



100

1858  
69  
582



2.p. D. / I-40.

2474

S Z T U K A

UTRZYMANIA ZDROWIA

Y ONEY

HISTORYA

ALBO

ZEBRANIE

*Wszystkiego, tego co Lekarze y Filozofowie dawni y terazniysi przepisali do utrzymania zdrowia;*

Z DOKŁADEM

*Nayprzednieyszych, ku temu końcowi służących reguł y onych przyczyn,*

PRZEZ

JMC. P. JAKUBA MACKENZIE

*Medycyny Doktora; przedtym Lekarza w Wigornii, y Towarzyszą Zgromadzenia Królewskiego Lekarzów w Edemburgu.*

PRZEŁOŻONA z ANGIELSKIEGO

PRZEZ

JMC. X. STANISŁAWA BOHUSZA  
SIESTRZENCEWICZA

KANONIKA WILENSKIEGO.

---

*Cena zpożytego Exemplarza złotych*

---

W WILNIE

w Drukarni J. K. M. y Rzeczypospolitey  
XX. Schol. Piar. Roku 1769.



*Wielu umarło przez niewstrzeżli-  
wość; ale ten, który się wstrzymuje, przy-  
da sobie życia. U Syracha S. na koń-  
cu Rozdz: 37.*

*JASNIE WIELMOZNEMU*  
**KNIAZIOWI JMCI**  
**IGNACEMU JAKUBOWI**  
Z NAYWYŻSZYCH XIAZĄT RUSKICH  
**H R A B I**  
NA LACHOWICZACH, MYSZY, WIEY-  
SIEJACH Y KRETYNDZE  
**MASSALSKIEMU**  
**BISKUPOWI WILENSKIEMU**  
**KAWALEROWI**  
**ORDERU BIAŁEGO ORŁA**  
*MEMU WIELCE MCI PANU*  
*T*  
*DOBRODZIEŻOWI.*



JASNIE WIELMOŻNY  
PANIE.



*Było przedtym y do-  
tąd jeszcze jest u cie-  
mnych narodow nau-  
ką wszytko to, co jest rzadkim,  
co jest trudnym, co nierozumie-  
telnym: teraz u oświeconych nie  
bierze tego nazwiska wysokiego  
jak tylko to, co jest pożytecznym*

)3(

Upor-





Uporczywymy zostało szkołom ni-  
zać czeze brzmienia y nękać stra-  
pioną młodź dla tego jedynie, aże-  
by podrośszy na obywatelom, miała  
na czym nie użyteczną ciągnąć pra-  
cę, trawiąc wiek na zapominaniu  
y oduczaniu się, poki poznamwszy  
świat nie wpadnie na szukanie no-  
wego

wego toru zwróconemu swemu  
rozumowi. Już nie szacuią inney  
pilności procz tey, która ma za  
cel szczęście przyszłe, i życie,  
przez mprawę obyczayności mile,  
a przez wydoskonalenie rolnictwa,  
sztuk y rzemioł, wygodne. Aka-  
demie, nauk towarzystwa, y u-  
czeni



czeni wszyscy nie pracują, jak  
około ułatwienia drogi do praw-  
dziwej, jaka na świecie być  
może, szczęśliwości, y wydobycia  
z ziemi skarbow, uprawiania y  
przerabiania jej wyrostow, a z ta-  
kim skutkiem, iż kraje zawisłe  
przedtym od drugich dla niedosta-  
tku

tku potrzeb, teraz wszystko przez  
dowcip znaydując w domu, wy-  
starczą sobie, y same się sobą ob-  
chodzą bez obcey pomocy. Młódz  
hodowana już nie traci drogich  
łat na zapamiętywaniu dat zmy-  
cięstw Alexandra, na szpiego-  
waniu pierwszych początkow y  
56 ogól-



ogólnych własności ciał, albo na  
utrzymywaniu przypadłości przez  
się ostawiających się: uczy się ow-  
szem poznawać Tworcę y powin-  
ności swoje: uczy się robić dobry  
plug, poznać grunt y onego zda-  
tność, żeby używając Oyczystey  
puścizny, jak może być najlepiej,  
nie

nie miała potym myśli wydarcia  
sąsiadowi roli y pieniactwa.

Ale przewidzę JAŚNIE WIELMO-  
ŻNY PANIE iż czas, następcą na-  
szego, jeszcze y w tym gotuie  
poprawę. Człowiek nasycony chle-  
bem, opatrzony wygodami, zbo-  
gacony dostatkami, postrzeże  
na



na ostatek, iż mu zbywa na najlepszym. Gdy wszystko ma, gdy już nie ma czego sobie życzyć więcej, poczyną życzyć zdrowia, ale częstokroć zapóźno. Ztracimwszy je przez nieutrzymanie, a nie utrzymawszy przez niewiadomość, musi naostatek drugiego o sobie

pv-

pytać, iak się ma; musi części zbioru ustąpić lekarzom za łatanie zwiotzalego swego przez niedozor ciała.

Prawda, iż umiejętność pielęgowania zdrowia nie jest zaniedbaną: ale nie jest we wszystkich, nie iest wczesnie zaszczeplaną.

Po-



Podobnie mniey, lub nie powsze-  
cznie potrzebnemu rzemioſtu, pie-  
czą ciała naszego zoftawujemy pe-  
wney części ludzi; albo jeżeli kto  
do tych tajemnic wtargnąć ſię  
waży, to jeſt chorowity. Filo-  
zof, mawia Fryderyk Wielki,  
gdy oſłabieie, zoftaie lekarzem.

Zwracać powszechnie guſta,  
lub one poprawiać, tworzych to  
tylko umyſłow Panujących y mc-  
żnych jeſt dziełem. Kiedy więc  
mądry y czynny Król, day Boże  
naydłużej żyjący, zakładaie na  
odłogu nową oſadę nauk, od towa-  
rzyſtwa lekarskiego poczyna: kie-  
dy



dy JAŚNIE WIELMOŻNY W MÓJ PAN,  
rozumem, urodzeniem y Oyczy-  
stemi bogactwy u narodu akkre-  
dytowany, y nayobszernieyszey  
w Europie Dyecezyi Rządca, zna-  
jomość ciała ludzkiego upowsze-  
chnić pragniesz, y ku temu koń-  
cowi mię do przelżenia tey książ-  
ki

zki zachęcić raczyłeś: ufam że  
pierwey niż prochy moje ochłodną,  
w szkołach po Katechizmie Du-  
chownym zaraz, katechizmu cia-  
ła y poznania przybytku ducha  
uczyć będą. Polska, w jasności  
nauk dotąd ostatnia, pierwszym  
po cznie być przykładem porządney

(1)

młodzi



młodzi hodowni; y gdy rządna  
Rzeczpospolita wykonywać bę-  
dzie mądre rady Pana Quesnay y  
Markiza Mirabeau w Filozofij  
wieskiej podane, zaludnienie kraju  
upewniające: nauczyciele rozsze-  
rzający umiejętność utrzymania  
zdrowia z swojey strony tym cza-  
sem

sem pomnażać będą liczbę obymate-  
low; przez ocalenie ich zdrowia y  
życia.

Widok tego szczęścia będzie  
dla JAŚNIE WIELMOŻNEGO Wmć  
PANA pociechą, równą miłości,  
którą ku Oyczyźnie pałasz, a dla  
mnie zawsze jest wielką czią,  
(2) zem



żem przez stosowanie się do wy-  
sokich JEGO myśli, znalazł sposob  
okazania głębokiego uszanowania  
y dozgonney wdzięczności, z któ-  
rą iestem

JAŚNIE WIELMOŻNEGO  
W MÓC PANA DOBRODZIEJA.

*Zyczliwym y Nagnieższym Slugą*

STANISŁAW BOHUSZ SIESTRZENCEWICZ  
*Kanonik Wileński.*

W WILNIE  
14 Czerwca 1768.

17.

17. Czerwca 1768. w Dombrownie.

Tym wdzięczniej przyjmuję o-  
fiarowane mnie dzieło W. M.  
W. M. Pana, im lepiej znam pra-  
cy Jego doskonałość, y dla społec-  
zności ludzkiej pożytek. Rad-  
bym żeby najpierwszy dowód  
skuteczności porad tego autora,  
na tłumaczu w polskim języku dał  
się widzieć. Byłby on u mnie na  
czele Biblioteki, y przed Hippo-  
kratesem między lekarzami poło-  
żony. Byłby u nas powszechnie  
wziętym y kochanym, że tak cno-  
tliwemu y pracowitemu dla do-

)3(

bia



bra publicznego Pifarzowi y oby-  
watelowi utrzymał zdrowie. Ktò-  
re niech Bog jefzcze daje, dawszy  
tyle przymiotow W.M.M.W.M.  
Panu. O co prosząc Naywyz-  
szą Opatrzność z Pasterskim zo-  
stają na zawsze affektem.

*W.M.M.W.M.Pana z  
serca życzliwym Bra-  
tem y uniżonym sługą.*

**IGNACY MASSALSKI**  
**BISKUP Wileński**

PRZE-



PRZEMOWA  
DO  
**J.W. BISKUPA**  
WIGORENSKIEGO.

JAŚNIE WIELMOŻNY PANIE.



Pamiętam łaskawą odpowiedź  
J.W. WM Pana daną mi,  
gdym mu oznaymił chęć moją  
udania się do spokoyności,  
że we wszystkich częściach y okoliczno-  
ściach życia, obowiązani jesteśmy do  
dobrze czynienia, y że Lekarz wydo-  
sko-

(4)



PRZEMOWA

skonalony przez długie doświadczenie, rzucając urząd leczenia, nie powinien jednak przestawać być pożytecznym towarzyszem innym jakim sposobem. Ten wyrok *J. W. W. M. Pana* dla mnie znającego dobrze *Jego* sentymenta ludzkości, bynajmniej nie był nowy. Dawno a do tego najpierwszy, miałem honor być uwiadomionym o wspartym zamiśle *J. W. W. M. Pana* wystawienia w *Wigornii* porządnej *Infirmarii*, która mimo wiele przeszkód y odrażenia, kwitnie już od wielu lat, y długo, jako się spodziewam, kwitnąć będzie na chwałę *Bożą*, y pomoc opuszczonych, a ku nieśmiertelnej sławie *Imienia J. W. W. M. Pana*.

Tę więc radę *J. W. W. M. Pana* nie poczytałem za samą tylko grzeczność, ani ją wziąłem za skutek uprzedzenia pomyslnego o mojej osobie: ile że nie dawno *J. W. W. M. Pan* do podobnej taskawie zagrzewał raczyłeś pracy drugiego *Lekarza*, który także tylko co praktykował poprzeształ.

Zachęcony zatem dobrotliwym napomnie-

Do *J. W. BISKUPA WIGOR:*

pomnieniem *J. W. W. M. Pana*, a oraz zagrzany *Jego* własnym przykładem, rozmyślałem co za drogę powinien byłem przedsięwziąć, żeby się stał pożytecznym w terażniejszym moim położeniu. *Mój* podeszły wiek już mi nie pozwala więcej sprawować pracowitego urzędu *Lekarza wiejskiego*. Nie mogąc więc odprawując podróż pracowitych oddalać chorob; postanowiłem starać się zabiegać onym nieiako przez ukazanie ludziom, żądze swoje wstrzymać chcącym, y za radą rozumu idącym, najskuteczniejszych reguł do utrzymania zdrowia. To jest pewnym, iż przez nie wiadomość albo wzgardę takowych reguł tysiące ludzi, mimo silność ułożenia ciała swojego nie dochodzą kresu życia, u któregooby stanęli, gdyby należyte o sobie mieli staranie. Czego jeżeli dokażę, będę miał tę radość, że pierwiey niż umrę, byłem jeszcze na coś zdatnym; a jeżeli się zawiodę, przynajmniej że się mile zabawiąłem.

Dla dania ważności y powagi regułom, które sobie zakładam przepisywać,

)5(

posta-



PRZEMOWA

postanowitem począć od zródła, y ciągnąć historią tey całej Sztuki utrzymania zdrowia od starożytności naydawniejszey aż do naszych czasow. Czuję trudność roboty moiey. Wszystka naypierwszych wiekow wiadomość w tey materyi kończy się na kilku ucinkach, tak krotkich y tak niewielu, iż z wielką pracą ledwo można co z nich wybrać zciągającego się wyraźnie do zamyśłu moiego.

Podług zgody wszystkich, jest sześć rzeczy istotnie potrzebnych do życia ludzkiego, którym dano to imię rzeczy nie naturalnych; mianowicie: Pokarm, powietrze, ruchawość y spoczynek, sen y czuwanie, napelnianie y wyprożnianie, y namietności duszy; w których u porządzeniu zależy cała sztuka utrzymania zdrowia. Same brzmienie tego przezwania nie naturalnych rzeczy, gdy się przez nie rozumie pokarm, powietrze, sen, y wszystko to, co jest istotnie potrzebnego do utrzymania rodzaju ludzkiego, jest niezmiernie obrażające, jako y trwałość nieodmienna tego nadętego nazwiska jest nie mniej zadziwiająca.

Do J. W. BISKUPA WIGOR:

iąca. Początek onego znajduie się u Galena tam, gdzie on dzieli rzeczy do ciała ludzkiego zciągające się, na trzy podziały, na rzeczy mianowicie onemu naturalne, nie naturalne, y oprócz naturalne. Przywiodę tu iego własne słowa (Z Podziału 7. Rozdz. 2.)

Kto chce, mówi on, należycie zdrowie przywrócić, powinien się badać siedmiu rzeczy naturalnych, to iest: żywiołow, kompleksyi, wilgoci, członkow, mocy, duchow, y dzielności: potym rzeczy nie naturalnych, jako to powietrza, pokarmu, napoju, wyprożnienia y napelnienia, ruchawości y spoczynku, Jnu y czuwania, y przypadłości umyśłu: a naostatek rzeczy oprócz naturalnych, mianowicie: chorob, przyczyny chorob, y przypadkow chorobom towarzyszących.

Z tego dziwackiego podzielenia wyniknęło nazwisko rzeczy nie naturalnych naypierwszy raz, y już zostało w używaniu u Lekarzow aż do dnia dzisiejszego; lubo nie może być rozumiane bez



PRZEMOWA

wykładu tych nawet, którzy raczą utrzymywać iasność tego nazwiska.

Hoffmann naprzykład y niektórzy inni mieniąc rzeczami nienaturalnemi powietrze y pokarm, przymuszonymi są używać następującego wykładu: Te rzeczy, mówi Hoffmann (diff: 3. dec. 2.) przez dawnych nazwane są nie naturalnemi, ponieważ istoty ciała nie zawierają.

Z tych sześciu rzeczy pokarm ieden jest tylko, o którym niejaką przecie wzmiankę czyniono przed Pytagorem, który słynął około 530 Roku przed Panem Chrystusem, y podług innych zdania przed rowiennikiem Platona Herodykiem około 360 lat przed P.Ch. żyjącym który przyłączył do pokarmu przestrożę o ruchawości, iako potrzebney istotnie do zachowania zdrowia. Nic zatym więcej nie będę mógł uczynić, ani po mnie wyciągać można, iako że w grubey ciemności, która zakrywa pierwsze wieki tego świata, zebrawszy w ieden punkt, które tylko będę mógł postrzedz wszystkie promienie światła, oświecę szczególnie

Do J.W. BISKUPA WIGOR:

nie tę iedną materją o pokarmie ludzkim, póki zstępując coraz niżej y zbliżając się do periodu udoskonalonych nauk, obszerniejszy i świetniejszy oczom się moim nie otworzy widok.

Filozof z Samu postąpił był nie co w poznaniach potrzebnych do utrzymania zdrowia. Ikkusy Herodik jeszcze nie co daley poszli. Lecz (iako mówi Galen o sposobie leczenia Ksi: 9 Roz: 8) Jamemu tylko Hypokratesowi było zachowano ręką Mistrzowską otworzyć y ukazać drogę w tym, y we wszystkich innych Lekarskiej nauki gatunkach; lubo ią w niektórych potym znacznie poprawiono.

Rzeczę kto, że uznając Hypokratesa (iako ia w samey rzeczy czynię) za Ojca Lekarskiej nauki, dosyć by mi było począć od iego tę, którą piszę Historyą, y że to jest praca daremna błąkać się po domysłach, iuz to wiele kiedy pozornych, y drabował tu y owdzie w czasiech mglistych, które Hipokratesa poprzedzają. Lecz J. W. Panie! racz osądzić, jeżeli by też to było rzeczą przyzwoitą, pisząc Historyą zdrowia, nierzucić nawet  
cieka-



PRZEMOWA

ciekawego oka na przeszło trzydzieście pięć wieków, które upłynęły przed Hippokratesem, y jeżeli się przynamniemy nie godzi zpytać, czy aż do czlowieka, który żył 430 lat przed Chrystusem Panem, (patrz Prideaux złączen: Część I Rozdz: 6) przez puł czwarta tysiąca lat nie czynili żadnego starania około zachowania zdrowia obywatele ziemie. Miłym jest patrzeć na postępowanie umysłu ludzkiego w naukach i sztukach; im zaś zdrowie jest rzeczą droższą, tym się bardziey dziwić by należało, żeby tak długo było zaniedbane. Nie jest tak, iakoby ludzie wczesnie nie mieli okazji do odmienienia y wydoskonalenia sposobu posilania się; albo iakoby y przed Hippokratesem nie szukano środków najszkodliwiejszych, aby się mieć dobrze.

Przeciwie przekonani zostaiemy czytając tego Lekarza dzieła. Ale ziedney strony niezmierna trudność w nabyciu znaomości znacznych nie co w tey materii wstrzymywał musiała postępek w dociekaniu; z drugiey strony niedostatek u Greków umiejętności zostawienia potomkom

Do J.W. BISKUPA WIGOR:

kom swojego docieczenia, koniecznie musiał nas pozbawić wiadomości skutkorych doświadczeniow. Wiemy od Pliniusza, (Ks: 7. Roz: 56) że Pherecides ze Sciru pierwszym był, który uczył Greków nie wieraszem pisać, y że Kadmus z Miletu był pierwszym nauczycielem w sztuce pisania historyi. Ci zaś kwitnęli oba tylko 113 lat przed Hippokratesem. Także do nas mogła dość wiadomość pewna o postępku nauki lekarskiey w owych dawnych czasach? (Steward def: Chron: Newt: p. 107 108) Hippokrates iednak, którego powaga jest stanowiąca w tey materii, twierdzi, że przed nim nauka lekarska była doprowadzona już do wysokiego stopnia doskonałości ( Hippokrates o dawn: medyc: ) Ztąd osądzitem za powinność przyzwoitą moiemu zamysłowi szukać y roztrząsać, jeżeli też y ta część nauki lekarskiey, która daie przepisy do utrzymania zdrowia, iakozkolwiek przez poprzednikow Hippokratesa wydoskonaloną nie była.

Powracam z wyboczenia J.W. Paniel



PRZEMOWA

nie! Hippokrates dał nam przedziwne reguły o używaniu sześciu rzeczy potrzebnych do życia. Ale że iak wiadomo, te reguły są rozpierzchnione po iego dziełach bez żadnego związku; nie ich tak powszechnie pożytecznymi nie uczyni, iako zebrał ich porządne w iedno dzieło; czego, ile mi jest wiadomo, nikt dotąd nie brał przed się.

W długim przeciągu upłynionego czasu od Hippokratesa aż do Galena, to jest: od sławnego Króla Perskiego Xerksesa aż do Cesarza Marka Aureliusza Antonina, nie znajduję iako tylko Autorów dwoch wziętych, którzy pisali o zdrowiu, ieden Celsus, drugi Plutarch.

Po nich Galen, mimo subtelności perypatetycznych, zostawił iedno z najiasniejszych y najzupełniejszych pism (\*) które mamy do dziś dnia o utrzymaniu zdrowia. Rozwiodłość tylko iego osądzilem za rzecz potrzebną zkrócić, a dla

(\*) Konring pisze ( *Intr. cap. 13. Thes. 7.* ) tak: Jest Galena Książka o utrzymaniu zdrowia, którą nad wszystkie tegoczesne przenosiemy.

DO J.W. BISKUPA WIGOR:

dla zabezpieczenia powtarzaniu to opuścić, co on wziął z Hippokratesa.

Lekarze Greccy, którzy po Galenie nastąpili, Arabowie y wszyscy, którzy kwitnęli aż do Sanktoryusza, tylko Galena wypisywali.

Wymuję tych Autorów z osobliwości swojej znaiomych, którzy to wstrzymanie się powszechnie od mięsna; to surową Dietę pod wagą radzili; to sądzili że zdrowie ludzkie od wynalezienia y zażywania lekarstwa powszechnego, to że od wpływania gwiazd zawisło.

Między dzisiejszemi, którzy pyali przed dociečeniem obrotu krwi, nie masz, ktoby bardziey na naszą zasługował pochwałę, iak nie dawno wspomniany Sanktoryusz. Przez pilność aż do zadziwienia, y przez sposób, o którym przed nim ani myślono, nie tylko ztwierdził swoich najcwieższych poprzedników uwagi o sztuce umocnienia zdrowia, ale też ie rozszerzył przez przydanie własną pracą wynalezionych bardzo wielkiej wagi przestrog. Dowodem wysmienitości iego rozważ jest, iż Le-



PRZEMOWA

karzom mądrym y dowcipnym z różnych narodow, którzy ie przyjęli, doskonale się udało przystofować wiele iego przykazań do swoich krain.

Co się tycze ostatnich czasow Pisarzow, nowym światłem poznania obrotu krwi oświeconych: ci nic nowego a ważnego nie dociekli, ale tylko za pomocą owego światła objaśniaią y ztwierdzaią nauki swoich uczonych poprzednikow; a lubo wszystko czerpaią z dawnych Autorow: iednak z taką mowią powagą niektórzy z nich, iak gdyby sami tych przykazań wypisanych byli wynalazcami. Tu moge między innymi mianować Fryderyka Hoffmanna Lekarza sławnego y z wielu miar zasłużonego. Mamy jego Łacińską dyssertacyą pod tytułem: Siedm Reguł Zdrowia; Z których pierwsza ta jest: Strzeż się wszelkiego zbytku, który jest przyrodzenia nieprzyjacielem. Taż sama znajduje się u Hippokratesa (Aphor: 51. sect: 11.) Druga Hoffmanna reguła: Nie odmieniaj z nagła przyzwyczajenia, bo te jest drugim przyrodzeniem. (W Aphor: 50. sect: 11) Trzecia: Bądź

Do J. W. BISKUPA WIHOR:

Bądź umysłu wesolego y spokojnego, bo to jest naylepszą długiego życia y zdrowia twierdzą. Zgadza się z tym co Galen pisze (de Cau: puls: lib: 4. cap: 3.) Czwarta Hoffmanna reguła jest ta: Kochaj bardzo powietrze czyste y umiarkowane, ponieważ takie do wzmożenia ciała y duszy wiele pomaga. A jest u Hippokratesa (de flat: 5.) Piąta: Obieraj iak naybardziej pokarm ciała twojemu przyzwoity, y który łatwo się trawi y przechodzi. Jest u Hippokratesa (de affect:) Szósta reguła: Zachowaj miarę zawżę między posiłkiem y ruchawością. Jest u Hippokratesa (de diet: Lib: 1.)

Z tych więc reguł, pięć są Hippokratesa, iedna Galena, a iedna tylko mianowicie ostatnia, a w liczbie Siodma, którey Hoffmann sam jest wynalazcą. Jest ta na Lekarza dosyć osobliwa: Chron się Lekarzow y lekarstw, ieżeli kochasz swoje zdrowie. Tylo jest pewnym, że te reguły, które Hoffmann przepisał, są wysmienite, y nie można nie zabrać ochoty do wykonania onych, y nie



PRZEMOWA

y nie mieć w nich zupełney ufności; ile że są powszechnie ztwierdzone przez dawnych y terażniejszych Lekarzow uwagi: Ale się nad tym zastanawiam, jeżeli będąc naszym poprzednikom obowiązani za światło, które my światu podajemy, z tego się światła chlubić, czy też raczej skromną wdzięczność w sobie wzbudzać powinniśmy.

Mimo pilne to w Londynie, to w Hollandyi przez przyjaciół y przezemnie samego osobliwie w nieograniczonych naszych Oxfordskich Bibliothekach przepytowania się, iednak niektórych Autorow sławnych o utrzymaniu zdrowia piszących, dostać nie mogłem. Drugich znów, którzy nic nowego w tey materyi nam nie podali, ani co do rzeczy samych, ani co do środków, nie zdało mi się wspominać; iednych iednak y drugich nie zaniedbam wzmiankować z ukontentowaniem; tamtych, jeżeli ktorego z nich dostanę, tych zaś, jeżeli postrzegę, że im mało przyznał. O Lekarzach, którzy tylko pisali zebrania całej lekarskiej nauki, naymniey mowię; ci bowiem po

większey

Do J.W. BISKUPA WIGOR:

większey części nie dotyczą moiey materyi, iak tylko przechodem y bardzo po wierzchu.

Ja pieczołowitość moią naywiększą obrocitem do oddzielenia y do wybrania przykazań, tych naszych czasow powszechnie użytecznych, z rozciągley nieszaniny, iuż zaniedbanych zwyczajow, y z niepotrzebney rozwiódłości, która Autorom dawnym y nowym o zdrowiu piszącym iest pospolita. Ustowałem oraz, ile moiey było możności, te przykazania zawierzeć w należytym ułożeniu, z jasnością y oznaczeniem jako naylepszym; bardziey zawsze zachowując wiernie myśl y sens Autorow przywozdzonych, niż tłumacząc słowo do słowa ich wyrażenia. Ale naostatek każdy pozna, iż uniknąć nie można było powtórzenia w przekładaniu rozważ rozmaitych Pisarzow, też samą materią traktujących, z których poślednieyh częstokroć zdania swoje zmieszali razem ze zdaniami tych, którzy przed nimi iednoż myśleli.



PRZEMOWA

Kiedy idąc za porządkiem czasu, czynię wzmiankę Lekarza przepisywającego iaki sposób życia osobliwy, zaraz przyłączam do niego tych, którzy przyjęli jego wyrazy, lubo oni pośledniey, a czasem y kilka wiekow poźniey po nim żyli. Tak naprzykład do Filozofa Porfyra przyłączam Doktora Cheyne, a Kancelrza Bakona do Lekarza Greckiego A-ktuaryusza.

Naostatek w drugiey części tego dzieła uczyniłem zebranie krotkie wszystkich reguł tak powszechnych iako y szczególnych, które poczytałem za nayistotniejsze do zachowania zdrowia, w rozmaitych częściach y okolicznościach życia ludzkiego.

Nie rozumiem, żeby się kto nad tym zastanawiał, iż tę śmiałość biorę offiarować J. W. W. M Panu traktat Lekarski. Staranie około zdrowia, jest to jedna z tych ważnych nauk, które prowadzą do wczesnego poznania y zabieżenia złemu, a które J. W. W. M Pan mocno y nieprzestannie wszystkim zalecać raczysz. Do tego materya tego pisma nale-

Do J. W. BISKUPA WIGOR:

należy do Filozofii tak dobrze, iako y do Lekarskiej nauki. Jedna z rozmów Plutarcha naypiękniejszych traktuje o utrzymaniu zdrowia. Porfyr, Kornaro, Lord Kanclerz Werulam, Addisson (Spectat: n. 115. 195.) y inni Szlachetni Filozofowie zalecają niektóre części tey nauki. Y Duchowieństwo celowało w tey zabawie. Między Autorami, którzy pióro swoje poświęcili na pożytek zdrowia, mamy Papieża Jana XXI. który się pierwey zwał Piotrem Hiszpanem, y Kardynata Witalisa de Furno; a podobno mało jest lepszych dzieł o pożytku szczęśliwym wstrzemięźliwości nad Hygiasticon Xiedza Lessyusza Jezuity: naostatek gdzież jest człowiek, któryby obojętnym poglądał okiem na staranie około dobra tak szacownego, iako jest zdrowie; dobra, bez ktorego wszystkie inne nie są mile, a które same tylko czyni nas sposobnymi do wypełnienia należytego naszych powinności. Gdy ciało cierpi, mawiał Demokryt, umysł nie jest ochoczym do ćwiczenia się w cnotcie; ale zdrowie rozszerza duszę. W  
Demo-



PRZEMOWA DO J. W. BISKUPA WIG:

Demokryta (Liście do Hippokratefa)  
Krotko mówiąc, ponieważ prace umysłu  
mogą być łatwo ciału szkodliwe: więc  
to dzieło piszę osobliwie dla osób podobnych  
F. W. W. M. Panu. Piszę dla  
ludzi tych drogich narodowi ludzkiemu,  
którzy przez wszelkie obowiązki, y  
przez sumnienie powinni szanować pie-  
czołowicie zdrowie swoje ku pożytkowi  
dobra powszechnego, a drugim iak naj-  
pilniey zalecać szukanie tego nieodzaco-  
wanego Błogosławienstwa.



HISTO-



HISTORYI  
ZDROWIA Y SZTUKI  
ZACHOWANIA ONEGO  
PIERWSZA CZĘŚC.

ROZDZIAŁ I.

1. O Pokarmie ludzkim przed upadkiem.
2. Możesz jest najlepszym Dziejopi-  
sem, którego w naydawniejszey staro-  
żytności mamy.
3. Domyśł o końcu  
drzewa żywota.
4. Pierwszy postępek  
upewniający zdrowie ludzkie przez  
pracę uprawienia ziemi.
5. Dlaczego  
jey w niektórych krajach zaniedbano.
- 6.

A





6. Dowod wyśmienitości potraw służących za pokarm pierwszym ludziom, wzięty z ich długiego życia.



I.

Kóždy wie, iż Bóg człowieka takim stworzył, iż żyć nie może bez codziennego posiłku, y wszyscy dawni a różnego stanu Autorowie, którym przypadało traktować o tey materii, przystawają nato, iż nasiona zioła, owoce, jakie przyrodzenie rodzi, y pod natzemi wyprowadza rękami, były pokarmem pierwzych obywatelów ziemi.

Czytamy w I. Księdze Moyżesz. (*w Rozdz. 1. 29.*) testowa: yrzekł Bóg, o to wam dałem wszelkie ziele przynoszące nasienie na ziemi, y wszystkie drzewa mające w sobie nasienie rodzaju swego, aby wam były na pokarm.

Hippokrates mówi (*w Księdze o daw-*

40

Część I. Rozdział I. 3

*wo, medyc.*) ja jestem tego zdania, że ludzie w początkach używali tegoż samego co y bestye pokarmu: a Lukrecyusz (*w Księdze 5.*) opiewa tak rodzaj pierwszych mieszkańców ziemi:

Wiodąc równie dziczy

Zycie błakliwe, słońca wiele zwrotow liczy. Jednak badając się własności tych pokarmow, znajdziemy, że lubo są zdatne bardzo do karmienia zwierząt, do których doskonale przypadają części; niemogą jednak dla człowieka równie być użytecznemi, którego narząd ciała jest wåtleywszy. Owoce naydelikatnieysze są zimne y mało sycą; nasiona, jeżeli nie są przygotowane, nadyniają, y z trudnością bywają strawione; zioła są jeszcze twardsze, y mają więcej surowości. Y to można dołożyć, że potrzeba zporządzenia naczyń y gotowania pokarmow, niemogła się pomieścić ze szczęśliwością Rayckiego życia. Nie jest to zdanie podleśle wsporowi, zgodnie na nie przystają Lekarze wszystkich wieków, y krajow Greckich, Arabskich, Niemieckich y

A 2

in.



4 *Sztuka utrzymania zdrowia*

innych, jako to naprzykład, Hippokrates, Galen, Awicenna, Melchior Sebizius y inni. Wnosić ztąd, iż w początku człowiek w udziale swym był względem zwierząt uposledzeńszym, byłoby to krzywdę czynić przymiotom najwyższego Tworcy, którego mądrość y dobroć nieskończone są y naydoskonalsze; lubo my nie zawsze poznajemy końce, które wieczna istność sobie zakłada, ani przyczyny, dla których co czyni.

Mówmy więc raczey że prawica Boska, która ubogaciła człowieka tyłą dzielności, bestye daleko przewyższającemi, nad wod bez wątpienia nayznakomitszey swojej kujemu łaski; że też y ze strony życia zwierzęcego okryła go hojniey niż bestye szczęściem, z którego by się był zawsze cieszyć mógł, gdyby zawsze został był tak niewinnym jakim wyzedł z ręki stworcy swego. Pogańscy Dziejopisowie, którzy nie mieli znajomości prawdziwego Boga, podawali sobie tę trudną do pojęcia y do wierzenia, ale też  
na

*Część I. Rozdział I.* 5

na żadnym mocnym fundamencie niezasadzoną wiadomość, jakoby pierwszy człowiek wyniknął z przypadku, z wyroku, lub z przyrodzenia, y malują go w jak naymizernieyszym stanie, ze wszelkiey pomocy y porady ogołoconego; samemu go tylko własnemu zostawili dowcipowi, który musiał według ichże samych być bardzo bezskutecznym, nim późniey żyjący ludzie przez wiele wieków pomalu nie doszli sposobu żywienia się z rolnictwa y obory. Sanchoniatu wucinku który wzmiankuje Eusebiusz. (*prap. ewang. lib. I. cap. 10.*) mówi: iż pierwsi ludzie czcili krzewy wychodzące z ziemi, sądząc być Bóstwem to, czym żyli. Diodorus Siculus z Egypskich Kronik wyjął żalofny obraz pierwszego rodzaju ludzkiego, iż ich mianowicie wielka liczba ginęła dla niedostatku umiejętności opatrywania siebie pokarmem, odzieniem, lub mieszkaniem na zimę potrzebnym. Pliniusz także wyliczając mizerye tego pyłnego a słabego Pana ziemi, uragliwie



pisze, iż trudno osądzić, jeżeli przyrodzenie zaśluziło na imię Łaskawey Matki, lub też raczey okrutney Macochy. (*hist. Nat. in proem. libr. 7.*)

II. To jest pewna, że Moyżesz miał daleko lepszą sposobność do uwiadomienia się o Dziejach pierwszych wieków, niż Pogańscy jacykolwiek Dziejopisowic mogli ją mieć; ponieważ był sam potomkiem Abrahama, y zykał się z Adamem przez dwie tylko osoby, przez Matuzala mianowicie y Sema, przez których usta, opisanie spraw do ich zściągających się mogły być zupełnie potomstwu podane. Y wrzeczy samey gdzie długo żyjące familie mało społecności z postronnemi mają, jako przodkowie y następcy Abrahama czynili: tam podania familii, osobliwie ważnych spraw, niełatwo giną. Dwie tylko liczą się głowy, mówi Berruyer (*w histor. ludu Bożego Księg. 1.*) między Adamem pierwszym człowiekiem y Abrahamem wezwany od Boga do założenia nowego ludu, mianowicie Matuzal, który umarł w rok

wrok potopu, y Sem, który umarł tylko 25. lat przed Abrahamem; więc Abraham musiał się nauczyć Historii świata przed y po potopie od Sema, z którym żył 150. lat, Sem od Matuzala, z którym żył przez 98. lat, a Matuzal od Adama samego, z którym żył przez 243. lat.

III. Ten Moyżesz jest jeden Historyk, który nas naucza o bacznosci Boskiej na człowieka, a przez to samo prawdziwy czyni najwyższej istności wyraz, który w moim uniżonym zdaniu jest wielkim dowodem prawdy historyczney piąciu Księg jego, y pobudką do powinnego onych poszanowania. Ukazuje nam on Adama przed upadkiem żyjącego temiż potrawami, (*1. Moyżesz 29.*) które inni pisarze naznaczają pierwszemu człowiekowi: ale oraz uczy nas, iż posrod ogroda, w którym Adam był umieszczony, stało drzewo żywota (*1. Moyż. 11. g. 16.*) z którego mu było wolno jeść pody, poki zostawszy niegodnym nieśmiertelności, nie był wygnanym z Raju.



A był mōwi Moyżelz (I. *Księdze III.* 22.) wygnanym, żeby znać nie zciągnął ręki do owocu drzewa żywota, y jadłszy z niego, nie żył zawsze.

Łatwo pojąć, iż drzewo, którego owoc skutkował nieśmiertelność, musiało oraz utwierdzać zdrowie; bo to wiedzie do nieśmiertelności. Musiało zabiegać, albo z bliska oddalać wszystko to, co mogło wyniknąć szkodliwego z używania pokarmow pospolitych niezdrowych.

Któżby zaś w swoim mógł pomieścić rozumie, żeby Adam y Ewa, mogąc jeść podług upodobania owoc z tego drzewa żywota, nie mieli nigdy użyć tego przywileju tak drogiego? choć by roztropność albo ciekawość nie pobudzała ich do tego: Sposob żywienia się im przyzwoity na ow czas mógł ich nakłonić do zprobowania tego owocu. Potym przypatrując się pilnie narządowi y budowie ciała ludzkiego, znajdujemy, iż w samym początku człowiek był stworzony śmiertelnym; ponieważ on zawsze jest tymże samym  
two

tworem; ani go można było unieśmiertelnić na ziemi, chyba za pomocą tego owocu żywota, lub innego jakiego powszechnego lekarstwa, któreby nie-ukończona mądrość nagotowała y objawiła mu cudownym sposobem, dla zabezpieczenia w nim chorobom, starości, y śmierci. Ciało dobrze zdrowe, mowi Boerhave (*institut. med. sect.* 1053.) przez sprawy od życia zdrowego nieoddzielne tak się mieni, iż naostatek śmierć od starości nastąpić musi. Wielu innych tegoż samego jest zdania. Adam, mowi Klarke (*w Księdze 8. Kazan. 14.*) nie był, jak niektórzy bez żadnego fundamentu z piśma S. wyciągają, stworzony rzeczywiście nieśmiertelnym, lecz przez używanie drzewa żywota, cokolwiek się tam przez nierozumie, miał on być zachowanym od śmierci. Nadoremność lekarstwa powszechnego a skutecznego nie tylko do zabezpieczenia złemu, które mogło wynikać z przyrodzonych własności pokarmow pospolitych, z występku lub z pobłądzenia w jedzeniu,



ale jeszcze y do zasilenia co moment, y odmłodzenia ciała, przez złożenie same swoje szarżającego się y codzien niszczonego, była niezawodnym upewnieniem życia nieprześcannego: zprzeciwka utrata tego przywileju, była dekretem śmierci, albo innemi mowiąc słowy, byłoto oddać przyrodzenie biegowi swemu. Kto zechce uważyc szkodliwe skutki, które owocę y liścia niektórych drzew w zwierzęcym cieie uczynić mogą, przez podobieństwo przyczyny łatwo podymie, iż owoc jakiego drzewa, obdarzony mocą tym szkodliwym własnościom przeciwną, mógł nagle naprawować zdrowie. Prosta woda pędzona z liści bobkowej wiśni, albo z pestek czarnych wifzeń, albo z gorzkich migdałow, dana psu, zabija go w okamgnieniu. Wieleż to rzeczy, pierwey niż się staną, sądziemy za niemożne, mówi Pliniusz (*w Księdze 7. Rozd. 1.*) niech mi się godzi jeszcze y to przydać, że Jan S. mówiąc w objawieniu swoim (*w Rozd. XXII. 2.*) o drzewie ży-

wo-

wota, natrąca nie co o jego mocy leczenia; czym zdaje się stwierdzać wyż wyrażone zdanie, że ta moc leczenia była pierwszym tego drzewa żywota y jedynym przeznaczeniem. Zobu stron rzeki, mowi Jan S., było drzewo żywota noszące dwanaście owocow, a przynoszące je co Miesiąc, liście zaś jego są dla zdrowia narodow. Prawda, iż uczeni niektórzy y godni ludzie rozumieją, że potrawy przygotowane dla Adama w stanie niewinności, nie tylko były smakowite, ale też y doskonale przybrane do zkładu y narządu ciała ludzkiego. Wspierają te zdaniemymi Moyżeszem słowami (*1. Moyż. II. 9.*) iż Pan sprawił, aby ziemia wydała wszelkie drzewo piękne na weyrzenie y dobre ku jedzeniu. Ale te słowa bynajmniey się zdaniu naszemu niesprzeciwiają. Były zapewne owoce rozmaitego gatunku w Raju Ziemskim dobre do jedzenia; lecz w ten czas dobre, gdy były po należytych przygotowaniu użyte.

nie upodlam bynajmniey wyrazu  
szczę-



fzczęśliwości Adama, z ktorey się cieszył w ubłogostawionym swoim mieszkaniu pierwszym: ale pojąć nie mogę dla czego by moc cudotworna drzewa żywota, y pozwolenie mieszania tego owocu zowocami, których własności mogły czasem być szkodliwe, niemialy by dowodzić hoyney dobroci tworczy, a oraz wielkości szczęścia naszego pierwszego Oycy, nieskończenie we wszystkie gatunki pokarmow z siebie zdrowych y smacznych obfitującego. Wolność przystąpienia co godzina do używania owocow tego drzewa nadprzyrodzonego, być mogła naylepszym sposobem dodania uczucia człowiekowi co moment nie obędneuy zawisłości od ręki tworczey. Naostatek nie widzę, żeby przekleństwo wyrzeczone przeciw ziemi pogrzechu, miało przynieść jaką odmianę istotną przyrodzeniu y własności jej płodu. Mówmy raczey że ziemia po upadku stała się mniej urodzayną, y że potrzebuje teraz więcey uprawy y starania: Lecz potrzebowała oney y

w o-

wowym szczęśliwym ogrodzie Eden-skim. Moyżesz wyraznie (*I. Moyż. II. 15.*) nastęgo uczy, gdy mówi; iż Bóg postawił w Raju Adama dla uprawiania onego. Cała więc różnica, którą postrzegam, między pracą Adama, y teraznieyszą naszą, jest ta, iż przed upadkiem praca Adamowi służyła za zabawkę, potym zaś niezczęśliwym terminie była jemu, jako y nam teraz jest, częścią kary.

Ale dosyć domysłów o wyżywieniu człowieka przed jego niezczęściem. Rozłożenie materyi kazało mi o tym mówić, y z samego źródła wyprowadzać historią sposobow używanych do ludzkiego wyżywienia y zachowania: A że Moyżesz, którego mam za jedynego przewodnika wtey materyi jest bardzo krótkim: więc y ja takimże być muszę.

III. Człowiek niewdzięczny dobroci tworczy swego, podniósł bunt przeciw niemu. Zato ukaranym być nie mógł sposobem pewnieyszym, y przyzwoitszym, jako odebraniem dobr

y



y ukontentowania przezeń na złe użytych, y przymuszeniem, a żeby wpośród urodzajow ziemi jeszcze żyźney, był przymuszonym do zapalania się przez pracę ustawiczną w rzeczy potrzebne do utrzymania jestestwa swego, y do nabywania żywności przez własny domysł y przez pomnożone swoje doświadczenia. Rozumiałbym bowiem, iż ukaranie Adama było tylko frodkiem do cofnienia złych jego zamysłów y do odstraszenia potomkow jego, żeby się nie udawali na bezdroża. Ani mogę pojąć żeby Bóg miał karać twory swoje w gniewie y przez zemstę, jak ludzie częstokroć czynią.

Nie wątpmy zatem że Adam otrzymał z Nieba naukę osobliwą w wielu rzeczach, które przewyższały jego poznania naturalne, a które były mu potrzebne do utrzymania życia. Najwięksi w starożytności ludzie sądzili, że dołożenie się Bostwa potrzebne było do wynalazku sztuk. Jajedynie przywiodę Pliniusza, który (*w Księdze 25. Rozd. 2.3.*) mówi, że jeżeli kto mniema,

iż

iż to wszystko człowiek wymyślić mógł, nie wdzięcznie tłumaczy dobrodzieystwa Boskie. Ze się to przypadkiem wynalazło, któż o tym wątpi, mówi daley po swojemu; ale ten przypadek, ten to jest Bóg, który naywięcey w życiu wynajduje.

My pewniey wiemy, y na oko widzimy z historyi Kaima y Abła, iż Opatrzność nie przestała po upadku z blizka raczyć wspierać człowieka. Podobno jednak, iż po większey części człowiek musiał radzić sobie przez rozum, co zwierzęta czynią przez tknięcia.

Prowadzony zatem Adam własnymi twagami za przewodnictwem własnego rozumu, odebrał w kilku leciach skutek swojego przemyślu, y żył ze sporu swojey trzody y swoich pól. Przynamniey znaydujemy Synow jego umiejących pożytkować z pola y z obory. Abel był Pasterzem, mowi Moyżesz, (*1. Księdze Rozd. IV. 2.*) a Kaim rolnikiem.

Uważaymyż pierwiey niż daley po-  
sta:



stąpiemy, że z potrzeby porodziły się pierwsze początki sztuki zachowania zdrowia, gdy Adam po utraceniu lekarstwa swego powszechnego, musiał uczyć się sztuki od owego czasu nie o będnę gotowania owoców ziemnych aby mu służyły lepiej ku posiłkowi, niż gdyby były użyte surowe y nieprzygotowane.

Zarzucają przeciw temu, iż po upadku Bóg nie inny pokarm, lecz wyraźnie wymienił chleb. W pocie oblicza twego będziesz pożywał chleba (*Moyż. III. 19.*) Lecz odpowiedź jest łatwa. Słowo chleb, na tym miejscu nie wyznacza co do litery, w osobnym rozumieniu y oddzielnie od pokarmów surowych. Bo niedaleko wyżej czytamy, iż Bóg rzekł do naszego pierwszego Ojca, będziesz jadł ziele polne. A tak chleb wyznacza w powszechności wszelki pokarm sposobny do żywienia człowieka. Te jest chleba wyznaczenie y w modlitwie Pańskiej y na innych miejscach Pisma S. (*1. Księga Możesz. XXVIII. 20. XXXIX. 6. XLIII.*)

*XLIII. 32. 2. Możesz. II. 20. Przyp. Sal. XII. 19. XXXI. 27. Tren. V. 9.)*

V. Niemożna zgadnąć, jak się to stało z czasem, iż w niektórych narodach ze wszystkim zaginęła umiejętność rolnicza, y że one przez wiele wieków dzikie prowadziły życie, samymi żyjąc żołądziami y innymi owocami ziemi nie uprawioney. Wierzałbym iż rolnictwo zawsze było w użyciu w polistych y żyźnych rozległościach Syryi y Egiptu: A że ludzie którzy najpierwsi do Grecyi zaszli, czy to dla uniknienia uciemnienia, czy to kary zastrużoney, jednym razem zostawszy ogołoconemi ze wszystkich narzędziow y sposobow potrzebnych do wyrabiania ziemi, byli przymuszonymi żyć z wyrostow dobrowolnych lesnych y polnych; a że ich potomstwo mogło zapomnieć nawet, iż jest jaka umiejętność rolnicza; w tey swojey niewiedomości, mogli zatym sobie ułożyć, y przed drugimi wszystkimi, równie niewiadomymi historyi żydowskiej twierdzić, iż pierwsze pokolenia ludz-



kiego rodzaju prowadziły na całej ziemi grube życie, podobne do życia ich, y ich nie oświeconych przodków; aże od Greków mamy historią wszystkich dawnych narodów: nie trzeba się więc dziwić, że oni z tą historią rozszerzyli swoje własne uprzedzenia po całym świecie, przed ogłoszeniem pism Mojżeszowych, które z Hebrejskiego na Grecki język przełożone, a zatym do powszechnej wiadomości dostały się nie pierwej, jak z czasów Ptolemeusza Sotera, to jest około trzechset lat przed Panem Chrystusem (*Patrz Pri-deax zpojenie. Części 2. Ksi. I. kar. 45.*)

Na fundamencie takowych uprzedzeń uczył sam Hippokrates (*w Księdze o Medycynie dawnej*) iż na początku świata ludzie żyli pokarmem takim jako y inne zwierzęta; iż używanie tych pokarmów grubych y niezdrównych, rodziło w nich wiele chorób; y że dla zapobieżenia onym, albo dla uleczenia, powoli poczęli wynajdować y trzymać się sposobu życia nowego, y do swojego ciała ułożenia bardziej się stosującego. U.

Uwaga Hippokratesa była sprawiedliwa względem kraju w którym żył; ale zapewne ten Ociec nauki lekarskiej, kochający prawdę, nigdy by był nie twierdził że wszystek rodzaj ludzki żył w niewiadomości powszechnej pokarmów najprzyzwoitszych do swojego zachowania, gdyby był miał te szczęście znać Księgi prawodawcy żydowskiego.

VI. Godna rzecz podziwienia, iż ci z pomiędzy Pisarzy Greckich y Łacińskich, którzy wiedzieli, iż pierwsi mieszkańcy ziemscy żyli pokilkawieków, nie przyznają im lepszego pokarmu nad pospolity zwierzętom, to jest owoce samorodne ziemne y surowe; któryto pokarm, podług zdania samego Hippokratesa, y świadectwa zdrowego rozumu, zkrocić by ich dni musiał, miało przedłużenia. Nie masz wątpliwości, iż podanie o długim życiu pierwszych ludzi było powszechne między wszystkimi w starożytności narodami. Jozef, który wiele starych czytał dzieł, nam tylko z pozostałych



ucinków ledwo znajomych, jest pewnym tego świadkiem. Ten nas uczy, iż wszyscy dawni Pisarze, tak Grecy, jako y obcy, świadczą o długim wieku pierwszych obywatelów ziemi (*w starożytn. żydowsk. Księdze I. Rozd. 3.*) Manethon, mowi on, y Beros, z których pierwszy historią Egipską, drugi Chaldecką pisał, także Mochus, Hestiacus y Hieronim Egipski, którzy pisali starożytności Fenickie, zgadzają się na długie życie pierwszych czasów ludzi. Hesiod także, Hecateus, Hellanicus, Aecusilaus, Ephorus, y Mikołay Damascen przyświadczają, iż przodkowie pierwsi niektórzy żyli potysiącu lat. Lukreciusz, ażebym wtey materii też przywiódł z pomiędzy wielu jednego y Łacińskiego świadka, twierdzi wyraźnie o długim życiu pierwszych obywatelów ziemi, y mówi, iż oni byli twardzi, iż ich twarda porodziła ziemia; daley tak spiewa: *tem rodzay z silnych cięciw ma wnętrzości składne.*

*Nie-*

*Nie szkodzi mu upał, mróz, zmiany potraw żadne;  
I tak w ciele bez wady życie, równie dziczy,  
Wiodąc bładliwe, słońca wiele zwrotów liczy.*

A Angielski Wierszopis Creeh:

*Członki ich krepowały mocne suche żyły,  
Życie ich zdrowe, lata długo trwać były;  
Roki w kwiecie ich widząc za każdym powrotem,  
Pomordowały skrzydła, mierząc czas swym lotem.*

Przyczyna naynaturalnieysza tego długiego życia zaraz w myśl każdemu wpadająca, jest, iż pierwsi owi ludzie musieli mieć pokarm zdrowy. Y w famey rzeczy, chleb, mleko, owoce ziemne, przyprawione sposobem jako nayprostszym y nayłatwiejszym, przy napoju wody czystey, składały cały posiłek familii Adamowey. Nad który sposob żywienia się, gdy kto do onego od młodości jest przyzwyczajonym, że niemasz zdrowszego, y do przedłużenia życia pewnieyszego, doświadczenie stateczne wszystkich wieków dowodzi. W szczególności oczywistym świadectwem tego są pierwsi Pustelnicy, którzy o samym chlebie y wodzie, przy małym owocow, y sałaty,



jako najprościej przyprawionych, do bardzo późnego dochodzili wieku. Gemelli pisze o Aurenzebie, iż od przywłaszczenia tronu nigdy nie zkosztował mięsa, ryby, ani żadnego mocnego trunku, a żył w dobrym zdrowiu blisko sta lat. Bez wątpienia pierwsi następcy Adama bardzo byli kontenci z tego sposobu żywienia się przed przeniesieniem się w kraje zamorskie, a przynajmniej mogły równie prostota ich przepisu życia, jak moc ich temperamentu y umiarkowane pogody wszystkich por roku, pomagać do przedłużenia tak nadzwyczajnie ich życia. Jeżeli zaś nawet już przed potopem używano pokarmów mięsnych y trunków wyburzonych; ta materya, która między uczonemi ma obrońców, y przeciwników, będzie na swoim miejscu rozstrząsniona.

## ROZDZIAŁ II.

1. *Zywność pierwszych mieszkańców Grecyi; 2. Arkadowie sławni między pa.*

*pastierzami; 3. Wiek złoty y co jego czyniło szczęśliwość. 4. Pokarm Greków wydoskonalony przez rolnictwo. 5. Pozytek sztuk. 6. Chleb y mleko, żywność przyjemna y zdrowa wynaleziona przez ludzi w Europie y w Azji.*

I. **W**idzieliśmy, iż przez utratę niewinności swojej Adam utracił oraz przywilej jedzenia z drzewa żywota. A że nie przestawał jednak używać pokarmów tychże samych jako y pierwey, podług pozwolenia Boskiego; ty będziesz jadł owoce ziemi. (*I. Mojżesz III. 18.*) Przez szczęśliwy już własny swoy przemyśl pod rządem opatrności, zabiegał dostatecznie swoim potrzebom, przywiązując się wespół z familią do rolnictwa.

Z pierwszymi zaś obywatelami Grecyi nie tak się rzecz miała. Ci bowiem wyszedłszy z żyźnych stron Azji, y osiadłszy w tych nowych krajach, a będąc ogołoconemi ze wszystkich narzędziow potrzebnych do rolnictwa; byli przymuszonymi do żywienia się,



jak zwierzęta, tym co ziemia rodziła przez się w polach y lasach. Tę sprawę mamy od ichże własnych Dziejopisow, którzy (co dobrze uważać należy) swoich pierwszych przodków, mają za pierwszy rodzaj ludzi. Diodor Sycylijski mówi, iż ludzie w początkach wiedli życie dzikie, y że kóždy z nich osobno się tułał, szukając po polach pożywienia w niczym niezaprawionych owocach y ziołach, które ziemia bez żadney wydawała uprawy. Elian twierdzi (*Varr. hist. Księg. 3. Rozd. 39.*) iż sposób życia pierwszych ludzi różnił się podług urodzajow przyzwoitych każdej krainie; że Arkadowie naprzykład żywili się żołądziami, Argowie gruszkami, Athenienczycy figami, y tak daley. Plutarch przyświadcza, iż pierwsi Argowie osadzeni przez Inacha biegali po lasach szukając gruszek lesnych ku żywności. Tenże sam Autor w życiu Artexerxa Długorękiego pisze, iż późniey niż tego, o którym teraz mowiemy, wieku, ten nie ostrożny Pan po prowadził wojsko

sko liczne przeciw Kaduzianom, narodowi silnemu y bitnemu, których nie użyty kray żadnego zboża nie rodził, ani owocow, tak, że obywatele rameczni musieli żyć gruszkami y jabłkami dzikimi y samorodnemi. Zpomiedzy Autorow Łacińskich Pliniusz (*histor. Nat. Ksi. 16.*) utyskiwa nad dziczyzną pierwszych wiekow, w których ludzie żołądziami tylko żyli. Galen zdaje się te wszystkie doniesienia mieć za niewatpliwe, gdyż twierdzi (*Gal. de alim. facult. libr. 2. capite 38.*) że żołądzie są tak dobrą żywnością jako wiele gatunkow zboża, że z dawnych czasow nie żywiono się niczym innym jak żołądziami, y że Arkadowie procz tego pokarmu nie mieli innego, nawet już długo po wynalezionym przez innych Grekow używaniu chleba.

II. Ja rozumiałbym, że Arkadowie zostawali w pierwocinnym swoim stanie dłużej niż ich sąsiedzi, a to szczegulnie, iż byli pasterzami; gdyż dziedziczne dzierżenie gruntow nie tak wczesnie



fnie się u nich poczęło, jak u tamtych, rolnictwem bawiących się. Daje się to widzieć z tego co czytamy (*I. Moyż. XIII. 9.*) względem Palestynczyków którzy pozwolili Abrahamowi y Lotowi paść swoje trzody na sąsiedzkich gruntach; gdy z przeciwka już Egipcianie posiadali ziemię dziedzictwem zupełnym przed Jozefem, który ją zakupił na Faraona. (*I. Moyż. XLVII. 20.*) Galen od Herodota podobno miał tę osobliwość, który (*Clio Rozd. 66.*) donosi, iż po śmierci Likurga, Spartanom, zamyślającym o podbiciu Arkadyi, wyrok Bożyszczy, którego się oni byli radzili, odpowiedział, iż znajdą w owym kraju ludzi jedzących żółędzie, którzy im się oprą, y sprawią, że jeżeli tę wyprawę wojenną przed się wezmą, żałować będą podniesienia przeciw nim broni, co też nastąpiło.

III. Wszyscy wierzopifowie, jako y historykowie, zgodnemi głosami tak opisuja sposób życia pierwszych obywatelów ziemi: Hesiod spiewa (*Oper. & Dier. libr. I. Lin. 117.*)

Nio-

*Niosły im jadałta nieryte odłogi,  
Y niezawistne napelniały brogi*

Przyłączmy Owidiusza do Hesioda, żeby przywodow nie mnożyć; ten spiewa tak w pierwszej Księdze przemian swoich:

*Kontenci z jadałta, co im niost grunt nie oromy,  
Zbierali owoc z krzakow, ze wzgorkow poziomy,  
Dereniowe jagody, z twardych cierni jeżyny,  
Y z padle zrozłożystey żółędzie dębiny.*

Te to są jednak czasy, które Filozofowie y Poeci nazywają wiekiem złotym; ale z kąd oni wzięli ten wyraz? bez wątpienia z jakiego zawilego podania, które ich doszło o stanie szczęśliwym pierwszego człowieka w Raju, albo też z rozumienia, że ludzie żyć musieli w niewinności, gdy żyli w społeczeństwie owoców ziemnych samorodnych, y że nie było między nimi, ani prawa własności, ani interesu osobliwego, któryby mógł w nich zapalać niezgody, sprawować sprzeczki, y podulzczać ich do zdrady czynienia, albo do gwałtów. Inaczej bowiem trudno



dno dać to imię okazałe wieku złotego przez celność tym pierwszym wiekom, dla wygodnego y przystoynego życia owego czasu ludzi; gdyż z tych miar życie narodow posłednieyszych wieków, w nauki y sztuki wydoskonalnych, wielą stopniow tamte przewyższa.

Po tym tak chwalonym terminie, podczas ktòrego jakowakolwiek była szczęśliwość duszy, ciało było niedbale opatrywane; ponieważ człowiek tylko miał potrzeby do utrzymania siebie nieobędne odednia do dnia.

III. Przez wynalezienie rolnictwa y sztuki zasiewania ziem zbliżono się między Grekami do Diety przyjemniejszey y zdrowszey, y wzwyczajono się do opatrywania siebie w zapas pewny na wszystkie pory Roku.

Hesiod przypisuje ten wynalazek Cererze, gdy przestrzega rolnika, aby wzywał Jowisza y tę Boginią przed zaczęciem pracy swojej w porze orania. Mowi (*Oper. & Dier. libr. 2. Lin. 83.*)  
*proś ziemskiego Jowisza y czystey Cerery.*  
 Po.

Poeta Łaciński czyni jey tenże sam honor, gdy jeszcze wyraźniey mówi.

*Pierwsza Ceres zaczęła bryła radła;  
 Pierwsza zbożem y miłą w gruni zasiała jadła.*

Owid.

Pliniusz (*hist. Nat. Księ. 7. Rozdz. 25.*) przypisuje nietylko wynalazek pluga, ale ielzce y mlecia zboża, y robienia z niego chleba teyże samey Bogini, y przydaje, że dla tego oddawano jey cześć Bozką w Afryce, we Włofzech y w Sycylii. Y w rzeczy samey jeżeli to tak jest, iż ona przyłożyła się do tak wynalazku szlachetnego y pożytecznego; zasłużyła na sprawiedliwą, y jak naywiększą pochwałę.

V. Uważając, iż narody naypołownieysze żyły w starożytności, tak jak dziś naygrubsze, y naydziksze: mamy przyczynę sławić rozum y przemyśl przodkow naszych, w zaszczepteniu nauk y sztuk okazany. Nie zkończylibyśmy nigdy, żebyśmy chcieli wyliczać wszystkie pożytki, które zrad odniesliśmy. Wiele wygody ukontentowania w życiu mamy z ich przezorności y zręczności! Pozbawili oni nas wiele niespokoy



koyności, pracy, y trudow. Y tu ktożby mógł wątpić, iż dobroczynny sprawca natury po większey części sam raczył kierować ich ciekawe kròki ku wynalezieniu tych potrzeb y wygod? Moyżesz nie pozwala nam wątpić o tym, gdy opisując budowę świątynicy, nas upewnia, iż Pan włał mądrość w serca wszystkich ludzi dowcipnych (2. Moyż. XXXVI. 1. 2.)

Dawni obywatele Włoch tak żywo czuli obowiązki wdzięczności dobrodziejom winney, iż im nieśmiertelną cześć wyrządzali. Wielbili oni na przykład Sterkuciusza Syna Fauna jedynie za nauczenie sztuki ulepszenia gruntow przez przymieszwanie do nich nawozu.

Nie trzeba więcę przyczyn szczególnych do chwalenia rozumu twórczego y wspaniałości Hippokratefa; gdyż on rozszerzył y dla narodu ludzkiego zostawił pożyteczną naukę wspierania zdrowia, która za jego czasow była niejako sekretem jego y jego familii. A niemalż że wielkiej przyczyny wiel-

bić

bić opatrności, iż pozwoliła nam tych czasow też naukę znacznie do doskonałości zbliżyć, y że daje nam z niey codzienej doznawać pomocy?

VI. Powracam do życia pasterkiego. Podobnym jest wielce do wiary, iż za czasu, w który Grecy poczęli przykładać się do rolnictwa, przykładali się oraz do rozmnożenia trzód swoich. Jest zdanie, iż pasterze Arkadyscy z oyczyzny swojej zanieśli w drugie strony Grecyi umiejętność obchodzenia się z oborami, a że nazad przyniesli sztukę rolnictwa. Kończymy więc tym, iż jest rzecz wielce podobna do wiary, że jak chleb, mleko, a oraz przyjemne owoce y zioła, przygotowane z największą prostotą, były przez Adama y jego potomstwo znalezione pokarmem najpowolniejszy y najzdrowszym, a dla tego używanym w Azyi, aż do zaczęcia żywienia się mięsem zwierząt; tak podobnym sposobem tenże pokarm był pierwszy zdrowy, który Grecy z zaniedbania przodkow swoich podzwignęli, y w używanie wprowadzili. ROZ-





## ROZDZIAŁ TRZECI.

1. *Pozwolenie jedzenia mięsa pierwszy raz dane. Zdanie obostronne w tey materyi.* 2. *Wynalazek piwa y wina.* 3. *Różne gatunki pokarmow, ktorzych używano od stworzenia świata, aż do Moyżesza.*

I. **P**ierwsza pożyteczna odmiana w sposobie żywienia się między ludźmi było pozwolenie jedzenia mięsa. Mogło być dane dla rzadkości y pogorszenia się owocow ziemnych przez owe wielkie y okropne wywrocenie, które naszą kulę długo y głęboko trzymało zagrzebioną pod wodami potopu. W ten czas Bóg rzekł do Noego y do jego familii (*1. Moyżesz IX. 3.*) wszystko co rusza się y co ma życie będzie ci pokarmem. Dałem ci wszystkie te rzeczy jak trawę zieloną. To jednak co mówimy nie jest bez sprzeczki. Niektórzy uczeni utrzymują, iż już Adamowi było pozwolono używać zwierząt na pokarm, a przynamniemy, że takiego pokarmu dawno przed potopem jego

go potomstwo używało, czy to z własnego domysłu, czy to z dozwolenia Bożkiego.

Drudzy z przeciwka rozumieją; iż Noe nayıpierwszy otrzymał pozwolenie, albo też sam się domyślił jeść mięso. Ci ktorzy rozumieją, iż Adam jadł już mięso, wnoszą to ztąd, iż Bóg pozwolił jemu panowanie powszechne (*1. Moyżesz I. 28.*) nad wszystkimi zwierzętami, co zdaje się, podług ich myśli zawierać pozwolenie zabijania zwierząt ku żywności swojej; pozwolenie, którego sądzą widzieć wykonanie przez Adama, gdy się wyraża, (*1. Moyż. III. 21.*) że Bóg jemu y Ewie uczynił odzienie ze skór do ich przykrycia. Nie pòmują oni z jakiey przyczyny Bog miałby pozwolić człowiekowi moc bardziey nieograniczoną nad bestyami polnemi, przed potopem, niż po potopie; sądzą z przeciwka, iż, jako mięso daje posiłek bardziey wzmacniający niż krzewy. zdaje się być do wiary podobnym, iż zaraz od początku używanie onego musiało być niebronne-



Popieraia y tym, iż Bóg rozkazał wprowadzić do Korabia ze wszystkich zwierząt czystych po siedm, a ze zwierząt nieczystych tylko po jedney parze; zkąd dorozumiewają się, iż większa liczba pierwszych była wyznaczona ku pokarmowi Noego y jego familii podczas ich bawienia się w tym okręcie. Zważają oni przytym, iż namiętności ludzi, którzy żyli przed potopem, dowodem są ich żywności daleko moneyszey, niż chleb, mleko, woda, y krzewy, któreby ich nigdy bez uchyby nie były poduszczyły do występku tak gwałtownych, iż procz jedney tylko ocaloney familii nacały rodzaj swoy zprowadzili z Nieba karę powszechnego wytracenia; gdyby krew ich nie była zapalona pokarmami sozystemi mięsa zwierzęcego, y trunksami mocnymi. To ztwierdzają tą uwagą; iż tygrysy, lwy, y w powszechności zwierzęta mięsem żyjące, drapieżnieyszemi daleko są, y żwawszemi niż te, które tylko zioła polne jedzą. Naostatek domyślają się, iż ofiar bicie, w nay-

w naypierwszey starożytności już ustanowione, mogło dać pierwszą okazyą, do dotykania, a potym y do jedzenia mięsa do ofiar przygotowanego, które, ile przygłodnym żołądku, zapach daje łakomy: ludzie owych czasow, dodają oni, nie zdaje się jakoby byli wielkiemi szkrupulatami. Kładąc więc, iż im niczego więcej, jak tylko pozwolenia brakowało do zadolyc uczynienia żądzy ich: tedy zdaje się, iż mniey o nie troskliwi sobie sami je mogli wziąć przed czasem, y tak mięso zwierząt mogło stać się przed potopem częścią pospolitego ludzkiego pokarmu.

Ale to co się do tąd wyraziło znalazło swoją odpowiedź. Panowanie pozwolone Adamowi nad zwierzętami, nie zawiera koniecznie pozwolenia ich zabijania; zasadzać zaś te prawo na wyrażeniu obojętnym, poszłoby na okrucieństwo.

Izaak dał Jakubowi prawo panowania nad swoją Bracią; (*Moyż. XXVII. 29.*) Filistynczycy panowali nad Izraelem; (*Sędz. XIV. 4.*) czy wypły-



waż z tą prawo nad życiem? Pano-  
wanie człowieka nad bestyami. Zale-  
żało bez uchyby, tylko w użytku  
wolnym, ich mleka, ich miodu, ich  
wełny, ich piór, y tym podobnie, o-  
raz w ułudze, którą mieć mogli z ich  
pociągu, orania, y ich obrony. Z dru-  
giey strony, nie idzie zatym, ponie-  
waż mięso daje posiłek bardziej wzma-  
niający; iż musiało być pozwolone za-  
raz od początku. Bokrew tak jest po-  
silna jak y mięso, a zakazanym jednak  
było pod karą śmierci jeść jey, nietyl-  
ko Noemu, (1. *Moyż. IX. 4.*) y ży-  
dom (3. *Moyż. XVII. 10.*) ale y obcym  
(5. *Moyż. XII. 23. 24.*) którzy mie-  
szkali między niemi. A że krwi jedze-  
nie było zakazane, wszędzie, gdzie  
mięso nie było bronne: zdaje się, że za-  
kaz

\* Niektórzy jedzą krew kur y gołębi, ile karmnych,  
która ode krwi świniey bynami nie jest, ani  
mniey smaczna, ani do gotowania trudniejsza.  
*Galen Class. 2. de alim. facult. libr. 3. cap. 22. a w*  
*Rozdz. 18. mowi: wiedział y Homer że krew ko-*  
*zia smaczna jest.*

kaz krwi, y pozwolenie mięsa musza  
być jedney daty, to jest popotopie.

