

SCHULZENHEIM, DAVID VON

**Tal, om den rätta ålderdomens ärnående,
hållit för kongl. svenska vetenskaps
academien vid præsidii nedläggande, den 4
maji år 1763, af David Schultz ... Stockholm,
tryckt hos direct. Lars Salvius, 17**

Stockholm
1764

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.

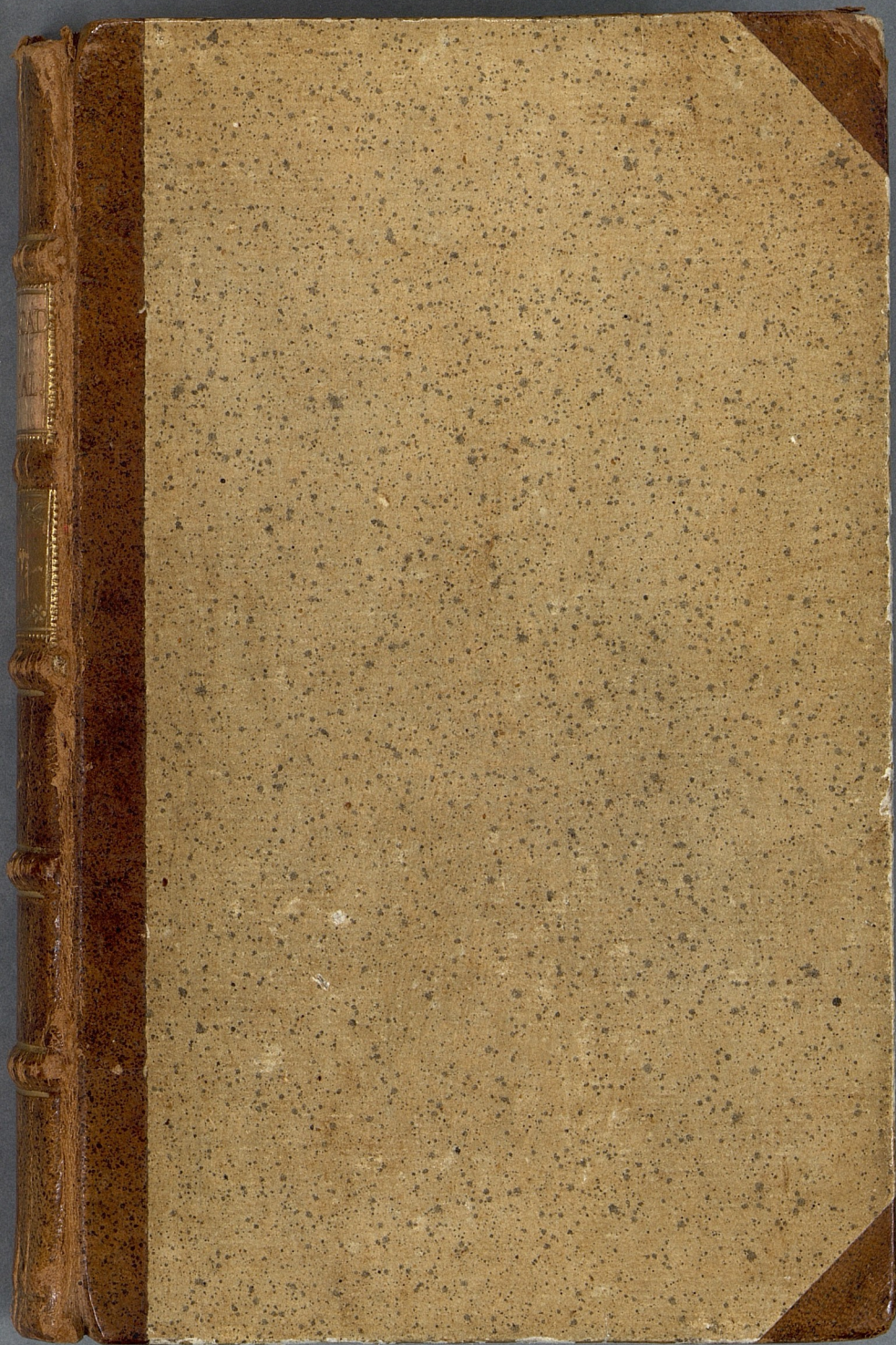
- Villkoren på svenska: <http://books2ebooks.eu/odm/html/nls/sv/agb.html>

Fler e-böcker

Redan nu erbjuder 30 bibliotek från 12 europeiska länder denna service.

Mer information finns tillgängliga via <http://books2ebooks.eu> eller boken.

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



Kongl. Biblioteket.
STOCKHOLM.

Lärda sällsk.
1700 - 1829

VETENSKAPSAKADEMIEN

TAL,
OM
DEN RÄTTA ÄLDER-
DOMENS ÅRNAENDE,

HÅLLIT FÖR
KONGL. SVENSKA VETENSKAPS
ACADEMIEN

VID
PRÆSIDII NEDLÄGGANDE,
DEN 4 MAJ ÅR 1763,

AF
DAVID SCHULTZ, *[Schulz-
leim]*

M. D. Artis Obstetriciæ Professor
& Director Regius.



STOCKHOLM,
Tryckt hos Direct. LARS SALVIUS, 1764.

TAL

OF
DEN RÄTTA ALDER
DOMENS ÅRÄNDE

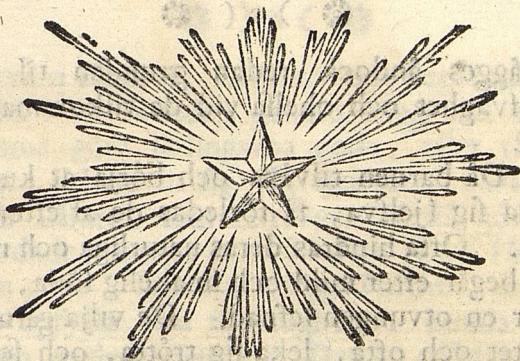
HÄRIN FÖR
KONGL. SWEDSKA RÄTTEN
KÄNDE MEN

Vid
PRESIDIUM NERLAGGANDET
Den 4 Mars ÅR 1763

År
DAVID SCHULTZ

M. D. Avn. Offentl. Föreläs.
Et Director. Regius.

STOCKHOLM
Tryckt hos Buchs, Lars SALVUS, 1764



Nådige Herrar!

Mine Herrar!

De fläste människor födas friska, men få hinna til sitt tillärnada mål eller til den rättade ålterdomen. Smittosamma sjukdomar, som ej kunna undvikas, och vådelige händelser, bårtaga mindre delen; men en långt större myckenhet förås af en oförnuftig och öfverdådig vanfkötsel, både vid de första och senare åldrar. Aldrasist af alla kreatur är människan förmögen, at föda och iköta sig sjelf. Förqvåfvas icke desse spåde varelses vid den första tiden de åro under andras vård, af onaturliga konster, om hvilka jag vid annat tilfälle talt;

A

1a

å läggas ändock redan grunden till deras svaghet och ohälsa vid de tillkommande åren.

Då barnen tillväxa och börja att kunna vårda sig själva, så förledas de af efterdömen. Ofta hindras deras naturliga och nyttiga begär efter mild och smakelig föda, och efter en otvungen lefnad. De vilja gärna äta litet och ofta, leka sig trötta, och sedan sofva länge. Deras ömme och lätttrörde känlesträngar: deras blöta, eftergifvande och växande hinnor, rör, kötrådar och ben, fordra ock en sådan hushållning; men de äldre skynda sig af en otidig själfkloket, att vänja barnen vid det lefnadsfätt, som dem är smakeligast; och som få af de äldre själfve begripa, huru otillräckelig deras kunskap uti viktiga fanningsmål är, så är ej eller underligt, att de så ifrigt bemöda sig, att undervisa barnen uti förmenta storverk. De hinna ej väl öfver det sjette året; förån de innestängas i sina rum, och förles med egna Låromåstare; men beklageligen så betages därigenom barnens krafter och förmågheter, hvilka endast småningom tilltaga, och förbytes då tillika deras förra glada och milda finnelag. Vore föräldrar, eller de som med barnen skola omgås, mera fullkomlige mönster, så behöfdes ej många böcker, eller långame och djupsinnige föreställningar, att göra lärningarna lika vettiga och välfänta; men det är dåraktigt, att sådane, som i barns när-

närvaro förifras, fallkas, och begå andra ofeder, ikola ledan genom hugg och tvång kunna göra lärningarna goda, eller rättare sagt, bättre än sig sig sjelfva. Föräldrar och Lärare, som rätteligen förstå göra sig vördade, kunna utan hårdhet få väl få barnen goda, som ikickelige Förmån, hvilka väl upfylla sina skyldigheter, kunna göra goda underhafvande. Det är oförklarligt, at icke afhålla barn ifrån sjelfsväld och ofeder; men ofta blifva dessa til sinne och kropp förlamrade, då deras lifliga begär och vilja för mycket kväfves. Ingen stor människa har ännu funnits, som icke haft de hårtigaste begärelser: forntiden gaf oss däruppå många mönster, men nu förtiden blifva människor, ej af natur, utan af upfostran, veklige, rädde, fallke, håglöse, ja för sig och hela sin släkte onyttige, om ej skadelige. Huru lätt skulle vi icke kunna känna barnens hjärtelag, om vi ej bittrida ikrämde dem ifrån at visa sig sådana, som de äro? Har deras hog varit felaktig, så kunna de ej genom hård medfart förmås at ålrika dygden, utan komma endast at dölja sina fel så länge de stå under andras styrfel. En vis ledare däremot nyttjar et barns otjenliga böjelse eller vilfarelse sig til uplysning för det tilkommande: han vet at rätta det samma, utan at barnet sjelf kan blifva det varse, och tager olika mått efter hvart och ets olika böjelse och förmåga. La-

