

TOLDY FERENC

KÉT KÖNYVE

# AZ EGÉSZSÉG FENTARTÁSÁRÓL.

—••323••—

MÁSODIK JAVÍTOTT KIADÁS.

---

PEST,  
EMICH GUSZTÁV TULAJDONA.

1851.

460.

FOLYKÖNYV

KÖNYVTÁR

VA. EGESSZÉGE

PIRTARTÁRSÁG

M. ACADEMIA  
KÖNYVTÁRA

MASSZÉK JAVÍTOTT KIADÁS

1887

MASSZÉK JAVÍTOTT KIADÁS

1887

## A MASODIK KIADÁS ELŐSZAVA.

---

Közel tíz éve már, hogy e kisded munka iskolai vezérfonalúl világot látott. De kilépett az az életbe is; s rég nem tétethetik immár elég az azt keresőknek. Ohajtottam volna azt bővebben kidolgozni, s különösen a léteges testek vegytanából az élettudományra és éptanra is háramlott új eredményeket belé foglalni: de arra ez idő szerint érkezésem nem volt. Tegyen tehát e különben népszerűleg tartott könyvecske, némi múlhatlan apró javításaival, annyi hasznót, a mennyit más hasonló könyv nem létében legalább addig tehet, míg teljesebb és tán célszerűbb munka által szükségtelemné leszen.

Pesten, oct. 1. 1848.

## AZ ELSŐ KIADÁS ELŐSZAVA.

„*Kézirat helyett*“: a czim ezen szavai \*) tökéletesen kifejezik e könyvecske rendelteté-

---

\*) Az első kiadás címe ez volt: *Diaetetica Elemei*, Hallgatói számára *kézirat helyett* kiadta D.

sét. Az alkalmatlan leirástól akarta szerző, hallgatóit felszabadítani, midőn leckéi fonalát sajtó alá bocsátá.

A diaetetica gazdag tárgy, mely számos természetvizsgálók, orvosok, nevelők és népbarátok által, minden egyes ágaiban, annyira kifejtetett, hogy annak, ki most foglalkodik vele, legfelebb a válogatás, rendezés s némely eltérő véleményeknek a természet és orvosi tudományok legújabb állása szerinti elítélésében nyílik még mező.

Az e tudománynak egyetemünknél szánt tanítási idő, valamint a hallgatók vegyes volta, ily tudományos belé ereszkedést nem enged, s szerző hosszabb tapasztalásból tudja, miképen szóbeli, különben elég bő előadásából, csak a leglényegeseket magában foglaló vázlatot kell a tanulók kezébe adni: hogy, annyi fontos és terjedelmes rendes-tanulmányaik mellett, ennek is juthasson egy kis része az otthoni szorgalomnak. S mint ily kivonata a fontosabb diaeteticai igazságoknak, annyi jeles elődök után, ez irat természetesen minden igények nélkül lép fel, eleget gondolván szerző tenni céljának, ha az élő szóvali elő-

---

Schedel Ferenc, kir. egyet. rendkiv. prof. Budán,  
egyet. bet 1839.



adásra, könnyü átnézetű rendben, alkalmas emlékeztetőt nyújt.

Az utóbbi években néhány diaeteticai magyar értekezés jelenvén meg, mely helyenként feltűnőleg megegyezik a jelen irat egyes cikkelyeivel; meg kell jegyezni, hogy ezen Elemek, 1834 óta, számos hallgatóim által lemásolva, többfelé köz kézen forognak.

A követett helyesírásról még néhány szót. Újabb időkben többen, az etymologia s értelemszabatossággal nem ellenkező, okos gazdálkodási elvből indulván, próbálták a magyar írást némely *nélkülözhető jegyeiktől* megtisztogatni. Ilyen volt az előszócska s a mutató névmások hangzó formáikban, s az elharpott és kötszóban, a *hiányjel kihagyása* (tehát *a', e', ama', eme', ime', 's* helyett: a, e, ama, eme, ime, s), mikre Guzmics, Horvát Endre, Bugát és Kazinczy Ferenc \*), mind oly írók, kiknek tekintete a nyelv ügyében nyom valamit, mutattak is már példát; ilyen a kettős betűk közül a *cz* hangnak pusztá *c*-vel írása, mit még a mult században, szinte Kazinczy és Dugonics kísértének meg, sőt mire az academia is hajlandónak mutatkozott, midőn az annyira al-


\*) Némely, az academia birtokában levő kéz-irataiban.

kalmatlan kettős betűk egyszerűtéséről gondolkodott \*). Szerző a jelen időben, melyben minden, ok- és alappal bíró, ujtás méltánylásra tarthat számot, hasznosnak látta e két kérdést, a fentebbi okokból, gyakorlatilag megújítani; s a mennyiben e munkácska az iskola küszöbén túl is olvasókat nyerne, mintegy a közönség érzékei és tapintatára hivatkozni arra nézve, vajjon nem lenne-e nyereség az érintett esetekben a z betű kiszöktetését egyszer és mindenkorra a nyelvtanban magyarázni meg, s ily gyér nyomtatásu íven is, milyenek ezek, *mintegy harmadfél száz apostrophust s egy pár tucat z-t* elhagyni: és pedig, mi fő, minden legkisebb veszedelme nélkül akár az etymologia, akár a világosság múlhatlan kellékeinek. Átmenetel korában élünk folyvást, s még ma sincs idején túl nagyobb kisebb kérdések elhatározását megkísérteni, csak helyesek legyenek, s az ujtás egy vagy más tekintetben nyereséget hozzon.

*Pesten, május 20. 1839.*

---

\*) L. M. Tud. Tár. Évkönyvei, II. köt.



## TARTALOM.

Bevezetés , 9. l.

### ELSŐ KÖNYV. NÖVENYI ÉLET.

ELSŐ FEJEZET : Egyed - fentartás. Első szakasz. Táplálkozás 11. l. *Első cikkely.* Ételek, 12. l. Első osztály: Állati ételek. A. Húsneműek, 15. l. B. Az állatország némely más termékei 19. l. Második osztály: Növényes ételek. A. Lisztesek, 21. l. B. Leves növények, 25. l. C. Fűszeres növények, 29. l. *Második cikkely.* Rejtemények. A. Sók, 30. l. B. Fűszerek, 32. l. *Harmadik cikkely.* Italok. A. Hideg italok, 33. l. B. Meleg italok, 43. l. C. Hűvítő italok, 46. l. D. Ásványos italok, 46. l. *Negyedik cikkely.* Különösebb figyelmeztetések. A. Ételek' készítése, 48 l. B. Edények, 49. l. C. Finom szakácmesterség, 50. D. Mértékletesség, 50. l. E. Evés' módja, ideje. 52. l. F. Fogápolás, 53. l. — *Második szakasz.* Lélekzetvétel. 54. l. *Harmadik szakasz.* Elés kiválasztások. 59. l. *Első cikkely.* Nyál-elválasztás, 59. l. *Második cikkely.* Börgözlégés, 63. l. *Har-*

*madik cikkely.* Vizellés, 68. l. *Negyedik cikkely.* Szék-  
ürítés, 70. l.

**MÁSODIK FEJEZET:** Nem-fentartás. **Első szakasz.** Férfiúi nemi élet. A. Elhálás, 75. l. B. Önfertezés és önkénytelen magömlés, 77. l. **Második szakasz.** Asszonyi nemi élet. A. Tisztulás, 79. l. B. Elhálás, 82. l. C. Viselőség, 83. l. D. Szülés, szoptatás, 87. l.

## MÁSODIK KÖNYV. ÁLLATI ÉLET.

**Első szakasz.** Érzékek. A. Tapintás, B. Izlés, 90 l. C. Szaglás. D. Hallás, 91. l. E. Látás, 93. l. **Második szakasz.** Szellem, 97. l. **Harmadik szakasz.** Önkényes mozgások, 101. l. *Első cikkely.* Izomgyakorlás általában, 103. l. *Második cikkely.* Izommozgás külön nemei. A. Tervöleges mozgások, 105. l. B. Vegyes mozgások. C. Szenvedőleges mozgások, 110. l. **Negyedik szakasz.** Álom, 111—2. l.



## BEVEZETÉS.

---

**A**z emberi élet nyilatkozásai kétfélék; mennyiben t. i. vagy

I. a *növényi kör*hez tartoznak; mely tekintetben minden életműves (organicus) testekhez hasonlítunk, tehát a növényekhez is, legközelebb pedig az emlős állatokkal vagyunk rokonok; s e növényes élet ismét két-féle irányt veszen, a mennyiben t. i.

a) saját *Énünknek*, *egyedünknek*, fentartását veszi célba: Táplálkozás; és

b) *nemünk* fentartását: *Nemző élet*, *nemzés*.

Vagy II. az állati körhez tartoznak életünk nyilatkozásai, s e tekintetben általán az állatország felsőbb osztályokbeli tagjaival vagyunk rokonok; s noha egyes oldalait tekintve engedünk némely állatoknak, de egészben, s az állati élet főpontját, a szellemi életet tekintve, első helyt állunk a természetben.

ELSŐ KÖNYV.  
N Ö V E N Y I É L E T.  
ELSŐ FEJEZET.  
EGYED-FENTARTÁS.

ELSŐ SZAKASZ.

Táplálkozás.

Mind azon állományok, mik testünk elemeihez hasonló elemeket foglalnak magokban, s a test ereje által áthasonlítottatnak, táplálnak is. Közönségesen pedig mind azt nevezzük *táplálatnak*, mit szánkkal felvesszünk s bélcsövünk munkássága által *táppá* (chylus) változtatunk. E tápláló v. tápszerek három rendre oszlanak:

1. *Ételek*; ezek mind az életműves természet két országából vétetnek;

2. *Rejtemények* (condimenta), a növényes és ásvány országokból;

3. *Italok*, többnyire az életműves, de a fő (víz), az életműtlen természet adományai.

## ELSŐ CIKKELY.

### **Ételek.**

Az ételek, *eredetökhöz* képest, különféle tulajdonságaik.

I. *Állati ételek*. Fő alkotó részeik a kocsonya, vagy állati enyv (gelatina), nyálka, rostonya (fibrina) és hárj lévén, melyek egyebekben kívül, minnen testünket is alkotják, könnyen és sebesen áthasonlítottatnak, bőven, s egyszersmind hathatósan is táplálnak, t. i. az adott mennyiségben sok tápláló anyagot foglalnak. Ellenben, nem olly tartós állati anyagot szolgáltatnak, mert a bennök uralkodó *légeny* (azoum) rohadásra hajlandóságot kölcsönöz nekik.



II. *Növényes ételek.* Fő alkotó részeik, t. i. a mézga, keményítő, nádméz, fehérnye (albumen), zsíros olaj, és növényes enyv (colla), kevesbbé rokonok levén testünkkel, s aránylag kevesebb tápszert foglalván magokban, nehezebben hasonlíttatnak által, s kevesbbé táplálnak. Ellenben tartósabb állati anyagot szolgáltatnak, mint a melyben a *széneny* (carbonium) uralkodik, mely az életműves testek romlását akadályozza.

Az előre bocsátott élettudományi igazságokból, macrobiotikai tekintetben azon szabály következik, miszerint a két országbeli eledeleket célirányosan vegyíteni kell: hogy így a test elegendőleg és tartósan tápláltassék, az emésztő erő illőkép fentartassék, s a kiválasztások rendén legyenek.

Vannak ugyan példái az egynemű életrend követésének minden bal következők nélkül, de ezek kivételek. Annyi bizonyos, hogy a környülmények különféleségéhez képest, egyes esetekben e vegyítési arálynak különféle módosításokat kell szenvednie. Így, péld. az *életmódot* illetőleg, oly emberek,

kik erős testi munkákat visznek véghez, s így erősebb anyagpótlásra szorulnak, több állati ételeket kívánnak meg, de e mellett durvább növényes eledeleket is elszenvednek, mint-hogy szabad levegőbeni erős mozgásaik az emésztést előmozdítják. Kí inkább fejjelel dolgozik, kevesebbet mozog, általában sokat ülök inkább növényes ételekhez tartásák magokat, mert az állati táplálat sok vért készít, s aztán vértorlódást gyengébb, fáradtabb életművek felé. *Alkotmányra* nézve: vérmes, epés, erős emésztetű emberek több növényes; sovány, hypochondriás, betegségekbenl üdülő, gyenge emésztetű egyedek több állati ételekkel éljenek. *Évszakasz* és *égöv* tekintetében: hideg tartományokban s télen az állati, meleg ég alatt s nyáron a növényes eledelnek kell uralkodni stb.

## ELSŐ OSZTÁLY: ÁLLATI ÉTELEK.

## A. HÚSNEMŰEK.

## a) Meleg vérű állatok.

Általában véve egészségesebb a többinél a *növényevő* állatok húsa, mert tartósabb állati anyagot szolgáltat; a *szabadon mozgó s élénkebb* természetűeké, hasonló okokból: innen a baromfi elsőséggel bír a négy-lábuak felett; a *fiatal*, herélt állatoké, mely emészthetőbb s ízletesebb; a *mértékletesen kövér* állatoké, mert puhább és táplálóbb, csak-hogy a felesleges hájtól gondosan meg kell tisztogatni. A *test részeit* tekintve, a csontokon levő hús könnyebb a többinél, s különösen a házi állatoknál a combok, vadaknál a címer és hátgerinc húsa.

Nem egészséges a vegyes táplálatu, *tisztátlan* életű, zárva tartott, vagy épen tömött, továbbá a *tunya* természetű állatoktól vett hús; a nagyon fiatal, péld. *újon ellett*

állatok húsa, mely legkisebb ösztönnel sem bír; másfelül *vén*, vagy nagyon elcsigázott, s a *sovány* állatoké, mely száraz, kemény, kevés kocsonyával bír; hasonlólag az *igen zsíros* hús, mert az emésztő műveket könnyen elnyálkásítja, torokégetést és csömört gerjeszt, minél fogva egyéb ételeknél több só és fűszert kíván. Az *ujdon vágott*, az üzeke-dő, nagyon zaklatott, sokáig éhezett, vagy éppen beteg állatoktól vett hús nehéz, és romladékony anyagot nyújt a testnek. Szintugy az igen véres, és a kelletin túl hevert hús.

Az *egyes állatok* húsait tekintve: különösen,

1. A *marhahús* nem a legkönnyebb, de igen a legtáplálóbb, ha fiatal.

2. A *borjuhús* kevesbbé táplál, de könnyebben emésztetik. Azért amaz a falusi, a kevesbbé vérmes, és nagyobb ingerekhez szokott embereknek hasznosabb; ez a városinak, bővérűnek, epés és izgékonyabb természetűnek.