Na ten argument, iż mieszkańcy  
Ziemcy przed potopem musieli jeść mię-  
so y pić trunki mocne, dla tego, ponie-  
waż zabrnęli do występku wielkich  
y dogwałtów; odpowiedziano; iż lu-  
dzie się popsuli nietak przez skutek  
sposobu żywienia się, jak przez bez-  
rząd y niekarność; iż ludzie zdrowe-  
go y mocnego ułożenia ciała, jakowe-  
mi tamci byli bez wątpienia, musieli  
stać się naygorzemi, y naydzikszemi z  
ludzi, skóro zaniedbali praw ludzkich  
y Bozkich, jakowemikolwiek bądź  
żywiąc się pokarmami. W samey rzeczy  
y istocie narody nayskłonniefsze do  
rozpufty, do zdzierstwa, do zabóy-  
stwa, są dziś w sposobie posilania się  
naypomiarkowańsze, y wstrzymują się  
od wina przez religią, jako to widzie-  
my, między innemi, na rozboynkach  
Barbarzyńskich, y dzikich Arabach.  
W wielkiej Brytanii y w Irlandyi, ci któ-  
rzy tylko mlekiem, chlebem syrem, ka-  
pustą, y ziemnymi gdulami żyją, nie są  
C 3  
mniey



mniey skłonnemi do rozboju y gwałtow, jak drudzy, którzy wiele jedzą mięsa y piją wina. Byk który trawę tylko zjada, nie jest mniey popędliwym o delwa, któremu zwierzęta służą za pokarm. Ptaki takie które nie żyją jak tylko ziarnem, widzimy codziennie bijące się z sobą, y szarpiące się wzajemnie z zawziętością niewymówną.

Naostatek mówią oni, iż należy przestać na powadze Moyżesza, nie mając wiadomości o stanie ludzi przed potopem, procz tey, którą nam on zostawił. A że Moyżesz na dwóch miejscach wspomina, (1. Moyż. 29. III. Moyż. 18.) iż krzewy dane były na pokarm pierwszym obywatelom ziemi, a że zaraz po potopie używanie mięsa im było pozwolone; nie można przeciwnego temu utrzymywać zdania, chybaby się chcąc udawać za wiadomszego historyi owych pierwszych wieków nad tego Dziejopisa ludu Bożego. Potym, cożby wyznaczało pozwolenie tak wyraźnie dane Patriarsze Noemu zaraz po potopie, aby jadł mięsa zwierząt,  
tak

tak jako jadł ziola zielone (1. Moyżesz IX. 3.) gdyby te pozwolenie już przed potopem albo już nawet samemu Adamowi dane było? Coż daley mówić o zgodzie historykow, Medykow, y Filozofow naystawnieyszych w starożytności, którzy przyświadczają jednomyślnie, iż w pierwszych wiekach świata nie jedzono mięsa. Pisze to Moyżesz, Sanchoniatho, Diodor Sycyliński, pisze Hippokrates, Galen, pisze Pythagoras, Empedokles, Platon (w Księdze 6. o Rptey) Porphyr (o wstrzymaniu się od jedzenia mięsa) Plutarch, (w Księdze o jedzeniu mięsa) a jeszcze ich więcey wylicza Diogenes Laercyusz w życiu Filozofow. Służy tu y to co Pliniusz mówi (Nat. histor. Księg. 21. Rozdz. 13.) Ociec wszzech rzeczy żadnego nie stworzył zwierzęcia dla tego tylko żeby jadło, lub innych nasycalo.

A naostatek, mówiąc co do pierwszych, którzy się ważyli zabijać zwierzęta ku pokarmowi, y szarpać y pożerać twory podobne do siebie; czy  
nie-



nie możnaż poczytać tę żądzę za naynienaturalnieyszą, y naydzikszą, która tylko na serce ludzkie wstąpić mogła? tylko pozwolenie wyraźne z Nieba pochodzące mogło ośmielić, do tak okrutnego doświadczenia, albo je usprawiedliwić. Nigdy zaś zład, ani głód naywiększy, ani powab zapachu naybardziej kuszącego posrod ofiar, niemógł być dostatecznym do wykonania takowego przedsięwzięcia.

II. Drugie wielkie pomnożenie sposobu żywienia się było wynalezienie wina, trunku godnego tej pochwały, którą mu dał (*w przykaz: o utrzymaniu zdrowia*) Plutarch, gdy go nazwał nayszlachetnieyszym ze wszystkich trunkow, nayprzyjemnieyszym ze wszystkich lekarstw, y ze wszystkiego tego, co wchodzi do żołądka. Także Aretaeus lekarz pierwszego rzędu między starożytnemi, równie zaleca wino ze skutkow jego zdrowiu służących. Te są własne jego słowa: gdy się obawiać przychodzi żeby zbyteczny pot człowieka nie zniszczył, wino jest jedynym

wspar-

wsparciem: chyżo bowiem istotę ludzką podsycając, naprawuje, y na wszystkie strony, aż do końcow rozchodząc się, do sił przydaje siły, duchy znużone ocuca, oziębłość ciepłem miarkuje, rozwalaniającą wilgość zciśka, co z zewnątrz wychodzi y ucieka hamuje, miłym zapachem raduje, a naostatek y siłę wspiera ku przedłużeniu życia.

Noe począwszy być rolnikiem, zafadził winnicę, pił z jey wino, y podpiał sobie. Ponieważ ten dobry mąż nie wiedział własności tego nowego trunku: y sprawiedliwość wymagała, y ludzkość, aby uczynił próbę na sobie samym rzeczy nowej pierwey niżby ją swojej zalecił familii. Ale mu się tak przytrafiło, jako po nim tysiącu ciekawych, którzy w badaniu się tajemnic natury wspaniale siebie wydali na ofiarę dla dobra powszechnego; przypłacił on swojej ciekawości utratą momentalną rozumu. Trzeba wierzyć, iż Noe z początku kosztował winogrona, y że w nich żadney nie znalazłszy gorącości szkodliwey, poki go do-

C 5

świad-



świadczenie nie nauczyło, nie mogł tego wiedzieć, że burzenie się czyni trunki upajalne, y że zatym przez czynienie fok winney macicy, mogła się w niey utworzyć jaka moc, którey tam pierwey nie było.

Rozumieją, że piwo wkrótce po winie wynalezione było. Herodot upewnia, iż w Prowincyach Egipskich żyźnych w zboża: a nie mających winnic, pospolstwo piło pewny gatunek wina robionego z jęczmienia. Być może że piwo (*Euter. sect. 77.*) w niektórych mieyscach starego testamentu rozumie się przez trunek mocny, przy winie wspomniany. (*3. Moyż. X. 9. 4. Moyż. VI. 3. 1. Sam. I. 15. Mich. II. II.*) Pędzone bowiem trunki w żadney części Europy nie pierwey były znane, aż w kilka wiekow po czasiech Moyżesza, y po innych Pisarzach starego przymierza.

III. Owoż zatym, w kilku słowach porządek y postępek pokarmow, które ludzie sobie przywłaszczyli w różnych czasiech, od stworzenia świata, aż

aż do Moyżesza: owoce, nasiona, zioła, chleb, mleko, ryby, mięso, wino, y piwo, do którego trzeba przydać masło, miód, oliwę, jayca, y ser. Póydzimy zatym czasopiśtwem pokarmow, zważając onych rozmnażanie coraz większe od wieku do wieku. Ze to jest pole zbyt obfzerne; abym wypełnił niejakim sposobem przedsięwzięcie moje, przywodzić tylko będą nayprzednieyszych Autorow, którzy w tey pisali materyi.

## ROZDZIAŁ CZWARTY.

*O Autorach którzy pisali o pokarmach.*

**P**otrzeba pokarmu zachowującego życie ludzkie, pomagającego do naprawienia zdrowia, y sprawującego nam wiele przyjemnego czucia, prowadziło uczonych w każdym wieku, y we wszystkich narodach, do wzięcia onego za cel zabawy, y tak dania światu przestrogi jak nayrostopnieyszych w obieraniu nayprzyzwoitszego pokarmu podług rozmaitych okoliczności życia.

Rzecz



Rzecz jest niewytlowiona co za gromada nie ograniczona zwierząt y krzewow przez szczodrobliwosc Tworcy na ziemi y w wodach ku użytкови ludzkiemu jest przygotowana. Mójżesz, który (podług Shuckforda *conn. vol. 2. libr. 9.*) urodził się roku świata 2433. pierwszy w tym niezmiernym Magazynie obrał z wielką mądrością ku żywności żydow pewną liczbę zwierząt, także krzewy dla ludzi nayprzyzwoitsze; y znayduje się, iż też same krzewy y zwierzęta, aż do dziś dnia są nayprzednieyszą częścią pokarmow zwykłych między wszystkiemi narodami. Tu rozumiem chleb, wino, mleko, miód, czworonogie zwierzęta, które racice mają y przeżuwają, wszystkie ptaki, wyjąwszy małą ich liczbę, y wszystkie ryby skrzele y łuskę mające.

Od Mójżesza musimy uczynić wielki skok, aż do Hippokratesa, który żył więcej niż tyśiąc sto lat po tym prawodawcy żydowskim, to jest (jako uczony *Prideaux* twierdzi) w czasie wojny

Pelo.

Peloponeskiey (podług *Shuckforda conn. Vol. 2. libr. 9.*) około Roku świata 3570. przypadającey. Ten opisał własności różnych gatunkow pokarmow lepszych nad drugie co do zdrowia, y przepisał regułę Diety, które, osobliwie w chorobach ostrych, dziś jeszcze za naylepsze są poczytane.

Korneliusz *Celsus* idzie po Hippokratesie. Ten kwitnął za panowania Tyberytulza. Od 18. rozdziału wtorey swojej Księgi, aż do końca traktuje on też materią krótko wprawdzie, ale z dokładnością y wdziękiem sobie własnym.

Xenokrates żył tegoż samego czasu. Mamy jego traktat o rybach, znaydujący się w zebraniu Focyulza, który Galen dosyć szacował; ale ja nie mogę mówić żeby on miał być teraz bardzo użytecznym.

Dyoskorydes, króry (jak się sam wy-daje z owych słow przy początku jego dzieła znaydujących się: *znajome ci jest nasze życie żołnierskie*) był lekarzem w woysku Rzymskim za czasow Nerona; rozciągnął swoje uwagi do pokarmow

mow



mow w piśmie o rzeczy lekarskiej, a osobliwie wiele o tym piŝe w drugiej y piątej Księdze.

*Caelius Apicius*, ale nie ow Epikurey-czyk, o którym tyle osobliwych dziejow czytamy w Pliniusz y Ateneusz, piŝał około czasow Trajana dzieŝięć Ksiąg o sztuce Kucharzkiej. Nie wchodzi, jeżeli ŝpoŝob gotowania potraw przez niego przepiŝany wielce ŝe podobał jego rowiennikom, ale to mogę twierdzić, że jego potrawy nie były zdrowe. Między innymi wymyŝłami, popsuł cale tyzannę ową tak prostą y tak zdrową, którą Hippokrates przepiŝał, przez przydawanie do niej kopru, ŝwiniey tłuŝtoŝci, cząbru, nasienia koryandry, wyki, grochu, botwiny, kopru Włoskiego y ŝlazu. (*de re culin. libr. 4. capit. 4.*)

Po Apicyusz idzie Galen, który żył za Marka Aureliusza Antonina. Ten w swoich Książkach, o przyrodzeniu pokarmow, y w niektórych innych traktatach (*de succor bonit. & vitio. de att. vict. rat.*) tak rozumnie wyłóżył rozmaite ga-

gatunki pokarmow za jego czasow używanych, y skutki ich względem rozmaitych temperamentow, iż można poczytać jego piŝma za fundament, y model wszystkich tych, które wyŝły potym w tey materyi.

Po nim Oribasius naywyŝszy lekarz Juliana Odpadłego traktuje o pokarmach w całej czwartej Księdze ŝwojej, *Synopsis* nazwaney; we trzech Księgach dzieła, któremu dał tytuł: *zebranie*; y w wielu Rozdziałach Księgi: *Directiones ad Eunapium*.

Aetius, który żył przy końcu piątego wieku, traktuje o tey że ŝamey materyi w drugiej Księdze ŝwego *pierwszego Quaternion*.

Paweł Aeginetes Autor ŝodmego wieku, piŝe o naturze pokarmow w *krótkim ŝwoim zebraniu*, w pierwszej Księdze, od rozdziału 73. aż do 90. y w ŝamym 90. rozdziale.

Symeon Sethi Piŝarczyk Michała Pŝelusa żył jedynastego wieku, za Panowania Michała Dukasa, y przypiŝał temuż Cesarzowi traktat o przyrodzeniu pokarmow. Aktu-



Aktuaryusz, ostatni z Greków, który praktykował Medycynę y był wziętym w Carogrodzie w wieku trzynastym, także dotknął tę materią, lubo bardzo powierzchownie.

Między Arabami, Izaak Izraelita Syn przybrany Salomona Króla Arabskiego, y na którego to sławnego Autora pisał Komentarz Piotr Hiszpan, wyniesiony potym na godność Papieską, pod imieniem Jana XXI. Serapion Rhafes, Avicenna y Awerrhoes przykładali się także do wyłożenia natury potraw.

Wielu Autorów Włoskich, Francuskich y Niemieckich w tymże samym dążyli zapędzić. Arnold de Villa Nova, Michał Savanarola, Karol Stephanus, Ludwik Nonnius, Piotr Castellan y drudzy. Taż sama materia bawiła muzę szkoły Salernitańskiej y Kastora Duranta.

Tylkom co nie przepomniał Auzoniusz, którego miłe pióro bardzo pięknie opisało Mozelskich ryb niektóre gatunki. Trzy trunki obce, ale bardzo powszechne unas, herbata, kawa,

y

y szokolata, także tabaka, które znacznie wpływają do zdrowia ludzkiego, opisane są przez wielu Autorów. Król Jakub I. Symon Pauli, y Jan Neader Bremenczyk pisali o tabace; Doktor Chub z Warwiku, o szokolacie; uczony Short z Scheffield o herbacie, y inni.

Zkróćmy ten rejestr, y przestańmy na wymienieniu nayprzedniejszych Autorów, których dzieła zdami się wyczerpnęły wszystko co się ściaga do tego rodzaju wiadomości. Kładę w tej liczbie Galena, Jana Bruyeryna, Kamepegiusza (*traktat o pokarmach*) Alexandryna (*traktat o tym co jest zdrowo*) Melchiera Sebiziusza, (*o mocy pokarmow*) y Mouffeta (*dzieło, którego tytuł: staranie około zdrowia, albo reguły o przyrodzeniu różnych pokarmow y sposobie ich gotowania używanym w wielkiej Brytanii;*) dzieło, które jest rozszerzone przez sławnego Krzysztofa Benneta Autora Książki nazwanej: *Theatrum Tabidorum*. Jeżeli zaś obrać chcemy naykrociej, naypożyteczniej, y naymilej ze wszystkich pisarzy tę

D

ma-



materyą rozstrzajającego; czytamy wyśmienitą, uczonego y dowcipnego Doktora Arbuthnotha: *Probę o naturze, y wyborze pokarmow.*

Tu stawam. Widzieliśmy że z szczęścia rzeczy potrzebnych do życia żywocnego pokarm tylko za pierwszych wieków świata był uważany, y do znaczego stopnia doskonałości z czasem przez przemysł ludzki doprowadzony. Teraz badamy się jak wydoskonalo podobnym sposobem pięć drugich rzeczy, y szukamy, jakie były między ludzmi najpierwsze początki y postępkę tey sztuki, tak w poprawianiu, jako osobliwie w zachowaniu zdrowia.

### ROZDZIAŁ PIĄTY.

1. *Potrzeba była Matką rozmaitych części Medycyny.*
2. *Początek tey sztuki między Babilonczykami y innemi narodami.*
3. *Egipcyan sposób zachowania zdrowia.*
4. *Pierwsze przykłady pielęgnowania starości.*
5. *Pythagoras pierwszy z zalecających wstrzemięzliwość y pomiarkowanie*

ja-

*jako środek do zdrowia.* 6. *Herodyk wynalazca passowidła lekarskiego.*

7. *Krytyka nieforemna, którą Platon czyni tego wynalazku.* 8. *Ze nie Herodyka są trzy Książki o Dycie znajdujące się między Dziejami Hippokratesa.*

- I. **Z**danie to jest Hippokratesa, że rdzenie winniśmy potrzebie, tak sztukę utrzymywania, jako y poprawy zdrowia. Co do utrzymywania; uważa on (*de prisc. Medic. sed.*) w szczególności, że choroby zrodzone z pokarmow grubych, których ludzie w początkach używali, przymusiły ich do szukania lepszych sposobow użycia zboża na chleb, y gotowania innych krzewow jako naypożyteczniey dla zdrowia. Co się zaś tycze naprawienia onego; jedna z przyczyn, jak on mowi, która ich przymusiła do badania się sztuki poprawy zdrowia, była ta, iż im w oczy była różnica pokarmow przyzwoytych chorym, od tych, których używają ci, co się dobrze mają. Widzieli codziennie, że pokarmy służące lu-

D 2

dziom



dziom silnym, szkodzą delikatnym, a ztąd było nie obędnie potrzebnym uczynić inny przepis dla chorych y słabych, a inny dla tych, którzy są dobrego y mocnego zdrowia. (*de Prisc. Med.*) Ale do dania w tym reguł, trzeba było czasu y doświadczenia.

II. Początek nauki lekarskiej jest dawny, ale jej postępek był bardzo powolny. Ułynęło wiele wieków nim Medycyna pięknego imienia nauki wartą została. Przedtym, mówi Seneka (*w liś. 95.*) kończyła się lekarska nauka na znajomości mału ziół służących do zatrzymania płynącej krwi, gojenia ran, y aż powoli do takiej, jak teraz jest, urosła rozmaitości; podobnie innym naukom, które wypracował czas y uwiękzył.

Herodot uczy nas (*Klio. Rozd. 197.*) iż Babiloncycy obowiązani byli przez wyraźne prawo wynosić chorych swoich na ulice y na rynki, y prosić wszystkich przechodzących, aby raczyli mówić, jeżeli nie widzieli kiedy podobną strapionych chorobą, y jeżeliby  
nie

nie widzieli, jakiego sposobu używano do uzdrowienia onych.

Prawo te było rozumne, a jak wyraża dziejopis, był to frzodek jeden z najlepszych do osiągnięcia wiadomości szukanej; wprawdzie bardzo powolny y długiego przeciągu czasu wymagający: ale nayprzyzwoitszy do nabycia doświadczenia y do doprowadzenia nie znacznie do dojrzałości, tylko co zaczętej nauki lekarskiej. Mnie się wyraża, iż y Hippokrates był tego zdania; w przykazaniach bowiem swoich przestrzega lekarzow, aby nigdy nie poczytali za rzecz na siebie z amają pytać się ludzi gminnych o sposobach, któremi się z chorob uleczyli, y dodaje: jestem przeświadczoneym, iż cała sztuka lekarska tym sposobem naypierwey była nabyta.

Strabon (*w krajopistwa Księdze 14.*) przyświadcza, iż Egipcycanie y Portugalczycy naśladowali Babilonczykow, y mieli, jako y ci, zwyczaj wynosić swoich chorych przed przechodzących, y prosić dla nich o radę y o le-



karstwo. Te prawo Babilonczykow y Egipcyan zprawilo inny zwyczaj, który otworzył w Medycynie nie wy-  
 czerpane źródło wiadomości. Gdy  
 przez ofoblive leczenie, kto znaczny  
 do zdrowia przyszedł, przez  
 wdzięczność y miłość dobra powsze-  
 chnego wystawiał czasem słup, lub  
 zawieszal tabliczkę w którym z Kościo-  
 łow Eskulapiusza, znapisem czytelnym  
 swego ozdrowienia. Jeżeli mamy wie-  
 rzyć Strabonowi, z tych to poświę-  
 conych napisow, w sławnym Kościele  
 Eskulapiusza na wyspie y w mieście Kos-  
 lieznych, Hippokrates nabył po więk-  
 szey części wyfokiey wiadomości, któ-  
 ra go unieśmiertelniła. Podobne wota  
 z napisami były y w Kościele *Izys. Ti-  
 bull.* na jednym mieyscu (*Eleg. 3.*) do  
 nich zdaje się zmierzać, gdy mówi:

Teraz Bogini ratuy, lecz mię, możesz wiele!  
 Wiem to z licznych obrazow w kōżdym  
 twym Kościele.

Y Merkurialis (*de art. gymnast. libr.  
 1. capit. 1.*) podaje nam, że w Rzymie,  
 w Pałacu Maffeykim, widzieć można  
 je.

jedną z takich tablic marmurowych,  
 wyjętych z Kościoła Eskulapiuszowe-  
 go, który był na wyspie Tybru.

Co się tycze tey części Medycyny,  
 która przepisuje sposob zachowania  
 zdrowia, nie uczyniono po ślepkow zna-  
 cznieyszych, przynamniey któreby aż  
 do naszey doszły wiadomości, jak  
 wsztuce leczenia chorob, aż do czasow  
 Hippokratesa. Prawda że z pierwszego  
 rzucenia okiem Diodor Sycylijski zdaje  
 się dawać wyraz bardzo pochlebny o sta-  
 rożytney medycynie Egipcyan, gdy u-  
 pewnia, iż w Egipcie lekarze byli płatne-  
 mi od zwierzchności, y obowiązani  
 leczyć podług reguł wynalezionych y  
 podanych przez nayrozsądnieyszych y  
 naydoświadczeńszych dawnych Nau-  
 czycielow, które, ku pożytkowi po-  
 tomności, w pewnych ufzanowanych  
 Księgach były zapisane.

Jeżeli więc ci lekarze nie mogli wy-  
 prowadzić chorego, postępując tym  
 sposobem, który nalezli przepisanym w  
 owych Księgach Świętych; nie im cięż-  
 liwego nie zadawano: z przeciwka,



jeżeli się od niego oddaliwszy, postępowali z chorym, a on umarł, śmiercią karani byli. Chcąc więc całość swoją y część ubezpieczyć, starych się nauk trzymać musieli lekarze. Lecz przypatrując się przykładom zachowywania zdrowia, które (*Bibl. hist. libr. I.*) tenże historyk przywodzi, nie smęcimy się z utraty tych Książ. Zabiegali chorobom mówi on, przez enemy, purgansę, womitoria, albo zupełne wstrzymanie się od wszelkiego jedzenia, co drugi, trzeci, albo czwarty dzień; y tę daje tak o ostrego postępowania przyczynę; że, podług zdania owych dawnych lekarzow, większa część pokarmu, który jemy, jest zbytkiem, a zatym przyczyną naszych chorob. Herodot wzmiankuje także (*Euterp. sect. 77.*) o tym zwyczaju leczenia się w Egipcie, ale mniej częstym. Egipcyanie, mówi on, biorą co trzeci Miesiąc na womitorium y na purgans, dla zachowania zdrowia, które naywięcey cierpi od pokarmow.

III. Chcąc mieć jasny y dobrze spojony wyraz, y sprawiedliwy sąd, o spo-

so.

sobie, którym się starano utrzymywać zdrowie u naystarożytniejszych narodow; trzeba, zbierając ucinki rozpierzchnione po Autorach dawnych, czynić różnicę między czterma częściami życia ludzkiego, z których każda inney co do zdrowia wymaga pieczołowitości; trzeba zważać dzieciństwo, młodzieniastwo, męzki wiek, y stary. Prawda, iż w dawnych czasach Oycowie mieli też samą pieczęć około swoich dzieci jako o sobie samych; ale to staranie nierozciągało się daley, jak tylko do wyżywienia ich o de dnia do dnia, czy to pierśią, czy innym jakim grubszym pokarmem, który im dać mogli; co nie należy właśnie do sztuki utrzymywania zdrowia z tych czterech części życia wymienionych, pielęgowanie starości jest jedne, jeśli się nie mylę, które nie co znano przed czasem Pytagorasa.

Naydawniejszy przykład pielęgwaney starości mamy na staraniu, które słudzy Króla Dawida mieli około niego, gdy w zgrzybiałości y powfzechnym

D 5

chnym



chnym sił jego wycięczeniu, przywo-  
dzili mu młodą dziewczynę zupełnie  
zdrową, y kładli przynim, dla ogrza-  
nia jego y ożywienia (*1. Krol. I. I.*)

Zwyczaj ten, w niewinności, y przy-  
stoynych granicach zawarty, usprawie-  
dliwia Galen, gdy mówi: (*Meth. Med.  
libr. 7. cap. 7. de simpl. Med. facult. libr.  
5. cap. 6.*) iż nic tak do dobrego nie po-  
maga ztrawienia, jak przyłożenie zdro-  
wego y czerstwego ludzkiego ciała,  
do żołądka: usprawiedliwia Paweł Ae-  
gineta tymi słowy: (*w Ks. 1. Rozdz.  
72.*) rzecz jest prawdziwie trudną  
wzmocnić osobę zimną y wyschłą ra-  
zem; tłuste zdrowe dziecko kłaść mu  
na żołądek, jest najlepszym na to le-  
karstwem; usprawiedliwia Lord Kan-  
clerz Werulam, zalecając z wiadomo-  
ści dziejopisow ogrzewanie żywemi  
zwierzętami; (*hist. Vit. & Mort.*) u  
sprawiedliwia naostatek y Boerhave,  
który częstokroć uczniom swoim zwykł  
mawiać, iż jeden stary Xiążę Niemie-  
cki, w wielce słabym stanie zdrowia  
odebrałszy radę kłaść się między du-  
żo

że młode cnotliwe Panny, został tak  
zdrowym y mocnym, iż lekarze osą-  
dzili za rzecz potrzebną odebrać mu  
te towarzyszki.

Mamy wprawdzie dawno przed Da-  
widem (*1. Moyż. XXVII.*) wzmian-  
kę o potrawie smaczney z chlebem y  
winem przygotowaney dla Izaaka w sta-  
rości jego: ale ten posiłek zdaje się być  
tylko przypadkowym, dla ożywienia  
jego duchow, y wzmocnienia sił, na  
jaki krótki czas, y nie był podany z  
przedsięwzięciem utrzymania, lub na  
prawy zdrowia.

Homer, którego Pliniusz słusznie  
zowie (*hist. Nat. libr. 17. cap. 5. libr.  
25. cap. 2.*) źródłem wyrazow wyso-  
kich, y który na wielu mieyscach swo-  
ich pieni z wielkim ufzanowaniem wspo-  
mina lekarzow, jest po piśmie S. Au-  
torem naydawniejszym z tych, któ-  
rzy mieli umiejętność pielegowania sta-  
rości. Na jednym mieyscu jego Ody  
Ulisses zaleca swemu Laertowi stara-  
nie, wiekowi sędziwemu przyzwoite  
(*Odysea ostat. Księdz. Lin. 258.*) dobry  
Ka-



*Dobry pokarm y sen, ciepła kąpiel, stare wino, Te twego wieku, te niech y twą są dziedzina.*

Rada, mówi Galen, była doskonała. Nic bardziey starcom nie przypada, ani lepiej, nad spoczynek po kąpeli y posiłku. Ponieważ bowiem starzy są naturalnie zimnemi y suchemi: wiele należy na tym, aby byli ogrzanemi, y odwilżonemi, a nic do tego końca lepiej nie służy, jak kąpiel, posiłek y sen.

V. W powszechności mówią o zachowaniu zdrowia we wszystkich częściach życia; Moyżesz wytknął obżarstwo y opilstwo, jako występki godne najsurowszey kary. (5. *Moyż.* XXI. 20.) Y Salomon mówi, że nie wstrzeźliwość kładzie, jako wąż. (*Przyp.* XXIII. 32.) Także y Homer podnosi głos przeciw opilstwu (*Odys.* Ks. 21. Lin. 293.) *te szaleństwo przychodzi z obfitości wina:*

*T jest, w cnocie twoich win, nie znoty przyczyna.*

Jednak Pythagoras zdaje się być pierwszym, który zalecał powszechnie wstrze-

wstrzeźliwość y umiarkowanie stareczne, jako do zdrowia istotnie potrzebne. Nazywa on pijaństwo nieprzyjacielem człowieka, y utrzymuje, że kokolwiek szacuje zdrowie, niepowinien pozwalać sobie najmniejszego występku, ani w pracy, ani w dyecie, ani w Małżeństwie.

Jamblik dodaje do tego świadectwa, które mamy od Diogenesa Laerciusza, (*o zeyściu Pytag.* 21.) że uczniowie Pythagorasa bierali kąpiele y smarowania, y mieli wielkie staranie około używania ruchawości, ile jey sądzili być potrzeba do pomnożenia siły ciała. Ale się obawiam żeby natym mieyscu Jamblik nie pomieślał Pythagorasa Filozofa, z drugim Pythagorasem zapaśnikiem, którego wspomina Pliniusz, (*w hist. Księd.* 23. *Rozdz.* 7.) iż wyuczał Szermierzow bić się, bez troskliwości o ich zdrowie, y był pierwszym który ich nauczył jeść mięso.

Po Pythagorasie Ikkus lekarz w Tarencie (*Stephan Byzan. de urb. in voce Taras*) przyłączył potrzebę ruchu

wo-



wości do wstrzemięzliwości, dla utrzymania zdrowia ludzkiego, y sam przez wstrzemięzliwość tak stał się sławnym, iż za przyśłowiem było weszło: *Stoł Ikkusa*, co wyznaczało, stoł prosty y pomierny.

VI. To jednak prawda, iż Herodykowi, jednemu z nauczycielow Hippokratesa, przypisują powszechnie wynalazek sztuki tej zachowania zdrowia, y przepisania słabym ruchawości y Dyety, służącey do przedłużenia przez wiele lat życia. W czym tak mu dobrze się powiodło, że aż (*o Rptey Księ. 3.*) Plato to mu wyrzuca, jak występki, że przedłużał dni wielkiej liczby osob delikatnych y niedołącznych.

VII. Herodyk, mówi, był rzadcą Akademii, w której uczono Młodź różnego ćwiczenia, a będąc sam chorowitym, łączył tak pożytecznie ćwiczenie z innymi przestrogami lekarskimi, iż choć miał ciało słabe, jednak dokazał tego, że nie był od choroby pokonanym, lecz przez wiele lat ciągnął życie, zawsze konające, aż do  
sta-

starości, y też przyśługę uczynił wielu tak słabym jako y sam był. To było zamiarem Platona, że ułożenie ciała słabe, jest przeszkodą do wykonania cnoty; ponieważ ludzie w tym stanie znaydujący się wyobrażają sobie, iż są zawsze choremi, ani myślą jako tylko o ugruntowaniu zdrowia swego, y dla tego, mówi on daley, Eskulapiusz nie chciał łatać zdrowia osob ciągle słabych, żeby nie zostawali rodzicami dzieci, równie jako y sami są, nie użytecznych; będąc w sobie przekonanym, iż jest zle w powszechności dla towarzysstwa, zle y dla samego słabego, żeby ciągnął na świecie życie by też y przy dostatkach Midasowych (*o Rptey 3.*)

Jeżeli ta Maxyma Platona jest rozumna y ludzka, któż śmiałby więc ganić Hottentotow (*Kolben hist. Przedgorza dobrej nadziei*) którzy prowadzą rodziców swoich do lasu, y zostawiają ich tam aby umierali, skoro przez przeszły wiek nie są w stanie sami siebie opatrywać w rzeczy potrzebne do utrzymania życia. Trzebaby zprze-  
ciw-



ciwka chwalić zwyczaj dawnych Indian, których Herodot nazywa Padeanami, y o których donosi, (*Thalia secl. 99.*) iż skòro kto między niemiza chorował, naybliższy sąsiad otwarcie go zabijał, zaraz, niż przez chorobę wyniszczał z ciała, y zjadał go. Z tey przyczyny, skòro kto z pomiędzy nich czuł się być chorym, oddalał się w osobność na pustynią; gdzie, jeżeliby szczęściem nie przyszedł do siebie, y nie pòwrocil do domu, żaden onim starania nie miał, ani o żyjącym, ani o umarłym.

Jest to niezczęście bez wątpienia mieć ciało słabe; ale wszyscy tacy czyż są już ze wszystkim nie użyteczni? czy nie widzimy częstokroć, iż duch ich bardziey uprzywilejowany nad ciało, daje im sposobność do wykonania dla powłzechnosci naywiększych usług? lubo inaczey wcale nie są sposobni do prac ciała. Tę którą teraz mamy utracilibyśmy słodycz okazywania dobroczynności, ubliżvlibyśmy się za nią nas czekającey nadgrody, gdyby  
wol

wolno było, nie dając żadnego ratunku, wytracać nie dołącznych, którzy są celem politowania. Alboż nie mają sposobow do zabieżenia dolegliwościom y nie miały wszystkie wieki y wszystkie krainy? y wieleż to ludzi uleczonych stało się dobrodziejami y ozdobą swojej oyczyzny?

Niech mi wolno będzie uczynić nad tym inną uwagę. Widząc że Platon, który po Sokratesie był zaszczytem świata Pogańskiego, ze wszystką przenikłością myśli y sprawiedliwością zamysłow nie mógł się ustrzedz błędu y nieforemności; możemyż nie wielbić z naywiększą wdzięcznością nayświętszego sprawcę wiary Chrześcijańskiej, że drogę cnoty tak ułatwił y objaśnił, iż nikt, byleby niechciał być zaślepionym, tak daleko się obłąkać w niey nie może. Jest że czyje tych wiekow zdanie podobne ( między innemi nie obyczaynemi Platona myślami ) owey bez wstydney wyuzdaności pomieszanego spółkowania, które on Mężczyznom y Kobietom od pewnego pozwała wie-  
E ku?



ku? Ze nieuciązliwie mu to zadaje; przywodzę jego własne słowa (*o Rposp. Kł. 5.*) kiedy Mężczyźni, y Kobiety dóydą lat żennych, pozwolemy Męszczyznom, z którąby chcieli Kobieta, byle nie z Córką, ani z Matką, ani z wnuczkami po Córkach spółkować; pozwalamy toż famo y Kobietom; wyjąwszy od tego, Syna, Oycy, dziadow y wnukow. Stoicy przystawali na też samą gorsząca nie godziwość. Zdawało się im (*mówi Laercyusz w życiu Zenona w podziale 131.*) żeby żony były spólne y żeby się kóždy zchodził z tą na którą napadnie. Ciż nauczyciele wygnanką z serca człowieka mądrego chcą mieć litość, y ją w jednym rzędzie z zayzdrością y smętkiem kładą. A to są owi sławni Stoicy Filozofowie, którzy tak uczyli!

Ale powróćmy do naszey materyi. Była znana dawno przed Herodykiem nauka zapalnicza, która miała za koniec przygotowanie młodzi do prac wojennych y wprawienie Szermierzow do bitew. Homer wyobraża Greckich żoł-

nie.

nierzow jako doskonałych w ćwiczeniach wojennych (*Iliad. 2. Lin. 280.*)

Żołnierz z piaszczystych brzegow włoczną żartobliwą

Rznie powietrze, wzbija krąg, pnie tęgie cięciwo.

Wiemy potym od Pliniusza (*histor. Nat. Księdz. 7. Rozdz. 56.*) że gry Olimpijskie za Herkulela czasow się poczęły; lecz, jakom mówił, Herodyka mają za Oycy tey sztuki zapalniczey do Medycyny przystosowaney. Urodził się on w Selimbrze Mieście Tracyi, albo prawdziwiey w Lentynie w Sycylii.

Podług doniesienia Plutarcha miał on chorobę, z której znając że zupełnie nie mógł być uleczonym, wynalazkiem pierwszym złączył naukę zapalniczą z lekarstką, a tym sposobem doszedł wieku dosyć wielkiego, y uczynił też samą przysługę wielu osobom podobnie słabym.

VIII. Uczony Daniel le Clerc mnie-  
ma (*histor. Med. część 1. Księd. 3. Rozd. 13.*) że trzy Księgi o Diecie, które popolicie przypisują Hippokratesowi, y

E 2

mie-



między jego drukującymi dziełami, są Herodyka pracą. Muszę się rozpisnąć z tym historykiem dla wielu przyczyn. Naprzód, w Księdze jedney (*deration. vidt. in acut.*) której Hippokratesa wszyscy sądzą być Autorem, czytamy wyraźnie, iż dawni nic o Diecie nie pisali coby warto było najmniejszey bacności. Czy podobnaż do wiary, żeby Hippokrates, gdyby Herodyk był Autorem tego doskonałego traktatu, tak mógł być mówić, nie wyimując od tey powieści ogólney swojego nauczyciela?

Powtóre, mieysce przywiedzione z Galena, na którym ten rozsądny historyk lekarski zasądza domysł swój, nie dowodzi tego, co on twierdzi. Tam bowiem nie przypisuje Galen tych trzech Ksiąg o Dyecie Euryphonowi, Phaonowi, Philistyonowi, albo Arystonowi, ale jedną tylko Księgę nazwaną: *o zdrowey Diecie*, na którą sam Galen nam zostawił wykład, y tam ją przypisuje Polibiuszowi, jako to niżej obaczemy.

Nakoniec, te Księgi pokazują tyle zna-

znajomości natury y mocy pokarmow, podług doyscia owych czasow, tyle w nich jest sztuki o sposobie użycia Diety dla uniknienia y uzdrowienia różnych chorob; iż nie można, aby to dzieło mogło wypłynąć z pod pióra prostego nauczyciela szkolnego; lecz musi być robotą lekarza doskonałego, na jaką pochwałę Herodyk nigdy nie zasłużył, podług tego co mówi onim Hippokrates (*de Morb. vulgar. libr. 6. sect. 3. Aphor. 23.*) iż zabił wielu, radząc ludziom w gorączce używać ruchawości. Herodyk, mówi Hippokrates, przepisując gorączkę cierpiącym rozciągłe przechadzki, długie passowania się, y oggrzewania, zgładził wielu nie rozsądnie. Gorączka bowiem postow, passowania się, przechadzek, biegania, y tarcia nie lubi.

### ROZDZIAŁ SZOSTY.

*O Hippokratesie, y jego przykazaniach tak ogólnych, jako y szczególnych względem zachowania zdrowia.*

Przyszliśmy zatym do szczęśliwego terminu, gdy światło w Medycynie



poczęło zajaśniać. Wdzięczność za nie winniśmy tworcemu duchowi, y umiejętności Hippokratesa, słusznie ztąd nazwanemu (*Plin. hist. Nat. Księ. 26. Rozdz. 2.*) Oycu nauki lekarskiej, który sam jeden wyżej podniósł tę sztukę, niż wszyscy jego poprzednicy. Urodził się on w Kos na wyspie Archipelagu około Roku 458. przed Narodzeniem Chrystusa Pana, z familii szlachejnej; po Oycu szedł w linii prostej od Eskulapiusza, a po Matce od Herkulesa. Ale to co mu naywięcej czci przynosi, jest, że był cnoty wysokiej, y znakomitej pobożności. Rozciągając swoją ciekawość do wszystkich części Medycyny, odkrył wszystko to, co może obchodzić zachowanie zdrowia, z obfzernością y pilnością, nad którą musi kòždy z podziwieniem się zastanawiać, kto przypomni w jakich on żył czasach, y że nie miał żadnego od poprzedników swoich w tym wsparcia. Zył bowiem (*podług Prideaux*) około czasu wojny Peloponeskiej, to jest (*jak mniema Shuckford*) Roku swiata 3570. Abym dał wyraz

raz sprawiedliwy y doskonały przepisów Hippokratesa wtey Materji: *Naprzód* ułożę porządkiem jego przykazania y uwagi nad szczęścią rzeczami potrzebny do życia, które pospolicie zowią nienaturalnymi.

*Powtòre*, pokażę powszechne reguły, które on dał dla zdrowia, y uwagi jego nad tymi regułami.

*Sześć rzeczy nieobędnie do życia potrzebne są:*

Naprzód Powietrze,	„
Powtòre Pokarm y napoy	„
Potrzecie ruchawość y zoczynek	„
Poczwarte Sen y czuwanie	„
Popiąte wyrzut, y zatrzymanie	„
Po szòste namiętności y poruszenia duszy,	„

### O POWIETRZU.

Poczynając od tego co się tycze powietrza, mam za powinność przedewszystkim przestrzedź; iż niektóre przykazania Hippokratesa co do wiatrów, istotnie się zciągają do krainy y położenia Grecji y krajów przyległych w których on swoje czynił uwagi. Wia-



try wschodnie y północne dmą tam przez nieprzebyte rozległości ziemi przeciętey wielą morz małych, tak iż przykazania Hippokratesa nie mogą być doskonale przystosowane do tych naprzykład krajow, gdzie te wiatry przychodzą od wielkiego morza. Tak że co do ciepła y zimna, ponieważ nasze strony północne znacznie się różnią od ziemi, w której żył Hippokrates: Dieta ochładzająca, którą on przepisywał na lato, nietak jest u nas potrzebna. Potey przestrodze daymy ucho Autorowi naszemu. *Miasta*, mowi on (*do aere loc. & aqu.*) położone na zachod y zakryte od wiatru wschodniego bardzo pożytecznego do wyczyszczenia powietrza od wszelkiew pary szkodliwey, nie mogą być zdrowe, y obywatele tameczni muszą wylom podpadać chorobom; „ Dowod iż powietrze wpływa osobliwie do całości ciała ludzkiego, y zmocnienia lub zruynowania zdrowia, jest, iż zamiast tego, że człowiek żyć może dwa lub trzy dni bez pokarmu,

„ mu: bez powietrza momentu ostać się nie może. (*deflat*) Gdy więc widzimy chorobę jaką powszechnie szerzącą się, y że ona nagaba osoby każdego wieku y stanu, mimo ich różny sposób życia; widocznym jest na ten czas, że ta choroba nie pochodzi zjedzenia lub picia, lecz z powietrza, które wszyscy oddychają, (*de Nat. hom.*) y byłoby niepotrzebnym na ow czas, owszem szkodliwym, odmienić sposób życia, (gdyż wszelka nagła odmiana jest niebezpieczna) lecz w tak przykrym przypadku nic niepozostaje do czynienia, jako tylko poprawić, jeżeli można, stan powietrza, lub opuścić miejsca zarżone, dla oddychania indziej powietrza czystszego. „

„ Trzeba więc dawać baczenie na własność powietrza (*de Morb. vulg. libr. 6. §. 8. aph. 18.*) y zważać, jeśli jest ciepłe lub zimne, grube lub cieńkie, mokre lub suche, y jakie bywają odmiany tych rozmaitych własności. Doświadczenie powinno nas



„ nauczyć jakie skutki sprawują w  
 „ naszym zdrowiu te odmiany powie-  
 „ trza; y jeżeli chcemy jaki postę-  
 „ pek uczynić w sztuce leczenia cho-  
 „ rob, koniecznie potrzeba mieć  
 „ wzgląd na pory Roku (*de aer. loc. &*  
 „ *aqv.*) które się różnią bardzo jedną  
 „ od drugiej, y które zatym skutkują  
 „ rozmaicie w ludzkim ciele; także o-  
 „ sobliwie znać wiatry panujące w tym  
 „ kraju, w którym żyjemy. „

„ Wiatr północny (*de morb. sacr. &*  
 „ *sect. 3. Aphor. 17.*) gdy długo dmie,  
 „ daje ciału moc, zsiadłość y żywy  
 „ kolor, gdyż wymiata z powietrza  
 „ pary grube, y czyści je, y jest zatym  
 „ mówiąc w ogulności ze wszystkich  
 „ wiatrow nayzdrowszy; ale w osobach  
 „ delikatnych y do tego wiatru nieprzy-  
 „ zwyczajonych sprawuje kaszel, ból  
 „ gardła, y w pierśiach zatwardzenie,  
 „ droszcz y zatrzymanie moczy (*sect.*  
 „ *3. Aphor. 15.*)

„ Z przeciwka wiatr południowy \*  
 od.

\* w naszym kraju zachodni.

„ odwilża zbyt mózg, osłabia, y od-  
 „ walnia ciało y zprawuje płynienia (*de*  
 „ *morb. sacr. & sect. 3. Aphor. 17.*)

„ Pogoda wcale sucha jest osobliwie  
 „ zdrowsza niż wilgotna. (*Sect. 3. A-*  
 „ *phor. 15.*) Wiemy z doświadczenia,  
 „ że w zimie y na wiosnę możemy jeść  
 „ więcej, y trawiemy lepiej, niż w je-  
 „ sieni y w zimie. A dla tego osobli-  
 „ wie zima wymaga obfitego pokarmu  
 „ (*sec. 1. Aph. 15. 18.*) Dla wytrzymania  
 „ zimna, w zimie pokarm nasz powin-  
 „ nien być suchy y ciepły (*de Vi&.*  
 „ *rat. libr. 3.*) „

„ Na wiosnę, gdy pogoda wolnieje,  
 „ pokarm powinien się zgadzać z po-  
 „ rą, y być nie co ochładzający y lżej-  
 „ szy. (*tamże*) „

„ Wlecie gdy pogoda poczyna być  
 „ gorąca, y sucha, potrawy powinny  
 „ być ochładzające, a napój rozwo-  
 „ dzający. Lecz po porównaniu dnia z  
 „ nocą jesiennym trzeba powrócić do  
 „ pokarmow cieplejszych y co raz fu-  
 „ kiejn tym odziańszych używać, im  
 „ się



„ się więcej ku zimie zbliża. (*tamże*  
 „ *Księg. 3.*) „  
 „ Rzecz jest uwagi godna, iż lubo Hip-  
 „ pokrates każe przywykać po sto-  
 „ pniach do Diety ochładzającej gdy  
 „ wiosna poczyna ogrzewać, jednak  
 „ nie pozwala jeszcze zrzucić sukien  
 „ zimowych. W jesieni zaleca wyra-  
 „ źnie opatrywać się grubym odzie-  
 „ niem naprzeciw zbliżającym się zi-  
 „ mnom. A jeżeli Hippokrates tak był  
 „ ostrożnym w ciepłej krainie Gre-  
 „ ckiej: my żyjący w kraju, gdzie  
 „ trzy y cztery razy jednego dnia czę-  
 „ stokroć ciepło się z zimnem zmienia,  
 „ żadną miarą nie powinniśmy porzu-  
 „ cać naszych zimowych sukien przed  
 „ Miesiącem Majem, owszem je-  
 „ szcze y później, gdy pogody  
 „ statecznie nie widzimy ciepłej.  
 „ Rozsądny Sydenham zważał, iż ten  
 „ lekki zwyczaj rzucania sukien zi-  
 „ mowych zbyt wczesnie na wiosnę, y  
 „ wystawiania ciała ogrzanego na na-  
 „ głe zimna, więcej zabija ludzi, niż  
 „ głód,

„ głód, morowe powietrze y woyna  
 „ (*de febr. intercur. sect. 4.*)  
 „ Wiosna jest to pora roku nayprzy-  
 „ jaznieysza (*sect. 3. Aphor. 9.*) zdro-  
 „ wiu. Jesień z przeciwka nayniebe-  
 „ spiecznieysza. Wiosna y początek  
 „ lata służą naylepiej dzieciom y oso-  
 „ bom młodym; lato y początek jesie-  
 „ ni starym; koniec zaś jesieni y zima  
 „ tym, którzy są średniego wieku.  
 „ Wiosna rodzi krew (*de humor.*)  
 „ lato żołąć; z drugich pór kóždy spo-  
 „ rzy wilgocie przypadające jey wła-  
 „ śności. Wiosna jeszcze (*sect. 6. Aph.*  
 „ *47.*) jest porą naylepszą Roku do  
 „ puszczania krwi albo do brania le-  
 „ karstwa, jeśli tego porrzeba; y jeśli  
 „ aż do tego czasu kto czekać może?  
 „ Kiedy umiarkowanie powietrza przy-  
 „ pada do charakteru kóždey pory;  
 „ rok jest zdrowy, y mało jest chorob:  
 „ ale kiedy pory roku pomieszają się,  
 „ jak mōwią; to jest, kiedy umiarko-  
 „ wanie powietrza nie zgadza się z pō-  
 „ rą w ktōrey jesteśmy, kiedy jest cie-  
 „ pło w zimie, a zimno w lecie: trze-  
 „ ba



„ ba się obawiać chorob uporczywych.  
 „ Przejście nagle z wielkiego ciepła do  
 „ wielkiego zimna jest niebezpieczne,  
 „ y zawsze szkodliwy przynosi skut-  
 „ tek. A gdy te odmiany jednegoż  
 „ przytrafiają się dnia przez niejaki  
 „ czas niemal nigdy niechybi iż w jesie-  
 „ ni pełno bywa chorob długo trwałych  
 „ (*señ. 3. Aphor. 1. 4.*) „

Zważymy, iż przyrodzenie krainy znacznie wpływa nietylko co do kształtu y co do ułożenia ciał ludzkich, ale y co do obyczajow. W Azji (*de aer. loc. & aqua*) gdzie umiarkowanie powietrza jest łagodne, nagle przemiany zimna z gorącym rzadkie, wyrost ziemi obfity y piękniejszy niż w Europie: ludzie są przystępniejsi y ludzyszy. Z przeciwka w Europie odmiany częste y zbyteczne pogody, pomagają do wzburzenia namietności, y wiedzą ludzi do dzieł znakomitych y śmiałych. Zgadzam się, że gatunek rządow Azjatyecznych pomaga do upodlenia ludzi tamiecznych, do uczynienia ich mniej czynnymi y spokojniejszymi, niżeli-  
by

by inaczej byli. Będąc poddanymi Xiążętom, których moc jest nieograniczona y polubowna, niemając ani własności, ani wolności; nie jest naturalna ażeby się wydawali na niebezpieczeństwa, y azardowali się czynić dzieła, z których wyniołły tyran miałby pożytek wszystek, a oni tylko pociski y śmierć. Pod tak nie ograniczonym y bezprawnym panowaniem, człowiek najmeźniejszy ma w tym interes żeby uchodził za nie mającego serca.

## O POKARMIE.

„ Dla zrozumienia tego wszystkiego  
 „ co się ciąga do pokarmow, trzeba  
 „ się nauczyć, nietylko ich własności  
 „ przyrodzonych: ale też y tych któ-  
 „ rych od przyprawy nabywają roz-  
 „ maitey. (*de Viñ. rat. libr. 2.*) Czo-  
 „ ło mąki przedniey, z otrębiami z  
 „ mieszaney, od walnia żołądek y ma-  
 „ ło syci; z przeciwka czysta y niemie-  
 „ szana mąka nie od walnia y jest sytna.  
 „ Trudno wierzyć, wiele do zdrowia  
 „ wpływa, jeść chleb biały, lub razo-  
 „ wy



„ wy, wypieczony mocno, lub nie  
 „ dopieczony. (*de prisc. Med.*)

Trzeba potym żeby lekarz uważał naturę y temperament osob, y razem zastanawiał się nad potrawami, których te osoby używać zwykły; y nietylko znał jakie dolegliwości zjedzenia niektórych potraw pochodzą zwykły: ale też dochodził, dla czego te potrawy skutek ten czynią w jednych, a nie czynią go w drugich. (*tamże.*)

Naprzykład, ser szkodzi niektórym, drugim zaś służy bardzo, trzeba więc wynaleść przyczynę tej różnicy, y przyrodzenie owych wilgoci poznać którym ser jest nieprzyjazny, y albo one poprawić, albo nigdy nie jeść sera. (*de prisc. Med.*)

„ Ciało ludzkie zawiera cztery ga-  
 „ tunki wilgoci bardzo od siebie róż-  
 „ nych, względem ciepła, zimna,  
 „ mokrości, y suchości; mianowicie  
 „ krew, śluzę, żółtą y czarną żołą-  
 „ Dają się one widzieć bardzo często,  
 „ to w womitach, to w fecesie. Zdro-  
 „ wie zależy w należytych zmieszaniu  
 „ tych

„ tych czterech wilgoci. Gdy która  
 „ z onych górę trzyma, człowiek zle-  
 „ się ma. (*de Nat. hom.*)

„ Rzecz na de wszystko najszkodli-  
 „ wsza zdrowiu jest, brać pokarmow  
 „ więcej niż ciało znieść może, jeżeli  
 „ się przytym nie używa ćwiczenia do  
 „ rozpedzenia tego zbytku pokarmow  
 „ (*de flat.*) z drugiej strony jest  
 „ także szkodliwym mniej jeść, niż u-  
 „ łożenie ciała wymaga (*de prisc. Med.*)

„ A tak wstrzymanie się od pokarmow  
 „ może utrzymać wnas zdrowie; jako  
 „ y z przeciwka wprawić w słabość y  
 „ przyprawić o śmierć. Ohjedzenie się  
 „ przynosi wiele złego, zbyteczne też  
 „ wstrzymanie się od pokarmow nie  
 „ mniej rodzi niebezpieczeństwa. Je-  
 „ dno y drugie wymaga pilnych uwag  
 „ do sądzenia o tym z pewnością, gdyż  
 „ nie masz reguł do przepisaniania miary,  
 „ procz wewnętrznego naszego czu-  
 „ cia; którego kóždy powinien dla sie-  
 „ bie samego być badaczem. Mam  
 „ za rzecz bardzo trudną wyznaczyć  
 „ kiedypochodzi dolegliwość ze zby-



„ teczego, kiedy z nie dostatecznego  
 „ jedzenia. Nayumiejętniejszym w tym  
 „ będzie ten, który najmniej popełni o-  
 „ myłek. *Potrzeba się wystrzegać staro-  
 „ wnie różnaitości potraw, od siebie  
 „ rodzeniem różnych, podczas jednego  
 „ jedzenia.* Ta mieszanina zawsze  
 „ czyni nieporządek, y sprawuje w  
 „ kiszczkach wiatry. Jeść więcej niż na-  
 „ tura wymaga, jest to siebie pewnie  
 „ wydawać na cel wielu chorób, jeżeli  
 „ często w tym wykraczamy (*sekt. 2.  
 „ Aph. 17.*) ale zważywszy wszystko,  
 „ śądziemy być nieomylnym, iż bar-  
 „ dziej jest niebezpieczną Dieta zbyt o-  
 „ strza y wstrzymywanie się zbyt ściśle  
 „ od pokarmow; a niżeli czasem jedze-  
 „ nie obfitsze niżby należało. Są przy-  
 „ padki, w których jest więcej przy-  
 „ krych skutkow z nie wielkiego po-  
 „ mnożenia y zgwałcenia pomierności  
 „ w jedzeniu zwykłej; niż z umniey-  
 „ szenia znacznego porcyi tym, któ-  
 „ rzy do obfitego zawsze pokarmu są  
 „ przyzwyczajonemi (*sekt. 1. Aph. 5.*)  
 „ zkad wnosimy, iż oznaczona ścisłość  
 „ w ży-

„ w żywieniu się, zawsze pod miarą rów-  
 „ ną, wcale nie służy zdrowiu.

Wszystko co jemy daje nam dobrą  
 żywność, gdy żołądek dobrze to tra-  
 wi. Z przeciwka kōżdy pokarm, któ-  
 rego żołądek ztrawić niemoże, szkō-  
 dzi ciału (*de loc. in hom.*) Niektōrzy  
 przez moc przyzwyczajenia y tempe-  
 ramentu, mogą trzy razy nadzięjeść.  
 (*de rat. Videt. in acut.*) Ci ktōrzy zwy-  
 kli dwa razy jeść na dzień, niemo-  
 gą, bez uczucia w sobie odmiany,  
 przestać na jednym jedzeniu; czując  
 czczość w kiszczkach, zaraz są słabemi  
 mają oczy obciążałe, końce pal-  
 ców ziemną, y gorzko im w gębie.  
 Powinni oni jednak być ostrōżnemi, y  
 gdy się im trafi ktōrego dnia opuścić  
 jedne jedzenie, naprzykład obiadu nie  
 jeść, niech swemu niepozwalają appe-  
 tytowi nad miarę podczas wieczerzy.  
 Gdy to bowiem uczynią, przykrą  
 ciężkość żołądka będą mieli, y noc  
 mniej spokojną, niż gdyby byli obiad  
 y wieczerzą należycie jedli.

„ Radzę więc, aby ktokolwiek, przy-



„ wykłszy do dwoyga przez dzień je-  
 „ dzenia; był przymuszonym którego  
 „ dnia opuścić jedno, a przez to czuł się  
 „ słabszym y znużonym: żeby nie w ten  
 „ czas chronił gorąca, zimna, pracy,  
 „ y żeby na wieczerzy jadł mniej  
 „ niż zwykł, y to co nieszkodliwego  
 „ a rzadkiego, nie zaś po karmy twar-  
 „ de y zsiadłe. Jam częstokroć doznał  
 „ pożytku tey przestrogi, gdy w tłu-  
 „ mie wiejskich praktyk zdarzało mi  
 „ się ztracić obiad. Kiedym bowiem na  
 „ ow czas jadał wieczerzą mięsną,  
 „ byłem pewnym choroby. Kontentu-  
 „ jąc się zaś tylko filiżanką szokolaty, al-  
 „ bo kaską, albo grzanką y poliwe-  
 „ czką miałem się bardzo dobrze. „

„ Z drugiey strony ci, którzy przy-  
 „ wykli raz tylko jeść na dzień, gdy  
 „ się im zdarzy jeść dwa razy jednego  
 „ dnia, ociążają, osłabiają, y pragnienie  
 „ cierpieć będą; tak, że jeden wystę-  
 „ pek ten bywał nie raz zrodłem wiel-  
 „ kich nie jednemu dolegliwości. (*de*  
 „ *prisc. Med.*) „

„ W powżeczności mówiąc, jeżeli  
 kto

„ kto jadłszy więcej nad zwyczaj, czu-  
 „ je się przezto obciążonym, y mieć po-  
 „ mieżany żołądek; najlepiej postąpi,  
 „ gdy bez zachodu użyje *womitorium*.  
 „ (*de affect.*) Słowa Syracha (*w Rozd.*  
 „ *XXXI. 21.*) z twierdząją te przy-  
 „ kazanie: *Jeżeliś był przymuszonym*  
 „ *do jedzenia, wstań, zrzuc, y zpo-*  
 „ *czni.* To jest pewnym, iż seciny o-  
 „ sob tracą życie, a tysiące cierpią cho-  
 „ roby y dolegliwości, przez nie wiado-  
 „ mość, lub zaniedbanie tey reguły. „

„ Pokarm taki słuźnie uchodzi za  
 „ lekki, który wzięty pomiarkowanie,  
 „ albo choćby y nie co zbytecznie, nie  
 „ sprawuje ani pełności, ani rznięcia,  
 „ ani wiatrow, ale się trawi łatwo, y  
 „ odchodzi w swoim czasie bez tru-  
 „ dności. „

„ Z przeciwka pokarm ciężki jest,  
 „ który acz wzięty pomiarkowanie,  
 „ albo nawet y w małej kwocie, zmle-  
 „ tym być łatwo nie może, y sprawu-  
 „ je pełność, y przykrość. Zbytek  
 „ wpiciu nie jest tak szkodliwy, jak w  
 „ jedzeniu. (*Sect. 2. Aphor. 11.*) Ci



„ którzy rosną, mają wiele ciepła naturalnego, a zatem potrzebują wiele żywności; inaczej nędznieją. Lecz starcy mając mniej naturalnego ciepła, mało potrzebują pokarmu, który owszem, gdy jest obfity, gasi tę resztę pozostałego w nich ciepła. (Sect. 1. Aph. 14.) „

„ Pokarm y napòy nayprzyjemniejszy ciału ludzkiemu, y naysposobniejszy do utrzymania onego w zdrowiu, w pełni y mocy, jest chleb, mięso, ryba y wino. Tym czasem tenże sam pokarm w zbytku użyty, rodzi choroby y śmierć, prędzej niż inny mniej sytny y mniej mocy mający (de effect.) Ludziom słabym, y ułożenia ciała delikatnego, trzeba dawać tylko potrawy, które nie zprawują wiatrow, które ostro nie odbijają, rznięcia nie czynią, y które ani odwalniają żołądka, ani zatwardzają. (de effect.) „

„ Z choroby powstający; gdy dobrze jedząc nie czuje polepszenia na siłach, powinien być pewnym, iż „ wię-

„ więcej je, niżli ztrawić może: a gdy je pomiarkowanie, a przecie mu to nie idzie w syć: trzeba w nosić ztąd, iż ma jeszcze w ciele pozostałe złe wilgoci, które więc przedewszystkim wyprowadzić należy; (Sect. 2. Aphor. 8.) gdyż im bardziej karmimy ciało zamulane y pełne złych humorow, tym mu więcej złego przyczyniamy. (Sect. 2. Aphor. 10.)

*Oniektórych w szczególności pospolitych gatunkach pokarmow, y napojow.*

„ Chleb gruby albo razowy czyni wolny żołądek, ale niebarzo jest sytny (de Vit. rat. libr. 2.)

„ Chleb biały, czysty y dobrze z otrębiow oddzielony syci lepiej, ale mniej żołądek odwalnia: chleb kwaszony albo zadany lepiej się daje trawić, y odchodzi łatwo; ale ten, który jest bez rozczyny, trudniejszym jest do ztrawienia, lubo syci lepiej, jeżeli go tylko żołądek ztrawić może. Chleb świeży tego dzienny, „



„ byleby nie był ciepły jeszcze tylko co  
 „ z pieca, lepszy jest, niż wczoraj-  
 „ szy; z mąki starey zawsze zły chleb  
 „ (*de Vict. rat. libr. 2.*)

„ Mięso zwierząt dzikich suźsze jest,  
 „ niż domowych, a karmionych wza-  
 „ sadzie suźsze jest, niż zwierząt na  
 „ paszy chodzących. Mięso zwierząt  
 „ w samym mocnym wieku y pokładan-  
 „ nych, naylepsze jest; a zwierząt do  
 „ pracy twardey nie używanych, nay-  
 „ kruźsze. Mięso ptactwa żyjącego  
 „ ziarnem jest mniej wilgotne y mniej  
 „ tłuste, niżeli kacze y innego wodne-  
 „ go ptactwa. (*de Vict. rat. libr. 2.*)

„ Baranina służy równie osobom de-  
 „ likatnym, jako y mocnym; wołowe  
 „ mięso iest ciężkie.

„ Swinina dobra jest dla ludzi mocne-  
 „ go temperamentu, y którzy wiele  
 „ używają ruchawości; jest zaś zamo-  
 „ cna dla osob słabych, y które wio-  
 „ dą siedzące życie (*de affect.*)

„ Galen przyświadcza, że ze wszy-  
 „ stkich gatunkow pokarmow swinina  
 „ jest naylepsza y nayżytniejsza dla lu-  
 „ dzi

„ dzi mocnych, y wiele ćwiczenia po-  
 „ deymujących. Ztwierdza to do-  
 „ świadczeniem szermierzow, albo po-  
 „ tykających się na grach Olimpijskich.  
 „ Stawmy dwóch zapasnikow, mowi  
 „ on, równie mocnych, jedneż wy-  
 „ konywających ćwiczenie, y żyją-  
 „ cych swinina; gdy który z nich od-  
 „ mienia sposob życia, y je miało swi-  
 „ niny, przez jeden tylko dzień, insze  
 „ mięso, lubo w równey mnogości;  
 „ wraz się uczuje być mniej dużym:  
 „ a jeżeliby tak postępował przez wiele  
 „ dni, tedy nietylko ostabieje, ale też  
 „ y zchudnieje, dla niedostatku przy-  
 „ zwoitey sobie żywności. (*class. 2. de*  
 „ *alim. facult. libr. 3. cap. 2.*)

„ Ryby zwod stojących, y wszystkie,  
 „ które są bardzo tłuste, trudne są do  
 „ ztrawienia; łatwe zaś do ztrawienia  
 „ są te, które są zbliżkości brzegow  
 „ morzkich. Ryba smażona cięższa  
 „ jest niż warzona. (*de affect.*)

„ Potrawy gorzkie wyfuszają y za-  
 „ twardzają; kwaśne chudzą, y zpra-  
 „ wują rznięcia w żołądku; słone po-  
 „ dzi



- „ budzają do secesu y do moczy; tłuste y słodkie rodzą wilgoć y ślegmę.  
 „ (tamże.)  
 „ Mleko szkodliwe jest tym, którzy miewają gorączkę, ból głowy, których kiszki podległe są wiatrom y burzeniu, y którzy się uskarżają na zbytne pragnienie; nie służy także tym, którzy wyrzucają żółć, y którym przez seces odchodzi wiele krwi.  
 „ Z przeciwka dobre jest dla chudych y dla suchotników, byleby nie mieli nic co ostrej gorączki, albo którey zwyż wyrażonych dolegliwości. (sect. 5. Aphor. 64.)  
 „ Cybule, pory, y rzodkiew są gorące, y rodzą ostrość. Musztarda y rzerzucha mogą sprawić trudność poyścia naurynę; którą z przeciwka salery ułatwiają.  
 „ Wszystkie zioła pachnące y korzenne są gorące, wszystkie gatunki kapuśc żółć trawia. Sałata chłodzi y odwalnia.  
 „ Ogórki są chłodne, surowe, y ciężkie do ztrawienia.

„ Gru-

- „ Gruszki dōyrzałe odwalniają, nie doźrte zaś zatwardzają żołądek.  
 „ Jabłka winne łatwiey się trawia, niż słodkie y mało smakowne. (de Vict. rat. libr. 2.)  
 „ Wszystkie gatunki jarzyn w strączach nadymają, choćby były niewiedzieć jak gotowane. (de Vict. rat. in acut.)  
 „ Miód (de affect.) jedzony sam przez się pobudza moc, pędzi zbyt seces, y osłabia więcej, niż wzmacnia; zmieszany z drugimi potrawami, jest bardzo sytnym pokarmem, y naprawuje cerę.

## O WINIE.

- „ Wino samo jedno (de prisc. med.) zbytecznie używane osłabia; co się widocznie widzieć daje ze spraw osob ten występki popełniających.  
 „ Wina słodkie mniej szkodzą głowie, a prędzey laksują, niż wina mocne y suche; ale sprawują wiatry, y nadymają kiszki; nie służą zatem cholerykom, gdyż powiększają pragnie



„gnienie; także odwalniają bardziej  
 „odchrząknięcie a pędzą mniej  
 „mocz niż wina białe y suche. Te  
 „są pożyteczne przestrogi, które  
 „przodkom naszym nie były znajome.  
 „Wina czerwone, albo ostre białe,  
 „bardzo są pomocne na żołądek zbyt  
 „odwołniony, byleby razem z tą do-  
 „legliwością nie było złączonego bo-  
 „lu głowy, trudności zpluwania y  
 „moczenia się. Uważamy jeszcze, że  
 „wino mieszane z wodą służy nagło-  
 „wę, na piersi, y wszystkim kanałom  
 „moczy. Miałto tego że wino samo  
 „przez się używane, albo z małą co  
 „wody zmieszane, bardziej żołądko-  
 „wi y wnętrzościom pomaga, kieli-  
 „szek wina jeden może głód usmie-  
 „rzyć. (Sect. 2. Aphor. 21.)

