

ALIMENTA
RESPECTU DIAETETICO
CONSIDERATA.

DISSERTATIO INAUGURALIS
MEDICA,
QUAM
ANNUENTE INCLYTA FACULTATE MEDICA
PRO
DOCTORATUS LAUREA CONSEQUENDA
IN
REGIA SCIENT. UNIVERSITATE HUNGARICA

EDIDIT

CSIKY PETRUS,
TRANSILVANUS

ex Sede Sicularum Csik-Gyergyó.

Theses adnexae publice defendentur in palatio Univer-
sitatis maiori die Aprilis 1836.



PESTINI, 1836.
TYPIS TRATTNER-KÁROLYIANIS,
IN PLATEA DOMINORUM Nro 642.

A'

TAPLAZATOK.

ORVOSI ÉRTEKEZÉS

KIADTA,

CSIKY PÉTER,

ORVOS DOCTOR.



PESTEN, 1836.

TRATTNER-KÁROLYI NYOMTATÁSA,

(URI UTSZA 612. SZ.)

L Á Z Á R J Á N O S

LEGKEDVESEBB BARÁTTYÁNAK, §

BARÁTSÁGA ZÁLOGÁUL

AJÁNLIJA

A' SZERZŐ.

B é v e z e t é s.

A' Diaetetika heljes életrendre tanító Tudomány. Oszlik két részre, a' mint t. i. az egészséges, vagy a' beteges állapotra nézve nyújt rendszabáljakat. — Az első az egészséget meg őrzeni, az utóbbi az el vesztettet vissza nyerni segít, 's mivel a' személyre, időre, szokásra 's a' t. való tekintetén kívül még a' jelen betegség, 's a' használandó orvosságok is figyelembe jönnek, sokkal szorosabb korlátozatu amannál.

A' Diaetetika széles értelemben sok tárgyakat foglal magában, ugymint: a' Levegőt, Ételeket, Italokat, nyugvást, mozgást, alvást, szenvedélyeket, szóval mindent, minek és a' mennyiben az egészségre befolyása van. —

Haszna a' Diaetetikának szembetűnő, heljes életrend nélkül meg tsökkennek a' test működései (functiones), a' testnek pedig befolyása a' Lélekre tagadhatatlan. Szóval: heljes élet rend nélkül nints egészség, egészség nélkül pedig boldogság, — ez a' mi életünket kelemes-sé és hosszúvá teheti.

Altalános, az az: mindenkor és mindenütt használandó Diaetetika nintsen, minthogy ezt kinek kinek élet

kora, test alkotása, vér mérséklete, szokása, örökségi hajlandósága, különtzsége (Idiosyncrasia) 's a' t. és a' külső környülmények határozzák meg. —

Szorosbb értelemben vett Diaetetika az ételeket és italokat foglalja magában 's e' jelen értekezésemnekis tárgyaúl tsak ezeket választom.

T á p l á l a s.

A' tett tapasztalások szerint ugyan alig van az állati és növény országban oly valami, mit szükségből, szokásból, vagy fényüzésből különös kár nélkül táplálatul használni nem lehetne, azomban a' gyakorlaton épült alapzatok szeréuti eledel választás elsősége mellett szót is tenni minden józan gondolkodó feleslegesnek fogja látni. —

Hogy valamely test Éledeknek neveztethessen szükség hogy oly részeket foglaljon magában melyek testünkben a' legfőbb és szükségesb nedvé, t. i. vérré változásra képesek legyenek, ámbár az nem szükséges, hogy egészszeu ily áthasonlítható (assimilabilis) részekből álljon, mert az eledeknek nem tsak táplálóknak, hanem egyszersmind jól laktatóknak is kell lenni. —

Mind azon állományok (Substantiae) tehát táplálnak melyek testünk elemeihez hasonló elemeket foglalván magokban a' test ereje által áthasonlíthatnak, 's így a' folytonos élet munkásság által (processus vitalis continuus) megfogyasztva, helyre pótolhatók. — Közönségesen Táplálatlak nevezünk mindent, a' mit szánkal veszünk fel, 's a' béltő által emésztünk meg. —

Fel osztjuk ezen Táplálókat két rendre, u. m. Ételekre, és Italokra.

1) **Ételek** (cibi) mind az életművezett természetből vétetnek, 's így részint az állat, részint a' növény országhoz tartozandók.

2) **Italok** (potus) legnagyobb részt az életműves, némelyek az életművetlen természetből vétetnek. —

EL S Ó R E N D.

É t e l e k.

Az ételek származásokhoz képest külön tulajdonságokkal bírnak.

I. **Állati Ételek** (cibi animales). Fő alkotó részeik: A' nyálka (mucus), állati enyv (gelatina), háj (adeps) 's rostonya (Fibrina). Ugyan ezen részek alkotván saját testünket is, felette könnyen áthasonlíthatók 's így hamar táplálók, ugyan azon mennyiségben több áthasonlítható részeket foglalván többet táplálnak, nagyobb mértékben izgatván a'testet, eleveőbb egymásra hatását szülik az organismusnak 's a' külső világnak. — Ellenben a' mely állati anyagot nyújtanak, nem igen tartós, minthogy a' benne uralkodó fojtó lég (azoum) által a' rothadásra nemileg hajlandóvá lessz. —

II. **Növevényes Ételek** (cibi vegetabiles). Fő alkotó részeik: Mézga (gummi), keményítő (amylum), Nádméz (saccharum), Fehérnye (albumen), Zsiros olaj (oleum pingve) és növevény enyv (colla). Minthogy ezen elemek kevesbbé rokonok az állati testhez, 's azt kevésbé izgatják, általában kevesbbé táplálókis az állati ételnél. De más részről tartósabb állati anyagot (materia) nyújtanak, az az oljat, mely a' romlásnak jobban ellent áll, minthogy a' szénő (carbonium) és savító (oxygenium) uralkodván benne, az a' rothadást ellenzi.—

Ezen élettudományi (Physiologiai) igazságokból azon tanúság folj, hogy egészségünk fenn tartására, de még inkább életünk meghosszabbítására a' két természet országból vett ételek heljes vegyítése szükséges, hogy a' test eléggé tápláltasson, tartós anyaggal gyarapodjon, az emésztés jó, a' szék nyílt légyen, 's így tehát a' testnek egyéb működéseis alkalmas rendben maradjassanak. Vannak ugyan mind az egyik mind a' másik ki rekesztőleg követett táplalat módra példák, de ezek tsak mindég a' kivételek sorába fognak tartozni. — Hogyan kellessék ezen kétféle életmódot heljesen vegyíteni, azt tsak egyes esetek és környülmények határozhattyak meg. — Például: Nehéz testi munkával foglalatoskodók több táplálásra, tehát több állati ételekre szorulnak, de másfelől durvább növevényes ételeket is el birnak, minthogy a' szabad levegőbeni sok és erős mozgás segíti azok emésztését. — Ki inkább fejfel dolgozik, 's kevesbet mozog, 's általán a' sokat ülő emberek kevesebb hússal éljenek, minthogy ez igen sok vért nyújt 's külön részeiben a' testnek ennek öszve torlódásai támadnak. — Így továbbá a' bővérű vagy epés, és jól emésztő emberek több növevényes, — a' szárazabb, hypochondriacus, betegségből fel üdülő gyengén emésztő egymik (Individua) több állati ételt fognak választani. — Télben jobb az állati, nyárban a' növevényes élet mód, 's tb. —

Általános Rend-szabáljok.

1) Nem az a' mit megeszünk, hanem a' mit megemésztünk táplálja testünket, következképp' *L a s s a n* kell enni; mert már u' szájban kell az ételeknek

az emésztésre el készítetni, a' mennyiben t. i. a' rágás közben a' nyállal és a' száj nedveivel vegyítettnek. Innen azis következik, hogy az ételt jól megrágnuk, mire egészséges és ép fogakkal kell birnunk. — *)

2) Ebédeljünk a' mennyiben lehet társaságban 's lelkünk derült légyen, mert a' vidámság hathatosán segíli az emésztést. —

3) Ebéd után ne tegyünk nagy mozgásokat, mert ez leginkább hátráltattya az emésztést; a' mértékletes mozgás azonban nem hogy nem ártalmas, hanem inkább szükséges is, 's ha ezt nem tselekednénk, legaláb nyájas beszédek közt töltsünk el egy pár órát, 's ne térjünk mindjárt vissza komoly dolgainkhoz. — Az ebéd utáni alvás általában nem ajánlható, 's csak oly személyeknek engedhető, kik hozzá vannak szokva, vagy a' kik fejjel huzamosan dolgoznak, 's ekkor is az csak rövid légyen.