3. A *báránhús*, kivált a nagyon fiatal, keveset táplál, s nyálkássága miatt nehezen



emészthető; az *ürühús* táplálóbb és könnyebb, de sajátságos kellemetlen íze és többnyire zsiros volta miatt a kevesbbé jó ételek közé tartozik. A *kecske* húsa sovány, száraz, nehéz, émelygős íze- és szagával könnyen csömört okozó.

4. A *tyúkhús* könnyen emésztetik, eleget táplál; lúd és réce erős gyomrot kíván.

5. A *disznóhús* tápláló, de kevésbé könnyebb a ludénál; s nagyon zsiros volta miatt legkevesbbé egészséges. Erős mozgást, jó gyomrot s fűszert kíván.

6. A *vadhús*, ha fiatal állattól vétetett, könnyű emésztetű s tápláló. Kissé, jó, ha hever, de ne annyira, hogy szagot kapjon. Spékelve nehézzé válik. Legkönnyebb közte a pacsirta, kevesbbé az a szalonka, fácán, fogoly, nyúl, őz, szarvas; még kevesbbé a vaddisznó; legnehezebb a vadréce és vadlúd.

#### b) Hideg vérű állatok.

A *halhús* keveset táplál s rohadásra hajló; gyenge gyomrúaknál, kivált ha huza-mosan élnek vele, könnyen nyálkásságot, vál-

tóliázakat, belférgeket támaszt. Legkevesebbé nyálkásak a patakvizi s a nem zsíros tengeri halak. A nálunk divatosak közül legegészségeseb a pisztráng, fogas; utánok következnek a fiatal csuka, ponty, dévérponty, lazac, végre a víza, s utóljára az angolna.

Készítésök legjobb, ha egyszerű, azaz főve, kis ecettel. Olaj, zsír stb nehezzé teszi; a füstölt halak legemészthetlenebbek. A besózottak, de csak étvágy-élesztőül, kis mennyiségben, nem ártanak.

2. A *héjasok* (crustacea) közül legdivatosb az osztriga, s ez, ha fris, igen egészséges, könnyü s tápláló étel, kivált egy kis fűszerrel; a mesterséges készíttetés nehezzé teszi. Közelítenek hozzá a csigák, rákok, teknősbékák.

3. A *békák* rendéből egyedül a zöld béka (*rana esculenta*) ajánlható, mely májustól octoberig, tiszta vízből kifogva, tápláló és könnyü étel; ellenben a gyepi béka (*r. temporaria*), mely néha mérges rovarokat nyel el, kerülendő.

## B. AZ ÁLLATORSZÁG NÉMELY MÁSTERMÉKEI.

1. *Tojások.* A legtömöttebb táplálat, mely egészen áthasonlíttatik, t. i. ha a tojások hígga főzetnek. Minden egyéb formában nehezebbek s kevesebbé táplálók, mert a keményre főtt fehérnye nehezen olvasztatik fel a gyomor által. A záp tojás veszedelmes. Sokat ülőknek, bővérűeknek a tojás nem ajánlatos, mert felette sok vért nyújt; lábadozóknak, ha gyomrok nem rosz, nagy erősítő szer.

2. A *tej* felette tápláló, s könnyü emésztetü étel, mely közepett áll a két természetország eledelmei közt. A csecsemőnek ezt rendelte a természet első élelmül; s így csak elkényeztetett, s szerfeletti ingerekhez szoktatott gyomor az, melyben savanyt, görcsöt, bőfögést stb támaszt. A legkönnyedebb te az emberé; következik a szamar-, aztán a tehén-, a kecsketej; legnehezebb a tejsűrű.

3. A tejből készül a) a *vaj*, legkönnyebbike s táplálóbbika minden zsíroknak, de fris

legyen, s mértékkel használtassék; b) a *sajt*, melly nehéz, csak keményen dolgozó, sokat mozgó embereknek megengedhető étel; mások által ne mint táplálat, hanem, péld. ebéd után, gyomorizgatóként, igen kicsiny adagokban használtassék. Sok sajtevés nyálkát, emésztetlenséget, csipős nedveket stb okoz. A fris sajt nehezebb az ónál, de a nagyon ó, csipössége miatt, mérge egészségünknek.

4. A *zsír*, mint már érintetett, nehéz emésztetü, könnyen nyálkásságot, torok- s gyomorégetést, csömört stb okozó; minél fogva azt szűken kell ételeinkhez adni. Könnyebb a többinél a kappan- és borjuzsír, nehezebb a bárány-, a lúd-, disznó- s a tehénzsír. Szallonnával, magyar szokás szerint, csak falun tanácsos élni, hol elegendő mozgás emésztetését elősegíti.

---



## MÁSODIK OSZTÁLY: NÖVENYES ÉTELEK.

Ezek lisztesekre, levesekre, és fűszere-  
sekre osztatnak.

### A. LISZTESEK.

Lisztet találunk a növények magvai-  
ban, u. m. a külön *gabonafajokban*, *hüvelyes*  
*veteményekben*, s némelly *gümös gyökerekben*  
(milyen p. o. a burgonya). Ezekből, a víz-  
zel főzés által, sok nyák (mucilago) huzatik  
ki, mely lisztláng név alatt ismeretes, s leg-  
táplálóbb része a lisztes növényeknek.

a) *Gabonafajok*. 1. A lisztes növények  
közt ezek foglalnak ugyanazon mennyiség-  
ben legtöbb tápláló nyákot, mely erős és  
tartósabb állati anyagot szolgáltat, de emész-  
tésre a többieknel nehezebb: a miért azoknak  
mesterséges elkészítése szükséges. T. i. a  
nyers és keletlen liszt, melynek természeti  
vegyülete egészen megvan még, nehezen ol-

vasztatik fel nedveink által, s ezért nem egészségesek a keletlen lisztből készült tészták; valamint másfelül a sok zsírral készültek, péld. a lepények, fánkok stb: ezek csak félig emésztve, nyulós pépet hagynak a gyomorban, s húzamos és bő velök-élés után belférges, savany, szelek, a felszívó edények dugulásai stb támadnak. Legjobb készítmény a *kelesztés* és *sütés*, mellyek által legtöbb tápláló anyag fejtetik ki, az a durvább részekről elválasztatik, s így emészthetőbb is lesz. Míelőtt az őrlött gabona tésztává dagasztatik, édes víz adatik hozzá, a dagasztás erővel vitetik véghez, egy kis só hozzátételével, mely a lisztnek feloldását előmozdítja; aztán következik, többnyire kovásszal vagy sörseprűvel, a meleg helyen eszközendő kelés, mely a lisztet legapróbb részeire felbontja; végre a sütés: itt a tészta a tűznek behatása által felesleges nedvességétől megmentetik, s a kelés megszünttetik. A sütésnek lassan s elégégesen kell történni, de vigyázva, hogy a tészta meg ne égettessék, s így édességével tápláló ereje is ne vesszen. Így támad a *ke-*

*nyér*, melly jól emésztetik minden koru és életmódu által, s erősen táplál. A savanyu kenyér fognak és gyomornak árt; a szerfelett nedves is terheli a gyomrot. Jól ki kell hűlnie a kenyérnek, mielőtt megszegetnék, mert a meleg kenyér csak félig összerágva s nyállal vegyítve, rögöket képez a gyomorban, mire nyomás, rágás stb következnek.

A különféle kenyérnemeket tekintve: a rozskenyér jobban táplál mint a búzakenyér, de nehezen emészthető és könnyen savanyt okozó, miért jobb gyomrot s több mozgást kíván: ajánlható tehát a rozs- és búzalisztből vegyítve sült kenyér; az ilyen erősen táplál, nem könnyen okoz gyomorsavanyt, ánizs- v. köménymaggal kedvesebbé is leszen, s nem puffaszt. Az *árpakenyér* nehéz és puffasztó; a *zabkenyér* igen keveset táplál, s puffaszt; a *törökbúzakenyér* nehéz, de igen tápláló. Főve vagy sütve a törökbúza (kukoric) könnyü, kellemetes étel.

A nálunk is már meghonosult *riskása* könnyü, tápláló, s különösen folyó széknél ajánlatos étel.

b) A *hüvelyes vetemények* közel állanak, tápláló erejökre nézve, a gabonához, de durvább és keményebb állományuk nehezebben oldoztatik fel, s a sok levegő miatt, melyet kifejt, szeleket okoz: minél fogva általában csak erősen dolgozó embereknek valók, ülőknek méreg. Legártatlanabb közöttük a gyenge éretlen *kerti borsó*, jól főve; csakhogy keveset táplál. Következik a *fehér bab*, legnehezebb a *lencse*; ecettel pedig mind ezek még nehezebbek lesznek. A hüvelytől meg kell őket menteni, mert ez emészthetetlenül, mint valamely életműtlen test, hever el a gyomorban, s terheli azt.

c) A *gümös gyökerek* közül nálunk a földi alma vagyis *burgonya*, s a földi körte vagyis *csicsóka* divatosak. A kevésbbé jó ételek közé tartoznak, melyekkel sem gyakran, sem bőven nem kellene élni; mert hogy eléggé tápláljanak, sokat kell belőlök enni, mi által a bélhuzam igen kifeszítettik, lassanként elgyengítettik, s idővel nyálkásság, belférges, fodorháj dugulásai, keh (asthma) stb támadoznak. A lisztes burgonya könnyebb



a szalonnásnál, s a főzött, levében, könnyebb annál, mely zsírral készült. A burgonya, több liszttel birván, táplálóbb a csicsókánál, mellyben több cukoranyag foglaltatik, és kellemesb, könnyebb és emészthetőbb, kivált egy kis fűszerrel.

### B. LEVES NÖVENYEK.

Ide némelly *gyökerek*, a *zöldségek* és *gyümölcsök* tartoznak. Általában keveset táplálnak, alig ösztönöznek, sőt hűvítő voltokkal az élettehetséget mérséklük: a miért vérmes, epés, ülő, s dugulásokkal bajlódó embereknek hasznosak.

a) A *gyökerek* közül leginkább az *édesek* és *édes-kesernyések* szolgálnak táplálattul. Szövegök (textura) gyöngye s így könnyen összedörzsölhető a gyomor által; tápláló részeik nyák és nádméz; tulajdonságaik: gyengén oldozók, s a csipős nedveket bebonnyolítók; innen sokat ülő, rászotos (hypochondriás), köszvényes stb embereknek, s kik kolmi csipősségekben szenvednek, ajánlhatók.

Ide tartoznak a *sárga* s a *veresrépa*: az utóbbi, ecettel, nyáron hatalmas hűvítő; a *peszternák*, de mely könnyen szeleket okoz: általában a répanemeket hasznos főve enni, hogy puffasztó voltak enyhíttessék. A nagy, fás, és szivacsos (spongyás) gyökereket el kell mellőzni. Legtáplálóbb köztök a *kalaráb*, de másfelől legpuffasztóbb is. A *petrezselyem*' gyökere kellemes és gyengén fűszeres étel, de szinte kissé puffasztó. A *spárga* ezen ételnemek közt a legkönnyebb; a leggyengébb gyomor által is megemészthető, széket s vizelletet hajtó, s azért vizelletökkel bajlódók által kerülendő.

A *csipős gyökerek* közül a *tormával* és *retekkel* élünk. Nehéz, puffasztó, s nem tápláló ételek. De étvágyat gerjesztők, gőzölést, vizelletet hajtók, a gyenge izmokat élesztők, és így — illő mozgás mellett — nyálkás, tunya egyedeknek igen ajánlandók.

b) A *főzelékek*, nyersen, a növényes ételek minden nem kedvező tulajdonaival bírnak; főve könnyebbek, s kevesebbé puffasztók. Minthogy a víz, melyben főzetnek,

nagy mennyiségét foglalja magában a tápláló részeknek, a lével együtt kell a főzelékeket enni. Mind ezen ételek hűtők, a vért ritkítók, a széket nyíltan tartók levén, heves, bővérű s epés természetűeknek hasznosak.

Az *édes káposzta*' nemei közt a virágos káposzta (kártifióla) a legkönnyebb, ha fiatal, és gyengébb levelei választatnak ki. A *kék és olasz káposzta* jó gyomort kíván, és igen zsíros ne legyen. A savanyu káposzta nehéz, de különben hűvítő, egészséges, a rohadásnak ellenálló, s a széket nyíltan tartó étel. Legkönnyebb főzelék a *paraj*, de fűszerrel, s ne nagy mennyiségben, különben gyengíti az emésztő műveket, s puffaszt. A *sóska* hűvítő s a nedvek' poshadását ellenző voltával közben közben használva jó étel; szintugy a *saláta*' külön nemei, leginkább főve, s rekedt széküeknek. — A *gombákat* ízökön kívül nem ajánlja semmi: nehéz emésztetű, rohadásra hajló étel, melly azonfelül a mérgeesség' gyanujával jár.

c) A *gyümölcs* jó gyomort és mozgást kíván. Érett legyen s nemesebb fajú: mely

nem ilyen, s azért fanyar izzel bír, abban a jó gyümölcs' egyik fő eleme, a cukoranyag, nincs eléggé kifejtve. Az édes, táplál; a savanyús éleszt. A főtt gyümölcs könnyebben emésztetik, még beteg által is, így az érett *cseresznye*, *eperj*, *málna*, s még inkább a *szőlő*, *szilva* s némely gyengébb *almafajok* is; s ezek hűvitő és szék-indító tulajdonoknál fogva még lázas betegnek is jót tesznek kis mennyiségben. *Dinnye* és *ugorka* fűszert kívánnak. — Legcélrányosb a gyümölcsétel reggel éh gyomorra, *reggeli gyanánt*, a hevítő s izgató kávé helyett! Ebédre kevés. Haját a gyümölcsnek szorgalmasan kell mellőzni, s magjaikat soha le nem nyelni.

Ide tartoznak még némely kemény, zsíros olajból és sok nyákból álló, *gyümölcsmagok* is, milyenek: a *dió*, *mandola*, *mogyoró*, *gesztenye*. Tartalmoknál fogva igen táplálók, de nehéz emésztetűek, azért jól össze kell rágni; s minthogy nagyobb mennyiségben véve a bennök levő olaj könnyen megavasodik a gyomorban, mértékkel kell velök élünk. S ugyan ezen avasodásra hajlandóság



miatt evés után szájt és torkot mindig ki kell öblíteni, hogy *rekedtség*, torokizgatás stb ne következzenek.

### C. FÜSZERES NÖVENYEK.

Alig táplálnak, de ösztönöznek; azért célirányosan oly ételekhez vegyíttetnek, melyekhez a gyomor nagyobb ereje kívántatik, mértéktelenül használva hasbeli vérteljet s aranyeret szülnek, bővérűeknek tehát, nagyobb mennyiségben, ártalmasak. Legdivatosbak közölök a *petrezselyem*, *zsálya*, *celler* (nagyobb mennyiségben a nemző műveket izgatja), *majorán*, veres és fehér *hagyma*. Emezek a rásztos embereknek, puffasztó voltokkal, százféle bajt okoznak.