## O WODZIE.

„Wody biejące z krynic y mieysc  
 „wysokich są naylepsze. (de aer. loc.  
 „E<sup>o</sup> aqu.) Te, których źródła obro-  
 „cone są na wschod, przenosiemy nad  
 „in-

„inne, ponieważ są pośpolicie lekkie,  
 „czyste, bez zapachu, y bez smaku.  
 „Woda deszczowa (tamże) w ma-  
 „łych naczyniach zbierana lekka jest,  
 „łodka, y czysta; ponieważ te czę-  
 „stki wody, które słońce wznosi, a po-  
 „tym spadają deszczem, są nawię-  
 „dsze y nayprzezroczystsze. Ale się  
 „ta woda prędko psuje, ponieważ za-  
 „wiera w sobie wiele cząstek obcych.  
 „Przed używaniem więc jey, trzeba ją  
 „przewarzyć, y precedzić.  
 „Każda woda z lodu (de aer. loc.  
 „E<sup>o</sup> aqu.) lub z rostopionego śnie-  
 „gu jest zła. Przyczyna tego jest ta,  
 „iż cząstki wody nayłżeysze y naysub-  
 „telnieysze wycisnione są przez mróz,  
 „a zostały tylko nawiędsze, y nay-  
 „grubsze. Nie mogą więc chwalić  
 „jey używania.

Boerhave (w swoich Elemen. Chym.  
 tom. 1. stron. 601.) mówiąc o wodzie  
 śnieżney, zdaje się do pierwszego czy-  
 tania być przeciwnym Hippokratelowi,  
 gdyż twierdzi, iż woda śnieżna czy-  
 sta jest y zdrowa. Ale Boerhave mówi



o takiej śnieżney wodzie, która w po-  
 spolitym używaniu łatwo miana być  
 niemoże, mianowicie o wodzie służą-  
 cey w doświadczeniach Chymicznych  
 y tylko zrobioney ze śniegu, na puſty-  
 ni od wszelkich mieszkańców daleko  
 odległej spadłego, zwierzchu ostro-  
 żnie zbieranego, y sądzi, że z takiego  
 śniegu woda byłaby czysta, lekka, y  
 dobra. Ponieważ zaś Hippokrates mó-  
 wi o pospolitey śnieżney wodzie, na-  
 pełnioney błotem y solą, z ziemi z pło-  
 kanemi: widzimy więc, iż nie maż  
 różnicy w zdaniach tych wielkich mę-  
 żów.

„ Ile woda mętna, w zimie z lodu y  
 „ śniegu roztopionego zrobiona, jest  
 „ zła: tyle wlecie woda stojąca; (*de*  
 „ *aere loc. & aqu.*) bo śmierdzi, mę-  
 „ tna jest, nie zdrowa, y sprawuje ró-  
 „ żne choroby.

„ Osoby zdrowe y mocne mogą pić  
 „ wodę jaka się im nadarza, bez bra-  
 „ ku. Lecz ci, którzy używają wo-  
 „ dy dla naprawiania zdrowia, po-  
 „ winni być bardzo ostrożnemi y pie-  
 „ czq.

„ czołowitemi, w jey wyborze. Nay-  
 „ lżeysza, nayczyścievsza jest dobra dla  
 „ cierpiących zarwardzenia. Twardsza  
 „ woda lepiej służy ludziom, których  
 „ wnętrzości są zbyt wilgotne y zbyt  
 „ pełne ślegmy.  
 „ Woda, w ogulności mowiąc, jest  
 „ bardzo zdrowa dla ludzi tempera-  
 „ mentu gorącego. (*de Morb. vulg. libr.*  
 „ *6. Sect. 4. Aphor. 13. 18.*) W odo-  
 „ pianowie dobrze pospolicie jedzą.  
 „ (*tamże Aphor. 18.*)

#### O WODACH MINERALNYCH.

Hippokrates mówi w prawdzie o zrzó-  
 dłach gorących, o zrzódlach stalowych  
 o zrzódlach siarczystych, y o innych  
 wodach mineralnych. Lecz że niemał  
 dosyć wiadomości o ich skutkach; dla te-  
 go nie przypisuje im wielkieu mocy.

#### O KOMPIELACH.

„ Kōżdy lekarz powinien znać co  
 „ za zły skutek sprawić może kompiel,  
 „ nie w porę użyta. (*de prisc. med.*)

„ Kom-



„ Komieli (*de Viſt. rat. libr. 2.*) z  
 „ wody ſłodkiej, odwilża ciało y o-  
 „ chładza, z wody ſtoney, zapala y  
 „ ſuſzy; z ciepłej, wycięcza y ziębi,  
 „ kiedy bywa na czczo użyta, zagrze-  
 „ wa y odwilża po jedzeniu. Z prze-  
 „ ciwka komieli zimna zagrzewa  
 „ przed jedzeniem, ale wyſuſza y zię-  
 „ bi po jedzeniu. Komieli letne (*de*  
 „ *rat. viſt. in morb. acut.*) ſłużą w  
 „ wielu chorobach, uwalniają od kolek,  
 „ od bólu w pierſiach, y wgrzebiecie,  
 „ ułatwiają parowanie, mocz y od-  
 „ chrząknięcie, wzmacniają y uwalnia-  
 „ ją głowę od ciężkości. Używanie je-  
 „ dnak tych komieli, jeżeli mają być po-  
 „ żyteczne, wyciąga wiele oſtróżności.  
 „ Przejście do komieli nie powin-  
 „ no być dalekie, ſtopnie do weyścia,  
 „ y do wyiſcia łatwe. Chory komi-  
 „ piący ſię powinien ſiedzieć na je-  
 „ dnym mieyſcu ſpokojnie, y mil-  
 „ czeć, a mytym y tartym być od  
 „ drugich. Mało jeſt domow, w  
 „ których ſię znajduje to wſzyſtko, co  
 „ do wygodney komieli potrzeba.

Cze-

„ Czego gdy niemaſz, komieli wię-  
 „ cey ſzkodzi, niź pomaga. Wpo-  
 „ wſzechności, ſzkodzą komieli tym,  
 „ którym krew zwykła iſć z noſa, któ-  
 „ rzy miewają albo ſłabości, albo bole  
 „ żołądka, albo zbyteczne zatwar-  
 „ dzenie, albo zbyteczne odwolnie-  
 „ nie; chyba by ci oſtatni pierwſzey mie-  
 „ li tę oſtróżność wziąć na lękę.

## Opiciu ordynaryinym wody zimney.

„ Nie mogę, mōwi Hippokrates,  
 „ wielkich przypisować cnot wodzie  
 „ zimney; (*de rat. Viſt. in Morb.*  
 „ *acut.*) może być ona pożyteczna je-  
 „ dynie czaſem w oſtrych chorobach,  
 „ ale nie uſmierza kaſzlu, ani ułatwia  
 „ odchrząknięcia w zapaleniu płucow;  
 „ owszem ſprawuje przykrą ciężkość  
 „ y przelewanie w żołądku. Do tego  
 „ nietylko nie uſmierza pragnienia, ale  
 „ go owszem wzmaga. Także y to do-  
 „ ſwiadczone, że w niektórych tem-  
 „ peramentach pomnaża żołąć, umnia-  
 „ ſza ſiłę, y rozpiera wnętrzości.  
 „ Przez to ſamo, że jeſt zimną y ſu-

G

ro-



„ rową, odchodzi pomału, y nie wzbu-  
 „ dza ani fecestu, ani moczy. Wgo-  
 „ rączce gdy ją chory pije w ten czas,  
 „ gdy mu nogi ziębną, bardzo szkod-  
 „ dzi. Z drugiey strony jednak, czy  
 „ to wielką ciężkość głowy cierpiąc,  
 „ czy to pomieszenie przytomności  
 „ czując, nie należy pić, jak tylko sa-  
 „ mą wodę, albo cieńkie białe wino  
 „ wodą popić; przez te bowiem zmie-  
 „ szanie, wino będzie mniej szkodzić  
 „ nagłowę y przytomność umysłu.

„ Zdaje się że tu Hippokrates opi-  
 „ suje skutki zimney wody, które ona  
 „ sprawuje tylko w osobach nie do-  
 „ brze się mających. To bowiem jest  
 „ niewątpliwym, y znaleziono, iż wo-  
 „ da zimna służy w powłzeczności, y  
 „ jest napojem naylepszym z przyro-  
 „ dzenia y nayzdrowszym dla mo-  
 „ cnych y zdrowych dzieci, dla silney  
 „ młodzieży, y dla wszystkich dobre-  
 „ go temperamentu ludzi, którzy  
 „ są do jey picia przyzwyczajonemi.

O

*O snie y czuwaniu*

„ Oboje to (*Señt. 7. Aphor. 73.*) prze-  
 „ ciągnione za należyte granice, przy-  
 „ nosi utratę zdrowia.

„ Czuwanie zbytczne przelzka-  
 „ dza trawieniu, (*de rat. Vid. in acut.*)  
 „ y rodzi wilgoci surowe; ale też dłu-  
 „ gie spanie y zbytczne, odwalnia  
 „ ciało, obciąża głowę, y czyni czło-  
 „ wieka ostupiałym. Przyrodzenie  
 „ zrządza do tego nas, żebyśmy się  
 „ przyzwyczaili spać w nocy, czuwać  
 „ wednie. (*prænot.*)

„ Ci którzy tego porządku nie za-  
 „ chowują, swojey nie roztropności  
 „ przypłacają.

„ Galen przy tey maxymie to żwaza,  
 „ że za czasow Hippokratesa zwyczaj  
 „ nieróżnił się od przyrodzenia; ale  
 „ teraz, mówi on, bogaci przewrócili  
 „ porządek natury, y z nocy dzień  
 „ ze dnia noc czynią. (*de sanit. tuend.*  
 „ *libr. 6. cap. 5.*)

„ Należy spać w pokoju przestron-  
 „ nym y przewietrzanym.

G 2

Mieć



„ Mieć baczność żeby podczas spania być dobrze odzianym. Kto ma sny zciągające się do tego, co czyni wednie, y mające za cel rzeczy naturalne y możliwe; jest to znakiem, że się ma dobrze y że nie ma ani pełności zbyteczney, potrzebującej wyproźnienia, ani czczości do napełnienia, y że żadna choroba na ow czas nie poczyna psuć jego zdrowia. (*de morb. vulg. libr. 6. sect. 4. Aphor. 14. z wkładem Galena.*)

„ Ale sny przeciwne sprawom dziennym znamionują nieporządek w rządzie ciała ludzkiego; nieporządek mniejszy, lub większy, względem tego, że sny oddalają się więcej, lub mniej, od spraw naturalnych, y człowiekowi zwykłych, (*de insomn.*) Radzę więc w podobnym przypadku ciało do porządku przyprowadzić, y chorobie zabiegać.

„ Gdy

„ Gdy się naprzykład komu sni wyproźnienie; jest to znakiem że ciało zbyt jest pełne, y z tego trzeba wyczyć przez womitorium, przez wstrzymanie się od jedzenia, lub przez przedsięwzięte jakie ćwiczenie.

„ Gdy się komu z przeciwka sni, że je zappetytem pokarmy ordynaryjne, jest to znakiem że ciało jest próżne, y że więcej żywności użyć powinien.

„ Sny smutne y straszne przepowiadają krwi obrot zatrzymujący się, który więc frodkami przyzwoitemi ulaćnić należy.

„ Kto nate reguły da baczenie, zawsze się będzie cieszył z dobrego zdrowia.

#### O napełnianiu y wyproźnianiu.

Dla zachowania się w dobrym zdrowiu, należy codzień pozbyć się przez feces przerobionych pokarmow, jedzionych dnia przedchodzącego. (*de Morb.*)

Ci którzy jedzą y piją mało, a jednak



dnak wiele pracują, miewają pospolicie zatwardzenia, y ledwo trzeciego lub czwartego dnia secefs. Tacy niech wiedzą, że są w niebezpieczeństwie dostania gorączki, lub zbyteczney wolności żołądka. (*prædict. libr. 2.*)

„ Ci zaś którzy jedzą wiele, y tyleż pracują, mają miękki y kształtny secefs, a mnogi, podług ruchawości, y pokarmu użytego. To doświadczone, że jeżeli przy jednowey mnogości potraw jedzionych, jedni więcej używają ruchawości, niż drudzy; ci którzy pracują najmniej, będą mieli najwięcej secefsu, ci zaś którzy pracują najwięcej będą mieli najmniej. Dolegliwości które zbytek jedzenia zprawuje, powinny być leczone przez wyprożnienie; tym zaś które nas trapią z okazji zbytecznego wyprożnienia, za biec należy przez pokarm po stopniach pomnażany. (*de Nat. hom.*)  
 „ Młodzi ludzie powinni się starać mieć żołądek miernie wolny; starzy zaś mieć nieco zawarty. (*sect. 2. Aph. 53.*) „ Ci

„ Ci którzy się wiele moczą, mały mają secefs. (*sect. 4. Aphor. 82.*)  
 „ Gdy trzeba ciało wyczyszczyć, ludzie chudzi y którzy łatwo znieść mogą womitorium, powinni go wziąć; ale osoby pełnego ciała, y które nie są zkłonne do womitów, niech raczej wezmą na zciągnięcie. W ogulności trzeba zważać, że tym, którym służą womitoria, należy brać je w lecie, purganse zaś w zimie (*sect. 4. Aphor. 4. 6. 7.*) Brać lekarstwo mając się dobrze, jest to niszczyć swoje zdrowie. (*sec. 2. Aphor. 36. 37.*)  
 „ Przetawianie pomiarkowane małżonkom służącym, którzy są pełni ślegmy, ale pospolice zatwardza.

*O ruchawości.*

„ Jeżeli jaka praca zbyteczna sprawi dolegliwość, przez odpoczynek trzeba ją leczyć: z przeciwka gdy nie ruchawość jest choroby początkiem, do ćwiczenia trzeba się udać. (*de Nat. hom.*)

„ Jeżeli całe ciało przez większy



„ czas nadzwyczaj zpczywa, ten  
 „ zpczynek by namniey ciała sił nie  
 „ przyda. Toż samo ma się rozumieć,  
 „ y o wszystkich wszczegulności człon  
 „ kach (*de Viđ. rat. in morb. acut.*)

„ Podługim przyzwyczajeniu się do  
 „ nie ruchawości, udający się do wiel  
 „ kiej pracy, będzie się miał za pew  
 „ ne zle. Jak nogi przez długi zpc  
 „ czynek stają się ociążałemi do chodze  
 „ nia, tak y inne członki przez długą  
 „ nieczynność tracą znaczną część  
 „ swojey sposobności.

„ Pościel miękka jest nie znosna dla  
 „ tego, który nie przywykł do niey,  
 „ jak z przeciwka twarda temu, który  
 „ zwykł przestrzegać swojey wygody.

„ Jeżeli się zdarzy komu po praco  
 „ witym życiu y wzwyczajeniu się do  
 „ onego, przeyść do stanu nie ruchawo  
 „ ści, y zpczynku; niech pieczołowicie  
 „ zachowuje reguły wstrzemieszliwo  
 „ ci: inaczey bowiem nabędzie bolow y  
 „ y zbytku wilgoci. (*de Viđ. rat. in  
 „ morb. acut.*)

„ Ci którzy rzadko używają rucha  
 „ wo-

„ wości, przez naypowolnieysze cwi  
 „ czenie znużonemi zostają. Ci zaś  
 „ którzy przyzwyczajonemi są do pra  
 „ cy, bez zmordowania się wiele pra  
 „ cy podjąć mogą.

„ Tarcia lub ogrzewania dają ciału cie  
 „ pło, y czynią je zsiadłe y mocne.  
 „ Czytanie także głośnie y spiewanie  
 „ zagrzewa ciało y wysusza. Ze wszy  
 „ stkich ruchawości, przechadzka zda  
 „ je się bydź nayprzyzwoitszą człowie  
 „ kowi dobrze się mającemu. (*de Viđ.  
 „ rat. in Morb. acut.*)

„ W ogolności mówiąc, ćwiczenie  
 „ pomiarkowane wzmacnia ciało y na  
 „ tęża zmysły, nigdy zaś nie jest zdro  
 „ wsze y lepsze, jak przed jedzeniem.  
 „ (*de morb. vulg. libr. 6. seđ. 4. Aph. 28.*)

*O namiętnościach y poruszeniach  
 umysłu.*

„ Gwałtowny gniew zściśka serce,  
 „ zciąga płuce, y napełnia głowę wil  
 „ gociami ciepłemi. Z przeciwka spo  
 „ koyność duszy, zostawuje serce wol  
 „ ne. (*tamże seđ. 5. Aphor. 8.*)

„ Bojaźń y zgryzota, długo trwa  
 „ ją-



„jące, zawodzą do melancholii. (*tam-  
ze sect. 6. Aphor. 23.*)

„Strach, wstyd, radość y gniewem  
„zapalenie się, wiele wpływają do cia-  
„ła, y zrzadzają one do spraw tym na-  
„miętałościom przyzwoitych. Nagle  
„postrzegający węża blednieje, a je-  
„dnym razem nad brzeg przepaści  
„przychodzącemu zadrzą golenie  
„(*de hum.*)

„Staranie y myślenie są to ćwicze-  
„nia duszy. (*de morb. vulg. libr. 6. sect.  
„5. Aphor. 10.*)

To jest zebranie wszystkiego tego  
com mógł (*Aphor. 10.*) znaleźć w  
Hippokratesie zciągającego się do sze-  
ściu rzeczy życiu ludzkiemu potrze-  
bnych.

Drugie reguły powszechne tego  
wielkiego lekarza ku zachowaniu zdro-  
wia służące, te są:

*Pierwsza reguła powszechna.*

„Kždy zbytek przeciwny jest  
„przyrodzeniu. (*sect. 2. Aphor. 51.*)  
„Te przykazanie Hippokratesa z  
„twier-

„twierdzone jest drugim, (*de morb.  
„vulg. libr. 6. sect. 6. Aphor. 5.*) w któ-  
„rym nam podaje, iż trzeba prze-  
„strzegać reguł słusznego umiarkowa-  
„nia w pracy, jedzeniu, picciu, śnie,  
„y Małżeństwie; y trzecim. (*sect. 1.  
„Aphor. 4.*) które zawiera, iż wszel-  
„kie wyprożnienie, jak y pełność zby-  
„teczna wszelka, są równie szkodli-  
„we.

*Druga reguła powszechna.*

„Po długim y dawnym do jakiey  
„rzeczy przyzwyczajeniu się, znagła  
„ją porzucić, albo z jednego do drugie-  
„go razem przejść występku, na-  
„der jest niebezpiecznym (*de rat-  
„Vid. in morb. acut.*)

„Na innym miejscu dokłada Hppo-  
„krates, że trzeba mieć zawsze wielki  
„wzgląd nato, jak się kto wzwyczaił  
„zachowywać względem jedzenia,  
„sposobu ubierania się, ćwiczenia, śnu,  
„Małżeństwa, y namiętałości duszy.  
„Owsem tak jest w tym punkcie pew-  
„nym prawdy tej reguły, iż twier-  
„dzi,



„ dzi, że sam zły nawet sposób życia,  
 „ do którego kto jest w jedzeniu lub  
 „ w picciu przez długi czas przyzwyczajonym,  
 „ mniej zdrowiu szkodzi,  
 „ niż nagłe z onego przejście do lepszej  
 „ Diety. (*de Viđ. rat. in morb. acut.*)

„ Ztwardza przykładem. Jeżeli,  
 „ mówi on, przyzwyczajony do wina,  
 „ pocznie pić wodę: ciężkość żołądka  
 „ y przykre wnętrzości czuć będzie  
 „ nadęcie. A kto z przeciwka po  
 „ używaniu wody, albo wina mie-  
 „ szanego z wodą pocznie razem uży-  
 „ wać wina samego przez się: będzie  
 „ ustawnie pragnąć, czuć bicie serca,  
 „ y ciężkość głowy cierpieć. (*de rat. Viđ. in morb. ac.*)

*Trzecia reguła powszechna.*

„ Wstrzemięzliwość y ruchawość,  
 „ są dwa wielkie frodki do zachowania  
 „ zdrowia. (*de morb. vulg. libr. 6. sect. 4. Aphor. 20.*)  
 „ Mówiąc wyraźniej, albo z Hippokratelem  
 „ z innego miętca dzieł jego, (*de Viđ. rat. libr. 1.*)

po-

„ potrafienie umiarkowania wielości  
 „ potraw, które człowiek je, do miary  
 „ ruchawości, potrzebnej dla pozbycia  
 „ się tych potraw, tak żeby jedao  
 „ nieprzewyższało drugie; jest to  
 „ prawdziwym filarem zdrowia, y  
 „ pewnieniem na przeciw wszelkim  
 „ chorobom. Ponieważ bowiem pokarm  
 „ napełnia, ruchawość wypróżnia  
 „ ciało: więc równość wagi między  
 „ tym obóygiem zachować, jest to  
 „ zostawiać ciało zawsze w jedno-  
 „ stajnym stanie, to jest, w doskona-  
 „ łym zdrowiu. (*de rat. Viđ. libr. 1.*)  
 „ Uznaje nasz Wielki Mistrz, iż nie  
 „ można ustanowić tey równości wagi  
 „ aż do ostatniego oznaczenia, (*de rat. Viđ. libr. 3.*)  
 „ ponieważ wiek, temperament, pora roku,  
 „ y tym podobne, zprawując wielką różnicę;  
 „ wymagają różnego postępowania.  
 „ Jednak można postrzedz zaraz, jeżeli  
 „ śmiemy w czym znaczny uczynili  
 „ występki, y niepostępując w nim  
 „ daley zabieżeć chorobie, a nie  
 „ chować jej związkow. Choroby  
 „ bo-



„ bowiem, jako to on bardzo dobrze  
 „ mówi, po więkſzey części nie jednym  
 „ ciosem y z nagła obalają człowieka,  
 „ ale powoli y postopniach przycho-  
 „ dzą. (*tamże libr. 1.*) Winiſzuję on  
 „ sobie tego, iż pierwszy dał tę regułę  
 „ tak skuteczną do zabieżenia choro-  
 „ bom, y oświadcza w terminach nay-  
 „ mocniejszy jak go to dziwi, że nikt  
 „ przed nim nie wpadł na myśl tak po-  
 „ żyteczną y wielkiej wagi. Jam to,  
 „ mówi on, (*de rat. viđ. libr. 3.*) od-  
 „ krył przypadające znamiona, przez  
 „ które wszelki zbytek tak pokarmu  
 „ nad ruchawość, jako ruchawość nad  
 „ pokarm, może być poznany zaraz  
 „ na samym początku, y jakim sposo-  
 „ bem w początkach zabiec można,  
 „ żeby ten zbytek nie sprawił jakiey  
 „ choroby. Y w samey rzeczy, jest  
 „ to niemal wyrządzić narodowi ludz-  
 „ kiemu usługę równą, jak gdyby kto  
 „ wynalazł dla kóždygo równość wa-  
 „ gi ściąg, którą zachowywać ma  
 „ między pokarmem y ruchawością.

Trudno bardzo rozłożyć na podziały

roz-

rozmaite wszystkie przypadające zna-  
 miona ze zbytku w pokarmach, które  
 jemy, albo ćwiczenia, które podey-  
 mujemy, y które Hippokrates wylicza  
 w trzeciej swojej Księdze o Diecie. Bę-  
 dę jednak usiłował wykonać to ze wszel-  
 ką mi możliwą jasnością y oznaczeniem,  
 ściśle się trzymając myśli Autora po-  
 rządkiem następującym:

„ Naprzod przekłada Hippokrates  
 „ znamiona przypadające za zby-  
 „ tkiem pokarmu nad ruchawością; po-  
 „ tym te które się widzieć dają, z ru-  
 „ chawości przewyższającey pokarm.  
 „ Pierwsze rozkłada na sześć podzia-  
 „ łów:

„ Naprzod (*de viđ. rat. libr. 3.*) cza-  
 „ sem trafia się, że zaraz po wieczery  
 „ nozdrza napełniają się y zalegają,  
 „ bez żadney widoczney przyczyny, a  
 „ ucierając nos, nie daje się wyprowa-  
 „ dzić żadna wilgoć, y to trwa poki na  
 „ zajutrz z rana nie przed się wezmie  
 „ się jakie ćwiczenie. W któtce potym  
 „ powieki cięższą, po mału niknie cera  
 „ y apperyt, a na ostatek nadchodzi  
 „ pły-



„ plynienie wilgoci, albo gorączka;  
 „ skóro jaki przypadek poruſzy wilgo-  
 „ ci zbytkujące.

„ Te ſą znaki pełności po ſtopniach  
 „ nabytey, którą poſpolicie przypy-  
 „ ſujemy jakiey nie oſtrożności, albo  
 „ wykroczeniu ſzczegulnemu, przez  
 „ nas popełnionemu, ale które bez  
 „ pełności żadną miarą tego by w nas  
 „ nie uczyniło ſkutku. Nie trzeba  
 „ więc na ten czas czekać, aż ta peł-  
 „ ność wzbierze: ale ſkóro ſię wzmian-  
 „ kowane znaki poſtrzegą, trzeba u-  
 „ jać pokarmu, a powiekiſzać ćwicze-  
 „ nia, poki te przypadłe znamionia  
 „ pełności nie uſtana. (*de rat. Viſt.*  
 „ *libr. 3.*)

„ *Drudzy*, gdy więcey pokarmu u-  
 „ żywają niź ruchawości, z początku  
 „ ſypiają dobrze, nawet ich we dnie  
 „ ſen morzy: lecz gdy pełność ſię  
 „ wzmoże, nocy poczynają mieć nie-  
 „ ſpokoyne, y ſpanie przerywane przez  
 „ ſny ſtraſzne, bitwy wyobrażające.

„ Wtym przypadku trzeba ſię oba-  
 „ wiać, żeby wilgoci zakupione nie  
 rzu-

5 rzuciły ſię na jaką część, y nie zmo-  
 „ gły oney. A zatym dla zabezpieczenia  
 „ temu niebezpieczeńſtwu, trzeba ujać  
 „ pokarmu y powiekiſzyć ćwiczenia  
 „ (*de Viſt. rat. libr. 3.*)

„ *Trzecia* dolegliwość, którą przy-  
 „ noſi pełność, jeſt ból y ociążałość,  
 „ to w jedney części, to w drugiey,  
 „ czafem w całym ciele. Ludzie ro-  
 „ zumieją poſpolicie że zabiegą temu  
 „ przez odpoczynek, y poblażenie ſo-  
 „ bie: ale coź naſtępuje? Ta nieru-  
 „ chawość zprowadza febrę, którey  
 „ można bybyło zabiec przeciwnym  
 „ cale poſtąpiwſzy ſpoſobem, przez  
 „ wſtrzymanie ſię od pokarmow, a u-  
 „ życie ćwiczenia. (*tamże.*)

„ *Poczwarte* pełność ſprawuje nie-  
 „ ztrawność, y nadymania, które  
 „ wzmagają ſię pomалу, czynią za-  
 „ mieszanie we wnętrzoſciach. Z po-  
 „ czątku pozbywamy ſię potraw bez  
 „ trudności przez ſecęs rzadki y ztra-  
 „ wiony; ale z czafem oſtrość wilgoci  
 „ gryzie kiſzki, y ſprawuje krwotok,  
 „ albo dyſſynteryą, chorobę niebezpie-  
 „ czną; którey by ſię zabiec było mogło

H

przez



„ przez umniejszenie pokarmow, a po  
 „ większenie ruchawości, zaraz w ten  
 „ czas skąd tylko wiatry y złego tra-  
 „ wienia skutki dawać się czuć zaczy-  
 „ nały. (*de Viđ. rat. libr. 3.*)

„ *Popiąte* bladość y odbijanie przy-  
 „ kre oznajmują także o pełności;  
 „ ale nato jest jeszcze sposob, miano-  
 „ wicie wziąć womitorium, jeść mniej,  
 „ a użyć przez kilka dni więcej ru-  
 „ chawości. (*tamże*)

„ *Naostatek* przypadające znamię peł-  
 „ ności, osobliwie w osobach nieco  
 „ tłustych, jest obfity pot pod czas snu,  
 „ który w początkach nie zwykł onym  
 „ przynosić wielkiej przykrości; ale z  
 „ czasem staje się źródłem wielu do-  
 „ legliwości y chorob.

„ To trzeba uważać, iż te nagabania  
 „ zwykli miewać ci, którzy będąc  
 „ przyzwyczajonemi do życia leniwe-  
 „ go, razem ruchawemi być poczynają:  
 „ trzeba więc takim ująć sobie pokar-  
 „ mu, a ruchawości swoich po sto-  
 „ pniach pomnażać. (*de Viđ. rat. libr.*  
 „ 3.)

Te

„ Te są złe skutki pochodzące ze  
 „ zbytecznej obfitości pokarmow y  
 „ nad ruchawość większej.

„ Obaczmy teraz co z przeciwnka  
 „ wynika z ruchawości pokarm prze-  
 „ wyższającej.

„ Trzy są gatunki tych dolegliwo-  
 „ ści:

„ *Nayprzód* Niektórzy gdy wiele u-  
 „ żywają ruchawości, a zbyt mało po-  
 „ karmu, uskarżają się na gorączkę  
 „ w żołądku! po niej jakim czasie, a  
 „ potem na ból; wstręt także mają od  
 „ jedzenia; ich wewnętrzności wrzodo-  
 „ wacieją; zaczym następuje lakfa,  
 „ bardzo trudna do zatamowania. (*de*  
 „ *rat. Viđ. libr. 3.*) Ale roztropna  
 „ przezorność zabieży temu niebez-  
 „ pieczeństwu przez umniejszenie  
 „ ruchawości do połowy, niż się zwy-  
 „ kło jej używać, y nie jedzenie przez  
 „ kilka dni jak tylko pokarmow lu-  
 „ chych, y ochładzających, trzecią  
 „ częścią mniej, niż się zwykło jeść  
 „ za zdrowego żołądka. Poniekim  
 „ czasie trzeba podwyższać pokarmu

H 2

po



„ po stopniach, y zażywać mnieyszey,  
 „ niż pierwiey, ruchawości.

„ *Drudzy* przez zbytek ćwiczenia,  
 „ wielkie cierpią zatwardzenie; ma-  
 „ ją ufta suche, y gorzkie, a po nieja-  
 „ kim czasie namocz nie idą, y nie-  
 „ mają secessu; cokolwiek jedzą, lub  
 „ piją, zrzucają, aż naostatek y sam  
 „ secess, co się pospolicie kończy  
 „ śmiercią.

„ Dla tego w początkach, gdy kto  
 „ pocznie czuć suchość y gorączkę  
 „ znaczną, trzeba zabiegać takiemu  
 „ złemu, a to się łatwo wykona przez  
 „ kompiele ciepłe, przez sen, przez  
 „ ochładzający, odwilżający, y posil-  
 „ ny sposob życia, y powolne coraz  
 „ po stopniach pokarmu pomnażanie.  
 „ Lecz nietrzeba oraz zapominać  
 „ przytym umnieyszyć przez poło-  
 „ wę ruchawości, dotąd używaney.  
 „ (*de Viſt. rat. libr. 3.*)

„ *Naostatek trzeci* skutek, którego  
 „ wielu doznaje, gdy więcey używa-  
 „ ją ruchawości niżby powinni byli,  
 „ w umiarkowaniu dojadła, jest, iż  
 po

„ po przechadzce, albo innym jakim  
 „ ćwiczeniu, czują gwałtowny droszcz,  
 „ czasem aż do drżenia zębami; po-  
 „ tym drżemią; a ocknowszy się po-  
 „ ziewają y wyciągają się; co jest bli-  
 „ zkim gońcem maligny.

„ Dla zabiczenia temu pomieszaniu,  
 „ trzeba począć od umnieyszenia ru-  
 „ chawości zwykłej do połowy, y  
 „ używać naprzod jadła ochładzają-  
 „ cego y miękkiego, y pić wino z  
 „ wodą, a z czasem pomału pomna-  
 „ żać pokarmu, aż do przyzwoitego  
 „ umiarkowania onego do prac przed  
 „ się branych. (*tamże*)

„ Tu dokłada ufzanowany starzec  
 „ radę, którą różnie biorą. Mówion:  
 „ (*de Viſt. rat. libr. 3.*) Ze ci, którzy  
 „ więcey ruchawości przedsięwzięli,  
 „ niż powinni byli, w przystoſowaniu  
 „ onego dojadła, y tak przez pracę  
 „ wycięzonymi zostali; mogą się roz-  
 „ weselić raz y drugi kieliszkiem wi-  
 „ na, ale bez zbytku.



Ztąd niektórzy utrzymują, że Hippokrates radzi temi słowy upić się cząsem, drudzy daley idą y radzą, jako coś bardzo pożytecznego zdrowiu, upić się raz albo dwa razy na mieśiąc, y przytaczają na wsparcie zdania swego te mieysce z Hippokratesa. Ale niewidziemy żeby Hippokrates tu coś podobnego miał zalecać. Słowo, którego on używa, wyznacza właściwie napić się, aż do wesołości, albo jak my mówimy: wypić dla rozweselenia ferca; co ściśle jedno jest z owym drugim u Greckich Pisarzow pospolitym wyrażeniem: winem się rozegrzać. Plutarch w swoich rozmowach stołowych porownywa wino z miłością, jako równie rozegrzewające, rozweselające y sprawujące otwartość, przywodząc naprzykład Eschyleśa, o którym mówiono, iż niepiśał swoich tragedyi, jak tylko będąc rozegrzonym winem. (*Plutarch. Sympos. lib. quaest. 5.*) Piżer oraz na tymże samym mieyscu, że jego dziad *Lampryas* nigdy lepiej y zwiększą biegłością nierozwiązywał trudno-

ści

ści Filozofskich, y uczonego niewiedł w sporu, jak uwieczerzy, y gdy był dobrze rozegrzonym winem. Kielfzki mówi Dryden (*w życiu Plutarcha*) latały w około ze wspanem, a biesiadnicy byli dobrej myśli, y uczonemi razem.

Uważaymy, iż też same słowo, którego używa Hippokrates, znajduje się w Ewangelii (*S. Jana II. 10.*) y tam wyznacza: pić aż do wesołości. Zdanie Hippokratesa w wyż mianowanym przykazaniu, że jest właśnie też same, jest oczywistym z dołożonego przezeń zcisnienia owego wyrazu temi słowy: ale niedo zbytku.

Partyzanci pianstwa niech się więc nie zastaniają powagą Hippokratesa. Ten wielki człowiek był nacyentliwym, a wszczegulności był wziętym dla wstrzemiesliwości w jedzeniu y wpiciu: Przykazanie zaś te jego wsparte jest uwagą Homera trzyśta lat przed nim żyjącego, który (*Iliad. libr. 6. lin. 262.*) tak śpiewa:

H4

A



A kto jest znudzonym,  
Siły nowe znajduje w winie wytrawio-  
nym.

## ROZDZIAŁ SIÓDMY.

1. Polybiusza, 2. Dyoklesa Karysthiu-  
sza, 3. Korneliusza Celsa, 4. Plu-  
tarcha, 5. Agatyna nauki o zdrowiu.

## I. NAUKI POLYBIUSZA.

Między dziełami, (*de Salubr. Viſt. rat.*) które poſpolicie przypisu-  
ją Hippokratesowi, znajduje się jedno,  
mające za tytuł: co należy do zdrowe-  
go ſpoſobu życia. Galen przypisuje  
je Polibiuszowi, uczniowi y zięciowi  
Hippokratesa. Polybiusz po śmierci  
nauczyciela ſwego y teścia, trzymał  
też ſamą ſzkołę z wielką wziętością,  
około 410. roku przed Chryſtusem  
(*le Clerc. hiſt. Med. part. 1. libr. 4. cap. 1.*)

„ W tym dziele Polybiusz radzi  
„ tym, którzy mogą żyć podług ſwe-  
„ go upodobania, jeść dobrze w zi-  
„ mie chleb y pieczenia, pić mało, a  
wi

„ wino z wodą niemieszane, żeby za-  
„ chować się w należytych stopniu cie-  
„ pła y nie sporzyć w sobie złych wil-  
„ goci pod czas zimney y mgliſtey po-  
„ ry. Z przeciwka w lecie radzi za-  
„ chować ſpoſob życia ochładzający;  
„ jeść nayprzedniey krzewy y potra-  
„ wy gotowane, y pić wiele, a tru-  
„ nek cieńki rozwodzący. Nawioſnę  
„ y w jeſieni podług niego, należy za-  
„ chować frodek między tymi dwoma  
„ zbytkami. Nawioſnę zbliżając  
„ się do przepiſu letniego, razem z cie-  
„ plejącemi dniami; a w jeſieni do prze-  
„ piſu zimowego, razem z tą porą ku  
„ ſwemu końcowi dążącą. Radzi przy-  
„ tym mieć na pilnym baczeniu brać  
„ wczelnie ſuknie zimowe, a nieprędko  
„ je po zimie zrzucić. (*de Salubr. viſt. rat.*) Polybiusz uważa jeſzcze w tym  
„ dziele różność wieków y tempera-  
„ mentow. Radzi młodym, cieńkim,  
„ suchym y czarniawym zachowy-  
„ wać ſpoſob życia odwilżający y o-  
„ chładzający; ſtarcom z przeciwka,  
„ a to we wſzyſtkie pory przez cały



„ rok, zaleca sposób życia odwilżają-  
 „ cy y grzejący; zbyt odwołnionym,  
 „ pulchnym y rudawym radzi używać  
 „ zawsze pokarmow wysuszających;  
 „ ludziom otyłym, którzy chcą zchu-  
 „ dnieć, (*de Salubr. Vid. rat.*) każe  
 „ łączyć ruchawość, z poštěm, uży-  
 „ wać napoju lekkiego y nieco ciepłe-  
 „ go, jeść raz nadzień, y tylko dla u-  
 „ śmierzenia, głodu, a twardo śpać;  
 „ z przeciwka chudzi, a zогromnieć  
 „ chcący przeciwnie zachować się po-  
 „ winni.

*II. Nauka Dioklesa Karysthiusza.*

**P**o Polybiuszku idzie Diokles Karysthi-  
 usz, rodem z Karystu, Miasta na-  
 wyspie Archipelagu Negroponcie bli-  
 zko brzegow Grecyi. Był to lekarz  
 bardzo godny, y miał tę cześć być  
 zwanym drugim Hippokratesem. Ma-  
 my jego list pisany do Antygona Króla  
 Azyatyckiego, jednego z następcow A-  
 lexandra, co oznacza czas, którego on  
 żył. (*ten list zwykł pospolicie być dru-*  
*ko.*

*kowany w Pawła Aegineta Księdze I.*  
*Rozdz. 100.*) W tym liście Królowi,  
 którego czei tytułem: Muzyka, Mate-  
 matyka, y Filozofa, ukazuje, iż „ ja-  
 „ ko burza niepowstaje napowietrzu,  
 „ któraby przez jakie przedchodzą-  
 „ ce znaki, żeglarzom y innym bie-  
 „ głym ludziom wczesnie znajoma  
 „ niebyła: tak ciało ludzkie żadną nie-  
 „ bywa nigdy dotknięte chorobą bez  
 „ gońcow, zbliżenie się jey oznaymu-  
 „ jących.

„ Dzieli on ciało na cztery prze-  
 „ dnieysze części: na głowę, pierś,  
 „ brzuch, y pęcherz; y przepisuje  
 „ środki do ubezpieczenia onych od  
 „ zwyczajnych chorob.

„ Znamiona, przypadające, które  
 „ z wielkim podobieństwem przepo-  
 „ wiadają, że głowa cierpieć będzie,  
 „ są podług Dioklesa: głowy zawrót,  
 „ ból, ciężenie nad brwiami, dzwo-  
 „ nienie w uszach, strzykanie wskro-  
 „ niach, ćmienie się y nabrzmiałość  
 „ oczu z rana, utrata węchu, albo o-  
 „ brzmiałość dźwięk. Za ukazaniem  
 „ się



„ się tych przypadających znamion,  
 „ dla zabezpieczenia złym skutkom, każe  
 „ on głowę ciepło trzymać, wziąć na  
 „ lakę mufztardy gotowaney w mie-  
 „ dzie y w wodzie, albo gardło pło-  
 „ kać wygotowaniem z Hyzopu y ro-  
 „ zynkow. Przestrzega daley, iż kto  
 „ zaniedbywa wczasie użyć tych prze-  
 „ strog, powinien się obawiać zapale-  
 „ nia mózgu, nabrzmienia gruczołow,  
 „ albo ianych niebezpiecznych chorob.  
 „ Znaki poprzedzające dolegliwość  
 „ pierśsią: pot, ofobliwie na pierśsiach,  
 „ język nie czysty, smak słony lub  
 „ gorzki w gębie, bóle pod ziobrami  
 „ albo łopatkami, nuda po śnie, zimno  
 „ w pierśsiach y w ramionach, y drze-  
 „ nie rąk. Ale te znamiona mogą być  
 „ rozpędzone przez vomitoria łago-  
 „ dne, które zabiegą niebezpiecznemu  
 „ bolowi bokow y zapaleniu plu-  
 „ cow z krótkim oddechem złączo-  
 „ nemu, inaczey nieuchybnym.  
 „ Choroby żołądka mają za goń-  
 „ cow zwyczajnych, rznięcia, odbi-  
 „ jania górzkie, tęgość nerek, bóle  
 „ prze-

„ przestępujące z miejsca na miejsce  
 „ po całym ciele bez żadney wido-  
 „ czney przyczyny, zdrętwiałość  
 „ biodr, albo lekką górażczkę. Skó-  
 „ ro się te znamiona ukaza, trzeba się  
 „ udać do sposobu życia, który do-  
 „ świadczenie nauczyło być lakującym;  
 „ inaczey nastąpią, dysenteria  
 „ hemoroidy, albo podagra.  
 „ Naostatek znamiona przypadają-  
 „ ce przyszłej dolegliwości pęcherza  
 „ są: czucie pełności, acz po małym  
 „ jedzeniu, wśparcia, mocz ciemna  
 „ z trudnością odchodząca, abo pu-  
 „ chlina około niższey części brzucha.  
 „ Skoro się dadzą postrzedz niektóre  
 „ z tych złych znakow, trzeba się u-  
 „ dać do środków mocz pędzących u-  
 „ miarkowanie, jakimi są: Korzeń  
 „ kminku y salery nalane winem bia-  
 „ łym, czego co rano naczczo jedną  
 „ lub dwie szklanki pić należy, przy-  
 „ mieszywając nieco jakowegokolwiek  
 „ gatunku wody lekką mocz pędzą-  
 „ cey. Zaniedbać tych ostróżności,  
 „ było byto podać się w niebezpieczeń-  
 „ stwo



„stwo wodney puchliny, kamienia,  
„lub zatrzymania moczy.

### III. KORNELIUSZA CĒLSA NAUKI.

**P**o Diokleceſie Karyſtiufzu, który żył za czasow Alexandra Wielkiego, zſtępujemy do Korneliufza *Celſa*, który kwitnął za Tyberyufza. Między niemi wyplnęło lat więcey trzech ſet, y niemożna wierzyć, żeby ten długi przeciąg czasu minął bez ukazania ſwiatu więcey niż jednego ſławnego lekarza. Ale nieſzczęście chciało tak, aby do nas niedoſzły, jak tylko niektóre pozoſtałe ucinki ich piſm, y to nic niezawierających w ſobie do naſzey materyi ſłużącego.

Przyznać trzeba że *Celſus* daleko jeſt porządnieyſzym, niż Hippokrates, w ułożeniu reguł podanych do zachowania zdrowia, lubo ich wieleroztropnie wziął od tego Wielkiego ſwego poprzednika. Te wſyſtkie reguły rozkłada on bardzo jaſno na trzy części. *Na-*

*Naprzod* mówi o ſpoſobie, jakim oſoby mocne mają ſię zachowywać dla utrzymania ſię w tym ſzczęſliwym ſtanie: *Potym* pokazuje oſobom delikatnym y chorowitym, co za miarę przed ſię brać powinni, dla odwrócenia dolegliwości, tak nabytych, jako y przyrodzonych. *Nakoniec* przywodzi różne przestrogi ſzczegulne y zciągające ſię do pewnych przypadkow, które ſię trafiają w różnych wiekach, w różnych porach roku, y w różnych nie doleżnościach.

Będę uſiłował przełożyć te reguły. Ale żeby nie użył na złe cierpliwoſci mojego czytelnika, krótkò ſię ſprawię, y nie będę ſtawił przed oczy przykazań, które doſwiadczenie pokazało, albo niepożytecznemi, albo mało ważnemi. Opuſzczę także te, o których już ſię mówiło, jako y te, które *Celſus* bardziej dla zabieżenia chorobom premijającym, niż dla utrzymania, y utwierdzenia zdrowia przepiſał.

#### REGUŁY DLA OSOB ZDROWYCH Y MOCNYCH.

„ Czło-



„ Człowiek który się ma dobrze,  
 „ nie powinien się poddawać pod żaden  
 „ przepis życia, lecz odmieniać go  
 „ często, y niemniemać jakoby mu  
 „ był potrzebny lekarz. Powinien być  
 „ to w Mieście, to na wsi; jeść bez róż-  
 „ nicy wszystkie pokarmy, które lu-  
 „ dzie pospolicie jedzą; polować, wo-  
 „ da jeździć, spoczywać, ale częściej  
 „ być ruchawym. Niech sobie czasem  
 „ nieco pozwoli na bankietach, innym  
 „ razem niech od nich unika. Niech  
 „ czasem je y pije więcej nad przy-  
 „ zwoitość, a czasem niech tyle tylko  
 „ używa, ile mu właśnie potrzeba.  
 „ Niech raczy je razy dwa przez  
 „ dzień, niż raz, y zawsze niech je  
 „ wiele, *byleby żołądek mógł ztrawić.*

O tę ostatnią regułę *Celsa* nastąpiły  
 wielkie zprzeczkki. Słowa jego te są,  
 czasem nadto, czasem jeść w miarę.  
 Niektórzy potwierdzają je we wszy-  
 stkiey obżerności od *Celsa* położoney;  
 drudzy bardzo y we wszystkim ga-  
 nią. Werulam sądzi, iż zbytek wje-  
 dzeniu y w picciu teraz jest, y przed-  
 tym

tym był godziwym. Biesiady, mówi  
 on, dostatnie, y zapijanie, nie ze wszy-  
 stkim powinno być bronne. (*hist. Viet.*  
*mort.*) Zprzeciwka, Melchior Sebizi-  
 us twierdzi, iż przez tę radę *Celsus* o-  
 twiera wrota do nie wstrzemięzliwości,  
 y czyni się głową obżarcow y pijaków.  
 Tymi słowy, mówi on, zda się *Celsus*  
 żarłokow, opojow y pasorzytow sta-  
 wać się zażyczycielem, y zachęcać do  
 nie pomiarkowania y zamieszania. Je-  
 żeli bowiem to co mówi jest prawda,  
 wszystkie reguły zdrowego sposobu  
 życia są wywrócone, który czasu przy-  
 zwoitego, przystoyney mnogości, y  
 należytey własności wyciąga.

„ Przyrodzenie lubi porządek; po-  
 „ ruszenia jego są określone y ułożone.  
 „ (*de alim. facult. libr. 5. probl. 72.*) Y  
 „ Sanktoryusz mówi: (*sect. 3. Aphor.*  
 „ 42.) że nie dla wszystkich zdrowych  
 „ ludzi *Celsa* reguła ta jest bezpieczna.  
 „ To jest prawda, iż zdrowy człowiek  
 „ nie powinien się przywiązywać do  
 „ żadnego zcistego y nader wstrze-  
 „ mięzliwego sposobu życia, jako też



„ Hippokrates mówi; ani do ułożoney  
 „ jednostrayności w postępkach swoich.  
 „ Gdy bowiem jaka potrzeba (co się  
 „ często zdarza) przymusi odmienić  
 „ nałóg; nagłe przeyscie do nowego  
 „ postępowania doświadczone jest być  
 „ niebezpiecznym. Dla tego najmędr-  
 „ lzym jest dla ludzi zdrowych często  
 „ odmieniać bieg życia swego, żeby  
 „ odmiana w nim czasem zachodząca  
 „ nie była szkodliwą dla zdrowia. Ta  
 „ jednak odmiana powinna być brana  
 „ w granicach wstrzemięzliwości. *Cel-*  
 „ *sus* zaś zdaje się zbyt wielką wyzna-  
 „ czać obzerność do zamnożenia zby-  
 „ tku, prosto przeciwnego owey pier-  
 „ wżey powszechney regule Hippo-  
 „ krateśa: *Nigdy człowiek nie powinien*  
 „ *obciążać żołądka, lecz zawsze z nie-*  
 „ *jakim jeszcze appetytem wstawać od*  
 „ *stołu.*

„ Małżonkom *Celsus* przedstawiania nie  
 „ radzi ani unikać z wielką ostrożnością,  
 „ ani szukać ze zbyteczną żywością,  
 „ gdyż pomiarkowane, mówi, wzmocni,  
 „ częste zwątl i wycieńczy je. Uważ-  
 „ my

„ my jednak iż to powinno być często-  
 „ kroć brano podług temperamentu wie-  
 „ ku y sił. Reguła powszechna dla nich  
 „ w tey mierze jest ta: Iż gdy po przesta-  
 „ waniu nie następuje, ani osłabienie,  
 „ ani ból; nie jest one szkodliwe.  
 „ Wogulności *Celsus* mówi, iż lu-  
 „ dzie moeni przestrzegać mają, żeby  
 „ pod czas zdrowia przez żaden ro-  
 „ dzay zbytku nie wyniszczyli tey si-  
 „ ły ciała swojego, która ich ma u-  
 „ trzymać pod czas choroby. (*libr. I.*  
 „ *cap. I.*)

*Reguły dla osób delikatnych y słabych.*

„ Osoby delikatne, między które-  
 „ mi liczę obywatelów miałt y wszy-  
 „ stkich niemal ludzi naukami bawią-  
 „ cych się, powinni bardziey mieć się  
 „ na ostrożności niż inni, y potrzebu-  
 „ ją wielkiey regularności w swoim  
 „ sposobie życia. Przez czuwanie pil-  
 „ ne nad samemi sobą, powinni usilo-  
 „ wać powrócić do zdrowia, w któ-  
 „ rym upośledzionemi zostają dla sła-  
 „ bo-



„ bości ułożenia ciała swego, dla zle-  
 „ go powietrza, albo dla zbyt czyste-  
 „ go do nauk przykładania się.

„ Tego gatunku ludzie powinni  
 „ mieszkać w pokojach światłych, w  
 „ domu wesołym, w lecie przewietrza-  
 „ nym, a w zimie mającym słońce;  
 „ powinni unikać gorąca południowe-  
 „ go, zimna rannego y wieczornego  
 „ y wszelkiej pary.

„ Jeżeli nauk pilnują, mają wystrze-  
 „ gać się nigdy zaraz po jedzeniu nie  
 „ brać przed się pracy swojej; osoby na-  
 „ wet intereffami obciążone, y polity-  
 „ cy, powinni mieć zawsze swoje go-  
 „ dziny wolne, któreby mogli obro-  
 „ cić na pożytek zdrowia swego, y w  
 „ nie codzien nie zawodnie używać ja-  
 „ kiego ćwiczenia; przed jedzeniem  
 „ naprzykład czytania głośnego, prze-  
 „ chadzki, lub grania w piłkę, przez  
 „ jaki krótki czas. Które to rozryw-  
 „ ki ciągnąć powinni pōty, nie zaś dłu-  
 „ żey, aż poczują lekki pot albo z  
 „ pracowanie.

Gre-

Grecy grywali czterma gatunkami  
 piłek, mianowicie małą, wielką, czezą to  
 jest nadętą powietrzem podobną do na-  
 szych półtokciowych, y ogromną skó-  
 rzaną zawieszoną u stoli a napchaną  
 otrębiami lub piaskiem, podług tego  
 że ci którzy ją ciskali, byli filnemi lub sta-  
 bemi. Rzymianie mieli także cztery  
 gatunki piłek. Pierwszą czezą, która  
 była nieco większym gatunkiem piłek  
 ręcznych, zrobiona ze skóry, y nadęta  
 powietrzem. Tę, podług doniesienia  
 Swetoniusza, August Cesarz wielce lu-  
 bił. Była ona ćwiczeniem przyzwoi-  
 tym, tak dla młodych, jako y dla sta-  
 rych; podług Martialisa (*libr. 14. E-  
 pigr. 43.*)

*Dętą grać piłką może bez przywary  
 młody y stary.*

Druga była troyosobna, którą *Cel-  
 sus* zaleca ku ćwiczeniu wyższych czę-  
 ści ciała młodym y starym.

Trzecia wieśka pospolita piłka skó-  
 rzana, napchana piorami, większa od  
 troyosobney, a twardsza od czezey.

Czwarta piłka mała, którą rzucali,



odbijali y łapali od ziemi. (*Mercurial. de re gymnast. libr. 2. cap. 5.*)

Dokładam to naostatek, iż pochwała, którą słusznie wielką daje Galen piłce małej, jako najlepiej do utrzymania zdrowia służącej nad wszystkie ćwiczenia, równie służy piłce troyosobney, y Szkoockiemu Werum. Jest to powolne y umiarkowane ćwiczenie, które się odprawuje na placu gładkim y równym. Dwiekule małe twarde bywają pędzone łopatami, do tego przysposobionymi, zawsze przed się, ku pewnym jamom w ziemi głębokim około stopy, a szerokim na dziewięć calow. Ta strona, która kulę wpędza w jamę, mniej razy rzuciwszy, (co z obu stron liczą pilnie) wygrywa. Jest to rzecz żałofna, że tyle męzkich a zdrowych ćwiczeniow wyszło ze zwyczaju.

„ Stoły hoyne szkodliwe są dla osob,  
 „ delikatnych, a osobliwie cukiernicze.  
 „ przysmaki; raz, że wzniecając ap-  
 „ petyt, przywodzą do zbytecznego,  
 „ jedzenia, powtore, że choćby ich  
 „ kto

„ kto y nie jadł nadto, jednak zawsze  
 „ są z siebie trudne do ztrawienia.

*Reguły na nieprzevrzane przypadki.*

„ Nie bez niebezpieczeństwa prze-  
 „ chodzi z mieysca, w którym jest  
 „ zdrowe powietrze, do niezdrowe-  
 „ go, kto w tym żadney nie używa o-  
 „ stróżności. Kto te odmianę uczy-  
 „ nić musi, powinien ją czynić w zi-  
 „ mie. Równa nie roztropność jest,  
 „ przywyknąć przez niejaki czas do  
 „ życia nie czynnego; bo może zna-  
 „ leść się potrzeba pracowania.  
 „ Potniejącemu od zmordowania nie  
 „ niemasz szkodliwszego nad napòy  
 „ zimney wody; który też szkodzi po  
 „ zpracowaniu przez podróż, choć-  
 „ by pot y ustał. Odmiana pracy jest  
 „ sposobem skutecznym umnieyszenia  
 „ z pracowania. Bo kto jest zmordo-  
 „ wanym pracą, do której nie jest przy-  
 „ zwyczajonym, orzezwionym zosta-  
 „ je, gdy wraca się do tey, do której  
 „ się włożył. Bardzo z pracowani,  
 „ jeśli mogą, powinni spać w własney  
 „ swo-



„swojej pościeli: bo cudza daleko  
 „mniey orzezwia. Ale to, za prze-  
 „proszaniem *Celsa*, prawdą jest ogólną,  
 „nie powszechną.

*Reguły dla różnych temperamentów  
 y wieków.*

„Przyrodzenie y wciągnięcie się  
 „przedewszystkim uczyć się trzeba  
 „poznać wszczegulności każdego  
 „człowieka. Niektórzy są chudymi  
 „drudzy zbyt otępami jedni są gorącymi,  
 „drudzy zimnymi; jedni wilgotnymi,  
 „drudzy suchymi; owi mają żołądek  
 „zbyt wolny, ci zbyt ztwardzony.

„Chwalebne jest zatym usiłowanie po-  
 „prawy tych wszystkich występów,  
 „podług możności: ale każda dole-  
 „gliwość temperamentowa, która wadli  
 „zdrowie, powinna być powolnie y  
 „po stopniach oddalana.

„Człowiek chudy nabędzie ciała  
 „używając łagodney ruchawości a  
 „przeplataney przez długie przerwy  
 „z poczynku, łoża miękkiego y snu  
 „długiego.

„długiego; zachowując umyśl spo-  
 „koyny; zażywając pokarmu tłustego,  
 „jedząc często, a tyle, ile ztra-  
 „wić może, y starając się nie mieć  
 „zbyt odwołnionego żołądka.

„*To prawda co Celsus mówi, że po-  
 „trawy tłuste mogą utuczyć, ale tego,  
 „kto je ztrawić może; inaczej bowiem  
 „by najmniey nieśluzą.*

„Otyły prędko zchudnieje przez  
 „używanie łaźni, ruchawości gwał-  
 „townych, sypianie na twarde, sen  
 „krótki, y przez przyzwoite wypro-  
 „żnianie; jedząc także kwasne rze-  
 „czy, a nie jedząc jak raz nadzień.

„Jam przyprowadził, mówi Galen  
 „(*de Sanitat. tuend. libr. 6. cap. 8.*)  
 „wielkiego brzuchała do pomiernego  
 „ciała w krótkim czasie. Corana ka-  
 „załem mu biegać poki się od potu nie  
 „łał, potym go mocno trzeć, y do ła-  
 „źni pójść; z której gdy wyszedł,  
 „jadł on lekkie śniadanie, y znowu  
 „szedł do łaźni powtórę. W kilka go-  
 „dzin potym pozwalałem mu jeść hoj-  
 „nie potrawy zmacniające, ale mało



„ w syc idące. A naostatek przez re-  
 „ szte dnia w dawalem go w prace do  
 „ ktorey przedtym był przyzwycza-  
 „ jonym.

Co do łazien, o tych użytku dobrym  
 y złym, o wspanialosci, y rozmaitości  
 łazien u dawnych, krótkie y jasne do-  
 niesienie mamy u Merkurialisa (*de re  
 gymn. libr. I. cap. 10.*) Także

W Piotra Daneta Słowniku dawne-  
 go Rzymu y Grecyi, (*pod słowem ta-  
 znia.*) A między teraznieyszemi, oso-  
 bliwie o kąpielach zimnych, pisze Bey-  
 nard, Floyer, Wainwright y *Lucas*.

„ Z przeciwka szczupły może utyc;  
 „ 1. przez pokarmy które sprawują  
 „ słodkie soki y dobrą syc. 2. przez  
 „ powolne ćwiczenie, które zmacnia  
 „ tę syc. 3. przez unikanie gorąca,  
 „ pracy, y wszelkicy gwałtowności  
 „ mogącey rozproszyć syc nabytą.

„ Ci którzy są ułożenia ciała gorące-  
 „ go, powinni się ochładzać piciem wo-  
 „ dy, y trunkow kwasnych.

„ Z przeciwka osoby temperamen-  
 „ tu zimnego powinni się zagrzewać  
 tar-

„ tarcie szczołką, używaniem potraw  
 „ słonych y wina dobrego.

„ Ludzie temperamentu suchego po-  
 „ winni się odwilżać przez umnieysze-  
 „ nie zwyczajney pracy, przez sute  
 „ życie, a osobliwie przez picie nad  
 „ nałog nieco powiększone; jeszcze  
 „ dokładam kąpiel zimną. Po ćwicze-  
 „ niu rannym powinien nastąpić przed  
 „ jedzeniem mierny spoczynek.

„ Ci którzy są temperamentu odwol-  
 „ nionego, poradzą temu złemu przez  
 „ pomnożenie zwykley ruchawości; nie  
 „ jedząc raz na dzień, jeżeli zwykli byli  
 „ jeść razy dwa; pijąc mało y to aż po je-  
 „ dzeniu, a trzymając się spokojnie  
 „ przez niejaki czas, wstawszy od stołu.

„ Z przeciwka zciśnieni, będą mie-  
 „ li wolny żołądek jedząc więcey niż  
 „ zwykli; pijąc wiele, a wielkiemi hau-  
 „ stami pod czas jedzenia, y zaraz  
 „ wstawszy od stołu używając rucha-  
 „ wości.

„ Co się tycze rozmaitych wiekow;  
 „ ci którzy doszli starości, powinni  
 „ być daleko bacznieyszemi w prze-  
 „ strze-



„ strzeganiu reguł do zachowania zdro-  
 „ wia istotnie służących, niż ludzie  
 „ młodzi, którym wielkie ich siły, są  
 „ zawsze wsparciem potężnym.

*O różności Por roku.*

„ Wlecie trzeba mniej jeść, ale czę-  
 „ ściej, niż w zimie. Kumpiel też zi-  
 „ mna służy w tę porę.

„ W jesieni, gdy poczyna być chłó-  
 „ dno, strzeć się trzeba wychodzić w  
 „ lekkim odzieniu y w trzewikach zbyt  
 „ cienkich.

*O słabościach wciągłych w niektórych  
 częściach ciała.*

„ Ci którzy mają głowę słabą, po-  
 „ winni sobie ją zlewać co ranek wo-  
 „ dę zimną; jeść pomiarkowanie, a  
 „ potrawy do ztrawienia łatwe; pić  
 „ ordynarynie wino z wodą, a żeby,  
 „ gdy im ból głowy przypadnie więk-  
 „ szy, mogli się ratować piciem tylko  
 „ samej wody.

„ Słaba także głowa nie może znieść  
 „ nigdy pifania, czytania, żwawego  
 mo-

„ mowienia, y natężonego myślenia:  
 „ ale najmniej po jedzeniu. Także  
 „ przemywanie wodą zimną służy na  
 „ oczy ciekące; a płokanie, na ból gar-  
 „ dła.

„ Ci którzy często miewają żołądek  
 „ zbyt wolny, powinni grać w troyo-  
 „ sobną piłkę, y przywykać do cwi-  
 „ czenia, cały tułow zaruszającego.  
 „ Powinni też strzedź się rozmaitości  
 „ potraw, także sosów, zielenin, y  
 „ win cienkich a słodkich, a uspokaj-  
 „ać się y do niczego się nieprzykła-  
 „ dać przez znaczny czas po jedzeniu.

„ Kto jest podległym rznięciom, nie  
 „ powinien nic jeść ani pić zimnego,  
 „ y unikać wszystkiego tego, co do-  
 „ świadczył że sprawuje nadymania.

„ Ci którzy mają żołądek słaby, są po-  
 „ spolicie blademi, y chudemi, zklonne-  
 „ mi do ekliwości, y do womitów, mie-  
 „ wają ból głowy ofobliwie na czczo.  
 „ Dla zabezpieczenia temu, naylepszy fro-  
 „ dek jest nie jeść, jak tylko pokarm  
 „ łatwy do ztrawienia, a pić wino o-  
 „ stre, y kto znieść może zimne. Cwi-  
 cze-



„ czenie które zarusza cały tułow tak-  
 „ że im służy.

„ Podagrykowie y łamanie w ręku  
 „ cierpiący między nagabaniami tey  
 „ swojey dolegliwości powinni uży-  
 „ wać wszelkicy ruchawości, ktorey  
 „ tylko wydołać mogą częściami cho-  
 „ remi, ale wczasie bólu zпочywać  
 „ powinni. Przesztawanie Mażeńskie  
 „ śmiertelnie im iest nieprzyjazne.

„ W kōzdey w ciągłej y nałogowey  
 „ słabości jest potrzebą istotną ułatwić  
 „ dobre ztrawienie; ale naynie obędnicy  
 „ podagrykom y łamanie w ręku cier-  
 „ piącym.

### III. NAUKI PLUTARCHA.

**T**en Autor sławny żył za Cesarza  
 Trajana. A lubo nie był lekarzem:  
 napisał jednak rozmowę o zachowaniu  
 zdrowia bardzo piękną, która zawie-  
 ra rozmaite uwagi, ku temu końcowi  
 służące. W tey wyraża, iż to jest nie  
 przystoynym na Filozofa celować w  
 muzyce y ziemiomierstwie, a zostawać  
 tym czajem wniewiadomości głębo-  
 kiej

kicy tego, co się z ciąga do jego wła-  
 snego ciała.

Bywało to, mówi on, iż pod czas wy-  
 sokich uroczystości Athenenczycy  
 mieli zwyczaj przy widowiskach, ktō-  
 re dawali ludowi, rozdawać pieniądze  
 między patrzaczow: co owe ukonten-  
 towanie czyniło sowym. Podobnie  
 medycyna, jedna ze sztuk wyzwolo-  
 nych naypiękniejszych, nayobfitszych  
 y nayprzyjemniejszych, ma ten zysk  
 nad inne, iż płaci dobrym zdrowiem  
 tym, ktōrzy się wnicy udoskonalają y  
 jey się przykazaniami rządzą.

Plutarch szczęśliwie odbierał zyski  
 znajomości y łożenia się swego na tę  
 naukę; gdyż, jako mówi Dryden w o-  
 pisaniu życia tego Filozofa, umiał on  
 roztropnie oszczędzać zdrowia swego  
 przez umiarkowany sposób życia y  
 ćwiczenie ciała, y części onego zacho-  
 wywać całość bez uymy, aż do sędzi-  
 wego wieku; umiał się uczerstwić y  
 zasilić do pracy, y zachować siebie  
 ku własnemu ukontentowaniu, y ku po-  
 żytkowi narodu ludzkiego.

„ *J.*



„ Jedna z nayspierwszych uwag Plu-  
 „ tarcha, którą ja mam za bardzo wa-  
 „ żną dla zdrowia, lubo wielu leka-  
 „ rzow zdają się mało dbać o nią, jest,  
 „ iż należy mieć wielką baczność w  
 „ zabieganiu temu, żeby końce ciała  
 „ nie czuły żywey dotkliwości zimna.  
 „ Na ten czas bowiem ciepło zbiega się  
 „ wewnątrz, y taki człowiek podaje  
 „ się w niebezpieczeństwo dostania go-  
 „ rączki. A zatym radzi on jak nay-  
 „ lepiey od zimna opatrywać członki  
 „ zewnętrzne zawsze, gdy niemi się  
 „ nie odprawuje taka robota, któraby  
 „ w nie do syłała ciepło.

„ Jeżeli ta uwaga Plutarcha poży-  
 „ teczną była w Grecyi y we Wło-  
 „ szach: jakoż daleko bardziey nie  
 „ powinna być prawdziwą w naszych  
 „ krainach zimniejszyach.

„ Twierdżę śmieie, że ci, którzy po-  
 „ spolicie ziębną dobrowolnie w lędz-  
 „ wie y nogi, niemogą się cieszyć z  
 „ dobrego zdrowia. Z przeciwka zaś  
 „ noszenie ponczoch spodnich wełnia-  
 „ nych, których osoby delikatne po-  
 „ spo-

„ spolicie używać zwykły, bardzo jest  
 „ pomocne. Gdyż ogrzewanie nog  
 „ utrzymuje równy obrot krwi w koń-  
 „ cach ciała, y zabiega bolom, choro-  
 „ bom, y utracie sił, które bez tey o-  
 „ stróżności niszczyć koniecznie mu-  
 „ szą.

„ Druga uwaga naszego Autora jest  
 „ ta, że ci, ktorzy się dobrze mają,  
 „ powinni pod czas zdrowia przywy-  
 „ kać, abymogli jeść pokarmy proste  
 „ y niesmakowne, ażeby w przypad-  
 „ ku choroby na samo ich uyrzenie nie  
 „ wzdrygali się, y jak pieszczone dzieci,  
 „ w przyjęciu onych nie czynili tru-  
 „ dności gdy tego potrzeba każe.

„ Zteyże przyczyny radzi pić czasem  
 „ u stołu samą tylko wodę, choćby y by-  
 „ ło wino nadoręczu; ponieważ w wie-  
 „ lu chorobach nie wolno żadną miarą  
 „ pić wina. Jednym słowem chce on,  
 „ żebyśmy stali się Panami nas samych,  
 „ tak dalece żebyśmy mogli włożyć  
 „ się do niedbania na rzeczy, jako tylko  
 „ tyle, ile one są pożyteczne zdrowiu

K

„ na-



„ naszemu; oraz żebyśmy nie poczy-  
 „ tali sobie za niezczęśliwych, gdy  
 „ będziemy czatem wezwanymi do je-  
 „ dzenia prostej y grubey potrawy.  
 „ Starodawny Autor, (dodaje on) bar-  
 „ dzo dobrze powiedział: *Obierz so-  
 „ bie rodzaj życia nayrozumniejszy, a  
 „ pomatu przywykniesz do onego.*

„ Trzecia uwaga Plutarcha ta jest,  
 „ iż ludzie cieńcy w ogulności są nay-  
 „ zdrowsi. Niepowinniśmy zatym po-  
 „ błać naszemu appetytowi łakotka-  
 „ mi y wyfokiem smakami, choćby-  
 „ śmy je łatwo mieć mogli, a to zabie-  
 „ gając otyłości.