4) Tartsunk bizonyos rendet az evésben az időre nézve; mert nints ártalmasabb mint rendetlenül egész nap

*) Minthogy jó fog nélkül nints jó emésztés szükség azokat épségben tartani. — A' kenyérevés ebéd felett leg jobban megtisztította a' fogakat az ételek maradványtól, mellyek ha megrothadnak, nem csak kellemetlen száj szagot okoznak, hanem odvas fogakat is. — Ugyan azért minden evés után tanátsos a' száját tiszta vízzel kiöblíteni; minden reggel pedig finom szén porral (pulvis carbonum praeparatorum) 's gyenge kefével, vagy még jobb csak az újjal a' fogakat dörögni. — Ez az egyetlen jó fog por, mit legfeljebb egy kis zsálja porral vegyithetünk, ha foghúsunk vérzésre hájlandó. Végre kerüljük a' Temperaturának sebes változtatását a' fogakra nézve, 's ha odvas fogakat veszünk észre, öntessük be azonnal vagy husasuk ki, hogy szomszédjaikra a' rossz ne harapódzhasson. —

enni, t. i. a' jó emésztéshez meg kívántatik, hogy a' gyomor egy ideig üresen maradjon, hogy így emésztő erejét vissza nyerhesse, 's elegendő szükséges gyomor nedvet készíthessen, már pedig ha semmi rend nélkül szünet nélkül eszünk, a' gyomornak mind ezekre időt nem engedünk. —

5) Reggel keveset együnk. — Délben a' jól lakásig; egy és három óra közt. — Estve ismét keveset és csak könnyű ételt, vagy semmi vatsorát, vagy korán hét és nyolcz óra közt 's akkor 10 óra előtt le ne feküdjünk, se vatsora után ne dolgozzunk, hanem játékkal beszéddel 's t. b. töltsünk el egy pár órát. —

6) A' természet a' kevesebbé jó eledelből is ki veszi a' használhatót, ha mértékletesen vétetett, a' legjobbak által pedig kevesebbé táplaltatik, ha kelletinél többet veszünk magunkhoz. — Azért annyit de többet nem kellene enni soha, mint a' mennyivel érezzük hogy jól lakunk, t. i. a' megszűnésre szintugy int a' természet, mint az evésre, 's igyekezzünk mindenkor az egészséges étvágyat a' mesterségestől vagy betegestől megkülömböztetni, 's másfelől midőn érezzük, hogy az éhség le van tsillapítva, de képesek volnánk még egy pár falatkát jó izüen meg enni, szünyüük meg minekelötte gyomrunk igen meg tömetne. Így a' mit ettünk, azt könnyen és teljesen meg fogjuk emésztetni, 's nem lesz emésztő lázunk, sem hánytatókra, hashajtókra, gyomor erősítőkre nem fogunk szorúlni. —

7) Ne együnk igen meleget, mert ez egy felől a' fogakat rontya, más felől a' vér forgást sebesebbé teszi, 's félig lázas mozgásokat okoz. — Továbbá sok féle fűszerrel 's külön izű állományok vegyítésével az inyt ne tsikládoztassuk, mert így több ösztönt 's ingert

adunk a' testnek, mint Táplálatot, szükségesen túli sok evésre tsalogattatunk 's így a' gyomor megterheltetik 's ereje tsökken. Általában konyhánk egyszerű legyen, mert annál könnyebben emésztünk 's jobban tápláltatunk. — Végre

8) Evés közben sokféle bort egy másra ne igyunk. Fő italunk a' viz legyen. — Reggel egy pohár tiszta viz a' gyomor, belek és vesék tselekvőségét (hathatósan éleszti. Ebéd előtt 's alatt sok ivással nem tanácsos a' gyomor nedvet meg ritkítani; ellenben vagy egy órával utánna egy pohár viz ismét hatalmas jó szer, mint-hogy a' gyomornak félig meg emésztett tartalmát fel eresztvén annak teljes emésztése annál könnyebben és sikeresbben megy véghez. —

I. Állati Ételek.

A) Hús.

a) Meleg vérű állatoké.

α) Általános tulajdonai:

A' hús leg több táplálatot nyújt, azért bővérűek és kövér emberek szűkebben éljenek vele, mint a' soványok és gyengék. — Hevítő, miért a' vérmes és epés mérsékletűek, gyuladásra vagy vérfolyásra hajlandók kerüljék, valamint a' hideglelősökis. — A' rothadásra hajlandó. — Könnyen emészthető. — Több és tsipősebb epét nyújt. — Kevés vagy éppen semmi szelet nem okoz a' belekben. —

Az állat részei közül a' húst vagyis izmokat szoktuk főképpen használni. — A' többi részei az állatnak a'

táplálásra vagy emészthetőségre nézve a' húsnál sokkal alább valók. —

A' nyelv legkeményebb. — A' szív kemény 's nehezen emészthető. — A' Tüdő könnyen emészthető, de keveset tápláló. — A' máj nehezen emészthető. — A' Lép igen keveset táplál. — A' vesék kemények, és hügy izűek. — A' gyomor és belek leg kevesebbet táplálnak. — Az emlők nehezen emésztetnek, valamint a' kövérségis, mely könnyen torok égést, rekettséget, gyomorgörtsöt okoz, kivált ha só és kenyér nélkül esszuk és azonnal hideg vizet iszunk reá. — A' tsontvelő piritott kenyérrel meg sózva 's borsolva igen táplál de jó gyomort kíván. —

Továbbá nem igen egészséges:

1) Az igen zsiros hús, mert a' mint feljebb mondtam, a' zsir nehéz emésztésű, a' gyomort el nyálkásítja, tsömört okoz, azért sóval, 's fűszerrel, és borral, mindég pedig kisebb mennyiségben veendő. A' kövér állatok husa emészthetőbb a' soványokénál, de a' hájtól meg kell tisztíttatnia.

2) Az igen véres hús, mert nehéz emésztésű 's romlékony anyagot nyújtó, 's szint ezért a' beteg, és sokat sanyargatott állatoké. --

3) Az igen fiatal p. o. az ujdón szülött állatok husa, mert minden inger nélkül való, ugy szinte a' Véneké, mert nehéz emésztésű 's keveset tápláló.

4) Ujdonnaan vágott állatoké, mely nehéz emésztésű; — sokáig hevert, mely rothadásra szúl hajlandóságot. —

Egészségesebb a' többinél:

1) A' növényekkel élő állatok husa, minthogy tartósabb, jobb izű, táplálóbb 's könnyebb emésztésű.

2) A' szabad mozgásu állaté, az el zárt és tömegtett állaténál. —

3) A' vadhús, kivált a' fiatal vadbul, mert ha nehezebben emésztetikis, tápláló 's elég ingerlő; — Állott lehet, de ne rossz szagú.

4) Fiatalabb 's herélt állatok husa, mert emészthetőbb. — Legjobb

5) A' baromlié, mert tartós, könnyen emészthető, minthogy magokkal élnek, és sokat mozognak,

6) A' fejen levő 's a' tsontokat fedő hús; a' házi állatoknál a' tzombokrol; a' vadaknál a' hátokrol vett hús, minthogy emészthetőbb. —

β) Különösen.

A' Tehén hús a' leg divatosabb 's egyszer's-mind leg táplálóbb, ha fiatal, másképp nehezen emészthető, jó gyomort 's több mozgást kíván. — A' hús lé sok állati enyvet foglalván magában igen tápláló, tsak nagyon zsiros ne legyen mert akkor könnyen megterheli a' gyomort, szeleket stb. okozhat, — Fialat, hővérű, egészséges emberek kevés húslével éljenek 's akkoris kenyérral vagy más rágható anyaggal vegyítve.

A' Borju hús kevesbbé táplál, de könnyebben emésztetik. Azért amaz a' falusi, a' kevesbbé vérnes és nagyobb ingerekhez szokott embereknek hasznosabb. — Ez pedig a' Városinak bővérűnek, epés és ingerelhetőbb természetűnek. Főve jól laktat, sűtve táplál. —

A' Bárány hús könnyen emészthető 's gyengén tápláló, heves és száraz embereknek hasznos. — Kövér Juh húsrá kerüllyük a' savanyt, az ugorkát, ser és más hideg italokat, mert könnyen 'gyomor rágást kaphatunk.

A' Sertés hús nehezen emésztetik, de ha jó gyomorralalált, feletébb tápláló. — Gyermek, öregek, ráztos és epés emberek, gyenge gyomruak, és sokat ülők kerüljék, valamint azok is, a' kik sebekkel, fekélyekkel, bőrküütésekkel veszödnek. — Egészségesebb a' friss mint a' besózott és füstölt.

A' Malatz hús tápláló, könnyen emészthető és kellemetes étel.

A' Vad hús, ha fiatal, gyengébb, puhább 's könnyebben emészthetőbb, de kevesebb tápláló mint a' házi állatok húsa, mert szárazabb 's kevesebb nyirkos (lymphaticus) részeket foglal magában, a' vér forgást sebesebbé teszi, hőséget, és szomjuságot okoz, a' bőr ki gőzölgést egész az izadságig elő mozdítja. — Innen a' hideg, nyálkás és vizenyős test alkotua'knak egészségesebb, mint a' heves, száraz és lázas embereknek. — Nedves és hideg őszön 's télben egészségesebb, mint nyárban; Spékelve nehezebbé lesz. — Leg divatosabb az Óz, Nyúl, Szarvas, és vad Disznó.

Az Óz hús, ha fiatal, igen egészséges, puha, tápláló, nem nagyon ingerlő 's könnyen emészthető.

A' Szarvas hús keményebb 's nehezebben emésztetik, kivált ha a' három esztendőt el haladta az állat.

A' 3 — 8 hólnapos Nyúl' húsa, igen puha, könnyü emésztésü 's eléggé tápláló, de az idősebbé kemény 's terheli a' gyomort.

A' Vad Disznó hús sokkal egészségesebb, szárazabb, puhább és könnyebben emészthető mint a' házié.

A' Szárnyas állatok' húsa általában véve szárazabb 's kevesebb tápláló részeket foglal magában, mint a' szopós állatoké, azért mégis csak oly könnyü,

emésztésü, 's tartós táplálatot nyújt mint emezek' húsa; A' fiatal puhább, könnyebb emésztésü 's jobban tápláló mint a' vén, melyet inkább jól meg főve szoktunk használni. — A' maggal és fűvel élőké egészségesebb 's könnyebb mint a' bogarakkal élőké. — A' vizi, 's halakkal éldegélő szárnyasok nehezebbek, 's avas izüek, melynek fészke a' bőr alatt lévő sejtszövetben van, innen közönségesen ezeket nem meg kopasztani, hanem bőrüket le huzni szoktuk. — Leg egészségtelenebbek a' hússal élők, melyeket soha semis kellene asztalunkra fel tenni.

A' T s i r k e puha, jó izü, igen egszséges, könnyü emésztésü, de keveset tápláló, a' betegségből fel lábadoóknak, gyengéknek és sokat ülő személyeknek igen hasznos eledel — inkább sütve mint főve ajánlható.

A' T y u k hús több állati enyvet foglalván magában jobbanis táplál, de nehezebben emésztetik. — Főve legjobb. —

A' k a p p a n gyenge, puha, könnyü, jól tápláló. — Petsenyének leg ajánlhatóbb.

