas, inälfvorna blifva tryekta från alla sidor. De blifva tröga och overksamma, vid minsta rörelse svettiga och antrutna; de dö i förtid, antingen af slag, fluss eller af någon annan sjukdom, föranledd af blodfullhet. Man har därför ej utan skäl påstått, att det ofta är en olycka för de lärde att hafva en för stark mage. Det gifves ingen del af kroppen, som ett stilla sittande lefnadssätt icke försvagar:

när blodet en gång är förskämt, angriper det förr eller senare alla delar, som det befuktar, och lungorne blifva öfverdragne med ett slemaktigt ämne. Här af följa hjertklappingar, hosta andtäppa och lungbölder. Triglandus dog af denna sistnämnda sjukdom, sedan han utstått grymma smärtor; den var följden af en Cachexie, som sjelfva den store Boërhaave icke förmådde bota. Svammerdams lungor hade blifvit liksom ett stenbrott; ty han spottade upp små stenar långt före sin död. Stenpassionen och sjukdomar uti urin blåsan, äro ytterligare en bedröflig frukt af en öfverdrifven kärlek för vettenskaper; här på skulle man kunna anföra otaliga exempel,

Så snart afsöndringarne en gång

blifvit rubbade, afbrytes ock snart den förnämsta, som är utdunstningen genom hudens porer, genom muskel rörelsens upphörande, som lättar den ganska mycket. Denna rörelse tjänar äfven att förbereda vätskorna till afsöndring, och öka kärlets kraft, som innehålla dem. De vätskor kroppen behöfde befria sig ifrån, quarstanna så snart utdunstningen är hämmad, förderfva de öfriga, och föranleda snufvor och slem-samlingar, så ofta besvärliga för lärda och hvaröfver sjelfve Horatius klagade. Det händer sällan, att de en längre tid, på en gång, företaga sig någon strängare läsning, utan att blifva täpte i näsan eller besväras af mer eller mindre envis hosta.

Dessa oordentliga febrar, som så

ofta återkomma, och hvilkas orsak man icke är i stånd att angifva, börra helt och hållet anses, som följder af brist på rörelse; ty de förledas af vätskor, som magen icke har förmåga att tillbörligt bereda och som icke kunna afdunsta genom porerne. Nerverne försvagas icke allenast genom öfverdrifven själsansträngning; öfverdrifven hvila är tillräcklig för att åstadkomma samma värkan, äfven hos dem hvilkas själ är lika så ovärksam som kroppen. Nervsystemet är en hufvudbeståndsdel af mennisko-kroppen; så snart någon förrättning är rubbad, lida nerverne: deras sjukdomar äro vanligen symptomer af något fel i magen eller någon annan krämpa. Nerverna, såsom samband emellan kroppen och själen, måste dela beg-

ge deras lidanden; de öfverföra på den ena den andras krämpor, således är deras förhållande en oupphör-
 lig cirkel, och begge bidraga gemensamt att förstöra nerv-systemet. Sädes-vätskan, som flere stora män hafva ansett af enahanda beskaffenhet med nerv-saften, förlorar äfven mycket af sin kraft och duglighet, och då man betänker, att hvarje del af faderns kropp måste bidraga till sonens danande, skall man kanhända finna hvarföre det är så sällsynt, att stora män efterlemna söner, som äro dem värda. Den lilla lifaktiga partikeln, som Harvée kallar *punctum saliens*, utvecklar sig icke med tillräcklig kraft. Detta är en ohjelpig olycka; än mer, faderns hjerna ständigt sysselsatt med djupt tänkande, har vårdslösat kroppens

för ättningar; den lifgifvande vätskan är beröfvad de partiklar, som faderns hjerna skulle meddela sonens, att denna måtte besitta tillräcklig styrka. Så snart fibrernes slapphet är allmän, yttrar hon sig för sinnena, genom musklernes vekhet, pulsådronnas styrka och tandköttets lös-
 het, hvarutur tänderna falla af sig sjelfva, utan smärta eller förskämning. När det hunnit så vida, uppkommer den allmänna svaghet, hvar-
 öfver så många lärda klaga. Sjelfva den sittande ställningen kan icke annat vara, än skadlig; kroppen är kro-
 kig, knäna böjda, de nedre delarne lida och inelfvorna tryckas; häraf uppkomma alla de sjukdomar, som äro följder af dålig matsmältning. Blodet har, då man sitter, svårt att
 cirkulera uti underlifvets ådror, den

störtar till ändtarmen, der motståndet är mindre och föranleder hemoroider, som äro så mångas plåga och hvilka, om de än äro nyttiga för några få, äro förderfliga för de fleste, och derföre äro de, som arbeta stående eller gående, ganska mycket att berömma.