---

## MÁSODIK CIKKELY.

### Rejtemények.

Nem táplálnak ; orvosságos erővel bírnak. Némely ételekhez adatnak, hogy azok meg ne romoljanak, ha elteendők ; másokhoz, hogy kedvesbek s emészthetőbbek — ; ismét másokhoz hogy kevesebbé puffasztók, vagy hűvítők legyenek ; némelyekhez pedig, hogy az első utak (gyomor és vékony belek) nyálkáját feloldozzák, stb. Két rendre oszlanak, sók és fűszerekre.

### A. SÓK.

a) Ezek közt a *konyhasó* legfontosb adománya a természetnek, melylyel majdnem az egész emberiség él. Nélküle, legalább társas állapotban viselt életmódunk mellett, bajos lenne egészségünket fentartani. A konyhasó legjobb gerjesztője az étváagnak és

szomjnak, legjobb izgatója a gyomor és bélcsőnek, s megindítja a széknek. Rohadásra hajlandóbb állományoknak, milyenek a hús, halak, tojás, a só gyengíti e hajlandóságát. Ellenben a *felesleges sózás* egyfelül szárazzá, nehézzé, csipőssé teszi az ételeket, másfelül hevít, vértorlódásokat támaszt, s a vért lassanként feloldozza (süly).

b) *Cukort* nyerünk feles mennyiségben a cukornádból (nádméz, gyarmati cukor) s egyéb cukortartalmu növényekből (murokrépa-, kukorica-, burgonya-méz stb). Az olajos részeket a vizesekkel összeköti, s így a zsírosabb ételekből készülő tápot javítja, a torok- és gyomorégetést enyhíti, a nyálkát feloldozza, a széklet nyiltan tartja; egyedül a fogmáznak nem barátja. — Hasonló hozzá a növényekből a méhek által készített *méz*, de ez könnyen pezseg a gyomorban, puffaszt, rágást és hasmenést okoz arra hajló embe-reknél.

c) Az *ecet*, némely ételekhez adva, emeli azoknak emésztését, s általában hatalmas ellensége a rohadásnak, hűvítője a vér'

hevének, s javítója az epének. Mily hatalmas ébresztője legyen az idegeknek, tudjuk mindennapi tapasztalásból, mely szerint szaga is fölébreszti az ájuldozókat. Nagyobb mennyiségben öregbíti a kigőzölgést, s ez uton ragadós betegségek csiráit is kiirt a testből; végre több növényes mérgeknek (maszlagos nadragulya, bürökfű, beléndek, mákony) hatalmas ellenszere. Gyermekek kevesbbé rászotos férfiak, sápadt asszonyok, köhégcselők épen nem tűrik.

#### B. FÜSZEREK.

Illatos növények részei. A belföldiekkel (*kömény, paprika, olasz kömény, vad csombor, ánizs*) untig be lehetne érni; mesterséges konyhánk azonban külföldiekhez is folyamosdik (*bors, fahéj, szekfű, szerecsendió*), mik nagy hevítő voltokkal a vért kiszáritják, görcsökre, forró lázakra, vérköpésre, aranyérre stb tesznek hajlandókká.

---



## HARMADIK CIKKELY.

### Italok.

#### A. HIDEG ITALOK.

1. *Víz.* Fejedelme minden italoknak; a mesterséges italok sokféle rossz oldalai nélkül, az ital céljának minden tekintetben legjobban felel meg, t. i. majd minden élelmekeket felolvaszt, azokat egészséges tápláló nedvvé változtatja, s legkönnyebben választatik ismét ki a testből; hűs voltával s a benne lévő szénsavas léggel éleszti az idegrendszert, s előmozdítja a gyomor munkásságát. Hogy pedig a víz tökéletesen kifejtse jelességeit, szükség, hogy friss, *hideg* legyen: a melegség által a benne foglalt szénsavas lég, mely a vizet oly emészthetővé és erősítővé teszi, elszár-

nyalván; és *tiszta*, azaz idegen részekről ment.

A *forrásvíz*, ha homokos v. kővecses földből bukik fel, s nem szivárog által mész-, kréta-, só- stb rétegeken, a legegészségsőbb. A *kuti víz* rendszerint több földes, sós, stb részekkel vegyült, de friseségével élesztő. Nagy hiba ha a kút posvány, ólak, árnyékszékek közelében áll; csigán járó falusi kutaink sem jók, minthogy a veder által fenekők — ha iszapos — könnyen felzavartatik, s azonkívül fedezetlenek lévén, tárva vannak az esőnek s mindennemű szenny beesésének. A *folyami víz* csak akkor jó, ha a folyó sebes és mély. *Eső- s álló víz* mindenkor tisztátalan, amaz rohadásra igen hajlandó, sőt többnyire által is ment már rohadásba, azért kerülni kell.

A vízzel élés körül is bizonyos *mértéket* kell követni. T. i. a hideg víz, *kisebb* mennyiségben, éleszti a gyomrot, nagyobbban pedig, megterheli, a gyomornedvet megritkítja, s így az emésztést gyengíti: azért inkább gyakrabban s egyszerre kevesbet, mint

egyszerre sokat, kell inni: így tovább fog a gyomorban mulatni, nedveinkkel jobban összevegyülni, a bélcső belőle soha ki nem fogyni, dugulásai feloldódni, s a vér megsűrűdése akadályoztatni. *Nagyobb* mennyiségben, mint a mennyi szomjuságunk oltására kívántatik, vizelletté és székre hajt; de az utóbbit csak száraz rostu embereknél; mert míg a víz a bélcsőbe ér, meglangyul, s így a bélcsatorna általa mintegy fölengesztetik, s székre hajlandó lesz; míg a lankadt rostuak belei a sok lágymeleg víz által még jobban elpetyhüdvén, a bélürítés is nehezebbé lesz. Fölmelegedett testtel ivott víz, hűt ugyan s enyhíti a vér sebes forgását, de a finomabb edényekben, kivált a tüdőéiben, könnyen görcsöt támaszt, mi által a vér szabad folyása megakasztatik, az egyes pontokon összegyülemlik, s lobot vonhat maga után: mit csak folyvásti mozgás által lehet megelőzni, melly által a test kimelegszik, a görcs enyhül.

2. *Bor.* Sajátképen orvosság, nem köz ital. Tulajdonai: *kis mennyiségben* a bor he-

vít, a vérforgást mértékletesen neki iram-  
tatja, az emésztést támogatja, a lelket felde-  
ríti, a szellemi erőket mulólag éleszti, s mind  
ezt minden kellemetlen utóérzet nélkül; mely  
beáll, s az erők elesésével jár, ha valamivel  
*nagyobb mennyiségben* iszszuk, vagy ha az ivott  
bor meg van hamisítva, vagy végre, ha egyedi  
alkotmányunknak meg nem felel. *Részegítő*  
*mennyiségben* a testi és lelki erők eleinte neki  
feszülnek, erősbbe s élénkebbé lesznek, de  
nem sokára ellenkezőre fordul ez állapot: a  
lélek csügged, a test elgyengül, az érzékek  
zszibadoznak, végre az eszmélet is elhagyja  
az embert s — ritkább és súlyosabb körü-  
lmények között — guta öli meg a részegét. A  
megszokott bővebb borital ezen gyengeségi  
állapotot, ha *mindjárt* nem is, de lassanként,  
s annál bizonyosabban, maga után vonja, s  
előbb utóbb, különféle betegségek által, el-  
pusztítja az életet.

Ha tehát haszonnal kívánunk a termé-  
szet e becses ajándékával élni, vizezve, kis  
mennyiségben kell vele élnünk, s férfikor  
előtt egyáltalában nem, mert ifjakknál vesze-



delmes bajoknak veti meg alapját. Mindennapi használatra gyenge, savanyúdad, összehúzó ereű fehér borok legalkalmasbak, de ezek is, ha magyar termés, szeszesebek, hogysém víz nélkül ajánlhatók lennének. Ki a rendes boritalt, bármely okból, nem hagyja el, annak legalább a megszokás ereje által kell hatását némileg kiegyenlíteni: tehát rajta lennie, hogy mennyire csak lehet, állandóan ugyan azon egy fajtaival élhessen. Egyáltaljában pedig kerülni kell a bort minden vérmes, izgékony, gyuladásokra, főfájásra, szédülésre, vérpökésre, gutára hajlandó embereknek.

A borok külön *nemei* közöl asztaliaknak, mint említők, a gyengén összehúzó, savanyúdad *fehér* borok illenek legjobban, milyenek nálunk a köbányai, bogdányi, tótfalvi, magyarádi, lajoshegyi, somlyai, neszmélyi stb, a külföldiek közt a mőzeli, rajnai stb. A jó s erős *veres* borok, t. i. az egri, budai, vilányi, szerémi, szegzárdi stb, a külföldiek közöl a burgundi, bordeauxi, medoctáji stb nagyon összehúzó, a gyenge szivacsos ros-

tokat megfeszítők, s azért vizenyős, halavány embereknek hasznosak ugyan, kisdad adagokban, de epés, vérmes, székkal vesződőknek annál ártalmasbak. Az ugy nevezett *nemes* borok: a tokaji, ménesi, szentgyörgyi aszuszöllő-borok, a rusti, soproni, továbbá a spanyol, olasz, francia édes borok olajos részeikkel táplálnak, szeszes részeikkel élesztik, erősítik a testet: s így nagy orvosszerek öreg, görvélyes, betegségekben fellábadó személyeknél; de egészségeseknek csak igen kisdad mennyiségben s ritkábban megengedhetők, nagy hevítő voltak miatt. A *pezsgő* bor, ha helyesen készült, akár francia, akár magyar borokból, sebesen és mulékonyan felizgatja az ideg- és vérrendszert, a gőzölgést és vizelletet hajtja, s így nedves időben, ragadós betegségek uralkodásakor mértékkel használva jó; gyengén emésztőknek s ebéd alatt nem ajánlatos, minthogy a gyomorban belőle kifejlő szénsavas lég lenyomja a gyomor munkásságát, s így csökkenti az emésztést; hirtelen pedig, noha mulékony, ösztönénél fogva a vérrendszerre,

vérmes- és vérfolyásokra hajlandóknak, úgy havadzó asszonyoknak könnyen ártalmas. Az *ürmös*, ürmöfűvel készült, szinte mint a pezsgő, nem egészen kiforrott bor; kellemetes ital, a gyomort az ürmöm kesernyés részeivel jótékonyan izgatja, de könnyen főfájást és álmoságot hagy maga után. Azért ritkán és takarékosan kell vele élni. Legjobb fajták nálunk a badacsonyi, karlóci, és budai rác ürmös.

3. *Ser*. Vizből, szaladból és komlóból készül; amattól veszi tápláló erejét, ettől a gyomorerősítőt. Hogy a ser egészséges legyen, a szalad és komló mennyisége közt illő aránynak kell lenni; hol a szalad uralkodik (dupla ser, brunszviki ser, orosz ser stb) a ser valóságos hizlaltató, s az emésztést terheli; hol pedig komlóból vétetett kelletinél több, vagy az nagyon főtt, a ser kevesebb szeszes, igen keserű s *bódító* lesz, mi által főfájást, szívdobogást, csipős epét okoz. Továbbá jól ki kell a sernek forni; mert különben puffaszt, rágást, görcsöket, fájdalmas vizelletet okozhat. — *Jelei* a jól készült ser-

nek: híg, könnyű, átlátszó, sem édes, sem keserű, hanem sajátságos szeszes, metsző ízű, midőn betöltetik fehér könnyű tajtékot vet, szomjat olt, nem okoz főfájást, nem puffaszt, székre, vizellettire nem hat.

*Tulajdonai:* a) *a fehér sernek:* frisítőbb, szomj-oltóbb mint a barna; de kevesebb táplál s erősít, könnyebben hat a székre s okoz vizelleti nehézségeket. Mozgást kíván tehát, és jó gyomrot. b) *A barna ser* jobban táplál s emészthetőbb. c) *A pezsgő ser* hamar részegít, noha mulólag, vértorlódásokat vagy-folyásokat is, mellgörcsöt, főfájást, de szeleket, rágást, fájdalmas vizellettet is okoz némelyeknél; a miért gyenge gyomru és mellű, s vérmes emberek kerüljék, általában pedig, míg az emésztés tart, ne éljünk vele.

Sert, ha jól van készítve, néha s mértékkel ihatunk, nevezetesen útbán, hol rosz víz van; sétálásokon vagy kirándulásokon, hol szabad levegőben mozogván, a ser felvételének annak elhasználása is megfelel; végre szoptató anyák és dajkák, betegségből lábadozók, gyengén emésztők. Kerülni fogják



egyfelül sokat ülök, bővérűek, másfelül vi-  
zenyős, melancholiára, sűrű vérré hajlandók,  
végre a borivók.

4. *Égettbor.* Az egészség valóságos  
mérge. Külön fajtái bor seprűjéből, gyümöl-  
csökből, gabonából s egyéb, boros forrásra  
hajlandó anyagokból égettetnek, majd minden  
hozzáadások nélkül, majd pedig holmi füsze-  
rekkel (ménta, méhfű, ánizs, fahéj, szere-  
csendió stb); s állnak vízből, egy saját finom  
savanyból s nagy mennyiségű aetheri olajból,  
honnan az égettbor nagy hevítő ereje szár-  
mazik, mellynél fogva a testet hirtelen föl-  
melegíti, minden nedveket sebesebb forgásra  
ösztönöz, az idegrendszerre gyakorlott inge-  
rével eleinte kellemetes derűtséget és élénk-  
séget okoz, de nem sokára a túlizgatott ideg-  
erő kimerül, kedvetlenség, elgyengülés ve-  
szen erőt az emberen. A húzamos, rendes  
égettborivás minden izmokat, hártyákat és  
edényeket kiszárít, az idegéletet eltompítja,  
a nedveket megsűrösíti, mirigyekben s be-  
lekben dugulásokat okoz, az étvágyat, emész-  
tést elrontja, végre tüdősorvadást, tagreme-

gést s teljes elkábulást szül; sokszor amaz, az emberi méltóságot minden más betegségek felett lealázó „reszketeg félrebeszéd“-et (delirium tremens), mely rövid idő óta nálunk is jelentkezik már, mióta t. i. a pálinkaégetés oly tetemes ága kezd lenni iparunknak! Némelyek az emésztést gondolják néha hörpentesített égettborral előmozdítani, de hibásan, mert az a gyomoredveket sűrűbbé teszi, egy ételt sem olvaszt fel, sokakat (húst, nyálkás ételeket) megkeményít; s legfelebb puffasztó ételekre (borsó, répa stb) hasznos néhány cseppen. A nádmézes égettborok (likőrök) szintoly ártalmasak, mert elválnál tőlök a gyomorban a nádméz, csak úgy hatnak mint különben.