A' L u d h ú s h o z jobb gyomor kell, mert kemény 's nehezen emészthető — kerüljék a' bőrkiütésekkel 's sebekkel, vesződők. — Egészségesebb a' szabadban tápláltatotté mint azé, mely el zárva tömetett.

A' R é t z e hús majd nem mindenben meg egyez a' ludéval, valamivel mégis könnyebb, 's minthogy ez több féle tisztátalan eledellel él, jobbára a' húsa ezeknek izétis meg tartya;

A' P u j k á n a k nem minden részei egy forma tulajdonokkal bírnak: A' mejje, háta és szárnyai gyengék, könnyen emészthetők 's táplálók. — A' tzombjai

kemények 's nehezebbek — azért az előbbiek sűtve, az utóbbiak főve ajánlhatók.

A' Fialat Galamb hús puha, leves, gyenge, tápláló, de nehéz emésztésű.

A' Vadmadarak közül első heljet érdemel a' Fátzán gyengesége 's jó ízére nézve, ezt követi a' Fogolj, Szalonka, Patsirta, Tsászár madár 's a' t. leg nehezebb a' vad rétze és vad lud.

b) Hideg vérű állatok.

Halak.

A' hal hús alkotó részei: Fejér többékevesbé puha rostonya, Zsír, kevés vér, és állati enyv. — Általában nehéz emésztésű, keveset táplál 's rothadásra hajló. — Hideg és nyalkás alkotmányuak, gyenge gyomruak henyélők és sokat ülők halat ne egyenek. — A' sok hal általában minden embernek ártalmas nyalkásságot, bél férgeket, dugulásokat okoz, meg rontya az étvágyat, a' testnek táplálását akadályozza, makats hideglelésekre, sárgaságra, vizi betegségre, bőrküütésekre, süljre, 's t. b. adhat alkalmat. Némeljek azt alittyák a' halakról, kivált a' Tengeriekről, hogy a' szerelemre igen ösztönöznek, 's azért a' hallal bővelkedő helyeken az emberek termékenyebbek (?)

Tápláló tehetségekre és emészthetőségekre nézve legnagyobb különbséget találunk a' halak közt, némelyek közülök igen ingerlők, mások több állati enyvet foglalván magokban jobbanis táplálók — mások Zsirosabbak. A' hal kövérségről általában azt kell meg jegyezni, hogy egy állati kövérség sem rontya meg jobban az emésztő organumokat és nedveket, mint a'

halé. — Továbbá a' halak különbféle részeis különbözök tápláló tehetségekre 's emészthetőségekre nézve; így a' hal-hús táplálabb 's emészthetőbb mint a' haltej, ez jobb mint az ikra. — Egészségesebb azon hal-hús mely gyenge 's mintegy lemezekben válik el egymástól; a' kirántott hal nehezebb mint a' lével készített, a' friss egészségesebb mint a' szárított és meg füstölt. Melegen kell enni a' halat kenyérrel 's borral, vagy mas savanyal, hogy valameunyre a' rothadásra való hajlandósága javíttassék. Leg egészségesebbek a' patak vizi halak, kivált ha a' patak tiszta, sebesen-foljő és fővényes fenekű, ezt követik a' nem igen zsiros tengeri halak. — Egésztelenebbek a' nagy városok mellett el foljő vizekből fogottak. — Leg egészsgtelenebbek végre a' tavi 's posványos vizbéliek. Készítések legjobb ha egyszerű az az főve kis etzettel. — Olaj, Zsír, 's t. b. nehezző teszük. — A' be sózottak étvágy élesztésül kis mennyiségben nem ártanak. —

Első heljet érdemel közöttök: a' Pisztráng igen kellemetős izü és egészséges húsára nézve, ezt követik a' fiatal Tsuka, Hartsa, Ketsége, Ponty, Lazatz, Menyhal, Viza, Ángolna 's tb. — A' Hering gyenge, puha 's könnyü emésztésü, be sózva fel oldja a' nyálkát, a' gyomor és belek mozgását elő mozdíttya, étvágyat gerjeszt, 's nyitva tarttya a' széket. —

T s u s z ó - M á s z ó k, (Reptilia) és Héjasok (Crustacea).

Fő alkotó részeik: Sápodt nyulós rostonya, kevés állati enyv, majd nem semmi kövérség, innen igen keveset táplálók 's nehéz emésztésüek. — Tsak kevesen

közülök 's igen ritkán használtatnak. — Leg divatosabbak:

Az **Osztriga**, ez ha friss, igen egészséges, könnyű 's tápláló étel, kivált egy kis fűszerrel, a' mesterséges készítés nehezzé teszi.

A' **Tengeri Teknyős békák** egészségesek 's kellemetes ízekkel a' borjú húshoz hasonlítanak. — Kevesebb dicséretet érdemelnek a' többi Teknyős békák.

A' **Rák** hús kemény, nehéz emésztésű 's keveset tápláló, hozzá járul az is, hogy némeljeknél könnyen orbántzra, gyuladásokra 's tb. adhat alkalmat. Majustól Septemberig használható. — A' Rák leves azonban nem megvetendő, tápláló 's gyenge embereknek hasznos étel.

A' **Tsiga** jó gyomor és elegendő mozgás mellett meglehetősen táplál, de inkább jól laktat, azért csak kevés mennyiségben veendő.

A' **Békák** rendéből egyedül a' **Zöld Béka** (*Rana esculenta*) ajánlható, különösen csak a' tzombjait szoktuk használni, húsa puha, sovány, kevés állati enyvel bír, de könnyen emészthető 's gyengén tápláló; ez is Majustól Septemberig tiszta vízből ki fogva legajánlatóbb, — Ellenben a' gyepi béka (*Rana temporaria*) néha mérges bogarakat nyelven elkerülendő.

B) Az Állat Ország némely más termékei.

1) **Tojás.** A' leg tömöttebb táplalat, mely egészen áthasonlittatik t. i. ha a' tojások lágyra főzetnek, minden egyéb formákban nehezebbek 's kevesebbé táplálók, mert a' keményre főtt fehérnye nehezen olvasz-

tatik fel a gyomor által. A záp tojás nem csak egészségtelen, sőt veszedelmes is. — Sokat ülök, bővérűek sok tojást ne egyenek, mert felette sok vért nyujt, a gyomort is könnyen megterheli. — Lábadóknak (reconvalescentes) azonban ha gyomrok nem rossz a lágyra főtt tojás igen erősítő szer. —

2) A' Tej. A' Természet' meg betsülhetetlen adománya, a' tsetsemőnek első élelme, 's később akár-mely idő korbanis jó gyomor mellett igen tápláló, könnyen emészthető, 's közepett áll a' két természet Ország eledelmei közt. — Igen el kényesztetett 's szerfeletti ingerekhez szokott gyomor az, melyben savanyt, gürtsöt, bűfögést 's tb. támaszt. Azonban gyenge gyomruak, altest vérbőségben (plethora abdominalis) szenvedők, aranyérre, ráztkórságra hajlandó emberek, valamint a' fejkórságra (chlorosis) hajló Leányotskákis kerüllyek a' tejet, mert ezekben könnyen altesti fájdalmakat, hasmenést, rágásokat, torok égést, 's ezer bajakat okozhat. — Legkönnyebb tej az emberé, azt követik: a' Szamár, Tehén, Juh, és Ketske tej. Közönségesen élelmül használni szoktuk a' Tehén, Juh, és Ketske tejet. — Alkotó részei: A' Tej sűrű, ebben az olajos vagyis vajas rész, — a' Sajt, ebben a' fehérnye — és a' Savó, melyben a' Nádméz uralkodik. — Ezen részek igen különböznek minéműségekben egymástól, az állatnak, melyből a' tej vétetett, nemére, korára, 's táplálatára nézve: Így a' Juh és Ketske tejben a' tej sűrű sokkal vastagabb mint a' Tehén téjben. — A' sajt kemény a' Tehén és Ketske tejben, nyúlós és nyálkás a' Juhéban. — A' Fialat állat teje vékonyabb, emészthetőbb és jobb izü mint a' véné, mely több sajtos, és vajas résszel bírván, nehezebb. —

A' szabadban legelt állatnak teje kövérebb táplálóbb 's egészségesebb mint az istállóba szorult száraz eledellel táplálté. — Az ugy nevezett savanyú tej, ha a' vastagabb, felül öszve gyült tej sűrűtől meg mentetik, hűtő, frissítő, egészséges, és jó gyomor mellett táplálóis, epésségre hajlandóknak ajánlható. —

A' Tejből készül a' Vaj és a' Sajt.

A' Vaj legkönnyebb 's táplálóbb zsír, de friss legyen 's mértékkel használtassék, mert az avas vaj nehéz és egészségtelen, könnyen rágásra, bőfögsésre, torok égésre 's több más bajakra ad alkalmat. — A' sok vaj hamar meg terheli a' gyomort 's tompíttya az emésztő organumokat. — Az édes tej sűrűből, kivált tavasszal készült vaj sokkal jobb ízű, és egészségesebb, mint a' régi savanyuból, ősszel és télben készült. —

A' Sajt nehéz étel ugyan, de ha friss, jó ízű, tápláló 's jó gyomorban elegendő mozgás mellett könnyen emészthető is; ha már valamivel régibb, akkor inkább mint gyomor izgató nem pedig mint táplálát használtassék, de tsak igen kis mennyiségben 's tzélarányosan ebédre A' sok sajt evés nyálkát, emésztetlenséget, tsipős nedveket, bőrkiütéseket 's th. okoz. —

3) A' zsír, mint már feljebb érintém, igen'nehéz 's így keveset kellene vele élnünk, könnyebb a' többinél a' kappan, és borjuszír; nehezebb a' bürány, a' lud, disznó és a' tehénzsír. Szalonnát magyar szokás szerént tsak falun tanátsos enni, hol a' mozgás elősegitti az emésztést. — Leg jobb sütve. —

4) A' méz külömbféle növények nedveiből a' méhek által öszve gyűjtött és kidolgozott táplálát. Tagadhatatlan, hogy a' méz a' növények', mellyekből szedetik, tulajdoniban részesül, de egyszer'smind az álla-

totskának nedveivel vegyülve igen sokat változik. — Tapasztalás tanította, hogy mérges növényekből készült méz mérges tulajdonokkal bírt legyen. — Fő alkotó része a' szukor anyag; de azért a' nádméznél sokkal hátrább áll, nemis lehet e' ketőt minden különböztetés nélkül fel tserélve használni. — A' mézet nem csak többféle ételek készítésére, hanem nyersen is szoktuk használni; hevítő 's keveset tápláló, nagyobb mértékben torok égést, gyomor gyengülést, szeleket, has rá-gást, has menést okozhat, kivált a' lépes méz, ha azt a' viasz daraboktól nem eléggé meg tisztítva esszük. —

II. Növényes Ételek

A) Lisztsek.