gom rörelse och öfning är för människans kropp och förstånd nyttig; men för mycket arbete och för trånga tankar utmatta oss; så förhåller det sig ock med den förmågan, som kallas minne. Om förståndet kommer senare än minnet, som så många påstå, så tvingas ju barnen at minnas det de icke förstå; man finner, at de gerna vilja begripa allt, och fatta hela meningar; men äro ganfka räddade för sådana ord och minnes-låxor, som löntagande läromästare för sina egna beqvämligheter updiktat. De fläste lärare visa sig mera angelagne om, at göra sina underhafvande boklärda, än förståndiga och goda; men det lyckas ofta så illa, at om desse lärningar icke blifva aldeles förbryllade, så få de för boken största afky och ledsnad, hvilken ibland aldrig, ibland då först förgår, när de vid mognare år hunnit hämta mod och krafter, samt blifvit ledige ifrån Skolmästarens styrelse, då ock sådana inom kort tid tiltaga i vett och redig lärdom, sedan de förglömt större delen af deras förra utanlaxor. För andra går det senare, eller öfvervinna de aldrig de föredomar eller olatter, som de förvärfvat sig i deras Läromästares besvärliga sällskaper. Ofta har så händt, at de som i förtid ikolat göras til gammalt folk, hafva sedan förblifvit barn i all deras lifstid, hålft när de i otid smickrats därmed, at ingen ting vore öfver deras barnsliga begrep och förmåga. Det fordras i
 fan

fanning mycket förstånd, tid och tålmod, at rätteligen undervisa och handleda barn; men den är otjenlig til upfostrings-verket, som lika ofta med lärningen ledsnar, tappar mod och saktmodighet. Jag skulle ej så länge uppehålla mig vid detta ämne, som Sedolärare egentligen tillhör, om jag ej vore öfvertygad, at et gladt hjärta, endast kan tilverka et godt blod, och at däremot rådhåga, tvång och stillasittande förtaga barnens hella och förmögenheter. Den växt och de krafter, som nu förkortas eller quåfjas, kunna ej i de senare åren återfås. Deras försvagade känslö-strängar göra dem fallne för Convulsiva sjukdomar: deras saftfulla kropp, som hålles ganika varm, och ej nog röres, underkastas utslag, bölder, utfot och maskar, hålst då barnen ikola nyt-tja samma stadiga, blandade och hetliga spis eller lefnadsfatt med de äldre. Därast at de förmycket hållas inom rummen, så blifva de veklige och ömtålige för luftens omvåxlingar, samt antastas af hvarjehanda förkylningar och febrar. En enda ådragen sjukdom i dessa år kan ock lemna det intryck och den svaghet efter sig, som kroppen måste i hela den öfriga lifstiden vidkännas.

Då ynglingen öfverlevvat det andra sjuttalet, och år imellan det 14:de och 21 året så blifver han fallen för nya sjukdomar. En förut okänd värma, nya retelser och nya af-

filningar börjas i des krops. Des upeldade blod bryter ofta ut genom de svaga rör innom hvilka det är inneslutet, hållt ynglingen, ehuru ovan han kan vara vid rörelse och arbete, gemenligen är omåttelig i sitt företagande. Des ledare, som långtar, at snart af sin upfostran blifva hedrad, ysfelfåtter utan uppehåll des eftertanka. Man har utan tvifvel i nyare tider funnit några lyckliga vedermålen, at hos en yngling kunnat igenkännas en gammal mans vishet och lärdom; men huru litet tack är icke densamma sin läromästare skyldig, hvilken med sin slit gifvit honom visse kunskaper några få år bittidare men däremot ådragit honom en sjuklig kropp och en förkörtad lifstid. Med de slåtte åter händer, at sedan de efter mycket hufvudbry och mycket nattvak försvagat sina känslotrångar och fördärfvat sina vätkor, åndteligen lårt minnas och åfven begripa andras mångfaldiga tankar, så stanna de gemenligen sedan på en gång uti deras hastiga lopp. De komma både til krops och sinnes svaghet, at likna de växter, som uppskutit i drifhus, hvilka endast hafva det utvårtes formliga anseendet. En frukt, som med konst drifves til hastig mognad, blir sållan så god och kraftig, som den, hvilken framkommer efter Naturens tagliga ordning. Upfostran i dessa behagliga år af människans lefnad, bör både til sinne och kropp vara ganska laggran; ty

lä-

sådant ikick, som ynglingens hjärtelag får, då han uphör at vidare tiltaga, eller då han stadgas, sådant blir det gemenligen för hela des lifstid. Den vilfarelse och oredighet uti begrep, som han nu insuper, komma ock sedan altid uti de senare åldrar at vidlåda: likafå kommer åfven des invärtets och utvärtets kropps delar, at behålla den ställning de nu antaga. Uphettas eller försvagas des blod, inelsvor och kropp i allmänhet genom öfverflöd uti mat, dryck, rörelse, genom arbete öfver förmågan, hufvudbry eller visse begårelfers otidiga utöfning, så låtter han snart nog, eller åtminstone inrom det fjerde sjutalet lifvet til, antingen genom håftiga sjukdomar, eller våldsamma Febrar, eller får den oförfigtiga ynglingen drygt betala hvarje sin förseelse vid de tiltagande åren.

Når den manliga eller medel-åldren kommer, som år tjenligast til slåktets fortplantning, til syflor och arbete, så får mången af förut gången elak hushållning aldrig känna den styrka, som vid dessa år ikulle förväntas, eller åtminstone får han en ganska kårt tid njuta et fördelaktigt stillestånd af kropps och sinnes krafter. Har en man ordenteligen fått mogna och stadgas, så kan den samma utstå mycket arbete, utan at svikta under bördan. Han är i den åldern utfatt för brånader eller inflammationer på hvarjehanda ställen, i synnerhet uti bröstet,

och för de starkaste febrar, om han råkar förkyla sig eller förmycket förlöka sina krafter. Blodet stiger ej mera så lätt uppföre, hålft vid brist af rörelse, hvarföre han plågas af Gyllen-åder. Ådrager han sig någon Chronisk sjukdom, så rotar den samma sig mera, emedan defs fasta delar svårligen tågna. Han bör nu vid dessa år tilse, at ej genom sin matordning och öfriga kropps ikötsel, de flytande och fasta kropps delar för hastigt tjockna och stelna.

När ändteligen åldren omärkeligen, eller ofs likfom ovetande, hunnit nalkas, och de dagar börja komma; som ingen behaga, men alla längta at kunna ernå; så kallna och förtorkas våra redan mindre rörlige vätkor: våra hinnor, rör, ådrar, kött och ben mista sin spänstighet, blifva sege, krympa tillsammans, sammanväxa och hårdna, oaktadt de med mer eller mindre fetma kunna vara omgifne. Deras saftlösa kropp blir ofta så lätt, at densamma ej sjunker i vattnet, hvarföre sådane blifvit i forntiden otkyldige för trolldom brände. Vil en åldrig förmycket lita på sina darrande lemmar, förföka sådant arbete, som mödar hans bröst, eller i öfrigt framfara i likhet med unga människor, så räcker hans styrka ej länge til, utan kan tvärt om i et ögnablick öfvergifva honom. Har han förut visligen arbetat, så behöfver och bör han

nju-

njuta frukten af sin möda, och meddelar han endast världen, sina gjorda förfarenheter, så är han densamma ej mera skyldig. Han bör akta sig för luftens våldsamheter, som han vid sin förminskade utdunstning svårare öfvervinner de sjukdomar, som där-af kunna härflyta. Han nödfakas åter börja, at lefva med barnen lika, dock utan at på en gång ändra sitt lefnadsfätt. Han måste för hvarje år äta mindre, men ofta. Han väljer sådana rätter, som äro löse och lättsmältande, hvilka låmpa sig bäst med hans lösnade och utfallna tänder, samt förivagade maga. Man plågar gemenligen föreflå en mycket värmande och födande mat; men den bör dock med måttelighet nyttjas, som den samma är torkande och merendels svår at förena med våra våtikor. Af samma orsak bör man med varlamhet omgåås med åtkilliga hetfigare drycker, oaktadt de af några ganska åldriga personer blifvit brukte. Det är för en gammal man tjenligt, at sofva mera än förr, ehuru hans uttorkade hjerna, hvarjehanda bräckligheter och bekymmer ej sådant alltid tillåta. De obehagliga känningar han af sina krämpor måste vidkännas, och i hogkomsten af förra nöjen, förorsaka hos honom otålighet och missnöje öfver den tiden, som nu för honom är närvarande. Han bör ej bry sitt trötta hufvud för mycket: sållan hinuer den blifva åldrig, som har et bekymmerfullt sine. Aldern

är endast för dem till kropp och sinne drågelig, som hafva fört en sedig och ärefull vandel: som hafva ingen ting at rådas före: hvilka ännu kunna ålta människor, fågna sig åt sin afföda, och ej afundas öfver de skatter eller förmoner de skola qvarlämna. Sådane blifva sina slägters glädje och efterdöme, de vårdas och betjenas med nöje af de yngre, som de förbundit sig, och sakna aldrig inom sig den verkliga lyckfahigheten. En 30 årig man är föga vis, om han ej redan funnit, hvad hans kropp lundt är; mycket mera borde en gråhårig hafva nyttjat en mångårig ärfarenhet sig till rättelse. Hans krafter böra kunna utstaka för honom gränsen till hans arbete. Ungdoms begärelser försviana af sig sjelfva, eller åtminstone påminner Naturen tydeligen skadan af deras utöfning, innan förmågan helt och hållet uphör. Aldrig undslippa ofta smittor och gångbara farloter och förgå ibland af sig sjelfva deras förra sjukdomar; deras bristfulle affilningar, deras salta blodvatten, samt hårdnade vätskor och trådar, göra dem fallne för andra krämpor, samt hvarjehanda förstopningar uti inelsvorna, stenplågor, ledvärk, andetåppa, hosta, utslag, ögonflusser, hudlösheter, blodstockningar, kallbrand, svindel, dånningar, slag och brådöd. Åderlätningar och andra bote-medel böra vid deras kraukheter med mycken sparsamhet nyttjas, som de svårligen nu mera af kroppen

pen tålas; någre af dessa långvariga sjukligheter äro obotelige och någre åter verkligen bidragande til deras lifs uppehälle. Mycket mindre finnes någon läkedom, som förmår återgifva åt en åldrig en ung mans styrka, Han fäknar icke få noga sin förlust, som alla dels förmögenheter efterhand aftaga, och han åndteligen då högsta åldren kommer, förglömmmer, om icke nära sig själf, åtminstone verlden, samt, vid sin försvagade syn och hörfel, ser ock hör föga af dess retelser och buller. Rätta ålderdomen blir hans sista, naturliga och oundvikliga sjukdom, då våtårne tryta och konstbyggnaden blir vanmågtig at vidare röras.

