

SCHÜTZERCRAINTZ, HERMAN

**Några sundhets-reglor för dem, som åstunda
at behålla en god hälsa och ärnå det högre
lifsmålet; hvilka äfven bestyrkas af den
heliga skrift. I bästa välmening utgifne af en
läkare. =Anon=. Stockholm,**

Stockholm
1794

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. EOD erbjuder åtkomst till digitaliserade dokument enbart för personlig, icke-kommersiell användning. För annan användning vänligen kontakta biblioteket.

- 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>

SUNDHETS-REGLOR

NÅGRA

SUNDHETS-REGLOR

FÖR DEM,

*Som åstunda at behålla en god Hälso
och årnå det högve Lifsmålet ;
hvilka åfven bestyrkas*

AF

DEN HELIGA SKRIFT.

I bästa vdmening utgifsne.

AF

EN LÅKARĒ,



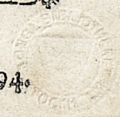
STOCKHOLM,

TRYCKTE HOS ANDERS ZETTERBERG, 1794.

*L. Sund
Med*

*Flög.
Pry*

*1700-1829
1794*



IMPRIMATUR.

Af Stockholms Consistorio den 1 Julii
1794.

ad mandatum

E. M. LINDSTRÖMER.



Min Läsare!

I Ingen förnuftig lår vilja tvifla, at ju en god hälfa är det önskeligaste och bästa goda, som en Människa i verldslig måtto åger, och at des timmelige lyckfalighet förnämligast på denna ädla gåfvan beror; ty når Kroppen är fund och frisk, är ock Sjålen munter och mår väl; då förmår Människan ej allenast at nyttja och bruka det af Gud och naturen förlånta ymniga timmelige goda, utan ock använda sina finnets krafter, til Skaparens Lof och Pris, samt til egen förnöjelse. Men däremot, når Kroppen är sjuklig, svag, skröplig och åger ej hälfan, då förgår lusten til all ting, och man är ofta ej en gång mågtig, at då styra sina sinnen och affecter.

Huru högt vi böre skatta vår hälfa, visar oss hårligen den store Sedo-

Låraren Syrach, då han säger: *Thet är bättre, at en är fattig och dermed helbregda och frisk, än rik och ofund: vara frisk och helbregda, är bättre än guld, och en helbregda kropp, är mycket bättre, än mycket gods: Ingen rikedom är liknandes vid en helbregda kropp, och ingen glädje lik vid hjertans glädje: Döden är bättre än et krankt lefverne, eller en ständig krankhet.* Syrach 30 Cap. 14 - 17 v.

Så vida detta är en oryggelig Sanning, få är ju högst nödigt, at hvar och en människa med all flit sträfvar derefter, at kunna bibehålla hållan. Sannerligen är det beklagansvärdt, at få få af oss nu för tiden finnas, som om sit lif och hållans bevarande det ringaste äro bekymrade, utan fast mera måste man se och årfara, och det ej utan rysning, huru måsta delen människor af en lastbar vana förlusta sig i det, som emot hållan

fan

fan strider, och förorsakar sedan många svåra och plågsamma sjukdomar, ja ofta döden i förtid; förutan det, at de efterkommande oskyldige Bar-
nen, få ockfå umgålla det.

Sedan vi nu ögonfkenligen finne detta stora fel, som således af Männi-
skan begås, har man ej otjenligt fun-
nit, at til desto bättre intryck på de
månskliga finnen, åfven af den Heli-
ga Skrift framte en grundelig under-
visning, huru man bör inrätta sin Diæt
och Lefvernes-sätt, til hälsans beva-
rande och bibehållande, och därjämte
bifoga den förnuftiga Medicinens Reg-
lor.

I den Hel. Skrift röne vi härut-
innan en stor vishet, och finne däruti
mycket anfördt, om de naturliga med-
lens rätta bruk och misbruk. Denna
är rätta Springkällan, öpnad af Guds
stora Barmhertighet, ifrån hvilken alla
levande bäckar flyta, och med sit väl-

gjörande åstadkomma Människans lyck-
salighet.

Hon innehåller et säkert råd, hu-
ru man skal vårda sin hålla. Eho det
förstår, han åger det bästa Arcanum,
hvarmed han kan bevara sin hålla,
och ärnå et högre Lifsmål.





I nnan vi skride til sjelfva Afhandlingen, tyckes mig vara tjenligast, at visa grunden til vårt Lif, Hållsa och Död; ty dåraf hårflyta sedan kraftiga Skål til våra diæthiska reglor, hvilka få mycket lättare kunna begripas, om man hafver en liten försmak af åfvannånnde Saker.

Når vi ur de gamlaste Skrifter vilja hämta och förklara orsakerna til vårt Lif, Hållsa och Död, få lærer vi få dårmed nog at gjöra, hållt emedan de med obekanta och oriktiga ord, dem man hvarken kan fatta och begripa, föredragit orsakerna, dårmed at bemantla sin Ovetenhet. Dock bør man dårutinnan gärna ursåka dem, såsom de i brist af tilsäckeliga försök i Anatomien, och Låran om blodets samt de öfrige våtkornas omlopp, ingen kunskap hade. Men ofs åligger nu helt annorlunda dårom at döma, sedan *Harveus*, *Ruyfchius* och flere uptåckt för ofs blodets och de öfrige våtkornas omlopp, samt vår kropps byggnad och förråttning, genom så många hårliga prof och flitigt arbetande i Anatomien;

8

mien; ja sedan mathesis är stald på en annan fot, och läran om Kroppens Mechanique, och Lemmarnes rörelse, genom goda Anmärkningar och klara Förlök, är stadfastad, hvilket allt för de gamla obekant var.

Vi vilje derfor icke uppehålla oss vid de gamlas orda-regiiter, utan fast mera upleta grunden til vårt Lif, Hålsa och Död, och det af Naturen och vår Kroppsbyggnad.

Nu är det af alla förnuftiga Philosopher en afgjord Sak, at alla Actioner i hela Naturen bero af rörelser, utan hvilken vi ock ingen tanke eller begrep om någon Människo-kropp hafva kunne, och ligger i den samma enda grunden, hvaraf vi alla Kroppens egenkaper och dess tilstånd anföra och förklara måste.

Vilje vi då finna hufvud-orsaken til vår Kropps Lif och Hålsa, så böre vi söka den i blodets omlopp. Ja, om vi skole gifva en klar beskrifning om Människans Lif, så är det ej annat, än et ständigt varande blodets omlopp genom hjertat och alla Kroppens blodkäriller. Detta oastäteliga blodets omlopp och rörelse i vår Kropp, förmår afvärja den ifrån förutnelsen, hvar til den annars är ganiska benågen. Så länge

ge

ge denna fortfar at circulera, lefver Människan; men så snart den uphörer, infinner sig döden. Ty hufvudorsaken til döden, består i blodets fria omlopps uphårande och ståndiga uteblifvande från vår Machine.