Lisztet találunk a' növények magvaiban, t. i. a' külön Gabona fajokban, hüveljes veteményekben, 's némely gyümő gyökerekben p. o. a' földi almában. Ezekből a' vízzel főzés által sok nyák (mucilago) huzatik ki, mely liszt-láng név alatt ismértes 's legtáplálóbb része a' lisztes növényeknek. —

a) Gabona Fajok.

A' lisztes növények közt ezek foglalnak ugyan legtöbb tápláló nyákot, mely erősb és tartósb állati anyagot szolgáltat, de mivel az emésztést is nehezíti, azért szükségessé teszi a' mesterséges elkészítést, — t. i. a' nyers és keletlen liszt, melynek természeti vegyülete egészen meg van még, nehezen olvasztatik fel nedveink által 's ezért nem egészségesek a' keletlen liszthől készült tészták, szintugy a' sok zsírral készültek, a' lepények, fánkok 's tb. mert ezek csak fölíg meg-

emésztve, nyúlós pépet hagynak a' gyomorban 's belférgeket, savanyt, szeleket, a' felszívó edények be dugulását 's tb. okozzák. — Leg jobb készítés mód a' keletés, és sütés, mellyek által több tápláló anyag fejtetik ki, n' durvább részekről elválasztatik 's így emészthetőbb is lesz. M ó d j a: Midőn az őrlött gabona tésztává gyuratik, vegyítessék édes vízzel; a' gyuras erővel vitessék véghez, egy kis sótván hozzája, mely a' lisztnek feloldatását előmozdítja. Ezt követi a' kovásszal vagy sersceprővel (élesztő) meleg helyen eszközendő megkezelés, mely azt legapróbb részeiben felbontja; végre a' sütés is, midőn a' tészta a' tűznek behatása által a' felesleges nedvességtől megszabadul 's a' keletés megszűn. — A' sütésnek lassan 's tökéletesen kell történni, de egyszerűs mind vigyázva is, hogy a' tészta megne égjen 's így édessége elne vesszen. — Így támad a' kenyér, mely erősen táplál, jól emésztetik minden korú 's életmódú személyek által, de ne legyen savanyú, mert ez a' fogaknak és a' gyomornak árt. — Ne szerfelett nedves, mert terheli a' gyomort — ne meleg, mert az ilyen csak félig megrágván 's nyállal vegyítve a' gyomorban rögöket formál, mellyek nyomást, kolikát 's több más bajokat okoznak — de igen száraz se legyen, mert ez nehezen emésztetik. —

A' külön nemű kenyerek közt a' r o z s kenyér jobban táplál, mint a' buza kenyér, de nehezebben emészthető, és könnyen savanyt okozó, azért jobb gyomort 's több mozgást kíván. — Az á r p a kenyér nehéz és puffasztó. — A' z a b kenyér igen keveset táplál 's puffaszt. — A' kukuritz a kenyér nehéz de igen tápláló; — Nyárban tökéletes érettsége előtt a' kukuritz a főve vagy sütve könnyű étel, 's a' gyümölcsök sorához

tartozandó, de vigyázva 's kis mennyiségben vendő, mert könnyen vérhast 's több más bajokat okoz. A' Tárka (pohánka, haritska) kellemetes ízű, könnyen emészthető és jól tápláló. — Nem különben a' riskása, mely többféleképp használhatik, mind a' kettő kivált hasmenésre hajlandó embereknek ajánlható. — A' sárgakása (köles) eléggő táplál ugyan, de puffaszt 's nehezebben emésztetik, könnyen szorulásokat okoz.

b) Hüveljes Vetemények.

Ezek tápláló erejekre nézve közel állanak a' gabonához, de durvább és keményebb állományok nehezebben oldoztatik fel 's a' sok levegőnél fogva, melyet kifejtetnek, szeleket okoznak, továbbá a' vért sűrítik, bedugulást csinálnak, a' fejet kábittyák, 's az embert kedvetlenné 's bágyadtá teszik. — Általában csak erőssen dolgozó embereknek valók — gyermekek, asszonyok, sokat ülők, gyenge, beteges, ráztos, köszvényes, kővelvesződők mint mérget kerüljék; készítése csak egyszerű legyen, jól megfőve, mert az etzet, olaj 's több e' félék még nehezebbekké teszik; 's a' hüvelytől tisztitassanak meg, melly emészthetetlenül mint anorganicus test hever a' gyomorban. —

Leg ártatlanabb közöttök a' kerti zöld borsó, keveset táplál ugyan, de könnyen emészthető, a' test hevét mérsékli. — érett korában, midőn több lisztes anyagot tart magában, nehezebb de táplálóbb lesz, 's csak azoknak ajánlható, kik jó gyomorral bírnak 's nagyobb testi mozgásokat tesznek. —

Hasonló tulajdonokkal bír a' fejeér bab éretlen korában; de etzettel 's olajjal mint saláta nem igen ajánlható. —

A' **Lentsét** csak érett korában használjuk, igen nehéz ugyan de tápláló 's azért ezis nagy testi mozgást kíván; szoptató asszonyoknál a' tej elválasztást elő segíti, de az illy tej a' tsetsemónek könnyen puffadást 's gyomor görtsöt okozhat. —

c) Gyümö Gyökerek.

Ezek közül nálunk a' földi alma (krumpli; pityóka) és a' Földi körte (tsitsóka) divatosok. —

Igen durva és puffasztó eledlek, kevesbbé táplálók a' Gabona fajok és hüveljeseknél, és csak igen erős gyomorban lesznek könnyen emészthetők: Vélek sem gyakran sem bőven nem kellene élni; mert hogy eléggé tápláljanak, nagy mennyiségre van szükség, 's így a' bélhuzam (tractus intestinalis) igen ki feszítetik, lassanként elgyengítetik, 's idővel nyálkásság, bél férgek, fodorháj dugulásai, keh (asthma) 's tb. támadnak: kivált gyermekek, gyenge és nyálkás emberek, a' mennyiben lehet, kerüljék: A' lisztes Földi alma könnyebb a' szalonnánál, 's a' főzöt lében könnyebb annál mely zsirral készül, egészségesebb továbbá a' homokos földben mint az agyagosban termett. — A' megfagyottat, ha a' leg jobb fajból vanis, ételül nehasználjuk. —

B) Leves Növények.

Ide némelly gyökerek, zöldségek és gyümöltsők tartoznak. Általában keveset táplálnak de könnyebben emészthetők 's kevesbé puffasztók mint a' hüveljések, alig ösztönöznek, sőt hűvítő erejekkel az élet tehetséget mérséklük, miért epés, bővérű, ülő 's dugulásokkal bajlódó embereknek hasznosok.

a) Gyökerek

Ezek közül leginkább az édesek és édes kesernyések, szolgálnak táplálatul. Tápláló részeik: Nyák és Nádméz; szövegek (textura) gyenge 's így könnyen össze dörzsölhető a' gyomor által. — Tulajdonságaik: gyengék, oldozók 's a' tsipós nedveket be bonyolítók, vér tisztítók 's a' széket nyitva tartók, innen sokat ülő, ráztos (hypochondriacus), köszvényes 's tb. embereknek, sűrű vérűeknek, nehéz székkal vesződőknek és a' kik holmi tsipősségekben szenvednek, igen ajánlható egészséges és könnyű étel. — Ide tartoznak:

A' sárga répa: ez könnyen emészthető 's gyengén tápláló, egyszer'smind jó ízű fűzelék, a' feljebb említett tulajdonokból leg több részt vesz. — Az igen korántiak szeleket okoznak; a' vének nehezen emésztetnek 's csak a' gyomort terhelik. —

Veres répa: ezt leginkább szeletekre vágdalva 's megfőve etzettel szoktuk használni, kivált nyárban hatásos hűvitő, gyengén fel oldozó és így egészséges étel.

Petre'seljem gyökér kevesbé táplál, fel oldozó 's vizellet hajtó. —

Tzeller: szeletekre vágdalva mint'saláta többet táplál mint az előbbi, több fűszeres részekkel bírván, gyengén izgató, gyomor erősítő. Szerelemre ingerel (?)

Pesztarnák: könnyen emészthető 's gyengén izgató, de könnyen más ártalmas gyökerekkel, kivált a' mérges bürök gyökérrel fel tserélhető; sőt magais, ha egy esztendőnél tovább hever, mérges tulajdonsággal birni mondatik (Murray, Weikard)

A' kalaráb a' gyökerek közt leg többet táplál, de valamivel nehezebb és puffasztóbb.