Dessa färskilde åldrar kunna ej fullkomligen utstakas til några vissa årtal, som deras tiltagande, bestånd och varaktighet hos människor äro ganska olika. Mången 50 årig tryckes redan af ålderdomens börda, och somlige 70 årige hafva ännu icke förlorat manlig styrka. Vårt lif varar eljest 70, och det högt kommer, 80 år. Sällan hinner någon fylla et helt hundra tal; dock finnas några vedermålen på ringare personer, i synnerhet invånare på torra, högländta ställen eller öar, hvilka öfverlevvat halft annat Seculum, ja, vi hafve ännu vid de nyligen förflutne åren et ojäfaktigt bevis, på en man, hvilken hunnit til 185 år. Då det kommit til den högsta ålderdom, hafva karlar, så mycket vetterligt år, förmått lefva
län-

långre än qvinkönet. Inga år äro i fynnerhet mera föränderlige, eller farlige än andra, som man förmodat om 7 gånger 7, 7 gånger 9, och 9 gånger 9 eller det 49:de 63:djet och 81:sta året. Upfostran och lefnadslåttet äro väl i fynnerhet bidragande til människors olika åldrar; men så kan ock mycket tillkrifvas deras förfäders helsta och styrka. Mången förnäm ått plågas af sina egna krämpor, til dess den aldeles utdör, då däremot den ringa bonden meddelar sin afföda helsta och styrka, om han icke förmår tilägna densamma andra förmåner. Vi se ock nogsammt hos våra närmaste anhöriga, djuren, huru slag och slågten kunna för långliga tider fortplantas.

Sedan jag uprepat alla åldrar, bör jag anföra de särkildta mål, som underhålla eller förstöra alla samfältas helsta. Den, som låtter värde på sin helsta, granskar noga myckenheten och egenkapen af det han årnar förtära. En bör dricka och äta för at släcka sin törst och sin hunger, eller at återfå sina krafter; men går någon vidare, än kroppens behof tillåger, så blifver han tung och det helsosamaste mister sin goda egenkap, emedan hvar kropp förmår at iköta endast en viss myckenhet. Man har velat utlåtta såsom tillräckelig föda för en fullvuxen person på et helt dygn, 8 unce til 1 ikålpund af kött eller fiskvaror, 12 til 15 unce af bröd och andra ting ur växt-riket, 2 til 3 qvar-

qvarter af våt-varor och vattenaktiga dricker, samt i qvarter af mat-vin eller öl: men få kunna lefnadsfått och kropps bygnad göra dessa regler ganika föränderliga. Den som åter måst, och förtår den starkaste mat, födes ofta i följe af elak smältning minst, och blifva felaktigher i första kokningen fallan förbättrade i de senare. Af förfarenhet vil man intyga, at frossare ej få länge uthårdat, som starke drinkare: det synes ock vara lättare, at afhjelpa hetliga dryckers öfverflöd, ehuru de samne, som mera lättblandade med våra våtkor, i början håftigare angripa kroppen. Några vedermålen torde väl kunna anföras uppå starka frossare och drinkare, som lefvat tåmmeligen länge; men huru många hafva icke förgåtts vid få skadeliga förfök? Flere människor af svag och klen sammanfattning kunna däremot namngifvas, hvilka genom en måttelig lefnad hunnit til hög ålder. De gamle sade, at kroppen bättre tål öfverflöd än brist; men hvad dryck och spis augår, få år väl rådeligast, at uphåra med bågge, medan de ännu smaka tåmmeligen väl. Hunger däremot uttorkar våra våtkor och gör dem ikarpa, samt angriper nerverna. Om någon blifvit utstald för huuger, få år det förfigtast, at ganika tågeligen hamma den samna: lika få bör man förhålla sig vid mycken törst. För en medelåldrig år rådeligt, at åta mindre uti tvånne til trenne mål, än at förmycket på

på en gång utspänna magen; dock bör den-
samma ej öfverlastas med ny mat, innan
den förra hunnit smälta undan. För dem,
som ej kunna låtta grånso för sin matlust,
torde vara bäst, at håldre åta et enda mål,
än öfverflöda flere gånger. De som afvänt
sig at åta om aftnarna, må ock sedan illa,
om de afvika ifrån sin plågsed.

Af drycker är kallt vatten för männi-
kan och för alla djur den naturligaste. Det
vatten är det helsosamaste, som är kla-
raft, och som har hvarken smak eller lukt,
hvilket ock plår vara oblandadt af alla främ-
mande delar. Snö-vatten på landet och åf-
ven rågn-vatten, som ej runnit af tak, plår
i synnerhet ega dessa egenkaper. Därnäst
plår vatten utur källor och brunnar vara
smakeligast; men det är ofta blandadt med
mer eller mindre skadeliga salter eller mi-
neralier. Vatten ur klara floder, försedde
med sandig botten och starka fall, äro föga
mindre helsosame; men sjö-vatten bör endast
brukas i nödfall. De bästa slags vatten,
hvilka äro rena af sig sjelfva, behöfva na-
turligt vis ej genom upkokning, destiller-
ning, eller silning med duk eller sten at
rensas, hålft alla dessa konster antingen bårt-
taga några goda egenkaper af vattnet, eller
tillägga några otjenliga och obehagliga. Med
kallt vatten ensamt kan både helfsan vid
mägt hållas samt återställas, och är den ut-
lä-

lätelsen, at miueralen bår namnet och vatnet gör gagnet, icke så aldeles ogrundad. Varma vatten-drycker åro åtminstone för en frisk männilka otjenlige. Det varma vatnet för sig sjelft fördärfvar tänderna, slappor, utvidgar och mattar mage, tarmar, nerver, ådror, njurar, ja, snart sagt, alla kropps delar på en gång; så at våderplågor, magref, sten, darrande lemmar, yrsel och hjärtklappning blifva såkre följder. The, Caffé och Chocolad, som plåga tilredas med varmt vatten, förtaga ingalunda des skadeliga verkan, utan snarare föröka densamma. The-vatten är giftigt innan det måst flygtiga blifvit genom eld och tid fördrifvit. Caffé har genom bränning blifvit ikarpare, och Chocolad är både förmycket fett och kryddadt. Malt-drycker, som åro gjorde af goda varor, blifvit väl kokte och lagom gäfte, som åro klare och hvarken fårlike eller sure, utgöra en af våra helsosamaste drycker. Et svagare dricka kan, lika som vattner tjena, at utspåda de stadigare råtter vi hafve förtårt, och tillika ikolja vår kropp; men som denna dryck är blandad, och tillika gäst, så fordras åtminstone vana, at vid alla tilfällen hafva utaf densamma lika god verkan, som af vatnet. Et godt öl, måreligen tagit, styrker och värmer vår kropp, och gör honom fet; men drickes det til öfverflöd, i synnerhet utan rörelse, så förtager det matmålningen, gör yrsel och mån-

ga

ga andra svårare eller senare fölgder. Oförfalskade och ofskadde viner, ganska sparsamt nyttjade, uplifva vår kropp; men misbrukas de, få hafva de samma en liknande verkan med öl, som til öfverflöd nyttjas; dock så, at viner först mera uphetsa, men sedan kyla och utmångla vår kropp, föda utaf sig fyra, angripa känslstrångarna, samt förorsaka steuplågor, gikt eller ledvärk. Vi vete af tillräckelig förfarenhet, at de människor, som öfverflöda med starka malt-drycker, ikämna sin helssa på hvarjehanda lått; men plågas icke af den så kallade podagren och mycket fallan af sten; men däremot befrias icke bonden af dessa pinsamma sjukdomar ibland de folkslag, som ständigt nyttja vin, sitt starka arbete oaktadt. At viner och starka drycker, ensame til öfverflöd nyttjade, äro ikadelige, lårer ej vidare tafva bevis; men de blifva det ännu mera, blanda de med mycken mat, eller om den senare i synnerhet förtåres efter förut gången dryckenkap: de njutne våt-varor föra den råa, otillredda eller så kallade okokta matsaften med sig in uti blodet, hvilken naturen sedan ofta blir oförmögen genom andra vågar at afkilja. Både vin och öl, äfven de bästa, kunna bägge med hellans goda bestånd altid umbåras. Af viner äro de röda gemenligen magstyrkande, de tyrlige mindre hetfuge, och däremot de löta mera födande, men gripa tillika af alla måst an hufvudet. De flå-

flåste, i synnerhet af de hvita slagen, förådlas genom tiden; men så böra de ock då spar-samare drickas. Det är en blygd för människo - slågtet, at brånviner, lika mycket hvaraf de tilredas, ikola kunna råkna bland drycker. De göra en brånad och ikör-het i de fasta delar och förtorka de fly-tande. De reta, och synes först styrka och värma magen; men försvaga efteråt denna verkstad för våra safter. Genom fortfaran-det af deras bruk, blir man darrande, magt-lös och åndteligen til all ring onyttig, samt kan uti ingen ting annat finna någon kraft. Sällan har någon genom eftertänka, förbud, eller brukta konster, kunnat förfaka den-na dryck, som förstör och föröder männi-kor och läd, utaf hvilka bägge vi äre i stör-sta brist. Brånvin hade uti en lyckelig stund blifvit upfunnit, om det endast nyttjades, at draga kraften ur vissa läkemedel som ej med något annat kunnat uplösas. Utspådas brån-viner af läd eller drufvor, Arrac och Rum, med vatten, så blifva de mindre hetlige; men skada lika väl om därmed öfverflödas. Syrans myckenhet, hvarmed desse drycker plåga upblandas, försvagar ock kånflo-strån-garna. Andre gäste drycker af honung, fruk-ter, bär och vegetabiliska safter, antingen de äro hetlige eller kylande, äro nyttige, om de äro väl ansade, och hvar efter sitt slag nyttjas måtteligen.