Af detta följer nu lätteligen, hvad Människans hälfta år, och hvaruti den består, nemligen, då bloden fri och obehindrad löper igenom hela Människans kropp, hvilket aldrabåst af de yttre pulsflagen, kroppens gestalt, och förnåniligast af alla Se- och Excretiones slutas och hämtas kan. Altså når det går naturligen som sig bör, de yttre Lemmarne åga sin styrka, ansigtet har sin lifliga färg; de nyttige och nödige vätskors tilbörliga afföndringar ike, och de oduglige genom tjenlig ort och i rättan tid afföras, då kan man säga, at Människan är frisk.

Och således är hälftan intet annat, än en fri och obehindrad öfning af alla Kroppens förrättningar och actioner, som endast består i den ordentliga och fria blodets circulation, samt alla vätskors nödiga Se- och Excretion.

Frågas: Hvilka åro nu de medel, igenom hvars bruk, en Människa kan bevara sin hälsa, och ärnå det högste Lifsmålet?

A 5

Sva-



Svaras: alla Sex res non naturales, hvar-
 under begripas de ting, som til Människans
 Lif och Hållsa oundärlige äro. Hit höra
 förnämligast Sinnens rörelser; Luften, u-
 tom hvilken intet djur kan lefva; mat och
 drick, hvila, sömn, vakande; hvarje Män-
 niskas fynerliga lefvernesfatt. Den som
 nu af desse saker sig få betjenar, at bloden
 därigenom ej bringas i oordning, han åger
 den bästa methoden at bevåra sin hållsa och
 årnå et långt lif; liksom rörelsen i et Ur,
 af den omväxlande vigternas tyngd och
 dragning beror. Därföre bör en Människa
 högt beslita sig om Sundhets-reglorna, i
 anledning af ofvannämde sakers rätta bruk,

Så vida nu den Heliga Skrift gifver
 den bästa underrättelsen, huru vi kunne bi-
 behålla vår hållsa, och komma til det hög-
 re lifsmålet; så vilje vi därutur, i möjligaste
 korrthet visa samma method, huru en Män-
 niska kan lefva fund och länge.

Först skole vi tala om Sinnes-rörel-
 serna och deras reglemente; sedan om luf-
 ten, mat och drick, sömn, vakande, rörel-
 sen, och det alt i anledning af Sundhets-
 reglorna utur den Heliga Skrift.

Når vi öfvervåge Sinnes-rörelse och
 des affecter, förekommer den frågan: Om
 Sjålen kan verka på Kroppen? Om denna
 faken

faken noga skårkådas, så finne vi, at vår Kropp nåppeligen åger någon svårare fiende, än Sjålen, hvilken ganska hastigt och våldsamt kan förvärra alt hvad i Kroppen år, och göra des byggnad til intet. Ty ånksönt hon med actiones vitales, som dock någre fåfångt föregifva, intet hafver at styra och befalla, så kan hon dock nog ovåfende göra i den Månsliga kroppen genom det nåra sambandet, som de med hvarandra hafva. Årfarenheten vittnar, hvad för olika rörelser och åtskilliga böjeller, besynerligen en håstig åtrå och långtan efter något, samt en stark Inbillning, såsom hos rådda Qvinnor, åstadkomma kan. Ja, om vi skole blifva vid sanningen, dø så många af Sinnes-rörelser, som af kroppens Sjukdomar. Men, som denna saken i sig sjelf år klar nog, så vilje vi ej uppehålla oss längre dermed, utan skride til vårt förehafvande.

Vi vilje således först bese, hvad vår kropp har för nytta til sin hålsa af sina Sinnens råtta styrelse. Når vi hårom fråge den Heliga Skrift, så föreslår den oss förnöjsamhet, ro och et gladt Sinne, såsom et forträffeligt medel at århålla et långt, varaktigt Lif. Den vise Konung Salomo säger: *Et gladt hjerta gjør et biidt ansigte.* I Ordspr. B. 15 Cap. 13 vers. Ro och Sinnets förnöjsamhet, år nåstan det allmånna medlet, hvarigenom kroppen från Sjukdomar,

domar, ja ock för en hastig död bevaras kan. Samma Konglige Lärare säger därför vidare: *Then som et gladt hjerta hafver, han vet hålla sig i sit lidande.* C. 18: v. 14. Således förebygger han de Kropps-bräckligheter, som af sorg och ångflan härflyta, det vi ån vidare lære finna. Likaledes yttrar sig den vise Syrach: *Et gladt hjerta är Människans Lif, och hennes frögd är hennes långa Lif.* C. 30: v. 23. Häraf fatte vi följande Sundhets-regel: den som vill länge lefva och vara frisk, han måste vara glad och af et muntert sinne, emedan det fätter Lifsandarne i et godt lopp och hålsosamt skick; är nu Lifsandarnas rörelse i et godt lopp, så observerar ock hjertat samt pulsådorrorna sina slag; Blodets omlopp går väl för sig, och de fasta delar bekomma sin styrka. Är nu alt detta i godt stånd, så kan man ju fluta, at vår kropp måste må väl. Därföre kan man med största fog säga, at Människans högsta tinneliga goda, är et förnöjsamt sinne. Kroppen mår därför väl; förståndet blir skarpare och sinnet muntrare. Årfarenheten vitnar, at folk, som hafva et gladt sinne, fällan af allmänna gångbara sjukdomar angripas, och i fall sådant händer, at de deraf anfättas, dö de dock fällan, och återhåmta sig snarare, ån de som lefvat i 1000:de ångest. Man finner i den dageliga Praxis, at det gemenligen är et godt teckn til återkomst i farliga sjuk-



sjukdomar, när Patienten är vid et gladt sinne, och har ingen frugtan för döden. Dock vil jag under tilstyrkande af omtalte ro och förnöjsamhet, ingalunda hafva förstådt en håftig och omåttlig glädje och fröjd, hvaraf sinnena blifva hastigt upeldade, och sätta lifsandarna och blodet i oordentligt lopp, hvaraf många svåra tillfälligheter, ja understundom en hastig död kan tillskyndas, och hvaraf vi i de Medicinska skrifter många exempel finne.

På samma sätt, som nu den Heliga Skrift upmuntrar oss til et gladt och förnöjsamt sinne, lika allvarsamt varnar hon alla i gemen, at undfly et oroligt, ångsligt och bekymmersamt; hårom säger Konung Salomon sålunda: *Et bedröfvadt sinne uttorkar benen.* Ordspr. B. 17 Cap. 22 vers. Annorstädes åter, säger han: *När hjertat bekymradt är, så faller och modet.* Ordspr. B. 15 Cap. 15 vers. Den kloke Sedoläroren Syrach varnar hvar och en för bedröfvelse, när han säger: *Gjör dig ej sjelf sorg, och plåga dig icke sjelf med tina egna tankar, gör dig godt och styrk titt hjerta, och drif sorgen långt bort ifrån dig.* Syrach Cap. 30: 22 - 24 vers. Han lägger ock orsaken dertil, då han säger: *ty sorg dräper många Människor, och tjenar dock ingenstädes til.* Ibid. v. 25. *Och sorg gör mannen gamlan förr än tid är.* Ibid, v. 26.