A' s p á r g a : ezen étel nomek közt a' legkönnyebb , a' leggyengébb gyomor által is megemészthető, a' széket 's vizelletet hajtya, kövel, köszvényyel, és aranyérral vesződőknek hasznosnak mondatik. —

R e t e k , ezt szeletekre vágva jól megsózva, 's vizes részeitől meg fosztva szoktuk enni; a' nyálkát feloldozó 's izgató, de puffasztó 's nem tápláló étel — az étvágyat előmozdítja, a' gőzölgést, vizelletet hajtya, a' gyenge izmokat éleszti, 's így illő mozgás mellett nyálkás és phlegmaticus embereknek igen ajánlandó. —

A' hónapos retek sózva, frisz vajjal jó ízű 's frissítő ugyan, de tsak kényesen és szűken éljünk vele, mert könnyen szeleket és gyomor gyengülést okozhat — Általában a' retekre sert ne igyunk, ha a' gyomor görcsöt kerülni óhajtuk. Majd nem mindenben meggyeoz a' retekkel a' T o r m a .

b) F ő z l é k e k

Ezek nyersen a' növényes ételeknek minden rossz tulajdonaival birnak, keveset táplálnak, nehezen emésztetnek, sok vizes részt és levegőt foglalnak magokban, 's következképp' igen puffasztók 's szeleket okozók; használtatnak nyersen és sok féle fűszerekkel vegyítve u. m. só, etzet, gyömbér, bors, 's tb. izeknek és puffasztó tulajdonaiknak megjobbitása s' könnyebb emészthetősége végett. — Főve könnyebbek 's kevesbé puffasztók 's mivel a' viz, mellyben főzetnek, nagy mennyiségben foglalja magában a' tápláló elemeket, a' lével együtt kell meg enni. — Mind ezen ételek hűtők 's vért ritkítók lévén, 's a' széket nyiltan tartván, hoves, bővérit és epés természetűeknek igen hasznosok.

Az édes káposzta nemci közt a' vizágon káposzta (kártifola) a' leg könnyebb ha fiatal 's a' gyengébb levelek választatnak ki. — A' kék és olasz káposzta jó gyomort kíván, 's akkor is igen zsiros legyen. — A' savanyú káposzta nehéz étel, de egészséges, mert a' székét nyíltan tartya. — Legkönnyebb főzelék a' Paréj, de fűszerrel 's ne nagy mennyiségben, különben gyengíti az emésztő organumokat 's puffaszt. — A' sóska hűvítő, és a' nedvek poshadását ellenző, közben közben használva jó étel — szintugy a' saláta is, mely etzettel hűvesítő, poshadást ellenző, vizellet hajtó 's heves nyárban estvére igen jó étel, nyugodt álmot okoz. Nyersen sokkal nehezebb, de a' vért tisztítja, a' dugulásokat fel oldozza, s' a' székét nyitva tartya. — A' gombákat izökön kívül nem ajánlja semmi, nehéz, rothadásra hajló étel, mely azon felül a' mérgeesség gyanujával jár. —

c) Gyümölcsök.

A' Gyümölcs általában jó gyomort és mozgást kíván; fel oldozó erővel bír, a' vért higítja, a' székét nyitva tartya: a' vizelletet hajtya, hűvesít, szomjat ölt, 's a' poshadásnak ellent áll; betses ajándéka a' természetnek nyárban és ősszel, kivált igen vérmes, epés és heves embereknek, sőt a' forró betegségekben valószínű orvosság; de ártalmas is lehet, ha sokat eszünk, mert könnyen meg terheli a' gyomort. — Továbbá érett legyen 's nemesebb faj, mert a' fanyar izüben nints egyik fő elemök a' tzukoranyag ki fejtve, de az éretlen rossz következtetésekkel jár, hideglelést, mirigy és bél dugulásokat, székrekedést, 's tb. okoz. Az édes táplál, a' savanyú éleszt. A' főtt gyümölcs könnyebben emész-

tetik meg a' beteg által is, úgy az érett tseresnye, szőlő, szilva 's némely gyengébb alma fajok is, 's ezek hűvítő 's szék indító tulajdonokkal fogva meg lazás (febricitans) betegnek is adathatnak kis mennyiségben. Étél előtt vagy mindjárt azután igen kevés vagy éppen semmi gyümöltsel ne éljünk, mert a' gyomor nedvet meg higitván az emésztést hátrálja; leg tanatosabb gyümöltsöt enni, ha a' gyomor üres, így p. o. nyárban a' tseresnye kávé helyet igen hasznos reggeli, fel oldozza a' sűrű nyálkát, 's ki tisztítja a' gyomort 's a' beleket a' vatsorától meg maradt tisztátalan részekről; gyümöltsre sert senki se igyék, vizet is csak igen keveset, ha a' szelektől 's gyomor görtstől ment akar lenni. Hamját n' gyümöltsnek szorgalmason el kell választani, 's magjaikat soha le nem nyelni. —

Az Almát nyersen 's több féleképp' készítve szoktuk enni, külön fajaira nézve különböző de általában kellemetes, frissítő és egészséges gyümölts, csak jól meg legyen érve, mert az éretlen nem csak rossz ízű, hanem a' felebb említett bajakatis könnyen elő hozhattya.

A' körte kellemetes ízű, frissítő 's egészséges ugyan, de mégis legalább nyersen az almának elsőséget enged, több vizes részekkel bírván több szelet okoz, 's a' gyomort inkább terheli, azért ha mégis főzzük bort 's fűszereket szoktunk hozzá adni. — A' sült körte kemény szákkal vesződő embereknek nem ajánlható. —

Az érett szőlő kellemetes ízére 's fel élesztő vidámitó tehetségére nézve igen egészséges — de a' külső bőre vagyis hámja igen nehezen emésztetik, magjai éppen nem emésztetnek, azért ezektől evés közben meg kell tisztítani, mert különben könnyen szele-

ket, has rágást, gyomor terhelést, szorulást 's tb. okozhatnak. —

A' Szilva frissítő, fel oldozó, könnyen emészthető, magában ugyan keveset tápláló, de más eledel-ekkel a' táplálatot elő mozdító étel. —

A' Tseresnye a' legjobb izü 's legártatlanabb gyümölcsök közé tartozik, csak meg érve, 's magja nélkül kell enni, nyersen, főve, szárítva 's több féle képp' készítve esszük 's minden képp' ajánlható étel. — A' Medgy kevesebb ditséretet érdemel.

A' Baratzk: sok nedvével hűtő, fel oldozó és mind nyersen mind be főve, kellemetes izü, frissítő 's kivált epésebereknek igen egészséges étel. — Érett legyen ugyan, de nem nagyon el érett. — Fel hevült testel 's általában nagy mértékben ne éljünk vele, mert könnyen has rágást, epés has menést okozhat, ezis hánja és magja nélkül tanácsos enni. Több nemeiből leg aralmasabb az apró nyári, kivált ha éretlen; leg egészségesebb az Őszi.

A' Tók be savanyítva főzeléknek mértékkel használva nem meg vetendő étel, de sokat ülőknek nem ajánlható, mert kevés táplálata mellett a' gyomort terheli, nehezen emésztetik és puffaszt. —

Sárga Dinye ha érett, igen kellemetes izü, frissítő, nyersen szoktuk enni, sok tzukor anyagot foglalván magában könnyen emészthető 's gyengén tápláló, de inkább hűtő és vizellet hajtó. — Ebéd után vagy fel hevült testel éve könnyen szeleket, gyomor ragast, has menést, és félbe hagyó lázat okozhat; melyeknek el háritása végett nádmézet, fahéjjat, gyömbért, borsot, söt teszünk a' dinyéhez vagy bort iszunk reá. — A' Frantziák retket szoktak utánna enni. —

A' Görög Dinye több nedv-vel és izuokó anyaggal bírván inkább hüvesít, és oltya a' szomjat. — Ez ugyan a' Németek előtt nem igen isméretes gyümölt, de annál közönségesebb Magyar Országban, a' hol a' gondatlan vele való vissza élés minden nyáron sok féle bajoknak, u. m. gyomor gyengülés, vér has, hideglelés, 's több más veszedelmes nyavalyáknak veti meg alapját. — Azonban mindennapi tapasztalás szerint az érett 's mértékkel használt Görög Dinye még egészségesebb a' sárgánál, kivált száraz természetű, gyenge, sovány és tsipős epésséggel vesződő személyeknél; de más felől kerüllyék a' hideg természetűek, pulladt és vízkorságra hajlandók. —

Ugorka: ezt tökéletes érettsége előtt használjuk, nyersen szeletekre vágdalva 's be sózva etzettel olajjal 's borsal mind Selátát. Tanátsos azonban igen sok vizes részétől a' bé sózás után elegendő nyomás által megfosztani, ez által jobb izet nyer 's a' gyomortis kevesebbé terheli. Általában mértékkel használjuk, mert igen könnyen hideglelésre adhat alkalmat. — A' savanyított ugorkák közül leg ajánlhatóbb az, mely kovásszal készül, az etzetes kivált ha rezes edényben savanyittatik vagy réz darab vettetik az edénybe ártalmas, sőt mérges tulajdonakkalis birhat. —

Tárgy rokonság miatt emlittendők itt némely kemény, zsiros, olajból és nyakból álló gyümölt magokis milyenek: a' Dió, Mandola, Magyaró, Gesztenye. — Tartalmoknál fogva igen táplálók de nehéz emésztésűek, azért jól össze kell rágni 's mivel nagyobb mennyiségben véve a' bennök lévő olaj könnyen megavasodik a' gyomorban mértékkel kell velek élnünk, 's

ugyan ezen avasodásra hajlandóság miatt evés után a száj és torkot ki kell vizzel öblíteni.

C) Fűszeres Növények.

Keveset táplálnak, többet ösztönöznek, azért tész-
irányosan vegyítettnek oly ételekkel, melyekhez a
gyomor nagyobb ereje kívántatik. Mértóktelenül hasz-
nalva altesti vérteljet (plethora) 's arany eret szülnek,
's így bővérűeknek nem hasznosok. — Leg divatosabbak;
a' Petre'seljem, Tzeller, Majorán, vörös
és fejér hagyma, emezek a' ráztos embereknek
puffasztó voltokkal sok féle bajt okoznak.

Rejtemények (condimenta).