Nattvak är en ibland de största sjukdoms orsaker hos de lärde: när man användt en del af natten till studier, sofver man icke tillräckligt, och den sömn, som följer på en fortsatt tankekraftens spänning, är vanligen orolig och vederquicker icke. Hjernans fibrer fortsätta sin rörelse och sinnena kunna icke ernå den domning, som är nödig till en fullkomlig hvila och krafternas återställande. Den rätta softiden är för öf-

rigt icke passande till studier, natten
 är den tid, som Naturen bestämt till
 sömn. Lusten, som då är mindre
 sund, kallare och fugtigare än om
 dagen, mörkret, tystnaden, allt in-
 bjuder till sömn. De fleste djuren
 känna sina krafter aftaga vid solens
 nedgång, några finna sig nödgade att
 somna; till och med växterne hafva
 känning af nattens annalkande. Van
 Swieten har känt en man, som icke
 kunde läsa något efter solens nedgång,
 utan att påskynda sitt gickt anfall.
 Ingen ting är farligare, än att fun-
 dera medan man ligger. Tänkandet
 leder äfven blodet till hjernan, då
 sömnen och kroppens läge ditlocka
 den redan tillräckligt. Man vet hvil-
 ka sjukdomar sömnlöshet förorsakar,
 den angriper tanke-organerne, mat-
 tar dem, nöter och förstör deras fi-

na trådar eller uppväcker hos dem oordentliga rörelser. Tankarnes sammanhang upphör, yrsel och hufvudvärk infinna sig; entligen en ouphörlig och obotlig sömnlöshet, som har de bedröfligaste följder. Nattvak medför ännu en olägenhet: ljusen uppfylla rummet med en för lungor, ögon och nerver skadlig rök. Det är således af yttersta vigt, att gå bittida till sängs och att tidigt stå upp.

Man kan icke nog yrka på snygghet. Många äro dermed så vårdslösa, att de väcka vämjelse och blottställa sig för alla de sjukdomar en hämmad utdunstning kan förorsaka. Huru skulle väl svetten finna sig utväg genom porer, som ständigt af osnygghet äro tilltäpte. De flesta hafva ingen omsorg för sina tänder,

som ständigt äro i vinsten infattade; tandköttet skadas deraf, spotten förskämnes och förorsakar bittra smärtor, deras tänder affalla i förtid och magen blir genom deras förlust beröfvad matsmältningens nödvändigaste biträde. Andra hafva den ovanan, att hålla sitt vatten och att uppskjuta med stolgången, för att icke afbryta sitt arbete. Denna oförsigtighet kan hafva de bedröfligaste följder; ty vätskorna, om de quarblifva i kroppen efter sin afsöndring, förskämmas der, förtunnas, reta blåsan och inelfvorna, förderfva slemämnets, och föranleda oftast de grufvigaste sjukdomar. Kärlen insupa de rutnande och smittsamma dunster, hvarmed alla kroppens håligheter fyllas; de ingå i blodmassan, fördärfva den, och det, som är kan-

Lända värre, nerverne upphöra att lyda behofvets retelser. Nervernes ytterliga spänning förlamar dem ofta aldeles; blåsan och inelfvorna drifva icke vidare ifrån sig urinen och excrementerne, som då måst genom konst bortskaffas. Tycho Brahe, som en gång åkte med Kejsaren, återhöll sitt vatten och umgälde med sitt lif denna falska blygsel.