Hvad mat-ordningen angår, få har meget både ibland Sedolårare och Läkare varit tvifstadt om kött och fisk någonsin borde åttas. Jag vil endast här i allmänhet nämna sådana rätters verkan, som hämtas ur djur-riket och nu för tiden nyttjas. De äro alle mera födande, än rätter ur växt-riket; men uphetta ock mera vår blod, samt göra våra sinnen ostyriga, så at de Verlds-vise kunna urfåktas, hvilka trott, at djurens själar kunde flyttas til människan. De styrktes i denna tankan, när de funno, at människor genom köttätning blefvo vilddjuren mera like. Vid hetliga sjukdomar blifve vi tydeligast varse kött-rätters röriga verkan. Om vintertiden då vi kunne behöfva en mera värmande och stadig föda. bekomma sådana rätter oss bättre än om sommaren. Gamla kreaturs kött är svårare at smälta; men gifver mera styrka, än de yngres. Deras hårdare kött är icke annat än et mera sammangyttradt gelée, det kan ock på slutet blifva aldeles benligt. Ja, vi vete huru horn och sjelfva benen förvandlas genom stark kokning, i synnerhet i täpta kåril, til lky eller gelée, eller ock mera utspådt til en god kraft-soppa. Alla tama kreatur, och de som sjelfve lefva af växt-riket, hafva en mildare smak, och äro mera kylande, än de vilda, som däremot äro ganfka lättsmälta och möra. Ates vilbråd först då det blifvit ankommit eller fått

någon röta, som med mångas förvånda smak är enligt, så upeldar det samma mera vår blod. Vilddjur som lefva af rof, äro ännu hetfigare; men så af dem nyttjas nu förtiden af de mera uplysta folkslag. Både af fyrfotade djur och foglar, plåga de, som äro först eller sist blifva fullvuxne, äfven hafva det hårdaste köttet. De, som äro fallne för att blifva mycket feta, äro ock farligast att förtära, i tynerhet hvilkas fett icke förvandlas til talg, utan til speck. Ofra torde vi ock kunna ikadas af kreaturens sjukdomar, som oss varit oveterlige. Vi böre ej eller förmoda, att våra instängde och gödde kreatur gifva oss en helsosam, ehuru ganska läcker föda. Alla insecter och maskar äro en mera onaturlig föda; förmodeligen hafva människor af hungers nöd gripit til dem, men sedan af öfvermått därmed fortfarit. Mycket kommer därpå an, huru kött-rätter tillagas. Saften eller soppan af dem är den helsosamaste, då den ej ätes het, för stark, eller mycket kryddad. Därnäst är det stekta köttet bäst, om det icke är för fett eller mycket magert, och icke blifvit brändt eller förtorkadt. Några gröfre folkslag, hvilka fågas hinna til hög ålder, äro i stånd, att äta köttet aldeles rått, eller ganska litet stekt, och supa ut blodet så varmt, som det runnit utur kreaturens ådror. Nästa rummet kan tilägnas stufvad och lindrigt kokadt kött; men det tyngsta

och otjenligaste af alt är det köttet, hvar på förut en kraftig soppa blifvit kokad. Infaltadt kött eller slåk är ej så helsosamt, och ännu mindre det som blifvit rökt. Det är sjelfva det omärkeligen ikända köttet, och ej saltet, som förorsakar skörbjugg och itänder feber; ty om salt någorlunda mätreligen nyttjas, så värmer det endast vår kropp, dämpar det feta och förenar det samma med vatten, samt hindrar förruttneise; men det förmår ej fullleligen emotstå det egenteliga köttets röta och fetmans heriknad, om det ock för våra sinnen döljes. Ju hårdare et sådant kött är, ju nödigare är ock, at det tuggas väl, åtes långsamt, samt vidare utspådes och uplöses med tillräckeliga runna drycker. Blod af kreatur, som så snart ruttnar, och hvilket med ingen ting kan fullleligen uplösas, är en ej mindre ohelsosam än onaturlig föda. Däremot är djurens mjölk för oss ganska nyttig, i synnerhet de tunnaste slagen, som måst likna qvin-mjölk. Den, som ej afvänt sig ifrån denna milda föda, och ej därmed blandar annan stridande mat, bekommer den sponvarma, kalla och äfven kokta mjölken ganska väl. Den luppna mjölken är ej eller fårdeles otjenlig för den, som vänt sig därvid. Smör, som af gräddan tilredes, föder och uplener vår kropp, i synnerhet o-smålt eller ganska lindrigt smålt. Skirt eller härskt smör, skämmer däremot magen, uphet-

hetsfar blodet och gör detsamma benåget til róta, ehuru ej til den högd, som tjelfva djurens fetma, hvilken härknat. Ost, likaledes tilredd af mjölk, är en god, fast och stark föda om den är måtteligen gammal. Färik oft däremot är seg och en mycket gammal blifver skarp. Hvarjehanda foglars ägg äro mycket födande och äfven lättsmälte, om de äro färre och löskokte. De fläste fiskslag äro lösfare, men tillika mycket slemmige, i synnerhet de, som ej äro förfedde med fjäll. Alla svålg-fiskar hafva et hårdare kött, fårdeles de, som vistat i salt vatten. De fetare fiskslag äro ock de, som äro måst rörige. Infaltad, torkad och rökt fisk är i samma ordning och af samma orsak mindre helfosam ^{äro} köttvaror, på lika sätt ansade.

Rätter hämtade ur-växtriket smälta, emot allmänhetens tanka, merendels alle senare, än de utur djur-riket. De gifva däremot en mildare föda, de undergå ingen stinkande förrutnelse, de upelda icke blodet eller stelna det samma, och förorsaka således hvarken brånad eller bulning i lungor och andra inelvor. Vi hafve ur växtriket allahanda rötter och rofvor, blad och kål, ärter och bönor, frön och gryn, mandlar och kärnar, bär och frukt, af hvilka en skickelig hand kan göra de smakeligaste rätter. Långt flere skulle ännu kunna samlas på vieda marken, af hvilka många anses för ogrås, och dock för människans

föda skulle blifva högst tjenlige. Alle växter och frukter, som mogna sent, äro gemmenligen de måst hårdsmälte. Vi hafve uti detta Naturens rike, at välja af kylande och åfven värmande, af fyrliga, bålka och ampra, af lösande och stoppande saker, hvilka efter behof kunna tagas särkildt eller blandade. De mista sina egenskaper mycket genom kokning, som Läkare nog ärfara på sina bote-medel ur växtriket. Jag vil ej påstå, at alla växter ikola åtas råa, för at icke synas för mycket betynnerlig; men vi se dock af Villarnas vedermålen, mögeligheten däraf. Barn må fällan illa af råa frukter eller rötter; men äldre, som aldeles afvänt sig därifrån, befvårades genast vid deras bruk af våderplågor. Sallader som lå väl bota den ikörbjugg vi om vintren samla, ikulle ej kokte hafva samma verkan, ej eller skulle våre smakelige bår och frukter lå väl svalka, förtunna och fria vår blod ifrån róta om heta sommaren, om de blefvo kokte. Den Allvise Skaparen har om sommaren gifvit oss växt-riket til en naturlig föda; emedan vi, utan det samma, vid den tiden ofta ikulle förgås; men många, om icke alle desse håfvor, kunna den förståndig och flitig hushållerika, åfven i vår kalla Nord, förvaras hela vintren igenom, oss til föda och vederqveckelse. Vi hafve brödet af jordens alster, som år det förnämsta af all föda. Det som tilredes af hvete, födet

der starkast; men det stoppar ock måst. Det hårda brödet, som våre Sventke förfäder alltid brukte, håller tänderna vid magt, och blandas bäst med spotten, samt blir således mera afförande och lättsmält. Vid mat-ordningen bör ändteligen nämnas, at blanningar äro måst ikadelige; ty därigenom blifva de helsosamaste rätter sällre, än en enda mindre nyttig rätt. Vid de stora och långsamma måltider, hvarmed den ene vännen ikadar och uttröttar den andra, vore väl, om vi af de många rätter och flera slags drycker, som vankas, endast valde de bästa för vår smak och natur. Den tjenligaste rätt efter vår uträkning, som alltid bekommer en vis person illa, bör ock för honom kallas ohelsosam. Det är ej eller underligt, at en fet och en mager, en fastfull och en torr, en fast och en löshult, en het-sig och en kall, en stark och en veklig människa, samt en, som är fallen för förstopning, och en annan, som plågar hafva mycken öppning, skal må af en och samma rätt olikaväl, hålft om de viftas i olika landsorter. Vanan har på matens verkan ganska mycket intryck; ty vi finne ofta huru landtmannen vantrifves, och mister sin hel-fa vid herlkapers och stadsboars kryddade, starka och åfven lösa eller tunna rätter, och åter huru en läcker person, åtminstone i början, spisas med den fattigas föda. Den som vänt sig vid få slag af rätter.

tål ej ombyten hvart mål, mycket mindre hvarjehanda slags spis på en gång. Förståndige Läkare, våga ofta vid vissa sjukdomar icke at förbyta den vedertagna matordning med en annan, som vore mera regelbunden. At reta smaken å nyo, sedan måltiden är förbi, och hungern; mer ån tålräckeligen måttad, med en ny anrättning, eller så kallad Desfert, måste hvar och en lätteligen finna vara otygligt. De sockerbakeller, syltfaker och frukter, som då frambaras, kunna ej annat ån blifva magen til last, förorsaka syra, och hindra smältningen af den förutgångna maten.