„ Uważamy jednak przeciw Plutar-  
 „ chowi, iż wyfokie smaki y hoyne ży-  
 „ cie nie zawsze dodają ciała; owszem  
 „ w niektórych temperamentach zpra-  
 „ wują poruszenia gorączkowe y inne  
 „ różne dolegliwości.

„ Jeżelibyśmy byli, mōwi daley  
 „ Plutarch, zaproszonemi na ucztę do  
 „ wielkiego Pana, gdzie by nas przy-  
 „ naglano naśladować drugich, y tru-  
 „ dno było uniknąć zbytku; bądźmyż

„ przy-

„ przygotowanymi na wszystkie przy-  
 „ padki przez czystość y zdrowość  
 „ ciała naszego, żebyśmy ciężaru do  
 „ ciężaru, y podniety niedokładali do  
 „ ognia. A jeżelibyśmy przymuszane-  
 „ mi byli do picia nierozumnego, nie-  
 „ bądźmy powolnymi, acz też odmó-  
 „ wa nasza obrazić by miała. Rzecz-  
 „ my tam z Kreonem:

Wolę wzgardą twej prozby zmierzić się dziś tobie  
 Niż jutro tknąć cię jękiem, lub łęgnięciem w gro-  
 bie.

„ Te było zdanie Sokratesa, iż czło-  
 „ wiek powinien się wystrzegać wszy-  
 „ stkich tych potraw, które go mogą  
 „ kusić sytego; y tych trunkow, które-  
 „ go mogą nęcić, gdy niema pragnie-  
 „ nia. Może być w prawdzie co takie-  
 „ go użytym z potrzeby ku posiłkowi  
 „ y zdrowiu; ale się należy niezmiernie  
 „ wystrzegać, żeby te przyśmaki nie  
 „ wzięły góry, y nie obciążły nasze-  
 „ go żołądka.

„ Nierozsądek jest to wielki, gdy  
 „ kto ze szczegulney próżności ładu-  
 „ je się wybornościami u stołów Pań-

K 2

„ skich



„ skich, dla tego żeby się mógł pocheł-  
 „ pić przed swemi przyjaciółkami z tych  
 „ wysoko szacownych łakotek na któ-  
 „ rych bankietował. Więcey by mu  
 „ to uczyniło czci, gdyby mógł po-  
 „ wiedzieć, iż tak sobą zupełnie wła-  
 „ dzał, że się od onych wstrzymał.

„ Między wfzytkiemi szkodliwemi  
 „ płochosciami rozkoszy, nie widzę  
 „ śmieśniejzey drożności nad tę, gdy  
 „ kto drogo płaci sławne Moście Panny  
 „ Frynę, albo Lais, y dla nich zaniedby-  
 „ wa żon swoich w domu, szacowniey-  
 „ sze wdzięki mających, nad owe zgubione  
 „ najemniczki. Jak ostróżnie wier-  
 „ szopis Menander wprowadza rayfurę,  
 „ który wiodł z sobą towarzystwo pię-  
 „ knych bezecnic, dla zwiedzenia do-  
 „ brze wychowaney młodzieży. Gdy o-  
 „ ne przybyły, mówi on, młodzieńcy  
 „ pozpuszczali głowy, jedząc to co  
 „ przed nich było postawiono, y żaden  
 „ z nich nie raczył nawet weyrzeć na te  
 „ omamiające zwodzicielki.

„ Ci którzy mają prawdziwy smak  
 „ w rozkoszy, powinni dla teyże sa-  
 „ mey

„ mey rozkoszy żyć wstrzemięzliwie.  
 „ Bez wstrzemięzliwości bowiem nie  
 „ masz zdrowia, a bez zdrowia nie-  
 „ masz czucia rozkoszy. Co po nay-  
 „ większych przyśmakach choremu  
 „ żołądkowi? Dobry appetyt jest nay-  
 „ lepszą przyprawą. Mamy o Alexan-  
 „ drze Wielkim, iż w pochodzie ode-  
 „ stawszy swoich kucharzow, mawiał:  
 „ wodzę teraz zemną lepszych ku-  
 „ charzow nad tych, którychem ode-  
 „ stał, mianowicie długą podróż ranną,  
 „ która zaostrza mój appetyt do o-  
 „ biadu, y pomierny obiad, który  
 „ smaku dodaje mojej wieczerzy.

„ Wiem jato, mówi daley Autor,  
 „ że wielkie zmordowanie gorąco y  
 „ zimno czasem zprawują gorączkę.  
 „ Ale też y to wiem, że te zewnętrzne  
 „ przyczyny rzadko kiedy przyno-  
 „ szą choroby osobom umiarkowanym  
 „ y wolnym od wszelkiego zbytku wil-  
 „ gociow. Tento zbytek przyprawu-  
 „ je ludzie oniebezpieczne dolegliwo-  
 „ ści. Podobnie smierzącemu błotu,  
 „ które, gdy przez zewnętrzną jaką  
 „ przy-



„ przyczynę porużone bywa, zaraża  
 „ powietrze y wszystko to co się do nie-  
 „ go zbliża. Hippokrates mówi, iż  
 „ bezprzyczynna ociążałość y znuże-  
 „ nie członkow, przepowiada zbliża-  
 „ jącą się chorobę. Zkąd zaś ta ociąża-  
 „ łość pochodzi, jeżeli nie ze zcisnie-  
 „ nia suchych żył przez pełność?  
 „ Wielce zatym jest nierozsądny po-  
 „ stępek tych, którzyzmiemają, iż tę  
 „ słabość oddalą przez jedzenie y picie  
 „ obfite. Wstrzymanie się od posiłku  
 „ y ćwiczenie jest jedynym prawdzi-  
 „ wym w tey okoliczności lekarstwem.  
 „ „ Lubo oślawiam rokosz jako  
 „ niszczącą prawdziwe ukontentowa-  
 „ nie: Niechcę jednak żeby się rzu-  
 „ cano w występki przeciwny. Pow-  
 „ ściągliwość zbyt szkrupulatna wy-  
 „ myślna y surowa, wydaje ciało na  
 „ wiele niebezpieczeństw, niszczy du-  
 „ chy ożywiające, y nas niesposobny-  
 „ mi czyni do pracy y do ukontento-  
 „ wania, czyni nas bojazliwemi y po-  
 „ deyrzliwemi o jakieś zawsze ludzkie  
 „ złe zamyśły przeciw nam, y prze-  
 „ „ szką:

„ szkadza nam do rozpoczęcia jako-  
 „ wegokolwiek dzieła z prawdziwą  
 „ odwagą y wielkomyślnością. Za-  
 „ chowaymy więc frodek między temi  
 „ dwoma występkami. Czyńmy jako  
 „ rostopny żeglarz, „ który nie zścią-  
 „ ga zbyt żaglow za wiatru pomysł-  
 „ nego, ani ich napina podczas nawal-  
 „ ności.

„ Naostatek trzeba uważać wzglę-  
 „ dem snu toż tamo, co się mówiło  
 „ względem posiłku, ruchawości, y  
 „ rozkoszy. Spanie nasze nie powin-  
 „ no być ani nazbyt długie, ani nazbyt  
 „ krótkie, a sny przyjemne y natural-  
 „ ne. Skoro bowiem one są albo nie  
 „ foremne albo straszne, mamy przy-

K 4

„ czy-

\* Te są słowa Plutarcha Poganina, które żadnego w nas wrażenia czynić nie powinny. Gdybym sądził być potrzebnym zbijać go: przywiódłbym tylko na przykład Świętego Franciszka Salezego, który jak żył, a przytym jednak jak był mężnym y czynnym, wszystkim wiadomo.



„ czynę mieć podeyrzenie o zbytku,  
 „ lub jakowymkolwiek złym rozrzą-  
 „ dzeniu wilgoci ciała naszego. Mo-  
 „ wię toż samo o smętku, o bojaźni, o-  
 „ strachu nagłym, które napadają na  
 „ nas bez dania przyczyny. Na ten  
 „ czas rzecz jest więcej niż pozorna,  
 „ iż jaka para zła zarażająca nasze cia-  
 „ ło wmieszła się w duchy ożywiają-  
 „ ce, y uczyniła tam nieporządek.  
 „ Byłoby bardzo pożytecznym dla  
 „ zachowania zdrowia naszego pamię-  
 „ tać na to oczym nikt nie myśli: aże-  
 „ by zwłaszcza nawiedzając chorych  
 „ przyjaciół, wypytać się pilnie, (*a toli*  
 „ *jednak bez ukazywania ciekawości y*  
 „ *chęci nabycia wiadomości fizyczney*) co  
 „ ich choroby jest przyczyną, czy im  
 „ praca, czy wstrzymanie się od po-  
 „ karmow, czy też inny jaki zaszko-  
 „ dził zbytek? tym sposobem nauczy-  
 „ libyśmy się przez doświadczenie cu-  
 „ dze jak wstrzeźliwość jest potrze-  
 „ bna, y jak starownie powinniśmy u-  
 „ nikać tych wszystkich występku,  
 „ które widzimy że przyniosły cho-  
 „ roby.

„ Trzy

„ Trzy rzeczy osobliwiey, mówi  
 „ nasz Filozof, zdają się głównie być  
 „ potrzebne do zachowania zdrowia  
 „ naszego, *ruchawość* zwłaszcza,  
 „ *wstrzeźliwość*, y *doskonałe pozna-*  
 „ *nie ułożenia ciała naszego.*

A lubo Plutarch wziął te reguły od  
 „ Hippokratesa; ze jednak on je w roz-  
 „ mowach swoich bardzo dokładnie  
 „ zaleca: to co mówi, może stać się u-  
 „ żyteczniejszym przez przypomnie-  
 „ nie.

Poczynając od *ćwiczenia ciała*, a o-  
 „ sobliwie ludzi nauk pilnujących, dla  
 „ których w szczególności Plutarch  
 „ zdaje się pisać, nie można wierzyć,  
 „ jak jest pożytecznym dla ich zdro-  
 „ wia, czytać codzien głośno. Powin-  
 „ niśmy zatym przywyknąć do tego  
 „ ćwiczenia. Głośne czytanie tyle nad  
 „ rozmowę zdrugiemi jest pożyte-  
 „ cznieysze; ile jazda w lekko noszą-  
 „ cym powozie nad inne ćwiczenia:  
 „ podczas czytania takiego głos ukła-  
 „ da się powolnie podług wyrazow  
 „ cudzych, y gładko się pomyka bez

K 5

te.



„ tego zapalenia, które pospolicie z  
 „ prawuje gorącość w sporu podczas  
 „ rozmowy. Jak jednak czytanie gło-  
 „ sne dla zdrowia jest pomocne: tak  
 „ krzyk jest szkodliwy, y częstokroć ta-  
 „ kowa gwałtowność bywała przyczy-  
 „ ną pęknięcia jakiego krwistego w cie-  
 „ le ludzkim statku. Sokrates nieganił  
 „ tańca, ale go tylko pozwalał dla zdro-  
 „ wia, poczytał go zaś za nieprzy-  
 „ datny dla tego, że wiele mieysca za-  
 „ biera: Gdy z przeciwka y w małym  
 „ pokoju mieszkając, dosyć być mo-  
 „ że mieysca na inne ćwiczenia, jako  
 „ śpiewanie, lub czytanie głośne.

„ Trzeba pilnie się wystrzegać czy-  
 „ tać głośno, śpiewać lub inne przed  
 „ się brać ćwiczenie zaraz po jedze-  
 „ niu, lub będąc zpracowanym. Tey  
 „ reguły zaniedbaney skutkow niepo-  
 „ myślnych nie jeden doznał.

„ Leniwość y próżnowanie zawsze  
 „ były miane za źródło różnych chor-  
 „ rob. Człowiek wyobrażający sobie  
 „ jakoby przysparzał zdrowia przez  
 „ życie nie ruchawe, podobnym jest  
 „ do

„ do owego, który zachowując usta-  
 „ wiczne milczenie, mniemałby głos  
 „ swój udoskonalić. Nayprzedniey-  
 „ sza sprężyna zdrowia jest rucha-  
 „ wość; tę zaś gnufność wadli. A do  
 „ tego co po zdrowiu jeżeli jego ni-  
 „ gdy nie używamy do czynienia, czy  
 „ to sobie, czy to przyjaciom na-  
 „ szym korzyści?

„ Niektórzy zalecają! przechadzkę  
 „ po wieczery, drudzy utrzymują, iż  
 „ ta psuje ztrawność, y że z poczy-  
 „ nek w ten czas lepszy jest. Czy nie  
 „ można byłoby wnieść w zdanie je-  
 „ dnych y drugich, y utrzymując fro-  
 „ dek, unikać ruchawości ciała zaraz  
 „ po jedzeniu, a zastępować oney nie  
 „ dostatek przez poruszenie naszych  
 „ myśli miłą rozmową y przez zaba-  
 „ wienie umysłu, niezłączone jednak  
 „ z najmnieyszą przykrością, nie wy-  
 „ ciągające natężoney bacności, y nie  
 „ mordujące naszych duchow. Takie  
 „ są rozmowy te, które mają za cel  
 „ materye zabawne, a niezkończenie  
 „ liczne, z dzieiow, z Rymotworstwa

„ Y.



„ y z Fizyki, y które ieden nazwał we-  
 „ tami rozmow uczonych. Tym spo-  
 „ sobem naylepiey by się wykonała ra-  
 „ da lekarzow, którzy chcą, aby dla  
 „ zabieżenia surowościom zawsze  
 „ czas zostawić między wieczszą y  
 „ y snem.

„ *Drugar* rzecz którey Plutarch chce,  
 „ iest, żeby mieć przed oczami dla u-  
 „ bezpieczenia zdrowia, *umiarkowa-*  
 „ *nie w jedzeniu y picciu*, y w powsze-  
 „ chności we wszystkim tym co pod  
 „ chlebia zmysłom. Podług jego,  
 „ nic mędrszego nie można uczynić,  
 „ jako przywyknąć od młodości nie jeść  
 „ wcale mięsa. Y w samey rzeczy  
 „ czyż ziemia nie daje nam dość po-  
 „ trzebnego, y aż do zbytku nawet,  
 „ wyżywienia? alboż mało jest wyro-  
 „ stow ziemi, które można jeść zaraz  
 „ tak jak wychodzą z jey łona, a inne  
 „ znowu, które, przez sztukę przygo-  
 „ towane, przymilają się podniebieniu  
 „ niewyliczonym sposobem. Ale na-  
 „ ostatek, ponieważ zwyczaj jedze-  
 „ nia mięsa górnę wziął, jedzmyż już;  
 „ ale

„ ale jedzmy przynamnię z umiarko-  
 „ waniem, a nie opychaymy się onym  
 „ nakształt lwów y wilkow.

„ Wino jest trunkiem nayzacnię-  
 „ szym, napojem naypożytecznię-  
 „ szym, lekarstwem naysmacznię-  
 „ szym, y ze wszystkich smakowito-  
 „ ści żołądkowi nayprzyjaźnięszym.  
 „ Gdy jednak jesteśmy upalonemi od  
 „ słońca, bardzo zpracowanemi, inte-  
 „ ressem wyciączonemi przez natęże-  
 „ nie myśli, albo gdy mamy nagaba-  
 „ nie gorączki: szklanka wody ciepłej  
 „ samey, albo nieco zmieszanej z wi-  
 „ nem, orzezwią daleko lepiey niż same  
 „ jedne wino, które przez swoją ży-  
 „ wość y gorące przyrodzenie mogło-  
 „ by natenczas w nas pomnożyć nie-  
 „ porządek, potrzebujący uśmierze-  
 „ nia y umiarkowania przez ochłodę  
 „ y łagodność wody.

„ *Naostatek*, jest rzeczą istotnie potrze-  
 „ bną do utrzymania zdrowia, aby  
 „ każdy uczył się *poznać swego ciała*  
 „ *ułożenie*, y doskonale się dowiedzieć  
 „ co jemu służy, a co nie służy.

„ Ce



„ Cezarz Tyberyusz miał zwyczaj  
 „ mawiać, iż wstydliva jest rzecz czło-  
 „ wiekowi sześćdziesiąt lat mającemu  
 „ wyciągać rękę do lekarza, y dać so-  
 „ bie pulsu macać. To było nadto.  
 „ Ale w istocie samey rzecz zdaje się  
 „ być sprawiedliwa, żeby człowiek  
 „ miał przynajmniej niejaką znajo-  
 „ mość swego pulsu, y rozmaitych o-  
 „ nego odmienności; aby znał umiar-  
 „ kowanie ciała swego co do ciepła y  
 „ co do zimna; y żeby z doświadcze-  
 „ nia nauczył się czynić różnicę tego  
 „ co mu szkodzi, od tego co mu poma-  
 „ ga. Co zagnusna być musita dulza,  
 „ która podługim przemielzkowaniu  
 „ w ciele, przymuszona jest pytać leka-  
 „ rza jeśli ciało te, z którym jest złą-  
 „ czona, w zimie czy też w lecie jest  
 „ zdrowsze, jeśli potrawy suche, czy  
 „ też wilgotne onemu lepiej służą, al-  
 „ bo jeśli puls prędko czy powolnie bi-  
 „ je? Umiemy rozrządzać kuchnią co  
 „ do sposobu gotowania potraw, któ-  
 „ remi się żywiemy; a niedbamy o to,  
 „ jeśli te potrawy są szkodliwe, lub po-  
 „ mo-

„ mocne dla zdrowia. Radziemy o  
 „ podniebieniu; o zdrowiu zaś anipy-  
 „ tania niemasz. Jest to niemiec wzglę-  
 „ du na głos zdrowia, którego jednak  
 „ kòždy zna ważność. Starajmy się  
 „ więc o poznanie się z naszym cia-  
 „ łem. Z małej baczości przyłoże-  
 „ niem możemy dożyć tej nauki.  
 „ Nieprzeznaczając natych przykaza-  
 „ niach powszechnych, Plutarch przy-  
 „ daje kilka szczególnych rad bardzo  
 „ obchodzących kòżdego, y usiłuje  
 „ wyprowadzić świat z błędu trojakię-  
 „ go uprzedzenia.  
 „ *Pierwszy błąd* jest używanie pur-  
 „ gansow, albo womitoriow moenych  
 „ dla wyprowadzenia pełności, przez  
 „ haniebne niepomiarkowanie nabytey,  
 „ y dla zabieżenia ztąd przychodzą-  
 „ cym chorobom. Ci którzy tak czy-  
 „ nią, podobnemi są, mówi on,  
 „ do obywatelow Aten, którzy by,  
 „ widząc swe miasto zbyt zaludnione,  
 „ wpadli na tę myśl umniejszyć obfi-  
 „ tość w murach swoich mieszkańców  
 „ liczności przez naprowadzenie Scy-  
 „ tow



„ tow lub Arabow dla przeplemięnie-  
 „ nia onych.

„ Miałoby tych lekarstw zatym czy-  
 „ fzcących gwałtownie, naypewniej-  
 „ szym jest w potrzebie, wziąć proste  
 „ womitorium, albo się wstrzymać od  
 „ części pokarmów przez kilka dni.

„ *Drugi błąd*, który zbija Plutarch,  
 „ jest błąd osób przywiązujących się  
 „ do postanowionych u siebie reguł  
 „ wstrzymywania się od jedzenia, albo  
 „ poszczających pewnych czasów; w tey  
 „ zawodney myśli, iż się przez to będą  
 „ mieli dobrze. Jest to siebie karać bez  
 „ potrzeby y bez pożytku czynić sobie  
 „ całe życie nie miłe. W tym rodzaju  
 „ niewolnictwa a zawsze tylko dla sie-  
 „ bie żyjących ludzi, sądzi Plutarch być  
 „ podobnieyszych do małży przyrostey  
 „ do skały, niżeli do rozumnego tworu,  
 „ w społeczeństwo ze światem y chęć do  
 „ zdatności wzajemney mającego.

„ *Trzeci błąd* niemniej niebezpie-  
 „ czny, w który popadają osobliwie lu-  
 „ dzie nauk pilnujący, jest ten, że bez  
 „ żadnego odwołnienia w swoich zaba-

„ wach

„ wach zawsze nad Księgami, albo w  
 „ myślach głębokich zostawiają, wol-  
 „ nego czasu ciału swemu do ode-  
 „ tchnienia niedając; jak gdyby ciała  
 „ ułomny narząd mógł znieść tyle  
 „ prac, ile dusza, y wyrównać statecznie  
 „ bez odpoczynku w szwytkim czynom  
 „ tey istności nieśmiertelney. Tu przy-  
 „ pada bajka o owym wielbłądzie,  
 „ który niechcąc pomoc dzwigać wo-  
 „ łowi części ciężaru, lubo za niepo-  
 „ jednokrotnym przekładaniem tego,  
 „ co miało nastąpić: gdy woł poległ  
 „ pod ciężarem, był naostatek przy-  
 „ muszonym nieść wszystek ładunek,  
 „ nawet jeszcze y samego wołu skórę.  
 „ Tak widzimy bardzo często, że lu-  
 „ dzie wcale ciała swego nie szanujący,  
 „ y z poczynku onemu niedający, wpa-  
 „ dają w choroby, które karczając ich  
 „ duszę w zciśnione bolem y słabością  
 „ ciało, razem im zabraniają wszystkich  
 „ nauk, y odbierają moc myślenia.

„ Platon rozsądnieyszy w tey mie-  
 „ rze radz ł mieć o ciele staranie równe  
 „ jak y o duszy, a żeby jako dwoje ko-

L

„ ni



„ ni silnych y zfornych wespół sobie  
 „ pomagając, równą ciężar ciągnęły  
 „ mocą. Tym czasem że dusza wży-  
 „ stka się zanurza w wysokim o enocie  
 „ rozmyślaniu, należy mieć koniecznie  
 „ bacność przyzwoitą na na potrzeby  
 „ ciała; jeżeli niehcemy położyć prze-  
 „ szkody tak szlachetnym usiłowaniom.

V. *AGATHINUS.*

Ten lekarz, rowiennik Plutarcha, wykonywał swoją sztukę w Rzymie. Galen mówi onim na różnych miejscach pism swoich (*Libr. 1. Hipp. de morb. vulg. comment. 2. sect. 25. Et de differ, pul. libr. 4. cap. 10. 11.*)

Znaydują się w zebrańiu Oribasego uwagi Agatyna nad pożytkiem kompieli zimnych bardzo jasne y doskonałe (*Med. Collect. libr. 10. cap. 7.*) A że te kompiele w potrzebie użyte pomagają wiele do utrzymania zdrowia: niezawadzi nam zařtanowić się momencik nad zdaniem tego dawnego lekarza w tak obchodzącej materyi; ile że po tym jego dokładnym wyłożeniu, już nie trzeba nam będzie radzić się dru-  
 „ gich

gich Autorow w tym co się zciaga do kompieli.

„ Ci, mówi Agatyn, którzy życzą  
 „ sobie zdrowe prowadzić dni w tym  
 „ przechodnim życiu; powinni używać  
 „ często kompieli zimnych. Nie mo-  
 „ gę znaleźć słow do dość mocnego wy-  
 „ rażenia pożytku ztąd wynikającego.  
 „ Kompiel wřtarości nawet naypode-  
 „ szleyřzey, tych, którzy są do niey  
 „ przyzwyczajonemi, zmaccia ciało.  
 „ Kompiel daje żywość, pomnaża appe-  
 „ tyt, ułatwia ztrawność, naostatek  
 „ zachowuje całość zmysłow. Jednym  
 „ słowem kompiel zimna daje siłę całe-  
 „ mu rozporządzeniu żywocinnemu  
 „ ciała ludzkiego. Jestem pewnym,  
 „ mówi daley Autor, iż wiele dzikich  
 „ narodow mają zwyczaj ponurzać co  
 „ dzień dzieci swoje w wodzie zimney.  
 „ My czyniemy przeciwnie: bo parze-  
 „ my nasze dzieci w wodzie ciepłej;  
 „ a to za namową Mamek, które nas  
 „ upewniają, że dzieci lepiej spią po  
 „ kompieli ciepłej, y spokojnieyřze-  
 „ mi są w nocy. Coż następuje? Dzie-  
 „ ci



„ citem sposobem warzone czestokroć  
 „ wpadają w konwulsye, y wielkie cho-  
 „ roby, z których je wyprowadzić nie-  
 „ zmiernie jest trudnym.  
 „ Pokarmy nasze już powinny być  
 „ zupełnie ztrawione, y rozdzielone,  
 „ albo innemi słowy, żołądek powi-  
 „ nien być czczy, y ciało lekkie, gdy  
 „ idziemy do zimney kompieli. Także  
 „ należy pierwey nie jaki czas prze-  
 „ chadzać się, albo użyć innego jakie-  
 „ go powolnego ćwiczenia dla ugrza-  
 „ nia się miernego y orzezwienia du-  
 „ chow przed samym do wody wey-  
 „ ściem. Ale wchodząc, żadną mia-  
 „ rą ani gorąca, ani zpracowania czuć  
 „ niepowinniśmy. Ulży trzeba zaty-  
 „ kać żeby w nie wody zimney nie na-  
 „ szło. Tak będąc przygotowanemi,  
 „ powinniśmy razem się zanurzyć w  
 „ wodę, co jest lepiey; albo się nią dać  
 „ zlewać. Ci którzy mają dosyć mo-  
 „ cy y śmiałości, niech się pokilkakro-  
 „ tnie ponurzają. Ale czy to raz, czy  
 „ kilka razy się ponurzywszy, zawsze  
 „ potrzeba się dobrze osuszyć y wy-  
 „ trzeć

„ trzeć, wychodząc. Woda nie powin-  
 „ na być ani jak lod zimna, ani zbyt wol-  
 „ na; a zawsze czysta y jasna. Woda  
 „ morzka jest naylepsza, osobliwie na  
 „ pierwsze kompieli używanie. Nie  
 „ którzy mniemają, iż nie przyzwy-  
 „ czaieni do zimnych kompieli powin-  
 „ ni je zaczynać przed frodkiem lata.  
 „ Alem ja widział, mówi on, wielu  
 „ poczynających je wygodnie kóždy  
 „ roku pory: sądzę iednak że wiosna  
 „ nayspobnieyszą jest do zaczęcia tego  
 „ postępku.

## ROZDZIAŁ OSMY.

*O Galenie y niektórych regułach lekko  
 tylko przednim napomknionych.*

Klaudiusz Galen urodził się w Per-  
 gamie w Azyi mnieyszey około roku  
 trzydziestego pierwszego przed Chry-  
 stusem. Znayduie się między innemi  
 jego dziełami sześć Książ o zachowa-  
 niu zdrowia, y różne inne traktaty tak o  
 własnościach y naturze pokarmow, ia-  
 ko y o rozmaitości temperamentow:



Ja wyciągnę niektóre reguły, ale tylko najbardziej pod zmysły podpadające, y te których przed nim niedawano. Wchodzić niebędę w szkolne wspory, ani wybaczać niepotrzebnie; co ten Autor często czyni w swoich pismach. Wadę tę sposobu uczenia, najbardziej smakowi wieku jego, niż jemu przypisać należy. Galen był wielkim prawdziwie człowiekiem, którego duch tworczy y przenikający, niezmiernie poznania, y wyrazy sprawiedliwe tak o dziełach natury, jako y o ich Wielmożnym sprawcy, były y będą podziwieniem wszystkich wieków.

Gdy części ciała ludzkiego myślą rozbieram, mówi on, (*de usu part. lib. 3. cap. 10. Clas. I. vers vulg.*) y onych ukazują użytek, tworczy naszemu pieśń na cześć piżę. Iż wynalazł to wszystko, naydokładniey przyozdobił wszystko; to jest skutkiem naywyższej jego mądrości. Iż wykonał co chciał; znakiem jest niezwyćżoney y niedorównaney mocy. Aże żaden twor w dobrodzieystwa swoje niechciał mieć upośle-

śledziononym; to naydoskonalszey jego dobroci dowodem być sędzę.

„ Radzi on czytelnikom swoim, dla  
 „ ichże własney korzyści, trwać wży-  
 „ wym przedsięwzięciu uczenia się y  
 „ wykonywania tych reguł, które słu-  
 „ żą do utrzymania zdrowia; a dla za-  
 „ chęcenia ich, upewnia, iż przestrze-  
 „ gając tych reguł mogą ocalić ciała  
 „ swoje aż do podeszłej starości y wol-  
 „ nemi być od wszelkich chorob.

„ Urodziłem się, mówi on daley, z  
 „ ułożeniem ciała bardzo niedołącznym  
 „ y w młodości mojej byłem trapió-  
 „ nym wielokrotnem y rozmaitemi sta-  
 „ bościami. Lecz gdym doszedł lat  
 „ dwudziestu ośmiu, y poznałem iż są  
 „ pewne prawidła do zachowania zdro-  
 „ wia: tak starownie ich przestrzega-  
 „ łem, iż już od tąd nigdy niechorowa-  
 „ łem, chyba bardzo rzadko kiedy, y  
 „ to przez jeden tylko dzień na gorą-  
 „ czkę, którą praca moja wdawaniu  
 „ bacznosci na chorych nie uchybnie na  
 „ mię zprowadzać musiała. (*de sanit.*  
 „ *tuenda libr. 5. cap. 1.*) Człowiek, któ-



„ go ciało jest czyste od szkodliwych  
 „ y one niszczących wilgoci, nie jest  
 „ wniebezpieczeństwie dostania cho-  
 „ roby; chyba przez zewnętrzną  
 „ gwałtowność, albo zarazę. Acoż  
 „ jest na przeszkodzie żeby nie można  
 „ było przez należyte staranie uchro-  
 „ nić ciała swego od szkodliwych wszy-  
 „ stkich wilgoci?

„ Dla przystosowania tych, o których  
 „ mowiemy, reguł do osób znajdujących się  
 „ w wszystkich okolicznościach. Galen dzieli  
 „ ludzkie na trzy części; *w pierwszej* kładzie  
 „ zdrowych y mocnych, a mających  
 „ wszelką wolność, wszelką obfitość y  
 „ cały czas do czynienia starania około  
 „ swojego zdrowia. *W drugiej* kładzie  
 „ tych, których ułożenie ciała jest deli-  
 „ katne y słabe. Naostatek *w trzeciej*  
 „ takich, którym zabawy nie odstępne,  
 „ czy to publiczne, czy prywatne,  
 „ niepozwalają uporządzić ani jedze-  
 „ nia, ani snu, ani ćwiczenia.

„ Przekłada *pierwszym*, iż dla za-  
 „ chowania zdrowia y życia do zamie-

„ rzonego w Niebie krelu, potrzeba  
 „ naprzód, ażeby począteczny skład  
 „ ich części narzędných był dobry.  
 „ Bo, mówi on, (*de sanit. tuend.*  
 „ *libr. I. cap. 12.*) Są ludzie, którzy  
 „ z tak słabym ułożeniem ciała na świat  
 „ przychodzą: iż sam Eskulapiusz le-  
 „ dwoby potrafił ich doprowadzić do  
 „ sześciudzieści lat.

„ Potym podziela on tę część ludzi na  
 „ cztery wieki, mianowicie; dzieciństwo,  
 „ młodość, męztwo y starość. Da-  
 „ je dzieciom y starcom przykazania,  
 „ które przed nim ledwo wzmiankowano.  
 „ Ale co się tycze młodych y dojrzałych  
 „ ludzi, czy to mocnego, czy słabego u-  
 „ łożenia ciała, z Hippokratefa y innych le-  
 „ karzow swoich poprzednikow pożyczane  
 „ reguły ogólne im przepisuje ku za-  
 „ chowaniu zdrowia; które że my już po-  
 „ łożyliśmy wgórze; powtarzać onych  
 „ teraz niebędziemy.

„ Wkrótkich zawierając słowach,  
 „ cztery są cele nad którymi Galen u-  
 „ czynił więcey uwag ku zachowaniu  
 „ zdrowia niż jego poprzednicy, mia-



„ nowicie: 1. dziecinność 2. starość 3.  
 „ różność temperamentow, y 4. o-  
 „ strożności potrzebne dla tych, któ-  
 „ rzy nie są Panami czasu swego. Bę-  
 „ dę się starał dać dobry wyraz Galena  
 przykazańtego czworakiego rodzaju,  
 y tak krótko jak mi będzie można.

„ *Naprzód* co do dziecinności; ile mo-  
 „ żności przynależy aby dzieci były  
 „ karmione od urodzenia mlekiem Ma-  
 „ tek swoich, które naturalnieysze im  
 „ jest, niż kóźde inne obce. Trzeba  
 „ żeby mamki dawały im wiele ru-  
 „ chawości, czy to w kolebce, czy to  
 „ na ręku, y baczniemi zawsze były w  
 „ uważaniu przyczyny ich płaczu y  
 „ niezwyčajnego rzucania się, co i-  
 „ naczy dać może przystęp gorączce  
 „ lub inney jakiey chorobie. Znałem  
 „ dziecię, mówi nasz Autor, które  
 „ krzyczało bezprzestannie, którego  
 „ ani kołysanie, ani muzyka, ani pier-  
 „ si niemogły na okamgnienie ukoić.  
 „ Po zciśłym weyrzeniu znalazło się,  
 „ iż łóżeczko, pieluchy y ciało dziecka  
 „ były bardzo brudne. Skóro kazałem

„ je

„ je omyć, y odmienić mu bieliznę:  
 „ zaraz smaczno zasnęło, y uspięne  
 „ przez kilka godzin zostało.

„ Powracając do pokarmu dziecin-  
 „ nego, tym jedynym być ma mleko,  
 „ jak uczy Galen, aż do wyrznięcia się  
 „ przednich zębów. Od tego czasu  
 „ należy przyzwyczajając dzieci do po-  
 „ karmow z siadleyszych, jako to są:  
 „ chleb y inne rzeczy lekkie, mam-  
 „ kom dobrze znajome.

„ Przytym radzi Galen myć dzieci  
 „ co rano wodą letnią y dobrze ich o-  
 „ fufzać y wycierać potym; ale y to do-  
 „ kłada, żeby myć, gdy żołądek jest  
 „ czczy podługim snie; ponieważ my-  
 „ cie y tarcie za żołądka pełnego,  
 „ sprawiłoby dolegliwość. Nietylko  
 „ nie chwali zwyczajn narodow półno-  
 „ cnych, które zanurzają w wodzie  
 „ zimney dzieci tylko co urodzone:  
 „ lecz mówi (*de sanit. tuend. libr. I.  
 „ cap. 10.*) o tym zwyczajn zostatnią  
 „ wzgardą y gniewem, wyrażając, iż  
 „ niema zamyśłu pisać dla Niemcow,  
 „ albo im podobnych dzikich narodow,

row-



„ równie jak niepiśze dla Niedzwie-  
 „ dziow, ani dla lwów. Zaleca jednak  
 „ polerowanym swoim Grekom y Rzy-  
 „ mianom postępek y bolesniejszy y  
 „ grubiańszy nad wspomniony, mia-  
 „ nowicie folić całe ciało dzieci zro-  
 „ dzonych, dla ztwardzenia, jak mō-  
 „ wi, y zmocnienia ich zdrowia. Tak  
 „ mówi (*de sanit. tuend. libr. 1. cap. 7.*)  
 „ dziecko nowo narodzone, którego cia-  
 „ ła ułożenie jest bez żadney wady, po-  
 „ winno być zaraz zpowite, całe ciało  
 „ nieco solą postrząższy, ażeby skōdraje-  
 „ go zgęściła się, y zsiadła się. Tak je-  
 „ dną solą opatrzone dzieci zupełnie zo-  
 „ stają wzmocnione: gdy z przeciwka  
 „ niedobry jest stan tych, które suchych  
 „ myrtowych liści, lub innego podobne-  
 „ go potrzebują zkrapiania.

„ Lecz czas y doświadczenie ze  
 „ wszystkim zgładziły ten zwyczaj  
 „ solenia dzieci ku wielkiemu ich szczę-  
 „ ściu; z przeciwka na wielu mieyscach,  
 „ y u wielu familij. weszło kąpienie no-  
 „ wo narodzonych dzieci w wodzie  
 „ zimney; pod pewnym jednak dokła-  
 „ dem

„ dem y rozrządzeniem, które wy-  
 „ mieniam. Zimna kąpiel, wzmacnia-  
 „ jąc części zsiadłe, y ułatwiając wol-  
 „ ne parowanie, daje dzieciom żywość,  
 „ rzezwość y ciepło, które zachowu-  
 „ ją ich od Angielskiey choroby, od  
 „ wypękości, od wielkich wol, y od  
 „ kaczlu, do czego dzieci w niektō-  
 „ rych krajach bardzo są skłonnemi.  
 „ Przyrodzenie zdało się ukazać sta-  
 „ remu y nowemu śmiatu ten zabieg.  
 „ Wirgiliusz donosi nam, iż dawno,  
 „ przed czasami Rzymian, był we  
 „ Włofzech zwyczaj zanurzania zro-  
 „ dzonych świeżo dzieci w nayszimniej-  
 „ szych rzekach. (*Aeneid. libr. 9. lin.*  
 „ 603.)

„ Twardy nam rod znatury; kąpiem nasze płody  
 „ Wnet w rzekach. Tak nas żywią tegi mroz, y  
 „ wody.

„ Y Wilhelm Pen w liście swoim do  
 „ Doktora Baynarda (*hist. zimn kąpiel*  
 „ *części 2. stron. 291.*) te piśze słowa:  
 „ Pewień jestem iż Amerykańscy In-  
 „ dyanie kąpią dzieci swoje, skōro się  
 „ urodzą, kōżdey roku pory, w zi-  
 „ mnych rzekach. Co się tycze dzie-  
 „ ci ułożenia ciała mocnego, żaden za-  
 „ rzut



„ rzucić nie powinien wstrzymać od ką-  
 „ pania ich w wodzie zimney, ile gdy  
 „ rodzice zechcą odłożyć tę kompiel  
 „ do pierwszego po urodzeniu lata, a  
 „ to dla uniknięcia nagłego przeyscia  
 „ z ciepła, w którym płod był zawarty,  
 „ do przeciwnego występku. Zabię-  
 „ gając zaś wszelkiemu niebezpie-  
 „ czeństwu, na dzieci z nurzania co-  
 „ dziennego w wodzie zimney całego  
 „ ciała przypaść mogącemu; powinno  
 „ mamki uważać, jeżeli dzieci wyję-  
 „ te z wody, zaraz są ciepłe y rzezwe,  
 „ lub też, co na jedno wychodzi, po osu-  
 „ szeniu, otarciu y z powiciu. Co je-  
 „ żeli tak jest; woda zimna służy im  
 „ bez wszelkiego wątpienia. Z prze-  
 „ ciwka, jeżeli po tey kompieli dzieci  
 „ pokazują się być wyzięble y blade,  
 „ albo wszczegulności, jeżeli który  
 „ członek zkurczy się y okaloje od zi-  
 „ mna, y to trwa przez niejaki czas  
 „ po osuszeniu, łotarciu y z powiciu:  
 „ trzeba przetrzymać z kompielą zi-  
 „ mną przez kilka dni, a potym zno-  
 „ wu doświadczać kiedy dziecko z sil-  
 „ nie-

„ nieje; albo też ze wszystkim zanie-  
 „ chać jeżeli za każdą kompielą też sa-  
 „ me droszczu przeymującego ukazu-  
 „ ją się skutki. Mówmy jednak ku  
 „ chwale naszego Autora że się jemu  
 „ rzadko trafia zbłądzić w doświad-  
 „ czeniu. Y lubo jego teorya w po-  
 „ znieyszych czasach częstokroć była  
 „ poprawiona: dodziś dnia jednak u-  
 „ wagi użyteczne nam przezeń zosta-  
 „ wione bardzo wysoko szacujemy.  
 „ Lecz idźmy dalej zanim w rozpo-  
 „ rządzeniu pieczy około dzieci.  
 „ Rozwodzi się on, między innemi,  
 „ około starania, które my o sposobie  
 „ życia mamek mieć powinniśmy, o ich  
 „ ćwiczeniu, y ich śnie, a to ażeby o-  
 „ ne miały dobre mleko. Mleko do-  
 „ bre podług Galena jest niezbyt rzad-  
 „ kie, y białe. Złe jest, kiedy ma nie  
 „ co goryczy albo sioności w smaku, y  
 „ nie przyjemności w zapachu, a koloru  
 „ y zładłości przyzwoitey niema.  
 „ Galen Mamce zakazuje przedewszy-  
 „ stkim mieć słoeczność z swoim mę-  
 „ żem, póki karmi, y chce żeby była  
 „ odprawioną, skóro zastąpi. Dzie-



„ Dzieciom niepozwała nigdy ani  
 „ zkosztować wina; ponieważ one za-  
 „ pala ciało, szkodzi głowie, a do te-  
 „ go niepotrzebne im jest wcale y ża-  
 „ dnego pożytku, a pewny zły przy-  
 „ nosi skutek.

„ Nic niemasz potrzebniejszego dla  
 „ dzieci jako oddech powietrza czy-  
 „ stego, a zatym nietrzeba trzymać  
 „ ich w pokojach zbyt zamkniętych,  
 „ y oddalać ich od mieysc błotnistych  
 „ y wod stojących, od par wielkich  
 „ miast, od mieysc zarażonych paro-  
 „ waniem trupów, z dechlin, albo krze-  
 „ wow zgniłych.

„ Tenże niemal sam sposob życia,  
 „ y przez drugie lat siedm wieku, po-  
 „ winne dzieci zachować, podług zda-  
 „ nia Galena, z tą różnicą, iż nie nale-  
 „ ży pozwalać im jako tylko ruchawo-  
 „ ści pomiarkowaney; bo zbyt gwał-  
 „ towna rosnąć im niedaje. *Która to*  
 „ *jego jednak przestroga, jeżeli ma swój*  
 „ *fundament, potrzebuje jeszcze wspar-*  
 „ *cia od doświadczenia.*

„ Naostatek ten dziecienny wiek jest  
 sam

„ sam czas do układania serca, do da-  
 „ wania początkow pożytecznych wi-  
 „ domości, y przyzwyczajenia wcze-  
 „ snego do skromności y podległości,  
 „ co z czasem do utrzymania zdrowia  
 „ tak wyhodowanych osob wielce słu-  
 „ żyć może.

*O starości.*

„ Starość, która może być nazwana  
 „ chorobą, albo srednim stanem mię-  
 „ dzy zdrowiem y chorobą, jest po-  
 „ spolicie sucha y zimna. Lubo albo-  
 „ wiem oczy, nos, y usta częstokroć  
 „ zabiegają wodą, y lubo kaźel y z-  
 „ pluwanie w powszechności starym są  
 „ pospolite: te są jednak bardziey wil-  
 „ gociami wyrzutnemi, niż tuczą ciała  
 „ pożyteczną y odwilżającą.

„ Te zimno y ta suchość powinny być  
 „ orzezwione używaniem miernym  
 „ wina, y pokarmu odwilżać y ogrze-  
 „ wać mogącego. Służy im oraz o-  
 „ grzewanie y tarcie szczotką, ponie-  
 „ waż pomnaża obrot krwi, wzbudza  
 „ powolne ciepło, a przez to samo po-  
 „ maga do równego podzielenia tuczy

M

„ na-



„ na wszystkie części ciała. Potarcie  
 „ pożytecznym im jest przechadzać się,  
 „ albo przejeżdżać się, ale nie aż do  
 „ zmordowania się; zbyt uczynna bowiem  
 „ ruchawość chudzi ich, jak z przeciwka  
 „ pomierna daje ciała. Jest to reguła  
 „ warta uwagi, że starzy ludzie powin-  
 „ ni trwać w używaniu takowego cwi-  
 „ czenia, do którego najlepiej są przy-  
 „ zwyczajonemi: te bowiem bynaj-  
 „ mniej ich niemorduje, lecz owszem  
 „ utrzymuje, a oraz jest im przy-  
 „ jemne. Osobliwie to jest pewnym,  
 „ iż wydaliby się na niebezpieczeństwo,  
 „ gdyby z nagłą chcieli jaki rodzaj cwi-  
 „ czenia zamienić na drugi, do które-  
 „ go nie przywykli. Widziałem lu-  
 „ dzi, którym jazda (*wozowa rozu-  
 „ miem niekonna*) bardzo pomagała,  
 „ gdy z przeciwka ciż sami przechadz-  
 „ ki znieść nie mogli. Dokładam,  
 „ iż jeżeli jaka część ciała naszego słab-  
 „ sza jest niżeli inne, trzeba się mieć na  
 „ ostrożności niewydawać jej na pra-  
 „ cę: lecz usiłując dawać silniejszym  
 „ ru-

„ ruchawość, oszczędzać nadwagę zo-  
 „ ney. Człowiek na przykład, który  
 „ cierpi zawrót głowy, powinien się wy-  
 „ strzegać wszelkiej ruchawości, w  
 „ której trzeba często z chyłać głowę,  
 „ albo w koło się obracać; lecz raczy  
 „ niech chodzi powolnie przed się, albo  
 „ niech przejeżdża się w lekko noszą-  
 „ cym powozie bez zmordowania się.  
 „ Człowiek nog słabych będzie się za-  
 „ wsze miał lepiej z jeżdżenia powo-  
 „ zem, niż z przechadzki pieszey.  
 „ Co do jadła, starzy powinni się wy-  
 „ strzegać wszelkiego takiego pokar-  
 „ mu, który zprawuje soki grube y  
 „ lipkie, jakowym jest chleb niekwa-  
 „ szony, ser, świnina, wołowe mięso,  
 „ węgorz, ostrygi, y w powszechno-  
 „ ści wszystko to, co jest trudnym do  
 „ ztrawienia. Chleb ich powinien być  
 „ kwaszony, z solą dobrze mieszany y  
 „ wypieczony; inaczej zprawi im za-  
 „ mulanie w wątrobie, w śledzionie y  
 „ w nerkach.  
 „ Jeżeliby starzec przez dwa dni nie-  
 „ miał wolnego żołądka, trzeciego  
 „ po-



„ powinien co lekkiego wziąć na od-  
 „ wolnienie, wiedząc z doświadczenia  
 „ co mu ku temu końcowi najlepiej  
 „ służy. Nie powinien zawsze uży-  
 „ wać tegoż samego otwierającego po-  
 „ karmu, albo lekarstwa, ale czasami  
 „ odmieniać; inaczej bowiem wcią-  
 „ gnienie się odbierze skutek. Snu  
 „ powinien sobie pozwalać tak długie-  
 „ go, jaki mu jest potrzebny do wzmo-  
 „ cnienia y orzezwienia.

Lekarz Antioch przyszedłszy do lat  
 „ ośmudziesiąt uchodził co dzień tro-  
 „ je staji, to jest około dobrej półćwier-  
 „ ci mili, od domu do Ratusza, gdzie  
 „ nayprzedniejszy mieszczanie Rzym-  
 „ sey zgromadzali się, a po drodze na  
 „ wiedzał chorych, którzy mu naybli-  
 „ żey przypadali. (*de sanit. tuend. libr.*  
 „ *5. cap. 4.*) Jeżeli zaś daley iść mu by-  
 „ ło trzeba, lektyki lub kolaski uży-  
 „ wał. W domu miał mieszkanie szcze-  
 „ płe, w zimie piecem ogrzane, w le-  
 „ cie nie zbyt gorące. Co rano po po-  
 „ trzebie swojej kazał sobie dobrze o-  
 „ grzewać y trzeć. Znajdując się na  
 Ra-

„ Ratuszu około dziewiątej albo dzie-  
 „ siątej godziny jadł trochę chleba zgo-  
 „ towanym miodem, y tam rozmawiał  
 „ albo czytał do dwunastej. Potym  
 „ używał lekkiego ćwiczenia przed o-  
 „ biadem, który był mięsny, a zawsze  
 „ się poczynął od potrawy odwalniają-  
 „ cey żołądek. Na wieczery jadł co  
 „ rzadkiego, albo co z praśtwa, z po-  
 „ lewką w którey było gotowane. Y  
 „ tak z zmysłami doskonałemi y człon-  
 „ kami zdrowemi żył aż do sędziwego  
 „ wieku.

„ Telefus nauczyciel stylu żył pod  
 „ sto lat. Na śniadanie jadł patokę wy-  
 „ cisnioną z plastru z kaszą; na obiad  
 „ sałatę, rybę, albo praśtwo; a na wie-  
 „ czerzę tylko trochę chleba y fzklan-  
 „ kę wina z wodą.

„ Doświadczenie powinno nauczyć  
 „ starca, jeżeli używanie mleka służy  
 „ mu, albo nie. Rzecz jest bowiem  
 „ aż do podziwienia, jak one rozma-  
 „ te czyni skutki! w różnych ułożeniach  
 „ ciała. Znałem gospodarza jednego,  
 „ mówi Galen, około sta lat mającego,  
 „ M 3 „ któ-



„ którego nayprzednieyszym pokar-  
 „ mem było mleko kozie z troczą chle-  
 „ ba y miodu, co czasami jadał warzo-  
 „ no z główkami dzięcieliny. Jego  
 „ sąsiad mniemając, że mleko było  
 „ przyczyną długiego wieku owego  
 „ człowieka, pokusił się go naślado-  
 „ wać; ale żadną miarą tego dokazać  
 „ niemógł. Albowem poczęło mu cięż-  
 „ żyć w żołądku, y bok lewy opuchł.  
 „ Drugi też same czyniąc doświadcze-  
 „ nie, znalazł, iż mu mleko wyśmie-  
 „ nienie przypadało, ale aż do siódmego  
 „ tylko dnia. Po którym to czasie u-  
 „ czuł nabrzmiałość w prawym boku,  
 „ zprawującą mu pnięcie y kurcz w  
 „ całym tułowie. Jeszczem znalazł dwie  
 „ osoby, z których jedna przez długie  
 „ używanie mleka dostała kamienia w  
 „ nerkach; druga ztraciła zęby. Tym  
 „ czasem znajduję w mleku źródło  
 „ zdrowia y przedłużenia życia. Ci  
 „ którym mleko służy, odbierają znie-  
 „ go ten pożytek, iż im żołądek uwal-  
 „ nia, soki słodkie y dobre ciało daje;  
 „ osobliwie gdy zwierzęta z których o-  
 „ ne

„ ne bywa dojone po obfitey chodzą  
 „ paszy, y na którey się znaydują zio-  
 „ ła słodkie y zdrowe. Mleko z prze-  
 „ ciwka niemoże być dobre, gdy te zio-  
 „ ła są zbyt cierpkie, zbyt kwaśne, al-  
 „ bo zbyt zciiskające. Trzeba potym  
 „ żeby zwierzęta, które się doją, by-  
 „ ły zdrowe, y w samym kwiecie wie-  
 „ ku. Osobliwie radziłbym pić na-  
 „ przemianę mleko oślicze z kozim.  
 „ Kozie bowiem jest tytnieysze, oślicze  
 „ zaś cieńsze y łatwieysze do ztrawie-  
 „ nia.  
 „ Zebym nie co powiedział y o winie;  
 „ uważam naprzod, iż mocne y mocz  
 „ pędzące naylepiej starcom służy. Mo-  
 „ cne być powinno dla rozciągnięcia cie-  
 „ pła po wszystkich członkach, które  
 „ w nich są zimne, mocz zaś pędzić  
 „ powinno, dla wyprowadzenia fer-  
 „ watki zbyteczney, która gdy by się  
 „ w ciele zastała, zdrowieby zwałiła.  
 „ Chciałbym zatym żeby sobie obrali  
 „ wino lekkie y nie tłuste, ponieważ ta-  
 „ kie pospolicie mocz pędzi; y które-  
 „ by było blade albo żółte, ponieważ



„ takie jest najmocniejszy. Wina czer-  
 „ wonego gęstego albo zciśkającego  
 „ powinni się wystrzegać; te sprawić  
 „ im może łatwo zamulanie we wną-  
 „ trznościach. Nie wierzę oraz żeby  
 „ wino słodkie było dobre dla starców,  
 „ chyba dla bardzo chudych. Tacy  
 „ bowiem powinni pić dla posiłku wi-  
 „ no słodkie przednie, koloru bladego  
 „ lub żółtego.

*III. O różnych temperamentach y  
 różnym ułożeniu ciała.*

„ Można podług Galena uczynić w  
 „ ciele ludzkim różnicę dziewięciu o-  
 „ sobnych gatunków temperamentów;  
 „ cztery pierwsze są proste, mianowi-  
 „ cie: gorący, zimny, wilgotny y su-  
 „ chy; cztery są mieszane, mianowi-  
 „ cie: gorący z wilgotnym, gorący z  
 „ suchym, zimny z wilgotnym, y zi-  
 „ mny z suchym; a naostatek ten, któ-  
 „ ry średnim jest między wszystkie-  
 „ mi występkami, y który z tey przy-  
 „ czyny może być nazwanym dla wy-  
 „ śmienitości doskonale dobrym y zdro-  
 „ wym

„ wym temperamentem. Tempera-  
 „ menta proste dają się poznać łatwo  
 „ zwidzenia y dotknięcia. Między z  
 „ mieszanemi te dwa, naktóre nay-  
 „ więcej baczności w praktyce dawać  
 „ należy, łatwo także bywają pozna-  
 „ ne, kōždy z swoich znaków, miano-  
 „ wicie gorący z suchym, y zimny z  
 „ wilgotnym. Aże są wzrącz sobie  
 „ przeciwne: wymagają wcale prze-  
 „ ciwnego obchodzenia się.

„ Naypospolitsze znaki tempera-  
 „ mentu gorącego z suchym, są żyły  
 „ szerokie y obrzmiate, puls mocny,  
 „ pierś y palce szerokie, ciało y wszy-  
 „ stkie członki silne, dobrze umierzone  
 „ y muszkuły znaczne, włosy czarne,  
 „ gęste y kędzierzawe, płec chrapowa-  
 „ ta, czarniawa, y kosmata.

„ Z przeciwka płec gładka, biała,  
 „ miękka, włos piękny, pierś zciśnio-  
 „ na, żyły wązkie, delikatne ciało a po-  
 „ wszechnie tłuście, słabe y niezkład-  
 „ ne członki y słaby puls, to wszystko  
 „ wyznacza temperament zimny z wil-  
 „ gotnym. Widziemy z codziennego do-  
 „ świad.



„ świadczenia temperamentow róż-  
 „ Źność tak wielką jednych od dru-  
 „ gich, że to co służy jednym, jest  
 „ zprzeciwka szkodliwym drugim.  
 „ Wierzyć zatem ledwo można żeby  
 „ był lekarz tak zufały, któryby się  
 „ ważył przepisywać reguły zdrowia,  
 „ bez względu na różność tempera-  
 „ mentow. Jako bowiem trzewik je-  
 „ den nieprzypadnie na kōżdą nogę:  
 „ tak y jeden sposob życia niewszy-  
 „ stkim równie służy. Ani możemy  
 „ więc mówić, iż ta lub owa potrawa  
 „ w powszechności zdrową jest, lub  
 „ niezdrową; gdyż co jednemu poma-  
 „ ga, drugiemu częstokroć szkodzi.  
 „ Dwóch znajomych moich, mówi on  
 „ daley, mocno się wspierało względem  
 „ miodu, o którym jeden utrzymywał  
 „ iż jest zdrowym, drugi zprzeciwka  
 „ iż jest szkodliwym. Obadwa zaś na  
 „ doświadczeniu się zafadzali, ale bez  
 „ względu na różność swoich tempera-  
 „ mentow. Jeden bowiem z nich  
 „ był flegmatyk stary, siedzące życie  
 „ wiodący, któremu miod, z własno-  
 „ ści

„ ści swojej przenikający y grzejący,  
 „ musiał przypadać do zdrowia. Dru-  
 „ gi zprzeciwka, ponieważ był mło-  
 „ dy, jakoby trzydziesto letni, a tem-  
 „ peramentu gorącego choleryczne-  
 „ go, miod jemu niemógł być pomo-  
 „ cnym.  
 „ Niektórzy zalecają ćwiczenia  
 „ wszystkim bez żadney różnicy, dru-  
 „ dzy podobnie zpczynek, jako bar-  
 „ dzo zdrowiu służy. Jedni wino,  
 „ drudzy wodę przepisują. Ale do-  
 „ świadczenie nas uczy, iż taż sama  
 „ rzecz różnie w różnych osobach sku-  
 „ tkuje. Znałem takich, którzy, gdy  
 „ się przez dni trzy wtrzymali od pra-  
 „ cy, mieli się złe zapewne. Zna-  
 „ łem drugich, którzy się z dobrego  
 „ cieszyli zdrowia lubo mało, lub nic  
 „ nieużywali ćwiczenia.  
 „ Primigenes Mityleńczyk musiał  
 „ codzień w ciepłej wodzie się kąpać,  
 „ inaczej miał gorączkę. Skutek rze-  
 „ czy doświadczenie uczy; ale przy-  
 „ czynny skutkow rozum y rozważa  
 „ wydobywa. Czemu Primigenes tak  
 „ się



„ się często kąpać musiał? Odpowia-  
 „ dam, ponieważ gorąco palące jego  
 „ ciała, nigdy niepotniejącego, przy  
 „ życiu na naukach trawionym, po-  
 „ trzeba było parowania; aże skóra  
 „ jego gruba y twarda zatrzymywała  
 „ je: kompieli ciepłej z tym był po-  
 „ trzebny, dla zmiękczenia skór y y  
 „ otwierania porow. Znałem drugie-  
 „ go, którego temperament równie  
 „ był gorący, jak Primigenesa, który  
 „ jednak kompieli ciepłej tak częstey  
 „ niepotrzebował; gdyż kromnikiem  
 „ będąc musiał wiele chodzić po mie-  
 „ ście, dla kupowania lub przedawa-  
 „ nia; potym że był zwadliwym y tu-  
 „ zał się często: toż samo wustawi-  
 „ cznym go niemal utrzymywało po-  
 „ cie, y zabiegało gorączce. Trzeciey  
 „ znowu osobie, równie temperamen-  
 „ tu suchego y gorącego, jako y tamci,  
 „ ponieważ używała nazbyt ruchawo-  
 „ ści, musiałem radzić, a żeby oney  
 „ umniejszyła; a w tym miałem za  
 „ prawidło Hippokratesa, który roz-  
 „ kazuje ludziom gorącego tempera-  
 „ men-

„ mentu przenosić z poczynek nad  
 „ zbyteczne ćwiczenie. Ale zprze-  
 „ ciwka naprawiłem zdrowie wielu o-  
 „ sob temperamentu zimnego, wypro-  
 „ wadzając ich z życia nieruchawego,  
 „ y zaradziwszy im pracę.  
 „ W nośmy więc, iż dla różnych tem-  
 „ peramentow potrzeba różnych sto-  
 „ pniow ruchawości, y innych potraw.  
 „ Tey kóždyemu wszczegulności  
 „ przyzwoitey różności szukać trze-  
 „ ba przez wnoszenie; ale doświad-  
 „ czenie zawsze rozwagi, nasze z  
 „ twierdzać powinno.  
 „ Daley to trzeba uważać, że procz  
 „ przepisywania ciepłej kompieli, y  
 „ jak nayłagodniejszego ćwiczenia dla  
 „ ludzi temperamentu gorącego z fu-  
 „ chym, potrzeba oraz, żeby ich po-  
 „ trawy rodziły soki słodkie bez ża-  
 „ dney cierpkości. Ich napody nay-  
 „ przednieyszy powinien być woda;  
 „ gniewu, zbytecznych nauk, yupa-  
 „ łow słonecznych strzeć się bardzo im  
 „ trzeba. A jako gorącość tempera-  
 „ mentu pospolicie pochodzi z obfito-  
 „ ści



„ ści żółci: uważać należy, jeżeli ta  
 „ żółć odchodzi przez secefs. Co je-  
 „ żeli jest, niemaż przyczyny oba-  
 „ wiać się jakowych niepomyślnych  
 „ skutkow; ponieważ przyrodzenie  
 „ pełni swoją powinność. Jeżeli zaś  
 „ ta żółć wgórę bije: trzeba ją wy-  
 „ prowadzać przez lekkie zrzucenia.  
 „ Wszyscy lekarze y Filozofowie,  
 „ którzy pisałi o składzie ciała ludzkie-  
 „ go z niejaką dokładnością, zganili  
 „ temperament gorący, jako z natu-  
 „ ry swojej niby podobieństwo wie-  
 „ ku starego mający, a zachwalili  
 „ temperament wilgotny, jako nay-  
 „ sposobnieyszy do przedłużenia ży-  
 „ cia, y do zachowania zdrowia y czer-  
 „ stwości do lat bardzo podeszłych.  
 „ Temperament wilgotny w prawdzie  
 „ nie jest pomyślny dla dzieci; ale w  
 „ następującym wieku ze wszystkich  
 „ występnych jest nayzdrowszym.  
 „ Ci zatym którzy zdrowiem kierują,  
 „ powinni oddalać wszystko to, co  
 „ wysusza y szarza zbyt ciało, wprze-  
 „ ciwny jednak niepopadając wy-  
 „ stę-

„ stępek. Srodek właściwy zależy  
 „ w tym, ażeby pomiarkowanie uży-  
 „ wać ćwiczenia y kompieli, utrzy-  
 „ mywać wypróżnienia w należytych  
 „ granicach, a w szczególności obie-  
 „ rać takie potrawy, które z prawu-  
 „ ją foki słodkie; y pić pomiernie wi-  
 „ no.

*III. O tych, którzy czasu swego nie są panami.*

„ Politykom y nauk pilnującym,  
 „ którym zabawy zbyt wiele zabiera-  
 „ ją czasu Galen przepisuje te trzy re-  
 „ guły następujące.  
 „ *Naprzód*, a żeby po kóždy nad-  
 „ zwyczajney baczności albo rozmy-  
 „ ślaniu, wstrzemiesliwiey, niż zwy-  
 „ kli, żyli. Ztwierdza to przykładem  
 „ własnym: Iż gdy kiedy zabawami  
 „ z morderowanym y wycięzonym był:  
 „ obierał nayprościeysze pokarmy, któ-  
 „ re tylko znał, a mianowicie nay-  
 „ częściey samym tylko posilał się chle-  
 „ bem. A lubo tey surowey wstrze-  
 „ mięzliwości nawzor niewystawuje  
 „ dru-



„ drugim: utrzymuje (jednak, że po  
 „ wielkiej pracy, pokarm powinien  
 „ być lekki, y do ztrawienia łatwy.

„ *Druga* reguła którą przepisuje im  
 „ jest ta, iż ich pospolity sposób życia  
 „ powinien być niewyszukany y pro-  
 „ sty, a ztrawność jak naybardziej  
 „ ułatwiający.

„ *Trzecia* reguła rozkazuje, żeby  
 „ odłożyć nie jaką część czasu codzien-  
 „ na ćwiczenie, w jakowychkolwiek  
 „ bądź kto znajduje się obowiązkach.  
 „ A jeśli to niemożna: upuszczać cza-  
 „ sami krwi, dla zabezpieczenia jej pełno-  
 „ ści, y brać co lekkiego na zciągnię-  
 „ nie dla oczyszczenia kiszek, w  
 „ których inaczej, bez tej ostrożno-  
 „ żności, wezbrane y popsute przez  
 „ nieztrawność wilgoci, z prowadzić  
 „ chorobę koniecznie muszą. Radzi  
 „ więc takowym niższym służebni-  
 „ kom, którzy są obowiązanemi do sie-  
 „ dzącego życia, używać wolności swo-  
 „ jey we dni Święte, do wzięcia łago-  
 „ dney łakwy dla przeczyszczenia swo-  
 „ ich kiszek od zepsutych wilgociow.

Ale

„ Ale ach niestetyż, mówi, takie jest  
 „ powszechne nieumiarkowanie, iż  
 „ miasto użycia dni Świętych y z po-  
 „ czynkowych do poratowania zdro-  
 „ wia swęgo, y pomożenia sobie, po-  
 „ błażają w one z przeciwka nadto ap-  
 „ petytowi, czego innych dni czynić  
 „ niemają czasu; y tak gromadząc  
 „ złe wilgoci wciele, nabywają słu-  
 „ chych bolow, kamienia, albo ja-  
 „ kich innych chorob, które ich tra-  
 „ pią przez cały ostatek życia.

„ Te są wistocie przednieysze ra-  
 „ dy wyciągnione z Galena, do zachó-  
 „ wania zdrowia. Posłuchajmy teraz  
 „ rady tego wielkiego nauczyciela,  
 „ którą daje wszystkim swoim czytelnikom  
 „ przed zakończeniem dzieła.

„ Napominam, mówi on, wszy-  
 „ stkich, którzy będą czytać to pismo,  
 „ żeby nieponiżali siebie aż do po-  
 „ równania się z bestyami, puszczając  
 „ się, jako nieczemnego pospolstwa  
 „ motloch, na bezwstydną niewstrze-  
 „ mięzliwość, bez innej rady wje-  
 „ dzeniu y picciu swoim nierozwa-  
 „ żnym,

N

żnym,



„żnym, jak tylko podniebienia. Niech  
 „sobie nie pobłażają w żadnym ga-  
 „tunku żądy, y strzegą się leniwa.  
 „Czy to znają naukę lekarską, czy  
 „jey nieznają, niech słuchają zdrowe-  
 „go rozumu, y niech żwają co im  
 „służy, a co nie służy, a żeby się tak  
 „rostopnie przywiązać mogli do u-  
 „żywania tego, co pómą z doświad-  
 „czenia iż z przyja ich zdrowiu, a u-  
 „nikać z przeciwka wszystkiego te-  
 „go co znaydą być sobie szkodliwym.  
 „Tak niech będą pewnymi, że przy-  
 „pilney baczości w doprowadzeniu  
 „do skutku tey jedney reguły, po-  
 „większey części będą się cieszyć z  
 „dobrego zdrowia, y bardzo rzadko  
 „potrzebować lekarstw albo lekarza.

## ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY.

*O Porfyrze y o wszystkich tych którzy  
 zakazują mięsa.*

**P**orfyr Tyryczyk żył około frodka  
 wieku trzeciego. Był Uczniem  
 kochanym Platyna, owego sławnego  
 „Platonika. Chcąc ożywić prostotę  
 „pier-

„pierworodnego sposobu życia, napi-  
 „sał sławną książkę o wtrzymywaniu  
 „się od używania mięsa, w której gwał-  
 „townie bije na pokarmy, że zwierzę-  
 „cych ciał gotowane. Przypisuje on te  
 „swoją książkę Firmowi Kastricyusz-  
 „wi, który był porzucił wstrzemieli-  
 „wość Pythagorasową y powrócił do  
 „swojego pierwszego sposobu życia.  
 „Kiedyś mieszkał z nami, mówi tak do nie-  
 „go Porfyr, zgadzałeś się na to, że krze-  
 „wy nad mięso zwierząt lepszym są po-  
 „karmem, tak ku utrzymaniu zdrowia,  
 „jako y ku ułatwieniu nauk Filozofskich.  
 „Dziś, gdy odmieniwszy sposób życia  
 „jesz mięso: doświadczeniem przeświad-  
 „czony, musisz toż samo przyznać.  
 „Nie z pomiędzy ludzi żyjących wyro-  
 „stem ziemnym wyszli złodzieje, za-  
 „boyce, potwarce, y tyrani; ale z mię-  
 „sożerców. \* Mało nam potrzeba do ży-  
 „cia;

N 2

\* Za pozwoleniem Porfyrą sądzę, iż to on  
 twierdzi nawiasem, y bez żadnego do-  
 wodu; ani rozumiem żeby te go dowiesć  
 było można.



cia; nie łatwiejszego jak tego nabyć; nie potrzeba dla tego ani gwałcić sprawiedliwości, ani wolności, ani przestępować reguł zdrowia, ani mieszać uspokojenia duszy. Zbytek to tylko przymusza owe dusze gminne y z takim upodobaniem idące, do pożądania bogactw, do czynienia ofiary z wolności, do zaprzędania sprawiedliwości, do tracenia mizernie czasu, do psucia zdrowia własnego, y do wyrzuczenia się wesółości sumnienia czystego. Jak często dla powrócenia do zdrowia y uleczenia się od naszych dolegliwości cierpliwie poddajemy się narznięciu, na wypalania kamieniem piekielnym, używamy lekarstw przykrych, y płaciemy jeszcze tym, którzy nam tym bolesnym łataniem z kazitelnego ciała służą: A nie czyniemy żadnego starania o uwolnienie od choroby duszy naszej, która jest nieśmiertelna.