Den



Den som nu älskar sin hälfa, han må då söka på allt fatt, at undfly all sorg och hjertats gråmelse. Ty sammanledes som en måttelig glädje och fröjd upväcker lifsändarne, och gör circulationen i kroppen lättare, så väcker sorg i vår kropp lifsändarnes fördystrande och blödets förtungandé. Under varande glädje fördelas och föres blodet jämt i de aldrafinafte ådror, så at ansigtet däråf blifver lifligt och rödlätt; där- emot vid ankommandé sorg, drager blodet sig ifrån de yttre lemmarne til hjertat, då huden och kroppens yttre delar blifva lifsom sammandragne, hvaraf man ock finner, at bedröfvade Människor se bleka ut, deras hud är såsom et Gåsskin, utdunstar svårigen, hafva en mycken långsam puls, bort- mista all luft til mat, hafva orolig sömn med allahanda förkräckeliga phantasier och drömmar, hvarvid ock krafterna märkeli- gen aftaga. *Fernelius* har om detta haft god kunskap, därför säger han sålunda: *Sorg fördunklar Lifсандarna, försvagar min- net, förmörkar förståndet at dömma, berösvor alt mod, gör rådhåga, och upväcker förtviflade melancholiska tankar, deraf ock så kroppen bleknar, blifver trög och lat, uttörkar och faller i kalla sjukdomar.* (*Fornelii Pathologia*).

Om man gifver noga agt på praxis, märker man, at på en långvarig innerlig sorg, följa ledsamma febrar, melancholie,

oro-

öroligheter, hypocondrie, tvinsot, hectique, cachexie, och andra dylika plågor, hållt emedan en så långvarig forg och ångslan gör blodet tjockare och mindre kringlöpande, som då blott af sig sjelft är mågtigt at tillskynda alla ofvannämnde sjukdomar. Hos *Hippocrates* finner man likaledes mycket grundeligen talt om forg och bekymmer och des verkan, när han säger: *Sorg och bekymmer tårer indlsvorna och gnåger dem, eller som hans egenteliga mening är, åstadkommer många sjukdomar* (Lib. 11 de morbis). Straxt därpå far han fort och säger: *hvardst en sådan ångslan och bekymmer en gång intagit sinnen, då undflyr man alt folks umgänge, älskar mörkret, har räddhåga, blir måger, och knapt får man röra vid honom förr än det gör ondt; han förskräckes ofta utan orsak, har sprittningar i sömnen, ser spöken och ledsamma drömmar.*

Deste åro de svåraste Symptomer, hvaraf sådant folk plågas, som åro i dagelig forg, och det under tiden så hastigt, at de ibland blifva helt ursinnige, och utaf ledsnad at längre lefva, ofta föra våld på sig sjelfve, hänga up sig, dränka sig, eller på annat sätt tillskynda sig döden, i mening, at därigenom på en gång blifva frie från sit elände. Här af synes ögonskenligen hvad för en svår plåga, forg och bedröfvelse är. Därföre gör den mycket visligen, som af
åträ



åtrå til et långt lif, fördrifver alt bekymmer och oro ur sit hjerta, lämnandes dem aldrig inrymme.

Samma verkan, som bedröfvelse hafver, föder och atvunden af sig, när den blifvit hos någon djupt inrotad; den förtär kroppen äfven som råsten järnet: Där-om säger *Syrach* sålunda: *Nit och vrede, som ej annat är än hat, förkortar lifvet, Cap. 30: vers. 26.* En dylik effect föder girighet efter Rikedomar och annat öfverflöd; hvarom samma *Sedo-Lärare* talar: *Vaka efter Rikedomar förtär kroppen, och therom sörja, låter icke sofva, Syrach 31 C. 1 vers.*

Hit hörer ock en blind kärlek, för hvilken *Simson* bortmiste sin styrka och krafter, och *Amon* blef aldeles mager, 2 *Sam. 13 Cap. 1 vers.* Desutan vete vi, at sådane af kärlek intagne människor, när de ej kunna komma til sit ändamål, blifva ofta urfinnige och rasande, och mista ofta sit förstånd: ja, någre hafva väl därför afhänt sig lifvet. Den som nu åstundar en god hålla, han lærer med all flit söka, at taga sig til vara för sådana högst skadeliga affecter, som nit, penninge-girighet och en dåragtig kärlek.

Ännu återstår at tala om vrede; *Syrach* säger tydeligen, at *vrede förkortar lifvet.*

vet. Eho som nu är forgfällig om sin hålfu, han måste undvika vrede, såsom den svåraste pest för människans lif; ty på en håftig vrede följer en oordentlig lifsandarnas rörelse, samt blodets hastiga utfstötande från hjertat til kroppens delar, hvaraf sker, at vid en håftig ifver upblåses ansigtet, ögonen blifva röda och se skarpa ut; händer och fötter darra; andedrägten ökes, och pulsen blifver snabbare; ja finnen blifva förvirrade och falla i et halft raseri af en så håftig blodets rörelse. I människans kropp upkomma sedan allahanda svåra symptom och sjukdomar.

Hildanus har anmärkt, at en læderad pulsåder, som varit vål tillsammanslåkt, af en håftig vrede åter upsprungit. Jag påminner mig äfven, då här hos oss en Italiensk Sångare var en morgonstund bittida ute ur staden för at skjuta morkullor; geväret klickade 2:ne gånger efter hvaran för honom, foglarne flögo bort, och han stötte i vrede kolfven ner mot marken, och dog i det samma. Här fanns efter obduction, auricula Cordis Sinistra bruften. Många dylika anmärkningar i praxi, intyga at en håftig ifver och vrede, i synnerhet hos blodrika personer, ofta har upväckt starka blodstörtningar. Hos gammalt och blodfult folk plågar efter en håftig ifver, ofta påfölja en slagflus, emedan

B bloden

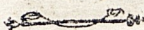


bloden då med håftighet skjuter til hufvudet, stockar sig där, utspänner vasa, som omsider brista, hvarefter blodets utgjutelse på hjernan följer. Någre åter känna straxt efter ófverståndén vrede, på hógra fidan under hjertgropen likfom et sammandragande, och något bittert i munnen, hvilket af den hastiga gallans utflódande i tarmarna har sit ursprung. Många få Gul- och Svartfoten därefter; af samma orsak kommer ock den vånjelse och åkel samt diarrhé, de få. *Hildanus* har (: i Cent. vy. obs. xvij) anmärkt, at somliga kroppar efter vrede bekomma få många ópningar, likfom de intagit de starkaste drafitica; andra Inflammations - sjukdomar, såsom lungans, lefverns, magens, tarmarnas, ja ock rosen hafva ofta haft sit ursprung af vrede. Desse sjukdomar infinna sig merändels hos dem, som åga en tjock och oren blod, samt trånga ådror, så at, når den sega och tjocka bloden med styrka under en håftig vrede blitver förd in i en sin arteria, har den ej kunnat genom den tilflötande vena komma tillbaka, utan stannat där qvar, och tilskyndat där allahanda inflammationer. Den som nu, til följe af den Heliga Skrift, agtar sig för slika vrede, han gör aldrabäst för sin hålsa, och kan undfly nämnde sjukdomar.