Til de ting, som af oss förtåras, höra ock läkemedel. Vår tacksamhet blir aldrig tålräckelig emot verldenes Skapare för dessa ovårderliga gåfvor; men beklageligen så missbrukas de så oförsvarligen, at flere nyttjat dem til fördärf, ån helja. De åro inga matvaror, utan alle mer eller mindre giftige, tetande eller mattande. Med läkemedel kunna ovederstågeligen vissa nödvändigt dödellige sjukdomar häfvas, någre lindras; men andre däremot aldeles icke botas eller förekommas. Mange små krämpor skulle naturen bättre kunna sjelf undanrödja; men den försvagas ofta genom konstiga afföndringar, samt hindras i sina verkningar, och man begriper icke, at med et liter så kalladt oskyldigt afförande

el.

eller svett-drifvande medel kroppens hushållning så kan förvillas, at densamma ej mera står at rätta. Huru många långsamma eller så kallade Chroniske sjukdomar, hafva icke genom goda lefnads-reglor och återvändande af Läkare-medel blifvit botade? man borde verkligen ej undra, om en vis Regent, som sörgde bättre för sina undersåtars lif, än de sjelfve. skulle låta förbjuda all utöfning af Läkare-konst och tillfuta alla så kallade Apothek, oaktadt de dräpeliga medel, som därnti finnas förvarade; emedan den nytta någre få uplyste Läkare med dem kunna uträtta, ej någonsin blir svarande emot de missbruk, som dageligen därmed utöfvas.

Jag kommer nu til de ting, som insugas i vår kropp, dock utan at nedsvålgas, ock sådana. som dragas ned i våra lungor, eller ock gå in genom öppningarna och sug-rören i vårt ikinn. Luften, som är nödvändig til vårt lif, insugas genom ofvannämde vägar och kan icke utestängas eller hindras, at meddela sina egenskaper, hvarken genom tätta väggar eller kläder, utan rörer så väl våra kroppar, som våderglafen, hvilka vi hafve innom våra rum. En tjock luft, urdunstningen af våta murar eller golf, ur sjelfva jorden eller fuktigt gräs, öker så väl våra våtkor och vår tyngd, som om vi badade öfs i et ljumt vatten. En innefluten, unken, ruten eller stinkande luft,

os och rök, i lynnerhet af skadeliga mineralier, försvaga och angripa ofta så håftigt våra nerver, at lifvet genast följer med. Igenom vanan kan dock kroppen komma, at någorlunda tåla många skadeliga ting. Den, som är upfödd på en sidlänt och sumpig ort, kan tåmmeligen där behålla hel-
 län; men de, som äro komne från högländta ställen, hafva dårtådes ingen sund tima, hvarföre ej är under, at de, mera än andre, längta til sina hemvist. Bättre kan dock den förstnämnda trifvas på måtteliga högder och torra sandiga orter. ehuru luften i början kan vara honom för tunn, i lynnerhet om han har något fel på sina lungor. Höga bergspetsar äro ej eller de tjenligaste at bo uppå, emedan man dårtådes förmycket blir utfatt för håftiga stormväder, och luften af skyarnas granskap ibland där kan vara våtare, än djupare ned i dalar. Bårgklyfter hafva ock den egenkap, at fukta sig vid annalkande våt-väder. At välja et sundt boningsställe, är så mycket bidragande til helan, at mången icke förr öfvervunnit sin långvariga sjuklighet, innan han flytt bårt ifrån en ofund landsort. Någre hafva blifvit befriade af långsamma frostfebrar, endast genom flyttning ifrån en underjordilk eller nederst belågen våning til en annan, som varit högre up. Den giftige luft, som på vissa ställen i Indierna är vanlig, kan af invånarena någorlunda tålas,
 men

men dödar gemenligen utlänningar. Af dem, som arbeta i hvarje slags grufvor, se vi huru de kunna vänjas vid många ikadeliga utdunstningar, och andas en ganfka brännbar luft. I stenkols-grufvorna kan luften vara så eldfångd, at hon af den minsta låga genast ikulle itändas, hvarföre arbetarne därstädes endast måste vägleda sig, och arbeta vid eldgnistror af stålhjul och flinta: om den luft, hvilken sådane dragit in i sina lungor, samlas i en oxblåsa under jorden på de ställen hvarest svafvel ångan är stark, så kan den samma sedan genom eldslåga itändas. Det är ingalunda härmed sagt, at genom vana alla otjenliga ting kunna öfvervinnas. Nej, de kunna endast af starkare människor til en tid räddas; men många svagare, som ofta äro värdigare personer, och om hvilka således vi ej mindre böra vårda oss, sätta genast därvid lifvet til. Den renaste luft blir ohelsofam, om vi flere gånger andas den samma, hvarföre små, låge, och nog tillstötne rum äro så ohelsofame, hålft om flere personers utdunstningar däruti tillika samlas. Igenom andedräkten insupes grus, dam, samt flera ikadeliga ting, i synnerhet af dem, som andas genom munnen. Många tjenlige och otjenliga ting kunna igenom skinner insugas, såsom hvarjehanda smittor, ens egens och andras utdunstningar. Man plågar påstå, at det gifver en gammal man styrka, at suga til

til sig utdunstningen af en ung persons lungor och skinn, men den samma är endast mindre ohelsosam, än utdunstningen af en gammal och sjuklig människa. Om en gammal ligger tillsammans med en ung, har han endast den förmon däraf, at; han snarare kan upvärma sin kalla kropp, ehuru dock någre yngre åfven af naturen altid äro kalle. Som kroppen lätteligen insuper det utdunstade, så är ganska hellsamt, at hvarje morgon och afton ömsa linne, at beslita sig om all möjlig renlighet, och åfven lödja eller bada sin kropp i sommarljumt vatten, i synnerhet då det kan ske vid en klar och varm dag i öppna luften. Varma och kalla bad däremot höra til konstiga botemedel, hvilka til vissa sjukdomars häfvande kunna vara nytrige. Läkemedels verkan och smak vete vi ock kunna genom skinnet insupas. När omärkkelige utdunstningen är minst, när människan är hungrig, är betagen af råddhåga, är plågad af för mycken öppning eller annan öfverflödigg afföndring, sker insugningen genom skinnet starkast och följakteligen blir man ock då lättast smittad af sjukdom.

Skal människan vara frisk, så böra alla affilningar och afföndringar i vår kropp ej vara i öfverflöd; men ännu mindre kunna de hämmas utan kroppens svåra känning.

Den omärkeliga eller ofynliga utdunstningen genom huden och genom lungorna, är en af de angelägnaste, som hela kroppen och i tynerhet vår blod, bättre och til större myckenhet därigenom, än någon annan aflöndring, renas. Denna utdunstning förökes med förmon, icke allenast genom åtkilliga kropps öfningar, utan ock genom skinnets måtteliga guidning eller borstning. Är densamma imedlertid för stark, så uttröttas och afmattas vår kropp där af. På det lättet kunna sådana människor, som plågas af för mycken inbillning, eller hvilka för en ringare orsak lägga sig imellan lakan, blifva innom sin tränga luft-krets eller ånge-bad mera afmattade och utmår glade, än den starkaste arbetare ute på fältet, och således efterhand få en fullkomligare orsak at blifva liggande til långs. Utdunstningen kan ock för omåtteligen ökas af håftigt arbete vid mycken värma, hvarföre de gamle haft, och några södra folkslag ännu hafva för plågsed, at vid stark Solhetta och vid sina varma bad smörja kroppen med fetta saker, at hindra en för stark utdunstning eller svettning, och således väpna sig emot lufren. Den omärkeliga utdunstningen hindras och quäfvades af förut gången stark svettning, af våt och kall luft, af drag och blåsväder, i synnerhet Nordan- och Östan-vind. Sker ombytet ifrån stark utdunstning och i synnethet ifrån svettning til alsingen, blir