Man kan med skäl förebrå vetenskaperna, den sorgbundenhet, som vanligen förföljer deras idkare. Om dertill komma, verkliga eller inbillade anledningar till bedröfvelse, kan själen icke emotstå så många anfall, hon dukar under och drager kroppen med sig i fallet. Bekymmer äro människans bödlar och jag begriper icke, huru stora män,

ouphörligt sysselsatta med sina vidt-
omfattande förslag, kunnat utstå så
många mödor och uthärda de be-
kymmer och den oro, hvaruti oviss-
heten om framtiden kastade dem. En
Cæsar, en Mahomet, en Cromvel och
en Paoli, måste af naturen varit be-
gåfvade med mer än menckliga kraf-
ter: troligen skulle de det oagtadt
hafva dukat under, om de icke kal-
lat tarflighet och ständig kroppsrö-
relse till sin hjälp. Man bör icke
tro, att bland förstånds bemödanden,
blott vetenskaper undergräfva häl-
san. Hvilket ock det föremål må
vara, som föranleder själeus bemö-
dande, om det för häftigt och för
länge spänner hennes krafter, så
nedtrycker det nödvändigt kroppen.
Konungar, Statsmän, Ministrar, alla
träffas af samma öde som vetten-

skapsmän, om de lika träget arbeta som dessa; men de hafva en lycka, som de lärde sakna, deras embetspligter rycka dem ofta ur sitt cabinet, de taga sig, emot sin vilja, en rörelse, som är dem ganska nyttig. Men de lärde äro evigt fastsmidda vid sina böcker och förgås i overksamhet. De skola kanske till sin ursäkt anföra ett ringa antal menniskor, som bibehållit hälsan ända in i senaste ålderdomen, utan att taga någon slags rörelse. Men hvad bevisa väl dessa få, emot de otaliga andra, som dött ett offer af denna onaturliga kroppens overksamhet. Jag har undersökt orsakerna till de flesta af de lärdes sjukdomar och skulle alldrig sluta, om jag ville utiörligare beskrifva de mindre betydliga bräckligheter, som äro följder af deras

övanor; ty deraf upkomma ständigt nya arter.

Otaliga äro de sjukdomar, som böjelsen för studier och i allmänhet all själsansträngning medför. Jag vill icke här vidröra de skiljaktigheter, som åren, kroppsförfattningen och främmande orsaker oundvikligen medföra. Det gifves nästan ingen, hvars kropp icke har sin svaga sida, hvilken alltid är utsatt för sjukdomarnes första anstöt. Om magen är svag, antingen af naturen eller af lefnadsordningens felaktighet, blir man snart blottställd för mag-plågor, medan nerverne hafva ännu sin fulla styrka. De deremot, som hafva dåliga nerver och en god mage, plågas af alla nervsjukdomar, utan att deras matsmältning dervid lider. Om

fibrerne äro för slappa, får man kän-
 ning af trötthet, dömmingar, mycken
 svaghet och dästhet, utan smärta hvar-
 ken i hufvud eller mage. Den hvars
 lungor äro svaga, blir utsatt för al-
 la lungans sjukdomar o. s. v. Ungt
 folk, som studera mycket, äro blott-
 stälda för hufvudvärk och näsblod;
 emedan tänkandet kommer blodet att
 stiga till hjernan. Hvar och en blir
 alltid först angripen på sin svaga si-
 da. Sjelfva temperamentets styka
 har sina stora olägenheter: ungt folk
 med fullkomligt god kroppsbyggnad
 öfverlemna sig åt studier med en out-
 tröttlig flit; ty deras mods och för-
 stånds öfverlägsenhet äggar dem
 Deras fasta delar äro oupphörligt i
 värksamhet. Deraf uppkomma alla
 sjukdomar, som äro följder af en öf-

verdrifven rörelse, inflammationer, hetsiga febrar, som årligen återkomma och genom krafternes uttömning slutligen medföra kroniska sjukdomar.

Man måste hafva noga afseende på åldern, och taga sig till vara att ej trötta barnen och fordra af dem sådant, som öfverstiger deras inskränkta förmåga. Sådant skulle endast bidra att fördröja och hemma deras förmögenheters utveckling. När ett barn har ett förstånd öfver dess år, har naturen vanligen försummat kroppen; hela maskinen faller i vanmägt, fibrerne äga icke nödig styrka, och barnet dör gemenligen i för-tid, merendels efter starka plågor. Man har här länge saknat en yngling, hvars värksamma och genomträngande förstånd, egnade till läs-