Efter sinnesrörelserna, följer nu om Luften. Ingen ting bidrager mera til vårt
lifs



lifs underhåll och god hålsa ån det allmänna Elementet, luften, den alla Djur nödvändigt hafva måste, och hvilken efter *Hippocratis* utfago, ingen människa umbåra kan. (se hans Bok de flatibus). Om någon afhåller sig från mat och drick, dör den ej straxt där-af, utan kan flere dagar blifva vid lif; men om luften drages från en människa, måste hon straxt bita i gråfet. Det är viist och ofstridigt, at luften aldramåst underhjelper våra fasta och flytande delars rörelser. Ju renare och skårare den nu är, desto nyttigare är den til hålsans och lifvets underhållande; men deremot ju orenare och tjockare den är, desto större skada tilskyndar den våra kroppar, i affeende på lifvet och hålsan. Ty såsom en ren luft gör blodets lopp friare, öker de fasta delars styrka, befordrar utdunstningen genom huden, och skårper förståndet; så åstadkommer tvårt om en dunstig och förgiftad luft, et oordentligt blodets lopp, försvagar de fasta delarna, förvågrar den hålsosamma utdunstningen, och gör förståndet mörkt. En på sådant sätt födårfvad luft, ger tilfålle til alla- handa stockningar och påföljande sjukdomar; til ex. febres putridæ och Påsten. Och efter mitt tycke, år detta vål orsaken, hvarföre den gode Guden, all tings beskårmare, af synnerlig omsorg för des fordna Egendomsfolk, förmanat dem, at taga sig til vara för orena saker, hvarigenom luften kunde blif-



va anstucken och smittad; hvarföre Han ock förbödd alt det som kunde angripa luften, såsom orent och otjenligt; och befalte därhos, at man därifrån alltså skulle, se Levit. 11 Cap. 35 v. Hit tyckes mig kunna föras, hvad som angående den Prästelige besigtningen på de spitaliske föreskrifvit blef, Levit. 13 Cap. 8 v. Spitalikan var en sådan sjukdom, som af högst fördärfveliga vätskor härrörde, och mycket lätt kunde smita andre, som nalkades sådana sjuke, emedan rutnelsen genom luften hade anstuckit de förra. För den orsaken skull, har man slika sjuka väl besigtigat, förvarat och aföndrat dem ifrån annat folks gemenskap. Den som nu vil blifva skadeslös, och behålla en god hålsa, gör ganska väl, at han afnåller sig från alla misstänkta ställen, och med besmittade personer ingen gemenskap hafver. Det bästa præservativ och förvaringsmedel är, at taga en tidig undanflykt från inficerade ställen, hållt under påftiden. Näst luften, skole vi handla om de diæthetiska reglor som angå mat och dryck, hvaraf vårt lifsuppehälle aldramäst beror, och för hälsan högst nödigt är; ty ingen människa kan länge lefva utan mat och drick, eller vara frisk, hållt emedan bloden genom den stadig varande rörelsen, och de fasta delars årfättande, alt jämt förtåres, så at en tilökning genom mat och drick för all ting fordras, om vår kropp skal ut-
hårda

hårda alla åctioner. Men som nu olika meningar finnas, huru man sig med mat och drick förhålla skall, dels i afseende til dess godhet och nytta, dels ock dess rätta quantitet; så bör en Medicus veta, hvad som egentligen är hälsofarligt för kroppen eller ej; och huru mycket man utan ringaste skada åtnjuta kan: därom gifver oss den Hel. Skrift en hårlig efterrättelse, som af följande skal finnas.

Nu frågas, huru mycket man åta skall? Så svaras härmed i gemen, at man aldrig bör öfverlasta sig med Spis; ty öfverflödigt åtande är för vår natur högt skadeligt, och lägger grunden til många sjukdomar, som man äfven ur den Hel. Skrift tydeligen finner. Syrach säger härom märkeligen: *Öfverfyll dig icke med allahanda kräselig mat, och åt icke för girigt; ty mycket åtande gör en kranken, och en omåttlig frätsfärrer får sjukdom. Många hafva åtit sig ihjäl. Men den som måttelig är, han lefver des längre,* Syrach 37 Cap. 32, 33, 34 vers. På et annat ställe säger han: *En omåttlig frätsfärrer sofver oroliga, och hafver magverk och bukref,* Syrach. 31 C. 24 vers. Denne vise mannen har mycket billigt sagt, at af öfverflödigt åtande förorsakas många sjukdomar, i synnerhet colik, bukref, ja stundom sjelfva döden. Ty när magen af åtskillig osmålt spis omåtteligen öfverlastas, blifver



den ej allenast därigenom försvagad, utan ock en grof, skarp och otjenlig födosatt (Chylus), i brist på tillräckligt menstruum, afföndrad, hvilken sedan ej väl blandar sig med blodet, utan gifver ämne til åfvan-nämnde sjukdomar, rötfebrar och andra svåra plågor.

Hernelius kallar en sådan omåttelig buk på Tyska, *en djup Lösve Gjöl af alt ondt, hvaraf kroppen många bräckligheter tillskyndas, och alla sinnen blifva olustiga; så at, som ord-språket lyder och väl passar sig, nemligen, omåttligheten i mat och drick, är Läkarens moder och Di-amma. Hippocrates säger: at omåttlighet i mat disponerar til många sjukdomar, Sect. II Aphor. 17.* Derföre bör hvar människa, som ålskar sin hälsa, agta sig för öfverflödigt åtande: hvilken regel svaga personer som kort förut utstådt mycken förblödning, eller hunger, omåttligt vakan-de, starka och långvariga arbeten, eller på annat sätt förlorat sina krafter, aldramäst böra efterfölja; när sådane en gång förse sig, kunna de deraf ådraga sig obeskriflig skada,

Så skadelig omåttligheten är, så nyttig och fördelagtig är däremot måttligheten i mat och drick. *Syrach* talar härom mycket vackert, då han säger: *En sedig människa låter sig med en ringa ting nöja; therfö-*

re behöfver han icke i sin söng hicka, och när magen vid måttlighet hållen varder, så sofver man lusteliga; så kan en bittida stå up om morgonen, och dr lustig vid sig sjelf, Syrach 31 Cap. 22, 23 v.

Nu frågas, hvad spis man hållt må betjena sig af, til hälsans bibehållande? När vi om detta vilja hämta svar utur den Hel. Skrift, så måste vi i gemen bekänna, at den bästa, renaste och måst närande spis där berömmes och anbefalles af fyrfotade djurs kött: Gud har sjelf tilstادت, at äta Oxe-Kalf-Lamb-Gete- och Vådurs kött, som man af följande ord sluta kan: *alt det som ibland djuren tvåklösvat dr, det skolen J äta*, Levit. 11 C. 3. v. Slika djurs kött, håller man före at det lättare uplöses och smälter i magen, och gifver en god blod; ty det kommer nära med vår blod öfverens, och åger et godt gelée uti sig, den man genom kokning kan erhålla: och hvad är blodet annat, än en gelatinuese och limagtig fast, som igenom det stadigt varande omloppet i ådrorna, blifver med luftens tilhjelp i lungorna röd. Därföre står det fast, at musten af ofvannämnde djurs kött är aldri tjenligast och hälsosammast til blodens ökande och lifvets uppehållande.