man

man styf och stel, samt tiltager stundeligen uti tyngd, til des man ändteligen lägges på fotelången. Hos starka personer hämmar icke kölden en nödig utdunstning. Det är visserligen svårt at vänja sig vid den starkaste köld; dock'finne vi at de människor, som bo nära Norr-polen, och hvilka njuta en rätt måttelig föda, ej lätteligen frysa ihjäl; men deremot lätta ofra de, som bo nära vid den Södra, lifvet til af förmycken hetta, i synnerhet som deras aftnar och nätter äro fuktige och kalle, hvaraf de öppnade svett-hålen tiltäppas. Solens hetta påtkinande, i synnerhet på et bart hufvud, kan ensamt itända en röt-feber och förorsaka en bråd-död. Det vore därför vål, om våre landt-män gjorde bittigare otta, och vore i skygd under starkaste hetta. Veklige människor, som hållit sig från barndomen förmycket inom sina rum: hvilkas tkinn är fint och öppet, hafva af hetta och kyla, samt af drag och alla våderväxlingar de drygaste känningar. Det kan vara tjenligt, i synnerhet för svagare personer, at låmpa sin klådedrägt efter årstiden, och icke anlägga försent om hösten vinterdrägt, samt om våren icke för bittida sommar-klåder, oak-tadt vi finne, at bonden i våra Nordiska Länder, utan sin helsas mehn, klåder sig om vintren och sommaren nästan lika. Man bör sjelf lätteligen kunna finna, huru otjenligt det måste vara, at sitta vinterklådd i et

til-

tiltäpt och mer än sommarvarmt rum, och sedan begifva sig ut med samma dragt i den strångaste köld. Förnuftigare är, at vara uti rummen nästan lika klädd, som om sommaren; men däremot bevara sig emot kölden utom rummen genom vida kappor, som alltid värma mera, än trånga kläder. Skulle köldens håftighet nödvändigt fordra påsverk, så hafve vi ock i våra Nordiska Länder därtill tämmelig god tillgång. Ännu mera orimeligt är, at om natttiden, och i varma lången och kammaren, vara med mössa och tröja förfedd, och at sedan gifva sig med blotta hufvudet eller med nästan bara bröstet, ut i strånga kölden, då den öfriga kroppen omhyllas med de tjockaste påltar. At förkyla bröst och lungor, förorsakar i hastighet hos den friskade människa de farligaste sjukdomar; men at förkyla magen, är visserligen icke af mindre betydelse. Men så nyttigt det är, at hålla desa ådlare delar ikäligen varma, så ikadeligt blir det, at med stoppade tröjor, bröst-lappar, helfo-gördlar, flannels och andra dubbla tkjortor försvaga sin kropp. At hålla sina fötter varma och torra, är en hellosam åtvarning, men det är farligt, at vilja bevara dem med många par ull-strumpor. De som en gång börjat med dylika uptog, i tanka, at väl förvara sin helsa, blifva därpå så ömtålige, at de om heta sommaren ej kunna bårtläggga denna sin vinterdragt,

drägt, samt då äldren nalkas, näppeligen at hålla sig varma. Man bör vid sjelfva kölden ej eller klåda sig så varmt, at man svettas däråf, om man vil undvika sådana farliga förkylningar och febrar, som de människor måst äro underkastade, hvilka til svettning äro mycket benägne.

Lifvets jämna och ordentliga öppning är ock til helan mycket bidragande. En för ymnog öppning, som gemenligen är en följd af elak matordning och smältning, försvagar tarmarna och förtager hela kroppens krafter; men är den samma åter för trög, så kan mycken otjenlig ånga sugas i blodet, hålft då människan är i mycken rörelse. Starka och röriga personer, som nyttja en ikålig blanning af torra och våra varor, hafva gemenligen hvar dag en stadig stolgång. Den som sjelf vil vänja naturen vid en viss tima, skal sållan behöfva bruka afförande eller stoppande medel.

För mycket urin-låtande afsmattar njurarna och blåsan, samt uttorkar blodet; men des affstannande eller des felaktiga afslining, då endast den tunna vattenaktiga delen afskiljes, har däremot de svåraste fölgder med sig.

En omätelig Veneris dyrkan, i synnerhet för svaga personer, för mycket unga eller ock mycket gamla, är gauska skadelig; ty kroppen blir däråf kall, uttorkad,
 matt

matt och darrande, samt underkastas åtskilliga nerveusa sjukdomar, sten och gikt, hvarföre ock Castrater aldrig ikola plågas af bägge sistnämde olägenheter. En gammal Skald kallade därföre, med mycket ikål; Vin-guden Podagræns fader och Kärleks-gudinnan des föster-moder. Veneris måtteliga bruk uplifvar däremot kroppen, botar många mjåltfjuka, och förekommer ofta febrar.

Då kroppen är sjuk veta Läkare, med mycken förmon, at föröka de vanliga afföndringar, eller upväcka nya; men ingen ting förefaller mig dåraktigare, ån at en människa, som är fullkomligen frik, eller inom hvars kropp all ting är i sin råtta ordning och jämvigt, kan ånnu önika något mera; eller kan våga, at åndra det goda ikick, lom hånnes kropp är uti. Afförande och svett-drifvande medel, samt åderlåtningar, som visse människor bruka månateligen eller årligen, hafva åldrat eller dōdat mången i förtid. Som Naturen snart kan vänjas vid både ondt och godt; så blifva sådane människor, efter några års förlopp, af Naturen sjelf påmint, at fortfara med denna deras tagna plågted, om de eljest vilja undvika sjukdom; men det hånder gemenligen så, at de för hvar gång få lāmre våtikor igen, ån de uttōmt, samt förvårsva sig svagare kånslō-stångar och fibrer. Mången, som, för ro skul anstålt bruns-drik-

C

ning,

ning, har ock dymedelst fatt sin kropp i ofkicks. Hit hörer äfven tobaks-rökning, som bårttager faliven eller spotten, hvilken af ingen borde förslöfas; emedan den samme befordrar matsmältningen och är ganska födande. Utom det, at denne förödande krydda torkar och utmårklar vår kropp, som de magre måst ärfara, så ikadas därigenom minnet och alla känslo-strågar i gemen. Den förorsakar naturligt vis ångflan och mjält-sjuka; men den, som vant sig vid tobaks-rökning, söker däruti sin enda tröst, lika som andre olyckelige i starka drycker. De, som varit rörde af slag, hafva då de åter börjat at röka, fått nya och dödliga anstötter af sjukdomen. Nybörjare känna eljest tydeligast tobakens verkan; men med vanan blir des giftiga art mindre märkelig. Jag vil ej tala om den dyrbara jord och de stora penninge-summor, som årligen förödas och bårtslöfas för denna ikadeliga växt; men kunde däremot användas til människors uppehälle. Snus, som tilredes af samma krydda, har en liknande, ehuru mindre kånbar, verkan. Det angriper måst de närmaste känslo-strågar, såsom de hvilka befordra lukten och synen. Med rökande och äfven snus måste imedlertid smånin-gom, som flere ovanor, uphåras om ej kroppen af en hastig ändring ikal lida mehn.

Til slut beder jag, at med några ord få tala om rörelse och hvila, hvilka bägge äro för människor så högt nödige. Kroppens rörelse befordrar alla afföndringar och i synnerhet utdunstningen. Är rörelsen måttelig, styrkes däraf hela kroppen; men börjas därmed för ifrigt på en gång, eller fortfares öfver krafterna, och til dess stark svettning följer, så försvagas den samma. Rörelse är för alla nyttig; men fastfulle personer behöfva och tåla den samma alldräast. At enfsamt möda nerverna eller de inyärtes och utvärtes sinnen: at arbeta med sin estertanka: at röras af håftig glädje, kärlek, längtan, högmod, sorg, ånger, förkräckelse, förtvislan eller vrede, förvillar blodets omlopp, samt tröttar kroppen, utan at gagna dess hushållning. Omfinte och kallfynnige, glade och trumpne, hastige och långsame människor lida dock af dessa sinnes rörelser olika. Af öfivad estertanka tiltager förståndet, och at vilja afhålla en tänkande människa ifrån dess nyttjande, är at betaga honom lifvet. Arbetar man måtteligen med sin hjärna, och sig sjelf til nöje, så kan ock hela kroppen sågas vinna så mycket därvid, sou vid annan sinnes ro. Det är ej vid all tid, at kroppens eller sinnets bemödande är lika nyttigt eller lika skadeligt. At trötta både sinne och kropp, är lärdeles efter måltiden ohelsosamt. Kroppen, som då är fys-

felfatt med en angelågen förättning, bör ej störas i sin hushållning, eller nerv-faften förslöfas til mindre nödiga göromål. At, likmätigt det gamla rådet, blifva efter måltiden stående, eller gå et tusend steg, är redan nästan för mycken möda. Det är lyckligt, at om för middagen kunna iköta sina förnämsta syflor, och använda eftermiddageu mera til sin ro. Til et sådant ändamåls vinnande brukas i några Länder, at förlänga förmiddags-riden til klockan 3 eller 4, och veta de alltid at genom god frukost fria sig från hunger. Mången värdig arbetare eller landtman har ikadat sin hellsa och fatt lifvet til af starkt arbete snart efter måltiden, besynnerligen då det ikedt i Solhettan. En sådan gjorde bättre, at i likhet med några Södra folkslag äta mindre om middagen och något rikligare om qvällen, oaktadt jag eljest ej billigar starka aftonmål, som göra sömnen orolig, och hufvudet tungt. För svagare och äldre personer, som behöfva mera, än en vakande hvila, är middags-sömnen tjenlig. Alla krearur hvila och många sofva åfven på maten. Sedan den så kallade Chylus eller mat-musten stigit in i blodet, så är åter kroppens rörelse högstnödig, at där af tilreda fundera vätskor, eller genom utdunstning afföra det otjenliga. Den hårda och ofta til röta benägna spis, som arbets-folk förtära, blir genom rörelse således