Semmit sem táplálnak, erejük tsupán orvosi, né-
mely ételekhez adatnak, hogy azok meg ne romoljanak,
ha el teendők; másokhoz hogy kedvesebbek 's emészt-
hetőbbek legyenek; némelyekhez hogy kevesebbé puf-
fasztók vagy kevesebbé hűvitők legyenek; vagy továbbá,
hogy az első utak (gyomor és vékony belek) nyálkáját
fel oldozzák 's tb. — Ezekből könnyen átlátható, hogy
a' rejtemények az egészségnek többé vagy kevesebbé igen
könnyen árthatnak, ha azokat vagy helytelenül, vagy
nagy mértékben használjuk, így p. o. vérteljet az al-
testben, aranyeres és más vérfoljásokat, gyomor gyu-
ladást 's tb. kivált terhes asszonyok mint mérget úgy
kerüljék, mert könnyen el vetelésre adhatnak alkalmat.
— Ide tartoznak:

1) Konyha Só.

Leg fontosabb adománya a' természetnek, mellyel
az egész emberiség él, nélküle bajos lenne egészsé-

güňkot fenn tartani; legjobb gerjesztője az étváagnak és szomjnak, legjobb izgatója a' gyomor és beltsőnek 's meg indítója a' Széknek. Rothadása hajlandobb állományoknak, milyenek a' halak, tojás, 's tb. a' Só gyengíti ezen hajlandoságot; az eledeleket nem csak jó izüvé, hanem emészthetőbbekéis teszi, részint azok alkotó részeit fel oldozván, részint izgató tehetségével a' gyomor emésztő erejét elő segítvén. — Azonban a' felesleges sózás egy felől szárazzá, nehezzé, tsípössé teszi az ételeket, masfelől a' gyomort gyengíti, hevít, vértorlodásokat tamaszt, a' vért lassankent fel oldozza, 's így süllyt-is (scorbutus) okozhat. — A' Saletromot bé sózásra használjuk; nagy gyengítő volta miatt csak kevés mértékben éljünk vele. —

2) Nádméz.

Az olajos részeket a' vizesekkel öszve köti, 's így a' zsirosabb ételekből készülő tápot (Chylus) javítja, a' torok és gyomor égetést (Soda) enyhíti, a' nyálkat fel oldozza, a' széket nyiltan tartya, nagy mértékben az emésztő organumokat gyengíti, a' fogmáznak (email) sem hasznos. — Hasonló hozza a' Méz, melyről már feljebb volt említés, ez könnyen pozseg a' gyomorban, rágást és has menést okoz némelyeknél.

3) Etzet.

Némely ételekhez adva emeli azoknak emésztését, 's általában hatalmas ellensége a' rothadásnak, továbbá a' vért hűsíti, 's az epét javítja, a' szomjat oltya. — Mily hatalmas ébresztője legyen az idegeknek, tudjuk mindennapi tapasztalásból, mely szerint szagais fel

ébreszti az ájulozókat, nagyobb mennyiségben az előmozdított kigőzölgés útján ragadós betegségek tsiráit is ki irtya a' testből, végre több növevényes mérgeknek (maszlagos nadragulya, bürök fü, beléndek, mákony) hatalmas ellen szere. — Azonban igen nagy mértékben könnyen ártalmas lehet: gyengíti a' gyomort, meg rontya az epét, hátrálja a' táplálást, 's fel oldozza a' vért, kivált annak piros részét, a' honnan nem minden alap nélkül való közmondás az, hogy az etzet sápodtá] teszi az embert; értvén ha mértéken felül használtatik. — Kivált gyermekek, ráztos Férjtiak, sápodt asszonyok, köhögtsélők ne igen éljenek vele. —

4) Fűszerek.

Az illatos növények magjai: A' Hazaiak u. m. kömény, paprika, olasz kömény, vad tsombor, ániza; a' külföldieket u. m. borsot, fahéjt, szekfüt, szeretsen diót, sáfránt 's tb. feleslegessé teszik; melyek azon kívül még nagy hevítő erejeknél fogva a' vért ki szárittyák, gőrtsőkre, forró lázakra, vérköpésre, aranyérre 's tb. hajlandóvá teszik az embert; miért vagy éppen soha se, vagy tsak kevés mennyiségben éljünk velük.

M Á S O D I K R E N D.

I t a l o k.

A) Hideg Italok.

1) V i z.

Elsőséget érdemel minden italok közt, egyedül bir minden az italban meg kívántató jó tulajdonokkal, melyekben a' mesterséges italok csak annyiban részesülnek, a' mennyiben vizet foglalnak magokban. — A' viz leg egészségesebb ital, a' többiek többé vagy kevesbbé tompittyák vagy izgattyák a' vér edényeket és idegeket, sűrítik a' nedveket, különösen a' vért, sictetik annak forgását 's tb. A' viz a' mesterséges italok ezen sok féle rossz oldalai közül eggyel sem bir, 's az ital tzellyának más felől legjobban megfelel, t. i. öszve fér szinte minden élelmekkel, azokat legjobban fel olvasztja, egészséges tápláló nedv-vé változtattja, 's logkönnyebben választatik ki ismét a' testből; hidegségével 's álló levegőjével (aërfixus) éleszti az idegrendszert, 's előmozdittja a' gyomor munkásságát. — A' viz ital tehát egészségére válik az embernek, kivált ha gyermekségétől fogva nhoz van szokva, a' más italhoz szokottak egyszerre ne próbáljanak szokásoktól el állani 's a' viz italhoz folyamodni, hanem csak lassanként. — Betegesek, tunya, nyálkás, hideg alkotmányuak, erőtlenek inkább borral vagy serrel, mint vízzel éljenek. Minden jó tulajdonai mellett is a' viz, ha nagy mennyiségben isszuk, mert el gyengíti az egész testet, ki feszíti az edényeket, igen meg higittja a' nedveket, az étvágyat és emésztést el rontja. —

A' vízben megkívántató tulajdonok: A' hidegség, mert a' melegség által a' benno foglalt álló levegő (szénsavas lég; gaz acidum carbonicum), mely a' vizet oly emészthetővé erősitővé 's jó ízűvé teszi, el szárnyal. — A' tisztaság, hogy t. i. az idegen részekről ment legyen, mindon íz, szag, és szín nélkül; mert különben idegen részekkel kevert. u. m. sós, földes vagy értzes 's tb. részekkel, melyek a' vizet más meg más tulajdonokkal ruházzák fel. —

Megkülönböztetünk Lágy és Kemény vizet. — Lágy víznek nevezzük azt, melyben vagy éppen semmi, vagy igen kevés szénsavas lég, vagy Salétrom foglaltatik; az ily víz főzésre és mosásra ugyan alkalmas, de ivásra éppen nem, tsak a' gyomort terheli 's semmi frissítő erővel nem bír. —

Kemény víznek ollenben mondjuk azt, mely a' szénsavas légben felolvadt több földes részeket foglal magában, ez ugyan a' konyhára alkalmatlan, de annál tzélirányosabb az ivásra. — Megkell azonban jegyezni, hogy ha a' viz igen kemény, vagyis ha igen nagy mértékben meszes földet, timsót 's tb. foglal, akkor az egészségre nagy béhatással leend. —

A' Forrás viz, ha homokos vagy követses földből ered, 's nem szivárogo által mész, kréta, só 's tb. rétegeken, a' leg egészségesebb. — A' kúti viz rendszerént több földes, sós 's tb. részekkel vogyúlt. Ártalmas ha a' kút posvány, ólok, árnyékszékkek közelében áll, 's egészségi tekintetben a' tsigán járó kútak nem jók, minthogy a' veder által fenekők — ha iszapos — könnyen fel zavartatik 's nyitva állauak 's tárva minden szennynek. — A' foljami viz tsak akkor jó, ha a' foljó sebes. — Felső és álló viz mindenkor tisztátalan a' rothadásra

igen hajlandó, 's többnyire rothadásba már általis ment, azért kerültessen. — Továbbá, a' mint feljebbis érintém, mértékletesen kell még a' vizet is inni, t. i. a' hideg viz kissébb mennyiségben éleszti a' gyomort, nagyobbban pedig meg terheli, a' gyomor nedvet megritkítja, 's így az emésztést gyengíti, azért inkább gyakrabban kevesebet, mint egyszerre sokat kell inni, úgy tovább fog a' gyomorban maradni, 's nedveinkkel jobban öszve vegyülni, a' bélsó soha belőle ki nem fog fogyni, annak dugulásai fel fognak oldódni. 's a' vér meg sűrűsödésit fogja akadályoztatni. — Nagyobb mennyiségben, miúta a' mi a' szomjuság' oltására kívántatik, vizrelett hajt és székre, de az utóbbikat csak száraz rostu (fibra) embereknel, t. i. mig a' viz a' bélsóbe ér, lágy meleggé lesz 's így a' bélsatorna általa mintegy fel engesztetik 's székre hajlandó lesz. Fel melegedett testet a' viz hűti ugyan 's enyhíti a' vér sebes forgását, de a' finomabb edényekben, kivált a' Tüdőéiben könnyen gürtsöt támaszt, ez által a' vér szabad foljása meg akadályoztatik, öszgyűl egyes helyeken, 's gyűlés támadhat, mit csak folyvásti mozgás által lehet elmellőzni, mi által a' test fel melegedvén, a' gürts meg szűnik. —

A' tiszta vízhez fűzők egy két szót a' tükros vizről, mellyel némely kényesbb emberek szomjak el oltására még egészséges állapottyokban is evés közben, vagy azon kívül szoktak élni. — Történik ez vagy kényességből, vagy szokásból, vagy hiúságból, hogy előbb kellőknek láttassanak; vagy azon elő ítéletből, hogy ez által a' tiszta vizet megjobbíttyák. — De mind ezek igen meg felejtkeznek arról, hogy a' tükros viz egészen más, 's a' tiszta víztől különböző tulajdonokkal

bir, következésképp' az egészségnekis jobban vagy kevesebbé árthat. — Azonban távol legyen tőlem, hogy a' zúkos viznek bizonyos környülményekben igen nagy hasznát tagadjam, hanem csak a' divatban lévő 's mértéken felül vele való vissza élést kárhoztatom.

2) B o r.

