

É P T A N.

*Könyv Károlyé*

*Lajos János*

~~*1843. évi*~~

~~*1843.*~~

TANITVÁNYAI SZÁMÁRA SZERZÉ

BUGÁT PÁL,

R. K. OKTATÓ.

~~*Lajos János*~~

*1843.*

Pesten, 1830.  
Füskúti Landerer Lajos' bettivel.



1653. *lettári szám*

2283

2



## V e z é r s z ó .

---

Íme az észképi gyógytudománynak tanítványaim számára összeírt egyik részét, mely az ép élet mivoltát és annak megtartását tanítja, a magyar orvosi világ eleibe terjeszteni bátorkodom, csak azon okbul, hogy általa aggódó lelkemet szenvedtől valamiképp fölmentsem, és magamnak e'ként valahára is nyugalmosabb órákat készítsek. — Igenis, egy részről jól tudván azt, hogy minden emberi gondolat cselekedetté valósulni vágyakodik, és hogy minden észképnek szükségképp üzőnczséget kelljen maga után huzni; más részről azt elgondolván, hogy tanítványaim ajkaimról szedik le gyógyászati fogataiknak első elemeit, melyeket fogékony és tartékony lelkökbe mélyen benyomván, később azokat az emberi nem életbeli üdvére vagy veszélyére viszik által: ha mind ezeket, mondom, hideg elmémvel fölszámítom, lehetetlen hogy megnyugodjam lelkemben, és magammal megelégedjem mind addig, míg tanítványaimnak évenként általadott gyógyászati alaptételeimnek helyes vagy sete voltokat más nálamnál mélyebben látó, s bővebb tapasztalásu tudóstul őszintén kimondatni nem hallándom. — Ha diszlett a közéletbeli végtelen sokféleséget ezen néhány ívekre szorítanom, azokat hijány nélkül kimerítnem: örülni fogok; ha előadásomban azon ügyes vezérfonalat fölleltem, mely a tanulót és olvasót nyomrul nyomra, a közönségesebb elvekről a különösebbekre láncszemenként vezetvén, őket ezen tudomány tágas birodal-

mának mintegy határtalan mezőnek egy tekinteteli átnézésére képesekké teszi, ha abban az egyes fogatok, mint mondani szokták, egymásból életművesen fejlődtek ki: az még inkább fog gyönyörködtetni; de ha jelen munkámat csinos nemzeti köntösbe birtam öltöztetni, úgy, hogy a műveltebb tudós világ abban kedvét találja: az — az, mondom, éig ragadand, és heves mellémnek új táplalmányává leszen, hogy ez után többre és magosbra is törekedjem. — Hanem ellenben, ha hellyel hellyel oly gyógyászati elveket hintettem volna munkámba, melyek tanítványimat üzönczségökben talán szerencsétlen tetekre vezetnék: azon ugyan igen bánkodnám, de azokat jobbakkal fölcserélni el nem mulasztanám; nem külömben, ha valaki előadásomban jobb és természetesebb útba igazítana, annak szinte hálával adódnám, mert ki nem tudja azt, hogy főképp a tanodai könyveknek a szép rend egyik derekabb oldalokat teszi. Tudom lesznek olyak is, kik nyelvemben fognak botránkozni, ezeknek csak azt vallom, hogy én azon emberek közé tartozom, kik sem nyelvünk tökéletességén el nem bízván magokat, sem tökéletlensége miatt el nem csüggedvén, fáradhatatlanul sietnek célok eleibe; szándékom ezen részről tiszta, ha bár ereim igen szűken jutottak is; és valóban boldognak, igen boldognak fogom akkor magamat érzeni, ha szép nyelvünk dicsoszlopára csak egy virágcsát birtam is tűzni.

Jelen munkámban az olvasó azon nevezetes fogatokat, melyek felé a kevesbé nevezetesekek minden oldalról mintegy lógadoz-



nak, döntött betűkkel találndja; mit azért cselekvék, hogy azok segedelmével tanítványaim terhén könnyebbítsek, és a legfőbb fogatokat mélyen lelkökbe vésem; t. i. midőn még tanuló koromban kéziratokkal kelte nyomorognom, azt tettem, hogy írományaimban a legnevezetesebb ösmereteket, melyeket mintegy egész közmondások velejének véltem, tollal aláhuzva magamnak kijegyeztem, minek jövendőben azt a hasznát vettem, hogy harmad- vagy negyedszeri ízben nem kelle minden szavakat újra olvasnom, hanem az aláhuzott szovak pillantatára a fogatok gyüpetenként vonultak el lelkem előtt, és végre, főképp ha tanítomnak diszlett tudományába jó rendet behozni, azon karba érzetem magamat helyzetni, hogy olykor az egész tudománynak nagy birodalmát mintegy egy pillantattal által képzelní tudtam. — Vajha ti is szivemből szeretett tanítványim jelen munkámat gondolkozva olvasván, azt agyatokban először emvé, ismét olvasván pedig táppá tehetnétek, és vajha vasszorgalmatok által ugyanaz végre vérré változnék bennetök. Az ki agyógytudománynak ezen részében jártás, rá fog ösmerni, hogy jelen munkám fölállítása végett az azonnal fölhozandókbul több kutforrásokat használtam, de reménylem azt is, hogy abban senki sem fog kételkedni, hogy még többet gondolkoztam.

Az éptan kutfejei.

M á t y u s. Diaetetica 2. R. Kolozsvár 1762.

M á t y u s. Ó és új Diaetetica. 6. Darab, Pozsony  
1787—1793.

Veszprémi. Az egészség föntartására Regulák.

- Páriz Pápai. Pax Corporis.** Lócsén 1692.  
Kolozsvár 1695. ugyanott 1774.
- Salernitana Schola.** Kolozsváratt. 1770.  
ugyanott 1776.
- Tissot.** Nép. való tudósítás az egészség i-  
ránt. N. Károly. 1772.
- Kiss.** Egészséget tárgyazó Katekézmus. So-  
pron. 1794. ugyanott 1796. Kolozsvá-  
ratt 1797.
- Hufeland.** Az ember élete meghoszs. Mes-  
tersége. ford. Kováts Mihály Pest.  
2. Kötet 1799.
- Hufeland.** Makrobiatika. ford. Kováts  
Mihály Buda, 1825.
- Zsoldos.** Diaetetika. v. az egészséget fenn-  
tartó, s a t rendszabások 2. kiadás  
1818.
- Struve.** Gyenge élet meghoszs. mestersé-  
ge 3. R. Pest 1802.
- Peterka.** egész. tárgyazó okt. beszédje.  
Vác 1805.
- Rácz J.** A szép nem mind egész. s a t. álla-  
potjában Pest 1825.
- A józan életnek regulái.** ford. Takáts Pál  
1815.
- Csorba J.** Hygiastika vagyis orv. okt. mit  
kell tenni az egészség fenntartására, s  
a t. Pest. 1829.
- Wildberg** Hygiastik. o. die Kunst die Ge-  
sundheit d. Menschen zu erhalten, etc.  
Berlin, 1822.
- Burdach.** Diaetetik f. Gesunde wissenschaft-  
lich bearb. Leipzig 1805.
- Consbruchs.** Diaetet. Taschenbuch. 1803.  
2. Ausg. 1820.



# Tartalom.

	<i>Lap.</i>
Bevezetés az Éptanba . . . . .	1

## Első Rész.

Az éptannak tárgya . . . . .	5
------------------------------	---

## Második Rész.

Az éptannak czélja . . . . .	27
------------------------------	----

## Első Szakasz.

A tökélyesen kifejlődött embernek éptanja . . . . .	31
---	----

### Első Czikkely.

A tápláló élet működéseit illető éptan . . . . .	31
--	----

#### *Első Fő.*

Az egészséges fölszívásra előkészítő rendszabások . . . . .	32
---	----

#### *Második Fő.*

Az egészséges elválasztások és kiürítésekre szolgáló éptanos rendszabások . . . . .	56
---	----

### Második Czikkely.

Az állati élet munkálkodásainak éptanja . . . . .	62
---	----

#### *Első Fő.*

A közérzés, és külső érzékek gyakorlásainak éptanos rendszabásai . . . . .	63
--	----

*Második Fő.*

Maga a lélek tehetségei gyakorlásainak éptanos rendszabásai . . . . .	68
---	----

*Harmadik Fő.*

Az önkényes mozgás élelművei gyakorlásainak éptanos rendszabásai . . . . .	71
--	----

## H a r m a d i k C z i k k e l y.

A tenyésző élet munkálkodásainak éptanja . . . . .	75
--	----

*Első Fő.*

A férfi nem tenyésző élet működései gyakorlásainak éptanos rendszabásai . . . . .	79
---	----

*Második Fő.*

Az asszonyi nem tenyésző élet működései gyakorlásainak éptanos rendszabásai . . . . .	80
---	----

## M á s o d i k S z a k a s z.

Az egész ember életének éptanja az ő fogontatásá- tul fogva egész természetes haláláig . . . . .	86
---	----

## E l s ő C z i k k e l y.

A kifejlődő embernek éptanja . . . . .	87
--	----

*Első Fő.*

A remekkép növelése . . . . .	90
-------------------------------	----

*Második Fő.*

A remekkép eltéréseinek növelése . . . . .	102
--	-----

## M á s o d i k C z i k k e l y.

A visszafejlődő embernek éptanja . . . . .	108
--	-----



# B e v e z e t é s

## a z É p t a n b a.

---

### 1. §.

**É**ptannak (Hygieologia) a gyógytudomány azon része mondatik, mely az ép, vagyis egészséges emberi élet megtartásának tanításával foglalatoskodik. Éptannak pedig honni nyelvünkön *nevezzük* azért, mert az épség, vagy ép, egészséges élet megtartását tanítja, más részről ugyanazt belőle tanuljuk meg; honnét ezen szó az *épség*, és *tanítás* meg *tanulás* gyökéből ered. Ezen szóhatározásból az tetszik ki, hogy az éptannak *tárgya* az épség vagyis egészség, *célja* pedig ennek megtartása legyen.

### 2. §.

Mi a mondottakhoz képezt az ezen tudomány végével átlátandó okból az *éptant két részben fogjuk előadni*, és *megtanítani*, még pedig az elsőben tárgyát, a másodikban célját. — Azonban mielőtt ezt tenni kezdenők, először is azon *módot* magyarázzuk meg, mely szerint lábra kap ezen tudomány, aztán pedig *hasznárul* fogunk szólani.

## 3. §.

Az éptannak, valamint az orvosi tudomány minden egyebb részeinek *talpkövé*t az *élettudomány* (Physiologia) teszi, ugy annyira, hogy maga ezen tudomány tárgyának, vagyis az egészségnek meghatározása szintazon, sőt nagyobb jussal tartoznék az élettudományhoz, mint az éptanhoz; azonban a jobb rend, és a terepély gyógytudomány egyes ágainak könnyebb előadása meg fölfogása végett azt itt tellyesítjük, mire ottan a tanulókat csak alattomban készíténk elő. — Továbbad, mivel az *élettudomány* az élet föltételeit, az életerőt és az életműveltséget közönségesen előadja, az ezen föltételekről szóló közönséges elveket az emberi test egyes életműveinek működéseire alkalmazván, ezeket környülményesen leírja, sőt általában az ezek végrehajtására szükséges ösztönöket is érinti, ezekből, mondom, az élettudománynak az éptanra való szükséges volta tovább is kitetszik. — Azon okbul, hogy az éptan az egészséges élet megtartására szükséges dolgoknak (*Jószertanítmány*, *Materia dietetica*) alkalmazatokat (*Léttartanítmány*, *Macrobiotica*) oktatja: következők, hogy az éptanoncznak (*Hygieologus*) mind a *természetrajzra*, (*Physiographia*) mely a többi dolgok közt a *jószerek* (*media dietetica*) leírását is magában foglalja, mind a *természettudományra*, (*Physica*) mely ezen szereknek erőbeli tulajdonságaira, és működéseire, nem különben mint minden egyebb dolgokéira oktat, nagy szüksége legyen. — Hogy pedig a mondott tudományokbul az egészség megtartására szedetett elveknek, melyeknek foglatja ezen tudomány eszképi részét teszi, valódi haszna legyen: szükséges, a *közönséges életnek módját és szokásait* is közelebről ösmerni, hogy ezeket tudván, az ő helyes vagy helytelen voltokat a magunk, de leginkább a számtalan em-



Berek által több századok lefolyta alatt tett és szerzett tapasztalásaikból elláthassuk ; honnan a betegségek okairól szóló tanítás is, mely a *kórtudománynak* (Pathologia) egy része, az éptannak föllállítására elkerülhetetlenül szükséges. — És csakugyan ezen a tapasztalásokból elhuzott elvek teszik az éptannak valódi oldalát, melyek ugyancsak ezen tudománynak észképi oldalát meghatván, benünket az éptan céljának elérésére az *éptanos gyakorlatokban* (exercitationes hygiasticae) karon fogva vezetnek.

#### 4. §.

Az éptannak nagy *haszna* ön széles kiterjedését párhuzomos arányban óhajtja ; honnét az következők, hogy űtet nem csak a gyógyásznak, de más minden olyan embernek is, kire más emberek akármely tekintetből bízva vannak, tudni kelljen. Ezen állításnak következtetésében *kétféle módon lehet az éptant föllállítani; t. i. közönséges haszonra*, az említett mód szerint (3. §.) és a *tanuló orvos számára*, az élettudománytól, mennyire csak lehet, a kórtudománytul pedig tökélyesen megválasztva. — Mi is ezen utóbbi módon adjuk elő az éptant, főképp azért, hogy a gyógytudomány különböző részeit egymás közt öszve ne zavarjuk. A tanuló, ha szükség, a közönséges haszonra szolgáló éptant az orvosi tudomány különböző részeiből öszvetévvőleg ön ereje által is képes lesz gondolkozásában előteremteni ; sőt ugyanő az ezen tudományban szerzett egyes embert érdeklő éptanos fogatit egy egész emberi társaságra alkalmazva terjesztvén, képes leend az úgy nevezett *orvosi láttant* (Politia medica) annyira a mennyire fölfogni.

#### 5. §.

Az éptannak mind az egész gyógytudományra,

mind más egyebb ;tanítványok céljainak elérésére *nagy hasznú befolyása van*, honnét a gyógyásznak elkerülhetetlenül szükséges, az egyebb tanult embereknek azér fölött hasznos, sőt a tanulatlanoknak is sikeres tudomány; és csakugyan ezeknek számára lelki tehetségeikhez alkalmaztatva mint *néptanítvány* szokott szolgálni. — *Az orvosi tudományra nézve az a haszna van*, hogy a gyógyászt az egészség fogatjára tanítván, őtet a betegségnek alaposabb megfogására előkészíti; továbbad, hogy oly rendsorokat szab előnkbe, melyeknek tellyesítése által a szorosabb értelemben vett gyógytudomány gyakorta fölöslegessé tétetik. — *De más tudományok céljai könnyebb elérésére nézve is hasznos* a józan elvekkel rakott éptan, mivel ő mind a báttannak, mely jámbor polgárokat, mind a vallásnak, mely erényes lelkeket törekedik képzeni, alapul szolgál; mely három tudományok egymásnak kezeiket nyujtván, szüntelen arra igyekezzenek, miképpen tehessék az embert ezen mulandó életben, a mennyire csak lehet, az örökben pedig a legfőbb fokig vég nélkül boldoggá.

---



## Első Rész.

### Az éptannak tárgya.

#### 6. §.

Az élet, és egészség meghatározása teszik a gyógytudománynak *talpkövé*t, mivel az élet meghatározása a *halálét* rejtve már magában foglalja, valamint az egészség is a *betegségét*, és viszontag ezek is árasztanak fényt amazokra. Már pedig a gyógytudomány szüntelen ezen négy tárggyal foglalatoskodik. — Mivel az egészség és betegség nem egyebb, mint az életnek két különböző módosítása, következik, hogy az *egészség és betegség meghatározásának az életnek fogatjából kell származnia*, mit a halál ellenkezőleg bizonyít be.

#### 7. §.

A'hoz, hogy valahol a természetben oly élet legyen jelen, melyet *életművesnek nevezünk*, külső és belső föltételek, vagyis ösztön, életművezetség, és élet-erő kívántatnak; hogy az állati testeknek tulajdon életművezetőségökből tulajdon erő fejlődjék ki az ösztönök alkalmazatokra, mely mint *ingékonyság* vagy *indulékonyosság* (Incitabilitas) a külső világra visszaműködni képes, és tehát hogy az emberben az életnek két ne-

mét a belsőt és külsőt (a *tengődést*, (vegetatio) és *ingékonytságot*) kellessen megkülönböztetni, mind ezeket az élettudomány tanítja. — Ezen üsmereteknek következésében, hol a *három* következő *föltételeket* összevéve jelenlenni tapasztaljuk, ott mindenütt egészséget mondunk jelenlenni:

a.) hogy a belső élet, vagyis a legszorosabb értelemben vett táplálódás, mely mint parányéletművezetés jelenik meg, oly legyen, milyennek természeténél fogva lennie kell.

b.) hogy ezen belső életet, az *ingékonytság*, mint belőle az *ösztönök* által kifejelekedett *erő*, két oldalról mint ok, és fogonát jótévéőleg környelje.

c.) hogy a *merő* részek közé szorult, de velök egyenlőleg nem vegyült az *edényekben folydogáló folyó részek* a belső életet hasonlólag vagy mint ok vagy mint fogonát két oldalról jótékonyan ápolják. — A midőn az egyes életműves testekben ezen három föltételt jelenlenni tapasztaljuk, őket *egészségeseknek*, állapotjokat pedig *egészségnek* nevezzük. Mivel pedig az ember is csak egy egymis (individualis) életműves test, következők, hogy egészsége is az említett három föltételtől függjön. — Az egészségnek első föltétele a legnevezetesebb, úgy hogy az maga is elég lenne talán az épség fogatjára; a két utolsó az első nélkül az egészséget sehogy sem tehetik.

#### 8. §.

*Kétféle egészséget különböztetnek meg*, t. i. általános, és meghatározottat. Csak oly életműves test, mely az életműves kifejlődésnek felső polczára hágván, azon változhatatlanul megmaradna, multhatatlanul ifjú, szün-



telen szép és erős lévén, minden ötet megtámadó erőt győzedelmesen visszaigazítana, és ötet semmi életerőködés ki nem merítené, 's meg nem törné, csak, a mint sokan mondják, ily életműves test dicsekedhetnék *általános egésséggel* (sanitas absoluta). — Mely egésségnek fogatja mivel a nagy világ és az ember természetéről tett fogatinkkal öszve nem jó; ha talán valahogy szemlélődő gondolkozásunk elveivel megegyeznék, *természetfölötti egésségnek* (sanitas metaphysica) lehetne nevezni; de mivel ennek kísérkövét sem állja ki, azon okbul, hogy aként a szükséges lényt a történetbelivel, az időre, térre, és tehetségre véghetlent, az ezen bántalmakra nézve bevégzettel öszvezavarja; következik, hogy az egyes életműség általános egésségéről adott fogat maga magátul öszvedüll; — sőt ugyan ebből az is következik, hogy tehát az egynis életműves testek egyedül *meghatározott*, (sanitas relativa) vagyis oly egésséggel birjonak, mely, miután a természet lételök és működésöknek első gyökét megvetette volna, a térben és az időben ön tehetsége és a külvilág befolyása által határoztatik meg.

### 9. §.

*A legtökélyesebb meghatározott egésségről csak az képes magának tökélyes fogatot készíteni*, ki az embert életművezetségére, és élőtehetségére nézve nem csak egy időpontban, nem csak egy oldalrul ösmeri, sőt ötet az említett két tulajdonságokra nézve az ő fogontatásátul fogva, egész természetes halálának végső pontjáig, miként is ezt az élettudományban tanítánk, mintegy egy pillantásban általképezlni tudja. Az ily egésség képét tehát az élettudomány adja előnkbe, melyben előadott egésségnek képe azon *remekkép*, — vagy igazabban szól-

ván, — azon remekképnek kellene lennie, melyhöz a valóságban előkerülő *egymis egészségek* (sanitas individualis) többé vagy kevesbé közelitenek, sőt némelykor vele egészen megis egyeznek.

#### 10. §.

Hogy az említett remekkép az egymis egészség példánya legyen, és annak tökélységét mutassa, annyi bizonyos; de abból még az, mint említünk, éppen nem következik, hogy minden tőle való eltávozásokat az egészség fogatábul kizárjon, sőt mi azt állítjuk, *hogy az egészségek igen széles határai legyenek*; mind addig egészséges t. i. az élet, míg csak a fölebb említett egészségnek föltételei az életműves testekben jelen vannak. — A következőkben azon *határczövekeket* fogjuk kitűzni, melyek, bátor az épség remekképétől többé kevesbé eltávozni látszassanak is: mégis az említett határon innét lévén, az egészséghez tartoznak, ámbár a remekképnél közelebb essenek is a betegséghöz.

#### 11. §.

Minthogy az egészség a betegségnek, vagyis azon állapotnak vagyon ellenébe téve, mely alatt a parány-életművezetést elváltozva lenni gondoljuk, mint ezt a kórtudományban bővebben fogjuk látni; és mivel az életnek ezen két állapotjai *teszik az életnek tökélyes körét*: következik, hogy az *egészség és betegség* tágabb vagy szorosabb meghatározásai által ennek vagy amannak birodalma szorosabb vagy tágabb határok közé ejtetik. — Ottan, hol az egészség végződik, és a betegség kezdődik; és ismét, hol ez végződik, amaz pedig kezdődik, az életnek oly állapotjaira akadunk, melyekről bajos ellátni, ha az egészség, vagy betegséghöz tartoz-



zonak e? ily állapotok, a betegség *előjáró jeleinek* avagy *a neki készülésnek időszakasza*, és a *lábbadás*. — Mi magunkat az egészség föltételeihöz alkalmazván, a láb-  
badást egészen meggyőződve, a betegség nekikészülé-  
sének időszakaszát pedig csak föltételelesen, az az csak  
azon esetre számítjuk az egészséghez, hogy ha bár az  
ingékonyságban, vagy a folyó részekben, avagy mind  
a kettőben is némely beteges változásokat tapasztalunk  
is, de ha még a belső élet, vagy is a merő részek pa-  
ranyéletművezetését elváltozva lenni okosan föl nem te-  
hetjük, addig csakugyan betegséget sem mondhatunk  
jelen lenni; mely két állapotot a kórtudományban vi-  
lágosabban látandjuk, hol is őket a betegség szakadat-  
lan lefolyásának tisztább előadása és fölfogása végett fog-  
juk bővebben érinteni.

### 12. §.

Az egészség föltételei közt sem a *térredl*, melyet az  
életműség foglal el, sem az *időrül*, melyben az életmű-  
ves test élete tart, nem emlékezünk, mivel az életmű-  
ség és az élet ezekkel szükséges viszonyban lévén, őket  
előleg föl kell tennünk, és így magok magoktól is érte-  
tődnek; aztán meg azt sem állíthatjuk, hogy a' térnek  
és időnek az életműségre és az életre, az egészségre meg  
a betegségre oly nagy befolyása volna. — A paranyélet-  
művezetés ugyan tulajdon és meghatározott tért foglal  
el, maga a kifejlődés is körül belül bizonyos időt kí-  
ván; de midőn a tért és az időt az egész életműségre,  
és ennek általános életére alkalmazzuk, azoknak oly an-  
nyira kiszabott voltokat nem tapasztaljuk.

### 13. §.

Ugyanis a *térre* nézve a kis embernek nem kevesebé

lehet jó életművezetése, mint a közepszerűnek, vagy nagyoknak, sőt még az életműség részei közt temérdek aránytalanságot tapasztalunk az emberek közt, melyek bátor az embert különbözőféle betegségekre előkészítsék is, őket mégis betegségben szenvedni nem mondhatjuk; hasonlóképp olykor az ember a természettől több tagot nyer, mint a remekkép fogatja kívánja, olykor természetnél fogva kevesebb részek jutnak egy kettőnek, mi gyógyczélból, vagy vak történetből is megeshetik, a kívül, hogy az ily embereket betegeknek mondhatnánk. — Az egész testre nézve, mint alább és a kórtudományban látni fogjuk, az életművezetésben kétféle aránytalanságot tapasztalunk, t. i. az *aszkrórság*os, és a *gutás küleményt*, (*Habitus phthisicus, et apoplecticus*) a több taguak az első, a kevesebb taguak az utolsó küleményhez tartoznak; mely aránytalanságokon kívül az egyes tagokra és életművekre nézve a remekképtől eltéréseknek számtalan példaira akadunk az emberek közt, de a melyek mindannyin az egészség sorompói közt foglaltatnak.

## 14. §.

Hasonlóképpen élhet az ember több vagy kevesebb *ideig*, a kívül hogy a különböző tartású élet közt mi-voltos különbség legyen, mivel amaz csak egy irány, emez pedig minden irány szerint élvén, a hosszú életnek vigályságát, a rövid élet tömötsége által pótolja ki; sőt az egyes részek működései között aránytalanság is lehet jelen, a betegségekre előre készítheti az embert, a kívül hogy ez azért egészségesnek lenni megszűnnék, mind addig míg főképp az egészségnek első feltétele jelen van. — A mikből kitetszik, hogy az egészségnek kiterjedése a tér, és idő részéről elegendő tág korlátok közé legyen ejtve.