ning och tänkande, en tid, som naturen bestämt att stärka kroppen; han föll derföre uti en farlig sjukdom. Det fordrades en sträng diet och hans studiers upphörande för att återförskaffa honom en skymt af hellsa; men snart förglömmande sin ytterliga svaghet, återtog han sin älskade sysselsättning, och fick med sitt lif umgälla sitt omätliga kunskapsbegär. Om det förtidiga studerandet skadar, så är det icke mindre farligt att försent i barnåldern deråt öfverlemna sig; arbetsförmågan utbildar sig småningom; men det gifves en tidepunckt i vår lefnad, då naturen ej dertill låter tvinga sig. Hjernans fibrer skulle då snarare bryta, än beqväma sig till nya ovannämnda rörelser. Jag har skött en man, som vid 40 års ålder öfvergifvit handeln,

och rubbades till förståndet; genom
 läsning af Newton, Clarcke och Loc-
 ke. Läkemedel, kroppsrörelse och
 förströelser räddade honom; men ic-
 ke långt derefter, fördjupade han sig
 i Geometrien och Methaphysiken,
 och förlorade å nyo sitt förstånd. Det
 är törhända ej mindre farligt att vid en
 högre ålder fortsätta sitt själsbemö-
 dande, ehuru van dervid man ock må
 vara: vår själ är visserligen odödlig;
 men så länge hon är förenad med vår
 svaga kropp, beror hon af dennes öden;
 hon tycks födas, uppväxa och åldras
 med honom. Då kropps krafterne
 aflaga, är det oss en påminnelse att
 minska själens bemödanden. Krop-
 pen förmår ej mera bära fordna bör-
 dor och själen ej fortfara med ford-
 na studier. Man hämtar och deraf
 ringa frukt. De åldriges försigtig-

het, som i rättan tid upphöra, är icke mindre fördelaktig för deras heder, än för deras helsa.

Studierne hafva ännu en väsentlig ölägenhet; lynnet blir deraf tungt och dystert. Flere vettenskapps idkare inbilla sig veta alt, och det är svårt, ja omöjligt att öfvertyga dem, att de förstöra sig sjelfva genom deras förvända sätt att behandla sin fysik: Varna, bed eller banna; det är nästan altid förgäfves. De bedraga sig sjelfva på tusen olika sätt. En räknar på sitt temperaments styrka, en annan åberopar vanans makt, den ena hoppas undgå straffet; emedan han icke hittills blifvit straffad, den andra anför främmande exempel, som icke bevisa något för honom. Alla sätta de emot läkaren en envishet,

hvaraf de berömma sig; emedan de taga det för ståndaktighet. Långt ifrån att frukta den tillkommande faran, tro det knappt på den, som är för handen.

Det säkraste af alla förvaringsmedel är: att låta själen njuta erfoderlig hvila och arbeta med kroppen. Det gifves några få utomordentliga snillen, som ej böra störas i sin höga flykt; ty om de än falla, sker detta för det allmänna bästa. Men huru många gifvas väl, hvilkas ihärdighet är af denna vigt. De flesta förstöra onödigtvis sin hälsa. En sammanflickar utur andras skritter rätt medelmåttiga saker, en annan upprepar sådant man förut sagt hundra gånger; en invecklar sig i onödiga undersökningar, en annan

åter pinar sig för att framkläcka det största lappri: ingen af dessa betänker, huru litet gagneliga för andra och huru skadliga för honom sjelf hans bemödanden äro. *Menniskovännern* och läkaren åligger att vaka för deras helsa, rycka dem utur sitt läsrum och nödga dem att lemna sitt arbete, åtminstone några stunder. Må hvilan vederqvicka deras själ, och kroppsrörelser återgifva dem nya krafter, luften uppfriska deras lungor, lätta blodets omlopp och transpirationen, stärka deras lemmar och nerver.

Många kroppsöfningar, på hvilka forutiden och våra förfäder satte mycket värde, hafva af oss blifvit vårdslösade. Vi må icke förglömma Herodici exempel. Han var vetten-

skapsman, af ett verksamt och arbetsamt lynne; men han hade en svag och ömtålig kroppsförfattning. Han stärkte så sin hälsa, utan annat läkemedel än kroppsofningar, att han vidmakthöll henne ända till hundra års ålder, och blef den medicinska Gymnastikens stiftare. För gätom ej den visaste bland män, Socrates, som lärde sig denna konst. Strato, ansat af en sjukdom i mjälten, botades genom Gymnastik. Hysmonæus, hade en nervsvaghet, mot hvilken han blef hulpen genom kroppsrörelse; att förtiga otaliga andra.