des hos dem helfosam, utan at upväcka
 ikörbjugg eller illa artade febrar: om ock
 något sådant, som hos förnåma föder sten
 och ledvärk, ikulle vilja stanna i deras
 njurar och leder, så afkuddes det åter ge-
 nom arbete. Landmännens jämna rörelse
 uti en renare luft, förenad med mycken
 måttelighet, gör dem mera långlifvade, än
 stads-boer. En viss folkhop, ehuru frukt-
 sam den ock vore, ikulle aldrig i en stor
 stad kunna bibehålla sig vid samma num-
 mer, om den ej dageligen finge frik er-
 sättning ifrån landet och utrikes orter;
 antalet däremot af dem, som flytta ifrån
 stora städer, är ganika litet. De som äro
 vane vid at mycket färdas eller arbeta, få
 af stilla-sittande och lättja den märkeliga-
 ste känning. Ej är all rörelse lika nyttig;
 den, som sker med möda och besvärar bröstet,
 är ej så helfosam. At gå upföre bac-
 ke; at låsa högt och fjunga, mödar lnn-
 gorna och magen; dock om sådant sker
 med ganika mycken måttelighet, så styr-
 kes ock nämde delar därpå. De som eu-
 dast röra sig för sin helta, välja at gå, å-
 ka, och i lynnerhet rida; men sådane le-
 skar, som låta hela kroppen i rörelse, dock
 utan håftig springning, äro ej mindre tjen-
 lige. Om sommaren kunne vi taga oss rö-
 relse uti öppna luften, och om vintren me-
 ra innom rummen. Vi kunne vara trötte
 vid et slags arbete; men genast förmå, at

företaga et annat, hvilket ej så mycket
 lker för finnes ombyte, som för omvåx-
 ling af mukler och ledband, hvilka ej blif-
 vit trötte, öme och uttorkade. Kroppen
 skadas äfven, om den för länge eller för
 ofta hålles i en ställning, hvarföre öck
 vissa handverkare och stilla sittare måste
 undergå vissa sjukdomar. Öfves eljest en
 viss kropps del måtteligen, så blir den-
 samme, i jämförelse, starkare, än de andre.

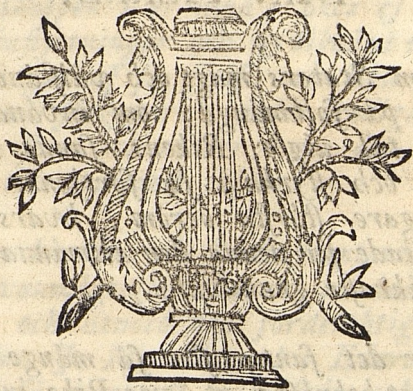
Flere hafva förgåtts af lättja, än af
 arbete; dock är ingen ting naturligare,
 än at hvila sedan en blifvit uttröttad.
 Man bör välja de ställningar, som måst li-
 fa, samt efter behag ombyta dem. At sit-
 ta länge på et lätt, är öck en möda; ty
 vissa mukler äro äfven då tyffelfatte. At
 vederqvecka en mycket utmattad kropp
 med mat och dryck, är äfven tjänligt, al-
 leuast det ej lker under det man är ivet-
 rig, eller genast efter slutadt arbete. Det
 är bäst, at då välja en tunn och snart fö-
 dande spis, samt en sparsam och köldsla-
 gen dryck, oaktadt man känner mera å-
 trå efter den, som är kall, väl vetande, at
 Naturen icke eller är allvis, som många o-
 rättmäteligen påstått. Då en mödat sitt
 hufvud och sina finnen, är ej mindre tjen-
 ligt, at söka för dem hvila och ro, än
 då den öfriga kroppen blifvit af arbete ut-
 mat-

mattad. Vakne förmå vi imedlertid ej at hämta tillräckeliga krafter. De kunna endast återvinnas genom en tidig, full och rolig sömn. Den sedige, måttelige, frike och nöjde arbetaren, får på sin hårda bädd riktigaft smaka des's sötma; men saknas gemmenligen af lättingar, och sådana, som åro obändige i kropps och sinnes begär, oaktadt längre tid af dem förödes i sängen. Alla rörelser, som lyda viljan, afstanna då vi sofve. Nya förråd af lifs-ändar och nödiga vätkor hopfamlas, blodet afkyles, och man vaknar omsider såsom en förnyad människa. Upoffras mera, än 7 eller 8 timar til sömnen, så afmattas tvärt om kroppen, i följe af för mycken utdunstning; hvarföre äfven den gode sömnen bör vara lagom. All ting, äfven det bästa, bör vara lagom och vere önskeligt, at mera än sjelfva ordet hos oss vore öf-rigt.

Nådige HERRAR! MINE HERRAR! Jag har härmedelst den åran, at sluta detta mitt Tal, och lemna Præsidiu's stolen. Jag har ej för Eder kunnat berättat någon ting nytt eller ovanligt; men de äro ock få, hvilka sådant förmå. Jag har hållt valt et ämne, som är innom mångas begrep, och med nöje budit til at ytterligare upmuntra mina medborgare, at vårda sin hellsa.

Hemligheten at förlånga människors lif, eller at hinna til den rätta ålderdomen, igenfinnas endast i utvalde lefnads eller fundhets-reglor, och icke i Apothekare-medel. De som så illa missbrukat diæten förelkrifter, at de däråf blifvit veklige och orklöse, hade gjort bättre, om de lefvat utan reglor. Men på en tid, då mångkunighet så tiltagit, vore önskeligt, om flere ville inhämta den rätta kunskapen om sin kropp, och om de ting, som för honom äro funder. Huru ofta skulle de icke genom en sådan kännedom kunna undfly pinsama och oboteliga sjukdomar, samt undvika at falla i okända och okunniga Läkarens händer. Djuren afvika icke gärna ifrån Naturens goda lag och drift, och äro således frikare än vi; men människor hafva i detta, som i många andra måt, blifvit af onaturliga konstler tid efter annan så förvillade, at de nu mera med möda måste upföka vägen til den klara och sanna enfaldigheten. Alla förslag at förbättra Samfundets tilstånd lära blifva fåfänge, så länge oss fattas människor til de nödvändigaste vårfs utförande. Alla hjelpemedel, at bevara den lilla kvarblefna folkhopen, lära äfven blifva som måst angelägne, då bristen är som starkast. Jag har ock det fulla förtroendet til en vis Regering, at den samme på möjeligaste sätt hämmar våra medborgares vidare förminskning, genom an-

andra vågar. Mine Herrar! J hafven aldrig tröttnat, at arbeta i detta ämne, och J lären ej illa upptaga, at jag följer Edert efterdöme. Jag önskar endast, at jag genom detta mitt Tal, och annat mit villiga bemödande vid det heders-ställe jag på Eder kallelse intragit, kunnat behålla Eder aktning, Eder ynnest och Edert förtroende.



SVAR,



SVAR,

GIFVIT

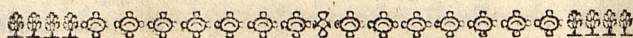
På

KONGL. VETENSK. ACADEMIENS

Vågnar,

AF

J. C. WILCKE.



MIN HERRE!

Om Staters magt och välstånd, beror på folkmängd; om invånares antal utgör Rikens sanna rikedom och styrka; så förtjenar ju den medborgare största beröm, hvars tankar öro fästade på denna den allmänna välfärdens säkraste grundval.

Är det sant, som så många munnar enhälligt bekräfta, at Svea Rike innom vidsträckt gränser åger för litet inbyggare: at flere arbetande händer hos oss fördras, om Akerbruk och Slögdens skötsel skola uplifvas til den drift, at egna behof uppfyllas, och öfverflödet förådlas til rikedom;

så

så bör ju den med heder kallas en välsinnad Svensk, hvilken gifver de råd och medel vid handen, hvarigenom våra medborgares antal kan förökas.

J gören det, Min Herre! och Kongl. Academien har med nöje afbört Edert Tal, som under annan påskrift, förestår säkra vägar at göra landet folkrikt.

Rikedom vinnes, ibland genom lyckliga händelser, oftare genom arf; men säkraft genom god hushållning med det man redan äger.

Folkhopen i et land, ökes ej allenast genom inflyttningar och ny tilväxt utifrån: den tiltager af sig sjelf, och lika som en grönskande skogspark, reser frodiga grenar på egen stam och rötter, om den fredas, hågnas och varsamt skötes.

Om barnen, de spåde plantorne, i de första vanmägtighets åren vårdades med ömhet, och åtnöto den fördelaktiga skötseln, som J, Min Herre! i Edert Inträdes-Tal så vackert beskrifvit och bevisst vara dem oumgångelig: huru ansenligen skulle icke den största bedröfveligaste nummern i vårt Tabell-verk, förminskas, och invånares antal i samma mon tilväxa.

Men

Men mera behöfs innan den lifliga
telningen blir et fruktbarande trä.

Människan, hvars lif och öden länge
är i andras händer, skal omsider sköta sig
sjelf, och vidare fram vårda och förja
för andras välfärd. Hvad fordras icke
härtil, och huru oumbärlige blifva för
hänne de undervisningar Edert nu hållne
Tal därom meddelar?

¶ De blomstrande åren då männi-
skors politiska värde är störst, komma
Naturens krafter okunngheten til hjälp;
men huru ofta gör den icke likafullt kost-
nad, tid och möda, med dubbel affaknad,
på en gång förlorade?

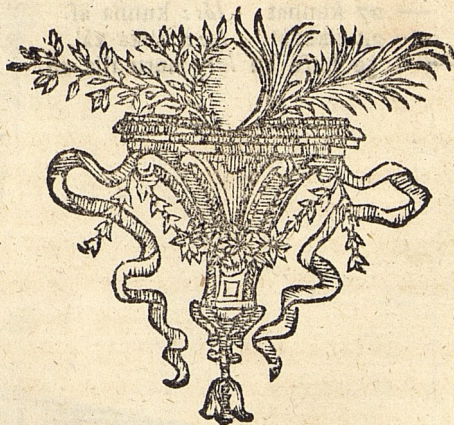
At vara underrättad om de mångfal-
diga sjukdoms frön, och dödsens ymniga
snaror hvilka i alla åldrar omgifva vårt
usla lif: at veta huru de böra undvikas,
faran afböjas, och helsan vid magt hållas,
är fördenkskul en så nödvändig kunskap,
som det är onekeligt. at en med frodiga
och raske borgare upfyld Stat inom sig är
lyckelig, och utom sig ansedd och fruktad.