Porfyr znaywiększą usilnością starał się przekonać o prawdzie tych dwóch następujących powieści. „*Naprzód* „ że podbicie appetytu y namięności  
bar,

„ bardzo pomaga do zachowania zdrowia, y do oddalenia chorob. *Powtóre* „ że proste z krzewow potrawy łatwe są do otrzymania y do ztrawienia; „ ztąd wnosil, iż przestawanie na nich, „ jest potężną pomocą do tego żądź swoich podbicia y osiągnięcia nad samym sobą panowania. Na dowód „ pierwszey powieści, przywodzi doświadczenie, y twierdzi, że niektórzy z jego znajomych cierpiący tak „ ciężką podagrę w nogach y łamanie w rękę, iż z mieysca na mieysce „ przenaszać się kazać musieli przez „ całe ośm lat; doskonale uleczonemi „ zostali uwolniewszy się od starania o „ koło zbioru bogactw, y zwróciwszy „ myśli swoje ku celom duszy, y że „ tak zatym choroba ciała poszła y „ odstąpiła ich wespoł z frafunkiem o „ dostatki, y przez uleczenie choroby „ duszney uleczoną była.

„ Moje zaś w tym zdanie jest takie, „ jeżeli jego znajomi nabyli podagry „ przez hojne y zbyt kujące życie, co „ jest do wiary podobnieyszym: wstrze-  
N 3 „ mię-



„ mięzliwość, krzewy, życie mle-  
 „ kiem, y wytrwanie w tym wszy-  
 „ stkim, mogło być im pomocne. Ale  
 „ to jeszcze nie dowodzi, iż zupełne  
 „ wstrzymywanie się od mięsa jest po-  
 „ trzebne albo pożyteczne do zabie-  
 „ żenia chorobom.

„ Na wsparcie drugiej swojej po-  
 „ wieści tak swoje układa rozwa-  
 „ gi; Daymi, mówi, człowieka, któ-  
 „ ryby szczyrze uważał czym on  
 „ jest, z kąd przyszedł dokąd idzie,  
 „ y przez tę uwagę postanowił nie dać  
 „ się uwieść ani opanować namierno-  
 „ ściom. Ten człowiek powie, je-  
 „ żeli hojne mięsne posiłkowanie jest  
 „ łatwiejsze do otrzymania, y jeżeli  
 „ mniej podusza nieporządne na-  
 „ miętności y żądze, niż łatwe życie  
 „ krzewami: Zgodzi się on ze mną;  
 „ ani rozumiem żeby który lekarz, lub  
 „ bądź ktokolwiek rozumny ośmielił  
 „ się wprost tę prawdę zprzeczyć. Na  
 „ jakimże już fundamencie wazymy się  
 „ obciążać się pokarmami mięsnymi?  
 „ Czemuż się niemamy wybić z nało-

„ gu

„ gu, porzucić zbytek y jedzenie mię-  
 „ sa, a przez to samo pozbyć się tru-  
 „ dności y więzow z tą wykwiłno-  
 „ ścią razem złączonych.

„ To są okrzyki Filozofa Porfyra.  
 „ Mogł on, y powinien był lepiej  
 „ w tym być oświeconym przeczyta-  
 „ wszy piśmo Galena o przyrodzeniu  
 „ pokarmow. Należało mu zostać  
 „ przekonanym, że złączenie mię-  
 „ śnych potraw zwyrostami ziemnymi  
 „ zdatniejszy jest dla zdrowia, posil-  
 „ nieysze dla słabych, y łatwieysze do  
 „ ztrawienia, niż z sławych tylko wy-  
 „ rostow gotowane pokarmy. Praw-  
 „ dę mówiąc, wszystko co Autor u-  
 „ trzymuje w tey materji, bardziej  
 „ się wydaje być zapędem w zachwy-  
 „ ceniu gadającego, niż Filozofa; y  
 „ jest raczej przepisem umartwienia  
 „ pustelniczego, a nie nauki lekarskiej  
 „ sprawiedliwym wyrazem: Z tym  
 „ wszystkim jednak wielu było któ-  
 „ rzy się do jego pisali zdania.

„ Nauka śmieszna o przechodzeniu  
 „ dusz, y niektóre inne wymysły równie

N 4

nie



nieforemne przyczyną są iż kilku odfzczepow Filozofowie y ich naśladowce postanowili wstrzymać się od wszelkiego mięsa zwierzęcego, y te zdanie od Pythagorasa aż do dziś dnia miewa jeszcze swoich przyjaciół.

Wszyscy Poganie we wschodnich Indiach trzymają przechodzenie dusz. A lubo wszyscy wyznają jedną wiarę: jednak się dzielą na 84. odfzczepy, albo pokolenia, z których każde ma swoje osobne obrządki. Pierwsze y nayprzednieysze pokolenie jest Brachmanow, które się dzieli na dziesięć osobnych odfzczepow. Z nich pierwsze pięć żyją tylko krzewami y zianami, ani jedzą cokolwiek miało życie; w czym ich naśladuje całe pokolenie Banianow. (*Patrz Doktora Jana Franciszka Gemellego podróż.*)

Wiem, że poważny Plutarch pisał dwie rozmowy przeciw jedzeniu mięsa; ale też y to wiem, iż on tego nie zachowywał, y że jadł mięso jako y drudzy. Oddaliłbym się od mojej materji, gdybym wchodził w roztrząśnienie.

śnienia wcale mniej pożyteczne do zachowania zdrowia, y gdybym rozbięrał tu obszernie historią tego zdania; przydam zatym tylko kilka słów o uczonym Doktorze Cheyne, który przez część przypisał się do tego zdania, y położył one między rady swoje o zdrowiu. Czytając ostatnie pilna tego dowcipnego y wytwornego Autora, widzę w nim prdech lekarza, pisarza tajemnicznego. Niby bowiem w zachwyceniu tak wykrzyka: (*Rozm. 2.*) Jestem niemal przekonany, że myślą y wyznaczeniem naypierwszym Tworcy nie było, żeby ludzie żywili się mięsem zwierzęcym; y jeżeli używanie jego pozwolił, pozwolił raczey na przekłństwo y ukaranie nasze, abyśmy uczuli skutki właściwe pożądlivości przez choroby, y abyśmy obrzydźliśmy tę chuć, która jest sprawcą naszych boleści, nawracali się ku miłości Boga y cnoty. Ale gdy potym jako lekarz roztrząsa sprawę, y spokojnie uważa przytoczone przyczyny na poparcie lepszości pokarmow krzewowych



wych nad inne: ta rozważa chwieje go, y przymuszonym jest naostatek wyznać, (*Rozm. 2.*) że różne krzewy y przyprawy z nich robione, jako to: cybula, musztarda, orzechy, rosoly, korzenia, wonne rzeczy, a osobliwie trunki wyburzone, bardziej zapalają y szkodzą, niż lekkie niektóre mięsa zwierząt. Jeżeli więc mięso od początku nie było wyznaczone aby wchodziło w nasz pokarm, a z drugiey strony jeżeli wiele krzewow, które jadamy bardziej są gorące y niebezpieczniejsze niż mięsa niektórych zwierząt: jak zjednoczyć te dwa zdania przeciwne, y jak pogodzić w jedney osobie pisarza zachwyconego, z lekarzem? Doświadczenie naostatek bierze górę w naszym lekarzu nad zachwyceniem Filozofskim, y ustępując z surowości, godzi nasz Doktor tę różnicę tym następującym środkiem: Mięso, mówi on, y trunki wyburzone, umiarkowanie używane, służą najlepiej do wzmocnienia ciała: ale zda się, że potrawy z krzewow y trunki nie wy-

burzone lepiej pomagają do spraw duszy. „ A zatem dla trafienia drogiego środka między mocą ciała y siłami duszy, zdrowi powinni codzien przestać jakoby na funcie, albo na półfuncie pokarmu ze zwierząt, y na kwarcie, albo półkwarcie wyburzonego trunku; słabi zaś y nauki pilnujący w mniejszey jeszcze tego powinni używać mierze, y przez doświadczenie uważając poki oney umnieyszać mają, naostatek stanąć: choćby też w umnieyszaniu po stopniach pokarmu ze zwierząt, przyszło im zpaść na używanie samych tylko krzewow, mleka, y nie wyburzonych trunkow.

Lecz minawszy osobliwości naszego uczonego pisarza; są między przykazaniami jego względem zdrowia, niektóre warte naszej bacności, do tąd jeszcze nie wspomniane, mianowicie te cztery nayprzedniejsze:

„ *Naprzód*, iż ten, który chce być „ prędko zdrowym musi być długo „ chorym, to jest, w wielu rzeczach  
pie-



„pielegować siebie jak nie doleżnego.  
 „(*Aph. 8. praef. tentam regim. pag. 60.*)  
 „*Powtórę*, jazda konna jest najlep-  
 „szym ćwiczeniem do od zyskania u-  
 „traconego zdrowia, przechadzka  
 „do utrzymania dobrego. (*Aph. 25.*)  
 „*Potrzebie*, zawsze jest naypoży-  
 „teczniejszym środkiem do zach-  
 „owania wzdrowiu ciała y umysłu  
 „wczesność, kłaść się o dziewiątej,  
 „wstawać o szóstej. (*Aph. 30.*)  
 „*Poczwarte*, zrucanie częste, y w  
 „czas powtórzone, są jedynym po-  
 „wzeczonym lekarstwem Angielskim  
 „y odtruciem. Chorowity niemoże  
 „brać womitoriiow dosyć często, je-  
 „żeli ułożenie jego ciała znieść je mo-  
 „że, y zawsze je znajdzie pożyte-  
 „czne y zdrowe.  
 „Ten lekarz mniema oraz, iż łago-  
 „dne womitoria, często brane, przez  
 „doświadczenie znalezione są skute-  
 „czne do uleczenia śledzionnych albo  
 „sucho żylnych chorob, przez hoyne  
 „życie nabytych.

ROZ.

## ROZDZIAŁ DZESIĄTY.

I. O Orybazym, 2. Fciuszu, 3. y Pau-  
 le Eginecie. 4. O Aktuariuszu y nie-  
 których innych, jako to. 5. O Żakon-  
 niku Rogeryuszu Bakonie! y 6. O Ba-  
 konie Lordzie Werulamie Kanclerzu  
 Angielskim, którzy sobie wyobrazali,  
 iż \* odtruciem y lekarstwem po-  
 wsziecznym można przedłużyć życie,  
 y ubezpieczyć zdrowie.

I. Orybasius, y lekarze Greccy, któ-  
 rzy po nim pisali o zdrowiu, nie  
 więcey niemal nieczynili, jako tylko że  
 wypisywali Galena. Przyznać jednak  
 trzeba ku chwale Orybazego, iż on był  
 naypierwszym między niemi, który za-  
 lecał jazdę konną, jako skuteczną do  
 zachowania lub odzyskania zdrowia.  
 Mówi on wyraźnemi słowy: Te ćwicze-  
 nie nad wszystkie inne wzmaenia żołą-  
 dek, czyści narzędzia zmysłów, y one  
 za ostrza. (*Medic. collect. libr. 6. cap.*  
*24.*)

A

\* *Antidotum & panacea,*



A lubo Orybazy był wprawdzie najpierwszym lekarzem który zalecał jazdę konną dla zdrowia: Uznać jednak należy, iż mu powodem do tego był Galen, który jako prawdziwie większą część nauki swojej miał od Hippokratesa, tak sam potym następującym lekarzom był obfitym umiejętności źródłem.

Platona było to zdanie, że ćwiczenie wykonane przez samego człowieka, jako to: przechadzka, bieganie, granie w piłkę, lepsze jest nad cierpieliwe, to jest, nad wożenie się, nad jazdę w karecie, albo wodą. Galen rozważając te obadwa gatunki ćwiczenia, mówi, (*de sanit. libr. 2. cap. II.*) że jazda konna jest złożonym ćwiczeniem, część przez się wykonanego, część cierpieliwego ćwiczenia zawierającym. Koń nosi, a jeździec odprawuje czynność własnego ciała, kierując koniem, y trzymając się nim. Gdy przytym zważamy że owych czałow użytek strzemion jeszcze nie był znajomy, przyznać musimy, iż takowe ćwiczenie

nie było przedtym surówfze niż teraz jest. Ten jest, jak rozumiem dostateczny powód, który przywiódł Orybazego, wypisując Galena, zalecać jazdę konną.

Ale prócz tego wszystkiego, nie masz pewnieyżego jako że jazda konna uznana była za zdrowe ćwiczenie kilka wieków przed Orybazym y Galenem. Gdyż Xenophon (*oecon. lib. 2. sect. 3.*) wprowadza Ischomacha mówiącego do Sokratesa, że jeździł konno na wieś, patrząc słuźebnikow swoich orzących, siejących, y sadzących; przydając daley, iż jeździł różnemi drogami dla ćwiczenia. Który to postępek chwali Sokrates temi słowy: ćwiczenie twoje prawdziwie podobami się: gdyż ci daje razem zdrowie, y siłę ciała.

II. *Aetius* pisał około końca wieku piątego. On wchodzi nieco więcej niż Galen w szczególność starania, które mieć należy około dzieci y około wybioru mamek. (*tetrabibl. 1. ferm. 4.*) Ale niemal wszystkie inne reguły, które



re podał o zdrowiu, wzięte są z Gale-  
na.

III. Paweł Ægineta, który (po-  
dług uczonego y do kładnego Doktora  
Frienda) żył około roku 621. w całej  
pierwszey swojej księdze o lekarskiej  
nauce pisze o zdrowiu. Ale ledwo  
co w niej znajdujemy nowego.

III. Ostatni z lekarzow Greckich,  
który dotknął umiejętności zachowania  
zdrowia ludzkiego, był Aktuaryusz.  
Żył on ku końcowi wieku trzynastego,  
y wykonywał naukę lekarską z wielką  
wziętością w Carogrodzie. Wspomina  
o zdrowiu niby przechodem w  
swojej trzeciej księdze: *o sposobie le-*  
*czenia*, y zdaje się mniej baczyć na  
reguły powszechne do onego zachowa-  
wania służące, jako raczej na skute-  
czność pewnych szczególnych od tru-  
ciow. Przywiode naprzykład to, co  
on utrzymuje o odtruciu, które zo-  
wie: *Zdrowiem*. (*Meth. medend. libr. 5.*  
*cap. 6.*) Dostyc jest, jeżeli mu mamy  
wierzyć, codzien brać w wielkości je-  
dnezi ziarna soczewki tego lekarstwa,  
ze.

żeby nigdy żadney niemiec choroby,  
y z tym chępi się, że może uleczyć nie  
omylnie wszystkie rodzaje zapalenia,  
y nawet wypędzić czary y złe duchy.  
Te lekarstwo na gorączkę chorzy po-  
winni brać w wodzie, a drudzy w wi-  
nie. Przyprawy tego przedziwnego  
złożenia są: ruta, pieprz, mirrha, sza-  
fran, cynamon, szpikanarda, mlecznik  
ziele, pokrzyk, mak, y innych więcej  
niż dwadzieścia prostop wszystkie miodem  
zaprawione.

Od wielu wiekow przed Aktuaryu-  
szem aż do naszych czasow trwało te u-  
przedzenie śmieszne, iż można ubez-  
pieczyć zdrowie lekarstwami nie jakie-  
mi szczególnymi. Ale Aktuaryusz był  
pierwszym lekarzem wziętym, który  
w te poszedł bezdroża.

Homer chwalił Kordyał Egipski, ja-  
ko lekarstwo bardzo rozweselające, y  
tych, którzy je biorą, uwalniające od  
wszelkiej melancholii. (*Odyjs. libr. 1.*  
*lin. 221.*)

Pliniusz opisuje ziółko: *dwunastu*  
*Bogów*, podobne do sałaty, które, na-  
lane



lane wodą, leczyć miało choroby wszelkiego rodzaju. Toż samo mówi y o pewnym gatunku piwonii, które zowie: *lekarstwem powszechnym*, dla skuteczności przeciw wszelkim dolegliwościom. (*libr. 25. cap. 4.*)

Za czasow Herofila przyprawa pewna miała te pozorne imię: *rak Bozkich*. Galen czyni nad nią bardzo dobrą uwagę: Herofil, mówi on, (*de comp. Medicam. local. libr. 6. cap. 3.*) szlachnie twierdzi, że ta przyprawa fama z siebie żadney niema wartości y że owszem jeszcze może być szkodliwą, gdy bywa użyta przez nieumiejętneho: Ale roztropny lekarz y doświadczony potrafi one dać w czasie swoim; a w ten czas, dla dobrych skutkow, które sprawi, warte jest tego imienia: *rak Bozkich*.

Trzeba przyznać że ten sposob szukania zachowania zdrowia, y leczenia wszystkich dolegliwości szczegulnym jakim jednym lekarstwem, daleko byłby krótszy y łatwiejszy, niż przestrzeganie reguł Hippokratesa, y Galena, któ-

którzy wymagają wstrzemięzliwości y ćwiczenia. Gdyby można było wynaleść takie lekarstwo wszyscy by się onego chwycili. Ale na nieszczęście wszystkie lekarstwa, które za powszechne bywają udawane, po pilnym badaniu się, znajdują się być dalekie od skuteczności im przypisywaney. Taka jest jednak słabość ludzkiego umysłu, iż zawsze y w każdym kraju widzimy, nawet między osobami nayrozładniejszemi y naybardziej przenikającemi, ludzie omamionych uprzedzeniem sprzyjającym jakiemu lekarstwu powszechnemu, jakoby zdolnemu do doprowadzenia wieku do starości naypoźniejszey bez żadney dolegliwości. Drudzy daley idąc, obiecywali za pomocą pewnych dobranych lekarstw przeciagnąć granice życia nad miarę zwyczajną, które od czasow Psalmisty (*Psalm. XC. 10.*) aż do naszych zdają się być nie odmiennie też fame.

Między wielką liczbą osob, które się dały zwieść lekarstwem powszechnym, tylko o Zakonniku Bakonie mówić będą,



de, y o Lordzie Werulumie. Dofyć tego będzie dla ukazania granic rozumu ludzkiego. Bo kto może sobie podchlebiać, że nigdy nie wpadnie w si-  
dła błędu, kiedy tak wielcy ludzie ustrzedz się onych niemogli?

„ V. W wielkim dziele przypisanym  
„ Papieżowi KLEMENSOWI IV. Zakon-  
„ nik Bakon mówi, że przyczyna, dla  
„ której życie ludzkie znacznie jest krót-  
„ sze niż było z początku, pochodzi  
„ ztąd, iż zaniedbano we wszystkich  
„ wiekach iść zał przepisem życia  
„ naylepszym, zdrowiu służącym. Ta  
„ opieszalność, mōwion, była powsze-  
„ chna, y wszyscy lekarze nawet by-  
„ li bezstarannemi. W młodości nikt  
„ nie myśli o zdrowiu. Postąpiwszy  
„ w wieku jeden ze trzech tysięcy le-  
„ dwo zastanowi myśl nad zdrowiem,  
„ spodziewając się, ale już zbyt późno,  
„ wstrzymać śmierć, gdy ona jest  
„ przede drzwiami. Ale czy niemasz,  
„ że żadnego już sposobu zabiec temu  
„ złemu, które niebacznosc y niewia-  
„ domosc ludzka wprowadza? Przy-  
ro-

„ rodzenie jest tajemne: ale sztuka czy  
„ niemoże potrafić ich docieć, dla da-  
„ nia zdrowia y dłuższych dni lu-  
„ dziom? „ Byli zapewne ludzie któ-  
„ rzy przez szukania swoje, umieli  
„ wydrzeć naturze sekret, y okazać od-  
„ trucia dostateczne do do czekania wie-  
ku naypodczleyszego.

Jest między innemi jeden sławny ba-  
dacz, mianowicie Piotr *de Maharn-*  
*court* Pikardezyk, Pan doświadczeń,  
który w swojej Księdze: *oprzepisie ży-*  
*cia służącym dla starcow*, daje opisanie  
przyprawy w prawdzie do zrozumie-  
nia trudne, ale które dobrze zrozumia-  
ne czyni sposobnym człowieka do co-  
fnienia na wiele lat starości. Oto prze-  
pis: weź tego co jest umiarkowanym w  
czwartym stopniu, co pływa na mo-  
rze wyrzuca, co się we wnętrzościach  
zwierzęcia znajduje długo bardzo ży-  
jącego, krzew Indyjski, y dwa płazy  
które jedzono w Tyrze y w Egipcie.  
Przygotuy to sposobem przyzwoitym.  
Bakon tak wyklada tę zagadkę: U-  
miar-



miarkowane wczwartym stopniu jest złoto, przygotowane pochymicznemu; co pływa na morzu jest perła; co rufza się napowietrzu jest rozmaryn, który rośnie mocą powietrza; co morze wyrzuca jest biel wieloryba; co się znajduje we wnętrzościach zwierzęcia długo żyjącego jest to kość znajdująca się w sercu Jelenia; krzew Indyjski jest drzewo Aloes; płazy są węże, których mięso powinno być należycie przygotowane: Te odtrucie, mówi Bakon, zabiega zepsuciu wszystkich temperamentow, y niedoleżnościom starego wieku na wiele lat.

Ale niestetyż! tym swoim odtruciem nasz kochany Zakonnik niemógł wstrzymać swego wielkiego obrońcę Papieża Klementa od wypłacenia dani śmierci, y został na upodobaniu dawnego swego nieprzyjaciela Mikołaja III. który go do więzienia wtrącił y wonym go długo w Paryżu trzymał. A sam nieborak, godny lepszego losu, wycierpiał w wiele od ludzi nie oświeconych y zabobonnych, umarł w Oxfordzie w 74. roku wieku swego, w Roku 1294.

y

y tak nam zostawił dowód niezbity próżności sekretow by też one znajdowały się nawet w ręku ludzi naybiegleyszych.

VI. Wielki Franciszek Lord Werulam Kanclerz Angielski, z domu Bakon, poczyna Księgę swoją pod tytułem: *Historja życia y śmierci*, od zar-tu ztych słow Hippokratefa: *Ze życie jest krótkie, sztuka leczenia długa*. Wyfzydza potym pochwały próżne y zdrożne, które dają Chymicy swoim sekretom y sławnym odtruciom, ponieważ one, mówi, z początku zdają się służyć, ale na ostatek szkodzą. Na ostatek podaje swóy sposób do przedłużenia życia. Ale y ten ponależytem roztrząśnieniu znajduje się być równie omylny jako y wszystkie inne naypozorniejsze Chymikow roboty.

Są, mówi on, dwie przyczyny wielkiej śmierci: *Pierwszą* jest duch wewnętrzny, który, podobnie lekkiemu płomykowi, trawi y niszczy ciało. *Dru-gą* jest powietrze, które je wysusza y wycieńcza. Te dwie przyczyny zgo-

O 4

dnie



dnie nad nami przewodząc, psują nasze narzędzia, y czynią je naostatek niespobnemi dopełnienia powinności życia y naprawowania zszarzanego ciała. Ale ten wielki człowiek jest tego zdania, iż co duch wewnętrzny w nas trawi, może być poprawionym, *naprzód* przez zgęszczenie istoty, używaniem częstym opium, po niewielu, pewnych czasów; *Powtórę* miarkując ciepło, co się stać może przez używanie saletry.

Wyznaje w prawdzie, że wspaniałą otwartością, iż niedoświadczył wszystkich tych lekarstw, ponieważ powołanie y interessa jemu tego broniły. (*hist. vit. & mort. p. 203.*) Czego słusznie żałować należy; gdyż tylko przez doświadczenia powtórzone można gruntować takowe zdania. Ci zaś zprzeciwka, którzy są pewnemi z doświadczenia, że opium osłabia sforce żyły, a saletra zbyt oziębia; trudno uwierzą żeby te lekarstwa służyły staremu wiekowi, który ciepła y siła jak najbardziej potrzebuje.

Co się tycze powietrza nas otaczającego.

cego, y które Bakon kładzie za drugą przyczynę powszechną przyspieszającą śmierć; każe się bronić od onego przez kąpiele z wod mineralnych stałowych, y szmarowanie tłuste. Ale z drugiey strony pòmynając, że telekarstwa mogłyby zatrzymać parowanie, y zprawić choroby; radzi używać cennem y purganfow, dla wypędzenia z ciała wilgociow zbytujących; sposobu, którego także doświadczenie nie usprawiedliwia.

Jednym słowem, znakomity nasz Autor opisuje tę materyą bardziey jak głęboki Filozof niż jak lekarz. Powszechna nauka y umysł tworczy wyfoki zawodzi go do nicowania pospolitych pozorności w przyrodzeniu, y do wynalezienia, jeśli by można, sposobu rozciągnięcia życia ludzkiego za przyzwoite granice. Ale wiemy, że lubo przez trzydzieście ostatnich lat życia swego niezmiennie brał co ranek po trzy ziarna swojey ulubioney saletry: jednak nie żył jak 66. lat.

Reguły ogólne podane przez Lorda



Werulama do przedłużenia życia są gruntowniejsze, niż lekarstwa wymyślone do osiągnięcia długiego życia.

„*Naprzód* uważa on, iż jedna z tych rzeczy, które pomagają do rozweselenia starców, y przedłużenia ich dni, jest częste przyominanie ukontentowania młodości. Wespazyan tak wysoko ważył tę maxime; iż zostawszy Cesarzem, niechciał mieszkać w innym domu, jako w Oycowskim, lubo na siebie nieprzyzwoitym, a to, że niechciał zapomnieć, jak tam trawił swoje dni młode. Z teyże samey przyczyny zwykł we dni święte pić z czaszy drewnianej, ozdobionej obwódką srebrną, która jego Babce niegdyś służyła.

„*Powtóre* radzi Kanclerz, używać młodości y wieku męzkiego tak roztropnie żeby potym można było uwolnić się od prac y zatrudnienia na starość, y czas trawić na uwagach, rozrywkach wiejskich, budowaniu, szczepieniu, y na takich zabawach, które zprawują rozkosz umysłu y dają czerstwość ciała. „*Trze-*

„*Trzeciarada*, którą daje, jest, mieć staranie ołobliwe, żeby żołądek, owego gospodarz, był zawsze w dobrym stanie. Do czego nic niepomaga więcej, jako czasami brać, co by go lekko od walniało, bez żadnego zamieszania.

„*Ostatnia* reguła, którą wymujemy z naszego Autora, jest, iż poczynając się starzeć, trzeba, przy namniey raz w lat dwie, starać się odmienić wszystkie foki wciele, y one wycienić, a to przez wstrzymanie się od jedzenia y picia, co ołodzi krew y wiek od młodzi.

„Boerhave po większey części przywłaszczył tę regułę. Mówi bowiem (*instit. med. sedt. 1059. 1002.*) iż odmiana wilgoci niemal do szczętna przez rzeczy rozwiązujące, y za nią następujące wyrzuty, częstokroć zrzadzają ciało do długiego życia.

## ROZDZIAŁ JEDENASTY.

1. *O Medycynie Arabow y jey początku.*
2. *Przykazania Rhafesa y*
3. *Awicenn-*



*cenny o zdrowiu. 4. Powrót medycyny od Arabow do Europy. 5. OTakuit nie albo Elluchafem Elimithar.*

I. **Z** Grecyi nauka lekarska poszła do Arabow y Persow. Poydziemy więc za nią, y obaczmy jakiego wydoskonalenia nabyła u tych nowych Mędrcom ta jey część, która uczy zachowania zdrowia.

Dwie przygody pomogły do przenosin jey w kraje wchodnie Azyatyckie. *Pierwszą* było ożenienie Saporu Króla Perskiego z Córką Cesarza Aureliana, który przyniey posłał kilku lekarzow Greckich. (*Friend. hist. medicin. part 2. pag. 10.*) Ci zanieśli naukę Hippokratesa do Nibur Stołecznego miasta w Chorasanie, ufundowanego przez tegoż Saporu Roku 272. z których to szkół Niburskich, (*jak się do myśla sławny Friend.*) wyszli napotym znakomici lekarscy nauczyciele, Rhafes, Hally-Abbas, y Awicenna. *Drugą* przygodą było wzięcie Alexandri przez Saracenow w Roku 642. Alubo tam sławna owa księgarnia byli  
zna

zniszczona: jednak rzecz jest wielce podobna do wiary, iż zachowano w niej księgi starodawnych lekarzow Greckich, przez to samo, że były księgami lekarskimi. Bo y Arabowie są ludzmi jako y drudzy, a żądza utrzymania zdrowia musiała być u nich równie mocna jako y u wszystkich. (*hist. medic. part. 2. pag. 4.*)

II. Rhafes był nypierwszym między ziomkami swemi, który dał reguły powszechne wtey materyi, przynajmniej nypierwszym on jest, o którym wiemy. Urodził się on w Persyi. W trzydziestym roku wieku swego wezwany był do Bagdad, y tam, z pomiędzy lekarzow, wybranym do mienia względu nad sławnym szpitalem owego miasta. Tam y umarł mając lat 80. Almazor Pan Chorasański miał go też za swego nadwornego lekarza. Rhafes przypisał mu wiele dzieł; między innymi y pilmo: *o zachowaniu zdrowia.* Jest to krótkie zebranie, większey części dobrych reguł, które tylko wtey materyi mogą być dane. Lubo wzięte  
zle-



z lekarzów Greckich: sądzą je jednak być warte przedłużenia, aby mogły być ogarnione wszystkie jednym zpożyzieniem. A te są w istocie:

„ *Naprzód*, zdrowie się zachowuje przez należyte umiarkowanie ćwiczenia, y innych rzeczy nieprzyrodzonych, oraz przez czystość miejsca, w którym żyjemy, y przez wytrwanie w używaniu wszystkiego tego do czegośmy się przyzwyczaili przez długi czas; choćby też ten nasz nałóg nie był dobry. W którym to przypadku powinniśmy od jednego odwykać nierazem, ale pomalych się cofając y równie rozmiarzonych stopniach.

„ *Powtórę*, ćwiczenie powinno być przed się brane gdy żołądek jest czczy, y tego mgnienia powinno być porzucone, skoro poczyną przykrym być, y nużyć.

„ *Potrzącie*, odkładać nienależy jedzenia, gdy zdrowy y przyrodzony appetyt ciągnie do onego. Lecz się wystrzegać trzeba, żeby nie ob-

„ cią-

„ ciążyć żołądka nigdy zbyt czynnym jedzeniem, y aż do zciśnienia piersi.

„ *Po czwarte*, mając wstręt od jedzenia, trzeba przez niejaki czas pościć, albo lekką miarkę lekarstwa wziąć na zciągnięcie.

„ *Po piąte*, żaden trunek nie dorownywa wina.

„ *Po szóste*, kto je nadto, a mało rusza się, powinien często brać na łaskę.

„ *Po siódme*, jeżeli kto przez kilka dni czuje jaką w sobie niepospolitą odmianę, jeżeli spi lub potnieje nadto, albo inny wyrzut znajduje nad zwyczaj zbyt czynny: powinien się badać przyczyny y oddalić ją pierwej niż się jej złe pokażą skutki.

„ *Po ósme*, wesołość wzmacnia siły orzechwia umysł; smutek niszczy oboje.

„ *Po dziewiąte*, chudzi powinni unikać zbytku w przestawaniu małżeńskim, bo ten ich zabija. Umiarkowanie jest, jednym z najlepszych lekarstw dla rozpaczających w miło-

ści



» ści do wybicia im częstokroć zpa-  
 » mięci zalubionych nieprzyzwoicie  
 » celów.

» *Po dzieśiate*, łagodna laksa, w o-  
 » gólności mówiąc, lepiej służy star-  
 » com niż krwi pufzczenie, a wino  
 » dobre jest dla nich naypożyteczniej-  
 » szym trunkiem. Ich ćwiczenia być  
 » powinny te, które się im podobają,  
 » y do ich sił są przystofowane. Ich  
 » pokarm ma być do ztrawienia łatwy,  
 » a sen długi.

III. Awicenna urodził się w Bocha-  
 ra w Persyi Roku 964. a umarł w 58.  
 Roku wieku swego. Sława jego dzie-  
 ła nazwanego: *Prawidło*, tak się ro-  
 zeszła, nie tylko po Azyey, ale nawet  
 y po Europie; iż rzadko gdzie z inney  
 księgi wszkołach lekarskich uczono,  
 aż do po prawy nauk ku końcowi wie-  
 ku XV. Lecz przyznam się, że wszel-  
 ka jakem mógł baćnością przeczyta-  
 wszy to co on pisał o zachowaniu zdra-  
 wia, tak w swoim sławnym *prawidle*,  
 jako y w książce: *o poprawie wad, któ-  
 re bywają popelniane w używaniu sze-  
 ściu*

*ściu rzeczy potrzebnych do życia ludzkie-  
 go*, nicem nie znalazł, coby wartym  
 było pochwał tak przesadzonych. On  
 nayprzedniey wypisywał Galena, y je-  
 go reguły o zdrowiu odnowił tylko,  
 przez przyśadę y osobliwość wyszuka-  
 ną stylu swego, które go częstokroć  
 czynią nierozumianym. Naprzykład  
 przywiodę to, co on pisze w swoim  
*prawidle*: (*Doctrin. I. Dist. 3.*) Sztuka  
 strzeżenia zdrowia ta jest, która przy-  
 prowadzi ciało do wieku nazwanego  
 krefem życia przyrodzonego, podług  
 uwagi rzeczy przyzwoitych y potrze-  
 bnych, a tych jest siedm: równość u-  
 łożenia ciała, wybór tego co się je y  
 pije, wyczyszczenie zbytku, popra-  
 wienie tego co się przez nozdrza wcią-  
 ga, poprawienie odzienia zwierzchu  
 dotykającego, umiarkowanie porusze-  
 nia ciała y duszy, do kąd należy sen y  
 czuwanie.

Własne Awiceny przydatki w tym się  
 zawierają: *Naprzod*, iż człowiek w na-  
 » miętności zostający niepowinien jeść

P

» po-



„ potrawy, która jest przyrodzenia gorącego, a ułękniony, powinien się wystrzegać chłodzacey.

„ *Powtórę*, w dni, w które kto bierze lekarstwo powinien być wstrzeźliwym nad inne.

„ *Potrzenie*, zaraz po krwi puszczaniu nie należy iść spać.

„ *Poczwarte*, po długim poście na morzu, albo po głodzie na lądzie, skromnie jeść należy, y postopniach pominażać posiłku. Inaczej pewnie nastąpi zniszczenie zdrowia; jako się przytrafiło w Mieście Bocharze, gdzie ci, co żyli podczas głodu korzonkami y ziołami, gdy do obfitości chleba y mięsa przyszli, chciwie się opychając umierali.

„ *Po piąte*, delikatni odbierają wielki pożytek z kąpieli w wodach stałych.

Procz tych reguł, Awicenna przepisał inne, które nam zdają się albo niezdadne, albo niewygodne. *Dwie* wymienię.

*Naprzód*, kto się czuje bardzo zpra-

cowanym podługiey podróży, niech zprowadziwszy zwierze jakie mleczne, udoić każe mleka sobie na głowę; a potym się niech uda do wczasu.

*Powtórę*, biorąc przed się podróż w kraj daleki; trzeba się starać wziąć z sobą nieco ziemi z miejsca tego, z którego kto jest, dla wrzucenia w wodę przed piciem. Ta ziemia rodowita, zmieszana z wodą obcą, ma być do brze z kłóconą, potym gdy opadnie nadół w naczyniu, woda obca zostanie oczyszczona ze swoich własności szkodliwych, y nie zprawi złych skutków. Uważać należy wrzeczy samey, że Arabowie musieli jak naybardziej mieć staranie o wodzie, ponieważ przez przykazanie wiary niewolno było im pić wina.

III. Dawszy wyraz o losie Medycyny u Persow y Arabow, po zanieśieniu jej tam przez Grekow, y pokazawszy niektóre reguły przez dwóch przednieyszych z ich lekarzow przepisane do zachowania zdrowia: powrócmy za nauką lekarską nazad na zachod do Eu-



ropy, dokąd ją z Arabii przeniósł Krucyaty y Maurowie, którzy w osmym wieku opanowali byli Hiszpanią, y tam w *Kordui* y w *Seiwili* założyli szpitala.

Wyznać musimy, iż Medycyna w wielkim była zarzuceniu za powrotem swoim, aż do końca XV. wieku, gdy po opanowaniu przez Turków Carogrodu, który jest wzięty w Maja Roku 1453, uciekając do Włoch uczeni Grecy przynieśli z sobą swoje skóropisy, y swoją naukę. Tych Cudzoziemców przyjęto otwartemi rękami, a wspaniali Mecenasowie, osobliwie Wielcy Xiążęta Tokańscy, dając im w swoim kraju przytulenie, pomogli dobrodziejstwami swymi do rozświecenia wszędy światła w naukach z uczonemi przybyłych. Za tych Mędrców pomocą poczęto czytać y wykladać dzieła starych lekarzów Greckich, y upatrywać, jak daleko Arabscy lekarze ich naśladowali, a w czym się oddalili. Powoli te pierwsze kroki utarły drogę do dalszego dociekania.

V. W tych wiekach, w których grube

be ciemnice okrywały świat uczony, pierwsze dzieło oświecające naukę o zachowaniu zdrowia było: *Takuin albo tablice zdrowia*. Dwa żydzi ułożyli je na rozkaz Karola Wielkiego, y wydali pod imieniem *Elluchajem Elimithar*. Jest to jedna z najrzadszych książek, y tylko się znajduje w księgarniach publicznych. Ale ztrata jej nie jest wielka. Jest bo wiem tylko zbiorem niewypracowanym, zawitym y dziwnym niektórych reguł, a zatym ledwo warta jest aby była znana.

Xiążdz Daniel w swojej historii Francuzkicy mówi, że Karol Wielki miał niezmierny wstręt od wszelkiego przepisu lekarskiego. Nie należy więc dziwić się, gdy się dowiadujemy, iż Autorowie Takuina byli jego lekarzami. Własne Daniela słowa są te: (*Tom. I.*) Karol Wielki tak Wielkim był nieprzyjacielem wszelkiego okryślenia życia przez lekarzów; iż nawet prawie lekarzów cierpieć nie mógł.

Tę książkę mniej użyteczną wspo-

P 3

mi-



minam dla tego tylko, ponieważ niektórzy Autorowie przytaczają ją czasem. Przez swoje podziały y podziały, zagmatywa bardziej czytelnika niż uczy. Pokażę to z własnych słow z początku tych tablic wyjętych, gdzie tak pisze: za pomocą Bożą układam tablice, zawierające pokarmy, napoje, y inne rzeczy do tego potrzebne, a żeby krótko Królowie y Panowie wglądać w nie mogli. Podzielę te tablice na domy. *W pierwszym domu* położę liczbę; *w drugim* imię; *w trzecim* przyrodzenie; *w czwartym* stopień; *w piątym* lepszość owego gatunku; *w szóstym* pomoc; *w siódmym* szkodliwość; *w ósmym* oddalenie szkodliwości; *w dziewiątym* wilgoć, która się z niej rodzi; y tak daley *w następujących czterech domach* przypadanie jej do temperamentu, wieku, por roku, y własności krajow; *w domu czternastym* zdania w tym ludzi; *w piętnastym* wybiory y własności. Potym ułożę prawa powszechnie w tej materii, a na tytule pierwszego brzegu sąd onich wroźbitów gwiazdarskich wyrażę.

ROZ-

## ROZDZIAŁ DWUNASTY.

1. *O szkole Salernitańskiej. 2. Y innych niektórych dziełach wierszem pisanym o zachowaniu zdrowia.*

Po Takuinie idzie szkoła Saternitańska pisana ku końcowi wieku XI. dla Roberta Xiążęcia Normandii, Syna Wilhelma zdobywacza, który za powrotem z wojny Świętej jechał na Salerne dla poradzenia się lekarzow względem rany otrzymaney w ramieniu, z której się była zrobiła fistuła. Przy tej okazji napisano, rozumiem, te wiersze, ażeby Robert, oddalony od lekarzow, mógł, za pomocą przestrog tam zawartych, brać przed się miary, zdrowiu swemu służące.

Te dzieło potym tak powszechnie y tak długo było szacowane: że około XIV. wieku Arnold de Villanova nie mógł się pewnieyszym sposobem zalecić do dworu Fryderyka Króla Sycylijskiego y Neapolitańskiego, jak przez napisanie nate wiersze wykładu.

P 4

Nie



Nie trzeba się dziwić nad szacunkiem tego dzieła. Zkład onego Gotycki był w smaku tamtego wieku. Dla tego też w niektórych wydaniach te pismo ma tytuł: *Kwiat medycyny.*

Doktor Friend mówi, że Benjamin de Tudela żyd, powracając zezwiedzenia największej części świata znajomego Roku 1165. zalecał Salernę jako najlepsze płonnik nauki lekarskiej między Synami Edom, to jest, między Chrześciany. Z sześciu rzeczy potrzebnych do życia ludzkiego, materya opokarmach jest nayprzedniejszym celem szkoły Salernitańskiej. O drugich mówi ona tylko przechodem.

„ Wszyscy przystaną bez trudności  
 „ naradę, którą szkoła daje ludziom  
 „ nauk pilnującym, aby wieczerali  
 „ mało. (*Cap. 5. Lin.*)

Nęka żołądek, w wieczor jedzenie nie w mierze

Chceszli być w nocy lekkim, jedz krótko wierz.

„ Naylepszym niemal wcałych tych  
 „ wierzach jest opisanie czterech przed-  
 „ niejszych temperamentow, krwi-  
 „ stej

„ tego, cholerycznego, flegmaty-  
 „ cznego, y Melancholicznego; y ze-  
 „ branie znakow, po których można  
 „ sądzić jaki temperament w kim pa-  
 „ nuje. Krwiści, mówi Autor, są peł-  
 „ ni, twarzy czerwoney, są weseli,  
 „ wspaniali, odważni, y dobroczyn-  
 „ ni. Cholerycy są żółtawi, chudzi,  
 „ susi, gniewliwi, śmiali, y popędliwi:  
 „ Flegmatycy są bladzi, tłusci, leniwi,  
 „ słabi, y ostupiali. A melancholicy są  
 „ sini, cisi, mało sypiający, bojaźliwi,  
 „ dowcipni, y uporczywi.

Jednak, minawtzy uwagi y popra-  
 wy Arnolda, y kilka innych uczonych,  
 którzy tę szkołę Salernitańską raczyli  
 zaszczycić swojemi wykładami; pisze-  
 my się do prawdziwego oniey sądu,  
 który daje *Lommius*, gdy ją zowie: *gru-  
 bym y nieuczonym dziełem.* (*Comment.  
 in Celsi libr. de sanit. tuend. Epist. mun-  
 cupator*) Nie podoba mi się, mówi on,  
 co na wielu widzę dziś, iż wierszyki nie  
 gładkie układają, y szkołę Salernitan-  
 ską naśladowają, nad którą, niewiem, je-  
 żeli między pismami lekarzow jest co  
 maiey



mniey pięknego y mniey uczonego. Jan z Milanu, Autor szkoły Salernitańskiej, był pierwszym, ale nie jest jednym, który pisał reguły zdrowia wierzami. Y drudzy za przykładem jego Muzom kazali Medycynę opiewać. Wyliczę ich tu wszystkich razem, choć żyli różnemi czasami. Liczba ich nie jest wielka.

II. Drugi po Janie Medyolańskim jest *Castor Durante*, który pisał piękniey, y z większym rozsądkiem, niż jego poprzednik. Urodzony w Rzymie, lekarzem był Papieża Syxtusa piątego, y jemu przypisał pienie swoje; a dla przyjemienia się niektórym Damom, przełożył je na język Włoski, pod tytułem: *Skarb zdrowia*.

Ten skarb nic innego nie jest jak wypisanie czyste y zskrocone przykazań Hippokratesa y Galena o sześciu rzeczach potrzebnych do zdrowia, z niewielką uwagą przezeń dołożonych, a przystosowanych do miejsca, w którym żył. Tak naprzykład, zaleca spiewać Psalmi, y czytać pobożne dzieje, dla

nałycenia, podniesienia y z mocnienia duszy, y dla oparcia się yzwyciężenia słabości ciała.

Dosyć on jest rozwodnym ogatkach pokarmów, które za jego czasów były wpospolitym używaniu. Między innemi, zaleca bardzo jedzenie myszy, żab, jeżow, (pag. 216. 222. 282.) których mięso ma rozweselać żołądek, zagrzewać, y odwalniać kiszki.

Poczyna on rytm swódy od opisania żywego y dokładnego jakie człowiek powinien obierać powietrze na mieszkanie; w ten niby słowa:

Jezli żadałz długiego zdrowia y żywota  
Chroń się Nieba, które mgła, swąd, każa y biota,  
Y wiatrow chorych, mokrych, południowych dęcia.  
Niebo czyste, powietrze, kochay, bez zamknięcia.  
Wschodzące słońce niech tve mieszkanie ogrzewa,  
A wschodni wiatr, y zimno północne przewiewa.

Ale przytym wszystkim uważam, iż jest niebezpiecznym przepisywać reguły wierzem w tak delikatney materii jak jest zdrowie: ponieważ Muza porywa czasami wierszopisa z obrębu zdrowych przykazań, y wybija mu z pamięci,

iż



„*iz* jest lekarzem. Abym dał przykład tego, przywiode jak *Durantes* opiewa wodę, wyliczając podług Hippokratę: fa wszystkie jey dobre własności:

„ Jak nayszyfste powietrze, czyta woda płynie;  
 „ Nie daje w sobie miejsca naydrobnieyszey glinie;

„ Miekka, słodka, a zimna, lekka y klarówna,  
 „ By naymniey niepachnąca, niczym niesmakowna;

„ Predko ziebnie, ogień ją predko grzeje mały;  
 „ Twardą jarzynę w drobne rozwarza kawaty.  
 „ Taką kiedy mam wodę, dziękuję za wino;  
 „ Już mię naywybornieysze niech kielichy miną.

„ Póty lekarz. Ale wierzopis przypomniawszy, że martwe są rytmy przez wodopianow pisane, wnet dodaje:

„ Dla ludzi wino, a dla zwierząt woda.  
 „ Precz od pierś ludzkich że źródel ochłoda!

„ Ale ze wszystkich wierszow mnie znajomych, pisanych o zdrowiu, naylepsze, podług mego zdania, są Doktora Armstronga o sztuce zachowania zdrowia. Gdybym chciał przytaczać wszystkie piękne miejsca w nich znajdujące się, y miłe opisanie; musiałbym całą książkę przepisać.

„ fać. Niemalż ci tam nic nowego;  
 „ ale cel naypierwszy tego Autora jest,  
 „ pobudzić wszystkich do naśladowania gruntownych przykazań przodków swoich, y dla tego wierszem je ułożył, y caley swojej sztuki użył do ozdobienia onych wdziękami rymotworstwa. Te dzieło czytając musimy przyznać, iż starożytność słusznie przyznała wielką moc medycynie y pieniom.

## ROZDZIAŁ TRZYNASTY.

*I. O Marsyliuszcu Ficinie. 2. Tinnych kilku którzy kojarzyli wiejszczbę gwiazdarską z nauką lekarską dla zachowania zdrowia. 3. Przy końcu wzmianka o Platynie Kremońskim.*

**I.** Powracam doniewiązanych piśm. Wiadomo, iż przed wzięciem Carogrodu, niektórzy uczeni znakomici między Grekami, a mianowicie, Jan Argyropilus, y Emanuel Chrysoloras, przywołani przez Medycyłow y innych wielkich Panow, y utrzymani



we Florencyi y w Wenecyi, rozszerzyli umiejętność swojego języka y skarby swoich nauk.

Gdy Roku 1453. Turcy opanowali Stolicę Cesarstwa wschodniego; więcey jeszcze uczonych Greków, jako to: Theodor Gaza, *Lascharis*, y inni, za pierwszymi u dali się do Włoch, przynieśli z sobą swoje skóropisy, y byli tam przyjęci mile od ludzi ciekawych umienia ich języka, y chciwych uczestnictwa światła: wszystkie nauki pozły za temi uczonemi wygnańcami, y przeniosły się z niemi do naszego zachodu. Konająca już niby medycyna dała za ich pomocą niejakie znaki życia. Ale obciążona jarzmem uprzedzenia, y oszpecona zdrożnościami zabobonności wieszczby gwiazdarskiej y czarnoksiężstwa, które ją uczyniły do siebie niepodobną, od owego czasu gdy wyszła zdawney Grecyi; nie mogła przyść do siebie, aż z wielką trudnością, y aż poznaczonym jezasiem.

*Marsilius* Ficyn, sławny tłumacz Platona, był pierwszym z lekarzow, który,

ry, po odnowieniu nauk w zachodnich krajach Europy, pisał o zdrowiu. Urodzony we Florencyi, y wyhodowany w domu wielkiego *Kosma de Medicis*, miał honor być nauczycielem Synow jego, y był obdarzonym wielkimi od tych Panow łaskami. Między licznymi dziełami, które wyszły z pod jego pióra, znajduje się jedno: *Ostaraniu potrzebnym do przedłużenia życia y zachowaniu zdrowia*. W przypisaniu do *Wawrzyńca de Medicis*, wnuka *Kosma*, *Ficyn* chwali *Galena* jako naybiegleyszego lekarza dla ciała, a *Platona* dla duszy. Pełny zabiegow Filozofskich; łączy wszędzie subtelności *Platona* y *Platyna*, jednego z naybiegleyszych jego naśladowcow, zważnemi regułami, które po więkšej części wybrał z *Galena*; co przydaje do nich ze swojego, wszystko ukazuje ciemność jego wieku.

Naprzykład: każe *naprzod* radzić się co siedm lat jakiego biegłego wieszczkę gwiazdarskiego, jeżeli niebezpieczeństwa nam niegrożą; a dowiedziawszy się o nich, udawać się do lekarzow,



rzow, albo przez własną roztropność zabiegać przyszłemu złemu (*de stud. Vit. prod. cap. 20.*)

*Powtòre*, zaleca starcom używanie złota, kadzidla, y Myrrhy, za przykładem Mędrcom, którzy ofiarowali te dary Tworcy gwiazd, dla otrzymania łaskawego wpływania trzech przednieyszch błędnych gwiazd: słońca, Jówisza y Saturna. (*cap. 11.*)

*Potrzenie*, co jeszcze jest nieforemnieyszego, napomina do naśladowania odrażającej roboty starych pewnych czarownic w odmłodzeniu się y zasileniu. Powszeczne niejaki, mówi on, (*de vit. stud. prod. cap. 19.*) y dawne jest mniemanie, iż niektóre baby czarownice są krew dzieci dla odmłodnienia wsiłach. Czemużby, dokłada on, y nasi starcowie krwi, pomiarkowanie dziecięciu zdrowemu upuszczoney z żył, picniemieli? Może kto wierzyć będzie, iż zabobonność tak gruba nie długo się utrzymwała, y mało znalazła przyjacioł między lekarzami.

11. Ale mogłbym znacznie pociągnąć

gnąć tego bezczesnego rejestru Miłosników wieńczczy domysłney gwiazdarskiej, y naśladowców dziecinney lekowierności; gdybym cierpliwości czytelnika niezczędził.

Zamilczec jednak niemogę Marcina Panse, sławnego lekarza Niemieckiego napoczątku wieku XVII. żyjącego, który przypisał Senatowi Lipskiemu Roku 1615. pismo pod tym okazałym tytułem: *Książeczka złota, o sposobach przedłużenia życia.* Był on z tych liczby, którzy błędnym gwiazdom największą moc przyznają nad ludzkim zdrowiem. Chce żeby badano się pracowicie gwiazd położenia jedney względem drugiey y złączenia, żeby poznawano które są pomyślne, a które szkodliwe dla pewnych temperamentow, y żeby osiąść y mieszkanie obrać na takim miejscu, któremu gwiazdy są najprzyjaznieysze. (*part. 1. cap. 29.*)

Wszczegulności utrzymuje potrzebę czuwania pilnego około zdrowia za nadchodzeniem roku podeyrzanego, to jest, kóždyego siódmeego; ponieważ,

Q

jak



jak dokłada poważnie przyczynę, Saturn, gwiazda złocysta, rządzi co siódmym rokiem naszego życia; aże ona jest szkodliwą naszym duchom ożywiającym, y zawsze skłoną do zprawienia jakiej przykrey odmiany w ułożeniu ciała żyjącego: więc powinno być naszym staraniem mieć się na ostrożności, y użyć sztuki na pomoc dla zabieżenia niebezpieczeństwom, które na ten czas nam grożą. (*part. 1. cap. 29.*)

Mam jednak wyznać, iż nie wszystko Marcina Panfy książka jest w tym smaku. Na innych bowiem miejscach niebawi czytelnika widzeniami wieszczbarskimi; lecz daje rady zdrowe. „ Tak naprzykład, zaleca mocno ochędoztwo około siebie, w domu, w sukniach, y w sprzętach; ponieważ, „ mówi rozsądnie, nieochędoztwo tamuje parowanie, rodzi robactwo, „ zprawuje krósty, y wiele innych wyrzutów na skórze. Daje także bardzo dobre rady ludziom nauk pilnującym, y niekaże w nich głęboko się „ zanurzać, jak tylko zrana; po obie- „ dzie

„ dzie zaś radzi bawić się czytaniem „ rozrywającym. Potym żeby na zimę zachować największe usilności „ y przykładania się, a wlecie się oszczędzać: bo w ten czas rozmyślenia niszczą umysł. Przydaje na „ ostatek uwagę, z której trzeba by „ życzyć, żeby wszyscy ludzie uczeni „ ni pożytkowali, a to, ażeby ci, którzy się „ unoszą chucią gniewliwą y „ drugich szarpiącą; którzy są zawsze „ kontenci z wynalezionych cudzych „ wad, y zawsze gotowi do uszczypliwego rozcierania onych; którzy „ niniemają, iż sławę swoją wystawić „ mogą na rozwalinach cudzey; wiedzieli, iż przez takowy postępek „ niszczą prędko wszystkie części „ balsamiczne życia swojego, y z prowadzają częstokroć sobie wczesną „ śmierć. Ta przywara, którą Panfa „ usiłuje obrzydzić, małym tylko y bardzo ograniczonym dufszom przyzwolitą jest. Wielcy ludzie przeciwnym „ sposobem postępują. Przeciwnie czynił Longin, y wyraźniej się z tego „ „ tyczy.



fzczyca, że nie lubił czernić żadnego Autora. (*sekt. 33.*)

Lubom nie zaraz po Ficynie wspomniał jego rowiennika Antoniego Gaziufza Padewczyka: nieprzepominam go jednak. Roku 1491. wydał on traktat, o zdrowiu y sposobach długiego życia, pod tytułem: *korona kwiecista*. Ale mimo moje wielkie staranie, dostać tego dzieła nie mogłem.

III. Platina z Kremony przypisał dzieło swoje: *o zdrowiu* Kardynałowi Rowerella Roku 1529. On nie był lekarzem. Wszystko niemal co pisze wyjął z Celsa. Wzmiankuje go tylko; ponieważ, ile przypominam, pierwszym on był, który zalecił osłobom delikatnym dobrze żuć potrawy, jeżeli chcą żeby żołądek je trawił.

„ Połykając kęsy całkiem, mówi on, niemożna uniknąć turowości y odbijania.

„ Ci którzy nie mają zębów; powinni pieczołowicie bardzo drobno krajać swoje jedzenie, dla ułatwienia ztrawności. Zteyże, samey przy-

„ czy

„ czyny starzy powinni umnieyszyć wielości zsiadłych pokarmow, których miejsce zastępować mają płynne.

## ROZDZIAŁ CZTERNASTY

*1. O Ludwiku Kornarze. 2. T kilku innych którzy bawność y ciekawość swoją prowadzili aż do wazenia pokarmow, dla lepszego ubezpieczenia swojego zdrowia.*

„ I. Ludwik Kornaro szlachcie Wenecki żył w krótcie po Platinie. Wsta-  
wił się on przez wysmienite pismo swoje o wstrzemięzliwości; z którego wybiorę krótko treść słowami samego Autora:

„ Nałog, mówi zaraz na początku, ma moc niewymowną, y częstokroć władzę nad umysłem większą, niż rozum. Obżarstwo y opilstwo tak za mojej pamięci we Włoszech górę wzięły, y już do tego przyszły: że są w poważeniu; choć więcey morzą obywatelow, niż morowe powietrze y woyna nigdyby wyniszczyć nie mogły.

Q3

Zwiel-



„ Z wielkim żalem przypominam sobie wielu moich przyjaciół, ludzi rozsądnych, y inaczej pełnych sentymentow, przez tę nieszczęśliwą niewtrzymieźliwość w kwiecie wieku z tego świata zebranych; którzy mogliby byli być pożytecznemi Oyczyźnie swojej, y ozdobą towarzystwa.

„ Urodzonym będąc z ułożeniem ciała wątłego, y mając żołądek słaby, gdybym dłużej szedł tą drogą zatracenia; krótko bym dociągnął. Już byłem podległym wielu chorobom, kolkom, zrnięciom, nagabaniom podagry. Miałem niemal zawsze gorączkę niszczącą, y pragnienie nieznośne. Od 35. roku do 40. wieku mego nie przerwanie passowałem się z temi dolegliwościami, y już zwątpiono byłoby żeby mię można było uleczyć.

„ Naostatek lekarze widząc, iż wszystkiej swojej pracy y sztuki próżnie użyli do podzwignienia mię z niedoleżności moich; donieśli mi

iż

„ iż tylko jeden pozostaje sposob, któryby zdrowie moje, acz tak nadwerężone, jeszcze poprawić, y dni zachować mógł, mianowicie, życie mierne y uporządzone. Dołożyli y to, iż nie mam czasu do tracenia ani momentu; lecz wraz obrać mi należy między przepisem porządnym życia, y śmiercią; y jeżeli jeszcze kilka miesięcy odłożę, potym nie będę wstanie ratowania się, y już po mnie będzie.

„ Niezwykłem być prędko powolnym na lekarzow surowe reguły. Tęż samą mi oni radę nie dawno pierwiy byli dawali; ale próżnie. Lecz teraz czując, że dolegliwości moje co raz się bardziej wzmagały się, a do umierania ochoty jeszcze niemając: wziąłem postanowienie bez odkładu iść za ich powodem. Ledwo kilka dni wykonywałem ich przepis życia, y zaraz uczułem dobre skutki. Poznałem, iż znalazłem na ostatek prawą drogę do odzyskania y utrzymania zdrowia. Ro-

Q4

ku



„ ku niedoszło, a jam był doskonale u-  
 „ leczonym.

„ Nie cierpliwosć rozumiem bierze  
 „ czytelnika wiedzieć, jaki to był  
 „ przepis? niebawię.

„ Jadłem codzień, *nigdy się od tey nie*  
 „ *uwalnając jednostayności*, tylko 12.  
 „ Uncyi pokarmu z siadłego, jako to:  
 „ chleba, żółtka od jajek, mięsa, Ryb,  
 „ y tym podobnie; a 14. Uncyi rzad-  
 „ kiego. Nie zaniedbywałem jednak  
 „ przytym y innych ostrożności. Uni-  
 „ kałem, ile mi można było, wielkie-  
 „ go zimna y wielkiego gorąca, zmor-  
 „ dowania się, smutku, niespania, y  
 „ wszelkiego występku szkodliwego  
 „ zdrowiu.

„ Prawda, iż ani przewidzieć, ani  
 „ zabiec nie mogłem liczbie przypad-  
 „ kow: alem to znalazł z doświad-  
 „ czenia, że skutki onych nie są bar-  
 „ dzo szkodliwe, gdy w jedzeniu y  
 „ wpiciu wtrzymiezliwość zachowa-  
 „ na bywa.

„ Dwa znaczne przykłady ztwier-  
 „ dzają to co mówię. Przegraliśmy by-

„ li

„ li przeciw wszelkiej sprawiedliwości  
 „ znaczną sprawę, z wielką krzywdą  
 „ familii naszey. Brat mój y kilku  
 „ innych krewnych, którzy nie pro-  
 „ wadzili życia pomiernego, podobnie  
 „ mojemu, tak byli tknięci tą ztrą-  
 „ tą: iż zachorowali y poumierali. Ta  
 „ sprawa mnie naybliżey obchodziła:  
 „ jednak zdrowie moje naymniey nie  
 „ było przez niepomyślny oney ko-  
 „ niec nadwątlone. Zostałem żyw;  
 „ naprawiłem interesa; y oglądam dni  
 „ szczęśliwe.

„ Drugi raz miałem te nieszczęście,  
 „ iż wywróciłem się gwałtownie z ka-  
 „ retą, którą konie rozbiegawszy się  
 „ ciągnęły zemną dosyć daleko, niż  
 „ ich zatrzymano: w tym nieszczęściu  
 „ głowę y całe ciało sobiem potłukł y  
 „ ramię y nogę wywichnął. Zaraz  
 „ lekarze chcieli mi kazać krwę puścić  
 „ y napurgans dać, dla zabieżenia za-  
 „ paleniu. Ale będąc pewnym, iż  
 „ umiarkowane życie, długo już pro-  
 „ wadzone, niedopuszcilo we mnie ze-  
 „ brać się wilgociom, któreby poru-

Q5

„.sz0.



„ szone, w nadwreżonych członkach  
 „ niebezpieczny ztek z prawić miały:  
 „ prosiłem ich tylko, żeby rękę y nogę  
 „ mi wstawili w sustawy, y uwolniłem  
 „ ich od dawania dalszey mi pomocy.  
 „ Jakoż niebiorąc żadnego lekarstwa,  
 „ zostałem zdrowym, z wielkim wszy-  
 „ stkich znaiomych moich podziwie-  
 „ niem.]

„ Druga prawda naywiększey wagi,  
 „ o której mię doświadczenie prze-  
 „ przekonało, jest ta, że przez długi  
 „ czas zachowany przepis życia nie-  
 „ może być odmieniony bez naywięk-  
 „ szego niebezpieczeństwa.

„ Lat temu jest około czterech, iż  
 „ cała moja familia, wsparta przez le-  
 „ karzow, z mówiła się była na namo-  
 „ wienie mię, ażebym pomnożył nie-  
 „ co mojego zwyczajnego pokarmu;  
 „ przywodząc tę przyczynę, iż po-  
 „ deszły mój wiek y ustępujące siły  
 „ większego potrzebuja posilku. Pro-  
 „ źnie im wystawiałem przed oczy, że  
 „ przy ustających siłach ztrawność mu-  
 „ si być trudniejsza, y że zatym nie-  
 „ tyl-

„ tylko nie więcej nad zwyczaj mój  
 „ ieść, lecz owszem umnieyszyć po-  
 „ karmu powinienem. Nieskuteczne  
 „ były moje przekładania. Musiałem  
 „ się nakłonić za życzliwą natrętnością,  
 „ y powiększyłem pokarmu y napoju  
 „ do dwóch uncyi, tak iż 14. uncyi z sia-  
 „ dłego, a 16. rzadkiego używać po-  
 „ cząłem. Ale coż nastąpiło? Dziesią-  
 „ tek dni nieminęło: iż ja, miasto tego  
 „ com był przed tym zawsze rzezwym  
 „ y wesółym, począłem być ocięża-  
 „ łym, osłupiałym y przykrym dla sie-  
 „ bie y dla wszystkich tych, którzy  
 „ okolo mnie byli. Dwunastego dnia  
 „ napadła mię kolka, którą miałem  
 „ przez 22. godziny; potym nastąpiła  
 „ gorączka, trwająca przez 35. dni,  
 „ y niedająca mi uspokojenia, ani we-  
 „ dnie, ani w nocy: tak, iż już zwąt-  
 „ piono było o moim życiu. ale wy-  
 „ szedłem z tego wszystkiego na osta-  
 „ tek, Bogu dzięka, y mojej wstrze-  
 „ miezliwości! y powróciłem do daw-  
 „ nego mojego życia przepisu. Owo  
 „ już w 83. roku żyję w zupełnym



„ y doskonałym zdrowiu ciała y duszy.  
 „ Wiadam sam na konia bez pod-  
 „ stawki; wchodzę bez przykrości na  
 „ górę; y niedawno ułożyłem Kome-  
 „ dyą, którą, jeżeli mi to mówić się  
 „ godzi, ma swoje przycinki y żarty.  
 „ Po zakończonych zabawach moich  
 „ prywatnych, lub Senatorskiej ra-  
 „ dzie powracając do domu znajduję  
 „ jedenaście wnucząt, których hodowa-  
 „ nia, rozrywki, y śpiewania niezmier-  
 „ nie mię rozweselają. Czałem śpiewam  
 „ z niemi razem, bogłós mam czy-  
 „ ścieyszy y mocniejszy niżem go  
 „ miał w mojej młodości. Jednym sło-  
 „ wem znajduję się być człowiekiem  
 „ zewszęd miar szczęśliwym. Ani  
 „ mi kiedy przychodzi na pamięć, iż  
 „ ślepotą, głuchotą, dziwaństwo, o-  
 „ ciężałość, y słabość, są pospolitym  
 „ udziałem wieku podeszłego; gdyż z  
 „ doświadczenia pòmuję, iż to wszy-  
 „ stko nie jest, jak tylko skutkiem ży-  
 „ cia niestrzemieliwie ztrawionego.  
 „ Niepozostaje mi więc nic więcej,  
 „ jako, będąc samemu ubłogosławio-  
 „ nym

„ nym tą drogą pomiernością, ktorey  
 „ winienem dni tak szczęśliwe, upo-  
 „ minać y zaklinać wszystkich rozsą-  
 „ dnych, y w postanowieniu swoim  
 „ nie wahających się, a żeby moim  
 „ przykładem pili z tego źródła zdro-  
 „ wia, szacowniejszego nad wszy-  
 „ stkie skarby świata.  
 „ II. Leonard Lessius, uczony Je-  
 „ zuita w Lowanium, który żył około  
 „ końca wieku XVI. tak się rozkochał  
 „ w nauce Kornara, iż szczegulnie dla  
 „ zalecenia oney napisał książkę, któ-  
 „ rey dał tytuł: *Higysticon* abo praw-  
 „ dziwy sposób zachowania życia y  
 „ zdrowia aż do starości naypóźniej-  
 „ szey. Jednym ciągiem chwali tam  
 „ wstrzemieliwość, jako nayprze-  
 „ dniejszy środek do osiągnięcia zdro-  
 „ wia, a zakłada ją w tym, żeby nie  
 „ jeść, ani pić jak tylko ile potrzeba  
 „ dla kóždego temperamentu, żeby  
 „ dusza była w stanie pełnienia wszy-  
 „ stkich dzieł swoich. Potym rozwi-  
 „ ając daley myśl, mówi, że miara je-  
 „ dzenia, y picia dla kóždey osoby  
 „ jest



„ jest ta mnogość właściwa, którą żo-  
 „ łądek może ztrawić doskonale, y  
 „ ktorey jest dosyć do zasilenia duszy  
 „ y ciała, y dla wypełnienia zabaw  
 „ powołania, w którym przeznacze-  
 „ nie kogo umieściło. Ale że można  
 „ się oszukać w poznawaniu miary,  
 „ którą żołądek doskonale może ztra-  
 „ wić, y która jest dostateczna do wy-  
 „ starczenia potrzebney pracy: Uczony  
 „ Jezuita daje ku temu końcowi te  
 „ cztery następujące reguły:

„ *Naprzód*, ten który tyle je y pije, iż  
 „ staje się nieposobnym do wykonania  
 „ żadney myśli w stanie powołania swe-  
 „ go: zapewne zbytkuje, y powinien  
 „ umnieyszyć posiłku. Także ten,  
 „ który w pracy ciała y ćwiczeniu przed-  
 „ jedzeniem był czynnym y rzezwym,  
 „ a pojedzeniu cięższe y nuży się: jadł  
 „ zapewne nadto. Koniec bowiem  
 „ prawdziwy jedzenia y picia jest za-  
 „ silić, nie zaś obciążyc ciała.