Mind ezekből kitetszik, miféle alkotmányu embereknek kelljen az égettbor teljességgel kerülni. Bizonyos környülmények közt azonban szabad kisebb mennyiségben vele élni; t. i. mivel az égettbor melegít, mulólag erősít, a vérforgást, a kiválasztásokat előmozdítja s a rohadásnak ellent áll: hasznos, nedves-hideg, ködös időben; katonának

táborban, hajósnak hajón, ha nedves időben és ruhákban kell nekik az éjjelt munkával kihúzni; a szegény hegyi lakónak, ki többnyire földi almával, hüvelyes veteményekkel élődik, s bora nincs. Városi, ha ebéd előtt egy pár cseppel akarja *étvágyát éleszteni*, semmi meszterkelt likőrrel ne éljen. Legjobb a valódi *arak*, vagy ha az nincs, gabonából készült tiszta égettbor: gyenge gyomruak azzal ebéd után is élhetnek, de fekete kávéban s igen kisdéd adagokban.

#### B. MELEG ITALOK.

1. *Puncs*. Áll égettborból, nádmézből, citromsavból és sok theából. Látni e vegyületből, hogy a puncs égettbor-tartalmánál fogva (mellynek mennyiségét kinek-kinek egyedi alkotmányához kell mérsékelni) ingerel, de ezen inger a thea által hasznos irányt kap a bőr felé; egyszersmind a citromsav az idegekre élesztőleg hat.

Mértékkel tehát minden egészséges ember ihatik puncsot, a betegesnek pedig, kinek a gőzölés használ, ha láza nincs, különösen

jót teend. Nagyobb mennyiségben a puncs is okoz vértorlódásokat; s ha gyenge, ebéd után főképp, ellankasztja az emésztést. Borkősavval készítve elveszti irányát a bőr felé, s könnyen hasmenést okoz.

2. *Kávé.* A kávébab kozmás olajt, gyanítás és olajos részeket foglal magában. *Tulajdonai:* keveset táplál, annál inkább izgat: névszerint erősíti a gyomor és belek munkásságát, s így az emésztést, a széket, valamint a többi kiválasztásokat is előmozdítja, az idegeket éleszti, a testet fölmelegíti, az álmat elűzi.

Hasznos ennél fogva a kávé gyengén emésztő, székkal bajlódó, hideg természetű embereknek, valamint nedves-hideg időkben; ártalmas ellenben vérmes, lázas személyeknek, fiatal embereknek, havadzó asszonyoknak, s ha a belek tisztátalanok. Ebéd után tej nélkül éleszti leginkább az emésztést. Nagy hevítő voltát mérsékli a nádméz. Jó reá egy pohár vizet hörpenteni, melly a netalán eredő vértorlódásokat lecsillapítja, s a széket annál sebesebben megindítja. A kávészemeknek



sárgás barnára kell pörköltve lenni: mert a megégetett szemek szerfelett hevítnek.

3. *Csokoládé*, pörkölt kákaoszemekből készül, nádmézzel s többnyire különféle fűszerek hozzáátételével. *Tulajdonai*: nem anynyira ital, mint valóságos táplálat, mely ereje a csokoládénak azon sok zsíros olajtól származik, mi a hozzá tett nádmézzel föleresztve, víz által felolvaszthatóvá lesz.

A fűszeres csokoládé hideg természetűeknek s gyenge gyomruaknak jó; a fűszeretlen (hasonszenves cs.) száraz, ingerlékeny, vérmes embereknek alkalmas: mind a két nemű pedig, tápláló erejénél fogva, sovány, elerőtlenedett, nagy nedvvesztéseket szenvedett egyedeknek felette hasznos.

4. *Thea*. Előkelő házainkban divatos, igen kellemetes ital, mely, gyengén táplál, ha nem igen erősen készül, gyengéden éleszti az idegmunkásságot, nem hevít, a lelket felvidítja, s testünket főveny- és kövecskórtól megóvjá (Hufeland). De más felül lankasztja az emésztő erőt, minél fogva néhány csepp égett bort vagy egy kis bort kell hozzá adni,

s valamit (p. o. kétszersültet) mellette enni, hogy így a gyomor munkásságra ébresztessék. A theávali visszaélés lassanként ideggyengeséget, lélek elesését, tagremegést, az emésztés végképeni elromlását vonja maga után.

Ezért, gyenge idegü s gyenge gyomruaknak, kivált rendszeren és nagyobb mennyiségben, ártalmas.

#### C. HŰVÍTŐ ITALOK.

1. *Mandolatej*. Kellemetes lecsillapítója a vér hevének; de azoknak, kik rágásra, hasmenésre hajlandók, nem jó.

2. *Citromvíz*. Hasonlólag kedves hűvítő, kivált meleg nyarakban s lázas betegségekben; de kerüljék, kik gyomorsavanyval vesződnek.

#### D. ÁSVÁNYOS ITALOK.

Szorosan véve a gyógyszerertárba valók; azonban némelyek (a *savanyuvizek* vagyis borvizek) kellemes ízök miatt borral, egészségeseknél is divatban lévén, észre kell ven-

ni, miképen azok nagyobb kisebb mennyiségben vasat, és szénvas léget foglalnak magokban; innen gyengén savanyú, kedves csipősségű, élesztő ízűek, s eleinte felüdítik a lelket; de nagyobb mennyiségben főfájást, elkábulást okoznak; azért sem naponként és rendszerint, sem bőven nem kell velök élni, s jól megválogatni, az igen vasasakat pedig a bővérűeknek általában kerülni. A hazai savanyuvizek közül a legjobbak, de legerősbekek is: a bártfai, új-lublai, füredi; kevesebb vasat foglal magában a tarcsai (Sopron vmegye), szalatnyai s a suliguli, azért e három rendbeli legkevesebbé ártalmas. A külföldiek közül nálunk a rojcsi legdivatosabb: ez is a vasasak közé tartozik.

## NEGYEDIK CIKKELY.

Különösebb figyelmeztetések.

### A. ÉTELEK KÉSZÍTÉSE.

Ennek külön céljai, s így módjai, is vannak. *Eltartásra* szolgál a szárítás, nádmézzel becsinálás gyümölcsöknél; a füstölés, besózás állati ételeknél. Ezen készítmódok szárazzá, keménynyé s így nehezzé, az utóbbiak csipössé is teszik az ételleket, a miért velök csak jó gyomruaknak s ritkábban kell élni. Más cél bizonyos ételleket ízesebbé, emésztetőbbé tenni, mi rejtemények által történik, s hasznos, sőt szükséges készítmód izetlen, zsíros, kemény ételeknél s gyenge gyomruaknak; de e rejtemények belföldiek legyenek s mértékkel használtassanak. Más cél ismét a tápláló elemeket a nem táplálóktól elválasztani, vagy legalább amazokat felol-



vaszthatóbbá tenni: mire való a főzés, párolás, sütés. *Főzés és párolás* által megpuhul az eledel s a tápláló részek föleresztetnek. Húst nem kell nagyon húzamosan főzni, különben száraz rostnál egyéb belőle nem marad (ilyenkor a leves jó); a puffasztó növények ellenben nagyon megszenvedik a sokáig folytatott főzést, s minthogy tápláló elemeik egy része a lében van, ezzel együtt kell föltálcálni. Húsnak jobb a *sütés*: általa hártya formálódik annak színén, mely a belső tápláló részek elrepülését gátolja, s így a tűz ereje által puha lesz, a nélkül hogy táplálóssága veszne.

#### B. EDÉNYEK.

Legártatlanabbak az agyag edények, ha mázuk nem sok ólommal készült. Érc edény ne legyen egyébből mint *vasból*: ez igen keveset olvasztatik fel, s akkor sem ártalmas; az *ón* (cinn) edények rendszerint ólommal vannak vegyítve: az angol ón legveszedelmesb, minthogy ebben horgany (zincum), piskolc, nem ritkán mireny (arseni-

cum) is van. A *réz* edények is, ha rosszul vannak ónozva, szintugy veszedelmesek, azért ezeket vas lemezekkel kell kibélelni.

### C. FINOM SZAKÁCSMESTERSÉG.

Célja sokféle fűszerrel s külön ízű állományok' vegyítésével az ínyt csiklandani. Káros gyakorlat! Egyfelül több ösztönt és ingert adunk így a testnek, mint táplálatot; másfelül szükségesen tuli sok evésre csalogatjuk a gyomrot, mi által ez aztán könnyen megterhelhetik.

Általában tehát konyhánk *egyszerű* legyen, hogy annál könnyebben emészsünk s jobban tápláltassunk, *italul* pedig víz szolgáljon, vagy, ki borral kíván rendesen élni, folyvást ugyanazt igya, s a sokfélének egymásra elköltését kerülje, mellynél ártalmasabb nincsen.

### D. MÉRTÉKLETESÉG.

A természet a kevesbbé jó eledelből is kivieszi a használhatót, ha ez mértékletesen vé-

tetett; ellenben a legjobb által is kevéssé tápláltatik, ha kelletinél többet költünk el. Azért soha sem kellene többet ennünk, mint a' mennyi szükséges hogy *jól lakjunk*: t. i. a megszünésre szintugy int a természet, mint az evésre. Igyekezzünk pedig az egészséges étvágyat a mesterségestől megkülönböztetni; s mindig olyankor hagyni el az evést, midön érezzük, hogy az éhség le van csillapítva, de képesek volnánk még egy pár falatkát jó ízűen megenni, azaz: gyomrunk megtömetése előtt. Így a mit ettünk, könnyen és teljesen meg fogjuk emészteni, általa tökéletesen s egészségesen felépülni: s nem lesz emésztő lázunk, hánytatókra, hashajtókra, gyomor-erősítőkre stb szükségünk.

Még a vízitalban is bizonyos mértéket kell követnünk. Reggel egy pohár friss víz csodálatosan éleszti a gyomor, belek és vesék munkásságát: sok víz megterheli. Ebéd előtt s alatt különösen nem tanácsos sok ivással a gyomor nedvét megritkítani, ellenben vagy egy órával utóbb egy pohár víz ismét jó szer a gyomor félig emésztett tartalmának

föleresztésére, s így a teljes emésztésnek annál könnyebb és sikeresb végrehajtására.

#### E. EVÉS MÓDJA, IDEJE.

A lehető legjobb emésztés azt kívánja, hogy lassan együnk, az ételt jól megrágva, nyállal vegyítve, s közben kevés vizet hörpentve. Ne együnk *igen melege*t; ez egyfelül a fogak mázát rongálja, másfelül a vért neki iramtatja s félig lázas mozgalmakat okoz. Ebédeljünk, mennyire lehet, társaságban, hogy lelkünk annál könnyebben felderüljön, mert a *vidámság* csodálatosan támogatja az emésztést. Ebéd után mértékletes *mozgást* tegyünk, szinte nyájas beszélgetések közt, s ne térjünk azonnal ismét komoly dolgainkhoz vissza. Továbbá rendet tartsunk az *időre* nézve. Reggel keveset, délben 1—3 közt a jóllakásig, estve könnyű ételt — és semmi vacsorát! vagy korán, péld. 7—8 közt, s ekkor 10 óra előtt le ne fekügyünk, se vacsora után ne dolgozzunk, hanem játékkal, beszéddel stb töltsük az emésztés pár óráját.



## F. FOGÁPOLÁS.

Jó fog nélkül nincs jó emésztés: azért gondosan kell azoknak épségét fentartani iparkodnunk. Mindenekelőtt, a *kenyérevés* az, ebéd felett, mi legjobban tisztítja meg a fogakat az ételek maradványaitól, mellyek, ha ott megposhadnak, nem csak kellemetlen szájszagot okoznak, hanem lassanként odvas fogakat is. Ugyan azért evés után mindig tanácsos szájat és torkot tiszta vízzel kiöblíteni; reggel pedig a fogakat finom szénporral (*pulvis carbonum praepar.*) s gyenge kefével dörögni. Semmi más fogszerre nincs szükség soha is: legfelebb *néha* egy kis zsályapor hozzátételére, ha az íny vérzésre hajlandó. Végre kerüljük a hőmérséknek (*temperatura*) a fogakon sebes változásait, s midőn odvas fogat veszünk észre, töltsük ki azonnal, vagy huzassuk ki, hogy szomszédai legalább bátorságban legyenek, s helyét mesterséges foggal pótoltsuk, hogy a többi, szilárd állását megtartsa, a rágás, vagy épen a beszéd ne szenvedjen stb.

## MÁSODIK SZAKASZ.

### Léleketvétel.

Hogy táplálatink a test elhasznált részeit helyre pótolhassák, szükséges hogy a vér, melyhez vegyülnek, a levegő által savítottván folyvást életben tartassék. A vér a lélekzés működése által jő érintkezésbe a külső levegővel, s hogy ez kellőképen viragozhassék, egyfelül lélekző életműveinkre, másfelül a belehelt folyadékra (levegőre) kell ügyelnünk. Amazok közt a tüdők a fő: egy igen gyengéded szövetekü életmű, melyet azért illően *kifejteni* s mindenkép erősíteni kell. Az elsőbb célra szolgál a csecsemő sírása, mellyet tehát, míg nem szertelen erős és sokáig tartó, megakadályozni nem kell; továbbá a hangosabb beszéd és éneklés, kivált kisebb korban. *Erősíti* a jól kifejlett tüdöket részint a folytatott gyakorlás, részint sok járás, mennyire lehet, hűsebb légmér-

sékletben mulatás: e két körülmény magyarázza meg, miért a hegyi lakók rendszerint jobb mellűek a síkföld' lakóinál. Végre kerülni kell a szertelen s fölötte sebes mozgásokat, kivált nagy melegben, hogy a vér erőszakosan ne rohanjon a tüdőkbe; valamint a légmérsék sebes változásait, tehát felhevítő erős mozgás után hirtelen pihenést, hideg italt, hideg helyet stb.