## 15. §.

Az egészség remekképe ugyan többi tulajdonságai közt az *életidőre* nézve az élet derekán diszlik leginkább, és ezen időszakaszban mutatja magát legfénylőbb dicsőségében; azonban az ezen életidőtől két irányfelé távozó más korácsok, t. i. a *kifejlődés*, és *visszafejlődésnek életidejei* sem zárják ki az egészség fogatját, mert az egészségnek többször említett három föltételeivel hasonlólag birnak, őket tehát mint az egészség végső határaihoz többé vagy kevesbé közel eső, ugyancsak az egészségnek kisebb fokait szükség tekintenünk.

## 16. §.

A *mérsékmény* (Temperamentum) fogatja a folyó részek különböző minémüségükből, ezeknek a mérő részekhöz való különböző mennyiség- és minémüségbeli arányokból, továbbad a mérő részeknek, nevezetesen a három főrendszernek egyik a másikhöz képesti nagyobb vagy kisebb kifejlődéséből, úgy végre ezeknek a külső világhoz való viszonybeli képességükből kerekedik ki; mely szerint, a mint ezen tulajdonságok az egymis emberekben véghetetlenül módosítatnak, úgy eszünk szerint föl kell azt tennünk, hogy minden embernek különös tehát *egymis mérsékménye* (Temp. individuale) legyen. — Ámbár pedig a mérsékmények véghetetlenül változónak, a tapasztalás és tudomány mégis mindazokat négy *sarkalatosakra* (Temp. cardinalia) birta szorítani, melyekhöz t. i. mint példányokhoz a természetben előjövő egymis mérsékmények többé kevesbé hasonlítanak. A sarkalatos mérsékmények a folyó részek, előkelőségére nézve *véres*, (t. sanguineum) *epesáros*, (t. melancholicum) *fehérturhás* (t. phlegmaticum) és *epésekre* (t. cholericum) osztatnak; az első az ingékonyság gyá-

ratóira nézve ingékony-tompának, a másik tompa-ingékonynak, a harmadik tompának, a negyedik ingékonynak mondatik. — A remekkép mérsékménye a négy sarkalatosak szerencsés és egyenlő vegyítéséből kerül ki; honnét is, minél jobban kiüdüöklük az egyik egyiknek bélege, annál alább száll egészségének tükélysege, annál közelebb esik az egészségnek végső határához; de azért meg nem szünik egészségnek lenni, mert ennek leginkább megkivántatott bélege, legalább az első, meg vagyon benne.

## 17. §.

Mind ezen mivoltos és szüksége sajátságaiakon kívül az embereknek, melyekből, őket különböző állpontbul tekintvén, lesznek és vannak, és melyekre nézve az ember egészségének határai majd tágabbak majd szűkebbek, bir még az emberi életműség bizonyos tehetséggel, mely azt teszi, hogy ezen tehetségnek csekélyebb, vagy nagyobb ereje szerint az egészség tágabb vagy szűkebb korlátok közé ejtessék. Az t. i. az *alkotmány*, (Constitutio) mely az életműségnek a külvilághoz képpet azon aránya, mely által ő, a fölvetett még pedig tágabb értelemben értett ösztönöket csekélyebb vagy nagyobb erőlküdéssel képes a maga hasznára fordítani. — *Minél erősebb az alkotmány*, annál nagyobb részt foglal el magának az egészség az élet köréből, annál erősebbek sorompói, következőleg annál kisebb rész jut abból a betegségnek, annál inkább tehetetlen az egészség sorompóin áttöretni. Ellenben *minél gyöngébb az alkotmány* annál kisebb részt foglal el magának az élet köréből az egészség, annál gyöngébbek sorompói, következőleg annál nagyobb rész jut az élet köréből a betegségnek, ez annál könnyebben áttöret amannak gyöngé sorompóin.



## 18. §.

Az alkotmánynak *alapját* a szüléktől fogamzás alkalmával nyert több vagy kevesebb életerővel bíró, többé vagy kevesbé tökélyes életművezetség teszi, mely alapra az ösztönöknek közbenjárása által épül az egészségnek gyöngébb vagy erősebb épülete, az alkotmány. — Ha az ösztönöknek az *ingékonysághoz való arányait* vizsgáljuk, ugy találjuk: hogy az ösztönök az alkotmány alapjára, vagyis a szülőktől vett életerővel bíró életművezetésre nézve vagy *kellemesek*, vagy *kellemtelenek*; *ímámosak* (indifferentes) nincsenek, legalább eléintén, ezekké csak akkor lesznek, midőn már egyebként is tulajdonságbeli ellentétben lévén, életműségünkkel, a gyakor velük való élés által második természetté, vagyis szokássá, az az ímámosakká váltak, az az olyakká lettek, hogy jelen lévén az életműségben, sem kellemes sem kellemtelen érzéseket nem okoznak, de midőn hibáznak, külömbféle bajokat, a legkellemtelenebb érzéseket hozzák elő.

## 19. §.

Az alkotmánynak volta függ tehát a szülőktől vett életerővel bíró életművezetéstől, és az erre munkálódó ösztönöktől, melyek által a' miban az ingás jó elő, az az a belső erő külsővé válik, vagy másként az életművezett anyagban lekötött erők tiszta állapotjukba ismét de már módosítva, az az külső életerőve változva visszatérnek. Az alkotmánynak alapja szabad akaratunktól nem függ, *de az ingásnak vezetése részről egyenesen, részről közbevetve szabad akaratunk alá vetetett*; ezen szabad akaratunktól nem egyenesen hanem közbevetve függő ingással, mely az állati élet életműveinek, leginkább a vérkeringésnek rendszerére perdiült mű-

küldéseitől függ, a legszorosabb értelemben vett táplálás a legközlebbik öszvekötetésben áll, mely is az eredeti parányéletművezetést ápolván, azt szüntelen föl fölújítja. — Ki tetszik innen, hogy mi az ingékony-  
 ságnak bölcs vezérlése által az alkotmánynak jó alapját *megtarthatjuk*, sőt a rosztat is néminemüképp *megjobbíthatjuk*, valamint annak oktalan vezetésével a jót is *elronthatjuk*, a rosztat pedig csak hamarjában *tenkre tehetjük*.

## 20. §.

Mi az alkotmánynak *három fajtát* vesszük föl, t. i. durva vagy erős, közepszerű vagy szerencsés, és finom vagy gyöngé alkotmányt. Némelyek szerint az alkotmánynak ezen három faja *ugyanannyi mérsékményt* tesz, t. i. az első az ugy nevezett *bajnok* (temperamentum athleticum) a közepső a *mérséklett* (t. moderatum) az utolsó pedig az *ideges* mérsékményt (t. nervosum, hysterium, hypochondriacum) teszi; meg is kell vallanunk, hogy *ezen két fogat egyik a másikhoz igen közel esik*, az alkotmánynál mégis nevezetesen az ösztönök kellemes vagy kellemetlen voltokat vesszük leginkább tekintetbe, mit a mérsékményeknél az ösztönökre nézve csak általánosan cselekszünk, továbbad, hogy, mint ki fog tetszeni, az alkotmány javítására vagy rosztatbítására a szabad akarattal az ösztönök és élettudományos működések vezetése által nagy befolyása van, a mérsékmény pedig az akarattal közbevetetlen nem változik, hanem vagy az alkotmány változtával közbevetve, vagy idővel maga magátul változik; végre, hogy az alkotmány inkább a parányéletművezetés tömörségéből vagy vigályságából szármozván, az egyenesen ebből eredő belinger által vezérli az ember működéseinek, és az ösztönök kiválogatásának folyamatját; a mérsékmény pe-



dig inkább a másodrendbeli életművezettségből eredvén, az alkotmány közbejárása által tétetik a külvilágbeli ösztönökkel viszonyba.

21. §.

A szerencsés, vagyis közepszerű alkotmány valósága abban áll:

a.) hogy a *kellemetlen ösztönök* az állati élet életművei, és működései által vagy éppen föl ne vétesse- nek, vagy ha fölvétetnek is, legalább azokban nagy és tartós változásokat ne okozzonak.

b.) hogy a *kellemetlen ösztönök* a tápláló élet életművei és működései által hasonlóképp vagy föl se vé- tessenek, vagy ha fölvétetnek is, azok oly csekély vál- tozásokat okozzanak abban, hogy azok az állati élet kü- rébe által ne hassonak.

c.) hogy a *kellemes ösztönök* az állati élet életművei által illendően fölvétesse- nek ugyan, de mégis úgy, hogy ámbátor ezen kellemes behatások a tápláló életnek sok életműveit az állati élet méltóságára emelintenek is, de legalább ezekben állandó egész a parányéletművezettségig ható változásokat ne okozzanak.

d.) hogy a *kellemes behatások*, melyek, a táp- láló élet életműveire és működéseire hatnak, ezen élet sorompóin áttörtvén, az állati étellel is illendőleg közöltessenek, az az ugy, hogy ennek életműveiben ál- landó egész a parányéletművezettségig ható változásokat ne gerjessenek.

e.) hogy az *ímámos ösztönök* legfőlebb az ő kicsa- pongó mennyiségök által tegyék az ingékonyt nagyobb mozgásba, és más részről, hogy nálok nélkül, ha szük- ség, legalább egy darab ideig el is lehessünk, a kívül, hogy távollétük különbféle bajokat szerzenének.

## 22. §.

Hogy miért nevezzük a leírt alkotmányt szerencsésnek, a mondottakból kitetszik, mely tehát benünket nem csak egészségessé, hanem boldoggá is képes tenni. *Ez az alkotmánynak azon remekképe, s azon zsinórmérték, melyhöz egymis alkotmányainkat (constitutio individualis) közelíteni törekednünk kell, melytől minél inkább eltávolozunk, egészségünk és boldogságunk annál szorosabb korlátok közé ejtetik. Ezen szerencsés elrendeléstől pedig kétféleképp távozzhatunk el:*

a.) ha szüntelen a kellemes ösztönöket vadászván, a kellemetleneket tökélyesen kerüljük, akkor a kellemes ösztönök ímámosokká válnak, az egyebként ímámosok kellemetlenekké lesznek, a másképp kellemetlenek pedig eltűrhetetlenné válnak, és a kórtudománybeli okok közé tesznek átmenetet; mely a közepeszerű alkotmánytól való eltérést *finom* vagy *gyönge alkotmánynak* nevezzük.

b.) ha pedig szüntelen kellemetlen ösztönöknek vagyunk kitéve, akkor ugyan sok kellemetlen ösztönök ímámosokká, más ímámosok pedig kellemessé lesznek, de az egyebként kellemesek ellenkező okból csaknem azt teszik, mit a kellemetlenek az előbbeni esetben, és e teszi a *durva* vagy *erős alkotmányt*.

## 23 §.

Ámbátor ezen szerencsés alkotmánytól két ellenkező irányban való eltávolozásokat ha összehasonlítjuk, az *utolsónak* az előbbeni előtt való méltósága igen kitündököljék: azonban ennek *is megvannak a maga rossz oldalai*, úgy hogy ötlet a szerencsés alkotmány eleibe semmiképp nem tehetjük; mert:



a.) az akármelyik életre beható valamivel *kelleme-  
sebb ösztönök* a nekik kiszabott korlátokat álthatván,  
könnyen közönségesekké lévén, mind a két élet életművei-  
ben tartós, és egész a *parányéletművezettségig ható vál-  
tozásokat* okoznak.

b.) mivel *elrendeltetésünk ellen* látszik lenni, hogy  
szüntelen *kellemetlen behatásoknak* legyünk kitéve.

c.) minthogy az állati életben egyik érzés a másit  
*szüli*, és az előbbeni a reákövetkező másikat a ki-  
fejlődésre elősegíti: következik, hogy az oly ember,  
ki szüntelen főképp tápláló életbeli kellemetlen ösztö-  
nöknek van kitéve, az első fokon lévő érzésre működő,  
leginkább a tápláló életet az állati élet méltóságára  
emelintő kellemes ösztönöknél egyebet nem igen vesz  
föl; nem csuda tehát ha az ily ember az állati élet föl-  
sőbb tehetségeinek gyönyörűségeit nem érezheti.

d.) mivel az erős alkotmányú ember az *ártalmos be-  
hatásokat nem ösmeri*, gyakran megesik, hogy azok ár-  
talma ellen magát oldalmazni nem képes.

#### 24. §.

Ha az alkotmány az egészséggel oly szoros össze-  
kötetésben van, és ha a szerencsés alkotmány leginkább  
kedvez az ember egészségének és boldogságának, ha ez  
azon zsinórmérték, mely az ösztönök kellemességüket,  
ímámosságokat, és kellemtelenségüket az egészség javára  
sokkal bizodalmasabban jelenti, mint a más két alkot-  
mány: következik, hogy távolabb tekintetből a *szoren-  
csés alkotmány*nak megszerzése az *éptannak* nem cse-  
kélyebb *célja* legyen, mint magának az egészségnek meg-  
tartása a legközelebb tekintetből; és csakugyan ezen tu-  
dománynak második részében mindenütt arra fogunk tö-  
rekedni, hogy miféleképp lehessen a szerencsés alkot-

mányt megszerezni ; itt azonban nem fog céliránytalan lenni, ha azon *közönséges alapponatokat előadjuk*, melyeket a közepszerű alkotmányoknak megszerzésére az egyes működések, és ösztön alkalmazásoknál megtartani szükség.

## 25. §.

a.) Mivel a belső és külső élet közt közönségesen azt az arányt tapasztaljuk, hogy csak akkor kezdjenek a részek kifelé működni, midőn ezek a belső élet által már a kifejlődésnek bizonyos tökélységét elérték: következik, hogy a *külső ösztönök által egy élettudományos működést sem kelljen siettetni*; honnét még az is következik, hogy az ösztön mennyisége a rész kifejlődésének fokához legyen alkalmazva. Azt pedig, hogy az életművezetség, és életerő a működés végbevitelére *már elegendőleg kifejlődve legyen*, nem az ösztönnek az életműre erőszakosan tukmált alkalmazása, mint inkább az életműnek az ösztön iránt való esenkődése határozza meg.

b.) Mivel az ösztönök által munkaságba tétetett *külső élet a belsőt szüntelen fogyasztja*: következik, hogy addig, míg a belső élet nyugalom által helyre nem állítatik, ösztönnel a külső életet munkaságba tenni nem szükség. *Azt hogy a belső élet már helyre állott, nem mindenkor az ösztön óhajtása*, mint inkább a közérzés adja tudtunkra; mely egy részről a faradság és a faradság nemeinek érzése által a belső életnek csüggedését; más részről pedig a pihenség, és pihenség nemeinek érzése által a már helyre állott belső életet jeltenti; midőn is egyszersmind már az ösztön új alkalmazásának ideje megtér, másként eltesped a belső élet.

c.) Mivel az életművezetség és életerő az élet első



időszakaszában éri el a maga tökélyességét, és mivel azokkal jár az alkotmány párhuzomosan: következik, hogy a szerencsés alkotmány megszerzésére *egyedül az első életidőszakasz szolgáljon*, az egyebb két koracsban csak a legnagyobb bajjal lehet valamit galyabítani főképp a gyöngé alkotmánnyal, rontani ellenben még a legjobb alkotmányt is minden életidőben meg lehet.

d.) Mivel a kellemes ösztönök a gyöngé, a kellemetlenek pedig a durva alkotmánynak kedveznek: következik, hogy a szerencsés alkotmány megszerzésére a *kellemes behatásokat a kellemetlenekkel változtatni kelljen*; még pedig mivel a durva alkotmány sokkal jobban megegyez az egészséggel, és könnyebben lehessen azt szerencsés alkotmánnyá átváltoztatni, tehát tanácsosabb leendő *több kellemetlen* mint kellemes ösztönöket engedni.

e.) A mi a kellemes ösztönök alkalmazatokat illeti, ha valamely életműnek *csak egy olyan ösztön* felel meg; azt csak halkkal öregbedő mennyiségben szükség alkalmazni; ha pedig ugyanazon életműnek *több kellemes ösztönei vannak*, azok közül először a kevesbé aztán pedig az inkább kellemes ösztönöket kell az imint megmondott mód szerint az életműnek megengedni. Csekélyebb meghatározások alatt a kellemetlen ösztönökről is ugyanezeket kell tartanunk.

#### 26. §.

Az egészségnek azon *remekképe* tehát, melynek egyes működéseit a különös élettudomány első részében leíránk, minden tulajdonaira nézve, melyek másként az ember *mivoltos bántalmainak* (Affectio) neveztetnek; az *egészségnek ha nem éppen a közepén is*, a'hoz legalább jóval közelebb áll, mint akármely más egyes bántalm-

beli eltérés. — A remekkép tehát az *életidőre* nézve az élet delében áll, *nemére* nézve valamennyire közömbösködik, *mérsékménye* a négy sarkalatos mérsékmények egyenlő vegyítékéből kerül ki, *alkotmánya* a két végső, t. i. a durva és gyöngé közé szoruló szerencsés, *küleményére* nézve végre oly, mely az aszkóros, és gutás közt lebeg.

## 27. §.

Ezen minden embernek tulajdon bántalmakra nézve közepett álló *remekkép egészsége legbiztosabb*, legbátorosabb, legállandóbb, legkívánatosabb; állapota legboldogabb. — De hát a tőle való *eltérések egészsége oly elhagyatott e*, hogy azt a legkisebb külső ok, vagy más a belső környülményeknek bal csillagzata is földöntse? nem, mert azon alább említendő külső dolgokat, és élettudományos működéseket, melyek által az eltérés egészsége valamennyire megjavul, nem is említvén, az érintett bántalmak még belső természetöknél fogva *kétféleképp* javíthatnak meg:

a.) ha az egyes bántalmak *mivoltos bélegei* lassanként csüggedni kezdenek.

b.) az ellenkező természetű bántalmak ugyanazon egymiben együve kocczanván, annak *egészségbeli állapotján* javítonak.

## 28. §.

A *bántalmak kisbedő bélegei* tehát az eltéréseket a remekképhez közelebb vezetik; e szerint *egészségbeli állapotjokat* jobb karba helyezik: e'ként a növekedő életkor; a közömbösködő nem; a tompuló ösztönfogékony-ságú vagy öregbedő visszaható erejű, és egyéb tulajdonságaira nézve is változó véres mérsékmény, az öreg-



bedő ösztönfogékonyságú vagy tompuló visszaható erejü, és egyebb sajátságaira nézve is változó epesáros mérsékmény, az ösztönfogékonyságra és ellenható telhetségre nézve egyenlően növekedő de anyagilag is változó fehér-turhás mérsékmény, vagy az említett tulajdonságokra nézve egyenlően tompuló epés mérsékmény; a durvuló gyöngge, és megfordítva a gyöngülő durva alkotmány; végre a szélesedő aszkóros, és a nyulakodó gutaütéses külemény az eltéréseket a remekkép felé vezetik.

### 29. §.

Hogy azt megítélhessük, miként javítsonak az ellenkező természetű bántalmak egymáson, és azok valamely egymiben öszvejővén, miként tegyék ennek egészségét nagyobb bátorságba, vagyis miként vezessék az eltérést a remekkép felé, mindenek előtt azt kell kifürkészniük, *melyek legyenek az azon seregbeli bántalmak?* mi a kórtudományban átlátandó okokbul az első sereghöz a növekedő életidőt, a némbenemet, a véres, és fehér-turhás mérsékményt, a finom alkotmányt, és aszkóros küleményt számláljuk, a második sereghöz pedig véleményünk szerint a visszafejlődő életkor, a férjfi nem, az epesáros és epés mérsékmény, a durva alkotmány, és gutaütéses külemény vitetnek.

### 30. §.

Ha az említett *második seregbeli bántalmak* közül egy, vagy kettő nagyobb vagy kisebb mennyiségben *egyveledik az első seregbeliek közé*, akkor az eltérésnek egészsége javul, tökélyesedik; e szerint:

a.) A *kifejlődő kor* megjavítatik a férjfiúi nem, epesáros és epés mérsékmény, a durva alkotmány, és gutaütéses külemény által.

b.) A visszafejlődő életkor megjavul az asszonyi nem, véres, és fehérturhás mérsékmény, finom alkotmány, és aszkóros külemény által.

2. a.) A férjfiui nem megjavul a kifejlődő korrall, véres és fehérturhás mérsékménnyel, gyöngé alkotmánnyal, és aszkóros küleménnyel.

b.) A némbéri nem megjavítatik a visszafejlődő korrall, epesáros, és epés mérsékménnyel, durva alkotmánnyal, és gutaütéses küleménnyel.

3. a.) A véres mérsékmény megjavítatik epesárossal, visszafejlődő életidővel, férjfiui nemmel, durva alkotmánnyal, és gutás küleménnyel.

b.) Az epesáros mérsékmény megjavul véressel, kifejlődő életidővel, némbernemmel finom alkotmánnyal aszkóros küleménnyel.

c.) A fehérturhás mérsékmény megjavítatik epéssel, visszafejlődő életidővel, férjfiui nemmel, durva alkotmánnyal, és gutaütéses küleménnyel.

d.) Az epés mérsékmény megjavul fehérturhással, kifejlődő életidővel, asszonyi nemmel, gyöngé alkotmánnyal, és aszkóros küleménnyel.

4. a.) A gyöngé alkotmányt megjavítja a durva, a visszafejlődő életkor, a férjfiui nem, az epesáros és epés mérsékmény, a gutás külemény.

b.) Az erős alkotmányt megjavítja a finom, a kifejlődő életidő, a némbéri nem, a véres, és fehérturhás mérsékmény, meg az aszkóros külemény.

5) a.) Az aszkóros külemény megjavul gutaütéssel, visszafejlődő életidővel, férjfiui nemmel, epesáros, és epés mérsékménnyel, durva alkotmánnyal.

b.) A gutaütéses külemény megjavul az aszkórossal, kifejlődő életkorrall, némbéri nemmel, véres, és fehérturhás mérsékménnyel, és gyöngé alkotmánnyal.



## 31. §.

Miután az egészséget, és az ő szélességét határaival együtt, nem különbben az ember egészségének ön bánatalmaiból származó javulás módjait láttuk volna: szükség egyszersmind azon *ösmertető jelket* is előadni, melyekből ráúsmerünk az egészségre. — Az egészségnek csak egyetlen egy *személyes jele* (signum subjectivum) van, és ezen jel a közérzésből ered, mely, valamint önlétünkről és testiünk egyebbs különböző állapottjairól tanít bennünket: úgy ő az egészségnek is a mértéke; mit. i. abban áll, hogy az ember a maga működéseit könnyen, sütt néminemüképpen gyönyörűséggel tellyesítvén, a maga lételében kedvet talál. Az ifjú erős alkotmányú embert oly hatalmasan tudósítja ezen érzés a test jó állapotjárul, hogy ő nem csak minden betegségtől mentnek véli magát, honnét sok betegséget okozó ártalmas befolyásoknak szántszándékkal kiteszi magát; hanem még a halált is csak nem lehetetlennek képzei önközérzésének részéről; ámbátor az ész következtetés (inductio) által csak alig tud valamit bizonyosabban megmutatni, mint a halálnak elkerülhetetlen csapását.

## 32. §.

Az egészségnek a közérzésből eredő jele a köznépre nézve az egészségnek egyetleneg zsinórmértéke; a köznép egyebként együgyűbb életet élvén, mind addig egészségesnek ösméri magát, a meddig csak az étel, ital, álom nekie jól esik, míg az elválasztások nála természetesen történnék, míg együgyű testi foglalatosságait végezheti. Azonban, ki az egészségnek *szélességét* és *fokát* az egymis emberekben meg akarja határozni, annak az egészség *személyes jele sem nem bizonyos, se nem elégendő*; nem bizonyos, mivel ő másnak személyességét

(subjectivitas) nem tudhatja; nem elegendő, mivel a közérzés némely egymikben igen érzékeny, máskor pedig igen tompa lévén, az első esetben nem ritkán minden az életműségben előforduló talán csekélyebb változásokat is betegesnek tarthat, a második esetben pedig gyakorta a már jelenvaló betegséget sem jelenti.

## 33. §.

Az oly embert, kinek életművezetése és élőtehetsége jó állapotban lévén, minden működéseit az élettudományban leírt rend szerint teljesíti, azt *tárgybeliképp* (objective) is egészségesnek tartjuk. — Tehát a *tápláló életre* nézve, mindenek előtt, ha az emkésztés jó, mely magát főképp az illendő időben megforduló éhség és szomjuság által, a nyelv tisztasága, és az által mutatja, hogy a gyomor táján a táplálmányok fölvétele után semmi kellemetlen érzést (nagyobb hőséget, annál kevesbé nyomást, vagy éppen fájdalmat) nem okoz, de az egész testben sem vétetik leginkább a nagyobb hőség kifejlődése és a test lankadsága által magát mutogató erősebb ellenhatás észre. — Továbbad, ha az emésztésre következő tápkészítés és a szívó edényekben történő összehasonlítás jól végbe menvén, maga a vérkészítés is czélerányos, az az, mennyiségére és minémiségére nézve alkalmas, mit nálunk kaukazi embereknél a külső bőrrendszernek fehér gyöngé pirosságából, minden embernél pedig a belső bőrrendszernek világos vörösségéből, és abból veszünk észre, hogy az ér- és szívverés mértékletesen gyors, mértékletesen nagy, és közepserőleg erős, hova még a mértékletesen kifejlődött élettelly is számíthatnak. — Annakutánna, ha az állati hev rendes, a külső életnek nem minden csekélyebb gyakorlására, nem minden encesem hencsem üsztönre távozik el természetes



fokától, ha a részeknek kifejlődése, megtartása, és ismerettermődése alkalmas. — Végre ha az elválasztások és kiürítések is természetesek, melyek a bürgözölés, a tüdőbeli párolgás, melynek működése, mivel az edények rendszerével oly szorosán össze van kötve, hasonlóan, mértékletesen sebesnek, nagyoknak és erősnek kell lennie; ha a vizellet elválasztása rendes, a vizellet mennyiségével és kiürítésével egyetemben; valamint a székletétele is.