„ *Powtórę*, lubo nie może być prze-  
 „ pisana pewna y nie odmienna miara  
 „ dla wszystkich; ponieważ, wiek uło-  
 „ że.

„ żenie ciała, y zabawy, wielką mię-  
 „ dzy osobami czynią różnicę: wo-  
 „ gulności jednak mówiąc, dla starych,  
 „ delikatnych, albo siedzące życie pro-  
 „ wadzących, dosyć jest dwanaście,  
 „ trzynaście albo czternaście uncyi po-  
 „ karmu z siadłego, jako to: chleba;  
 „ mięsa, ryb y jajec, przyrówneyże  
 „ mnogości, posiłku płynnego. Ta re-  
 „ gula usprawiedliwiona jest przez do-  
 „ świadczenie ośobliwie tych, których  
 „ powołaniem jest rozmyślanie y nau-  
 „ ka. *W tym jednak ja rozumiem że*  
 „ *Lesiusz błądzi, gdy przepisuje rów-*  
 „ *ną mnogość napoju, z pokarmem zsia-*  
 „ *dłym, który we wszystkich niemat*  
 „ *okolicznościach życia szczerpleyszym*  
 „ *być powinien od napoju.*

„ *Potrzącie*, własność pokarmu y  
 „ napoju mniej ma być uważana, by-  
 „ leby one były proste, y przez po-  
 „ spolity zwyczaj w prowadzone; ani  
 „ będą, komu w szczególności szko-  
 „ dzić, byleby wielość należycie za-  
 „ chowana była. *Lecz ta reguła Les-*  
 „ *siusza ciąga się tylko, moim zdaniem,*  
 „ do



„ do osób mocnych, nie zaś do słabych y  
 „ dzieci.

„ *Poczwarte*, dla powściągnięcia  
 „ łakomstwa od hoynego jedzenia nie-  
 „ każe przypatrywać się przysmakom  
 „ jak one przed nami na stole stoją, ale  
 „ chce abyśmy rozważali jakowemi się  
 „ one wkrótce staną, gdy będą zje-  
 „ dzione, y że im teraz bardziej  
 „ powonienie y smak nęcą, tym zep-  
 „ sowańszemi y cierpczeyszemi staną  
 „ się wewnątrz wciele, y tym więcej  
 „ przyniosą zkażenia.

„ *Naostatek*, dowodzi nasz Autor  
 „ przykładami zyskow wstrzemięzli-  
 „ wości, y przytacza tych, którzy na  
 „ pustyni żyli po sto lat y więcej, po-  
 „ siłku innego nieznając prócz chleba,  
 „ daktylow, sałaty y wody.

„ Paweł Pustelnik, mówi on, żył  
 „ lat 115. z których, podług doniesie-  
 „ nia Świętego Hieronima, blisko sta  
 „ lat ztrawił na puszczu, nie żyjąc pier-  
 „ wsze lat 40. jak tylko daktyłami y  
 „ wodą, a resztę dni chlebem y wodą.

„ Święty Antoni żył lat 105. z któ-  
 „ rych,

„ rych, podług Świętego Atanazego,  
 „ więcej ośmiudzieści lat przeżył w o-  
 „ sobności, żywiąc się tylko chlebem  
 „ y wodą, a ku zchylkowi życia uży-  
 „ wając przytym nieco sałaty.

„ Arseniusz Nauczyciel Cesarza Arka-  
 „ diusza dociągnął do lat 120. z których  
 „ pierwsze 65. lat ztrawił w towarzy-  
 „ stwie na świecie, a ostatnie 55. lat na-  
 „ puszczu, w naysurowszej wstrzemię-  
 „ zliwości.

„ Epifaniusz przez równą surowość  
 „ zachował życie swoje do 115. lat.

„ A dla zawieszenia tych przykła-  
 „ dow, nayswieźszy, y naybardziej  
 „ tu służący przywodzi Ludwika Kor-  
 „ nara, który około sta lat mając umarł  
 „ w Padwie 1566. Roku.

## ROZDZIAŁ PIĘTNASTY.

1. *O Lekarzach wieku XVI. którzy pi-  
 sali o zdrowiu przed Sanktoryuszem,  
 a ci są: Tomasz Philolog Rawenczyk.  
 2. Vidus Vidius. 3. Hieronim Kar-  
 dan. 4. Alexander Trajan Petroniusz.  
 5. Levin Lemnius. 6. Jason Pra-  
 tensis. 7. Antoni Flumanel. 8. Jan  
 Val.*



*Valverd de Hamnjo. 9. Wilhelm Gratarol. 10. Henryk de Rantzau. 11. Emilius Dufus. 12. Ferdinand Eustachius. 13. Oddi de Oddis.*

„ I. Tomasz Philolog Rawenczyk przypisał Papieżowi Juliuszowi III. „ Traktat łaciński: *O pociąganiu życia nad lat 120*, który, jak sam wyznaje, zebrał z wielką pracą y pilnością z pism wielce uczonych.

„ Utyłkiwa on na postępek chciwości y zmyślności w Wenecyi, gdzie, za miast co przedtym widziano na ulicach Senatorow więcej niż stóletnich, y nie mniey poważanych przez włofy sędziwe, jako znakomitych przez bogate suknie, już niewidziano, ani jednego z ajego czasow, któryby tylko miał lat 90. Dla przywrócenia dawney długoletności, zagrzewa rowiennikow swoich do wstrzemieszliwości, y powściągliwości w obyczajach. Zaleca, aby obierali, ile możności, mieysca, w których powietrze jest czyste y zdrowe, y jeżeli się nie mylę on jest pierwszym ze „ wszy-

„ wszystkich lekarzow, który począł „ bić na niegodziwy zwyczaj grzebienia umarłych pomiaścach. Sprawiedliwie mówię, że Cmentarze zarażają rozpozarcie, y zprowadzają częstokroć niebezpieczne choroby przez parowania, które występują z trupow; nie poymuję, mówi, jak można pozwolić dziś na zwyczaj, który mądre narody w starożytności potępiły przez prawa nayuroczystsze.

Okolo srodka wieku XVI. *Vidus Vidius* Florenczyk wydał wielką księge o zdrowiu ciała w powszechności, y o każdym członku w szczegulności, pod tytułem: *Ostrzezeniu zdrowia, wogulności ksiąg sześć, o członkach ksiąg czternaście.*

Te pismo, jak się Autor z tym oświadcza, jest oczyszczone od wszystkich błędow, w które w tey materyi popadli Grecy y Arabowie. Francizek I. zprowadził go do Paryża, gdzie uczył Medycyny aż do śmierci tego hoynego obrońcy nauk. Po śmierci



Franciszka przyzwanym był nazad do Ojczyzny swojej w Roku 1557, gdzie się cieszył z łask Kosma wielkiego Xiążęcia Toskańskiego.

W tym dziele *Vidius* bawi się tylko wykładaniem teoryi Galena, którey się ściśle trzyma, nieprzywodząc z jego żadnego, przykładu ku wykonaniu służącego y tak jest pełnym niezkończonych różnic y podziałów wyjętych z *Awicenny*: iż niemożna mówić, aby jedną przestrogę nową cokolwiek wazącą można było znaleźć w przeciagu całej tey książki; lubo tego ująć Autorowi niemożna, iż był wielkiej nauki.

III. Hieronim Kardan jest drugim podobnie rozwlekłym pisarzem o zdrowiu y który także nieprzydał żadney reguły wielce pożyteczney do tych, które znaydują się w dziełach jego poprzedników. Kardan idzie z familii szlacheckiey Mediolańskiej. Urodził się w Padwie w Roku 1500. dokąd morowe powietrze przynagliło jego Matkę uciec się z Ojczyzny swojej. Sa, ktd-  
rzy

rzy go sławia jak uczonego, którego wiadomości były nieograniczone; jakoż był on ze Włoch zawołanym do Szkocyi dla leczenia Arcybiskupa Święto-Andrzejowskiego, y któremu pomógł w chorobie bardzo niebezpieczney, drudzy jednak mało go szacują. Uznajemy to, iż księga jego o sposobach zachowania zdrowia y przeciągnięcia życia, jest naylepszym z jego dzieł. Ale też wyznać musimy, iż on jest pisarzem wcale niejednostaynym. Nicuje on Hippokratesa y Galena w rzeczach, które wszyscy chwala, prócz jego. Tak gani, naprzykład, ćwiczenia jakie kolwiek, które mogą zmorować człowieka by w naymnieyszym stopniu, albo które w prowadzają by w naylżeyszy pot, albo na ostatek które tylko przyspieszają oddech, dając poważnie tę przyczynę, że drzewa żyją dłużej niż zwierzęta, ponieważ nigdy się z miewlca swego niewzruszają. Kiedy mu mamy wierzyć, tedy traktat Galena o zdrowiu jest pełen błędow; a za dowod tego, jak bardzo wielki, przy-



tacza to, że Galen umarł przed 77. rokiem, co, jak mniema, nie może być nazwane wielką starością. Ale nieborak Kardan nie przewidział, iż ten zarzut, choćby był naygruntowniejszy, przeciw jemuż samemu służyć kiedyś miał; gdyż on sam umarł w Roku 75.

„ Przyznaymy to jednak Kardano-  
 „ wico słusznego, iż on jest pierwszym,  
 „ który wyraził o znaki y znamiona  
 „ obiecujące długi wiek tym, w któ-  
 „ rych się znajdują złączone, to jest:  
 „ *Naprzód*, być urodzonym, przyna-  
 „ mniey zjedney strony, z rodziców  
 „ długo żyjących. *Powtòre*, być u-  
 „ łożenia skłonnego do wesołości, nie-  
 „ troskliwym, niefrasowliwym wstara-  
 „ niach, y spokojney myśli. *Potrze-*  
 „ *cie*, mieć z przyrodzenia sen długi  
 „ y zdrowy.

„ Mnogość pokarmu, przezeń prze-  
 „ pisana, jest bardzo szczupła, na wzor  
 „ Kornara, którego bardzo chwali. A  
 „ lubo ta, której wymaga, wstrzemię-  
 „ zliwość, jest zbyt surowa dla osób  
 „ życie wiodących czynne y pracow-

„ te,

„ te, których by prędko wyniszczyła  
 „ siły, y szkodziłaby ich zdrowiu: je-  
 „ dnać delikatnym, siedzące życie pro-  
 „ wadzającym, y pełnym trosk y stara-  
 „ nia, jest pod pewnym ogranicze-  
 „ niem, które on dokłada, tylko co  
 „ nie naylepszą regułą w całej jego  
 „ księdze.

„ Gdy się nie czuje, ani pełność, ani  
 „ ciężkość żołądka, ale owszem spono-  
 „ bność do przechadzania się lub pi-  
 „ fania zaraz po stole, gdy by by-  
 „ ła tego potrzeba; kiedy sen nie  
 „ jest ani zbyt krótki, ani przerywa-  
 „ ny, z przyczyny wieczery; gdy  
 „ rano ocknąwszy się nie maż ani bolu  
 „ głowy, ani gòryczy w ustach; ale o-  
 „ wżem gdy znajdujemy się orze-  
 „ zwionemi y wesołemi wstając z senu:  
 „ Ta jest miara, mówi Kardan, y praw-  
 „ dziwe prawidło jedzenia y picia.

„ Ze wszystkich naymilsza jest czwar-  
 „ ta jego księga, w której traktuje o  
 „ starości. Musi się kòzdemu po-  
 „ dobać jego umysł towarzyski y żar-  
 „ towliwy w roku 73. wieku, także

R 4

„ ży-



„ żywe nadzieje karmiące go aż do  
 „ ostatniego niemal przed mogiłą kro-  
 „ ku. Jestem wesołym, wykrzyka  
 „ on, jakem nigdy niebył w młodości  
 „ mojej. Trzeba będzie umrzeć y  
 „ porzucić moich przyjaciół, to praw-  
 „ da: ale y to wiem, że oni chyżo zamną  
 „ podydą, a że w oczekiwaniu ich,  
 „ znajdę tam tym czasem drugich.

III. Wkrótce po śmierci Kardana, Alexander Trajan Petroniusz wydał swoy traktat o pokarmach Rzymian y o zachowaniu ich zdrowia, który przypisał Papieżowi Grzegorzowi XIII. Piśze on w nim o położeniu mieysca, powietrzu, wiatrach, y zdrowości pór roku pomyslnych wrey Włoch Stolicy, jako też y o pokarmach tamedycznych, opostach uroczyſtych, y o chorobach tam graſujących y panujących. Jest to dzieło napisane z wielkim rozſądkiem y dokładnością, y które za wzór może służyć kóždemu lekarzowi, podobną Oyczyſtemu swemu miastu przyſługę wyſwiadczyć chcącemu.

Wielu innych Autorow, prócz wy-  
 mie-

mienionych piſało w wieku xvi. przed Sanktoryuszem oſtaraniu, które należy mieć około zachowania zdrowia. Wspomnę przednieyſzych, dla tych, którzy ſą ciekawemi, y krórzy ſię ich czasem radzić zechcą; niedługo jednak zaſtanawiając ſię nad ich piſmami. Bo też ta część nauki lekarſkiey mało otrzymała poprawy od czasow nayſtarozytneiyſzych Grekow y Arabow, aż do ſławnego Sanktoryuſza, który żył przy końcu tego wieku.

Le Clerc (*Plan. de l'hiſtoir. de la Med.*) mówi, iż reguły zdrowia, y wſzytko to co ſię mōwić może o właſnościach y wyborze potraw, jeſt materyą, w której naymniey odmiany nayduje ſię od naydawnieyſzych czasow aż do nayſzych.

V. Na czele tych Autorow, których mam wymieniać podług porządku czasu, jeſt Levin Lemnius, urodzony Roku 1505. w Zelandyi, gdzie też wykonywał naukę lekarſką przez wiele lat. Dotknięty śmiercią żony ſwojej, zoſtał księdzem, y od tego cza-



fu piłma jego poczęły być razem nauką obyczajną y lekarską.

„ Poczyyna od napominania do życia cnotliwego dla utrzymania zdrowia dufzy y ciała, podając te uwagę, iż naprzód zdrowie utrzymane bywa przez wstrzemięzliwość w jedzeniu y picciu, w czym występki równie jest szkodliwy, jak nieprzyzstoyny: Powtóre przez umiarkowanie zachowane wrzeczach, które Galen zowie \* *Strożami zdrowia*, a teraz znieyfi sześciami rzeczami nienaturalnymi, nie żeby w samey rzeczy były one nie naturalnymi, ale że nie należą do ciała, tak jak krew y wilgoci, lubo rządzą dosyć ich stanem, y psują y niszczą, kiedy tak jak powinny być nie są użyte.

VI. Jason Pratenis, Zelandczyk rodem, jako y przedchodzący pisał także o zachowaniu zdrowia roku 1538. Utyłkiwa on nato, że zabawy z kupione

\* Lemnius tego nie wspomina że Galen wprowadził tę nazwisko: *rzeczy nie naturalnych.*

ne y choroba dziewięć miesięczna nie pozwoliły mu przedłużyć, tak jakby pragnął, wyrazow, które ma w tey materii.

Mimo to wszystko przyznać trzeba, iż on jest nauczycielem celnym, pełnym bystrości, y który umiał rozlać wdzięk w swoim dziele lubo nic nowego nie zawierającym.

VII. Antoni Flumanel Weronczyk, pisał roku 1540. o przepisie życia dla starców, gdzie się sam oświadcza, iż idzie za zdaniem Hippokratesa y Galena.

VIII. Jan *Valverd de Hamnsco* Hiszpan w roku 1552. wydał traktat o zdrowiu ciała y ducha, który przypisał Kardynałowi Hieronimowi *Verall*, krótki ale „ bardzo rozsądny. Ponieważ ten „ Autor wiele zwiedził krajow bardzo odległych, zostawił nam tę nową, własnym doświadczeniem usprawiedliwioną maxymę, iż trzeba „ odmieniać sposób życia podług gantunku krainy, w którey nam znaydować się przychodzi. Ja, mówi „ on, naprzykład, mieszkam w kraju „ po



„ południowym. Przyjachawszy do  
 „ Szkocyi nie mogłem się wstrzymać  
 „ od częściejego jedzenia, a niże-  
 „ lim zwykł w mojej ovczyźnie.

„ IX. Wilhelm Gratarol Pede-  
 „ mończyk napisał w roku 1555. ksią-  
 „ żkę o zdrowiu ludzi nauk pilnują-  
 „ cych, y urzędowych. Zaleca im  
 „ wstrzemięzliwość w tych pięciu rze-  
 „ czach: w jedzeniu, picciu, pracy, snie,  
 „ y małżeństwie; y wspiera swoje prze-  
 „ strogę na powadze Hippokratesa y  
 „ Galena, którzy, mówią, zalecali też  
 „ same umiarkowanie, jako najsłute-  
 „ cznieysze do zachowania zdrowia.

X. Henryk *de Rantzau* szlachcic Duń-  
 ski pisał w roku 1573. o zachowaniu zdro-  
 wia ku domowemu pożytkowi swojej  
 familii. Naypierwsze y nayprzednieysze  
 przykazanie w tey książce jest, czcić  
 Boga, służyć onemu y prosić go o zdro-  
 wie. Bo, mówi, lubo gwiazdy rzą-  
 dzą: zawsze jednak jest prawda, iż  
 modlitwy idące z serca pobożnego  
 większą moc mają. *Gwiazdy coś mogą,  
 lecz bardziej pobożne moaty są możne.*

XI.

XI. *Emil Dufus* wydał w roku 1582.  
 swoją książkę o pieczy, którą mieć na-  
 leży około zdrowia. Przypisał ją Karo-  
 lowi Xiążęciu Sabaudyi. Wszystko co  
 jest użytecznego wypisał z Galena.

XII. Na ostatek mam wspomnieć Fer-  
 dynanda Eustache, Syna Bartłomieja  
 sławnego Nauczyciela rozbierania cia-  
 ła ludzkiego. Przypisał on roku 1589.  
 Papieżowi Sixtowi V. traktat pod ty-  
 tułem: *Oprzedłużeniu życia ludzkiego  
 przez pomoc Medycyny.* Zbija w nim bar-  
 dzo dobrze zarzuty pospolite, jakoby  
 nauka lekarska niemogła przedłużyć  
 natzych dni: ale niewzmiankuje za-  
 dnych sposobow, któremi tego osiągnąć  
 można.

XIII. Z przykrzyłbym się czyteln-  
 kowi, gdybym przed się wziął mówić  
 tu o wszystkich lekarzach, którzy się  
 kufli przez szczegulne rozważanie wy-  
 znaczyć miarę między pokarmami pod-  
 czas kòżdego jedzenia, mniemając,  
 iż ta ich przestroga wielce jest dla zdro-  
 wia potrzebna. *Oddo de Oddis* naprzy-  
 kład



kład wydał roku 1570. traktat: *O mierze obiadu y wieczerzy*, y utrzymuje, że trzeba na obiad jeść potrawy jak najszybsze, a wieczerzać hojnie.

### ROZDZIAŁ SZESNASTY.

1. *O Sanktoryuszu. Docieczenie ważne tego lekarza o parowaniu nieznanym, y jego nadnym uwagi.* 2. *Lekarze, którzy przystosowali przepis Sanktoryusza do swoich krain, jako to: Dodart we Francyi, 3. Keil w wielkiej Brytannii.* 4. *De Gorter w Hollandyi.* 5. *Rogers w Irlandyi.* 6. *Linen w Karolinie,* 7. *Robinson także w Irlandyi.* 8. *Ich przykazania.* 9. *O wyspaniu wilgoci z powietrza, które uważał Doktor Jones.*

I. Sanktoryusz urodził się w Istrii prowincyi Włoskiej pod panowaniem Rzeczypospolitey Weneckiej. Uczył się w Padwie, y został potym nauczycielem jednym z najsławniejszych wtey Akademii: Z tamtąd wezwano go do Weneccyi, dla wykonywania lekarskiej nauki ku pomocy obywatelom owego  
mia-

miasta. A lubo już dla tego musiał porzucić nauczycielstwo: Rzeczpospolita jednak okazała mu swódy szacunek przez wydanie rozkazu, aby płaca z nauczycielstwa Padewskiego szła na niego aż do śmierci, która nastąpiła w roku 1636. w 75. roku wieku jego. Sanktoryusz otworzył w Medycynie pole nowe y wcale nieznanne wszystkim lekarzom y wszystkim Filozofom przed nim. Przez przeciąg trzydziestu lat nieustannego doświadczenia, y pilność ledwo do wiary podobną, ustanowił różne prawa parowania nieznanego, które znas wychodzi; y wydał pewne przykazania, z których, że wiele jest niezawodnie dla zdrowia pożytecznych, milczeniem onych minąć niepowinniśmy. Ale trzeba między nimi wybierać, y umieć uczynić różnicę tych, które doświadczenie z twierdziło być zasadzone na naturze, od tych, które tylko pozor mają gruntowności, y które ułożyła jedynie teoria błędna, górę trzymająca między lekarzami za czasów Sanktoryusza.  
Po-







było doysć do przyrownania parowania z ciała ludzkiego wychodzącego w różnych krajach, z tą, którą ten biegły maź uważał we Włoszech.

Dodart lekarz Francuzki bardzo uczony, równie sumienny, jako y wbadaniu się do kładny, był pierwszym, który przed się wziął te doświadczenie w roku 1668, y ciągnął one, mało co przerywając, przez lat 33. (*hist. acad. scient. Anno 1707. pochwała P. Dodarta*)

Jego Medycyna wążąca jest drukowana razem z Nogueza wykładem przykazań Sanktoryusza.

III. Doktor Jakub Keil uczynił toż samo w wielkiej Brytanii, co Dodart we Francyi. Wydał on w roku 1718. tablice swoich własnych uwag, czynionych bez przerwy przez rok cały. Przyłączył do nich wyliczenie prob czynionych różnie przez lat dziesięć poprzedzających.

IIII. De Gorter w Hollandyi podobną wziął przed się pracę y chwalebnie dokonał. Roku 1728. wydał pierwszy raz po łacinie księgę swoją o parowaniu

niu nieznacznym, a powtóre roku 1736. Zpracowitych uwag tych dwóch uczonych lekarzow Keila y Gortera, obuch rozśadnych y Geometrycznie dokładnych, doszliśmy do tego, iż możemy poprawić rachunki Sanktoryusza, któreby inaczej mogły zwieść obywatelow krajow zimnych. Gorter osobliwie, przez Boerhava kierowany, zaświecił wielkie światło w tej części poznania przyrodzenia ludzkiego swojemi wielokrotnemi doświadczeniami y dowcipnemi uwagami.

V. Niepowiniennem zapomnieć tu roboty ciekawey szlachcica jednego Irlandzkiego, który czytawszy Sanktoryusza z przyłączonym objaśnieniem Doktora Listera, znośił go z traktatem Doktora Keila, wteyże samey materii pisanym. A widząc, że, podług Keila; parowanie nieznaczne było daleko mniej obfite w wielkiej Brytanii, niż we Włoszech: postanowił czynić na sobie samym doświadczenia wagi ciągle przez cały rok. O tym tak wskromności chwalebney pisze do Doktora



Rogersa. Czyniłem nie które nie porządne uwagi od 10. Listopada 1720. do 1. Maja roku następującego; warte one są ledwo abym ich wspomniał: Ale tablice ułożone przezemnie potym, są ściślejsze. Gdybym mógł był myśleć, że one na świat wyidą, więcej bym był sobie dał pracy w onych udoskonaleniu. Na drugim miejscu tego listu dodaje: Nie mając tu dosyć miejsca, mijam milczeniem wszystkie uwagi moje względem sposobu życia y ruchawości, ani mówię otych, którem uczynił względem wypróżniania przez feces; lecz tylko opisuję pracę, w przeciągu dwóch miesięcy podjętą.

Te pismo pierwszy raz pokazało się w roku 1734. wespół z dowcipną *Proszą Doktora Rogersa o chorobach grassujących*. Mimo wszystkiej skromności Autora stała się ona w ręku Rogersa dziełem doskonałym w swoim rodzaju. Bo, mówi on, przez doświadczenia doniesione w tym traktacie, Medycyna ważąca postępek uczyniła dalszy w Irlandyi, niż we Włoszech przez prac-

wite

wite usiłowania naydoświadczeńszego Sanktoryusza. Może to będzie dziwnym, że szlachcic wielki w Irlandyi w mniej miesięcy uczynił ważniejszy doświadczenia, niż lekarz Włoski mógł uczynić przez wiele lat. Ale na ostattek to przyznać trzeba, iż doświadczenia y uwagi szlachcica, a oraz za onemi idące reguły y przykazania, z jakowego kolwiek bądź czerpane źródła, bardzo są dowcipne y pożyteczne.

VI. Znajdują się także w ix. Tomie tranzakcyi Filozofskich (*początecznych niezkroconych*) bardzo dobre doświadczenia ważące uczynione przez Doktora Jana Linen w Charlestown w Karolinie półu dniowej, od Miesiąca Marca roku 1740. aż do Miesiąca Marca 1741. roku. Ten lekarz był do tego na ow czas przywiedzionym badając się przyczyny choroby grassującej, y pewnych pór porządnie w tamtych krajach powracającej. Ale tablice ogólne, ułożone w krainie tak różney od naszey; bez wyprowadzenia z nich pewnych reguł; nie mogą służyć wiele do zacho-

S 3

wa-



wania zdrowia w stronach, w których my mieszkamy.

VII. Ostatnia praca w doświadczeniach ważenia, którą widziałem, jest: *roztrząsanie Doktora Bryana Robinsona*, wydane roku 1748. *O pokarmie y wypróżnianiu ciała ludzkiego*. Ale Autor tyle tam pokładł rachunków, y wnosi tak wyfukanie: iż dla pospolitego czyrelnika zbyt jest wyfokim, a za tym nieśtuży do przedsięwzięcia y założenia mojego. Kto naprzykład łatwo go zrozumie, gdy mówi, iż gniew y radość pomnażają, a bojaźń y smętek umniejszają tak parowania jako y moczy; że gdy ciało jest zmordowane przez gniew, dusza, która za pomocą powietrza Niebieskiego wiele ma nad nim mocy, wzbudza gwałtownie drgające poruszenie w powietrzu Niebieskim, które jest niby jey naczyniem zmysłu wewnętrznego, a te poruszenie przez fuchę żyły rozchodzi się po wszystkich częściach ciała? Trzeba przyznać przynamniy że to nie jest najjaśniejszy sposób mówienia.

VIII.

VIII. Powracam do Sanktoryusza. Jego księga przykazań podzielona jest na siedm podziałów.

*W pierwszym*, czyni niektóre ogólne uwagi względem ważenia parowania nieznacznego.

*W drugim*, pisze o powietrzu y o wodach.

*W trzecim*, o jedzeniu y opiciu.

*W czwartym*, o snie y oczuwaniu.

*W piątym*, o ćwiczeniu y o zpoczynku.

*W szóstym*, o małżeństwie.

*W siódmym*, o namiętnościach y poruszeniach duszy.

Tak z Sanktoryusza, jako y z innych Autorów wzmiankowanych, którzy wając doświadczenia czynili, y nam one podali, powyberawszy reguły, naybardziej do zachowania zdrowia służące; ułożę je porządkiem materyi, którego w księdze swojey przykazań użył Sanktoryusz.

*Podział I. o ważeniu nieznacznego parowania.*

1. Nieznaczne parowanie przez dziur.

S 4



„ dziurki skórne, y przez oddychanie  
 „ większe jest, niż wszystkie inne wy-  
 „ próżnienia razem złożone. Gdy  
 „ bowiem mocny y zdrowy człowiek,  
 „ przy umiarkowanym ćwiczeniu,  
 „ podczas dobrej pogody, je y pije  
 „ ośm fantow nadzień: pozbędzie się  
 „ pięciu przez nieznaczne parowanie.  
 „ Gdy one bez przeszkody odchodzi:  
 „ Człowiek wolniejszy jest, niż po  
 „ wszystkich wypróżnieniach, które  
 „ pod zmysły podpadają, razem złą-  
 „ czonych.

„ 3. Zdrowie trwa pody dobre, po-  
 „ ki człowiek codzien przez niezna-  
 „ czne parowanie powraca do jedney-  
 „ że wagi. Już się płuc poczyna, gdy  
 „ ciało stawa nateyże samey wadze  
 „ przez obfity seceś, albo mocz nad-  
 „ zwyczajną. Ale gdy ciało którego  
 „ dnia nieprzyidzie do swojej wagi,  
 „ czy to przez nie znaczne parowanie,  
 „ czy to przez inny zmysłem pojętny  
 „ wyrzut: trzeba się obawiać zbliża-  
 „ jącej się gorączki, lub innego zdro-  
 „ wia zkażenia.

„ 3. Im czyścieysze jest nasze paro-  
 „ wanie, to jest im mniej wilgoci pa-  
 „ rujemy, tym zdrowsi jesteśmy.

„ 4. Górszego zdrowia stanu zna-  
 „ kiem jest, czuć się ciężkim, gdy na  
 „ szali rzeczewiście się pokazuje że-  
 „ śmy lekkimi, niż czuć się y być  
 „ rzeczywiście ciężkim. Z przeciw-  
 „ ka czuć się lekkim, gdy na szali po-  
 „ kazuje się ciało nasze być ciężkie:  
 „ jest to dowodem wyśmienitego zdro-  
 „ wia.

„ 5. Ból głowy, albo inney jakiey  
 „ części ciała, umniejszy parowanie.

„ 6. Jest to nie zawodnym znakiem  
 „ dobrego zdrowia, gdy kto bez przy-  
 „ krości może na górę wstępować.

„ 7. Łagodne y powolne zciągni-  
 „ nie nie umniejszy parowania, y tyl-  
 „ ko zprowadza niepożyteczny cię-  
 „ żar: ale purgans mocny zatrzymu-  
 „ ie one, y wielorako szkodzi.

„ 8. Nayprzedniejszy przyczyny,  
 „ które zatrzymują parowanie są: Zi-  
 „ mne mgliste powietrze, twarde li-  
 „ pki pokarm, odwyknienie od cwi-



„ czenia, post, strach, niespane nocy  
 „ y pomnożenie jakowego kolwiek  
 „ zmysłami pojętnego wyprożnienia.

„ 10. Więcej daleko w młodości pa-  
 „ rujemy, niż na starość; a wielość pa-  
 „ rowania różna jest, podług różnicy  
 „ temperamentow, sposobu życia,  
 „ krain, y pór.

„ 11. Pytanie prawdziwie użyteczne,  
 „ jak wyznaczyć do kładną wielość pa-  
 „ rowania, któreby ubespieczowało trwa-  
 „ łość dobrego zdrowia aż do staro-  
 „ ści? Sanktoryusz rozwiązuje nastę-  
 „ pującym sposobem: Wieczierzawszy  
 „ dostatecznie, trzeba po dwunastu  
 „ godzinach rachować wieleśmy z wa-  
 „ gi swojey utracili przez parowanie  
 „ nieznaczone; daymy to, naprzykład,  
 „ iż ten ubytek wynosi 50. uncyi. Dru-  
 „ gi raz trzeba się ważyć którego ra-  
 „ na, przedchodzącego dnia nic nie  
 „ wieczierzawszy, aniteż żadnego zby-  
 „ tku w przedchodzącym obiedzie nie  
 „ uczyniwszy, y zważać, po zważe-  
 „ niu sobie, wiele się znajdujemy lżej-  
 „ szemi; niech to czyni 20. uncyi.

„ To

„ To wiedząc, życzy Sanktoryusz o-  
 „ brać sposob życia, ćwiczenie, y u-  
 „ miarkowanie szczęściu rzeczy nie na-  
 „ turalnych takie, któreby zprawo-  
 „ wały codziennie parowanie niezna-  
 „ czne średniey wagi między 50. y 20.  
 „ to jest 35. uncyi.

„ Natę parowania wadze codzien-  
 „ stawając, można doysć podług San-  
 „ ktoryusza, w dobrym zdrowiu, do  
 „ lat stu. Ale procz tego że to byłby  
 „ przymus nie wymowny żyć tak u-  
 „ miarkowanie podług tego przepisu;  
 „ znać że sam Autor nie mógł się one-  
 „ mu poddać, bo umarł w roku 75.

„ Doktor Keil przepisał drugą regu-  
 „ łą. Twierdzi on, że apetyt nie-  
 „ zepsuty y naturalny kierować może  
 „ należycie człowiekiem, y przestrze-  
 „ gać go w używaniu dokładney wie-  
 „ łości pokarmu y napoju, bez pracy  
 „ wazenia siebie. Przyrodzenie bo-  
 „ wiem nigdy nie wymaga więcej, ani  
 „ przestaje namniey, jak wiele one-  
 „ mu właśnie potrzeba.

„ Gorter rozwiązując to pytanie,  
 „ mó-



„ mówi tak; znalazłem po kilkakró-  
 „ tnych przez szalę probach, iż gdy  
 „ zdrowy człowiek je y pije tyle ile  
 „ mu potrzeba do uśmierzenia głodu  
 „ y pragnienia, y wstaje od stołu z nie-  
 „ napełnionym aż do wierzchu żołąd-  
 „ kiem, to jest, z niejakim pozostałym  
 „ apetytem: jego codzienne wypro-  
 „ żnienia będą równe temu, co weń  
 „ weszło, albo innemi słowami, będzie  
 „ się on znajdował w stanie dobrego  
 „ zdrowia, które od tey zawisło rów-  
 „ ności.

„ Dla ubezpieczenia zatym trwało-  
 „ ści zdrowia, mówi on daley, czło-  
 „ wiek powinien używać takowego  
 „ cwiczenia y takowego pomiarkowa-  
 „ nia we wszystkim innym swoim po-  
 „ stępowaniu, któreby codzień w nim  
 „ wzbudzały naturalny apetyt y pra-  
 „ gnienie, a te on uspakajać powinien  
 „ prostym y zdrowym pokarmem y  
 „ napojem, w umiarkowaniu wyżej  
 „ zaleconym. Ta jest właściwa odpo-  
 „ wiedź na pytanie Sanktoryusza, któ-  
 „ rą z małym staraniem uprawdzić mo-

„ że

„ że własne kōzdego doświadczenie.

*Podział II. o powietrzu y o wodzie.*

„ 1. W zimnym, czystym y zdro-  
 „ wym powietrzu parowanie w praw-  
 „ dzie bywa zatamowane: ale włókna  
 „ ciała bywają zmocnione, y materya  
 „ zatrzymana nie jest niebezpieczna,  
 „ ani dolegliwa. Z przeciwka w mgli-  
 „ stym y nieczystym powietrzu, tak-  
 „ że parowanie bywa zatrzymane: ale,  
 „ że oraz włókna ciała naten czas od-  
 „ wolnione są y namniey niezmocnio-  
 „ ne; więc materya zatrzymana zła  
 „ jest y każąca.

„ 2. Parowanie zawsze bywa tamo-  
 „ wane przez powietrze zbyt zimne,  
 „ zbyt mokre, albo burzliwe.

„ 3. W ogulności, powietrze mie-  
 „ skie gorsze jest od wielkiego; ponie-  
 „ waż jest grubsze od pary obywatel-  
 „ low, y sposobnieysze do umorzenia  
 „ appetytu.

„ 4. Zimne powietrze, y zimne ką-  
 „ piele grzeją mocne ciała, y zprawują,  
 „ że się czują lżeyszemi: Lecz słabe,

„ czu-



„ czują się od onych zimniejszych, y  
 „ ociążalzem, a im nagley przycho-  
 „ dzi zimno, tym bardzicy szkodzi.  
 „ 5. Chłodny y miły wiatrek bar-  
 „ dzicy szkodzi ciałom zagrzanym,  
 „ niż inne powietrze, albo woda bar-  
 „ dzo zimna. Wiatrek bowiem zamy-  
 „ ka parowanie y odwalnia ciało, a  
 „ przez to obciąża je: woda zaś, lubo  
 „ je na czas zawiera; ale ponieważ ra-  
 „ zem zmocnia; z prawuje, iż zaraz  
 „ potym ciało się czuje lżeyszym.  
 „ 6. Pływanie w wodzie zimne po  
 „ gwałtownym ćwiczeniu przyjemne  
 „ jest, ale szkodliwe.  
 „ 7. Wachlowanie się tamuje parowa-  
 „ nie, zagrzewa głowę, y obciążają.  
 „ 8. Ustawiczna snota nie zdrowsza  
 „ jest, niż długo trwająca fufza; bo  
 „ czyni ciało ciężeyse.  
 „ 9. Częściej się ulkarzamy na znu-  
 „ żenność w lecie, niż w zimie: nie że-  
 „ byśmy ciężeyse naten czas mieli  
 „ ciało, gdyż one z przeciwka na szali  
 „ pokazuje się być trzema niby funta-  
 „ mi lżeysze; ale że włokna ciała są  
 „ od

„ odwołnione, y słabsze podczas po-  
 „ wietrza ciepłego.  
 „ 10. Mocni parują naywięcey w le-  
 „ cie we dnie, a w nocy w zimie, a za-  
 „ trzymane parowanie nie tak szkodzi  
 „ w zimie, jak w lecie: w ten czas bo-  
 „ wiem zprowadza malignę; ponie-  
 „ waż para jest ciepczeyse w gorące  
 „ czasy, niż w zimne.  
 „ 11. Ze wszystkich pór, jesień jest  
 „ nayniezdrowsza; ponieważ wilgoć,  
 „ która ma być wyparowana, zatrzy-  
 „ muje się, y gnije. Ale bynamię ra-  
 „ póra niezkazi tego, który się wcze-  
 „ śnie dobrze poczyňa odziewać, któ-  
 „ ry przyzwoitego używa sposobu ży-  
 „ wienia się, y którego zatym ciało  
 „ niemal jednóstaynie w teyże samey,  
 „ jak przedtym było, znajduje się wa-  
 „ dze.  
 „ 12. Ci którzy zbyt wczesnie na wio-  
 „ śnę zrzucają suknie zimowe, a zbyt  
 „ późno one biorą w jesieni, często-  
 „ kroć miewają gorączkę w lecie, a  
 „ przykre upławy w zimie.



*Podział III. o pokarmie y napoju.*

- „ 1. Ciało paruje mało, gdy żołądek  
 „ jest, albo zbyt pełny, albo wcale  
 „ próżny.  
 „ 2. Hojne jedzenie szkodzi tym,  
 „ którzy mało używają ćwiczenia: ale  
 „ koniecznie jest potrzebne dla tych,  
 „ którzy wiele onego, ale niegwał-  
 „ townego, używają.  
 „ 3. Gdy wiesz mnogość pokarmu,  
 „ którego codzień powinieś uży-  
 „ wać, y podług onego umiesz umiar-  
 „ kować twoje ćwiczenie: umiesz za-  
 „ chować zdrowie twoje aż do starości.  
 „ Te przykazanie y wiele innych,  
 „ wzięte są z Hippokratesa.  
 „ 4. Ten gatunek pokarmu, które-  
 „ go ciężar nie daie się czuć w żołądku,  
 „ syci naylepiey, y paruje nayswobo-  
 „ dniey. A mnogość ta jest nayzdrow-  
 „ wsza, która po jedzeniu zostawuje  
 „ człowieka tak rześkiego y tak czyn-  
 „ nego, jak gdyby jeszcze niejadł.  
 „ 5. Kto głodny, nie iadszy nic, kła-  
 „ dzie się spać, mało parować będzie.

Co

- „ Co jeżeli często czynić będzie, wpa-  
 „ dnie w góraczkę.  
 „ 6. Mięso młodych zwierząt, y do-  
 „ brych baranów, pszenney chleb na-  
 „ leżycie ukwaszony, albo z przy-  
 „ mieszaniem przyzwoitey miary roz-  
 „ czyny y soli, dobrze podeślzy y wy-  
 „ pieczony; są pokarmem wyśmien-  
 „ tym, lekkim, y łatwym do ztrawie-  
 „ nia.  
 „ 7. Ciało czuje się być ciężeyse po  
 „ czterech uncyach jakiego pokarmu  
 „ bardzo syrnego, jako to: słoniny,  
 „ węgorza, lub innego tłustego mię-  
 „ sa, albo ryby, niż po sześciu uncy-  
 „ ach jadła mało posiłku dającego, ja-  
 „ ko to są: ryby miękkie w środkiey  
 „ wodzie żyjące, kury, y małe pra-  
 „ szki. Gdzie bowiem ztrawność jest  
 „ trudna, tam parowanie opieszale.  
 „ 8. Niezwyczajny post zbyt ulża,  
 „ a częsty, kazi ciało.  
 „ 9. Ciało bardzieszy ciężeyse, y nie  
 „ spobnym się staje od sześciu funtow  
 „ zjedzionych podczas jednego po-  
 „ karmowania, niż od ośmiu, na trzy  
 „ je.

T



- „ jedzenia rozdzielonych. Ten któ-  
 „ ry raz nadzień je, czy to mało, czy  
 „ wiele, kazi po mału zdrowie swoje.  
 „ 10. Ten który je więcej niż ztra-  
 „ wić może, mniej odbiera pożywku, niż  
 „ potrzebuje; a zatem chudnieć mu-  
 „ si.  
 „ 11. Jeść zaraz po jakiej wielkiej  
 „ pracy ciała, lub duszy, nie jest zdro-  
 „ wym. Gdyż ciało zmordowane paruje  
 „ je mało.  
 „ 12. Każde ciało ma właściwey sze-  
 „ rokości naczynia, które po natęże-  
 „ niu do pewnego stopnia doszłym, sa-  
 „ me się odwalniają. Cztery funty po-  
 „ karmu y napoju, lub więcej, mogą  
 „ znieść niektóre temperamenta., Są,  
 „ którzy y ośm funtow podolać mo-  
 „ gą bez żadney dolegliwości.  
 „ 13. W każdym jedzeniu napody po-  
 „ spolity rozwodzający powinieli sowi-  
 „ tością przewyższać pokarm zsiadły.  
 „ 14. Dobre wino, pomiarkowanie  
 „ używane, pomaga do ztrawności, y  
 „ y pomnaża parowanie.  
 „ 15. Parowanie tak jest obfite od do-  
 bre-

- „ brego ognia w zimie, jak od słońca  
 „ w lecie.

*Podział IIII. o śnie y niespaniu.*

- „ 1. Sanktoryusz twierdzi, że mo-  
 „ cnego zdrowia ludzie częstokroć pa-  
 „ rują piędziesiąt uncyi w siedmiu go-  
 „ dzinach snu dobrego; a w ogulności,  
 „ w sownitego, co parują czuwając,  
 „ przez przeciągrdwney liczby godzin.  
 „ Ale podług tablic Keila, y powtó-  
 „ rzonych doświadczeniow *de Gortera*,  
 „ rzecz jest widoczna, iż nasze  
 „ nocne parowania rzadko kiedy do-  
 „ chodzą do szesnastu uncyi, y że w  
 „ Anglii y w Hollandyi ludzie parują  
 „ więcej we dnie, niż w nocy. Mimo  
 „ tę tak wielką różność mnogości pa-  
 „ rowania w rozmaitych krainach,  
 „ sen jednak zawsze orzezwia: y nie  
 „ tylko pomnaża nocne parowania,  
 „ które by u czuwającego daleko były  
 „ mnieysze; lecz oraz znacznie siły y  
 „ duchy wzmacnia.  
 „ 2. Po dobrym nocnym śnie ciało  
 „ czuje się być lżeyszym, tak zoczy-



„ manego zafilenia, jak y dla wyparowania niepotrzebnego ciężaru.

„ 3. Wszystkie przypadki, które odejmują sen, znaleziono, iż też zamykają parowanie, które przez nie spokojną noc znacznie bywa umniejszone.

„ 4. Parowanie bardziey bywa zatamowane przez chłodne południowe powietrze, gdy śpiemy, niż przez tegie zimno, gdy czuwamy.

„ 5. Odmiana pościeli pospolicie umniejsza parowanie; gdyż to, do czegośmy nieprzywykli, choćby mogło być lepszym z swojey własności, rzadko nam przypada.

„ 6. Poziewanie y wyciąganie się po śnie pomnaża parowanie.

„ 7. Ponieważ parowanie jest obfitsze pod czas snu, a nie rozchodzi się y zostaje pod przykryciem: więc choroby zarażają zdrowych, którzy z nimi razem śpią w jedney pościeli, a nawet y zdrowi zarażają zdrowych, złemi swemi wilgociami, które w sobie mieć mogą, a których przez parowanie się pozbywają. „ 8.

„ 8. W ten czas powinniśmy być pewnemi żeśmy spali dofyć, kiedy z rana jesteśmy rozumu jasnego, a w ciele ochotę do czynności y rzeźwość czujemy.

„ 9. Zbyteczny sen oziębia ciało, obciąża, y ostupia.

„ 10. Bardziey parowanie bywa zatamowane, y prędzey nabywamy kataru, odkrywając się pod czas spania, niż zrzucając z siebie łuknie pod czas czuwania.

„ 11. Mierna szklanka wina z prawuje sen, y pomnaża parowanie: lecz zbyteczny trunk jedno y drugie odbiera.

*Podział V. o ćwiczeniu y zpczynku.*

„ 1. Ciało więcey paruje zpcokojnie leżąc w łóżku, niż się w nim rzucając, y obracając.

„ 2. Przez pomierne ćwiczenie całe ciało się orzezwia, y zostaje ulżone; muszkuły y ich związki pozbywają się swojey pełności, a to co ma być



„ wyrzucono przez parowanie, by-  
 „ wa do tego przygotowane.

„ 3. Po wieczerzy leżąc dziesięć go-  
 „ dzin w łóżku, przez cały ten czas  
 „ parowanie będzie swobodne. Lecz  
 „ przez leżenie dłuższe; y nieznaczne  
 „ parowanie, y widzialne wyproźnie-  
 „ nia bywają umniejszone.

„ 4. Gwałtowne ćwiczenie ciała y  
 „ duszy, przydłużey pociągane, przy-  
 „ spiesza starość, y porania śmierć.

„ 5. W ten czas ćwiczenie jest dla nas  
 „ zdrowe, jeżeli po dwóch ztrawie-  
 „ niach naszych codziennych, ciało  
 „ pówraca niemal do swojey zwyczaj-  
 „ nej wagi przed kōżdym pokarmo-  
 „ waniem.

„ 6. Konna jazda pomnaża parowa-  
 „ nie bardziey w wyższych częściach  
 „ ciała, niż niżej pafa. Lekki ztap  
 „ daleko zdrowszym jest, niż ciężki  
 „ trucht. Ale dla suchotników y sta-  
 „ bych, których konna jazda bardziey  
 „ turbuje, niż jazda w lekko noszącym  
 „ powozie, lepsza jest ta ostatnia: gdyż  
 „ idzie o utrzymanie ich sił, y oddale-  
 „ nie

„ nie tego wszystkiego, co by je wy-  
 „ cięczyć mogło.

„ 7. Jazda konna po drodze przy-  
 „ krey, także w zle noszącey karecie  
 „ lub kolafce, jest naygwałtowniey-  
 „ szym ze wżystkich ćwiczeniow, któ-  
 „ re nietylko pędzi parowanie, nawet  
 „ y niedogotowane; ale też szkodzi  
 „ zsiadłym częściom ciała, a osobli-  
 „ wie nerkom. Skakanie jest równie  
 „ nie zdrowym ćwiczeniem, z podo-  
 „ bney przyczyny.

„ 8. Powolne noszenie się w lektyce,  
 „ na noszach, albo jazda w lektyce kon-  
 „ ney, nie pomnaża tyle parowania,  
 „ ile przechadzka piesza. Te jednak  
 „ ćwiczenia, jeśliby przez należyty  
 „ przeciąg czasu były użyte, są zdro-  
 „ we, y rządząją ciało do wolnego  
 „ parowania.

„ 9. Pomierne tancowanie, pomna-  
 „ ża parowanie, y jest zdrowym cwi-  
 „ czeniem.

„ 10. Nayprzednieysze y nayzwy-  
 „ kleyse gatunki ćwiczenia pokojowe-  
 „ go są: piłka wisząca, ręczna piłka,



„ tancowanie, fektowanie, gra kul y  
 „ wolant; do których przydać oraz  
 „ można, ile dlatych którzy dobrej  
 „ ztrawności nie mają, konia pokojo-  
 „ wego albo trzęsido. Podworne  
 „ ćwiczenia są naylepsze: przechadzka,  
 „ łuk, jazda kołowa y konna; tak-  
 „ że werum szkockie, gdzie jest do te-  
 „ go mieytcie przyzwoite, y dość ob-  
 „ szerne.

„ 11. Kiedy jest niedostatek parowa-  
 „ nia, ćwiczenie powinno być lekar-  
 „ stwem.

*Podział vi. o używaniu małżeństwa.*

„ 1. Obadwa występki, tak zbytek  
 „ iako y powściągliwość zamykają pa-  
 „ rowanie; ale daleko bardziey zby-  
 „ tek.

„ 2. Zbytek osłabia żołądek, umniey-  
 „ iza przyrodzone ciepło, y zamyka  
 „ parowanie. Zaczym idzie nieztraw-  
 „ ność, nadymania, drżenie serca, ka-  
 „ mień w nerkach, katary, y utrata pa-  
 „ mięci.

„ 3. Zbytek szkodliwszy jest w le-  
 „ cie,

„ cie, niż w zimie. Ponieważ bowiem  
 „ w owej porze ztrawność jest słabsza,  
 „ niż w zimie: więc wszelki ubytek  
 „ trudniey bywa naprawiony. Potym,  
 „ że parowanie jest w lecie znaczney-  
 „ sze: prędzey zatamowanie onego u-  
 „ czuć się daje.

„ 4. Oprocz osłabienia żołądka,  
 „ zbytek bardzo oraz szkodzi oczom,  
 „ y może zprawić bielmo niewidome,  
 „ albo jak zowią, *króplę pogodną*.

„ 5. Jest znakiem, iż użytek mał-  
 „ żeństwa nie szkodzi, kiedy po nastę-  
 „ pującym snie, ani słabość, ani znuże-  
 „ nie się nie czuje: lecz owzem gdy  
 „ piersi są wolne, y oddech łatwy,  
 „ mocz koloru y zsiadłości należytey,  
 „ y cały człowiek rzezwym y czer-  
 „ stwym jest.

„ 6. Starcy pobłażając w tym sobie,  
 „ wyniszczają swoje zdrowie, cięższą,  
 „ słabiej, y ziębną.

*Podział vii. o namiętnościach.*

„ 1. Między namiętnościami, gniew  
 „ y radość pomnażają parowanie, bo-



„ jaźń y smutek umnieyszają. Drugie  
 „ namiętności czynią też same skutki,  
 „ większe lub mnieysze, podług tego  
 „ iż mniej, lub więcej zbliżają się do  
 „ tych wymienionych.

„ 2. Ztąd bojaźliwi y melancholicy  
 „ podlegli są zamulaniom w kiszczkach,  
 „ twardym nabrzmiałościom w róż-  
 „ nych częściach ciała, hypokondry-  
 „ cznym dolegliwościom, y obfitym  
 „ zimnym potom. Nie bowiem tak  
 „ nie osłabia parowania, jak smutek  
 „ y bojaźń; nie tak jey nie ułatwia, jak  
 „ wesołość umysłu.

„ 3. Chorob przypadających z do-  
 „ tknięcia umysłu, nie leczy nauka le-  
 „ karska, ale przeciwne namiętności:  
 „ lubo przyzwoite lekarstwa, pomna-  
 „ żając lub umnieyszając parowanie,  
 „ przytym nieco służyć mogą.

„ 4. Pomierna radość wyrzuca pa-  
 „ rą tylko to, co jest zbytecznego;  
 „ nie umiarkowana, a czasem nagła,  
 „ wypędza y to, co jest pożytecznego,  
 „ y jeśli długo trwa, ze snu wybija, y  
 „ y z sił wyniższa.

„ 5.

„ 5. Pokarm do ztrawienia łatwy,  
 „ który pomnaża parowanie, zprawa-  
 „ je wesołość; trudny, y parowanie  
 „ wstrzymujący, rodzi melancholią.

„ Ci którzy zbyt parują, y wyni-  
 „ szczają siebie przez gwałtowność  
 „ namiętności, nie tak prędko przy-  
 „ chodzą do swego dawnego zdrowia;  
 „ jak ci, którzy parują zbyt od mocne-  
 „ go ćwiczenia ciała.

„ 7. Ci którzy się podczas gry za-  
 „ palają, powinni grać rzadko. Je-  
 „ żeli bowiem często wygrywać będą;  
 „ radość odbierać im będzie sen siły  
 „ naprawujący. Jeżeli zaś będą prze-  
 „ grywać; smutek tamować będzie pa-  
 „ rowanie.

„ 8. Zwycięztwo pomierne pomaga  
 „ więcej zdrowiu, niż sławne. Gdyż  
 „ wszelki występki jest nieprzyjacie-  
 „ lem przyrodzenia.

„ 9. Gwałtowna namiętność duży  
 „ więcej szkodzi zdrowiu, niż jakie  
 „ kolwiek ćwiczenie gwałtowne ciała.

„ 10. Odmienić namiętności, to jest,  
 „ być czasem smutnym, czasem weso-  
 „ lym,



„ lym, czasem bojazliwym, zprawuje  
 „ w powszechości zdrowsze parowa-  
 „ nie niż trwanie jednostrayne zawsze  
 „ w teyże samey, choćby też y przyje-  
 „ mney namiętności.

„ II. Dla tego człowiek może lepiej  
 „ doprowadzić zamyśły swoje, odmie-  
 „ niając rozmaicie namiętności; niżeli  
 „ zostając wjedney, albo wcale nie-  
 „ mając żadney. Niemożna, naprzy-  
 „ kład, do żadney przyłożyć się za-  
 „ bawy dłużey nad jedną godzinę, je-  
 „ żeli jaka nas w niey nieutrzymuje na-  
 „ miętność. Jeżeli jedna tylko namię-  
 „ tność nas do tey zrządza zabawy;  
 „ niemożna z natężeniem jey wykony-  
 „ wać, jak tylko przez godzin około  
 „ czterech. Ale gdy się snują namię-  
 „ tności jedna po drugiej, jako to we  
 „ grach azardownych, w których ra-  
 „ dość z wygraney chodzi na prze-  
 „ mianę z bojaźnią ztraty: przez wie-  
 „ le godzin przy jedney zabawie zo-  
 „ stać możemy.

„ VIII. Wiemy zatym już, iż sze-  
 „ roki potok subtelney pary wypływa  
 „ bez

„ bez przestanku z ciała ludzkiego.  
 „ Ale wiedzieć oraz należy, że z prze-  
 „ ciwka co raz nowego posiłku wilgoci  
 „ zasięgamy zawsze z powietrza, któ-  
 „ ry gdy jest pomierny wielce jest po-  
 „ żytecznym ku zachowaniu zdrowia  
 „ ludzkiego: gdyż odwalnia wszy-  
 „ stkie części ciała, czyni je gipkie y do  
 „ ruchawości sposobne. O tym wsy-  
 „ faniu będąc uwiadomieni, u-  
 „ wierzymy łatwo, iż nasze parowanie  
 „ dla wilgotniejszego powietrza musi  
 „ być mnieysze w zimie, niż w lecie;  
 „ pod czas wilgotney pogody, niż pod  
 „ czas suchey; w nocy, niż wednie.  
 „ Ztąd mamy się uczyć, iż potrzeba  
 „ mieszkać w domu ochędożnym y w  
 „ powietrzu suchym y czystym; oraz,  
 „ iż w nocy dobrze się przykrywać na-  
 „ leży; jeżeli się chcemy cieszyc z po-  
 „ żadanego zdrowia.

„ Ciało nasze wyla w się z otacza-  
 „ jącego powietrza bardzo znacznie.  
 „ To widzimy z uwag Keila na czwar-  
 „ tey tablicy, w której on ukazuje, iż  
 „ jedney nocy pod czas snu wciągnął  
 „ w się



„ w siebie ośmnaście uncyi wilgoci. U-  
 „ ważał to podobnie y Doktor Linen,  
 „ iż za odmianą pogody jasney y fuchey  
 „ na polepną y wilgotną, wsyfanie prze-  
 „ wyższa parowanie. A Doktor Ro-  
 „ binson doznał, iż za podobną powie-  
 „ trza odmianą, ciało jego stało się cię-  
 „ żeyfze, lubo mniej jadł.

Lecz naywiększey wagi piśmo, którem tylko czytał w tey materiy, jest: *Objęcie roztrząsanie Doktora Jones o wysysających żyłach, obok się ciągnących, y łączących z niezliczonymi pulsowymi żyłami, przez które dzieje się parowanie.* Ten lekarz uczył się w wysokiey szkole Edimburckiey. Jego pierwszych prac prdbki pokazują dowodnie, co za nadzwyczajne postęпки, tak w ciekawych, jako y pożytecznych częściach nauki lekarskiey młody człowiek, kiedy ma dowcip y dosyć pilności, może czynić w owey szkole. Gdy uważam wielkie przymioty, któremi tamedzni wszyscy nauczyciele są obdarzeni; z jak natężoną pilnością czynią za do-

dosyć powinnościom swoim, kōzdy wczęści pracy na siebie włożoney; z jak wielkim pożytkiem tam w miełkim wspaniałym szpitalu w przytomności uczniow Lekarska y Cyrulicza nauka bywa wykonywana, y zaraz przyczyny wszystkich doświadczeniow wykładane z przyrodzenia y budowy ciała ludzkiego: mogą śmieie mōwić, że wcaley Europie żadney niemasz wysokiey szkoły, któraby w naukach lekarskich przepilywała Edimburcką.

## ROZDZIAŁ SIEDEMNAŚTY.

1. *O Autorach innych, procz Anglikow, którzy pisali o zdrowiu po Sanktorjuszu jako to: 2. Roderyk de Fonseca. 3. Aureliusz Anselmus. 4. Franciszek Ranchin. 5. Rudolf Goclen. 6. Klaudiusz Diodati. 7. Jan Johnston. 8. Piotr Lotichius. 9. I Bernadyn Ramazzini.*

I. Ciało ludzkie mądrości niezkończoney dzieło tymi częściami, z których je złożyła, y tym ruchem które  
mu



mu dała tworcza Bozka ręka, statecznie y doskonale odbywa zprawowania swoje. Od nikogo nieuczzone, jak mówi Hippokrates, (*ochor. posp. księdze 6. Rozdz. 5. przykazań 29.*) bez cudzego dołożenia się, co trzeba pełni przyrodzenie. Ale narząd wewnętrzny, który zrzadza wszystkie sprawy, jeszcze jest z wielu miar człowiekowi nieznamy; y upłynęło wiele wieków nim lekarze zostali sposobnymi rozumnie wyłożyć tajemnice gospodarstwa ciała żyjącego.

Wprawdzie między dawnymi Hippokrates y Galen, niezkończenie baczni wpostrzeganiu natury dzieł, chodząc blisko za jej śladami, dali nam wysmienite reguły ku zachowaniu zdrowia: ale ich poznanie narzędu ciał naszych było bardzo niedostateczne, a wnoszenia ciemne.

Sanktoryusz rozniecił większą jasność przez docieczenie natury y mnogości parowania nieznacznego, y dał lekarzom powód do doścignienia nayważniey-

źniejszy przyczyn y gruntu reguł, przez dawnych Medyków przepiśanych.

Ale można powiedzieć, że gdy około 1628. nieśmiertelny Harwey objawił swoje sławne docieczenie o obrocie krwi; jak porokami światło poczęło płynąć y oświeciło znajomość gospodarstwa ciała żywocinnego, rozpędziło wszystkie ciemności, w których niejako dotąd ta umiejętność pogrzebiona leżała, a przedziwną mądrość Bozką w budowie człowieka w blasku nowym ukazało; y tak z łona tego wielkiego światła wyszła na widok zadziwionego świata, teorya nauki lekarskiej godna rozumu ludzkiego. Jednym słowem, te docieczenie widocznie ukazało przez przyczyny wyprowadzone z narzędu naszych ciał, iż reguły zdrowia, wyczerpnięte z uwag lekarzow starożytnych, a ztwierdzone przez doświadczenie Sanktoryusza, wspierają się na rozumie. Ktokolwiek więc tylko zna budowę wewnętrzną ciała swojego; od tąd zostaje przekonany o pożytku



y potrzebie zachowywania tych reguł. Teorya zdrowia została tym sposobem znacznie wydoskonalona przez poznanie obrotu krwi: ale reguły sztuki zachowywania zdrowia nie wiele poniosły odmiany. Mają bowiem fundament w naturze, y przez przeciąg wielu wieków doświadczone y zprawdzone były dawno przed dowiedzeniem się tey tajemnicy

Wspomnę kilku Autorow obcych względem wielkiej Brytanii, którzy po tym wynalazku pisali o zdrowiu, mianowicie w xvii. y w xviii. wieku. Potym będę mówił o Anglikach, też samą materią roztrząających.

Uważmy jednak pierwey niż daley postapiemy, iż jest wielu nie bardzo sławnych między Autorami piszącymi historią zdrowia, którzy jednak niemniej są szacownemi. Lubo oni bowiem mało tylko reguł dali, albo żadnych nowych y nieznanomych poprzednikom swoim: nieprzestaje jednak kōżdy z nich mieć swoją szczególną zaletę. Będziemy ich zawſze z pożytkiem czytać,

tać. Doſwć na tym jeżeli ukazują jasne, łatwe, y nie zawodne sposoby do ugruntowania zdrowego ułożenia ciała szacującym zdrowie, y mającym przedsięwzięcie iść drogą, która do onego wiedzie. Mało na tym zależy, że rady w tey mierze dane są pod nową, czy pod dawnieyszą datą. Gdyż oni niczego niechcą, jak tylko, żeby te rady były przyzwoite y jasno wyłożone.

II. Roderyk *de Fonseca* Portugalczyk, urodzony w Lisbonie, nayprzednieyszy nauczyciel nauki lekarskiej naprzod w Pizie, potym w Padwie wydał 1602. *traktat o zachowaniu zdrowia, y przedłużeniu wieku*, przypisany wielkiemu Xiążęciu Toskańskiemu Ferdynandowi de Medicis. Koniec tego traktatu jest, doprowadzić osoby nayślabſze, równie jako y naymocnieysze, do szczęśliwey starości. Autor przyznaje się, że te reguły wybrał częścią z pisarzy Greckich, częścią z Arabskich, ale nayprzedniey z szczęściu ksiąg Galena o zachowaniu zdrowia. Sześć rzeczy potrzebnych do życia ludzkiego zo-



wie on szczęścią instrumentow zachowujących zdrowie.

Trzeba przyznać, iż te zebranie przestrog starodawnych lekarzow, rozumne, y pożyteczne, jest świadectwem rozsądku y nauki Autora.

III. Aureliusz Anselmus, Mantuanin, wydał 1606, pismo o *sposobie, jak się starcy zachować mają*. Lubo młody; był jednak pierwszym lekarzem Xiążęcia Mantuańskiego. Do tego pisanja o zdrowiu starcow przywiodło go zdanie, iż ten wiek jest jeden, jak on wyraża, w którym ludzie można mówić że żyją, a to, iż ten wiek przewyższa wszystkie inne pojęciem y roztropnością. Za te dobre rozumienie starcy mają mu wdzięczność, choć reguły przepisane dla nich załadzają się na doświadczeniu cudzym.

III. Do Anselma przydaje Franciszka Ranchina nauczyciela w Montpelier, który także wydał roku 1625. pismo o *pielęgowaniu zdrowia starcow y leczeniu ich dolegliwości*. Jest to dzieło bardzo rozsądne, y które ukazuje, iż

iż zprawca onego był roztropny, y wiele umiał.

V. Rudolf Goclen, Niemiecki lekarz, wydał w roku 1608. traktat o przedłużeniu życia, który przypisał Fryderykowi Hrabi Wojewodzie Rynskiemu, y Ottonowi Landgrabi Haskiemu. Jest to wypisek z różnych Dziejopisow, Filozofow, y lekarzow, tak starożytnych, jako y terażniejszych. Aże ztwardza przykazania lekarskie przygodami; z dziejow wybranemi: staje się oraz przyjemnym będąc pożytecznym.

VI. Klaudiusz *Diodati*, lekarz Biskupa Bazyleyckiego, w roku 1628. napisał: *Powszechną świątynię zdrowia Hippokratelową y Hermesową o przeciągnięciu życia ludzkiego w czerstwości do lat 120*. Tytuł wysoki, obietnica wielka; ale z niemi dzieło się mało zgadza: gdyż pełne jest pociągów chępliwych y pozornych Chymicznych; y nie tak daje reguły mądre do kierowania zdrowia, jak bardziey zmierza do zalecenia niektórych swoich lekarstw powszechnych. U 3 VII.



VII. Jan Jonston był lekarzem Pol-  
skim, wielce wziętym, w roku 1661.  
przypisał szlachcicowi tego kraju tra-  
ktat pod tytułem: *wyraz sprawiedliwy*  
*zachowania zdrowia*. Pisze dobrą łaci-  
ną o sześciu instrumentach zdrowia,  
y powtarza reguły pospolite. Zimienia  
sądziłem że Jonston musiał być Szko-  
tem; ale poznałem błąd mōy z jego  
słow tych; tobie y wszystkim szlachcie  
wiem że miłym będzie, gdy do Oyczy-  
zny powrócę, za powrōtem pokoju  
przez śmierć Krōla Szwedzkiego.

VIII. Około tego czasu niektórym  
Autorom przyszła myśl użyć pióra do  
oczernienia pewnych pokarmow, po-  
spolicie używanych; jednego przywio-  
dę naprzykład Jan Piotr *Lotichius* pi-  
sał w roku 1643. przeciw serowi, y dał  
ten tytuł, *Lekarcki słowny nowy traktat*  
*o niepoczciwości sera*. Ten jednak  
traktat zdaje się być bardziey żartowli-  
wym, niż poważnym, albo pożyte-  
cznym.

VIII. Ale praca w gatunku bardzo  
różnym od wszystkich przedchodzą-  
cych,

cych, y która z wielu stron warta jest  
abyśmy się nieco nad nią zastanowili, jest  
dzieło wydane 1710. roku przez Bernar-  
dyna Rammazzini, nayprzednieysze-  
go nauczyciela nauki lekarskiej w wy-  
fokiej szkole Padewskiej, przypisane  
Raynaldowi Xiążęciu Modeny pod ty-  
tułem: *traktat o zachowaniu zdrowia*  
*rzządzających Panow*. Zdrowie dobrego  
Xiążęcia, mōwi ten uczony mąż, jest  
naywiększym błogosławieństwem naro-  
du. Ztwierdza to, przywodząc na  
pamięć powszechne zatrwożenie, które  
opanowało było Rzymian za odebra-  
niem wiadomości, iż Germanik nie-  
bezpiecznie zachorował w Antyochii.  
Na odgłos, jednym razem rozeszły, iż  
ten Pan wyszedł już był z niebezpie-  
czeństwa, lud zachwycony radością  
biegł do Kapitolium, wybił drzwi y  
wparł się krzycząc: Rzym jest ocalo-  
ny! Oyczyzna szczęśliwa! Germanik  
żyje! ale w krōtce potym pewnie uwia-  
domiony o jego śmierci, nie umiał się  
hamować w zapalczywości, wywracał  
Bożnice, kruszył Ołtarze, y włoczył



po ulicach Bożyszcza Patronow Rzym-  
skich.