Hogy pedig a levegő egészséges hatással legyen életműségünkre: épnek, tisztának s helyes mérsékletűnek kell lenni. a) *Ép* levegőnek nevezzük, mellynek alkotó részei kellő arányban vannak jelen (79 rész légeny, 21 rész éleny). Változik ezen arány, s e szerint fogy a levegő életessége (vitalitas) s reánk nézve alkalmas volta is, ha valamely helyen összetömött sok állat által felhasználatik, s illően meg nem ujíttatik. Kicsinyben a levegő épségét fentartani többnyire könnyű, de nagyban nehezebb; péld. vannak régi városoknak igen népes, szűk s szellőhúzással nem igen bíró részei: ki ily helytt lakni és sokat mulatni kénytelen, arra nézve

tanácsos minél gyakrabban szabadabb levegőű helyeken, piacokon, tágabb utcákon, folyómelléken, ha lehet kertes helyen, a kárt jóvá tenni. E tekintetben ohajtható lenne, hogy úgy épülneek a házak s egész városok: hogy a levegő szabadon járhassa; hogy falun a szegény és paraszt nép kunyhói ne csak nagyobb ablakokkal lennének ellátva, hanem naponként szellőztetnének is; legnagyobb figyelmet e részben a hálószobák érdemlenek, ha erősítő álmat akarunk bennök alunni.

b) *Tiszta* legyen a levegő, azaz idegen részekkel ne terhelve, milyen a por, nedvesség, különféle kigőzölgés, párák, bűzök, füst stb. A por ellen nagyban csak valamennyi utca és tér helyes kövezése és folyvásti tisztán tartása segít; kicsinyben, azaz egyes helyeken, a gyakori locsolás. A nedvességet szobáinkból száműzni lehet, ha gondot fordítunk reá; de nagyban nem mellőzhetjük el; s azért, ha ily idő tartósabb lenne s egyszerűs mind hideggel járna, célirányos magatartással kell ártalmait elfordítani: melegeb-



ben öltözni, testi s lelkiképen munkásnak lenni: hússal s fűszeres étellel s koronként egy kis szeszes itallal élni, ha pedig a nedves idő nagy meleggel jár, épen ellenkező életrendet, hűvítőt, poshadás ellenit kell követni. Midőn valamely vidék levegője rohadt részekkel van terhelve, p. álló vizek közeli léte miatt, áradások hirtelen apadása után, hol külön életműves testek (hal, fű, moha) poshadásnak indulnak, azt egyes ember nem mellőzheti el, ott a közrendészet kötelessége a légfertőztetés ellen dolgozni. Árnyékszékeket lehet úgy alkotni, hogy büzt ne terjeszsenek (angol árnyékszék), kórházak szellőztessenek, szintugy oly helyek, hol különféle érces (ólmos, kénköves stb) vagy szénsavas gőzök fejlenek ki; az utóbbiak nem csak égő szénnek zárt helyen tartása által ölhetnek meg, hanem régi kutakban, barlangokban, bányákban, pincékben stb is összegyűlnek, s külön súlyoknál fogva leülepednek: miért ily helyekhez óvakodva (gyertyát előre bocsátva) kell közelíteni.

c) *Helyes mérsékű* legyen. Ámbár az

ember minden égőv légmérsékében élhet, azoknak hatása még diaeteticai tekintetben is igen különböző; a folytatott nagy meleg sieteti a tüdők működését s a vérforgást, s így sürgeti az élet emésztetését is; a nagy hideg ellenben megakasztja ezen emésztődést, de kelletinél tovább hatván, végre gyengít. Mennyire nem jók a légmérsék hirtelen változásai, említve volt. A mennyire tehát tönlünk függ, iparkodjunk közép légmérsékben t. i. lefelebb 15 R. foknyi melegben, tölteni napunkat. Bővérűeknek, fejjel dolgozóknak, s általában keveset mozgóknak még az erősen fűlt szoba. Hálószoza épen ne vagy kevesé fűtessék, kivéven igen kemény időben, akkor is jóval lefekvés előtt, az ágy pedig a kályhától távol álljon.

## HARMADIK SZAKASZ.

El- és kiválasztások.

Közölök éptani tekintetbe a *nyál-eltávolítás*, a *börgőzöltség*, a *vizellet- és székürítés* jönnek.

---

## ELSŐ CIKKELY.

Nyál-eltávolítás.

A nyál keményebb eledelek felolvasztására s némely igen eltérő tulajdonu ételrészek szorosabb összeköttetésére van rendelkezve (p. o. zsíros és vizes részekére). Látszik innen ezen nedvnek nagy méltósága; melylyel tehát illően gazdálkodni kell, azt hiába való köpdőséssel (mi leginkább a do-

hányozók rossz szokása) nem fogyasztani, mert noha az, ki ezt tenni szokta, a kiválasztáshoz aránylott mennyiségű nyálat választ is el, de ez híg, s gyenge az emésztés kellő előmozdítására. Azonkívül e hibás elválasztással jár a hasnyálmirigy hasonló bővebb elválasztása is, mely nedv aztán a gyomorban meggyűl, elromlik, savanyt, égetést stb támaszt: s innen van a köpdösök gyenge emésztése. Mások a *dohányzás* szokása által a nyálat minősége szerint is elrontják. Minthogy pedig e szokás felette elterjedt nálunk is, ime róla a legszükségesebbek. A dohánylevél *bódító* olajt foglal magában, mely újoncoknál szédülést, tagremegést, kábulást, hányást szokott támasztani; a nyálat pedig bódító részeivel megfertezvén, a gyomoridegek erejét is csökkenti. Szorosan tekintve tehát tartózkodnunk kellene e nemétől a gyönyörűségnek; de makacs megszokással levén dolgunk, azokat kell előadnunk, mik ártalmait gyengíteni, s idővel közönbíteni (neutralisálni) képesek. Először tehát, a *dohány minőségét* tekintve, gyengét kell választani, mely kevesebbé bódítólag hat



az idegrendszerre; továbbá tiszta és természetes legyen, ne holmi fűszerekkel kevert, melyek többnyire hevítőleg s a tüdőt száraztatólag hatnak; kiváltképen az ugy nevezett páccokkal hamisított dohányokat kerüljük, melyek, mákony, nadragulya stbvel készülvén, nagyon bántják az idegeket; az ily hamisításokat a dohány hatása árulja el, azért vigyázóknak kell annak választásában lennünk, s ha egyszer találtunk jót, melyet t. i. alkotmányunk bal hatás nélkül tűr, igyekezzünk mindig ugyan azzal élni, minthogy a megszokás is ártatlanabbá teendi annak szívását. A *dohányzás idejét* tekintve: nem tanácsos közvetlenül ebéd előtt és után dohányozni, hogy ez által az emésztést ne gyengítsük; nem midőn fővel dolgozunk, mert itt az idegrendszer egyfelül a lélek munkája által felizgatván, másfelül a dohány hatása által nyomtatván, ezen ellenséges hatások közt kétszeresen kimerül. Legalkalmasb ideje a dohányzásnak reggel van, kávé mellett vagy után, midőn a torok nyálkájának kiválasztását s a széket előmozdítja; általában pedig

szabadban, vidám társaságban, mely az idegrendszerre erősítőleg hat, s út közben. Télen szűz idegben ártatlanabb, mint nyáron. Gyakran a dohányzás módjára nézve, a pipa, és pedig a hosszú száru, célirányosb a szivarnál kivált szopóka nélkül; itt a dohány nagyon megrontja a nyálat, mert az a sok dohányolaj, melly különben részint a pipa aljába szivárog, részint a szár falaira ül, mind a szájba és gyomorba vitetik által. A pipák közül az agyagból készültek a legjobbak, mert rendszerint legjobban szelelnek, s olcsóságok mellett a szegényebbek által is gyakrabban felválthatók; továbbá mind a pipa, mind a száruk lehető legtisztábban tartassanak. A pipa ha kicsiny, jobb, mert hamarabb lévén vége, az alsóbb dohányréteg nem melegszik fel annyira, s nem csipősödik úgy meg mint a nagyokban; a szár pedig, ha hosszú, a füst kissé meghülve s így kevesbbé ösztönözve ér a szájba, végre szemek és tüdők is kevesbbé vannak a füst hatásának kitéve. Negyedszer, *mértékletesen* dohányozzunk, ne

reggeltől estig, s minden közben vetett szünet nélkül, mit sokan, elég hibásan, tesznek.

## MÁSODIK CIKKELY.

### Börgözölgés.

A bőrön által sokféle páranemű anyag választatik ki; melly kiválasztás, midőn bővebben történik, veritékké áll össze. A gőzölgés különbözik éghajlat, évrész, kor, testalkotmány, életmód, lelki és egészségi állapot szerint; így meleg ég alatt vagy időben, fiatal, eleven, munkás, lelki nyugtalanságban levő ember többet gőzölög, mint az ellenkező állapotúak; hideg, tunyaság, más kiválasztások bősége (vizellet, hasmenés) csökkentik. A börgöz vízpárából áll, melyben többféle lég foglaltatik, s egy saját nemű olajos nedvből, mely a bőr faggyúmirigyeiből

szabadban, vidám társaságban, mely az idegrendszerre erősítőleg hat, s út közben. Télen hidegben ártatlanabb, mint nyáron. A dohányzás módjára nézve, a hosszú száru, célirányos szivarnál kivált fontos betegségei is, melyeknek a bőr védelmül szolgál. Innen a bőrápolásnál a test külső tisztasága s a légmérsék iránti viszonya jönek tekintetbe.

A *tisztaság* első szemügy. A ruhával fedett részek többször hetében szivacsos, s ha nem hideg, legalább állott vízzel mosassanak meg; ez által lassanként erősödni is fog a bőr, s a légmérsék változásainak ellent állhatni; a nem fedett részek pedig naponként, szükséghez képest többször is mosassanak, hogy holmi alkalmatlan pörszenésekre ne szolgáltatassék ok. A fejmosást hasonlólag igen gyakran kell véghez vinni, minthogy izzadság és por legkönnyebben a hajak közt fészkel meg magát, s viszketetet, idővel holmi kiütéseket is okozhat. Szinte a bőr tisztasága s frisesége fentartására szolgál a fehérruha



reggeltől estig, s minden közben vetett szünet nélkül, mit sokan, elég hibásan, tesznek.

mozogjunk a vízben, s kilépet hamar törölközzünk. Legkönnyebben a fej hűlvén meg, ezzel kell a fürdőbeni mosdást kezdeni, de azt azonnal jól meg is törteni. b) A *hideg fürdők* legegészségesebbe a folyami fürdő, midőn mérséke 16 és 20 R. fok közt van; ebben egy órane-gyednél tovább mulatni nem tanácsos, hogy kelletinél több állati hevet ne vonjon el a testtől. Hideg fürdőben azon óvással kell élni, hogy mielőtt belé mennénk, fej, mell és szeméremrészek vizes szivacsosjal jól megmosas-sanak; benne pedig folyvást sokat és élénken mozogjunk s testünket dörzsöljük. Így e fürdő minden káros következés nélkül erősítőleg fog a bőrre, ideg- és izomrendszerre hatni. Utána pedig jó vagy egy óráig sétálgatni. — Közönséges fürdői szabályok: a) soha teli gyomorral ne fürödjünk; s b) inkább este

mint reggel, midőn a test izgathatóbb állapotban levén, könnyebben hül meg; este ez izgékonyosság mindennemű külső ösztönök behatása által némileg el van tompulva. Minden nagyobb orvosságos ereű fürdő csak orvosi célból és rendelés szerint használandó.

Második tekintet a bőrápolásnál annak *mérséke*, mely nappal ruházat, éjjel ágybeli által határoztatik. a) *Ruházatunk* csak annyi meleget tartson, hogy hideget ne érezzünk. A nagyon meleg öltözet elpuhítja a bőrt, azt meghülésre hajlandóbbá teszi, honnan aztán a bőr által elfedett életművek is hasonló meghülési veszedelemben forgnak. Azért közönséges használatra kerülni kell télen a szőrös, v. gyappal (vatával) igen tömötten bélelt, továbbá a testet nagyon megfekvő —, s nyárban, a kelletnél több ruhát. Az egyes testrészekre nézve pedig: a *fej* hűsen tartassék, s egyszerű kalapnál egyébvel ne fedessék soha (a nád és szalmakalapok nyáron igen célszerűek); a *nyakat* kis korunktól fogva meztelenül kellene hordani, mi számos torokbajtól megmentene; a meglett koruaknál ellenezvén

ezt a zsarnok divat, legalább egyszerű, puha nyakkötőnél v. könnyű nyakkendőnél, mely minél tágabban legyen megkötve, egyébbel élni nem tanácsos; a *mellet* is hűs mérsékhez kellene szoktatni: így név szerint a szoptató anyák és dajkák jóval kevesebbet bajlódnának mell- és emlőkkel. Ellenben melegen kell tartani a *has*-üreget, melynek életművei érzékenyek a hideg iránt, a verőcér-rendszer (*systema venae portae*) kevesebbé nyomos és hathatós munkássága miatt. Meleget kívánnak a lábak, név szerint azok végei, mert tova esvén a szívtől, csak gyengén állhatnak el- lent a hidegnek; s azért kemény télen a pamut harisnya jó dolog, de kényelmes csizmák mellett, hogy a láb ujjai szabadon mozoghas- sanak, mi által az elfagyást is legkönnyebben előzhetni meg.

Említendő itt az is, hogy öltözetünk semmi részét a testnek ne nyomja. Név sze- rint a szoros nyakkötők vértorlódásokat fej és szemek felé, gutára hajlandóságot szül- nek; a fehérnép vállalai vagy is füzői az emlők s a mellüreg életművei illő fejlődését s mun-

kálkodásait hátráltatják, s lassanként a hasban is összenövéseket eszközölnek. Szoros nadrág szint úgy gátolja a bélcsatorna szabad munkálkodását, nyomja a heréket, nehezíti a vérforogást. — b) *Ágyaink*, épen úgy mint ruházatunk, mértékletes melegek legyenek. Sok gutának a dunnák- és puha párnákban van eredete; ifju s férfi beéri paplannal még télen és hideg szobában is, s álma így erősítő lesz; korosak elég ha lábaikat fedik dunnával. Al-dunna soha, mindig 'szőr matrác legyen alattunk. Felkelés után vagy egy óráig az ágy borítatlan hagyassék, s hetenként legalább egyszer szellőztessék. A tisztaságot itt sem kell elfeledni.

---

### HARMADIK CIKKELY.

#### Vizelés.

Ez uton részint a vérből különféle szükségtelen vizes és sós részek, részint az élet-



müvek folyvásti mozgásai által elhasznált anyagok, választatnak ki. Ezen elválasztás fordított arányban áll a többiekkel, úgy hogy kisebb, midőn egyebek bővebbek, s viszont; továbbá külön belső s külső környülállásokhoz képest (alkotmány, életmód, időjárás, évszak, kor stb) változik; de minden állapotokban első szabály a természet intését — midőn t. i. a húgy kiválasztására nógat — tisztelni. Nem tanácsos t. i. ez ösztönt elnyomni, s a vizellést szer felett halasztgatni; mert a vizellet folytonos, ösztönző s mennyiségével erőművileg is támogató hatása által tulizgatott idegek eltompulnak, a tulfeszített izmok elgyengülnek, a hólyag falai kitágulnak; minnek következésében aztán rendszerint csak akkor ösztönöztetünk peselésre, midőn a hólyag már nagyon megtelt; de épen e kifejlődött izomgyengeség miatt nem birjuk többé teljesen a hólyagot kiüríteni, s ekképen egyfelül a hólyag bénulása készítettik elő lassanként, másfelül a teljesen soha ki nem ürített hugyból visszamaradó s meg-meggyülő üledék arra hajlandóknál idővel fővenyre és

köre nyujt okot. Megjegyzendő, hogy midőn valaki péld. vendégségnél, nagy társaságban, szokottnál több ivás után vizellethocsátásra ösztönt érez, ál szeméremből azt el ne nyomja: egyetlen egy ily elkövetett hiba benulásra, örök hólyaggyengeségre adhat alkalmat. Továbbá nem kell a vizelleti ösztönnek *kelletinél készebben* engedni, hogy ez által a hólyag idegei iránta mód felett érzékenyekké ne váljanak, s így a lassanként mindig gyakoribb ösztön által nappali kényelmünk s éjjeli álmunk egyformán ne zavartassék; hanem a környülállásokhoz mérendő okos gyakorisággal válaszszuk ki a vizelletet.