Den tid de lärde tillbringa utom sitt läsrum är ick förlorad, tvärtom, de återgå till sitt arbete med ny ifver, de bibehålla hälsa och krafter, och en lång följd af år skall säkert

hålla dem skadeslösa för några timmar, uppoffrade åt omsorgen för deras hälsa, kanhända skola under dessa förströelser, stora och höga ingifvelser väckas i deras själ, som den dystra studer-kammaren förqvält för alltid. Plinius den yngre har anmärkt, att kroppsrörelse väcker och stärker själen. Plutark säger med skäl: att, som litet vatten föder växterne och en mängd qväfver dem; så förhåller det sig äfven med själen, att lagom arbete är för henne en föda, men öfverleifvit arbete qväfver och nedtrycker den.

Den som icke följer mina välfärdiga råd, skall en gång ångra att hafva uraktlåtit dem; men det är försent, när faran är för handen. Den kloke förekommer faran, den oför-

vägne trotsar den, och dukar under. Den som vill försvara så skadeliga villfarelser, må betänka, att han på sig sjelf gör farliga rön, som icke kunna aflöpa utan olägenhet. Man må icke anföra andras efterdöme, eller sin egen kroppsförfattnings styrka, som dagligen försvagas genom en oriktig behandling, icke eller må vanans makt anföras; ty man kan aldrig vänja sig vid sjuklighet. Om man icke funnit sig illamående af sitt lefnadssätt, bevisar det ingenting; ty hälsan undergräfvades småningom och omärkligt, och då slutligen det onda upptäcktes, kommer hjälpen alt för sent. Gif själen hvila, njut kroppsrörelser och betänk, att kroppen behöfver krafter för att underhjelpa själens bemödanden.

Hippocrates föreskrifver med få ord den lefnadsordning, som är för alla passande, af hvad ålder och hvad stånd man ock må vara: Låt födoämnena svara emot arbetet. Plutark säger äfven: hälsan är en följd af det behöriga förhållandet emellan födan och mödan. Hvar och en har sin egen kroppsorfattning, en bonde är icke lika med en lerd. Den förra, ständigt i fria luften, syssel-satt med starkt kroppsarbete, är alltid munter, bryr sällan sin hjerna, njuter en lugn sömn och är ständigt kraftfull, all mat är honom tjenlig. De lerdas mage deremot kan ingen ting fördraga, och böra de således nöja sig med mycket lättsmält föda. Matens tuggning är ett af de förnämsta medel, som bidrager till en riktig smältning, och underhjelper

mycket magens förrättningar. Läkare anbefalla henne oupphörligt; man underlåter den, och man betänker icke denna uraktlåtenhets farliga följder. Tuggning ökar salivens afsöndring, hvilken är ett af de bästa lösningsmedel, hon sätter födoämnen i stånd att lättare insugas, de uppehålla sig kortare tid i magen, de lösas der bättre; ingen sjelfkraft förskämning, ingen retning i magen är att befara. De lärde kunna således icke för mycket vara betänkte, att tugga väl, och aflägga den ovanan, att tänka på annat då de spisa. Antingen de läsa eller blott tänka, lider deras mage deraf; nerverne äro i en slags vanmakt, då själen är sysselsatt, och erfarenheten visar ögonskeligen, att matsmältningen då icke sker tillbörligen.

Haller har anmärkt, att då man tillbinder magnerverne, födoämnen icke kunna smältas utan förskämmas der. De lärde hafva svår matsmältning, de böra således äta mera sällan; det är tillräckligt att göra tre mål om dagen, tvänne lätta och ett stadigare. Arbete strax efter maten är ganska farligt, derföre bör man hvila en timme. För att njuta en lugn och vederqvickande sömn, bör magen icke känna någon retning, derföre bör man äta litet till afton; ty om magen är mätt, äro nerverne uti ständig rörelse, en stark aftonmåltid gör tyngd i hufvudet, stör sömnen, hindrar matsmältningen, förtager krafterne och förstör hälsan.

Nam corpus onustum

Hesternis vitiis animum quoque prae-
gravat una,

Atque affigit humo divinæ particulam
auræ

Alter ubi dicto citius curata sopori;
Membra dedit, vegetus præscripta ad
munia surgit.