Ez sajátképpen nem ital, hanem Orvosság. — Tulajdonai: Hívít, a' vér forgást sebesebbé teszi, az emésztést elő segíti, 's kis mennyiségben a' lelket fel deríti. 's a' szellemi erőket éleszti; valamivel nagyobb mennyiségben már erők elesése követi az izgatást, kivált ha az ivott bor megvan hamisítva, vagy leg alább külön alkotmányuaknak meg nem felel, végre részegítő mennyiségben a' testi és lelki erők eleinte igen megfeszítettnek és erősbhekké 's élénkebbeké lesznek, de majd ellenkezővé fordul ez állapot, a' lélek el tsüged, a' test el gyengül, az érzékek el zsibbadnak, az eszmélet el hagygya az embert, végső esetekben a' guta öli meg a' részegét. A' bővebb borital ezen gyengeségi állapotot, ha mindjárt nemis, de lassanként ki fejt az emberben 's élőbb utóbb külömbféle betegségeknek adja martalékul. —

Hogy ha tehát haszonnal kívánunk a' természet e' bőszes ajándékával élni, vizezve, kis mennyiségben kell vele élnünk, 's ne a' Férjfi kor előtt, mert ifjakkal veszedelmes bajoknak veti meg alapját. — Gyomor erősítő gyanánt egy egészséges ember borral soha so éljen, mert isgatásával könnyen gyomor meg terhelésre adhat alkalmat, de külömben is az egészséges ember viz ital mellett több ételt el bir, mint a' bor ital mellett, a' boriszákosok igen ritkán éheznek 's többet esznek akkor, ha a' bort vízzel fel tserélik. —

Az egészséges és jó bornak tisztának kell lenni, és elegendő korúnak, jól ki forrottnak 's kellemetes ízűnek, 's ha az ember többetskét iszik is belőlle, más nap semmi fő fájást, bádgyadságot 's tb. ne hagyjon maga után. — A' meg hamisított bor mindég ártalmas; n' bűdös köves bor a' vért igen hevíti, a' tüdőket izgattya, zsibbaszt, szívdobogást, fő fájást és tagremegést okoz; nem kevesbbé ártanak az igen fiatal borok, égett borral vagy más minden féle fűszerekkel vegyítették. Veszedelmesek az ólom tzuokkal (saccharum saturni) vagy arsenicummal meg mérgesített borok. — Az egészen ki nem forrott új bor gyomor görtsöt, gyomor savanyt, köszvényt 's kő betegséget okozhat. — Továbbá mindennapi használatra gyenge összehuzó erejű fejer borok leg alkalmasabbak, 's mennyire lehet, állandóan ugyan azon egy nemüvel kell élni, minthogy a' szokás annál ártatlanabbá teszi; kerüljék pedig a' bort általában a' vérmes, izgékony 's gyuladásokra, főfajásra, szédülésre, vérköpésre, gutára hajlandó emberek. —

A' borok' külön nemei közül asztaliaknak, mint mondám, a' gyengén összehuzó, savanyukás fejer borok illenek be legjobban, 's a' kik magokat a' bornak mindennapi használatára szoktatták, ezekkel kis mennyiségben, vízzel vegyítve éíhetnek; meg nem kell azonban felejtkezni arról, hogy — ha lehet — a' mindennapi bor italt szokásunká ne tegyük. —

A' jó és erős veres borok igen összehuzók, a' gyenge spongyás rostokat meg feszítők 's azért vizenyös, halavány embereknek hasznosok; epés, vérmes, székkal vesződőknek ártalmasok. —

Az ugy nevezett nemes borok (Tokaji, Ménesi, Asszuszólló 's tb.) olajos részeikkel erősítik, 'élesztik

a' testet, 's így inkább orvos szerek: Öreg, görvéljes (scrophulosus) betegségekben fel lábbadt személyekre nézve, de egészségesnek csak igen kisded mennyiségben 's ritkábban meg engedhetők. —

A' Pozsgó bor, ha heljesen készült, akár francia, akár Magyar borokból, sebesen és mulékonyon fel izgattya az ideg és vér rendszert, a' gőzölgést és vizelletet hajtya, 's így nedves időben ragadós betegségek uralkodásakor mértékkel használva jó, de gyenge gyomruaknak ebéd alatt, más felől vérmes, és vér folyásokra hajlandóknak nem ajánlható. —

Az Ürmös Üröm füvel készült nem egészen ki forrott bor, kellemetes ital, a' gyomort az üröm kesernyés részeivel jótékonyan izgattya, de könnyen fő fajást és álmasságot hagy maga után, azért ritkán és mértékkel kell vele élni. —

3) S e r.

Ez Vizből, Szaladból (maltum) és Komlóbol (lupulus) készül; amattól veszi tápláló erejét, ettől a' gyomor erősítőt. — Hogy a' Ser jó legyen, a' Szalad és Komló mennyisége közt illő aránynak kell lenni; hol a' Szalad uralkodik (dupla ser 's tb.) 'a' ser valóságos hizlaltató 's az emésztést terhelő; hol pedig a' Komlóbol több vétetett kelletinél vagy az nagyon főtt, a' ser kevesbbé szeszes, igen keserű 's bódító lessz, ez által fő fajást, szív dobogást, tsipós epét okoz. — Továbbá jól ki kell a' sernek forni, mert különben puffaszt, rágást, görtsöket, fájdalmas vizelletet okozhat. —

Jelei a' jól készült Sernek: Ilig, könnyű átlátszó, nem édes, nem keserű, hanem sajáttságos szeszes izü, midőn be töltetik, fejér, könnyű tajtékat

vet, szomjat olt, nem okoz fő fájást, nem puffaszt, székre és vizeletre nem hajt. —

A' fejér, barna, és pezsgó Ser divatosok:

a) A' fejér Ser frissítőbb, szomj-oltóbb mint a' barna, de kevesbé táplál és erősít, könnyebben hat a' székre, és okoz vizelleti nehézségeket, mozgást kíván tehát és jó gyomort, egészséges embereknek közönséges italul jobban szolgálhat, mint a' barna Ser; de gyenge gyomruak inkább ezzel, mint azzal éljenek, mert az első utakat könnyen el nyálkásítja 's szeleket okoz, kivált nagy mennyiségben használva, mell vizkorságra adhat alkalmat.

b) A' barna Ser jobban táplál 's emészhetőbb, sovány embereknek erős testi munkák mellett hideg és nedves időben hasznos ital; ellenkező esetben egészséges embernek mindennapi italul nem ajánlható, mert igen tápláló lévén, a' gyomort könnyen meg terheli, az étvágyat el rontja, az emésztést hátrálja, 's beteges hízásra ad alkalmat. —

c) A' pezsgó Ser hamar, noha mulólag, részegít, vértorlódásokat vagy foljásokatis, mell görtsöt, fő fájást, szeleket, rágást, fájdalmas vizelletet is okoz némelyeknél, a' miért gyenge gyomru és mellü 's vérmes emberek kerüljék, általában pedig míg az emésztés tart, ne éljünk vele.

Sert, ha jó, néha 's mértékkel ihatunk, nevezetesen útfélben, hol rossz víz van, sétalásokon vagy ki rándulásokon, hol szabad levegőben mozgunk, mert ilyenkor a' Ser fel vételének annak fel használasais megfelelő, végre szoptató anyák és dajkák, betegségből lábadozók 's gyengén emésztők kis mennyiségben ha-

szonnal élhetnek vele. — Kerülni fogják egyfelől sokat ülők, bővérűek, más felől vizenyős, melancholiára, sürü vére hajlandók, végre a' borivók. —

4) Égettbor.

Ezen általában kerülendő káros ital, bor seprüből, gyümölcsökből, gabonából, 's egyéb boros forrásra hajlandó anyagokból égettetik, majd egyéb hozzáadások nélkül, majd pedig holmi fűszerekkel (menta, méhfű, anizs, fahéj, szeretsen dió 's tb.) — All vízből, saját finom savanyból 's aethari olajból, melytől kapja nagy hevítő erejét, 's minélfogva a' testnek minden nedveit felmelegíti, sebesebb forgásra ösztönözi, eleinte kellemes derűtséget, élénkséget okoz, de nem sokára a' túllontul izgatótt ideg erő el lankadván, kedvetlenség, elgyengülés veszen erőt. — Ha meg szokott ital, minden izmokat, hártyákat és edényeket ki szárít, az idegeket eltompította, a' nedveket meg sűrűsíti, a' mirigyekben és belekben dugulásokat okoz, az étvágyat, emésztést elrontja, tüdősorvadást, tagremegést, elkabulást szül lassanként; Nagy mértékkel, kivált nagy indulatban, p. c. haragban használva eszeveszettségre 's dühösségre adhat alkalmat (?) sőt bizonyos körülmények között a' testben ki fejlett Villány (Electricitas) által meg gyulván Ön égést okozhat. — Némelyek az emésztést gondolják néha néha hörpentett égett borral előmozdítani, de hibásan, mert az a' gyomor nedveket sűrűbbé teszi, egy ételt sem olvaszt fel. sokakat (húst, nyálkás ételeket) meg keményít, legfeljebb puffasztó ételekre, borsó, bab, répa, 's tb.) lehet néhány tseppel élni.

A' Nádmézes égett borok (Liqueur) szintolly ártalmasok, minthogy el váltván tölök a' gyomorban a' nád-

méz, csak úgy hatnak, mint kőben. — Mind ezekből az is ki tetszik, mi féle alkotmányu embereknek keljen az égett bort teljességgel kerülni. — Azonban bizonyos körülmények közt szabad kisebb mennyiségben élni vele, t. i. mivel az égettbor melegít, mulólag erősít, a' vér forgást, a' kiválasztásokat előmozdítja 's a' rothadásnak ellent áll; hasznos: nedves, hideg, ködös időkben, a' keményen dolgozó napszámosnak nagy hőségben (mivel szertelen izzadástól menti) Katonának a' táborban; Hajósnek a' hajón, ha nedves időkben és ruhákban kell az éjelt munkával el töltenie. — A' szegény hegyi lakónak, ki többnyire földi almával, rossz téstával, hüveljes veteményekkel élődik 's bora nints. — Városi, ha ebéd előtt egy pár tseppel akarja étvágyát éleszteni, semmi elmesterkelt liqueurrel ne éljen; legjobb a' valódi a rak vagy ha az nints gabonából készült tiszta égettbor, gyenge gyomruak azzal ebéd utánis élhetnek, de fekete kávéval együtt. —

B) M e l e g I t a l o k.