---

## NEGYEDIK CIKKELY.

Székürítés.

A bélsár ételeink haszonvehetlen részeiből, a gyomornedv maradékából, felesle-

ges epéből, a vér elhasznált részecskéiből, az egész bélcső nyálkájából, annak belső színén történő gőzölgéséből áll össze, s a végbélen, rendszerint egyszer napjában, ürítetik ki. Az egészséges bélsár közép keménységű, egyforma vegyítékű, könnyű, és sárga színű. Székrekedés szeleket, görcsöket támaszt; ha tovább tart, az altesti vér szabad forgását akadályozza, annak egyes részekben meggyülemelését, fájásokat, név szerint torlódásokat a fej felé: fejfájást, a mell felé: nehéz lélekzetet, az altest külön részeiben: aranyeret okoz, ennek százféle bal következtésével. Hosszas és szokványossá vált székrekedés, az által, hogy a bélsár folyóbb részei ismét felszivatnak, a vért is rongálja lassanként; másfelül az így szárazzá s keménynyé lett szék folytonos izgatásával kimeríti a végbél érzékenységét, a bélsár mind bővebben összegyül, a szomszéd részeket nyomja, s a legnagyobb, néha veszedelemmel (sérv) járó erőlködéssel, és gyakran fájdalmasan ürítetik ki. Azért iparkodni kell rendes mindennapi széket nyerni, s e végre mindenek előtt

itt is a természet intését tisztelni. Hogy mind-azáltal a szék, minthogy nem minden környülállások közt engedhetünk neki egyformán, s ez által könnyen elcsábíthatunk annak elmulasztására, rendesen letétessék, hasznos a természetet e tekintben bizonyos időhöz szoktatni: legcélirányosabbak a reggeli órák; ekkor t. i. az emésztés tökéletesen elvégződván, a székkal együtt az ételek minden maradványai, nyálka stb kiürítetnek, s a test magát könnyen érzi utána. Egy pohár fris víz felkelés után, nyárban gyümölcs reggeli, előmozdítják e kiürítést, kivált ha e mellett elégséges testi mozgás és vízivás el nem mulasztatik.

A szék kétképen térhet el minőségére nézve a rendtől: a) *Folyó* szokott lenni szivacsos, érzéketlen bélcsöü, vagy igen ösztönző ételekkel élő, valamint keveset izzadó, gyengén emésztő, s így kevés, a vérbe átviendő, tápot készítő személyeknél. E baj kiszáradásra, s többféle senyvekre adhat alkalmat. Az ilyenek ne éljenek izgató, nagyon sós, savanyu vagy édes, végre nagyon



vizes, hanem száraz, összehúzó ételekkel, veres borral, mozogjanak sokat, öltözzenek s takarózzanak melegebben, hogy a bőrgőzölgés neveltesék; őrizkedjenek kivált a lábak és has meghülésétől s minden leverő szenvedelmektől. b) A *kemény* szék rendszerint a székletétel elhalasztásától, s ennek folytában a végbél ellankadásától s kitágulásától ered. Mindenek előtt tehát azon kell e bajjal vesződönek lenni, hogy napjában kétszer is kiüríthesse székét, mi által a végbél, összehuzódására, erősödésére időt nyer. Jó lesz e végre hideg vízklistélyekkel is élni estvénként, kik görcsre hajlandók, vizezett veresbor-klistélyekkel; sok vizet inni, s vize-nyős, sós s ezért italra ösztönző ételekkel élni, kik tán éjjel nagyon izzadnak, könnyen takarózni, korábban kelni, hidegen fürdeni. Ha a hasüreg összenyomatása (péld. fűzés által) oka e bajnak, ezt kell elmellőzni, terhes állapotban orvoshoz folyamodni némi egyszerű orvosságért, s mindennemű összehúzó ételeket (leginkább mispolyákat, birsal-mákat) s italokat (fanyar borokat) kerül-

ni. Midőn a kemény székhez állandó rossz étvágy kapcsolódik, szinte orvoshoz kell folyamodni.

Mellékesen jegyeztetik meg, hogy közös árnyékszékét vigyázattal kell használni, mert ott könnyen elkaphatni holmi ragadós bajt; a rajta sokáig ülés szokása pedig idővel végbél-izsamot szülhet (prolapsus ani).

---

## MÁSODIK FEJEZET.

### NEM-FENTARTÁS.

#### ELSŐ SZAKASZ.

#### Férfiúi nemi élet.

##### A. ELHÁLÁS.

Azon gyönyörűség, melylyel a természet a nemzés dolgát összekapcsolta, könnyen visszaélésre csábítja az embert, a miért itt mindenek előtt e működés nagy fontosságáról s a reá fordítandó erőkről álljon néhány szó. Az ondó (nemző nedv) a vér javából, a legfinomabb életművekben készül, s minden nedveknél több képző anyagot foglal magában. Ezért az ondónak felette gyakor elhálás általi elfecsérlése lassanként egészen tönkre

juttatja az életműséget. De az idegrendszer is, az elhálás alatt, szerfelett megfeszítettén, a lélek felindulván, a vér fej, mell s minden gyengébb részek felé torlódván, a bőrgözől-gés gyarapodván, kitetszik, hogy az elhálás alatt a test erei sokfelül ostromoltatnak. Azért az elhálást a) nem kell *kelletinél korábban* kezdeni, általában 20-dik év előtt nem, hogy a mely erő a test kellő kifejlésére oly igen szükséges, attól el ne vonassék; legjobb pedig e részben a házasságot (25-ik életév előtt nem kötendő) bevárni, mert az egészséges elhálás minden feltételei csak itt lehetnek teljesen jelen. b) Kerülni kell azt olyaknak, kik rosszul emésztének, vagy éppen tüdő- vagy egyéb sorvadásokkal bajlódnak: ilyenek hetekre kimerítik ereiket, gyengébb részeiket még inkább elerőtlenítik, s a mely gyermekeket nemzenek, gyengék, görvélyesek, s gyakran atyáik bajaira hajlandók. c) Nem kell az elhálást *kelletinél gyakrabban* gyakorolni; kétszer hetében rendszerint ártatlan; egyébiránt itt kor és egyediség sokat határoznak. Óriásnak sem kellene való belső ösztön nél-



kül, s ne sokkal gyakrabban az elhálást üzni, mint mondatott, mert a mely ondó ez uton ki nem ürítették, az felszívatra, a test erejét annál inkább neveli. *Öregek* pedig tartózkodjanak, mert a szenvedett erő- és nedvvesztést csak bajosan pótolhatják, s gyermekeik többnyire gyengék és hervatagok. Midőn végre két, korokra nézve igen különböző személy házasodik össze, nem levén meg ereik közt az illő arány, mind kettő korábban éri végét életének. d) Elhálásra legcélszerűsabb *idő* a hajnal, midőn a test az éjjeli pihenés által felujult; nappal, annyi más ösztönök közt, vagy épen fáradt testtel, szintugy teli gyomorral, talán teli fővel is, gyengítő. Az évrészre nézve: télen kevesbbé merít ki, mint nyáron; s e) fekve kevesbbé mint más természet elleni, *helyezettetésben*.

#### B. ÖNFERTEZÉS ÉS ÖNKÉNYTELEN MAGÖMLÉS.

Gyakrabban rontja el az ember egészségét az *önfertezés*, mint az elhálás által. Ezen természet elleni kielégítése a nemi ösztönnek alább szállítja a test és lélek kifejlő-

dését annyira, hogy az önfertezőre gyakorlott szem azonnal ráismer. Fő gyógyszere az erős férfias szándék; physical tekintetben pedig a test ingerlékenységének eltompítása: mely végre ösztönző ételt, italt, tehát kávé és bort is, a szűk, dörgölő ruhát, puha meleg ágyat, hosszú alvást, a szép nemmeli társalkodást, sikamlós tartalmú könyvek olvasását kerülni kell; ellenben mindenkép sokat mozogni, viaskodni, vagy legalább hidegen fürödni, ha lehet folyamban stb.

Ha a nemző részek elgyengültéből, valakinek, tudta s akaratja nélkül *magömlései* (pollutio) lennének, a felebbieken kívül még a szeméremrészek és tarkó mindennapos hideg mosásai ajánlandók: hol ezek nem használnak, orvoshoz kell folyamodni.

---

## MÁSODIK SZAKASZ.

### Asszonyi nemi élet.

#### A. TISZTULÁS.

A tisztulással jelentkeznek asszonyoknál a serdültség belépte (pubertas), s mindennek előtt annak első megjelenése érdemel különös figyelmet, minthogy ilyenkor hibák sokféle bajoknak (méhkór, sápadás, szülési bajok) vetik meg alapját jövőre. E figyelemnek akkor kell kezdődnie, mikor a leány tizennegyedik éve körül lévén, teste s emlői teljesebb fejlődést mutatnak. Ilyenkor tanácsos az ételeket kissé megválogatni, nehéz, puffasztó, netalán vizeletre hajtó, s főleg fűszeres, hevítő ételeket vagy erősebb szeszes italokat, továbbá hosszas, fárasztó s bármely erőszakos mozgásokat, felhevüléseket (lel-

kieket is, kivált céliránytalan olvasás, játékszin és társalkodás által), meghülést, szorgosan kerülni. Ha a havi tisztulás beköszöntése, a leány egyediségéhez képest, késnek is, ha egyébiránt bajjal nem jár, azt nem kell hajtó szerekekkel sürgetni; ellenben ha az ugy nevezett tisztulási készültek fájdalommal s fenyegetőző bajokkal köszöntenek be, a természetet gyámolítani kell. Ingerlékeny, bővérü leányoknál gyakran nagy fájdalmak, görcsök is mutatkoznak, itt a fris édes savó itala, korpafőzet- s mákolaj-klistéyek, langyos lábvíz, az altest, keresztáj, s szeméremrészek meleg vízbe mártott szivacsossal dörgölése ajánlatosak, s többnyire meg is felelnek a célnak: ellenben az annyira divatban levő hevítő herbatheák mind elvetendők, az egy székfűforrázatot kivéve, melynek gyengén kell készülni (fél latot egy font forró vízre), s jól cukroztatni, mire a görcs és fájdalmak többnyire engednek: ha nem, orvoshoz kell folyamodni.

De a rendesen tisztuló leányok s asszonyok is, szükség hogy havadzás idején több



gonddal legyenek egészségökre, minthogy az ilyenkor érzékenyebb idegrendszer könnyebben enged rést bármely ártalmas behatásoknak, úgy hogy valóban jó részét az asszonyi betegeskedéseknek ekkori hibáknak lehet tulajdonítani. Kerülni kell tehát ilyenkor a fenn említett étel és italokat, hevítő mozgásokat (szaladást, táncot), minden meghülést, kivált a lábakét és altestét, e végre, a nyári hónapokat kivéve, tanácsos volna általában nadrágot viselni az asszonyoknak, mert sok asszonyi nyavalya egyenesen az alsó részek hűvösen tartásától van; végre kerülni kell az élénkebb indulatokat, leverő kedélymozgalmakat (félelem, bú, harag) s a lélek derültsége fentartásán igyekezni.

A havi tisztulás, rendes állapotban évről évre öregbedik a nemi élet gyarapultával; míg ötvenedik év körül ismét lassanként fogy, s végre elmarad. Ha ezen időkorban bővebbé találna lenni s külön bajokkal járni, orvosi segedelem után kell látni.

## B. ELHÁLÁS.

Ezt asszonyoknak a) *mértékletesen* kell gyakorolni; mert azon nagy megrendülése az idegrendszernek, melylyel az, kivált érzékenyebb egyedeknél jár, ha igen gyakran ismételtetik, ideggyengeséget, görcsökre hajlandóságot, sőt végre görcsöt is szül; de másfelül azon ösztön következtében, melylyel a méhre hat, az altesti vérnek ide toldulását eszközli, mely hatások húzamos tartása végre méhvérfolyásokra, sőt keményedésekre, rákra is hajlandóságot, sőt e bajokat magokat is, okozza. b) A mely asszony szerfelett elragadtatik az elhálás által, talán ájuldoz is, pár napig gyengének érzi magát utána, valamint az épen tisztulandó s tisztuló, s ötödik hónap után túl terhes asszonyok kerüljék az elhálást. c) Mint felebb a férfinemnél említve volt, megjegyzendő itt is, hogy a maga idején, természetes helyzetben, jó kedvvel s szerelemből történjék az elhálás, és félbe ne sza-

kasztassék, mi által a méhnek veszedelmes betegségei hozathatnak elő. d) A korra nézve hasznos leszen e gyönyörűséggel 18-dik év előtt nem, s 50-ik után azon arányban ritkábban élni, melyben a hószám fogy.