Man bör noga taga sig till va-
ra, att äta alldeles icke; ty de lär-
da hafva ganska retliga och rörliga
nerver och om icke nya födoämnen
förnya deras chylus, så retar skär-
pan i blodet deras nerver och stör
sömmen. Knappt någon kroppslig o-
lägenhet finnes, som icke genom die-
ten kan öfvervinnas; man bör lik-
väl komma i håg, att en menniska
vid god helsa, icke bör binda sig vid
någon diet, som han icke efter eget
godt finnande kan öfverskrida. Ett
strängt iakttagande af vissa va-
nor är ett värkligt slafveri. Jag har

känt flere lärde, som så strängt iaktogo sin lefnadsordning, att själen i sanning var kroppens slaf, hvilket onekligen är den nesligaste af all slags trældom. Man kan icke värdigt dyrka dygden och sängudinorne, då man är rädd för att några ögonblick uppskjuta sin måltidstimme eller, då man småagtigt gifver akt på minsta förändring i väderleken.

Vid slutet af förra seklet insmög sig en farlig villfarelse i medicinen. Man trodde att hälsan berodde af blodets ytterliga flytande egenskap. Bontekoe införde bruket af ljumma drycker. Detta hade bedröfliga följder; nerverne försvagades och vi umgälla våra fäders misstag. Duncan, Boerhaave, och hela universi-

tätet i Leyden, faststälde bättre grundsatser och bestridde dessa irriga meningar. Om missbruket ej derigenom aldeles upphörde så hemmades det åtminstone ansenligt; men de fleste sjuklingar hafva bibehållit denna fördom, de inbilla sig, att blodets förtjockning är uphøvet till alla deras sjukdomar och de framhärda med det skadliga bruket af ljumma drycker. Man kan icke föreställa sig huru många sjukdomar de ljumma dryckerne framalstra; det är förnämligast ur thekannen de flästa framrimma, och i synnerhet fallenheten för hypocondrie, som utan att vara en egentlig sjukdom, är dock svårare än alla sjukdomar, som den dessutom ansenligt bidrager att förvärra. De lärda äro merendels svaga och kraftlösa, deras sjukdo-

mar härröra icke af en för tjock; men af för mycket tunn blod; ty deras fibrer äro slappa och de taga sig för litet rörelse, de böra således dricka litet, och i synnerhet akta sig för ljumma drycker. Hos klena menniskor är blodomloppet trögt, blodet dröjer i kärlen, förstoppar dem, icke för sin täthet, utan emedan de äro svaga, det myckna drickandet ökar denna svaghet. Magen lider först deraf, de vätskor, som äro bestämda för matsmältningen, skin-gras, de fullgöra icke sina förrättningar och matsmältningen blir ofullkomlig. De för mycket utspända fibrerne orsaka först ondt i magen, om man för att afhjelpa detta, dricker varmt vatten, blir det onda värre; ty detta slappar än mer, uplöser magslemmet och föranleder än stör-

re magplågor. Bland alla drycker är the skadligast, det är sannerligen ovänners skänk; det förstör i början magen, angriper inelfvorna, blodet, nerverne och hela kroppen. De flesta kroniska sjukdomar, hafva tilltagit med det allmännare nyttjandet af the. Jag skall icke förvisa kaffé med samma stränghet, likväl är det äfven skadligt såsom het och äggande dryck, och det är alltid äfventyrligt, att vänja sig vid retande medel. Kaffet bör blott anses som ett läkemedel. Några lärde påstå, att det muntrar, rensar magen ifrån slem, skingrar tyngd i hufvudet och skärper tänkegåfvan; derföre dricka de ock ganska mycket deraf. Man skulle kunna med skäl fråga dem, om forntidens stora män drucko kaffé? likväl öfverträffade

dessas de nyare uti snille och skarp-sinnighet. Jag kan deremot icke nog anbefalla kalla drycker, synnerligen godt iskalt vatten, hvilket stärker lika så mycket, som de andra försvaga och är det förträffligaste lösningsmedel.

Vin har för dem, som föra ett stillasittande lefnadssätt, stora olägenheter; det leder blodet åt hufvudet och ökar de plågor för hvilka hufvudet är blottställt, såsom: hastigt påkommande hufvudvärk, näsblod och äfven slag. Vattnet förekommer alla dessa olägenheter, det hindrar blodet att stiga åt hufvudet, det ger själen mera styrka och verksamhet. Vattnet fördrifver de flussar för hvilka stillasittande personer äro fallne; men vinet befordrar dem.