Hafven tack Min Herre! för den med-
delta upmuntringen, at sköta Samhällets
välfärd i egen trefnad och sällhet.

Kongl.

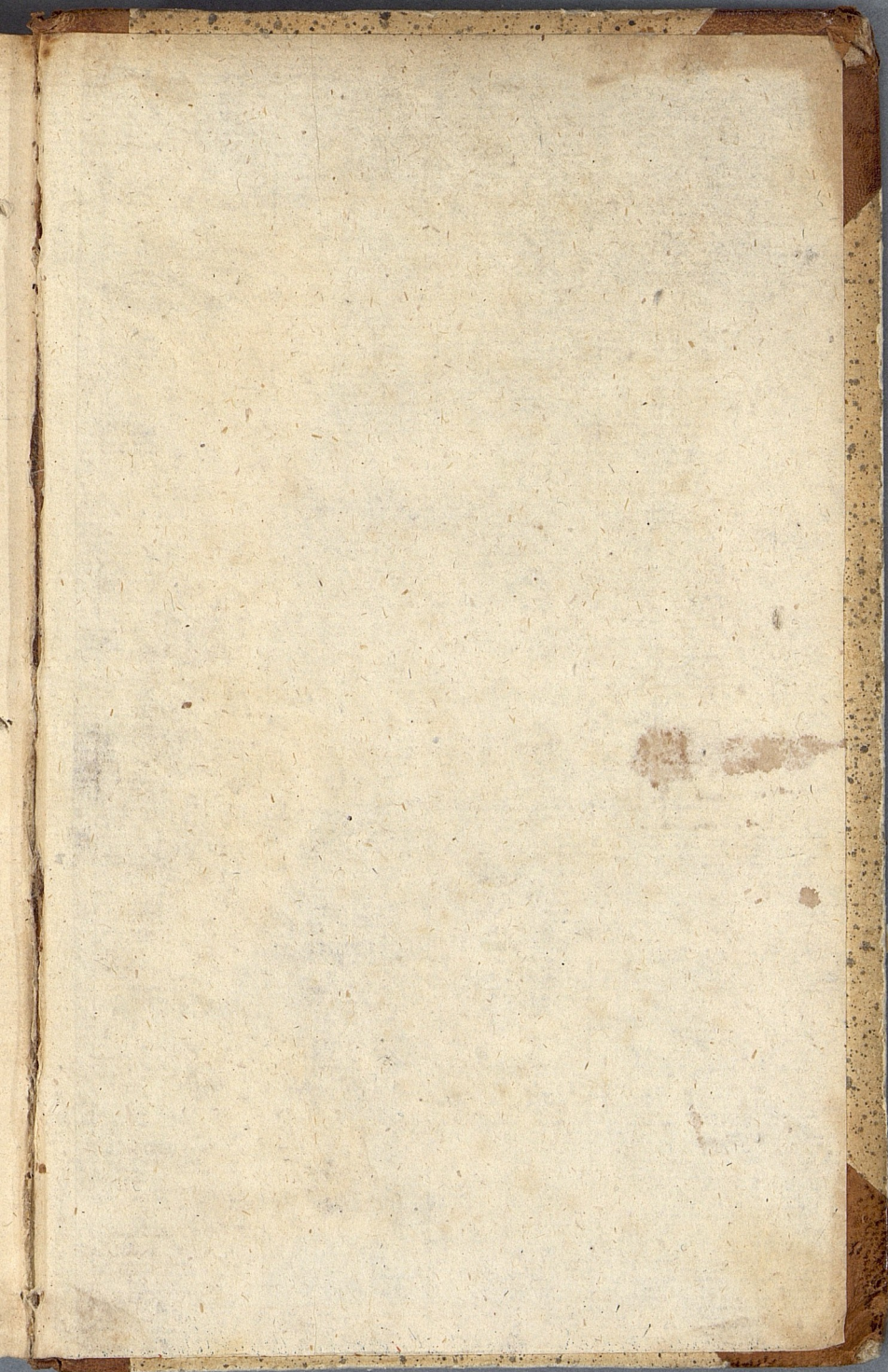
Kongl. *Academien*, hvars högsta önskan är det allmänna bästa: som ej känner andra göromål, ej gillar andra arbeten, än dem, som bidraga til så värdigt ändamål; sätter ock rätta värdet på Eder förtjänst. *Academiens* förtroende å daga lades, då Eder updrogs Hännens egen styrelse; å Hännens vägnar får jag den äran, at betyga Hännens ärkänsla och fullkomliga nöje öfver Edert väl förda *Præsidium*.

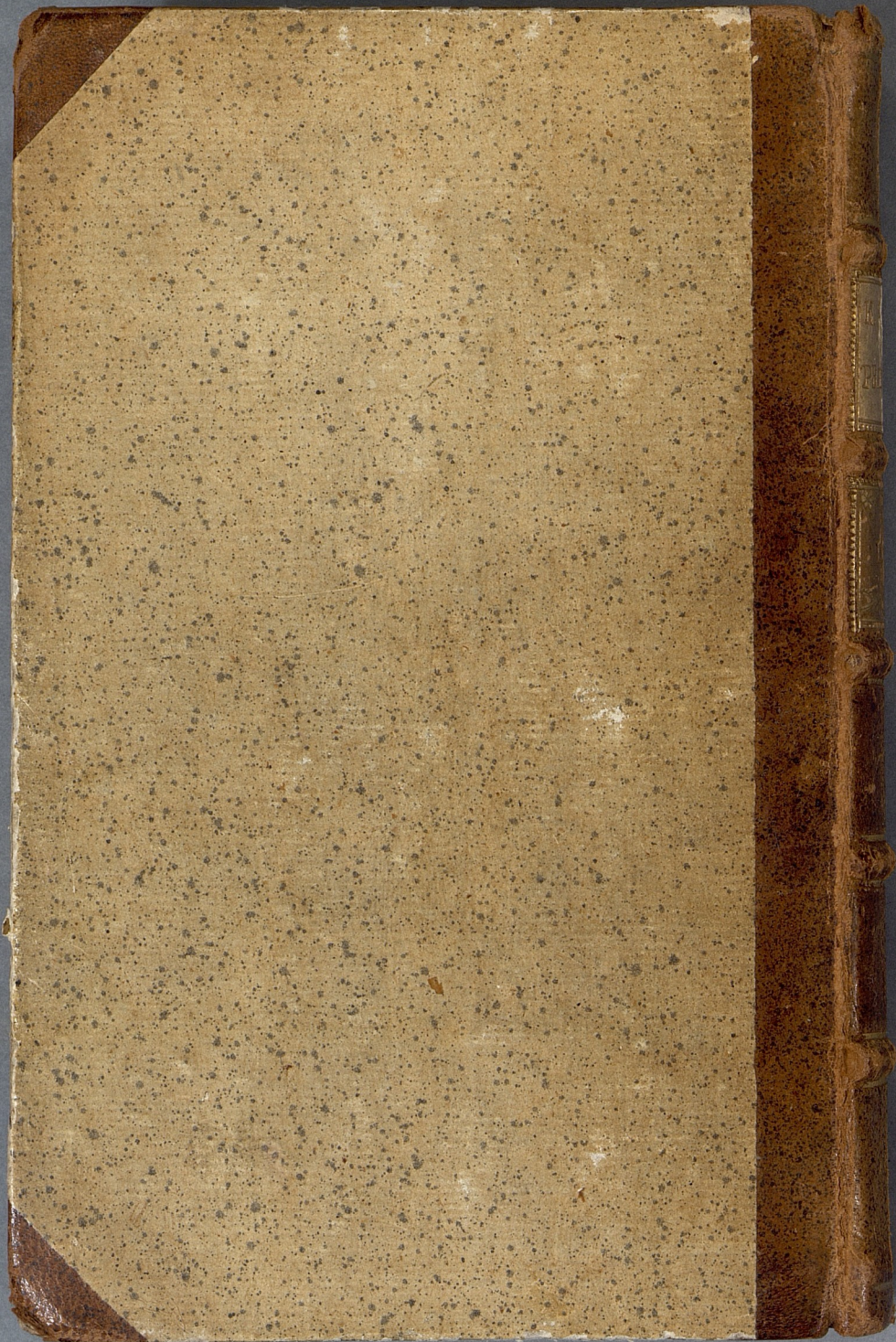
Återkalla *Lagarne Klubban* i dag, önskar dock *Academien* i Eder länge få åga en så lyckelig, som värdig *Ledamot*.



Rättelser:

sidan 3	rad. 25	kommer	läs: komma.
— 5	— 12	förtorkas	läs: förkårtas.
— 6	— 30	lagliga	läs: tågliga
— 9	— 12	lättsmakande	läs: lättsmålte.
— 15	— 5	länderna	läs: tänderna
— —	— 14	thévatten	läs: thévåxten.
— 19	— 19	öfverflöd	läs: öfverdåd.
— —	— 20	kokrätter	läs: kötträtter.
— 21	— 17	ån	läs: åfven som.
— 22	— 27	kunnat	läs: kunna af.
— 23	— 24	likaväl	läs: olika-väl.
— —	— 30	huru en	läs: huru illa en.





www.books2ebooks.eu