### C. VISELŐSSÉG.

A viselő asszony a nem viselőstől egyedül nagyobb érzékenységgel különbözik; s azért, ha különben is rendes életet élt, azt csekély módosításokkal folytathatja. Különösen a következőkből állanak a viselősről diaeteticai tekintetben tudandók.

a) A *lélekre* nézve: annak nyugalma, derűltége, megelégedés és jó reménység a fő. Kik tehát a viselőst körülveszik, ennek nagyobb érzékenysége tekintetéből, ne háborítsák annak lelki csendét. Az idegrendszer nagyobb rázkodtatásai, ijedség, nagy harag, szertelen öröm bal következtetéseket (kora szülést, vérfolyást) szülhetnek: bú, félelem fogyasztja ereit, s a magzat kifejlését gátolja. A bűt, ha alapos, igyekezzünk vigasztalás

által enyhíteni; a félelem többnyire alaptalan; így sokan a lebetegedéstől félnek, holott a test helyes alkotása s rendes élet mellett az legtöbbnyire szerencsés szokott lenni; mások a szülés fájdalmaitól rettegnek, melyek egyfelül nem is oly szertelenek, másfelül rendszerint nem oly tartósak, s a gyermek megjelenésével, az anyai öröm első felriadásával, úgy szólván elvágják: ezekkel tehát a félének viselőst vigasztalni kell. A megcsodálás félelme a legfonákabb; a megcsodálás való esetei felette ritkák, s ekkor is jobbra a képzelet és félelem elevenségétől származik a hajlandóság: azért oly látványokat (nagy égés, vad állatok, embervesztés) melyek a lelket erősen megrázhatják, kerülni kell; ha pedig véletlenül adnák magokat elő, mennyire lehet, lelki erőt kell ellenök szegezni.

b) A *testiekre* nézve: kerülje a kevesbé jó ételeket, s könnyüket és egyszersmind táplálókat válasszon a terhes; italul kávé s vizezett fejtér bor, azoknak, kik megszokták, nem ártand. Fontos rendszabás: hogy a viselő meg ne terhelje gyomrát, mert ez által



a méh is nyomatik, az emésztés is, és így a táplálás, csak félig történik: jó leszen tehát egyszerre kevesbet, de gyakrabban enni. Vannak, kik, különben gyengébbek, terhes állapotjokban — mivel több vér gyűl össze, s így több állati hév, altestökben — jobban emésztének, neki híznak s általjában jobban érzik magokat: az ilyenek szokottnál többet ehetnek. Ellenben máskor egészséges és jól emésztő asszonyok, kiknél terhes voltokban talán felette nagy a vérnek az altest felé vett iránya: gyakran roszul vannak, háynak, szédelegnek, nyomást éreznek a gyomorban, roszul emésztének, s azért máskornál szorosabbra kell hogy szorítsák életrendöket, minden fűszert s hevítő italt kerüljenek, a hús leggyengébb fajaival éljenek, tojásos ételekkel, melyek kisebb mennyiségben is eleget táplálnak, növényes ételekkel, gyümölcscsel. Mi az ugy nevezett *ál megkivánások* illeti, azoknak alapja sokszor a különösen átváltozott idegrendszerben van; s ha meg lehet nekik felelni, ritkán árt; ellenkező esetben pedig, vagy ha a kívánt dolog csak

nehezen lenne kapható, rá beszéléssel meg kell az asszonyt nyugtatni, figyelmét elszórni, s nem félni, hogy a gyermek azért meg lesz bélyegezve. A táplálaton kívül gondot kell fordítani arra is, hogy a viselős, mennyire lehet, sokat mulasson szabad levegőben, mértékletes testi mozgással, kerülvén minden erőszakos mozgást (szaladást, táncot kivált meghajlást); s a testi részek nyomatását céliránytalan öltözet által: innen van gyakran a magzat hibás fekvése, nehéz szülés, elvetelés, emésztetlenség stb; így a fűzés, a mellény (corset) nem csak a hasüreget szűkíti, hanem az emlők már ekkor kezdődő munkásságát is gátolja. Szintugy kerülni kell minden oly helyet és alkalmat, hol a terhes asszony nyomást, dőfést szenvedhetne: tehát tolongásokat, és mással egy ágyban hálást. Végre az elhálás csak a terhesség első felében megengedhető, s ekkor is nem azon időszakban, melyben különben a hószám szokott megjelenni, mert a tapasztalás bizonyítása szerint legtöbb elvetelés ilyenkor, történik. A terhesség ideje alatt egykor kü-

lönféle bal szokások s visszaélések divatoztak, mint péld. érvágás, holmi előkészítő orvosságok stb. Mind ezek, ha külön beteges állapot által nem tétetnek szükségessé, s orvos által nem rendeltetnek, kerülendők; ellenben arra nagy gond kívántatik, hogy leginkább a terhesség vége felé mindennap széke legyen a terhesnek, mely végre, ha szükséges, allövetet (klistélyt), az utolsó hétben pedig hasznosan glaubersó, vagy kesereg (magnesia) s borkő vizes olvasztékát ajánlhatni: hogy ez által a könnyű szülés e részről is biztosíttassék.

#### D. SZÜLÉS, SZOPTATÁS.

Minden szükségesek elintézése, valamint az életrend kiszabása a bába dolga. Megjegyezzük mindazáltal a) hogy a *szoba* téres, jó levegőű legyen, nagyon ne fűtessék; setét se legyen: egyedül a csecsemő szemei kiméltessenek meg nagyobb világosságtól. b) Az *ágy* ne puha és meleg, hanem inkább lószőr legyen, egy fejpárnán kívül egy kisebb derekali vánkossal legyen ellátva; s egy más

tiszta ágy álljon készen, melybe szülés után át lehessen a gyermekágyast tenni. c) *Öltö-zete* könnyű, az emlők körül ne igen meleg, hanem a meghülést eltávoztató. d) A bábán kívül legfelebb egy bizodalmas barátné legyen jelen, ki a szülőt felderítse s vigasztalja.

*Szojtatás* alatt tápláló, nem hevítő élelem, sok mozgás, könnyű öltözet, meghülés kerülése s derült, csendes lélek kívántatnak.



## MÁSODIK KÖNYV.

## ÁLLATI ÉLET.

Az állati élet középpontja a *lélek*; azon eszközök, melyekkel ez a külső világból szedi tárgyait, az *érzékek*; azok pedig, melyek által a lélek a külső világra hat, az önkényes mozgás *izmai*.

---

## ELSŐ SZAKASZ.

### Érzékek.

#### A. TAPINTÁS.

Nem egyéb, mint testünk egész színén elterjedett külső érzésünknek egy helyen, főleg a kéz ujjain, különösen kifejtett s felmagasztalt finomsága. Ki finomabb kézi munkával foglalatot, kerüljön oly nehezebb munkát, melly az ujjbőrt megkérgecsíti; másfelül tartsa azt tisztán s lágyan a kéznek vízzel, finom szappannal vagy mandolakorpával mosása által, s viseljen keztyűt. Kenőcsök, mesterséges kézvizek stb. szükségtelenek.

#### B. IZLÉS.

A gyomor állapotjától függvén, mind az tartja fenn az izlés épségét, mi a gyomor rendes állapotját.

## C. SZAGLÁS.

Sértetik nátha által, melly meghülés és elragadás által támad. Csökkenti és elkorcsosítja azt a *burnót-szippantásnak* szintoly káros, mint csömörletes szokása. A burnót (dohánypor, tobák) folyvást izgatja az orr takonyhártyáját, azt haszontalan elválasztásra bírja, és, kivált a spanyol burnót, a főt is ingerli. Kik e szokástól megválni nem akarnak, kerüljék legalább a hamisított tobákot, s szünetlen ugyan azon fajtaival éljenek.

## D. HALLÁS.

Hallás nélkül sok gyönyöreitől fosztunk meg az életnek, és számos foglalatosságokra alkalmatlanok leszünk: miért különösebb figyelmet érdemel. Mi először is a *halló készüléket* illeti: mindenek előtt a *fülzsír* gátolhatja a hallást. Ezen, a füljárat némely kicsiny mirígyeiben készülő, sárga, sűrű nedvnek rendeltetése a füljáratot a kiszáradástól menten tartani, s a behatható holmi bogarak,

nagy hang stb ellen védeni. Gátolhatja pedig a fülzsír a hallást bősége által; ekkor az esont fülkalánkával vigyázva eltávolíttatik; ha meg is keményednék, azt elébb valami gyenge folyósággal (mandolaolaj, meleg tej) vagy puhító gőzzel kellene meglágyítani. Ha kelleltinél kevesebb fülzsír választatnék el, a fület melegen párolgatni szükséges, hogy a mirigyek munkássága felébresztessék. Belső bajait a fülnek orvossal kell közölni; kivévén midőn *fülcsengés* van jelen, mely főfájással járván, vértorlódások által támad. Itt többnyire elég az életrendet helyesen elintézni, mi szerint szeszes italokat, fűszeres ételeket, nagy zajt kell kerülni, a fejet hűsen tartani, a vakszemek s fül tájékát hidegen mosni, estvénként meleg lábvizet venni, s nyílt székről gondoskodni. c) Mi a *halló erőt* illeti: a vértorlódások elmellőzésén kívül a halló ideget, kivált gyenge idegűeknek, minden szertelen izgatástól, tehát mértéktelen zajtól, hirtelen meglepő durranástól stb meg kell őrzeni.



## E. LÁTÁS.

Mi a látó készüléket (szemet) illeti: mindenek előtt annak külső sérelmei, izgatása elfordítandók. Ha tehát por lepi, meg kell mosni, füstös bűdös helyeket kerülni (árnyékszék bűze valóságos mérge a szemnek); a szemet hűhöz szoktatni, de meghüléstől őrizni: felhevült szemet tehát nem fogunk hirtelen hidegen mosni, hanem reggel és este a szemet elébb állott, aztán friss vízben fűrösztetni, mi által véredényei megerősödvén, torlódások ellen is mentek lesznek. b) Mi a látó erőt illeti: itt a világosság mérséke, s tárgyak távolsága és nagysága jönnek tekintetbe. A világosság, ha felesleges, ha igen fehér vagy fényes dolgokról lökődik vissza (napfény, hold, tűz; hóról, mézről, fehér homokról visszaütődött sugárok), túlzgatás által meríti ki a szem láterejét; azért dolgozó asztal és ágy úgy álljanak, hogy a világosság oldalról s ne szem közt essék be; szabad helyen, utcákon, hol mindenünnen a

sok viaszszugárzás, jók az asszonyoknál divatos zöld ernyők (a tarkák, kivált sötét és világos-csíkosak vagy kockások bántják a szemet); dolgozó szobákban a *mesterséges* világ korlátozására süvegként feltett ellenzővel élni tanácsosabb mint a világot bádog ellenzővel egy kis körre szorítani s mintegy öszpontosítani. Mesterséges világul legjobb az argandi lámpa, ha alkalmasan készült, utána a mlygyertya, mint a mely nem lobog s nem gözölg; viasz gyertya gyengébben világít, s azért számokat kettőzni kell; legkevesebbé jó a fagyju gyertya, lobogása s gőze miatt. De ártalmas a kelletinél kevesebb világosság is, kivált ha apróbb tárgyakkal foglalkodunk, mert itt a látideg erejét kell szertelenül megerőltetni; azért az alkonykori olvasás igen fárasztó. A *színek* közül a veres és fejeér bántja a szemeket, világosságok erejével, leginkább. Végre a hirtelenül egymást váltó világosság és setétség hasonlólag ártalmas; a miért épületeinknek is ugy kellene elrendelve lenniök, hogy minél egyformább világosítással birjanak.— Mi a *tárgyak távolságát és nagy-*

*ságát* illeti: se igen távol ne tartsuk, se igen kicsinyekkel, mennyire lehet, ne foglalkodjunk, hogy a szem erejét nagy megerősítése által ki ne merítsük. Megjegyzendő végre az is, hogy ebéd, s még kevesbbé vacsora után mindjárt, szemfárasztó munkához ne fogjunk; a mely tárgyakat szemlélünk, ne mozgassuk (azért ártalmas a járva olvasás); ha a szem elfárad, azonnal pihentessük, s ha lehet, szabad levegőben, kertes helyen szerezzünk neki enyhülést.

Nevezetes és káros visszaélés napjainkban a *szemüvegek* divata. Bármely lapos legyen is az üveg, még is megtöri a sugarakat, s azért szükség nélkül nem kell vele élni soha; az ugy nevezett színházi látcsövek vagy távcsövekkel is ritkán, és mindenkor csak néhány percre kell élni, s helyesben kettőssel, mely t. i. mind a két szemre szolgál, mert ha az egyik szemet behúnyva, csak egyet erőltetünk meg, ez annál inkább szenved. — Csak midőn különben jól látott ember azt veszi észre, hogy kisebb tárgyakat nem vehet ki többé olly határozottan és tisztán, na-

gyobb világosságra szorúl, olvasáskor a betük kettöznek vagy egymásba folynak, szemei szokottnál hamarabb fáradnak el; csak ekkor szabad üveghez folyamodni. Ezt úgy kell választani, hogy se ne nagyobbítson, se ne kisebbítsen, hanem a tárgyat szokott távolságban tisztán láttassa. Minthogy pedig a két szemnek rendszerint külön góca (focusa) van, tanácsos mindegyikre külön üveget választani. Pápaszem pedig mindig jobb a kézi szemüvegeknél (lorgnette), minthogy emezek, a kéz reszketése miatt, folyvást inogván, s így fekvésök és gócuik minduntalan változván, a szem tetemesen gyengül.

Mihelyt beteges változás vétetik a szemben észre, szemorvossal kell tanácskozni. *Eleinte* könnyű minden bajt megorvosolni; holott a házi szerek e gyengéded életműben idővel többnyire pótolhatlan károkat okoznak.

---



## MÁSODIK SZAKASZ.

## Szellem.

Éptani tekintetben szellemünk két rendbeli tehetségeit kell megkülönböztetnünk: az *elmét* és *kedélyt*. Az első alatt azon tehetségek öszveségét értjük, melyeknél fogva a dolgokat megismerjük, megkülönböztetjük, megítéljük stb; s művelése a neveléstudomány tárgya lévén, itt egyedül azt kell megjegyeznünk, hogy az elmebeli erők ne művellessenek kelletinél korábban és erősen, hogy ez által a testi fejlődés, az egész életre károsan, meg ne csökkentessék. Hetedik évének eltölte előtt gyermeket semmiféle elmebeli munkálatokra szorítani nem kellene: ezen első életszak *kirekesztőleg a physical természet* minél szabadabb és nyomosabb *kifejlesztésére*

szánandó. Ne higyük, hogy ezzel mulasztunk valamit: azon túl mindennemű tanulás könnyebb, sebesebb és sikeresb.