Jag har botat flere nervsjukdomar, (hvilka äro allmännast hos de lärde och stillasittande personer) genom förbud af ymnoga drycker, och i synnerhet af varma och af vin, och genom anbefalt kroppsrörelse, än genom några läkemedel. Man må icke åberopa äfventyret vid en vanas afläggande, sådant äfventyr gifves dels icke, och dels kan det förekommas derigenom, att man öfverger sin vana småningom.

Den luft uti hvilken man vistas, och som man dageligen andas, har ett starkt inflytande, icke allenast på vår kropp, utan äfven på själen. Beotiens och Thraciens luft gjorde sinnet tungt, Athens deremot gjorde det lifligare. Man bör derföre välja, så mycket möjligt, en varm

ren och torr luft, som är förträfflig för lungorne, befodrar blodomloppet och stärker fibrerne. Den kalla luften är dräglig, då den är torr, men fugtig är den ganska skadlig, ökar de lärdes bräckligheter, förslappar, hämmar transpirationen, åstadkommer flusser, gickt och paralysis. Hvar och en borde välja sådana boningsrum, der luften är sund; och skaffa sig ett högt och ljust rum, som ligger för vinden om sommaren och för solen om vintern. För mycket värme förslappar nerverne, för stark kyla kan förorsaka spasmer; man uthärdar mindre med arbete i för stark hetta och köld. Milton föll den tiden i en afmattning, som liknade känslolöshet. Man bör akta sig för att blifva kall om fötterne; ty det skadar klena men-

niskor ganska mycket, förorsakar tyngd i hufvudet, hals och bröst-flusser, störer matsmältningen, orsakar häftiga magplågor, hämmar utdunstningen och föranleder sömnlöshet. Jag har sett lärde, så besvärade af sömnlöshet, att de kraftigaste opiatler ingenting uträttat. Ett af de bästa medel vid sådana tillfällen är: att starkt värma fötsål-orne då man lägger sig om qvällen. Ingen ting är angelägnare för de lärda, än att hindra blodet att stiga upp åt hufvudet, och man bör ingen ting försumma, som kan bidra att vinna detta ändamål. Man bör följaktligen fly middags-sömmen, och bada, då och då, ben och fötter i ljumt vatten. Genom dessa enkla föreskrifter, och genom ständigt njuten kroppsrörelse, skola de

lärde och stillasittande personer förekomma de olägenheter, som äro en följd af deras stånd och deras lefnadssätt. Men då det onda inträffat, behöfva de, mer än andra, en snar hjälp, för att räddas ur det svåra tillstånd, hvaruti trägna studier störta dem. Då behöfves kraftigt verkande medel, såsom: hvila, kroppsrörelser, muntra förströelser, landlefnadens behag. Vid sådana tillfällen bör en litteratör, endast sköta sin hälsa, öfvergifva allt grubblande, glömma om möjligt är, att böcker finnas till i världen. Hvad det vore lätt att bota lärdt folk, om man kunde döfva tankens verksamhet men tyvärr! står detta svårligen att vinna.

*Difficile est longum subito deponere
amorem*

Difficile est verum hoc, quò lubet, ef-
ficias

Una salus est, hoc est tibi pervincendum.


CATULLUS.

Kalla bad äro ganska tjenliga, att gifva själ och kropp tillbörlig styrka, och sätta dem i stånd att uthärda nya mödor; de äro mycket nyttiga för magen och nerverna. Likvist måste svagheten då, icke vara kommen till sin höjd. De gamla kände badets ypperliga värkan så väl, att de tillbragte nästan ingen dag, utan att bada sig, ehvad angelägenheter de ock kunde hafva att uträtta. Jag kan icke tillfyllest anbefalla dem, i synnerhet för svaga temperament. Gnidningar och borstningar äro mycket gagneliga, det är ganska nyttigt att guida magen med ett stycke ylle, medan man

ligger på ryggen med krökta knän, derigenom förekommas alla sjukdomar, som uppkomma af bristande circulation. Utdunstningen befodras genom hela kroppens gnidning med en dertill gjord borste, detta ger spänstighet åt de små kärlen och afhjelper till någon del det onda, som brist på kroppsrörelser alltid våller.