### 34. §.

Mivel nagyobb részt az *állati működések* csak életműveiknek a táplálás segédelmével történő kifejlődése által tétetnek lehetőségessé, mindennek előtt, midőn az állati életnek életműveit jó állapotban tapasztaljuk, az egészséget ezen részről is jelen lenni mondjuk, főképp ha a külső érzékek a közérzéssel egyetemben alkalmasan gyakoroltatnak, ha a test anyagából kiemelkedő érzések a lélek által könnyen fölvetetnek, és a magok módjok szerint ügyesen kidolgoztatnak; ha a lélektől eredő szabad akarat az indulatok által a maga működésében vissza nem tartóztatik, általa minden állati mozgások szabadon folytatnak; ha, midőn a szabad akarat életműveinek elegendő más foglalatosságot nem adván, azok főképp a fiatal embert a játszásra nógatják; ha, mondom, mind ezen foglalatosságok szabadon és könnyen végeztetnek; ha a tápláló életnek életművei, és a tápláló élet működései könnyen és állandóan az állati élet méltóságára nem emeltetnek: akkor az embert ezen részről is egészségesnek mondjuk; úgy, ha az állati élet működései alatt az állati meleg a maga termék állapotjában megmarad, ha a bádjadság nem korán áll be azok után, és ez azokkal nincsen aránytalanságban, ha u-

gyanazon munkálódások után a működő életművekben semmi fájdalom, vagy ennek másolatjai nem tapasztaltnak, akkor egészséges az ember.

### 35. §.

Végre ha a *nemző foglalatosságok* az élet delében, és a két e'hez forduló életidő részeiben alkalmasan gyakoroltatnak, még pedig a férfi részéről ha rendes mennyiségű és minéműségű ondó választatván el, az ő kiürítése is törvényesen történik; a néember részéről hasonlóan ha a petefészkek jó állapotban lévén, és a nemzendő új életműség lehetséges lételére mutatván, jó állapotjokat az alkalmos időben visszatérő rendes mennyiségű és minéműségű havi tisztulással jelentik, ha maga a viszonyos szeretetnek gyönyörűsége az időre és módra nézve illendően gyakoroltatik, és melynek következésében a terhesség, szülés, gyermekágy, és szoptatás alkalmasan folynak le, mely nemző foglalatosságok mind az állati élethez, még inkább pedig a táplálóhoz illendő arányban vannak: akkor mind ezeket az egészségnek bélegeit összevévén az embert nem csak egészségesnek és épnek, de egésznek is mondjuk; ámbár sokszor nem egész az ember, a kívül hogy azért egészségesnek lenni megszünjék.

---



## M á s o d i k R é s z.

### A z é p t a n n a k c z é l j a .

#### 36. §.

Az éptannak czélja avagy a jelen való egészségnek megtartása, részről az egészség megtartására szolgáló dolgoknak az ugy nevezett *józszereknek* üsmeretét, részről pedig ezen dolgok alkalmazata módjának tudalmát kívánja. Az egészség megtartását eszközlő dolgok üsmereteinek foglalátja *Józszer-tanítmány*-nak (Materia dietetica) az ő alkalmazatok módjairól szóló tanítás pedig *Léttartanítmány*-nak (Macrobiotica) nevezetik. Józszer-tanítmánynak *nevezzük* azért, mert a józanság, vagy rozanság szereiről szól, azt tanítja; Léttartanítmánynak pedig, mert emberi létünk megtartását oktatja, honnét az előbbeni szó a *józan*, *szer*, és *tanítani*, az utolsó pedig a *létel tartani* és ismét *tanítani* szavak gyökeiből állott üszve. — Mi a józszer-tanítmányt a mennyiben még azt az élettudományban nem tellyesítettük a léttartanítmánnyal üszvefoglalva itten tellyesítjük; előre is megjegyvezvén, hogy az *egészség megtartására szükséges szereknek tudományos leírásával*, melyek a közönséges életből ugyis többnyire üsmeretesek, a tanodai időnek rövidsége miatt, *sokkal kevesebbé foglalatoskodunk*, mint azoknak az emberi testre való működésök, és alkalmazatjok módjaival, amazoknak nagyobb részt egyedül nevét említvén.

## 37. §.

Az éptannak egyenes célja ugyan a jelen való egészségnek megtartása, mely mégis inkább kiterjeszköd-  
vén, a jelen egészség által *a következő egészség is igyekszik kieszközölni*, a mennyiben a mostani egészség a következőnek okát magában foglalja, mely amannak tehát bizonyos tekintetben fogonhatja, szüleménye. Ily módon lassú de biztos folyamattal törekszik az éptan az embert az engesztelhetetlen halálnak legnyugalmasabb ülésbe vezérelni, őtet a természetes halál ha nem éppen kedves, mégis eléggé puha karjai közé vezetni, őtet egész életében egészségben, sütt boldogságban tartván. A honnan az éptan határai még inkább kiterjed-  
vén, magát a természetes halálnak kieszközölését, és ezen a gyöngéd uton az örök életbe való szerencsés átmene-  
telt is célul veszi. Azon okból, hogy azok, kik természetes halállal halnak meg, közönségesen nagy időt élnek, ezen tudomány másképp sokat igerő, de sokszor csak keveset tellyesítő kevély névvel *hosszú élet művészségének* (ars longaevae vitae) is neveztetik. — Mivel pedig gyakorta a betegség is a reája *következő* egészségnek oka, *melyből t. i. ez olykor nagyobb tisztaságban emelkedik ki*: következik, hogy az egészséges és beteg életnek tudománya egymásnak karjaikat nyújtván, tehetik a gyógyászt képessé, az embert egészséges állapotjában megtartani, vagy még tükélyesebbre vissza téríteni.

## 38. §.

Valamint a jelen egészségnek megvannak a maga jelei, melyek mégis többé vagy kevesbé a jövő egészségre is mutatnak: úgy a tapasztalás még *oly jeleket is közöl velünk, melyekből a hosszú életre hozhatunk következtetést*, a melyeket itt fogjuk előadni. — Csak az



tarthat a hosszan tartó életre számot, ki szerencsés fongtatása alkalmával a jó életművezettségnek és életerőnek alapját megnyeri, és ki a közepszerű alkotmány megszerzésére fülállított rendszabások (25. §.) által a maga eredeti jó életművezettségét és életét megtartani, a rosztat pedig jobbítani igyekszik; az első esetben állandó és hosszú életet meg egésséget inkább ígerhet az ember magának, mint a másodikban.

### 39. §.

Kinek szülői erős, ép, jó alkatású emberek lévén, magok is hosszú életet éltek, azoknak szinte erős életművezettségük, és tartós életerejük lévén, a hosszú élet szép reményét szülőiktől örökségben kapják; kinek oly szerencsés életművezetése van, hogy a részeknek aránya egyik a másikának a hasonmérték törvényei szerint illeendőleg megfelel; kinek egyes részei hamarább nem fejlődven ki, ezen részeknek gyakoroltatása a más részeknek kifejlődését nem hátráltatja; ki oly szerencsés környülmények közé esik, hogy az üsztönök alkalmaztatát nem a család műveltnek nevezett világ befolyása, hanem a már kifejlődött életnek tökélysege jelenti, közönségesen kinek részei csak lassanként fejlődven ki, minden rész a maga tökélyes életműves bélegét csak lassan ugyan de tökélyesen megkapja, ki tehát csak lassan növekedik, lassan érik, kinek folyó részei csak halkkal hágnak kifejlődésöknek legfölsőbb de egyszer'smind is legtökélyesebb lépcsőjére, kinek lágy merő részei, minél több ideig megtartják lágyságokat, a nekik tulajdon zsonggal (tonus) együtt, kinél a keménymerő részek nem éppen kö gyanánt keményednek meg, elegendőleg érmézesek, sütt valamennyire zsongosak; úgy, ki későbben kapja meg csecsemfogait, ha ezek nagy bajjal rontonak a foghúson által, ha a maradó fogak későn jelennek meg,

leginkább az úgy nevezett bölcsesség fogai, ha ezek sü-  
rően vannak egymás mellé rakva; ki keveset vagy ép-  
pen semmit sem betegesködik; kinek egészségbeli álla-  
potja nem éppen a külső befolyásoktól függ, kinek bő-  
re nem hervad el korán, zsongját nem könnyen veszi  
el, kinek fölbőre csak később vagy soha meg nem kér-  
gesedik, kinek hajai és körmei nem éppen sebesen nő-  
nek, hajai későn őszülnek, későn vagy éppen nem hull-  
nak, kit a kellemes és kellemetlen indulatok és szen-  
vedélyek nem amnyira abajgatnak, ki sem az élet szük-  
ségeivel nem harczolván egyféle leginkább növényelete-  
lekkel táplálja magát, sem más az élelmiek bőségében  
meg más főképp testi gyönyörökben nem uszik; az ily  
ember, mondom, hosszú életet ígérhet magának.

## 40. §.

Az éptan céljának elérése az éptanoncz részéről  
tökélyes szabadakaratos munkálkodásokat tesz föl. *Hogy  
micsoda arányban álljonak az ember külömbféle mű-  
ködései* egyik a másikához képpest, az leginkább az é-  
lettudományból tetszik ki; t. i. az állati élet működé-  
seinek gyakorlása legnagyobb részt függ szabad akara-  
tunktól, és csak ezek által közbevetve lehet a tápláló  
és nemző működéseket gyakorolni, melyek közül az el-  
sőnek az eleje és vége; a másodrendbelinek pedig egye-  
dül a vége állati, önkényes, következőleg főképp ezek  
függnek szabad akaratunktól. — *Mi az éptannak ezen  
részét a különös élettudományt választván kalauzál  
fogjuk előadni*, az az először a már tökélyesen kifejlő-  
dött embernek éptanját, másodszer pedig összevéve az  
egész ember életének éptanos rendszabásait az ő fogon-  
tatásátúl fogva, az élet derekát itt átugorván, egész az  
ő természetes haláláig:



## Első Szakasz.

A tökélyesen kifejlődött embernek éptanja.

### 41. §.

Mivel az ezen szakaszban előadandó rendszabásokat a kifejlődött józan ember önnön egészségének hasznára önkényes akaratjával tellyesíti; azért is az élet delében az egészség hasznára tellyesítendő rendszabások foglalatját egy szóval *öngondviselésnek* nevezzük; melyet is ugyancsak ismét az élettudományt választván kalauzul a három következő cikkelyben vélünk bevégezni; még pedig az elsőben a tápláló, a másodikban az állati, a harmadikban a tenyészet éptanját fogjuk előadni:

## Első Czikkelly.

*A tápláló élet működéseit illető éptan.*

### 42. §.

Az életműves működések a szabad akarathoz képest, melyet az éptan rendszabásainak tellyesítése előre fültesz, azon arányban vannak, hogy azok közül egyenesen csak azok kormányoztatnak az önkény által

*melyek az emberi test külső és belső határain történnek; azon munkálkodások pedig, melyek a tápláló élet részéről az emberi test térimbelében történnek, azok a szabad akarattúl csak közbevetve függnék; a mennyiben egy részről ezek a határon történő működések, más részről pedig az állati és tenyészelet életműveinek szabad-akaratos gyakoroltatásai által kormányoztatnak. — Az emberi test határain kétféle tápláló életbeli működések mennek végbe, t. i. a tápláló szereknek fölszívása, és az életműves test gyurinájában megromlott részeknek az ugy nevezett elválasztásra következő kiürítése. — Ezen két rendbeli működések mindenütt történnek ugyan, hanem mégis, mivel a bélhuzamban az ide nagyobb mennyiségben hozatott saját táplalmányokból több fölszivatandó emv, és táp készül, azért is a fölszívás munkálkodására szükséges éptanos rendszabásokat, leginkább a bélcsőre korlátoljuk; az emberi test egyebb határait pedig, még a vastag beleket is ide számítván, az egészséges elválasztások végbevitelére szolgáló rendszabásokat fogjuk terjeszteni; ámbátor viszontag a bélcsőben sok elválasztások, az egyebb határokon pedig nem csekély fölszívás történik. — Azért is a tápláló élet működéseinek éptanos rendszabásait a következő két főben adandjuk elő.*

## E l s ő F ő.

*Az egészséges fölszívásra előkészítő  
rendszabások.*

### 43. §.

Azon anyag, mely a szívó edények tehetsége által a bélhuzam határain fölszivatik, nagyobb részt az ugy



nevezett táplálmányokból veszi eredetét, mely az emésztő és tápkészítő életművek működései által dolgoztatik ki, és az úgy nevezett durva táppá válik. A tápláló szereknek az emésztő életművek által teljesített kidolgoztatása kormányozza a tápláló élet egyéb működéseinek legalább felét, honnét a táplálmányok büls édelésének méltósága kitetszik. — Hogy mik legyenek a tápláló szerek, vagyis táplálmányok, mely legyen az eledlek és italok közt a különbség, micsoda fő tulajdonságokkal kell a táplálmányoknak birni, hogy nevöket megérdemeljék? és hogy az ember mind állati mind növényi eledlekből bünhődtelenül táplálhatja magát ezeket már az élettudományból tudjuk. Itten:

- a.) a táplálmányoknak az emberre való műveleteit.
- b.) a tápláló szereknek neveit és neveit.
- c.) készítésöknek módját.
- d.) a táplálmányok fölvetelének idejét.
- e.) az egyszer egyszer fölvevendő táplálmányok mennyiségét és minémüségét.

f.) Végre magoknak az emésztést megelőző működéseknek ügyes végbevételét fogjuk tekinteni. — A táplálmányok pedig, mint tudva van, *eledlekre és italokra* osztatnak.

#### 44. §.

A fűlszivást megelőző működés vagyis az *emésztésre* nézve az eledlek közt azt a különbséget tapasztaljuk, hogy némelyek könnyen, mások nehezen, és ismét mások közepszerű erővel emésztetnek meg; és ismét a tápláló működések közepső csapatjára, nevezetesen a *legszorosabb értelemben vett táplálásra* nézve köztök azon különbséget tapasztaljuk, hogy némelyek bőven, mások szűken, egynémelyek *végre közepszerű men-*

nyiségben táplálnak. — Az eledelek ezen tulajdonainak *át-  
tapogatóására* szerencsés alkotmányu embereket választunk;  
mint közönségesen; kik is valamint a természetes testek,  
úgy az ezekből művészileg megválasztott részeknek tápláló tulajdonságait előnkbe adván, bennünket képessé tesznek bizonyos még üsmeretlen dolognak tápláló tulajdonait előre is megtudni, t. i. ha az ő közelebb vegyítésbeli részeit, vezeményeit (eductum) üsmerjük.

## 45. §.

Az említett tápláló tulajdonságok következésében, mint azok egymás közt módosíthatnak, négy rendbeli eledeleket különböztetünk meg:

- a.) könnyű emésztésű bőven tápláló,  
b.) nehéz — keveset —,  
c.) könnyű — keveset —,  
d.) nehéz — bőven —,

eledeleket. — Azonban az imint említett tulajdonságu eledeleken kívül olyak is vannak, melyek az *arany közepszerűségen állván*, közepszerű emésztetűek, és közepszerűen táplálnak, melyek is a szerencsés alkotmánynak leginkább kedveznek. — Hogy az első és harmadik rendbeli táplálmányok a gyöngé alkotmányhoz, a második és negyedik rendbeliek pedig inkább a durvához szitsonak, kiki állalláthatja; valamint' azt is könnyen fölszámíthatja, miképpen lehessen azokat vegyítve úgy módosítani, hogy azok a szerencsés alkotmánynak megfeleljenek; mi többféleképp történhetik, főképp pedig ha az első rendbelieket a második rendbeliekkel, vagy a harmadik rendbelieket a negyedik rendbeliekkel vegyítjük össze. — Az eledeleknek említett tulajdonságain kívül, nevezetesen a legszorosabb értelemben vett táplálás mivoltára nézve a tapasztalás még azon különb-



séget is helyben hagyja, hogy legyenek oly táplálmányok, melyek csak az emberi test *nemtelenebb* részeit képesek táplálni, és vannak ismét más olyak, melyek a test *legnemesebb* részeit is buján táplálhatják.

46. §.

Ha az eledelek mind csupa *sikeres* (materia plastica) vagyis oly anyagból állanak, melyek az ingékony-ságnak csaknem minden fülöztönözése nélkül az életműves anyag bélegét magokra venni képesek lennének: azok mind könnyű emésztésűek volnának, melyek a szerint, mint bennök a fülőbb (fojtó, Azoum) vagy alacsonyabb (szénő, Carbonium) táplálásra szükséges életműves anyag ki van fejlődve, bőven, vagy szűken táplálnának. De a táplálmányok nagyobb részt sok más ímamos és izgató részekkel is birnak, melyeknek a sikeres részekhöz való arányát szinte föl kell számítanunk. — Az *ímamos részek* vagy a sikeres tárgyat tévén hígabbá, annak szűkebb tápláló tehetségét okozzák, p. o. a víz; vagy pedig a sikeres résznek emésztés által eszközlendő kifejlődését akadályozzák, magok a táplálásra éppen ügyetlenek lévén, p. o. a növényi eledel-ekben a fás, az állatiakban pedig főképp a földes részek. — A tápláló szerekkel vegyült *izgató részeknek*, melyek már az orvosságokba tesznek áltmenetelt, az emberre és az eledelekre nézve különbféle fogonatiak vagynak. Némelyek az emésztő életműveknek életüket gerjesztvén föl, az eledelék könnyebb megemésztetésüket okozzák; mások, leginkább a bélhuzamban történő elváltásokra munkálkodván, egyszersmind a bélcsőnek gelisztaképi mozgását öregbítvén, azoknak, és ezekkel együtt az eledeléknek korábbi kiürítésüket, s ezeknek a testben rövidebb ideig tartó maradások végett egyszer-

mind csekélyebb tápláló tehetségüket hozzák elő; ismét mások a testnek gyurmájába vétetődven föl, a szorosabb értelemben vett táplálást siettetik, magok pedig a táplálásra alkalmotlanok lévén, az általok rendszerint öregbített elválasztások által a testből kiutasítanak. — Az eledelek pedig *állat-, és növényországbeli-ekre* osztatnak.

## 47. §.

*Italnak* nevezzük mind azon dolgokat, melyeknek folyó képök lévén fölvételök alkalmával nem rágatnak, hanem vagy fölhümpöltetnek, vagy pedig ivas közben az ajkak által a szájürbe hozatnak, innét mint az előbbeni esetben is a torok, garatüregen, meg a bärzsingon által azonnal lenyeletnek. — Az italok igen különbözök lévén, csakugyan különböző, többnyire *több czélok*nak felelnek meg. Némelyek közülök a szomjat oltják, a közdivat főképp ezeket nevezi italoknak; fő tulajdonságok leginkább kisebb mérsékletükben áll; a szomjúság eloltására egyebként legalkalmasabbak azon italok, melyekben a savító (oxygenium) ímamos, vagy még inkább valamennyire előkelő mennyiségben foglaltatik, ámbár oly italok is képesek a szomjat csilapítani melyekben vagy csak igen csekély, vagy éppen semmi savító nem foglaltatik; mások az eledeleknek megemésztetését, ezeket fölosztani segítvén, mozdítják elő; mások ismét vagy talán a bélcsőben tanyázó nedveknek sűrűségüket hígítják, vagy a bélhuzamot részről csekélyebb mérsékletök, részről vegyítésbeli különbségök által a visszamunkálkodásra nógatják, vagy a gyomornak üregét tágítván ki, a merő eledék szabadabb mozgásának helyet engednek; többnyire mégis az említett czélok közül többnek felelvén meg. — Azonban az italok-



nak a táplálásra nagy befolyások van, mivel folyó részek az életre elkerülhetetlenül szükségesek. — Ha az italoknak hosszú sorát elménkkel átfutjuk, köztük általánosan azt a *külömbőséget* tapasztaljuk, hogy közülök egynémelyek az eledelekhöz, mások pedig a gyógyszerekhöz kocczannak, csak a sor közepén találván oly italokra, melyek az italok valódi czéljának felelvének meg, az italnak nevét legjobban megérdemlik; a honnan az italok tápláló, tulajdon, mérséklő, és izgatókra osztatnak.

#### 48. §.

Ámbátor az eledelek és italok közt sok olyas részek legyenek, melyek amazok elrendeltetésével meg nem egyezvén, őket sokféleképp módosítják: de ezen részeken kívül az eledelek és italokhoz sok más tulajdon és különös dolgok tétetnek, melyeket egy szóval *rejteményeknek* (Condimentum) nevezzünk. A rejtemények *többséle okoknál fogva egyelítetnek a táplálmányokkal*; úgy a.) hogy azoknak ézét és szagát jobbitván, ezek által azok az ínyt kellemesebben csikládozzák; b.) hogy a tápláló szerek fölolvadása általok elősegítessék; c.) hogy általok a táplálmányoknak rohadni tulajdonságok visszatartóztassék; d.) hogy ők az emvőkészítés életműveinek tehetségét nagyobbítván, a tápláló szereknek emesztetése elősegítessék. — *Megkülömböztetnek pedig a rejtemények a tápláló szerektől*: a.) vegyítésbeli sajátságok által, vagy t. i. az életművetlen világból erednek, vagy pedig ha életműves eredetűek is azokban a vegyítésnek súlygyene hibázik; úgy, vagy a savító, vagy a gyuló, vagy a fojtó, vagy a szénő az előkelő bennök; b.) annál inkább megérdemli valamely test a rejteménynek nevét, minél kevesebb benne a táp

láló és ímámos rész ; c.) a rejtemények mindég csak kis mennyiségben adatnak, többnyire a táplálmányokkal összekeverve. — A rejtemények nagyobb részt úgy vannak elrendelve, hogy a főlebb említett czélok közül többnek feleljenek meg, sőt ha természetüknél fogva nincs is ily szerencsés elrendelésük, többféle rejteményeknek öszvetétele által olyképp rendeltetnek el, hogy több czéloknak tehessenek eleget. — A rejteményeknek hasonlóan mint a tápláló szereknek rübbféle neveik vannak.

## 49. §.

A növényországból eredő eledelek az ember életművezettségétől távolabb esvén, többnyire nehéz emésztetűek; és az életművezetésnek még alacsonyabb lépcsűben állván, egyszersmind keveset tápláló testek; de minél lassabban veszik magokra az állati anyagnak tulajdonságát, annál tovább megtartják azt. — *Csak azon növények szolgálhatnak az embernek eledelül, melyben cukor, vagyis nádméz, olaj, nyák, keményítő és ervény* foglaltatik. Ezek közül a két első a termék növény kebeléből mesterileg megválasztva kis mennyiségben rejtemény gyanánt is szokott használtatni; a többiek pedig magok magok közt, olykor a két elsővel különböző arányban egyesülvén, melyekhez némely növényekben kisebb mennyiségnyi savak, fűszerszámok, és vonatos anyagok járulnak; különböző tulajdonságú eledeleket tesznek; ámbár oly növények is vannak, melyekben a mondott létrészek közül főképp egy van jelen.

## 50. §.

Hogy az egyes növényeknek emésztetethetőségüket meghatározhaassuk, szükséges először a *növények tápláló*



*létrészeknek az életműves testre való működésüket* közönségesen üsmerni, hogy e'ként az ezen létrészekre nézve művészileg kipuhatolt még egészen, vagy legalább elegendőleg nem üsmert test tápláló tulajdonaihoz már előleg is vethessünk. *a.)* A czukor a harmadik rendbeli eledelékhez tartozik; *b.)* az olaj a negyedik rendbeli tápláló szerekhez számláltatik, mely mégis csak az életműség nemtelenebb részeit képes táplálni. — Ezen két tápláló létrész mégis valamivel nagyobb mennyiségben adatván, magoknak, úgy az egyebb eledeléknek, és a bélcső nedveinek kiürítésüket okozzák; *c.)* a nyák a harmadik rendbeli eledelékhez vitetődik. *d.)* a keményítő pedig az első rendbeliékhez; végre *e.)* az ervény a negyedik rendbeliek közé számláltatik, azon különbséggel, hogy ő az embernek tükélyesebb részeit is képes táplálni. — Ezeket előre bocsátván a növények országából eredő eledelék a következőkben adandjuk elő.