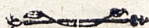
Af Flygande djurs kött, har Gud den högste Hushållaren gifvit människan lof at

åta, såsom Dufvor, Lårkor, Høns, Gåfs, Ånder, Kalkoner, och allhanda tjenliga foglar, som i Ceremonial-Lagen icke äro förbudne. Deras kött gifver äfvenledes en god närings-saft, hållt som det är tempererad, och kommer med vår blod väl öfverens.

Fiskar äro ofs ock i den Hel. Skrift tillätne at äta, när det heter: *Thetta skolen J äta ibland thet, som i vatnena är: alt thet som spol och fjäll hafver, i floder, i hafvena och i bäckom, thet skolen i dta, Lev. 11 Cap. 9 v.* Icke heller är det utan skål, at fiskarnes kött efterlåtes ofs at äta, ty det smålter lätt och har nog våtka i sig, som man vid distillationer finna kan; derföre skadar det ej så mycket, emedan det ej så lätt ruttnar, som andra fyrfotade djurs kött; men med köttfoppor förhåller det sig ej så, ty dem kan man skadeslöst njuta i febrar, rötfebrar, ja i sjelfva påsten: där af kommer det ock, at naturen har en våmjelse för kött, i sådant fall. Så är det ock med fiskarne en märkelig åtskilnad til nyttan och imaken, i anseende til vattnet, som de uppehålla sig uti. Den renaste och hålsosammaste fisken fångas i stilla flytande floder som åga sandbotn; däremot de åter ej äro så hålsosamma, som fångas i dammar, gjölar och stillastående vatten: likaledes är det en stor åtskilnad i afseende på deras art; som

fomliga hafva et hårdt och fegt kött, andra åter et hvitt och lent. Då man har tilfälle at välja, må man betjena sig af det bästa och smakeligaste. Ofta blifver den fundafte spis fördårfvad af de myckna, nu a la mode gjorda Raguer och dylikt, af en mängd blandade specerier och kryddor.

Födan ur Regno Vegetabile är mycket gammal, och för vår natur aldranaturligast. Ty örter, frön och frukt var den första människan Adams näring, då han i oskyldighetens stånd stadder var, och hvarom Gud honom sjelf befallning gaf, då Han sade: *Si jag hafver gifvit eder allahanda örter, som frö hafva på hela jordena, och allahanda frucktsam Trä, och trä som frö hafva i sig sjelfva, eder til mat*, Gen. Cap. I. v. 29. Likaledes säger Gud på et annat ställe til Adam: *Tu skal äta af allahanda träd i Lustgården*, Gen. 2, v. 16. Det är väl fant, at örter och träfrukter, gifva ej så mycken föda af sig, som djurs kött, dock är det visst, at en tempererad, god och tunn blod däraf tilverkas, och at de så mycket mera tjena til hållan, som de aldrig njutas til öfverflöd, såsom det sker med kött och annan slags mat, hvaraf många sjukdomar, ja stundom döden i förtid förorsakas kan. Hvad frukter vidkommer, då de ätas rå, böra de vara väl mogna, och ej i öfverflöd.

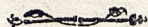


Ymnigare näring får man af många slags Såd, såsom hvete, råg, korn och hafra, hvaraf åtskilliga slags spis och bröd bakas och tilredes. Ty Sådeskornen äga en tempererad natur, och bestå af fina jordagtiga delar, som med en flemmig olja och svafvelactig våtka sammanfogas, därför blifver ock vattnet mjölkagtigt, när såden kokas däri, eller annars förut sönderstötes. Här af kan man lätt finna, hvarföre bröd hålles för den måst närande spis. En människa kan lefva utaf bröd och vattn, hvilket ärfarenheten vittnar; så säger ock Syrach: *Thet är nog til thetta lefvernet, at man hafver vattn och bröd*, Cap. 29: v. 21. Konung David tillskrifver brödet *en hjertstyrkande kraft*, Psalm. 104: v. 15. Hit hörer också sådan slags gröt och mosfruckt, som Propheten Daniel med sine stallbröder begårde i stället för Kongl. spis, hvilket han sjelf betygar, och tillika berättar, huru våldet bekommit dem, at de voro långt skönare och starkare, än alla de öfrige unge män, som njutit Kongl. spis. Af alt detta, som nu är sagt, och utur den Hel. Skrift anfört, om åtskillig spis, kan man följande diætetiska regel hämta, nemligen: at man för alt bör betjena sig af sådan spis, som bäst smälter och kommer öfverens med vår natur.

Innan

Innan vi vidare fortfare, frågar man ej obilligt, om, utom de ceremonialiska och hufvudsakliga, man kan gifva några skål i Medicinen, hvarföre djurens fett, svinkött, djurens blod, döda djur voro af Gud Israeliterna så strängt förbudna at äta? Och om de äro skadelige och ohälsosamme? Hvad fettet vidkommer, så är det ej alltid hälsofamt, efter det svårligen uplöses i magen, och ej förvandlas i god näringsfast, men tjocknar af syran, som sedan fäster sig i magen och tarmarne; blifver det länge sittande, förvandlas det i elak vätska, som sedermera förorsakar sura upstötningar, halsbränd och spasmodiska krämpor. Därjämte bör man märka, at fettets är så mycket skadeligare, om det är seigt, gammalt och hårdknat. Därföre göra de vål, som hafva nog syra i magen, om de afstå ifrån at äta mycket fet mat. Men af hvad orsak svinkött skulle vara skadligt och ohälsosamt, lärer många taga i betänkande, om icke för det öfverflödiga fettets som däri finnes. Här tyckes mig kunna göras någon åtskilnad. Visserligen kan man äta svinkött utan skada, allenast man ej åter för mycket deraf och på en gång, och därhos har braf rörelse och tillräckligt arbete; däremot är det osundt för svaga magar och sådant folk, som ingen synnerlig rörelse hafva, i anseende til den starka födan det gifver; ty genom dess altför ymniga bruk och nyt-

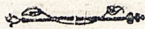
tjan-



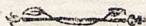
tjande, hållt af fettet, kunna pori cutis lätteligen förstoppade blifva, då mycken orenlighet samlas i kroppen, som ger anledning til hvarjehanda impuritates cutis, skabb och skörbjuggs-sjukdomar. Därföre gjöra sjuke och svage personer ofelbart bättre, om de aldeles afstå från svinkött.

Nu vil jag ock litet orda, efter min mening, huruvida kreaturens blod är hållsammat at nyttja. Om man undersöker några defs väfande, lårer man finna, at det består af delar, som til rutnelse ganska benägne äro; så snart det står stilla, eller kommit ur sina ådror, varar det ej länge förr än det lefrar sig och omsider rutnar; hvaraf lätteligen kan slutas, at den ingen god föda gifva kan. Detsamma, men i långt högre grad, är at märka om döda djurs kroppar, som dödt af sig sjelfve; ty när et djur varit dödt i några dygn, så lefrar blodet sig i ådrorna, ger således vid varm lufts tilstötande tilfälle til köttets snarare föruttnelse.