Våldsamma läkemedel äro sällan gagneliga för stillasittande personer; deras tillfriskning är alltid långsam, de behöfva lång tid för att hämta krafter, deras själ kan ej återtaga sina förrättningar, och jag har sällan sett någon lärd, som efter en sjukdom ej klagat öfver sitt minne och en viss svaghet i hufvudet, hvilken syntes i hans anletsdrag. Några äro nog fiendtligt sin-

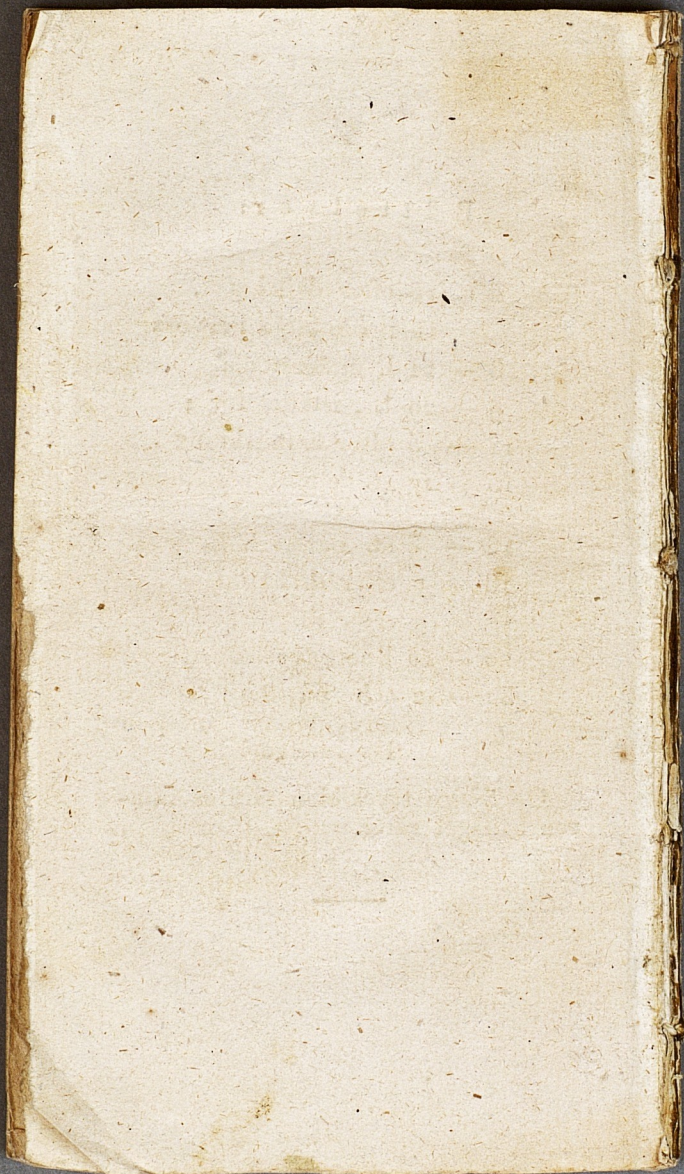
nade emot sig sjelfva, för att återtaga sina sysselsättningar, förrän de äro fullkomligt friska, och bereda sig derigenom otaliga plågor. Magen lider i synnerhet dervid; ty nerverne, som behöfvas till att smälta läkemedlen, äro i otid sysselsatta med själens förrättningar. Arbetet försvagar magens och inelfvornas retlighet, och tänkandet eller blott läsning är tillräcklig för att hämma läkemedlens värkan.



R ä t t e l s e r :

- Sid. 2 r. 15 efter dallring ,
— 16 l. ömtåliga nervösa
8 — 21 l. understödja
9 — 20 l. , istället för ;
11 — 5 efter anmärkning .
15 — 17 st. denna föreställning.
l. densamma,
16 — 8 st. Barles l. Barleus.
18 — 7 efter drabbningar ,
— — 9 efter mage ,
20 — 10 Boerhave l. Boerhaave
50 — 2 och på flere ställen
förekommer inälfvor
läs inelfvor.

De öfriga tryckfelen täcktes läsaren benäget rätta.



www.books2ebooks.eu