1) P u n s c h

Készül égett borból, nádmézből, tzitrom savanyból és sok Theából. Az égett bor mennyiségét kinek kinek alkotmányához kell mérsékelni. — látni a' vegyületből, hogy benne az égettbor ingerel, de ezen inger a' thea által hasznos irányt kap a' bőrfelé, egyszer'smind a' tzitrom savany az idegekre élesztőleg hat. Tojás sárgával vegyítve nemüleg táplál 's ingerlő tehetsége mérsékeltetik. — Mértékkel tehát minden egészséges ember ihattya, kivált nedves és hideg ködös időkben, nehéz

testi munkákban. A' betegesnek pedig, kinek a' kigőzőlés használ, különösen jót teend. — Nagy mennyiségben a' Punschis okoz vértorlódásokat 's ha gyenge az emésztés el lankasztja azt ebéd után iva; Borkő savanyal (acidum tarticum) készítve elveszti irányát a' bőr felé 's könnyen hasmenést okoz. —

2) K á v é

A' kávébab kozmás olajt, gyantás és olajos részeket foglal magában, alig táplál, annál inkább izgat. — Innen az igen erős és nagy mértékben használt kávé hőséget, tagremegést, vérteljet, vértorlódást, kivált a' fő és mell felé, okoz, orr vérfolyásokra, vérköpésre, és arany érre teszi hajlandóvá az embert, de mértékkel éleszti a' gyomor munkásságát, a' belek féreg nemű mozgásait 's így miud az emésztést segíti, mind a' szeleket hajtya, a' széket 's több kiválasztásokat előmózdítja, az idegeket éleszti, a' testet felmelegíti, az álmat elüzi. — Hogy pedig a' kávénak ezen jó tulajdonai ki fejlődjenek, a' következőkre szükséges leginkább figyelmeznünk: A' kávé szemeket igen megégetni, de igen kevéssé is megpergelni nem jó, mert az első esetben megfosztatik olajos részeitől 's elveszti izgató erejét -- a' másodikban ugyan azon részek tökéletesen ki nem fejlődhetnek. A' jól pirított kávé szemeknek színe sárgás barna. — Készítése módjára nézve a' kávénak jó tulajdonait sem egyedül a' forrázat, sem egyedül a' főzés elengedőképp' ki nem fejtheti, legteljesebb a' már használt kávé alját tiszta vízben megfőzni, 's ennek szüredékével friss kávé adagot tévén hozzá megforrázni, ezen adagnak mennyiségétől fog függni a' kávénak erőssége vagy gyengesége is. Mennél

melegebben iszszuk a' kávét, annál inkább izgat, hevít, és okoz szív dobogást. —

A' kávé hasznos ital a' gyengén emésztő, székkal bajlódó, 's hideg természetű embereknek, 's nedves hűs idoben; ártalmas vérmes lázas személyeknek, fiatal embereknek, havi tisztuláskor, 's kiknek beleik tisztátalanok. — Általában legártalmassabb a' kávé a' gyermek és ifiu korban, kevesbé a' férfi korban, legkevesbé az öregségben — a' nőnemnek ártalmasabb mint a' férfi nemnek, ámbár ezen rendszabály sok kivételt szenved.

Reggelinek tejjel vegyítve kevesbbé izgató, inkább tápláló. — Ebéd után tej nélkül éleszti az emésztést, nagy hevítő erejét mérsékli a' nádméz, egy pohár vizet reá hörpenteni jó, mely a' netalán eredő vér torlódásokat azonnal le tsillapítja, 's a' székét annál sebesebben meg indítja. — Ebéd után legalább fél, vagy egy óra multával gyenge melegen igyuk a' kávét. —

3) C h o c o l a d e

Ez nagyon táplál, kivált ha tejjel készüt, tápláló ereje a' kakao szemekben lévő sok zsiros olajtól származik, mely a' hozzá tett nádmézzel fel eresztve a' viz által fel olvaszthatóvá lessz. Készül vagy fűszerrel, 's ekkor a' hideg természetűeknek 's gyenge gyomruaknak jó; vagy fűszer nélkül, mely száraz ingerlékeny vérmes embereknek hasznos, mind a' két nemü pedig tápláló erejénél fogva sovány el erőtlenedett személyeknek fellelte hasznos, de egészséges embernek mindennapi használatra reggelinek nem ajánlható. —

4) T h e a

Az előkelő házakban kezd nálunk divatba jönni. A' vele való visszaélést ideggyengeség, lélek elesése, tagremegés, gyomor elgyengülése 's tb. büntetik, mértékletesen néhány tsepp égettborral vagy kis borral ártalmatlan, kellemetes ital, mellyre a' lélek felvidul, vizellet és szék szabad, 's nevezetesen a' fővény és köves nyavajjától testünk megőrzetik. —

A' többi meleg italokat u. m. *Bischof*, *Bavarois*, *Krampampulli* 's tb. igen nagy ingerlő 's hevítő erejek miatt csak igen ritkán vagy éppen soha sem kellene használni.

C) Hűvítő Italok.

Ide tartoznak a' *Mandola* tej, és *Tzitrom* víz, (*Limonade*). A' *Mandola* tejkellemetes lecsillapítója a' vér hevének, de azoknak kik rágasra, hasmenésre hajlandók, nem ajánlható. A' *Tzitrom* víz hasonlólag kedves hűvítő, kivált meleg nyárban, 's lázas betegségekben, azonban kerüljék a' gyomor savanyal vesződők. —

D) Ásványos Italok.

Szorosan véve ezek a' gyógyszer tudományhoz tartoznak, azonban némelyek (savanyu vizek) kellemes ízök-nél fogva borral egészségeseknélis divatban lévén, a' velekváló élésre közlők néhány intést: —

A' savanyu vizek vasat, és szén-savas léget foglalnak magokban 's innen gyengén savanyu kedves tsipős-ségü élesztő izűek, 's fel derítik a' lelket, nagyobb mennyiségben fő fájást, elkábulást okoznak, azért sem naponként, és rend szerént, sem sokat nem kell inni, 's jól meg válogatva, ugy hogy az igen vasasokat a' bővérűek kerüljék. — A' hazai savanyu vizek közül a' legjobb, de legerősebbek is, a' Bártfai, Ujlublai, Füredi; kevesebb vasat foglal magában, a' Szalatnyai, és Suliguli, Erdélyben a' Borszéki, azért ezek legkevesebbé ártalmasok. — A' külföldiek közül a' Rojtsi leg divatosabb, 's ezis a' vasasbbak közé tartozik. —

T o l d a l é k.

Az Ételek készítése.

Az ételek mint külön tzélből, úgy külön móddal is készülnek.

Illyen tzél: *a)* Az eltartás, mellyre szolgál a' szárítás, és nádmézzel betsinálás gymöltösknél, a' füstölés, és besózás állati ételeknél. Ezen készítés módok szárazzá, keménnyé 's igr nehezzé, az utóbbik élesbbé is tesz az ételeket, a' miért velek ritkábban kell élni.

b) A' jobb izűvé 's emészthetőbbé tétel ez rejtemények által történik 's hasznos, sőt szükséges izetlen zsiros kemény ételeknél, 's gyenge gyomor mellett, de ezen rejtemények (só, etzet, fűszerek) belföldiek legyenek, 's mértékkel használtassanak.

c) A tápláló elemeknek a nem táplálólóktól elválasztása, vagy legalább amazok felolvaszthatóbbá tétele; erre való a főzés, párolás, sütés. — Főzés és párolás által megpuhul az eledel 's a tápláló részek feleresztetnek; a húst nem kell nagyon sokáig főzni, hogy száraz rostnál belőle egyéb ne maradjon hátra (ilyenkor a leves jó), a puffasztó növények ellenben jobban megszenvedik a sokáig folytatott főzést — A húst sütni jó, minthogy így hártya formálódik a színén, melly a belső tápláló részek elrepülését gátolja 's így a tűz ereje által puhais lesz, 's tápláló nedvei sem vesznek el. —

Egyehány szó az edényekről.

Legártatlanabbak az agyag edények, ha mázok sok ólommal nem készült; Ércz edény ne legyen egyébből mint vasból, ez igen keveset olvasztatik fel, 's nem árt. — Tűrhetőek volnának a tisztá tzin edények is, de rendszerént ólommal vannak vegyítve (az Angol tzin logveszedelmesebb, minthogy ebben néha arsenicumis van). A rézedények is, ha rosszul vannak tzinezve, szintugy veszedelmesek, azért ezeket vas lemezekkel kellene ki bélelni. —

T h e s e s .

1. Congruum Regimen Diaeteticum ad sanitatem tuendam, quin ad eam amissam restituendam remedium praestantissimum.

2. Medicus Diaeteticis intentus regulis in praxi felicissimus.

3. Homo nec Phytophagus, nec Sarcophagus, sed omnivorus est.

4. Mixtus cibus homini convenientissimus.

5. Usus Vini quotidianus damnandus.

6. Dentes sunt Processus Systematis cutanei interni.

7. Vis stimulans narcoticorum negativæ, non positiva est.

8. Opium in Colica saturnina princeps alvum movens remedium.

9. Non datur Methodus medendi universalis, sed pro singulo homine alia.

10. Animi affectus et ponunt, et tollunt morbos.

11. Immoderata facultatum Intellectualium intentio sanitati nocet.

12. Aethiopem lavat, qui Cataractam evolutam pharmacis solvere intendit. —

13. Certum mortis signum sola putredo est.

14. Medicus cunctator felicior audaci. —