Nu vilje vi tillse, huru många slags drycker finnas. Men här skall talas om dem, som komma öfverens med vår natur, och i den Hel. Skrift omröras. Alltså vill jag först tala om vattnet, hvars bruk i den Hel. Skrift högeligen berömmes. Israels barn i öknen, begärde vattn af Gud genom

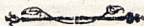


nom *Mosen*, hvilket de ock bekommo, så snart *Moses* med sin staf flog på klippan. Den store Propheten *Elia* dryck var blotta vatn ur bäcken *Erith*. Hit kunna ock lämpas de redan anförda *Syrachs* ord: *Thet är nog til thetta lifvet, vatn och bröd*. De förste människor och Patriarcher intil *Noë* tid, hafva intet annat druckit än vattn, som man tydeligen finner, at intet vin eller dricka före den tiden i den Heliga Skrift nämnes, men vål vatn. Vatn är alla djurs dryck och för en god hälfa aldratjenligast. Ty detta Element är blodets förnämsta ingrediens: Vattnet kan ock aldrabåst uplösa spisen i magen, och ur densamma extrahera den bästa närings-saften, med tilhjelp af *succo Gastrico*, *Gallan*, *Succo Pancreatico* och *motu ventriculi et Intestinatorum*; som kallas *Chylus*; man kallar ej obilligt vattnet för en *Universal Medicin*, som är et hårligt præservativ för många sjukdomar. De som dricka vatn, se långt lifligare och starkare ut, än de som åro vane at dricka dricka, öl och dylikt; vatnet håller tänderna hvita, gör dem fastare och bevarar tandköttet, stärker lemmarna, och hela kroppen. Man låter en anmärkning i *Miscell. Natur. Curios. Dec. 2. Annot. 3*, om en 120-åra man, som i sin hoga ålder å nyo bekommit tänder; han visste ingen annan orsak til sit långa lif, än at han ständigt druckit vatn. *Historie-skrifvarne för- måla*

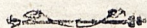


måla om *Johan Feraquel*, en mycket lärdd man, som aldrig annat druckit än bara vatn, och därigenom ernådt en så hög ålder. Orsaken hvarföre de Ægyptier blefvo så gamle var ej den ringaste, at de drucko vatnet ur floden *Nil*. Det bör man dock veta, at det är en stor åtskilnad på vatnets ren- och godhet. När det är ganska klart, inga flockor synas däruti, lätt-druckit, och har ej kalkjord i sig, då förtjenar det företrädet.

Nått vatn är *Vinet*, hvars första Planterare *Noach* har varit, *Genes. 9 Cap. 20 v.*, hvaraf likaledes hämtas kan, at des bruk är mycket gammalt. Den vise *Syrach* recommenderar des måttliga bruk öfvermåttan mycket, när han säger: *Vin vederquecker människans lif, om man thet dricker måttligt; och hvad är thet för et lefverne, thet intet vin är, Syrach 31 Cap. 32, 33 vers.* Konung *David* tillägger det en hjertstyrkande kraft, *Pfalm. 104: 15 vers.* Och nyfsmånnde *Sedolårare* säger: *Vin, druckit til nödorst, frögdar kropp och själ, Ibid. Pfalm. 40: v. 20.* *Salomon* uphöjer des bruk, besynnerligen för sorgsna och bedröfvade personer, när han yttrar sig sålunda: *Gif starka drycker them, som förgjöras skola, och vin bedröfvadom själar, at the måga dricka och förgåta sin vedermodo, och icke mer ihugkomma sin jdmmer, Prov. 31 Cap. 6, 7 v.*



Ja verkligen är et tempererat vin, som ej är upsmort och förfallskat, för surt eller för starkt, at det förvirrar hufvudet, det bästa stärkande medel; ty det befördrar förträffeligen blodets omlopp, stärker magen, befördrar transpiration friare, och återställer kroppen i sin förra styrka. Därföre har ock *Paulus* förordnat *Timotheus* vin at dricka för des svaga maga skull; då han säger: *Drick icke längre vatn, utan bruka något föga vin för din svaga maga skull, och at tu ofta sjuk är, i Timoth. 5 Cap. 23 v.* Man kan ej tilfyllest beskriva vinets nytta och kraft i en förlorad appetits återställande, och at skaffa en god matsmältning, hvilket ock dageliga äriärenheten bestyrker. Men i synnerhet är vinet dem tjenligt, som åro af naturen kalla och facktiga; ty det värmer och upfriskar lifsandarne; derföre är et godt glas vin det bästa præfervativ i hypochondrie och i alla andra kalla sjukdomar. På fått, som nu den Hel. Skrift tilståndjer och recommenderar vinets måtteliga bruk: I lika måtto straffar hon ock des misbruk och alt omåtteligt supande, hvarföre ock fylleri är såsom en moder til många laster och förförare ifrån salighetens väg; hvilket i det nya Testamentet strängeligen straffas och förbjudes. Den vise Konung *Salomo* har tydeligen beskrifvit en sådan fyllhunds lastvärda upförande, när han tillika förmåler, hvad skada både til kropp

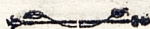


kropp och själ genom så omåttligt supande tillkyndas. Så lyda hans ord: *Hvad är ve! Hvar är sorg? Hvar är kif? Hvar är klagan? Hvar är sår utan sak? Hvar är röda ögon? nämligen, ther man dryckenskap öfvar och kommer til at utdricka, hvad inskänkt är. Se icke til vinet, at thet så rödt är; och står så dågeligt i glafsena och går lätteliga in, men på sifstone biter det såsom en orm, och stinger såsom en huggorm. Så se tin ögon efter andra Quinnor, och titt hjerta talar ofskälige ting. Och tu blifver såsom en, then ther sofver mitt i hafvet, och såsom then ther sofver ofvan på en mast. The slå mig, och thet gör mig icke ondt; the stöta mig, men jag känner thet icke; När skall jag upvakna, ot jag måtte komma til drycks igen, Prov. 23 Cap. 29 v. til slut: Sedoläraren Syrach fåger om vinet, at thet gör vise män galne, Syrach 19, v. 2; på et annat ställe fåger han: *Dryckenskap gör en galen däre ännu galnare, så at han trotsar och poekar, til thes han stött, slagen och sargad varder, Syrach 31: v 37, 38.* Man finner ofta at folk, som äro druckne, tala och begå mycken galenskap, som de sedan aldeles intet ihågkomma, när ruset är förbi. I samma Cap. och 30 versen, förmanar Syrach hvar och en alfvarligen, at afitå från sådant vindrinkande, hållt som döden derigenom tillkyndas kan i förtid, fågandes: *Var icke en vindrinkare, ty vin fördärfsvar många människor. Dageliga erfarenheten, ty vårr! vitnar,**