Különös figyelmet kíván itt a *kedély*, melylyel az érzések és hajlamok összeségét jeleljük, s nem csak az egész lelkiélet alapja, hanem az egészségre is a legnagyobb, és közvetlen befolyásu, kivált ha az érzések *indulattá*, s a hajlamok *szenvedélylyé* növekszenek: ez által az idegrendszerre vagy nagyobb mértékben, vagy húzamosan hatnak, s ez úton majd építőleg, majd dűlőlag az egész életműsége. Leginkább pedig a kedélymozgalmak ereje, véletlensége és tartóssága az, nem annyira azoknak nemei, mi a testre való befolyásukat határozza: így péld. az öröm is, mely különben jótevő hatásu, károsná lehet, ha nagy és véletlen, annyira, hogy következései közt hirtelen halál példái is vannak. Hatnak azok legközelebb az agyvelőre, majd a vérrendszerre, egyes el- és kiválasztásokra munkálnak: szertelen mértékben ájulást, sőt halált is eszközölök. E hatásokhoz képest a kedélymozgalmak vagy felösztönzök, vagy

leverők. a) A *felosztónzők* emelik az életműködések erejét, legalább mulólag; s ide tartozik 1) az *öröm*, mely leghatalmasban ébreszti a test minden cselekvőségeit, azoknak erőt ad s könnyüséget. Azért iparkodjunk helyzetünket mindig kedvező oldalairól fogni fel, s azokban ellenmégét lelmi kedvetlenségeinknek. 2) *Harag* és *boszú* is osztónzőleg hat az ideg- és vérrendszerre, de lázasztólag inkább, mint jótékony haladásban; az eperendszert felingerli s ez úton névszerint a hasbeli életművek munkásságát zavarja; végre (szoptatóknál) az emlők életét másítja meg, s azért az ekkor szopott tej a csecsemőnél is külön bajokat okozhat. Igyekezzünk tehát a boszantó dolognak legott engesztelő oldalait is kikapni, vagy általában józan erkölcsi elvek sugaránál lelkünket *megnyugtatni*. Az elnyomott harag veszedelmesebb a szabadon kitörőnél, mert nem csak addig, míg tart, támaszthat görcsöket, nedvek megakadásait, fúladozást, májbajokat stb, hanem jövendőre is bal következtések csiráit hinthet el. 3) A *szeretet* s különösen a *szerelem*, ha boldog,

folytonos jótékony ösztönnel építi az idegrendszert, s általa az életműködések minden ágait.

b) A *leverő kedélymozgalmak* közt 1) a *szerencsétlen szerelem*, a *gyűlölség* (kivált melyet el kell nyomni), bosszuság s a *szomorúság* külön fajai és fokai, u. m. a *bú*, *bánat*, *kedvetlenség*, *komorság*, nem annyira csüggesztő erejük nagyságával, mint tartósságukkal merítik ki az életerőt, pangásokat, emésztetlenséget, sőt sorvasztó húzamos nyavalyákat okoznak. Ezen szenvedélyeknek az ész és vallás mindenható erejében kell orvosságot keresni. 2) Az *ijedelem* hirtelen hatásával megakasztja a vérforgást, pangásokat okoz az epeutakban, sárgaságot, ájulást — sokszor halált guta által. Így hat, de sokkal gyengébben, a *félelem*: ez sokaknál először is széket hajt, majd görcsöt támaszt a bőrben, gátolja eképen a gőzölgést, öregbíti a nedvek beszívását, melyeket a belső részekbe hajt; honnan ragadós nyavalyákat is leginkább a félénk veszen fel. Ezen indulatokat annak meggondolásával kell lecsillapítani,



hogy az elmellőzhetetlen rosztat nyugott lélekkel bevárván, könnyebb ellene fölfegyverkezni.

---

## HARMADIK SZAKASZ.

### Önkényes mozgások.

Ezek által nyilatkozik a léleknek a külső világra hatása, eszközei pedig a szabad akarat alá vetett *izmok*. A mennyiben ezek a tengélethez tartozó működéseket mozdítják elő (rágást, nyelést, vizellet és szék kiürítését), emlékeztünk rólok a magok helyén, valamint a hangot képző s módosító izmokról is, hol a tüdök erősbitéséről volt szó: s így itten a helyből mozgás, vagyis *helyhagyás* izmairól kell még értekeznünk. Ezek, hogy céljoknak s az egész test javának megfelelhessenek: szorgalmasan gyakoroltassanak a nekik saját munkásságba való gyakor és némi erővel

tétele által. Magának az izomnak erősödésén kívül az egész test erősödését fogjuk e gyakorlás után tapasztalni. T. i. az elevenebb lélekzetvétel által a vér kellőkép meg fog ujítatni, az altest nagyobb munkásságba tétele által jól kidolgozott nedvek minden részekben egyformán elosztatni, s így a test illően tápláltatni; pangásoknak erejük vétetni, vagy a meglévők eloszolni, a testből kiürítendőök könnyebben kiválasztatni; míg más oldalról a a restség számtalan bajok szülője, s ha e mellett még az emésztés is jó, kövérség, bővérűség, szélütésre, vízi v. lobos betegségekre való hajlandóság következnek; ha ellenben az étvágy megcsökkent, szinte szenved a tápláltatás, a bélsár meggyül, — a testben mindenfelé meg-megakadó nedvek csipősekké lesznek, az izmokat és idegeket ingerlik, fájdalmakat, görcsöket, egyes részekben vértorlódásokat támasztanak; az alvás félbetörött, fuladozás által nyugtalanított stb.

## E L S Ő   C I K K E L Y .

Izomgyakorlás általában.

Hogy az izomgyakorlás egészségünkre szolgáljon, a) *mértékletes legyen*; mindenemű erőlködések, nagy terhek emelése, hordása, merész ugrások stb kerülendők, mert ezek gutaütés, érpattanás, elvérzés által megölhetnek, kifícamodásokat, csonttöréseket, sérveket hagyhatnak magok után; a nagyon hevítő és izzasztó mozgás a nagy bőrgőzölés által gyengít, a vért fellázítván azt a finomabb erekbe némi erővel hajtja be, azokat elszakasztja, s így orrvért, vérpökést támaszthat. b) *Ne legyen felette tartós*; a fárasztó munkák húzamos üzése lassanként kimeríti a folyó, elgyengíti a merő részeket, s végre idővel sorvadást is vonhat maga után: innen hosszasabb és fárasztó munkák közben pihenni kell, eleget enni, s nem igen sokat inni.

c) Tekintetbe kell venni némely külső s belső környülállásokat is. A *korra* nézve: igen korán gyakorlott nagy mozgások hátráltatják a test kellő fejlődését, növést; öregkorban pedig az elkölt erők nehéz visszapótlása miatt kell ereinkkel gazdálkodnunk. *Alkotmányra*: bővérűek, heves, ingerlékeny emberek mérsékletes mozgásokat vigyenek véghez; nálok a vérnek nemesebb életművekbe s a finomabb erekbe rohanása könnyen szüli a fent érdeklött káros következtéseket; ellenben kövérek, tunya természetűek a nagyobb mozgásoknak tetemes hasznát fogják látni, kivált ha fokonként szoknak hozzájuk. *Helyre* nézve, legjobb szabadban; *időre* pedig, ne mindjárt étel után, ne teli gyomorral mozogni, ne míg az emésztés tart; ebéd előtt vagy félórányi séta élesztí az étvágyat. *Évszakokra* nézve: nagyobb mozgásokat birunk el télen mint tavasszal, őszszel mint nyáron; a nap részeit tekintve pedig: kora tavasszal kevesbbé ajánlhatók a reggeli órák a földgözők miatt; ellenben nyáron reg-



gel és este, télen déltájban legenyhítőbb s erősítőbb a szabadban mozgás.

---

## MÁSODIK CIKKELY.

Izommozgás külön nemei.

### A. TEVŐLEGES MOZGÁSOK.

1. A *járás* legegészségesebb mozgás, melyet mindenki, alkotásához, állapotjához stb. könnyen alkalmazhat. A mértékletes járás étvágyat és széket csinál, előmozdítja a vérforgást és kigőzölést. A tiszta levegőben, nyájas társaságban, jó kedvvel sétálás testnek léleknek orvosság; s azért kötelessége lenne a városi hatóságoknak elegendő s mindenkép célirányos sétahelyekről, lakói egészsége végett, gondoskodni.

2. A *szaladás* hamarabb járás neme. Okosan kezdett és gyakorlott, nem szertelen szaladás nem árt, de igen, szél —, kivált hideg szél ellen (mire könnyen tüdőlob támad), továbbá bővérűeknek, sérvvel, húgykövel vesződőknek.

3. A *tánc* illő mérsékkel, vigyázattal egészséges, kivált ha kedves lelki állapottal jár. Nemei közül a magyar, kozák, mazur, galopp és angol táncok mind azért, hogy a vért erősen a fejnek hajtják, mind pedig némely erőszakos tagjártatások által ártalmasak lehetnek. Jó a táncmulatságot csendesebb táncsal (menuet) kezdeni s végezni, hogy a mozgás és pihenés közt illő átmenetel legyen; mindenek felett pedig őrizkedni kell a táncosnak fölhevült testtel szabad, talán hideg levegőre kimenni. Megjegyzendő ez alkalommal, hogy a táncterem tágas, magos, fent szelelőkkel ellátva legyen; ne füljön; a táncosok hevítő italt ne, frisítőt nagy vigyázattal igyanak, közben ne, vagy csak keveset egyenek. Egészségi tekintetben jobbak a

reggeli táncmulatságok (déjeuner dansant) az éjjeli báloknál, melyek a testet elfárasztják, míg amazok építik. Az öltözet könnyű, a testet ne szorító, ne fékező legyen, hogy az izmok szabadon munkálódhassanak, s a vér egyes helyeken össze ne torlódjék; tehát szűk cipő v. topán, övök, vállak, szoros nyakravalók soha sem veszedelmesebbek, mint tánc közben. Beteges, kövel, sérvvel, tüdőbajokkal vesződő egyedek, nők tisztuló félben, s terhesek ezen állapot második felében, épen ne táncoljanak.

4. A *meghajlás* egészségtelen neme a mozgásnak; s ki reá fülcsengést, szédelgést tapasztal, kerülje, vagy mennyire lehet egyenes fővel hajuljon.

5. Az *úszás*, a járásnak és egyszersmind a hideg fürdőnek hasznaival járván, oly egészséges neme a mozgásoknak, hogy azt, a hol csak megengedik a helybeli körülmények, nevelésünk rendes tárgyává kellene tenni.

6. A test külön helyezettetései által nem változik ugyan helyünk; de még is az izmok

belső munkásságával, azaz mozgással járnak, s azért itt szinte említendők. Ilyen pedig az *állás*; ez alatt igen sok és nagy izmok munkálkodnak, hogy a testet merően fentarthassák; s azért e helyzetnek sokáig folytatása annyira kimeríti az izomerőt, hogy az ember végre össze is rogy. Rosz szokás tehát a rendszeren gyakorlott és húzamos állva-írás is, mert e helyzetben a vér az alsó részekben, kivált a lábokban összegyűl, köszvényre, lábdaganatokra, sőt lábfekélyekre is szolgáltat okot. Kik tehát írás, olvasással töltik idejüket, ezt majd váltogatva, majd fekvé tegyék. A *térdelés* igen egészségtelen, mert a comb- és gerincizmokat, s a térdízet nagyon bántja, a lábokban gátolja a szabad vérfolyást, térdvízkórságra, sőt térdtaplóra is adhat alkalmat: a miért a térdepeltetést a fenyítékek ne-  
mei közül egészen ki kellene törölni, s templomban is csak kevés percekre szorítani. *Ülés* közben kevés izom lévén munkásságban, az eddigi helyzetek közül ez legkevesebbé fárasztó: de itt ismét az altest életművei van-



nak össze- s a mellüregbe felynyomva, honnan nem csak emésztetlenség, aranyér, pangások, hanem vértorlódások is támadnak mell és fej felé: s mind ez annál inkább, ha előre hajlott törzsökkel, egymásra vetett lábakkal ülünk, mi által a hasüreg még jobban összenyomódik, de még a lábak erei is, honnan idővel ütérdag (aneurisma) is eredhet. A ki tehát állapotjánál fogva sokat ülni kénytelen, ne párnázott s így melegével is aranyérnek kedvező széken dolgozzék, hanem alacson és kivágott, vagy fa, vagy fontnád széket válasszon, rajta szétterpedt lábakkal, egyenes törzsökkel üljön, koronként pedig, ha lehet, járkáljon, vagy, péld. olvasás közben, pam-lagra heveredjék.

A test eddigi helyzetei közt a *fekvés* legcélrányosabb, minthogy itt majdnem minden izmok nyugszanak, s a vér egyformán oszlik el az egész testben. Megjegyzendő, hogy a fej magasban legyen helyezve a többi testnél, hogy így a vér kevesebbé tolulhasson feléje; s kivált azok, kik szem- v. fülba-

jokra, főfájásra v. gutaütésre hajlandók, szorgalmasan kerüljék a földirányos helyzetet; a mellett oldalt hasznos fekünni; s lószőrön, hogy a test annyira föl ne melegedjék.

### B. VEGYES MOZGÁSOK.

1. A *lovaglás* egészséges, minthogy azon nem nagy erővel, melylyel izmaink munkások, az élénk testmozgás minden javaival élünk. Teli hassal ártalmas a nyargalás, mert gátolja az emésztést s az ételeket még eléggé át nem változtatva üzi a bélcsöbe. Vérpökök, bővérűek, húgyköben szenvedők csak igen mértékkel, kiknek csonttörésök, sérvök van, épen ne lovagoljanak.

2. Az *evezés* is jó mozgás, mérsékkal, erőlködés nélkül, a mellkas és felső végek izmai erősítésére. Gyenge mellűeknek ártalmas.

### C. SZENVEDŐLEGES MOZGÁSOK.

1. A *kocsizás* hasznos, mert gyengéd rázásával a belek dugulásait feloldja, s a nedvek forgását előmozdítja; másfelül öreg, gyenge, igen kövér, v. beteges, járni nem

bíró embereknél valamennyire kipótolja a tövöleges mozgásokat. Nagyon rázó kocsizás ellenkező hatásmú, s kivált terhesekeknek, hukungőben, vízkőrbán, vérpőkésben szenvedőknek ártalmas.

2. A *hajózás*, kivált tengeren, sokaknak roszullételt, szédelgést, hányást okoz, a miért vérpőkőknek ártalmas.

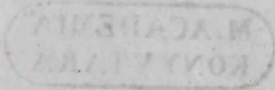
3. A *hintázás* a vért nagy erővel a fej felé hajtván, igen ártalmas, kivált gyermekeknek, kik koruknál fogva gyenge edényűek; s véneknek, kiknél a vér úgy is szívesen oda tart.

---

## NEGYEDIK SZAKASZ.

### Álom.

Az állati élet elpihenését álomnak nevezük. Nyugszanak itt minden érzékek, az önkényes mozgások eszközei, s a lelki erők, a képzelmet kivevén, melly néha ébren van, de rendetlenül munkálkodik, minthogy az ész azt nem igazgatja (így támadnak az álmak



szorosb értelemben). Más felül a tengélet épen ekkor van legnagyobb divatjában: a lélekzetvétel lassúbb, de mélyebb, a vérforrás legegyszerűbb, az elválasztások, áthasonlítás, növés seheesebbek, s felébredéskor újjá születve érezzük magunkat. Az álom hiánya tehát gyengít; a felesleges alvás által pedig a test gyarapúl ugyan, de a lélek el-lankad. Azért senki tovább ne heverjen, mint míg teljesen kipihentnek s megújultnak érzi magát. Legjobb ideje az alvásnak az, melyet a természet rendelt: az éj; ekkor a napvilág megszűnik idegeinkre ébresztőleg hatni, a csend s nappali elcsüggedés ekkor hínak meg úgy szólván az alvásra. A nappali álom, ellenkező okokból, soha sem oly enyhítő. Kik pedig a nappalt az éjszakával felcserélik, annyival inkább ártanak egészségöknek, mert éjjel a nap élesztő sugárai hibáztatván, a munka nagyobb erőlködést kíván, test és lélek rendszerint fáradtabb, a szemeket pedig mesterséges világosság rongálja.

M. ACADEMIA  
KÖNYVTÁRA