„Więc, mówi daley Ramazzini,  
„kóždy Xiążę, który poznaje cenę  
„zdrowia swojego, powinien dozwo-  
„lić swojemu lekarzowi, aby mu przy-  
„pominał te następujące szczegulne re-  
„guly:

„1. Za powrótem kóždey pòry ro-  
„ku, trzeba Pana prosić, żeby dobra-  
„nych do tey, która następuje, uży-  
„wał pałacow, sprzętu, ubioru, y ca-  
„łego sposobu życia.

„2. Gdy jaka choroba graflująca  
„pokazuje się; powinien być Pan o-  
„tym wczesnie przestrzeżony, żeby  
„się mógł oddalić, y założyć mieszka-  
„nie w powietrzu zdrowszym.

„3. Ponieważ stoł Xiążęcy bywa  
„zastawiany obficie wytwornościami,  
„które kuszają y nęcą do zbytku; więc  
„trzeba go obowiązać, ażeby z pomię-  
„dzy onych jadł z pomiarkowaniem,  
„y tylko to, co wie z doświadczenia,  
„iż przypada do jego temperamentu.

„4. Zadnemi intereffami Pan trudzo-  
nym

„nym być niepowinien zaraz po obie-  
„dzie, a wcale żadnych nieprzyimować  
„po wieczery; idąc w tym za przy-  
„kładem Augusta, który nie chciał, ani  
„piścić, ani czytać listow po wieczery,  
„żeby sobie snu nie popsuł.

„5. Rzecz jest wstydliva dla Xiążęcia  
„opilstwem się bawić y stawać się przez  
„to szyderstwem towarzystwa; jak na-  
„przykład Klaudyusz Tyberyusz  
„Neron, który przez pośmiewisko był  
„nazwanym *Caldius Biberius Mero*. Nie  
„tego Xiążęcia obierze sobie za wzor  
„Pan mądry; będzie naśladował Juliu-  
„sza Cesarza, który podług doniesie-  
„nia Swetoniusza, był naywstrzemie-  
„zliwszym od wina; albo Augusta, któ-  
„ry rzadko kiedy pił aż do trzech kie-  
„liszkow wina po wieczery.

„6. Różne ćwiczenia, przystoyne na  
„wyfoki stan, a zgadzające się ze zwy-  
„czaiem krajowym, powinny być za-  
„lecane Xiążęciu, a osobliwie konna  
„jazda. Mają także mieć Xiążęta dru-  
„gie zabawki niewinne y szlacherne  
„rozrywki; ale nigdy niepowinna na



„ onych się znaydować młodzież na  
„ dworna.

„ 7. Lekarz Xiążęcy nayprzedniey  
„ badać się powinien pieczołowicie,  
„ y znajomość doskonałą mieć ułoże-  
„ nie ciała swojego Pana, y podług o-  
„ nego przepisać sposob życia, ćwicze-  
„ nia dobierać, y zrzadzać wyproźnie-  
„ nia.

„ 8. Kòždy wie, jak są szkodliwe  
„ zdrowiu namiętności gwałtowne:  
„ gniew, przestrah, żal, nawet także  
„ zbyteczna radość przyniosły śmierć  
„ niejednemu, od których nieszczęśli-  
„ wą przypadłością stanu swojego Xią-  
„ żęta nietylko nie są wolnemi, ale  
„ owżem w ogulności bardzey na o-  
„ ne wystawionemi, niż ich poddani.  
Niech kto czyta, mówi nasz Autor,  
(45. rozdział siódmej księgi *historji na-  
turalney*) Pliniusza, gdzie on wspomina  
utrapienia, które August wycier-  
piał od niegodnych swoich towarzy-  
szow Lepida y Marka Antoniusza: jak  
przez trzy dni musiał się kryć w jamie  
po przegranej, jak się związało y zbun-  
to.

towało woysko przeciw niemu, jak go  
nie nawidzieli wygnani obywatele, jak  
na życie jego zaradzano się, jakie były  
zdrady y zbrodnie jego własney rodziny  
y przyjaciół, jak morowe powietrze y  
głód niszczyły Włochy, jak uczynił  
był sobie postanowienie umrzeć, y dla  
tego już był nie jadł przez dni cztery,  
a tak już był jedną nogą w grobie, na  
ostatek że Syna nieprzyjaciela swego  
musiał zostawić swoim dziedzicem y  
następcą Tronu. Zważywszy te roz-  
maite nieszczęścia, niebezpieczeństwa,  
bojaźni, y rzeczywiste utrapienia,  
które Augusta naprzemiany otaczały;  
niech kòždy szczerze wyzna, jeżeli  
zazdrości losu temu sławnemu rządcy  
świata. „ Należy tedy koniecznie le-  
„ karzowi usiłować poznać jakie na-  
„ miętności naybardziej opanowują  
„ Pana jego, y upatrzwszy pomyslną  
„ pórę y dobrą myśl onego; z uszono-  
„ waniem zalecić przepis życia y spo-  
„ sob postępowania, odwracający go  
„ od wszystkich drożności.



## ROZDZIAŁ OSMNASTY.

1. O Autorach wielkiej Brytannii, którzy pisali o zdrowiu, jako to Pan Tomasz Elliot. 2. Tomasz Morgan. 3. Edmund Hollyngs. 4. Wilhelm Vaughan. 5. Tomasz Venner. 6. Andrzej Boorde. 7. Edward Maynwaring. 8. Tomasz Phayer. 9. Wilhelm Buleyn. 10. Franciszek Fuller. 11. Doktorowie Wainwright. 12. Wolsterd. 13. Burton. 14. Arbuthnot. 15. Lynche y 16. Mead.

I. Za panowania Henryka VIII. Pan Tomasz Elliot Kawaler uczony napisał traktat pod tytułem: *zamek zdrowia*. Niechodził on na nauki lekarskie; ale bez wątpienia nabył jey zczytania najlepszych dzieł. Lubo, mówi on, niebyłem ani w Montpelier, ani w Padwie, ani w Salernie: nabyłem jednak w lekarskiej nauce wiadomości, która była pożyteczną mojemu zdrowiu. Jeżeli nasi lekarze ganią, żem w tey materji pisał językiem oyczytym: niech przypomną, że Grecy pisali po Grecku

cku, Łacinnicy po łacinie, Arabowie po Arabsku. Nie należy się na mię obrużać, gdyż Bóg wie lepiej, iż ani nabycie sławy, ani pieniędzy, ani wyniesienia się, nie było końcem pisanja mego. Elliot wykłada y zaleca przestrogi Dioklesa dla Króla Antigona. Jego traktat jest zebrany z różnych najlepszych reguł starodawnych o zdrowiu. Chwalca niezmierny Galena, przyimuje podług smaku owego czasu nawet tego nauczyciela wszystkie subtelne różnice między rzeczami naturalnemi nienaturalnemi y przeciw naturze, y wykłada w drobności kóždy podział tey różnicy wymyśloney; ale dōdaje tam oraz swoje własne, a czasem y bardzo roztropne uwagi. „ Taka jedna jest względem „ snu, którego przeciąg każe Elliot „ miarkować zawsze podług zdrowia, „ choroby, wieku, ułożenia ciała, pełności y próżności: gdyż kōżda z tych „ okoliczności różney długości wymaga z poczynku. Mōwi także bardzo „ dobrze o namiętnościach niepomiarkowanych, y pokazuje, iż ich zbytek



„ tek nietylko kazi ciało, y zkraca  
 „ życie: ale też umnieysza, baczałem  
 „ y cale niszczy wziętość człowieka.

II. Około końca wieku xvi. Tomasz Morgan wydał: *Port zdrowia*. Uczył się on w Oxforcie: ale niezdaje się, iż był ze stanu swego lekarzem. Wspominając naprzykład, czarne plamy, które grassowały w Oxforcie w Lipcu w roku 1577, mówi: te jest moje zdanie, bez urazy uczonych lekarzow, iż ta choroba była gorączką. Jego, reguły są powiększey części wyjęte z Hippokratesa, a jeszcze więcey z Galena. Mówi między innemi o ruchawości krótko ale doskonale, ztwierdzając swoje uwagi świadectwem starożytnych.

„ Tak, mówi, jako woda biegnąca ni-  
 „ gdy się niepluje, ale tylko stojąca: po-  
 „ dobnie ciała nasze utrzymują się  
 „ wzdrowiu przez ćwiczenie; a zprze-  
 „ ciwka przez leniństwo zkażone by-  
 „ wają. Kóždy z naszych członkow  
 „ ma pewny gatunek ruchawości so-  
 „ bie własney. Przechadzka y bie-  
 „ ganie przyzwoite są biodrom y go-  
 „ le-

„ leniom; strzelanie z łuku ramionom;  
 „ wstępowanie y zstępowanie po po-  
 „ chodziściłości kizkom, grzbietowi, y  
 „ lędzwiom, śpiewanie y czytanie gło-  
 „ śne plucom. Ztąd mutzkuły mają  
 „ swoje zaruszenia, kóždy sobie wła-  
 „ ściwe; ztąd y żyły krwawe y pulso-  
 „ we, które po za nich idą. Ołobom  
 „ delikatnym służy dać się nosić: wszy-  
 „ Ńtkim zaś służy wisząca piłka; kóż-  
 „ dy w nią, y małym kosztem grać mo-  
 „ że. Zarusza ona wszystkie części  
 „ ciała, głowę, oczy, szyję, grzbiet,  
 „ lędzwie, ramiona, y golenie; a ra-  
 „ zem y rozwesela umysł. Wielkiey  
 „ za tym godni są pochwały ci, kódrzy  
 „ zakładając Konwikty, wyznaczyli  
 „ mieysca dla uczących się na grę piłki.  
 „ Ale trzeba pamiętać na przykazanie  
 „ Hippokratesa, że przed jedzeniem  
 „ używać należy ćwiczenia, nie zaś  
 „ podjadłszy dobrze, jako się to dzieje  
 „ pospolicie w szkołach y konwiktach  
 „ naszych, kódry to zwyczaj zpra-  
 „ wuje przyszcze y wyrzuty zaskórne.  
 „ Morgan nie zapomina wyobrażać  
 „ cwi-



„ ćwiczenia duszy jako potrzebnego  
 „ do zdrowia: ale przestrzega pie-  
 „ czliwie, iż nic nie jest bardziej  
 „ przeciw naturze, ani prędzey wy-  
 „ cieńczy y wyniszczy ciało y duszę,  
 „ jako niespanie y nauka nocna. Alfred,  
 „ mówi on, Fundator Konwiktu po-  
 „ wstaniey szkoły Oxfordzkiej, roz-  
 „ łożył przedziwnie dobrze użytek  
 „ czasu. Ze dwudziestu czterech go-  
 „ dzin, ośm wyznaczył na jedzenie,  
 „ picie y spanie, ośm na słuchanie y  
 „ rozważanie spraw, a ośm na nauki.  
 „ Przydamy jeszcze jedną uwagę  
 „ naszego Autora. Ile, mówion, słu-  
 „ ży dzieciom piersi sianie, tyle starcom  
 „ picie wina pomiarkowane, które dla  
 „ tego nazwane jest: mlekiem starców.

III. Na początku xviii. wieku znaj-  
 dujemy traktat Edmunda Hollyngs o  
 zdrowiu ludzi uczonych. Ten Autor  
 był rodem z York, a Medycyny Do-  
 ktorem y nauczycielem w Ingolstadt:  
 wydał swoje piśmo roku 1602. y przy-  
 pisał Maximilianowi Hrabi Wojewodzie  
 Rynskiemu, y Xiążęciu obdyga Bawa-  
 ry,

ry, z którego łask, za Angielskiego  
 Kardynała Alana zaleceniem, znacznie  
 korzystał. „ Piśze on krótko a pięknie  
 „ o sześciu rzeczach, jak on zowie,  
 „ nie obędnie potrzebnych do życia  
 „ ludzkiego: o powietrzu, pokarmie,  
 „ ćwiczeniu y innych, które, jak mó-  
 „ wi, źródłem są zdrowia albo cho-  
 „ roby, podług dobrego, lub złego o-  
 „ nych użycia.

III. Wilhelm Vaughan napisał, pięć  
 lat potym, książkę pod tytułem: *kie-  
 rowanie zdrowia*. Poczyna od wymów-  
 ki, że śmie mieszać się do tey nauki,  
 ze stanu swego niebędąc lekarzem.  
 Lubo, mówi, nie wykonywam tey szla-  
 chetney nauki: atoli jednak oświad-  
 czam się z tym, że od młodości mojej  
 zawsze to było naywiększą moją roz-  
 koszą czytać księgi lekarskie, dla wła-  
 snego mego zdrowia. Pan Tomasz El-  
 liot uczony Kawaler za Henryka cza-  
 sów nie był większym odemnie leka-  
 rzem: a jednak piśał wteyże samey  
 materji. Vaughan piśze przez pyta-  
 nia y odpowiedzi, a po większey czę-  
 ści



ści łączy moc z przyjemnością. „ Na-  
 „ przykład czyni te pytanie, jak obrzy-  
 „ dzić pijakom wino? Y daje tę odpo-  
 „ wiedz: zpódyrzy na tego cecho-  
 „ wego opoja, jak on jest obrzydłym!  
 „ patrz na jego nos! powiedziałbyś że  
 „ odgnił, ulechtł, y wpół odrobaćwa  
 „ jest roztoczony. Jak jego oddech jest  
 „ smrodliwy! jak język jego bełkoce!  
 „ jak całe ciało wycięczone, y już po-  
 „ dagry, y wodney puchliny bliskie!  
 „ Na drugim mieyscu ukazuje, że  
 „ niewstrzeżliwość w jedzeniu y  
 „ wpiciu niszczy dzielności duszy; y  
 „ myśl swoją podobnymże wyraża  
 „ sposobem. Czy mogą pary kurzą-  
 „ ce się z tłustego y pełnego brzucha  
 „ nie zrobić mgły gęstey osłupiałości  
 „ między ciałem y jego światłem?

V. Tomasz Venner, Doktor Medy-  
 cyny częścią w Bath przy początku y  
 uysciu zrządła, częścią pod Bridge wa-  
 ter, wydał 1620. roku: *prostą drogę do*  
*dlugiego życia*, y przypisał ją Lordowi  
 Franciszkowi Werulamowi. Lubo w  
 tym piśmie przelożył sobie nayprze-  
 dniocy

dnicy zalecić y ukazać prawdziwy u-  
 żytek kąpieli w Bath: traktuje jednak o  
 powietrzu, o pokarmach y tym podo-  
 bnych. Przedsięwzięcie tego Autora jest  
 dobre, y myśl szlachetna: ale jest roz-  
 ciąglym y zbyt postawnym osobliwie  
 gdy pisze po Angielsku. Wielkim przy-  
 tym jest miłośnikiem podziałów y pod-  
 działów Galena, które kładzie załada  
 powodem. Lubo jego cała niemal ksią-  
 żka jest pisana po Angielsku: zawsze w  
 niey jednak po łacinie przytacza, y do-  
 fycć zwięzle, maxymy swoje ulubione;  
 a te są nayprzednieysze „ (1) oddy-  
 „ chać powietrze czyste, zapachy  
 „ przyjemne. (2) Pokarmu nie brać  
 „ gdy żołądek nie chce. (3) Potraw  
 „ niejeść przyrodzeniem y gotowa-  
 „ niem bardzo od siebie różnych. (4)  
 „ Nigdy do sytości, ani nie jeść, ani  
 „ pić. (5) żołądek miernie wolny u-  
 „ trzymywać. (6) Przy początku wio-  
 „ sny przyzwoitym lekarstwem ciało  
 „ wyczyścić, (7) Wenery ponęt, y  
 „ niepomiarkowaney jey służby, jak  
 „ morowego powietrza ztrzeć się. (8)



„ Zywot dobry y niezkażony prowa-  
 „ dzić. Twierdzion, iż zajęgo cza-  
 „ sów żaden Angielski reguły zacho-  
 „ wujący lekarz nie przepisywał wod  
 „ w Bath [dla ich siarki y żywicy, jako  
 „ które odwalniają y osłabiają żołądek:  
 „ ale dokłada, iż pospolstwo, zachęco-  
 „ ne przez ramecznych lekarzow, zwy-  
 „ kło zaczynać leki kąpielne od wypicia  
 „ sporey miarki tey wody, rozwiódłszy  
 „ w niey nie co soli. „ Dzieli on wody  
 „ podług rozmaitych stopniow ich do-  
 „ broci następującym porządkiem:  
 „ *Naprzod*, kładzie wodę kryniczną.  
 „ 2, Deszczową. 3, Rzeczną. 4, Stu-  
 „ dzienną. 5, Wodę biejącą rurami  
 „ ołowianemi, y którą zawsze przed  
 „ używaniem każe przegotować. 6,  
 „ Wodę stojącą. 7, Wodę czerpaną nie  
 „ daleko brzegu morzkiego, która sta-  
 „ tecznie ma zapach y smak wstrętliwy.  
 „ VI. Andrzej Boorde, Doktor Me-  
 „ dycyny, wydał 1643. *Zebranie rzędu*  
 „ *życia albo dla zdrowia przepis*, ułożo-  
 „ ny w Montpelier, a przypisany wojow-  
 „ nemu y walecznemu Lordowi Toma-  
 „ szo-

szowi Xiążęciu Norfolk. Oprócz wielu  
 „ rad pospolitych około powietrza, po-  
 „ karmu, y tym podobnych, utrzymuje  
 „ potrzebę spokojnego umysłu do zacho-  
 „ wania zdrowia. „ A dla osiągnięcia  
 „ tey spokojności szacowney, zaleca  
 „ szczyrze oszczędność, y roztropne  
 „ gospodarstwo. Posłuchaymygo sa-  
 „ mego: kto wydaje, mówi on, w do-  
 „ mu swoim coś nad przychod, lub  
 „ nad zarobek, dąży do ubóstwa.  
 „ Chcąc więc dobrze rozrządzić do-  
 „ chody lub zyski, trzeba je podzielić  
 „ na trzy części. Jedną odłożyć na stół;  
 „ drugą na ubiór, płacę sług, jałmużny,  
 „ y inne dzieła miłosierne, a trzecią  
 „ zachować dla zapasu na przypadki  
 „ nieprzewidziane, nagłe potrzeby,  
 „ choroby, poprawki, y wydatki  
 „ przypadkowe. Bez tego rozporzą-  
 „ dzenia podajemy się w niebezpie-  
 „ czeństwo zabrnięcia w długi; a na  
 „ ten czas już po spokojności umysłu;  
 „ w ten czas z kołataną serce prędko  
 „ musi ustać w zaruszeniu żyjącego  
 „ ciała.



„ Mówiąc opokarmach y napoju,  
 „ przestrzega względem piwa An-  
 „ gielskiego, że wszystko to, co weń  
 „ wchodzi, procz wody, siodu, dro-  
 „ żdzy y zadatku, wytwarza je y psuje.  
 „ Radzi potym pić je świeże y wystałe  
 „ y ani zbyt stare, ani na zbyt młode.

VII. Doktor Edward Maynwaring  
 wydał roku 1663.: *Opiekę zdrowia, al-  
 bo dla utrzymania zdrowia przestrogi y  
 reguły.* „ List do czytelnika jest piśa-

„ ny po łacinie, sama zaś książka po  
 „ Angielsku. „ Zdrowie, mówi Autor,  
 „ czyni ci łóżko miłe, sen posilny; od-  
 „ nawia siły; ze wschodem słońca ra-  
 „ zem wypełnia ezczości, y gładzi nie  
 „ równości lepiańki twojej; daje ci  
 „ ciałą nadobność, y piękni policzki  
 „ naywyższemi kolorami. Zdrowie  
 „ czyni ci ćwiczenie miłe, rozmnaża  
 „ przyrodzone przymioty umysłu twe-  
 „ go. Zdrowie na ostatek czyni, że  
 „ dusza podoba mieszkanie swoje.

„ Wykłada sześć rzeczy nie natu-  
 „ ralnych Galena zwięzle y jasno,  
 „ przydając do nich siodmą, mianowi-

„ cie;

„ cie: zwyczaj y nałóg dobrowolnie  
 „ powzięty; który pomaga, lub szko-  
 „ dzi zdrowiu, podług tego że jest do-  
 „ bry lub zły, y któremu zatym do-  
 „ gadzać należy, albo go powoli wy-  
 „ korzeniać.

VIII. Około tegoż samego czasu, al-  
 bo raczey nieco pierwey, Tomasz  
 Phayer wydał swody: *rząd życia*, prze-  
 łožony, jak sam wyznaje, z Francu-  
 skiego, ale przezeń rozszerzony. Wy-  
 kłada on bardzo dokładnie różność  
 temperamentow, krwistego, flegmaty-  
 cznego cholerycznego y melancholi-  
 cznego: nie mogę jednak mówić, żeby  
 w tym dziele było coś osobliwego.

VIII. Również uczuję Wilhelma Bul-  
 leyna: *rząd zdrowia*, w którym Autor  
 wprowadza osoby w spor z sobą wiodą-  
 ce, Jana obrońcę rozkoszy y Humfre-  
 da wstrzemieszliwość utrzymującego:  
 ale ich rozmowa nie jest, ani zabawna,  
 ani pożyteczna.

X. Dzieło daleko bardziey użyte-  
 czne jest: *nauka lekarska zapasnicza*  
 Franciszka Fullera, które wyszło na

X4

„ po-



„ początku xvii. wieku. „ Lubo Autor  
 „ przedłożył sobie wniey wszczegul-  
 „ ności pokazać, iż ćwiczenie jest nay-  
 „ przednieyszym lekarstwem w schnie-  
 „ niu, wodney puchlinie, y dolegliwo-  
 „ ściach hypokondrycznych: te wy-  
 „ śmienite jednak dzieło zawiera oraz  
 „ tyle przestrog obchodzących zdro-  
 „ wie; iż ludzie, którzy czują cenę  
 „ tego gatunku nauki, zawsze go czy-  
 „ tać będą z ukontentowaniem y po-  
 „ żytkiem. Dowodzi on przez wno-  
 „ szenie, y przez doświadczenie, że  
 „ jazda konna jest pożyteczna, tak dla  
 „ utrzymania, jako y przywrócenia  
 „ zdrowia, y niewiem, jeżeli który  
 „ Autor zapelniey y lepiej naden wy-  
 „ czerpnął tę materyą. Powtóre opi-  
 „ suje on, rdwnie dokładnie, tarcie  
 „ albo użytek fczotki. Dziwić się  
 „ trzeba, mówi on, że ten zwyczaj  
 „ zagrzewania skóry, który starodaw-  
 „ ni bardzo wyfoko ważyli, y którego  
 „ niemal codzień używali, teraz tak jest  
 „ zaniedbanym y wzgardzonym;  
 „ choć ich doświadczenia wtey mie-

„ rze zgadzają się zupełnie znafzy-  
 „ mi teraznieyszemi doścignieniami  
 „ względem gospodarstwa natury.

XI. Doktor Wainwright wydał w roku  
 1708.: *wyraz narzędny powietrza y*  
*przepisu życia.* Jego cel był, pokazać  
 potrzebę Matematyki do osiągnięcia  
 doskonałości w nauce lekarskiej; ie-  
 dnak wspomina niektóre przestrogi do  
 utrzymania zdrowia służące przecho-  
 dem, podtymi dwoma podziałami po-  
 wfszechnemipowietrza, y przepisu ży-  
 cia; y jemu należy mieć wdzięczność  
 za okazanie sprawiedliwości, y poży-  
 tku tych przestrog przez dokładne ra-  
 chunki. „ Pokazuje!, naprzykład,  
 „ że powietrze, jeżeli jest albo zbyt  
 „ gęste, albo zbyt rzadkie, szkodzi ży-  
 „ jącym tworom, y ztąd wnosi, iż nie  
 „ zdrowo jest mieszkać, ani na naywyż-  
 „ szych górach, ani w naykłęsleyfzych  
 „ dolinach. Dowodzi, że gdy żywe  
 „ srebro wstępuje w powietrzymierzu  
 „ aż do 30. stopnia: ciało ludzkie sre-  
 „ dniego wzrostu dzwiga blisko pół-  
 „ tory beczki powietrza, a jeszcze wię-



„cey, gdy żywe srebro spada na 27.  
 „stopień. Zkąd wnosi, że te odmien-  
 „ności znacznie różnie skutkują w  
 „obrocie krwi y w innych wilgo-  
 „ciach.

„Uważa on y to, iż powietrze zbyt  
 „wilgotne y napełnione parą mniej  
 „ma sprężynności, a zatem odwal-  
 „nia włókna ciała, y zamyka pory.  
 „A ztąd poznajemy łatwo przyczynę  
 „gorączek grassujących w nizinach  
 „Hrabstwa Kantabryckiego, y w Se-  
 „tნიქთვach Effexyi.

Co się tycze przepisu życia, nasz  
 Autor czyni tę bardzo dobrą uwagę:

„Człowiek zdrowy pewnie zbytkiem  
 „wjedzeniu grzeszy, kiedy ma od-  
 „dech krótki, lub kiedy zaraz po sto-  
 „le czuje się być lennym. Te bowiem  
 „przypadające znamiona dowodzą,  
 „że żołądek zbyt napięty prze w  
 „górną błonkę, y wazi pierś, a oraz  
 „cisnie wyższą gałązkę żyły czerczej,  
 „y tamuje krew od głowy powracają-  
 „cą.

„Na ostatek przez wyrachowanie

„ci-

„ciśnienia wody na powierzchowność  
 „ciała ludzkiego, skutki tego ciśnienia  
 „wykładając, pokazuje oczywiście,  
 „że kąpieli nierozmyślnie y bez do-  
 „brey rady y ostrożności używać nie  
 „należy: lubo ona była we zwyczaju  
 „za dawnych czasow u Żydow y Rzy-  
 „mian, którzy kąpieli używali y dla  
 „rozkoszy y dla ochłodztwa, y jako  
 „lekarstwa; lubo y dotąd jest w uży-  
 „waniu u wielu narodow, a w szcze-  
 „gulności u Egipczan, gdzie kobiety  
 „z wielkim kosztem kąpią się dla nabycia  
 „ciała y nadobności, a mężczyźni dla  
 „ochłody y zdrowia.

XII. Doktor Welsted w pięknym swo-  
 im piśmie, o wieku nachylającym się,  
 które wydał roku 1724, „zaleca, do  
 „zachowania pilnego starcom te na-  
 „stępujące wysmienite reguły:

„Naprzód, żeby byli ostrożnymi  
 „y nagle nie odmieniali dawnego swo-  
 „jego zwyczaju, choćby też na pier-  
 „wsze uważanie ta odmiana zdawała  
 „się być wygodniejszą. Gdyż siły ich  
 „nie zdołają tak jak w ludziach mło-  
 „dych



„ dych oprzeć się nałogowi, y przeła-  
 „ mać przyzwyczajenie, przez prze-  
 „ ciąg wieku lat wdrożone.

„ *Powtóre*, żeby unikali wszyftkie-  
 „ go tego, co przez doświadczenie do-  
 „ znają, iż ich zdrowiu przyreszcie  
 „ dni ich szkodzi. Jak bowiem teraz  
 „ przy nadwątlonych siłach mają  
 „ znieść to, co y przy zupełnych si-  
 „ łach młodości musiałoby im szko-  
 „ dzić.

„ *Potrzacie*, żeby ich pokarm y na-  
 „ pój był takowy, ktoryby, ani żołą-  
 „ dka, ani głowy nie zatrudniał. A  
 „ jeśliby trafunkiem wystąpić im się  
 „ zdarzyło: żeby ten zbytek naybli-  
 „ szym sposobem zaraz wyproźnili.

„ *Poczwarte*, żeby appetyt y wy-  
 „ próżnienia swoje w jak naylepszym,  
 „ ile możliwości, zachowali porządku.

„ *Popiąte*, żeby byli umysłu dobre-  
 „ go y wesołego. Ale ta przyjemna  
 „ pogoda jest tylko udziałem cnoty y  
 „ przepędzonych dni w wykonywa-  
 „ niu dobrego. Ci tylko upatrują z  
 „ radością szczęśliwą przyszłość, któ-  
 „ rzy

„ rzy się na swoje przeszłe czasy ozie-  
 „ rać mogą z upodobaniem.

XIII. Doktor Burton wstawił się przez  
 napisanie książki o rzeczach niena-  
 turalnych, w którey pokazał zna-  
 czną ich moc nad naszym ciałem.  
 Ta książka wydana jest w roku 1738.  
 Pisał ją umyślnie dla pokazania, jak  
 poznanie przyrodzenia y własności  
 powietrza, pokarmow, y tym podob-  
 nych, jest potrzebne do szczęśli-  
 wego wykonywania nauki lekar-  
 skiej, a osobliwie dla zabiegania cho-  
 robom grassującym. Ale przy tej  
 okazji wchodząc wszegulność, któ-  
 ra musi podobać się wszystkim stara-  
 jącym się ocalić zdrowie swoje, daje  
 rozmaite pożyteczne przestrogi, y  
 bardzo rozsądne czyni uwagi nad  
 tym wielkim celem. Kładę kilka  
 przykładow:

„ *Naprzod*, ponieważ, mówi, na wio-  
 „ snę powietrze jest napełnione zdro-  
 „ wemi wypławami rozwijających się  
 „ kwiatow: więc one w ten czas bar-  
 „ dziey orzezwia, niż w jesieni, gdy  
 „ jest



„ jest obciążone parą gnijących krze-  
 „ wow, która częstemi pod tę porę  
 „ wiatrami roznożona, prędko nie  
 „ szczęśliwe przynosi skutki.

„ *Powtòre*, mówiąc o pokarmach,  
 „ Doktor Burton usiłuje zbić błąd bar-  
 „ dzo pospolity tych, którzy mają na-  
 „ łog nie pić dosyć względem potraw  
 „ jedzonych, trunku chłodzącego y  
 „ rozwodzącego; dowodząc, że  
 „ przez to krew gęstwieje, oddziały  
 „ mniej są spore, y że części solne ku-  
 „ piąc się dla nie dostatku ciekłości wo-  
 „ dnistey, a potrzebney do rozdziała-  
 „ nia onych y rozwodzenia, lipną do  
 „ kupy, y gryzą naczynia włoskowe.

„ *Nacostatek*, ukazuje potrzebę ru-  
 „ chawości przez uwagę, która jest  
 „ do pojęcia wszystkich, że części cia-  
 „ ła więcey robiące, są szersze y mo-  
 „ cnieysze niż te, które mniej pracu-  
 „ ją: patrzmy na nogi y golenie nosi-  
 „ ciela, na ramiona y ręce wiosłarza y  
 „ y maydka, na grzbiet y barki dzwi-  
 „ gacza, a obaczmy jak wszystkie

„ te

„ te członki przez długie używanie są  
 „ grube, mocne, y ztwardziane:

„ XIII. Około tegoż samego czasu  
 „ sławny y dowcipny Arbuthnot wydał:  
 „ *próbę względem skutkow powietrza nad*  
 „ *ciałem ludzkim.* Wszedłszy równie ści-  
 „ śło jak rozsądnie w dobroć nacyjeka-  
 „ wszą powietrza przyrodzenia, własno-  
 „ ści, przymiotow, y tego co w sobie za-  
 „ myka wrozmaitych roku'porach, y po-  
 „ łożeniach; ukazawłszy jak powietrze  
 „ wiele ma mocy nad ułożeniem ciała  
 „ ludzkiego dobrym lub złym: biegły  
 „ Autor wywodzi z tego wszystkiego róż-  
 „ ne przykazania, użyteczne bardzo,  
 „ z których następujące warte są baczno-  
 „ ści zdrowie swoje ocalić chcących.

„ *Naprzod*, kóždy człowiek, któ-  
 „ rego sposob życia tego wymaga y u-  
 „ łożenie ciała znieść może, powinien  
 „ przywykać do otwartego powie-  
 „ trza pod czas rozmaitey pogody.

„ *Powtòre*, w wyborze mieszkania  
 „ ludzkiego nayprzednieyszym wzglę-  
 „ dem powinna być zdrowość powie-  
 „ trza, y tyle mieć należy na nie baczno

„ ści



„ ści w nabywaniu siedliska, wiele się  
 „ daje na obezrzenie gruntu.

„ *Potrzenie*, przymioty miejscowe  
 „ powietrza nietylko zawiły od pary  
 „ ziemi tamiczney, ale też y przyle-  
 „ gley, z ktorey wiatry przynoszą pa-  
 „ rę. Tak piaszczysty grunt może  
 „ stać się nie zdrowym przez przyle-  
 „ głą błota.

„ *Poczwarte*, własności zróżdeł  
 „ przyświadczają o własnościach po-  
 „ wietrza: gdyż woda y powietrze  
 „ wciągają w siebie solne y kruszcowe  
 „ cząsteczki ziemi. A zatym gdzie  
 „ woda jest słodka y dobra, podobnym  
 „ jest do wiary, iż oraz jest y powietrze  
 „ dobre. Ale najpewnieyszym do-  
 „ wodem zdrowości powietrza jest po-  
 „ spolity długi wiek obywatelów.

„ *Popiąte*, wilgotność obicia drew-  
 „ nianego, gnicie zprętów, sfiadnie-  
 „ nie kruszców, rdzewienie żelaza,  
 „ wydobywanie się soli z ciał, blakowa-  
 „ nie materyi jedwabnych y płotna, są  
 „ znakami powietrza napełnionego so-  
 „ lą y innymi cząstkami zdrowiu prze-  
 „ ciwnymi. *Po-*

„ *Pozostę*, powietrze miejskie jest nie  
 „ przyjazne niemowiatkom y dzieciom.  
 „ Kóždy bowiem zwierze z przyrodze-  
 „ nia zrządzone jest do oddychania po-  
 „ wietrza wolnego y świeżego: wytrzy-  
 „ manie zaś powietrza napełnionego  
 „ kurzawą siarczystą z opatu, y paro-  
 „ waniem, ze zwierząt w mieście zawar-  
 „ tych wychodzącym, nie jest, aż  
 „ skutkiem przyzwyczajenia, ktorego  
 „ młodzież jeszcze nie ma, y z laty  
 „ chyba nabyć może.

„ *Pofidme*, najpierwsza rzecz, na  
 „ którą należy mieć wzgląd w zakłada-  
 „ niu miast, jest, ażeby ulice były otwarte  
 „ y dobrze przewiewane. Bez tey ostró-  
 „ żności choroby zarazliwe muszą się  
 „ mnożyć między obywatelami, w je-  
 „ dnym zamknięciu mieszkającymi.

„ Podobną powietrze napuszczają  
 „ trucizną Cmentarze, które między  
 „ murami wielkich miast są zawarte.

„ *Poósmę*, Kóždy dom raz na dzień  
 „ przewietrzony być powinien przez  
 „ otwieranie drzwi y okień, dla tego  
 „ żeby uleciały pary żywocinne. Te  
 „ więc



„ więc domy, które są od wiatru opa-  
 „ trzone szczylnie bardzo dla ciepła, y  
 „ których budowa rozmaitemi zakre-  
 „ tami ramuje wejście wszelkiemu po-  
 „ wietrzu zewnętrznemu; nie wypo-  
 „ wiedzianie są nie zdrowe. Oddycha-  
 „ jąc w nich zawsze niemal powietrze  
 „ zarażone cząstkami wyparowany-  
 „ mi z ciał żywych, z opału, y świec;  
 „ nie uchronnie popaść trzeba w cho-  
 „ roby suche żyły dotykające.

XV. Drugie dzieło w podobney ma-  
 teryi, które mi się dostało widzieć, jest  
 Doktora Bernarda Linche, drukowane  
 roku 1744. pod tytułem: *Przewodnik*  
*do zdrowia w różnych stanowiskach ży-*  
*cia.* Te dzieło ma dwie części. W pier-  
 wszey, Autor, opisałszy odmiany ży-  
 cia ludzkiego, y nie uchronne przyczy-  
 ny, które prowadzą do zgrzybiało-  
 ści y śmierci, przywodzi z pisma S. z  
 Pliniusza, y innych Dziejopisow, nie  
 wątpliwe przykłady w różnych wie-  
 kach żyjących osób, których wstrze-  
 miezliwość y życie mądrze uporządzo-  
 ne doprowadziły do pozney starości; y  
 przez

przez te przykłady potrzebę wstrze-  
 miezliwości wszystkim tym; ktorzy  
 chcą długo żyć, pokazuje skuteczniey  
 niż przez przykazania y nauki. W dru-  
 giej części, wktórey rozważa powie-  
 trze, pokarm y inne rzeczy nienatu-  
 ralne, opisuje równie jasno jak dokła-  
 dnie onych przyrodzenie y własność,  
 podług wyzpiegowania terazniey-  
 szych najsławnieyszych lekarzow; po-  
 daje oraz pożyteczne reguły zdrowiu  
 służące, y wraża one czytelnikowi wy-  
 kładaniem przyczyn sposobem jak nay-  
 lepszym, naydowcipnieyszym, y wartym  
 nalezey szczegulney baczności. „ Tak,  
 „ *naprzykład*, dowodzi, iż im więcej  
 „ jaki trunek ma w sobie siarki albo o-  
 „ leju chymicznego, tym jest szkodli-  
 „ wszym ciału ludzkiemu: ponieważ  
 „ z tym większą trudnością bywa od-  
 „ dzielony ode krwi. Y dla tego, mó-  
 „ wi daley, spirytus Barbadski rum  
 „ szkodliwszy jest niż wodka prosta; a  
 „ Anyłzkowa, niż jałowcowa. Ja je-  
 „ dnak rozumiem, iż te zdanie potrze-  
 „ buje wsparcia od doświadczenia tych,  
 „ kto-



„którzy dotych trunkow są przyzwy-  
 „czajonymi: gdyż wszystkie te trun-  
 „ki, często używane, są szkodliwe.

„*Powtòre*, zalecając pomiarkowa-  
 „nie we fnie, przekłada, abyśmy czas  
 „czuwania mieli za czas, w który się  
 „wyciera y płuje narząd ciała nasze-  
 „go: zprzeciwka czas zpczynku,  
 „za czas, w który się naprawuje y  
 „wyrównywa. Czynność wycieńcza  
 „ustawnie nieco włókna ciała: odpo-  
 „czynek zaś, odwalniając ich naten-  
 „żenie, ulepsza ich znowu. Potym,  
 „pod czas snu obrot krwi jest porzą-  
 „dniejszy y stałszy, co tuczy ciało  
 „przez przykładanie nowych cząstek  
 „do naczynia osłabionego y wyśzarza-  
 „nego.

„*Potrzenie*, opisując prawdziwą mia-  
 „rę ćwiczenia, radzi, żeby chudzi  
 „w oownym trwali aż do zarumienia się;  
 „albo poki ciało lekko nie zostanie za-  
 „grzane, jeżeli chcą oryc: z prze-  
 „ciwka otyłym, żeby używali ćwi-  
 „czenia aż do zpotnienia; jeżeli chcą  
 „z chudnieć.

„*Poczwarte*, gdy mówi o ślinie.  
 prze

„przestrzega osoby żujące tabakę, al-  
 „bo kurzące tytiun zaraz po jedzeniu, iż  
 „szkodzą swemu zdrowiu, zdwóch  
 „miar 1, że odwracają ślinę od swego  
 „końca, który ten jey od przyrodzenia  
 „jest wyznaczony, ażeby zściekała do  
 „żołądka, y pomagala ztrawności.  
 „2, że czynią sobie nie obędnie po-  
 „trzebny ten bieluń Amerykański,  
 „który ma przymiot usypiania, y tyl-  
 „ko służy do żył odrętwienia suchych,  
 „y zniszczenia appetvtu. A zatym  
 „książkę Doktora Lynche sądziemy być  
 „godną wszelkicy pochwały: gdyż jest  
 „pełna pożytecznych uwag, ale naybar-  
 „dziej że Autor jey, pełen cnoty y po-  
 „bożności, żadney nie zaniedbywa oko-  
 „liczności do wrażenia oney swojemu  
 „czytelnikowi.

XVI. Już dokonywamy rejestru Au-  
 „torow Angielskich, o zdrowiu piszą-  
 „cych; imię znakomite niech go za-  
 „kończy. Doktor Mead, który wiele  
 „sławy przyczynił Oyczyźnie swojey  
 „przez głęboką znajomość smaku w  
 „pięknych sztukach, a jeszcze bardziej



przez wspaniałość niepospolitą y dobroczynność nie ograniczoną ku ludziom godnym, wydał roku 1751. *prze-  
strogi y lekarskie przykazania*, y przy tego dzieła końcu podał wymienionych uwag wiele y reguł, ku utrzymaniu zdrowia służących, a częścią wyjętych z ulubionego jemu nad innych Cel-  
sa, częścią ułożonych zwłasných uwag. Z pomiędzy uwag jego wła-  
snych te naybardziej sędzę być warte-  
minalzey bacznosci.

„ *Naprzod*, gdy kto jadł wiele, a  
„ osobliwie potraw wysoko przypraw-  
„ nych, służyć mu będzie, kiedy po  
„ jedzeniu zakończonym wypije spo-  
„ rą miarę wody, przymieszawszy do  
„ niej nieco soku limoniowego, albo  
„ popiätney treści kuperwasowey  
„ dla wsparcia ztrawności.

„ *Powtóre*, starzy powinni umniey-  
„ szyć nieco swojego zsiadłego pokar-  
„ mu, a pomnożyć napoju umiarko-  
„ wanie.

„ *Potrzenie*, co rana powinni się  
„ dać

„ *Quint. ess. vitriol.*

„ dać trzec dobrze szczotką. Zastąpi  
„ to miejsce ćwiczenia, zdrowiu ich  
„ potrzebnego, a którego dla słabości  
„ sił zdołać niemogą.

„ *Poczwarte*, uczy że oziębłość w  
„ ludziach wleciech podeślých jest  
„ wiernym przestrzegaczem o ustałych  
„ ich siłach; że nierozważnie oni po-  
„ stępują, kiedy się wyfilają do wyko-  
„ nania dzielności już pozbytey; że  
„ próżnie czekają zachwycenia; y że,  
„ gdy go w sobie wzbudzają, tylko są  
„ zprawcami pracy, która zkraca ich  
„ życie.

„ Zdaje się Autor w tey przestrodze  
„ zmierzać do owych wierszow Wir-  
„ giliusza. (*Georg. 3. wiersz. 17.*)

„ Próżno się przykrą starzec pracą nuyż!

„ Y do potkania przychodzi a zali?

„ Próżno się stroży. Jak słomy nie duży

„ Choć wielki ogień: trzaska, mało pali.

„ *Popiäte*, nic nie jest sprosnieysze-  
„ go y zdrowiu szkodliwszego nad wy-  
„ konywanie nierządu na samym sobie.

„ *Poszöste*, dary dobroci Bozkiey,  
„ które pomagają do zdrowia y do u-  
„ szczęśliwienia rzeczywistego w ży-



„ ciu, są rozporządzone daleko równiey, niż my chcemy poymować.  
 „ Podobno częścicy człowiek nayniższego stanu w podzielu swoim bywa bardziey ubogaconym, niż drugi, któremu dostatku y wielkości zarzą. Ubogi przez pracę pomierną zmiłym appetytem żąda pokarmu, zdrowego pożywa, z niezawodną siłą trawi, ani mu potrzeba sposobow do rozjatrzenia smaku y podniecenia w sobie żądzy jedzenia. On spifnem głębokim, posilnym y zdrowym, którego troski zgryzliwe nieprzerywają. Wokoło jego na łonie wstrzemieszliwości podraffa familia zdroway silna, we wczesnym uczestnictwie tych prac, które uszczęśliwiają rodziców. Ale jak różne od tych przynoszą skutki lenistwo y zbytek bogatych! Dla ocucenia ich appetytu trzeba przypraw wysokich, które zapalają y psują im krew, rodzą występne skłonności, y za nimi idące różne liczne dolegliwości. Wina dzienna prowadzi za sobą karę bezsennych nocy.  
 „ Ich

„ Ich dzieci niedołączami są pierwey niż się urodzą, y przynoszą z sobą na świat choroby nieuleczone, które ich przez całe życie trapiąc, kończą dni [zchorzałe y przed czasem zgrzybiałe, a pospolicie przed sędziwym wiekiem.  
 „ Wielkie to jest złe, ale nie wszystkie jeszcze. Któż niewie jaką troskliwością ci męczennicy namiętności mają słabe swoje myśli zkołatane przez ustawne ubieganie się do nowych honorow y nowych tytułow? Szczęśliwość z posiadanych dobr zniszczona jest w nich przez niespokoyną y wieczną żądę coraz więcej osiągnięcia.  
 „ *Po siódme*, po wstrzemieszliwości naypewnieyszym środkiem do podbicia y utrzymania na wodzy swoich namiętności jest ztowarzyszenie się z dobrym y mądrym przyjacielem, którego przykład y rozmowa nayskuteczniey uporządzić mogą poządliwości, zawzse panujące, kiedy nie służą y nie są w niewoli. Euripides  
 „ des



„ des był tegoż zdania. Mędrzec, mó-  
 „ wi on, jeszcze bardziey mędrzeje  
 „ przez częste przestawianie z mą-  
 drym.

*Koniec pierwszej części*

Historji zdrowia y sztuki zachowania  
 onego.



DRU-

## DRUGA CZĘŚĆ

W której krótko zebrane są nayprze-  
 dnięsze reguły przez lekarzow y  
 Filozofow dane do utrzymania zdro-  
 wia, y w której pokazują się z narzą-  
 du ciała ludzkiego przyczyny służą-  
 ce za dowód y fundament tym regu-  
 łom.

### ROZDZIAŁ PIERWSZY.

1. W którym daje się wyraz gotowania,  
 to jest narządu trawienia pokarmów,
2. Oraz obrotu krwi,
3. Dla dowodu  
 reguł podanych około sposobow zachowania  
 zdrowia, y dla ukazania, jak  
 wiele zależy na ich zachowaniu.

Sztuka utrzymania zdrowia obiecu-  
 je trzy zyski.

*Naprzód*, ubezpieczenie zdrowia  
 tych którzy się mają dobrze.

*Powtóre*, oddalenie wszystkich cho-  
 rob zbliżających się.

*Po trzecie*, przedłużenie dni. Uwa-  
 żę z osobna wszystkie te trzy cele po-  
 rzą-



rządkiem wymienionym. Cel pierwszy zawiera po większey części y drugie dwa. Bo starownie zachowując reguły ubezpieczające dobry stan zdrowia, zabiegamy oraz niemal zawsze przez to samo zbliżającym się chorobom y zarządzamy ciało nasze do długiego życia. Trzeba więc rozwieść y wyłożyć pierwszy ten cel nayprzedniey. Co żeby uczynić z większą jasnością y pożytkiem, przedewszystkim dam wyraz niektórych części budowy y rozporządzenia życia żywocinnego, y przez to czytelnika usposobię do łatwego poznania na czym się fundują reguły te, które przepisuje, y do wnoszenia że one są nie o-  
będnie potrzebne.

Z ukontentowaniem przychodzi nam upatrywać zgodę przedziwną między praktyką starych y Teoryą teraznieyszych, y jak przez natury uważanie ustawiczne y powtorzone tamci doszli do dania ku utrzymaniu zdrowia reguł fundujących się, jak teraz znajdujemy, na przedziwney budowie zfiadłych, y ustawnym obrocie ciekłych  
w cie-

w ciele ludzkim części, onym mało znajomych.

Anatomia wydoskonalona odkryła piekności niezliczone w budowie naszych ciał, których wszystkich w takim dziele, jako te jest, niemożna opisać, ani iłodmalować w oczach czytelnika ścisłości Geometryczney, z którą uwielbienia godny natury sprawca rozmierzył y ułożył kóždy część naszego ciała, aby czyniła zadosyć wyznaczeniu swemu szczegulnemu w wykonywaniu woli naszej, y pełniła swoją powinność, w rozporządzeniu życia żywocinnego \* Mam teraz tylko przedsięwzięcie nauczyć tych, którzy nie są biegłymi w Anatomii, y dać im wyraz ogólny ich własnego ciała, dostateczny jednak do przekonania, że niewstrze-  
mieźliwość, leniwość y rozmaite zbytki, y zbrodnie zmierzają same z siebie podług praw narządu do nieuchronnego zniszczenia zdrowia. Dla tego po-

---

\* *Vita animalis.*



powiniennem począć od nauczania, jak się odprawuje gotowanie potraw, to jest jaki jest ten narząd którym trawimy pokarmy ku posiłkowi naszemu służące. Potym wyłożę obrot krwi w naszym ciele, y ukażę niektóre ztąd nie zbicie wypływające konsekwencye.

*I. O trawieniu pokarmow.*

Ze wszystkich dzieł mądrych, które upatrujemy w budowie ciała naszego, nie widzę któreby bardziej bacność oka naszego y podziwienie na siebie obracało jak narząd części służących do gotowania potraw, y uczynienia onych zdatnemi do pośilenia y utrzymania nas.

Dla uczynienia sobie sprawiedliwego tey rzeczy wyrazu, trzeba iść wslady za pokarmami w całym ich biegu, który odprawują, y we trzech różnych im przypatrywać się odmianach.

*Pier-*

*Pierwsza* odmiana potraw dzieje się począwszy od onych w niścia do ust aż do żył mlecznych. \*

*Druga* odmiana dzieje się w przechodzie miazgi mleczoney \*\* przez żyły mleczone, z kiszek ją przyimujące y y prowadzące do łędzi, a ztamtąd w górę aż pod oboyczyk, gdzie miesza się ze krwią.

*Trzecia* odmiana potraw staje się po miazgi mleczoney zmieszaniu ze krwią, gdy się one obracają razem przez pluce y wszystkie żyły pulsowe. † Są to niby trzy peryody różne gotowania pokarmów w naszym ciele. Zamyśl który wielki Budowniczy miał w przeprowadzeniu pokarmow przez wszystkie te odmiany, widocznie był ten, aby tak wycieńczone y rozrobione, zmieszały się y wcieliły z sokami, których już zawsze większą od siebie mnogość w ciele naszym zaśtają, y tak mogły na ostatek być obrocone w jedną

\* *Vena lactea.* \*\* *Chylus.* † *Arteriae.*



dną y też samą istotę z naszą krwią y naszymi wilgociami. Teraz obaczemy że ten zamiysł wykonany jest sposobem nayprzednieyszym y naydoskonalszym.

*W pierwszym peryodzie gotowania, naprzod pokarmy wzięte w usta, przez ukształcenie misterne składu ust, y sprawę rozmaitych muszkułow \* do osobliwych powinności zrzadzonych bywają zkruszone y zmełte zębami, y obficie od-*

\* *Patrz Boerhave inst. sect. 38. y daley Muszkuł jest pęk włoknow rozmaitey miary, ktorym wszystkie części ciała ruszane bywają. Boerhave dał nad innych dostatecznieysz y jaśnieysz wyraz narządu ciała ludzkiego. Jego nauki zawierają dokładne opisanie wszystkich przednieyszich spraw żywocinnych, y są wywiedzione porządkiem nayrozumnieyszim. Lecz ta jego książka pisana jest tylko dla lekarzow, y tylko tym ktorzy dobrze umieją naukę rozbierania ciała ludzkiego, rozumietelną jest. Ledwo kto zatym zechce sobie dać tę pracę do rozumiewania się w czytaniu oney.*

wilżone śliną. \* W tym stanie przeknzione potrawy przechodzą przez gardło wewnątrz ustawicznie odwilżane wilgocią, zgruczołow, ktorymi jest wyładzone, łączącą się, do pomykania się potraw pomagającą, rozmiękezającą, lipką y maszczenną.

Przyszędłszy do żołądka potrawy tam więcey rozrobione bywają przez zeyście się kilku przyczyn ku temu końcowi służących. Soki albo zadatki rozmaite przenikają je y rozdzielają; powietrze w potrawach zamknięte wychodząc burzy je y cieni, ciepło znajdujące się w żołądku przeymuje y rozтворя. Przytym kołatane, rzucane y mieszane są one ustawnie przez tarcie

Z

blo-

\* *Slina jest wilgoć czysta, przenikająca, olej, sol, wodę, y spiritus zawierająca, ze krwi żył pulsowych wyciskana, a ku trawieniu potraw bardzo pożyteczna y potrzebna. Dla tego niepomiarkowane y nałogowe szafowanie oney przez żucie lub palenie tytiunu, musi koniecznie zle za sobą prowadzić skutki.*



blonek żołądkowych y przez bicie żył pufowych tam znajdujących się. Terufzanie jest wparte przez podnafzanie się y opadanie naprzemianę błonki pierśiowej przegrodney \* pod czas odychania, y jeszcze przez zciskanie się mocnych muszkułow brzucha. Skurek tych wszystkich przyczyn razem złączonych jest ten, iż po niejakim czasie pokarmy się pomалу pomykają do kiszek w postaci masy śliskiej, gęstej, jednostayney, koloru popielatego.

Gdy tym sposobem przegotowane, pokarmy w chodzą z żołądka do kiszek, ten gatunek masy zaraz tam bywa zkrapiany trzema różnemi likworami, które z nią się mieszają. Pierwszy jest żółć żółta, gęsta, y bardzo gorzka,

---

Błonka pierśiowa przegrodna, (*diaphragma*) jest to muszkuł poprzeczny dobrze szereki, dzielący jamę pierśiową od brzuszney, y zciskający to wszystko co jedna jama y druga w sobie zawiera.

ka, zpecherza żółci wypływająca: drugi mniej żółty, gorzkawy, ale obfitszy, łączący się z wątroby: \* trzeci rzadki, miękki, podobny do śliny, którego dodaje hoynie poduszka żołądkowa, † istota gruczołowa, pulchna, leżąca niżej żołądka. Ten ostatni likwor do ostatka rozrabia y osadza to co jeszcze mogło zostać ostrego y gęstego w malsie. Obiedwie żółci, jako przyrodzenia mydlinnego, rozprawdzają także y cienią, to co mogło się tam znajdować zbyt kleykiego, łączą y wcielają cząstki tłuste do cząstek wodnistych tej mieszaniny y czynią ją wszystką jednostayną. Nakoniec przenikając y wycierając, robią miazgę mleczną płynniejszą, aby mogła wniknąć do żył mlecznych, które ją wysysają, za pomocą ruchu pełzającego kiszek. §

Z 2

Ten

---

\* Żółć jest nayprzednieyszym roztworem pokarmów: gdy ta jest zepsuta lub niedostateczna, ztrawność niemoże być dobra.  
† *Pancrets.* § *Motus peristalticus, vermicularis.*



Ten ruch podobny do czołgania robaków, sprawiają postępujące na przemianę zciśkanie się y rozszerzanie się włóknień \* węzowych y kołowych, które, przy innych skutkach, weiskają miazgę mleczną w żyły mleczne. Tym sposobem odprawuje się pierwsze gotowanie.

Zastanowmy się nad tym na moment co ztąd wypływa. Uważając odmianę, którą pokarmy cierpią w gębie, w gardle, w żołądku, y jak, będąc rozmięszane w masę, zkrapiane bywają w kiszkach sokami żołąci y likworu, y poduszki żołądkowey; przypatrując się robocie ustawicznej muszkułow, która miesza, kołata y wciela wszystko: pómujemy łatwo, iż zeyście się wszystkich tych spraw coraz więcej musi odmieniać smak, słodycz y wszystkie przymioty rozmaitego gatunku pokarmów jedzionych; im miazga mleczna podobieństwem zbliża się bar-

---

\* *Fibras.*

bardziej do sokow w nas znajdujących się, a tym daley odchodzi od przyrodzenia pokarmów odtąd zatym nie będzie więcej mowy o pokarmach, ale już o miazdze mleczney. Obaczmy jak y ta z kolei ponosi odmianę, równie znaczną jako y fame pokarmy.

Drugi peryod gotowania poczyna się od żył mlecznych, statkow delikatnych, które się otwierają w kiszkach, y w które przez niezliczoną mnogość dziureczek okiem nie doścignionych, część biaława miazgi mleczney, nacyćniejsza, y nacyłnnieytsza wsięka y pomyka się, gdy tym czalem gąszcz żółta, z włoknistemi częściami teyże famey miazgi powoli idzie ku dołu, sunie się przez długie cewo kizek y bez przestanku bywa zciśkana y ogołocona z reszty miazgi mleczney w tym gąszczu naydować się mogącey, poki stawszy się fuzem nie użytecznym przyrodzenia się onego nie pozbywa y nie wyrzuca z ciała.

Zyły mleczne wypadają z powierzchni kizek w strony rozmaite, to prosto



to krzywo, na niektórych miejscach z potykają się, łączą się, y grubieją, na drugich dzielą się znowu, częstokroć zbiegają się lukofo. Tak w chodzą w gruczoły miękkie, któremi błona kiszkowa \* jest osadzona, y z których już wychodzą grubsze niż pierwey, nabrzmialsze, pełnieysze wody żywocinney subtelney y bardzo ciekłej. Powiększey części żyły mleczone ciągną się po za żyłach pulsowych błony kiszkowej, y onych są tak blizkie, że bicie tych pulsów, ciśnąc je, pomaga do pomykanią miazgi mleczoney którą w sobie zawierają.

Na ostatek po wielu łączenia się, dzielenia się, y zakrętach żyły mleczone padają w pewny statek, † który się  
znay

\* Błona kiszkowa; *mesenterium* jest błona mocna, sowita w którą kiszki są uwinione, a osadzona wielką liczbą gruczołów, fuchych y pulsowych żył, statków mleczonech, y wody żywocinney.

† Ten statek częstokroć bywa tylko szeroką gałązką żył mleczonech (*receptaculum chyli.*)

znayduje ku temu końcowi między nayniższą częścią błonki przegrodney pierśiowej, y naywyższym pacierzem lędzwiów, \* a zowie się statkiem miazgi mleczoney. Uwagi jest godnym, że te żyły mają we środku wiele zapadek przyrzadzonych tym sposobem, iż odmykając się z biegnącą miazgą mleczną ku swojemu statkowi, zawierają się płynąc by chcącey przeciwnie, y nie pozwalają powrotu. Do tegoż statku także wlewa się mnostwo samych żył wody żywocinney † z mlecznymi razem.

Ztąd widziemy, iż przez tę mieszaninę y przylewanie ustawiczne wody żywocinney wypływającej z gruczołów, y niektórych innych źródeł, miazga mlecza staje się płynnieyszą, y

Z 4

co-

\* Wszystkie kości krzyż zkładające zowią się pacierzami, (*vertebrae*) pięć niższych należy do lędzwiów,

† Woda żywocinna jest naywypracowańsza y nacyieńsza część krwi, która nieustannie wpływa do miazgi mleczoney przez cały jej bieg. (*Lympha*)



coraz bardziej przypadającą do soków naturalnych ciała, y sposobnieyszą za-  
rzym do zasilenia nas.

Zowego wspomnionego statku miazga mleczna wchodzi w pierśiową rurkę, \* przezroczyłą, a bardzo wąską, która idzie wprost w górę podłuż krzyża, od łędwi ku obóczykowi y wpada w żyłę podobóyczyczną, † gdzie przez osobliwe rozporządzenie wielu zapadek małych miazga mleczna wyrobiona już dobrze, zkołatana y zcieniona przez żywocinną wodę z całej jamy pierśiowej weń wpływającą, wcieka po mału w krew y ztamtąd zaraz prowadzona bywa do serca. Tak przez prze-

\* *Ductus thoracicus.*

† Naypospoliciey do lewey, ale też czasem, choć rzadko, y do prawey, owlżem czasem, jako dokładny Doktor Monro uważał, dzieli się na dwie części pod zachyleniem wielkiej żyły pulsowej, y jedna z nich idzie do prawey, druga do lewey żyły podobóyczycznej. (*vena subclavia.*)

przedziwny narząd, znaczna mnogość miazgi mleczney y żywocinney wody przymuszona jest wstępować w górę wprost przeciw swemu ciężarowi przez delikatną rurkę. 1. Jest to dziełem samey miazgi mleczney która bieg swóy ciągnie, będąc przez sprawę kieszek y bicia pulsów błony kieszkowej zaruszana. 2. Ruszanie się błony pierśiowej przegrodney y płucow podczas oddychania mocno do tego pomaga. Przez te ruszanie się rurka pierśiowa pod niemi leżąca ze dwóch stron zciskaną bywa: z jednej przez błonkę przegrodną pierśiową y płuce, z drugiej przez podnaszanie się y opadanie pierśiow, te ciśnienie odpierających; y tak dwóch mocy przeciwnych, walka pomyka y pędzi w górę likwor w tej rurce zawierający się. 3. Że ta rurka pierśiowa naywiększey żyły pulsowej, przez rozbieraczow ciała nazwaney wyższą częścią aorty zstępującej, jest przyległą: więc ten puls zciskają coraz przez swoje silne bicie, y pędzi stąmno w górę miazgę mleczną, y wodę żywocinną.



na. 4, Na ostatek, cała rurka pierśowa pełna jest wewnątrz zapadek niepozwalających likworowi zstępować, a utrzymujących go z przeciwka, ile onego wstępuje. Y tak miazga mleczna wstępuje, jakośmy powiedzieli, wpada w żyłę podobòyczewczą, y prowadzoną bywa zramtąd zekrwiał do serca. Tu kończy się drugi peryod gotowania pokarmów, które zawtze począwszy od gęby aż do żołądka, a od żołądka aż do serca, odwilżane bywają sokami ciała zasilającemi, y istotami krew zkładającemi, mianowicie: śliną, śluzem, \* wodą żywocinną, żółcią, wodą, solami, olejem, y Duchami ożywiającemi.

Należy jednak uważać, że części najciekleyse y najsubtelneyse naszych pokarmów, y przed y po odmianie onych w miazgę mleczną wchodzą prosto w krew przez pewne żyły śsące, które się znajdują wszędzie  
ku

\* *Mucus.*

ku temu końcowi, w gębie, wgardle, w żołądku, y w kiszkach. Sątego dowodem niezbitym siły prędko nabyte przez ludzi słabych, zmordowanych, y głodem zmorzonych za użyciem jakowego orzezwienia, naprzykład, za wypiciem szklanki dobrego wina, albo za zjedzeniem supy posilney. Toż świadczy zapach, który pewne pokarmy dają moczy zaraz niemal, a przynaymniey daleko pierwey, niż mogła miazga mleczna do serca przyplłynąć drogą ordynaryiną.

Na ostatek otośmy przybyli do *trzeciego* peryodu gotowania pokarmów. Ten poczyna się wtén moment, gdy miazga mleczna z mieszana zekrwiał, idzie do brzuszka prawego serdecznego, \* a zramtąd do plucow. Skóro wiemy jak pluce są ukształcone, uznamy iż one są nayprzedneyszą fabryką, wktórey miazga mleczna staje się krwiał, do czego pomagają zjedney  
stro-

\* *Ventriculus cordis.*



strony naczyń niosące do nich krew, a zdrugiey, te, które tam w prowadzają powietrze. Te statki powietrzne są przeciągiem krtani, \* który się poczyna przy końcu szyi, y zstępuje aż do płucow. Na przedzie zklada się z łączkow, chrząstkowych, dla dania powietrzu wolnego przeyscia pod czas oddychania: a z tyłu ma mocną błonkę krępującą go do szyi y uginającą się gdy przez przyległe gardła przechodzą połykane potrawy. Ten krtan wewnętrzny cały jest wysadzony wielką liczbą gruczołow, z których sączy się bez przestanku likwor tłusty y gęsty, dla uśliżenia smarowania y ułatwienia przechodu powietrza, które oddychamy.

Krtan po weysciu do jamy pierwey dzieli się na dwie gałęzie wielkie, a te znowu dzielają się na niezliczone mnostwo gałązek, które zowią się krtankami, † y które im się daley ciągną,

\* *Arteria aspera.*  
† *bronchia.*

gną, tym są cieńsze, w podobieństwie drzewa gałęzistego wywróconego. Na ostatek milion małych pęcherzykow, wisi po ich końcach, nakształt gronow, które nadymają się za westchnieniem albo wniściem powietrza, a opadają za wyiściem onego, to jest, za odetchnieniem. Te to są pęcherzyki, które formują to co zowiemy lekkie płucne. Co się potym tknie naczyń krwawych \*, trzeba wiedzieć że gałęzie pulsu płucnego † ciągną się podłuż krtani, y że się poddzielają, jak y ten, na niezliczone mnostwo gałązek włoskowych § które kończą się na przykrywaniu kòzdego pęcherzyka powietrznego jak siatką, cieńszą nad wszelkie wyrażenie.

Także krwawa żyła płucna, §§ która przez końce gałązek swoich odbiera krew y miazgę mleczną od końcow gałązek żył pulsowych kończy się przy kry-

\* *Vasa sanguinea.* † *Arteria pulmonalis.*  
§ *Capillaris.* §§ *Vena pulmonalis.*



przykrywając, w podobieństwie siatki, wszystkie pęcherzyki powietrzne Krtankowe. Za pomocą tey przedziwney budowy mieszanina surowa krwi y miazgi mleczoney przeciekając przez wszystkie gałązki nieskończenie małe pulsowey y krwawey żyły płucowey, zmełtą jest y zgniecioną przez dwie mocy przeciwne, przez moc serca, która ją pędzi ku końcowi krtanków, gdzie są pęcherzyki powietrzne; y przez sprężynność powietrza, które ją odpędza Inazad, mocą równą, ku sercu. Ztąd pochodzi że miazga mleczna y krew z mieszane są y wcielone bardzo ściśle. Aże przez dychanie naczynia bywają naprzemiennie nadęte y zgniecione (y że może nawet w ciska się do krwi nie co wyższego powietrza subtelnego: \* więc ta  
mie-

\* *Aether*

Przynajmniej zdaje się to być podobnym do wiary znastępującego doświadczenia. Nie którzy lekarze w Wigornii obnażywszy ży-

mieszanina krwi y miazgi mleczoney musi przez to być coraz bardziej zcienioną, y roztworzoną, poki aż na ostatek po wielokrotnym obrocie przez płuce, przez serce, y przez całą pleć pulsowych żył, zostaje doskonale przemienioną w krew, usposobioną do tuczenia ciała, y uzdatnioną do różnych potrzeb życia żywocinnego.

Ale jeszcze po niej jakim czasie stan rzeczy się odmienia: gdy z pokarmów zrobiona krew wielokrotnym przeszedłszy przez ciało obrotem wyschnie y zostawi podćrodze łagodne cząsteczki, maszczenne y tuczące, y powinna mieć zbyt wielki stopień ostrości  
ta

---

żyłę pulsową gołeniową jednego ptaszka. y mocno ją przewiązawszy na dwóch miejscach, na cal więz od więzu; otworzyli ją wyżej y niżej zkrępowania, y podszadzili pod pompę powietrzną; a po wyciągnionym powietrzu część żyły pulsowey między więzami, która była pełną krwi, zaraz znacznie nabrzmiała.



ta ostrość w ten czas odziela się od całej masy, wychodzi przez różne wyścia od natury zgotowane do wyprożnienia ciała sposobem pod zmyśły podpadającym y nie podpajającym. Ztąd ciało słabiej, y potrzebuje na to miejsce nowych posiłków. W ten czas ślina y wilgoci żołądkowe y kiszek, także ostre y wycieńczone przez powtórzone niepojednokrotny obrot, szechyją żyły suchie \* w częściach przez które przechodzą; ztąd rodzi się czucie głodu, który iako wierny przestrzegacz przypomina duszy, że siły ciała naprawy potrzebują.

Tak kończy się trawienie, ale nieporzucimy tego celu, nie uczyniwszy nad onym uwag przyzwoitych.

„ 1, Zaraz wypływa z wyrażu powszechnego, któryśmy dali o trawieniu, że wszystka owa niezmierna różnaitość pokarmów, którą szechodrobliwosć tworczy na ziemi y

„ w wo-

\* *Nervus.*

„ w wodzie zgotowała ku naszemu użytkowi, zamienia się na ostatek, przez ten Bozki narząd, w istotę czerwoną y jednostayną, w ciekłość ożywiającą y wypracowaną ku tuczeniu y utrzymaniu ludzkiego ciała budowy.

„ 2, Idzie zatym że gdy więcej pokarmu używamy, niż nasze zdolności trawienia mogą przegotować y wyjednostaynić: te pokarmy nie mogą się przemienić w naszym ciełe w dobrą syć.