## 51. §.

A *fűnemű táplálmányok* (Herbae) vizes növények, melyek nyákot, czukrot, és keményítőt kis mennyiségben foglalnak magokban, a honnan a harmadik rendbeli eledelékhez tartoznak. Ilyenek: a fejes káposzta (*Brassica capitata*), a téli fodros káposzta (*Brassica sabellica*), a kék káposzta (*Brassica coerulea*), a kartifiola káposzta (*Brassica botrytis*), a kerti paréj (*Spinacia oleracea*), a kövér porcsin (*Portulaca oleracea*), a kerti saláta (*Lactuca sativa*), a sós lórom (*Rumex acetosa*), a madár sósdi (*Oxalis acetosella*), a turbolya (*Scandix cerefolium*), a petrezselyem (*Apium petroselinum*), a zeller (*apium graveolens*) és a vízi meg kerti torna.

## 52. §.

Az *édes gyökök* (*Radices dulces*) ugyanazon rend-

beli eledelekhöz tartoznak mint az előbbiek, melyeket, mivel a nyákon kívül még több keményítőt és cukrot bírnak, mint az imint említettek, őket tápláló erejek által fölülhaladják, ámbátor még ők is csak igen vékonyan táplálóknak. Ide tartoznak a petrezselyem-zeller-kerti pasternák- (*Pastinaca sativa*), a sárga, vagy munkrépa- (*Daucus carota*), kerek répa- (*Brassica rapa*) karo répa- (*Brassica napus*), kalarábé káposzta - (*Brassica gongyolodes*), a vörös és fehér czékla (*Beta rubra et cicla*), a mézes bolonyik, vagyis német murok- (*Sium sisarum*) a violaszin, és réti kecskedisz- vagyis bakszakáll, vagy másként kakukpogácsa- (*Tragopogon porrifolius*, et *pratensis*), és a spárganyúlárnyék (*Asparagus officinalis*) gyökerei.

### 53. §.

A gyümölcsök (*Fructus horraei*). Ezeknek legnevezetesebb létrésze a nyákcukor (*Mucosaccharum*), mellyel növenysavak vannak egyesülve, s melyeknek tápláló tehetségük az előbbik létrésznek előkelőségével nagyobbodik, ha pedig az utolsók mennyisége kicsapong, kisbedik; azonban minden esetre még mindég csak a harmadik rendbeli táplálmányokhoz tartoznak. A gyümölcsök három seregre osztatnak:

a.) A savanyú gyümölcsök (*Fructus acidi*), melyekben a növenysavak az előkelők; ilyek a narancs (*Citrus aurantium*) a vörös ribiszke (*Ribes rubrum*) gyümölcsei.

b.) A fojtós gyümölcsök (*Fructus acerbi*) csak akkor lesznek alkalmasak a táplálásra, midőn az előre járt évés, vagyis forrásnak neme által a cukoranyag bennük kifejlődik, mikor aztán az előbbienekhez hasonlódnak. Ide tartoznak: a csipke rózsa (*Rosa canina*), a borézü noszpolya (*Mespilus germanica*), a husos som (*Cornus*



mae), a fekete áfonya (*Vaccinium myrtillus*), a vörös áfonya (*Vaccinium vitis idaea*), a birskürtvély (*Pyrus cydonia*), és a kökény szilva (*Prunus spinosa*) gyümölcsei.

c.) A *savanyédes gyümölcsök* (*Fructus acido-dulces*), melyek a közönséges alma (*Pyrus malus*), a közönséges körtvély (*Pyrus communis*), borézű medgy (*Prunus cerasus*), cseresnye medgy (*Prunus avium*), kerti szilva (*Prunus domestica*), tengeri, vagy kajszín barack (*Prunus armeniaca*), őszi barackmondola (*Amygdalus persica*), földi eperj szamócza (*Fragaria vesca*) a málna szederj (*Rubus fruticosus*), püszméte ribiszke (*Ribes grossularia*), a selyem és szederj eperj (*Morus alba et nigra*), a hortermű szőlő (*Vitis vinifera*), a füge (*Ficus carica*), a Sz. János kenyérfa (*Ceratonia siliqua*) a sárga dinnye u-gorka (*Cucumis melo*), és a görögdinnye tök (*Cucurbita citrullus*) gyümölcsei.

#### 54. §.

A *nyákos gyökerek*, (*Radices mucilaginosae*) milyenek: a csicsóka napvirág (*Helianthus tuberosus*), a Salep, a Sago, és a lisztes avagy keményítős gyökerek, milyen a földalma csucsor (*Solanum tuberosum*) gyök-gümbei; ezek közül az első az első rendbeli tápláló szerekhez tartoznak, az utolsó pedig a negyedik rendbelihez, azzal a jegyzéssel, hogy mind a két rendbeli eledelek által az életműségnek csak tökélytelenebb részei táplálatnak.

#### 55. §.

A *hüvelyes növények*, (*Legumina*) melyek a bab, borsó, lencse az inkább kidolgozott növényes állományokon kívül, még bizonyos állati anyagot is foglalnak magokban, honnét a negyedik rendbeli eledelekhez, még

pedig ezek közül azok közé tartoznak, melyek az életműség tükélyesebb részeit is képesek táplálni.

## 56. §.

A *gabonaneműekben* (Cerealia) a három utolsó növényes anyagnak (50. §.) oly szerencsés aránya, és az egyebb állományoknak bennük oly csekély mennyisége van, hogy őket az embernek a növény-országból eredő legnevezetesebb táplálmányai gyanánt kelljen tekintenünk, a honnan csakugyan az elsőrendbeli tápláló szerekhez tartozván, azon kívül még az embernek mind nemtelen mind pedig nemes részeit képesek táplálni. Ide tartoznak: az árpa, (*Hordeum distichum*), a kukoricza, avagy törökbúza (*Zea mays*), a ris (*Oryza sativa*), a sárga kása (*Panicum miliaceum*), a manna kása (*Festuca fluitans*), a pohánkakása (*Polygonum fagopyrum*), a zab (*Avena sativa*) a rozs (*Secale cereale*), és a búza (*Triticum*), az ő különböző faj- és fajtaival együtt.

## 57. §.

Vége a *gombák* (Fungi) tápláló tehetségükre nézve az állati eledeléhez legközelebb járnak, de erős emésztő erőt kívánnak; a honnan a negyedik rendbeli tápláló eledeléhez tartoznak. Effélék: az egyenlő galócza (*Agaricus integer*), a szegfű galócza (*Agaricus esculentus*), a tövisally galócza (*Agaricus deliciosus*), a ganéj galócza (*Agaricus fimetarius*), a husos tinórú (*Boletus bovinus*) s a t.

## 58. §.

Az *állatok országából eredő eledelék* a növényekhez képeest megfordított okokból (49. §.) a könnyű emésztetű és hatalmasan tápláló szerekhez tartoznak.



Valamint a növények nem egész voltokban táplálóak, hanem csak némely *kiválasztott részeik szolgálnak eledelel*: úgy az állatok testeiből elválasztott némely részek alkalmasabbak a táplálásra mint mások. Közönségesen ezekből a táplálásra legalkalmosabbak a lágymerő részek, nevezetesen az állatok húsa, az az izmos része, ámbátor más folyó részek mint p. o. a tej, vér, pete, s a t. valamint a kemény merő részek is alkalmas elkészítés által az embernek jó táplálmányt adnak. — Az állatok *tápláló létrészei* következők: a *zsir*, mely az olajhoz, a *kocsonya*, mely a nyákhöz, a *fehérnyé*, mely a keményítőhöz, és a *rostanyag*, mely az ervényhöz hasonlódik; azzal a különbséggel mégis, hogy valamint általában, úgy ezen részek is egyenként a velük összehasonlított növényes létrészeketől könnyebb emészthetőségük, és nagyobb tápláló tehetségük által különböznek, s egyszersmind ezek az ember tökélyesebb részeit is képesek táplálni; ámbátor azok más részről az emésztésre és összehasonlításra igen alkalmasak lévén, az életműves anyagnak sebes változása által az életet igen siettetik. — Közönségesen pedig a növényfaló állatok a húsfalóknál, a fiatalok az öregeknél, a szabad ég alatt élő vad állatok a háziaknál, a nüstények a himeknél az ember táplálására alkalmasabbak.

## 59. §.

A *férgek seregéből* (Classis vermium) a kerticsigabiga (Helix pomacia) és az enni való csiga (Ostrea edulis) használhatnak eledelel; a *robarok seregéből* (Classis insectorum) pedig egyedül a rák, (Cancer astacus) mely nálunk Pünkösöd havától fogva egész Kis-Asszony haváig legalkalmasabb az evésre; mind ezen eledelek nehéz emésztésűek ugyan, de bőven táplálnak.

## 60. §.

A *vizleberék seregéből* (Classis amphibiolorum), a zöld béka (*Rana esculenta*), és a tekenős béka (*Testudo midas*) szolgálnak az embernek eledelül; de a *halak* serege (Classis piscium) az embernek sokkal nagyobb különbféleséget nyújt a választásra; ilyenek a folyóvízi orsóhal (*Petromyzon fluviatilis*) a tok (*Acipenser*) különbféle fajtái, a közönséges angolna (*Muraena angvilla*), a tőkehal (*Gadus morrhua*), a menyhal (*Gadus lota*), a fejeskolty vagy putra (*Cottus gobio*), a folyóvízi sügér (*Perca fluviatilis*) a tergelyének (*Cobitis*) különbféle fajtái, a közönséges harcsa (*Silurus glanis*), a zsemlying (*Salmo*) különbféle fajtái, a közönséges csuka (*Esox lucius*), a heringnek (*Clupea*) különbféle fajtái, a pontynak (*Cyprinus*) különbféle fajtái. Ezen két seregből eredő eledelök közönségesen a negyedik rendbeli eledelökhöz tartoznak; ámbár olyak is vannak közöttök, melyek az elsőhöz vitetnek, főképp pedig azok, melyek nem kövérek, húsök nem puha ugyan, de nem is szívós; azonban egy általában még mindég csak a tökélytelenebb részek táplálására szolgálnak.

## 61. §.

A *madarak* (Classis avium) az imint említett eledelöket annyiban haladják meg, hogy öök egy általában az első rendbeli eledelökhöz tartoznak; de egyebbként is még az emberi test nemesebb részeit is képesek táplálni; a mit ugyan petéikről is állithatunk. — A legnevezetesebb madarak, melyek az embernek eledelül szolgálnak, következők: a pacsirta (*Alauda arvensis*), a pipiske (*Alauda cristata*), a havasi sármány (*Emberiza nivalis*), a seregély (*Sturnus vulgaris*), a huross madár (*Turdus*) különbféle fajtái, a pintynek (*Fringilla*) kü-



lőmbféle fajtái, a borozdabillones (Motacilla) fajtái, a házi, vad, és turbékoló galamb (Columbus anas, palumbus, et turtur), a fűj (Tetrao coturnix), a fogoly (Tetrao perdix), a császár madár (Tetrao bonasia), a gyöngytyúk (Numida meleagris), a kakas és tyúk (Phasianus gallus), a Páva (Meleagris gallopavo), a tüzök (Otis tarda), a kék gém (Ardea cinerea), az erdei és szalonkasnef (Scolopax rusticola et gallinago), a bibicz (Tringa vanellus), a szárcsa (Fulica atra et aterrima), a haris guvat (Rallus grex), a pellikán (Pelecanus bassanus), a lúd (Anas anser), a kácsa (Anas boschas), meg a közönséges és fehéres buvár (Mergus merganses et albellus).

## 62. §.

A szopó állatok (Classis mammalium) az emberrel egy seregheliek lévén, ennek táplálására a legcélelérányosabbak, annal is inkább, minthogy nagyobb részt a könnyű emésztésű és bőven tápláló eledelekhöz tartoznak, honnét csakugyan ezek és a gabona neműek teszik az embernek legközönségesebb eledeleit. E'félék: a pülyü (Glis esculentus), a nyúl és a tengeri nyúl (Lepus timidus et cuniculus), a hód, (Castor fiber), a vidra (Lutra vulgaris), a juh (Ovis), a kecske (Hircus) a kőszáli zörge (Antilope rupicapra), a szarvasnak fajtái (Cervus), a marha és a sejtés, vagyis domosz.

## 63. §.

Az *italok* közé a természeteseken kívül sok más mesterségeseket is számlálunk, melyek a közönséges éles által csak nem természetesekké váltak.

## 64. §.

A tápláló *italok* közé tartozik a tej, nemely nyá-

kos növények és kocsonyanyagot tartó állati részeknek kifőzetei; melyek inkább eledelek lévén az első rendbeli tápláló szerekhez tartoznak, ilyek p. o. a húslé, a szarvas szarv reszelékének, a szálepnek, a ziliznek, a szágónak főzete, s a t.

## 65. §.

Az embernek egy *természetes itala* a víz, mely csak maga képes az italok többféle céljainak megfelelni; sütt az egyebb dolgok is többnyire csak annyiban lehetnek italok, a mennyiben vizet foglalnak magokban. A víznek több fajtái vagynak: a forrás - kút - esső - és hóvíz; ámbátor főképp a két első közt is sok különbségek vannak, az italtra mégis a legalkalmasabb; a mocsáros víz és a tavak vize a legroszabb.

## 66. §.

A *mérséklő italok* az előbbeni után leginkább megérdemlik a dicséretet. Készítetnek savakból, vagy oly dolgokból, melyek savat foglalnak magokban, ha ezek bizonyos mennyiségnyi vízzel föleresztetnek; a mihöz még nádméz is adathatik. Azonban az úgy nevezett fejetek (Emulsum) is idetartoznak, melyek a növények nyákzsíros magvaikból készítetnek, és egyszersmind táplálók is. A savanyú vizek vagyis cseviczék szinte ide számítatnak, t. i. melyek már a garatot is kellemesen csiklándoztatják, a szomjat is hatalmasan oltják, belőlük a gyomorban a szénsav, melyben a gyomor idegei oly gyönyört találnak, fejlekedik ki.

## 67. §.

Az *izgató italok* nem csak az íny és toroknak tettszenek, hanem még a gyomorból is a tápláló élet műsze-



reinek sorompóin' is álttűretvén, az állati élet munkálkodásaiban mulólag kellemes változásokat okoznak, s azért oly kedvesek az emberek előtt; számok igen nagy, a legnevezetesebbek a következők:

1.) A *csokoládé* a perkelte cocoa-babokból készítetik cukorral, melyhez vanillát vagy fahéjjat is adnak, a táplálóanyag és a kozmás olaj valamint a hozzá adott fűszerszámok végett az igazgató és tápláló italokhoz tartozik; vízben vagy tejben főzetik meg, mely utolsó esetben tápláló ereje is gyarapodik.

2.) A *kávé*. Ezen szerencsétlen ital, mely hazánkban is ugy annyira elharapódzott, hasonlóképp mint az előbbeni ital a megperkelte kávébabokból készítetik főzés vagy inkább forrázás által, vagy magában, vagy pedig tejjel vegyítve használtatik, a perkelés által fejlődik ki a kozmás olaj benne, mely igen izgató ugyan, megis a tej által mérsékeltetik, de meg nem szelídítetik, mely őtet egyszersmind táplálóvá is teszi.

3.) A *thélevelek* forrázata a levelekben lévő kábitó, keserű és üszvehuzó anyag végett, műveletére nézve a kávéhoz igen közel jár; mértékletesen adva az embert fölvidámitja, a kedvélyt fölmagasztalja, a csüggedt gyomorerőt valamennyire nagyobbitja, az állati melegséget üregbiti.

4.) A *ser*, a gabona magok viz és hév által előmozdított, de a nagyobb hév segedelmével azonnal megakadályozott csírákból, a mit szaladnak (Maltum) hívnak, főzés, és a megfőzött lének következő buzgása, és ennek hirtelen elnyomása által készítetik, a mihöz még komló, és ezen kívül a sernek különbfélesége szerint keserű sütt kábitó szerek is adatnak. A tápláló és izgató italok közt közepett áll, és így, ha ő nem igen tūmött, ha a két utolsó szerek hozzá nem adatnak, az

ember természetes italához közelit ; annál is inkább hogy a szénsavban különösen gyönyörködő gyomor idegei a serben ezen anyagot olykor báven föllelik.

5.) A *bor*, melynek áldott hazánkban oly nagy divatja és külömbfélésege van, oly ital, melyben a borkósavval egyesült, hamagnak, a nádméznek, a vonatos és üszvehuzó anyagnak, meg a borlélnak, melyek vízben vagynak fölolvasztva, egyik a másikához való arányok szerint, külömböző tulajdonságok tűnnek elő, a közönséges haszonra legalkalmasabbak azon borok, melyekben a legelső létrész az előkelő, mert ez mérsékli leginkább a talán kicsapongó borlélnak mértékletlenül izgató erejét ; mentül előkelőbbek pedig az egyebb létrészek : annál kevesebbé felel meg a bor az ital czéljának. Azért is a savanyú borok eleibe tétetnek a fojtós, borszűszös és édes boroknak, a fehérek a vöröseknek ; különös figyelmet érdemelnek pedig azok a borok, melyekben a szénsav van elnyomva, és mely, mint az idegeknek különös barátja, csak ivás közt a gyomorban fejlődik ki.

6.) A *borlél*, és a léles italok azoknak inyét, kik már a kisebb ösztönökön áltettek kellemesen mardossák, mértékletesen a maga idejében a gyomrot és ez által az egész testet fölmelegitik, a lelket kellemes érzésekre serkentik, úgy hogy ez a maga létében kedvet talál ; a bélhuzam munkálhodásait elősegítik.

#### 28. §.

A *rejtemények* nemei következők :

a.) Az *édes rejtemények* ; ilyenek a nádméz, és a méz, melyek némely kellemetlen vagy legalább ézetlen dolgoknak ézt adván, az inyt kellemesen csiklándo-  
zák.



b.) a *savanyú rejtemények* p. o. az eczet, citromlé, és más növenysavak a torkot nem kellemetlenül csiklándoztatván, és a szomjúságot csillapítván, némely állati anyagoknak a rothadásra való készségüket akadályozzák, egyszersmind sok tápláló szereknek a termődő életre szükséges fölosztását elősegítik.

c.) a *sós rejtemények* nevezetesen a konyhasó, mind a növényes, mind az állati eledelnek rothánk fölolvasztását, ámbátor nem oly hatalmasan mint az előbbbeniek, akadályozzák, más részről pedig azoknak a tengődésre szükséges fölosztásokat még hatalmasabban elősegítik mint az előbbbeniek, egyszersmind az eledelnek ézt adnak, a bélhuzamnak elválasztásait, és gelisztaképző mozgását elősegítik.

d.) a *csipős rejtemények*, p. o. a repcze, torma, paprika s a t. a gyomrot nagyobb munkálkodásra nógatván, főképp az állati eledelnek emésztettségüket könnyebbitik, egyszersmind azoknak torkát, kik már a valaminél nagyobb ösztönökön keresztül estek, kellemesen csiklándoztatják.

e.) a *fűszerszámos rejtemények* (illanyok) p. o. a bors, fahéj, gyömbér, szerecsendió, szekfűbors, kumény, ánizs s a t. részről az ínyt csiklándoztatván kellemesen, sütt a szagló életművet is gerjesztvén, sok kellemetlen vagy éppen semmi szagú tápláló szereknek jó szagot adnak, részről az állati eledelnek rothadását hátráltatják, részről a gyomrot nagyobb munkálkodásba tévén, a tápláló szerek emésztettségüket segítik, és a gyomorban is tulajdon kellemes az állati erzésig emelkedő melegségnek érzését okozzák.

#### 69. §.

Az eledelék vagy természetes állapotjokban vétet-

nek föl, de még többeknek van mesterséges *elkészítésre* szükségök. Azonban *természetes állapotjokban* is vagy egyesén vagy öszvetéve használatnak, midőn is olykor némely rejtemények is tétetnek a természetes eledelekhöz. Az eledelek pedig magok magokban egyesén vagy öszvetéve a rejteményekkel, a víznek és melegnek közben járása által *készítetnek el*. Mely *készítésnek* *külömbféle egyes vagy öszvetett célja* vagyon; részről hogy az eledelek az ínynek jobban tessenek, részről hogy azok könnyebben fölvetethessenek, és következőleg annál könnyebben megemésztethessenek; némelykor hogy a készítés által a romlástól megőriztethessenek, olykor ha lehetséges, hogy a szerencsés közepszerűségnek nem igen kedvező természetes eledelek mesterségesen olyakká váljonak, hogy e'ként általok a szerencsés alkotmány megszerzettethessék, és megtartathassék. Ugy az első rendbeli eledeleket a második rendbeliekkel, a harmadik rendbelieket a negyedik rendbeliekkel bizonyos rejteményeknek közben járása által öszvetévén, alkalmas eledelekké lehet változtatni. Az első cél kivévén, mely nem ugyan éppen haszontalan, mégis a legcsekélyebb értékű, a többiek, mind czélerányosabban, a honnan ezen czélokot amannak eleibe kell tenni; hacsak egyebbként öszve nem jönnek.

## 70. §.

A többnyire némbereink és szakácsaink által végbe vitetni szokott *eledelek elkészítésének* *nemeit*, melyeket a szakácművészség ad előnkbe, *három rendre* lehet osztani: vagy t. i. a növényes eledelek, vagy az állatiak magok magokban, vagy pedig a kétrendbeliek öszvetéve készitnek el.

a.) A *növények* legfőlebb idombeli vagyis munka-



müves változást szenvedvén el, azonnal megfőzetnek vagy megsütetnek, p. o. ezen módon készítetnek a pár nélkül készült tésztás eledelek; vagy pedig, mielőtt megsütetnének vagy megfőzetnének, nem csak idom — hanem vegyítésbeli változást is szenvednek, ilyek a párral készült tésztás eledelek, nevezetesen a kenyér, melynek bizonyos ideig szükség kelni, és alkalmasan megsülni; ezen utolsó készítésnek módja az előbbeninek eleibe tétetik, mivel ezen eledelek az előre járt buzgás által a könnyebb megemésztetésre már előre készítve vagynak.

b.) Az *állati eledelek*, hogy a romlástól megtartassanak, vagy megsózatnak s megfüstöltenek; vagy azonnali divatra megfőzetnek, a mi által belőlök a kocsonyanyag ki huzatik, hanem a hátra maradott leginkább rostos részek annál kevesebbé táplálók; vagy pedig megsütetnek, mely készítés által az állati eledelekből semmi sem vész el, a honnan a sülték táplálóbbak, de egyebként a lé a hússal együtt annyit tesz, mint amaz magában.

c.) A *két rendbeli eledelek* a midőn öszvetétnak hasonlóképp változnak, mint az előbbeniek magokban, melyek szinte főzés, vagy sütés által készítetnek el.

#### 71. §.

Az *italok*, mint az eledelek, *természetes* állapotokban, a tulajdon italokat kivéven, csak ritkán, többnyire pedig *elkészítve* használtatnak; *elkészítésöknek célja igen különböző*: vagy hogy kellemesebbek legyenek, vagy hogy a megtartást jobban ki állják; vagy hogy az elkészítés által oly állományok fejlődjenek ki bennük, melyekkel az előtt nem bírtak, de a melyek az italra annál alkalmasabbak. *Elkészítésöknek módja szinte igen különbözik*: némelyek egyenesen vízzel ve-

gyitetnek, mások főzetnek, vagy pállítatnak, némelyek oly környülményeknek tétetnek ki, hogy buzgásba vagyis forrásba mehessenek által, mások végre lepároltatnak. — Ezen elkészítés módjai közül ismét az a legczélerányosabb, mely az ital több czéljainak megfelel.

## 72. §.

Az italok valamint az eledelek az ember közérzésére nézve *hidegen* vagy *melegen* vétetnek föl; melyek legyenek jobbak, azt a környülmények határozzák meg; midőn az egész test főképp pedig a bélhuzam csüggedt állapotba esik, midőn a sejtszövet üszve van esve, az élettelly ki nem fejlődhetik, az állati hév csügged: akkor a meleg; az ellenkező esetekben pedig a hideg eledelek és főképp az a'féle italok a czélerányosabbak. — Azon eszközök, melyekkel a tápláló szerek készítetnek, melyekben foglaltatnak, és melyekkel használtatnak, szükség hogy olyak legyenek, melyek által a táplálmányok vegyítése, ne változzék; ezen okból a fa, üveg, és földből készült eszközök és edények a legalkalmasabbak az említett czélokra.

## 73. §.

*A fülvevendő tápláló szereknek egy-egyszeri mennyiségét* az embereknél közönségesen a közérzésnek különös módosítása az úgy nevezett *jólakás* határozza meg; mely érzés, hogy az embernek belső természetéből eredjen, onnan is kitetszik, hogy a fülvevendő eledeleknek mennyisége ezen érzés szerint, az ő tápláló tehetségükkel ellenkező arányban legyen. Azonban a *szakácsművészség* a természetnek ezen bölcs elrendelését *csalárdul kitudja játszani*, mert legalább tapasztalásból tudván azt, hogy az ellenkező természetű eledelek iránt



az ösztönfogékonyság mindenkor nő, a húsféle eledeleket a növenyneműekkel, az édes vagy legalább közömbös táplálmányokat a sósákkal, kesernyésekkel, fanyarokkal, az eledeleket az italokkal, a melegeket a hidegekkel váltogatván, azt teszi, hogy gyakorta még az állományosabb eledelekből is kelltinél többet képesek legyünk fölvenni. A ki ezeket elgondolja, könnyen átláthatja azt, valjon ezen tekintetből a józan természet szavának kelljen e inkább engedelmeskednünk, vagy pedig a család művészés gonosz ingereinek? A honnan az eledeleekben a sokféleséget kerülni, az egyszerűséget pedig keresnünk szükség. De mint a tapasztalás tanítja, még a midőn egyszerűen s természetesen élünk is, úgy kell intéznünk a dolgot, hogy a fölvetett tápláló szerek után jó lakást hatalmasan soha sem érezzünk, sütt hogy némely jelen nem lévő közönséges dolgok iránt étékáhtásunk maradjon.