nar, hvad stor skada den mänskliga kroppen tillknyndas genom de myckna hetliga, söta och starka narcotiska viner, när de omåtteligen nyttjas. Söta viner föda mycken blod; och gifva således orsak til allahanda sjukdomar, som af blodfylla härstamma. De sura viner åter föda mycken skärpa af sig, och lämna et ursprung til stenpassion, gikt, gyllenådern, moderpassion, hypochondrie, podagra, hållt hos dem, som vänja sig därvid från barndomen. Beträffande de hetliga viner, så vida de fåtta blodet och våtskorna i en oordentlig rörelse, upväcka de hettan så mycket håftigare hos ungt folk af et Choreriskt temperament; föda mycken skarp galla, hvarpå allahanda blodförtningar, motus convulsivi och spasmi, samt ledverk följa pläga. *Variolas* säger om vinet: När det efter sin art är mycket gammalt, starkt och öfverflödigt nyttjas, gör det den mänskliga kroppen mycken skada och olågenhet. Är det mycket starkt, så betager det hufvudet, griper an nerverna, upväcker Rheumatiska plågor; försvagar förståndet, och förtager kroppen sin styrka. Et vatnaktigt vin ger söga nåring, och et fött förorsakar förstoppning. Tjocka svarta viner bortgå svårligen, och blifva länge i kroppen, och förorsaka hos de fleste förstoppningar; de gamle hetta för mycket; de unga göra oro och våder. Sura åro otjenliga för magen och skada

C

nerv-



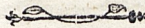
nerfverna. Den som nu vil i akttaga sin hälsa, han lär i nogaste måtto agta sig för öfverflödigt vin-drickande, såsom en pest för kropp och själ, och veta at betjena sig däraf måtteliga.

Den i senare tider påfundna drycken Brånvinet, såsom i fordna tider okänd, omtalar icke den Hel. Skrift. Ekuru des omgängelighet nu för tiden mycket yrkas; är likväl ofstridigt, at det så väl som vinet kan hafva sin nytta med sig, när det måtteligen brukas och upblandas med vatn, och vid synnerliga tillfällen nyttjas, såsom för Soldaten i fält, för Bönder och allahanda arbetsfolk. När man nu detta medgifver, såsom brånvinets endaste försvar, så borde, til hälsans bevarande, brånvinets dageliga missbruk banlyfas, hålft man beklageligen sedt och dageligen ser, at denna skarpa och frätande dryck, som aldeles icke bidrager til människans föda och hälsa, mer än af många så syndigt och öfverflödigt nyttjas til både kropps, sinnens och själs förderf. Ty brånvinet medförer en partibus solidis en vini constringentem och influidis coagulantem.

Nu följer vidare at undersöka, hvad en måttelig rörelse til lifvets förlångande och hälsans bevarande bidrager. Den Hel. Skrift vitnar, at arbete, som ock räknas under motion, är et förträffeligt præservativ för sjukdomar, såsom man hos Syrach
fin-

finner: *Tag dig något före til at arbeta, så kommer dig ingen krankhet uppå, Cap. 31: v. 27.* Aposteln *Paulus* säger derföre, ockfå i detta afseende, icke obilligt, *at den som intet arbetar, han skal icke heller äta, 2 Thesf. 3 Cap. 10 v.;* ty den som ingen rörelse har, och intet arbetar, honom är ej heller mycken mat tjenlig, hållt som det gjer öfverflödigt blod, hvaraf många slags sjukdomar härkomma. *Medici* tilstyrka och berömma öfvermåttan den rörelsen, som genom arbete eller på annat sätt årnås. Ibland dem vil jag allenast nämna *Hippocrates*, han säger: *at en människa som äter, kan omöjliggen vara frisk, om han intet arbetar, Lib. 2, §. 1 de Diæta.* *Sancorius* talar här om sålunda; när människan i rättan tid arbetar, eller söker någon tjenlig rörelse, så har hon sällan Läkare eller Låkedom af nöden.

Det är fast ingen ting i världen, som mer befordrar blodets lätta omlopp och renar våtkorna, ån ledernas och musclernas rörelse; derföre är ock arbetsamt folk mycket friskare och starkare til kroppen och hållan ån andre, som sin tid i lättja förnöta. Sällan lär man finna at folk, som arbeta, lida stor nöd af sjukdomar, såsom podager, gickt, hypochondrie, cachexie, skörbjugg och vatnsot. Däremot anfåttas de af slika plågor ganska ofta, som åro begifne på lättja och stillasittande, i synnerhet om



de dårhos göda sin kropp; ty dårigenom famlas fr mycken blod i ådrorne, och som tranſpiration år förhindrad, blifver denſamma leg och tjock, ſtockar ſig i de minſte vaſa, då nämnde ſjukdomar nödvändigt dårp följa måſte. De förhålla ſig ſåledes aldrabtt, ſom efter Skaparens befallning *åta ſit bröd i ſin anletes ſvett*, 1 Moſ. B. 3 Cap. 19 v. Men ſåſom mttligheten i all ting år tjenlig fr vår hlſa, ſå måſte man ock vid arbetet och rrelſen fka at ej ſverkrida ſin kropps förmåga, utan taga ſig ſtundom hvilala; ty åſven ſå vl, ſom en altför liten rrelſe år fr kroppen ſkadelig, ſå år ock en altför ſtark ganſka tjenlig; den förra förhindrar orenlighetens utförande ur kroppen, och den ſenare drifver ſtarkare ån tjenligt år. Eho ſom nu genom arbete och rrelſe vill fka ſin hlſas conſervation, han måſte ſtundom arbeta, ſtundom hvila.

Beträffande ſmn och vakande, ſå fordras dårvid ſåledes en ordentlig inrtning. Den Hel. Skrift fger: at ſmnen ger frfvagade kroppar krafter igen. Orden lyda i Texten ſålunda: *Then ther arbetar, honom år ſmnen jt*, Pred. B. 5. Cap. 2 vers. Sömnen fr ſig ſjelf år hgſt ndig och nyttig til mnniſkans hlſa och lif, ty utom denſamma kan ingen mnniſka länge leſva och tillika vara friſk. Sömnen återſtller en utmattad kropp ſina krafter, och gjr honom duglig til arbete igen. Ja, det ſom
Ännu

ännu mera är, den upmuntrar sinnen, at de til studier och efterfinnande beqvämli-gare blifva.

På samma sätt, som nu den måttliga sömnen är för människans kropp högst gagnelig och återställer krafterna, lika så skadeligt är et omåttligt sofvande, emedan det försvagar kroppen, gör hufvudet tungt och dumt, samt lemmarna tröga, sinnen dystra, och orsakar lifsandarnas svagare inflytande, hvarpå all styrka och rörelse beror; då mister blodet sin fluiditet, vätskorna blifva sega och tjocka, hvarigenom vägen banas til många långvariga sjukdomar. Efter nu sömnens missbruk är kroppen så högst skadligt, har den vise *Salomo* icke utan orsak varnat hvar och en för slikt ordentligt sofvande, i följande orden: *Låt icke tina ögon sofva, eller tin ögonhvarf sömning vara*, Ordspr. B. 6 Cap. 4 vers, hvilket språk syftar på en omåttelig och en otidig sömn, men icke på en naturlig och ordentlig, som til människans lifs och hållfas uppehålle oumbärlig är; sak samma är med för mycket vakande.