## 74. §.

A tápláló szerek fölvetelének idejét a szokás által kormányozott természet a közérzésnek másolatjai által az ehség és szomjúság által legjobban meghatározza. Mivel hát a szokásnak ezen tekintetből oly nagy befolyása vagyon: következik hogy aztat úgy intézzük, a mint azt a józan ész és tapasztalás is jóvá hagyják. Nevezetesen minél ritkábban eszik az ember, annál egészségesebb, főképp ha egyszersmind magát a mennyiségre nézve is tudja kormányozni. Napjában háromszor enni legtöbbször enni fölösleges; kétszer enni czélerányosabb egyszer pedig, ha valaki rászokhat, legalkalmasabb. — Egyebbként a tulajdon italoknak fölvétele nincs ily szoros rendhöz szabva.

## 75. §.

Vagyon még a közérzésnek egy különös modositása

is, mely a *fölvevendő eledeleknek nemét, sőt fáját* is tudtunkra adja, melyet *áhitásnak* neveznek. Mely érzésnek az egészséges embernél hitelt kell adni; azonban a józan ész és tapasztalásnak ezen érzésre is kell hogy befolyása legyen; főképp az oly áhitást kell kielégítenünk, mely az éhséggel együtt jó, a mely pedig a jólakás után támad, kevesebb, vagy éppen semmi figyelmet nem érdemel. Ugyan ez tanítja azt p. o. hogy nyári időben több növényi és oly eledelekkel éljünk, melyekben savító foglaltatik, télen pedig ugyan annyi állati és növényi eledelekkel, olyanokat is engedvén magunknak, melyek kevesebb savítót, hanem több gyúlékony anyagokat foglalnak magokban, a mit ugyan az ételahítás is jóvá hagy.

## 76. §.

Hogy a *harapás és rágás* jól végbevitessenek: ezen munkálódásokat eszközlő életműveknek kell jó állapotban lenniök, és tartatniok. A szenvedő életművek a tévőleg működő önkényes életműveknek alájok vannak vetve, sőt állapotjuk nagyobb részt a szabad akarat által kormányoztatik, azért is a *fogak gondviselése* szükséges. A *harapásra legalkalmasabbak* a porhanyós, parázs eledelek p. o. a kenyér, az egyebb lágymerő szívós részek kevesebbé, azért ezeket fölvagdalva azonnal a rágásra kell biznunk, a kemény merők pedig legalkalmatlanabbak. A parázs és lágymerő részek együtt csak lassan és mértékletes erővel rágatassanak. A fogak főképp harapás közben munkaságba tétetődvén, megkivántatik, hogy a meghaladandó erőszak vagyis az ededel kettéválasztása az ő beíkezésök szerint történjék. Ha némely *lágymerő részek a fogak közé szorúltak*, azok olykor szájöblítés által, máskor az asztalkendővel fedett ujak



segedelmével vétetnek ki. Egyebbként ha *fogpiszkálók* szükségesek, a szalmaszálbul vagy tolluból valók legjobbak. Azon eledelek és italok, melyeknek mérséklete a testétől nem igen különbözik, és a vegyítésbeli súlygyen meg vagyon bennük, a fogakkal minden haj nélkül érintetbe jöhetnek. Egyebbként *a fogakat sütt az egész szájiürt tisztán tartani szükség*, a mi a száznak kiüblítése által történik, mi ha a fogakra nézve nem volna elegendő, akkor égett kenyérhéjnak rágása, vagy a fogaknak magokkal az ujjakkal, vagy szárított borezü alma és kenyérhéjből készült fogporos ujjakkal tett, avagy gyöngye fogkefével való dörzsölése várákoszásunknak eleget tésznek; de a mi a fogakat és az egész szájiürt állandóan jó állapotban tartja, a leginkább a fogak és foghusnak vízzel föleresztett gyöngye boreczet és egy keves konyhasóval tett dörzsölésében, és mosogatásában áll, a mi minden dicsért fogport fölöslegessé tesz.

## 77. §.

Az ily állapotban helyezett fogak segedelve által a harapást és rágást végbevívó izmok az eledeleknek szükséges munkaműves fölosztását végbe viszik, sütt azokat a nyállal egyenlően egyesítvén, a *nyelésre* ugyan azokat előkészítik; mely munkálkodásnak csak az első része függvén szabad akaratunktól, hogy ez alkalmosan menjen végbe, megkivántatik, hogy csak csendesen történjék, és hogy nyelés közben a lehelés életművei tükélyesen vesztegeljenek.

## 78. §.

E ként a nyelésnek első moczanatával végződik az eledelekre nézve csaknem tükélyes hatalmunk; azokra egyebbként többé egyenesen csak igen keveset, *közben-*

*vetve pedig többet tehetünk.* Az akaratunknak azon csekély befolyása abban áll, hogy ha talán az eledelek fölvétele után egy darab idővel a csuklás vagy a gyomortáján kifejlődő nagyobb melegségnek érzése, az eledeknek fölbüfögése azt jelentik, hogy sok merő és gyülékony részek legyenek a gyomorban, hogy, mondom, ilyen esetben tulajdon italok vagy némely savanyús gyümölcsök vétessenek föl. Máskor a *bárzsing* folyta szerint a gyomortúl egész a garatig büfögések közt *tüzes érzést* tapasztalván, ezen állapotot a gyomornedvnek igen savitós állapotjátul szarmoztatjuk, mely ellen czukros víz érett sajt, némely csipős növények, p. o. retek ajánlatnak.

## M á s o d i k F ő.

*Az egészséges elválasztások, és kiürítésekre szolgáló éptanos rendszabások,*

### 79. §.

*Az elválasztások vagy úgy történnek,* hogy a kiürítendő részek elválasztódásukkor azonnal ki is ürítetnek; vagy pedig elválasztatások után a test belső háttárain még egy darab ideig vesztegelvén, és ottan meggyülekezvén, onnét időszakasonként ürítetnek ki. Az első rendbeli elválasztások nem függnék ugyan annyit a *szabad akarattúl*, mint a fölszívás, mivel felinél szinte többé függnék a test tápláló életének állapotjátúl; azonban a tudományosan kiművelt erős szabad akarat még ezeket a munkálkodásokat is nem kevéssé kormányozhatja. A második rendbeli elválasztásoknál mentül többet függ a kiürítés a szabad akarattúl; annál kevesebbé függ az ezeknek megfelelő elválasztás attúl. Az



ide tartozandó elválasztások közül kettőnek t. i. az első rendbelieknek, nevezetesen a légszivásnak és bőrgőzölésnek vagyon egy közöséges külső *ösztöne* t. i. a levegőég vagy is gőzkörnyékes lég. Kettőnek pedig t. j. a vizellet-elválasztásnak egészen az életműségből eredő, és a székletételnek nem egészen, hanem csak nagyobb részt abból származó *ösztöne* vagyon.

### 80. §.

A *gőzkörnyékes lég* tehát az első rendbeli elválasztásoknak egyetlen egy *ösztöne*, melynek még minden egyebb munkálkodásokra egyenes vagy közbevetett befolyása vagyon; azért is a gőzkörnyékes levegőnek olyanoknak kell lenni, hogy mind ezen *célok*nak megfelelőhessen: megfelel pedig akkor, a midőn *tiszta állapotban vagyon*, tisztának azonban csak akkor mondatik, midőn a neki tulajdon mivoltos létrészekon kívül viznél gőzképben egyebet nem foglal magában; mely részeknek parányai (*moleculae*) egymáshoz közelebb vagy egymástól távolabb feszülésben lévén, a melegségnek különböző fokát, a berzeczességnek (*Electricitas*) különböző fajtát, és a nyomásnak különbözőféle lépcsőjét okozzák. A levegő ezen környülmények által akarmiként módosításék, mindenkor *tiszta* marad. Hanem van a *levegő ezen mellestes tulajdonságainak bizonyos módosítása*, mely az egészséges elválasztásoknak és egyebb élettudományos működéseknek legjobban megfelel, mit ismét a szerencsés alkotmány, és az ennek kénye szerint a mondott levegő tulajdonságainak a légmérczen fölszámított fokai határoznak meg. Ugy a *vizpárának* a gőzkörnyékes légben van egy bizonyos közepszerű mennyisége, melyben az emberi egészség legjobban diszlik; a lég *hevére* nézve az ember a Reaumur hévmérczjének a jégpont-

fölötti tizenötödik fokán legjobban érzi magát; hasonlóan a nem éppen tévőleges, sem pedig éppen tagadólagos *berzécességü* lég legjobban pártfogolja az egésséget; úgy végre a legnagyobb és legkisebb nyomás közé szoruló közepszerű *súlyú* lég legalkalmasabb a különbözőléle élettudományos működések tellyesítésére. Ha a levegő ezen tulajdonságaira nézve *az arany közepszerüségen szüntelen megmarad*, vagy az éppen szorgalmasan kerestetik: úgy ezen környülmények a gyöngé alkotmányoknak kedveznek, az egyebb rendbeli légbefolyások pedig há szüntelen vagy legalább igen sokáig tartanak, azok a durva alkotmányt ápolják, sőt könnyen a kóroktanitmányba mennek által, legjobb tehát a mennyire hatalmunkban áll, a levegő különböző tulajdonságainak fokait és fajait is egymás közt bölcsen változtatni.

## 81. §.

Mint hogy oly éghajlat alá történt születnünk, hol foglalatosságaink tellyesítése, és az élet kellemetlenségeinek elkerülése végett nagyobb részt *házakban* kellek laknunk; következik hogy minden módon azon kelljen iparkodnunk, hogy a levegő, mely lakhelyünkben tartózkodik, tiszta állapotban tartassék, valamint a levegő egyebb tulajdonságai is az említett arany közepszerüség felé lógadozzanak, attól messze ne távozzanak. Mivel pedig a külső levegő többnyire tiszta, sütt az ő egyebb tulajdonságai hanem mindnyájan is, de nagyobb részt azon arany közepszerüséggel bírnak, és mivel magunk szoktuk leginkább tisztátalanná tenni a lakásunkban bennünköt környékező levegőt: következik, hogy nekünk a mennyire csak lehet *nagyobb részt a szabad levegőn mulatni*, lakásunknak levegőjét pedig a szabad levegővel gyakorta változtatni kellcssék.



## 82. §.

A szél nem csak a levegőt tisztítja, hanem egyszersemind a levegőnek az emberre való munkálkodását is sokszoroztatja. A szélnek a bőrgőzülésre nagyobb és egyenes befolyása vagyon; de a légvétel vagy *lehelés* még ezen tekintetből sem marad hátra, a mennyiben az hatalmunkban áll a levegőt ezen munkálkodós gyorsabb végbevitelére, ha szükség, kétszereztetni.

## 83. §.

A *külső bőrnek* munkálkodása, a mint a mondotakbúl kitetszik, nagy részt a levegőnek állapotjátúl függ: de ezen kívül vagyon még a szabad akaratnak ezen munkálkodás módosítására a ruhák és a bőr tisztán tartása által nagy befolyása. — Oly égally alatt élvén, mely nagyobb részt a közepszerű melegséget vagy el nem éri, vagy azontúl kicsapong, egyszersemind, mivel természetesen, a fejet kivévén, vagy éppen csupaszok vagyunk, vagy legalább tömött szőrrel nem fedetünk: azért is *ruhákra* nagy szükségünk vagyon. Hogy a gúnyák az egészségre alkalmosak legyenek, *négy* tulajdonsággal kell birniok:

- 1.) hogy a bőr természetes tisztaságát ápolják.
- 2.) hogy a bőrgőzülést illendőleg előmozdítsák.
- 3.) hogy az állati melegséget a maga természetes állapotjában megtartani segítsék.
- 4.) hogy a bőr-alatti munkálkodásokat természetes útjokon járni engedjék.

## 84. §.

Az *első tulajdonságra* nézve szükség, hogy azok a gúnyák, melyek testünkkel egyenes érintetbe jönek,

tiszták, és oly anyagból legyenek, melyeket időszakosként tisztítani lehessen; ezen okból legalkalmasabbak a kenderből és lenből készült fehér ruhák, melyeket legalább minden héten egyszer, a jobb móduaknál kétszer váltani elegendő. — A *második tulajdonságra* nézve azon gúnyák legalkalmasabbak, melyek szöve vannak, ilyeneknek kell legalább azoknak lenni, melyek testünkkel egyenes érintetben vannak. A felső gúnyák egyebként más dolgokból is lehetnek, melyek se szöve nincsenek, se nem likacsosak, p. o. állatok bőrei. A gúnyákban föltett *harmadik tulajdonságra* nézve meg kívánatik, hogy a ruhák a hőmérséklethez legyenek alkalmazva, télre a fekete, nyárra a fehér, télre az állatok egész bőreiből készült, nyáron a szőtt, télen több, nyáron kevesebb ruhák kívánatnak; sütt a *fejnek* természetes ruházatját is vagy is a hajakat a szerint szükség kormányozni, télen t. i. hosszúra hagyni, nyáron őket megcsonkítani tanácsos. Az ilyen éptan által nem csak az állati melegség kormányoztatik, de a bőrgőzölés is körül belől minden időben egyarányosan tartatik. — A *negyedik tulajdonság* azt kívánja, hogy a ruhák a testnek szívóságát, zsongját segítsék ugyan, de a bőr alatt fekvő idegeknek és edényeknek munkálkodását ne akadályoztassák, mely czélt a mértékletesen szűk ruhák legjobban tellyesitik.

## 85. §.

A bőr részről magától, részről sok más mocskos dolgokkal érintetbe jövéen, tisztátalanná leszen, a bőrnek tisztátalansága a bőrgőzölést akadályoztatja, azért is aztat *mosás* és *fördés* által szükség tisztán tartani. Ezen czélokra legalkalmasabb a tiszta *természetes víz*, minden egyéb mosásra és fürdésre szolgáló vizek többé



vagy kevesebbé czéleránytalanok. A viz mérséklete a testétől messzére ne távozzék ugyan, azonban sokkal egészségesebb ha annak mérséklete a testénél valamivel kisebb.

## 86. §.

A vizellet elválasztása a mi akaratunktól csak igen keveset függ, és ezen keveset is csak tudományunk és tapasztalásunk után tellyesíthetjük: a mennyiben ez azt tanítja, hogy mentül több nedvességeket vesszünk föl, mennél kevesebbet gőzöl ki a bőr, tehát mentül nagyobb a külső bőrre munkálkodó hideg: annál több vizellet választatik el; az ellenkező esetben pedig annál kevesebb. — A vizellet kiürítése azonban többet függ a mi szabad akaratunktól, ámbátor nem tökélyesen, melyet a közérzésnek ismét egy különös módosítása ad tudunkra, mely t. i. bennünket a vizellet kiürítésre nógat. A szokás a vizellet kiürítésre igen sokat térszen, szoktatni kell tehát magunkat a vizellet kiürítésnek idejéhez. Napjában háromszor reggel, ebéd után, és álmom előtt vizelleni elegendő; ámbátor, a ki magát roszul szoktatja, hatszor, sütt többször, vagyis annyiszor vizell, valahányszor erre a kiürítésre gondol, a mire nézve legtanácsosabb eleintén, ha többször akarja magát jelenteni a közérzés a kiürítésre, más dolgot keresvén, és inkább erre figyelvén, a vizellet kiürítésre nem ügyelni.

## 87. §.

A szeleknek és széknek mennyisége és tulajdonsága az eledelektül és a belső elválasztásoktól függ, az ő kiürítésük pedig bizonyos határok közt a szabad akarrattul. A szeleket valamint visszatartóztatni, úgy azo-

hat mindenkor főképp erőszakkal kiüríteni nem szükség, mivel azok, mint az élettudomány tanítja, a bélbeli emésztésre még szükség lehet. — Hasonlóképp a *székletétel* is olykor gyakrabban nógat, mintsem kellenék, ezen nógatásnak sem szükség mindenkor helyt engedni, főképp ha a közérzés az emésztményeket még *folyóknak* lenni jelenti; ha pedig a közérzés azokat *keményeknek* jelentené, s egyszersmind a székletétel több napokig ki-  
maradna, a testi erővel együtt a lelki tehetségek is elnyomtatnának többé kevesbé: úgy oly eledeleket kellene keresni, melyekről a tapasztalás azt tanítja, hogy azok a széket gyöngeden meglágyítani, és széket okozni képesek, mint p. o. a szilva. Egyebként pedig a széket napjában egyszer kiüríteni elégséges. —

## M á s o d i k C z i k k e l y.

*Az állati élet munkálkodásainak  
éptanja.*

88. §.

**H**ogy mennyiben függjön a tápláló élet az állattitúl, már az előbbeni cikkelyben tanítottuk; mivel pedig az állati élet kormányozza a tápláló élet ingékonyságát (40. §.) maga az állati élet munkálkodásának gyakorlása is az ingékonyság törvényei szerint vitetvén végbe; és mivel az ingékonyság gyakorlása alatt a közben, míg általa a merő részek folyókká lesznek, a belső élet mennyisége szüntelen kisebbitetik; úmbátor a külső élet gyakorlása által azon veszteség gyakorta uzsorásan kipótoltatik: *az állati életnek a tápláló életre való nagy be-*



*folyása, mundom, tovább is kitündöklék*; a mennyiben az ingékonyság gyakorlása által a tápláló részek az ingó résznek bővebb táplálására abban inkább meggyülekeznek, más részről pedig a mennyiben az ingékonyság gyakorlása által a merő részekből folyó részek képeltetvén, ezek az elválasztásokra szolgálóak; melyek közül sokan a tápláló részeknek fűlvételét szükségessé teszik, és azoknak kidolgozását elősegítik. — Ha tehát az állati életnek a táplálóra oly jeles befolyása vagy: szükséges, hogy annak különböző munkálódásait nem csak a tápláló élet irányában: hanem ön hasznokra nézve is tulajdon módon kellessék gyakorolni, hogy e'ként általok az egészség feltartathassék.

## 89. §.

Az állati élet munkálódásainak éptanját az élettudományban elő adott renddel megegyezőleg *három felekben* fogjuk előadni; t. i. az elsőben miképpen kelljen a léleknek kormányozni a közérzést és a külső érzékeket, a másodikban ön magát, a harmadikban pedig az állati mozgásokat; hogy t. i. ezen munkálkodások az egészségnek megfeleljenek.

## E L S Ő F Ő.

*A közérzés, és külső érzékek gyakorlásainak éptanos rendszabásai.*

## 90. §.

A tápláló életből csudálatos módon kibontakozó *közérzésnek* alapját az alkotmány teszi, és a mennyiben ettől függ, csakugyan ugyan azon rendszabásoknak

vagyon alája vetve mint maga az *alkotmány* (25. §.). Ha nem a közérzésnek alapját a lélek egy különös tehetségével a *figyelemmel* ápolgatja, vagy talán jobbitja is azt. Úgy a *gyöngge alkotmányu* embernél szükséges a figyelmet a test állapotjától elvonni, és aztat inkább más külső tárgyakra határozni; a *durva alkotmányu* embernél pedig ellenkezőképp a lelket a test állapotjaira figyelmessé kell tenni; a figyelemnek ily bölcs kormányozása által, az arany közepszerűréget el lehet érni, mely ha jelen vagyon, aztat a figyelemnek körül belül ugyan azon további gyakoroltatása által megtartani, szükség törekednünk.

#### 91. §.

Az *ézlés* minden embernél naponként, a *szaglás* pedig sok embereknél legalább elszánt szándékból soha sem gyakoroltatik; mely érzékek hogy az egészséget hangkövessék, a szerencsés alkotmánynak megszerzésére előadott rendszabások tellyesítése kívántatik, nevezetesen ezen érzékekkel ritkábban kell élni, az ézlésre alkalmosak az imámos dolgok is, melyeknek a vegyítésbeli súlyegyentől messze távozni valóban nem tanácsos; az utóbbira pedig az imámosak mellett némely gyöngge kellemesen izgató ösztönök a czélerányosak; a kellemetlen ösztönök pedig egy általában kerültessenek. Mind a két érzéknek egy tulajdon közöszttöne vagyon, t. i. a *dohány*, mely a természet szokott rendével ellenkezőleg az ézlés életművében füst, a szaglásában pedig porképben használatik. A dohánytul ugyan az egészség öregbitésére vagy megtartására nézve keveset vagy éppen semmit sem várunk, mivel főképpen a szájban az idő pazarlásra, az orrban pedig, hogy ezen annyi századokig veszteglő a hanyatló ifuság kellemeit annyira a mennyire de még



is csak igen soványul pótló életmű is használtassék, találtatott föl; hanem más részről legalább aztat óhajtjuk, hogy az az egészséget ne sértse. — A dohányjal füstképben bűnhődés nélkül csak ritka ember élhet, ilyenek talán főképp a nedves kövér fehérturhás emberek. Porképben porlónak vagy burnotnak neve alatt az orrba való fűszívásra minden egészséges ember élhet a dohányjal. De minden esetre a dohánynak érettek, természetes állapotjában szép sárgás vörösesnek, jó szagúnak és ónak, az előbbeni haszonra gyöngének, és olyanak kell lenni, hogy a nyálat nagy csipőssége által ne éppen nagyon folytassa, bódító anyaga miatt pedig a torkot ne szárítsa, émelygést, és féjszédülést ne okozzon, de az utóbbira nézve valamivel erősebb is lehet.

#### 92. §.

A *tapintásnak* érzéke az érző életmű alatt fekvő izmoknak gyöngé, figyelemmel tett gyakorlása által tökélyedik, még pedig annál inkább, mennél több féle tárgyak, és mennél több ugyan azon tárgynak tapintásbeli tulajdonságai vizsgáltatnak általa; ugyan azon izmoknak fáradhatatlan erőszakos főképp figyelmetlen gyakorlása által pedig, mivel ezen érzék életműve fölött lévő fülbőr lassanként megvastagodik, ugyan ezen érzés durvul. — A *halló érzéknek* életműve tisztán tartassék, a külső füljáratot nem annyira fülpiszkálúval, mint inkább a mozgás közben kis ujunkkal tisztogatjuk ki. — A hangok egyebként ha az érzést sértik is, de magát az érzéknek életművét akár tulajdonságokra, akár mennyiségükre nézve meg nem sértik; ha csak ezen utolsó tekintetre nézve nem szerfűlött nagyok, és váratlanul, nem történnék. A hallás érzékét egyebként a figyelemmel tett halgatás, meg a hangmérséklet szer fűlött tökélyítik.

## 93. §.

A *szemeknek* önhatólagos (specificus) ösztöne a világosság és a különbözőféle színek. A világosságnak nem csak mennyiségét, hanem minéműségét is tekintetbe kell vennünk. — Vagyon a *világosságnak* egy különös *foka*, mely a szemek munkálkodásának végbevitelére legalkalmasabb, de a melytől föl a legnagyobb világosságig, és alá a legnagyobb sötétségig eltávozván, a kóroktanítmányba történik áltmenetel; azzal a különbséggel, hogy az előbbeni eltávozás, milyen az eredeti és visszavert napfény, minden esetre, a második pedig csak midőn szemünköt figyelemmel erőltetjük, szokott ártani, ha több ideig tart. — A világosság *minéműségére* nézve vagy fehér, vagy sárgás, vagy vöröses; melyek közül a sárgás fehér a szemnek legalkalmasabb, innét a nap világa jobb a holdénál; a viaszgyertyaé a faggyúénál. — A *színek* a fekete és fehér színek között foglaltatnak: ezek között a zöld szín leginkább kedves a szemeknek, innét a kéken, sárgán a vörösre menvén által, alkalmas voltak mind inkább kisebbedik.

## 94. §.

A szemek *gyakorlására* következő rendszabások szolgálnak: a mi a *világosságot* illeti, mivel az eredeti és visszavert fény a világosság közepszerűségét sokkal meghaladja: következik, hogy ezeknek képei vagy soha se, vagy igen ritkán essenek a szembe, a honnan a világosságnak fölülről kell jöni a szemekbe, ezen irányt kell a mesterséges világosságoknak is követni. A természet ugyan főképp a szemfedelek és szemöldök által az eredeti, és visszavert világosságnak, úgy a világosság sugárainak nagyobb fokát mérsékli; hanem a mesterség részéről sem árt aztat a fejedelek szélei és az úgy



nevezett fényernyők által mérsékelni. A közt igen nagy különbség vagyon, ha mi szemeinket *figyelemmel e vagy ez nélkül* gyakoroljuk. Az utóbbik esetben szinte képesek vagyunk 12 — 16 óráig folytában használni szemeinket, de az előbbeni esetben nem. Ilykor mindenek fölött megkivántatik, hogy ezen két esetet egymással váltogassuk; még pedig, mivel azon dolgok, melyeket figyelmesen nézgetünk, többnyire közel esnek szemeinkhöz, hasznos leszen szemeinket dolog után a szabad ég alatt a *távoli leginkább zöld és kék tájékok szabad nézgetésével legelni*. — A midőn figyelemmel gyakoroljuk szemeinket, mindenek fölött az kivántatik meg, hogy a vizsgálandó testek közepszerű világosság által világítassanak; a színekre nézve, hogy mivel többnyire több színek jönnek öszve, hogy ezek egyik a másikátul elegendőleg távozzanak, de sok félék ne legyenek; hogy a zöld szintül igen eltávozó főképp a világosság visszaverésének kedvező, vagy fényes színű dolgokat több ideig ne igen nézegessük. Végre hogy a *testek nagyságokhoz* képpest a szemtől bizonyos távolságban legyenek; még pedig mennél kisebbek azok, annál közelebb tartassanak a szemhöz, és mennél nagyobbak, annál távolabb attúl; valamint pedig az ellenkező arány igen fájítja a szemeket: úgy mennél kisebb a test, annál hamarabb elfárad a szem annak nézgetésével. — Az *elfáradt szemeknek* fülelevenítését azoknak hűvös vízzel való mosása igen elősegíti, mely egyszersmind a szemeket a szennytől is megtisztítván, utazás közt poros időben az ártalmos úti szemüvegeket elegendőleg kipótolja.

## 95. §.

Némelykor a látást mesterségesen kormányozzuk az úgy nevezett *szemüvegek* által; ezek a szemeket min-

den esetre jobban gyakorolják, mint ha azok magok magokban munkálkodnának; a honnan, ha csak lehet, nálók nélkül jó ellenni. — Hanem rájok mégis sok esetben szükségünk vagyon, úgy az igen kis dolgoknak nem csak látás — hanem tapintásbeli tulajdonságaiknak kipuhatolására szemüvegekkel élünk; nem ritkán hogy a szemek nem beteges ugyan, hanem csak hibás voltokat, a rövid és messzelátást (myopia et presbyopia) jóvá tegyük. — Minden esetre pedig az üvegeknek tisztáknak kell lenni; az előbbeni esetre, hogy az üvegek homorúk lévén, elengedőképpen közelítsenek; az utóbbira pedig, hogy a szemek természetes gyakorlása által történő nagy megerőltetésén, és azoknak hamar elfáradásán, domborúak lévén, könnyebítsenek, a midőn nem ritkán mindenik szemre ugyan azon időben, még inkább pedig különböző időkben különböző domború- vagy homoruságu szemüvegek kívántatnak; melyeket célirányosoknak tartunk, ha általuk főképp a messziről néző (Presbyops) a közepeszerű nagyságu írást szemeitől 15. hüvelyk távolságra tartván, azt könnyen olvashatja. Minden esetre pedig a szemüveggel csak akkor éljünk, midőn szemünket figyelemmel gyakoroljuk, egyebbként pedig, ha csak lehet, nem.

## M á s o d i k F ő.

*Mag a lélek' tehetségei gyakorlásainak éptanos rendszabásai.*

### 96. §.

A lélek nem csak az ön magának jobbrul (külső érzékek) és balrul (önkényes mozgások) álló állati tehet-



ségeket, hanem önnön magát is képes kormányozni. — Nem különben pedig mint minden egyebb külső képei az életnek a belső életet kisebbitik: *úgy a lélek munkálkodásai alatt, életművek az agy belső életének is csüggednie kell.*

## 97. §.

Hogy a lélek munkálódásai alkalmasan történjenek, következő pontok kívántatnak meg:

a.) hogy azok az állati élet egyebb munkálkodásaival jó arányban legyenek.

b.) hogy ezen jó arány magának a léleknek munkálkodásai között is fültartassék.

c.) hogy az állati élet munkálkodásai a táplálóiival az álmom által jól gyakoroltassanak.

## 98. §.

Mivel az ember képe a nagy világnak, és mivel ennek változásai az emberével párhuzamosan mennek: következik hogy az embernek *ön munkálkodásait az esztendőnek és napnak változása szerint kelljen gyakorolni*; annál is inkább, mivel minden esztendő sőt minden nap képviselője az egész életnek. — Tehát a tavasz az érzékek gyakorlására, a nyár a lélek munkálkodásaira, az ősz pedig a mozgásokra leginkább alkalmos. Ezen tekintetből a reg a tavaszhoz, a dél a nyárhoz, az est az őszhöz hasonlódik. — A honnan főképp ezek szerint kellene naponkénti állati munkálkodásainkat is elrendelni.

## 99. §.

*Ugyan ezen arányt kell tartani magokra a lélek munkálkodásaira nézve is; úgy hogy tavasszal és reg-*

gel inkább azon része gyakoroltassék a léleknek, mely a külső érzékek felé áll, t. i. a teremtő és visszahozó képzelődő tehetség, *nyáron és délben* a léleknek legfőbb tehetségei az értelem, ítélet és okosság, *ősszel pedig és estvel* a léleknek inkább azon része mely az önkényes mozgások felé áll t. i. a kedvély. — Mind ezen tehetségek pedig a lélek és az ő életműve az agy részéről *kisebb, vagy nagyobb erőltetéssel gyakoroltatnak*; a hol a fáradhatatlan szorgalomnak szer fölötti nagy befolyása vagyon ismét a szokás által, úgy hogy, mely tárgyak eleintén szer fölött gyakorolták a lelket, és az ő életművét, azok később imámosokká lesznek, vagy legalább a lélek életműveit nem annyira gyakorolják. Azonban a léleknek eleintén gyakrabban de rövidebb kipihenésre van szüksége, később tartósabb gyakoroltatást is ki áll ő. Mind annyiszor, valahányszor a *fej hevílni* és a *fogatok összezavarodni* kezdődnek, a léleknek pihennie kell. Az eféle *pihenést* az ember magában is megteheti, a mennyiben a lélek ön magát némely mindennapi s közönséges dolgokkal, vagy pedig mások társaságában különböző közönséges tárgyakról való beszélgetéssel foglalatoskodtatja; sőt oly lelki játékok által is, melyek a lélek tehetségeit csak igen gyöngén gyakorolják.

## 100. §.

A mi a nagy természetben a tél és az éj (mely két természet járásbeli moczanatokat főlebb az összevonalításban (98. §.) önként elhagytuk): ugyan az az emberi természetben az *álm*, honnan annak éjjel szükség történnie. Az álomnak ugyan az egész tápláló és állati életre nagy befolyása vagyon, de magán a lélek tehetségein legnagyobb hatalmat gyakorol az, mivel mind az



érzés, mind a mozgás életműveit ébren lételünkben is nyugtathatjuk, de magának a lélek tehetségeinek életművét az agyat csak az álom alatt, vagy is midőn ébren nem vagyunk nyugtathatjuk ki. — Hogy az álom céljának megfeleljen, annak nyugalmosnak kell lenni, és illeendő ideig tartani. — *Az álom nyugalmas foglenni*, ha tápláló foglalatosságainkat úgy visszük véghöz, mint azt az első cikkelyben megírtuk; ha egyszersmind az állati élet műszereinek leginkább az izmoknak gyakorlását elegendőképpen nem kevesse, de nem is kicsapongólag vittük végbe. *Az álomnak tártása* több okoktól függ: nevezetesen mivel az állati élet gyakorlásainak összehasonlításában a télrül nem tettünk emlékezetet, és mivel a tél a nyárnak van ellentéve, melyben az állati élet leginkább gyakoroltatik: következik, hogy az álomnak télen hosszabbnak kell lenni mint minden egyéb részében az esztendőnek. A honnan következő arányt vehetünk föl

Télen  $\frac{2}{3}$  napnak = 8 óra.

Nyáron  $\frac{2}{3}$  — = 6 óra.

Tavasszal és ősszel  $\frac{7}{4}$  — = 7 óra.

Ezekhez az órákhoz még, főképp ha érzés és mozgás életműveinket leginkább nyáron igen gyakoroljuk, nem annyira az álom mint inkább ezen életműveknek kipihenése végett egy órácskát tudhatunk.

### H a r m a d i k F ő.

*Az önkényes mozgás életművei gyakorlásainak éptanos rendszabásai.*

#### 101. §.

Micsoda befolyások vagyón közinségesen az állati

élet munkálódásainak és így tehát a szabad mozgásoknak is, melyek kiterjedésükre nézve az állati élet működéseinek legnagyobb részét teszik, a tápláló életre, már főlebb (a 88. §-ban.) megmondattott; nem különben az is, hogy micsoda öszveketetésben legyenek ugyan csak az önkényes mozgások az állati élet felső, vagyis a lélek munkálkodásaival (a 96. §. és a következőkben); hanem az érzékek életműveivel is nagy öszvefügésben vagyon az állati életnek harmadik rendbeli működése, mivel a szabadakaratos mozgás életműveinek munkálkodása nélkül figyelmesen egy külső érzék sem működhetik tükélyesen: *a honnan a szabad mozgásnak bölcs gyakorlásátul az egészségnek nagy része függ.*

## 102. §.

Hogy a szabad mozgások az egészséget elősegítsék; mindenek előtt megkivántatik, hogy a mozgár életművek egyarányosan gyakoroltassanak; és hogy a mozgás erősségére és tartására azon arany közepszerűség talál-tassék el, mely az egészségnek leginkább kedvez, és a szerencsés alkotmányt leginkább pártfogolja. — *A mi a mozgár életművek egyarányu gyakorlását illeti: megkivántatik, hogy mind a felső mind az alsó végtagok, sőt maga a derék is vagy egyszerre vagy váltogatva gyakoroltassanak. — Ezen egy arányu gyakorlása pedig a mozgár életműveknek közepszerű erőltetéssel vitessék végbe, mivel az igen gyöngé mozgások a gyöngé az igen erősek a durva alkotmánynak kedveznek, sőt ezen utolsók nem ritkán a kóroktanitmányba tesznek áltmenetelt; legjobb tehát a mozgásokat az erőltetésre nézve egymás közt váltogatni, a szerfölötti nagy főképp hirtelen tett mozgásoktól mégis óván magukat. — *A-állati mozgások nem gyakorollathatnak szüntelen, sőt**



mind az álmra mind a pihenésre az ébren létel közben szükségünk vagyon; *a mozgások közt tehát és a veszteglés között* bizonyos aránynak kell uralkodni. Azt, hogy a mozgásnak életművei vagy is az önkényes *izmok kipihenték magokat*, vagy hogy már erejük lassanként kimerítetik *a közérzés adja tudunkra*, a fáradság és pihenség 'érzése által; de főképp ezen utolsónak kötve (caute) kell hinnünk, mivel az izmok gyakorta a több pihenés után is elfáradnak, mint a dolog után; de ilyenkor nem keresik a test és az egyes tagok a legnagyobb kifizülés és összehuzódás közt lévő helyzetet, mint a valódi elfáradásnál, hanem többnyire mind az egész test, mind az egyes tagok az izmok által leginkább kiegyenesítve tartatnak; jeleül hogy már az izmok kipihenvén magokat, idő legyen az önkényes mozgásokat gyakorolni. *Az ébren lételben való pihenés* legalkalmasabban a fekvés által, melyet gyakorta kell változtatni, vitetik végbe, valamivel tükélytelenebbül az ülés által, legtükélytelenebben pedig a midőn a nagyobb és szélesebb mozgások a mozgó életművek csekélyebb munkálkodásai által pótolatnak ki p. o. a menés, az állás, vagy valamely fenn álló testhöz való dőlés által, a kezekkel és lábakkal tett dolgozás szinte az állás által.

### 103. §.

A mozgások mivelőkre és szenvedőkre osztatnak. *A szenvedő mozgások* alatt a mozgár életművek sokkal kevesebbé gyakoroltatnak, némely izmok legfőlebb oly állapotba jönnek mint az állás vagy ülés alatt, mely állásokbul a külső mozgás által szüntelen kikimozditatnak, a honnan a szenvedő mozgások alatt szinte elfárad az ember, mint a mivelők alatt, ilyenek a kocsiszás, lovaglás, hintázás, csónakázás; melyek közül az első leg-

küzelebb van a mivelő mozgásokhoz, az utolsó a nyugalomhoz. — A  *mivelő mozgások*  közül a nevezetesebbek következendők:

a.) az  *állás*  ugyan az egész testnek nyugalmos állapotját jelenti, de az alsó tagokon sütt a medenczén, derékon és nyakon lévő izmok még pedig mind a hajtók mind a feszítők munkálkodásban vagynak; a honnan az állás csak rövid ideig folytatódhatik, még ekkor is csak úgy, hogy most az egyik, most a másik lábra bicczenvén, a járás fajját tésszük.

b.) a  *járkálás* , vagyis menés a mozgásoknak legalkalmasabb fajja, melyet igen hosszú ideig veszedelem nélkül lehet folytatni, főképp ha a'hoz lassanként szoktatjuk magunkat.

c.) a  *szaladás*  a járásnál inkább gyakorolja az egész testet, sütt a tüdőket is, olykor az előbbeniekkel váltogatva egy keves ideig, és egy keves távulságra hasznos az embernek.

d.) az  *úzás*  sok tekintetre nézve igen hasznos, főképp pedig, mivel mind a fülső mind az alsó vétagokat gyakorolja, de, hogy veszedelem nélkül történhessék, tanúlt gyakorlást kíván.

e.) a  *fenn szóval beszélés* , szavallás, vagy olvasás, magokat a munkálkodó életműveket elősegítvén, a test egyebb mozgásaitul a tüdőkre ható akadályoknak könnyebb megvívására azokat előkészíti.

f.) a  *táncz*  az ő külömbfélesége szerint, a testet külömbféleképp gyakorolván, külömbféleképp lehet hasznos, annál is inkább hogy egyszersmind a lélek a testtel párhuzamosan mozog; valamint a külömböző testi játékok alatt is, melyek a lelki játékoknak minden esetre eleibe tétetnek, mivel nem csak a lelket gyönyörködtetik, a mi amazoknál nem mindenkor, sütt



gyakorta ellenkezőképpen történik, hanem a testet is jótévőleg gyakorolják.

### Harmadik Czikkely.

#### *A Tenyésző élet munkálkodásainak éptanja.*

#### 104. §.

A tenyésző élet munkálkodásai, mint az élettudomány tanítja, a tápláló élettől többet, az állatitól pedig kevesebbet függnek, de mégis mind a kettővel szoros öszveketetésben vannak; a honnan midőn a két rendbeli élet egészségének megtartásául gondolkozunk, már akkor a tenyésző élet egészséges gyakorlásának alapját is megvetettük. — De az állati élet egyebb foglalatosságai közül, melyek öszveségesen csak közbevetve folynak ezen életre be, *a szabad akaratnak egyenes befolyása vagyon a tenyésző életre*; és éppen ezen a szabad akaratul függő a tenyésző életre háruló a tapasztalásból a józan ész által megválasztott, és rendbe szedett rendszabásokat adjuk ezen czikkelyben elő. — *Hogy ezen rendszabások egy különös czikkelyt érdemeljenek meg, abbul is kitétszik*, mivel maga az egész tenyésző élet nem egyebb, mint az igen bujálkodó tápláló életben fészkelődő éldődi élet, melynek egyes munkálkodásai öszvevéve egész sort.tévén, ha egy részről a tápláló élet munkálkodásaival öszvekokozódnak is, sőt lefolyásokban az állati életet is rokonszenybe vonják, de más részről mind a tápláló, mind az állati élettől megkülönözve vagynak, a midőn már új lénybe (ens) mennek által. — Igaz ugyan, hogy ezen munkálkodások *annyira ér-*

*deklük a tenyésző egymiket, mint a tenyészetet, nem is lehet ezen működéseknek viszonyait a tenyésző egymikre és a tenyészetre nézve egyik a másiktul megválasztani; mivel a szabdaszeresen munkálkodó tenyésző egymiknek a tenyészet alkalmas voltára egyenes befolyások van; azonban törekedni fogunk rendszahásaink előadásában, hogy itten inkább azokat említsük, melyek közelebrül és egyenesen a tenyésző egymiket érdeklik; mind a többieket pedig a következő szakaszra hagyjuk, melyek inkább a tenyészethez tartoznak.*

## 105. §.

A tenyészélet munkálkodásainak egyetlen egy célja vagyon t. i. *az új életműségnek az új hason-lénynek előhozása*; következők innen, hogy azokat körül belől csak annyira kelljen gyakorolni, a mennyi az új életműség szármozására és lételére elegendő; ily módon gyakoroltatnak pedig:

a.) ha azon gyakorlások mellett az *öntermődés jó állapotban tartatik*, sütt ez amaz által elősegítetik.

b.) ha a *táplálódást fölül muló erő inkább az állati élet gyakorlására költetik*, és egyedül a mi ettől hátramarad erő, az szenteltetik a tenyészélet gyakorlására.

## 106. §.

Valamint az egyebb működéseknek gyakorlását az akarat kormányozza a közérzés által: úgy ezen élet állapotjárul is a közérzés tudositja lelkünket; hanem *sehol* az egész emberi test életműveiben, és munkálkodásaiban *sem lehet a közérzés csalékonyabb*, mint itten, mely hogy alkalmosan intézze a tenyészélet gyakorlását, e két pontbul lehet kitudni:

a.) Ha a tenyésző élet működéseinek gyakorlására



nógató közérzésbeli belinger a nemi élet műszereiben meggyülekezett erőből ered egyenesen, mely tehát nem az állati és tápláló élet oly erőszakos fölmagasztaltatásából származik, mely következőleg együttérzésből főképpen a nemi életművekre szolgálna.

b.) Ha a tenyésző élet műszereiből a gyakorlás által a *nagyobb életet lecsapolván*, annakutánna az egész életműségben nem hogy valamely bádjadság tapasztaltatnék, sütt inkább bizonyos könnyűség árad mind a tápláló mind az állati élet működéseire; a honnan jobb inkább a tenyésző élet gyakorlásai előtt bádjadságot az után pedig erőt vidámságot és fölelevenedést, mint először erőt aztán pedig bádjadságot roszkedvet tapasztalni, legrosszabb pedig az állati és tápláló életben a tenyésző élet gyakorlásai előtt és utánna is leveretséget venni észre.

### 107. §.

Hogy a tenyésző élet e szerint gyakoroltathassék, és hogy céljának valtaképpen megfeleljen, következő *rendszabásokat* szükség tartani:

1.) hogy a táplálódás a legjobb állapotban lévén, *az ember tökélyesen egészséges legyen.*

2.) hogy *minden ösztön elhárítassék, mely más életből főképp az állatiból ide terjedvén*, ezen élet munkálkodását fölnógathatná; azért is:

a.) távul legyenek minden olyan *érzékeinkre* munkálkodó ösztönök, melyeknek működése a tenyésző élet műszereiben vértorlódást okoz, kerültessenek a *léleknek* mind azon munkálkodásai, melyek a képzelődő tehetséget gyakorolván, az idegek tehetsége által a nemi részekben hasonló vértorlódást gerjesztenek, p. o. némely sikamló elbeszélések.

b.) Minden olyan *eledelek és italokat* kerülni szükség, melyek a vért nagyobb buzgásba hozzák, s ennek a tenyésző élet műszereiben való meggyülekezését okozzák. Ellenben

c.) szükséges, hogy az *ösmerő tehetségek inkább akként gyakoroltassanak, hogy azok azon ösztönök fölött*, melyek a tenyészéletre munkálkodnak, és a melyek elől semmiképp ki nem térhetni, mintegy *elsurranjonak*, úgy hogy a figyelem, a kívül hogy őket fölfogná, rajtok keresztül essék, vagy ha fölfogja is azokat, azok tudományos tekintetből csak az agyat, nem pedig a nőszvályra nézve egyszersmind a tenyésző élet műszereit is gyakorolják.

d.) Az erős lélekre nem mutat semmi annyira, mint a *szabad akaratnak hatalma a tenyésző élet munkálkodásainak kormányozásában*, a honnan az akaratot erősíteni szükség, hogy a közérzésnek ne minden csekély föllebenése ne minden csekély nemző életbeli ösztön erőt vegyen rajta, főképp a tenyésző élet részéről.

e.) Valahányszor mi a *lélek felsőbb tehetségeit, és a szabad mozgásokat gyakoroljuk*: mind annyszor elvonjuk figyelmünket azon sikamlós tárgyakról, melyek a tenyésző életet munkásságba teszik; honnét a munkás élet nagy védszere a tenyészélet bitongolásának.

f.) A tápláló élet részéről, főképp kik tenyészéleteket korlátok közt kívánják tartani: szükség, hogy az *igen izgató eledelktől és italoktól óvakodjonak*, sőt a mennyiségre nézve is csak kevesebb táplár szereket engedjenek magoknak.

A mi a különös rendszabásokat illeti, ezek a nemnek külömbfélesége szerint külömböznek, melyeket a következendő két főben adandunk elő.



## E l s ó F ő.

*A férjfi nem tenyésző élet működései  
gyakorlásainak éptanos rendszabási.*

## 108. §.

A férjfi nem tenyésző életének műszerei és ezeknek munkálkodásai egyszerűbbek lévén, mint a néember-neméi, magok az éptanos rendszabások is szűkebb határok közé szorítatnak ezen részről. Mindenek előtt *a nemző életműveket tiszta állapotban szükség tartani*; valamint a borékon lévő faggyúmirigyek több zsirt választanak el, úgy a makk - koszorún körül fekvő takonymirigyek is sok embernél több és sűrűbb faggyús talnyot választanak el, tehát ezek a részek nem csak kívülről, de magok magokban is tisztátalanokká lehetnek; mely tisztátalanság levitelére a fürdők alkalmasabbak mint a mosogatásai a mondott részeknek; midőn is, és egy általában mindenkor a makk érzékenységét kimélleni szükség.

## 109. §.

Hogy maga a tenyésző életnek állati gyakorlása az az maga a *közösülés* vagyis *elhálás* alkalmosan, vagyis úgy tellyesítődjék, hogy annak következtében magzat fogamzódlássék, megkivántatik:

a.) hogy a *közösülés közben az ondo minél később üritessék ki*, a mi leginkább a nemző életművek zsong- és izombeli erejektől függ, mely természetes erősség főképpen elősegítetik ezen részeknek, de az egész testnek is hideg fürösztése által.

b.) hogy az úgy nevezett *ondözönök* (pollutio) mentül ritkábban, sött, kiknek a nemző élet gyakorlása

meleg nagyon engedve, talán soha sem történjék. Az ondözön ugyan a természetes magát meg nem rontó embernél ritkán jelenik meg, azonban annak gyakoriságát a hideg fürdők, a mértékletes életmód, és munkás élet, az igen meleg és puha ágyneműeknek, és a hanyatt fekvésnek kerülése, az egyes tagoknak, leginkább a lábaknak alvás közben megóvott fölfedése megakadályozák azt.

## M á s o d i k F ő.

*Az asszonyi nem tenyésző élet működése  
sei gyakorlásainak éptanos rendszabásai.*

### 110. §.

*Az asszonyi nem tenyésző munkálkodásainak mind az időre, mind a térre nézve nagyobb kiterjedése, ezeknél fogva pedig a megfogamzott magzatra is mélyebb befolyása lévén: azoknak éptanos rendszabásai is sokkal összetettebbek. — A nemző részeket nem különben mint a férjfiaknál tiszta állapotban szükség tartani, a mi hasonlóképpen fürdés által legalkalmasabban történik. — Úgy hasonlóképpen a tenyésző részeket erősíteni szükséges mértékletes táplálmányok, munkás élet, olykori hives fürdők által. — Nevezetes figyelmet érdemelnek pedig az asszonyi nemnél: a havi tisztulás, a tenyésző életművek gyakorlása, a terhesség, a szülés, a gyermekágy, és szoptatás.*

### 111. §.

*A havi tisztulás ide nem számlálván a különböző-ző időkort, különböző némbereknél sőt ugyan annál*



is igen különbözõ, mind az õ mennyiségére, mind pedig az õ tartására, sütt megjelenésének idejére nézve is. — Hogy a havi tisztulás rendesen folyjék le, alig vagyon valamely különös rendszabásokra szükség, minthogy főképpen a szerencsés alkotmány megszerzésére szolgáló törvényeket kelljen tellyesíteni, legközelebbbrül pedig, oly körülményeket szükség keresni, melyek a havi tisztulás folyását oly állapotba tészik, hogy ennek mennyisége és minémüése az egész életmüség egészséges állapotjának megfeleljen. A havi tisztulás be-, beköszöntésekor még sem fog ártalmos lenni a néembernek, ha magát oly körülményeknek teendi ki, melyek valamennyire a finom alkotmánynak kedveznek.