Sedan jag nu i möjligaste korthet med klara bevis ur den Hel. Skrift visat, huru en människa, genom en god diæt i mat och drick, samt andra nödiga medel, sin hälfa uppehålla kan, så vill jag ännu något nämna, om den köttsliga beblendelsens bruk. En råttkaffens och ordentlig be-

blan-



blandelse är af Gud sjelf befald, sålom högst nödig til det mänskliga Slågtets fortplantande.

Däremot när man därutinnan öfverskrider Guds lag och ordning, samt måttlighet, eller på oantständigt och vederstyggligt sätt därmed umgås, kan man därigenom tillskynda sig många sjukdomar, ja sjelfva döden i förtid: det vi, utom sjelfva åfarenheten, af den Hel. Skrift vilje hevifa.

Sedan den vise Salomo, liksom med lefvande färgor afmålat Sköko-lefvernet, har han med följande ord velat afråda hyar och en från Skökans gemenskap, när han säger: *Låt tii hjerta icke vika in upå hennes väg, och låt icke förföra zig in på hennes stigar: ty hon hafver många fargat och fält: och alla handa mågtige åro dråpne af henne: hennes hus åro helfoetes vägar, ther man nederfar uti dödsens kamrar,* Ordpr. 7: v. 25, 26, 27.

Ty utom det at denna missgjerning är en styggelse för den allvetande Guden, så är ock nästan ingen ting skadeligare och ofundare för våra kroppar. En sådan otidig och lösaktig beblandelse försvagar krafterna och bortdrager den bästa blodet. Såden består af den finaste och kraftigaste blodens del, hvilken, när den förvaras, gifver kroppen en osägelig styrka och kraft; men när den så skändeligen förspilles, kan ej annat derpå följa, än marthet och svaghet i alla lemmar; dock ådraga de samme sig långt större olycka, som hålla sig til lösaktiga och stinkande Skökor, hvilket den vise läraren Syrach med desse orden tydeligen beskriver: *De som umgås med Skökor, the varda ville, och få mott och matk til lön och torkas bort, androm til et märkeligt exempel,* Syrach 19: v. 3. Det synes som Syrach med desse orden har velat nämna sådana, nu å la mode befittade Qvinnor, hvars smitta består i en stark rutnad Lympha, jämte kroppens och krafternas aftagande; vid detta vilje vi låta bero. Och eho, som sin hålla kär hafver, han lär bevåra sin ungdomsblomma, och icke så förspilla sina krafter och styrka med skökor.

Ännu återstår en vigtig Sundhets-regel, som den vise Syrach ocks föreskrifver, då han säger: *Min son, pröfva hvad tinom kropp sundt är, och se hvad bonom ofundt är, ibet gif honom icke; ty allabanda tjenar icke hvarjom manne, så förmår ej heller hvar man allabanda*, Syrach 37. Cap. 30, 31 vers; dermed vill den högt uplyfte mannen säga, at vi pröfva sköle, hvad vår kropp tjenligt eller otjenligt är; ty våra kroppar äro ganska olika, så at det som skadar den ena, är tjenligt för den andra; däremot kan det vara den ena sundt och den andra ohälsosamt. Efter *Celsi* tillåtelse, börde väl all ting vara de friska sundt och hälsosamt, men så vida det finnes några som ej kunna berömma sig af en fullkomlig hälsa; och naturen är sig så ganska olik; at den ena kroppen är starkare än den andra; så bör man om matens nytta och ofundhet ej i gemen och så öfver hufvud dömma, som gemenligen plågar ske; utan man bör skärskåda hvar och en sin kropps beskaffenhet och natur. Den som är rått frisk, har ej så lätt någon olägenhet af hård spis, ty hans mage åger tillräcklig styrka at smälta densamma, hans blod är i god circulation; så at Se- och Excretioner på behörigt lätt hafva sin framgång. Men de som åga en svag constitution och natur, födde af sjuklige föräldrar, må straxt illa, så snart de äta någon gång mer än tjenligt är; emedan deras mage ej förmår at uplösa det som sig bör; och deras circulation ej heller är nog mågtig at aflöndra de o- nyttiga och orena vätskor ur kroppen.

Det blifver en oemotfägelig lanning, at man ej kan så noga bestämme hvarken hvad födan angår eller läkemedlen för alla i gemen, utan beror det på våra kroppars natur, vana, climater och de fasta delars mer eller mindre styrka och vätskornas beskaffenhet. Alltså kunna enahanda medel, efter kropparnes olikhet, både skada och gagna. I så beskaffade omständigheter gör den äldre klokast, som med noga upmärksamhet i akttager hvad hans kropp tjenligt eller otjenligt är. Likaså är det med Läkaren, när han lärdr



lärdt känna en Patients natur och beskaffenhet, går han alltid läkare till våga, än en nykommen Läkare.

Den som därutinnan en gång väl underrättad blifver, och då berjenar sig af de ting, som han genom lång årfarenhet för goda funnit, men deremot aflår ifrån dem, som han funnit otjenliga, han lär sannerligen föllan klaga öfver någon opafslighet, utan alltid äga en god hålla.

Til slut vilje vi hafva hvar och en på det högsta upmuntrad til en oskrymd kärlek och vördnad för Gud, såsom en fast grund til alla anförda Sundhets-Reglor. Sannerligen, Theologien eller läran om Gud, så vida den underrättar oss om en sann Gudsfruktan, som icke i blotta orden består, kallas med skäl vår Kropps råtta Läkare. Därföre är ock ej utan naturlig orsak, at den Hel. Skrift lofvar de fromma och gudfruktiga et långt lif; men deremot förkunnar dem, som i allahanda vållustsynder och laster sig föla, en kort lefnad, såsom deras rättmätiga straff. Den vise Konung Salomo säger om dem, som följa vishetens bud: *The skola skaffa dig långt lif, och god ära; frid, nåd och trobet skola icke förlåta dig, Orðsp. B. 3: v. 2, 3.* På et annat ställe säger han: *Herrans fruktan förmerar dagarna, men de ogudagrigas äro varda förkortade, Orðsp. B. 10: v. 27.* *Långt lif äro på vishetens högsta hand; på hennes vänstra äro Rikedom och ära, Ibid. 3: v. 16; hennes bud äro lif them som finna them; och bållosamma tberas bela krepp, Ibid. 4: v. 2.* Igenom Herrans fruktan skola tina dagar många varda, och tins lifs äro tigg flera varda, Ibid. 9: v. 11. Häröfver yttrar sig ock Syrach när han säger: *Herrans fruktan gör hjertat gladt, och gör frögd och glädje evinnerliga: efter grundtexten betyder evinnerliga et långt lif, Syrach I, v. 12.* Aposteln Paulus talar här om uttryckeligen: *Gudaktighet äro nyttig til all ting, och bafver löfte om thetta lifvet, och tber tilkommande, I Them. 4: v. 8.*



www.books2ebooks.eu