#### 112. §.

*A mi a nemzõ élet gyakorlását illeti*, itten ismét mind azokat mondhatjuk, mit már fölebb (a 107. §-ban) mondottunk, a mit az asszonyoknak még inkább szükség megtartaniok, mint a férjfiaknak, mivel nálök ezen életnek bitangolása nem csak tulajdon életmüségök vesztességét, hanem magtalanságot, sütt a magzatnak kora elszülését is okozza. Nevezetesen pedig a tapasztalás azt tanítja, hogy a *fogamzás leginkább a havi tisztulás beköszöntése előtt, és annak vége után szokott megtörténni.*

#### 113. §.

*A terhesség a néemberi egészség jelei közül legnevezetesebb lévén, maga a terhes is egészséges, és az õ egészsége a nem terhes asszony egészségétõl csak annyiban különbözik, hogy õ érzékenyebb; mely nagyobb érzékenységet a természet főképp a még most annyira gyámoltalan magzat kiméllése végett adott a terhesnek.*

Ezeknek a következésében az ő életmódja a nem terhesétől csak keveset különbözik. — A mi a *tápláló munkálkodásokat* illeti, azok úgy intéztessenek, hogy a némben e részről oly környülményeket keressen, mely a szerencsés alkotmányoknak kedvez ugyan, de még is valamennyire a gyöngé alkotmány felé hajlik; nevezetesen a mi a fölvétel és kiürítés között való arányt illeti, az kívántatik meg, hogy amaz eztet valamennyire fölüladja; mert ezt a magzat tápláltatása kívánja meg. — Az *állati élet munkálkodásainak részéről*, nevezetesen a mi a közérzést és külső érzékeket illeti, az kívántatik meg, hogy az okosság azokat zabolázni tudja, de más részről őket külső okok által sem szükség ingerelni, hogy e'ként a most igen eleven ábrándozásnak az úgy nevezett megcsudálásra szánt szándékkal alkalom ne adassék; szinte hasonlóképpen kell az okosságnak az indulatokat és szenvedélyeket kormányozni, melyekre mostan az asszony nagyobb érzékenységénél fogva alkalmasabb mint máskor, a honnan hasonlóan az indulatokra és szenvedélyekre erőszakosan okot adni nem tanácsos, ezek közül, mi a terhest annyira gyötri és kinozza, a szomorúság és bán, a szül-fájdalmak, és a szülés kétes kimenetele végett, mely szomorúságot a ma holnap elérendő anyai öröm, és azon tapasztalás enyhíti, hogy a legtöbb asszonyok szerencsésen szülnék, és hogy sokkal több asszonyok halnak meg az evéstől ivástól és más kicsapongástól, mint a szüléstől, és ezektől még sem rettegnek annyira. A szabad mozgásokra nézve, ezek közepszerűek legyenek, hanem tartósak, mely mozgások által az altest még se igen szenvedjen. — A mi a *nemző munkálodások* gyakorlását illeti, ezek a terheség második felében meg nem engedtetnek, az elsőben pedig fölöslegesek; azon tapasztalásnak következtetésében,



hogy a legtöbb magzatletételek (abortus) leginkább a harmadik hónap végével és a hetedik második részében történnek, ekkor valamint közönségesen minden közéletbeli szorosabb rendszabások szükségesek; úgy éppen ezen időkben főképpéu kerültessék a nemző életnek gyakorlása, az elhálás.

#### 114. §.

Hogy a *szülés* alkalmasan mehessen végbe, először is czélerányos helyről kell gondolkozni. A tiszta légű *szülteremnek* elegendő nagynak, és világosnak kell lenni, melynek mérséklete közepszerű legyen. Az *ágy*, melyben a szülés végbe megyen, oly elrendelétű legyen, hogy annak lábainál magát a szülő megfeszíthesse, sőt ha elegendő segédek nincsenek az ágylábszijjak is hasznosak. Az *ágyneműek* a'ként rendeltessenek el, hogy a farcsik bizonyos merőbb párna fölibe essék, a derék inkább vízérányos, a fő valamennyire emelkedett helyzetben lévén. A néembernek, miután a *szülfájdalmak beállottak*, azonnal, szükség, levetközvéen, az ágyba takarodni. — A *szülfájdalmak pedig abból ösmertetnek meg*, hogy ők a keresztcsonttul kezdődnek, és a farsontok felé terjedvén, néha egész a térdekig erednek, mely fájdalmak alatt a méhszáj mind inkább és inkább nyílik; ezen fájdalmakat okosan nem erőszakosan sem nem siettetve szükség a szülőnek kidolgozni, s elősegíteni az úgy nevezett *erölködés* által (nixus), a midőn a lábaknál és kezeknél fogva az egész test megfeszítetik, a fő előre hajlik, mely fájdalmak alatt a szülés később vagy hamarább szerencsésen megtörténik. — A szülés után bizonyos ideig tartó nyugalom után ismét másodszer de csekélyebb fájdalmak jelennek meg, a melyek által az úgy nevezett *szülep* (secundinae) kiürítetik, mely kiürítetvén, a szü-

lésnek vége vagyon. — Ezen munkálkodások alkalmasabb végbe vitelére szükséges a *segítség, mely a szülőre magára nézve csak igen csekély, s abban áll*, hogy ha a szülőnek a szülés előtt magátul széke nem lett volna, az allövet által segítessék elő; hogy a szülfájdalmak alatt a szülőnek feje és karjai alkalmosan tartassanak, hogy a szülés után a szülött félre mozdítassék; hogy az anyának a szülés által elveszett ereji mennél előbb ki-pótoltassanak egy keves marha-húslé, vagy valamely gyöngye fűforrázat lágy melegen adassék; hogy a szülep mely természetesen megszülük félre mozdítassék.

### 115. §.

A terhességnél előhozott *éptanos rendszabások* a szülés felé mind inkább szorosabb és szorosabb korlátok közé éjtetnek, a szülésnél pedig *legszorosabbak*. A gyermekágy és szoptatás alatt pedig ugyanazon rendszabások kívántatnak, csak hogy megfordított renddel, azoknak lassanként tágosabb és tágosabb határokat engedvén; nevezetesen a *gyermekágy alatt a gyermekágyi tisztulásra kell figyelmezn*, hogy ez elegendő mennyiségben s elegendő ideig tartson, s egyszersmind hogy a részek tiszta állapotban tartassanak, midőn leginkább a *hasat, és az egész testet illendő meleiségben szükség tartani, mi egyszersmind a tej-elválasztást is hatalmasan elősegíti*, mely hogy czélerányosan történjék, szükséges, hogy a csecsek a szoptatás alatt úgy ápolttassanak, mint az altest a terhesség alatt; midőn is alkalmos mennyiségben és minémüségben választatik el a tej. *Legalkalmasabb ha az anya a maga* (vagy talán más) *gyermekét szoptatja*; mivel az által azon alkalmatlanságok, melyek közönségesen a tejnek megakadályozott elválasztását követik, legjobban elhárítatnak, *külömbféle rosz követke-*



zések elmellőztetnek, és az igen sűrűen egymás után következő terhességek természet szerint való módon megakadályoztatnak. *Ha az anya azonban nem szoptat*, akkor eleintén a tejt a csecsekől akár szopás, akár más szíeszközök által szükség kiüresíteni, azonban a nedveknek a csecs felé való torlódását inkább más felé, teszem azt, a végbél felé, kell kormányozni. A szoptatás egyebbként az anya részéről egész a havi tisztulás, vagy új terhesség beállásáig folytatathatik.

---

## Második Szakasz.

Az egész ember életének éptanja, az ő fogontatásátul fogva, egész természetes haláláig.

### 116. §.

Az előbbeni szakaszban, mint főlebb (a 41-dik §-ban) állítottuk; egyedül a tükéletesen kifejlődött embernek éptanját adtuk elő. Hátra marad tehát ezen szakaszban, hogy az embernek éptanját elő adjuk fogontatásátul fogva egész tükélyes kifejlődéséig; és más részről visszafejlődésének kezdetétől egész természetes haláláig. A kifejlődő embernek éptanját másképp *növelésnek* is nevezik, a visszafejlődő emberét pedig *ápolgatásnak* hívjuk. Mind a növelés mind az ápolgatás, mely más embernek segítségét teszi föl, *azon arányban van az élet delében történő gondviseléshez*: hogy az előbbeni ebbe csak lassanként megyen által, az utóbbi pedig ugyan ebből csak lassanként bontakozik ki. A növelést és az ápolgatást mi ezen két következő czikkelyekben fogjuk *előadni*, még pedig oly módon, hogy a növelést a tápláló élet éptanjával kezdjük, innét megyünk az állati és tenyésző élet éptanjába által; a mit az ápolgatásnál megfordított renddel cselekszünk; mivel az élet sorai a két időkorban éppen oly módon következnek egyik a másika után, s akként füződnek egymásba.



## Első Czikkely.

*A kifejlődő embernek éptanja.*

## 117. §.

*Az ember fogantatásakor szülőtől veszi belső életének tulajdon módját és mértékét, valamint életműves kifejlődésének első alapvonatjait, mely éppen azon belső élet, és némely külső dolgoknak befolyása által tulajdon tér- és időbeli arányokban tellyesítetik. — Éppen ezen a szülőinktől vett eredeti életművezetés fogalja magában az egész táplálódásnak okát nagyobb részint, és egyenesen, a mit az éptan csak közbevetve és igen kevéssé képes kormányozni; a honnan az első szakaszban, a tápláló élet munkálkodásainak közep részét vagyis azon eredeti életművezetésnek az az belső életnek éptanját kéntelenítettünk kihagyni:*

## 118. §.

*A fogantatás által, a mint tapasztaljuk, nem esékly számu emberek oly szerencsés életművezetést és életerőt nyernek szülőiktől, hogy ők az ember elrendeltetésének, vagyis az egészségnek tökéletesen, annak egész kiterjedésében megfelelnek; mások ellenben, oly szerencsétlenek, vagy legalább kevesebbé boldogok, hogy elrendeltetésüket egészen be nem végezhetik, mivel sok betegségekre való hajlandóságot nyernek fogantatásokkor szülőiktől. Mely tapasztalás igaz lévén, az éptannak azon környülményeket föl kell nyomozni, a melyek alatt a szülők szülöttjeiknek oly szerencsés életművezetést es életerőt nyujthatnak, hogy ezek a földön egészségbeli elrendeltetésüknek, mely minden bol-*

dogságnak talpköve lévén, ezek között legfőbb, megfelelőhessenek.

119. §.

*E'féle környüállások*: ha a szülők egészségesek, az ő gyermekeiket mind a két részről az élet delében nemzik, és ha magok is oly szerencsés életművezettséggel és életerővel bírnak, mely az ember fő elrendeltetésének megfelel. — *De mivel az e'féle szerencsés életművezettséggel és életerővel csak igen keves emberek bírnak*, sőt hogy ha betegségben nem szenvednek is, de legalább ezekre kisebb vagy nagyobb hajlandóságok vágyon, és mégis ezek által is szükség az emberi nemzetnek szaporítania: következik, hogy az éptannak részről a tapasztalásbul, részről a józan gondolkodásbul azon elveket föl kell keresnie, miképpen kelljen azon a szülék a betegségekre való előkészüléseknek a gyermekekbe való általhatását megakadályozni, vagy legalább kisebbíteni, ekként őket egészségbeli elrendeltetésökhöz közelebb vezetni? — Igaz ugyan az, hogy a természet ha valahol, főképpen mégis leginkább a nemzés végbevitelében a legtitkosabb utakat követi, a tapasztalás azt is tanítja, hogy a szülöttek a szülők közül egyik vagy másikára inkább ütnek: hanem mind a mellett ugyancsak a tapasztalás azt is tanítja ám, hogy a szülöttek eredeti alkotásokban mindenkor a két szülők közt lévő közepső állapothoz többé vagy kevésbé alkalmazzák magokat, ha nem éppen külsejükben is legalább belsőképpen; de más részről a józan okoskodásnak is kell helyet adni, mely szerint a tapasztalás után úgy okoskodunk, hogy ha az egész természetben a két ellenkező elvek egyesülvén egy közep természetű testté válnak: akkor a dolog az életműves testek előhozásában, és így az em-



berében is ugy fog lenni. — *Ezen elvnek következtetésében következőket állítunk*: reményleni lehet hogy alkalmas életműséget nemzenek a szülők: ha az egyik erős, a másik gyöngé alkotmányu, ámbátor ilyenkor maga a gyöngé rész legtöbbet szenved; ha az egyik rész izgékony (sanguineum) a másik pedig epesáros (melancholicum), vagy ha az egyik epés (cholericum) a másik pedig fehérturhás (temperamentum phlegmaticum) mérsékmenyü; továbbad: ha az egyik rész sugár termetű, melyben főképp a közepüreg szűk, tehát aszkóros küleményü, a másik pedig alacsony termetű, melyben mind a három, leginkább mégis a kaponyüreg elegendü széles tág, az az tehát gutaütéses küleményü személyek öszve házasonnak. Ugy végre ha az egyik résznek élete sebes, a másiké pedig tunya, csak lassan folydogál. — Ily környülmények közt reményljük, hogy a szülők hibái gyermekeikben valamenyire megjavítatnak, ezek a remekképhöz közelebb járulnak.

#### 120. §.

Mivel pedig a fogontatás részéről, minden igyekezetünket nem tekintvén, a természet a maga elrejtett útait követi, és mivel még inkább a múlt §-ban előadott tanácsadásainkat tellyesíteni nem a mi hatalmunkban áll: következik, *hogy azon a 118. §-ban fölhozott szerencsés életművezetség és életerő*, mely az ember egészségbeli elrendeltetésének tökélyesen megfelel, *igen ritka legyen*, sütt ellenben nagyobb része az embereknek magával hozván a világra a különbözö betegségekre való különös hajlandóságot, e'ként a remekképtől eltér; de mivel a hajlandóság még nem a betegséghez, hanem az egészséghez tartozik, és mivel az éptannak az a célja is vagyon, hogy nem csak a jelenvaló, hanem a következő egészséget is, a mennyire lehet, bizonyossá

tegye: következik, hogy a betegségekre való hajlandóságok *valóságos betegségekbe való áltmeneteleknek megakadályozása* az éptannak czélja légyen, nem kevesebbé, *mint azon embernek növelése, ki minden betegségre való hajlandóság nélkül jó a világra.* — Mi először ezen imint érintett embernek növelését írjuk le, mely a remekkép; s azután, a mennyiben a különböző betegségekre hajlandó emberek növelése azon remekkép növelésétől eltávozik, fogjuk érinteni.

## E L S Ő F Ő.

### *A remekkép növelése.*

#### 121. §.

*Növelésnek* nevezzük a természettől adott tehetségeknek a természettel megegyező kifejlődtetéseit, mely a már kifejlődött ember által történik a még ki nem fejlődöttön. — *Háromféle növelést különböztetnek meg: t. i. testi, elmebeli, és erkölcsi növelést. Minkünk főképpen a testi növeléssel van dolgunk,* melyet az elmebeli és erkölcsi növeléstől tökélyesen nem lehet megválasztani, mivel a természet az embert nem csak egészségesnek, hanem okosnak, és erkölcsösnek is kívánván lenni, a testi növelésből kell az elmebeli és erkölcsi növelésnek lassanként kiemelkedni.

#### 122. §.

A növelésnek fogatját a fogontatás kizárván, és neki a magzatra az anyahasban egyenes befolyása nem lévén: *a tulajdonképpen való növelés a születésnél kezdődik.* — Az élet első napjaiban a szülés után egész a



gyermekágy végeig a *bába az anyával*, azután pedig leginkább az *anya valamely cseléddel* (dajkával) szokta a gyermeknek gondját viselni; de később az apa is nyúljon a dologhoz. — *A bába kötelessége a szülés alatt* a köldökszinort lekötni, azt a kötésen túl az anyához eső részen elvágni, annak utánna a gyermeket fürdőbe anegtisztogatni, fölültöztetni, és minekutánna az anya a szülés után magát egy kevéssé kipihente volna, a gyermeket annak szoptatás végett általadni.

## 123. §.

Hogy az *anytj* ugymint a csecsemőnek természetes eledele és itala légyen egyszersmind, nem szükség sokkal megmutatni. — Az anya azonban csak akkor szoptathatja maga gyermekét, ha ő mind közönségesen, mind pedig helybeli képpen (a csecs vagy emlő) egészséges.

## 124. §.

*Ha az anya nem egészséges*, akkor két féle módon lehet a gyermeket táplálni:

1.) más némbörnek (dajka) teje által.

2.) dajka nélkül, az úgy nevezett mesterséges táplálás által.

*Az első mód a természettel jobban megmegyezik*, s azért azt mindenkor előbb valónak kell tartani, ha egyebbként a dajka a szükséges tulajdonságokkal bir; ilyenek:

a.) közönséges egészség és az emlőknek jó állapotja.

b.) a dajka gyermekének (ha még életben vagy) egészséges volta.

c.) a dajka gyermekének és a szoptatandó csecsemőnek körül belül egyenlő életkora.

d.) a dajka csendes viselete és jó erkölce.

Ha mind ezen tulajdonságokkal bíró dajkát nem lehetne találni, mindég jobb *a mesterséges tápláló fölnevelést* választani. A jó *tehentej*, ha a tehen tejelválasztásának ideje a gyermek életidejével öszvejű, vagy ennél fiatalabb, egyenlő résznyi vízzel öszvekeverve, megfőzve, és lágy melegen nyujtva, legjobb táplálmányt ad a gyermeknek.

#### 125. §.

Mennél közelebb van a gyermek kezdetéhez, annál gyakrabban kell őtet *szoptatni*, de kevesebb ideig, vagy ha tehentejjel tápláltatik, eztet annál gyakrabban nyújtjuk, de annál kevesebbet; és megfordítva, mennél távolabb vagyon a csecsemő eredetétől, annál ritkábban, de annál több tejet kell neki engedni. — *A csecsemők éhségöket sirás által adják tudunkra*, mely közben ajkaikkal az emlőt keresik, ha pedig sirás közben ajkaikkal nem keresnek, sütt a szájokban tett csecset el nem fogadják, akkor a sirásnak mindég más oka van. — *A fogaknak megjelenésével*, mi a hetedik, nyolczadik hónap körül történik, a természet ugyan meginti az anyát vagy dajkát, hogy a szoptatást félben hagyván, a csecsemő már merőbb eledeleket is vehet magához, azonban mennél tovább szopik a gyermek, annál erősebb az, és így tanácsos a gyermeket az első fogak áltrontása után is még egy darab ideig szoptatni.

#### 126. §.

Azon csecsemőket, kik tehentejjel tápláltatnak, az első fogak áltrontása előtt jó idővel, azokat pedig, kik embertejel tápláltatnak, az előtt csak valamivel, *nemely más könnyű emésztetű, bőven de nem a legföl-*



sőbb életműves képeleteket tápláló eledelekkel is lehet táplálni; ilyenek a vízben fülölvastott kocsonya, és némely pépképü növényi eledelek, melyek között ismét a párral készített eledelek, a milyen a kétszersült, a legjobbak, de némely nyákos és cukros eledelek p. o. a sárga, pohánka, árpa-kása, egy keves de csak keves cukorral, s több effélék sem éppen czéleránytalanok. — *A fogaknak megjelenése után már merőbb eledelek is adathatnak*, melyeket eleintén mégis vagy csócsálni, mi nem éppen czélerányos; vagy a mi még jobb, porhanyósra készíteni szükséges. — Lassanként azután, *a midőn a tejfogak mind kijöttek*, mi a második esztendő vége felé történik, *a gyermeket bizonyos rendre kell szoktatni*, napjában ötször, későbbben a fanosodás ideje körül s utánna négyszer, végre a tökéletes kifejlődés ideje körül háromszor engedvén, vagy tanácsolván nekiök az evést, azzal a különbséggel, hogy az első esetben a második és negyedik, a második esetben a harmadik, az utolsó esetben pedig a két szélső reudbeli evések csekélyebbek legyenek. — *A mi az eledeleknek tulajdonságát illeti*, a fogak áttörése után is csak lassan történjék az egyebb rendbeli eledeleknek megengedése, a midőn az első szakaszban előadott rendszabásokat ezen életkorban még jobban meg kell tartani. — *A növekedő embernek csak egyetlen egy itala vagyon* t. i. a víz; talán csak a tökéletes kifejlődésnek beálló ideje körül lehetne neki némely kevéssé izgató italokat kis mennyiségben p. o. vízzel szaporán föleresztett bort megengedni.

## 127. §.

Hogy az újszülött gyermeknek *kiürítései* alkalmo-  
san történjenek, azon környülményeket kell a *levegő*

részéről előkeresni, melyek a közep mértéken állanak, (80. §.) a csecsemő egynehány napig, sütt egykét hétig, ily környülállások közt kell hogy maradjon, hanem későbbben a gyermeket lassanként jó *korán kell a gőzkörnyékes lég viszontagságaihoz szoktatni*, azon közepszerű mértéktől huzomosan (geometrice) nem pedig megszakadva (arithmetice) távozván a két végek felé (extremum) oly módon, hogy, midőn a mértéknek egyik részéről a másikra megyünk, a közep fokokat el ne melőzzük, aztat csak a később időre halasztván, hogy a mérték egyik feléről egyenesen a másikra történjék átmenetel. Ugyan azon, sütt még sürgetőbb okokbul a melyeket a 83-dik §-ban előadtunk, szükségesek a növekedő embernek a ruházatok és a fürdők.

a.) A csecsemők *ruházataihoz* nem csak azon *ruhák*, melyek a testén vagynak, hanem még az *ágyneműek* is tartoznak, mivel ezekben foglaltatnak éjjel és nappal is, így ők szüntelen öltözködve vagynak, ilyenek a fejkötő, üng, a derékszorítók (pólák, fasciae) és egy párna. A *fejkötő* a fej idomjához és nagyságához legyen alkalmazva, a kötött a legalkalmasabb, melynek mégis a levegő hevéhöz kell mérsékelve lenni. Az *üng* puha nem uj vászonbul legyen készítve, melynek nyílása hátulra essék. A *derékszorító* elegendő hosszú s széles legyen, mellyel nem annyira a csecsemő mellét mint inkább hasát mértékletesen kell öszveszorítani. — A legalkalmasabb *párna* az, mely oly hosszú, hogy egy részről hátulról az egész gyermeket, innét azt a lábaknál előre hajtván, ugyan csak a csecsemőnek állkapcsáig ér, mely egyszersmind elegendő széles, elegendő meleg legyen; a pelyhhel töltöttek a legczélerányosabbak; ebben szükség a csecsemőt takargatni, alkalmas kötővel mértékletesen öszvetartani. — *Minekután*



*na a gyermek hasfalai elegendőképpen megerősödtek*, a derekszorítók elvettetnek, azok helyébe a derekra való ruhák adatnak; későbbben, *miután a párna ruhának lenni megszűnik*, melegebb hosszú köntüsök rendeltetnek, a gyermeknek lábára kötött kapczák, későbbben saruk is tétetnek; ily módon ültözködik a gyermek mind azon ideig, a míg képes nem lesz a meglett emberek által hordozott ruhákkal banni, a midőn ezek engedtetnek neki.

b.) A csecsemő a világra jövén, azonnal a reá tapadt *sajtmáztól* (vernix caseosa) *fürdőben tisztogatatik meg*, hanem *a fürdés annakutánna is folytatik*, még pedig lágy meleg vízben, az az olyanban, mely az egy darab ideig bele mártott kezünkben kellemes érzést okoz; öt napjában kétszer egy egy fertály óráig fürdetvén egynehány hétig, annakutánna még vagy egy hónapig napjában egyszer fürdetjük, vagy legalább mosuk meg ötet. — A fürdésék későbbben minden héten kétszer azután még későbbben csak egyszer tétetnek, midőn már az ő mérsékletük is lassanként kisebbitetik egész a hideg fürdőig. — Azokban a napokban a *midőn a gyermek nem fürdik*, *meg mosdatjuk ötet*, a mit későbbben maga ereje által téssen, és így a közönséges életbe bevezetetik. — Az igen kövér gyermekeknél *hogy a hajlások ki ne páljonak*, (intertrigo) azokat nem árt némely ártatlan porokkal behinteni, a milyen p. o. a keményítőpor, rispor, vagy a korpafű magvainak pora (Pulvis seminum lycopodii). A *bőr tisztán tartásánál főképp a fejre kell vigyázni*, a hajakat lágy meleg vízben mosni, s tésülni szükség, hogy a fejkorpától tisztán tartassék, és a tetvek termődése megakadályoztassák.

nak kiürítése főképp az első savós tej által, mely hasajtó erővel bir, legalkalmasabban megtörténik. — Egyebbként a többi szék és *vizellet* kiürítésére a szülőnek vagy dajkának egyenes befolyása nincsen. — Ezen kiürítések fölvetelére szolgálnak a *pelenkák*, melyeket mind annyiszor kell változtatni, valahányszor azok beurutitattak.

## 129. §.

Ámbátor az *állati munkálkodások* tulajdonképpen az öneszmélésnek kezdetével erednek: azonban a *közérzés*, és némely ebből eredő működések a születés után, sütt az anyhasban magában is mutogatják magokat; a honnan az állati élet éptanja már a születés pillantával kezdődik.

a.) A *közérzésre* nézve csak azt mondhatjuk, a mit a múlt §-ban mondtunk, mivel ha a táplálódás jól megyen végbe, akkor annak szükséges következése a közérzés jó állapotja, mellyel, hogy ily legyen, egyenesen miképpen kellessen bánni, azt a 90. §-us tanítja. — A *külső érzékek* életművei között a születés után a legnevezetesebb figyelmet érdemli a *szem*, midőn a világosság mennyiségét és minéműségét két vagy három hétig szorosabb korlátok közé szükséges ejteni, későbbben csak lassanként engedvén meg a világosság nagyobb fokait, és a színeknek sokféleségét. Közönségesen pedig a gyermeki időkorban a szobában oldalvást némely fényes dolgokat függeszteni, valamint a gyermeknek gyakorta orra hegyére nézni, nem tanácsos, ne hogy ő bandzsallá legyen. — A gyermekség és iffiúságban szükség őket szinte arra oktatni, micsoda távútságban legyen szükség a tárgyakat nézni, hogy a szerint a rövid vagy távol látás kikerültessék. A *többi érzékek* hasonlóképpen apró-



donként de állhatatosan gyakoroltassanak; mert t. i. ez az élet ideje az érzékek által történő fogatok szerzésének, s ekkor tökélyednek ők.

b.) Az *ösmerő tehetséget* azonnal, mihelyt az öneszmélés beáll, gyakorolni szükség részről a külső érzékek, részről a teremtő és visszahozó képzelődő tehetség által, mivel tulajdonképpen ez az ösmeretek szerzésének ideje. — Azonban a *lélek felső tehetségeit* sem kell elmellőzni, melyeknek az előbbiekkel bizonyos arányban kell lenniük, vagyis amazokat valánivel inkább kell gyakorolni. — A lélek azon részének, *mely a mozgások felé áll*, ellenkező arányban kell gyakoroltatnia; mely része a léleknek a legnagyobb növelést kívánja, a honnan az embernek nem csak egészsége, hanem erényessége is igen sokat függ; mert még az okosság nem bír az indulatokkal, az akarat igen gyöngye, ezeknek a növelő által kell kormányoztatniok. — A csecsemők élete nagyobb részt tápláló lévén, ők nagyobb részét életöknek *álommal* töltik, melynek lassanként kevesebbedni szükség.

c.) A csecsemő erősebb *mozgásokat* végbevinni képes nem lévén; neki a végtagokkal való mozgás, sőt a sírás is, mely által tüdőit gyakorolja, megengedtetik, a honnan a párnát, melyben bekötve vagyon, gyakorta föloldani szükség, hogy ekként kezei- és lábaival hadarászván, ő mint egy helyben sétáljon. — A *járást* a gyermektől nem szükség erőszakosan kicsikarni, megerősödven a tagok, általok annakutánna minden egyebb mozgások magoktól következnek, melyeket mind addig szükség megengedni, sőt tanácsolni, a meddig azok mind a tápláló mind az állati élet egészségére szükségesek; nevezetesen a gyermeknek a mennyire csak lehet a testi játékokat kell megengedni; melyek későbbben testi dolgokká változtassanak. A *szenvedő mozgások* között a

kisdednek a kocsizás, a nagyobbaknak a lovaglás a legalkalmasabb, de ezen időben minden esetre szükségesebbek az előbbeniek.

## 130. §.

A *nemző életnek* ugyan legelőször a tökéletesség életkorával kellene beköszönteni, azonban még is, mivel a tapasztalás azt tanítja, hogy mennél később kezdődik ezen élet, annál tovább, sütt majd nem az egész élet végeig tart, és mivel ezen életnek gyakorlása az öreg időben mind magára az emberre, mind pedig a nemzendő életműsége nézve nem a legkedvezőbb, azért is nem éppen czéleránytalannak véljük lenni, *ezen életnek gyakorlását a tökéletesség életkora előtt valamivel hamarább kezdeni*; de csak valamivel; mivel annak sokkal hamarább kezdéséből mind az állati mind a tápláló életre többé semmiképp meg nem javítandó károk következnek; és csak ugyan a növelésnek nem csekély része abban áll, hogy a nemző élet mennél későbbben ébredjen föl az ifjú emberben, attúl igen keveset vagy éppen semmit sem tartván, ne talán azon élet kelletinél későbbben jelenjék meg; mely czélnak elérésére következő rendszabásokat adunk:

1.) hogy azon rendszabások, melyeket főlebb a *tápláló életre* nézve adtunk, pontosan betöltsenek.

2.) hasonlóképpen az *állati élet* rendszabásai is; ezen élet munkálódásait az ébren lételben szüntelen, ha csak lehet, kellemes tárgyakkal foglalatoskodtatván.

3.) hogy közelebbről minden dolgok, melyek *helybeli képpen* a nemző részekre munkaművesen, vegyítés- vagy erőbeliképp tévőleg (positive) munkálkodnak, azok a legszorgalmasabban eltávoztassanak; tehát:



a.) *munkaműves* tekintetből, a nemző részeknek külső dörgölése, a szűk ruhák.

b.) *vegytésbeli* okbul, némely a nemző és vizellő utakra szolgáló eledelek és italok.

c.) *erőbeli* tekintetből, a külső érzeket és az a-brándozást gyakorló sikamlós tárgyak minden úton és módon kerültessenek.

A legparáznább növelés, és a legszűzebb között ezen tekintetből mégis alig van különbség, sőt ezen utólsót talán valamivel rozabbnak mernők állítani; mert ki nem tudja azt, hogy a más nem nemi titkainak oly szorgondos elrejtegetése, mily heves gerjedelmeket okoz a csak most serdülő ifjúban! Hát a gúnyákat ne kárhoztassuk e ezen tekintetből, melyek az olykor talán pusztán utálatot érdemlő nemi ösztönöket nagyobbitva, és ingerlőbben tüntetik sokszor ki; nem de a ruhátlan ok-talan állatokban a nemi élet idejénél hamarább, az az a tenyésző részek és az egész testnek csaknem tükélyes kifejlődése előtt nem igen ébred föl!

### 131. §.

A fiú és leánygyermek növelésére nézve azt a különbséget véljük: hogy

a.) A *tápláló életre* nézve a férjfigyermeknek szoptatása valamivel több ideig folytassék, mint a leánycse-csemőjé; később pedig a férjfinevendéknek kevesebb de nemesebb főképp állati eledeleket engedünk, a néMBERgyermeknek ellenben több táplálmányokat adunk, de nem oly nemeseket, inkább a növényországból eredőket; a férjfigyermeknél inkább a kiürítendő tárgyak-ra, a leánygyermeknél pedig a fölvevendő anyagokra vi-gyáztván jobban.

b.) Az *állati élet* részéről a férjfi gyermeknél in-

kább a szabad mozgások a néembergyermeknél pedig a külső érzékek tartassanak szemmel inkább; a lélek legfőbb tehetségeit mégis aként pallérozván ki, hogy az okosság királyi székéből a férjfigyermeknél inkább a szabad mozgások felé álló részt a kedvélyt és szabadakaratot mozgásokat, az asszonygyermeknél pedig inkább a külső érzékek felé álló lélekbeli részt az ábrándozást és emlékezetet, valamint a külső érzékeket is birja kormányozni.

c.) A *nemi működésekre* nézve végre, mivel a férjfi későbbben éri el tökélyességét, az asszony pedig hamarabb, azért is azoknak gyakorlása ezeknek korábban, amazoknak pedig későbbben tanácsoltatik.

### 132. §.

Eként megyen a rendesen nemzett és növeltetett ember elrendeltetésének, vagyis azon egészségbeli tökélységnek eleibe, melyet nekie a természet az élet delében kiszabott, a közbeu is életének minden pillanatát nagy elrendeltetésének, a tökélyes egészségnek tellyedésében töltvén el, csak az azon rendbeli külvilági dolgok állandóan működő föltételes betegséget támasztó, és az általánosan betegséget szerző okok által *tántoritatik meg egészsége, vagy történik halála*. Ugy de ezen általánosan betegséget és halált szülő okokat megszüntetni, és azokat nem olyakká tenni, szinte az éptan tárgya lenne; de itten a gyógyászati művelkörnek hatalmas korlát ejteték; eddig t. i. csak talán egyetlen *egy oly általános betegséget szerző okot* üsmerünk, melyet gyógyászati erő elmellőzni képes, az t. i. a *himlő* betegségnek ragálya, melynek ártalmas behatása a tehénhimlőnek beoltása által rontatik el. — Vajha minden egyebb efféle munkaműves vegyítés- és erőbeli általános betegségek ellen



tudnánk a remekképet védeni, vajha ő az eddig említett rendszabásokat bölcsen megtartaná; és vajha végre a következő főben leírandó eltéréseknek remekképpé való változtatása diszlenék! úgy valóban reménylenők, hogy végső elrendeltetésüket a természetes halálnak előérést többen elérnék; életük minden pillantata alatt boldogok lévén.

## 133. §.

A remekkép *egészsége*, mint a kóroktanítmányban látandjuk, a *körkör középre helyzetetik*, mely, mint csakugyan onnan fogjuk tanulni, szerencsés állásáról kétféleképp mozdíthatik el:

a.) természetes bánatalmai valamelyikének erősebb kifejlődése által.

b.) a külső dolgoknak sete behatása által.

Mely két esetben a remekkép az említett körkörnek valamelyik oldalához majd csak közelebb járul, (a betegségre előkészítetik), majd a'hoz valósággal oda is csapódik, (valóban beteggé lesz); miképpen tellyesedjenek ezen környülmények, az nem az éptannak tárgya, azt a kóroktanítmánybul fogjuk megtudni; hanem egy részről mily bánatalombeli csillagzatoknak kell összevetődniök, hogy az ember a remekkép szerencsés pontján megálljon, az az éptannak a tárgya, és azt már valóban tanítottuk is (26. §.) úgy más részről az is az éptannak lenne a tárgya, azt kimeríteni, miképp vezettessék vissza a külsők által a középponttul eltávoztatott remekkép szerencsés helyzetére, csakugyan ismét a külvilágbeli dolgok által; hanem ezt kimeríteni a külső dolgoknak, és az ezek által munkásságba ejtett élettudományos működéseknek sokfélesége, vagy talán véghetetlensége véget szinte lehetetlen lenne, ha csak egy részről annak ki-

merítésére a kóroktanítmánybul ügyesekké nem tétetnénk; más részről pedig, ha okoskodásunk a remekkép megtartása miatt a következő két *pontra* nem figyeltetne.

a.) minden általános betegséget szerző oktul kell a remekképnek óvakodni.

b.) föltételesen kórszerző okok egyenlőségét kerülni, azoknak bölcsen kikeresett külömbféleségét pedig keresnie szükség.

Mely két állapotot tellyesítvén, a remekképnek szerencsés bánalombeli állása a kórkörnek középpontján a külvilágbeli dolgok által is nem hogy zavartatnék, sőt inkább ápoltatik.

## M á s o d i k F ő.

*A remekkép eltéréseinek növelése.*

### 134. §.

Az egészségnek tágosabb határai lévén, azon remekképtől, mely csak egy a maga nemében az élet külömbféleképp távozhatik el, a kívül hogy egészséges életnek lenni megszűnnék. Ezen a remekképtől való eltávozásoknak nem csak az általános, de a föltételesen betegséget szerző okok iránt is nagyobb vagy kisebb fogékonyságok vagyon, mely fogékonyságot elrontani, azokat a remekkép felé vezetni az éptannak tárgya. — Ezen eltávozásoknak a remekkép felé való vezetése főképp az ifúságban történik, a honnan a növeléshöz tartozik, hogy ez által úgy intéztessék az élet, hogy az ilyen ember a tökéletes kifejlődésnek idejekor már a szerint élhessen, mint az éptannak első szakaszában emlitettük; ámbátor, ha célunkat az alább előadandó rend-



szabások által tökéletesen el nem érhetjük, ugyan azon rendszabásokat még tovább is megtartani szükség. Eltávozzanak pedig a remekképtől az élet részről az ő *valóságára* nézve, részről az *időre* és *helyre* nézve, a melyekben tartatik.

## 135. §.

Az élet az ő *valóságára* nézve a remekképtől vagy mint *alkotmány*, vagy mint *mérsékmény* távozzanak el, még pedig mint alkotmány két- mint mérsékmény pedig négyféleképpen, a mint már fölebb is említettük; mind ezeket az eltéréseket a növelés által a remekkép felé szükség kormányozni. Ámbátor *ezeket az eltávózásokat a gyermekben sokkal bajosabb megösmerni*, mint a meglett emberben, azonban a szülőknek ezen tekintetbeli tulajdonságok, és ezen tulajdonságoknak első vonatai, melyek a gyermekben már jókor mutogatják magokat, a belátó természet buvárának figyelme előtt el nem rejtetnek.

a.) A *gyöngé alkotmánnyal* bíró gyermek erős alkotmányu szoptatót kíván, ötöt több ideig szükség szoptatni, mint a remekképet. A *táplálódásra* közönségesen nagyobb gond legyen, mint az *ingékonyságra*. Az *ingékonyság* részéről megkivántatik, hogy az *üszönők* csak lassanként növekedjenek, vagy kisebbedjenek, csak későbbben lehet velük némely nagyobb ugrásokat elkövetni, melyek szinte szükségesek; igyekezni kell, hogy a *nemző élet* minél későbbben serkenjen föl.

b.) a *durva alkotmány* gyöngé alkotmányu szoptatót óhajt, kit kevesebb ideig is elég szoptatni, mint a remekképet; közönségesen az *ingékonysággal* többet kell gondolni, mint a *táplálódással*. Az *ingékonyság* részéről eleintén az *üszönőkkel* némely kisebb ugráso-

kat is lehet elkövetni, későbbben pedig az ösztönök csak lassanként öregbedjenek avagy kisebbedjenek. A *tenyésző élet* ha valamivel hamarabb mutatja is magát, mint a remekképben, az nem ártalmos.

## 136. §.

A *véres*, vagy *ingékony mérsékmény* (temperamentum sanguineum) a *tengődés* részéről azt kívánja, hogy az eledeleknek és italoknak a testbe való hozása meghaladja azoknak a testből való kivitelét, nevezetesen hogy azon a *táplálódásra* munkálódó ösztönök kerültesenek, melyek az ellenkező arányt hozhatnák elő. Az *állati élet* részéről az kívánatik, hogy a lélek jobb oldala az érzékekkel együtt többnyire azon rendbeli tárgyakkal foglalatoskodjék, és az ez által szerzett üsmeretek egész az okosság méltóságáig emeltessenek föl, a lélek bal oldala felé álló működések a kedvély, és ünkenyes mozgások pedig, hogy ismét ugyancsak az okosság által kormányzottassanak, őket állandóan ugyan, de nem nagy tüzzel gyakorolván; a *tenyésző élet* mennél későbbben és ritkábban tétessék munkásságba.

b.) Az *epesáros mérsékménynél* (temperamentum melancholicum) a *táplálódás* részéről az ellenkező elvek szolgálnak, mint az előbbeni mérsékménynél; az *állati élet* részéről is szinte csak nem az ellenkező rendszabásokat szükség követni, a *tenyésző élet* pedig ha korábban és sűrűbben gyakoroltatik sem árt.

c.) az *epés mérsékményű ember* (temperamentum cholericum) *táplálódását* inkább elősegíteni mint vissza tartani szükség, hanem az *ingékonytságot* mindég úgy kell kormányozni, hogy az a *táplálódásnak* megfeleljen, a mi csak az által történhetik, hogy ha minden rend-



beli ingékonyságot az üsztönök megkisebbitése által a lacsonyabb fokra szállitunk.

d.) a *fehér turhás mérsékmény* (temperamentum phlegmaticum) az előbbeninek ellenibe lévén téve, ellenkező rendszabások alá vagon vetve.

### 137. §.

A *tér* ugyan, melyet az emberi test elfoglal, vagy is a nagyság, általánosan az egészség tökéletességét nem teszi, hanem a *részeknek egyik a másikához való arányos* nagyságok valóban a'hoz tartozik. A remekképnek tehát másodrendbeli életművezettségére nézve tulajdon arányos nagyságának kell lenni önnön részeinek tekintetébül. A remekképtől az *ő* arányos nagyságára nézve különbféle eltérések történhetnek, azok közül még is a *két* következők a legnevezetesebbek: vagy tudni illik hosszabbak vagy szélesebbek a tagok sőt az egész test, mint a remekkép fogatja kívánja. — A midőn a tagokban sőt az egész testben a *hosszuság az előkelő* (*aszróros külemény*, habitus phthisicus) a testnek ilyen alkotása többnyire gyöngye alkotmányal jár, a honnan ugyan azon rendszabásoknak vagon alája vetve a növelésre nézve. — A midőn pedig a tagok sőt az egész test *szélesebbek*, mint a remekkép kívánja, (*gutáütéses külemény*, habitus apoplecticus) ezen alkotása a testnek a durva alkotmányal jár, innét körül belől ez is ugyan azon növelésbeli rendszabásoknak vagon alája vetve, mint a durva alkotmány.

### 138. §.

Valamint az embernek térben való kiterjedése általánosan az egészséghez nem tartozik: úgy az *ő időben* való tartása sem tartozik a'hoz. Hanem mégis az e-

gesség tökéletességéhez tartozik az, hogy a részek munkálkodásokra nézve oly arányban légyenek, mely a remekképnek megfelel. De ezen aránytól az élet sokféleképpen távozhatik el, leginkább pedig:

a.) mivel az ember éptanosan élén, eleintén egy, később két, az élet delében háromféle irányban éli, következik, hogy *ezen irányokat az egészség veszteségére vagy előzni, vagy később kezdeni lehessen*, vagyon tehát minden életnek az ő kezdetére nézve bizonyos határa, mely hogy hol kezdődjék, az előbbeniekből tetszik ki.

b.) ugyan azon élet egyes munkálkodásait elevebben vagy tunyábban lehet gyakorolni, midőn *a többi részek sőt az egész test vagy rendszerint vagy ellenkezőképpen gyakoroltatnak*; ezen esetben az egyirányúságot kell fölkeresni, mely az élet tartásával legjobbau megegyez.

### 139. §.

Ezen rendszabásokat itten azért adtuk, hogy az eltéréseket, kiknek egészsége sokkal bizonytalanabb a remekkép épségénél, a remekképhez vezethetnénk. Főlebb azt is tanítottuk, hogy miként javuljék meg az eltérés egészsége belsőképp, t. i.

a.) *a kitündöklő bántalmak kisbedő bélegei által* (28. §.)

b.) *a különböző rendbeli bántalmák összejöttök által ugyanazon egymiben.* (30. §.)

De hát a *külvilágheli dolgok*, és az ezek által vezérlett *élettudományos működések nem javíthatnak e az eltérés egészségén, vagy legalább a jelenvalót nem állapíthatják e?* sőt inkább. — Hanem az éptannak ezen részét, nem úgy mint a természetes bántalombeli javu-



lásokat (30. §.), szinte nem, sütt még kevesebbé méríthetnénk ki, mint a remekképnél (l. 133. §.); *ha csak a kóroktanitmány és ön okoskodásunk* bennünket valamiképp ezen ha nem számokra nézve is, legalább fokokra nézve szinte véghetetlenül változó bantalmakkal öszvekokczanó, még inkább és sokkal inkább véghetetlen számu és foku külvilágheli dolgok zavarából *a három következő pontok által ki nem segítene:*

a.) minden általános betegséget szerző oktul kell az eltérésnek óvakodni nem különben mint a remekképnek.

b.) minden oly föltételes kórszerző külvilágheli dolgot szükség kerülni az eltérésnek, mely a remekkép egészségét a jelen eltérés egészségévé változtathatja.

c.) ellenben az eltérésnek minden oly föltételes kórszerző külvilágheli okot keresnie kell, mely a remekkép egészségét az ő neki éppen ellenébe álló eltérésre változtatni képes.

Mely három éptanos tanácsok által az eltérés egészsége nem csak ápoltatik, hanem javítatik is. — Az itt előadott három, és a remekképnél (133. §.) fölhozott éptanbéli rendszabásokbul, ezekhez segítségül adván, a kóroktanitmányban a külvilági dolgoknak, és ezek által munkásságba tett élettudományos működéseknek a remekképhöz való betegségbeli arányainak két fő törvényeit: megfejtethjük azt magunknak, hogy eshetik az meg, hogy ugyanazon külvilágheli környülmények közt körül belöl, *miért változzék annyira a különböző bantalmakbul különbözőleg öszvetett emberek életbeli tulajdonságaik.*

## M á s o d i k C z i k k e l y.

*A vissza fejlődő embernek éptanja.*

## 140. §.

V alamint a növelés csak lassanként vesz el az öngondviselecsben: úgy *ebből az ápolgatás csak lassanként fejlődik ki.* — Hasonlóképp, mint a szülők tartoznak gyermekeiket növelni: úgy viszontag a gyermekek kötelesek szülőiket ápolgatni; és *csak a felel meg az emberre célának* az ő egész kiterjedésében, ki mind a növelést mind az ápolgatást végben viszi, mert ekként egy részről a világnak vissza fizeti azt, mit tőle vett, más részről pedig ugyan azt magának lekötelezi, hogy valaha reá szorulván, tőle jussa legyen, midőn arra elkerülhetetlenül szüksége leend, segedelmet várni. — Az öreg embernek éptanos rendszabásait mily renddel adándjuk elő, főlebb emliténk.

## 141. §.

Az élemedő korról a *tenyésző munkálkodások* lassanként csüggednek, végre egészen megszűnnek, még pedig annál hamarább, mennél előbb kezdődtek, és mennél tüzesebben gyakoroltattak. — *Az asszonyi nemnél a havi tisztulásnak kimaradásával* a tenyésző élet műszerei különös életüket elvesztik, a közönséges életbe lépnek által, a mennyiben többé nemzöleg nem működnek, egyedül táplálódnak; ezen idő tájban főképpen minden izgatásai a tenyésző élet műszereinek elmellőztessenek, valamint arra is bölcsen kell vigyázni, hogy a havi tisztulás csak lassanként maradjon el. — *Az élemedő embernek magának sokkal fiatalabban a tenyésző életet gyakorolni háromféle okból ártalmas:*



a.) maga magának az életerejét vesztegeti, maga a legnagyobb veszedelemnek lévén mindenkor kitéve.

b.) az efféle gyakorlásból származó gyermek többnyire gyöngye, beteges szokott lenni.

c.) az öreg emberrel tenyésztést gyakorló fiatal ideje előtt elhervad. — Tehát az öreg embereket ugyan egymás ápolgatása végett, de koránt sem a tenyésző élet gyakorlása miatt, mely nekik szinte ártalmos, össze lehet adni, de a magoknál sokkal ifiabbakkal általában nem.

#### 142. §.

Az állati élet csak nem hasonlóképpen, mint a tenyésző, mennél hamarább és tüzeesebben kezdődik, annál hamarabb csügged, fogy, és ellenkezőképp. — A testi gyönyörúségek, melyek a külső világból, és a mi életműségünkől leginkább az állati életből erednek, lassanként megszünvén, az állati életet két környülmények tartják föl épségökben, s vidámságokban, és az embernek öreg napjaiban csendes, de állandó gyönyörúséget nyújtonak; t. i.

a.) az erkölcsösen eltöltött fiatal időknek visszaemlékezete, s az erenyeknek folytatása, valamint a most már eléggé tapasztalt léleknek maga magában való gyönyörúsége, midőn a lélek a maga csinosodásával megelégedni látszik.

b.) a gyermekeknek minden tekintetbeli jó magok viselete, kikben az öregek magokat fölelevenedni képzelik.

#### 143. §.

Egyebként az állati munkálkodások közül, azokat melyek a testből emelkednek ki, csak kémélve és rit-

kábban kell gyakorolni, melyeknek még mesterségesen is segítségül kell lenni, p. o. a *látásnak* szemüvegek által, az *önkényes mozgásoknak* szenvedő mozgása által. — A *lélek jobb részén lévő tehetségeket* az öregnek sokkal kevesebbé kell gyakorolni, mint a *bal részen valókat*, s ezeket is inkább másoknak, főképp az *ifjaknak hasznára*, mint önnön magokéra, ne talán ezen tehetségekből némely indulatok és szenvedélyek származzanak, melyek ezen életkorban a legveszedelmesebbek. — Ezen tehetségek a *lélek legfőbb tehetségeivel* együtt, melyek a kezdődő öregséggel legalaposabbak, *lassanként múlnak* a nélkül, hogy ezen múlásnak gátat tudnánk ejteni, még csak egyszer a természetes halál előtt több vagy kevesebb idővel tökéletesen el nem tűnnek.

## 144. §.

A *tápláló élet* mind első mind utolsó munkálkodásaira nézve ezen életkorban főképpen szükség vigyázni; melyeket *eleintén maga az öreg, később pedig az ápolgató segedelme által visz végbe*. — A mi a *táplálásnak első részét* illeti, azok az eledelek legalkalmasabbak, melyek könnyen emészthetnek, és bőven táplálók, ámbátor ezekből sokat enni a bővérűség végett, melyre az öregek igen hajlandók, káros. — Az eledelek mellé oly *rejtemények*, és italok is engedtetnek, melyekről leginkább tudjuk, hogy az első utakon túl, s főlebb allig izgatnak; a melyek p. o. a bors, paprika, bor, mely főképp az öregeknél a kávénak eleibe tétetik. — A *tápláló élet utolsó részére nézve* szükséges főképpen a *tiszta levegő*, melynek elegendő melegnek kell lenni, a *gúnyák* ezen tekintetből amazt elegendőleg pártfogolják, tehát jó melegnek legyenek. A *szék létételére*, és még inkább a *vizellet* kiürítésére igen kell



vigyázni, sőt némelykor az öregeket inteni, mivel ők ezekről könnyen elfelejtkeznek.

## 145. §.

Ily módon éldegél az öreg ember mind addig az ideig, míg őtet a testére való ön eszmélés egészen el nem hagyja, a midőn az ápolgatónak az ő kötelességét egész kiterjedésében kell tellyesíteni; mely főképpen az alkalmas tápláló szerek, tiszta levegő, meleg szoba, és tiszta ágy és gúnyáknak megszerzésében áll, mely ápolgatásnak egész az élet végső pontjáig szükség tartani.

V é g.

R 1988

R 1998

R 1888