„ 3, Płynie, że gdy przyprawy zbytku czynią pokarmy, któremi się posilamy, zbyt sute, y smaku zbyt wyfokiego, albo mówiąc toż samo inżemi słowami, zbyt obfite w sól piekącą, y oleje mocne: te szkodliwe mieszzaniny wnoszą do krwi zawiązki, które nietylko nie utrzymują zdrowia, ale ówztem służą do niszczenia onego.

„ 4, Zatym idzie jészce, że ćwiczenie koniecznie jest potrzebne dla pomagania w nas częściami zsiadłym,

A a

„ to



„ to jest włoknom muszkułow, do tar-  
 „ cia, kołatania, y mełcia pokarmów,  
 „ żeby się z naszemi żywocinnemi so-  
 „ kami dobrze zmieszały, y żeby mo-  
 „ gły potym cedzić się łatwo w naczy-  
 „ nia y rurki niezkończenie wzakie y  
 „ subtelne, kędy przechodzić muszą,  
 „ żeby zostały zdatnemi do tuczenia  
 „ nas. Wszczegulności namieniam, iż  
 „ ćwiczenie konney jazdy użyte po-  
 „ dług sił osob, służy do tego końca  
 „ nad wszystkie inne lepiej. Gdyż  
 „ przez powolne swoje y wielokrotnie  
 „ powtórzone trzęsienia wnętrzości  
 „ pomaga żołądkowi do dokończenia  
 „ roztwarzania pokarmów; ułatwia  
 „ weyście miazgi mleczoney z kiszek  
 „ do żył mleczych; pędzi ją we-  
 „ spół z wodą żywocinną przez rurkę  
 „ pierśiową wgórę aż do serca; wzma-  
 „ cnia obrot krwi ku uczynieniu ze  
 „ zmieszanej ze krwią miazgi mle-  
 „ czney, krwi dokończoney, tuczacey,  
 „ dobrej, y zdrowey, a na ostatek, wy-  
 „ pycha z ciała wszelką zbyteczność  
 „ przez wyścia od natury wyznaczo-  
 „ ne,

„ ne. A toć to jest co Sydenham, Ful-  
 „ ler y inni lekarze doskonali poznali,  
 „ y dla czego ci wielcy Mistrzowie tak  
 „ utrzymywali potrzebę jazdy konney,  
 „ przenosząc ją nad wszelkie inne cwi-  
 „ czenie.

„ 5. Piąta konsekwencya wypływa-  
 „ jącaze sposobu, którym jak widzie-  
 „ liśmy dzieje się trawienie; jest, że  
 „ ludzie dobrze się mający nie powin-  
 „ ni się nigdy przymuszać do jedze-  
 „ nia bez appetytu. Trzeba go cze-  
 „ kać; przyidzie, y przypomni gdy  
 „ będzie czas prawdziwey potrzeby  
 „ posiłku. Często gwałcąc tę regułę  
 „ popadamy w niebezpieczeństwo  
 „ przeładowania sił trawienia, y popsu-  
 „ cia porządku przyrodzenia.

„ 6. Przydadymy na ostatek, co jest  
 „ widocznym ze wszystkiego tego  
 „ cośmy mowili, iż dla sprawienia do-  
 „ brej ztrawności naygłównieysza  
 „ rzecz jest; począć ją dobrze przez  
 „ kruszenie y żucie należyte potraw  
 „ pierwey niż połknjemy.

Zawrę wszystko we dwóch słowach.



Kto dobrze pojął narząd trawienia, może, byle by chciał uważać, wypro-  
wadzić z onego y poznać przyczyny y  
potrzebę kòzdey reguły, którą do-  
świadczenie przepisuje, tak względem  
wybioru, jako y mnogości potraw.

*II. O obrocie krwi y konsekwencyach,  
które ztąd powinniśmy wyprowa-  
dzać.*

Wszyscy mówią o obrocie krwi co-  
dziennie, y zda się że dokładnie; ale  
mało ich należyty ma onego wyraz.  
Głębiey biorąc, wyznać trzeba, iż o-  
brot krwi jest dziełem nayprzedziw-  
nieyszym niezkończoney mocy twor-  
czey. Nie dziw się, mówi Galen, (*de  
usu part. libr. 3. cap. 10.*) ani się tak za-  
stanawiaj nad słońcem, miesiącem, y  
wszystkich gwiazd porządkiem nay-  
wyższą sztuką rozłożonym, nad wiel-  
kością onych, pięknnością y ustawnym  
obrotem, ażebyś w porównaniu tego  
wszystkiego, to co jest nizko miał za  
rzeczy małe. Gdyż y tu moc y opa-  
trność podobną znaydziesz. Lubo ży-  
cie żywocinne od obrótu krwi zawisło  
je.

Jedynie: jednak naywięksi Filozofowie  
y naybiegleyfi lekarze w starożytności  
nie o onym nie wiedzieli. Wielkiey  
Brytanii y naszym czasom zostawiona  
była sława odkrycia tey ważney taje-  
mniczy przyrodzenia; y to jeszcze trze-  
ba było czasu do uznania tey prawdy.  
Lubo Harwey \* mąż nieśmiertelney  
pamięci wydał był docieczenia swoje  
ze wszystką oczewistością, którey mo-  
żna pragnąć; jednak Riolan y naylepsi  
Anatomicy owczesni opierali się długo  
temu światłu. Nie mogli siebie nakło-  
nić do wierzenia, żeby obrot krwi mógł  
być rzeczywistym, ponieważ staro-  
dawni nic nim nie wiedzieli. Woleli  
wątpić o tym co własnemi widzieli ocz-  
mi; niż wiedzieć od nauczycielow no-  
wych. Dla nabycia wyrazu rozdziel-

Aa 3

ne.

\* Wilhelm Harwey urodził się w Folkston w  
Hrabstwie Kent 1557, hodował się w  
Kambridge, uczył się przez lat pięć w Pa-  
dwie, był lekarzem Karola I. Króla Au-  
gielskiego, żył lat ośmdziesiąt.



nego o tym przedziwnym narzędzie, y jego wielkiej ważności: trzeba począć od opisanja budowy pulsowych, krwawych y suchych żył, y poznać niektóre doświadczenia do tego się zciągające. Potym mówić będziemy o sercu, y jego brzuszku, za sprawą których krew pędzona bywa przez całe ciało. Doprowadzi to nas do zastanowienia się nad skutkowaniem obrotu krwi we wszystkich częściach rozrządzenia życia żywocinnego. A ze wszystkiego tego wyprowadzimy przyzwoitość przedniejszych reguł, które doświadczenie podało ku utrzymaniu zdrowia.

Nazywamy pulsowemi żyłami te naczynia, które odbierają krew z serca dla rozwiezienia jey po całym ciełe. Są to dudki których pleć składa się z włoknow, \* mocnych sprężynnych, y któ-

\* Włokna są drobne żywocinne nitki, które składają części zsiadłe. Sprężynne ciała są

które w stronv rozmaite zmierzają, a przekładane są niezkończoną liczbą delikatnych suchych y krwawych żyłek pulsowych mniejszych. Te żyły pulsowe dzielą się, y poddzielają się na liczbę niezmierną gałązek, coraz drobniejszych im się więcej oddalają od serca; aż ku końcowi robią się dudkami cieńszemi od włosów, co im daje naten czas imie żył pulsowych włoskowych. \* Naostatek wpadają w żyły krwawe, albo kończą się na małych statkach, z których krwawe żyły biorą swój początek. Pulsowe żyły zapadek nie mają, wyjąwszy te, które wychodzą z serca. Biją one y drgają poki żywocina ma ostatek życia. Końce onych różnią się to grubością swoich błonek, to z innych miar, podług przyrodzenia części po za których się

A a 4

cia-

są, które mają moc odskakiwania y wracania się do położenia swego pierwszego, z którego wysadzone były przez zewnętrzną jaką siłę. \* *Arteria capillares.*



ciągną. Żyły wszystkie pulsowe płucne, wyjąwszy niektóre bardzo małe, y które tam przynofzą fyć, wychodzą z żyły wielkiej pulsowej płucney \* wychodzący z brzuszka prawego serdecznego. Wszystkie zaś inne pulsowe żyły, które się rozchodzą po całym ciele biorą swóy początek z wielkiej pulsowej żyły wychodzący z brzuszka serdecznego lewego, a nazwaney przez starych Greków aorta, co wyznacza żyłę powietrzną; gdyż oni mniemali, iż ta żyła tylko powietrze zawiera. Żyły krwawe podobne są do pulsowych ze kształtu y rozłożenia swojego: ale onych poprzeczność jest szersza, y gałęzie licznieysze. Ich błonki są słabsze y cieńsze; niedrgają ani biją; wewnątrz widać w nich wiele zapadek tak porządkzonych, iż dają krwi wolno przechodzić z małej gałązki do większey, ale powracać niedają. Poczynają się tam gdzie pulsowe żyły się

\* *Arteria pulmonalis*

się kończą, których są przeciagiem, albo też poczynają się z gruczołow, albo statków, które są końcem żył pulsowych. Wszystkie płucne krwawe żyły od początkow swoich począwszy, gdzie są cienkie jak włoski, coraz się szerszą, a na ostatek łącząc się w jedno, wlewają krew w uszko lewe serdeczne. Z całej reszty zaś ciała żyły krwawe wlewają się podobnie w żyłę krwawą czczą, która w uszko prawe serdeczne wpada.

Co się tkanie suchych żył, biorą one wszystkie swóy początek z mozgu albo jego przydatkow, z kąd wielą par się rozchodzą. Ich kształt jest wałkowy. Podobne są do pęka nici zawar-

A a 5 te

\* Prawe y lewe uszko są to dwie niby czapki z muszkułow, przykrywające dwa brzuszki serdeczne. Imię ich wzięte jest z podobieństwa, które mają do ucha. Ruchają się jak serce, ale porządkiem przeciwnym. Bo gdy się serce rozszerza, one się zciiskają; a rozchodzą się, gdy się serce zciiska.



tego niby w futerale. Dalej się ciągnąc coraz drobnieją, im się więcej dzielą y poddzielają. Ku końcowi rozciągają się jak siatka tak subtelna, pleci tak ściśle, tak je mocno wiążącey do części ciała, w które są osadzone: iż niemożna ostrza szpilki wetknąć naysubtelniejszey bez tknięcia nie widomey gałązki którey suchey żyłki.

Wielki ów Harwey, y niektórzy inni Anatomicy wiele uczynili doświadczenia około pulsowych żył, krwawych, y suchych, na dowod obrotu krwi. Damy tego niektóre przykłady. Tak docieczono, że gdy obnażywszy puls, zwiążemy go, a potym otworzymy lancetą między związaniem y sercem: krew wytryska z wielką mocą, y jeżeli przez sztukę nie zawrze się ten otwor, będzie nieprzerwanie jak strumien ciekła, a żywocina wszystkie swoją krew utraci, osłabieje, y żyć przestanie. Ale tenże sam puls otworzywszy z drugiey strony między związaniem y końcem pulsu kilka tylko ledwo kropel krwi wypłynie.

Do-

Doswiadczamy zprzeciwka, iż krwawą żyłę obnażywszy, związawszy, y ciąwszy z drugiey strony, między związaniem y końcem; krew wytryska potokiem, jako się to widzieć daje pod czas puszczania krwi. Z ciętey żyły między związaniem, y sercem, krew wcale nie podydzie.

Krew więc idzie z serca na części ciała wszystkie żyłami pulsowemi, a krwawewi pówraca do serca. Zadna konfkwencya jaśnieysza, ani bliżey wyprawadzona, nad tę, być niemoże. Lecz tu nie stawamy. Obrot krwi, ażeby był regularny y stateczny we wszystkich częściach ciała; potrzebuje pierwszego ruchu, mogącego ten w nich obrot sprawić, y utrzymać; a tym jest serce. Które ażeby mogło wykonać te wielkie dzieło: mądry y możny Budowniczy dał mu cztery cześci muszkułowe, mianowicie brzuszek y uszko na prawey, y brzuszek y uszko na lewey stronie. Przez nie obrot krwi odprawuje się sposobem następującym:

*Naprzod* krew wpływa żyłami krwawemi w uszko prawe, które zci-  
ska.



skajac się, pędzi ją do brzuszka prawego, tegoż samego momentu się rozchodzącego; skąd ten brzuszek prawy napełni się, zciśka się zaraz z wielką mocą. Przez co krew wypędzona z niego, wpada do żyły pulsowey płucney, przechodzi płuce, y wpiera się przez żyły krwawe płucne w uszko lewe serdeczne, a z tamąd przechodzi do brzuszka lewego. Ledwo że ten napełnia się, aliści się zaraz zciśka, a krew z niego wypada pędem y rozlewa się po wszystkich częściach ciała, zkad przez żyły znowu odprowadzana bywa do prawego uszka poniejakim czasie. Owoż dwa obroty. Jeden z brzuszka prawego przez płuce do uszka lewego, dla przemienienia miążgi mleczoney w krew, uczynienia jej zdatney doskonałe do utworzenia żywociny. Drugi obrot z brzuszka lewego przez całe ciało aż do uszka prawego, dla rozdania tey tuczy na wszystkie części, y dosyć uczynienia innym rozmaitym końcom.

To uważaymy, że z tych czterech części serdecznych, obadwa uszka zci-

zciśkają się jednegoż momentu, gdy obadwa brzuszki rozchodzą się; y że znowu na przemianę te dwa brzuszki zciśkają się, gdy obadwa uszka rozchodzą. Także się rzecz ma y z żyłami pulsowemi, które biją na przemianę, z brzuszkami serdecznymi, to jest, zciśkają się y kurczą, gdy brzuszki się rozciągają, a gdy się zciśkają brzuszki, powalniają y rozchodzą się żyły pulsowe. Żyły suche także nieprożnują w narządzie obrotu krwi, mamy tego okaz. Związać osmą parę suchych żył idących zmozgu do serca, zaraz ruszanie się serca umnieysza, aż y wcale u stanie.

Mamy tedy ruch ustawiczny, którego Filozofowie y Matematycy tak próżnie dościgają, lecz który nie może być wykonanym jak tylko przez istność, której moc niezkończona równa być musi niezkończoney mądrości, y który nie może być utrzymany, jak przez dokładanie się ustawne teyże uszkanowanej ręki, która onego jest sprawcą. Mozg dosyła do serca duchy



ożywiające dla dania onemu mocy do zciśnięcia się, a serce zaraz odsyłając krew do mózgu nowemi go duchami zapomaga. Tak mózg y serce comoment wpiierają się, y pomagają sobie wzajemnie. Ale nie dosyć natym; z jedney strony dziełem serca rozsyłana bywa krew y inne wilgoci ożywiające przez żyły pulsowe po wszystkich częściach ciała, dla podsyceania onych y odrzewienia, nie wyimując od tego ani płucow, którym od aorty krtańki syć donoszą. Z drugiey strony żyły krwawe odprowadzają tę krew do serca, dla utrzymania w nim siły, y pędzenia nieprzerwanego tey rzeki życia; a może też tegoż samego czasu y duchy żywiące z końców żył suchych wracają się znowu do krwi.

Teraz sobie wyobrażając cały ten narząd, postrzeżemy jednym rzuceniem oka, jak obrot krwi jest wielkiej wagi, y jak bardzo wiele skutkuje w całym rozporządzeniu życia żywocinnego.

1, Poki ten obrot należyście się od-  
pra-

prawuje, człowiek cieży się z doskonałego zdrowia: gdy się miewa, choruje: gdy przestaje, umiera. Niech który z naszych członkow tego obrotu nie ma; psuje się y obumiera. Przezeń wszystkie nasze oddziały naturalne dzieją się porządnie, parowanie bywa ułatwione y wspomóżone; ciało uwolnione od wyrzutow; y częstokroć uleczone z dolegliwości bez inney pomocy.

2, Gdy obrot odprawuje się naturalnie, żywo, y filnie; ciało nabywa y wkłada się do temperamentu ciepłego: gdy jest słaby y warty; konstytucya jest zimna. Ile pleć zsiadłych części ten obrot przyspieszających, gęsta y trwała jest, konstytucya jest tyleż mocna; ile jest wolna y delikatna, konstytucya jest tyleż słaba y warta. Gdy żółć lub flegma góruje w naszych ciękłych częściach, nasza kompleksia jest choleryczna lub flegmatyczna. Z różney więc prędkości obrotu w nas krwi, z różnego stopnia gęstości y mocy pleci naszych zsiadłych części, y zroz-  
mai-



maitego zmieszania naszych ciekłych części; mówię z tych trzech rzeczy pochodzi właściwy każdego temperament y te osobliwe ułożenie zsiadłych y zmieszanie ciekłych części, które kóždy ma w sobie szczególne. Ta różność, właściwa kóždyemu, przyczyną jest, czemu to co jest zdrowym jednemu, szkodzi drugiemu, albo czemu teyże samey osobie to służy w pewnym, a bardzo jest przeciwnym w drugim czasie.

Nie obawiam się przydać, iż obrot krwi powolny y równy nam jest potrzebny nawet do dobrego władnienia namiętnościami, y dla użycia należytego rozumu naszego. Kto nie wie przez nie jednokrotne doświadczenia jak bardzo zdrowie ciała wpływa w sprawy duszy, a dobry stan dzielności duszy w zdrowie ciała? Tu strach nagły zabija tych, tam ze wszystkim miecza rozum drugim. Śmerek, albo zapalczywość psuje ciało jednych, drudzy wszystkie swoje zdrowie winni wesołości y ukontentowaniu, które ich ożywia.

Je

Jedne zapalenie albo inny jaki nieporządek w mózgu zawieszca cały użytek rozumu. Podług wszystkiego pozoró żyły suche służy do wzbudzania czucia y do ruszania mięszkułow. Za których to dwóch spraw pomocą dusza odbiera wrażenia z celami zewnętrznymi się zgadzające. Na ostatek wiemy iż mózg dodaje duchów suchym żyłom, a serce dosyła krwi do mózgu. Zatem wszystkim coż idzie? Jeżeli nie to, że obrot krwi spokojny y dobrze uregulowany tylko, może utrzymać w porządku namiętności, nie dając im się unosić, y stawać się gwałtownymi; y że jest źródłem zgody, y wzajemności rozumney, która w iżczęśliwym człowieku powinna by być ustawiczna między duszą y ciałem. To jeszcze tylko dodam, że ten obrot, który jest wątkiem życia długiego, y który o niego całą utrzymuje się, musi nakoniec przez to samo że jest narządem, z czasem ustać y zniszczyć żywocinę.

Po długim przeciągu czasu y przez nie uchronny skutek ocierania się czę-

B b

ści



ści ciała naszego jednych o drugie, włókna stają się niegipkami, drętwieją y tracą swoją sprężynność. Szerfze naczynia twardnieją, a małe, powężając się przez ustawne zciśkanie się coraz bardziej, nieprzenikłemi stają się, ciało się marfzczy, wszędzie wilgoci po woli płyną y po niejakiem czasie stawają. Te przyczyny razem złączone, przywodzą starość y przyspieszają śmierć, w niektórych pierwey w drugich, nie co pozniey, podług tego że kółka narzędu żywocinnego nieznacznie się używały przez przeciąg życia spokojnego, wstrzemięzliwego, y umiarkowanego; albo też bezrozważnie pędzone były, y gwałtownie, posrod zbytków rozpusty, y popędliwych namiętności. Pòdmyemy więc co to jest zdrowie. Zdrowie zależy w obrocie umiarkowanym, y równym, tak krwi jako y innych wilgoci żywocinnych, przez rurki od przyrodzenia nato zgotowane w ciele ludzkim. Y tak dobry obrot jest niechybny, kiedy włókna tych rurek mają należyty stopień mocy

cy y sprężynności, y dosyć tęgości do pędzenia tego co przez nie ciecze; y kiedy wilgoci mają dosyć gęstości dla tym mocniejszego pomykania się za kòżdym tracaniem części zfiadłych, przez które płyną.

III. Ten wyraz zdrowia przystosowawszy teraz do użytku sześciu instrumentow życia; uznamy ważność reguł podanych względem użycia onych powinienego. Dowiodę tego kilką przykładow znakomitych, wyprowadzonych z tego co się zciąga do kòżdego z tych sześciu instrumentow wfzczegulności.

I. Nayprzednieysza z reguł przepisana względem powietrza jest, że je należy obierać czyste, wolne od szkodliwej pary y od wfzelkiej mieszaniny zbytkującej, y które być zdrowym doświadczenie zprawdziło. Reguły tey co jest za przyczyna? A to, że powietrze potrzebne jest istotnie do zadęcia płucow, że się miesza z naszymi pokarmami, z naszą krwią, z naszymi wilgociami: zatym powinno być czyste y



sprężynne, i inaczy krew zaraża y obrot mieſza; albo, mōwiąc toż ſamo in-nemi ſłowy, całe rozporządzenie ży-cia żywociny nęka y niſzczy.

2. Jedna znaywiększych reguł, co do pokarmów, jeſt, żeby ich więcej nie używać, jak tyle, ile wiemy z doſwiad-czenia, iż potrzeba do poſilenia ſię y zmocnienia ſię, bez przeładowania cia-ła. A to, ponieważ pokarmy ſą wyzna-czone do naprawienia w naſzym ciele uſzczerbku wynikającego z uſtawnego ocierania ſię części zſiadłych, y ulaty-wania ciekłych. A jako więc z jedney ſtrony zbyt oſtre wſtrzymywanie ſię od jedzenia wprawuje naſze części zſi-adłe w ſłabość, y niezdatnymi je czyni do pełnienia ſpraw, do których ſą wyzna-czone: tak z drugiey ſtrony zbytek po-karmów przymnaża w naſ ciekłości y nadto obficie napelniając naczynia, przez które płynąć powinny wolno, roz-piera je y rozdziera. Obadwa te wyſtę-pki, zatyż tak wycieńczenie zſiadłych części, jako y zbyt uczna obfitość cie-kłych, niemogą mieć mieyſca, żeby oraz obrotu krwi nie zatamowały wkrótce.

3. Przestrzegają naſ, abyſmy uży-wali ćwiczenia pomiarkowanego, to jeſt, tak ściśle dobranego, ile być mo-że, do mnōgości zjedzonego pokar-mu, twierdząc, że to jeſt koniecznie po-trzebnym do utrzymania w rōwności wagi tego co wchodzi do ciała, z tym, co z niego wychodzi. Wykładam przy-czynę. Wiadomo że ćwiczenie umiar-kowane pomaga razem do wzmocnie-nia części zſiadłych, y do pomykania ciekłych. Więc ſkōro ćwiczenie jeſt zbyt gwałtowne, zagrzewa ciekłe, a natęża części zſiadłe; gdy zaś jeſt nie doſtateczne, odwalnia części zſiadłe, y dopuſzcza ciekłym ſię zaſtać. Więc w ćwiczeniu niepomiarkowanie muſi ſzkodzić wolnemu y rōwnemu obroto-wi ſoków naſzych.

4. Podobnie wnoſzę y co do ſnu. Ten jeſt wyznaczony do naprawienia ſił ciała po pracy dzienney przez nowych przydatek części, y orzezwie-nie, na co więcej lub mniej czaſu po-trzeba podług rozmaitości tempera-mentu. Pozwalając zbyt ſnu, czło-



wiek stanie się ośtupiałym, uymującego nadto, ośtacieje y wyschnie.

5, Co się tycze napełnienia y wyproźnienia; ponieważ mndgość y własność ciekłych powinna być ściśle umiarkowana do siły y sprężynności części zsiadłych: widoczna jest rzecz że wszystkie wilgoci szkodliwe y wszystkie wyrzuty zbytkujące powinny być wypędzone z ciała, żeby równości wagi potrzebnej między zsiadłemi y płynnemi częściami nie mieszały. A z przeciwka że wszystkie wilgoci użyteczne powinny być zatrzymane, żeby ta równość wagi nigdy nie ustawała.

6, Na ostatek ponieważ namiętności y poruszenia duży wiele mogą nad zdrowiem, przez nieporządek, który sprawują we krwi: jest to jeszcze rzecz niezbita, że nypierwsza ze wszystkich reguł, którą mądrzy ludzie sobie przepisać powinni ku zachowaniu zdrowia w kóždy części życia, musi być ta, ażeby całą mocą wkładali się w nałogi cnotliwe, dla opanowania namiętności swoich, y podbicia  
wšel.

wšelkiego onych poruszenia podrząd rozum.

## ROZDZIAŁ DRUGI.

*Zebranie reguł zdrowia, względem kózdey z sześciu rzeczy potrzebnych do życia, mianowicie. 1. Powietrza. 2. Pokarmów. 3. Cwiczenia. 4. Snu. 5. Napełniania. 6. Namiętności. 7. Gdzie się przydają niektóre inne maxymy powszechne.*

Reguły względem utrzymania zdrowia są albo powszechne, to jest wspólne wszystkim wiekom y stanom; albo szczegulne, to jest, właściwie tylko służące w tych lub owych częściach życia y okolicznościach wżeczegulności. Te ostatnie mają trzy cele przednieysze: podam reguły zatym 1, dla różnych temperamentów, cholerycznego, flegmatycznego, krwistego y melancholicznego, 2, dla różnych wieków, dzieciństwa, młodzieniaństwa, męztwa, y starości. 3, względem różnych okoliczności y stanu w którym się kto znajduje, że naprzykład kto jest czynnym lub leniwym, bogatym albo ubogim,  
B b 4 wol.



wolnym albo obowiązany służbą.  
Lecz mówmy pierwiey o regulach powszechnych idac porządkiem sześciu rzeczy nie naturalnych, potym przydziemy do regul szczegulnych podług tegoż wyrażonego rozłożenia.

*O powietrzu.*

I. Gdy przez swdy ciężar y niewypowiedzianą cienkość powietrze wchodzi, przenika, y miesza się ze wszystkimi częściami ciała: daje przez swoją sprężynność poruszenie potrzebne wszystkim płynnościom, y utrzymuje włókna w nateżeniu obrot krwi ułatwiający. Powietrze trzeba zatym uważać jako przednią przyczynę dającą y utrzymującą obrot zsiadłym y płynnym częściom naszego ciała, a tego jednego dołożyć do wsparcia nieporuszenie tego cośmy mówili, że ile możności trzeba się starać żyć w powietrzu zdrowym.

„ 1, Przez powietrze zdrowe y najlepsze rozumiem czyste, \* suche, umiar-  
„ ko-

„ \* Przez powietrze czyste nie rozumiem wca-

„ kowane, y nie napełnione, ani mgłą  
„ szkodliwą, ani parowaniem zgni-  
„ łym z jakoweykolwiek bądź przy-  
„ czyny pochodzącym. Powtarzam  
„ to com powiedział wyżej, iż naj-  
„ pewnieyszym znakiem że oddycha-  
„ my powietrze zdrowe natym miej-  
„ scu w którym żyjemy, jest, gdy ci  
„ którzy w nim mieszkają, dochodzą  
„ do wieku podeszłego. †

„ 2, Dom dobrze stoi gdy, stoi na  
„ wzgórk, na gruncie zwirowatym,  
„ a w stronie suchej, y otwartej. Na-  
„ leży żeby pokoje były wielkie, a  
„ B b 5 „ przy-

„ cale wolnego od wszelkiej obcey mie-  
„ szaniny, gdyż to nie jest możliwym, ani  
„ takie powietrze było by zdadne dla  
„ żywociny: lecz rozumiem takie, które  
„ nie jest obciążone parą.

„ \* *Columel. de re rust. lib. 1. cap. 4.* Szukać  
„ należy powietrza w ciepł, y zimno u-  
„ miarkowanego, na pochodzistości pa-  
„ górka nieco wydatney, żeby ani w ni-  
„ zinie od frzonu koleć zimną, ani piec  
„ się od pary latem.



„ przytym niezimne, y żeby obroce-  
 „ nie ich rozstropnie było rozrządzo-  
 „ ne podług przyrodzenia krainy, a  
 „ zawsze tak, żeby, gdy zechcemy,  
 „ wiatry wschodnie lub północne mo-  
 „ gły je przewiewać; co powinno się  
 „ dzać przynamniej raz co dzień, dla  
 „ wyczyszczenia onych z parowania  
 „ żywocinnego, y wszelkiey pary szko-  
 „ dliwey. Ofobliwie zależy natym,  
 „ żeby pokoje sypialne były zawsze wy-  
 „ czyścione dobrze, a dla tego nie na-  
 „ leżałoby onych wyznaczać, ani na  
 „ dole, ani gdziekolwiek wilgoć jaka  
 „ w nie wciągać się może.

„ Gdy w domu widziemy że wilgoć  
 „ psuje gypłowe stropy y obicia dREW-  
 „ niane, że chleb pleśnieje, gąbka wil-  
 „ gotnieje, cukier topnieje, żelazo y  
 „ stal rdzawieją, y sprzęty gniją: mo-  
 „ żna być pewnym po tych znakach  
 „ że powietrze w tych pokojach oddy-  
 „ chane nie jest zdrowe.

„ 4, Nic powietrza nie zaraża tak  
 „ parowaniem zgniłym y nieprzy-  
 „ nosi tyle chorob, jak ten powsze-  
 „ chny

„ chny a szkodliwy zwyczaj grzebie-  
 „ nia umarłych na cmentarzach między  
 „ murami miast ludnych.

„ 5, Powietrze miejskie, ponieważ  
 „ zawsze jest napełnione parowaniem  
 „ wychodzącym z żywocin, y dymem  
 „ występującym z materyi palonych,  
 „ w początkach \* y poki nie przywy-  
 „ kną, bardzo jest niepomyślne dla  
 „ małych dzieci.

„ 6, Nagłego przejścia z zimna do  
 „ gorąca y z gorąca do zimna, ile mo-  
 „ żności, wystrzegać się należy. Wiel-  
 „ ki y niebezpieczny popełniają ci  
 „ błąd, którzy pod czas zimy w nocy, po-  
 „ wracając z kompanii, z opatrzonych  
 „ do-

---

„ \* W kazaniu Biskupa Wigoreńskiego (pag.  
 „ 18. 19.) znajdujemy rachunek doświad-  
 „ czeniem ztwierdzony, iż więcej dzieci  
 „ umiera wychowanych w mieście y kar-  
 „ mionych pierśmami, niż hodowanych na  
 „ wsi y karmionych z ręki. Te kazanie  
 „ było miane za funduszem podrzutkow  
 „ roku 1756.



„ dobrze y gorących pokojow wycho-  
 „ dzą na zimne y przerazliwe powie-  
 „ trze bez płaszczą,

*O pokarmach.*

„ II. I, Najlepszy pokarm jest ten,  
 „ który jest prosty, sytny, bez ostrości,  
 „ y łatwy do ztrawienia. A nayprze-  
 „ dniejza reguła do przestrzegania  
 „ w powszechności, co się tycze po-  
 „ karmów, jest, niejeść y niepić jako  
 „ tylko rzeczy zdrowe, y tyle tylko  
 „ wiele potrzeba. Bardzo dobrze pa-  
 „ wie kto? Ale jak większa część lu-  
 „ dzi, osobliwie pospolitych, potrafią  
 „ uczynić różnicę tego, co jest zdro-  
 „ wym od tego co nie jest? Jak potrafią  
 „ oznaczyć właściwą jedzenia mnó-  
 „ gość? Bardzo łatwo, odpowiadam:  
 „ Już wszystkie niemal pokarmy wcho-  
 „ dzące w pospolite używanie, mogą  
 „ uchodzić za zdrowe; doświadcze-  
 „ nie wielu wieków nie pozwala o tym  
 „ wątpić, y człowiek który się dobrze  
 „ ma, nie powinien sobie naymniey-  
 „ szego czynić szkrupułu posilać się o-  
 „ ne.

„ nemi. Ale na ostatek jest jedna re-  
 „ guła do zachowania w wyborze po-  
 „ karmów bardzo łatwa do pojęcia  
 „ wszystkim. Uważay co twojej kon-  
 „ stytucyi służy, a co nie. Radź się ro-  
 „ zumu twojego w poznawaniu zdo-  
 „ świadczenia, czy masz używać te-  
 „ go, a dać pokoy drugiemu, y to jest  
 „ rzecz bardzo prosta. Co się tycze  
 „ mnogości potraw umiarkowanej,  
 „ którey sobie pozwolić można, nie-  
 „ masz także trudności. Powinieneś  
 „ jeść y pić wiele ci potrzeba do posi-  
 „ lenia, y naprawienia twoich sił; a nie  
 „ używać więcej niż znieść y ztrawić  
 „ możesz. Albo jeżeli mieć chcesz in-  
 „ ną regułę równie pewną, o to ją masz:  
 „ jeżeli twój apetyt nie jest popluty,  
 „ y jest w przyrodzonym stanie, radź  
 „ się onego. Kto nie je, jako tylko rze-  
 „ czy dobre za powodem swojego  
 „ apetytu, bez obciążenia żołądka,  
 „ \* y od stołu wstając czuje, iż mógł  
 „ by

„ \* Użycie pokarmu nad przyrodzenie ob-  
 „ szezego, rodzi chorobę. *Hippocr. A-*  
 „ *phor. 17. secl. 2.*



„ by jeszcze jeść, y nie jest zupełnie na-  
 „ fyconym: ten nie je jak tylko ile po-  
 „ winien jeść w swojej mierze. A je-  
 „ żeli te przestrogi nie dostarczają do  
 „ uspokojenia wątpliwości: można je-  
 „ szcze przydać następujące, za po-  
 „ mocą których przekonany każdy  
 „ zostanie iż w jedzeniu nie wykroczył  
 „ zbytkiem; mianowicie, gdy zaraz  
 „ po obiedzie może pić, chodzić, lub  
 „ inne zabawy odbywać bez przykro-  
 „ ści; a po wieczery ma ten nie prze-  
 „ rywany, ani zkrócony z przyczyny  
 „ pokarmu lub napoju użytego; gdy  
 „ następującego poranku nie ma bólu  
 „ głowy, niezwyčajnego odbijania  
 „ y zpluwania, ani goryczy w ustach:  
 „ lecz gdy z przeciwka o swojej się  
 „ porze przebudza y czuje się być o-  
 „ rzezwionym y wesołym.

„ 2, Druga pożyteczna reguła jest  
 „ ta, iż nie powinniśmy sobie pod  
 „ czas jednego jedzenia pobłażać w chę-  
 „ ci do rozmaitości potraw z sobą się  
 „ nie zgadzających. A lubo dobry  
 „ żołądek może naprzykład wydołać  
 „ ztra-

„ ztrawić ryby, mięso, wino, piwo ra-  
 „ zem używane: jeżeli się jednak je-  
 „ szcze doda do tego sałata, smietana,  
 „ owoce, jako się pospolicie dzieje; ta  
 „ pułzająca mieszanina rozepcze kiszki  
 „ y popsuje żołądka ztrawność.

„ 3, Mnogość y zsiadłość pokar-  
 „ mów powinna być dobrana do mocy  
 „ konstytucyi, którey kto jest, y do cwi-  
 „ czenia którego kto używa: młodzień-  
 „ cy silni, mocni, y przyzwyczajeni  
 „ do pracy twardey, mogą jeść wśzy-  
 „ stkie potrawy ordynaryjne, znaleźć  
 „ w nich posiłek wysmienity, y w takiej  
 „ je ztrawić mierze, którey ludzie de-  
 „ likatni, y siedzące życie wiodący  
 „ nie mogą sobie pozwolić bez nad-  
 „ wzięcia w ostatnim stopniu swojego  
 „ żołądka, albo zruynowania onego  
 „ doszczętu.

„ 4, Chleb z dobrej mąki pszen-  
 „ nej, ukwaszony należycie y wypie-  
 „ czony powinien być gruntem nasze-  
 „ go jedzenia. Zdrowy y słytny z siebie  
 „ miesza się łatwo ze wszystkimi in-  
 „ nemi potrawami, y częstokroć żołą-  
 „ dek trawi go łatwo, gdy go wszel-  
 „ kie



„ kie inne potrawy obciążają y wątłą.  
 „ 5, Y to jeszcze wartym jest uwa-  
 „ gi, że potrawy rzadkie, y które się  
 „ jedzą łyżką, powinny być raczey  
 „ używane nad gęste we wszelkich  
 „ przypadkach, gdy tylko co po dłu-  
 „ gim wstrzymaniu się od jedzenia, y  
 „ po wielkiej pracy potrzeba nadgro-  
 „ dzić sił. Przyczyną tego jest, że  
 „ pokarmy rzadkie mieszają się pre-  
 „ dzeży z mąsą krwi, niż gęste.  
 „ 6, Ze pokarm czyni część zna-  
 „ czną naszego posiłku, zpyta się kto  
 „ bez wątpienia co za trunku ku napo-  
 „ jowi ordynaryjnemu powinniśmy nad-  
 „ inny przenościć? Sławny Fryderyk  
 „ Hoffman odpowie za nas (*dis. phys.*  
 „ *med. Vol. 2. dis. 5.*) na te zapytanie:  
 „ Woda czysta jest najlepszym trunk-  
 „ kiem dla ołob kòżdego wieku, y dla  
 „ wszystkich temperamentów, ona  
 „ przez swoją płynność y miękkość  
 „ pomaga do wolnego y równego o-  
 „ brotu krwi y wilgoci we wszystkich  
 „ stawkach ciała ludzkiego, od które-  
 „ go zawisł istotnie dobry stan kòż-  
 „ dey

„ dey części y pełnienie powinności o-  
 „ nych. Wodopianowie są ludzie nie-  
 „ tylko najszybsi y najsilniejsi, ale  
 „ też mają najwięcej wesołości, y o-  
 „ gnia. Kto jest temperamentu krwi-  
 „ stego, woda rozwodzi jego krew, y  
 „ pomaga jej przez to do obrotu je-  
 „ dnostaynego y łatwego. Kto cho-  
 „ leryk, temu uśmierza, przez swój  
 „ chłód, żywość poruszenia y zbyte-  
 „ czny ogień wilgoci. W flegmaty-  
 „ kach cieni soki zbyt kleykie y roz-  
 „ prawuje; a w melancholikach roz-  
 „ twarza to co oni mają zbyt grubego  
 „ ziemnego. Pożyteczną y kòżdemu  
 „ wiekowi jest woda. Służy w dzie-  
 „ ciach do dania więcej płynności po-  
 „ karmowi ich mlecznemu y do uczy-  
 „ nienia go ztrawniejszym, zabiega w  
 „ młodych ludziach, y w ludziach sre-  
 „ dniego wieku zamulaniom y bolom,  
 „ łagodząc, y rozprowadzając wszel-  
 „ ką ostrość szkorbutną, y wszystko  
 „ to co w ich wilgociach może być nie-  
 „ czystego. Dobra woda pomocna  
 „ jest starcom dla odwilżenia y odmięk-  
 „ ce

„ cze-



„ czenia ich włoknow już mało gib-  
 „ kich, a oraz dla ułatwienia obrotu  
 „ pospolicie zbyt powolnego w ich  
 „ ciała ślaskach pomarszczonych y  
 „ ztwardniałych. Jednym słowem,  
 „ dokłada ów uczony lekarz, woda  
 „ jest, ze wszystkich rzeczy przez na-  
 „ turę wyprowadzonych y przez sztu-  
 „ kę, tym co się naywięcej zbliża  
 „ do lekarstwa powszechnego, które-  
 „ go zawsze tak gorąco szukano, a ni-  
 „ gdy nie wynaleziono. Wścistej praw-  
 „ dzie to jest rzecz pewna, że woda  
 „ czysta, lekka, miękka, świeża, czer-  
 „ pana z czystego potoku, pita w mnó-  
 „ gości przyzwoitej do ugazzenia  
 „ pragnienia, do odwilżenia pokar-  
 „ mów, y do usmierzenia gorąca we  
 „ wnętrznego, jest naylepszym napo-  
 „ jem dla dzieci, dla osob zdrowych,  
 „ y dla wszystkich tych którzy są tem-  
 „ peramentu ciepłego, osobliwie  
 „ gdy wczesnie do niey są przyzwy-  
 „ czajonymi. Lecz temperamentom  
 „ delikatnym lub zimnym, żołądkom  
 „ słabym y ludziom do wody nieprzy-  
 „ wy-

„ wykłym, woda jest napojem wcale  
 „ przeciwnym; czego ktoby w tych  
 „ okolicznościach doświadczać chciał,  
 „ kóždy dozna. (*Patrz w tym Hippo-  
 „ kratesa na karcie 106.*)

„ Dobre wino jest wysmienitym trun-  
 „ kiem y pomiarkowanie użyte wielora-  
 „ ko dla zdrowia pomaga. Piwo do-  
 „ brze zrobione, lekkie, klarowne,  
 „ wystałe y przyzwoitą moc mające  
 „ jest trunkiem po wodzie y winie nay-  
 „ dawnieyszym y naylepszym ku po-  
 „ spolitemu użytkowi.

„ 7, Trzeba pamiętać pić podczas  
 „ jedzenia po dostatku wody, ciek-  
 „ go piwa, lub innego lekkiego napo-  
 „ ju, dla roztworzenia naszych zśia-  
 „ dłych pokarmów, rozwiedzenia, y  
 „ ułatwienia onym przeyscia przez sub-  
 „ telne krwi ślaski. Inaczej sprawy ży-  
 „ wocinne będą słabiec, y zamulania ro-  
 „ bić się poczną.

„ Herbata niektórym osobom jest  
 „ kordyałem y wzmacnia siły po pracy;  
 „ w innych, gdy ją piją nie jaki czas  
 „ po stole, zda się pomagać do ztraw-



„ ności. Ale są też drudzy, którym  
 „ sprawuje słabość y drżenia y ktorzy  
 „ po niey zawfze niemal zle się mają.  
 „ Trzeba więc żeby kóždy sądził  
 „ przez własne doświadczenie o uży-  
 „ tku tego obcego napoju, jeżeligo so-  
 „ bie ma pozwolić albo nie, a jeżeli  
 „ mu służy, czy ma iey używać  
 „ mocney, albo słabey, mało, lub wie-  
 „ le?

„ Ta baczność potrzebniejsza jest  
 „ jeszcze względem kawy, któraże  
 „ jest czynniejszą y gorętszą od her-  
 „ baty: częsty użytek oney może być  
 „ niebezpieczny. Kóždy powinien ra-  
 „ dzić się doświadczenia, jeżeli mu słu-  
 „ ży, kiedy, y jak ma sobie pozwolić  
 „ oney używania. Y to jeszcze po-  
 „ mnieć trzeba dobrze, żeby te pro-  
 „ by czynić z ostrożnością y uwagą.

„ 8, Szokolata świeża y dobrego  
 „ gatunku lyci, y jest balsamiczna:  
 „ ale kiedy kakao w nią wchodzące  
 „ jest zle przygotowane, jeżeli jest  
 „ zbyt tłusta, albo jełka, albo zbyt  
 „ stara: żołądek jey nie zniesie.

„ 9.

„ 9, Osoby konstytucyi delikatney  
 „ niemogą dosyć dać baczności, aby  
 „ żuli pokarmy tak doskonale, jak  
 „ tylko mogą. Ztąd powiększey czę-  
 „ ści zawisła łatwość ztrawienia.

*O ćwiczeniu.*

„ III. Ze ciało ludzkie jest zwią-  
 „ zkiem rurek, przez które to co jest  
 „ ciekłego obraca się bez przestanku;  
 „ y że od tego obrotu, rozporządzo-  
 „ nego niezkończoną mądrością do  
 „ wypełnienia wszystkich spraw życia  
 „ żywocinnego, zawisło utrzymanie  
 „ naszych dni: pòmujemy łatwo,  
 „ że ćwiczenie potrzebne jest istotnie  
 „ dla zdrowia. Pomaga bowiem trawie-  
 „ niu y uwolniając ciało od wilgoci  
 „ zbytkujących, potrzebny utrzy-  
 „ muje obrot. Jakoż widzimy,  
 „ że ludzie prowadzący życie czynne  
 „ są mocniejszymi y silniejszymi niż ci,  
 „ którzy wiodą życie siedzące, jak  
 „ rzemieślnicy nogami lub rękami twar-  
 „ do pracujący, dostają rąk y nog  
 „ większych y mocniejszych wzglę

Cc 3

dem-



„ dem przymiaru innych członków.  
 „ Juliusz Cezarz był słabey y deli-  
 „ katney komplekxy, mówi Plutarch,  
 „ którą jednak zahartował przez ćwi-  
 „ czenie, y z niewygod wojennych  
 „ zrobił sobie przeciw niedołężności  
 „ lekarstwo, przyzwyczajając się do  
 „ wszystkich gatunkow trudów, y w  
 „ samym nawet z poczynku szukając  
 „ czynności.

„ W ćwiczeniu troje mamy uważać. 1,  
 „ Co za rodzaj ćwiczenia jest naylepszy,  
 „ 2, jaki czas jest onemu nayprzyzwoit-  
 „ szy 3, w jakiey mierze ma być użyte.  
 „ Naprzód, gatunek ćwiczenia  
 „ zawisł ze wszystkim od konstytucyi.  
 „ Cwiczenie służące osobom silnym,  
 „ szkodziłoby delikatnym. Ale wo-  
 „ gulności można mówić, iż ćwiczenie  
 „ jest naylepsze dla każdego, do któ-  
 „ rego kto przywykł, o którym do-  
 „ świadczył, iż mu służy zawsze, y  
 „ że onego z naywiększym używa u-  
 „ kontentowaniem.

„ 2. Czas do ćwiczenia naypożądań-  
 „ szy jest, gdy żołądek jest nayczczy-  
 „ szy.

„ szy. Więc iz niektórzy są zbyt słabemi  
 „ do czynienia ćwiczenia naczczo; ci  
 „ powinni o neygo używać po lekkim  
 „ śnia daniu albo ku wieczorowi, gdy o-  
 „ biad jest ztrawiony. Ale przed się brać  
 „ ćwiczenie żołądek mając napełnio-  
 „ ny, y tylko co od stołu wstawszy;  
 „ nigdy nie należy; chyba potrzeba do  
 „ tegoprzynagła dla zarobienia chleba.  
 „ 3, Co się tycze na ostatek miary którą  
 „ sobie należy przepisać w użyciu nay-  
 „ lepszego ćwiczenia, w tym się kōždy  
 „ podług swoich sił, y swojey konsty-  
 „ tucyi miarkować powinien. Skōro  
 „ poczynamy potnieć, nużyć się, y  
 „ mieć oddech krótki: trzeba się zasta-  
 „ nowić, y nieco odpocząć, a potym  
 „ znowu brać przed się też same ćwi-  
 „ czenie, y one ciągnąć, poki to czy-  
 „ nić możemy z łatwością y z ukon-  
 „ tentowaniem. Ale jeżeliśmy się cwi-  
 „ czyli aż do zbladnienia, osłabienia y  
 „ ztężenia: tośmy już zbyt pracowali:  
 „ trzeba zkończyć, dosyć tego na  
 „ dziś, owszem y następnego dnia  
 „ już za to mniej ćwiczyć się należy.



„ W ogulności rzecz sama z siebie mó-  
 „ wi y codzienne doświadczenie  
 „ ztwierdza, iż dzieci y starcy nie po-  
 „ trzebują tyle ćwiczenia, ile ludzie  
 „ mocni y silni, y ci co są w kwiecie wie-  
 „ ku.

„ 4, Cwiczenie można [dobrze po-  
 „ dzielić na trzy gatunki. Są takie  
 „ *Naprzod*, którym wydołamy szcze-  
 „ gulnie własnymi siłami naszego ciała,  
 „ jakoto: przechadzka, bieganie, w  
 „ piłkę granie, taniec, czytanie gło-  
 „ sne, y tym podobne. W szczególności  
 „ o śpiewaniu uważa Doktor Andry,  
 „ iż jest ćwiczeniem nayzdrowszym y  
 „ tak pisze: głos y mowa tak są w ćwi-  
 „ czeniu ciała skuteczne, iż podobno  
 „ kobiety dla tego mniej onego po-  
 „ trzebują, ponieważ są gadatliwsze-  
 „ mi. (*quaest. med. an praecipua valetu-  
 „ dinis tutela exercitatio? in schol. med.  
 „ Paris. discussa anno 1723. praeside Nic.  
 „ Andry*)

„ *Drugie*, Cwiczenia są, które od-  
 „ bieramy przez przyczyny zewne-  
 „ trzne, jako gdy noszeni bywamy w

„ krze-

„ krzesłach, lektykach, gdy jedzie-  
 „ my powozem, albo statkami żaglem  
 „ lub wioślami pędzonemi, y tym po-  
 „ podobnie. *Inne* ćwiczenia na ostatek są,  
 „ w których jesteśmy cierpiącemi y  
 „ czyniącemi, jako to jazda konna, pod  
 „ czas którey gdy koń stąpa y nas nie-  
 „ sie, my nasze siły zabawiamy kiero-  
 „ waniem onego y trzymaniem się przy-  
 „ zwoitym.

„ Wewspor nie wnidziemy staro-  
 „ świeckich Filozofow, wadzających się  
 „ o gatunku ćwiczenia naylepszym,  
 „ ale niech się nam godzi otworzyć  
 „ nasze zdanie, iż nayprzyzwoitsze  
 „ ćwiczenie ludziom cieszącym się z  
 „ dobrego zdrowia, y komplexyi mo-  
 „ cney, jest te, które czynią własnymi  
 „ siłami; naypożądańsze dla osob deli-  
 „ katnych y słabych jest te, które ma-  
 „ ją, żadney sobie nie zadając pracy; a  
 „ naypożytecznieysze dla zdrowia lu-  
 „ dzi, którzy nie mogą uchodzić ani  
 „ za silnych, ani poczytanemi być za  
 „ słabych, jest te które razem y otrzy-  
 „ mane y sprawowane bywa. Nie ma-

Cc 5

„ my



„ my nic do dołożenia w szczegulności  
 „ do tego, co Sydenham y Fuller  
 „ dobrze napisałi na zaletę konney jaz-  
 „ dy. Rzecz jest dowiedziona, że wszy-  
 „ stko co sobie obiecywać można od-  
 „ dobrego ztrawienia, można się spo-  
 „ dziewać od jazdy konney, umiar-  
 „ kowaney podług sił osoby używa-  
 „ jącey tego ćwiczenia.

„ 5, Na ostatek trzeba mieć baczość  
 „ jak się sprawować po użyciu ćwicze-  
 „ nia, a naybardziej strzeć się, żeby  
 „ przez oziębienie się po ćwiczeniu,  
 „ ile aż do potu pociągnionym, jako-  
 „ wey sobie nie sprawić dolegliwości.  
 „ Ku temu końcowi nie niemałz lepsze-  
 „ go jak zaraz zkończywszy je, trzeć  
 „ ciało suknem dobrze suchym, y od-  
 „ mienić potym bieliznę, pierwey prze-  
 „ wietrzoną. Ale ze wszystkich nie  
 „ roztropności, jest nayniebezpie-  
 „ cznieysza pić wodę zimną, abo inny  
 „ jaki lekki y ochładzający trunek, bę-  
 „ dąc zagrzanym. Na ten czas napóy,  
 „ ciepła równego krwi, lepiej uśmie-  
 „ rza pragnienie, a nie po daje w żadne  
 „ niebezpieczeństwo, „ 6,

„ 6, Ludzie chudzi prędzey się o-  
 „ słabią y wycieńczą przez ćwiczenie  
 „ zbyteczne.

„ Na ostatek powfzechną dla wszy-  
 „ stkich przestrożę dajemy tę, żeby nie-  
 „ co z poczęli po użytym ćwiczeniu y  
 „ zostawili czalu, między ćwiczeniem,  
 „ a jedzeniem.

*O snie y niespaniu.*

„ lll. 1, Sen y czuwanie podobne  
 „ są bardzo do zpczynkuy ćwiczenia.  
 „ Gdyż czuwanie jest stanem czynie-  
 „ nia, podczas którego narząd bywa  
 „ z pracowany, y osłabiony; a sen jest  
 „ stanem odpoczynku wyznaczonym  
 „ do naprawienia y powrócenia sił.  
 „ Przemiana snu y zpczynku, nie-  
 „ tylko jest potrzebna, ale też miła na-  
 „ szemu przyrodzeniu poki w swoich  
 „ zostaje granicach: jeżeli pytamy co  
 „ za granice powinniśmy sobie przepi-  
 „ sać w używaniu snu? Mogłbym od-  
 „ powiedzieć w ogulności że sen powi-  
 „ nien być mniej lub więcey rozcią-  
 „ gły, podług różności konstytucyi.

Ale



„ Ale powiem dokładniej że sześć al-  
 „ bo siedm godzin śnu dosyć jest mło-  
 „ dym y dorosłym; ośm albo dziewięć  
 „ dziecióm y starcom, gdy są zdrowe-  
 „ mi. Co się tycze osob słabych y nie-  
 „ dołącznych, niemasz reguły stałej  
 „ któraby im przepisać było można.  
 „ Im kto słabszym jest, y bardziej  
 „ na siłach zwątlonym; tym więcej  
 „ potrzebuje śnu do nabycia onych.  
 „ Kōżdy w tym powinien się radzić  
 „ własnego doświadczenia.

„ 2. Sen umiarkowany pomnaża pa-  
 „ rowanie nieznacne, pomaga tra-  
 „ wieniu, orzezwia ciało y rozwesela  
 „ umysł. Ludzie których sen zbyt  
 „ czutki przerwany bywa najmniey-  
 „ szą rzeczą, jednak włōżku powinni  
 „ się ciepło trzymać y spokojnie zo-  
 „ czami zamrużonemi y nie obracając  
 „ się leżąc jednym słowem w zpczynku  
 „ równym samemu śnowi: gdyż to za-  
 „ stąpi niejako, co do posiłku, miey-  
 „ sce smacznego spania.

„ 3. Z drugiey strony sen zbytuczny  
 „ czyni ciało flegmatyczne y ciężkie,

„ 0-

„ osłabia pamięć, y ociąża umysł, zprze-  
 „ ciwka kiedy czuwanie przeciągnięne  
 „ bywa, sily się wātłā, gorączka na-  
 „ pada, ciało schnie y wycięcza się, y  
 „ starzejemy się przed czasem.

„ 4. Nie iść spać y nie wstawać, jak  
 „ bardzo późno, jest to przewrōcić  
 „ bieg przyrodzenia. Nie mamy w zy-  
 „ sku czasu, a psujemy temperament.  
 „ Ludzie którzy tym sposobem postę-  
 „ pują przez stosowanie się do mody;  
 „ warci są że bywają ukaranemi przez  
 „ utratę swojego zdrowia.

„ 5. W naszych krainach zimnych  
 „ niejest zdrowo spać po obiedzie, al-  
 „ bo inney jakiey godziny we dnie,  
 „ chyba że przywykłszy do tego,  
 „ rzecz weszła w naturę, alboby o-  
 „ przeć się śnowi niemożna było, dla  
 „ niedospania nocy przeszłej. Ale we  
 „ wszystkich tych przypadkach  
 „ strzedź się trzeba, żeby się nie zaziem-  
 „ bić, y starać się dobrze nakryć.

„ 6. Chcąc dobrze postąpić trzeba  
 „ by przynamniej zostawić czasu dwie  
 „ godziny między wieczera y ukła-

„ dze-



„ dzeniem się. Osobliwie wystrzegać  
 „ się należy późnych y wielkich wie-  
 „ czerz, bo są nieprzyjaciółkami po-  
 „ przyśiężonemi snu, y duszy y ciała  
 „ słodkiej spokojności, którev po-  
 „ trzeba człowiek do nabycia no-  
 „ wych sił. Y szkoła Salernitańska  
 „ śpiewa.

„ *Jeżeli chcesz mieć sen lekki, jedz  
 „ krótko wieczerze.*

*O napełnieniu y wypróżnieniu.*

„ V. 1, W pewnym sensie można po-  
 „ wiedzieć, iż wszystka sztuka utrzy-  
 „ mania zdrowia zależy w przywró-  
 „ ceniu ciała tego, czego mu nie dosta-  
 „ je, a uwolnieniu od tego co w nim  
 „ jest zbytecznego, aby tym sposobem  
 „ wciągnęło się być, y statecznie zo-  
 „ stawało w swoim stanie naturalnym.

„ Wszystko więc co się wprowadza  
 „ do ciała jako pokarm y napój, y  
 „ wszystko co z niego wychodzi przez  
 „ parowanie nieznaczne, czy też przez  
 „ inne przyrodzone drogi, powinno  
 „ być umiarkowano tak, aby ciało nie  
 „ by-

„ było ani obciążone tym, czym się  
 „ pożyła, ani wyniszczone przez to,  
 „ co się z niego wypróżnia. Jedno  
 „ powinno być lekarstwem drugiego.  
 „ Przez też wypróżnienia dobrze roz-  
 „ miarkowane, y w czasie uczynione,  
 „ oswobodzone ciało zostaje od peł-  
 „ ności niebezpieczney, y poprawiony  
 „ bywa błąd w jedzeniu lub piciu u-  
 „ czyniony.

„ A gdy wypróżnienia były zna-  
 „ czne, bez wielkiego jednak zbytku;  
 „ przychodzi do siebie ciało przez u-  
 „ życie pokarmu przyzwoitego y wy-  
 „ pełnienie tej czczości.

„ 2, Do lekarza to należy wymiar-  
 „ kować miarę, y sposób wyrzutu do  
 „ brać podług zbytku pełności, na  
 „ którą się chory uskarża. Lekarstwo  
 „ przeciw pełności, pochodzący z  
 „ jedzenia y picia jest vomitorium,  
 „ albo pośt. Zbytek krwi leczony by-  
 „ wa przez puszczenie; wilgociow  
 „ przez purgans. Komu trzeba o-  
 „ swobodzonym zostać od materji któ-  
 „ re powinny być wynieść z ciała przez

„ po-



„ poty, mocz, odchrząknięcie, albo innym sposobem: trzeba się udać do sposobow, których doświadczenie nauczyło, jako naysposobnieyszych do sprawienia zciągającej się do tych przypadków ulgi. Zaniedbanie tych sposobow zciaga słabość żołądka, zcisnienie piersi, ciężkość głowy, pęknięcie jakich naczyńdów krwawych, albo innych tym podobnych, mniej lub więcej niebezpiecznych przypadków.

„ 3, Uważamy to dobrze, iż każdy z dobrego zdrowia cieszący się, y w kim oddziały naturalne są uregulowane jak należy, powinien unikać starownie lekarstw czy to wyprożniających, czy to ostrych, y nie mieścić bez potrzeby przyrodzenia dzieła. Hippokrates zważał to już dawno, (*sect. 2. Aph. 36. 37.*) iż ludzie mocni y filni chorują po lakcie \* ale się in-

„ czey

\* Ale to trzeba zważać że za czasow Hippokratesa używano purganow nie co za mocnych.

„ czey rzecz ma z opłokaniem skóry, czy to przez mycie, czy przez kąpiel, czy też pływanie. Te służą doskonale osobom dobrej konstytucyi, byleby w tym nie wykraczały.

„ 4 Y to jeszcze zanotujemy, iż wiele złego przynosi nałog palenia albo zucia tytiunu zaraz poiedzeniu. Nietylko ten zły zwyczaj jest szkodliwy na appetyt w ogulności: lecz y psuje oraz dobrą konstytucyą; raz że osłabia źródło życia, jak wszystkie opia, potym że odwraca ślinę od żołądka, dokąd ją przyrodzenie kieruje dla ułatwienia ztrawności.

„ 5, Nic niewatli ciała, niewyniszcza z sił y nie przyspiesza prędzey starości jak przestawanie wczesne zepłcią drugą. Tacyt słusznie stawia (*demor. Germ.*) dawnych Niemcow że się nie żenili przed doysciem wieku zupełnie mocnego. Późna, mōwi u nich Wenera; nie biorą się do małżeństwa aż w le-

D d cich



„ ciech silnych, a zawsze z sobą rów-  
 „ nych.

*O namiętnościach y poruszeniach duszy.*

„ VI, Kto chce utrzymać y umo-  
 „ cnić zdrowie, powinien przede-  
 „ wszystkim stać się panem swoich  
 „ namiętności, y podbić je pod jarz-  
 „ mo jedynowładne rozumu. Prō-  
 „ źnie przestrzegamy y najlepszego  
 „ przepisu życia, próżnie łączemy do  
 „ niego uregulowane jak najlepiej  
 „ ćwiczenie, jeżeli poddajemy się jakiej  
 „ występney namiętności, y wykracza-  
 „ my do zbytkow. Nie trzeba wię-  
 „ cey iak tyle do pomieszczenia całego  
 „ rozporządzenia życia żywocinnego  
 „ y do przeszkodzenia wszystkim zba-  
 „ wiennym skutkom wstrzemięzliwo-  
 „ ści. Istotnie potrzebna zatym rzecz  
 „ jest mieć się na ostrożności, y uni-  
 „ kać tak szkodliwego zamieszania.

„ 2, Wiemy z doświadczenia że bo-  
 „ jaźń, smętek, y inne tych namiętno-  
 „ ści uczesnicze, jako to zayzdrość,  
 „ nienawiść, złość, zemsta y rozpacz

„ osta

„ osłabiają suche żyły, zatrzymują o-  
 „ brot wilgoci y parowanie, umniejsza-  
 „ ją ztrawność, y sprawują częstokroć  
 „ kurcz, zamulanie, y hypochondry-  
 „ czne zamieszania. Z nagła przy-  
 „ padający wielki strach przynosi na-  
 „ wet czasem nieodwłoczną śmierć.  
 „ Waleryusz Maxym przywodzi wie-  
 „ le takich przykładow.

„ 3. Pomiarkowana radość y gniew z  
 „ przeciwka, y inne namiętności do tych  
 „ przyrodzeniem swoim zbliżające się,  
 „ jako to wesołość, upodobanie, na-  
 „ dzieja, cnotliwa y wzajemna miłość,  
 „ męztwo w czynach dobrych, zasila-  
 „ ją suche żyły, przyspieszają obrot  
 „ wilgoci, y ułatwiają parowanie y  
 „ ztrawność. Lecz gwałtowny gniew,  
 „ który tylko krótkością się odszaleń-  
 „ stwa różni, zamieszaniem żółci, z  
 „ kurczeniem, a czasem y apopleksyą  
 „ grozi; osobliwie w temperamentach  
 „ gorących. Radość zaś zbyt uczna  
 „ odbiera sen, y innych częstokroć  
 „ nagłych y nieszczęśliwych skutków  
 „ jest przyczyną. (*Patrz Plin. hist. nat.*

D d 2

„ ksiąg.



„ ksiąg. 7. Rozdz. 53. *Aul. Cell. Noft. Att. 1.3. c. 12.*)

„ 4. To jest uwagi godnym, że parowanie jest obfite zakóżdą gwałtowną namiętnością duszy gdy ciało jest zpokoynę, niżeli od naymocniejszey pracy ciała gdy dusza nie jest poruszona. Ci zatym, którzy są zklonnemi do gniewu, niemogą znieść wiele ćwiczenia; ponieważ obfite parowanie zazawsze unich spólnym duszy y ciała poruszeniem następujące, wyiskrza ich y niszczy. Y to doświadczone, że zamieszanie z jakowego pospolitego wzruszenia duszy pochodzące, bardziey jest szkodliwe, niż gwałtowne ćwiczenie ciała. Gdyż ciało orzezwić można zpoczyńkiem y snem, które duszę rozmiotaną mało koją.

„ 5. Stateczne wypogodzenie, wsparte nadzieją, y wesolość, którą czyście sumienie rodzi, nayzdrowsze są że wszystkich przypadłości duszy. Wesolość umysłu, jako to wielki Lord Werulam uważał, pożyteczną jest

„ jest wszczegulności siadając do stołu, lub udając się do snu, zprzeciwka frafowliwość y smutek przeszkodą są, iż pokarm y spanie naturalnie nie zasila. Jeżeli zatym, mówi on, jaka popędliwa namiętność podstępnie na nas około takowey pory przypada: roztropność każe odłożyć jedzenie y sen, poki umysł się nie ukojy namiętność nie minie.

„ VII. Owoż reguły powszechne, a nayważnieysze w użytku kóżdey z sześciu rzeczy potrzebnych do życia, uważonych z otobna. Jest jeszcze jedna należąca do dwóch rzeczy tylko, ale razem uważanych, y we wzajemnym jedney do drugiey zciąganiu się. Nie opuszczam jej, ówżem proszę tym więcey dać bacznosci na nią, im się zda być mniey ważną. Cwiczenie mianowicie, którego używamy, powinno być ściśle zawsze umiarkowane do przepisu życia, którego przestrzegamy, a przepis powinien się do ćwiczenia stosować. Albo jeżeli toż samo innemi



„ powiedzieć mamy słowami: kto je  
 „ y pije wiele, ćwiczenia powinien  
 „ wiele używać; a kto mało ćwicze-  
 „ nia używa, powinien żyć bardzo  
 „ miernie, jeżeli chce zachować zdro-  
 „ wie. Ludzie, którzy mogą state-  
 „ cznie ćwiczenia używać pomiarko-  
 „ wanego, mogą trawić wiele potraw,  
 „ bez uszkodzenia swojego zdrowia,  
 „ ponieważ te ćwiczenia regularne z  
 „ ciała ich wypędza wilgoci zbytku-  
 „ ce. Ale ci, którzy są zbyt delika-  
 „ tnemi y dla tego mało lub wcale za-  
 „ dnego ćwiczenia przed się brać nie  
 „ mogą, niepowinni jeść wiele, bo  
 „ będą mieli dolegliwość. To czego  
 „ nieztrawią, zostanie w ich ciele, y  
 „ stanie się źródłem nieustającym  
 „ chorób. Hippokrates, jakośmy wi-  
 „ dzieli, miał te uwagi za nader wa-  
 „ żne. Nieznał on nic tak istotnego  
 „ w sztuce utrzymania zdrowia, nic nie  
 „ zalecał z większą ufilnością, jak tę  
 „ konieczność czynienia rozmiaru mię-  
 „ dzy jedzeniem y ćwiczeniem. Je-  
 „ szcze jedno co się zwykło zanied-  
 „ by

„ bywać, a wartym jest być celem  
 „ przestrogi, jest to, że po pracowaniu  
 „ y znużeniu przez przykrą podróż  
 „ lub ćwiczenie gwałtowne, y w po-  
 „ trzebie posiłku dla nadgródzenia nie  
 „ odwołczego sił: własność tego po-  
 „ siłku powinna być uważana. W takim  
 „ przypadku trzeba jeść co najłzey-  
 „ szego y do ztrawienia najłatwiej-  
 „ szego, pić co ciepłego a jak nacyień-  
 „ szego. Pokarm ciężki y napdy mo-  
 „ cny powiększają ten gatunek go-  
 „ rączki zrobionej, jeżeli mi się tak  
 „ wyrażać godzi, którą ćwiczenie  
 „ gwałtowne wzbudza we krwi, y nie-  
 „ tylko sił nieprzywracają y nieoży-  
 „ wiają duchow, ale owszem w sta-  
 „ bość nas wprawują.  
 „ Przydam do reguł powszechnych,  
 „ podanych tu przez nas względem  
 „ rzeczy potrzebnych do życia, trzy  
 „ jeszcze, których przestrzeganie jest  
 „ istotnie potrzebne do utrzymania y  
 „ wzmocnienia zdrowia.

Dd 4

Piec



*Pierwsza reguła.*

„ Wszelki zbytek jest nieprzyjacie-  
 „ lem przyrodzenia, wszelki mówię,  
 „ bez wyjęcia. Czy to gorąca, czy  
 „ zimna, czy radości, lub smętku, lub  
 „ w jedzeniu lub w picciu, albo w u-  
 „ kontentowaniu czuciu jakowymkol-  
 „ wiek, zbytek zawsze bywa ukara-  
 „ ny jakim zamieszaniem wciele. Nie  
 „ zatym niemasz zyskowniejszego dla  
 „ zdrowia, jak ułożyć mądrze pomiar-  
 „ kowanie w naszych namiętnościach,  
 „ czuciach y upodobaniach.

*Druga reguła.*

„ Hippokrates mówi (*sect. 2. aph.*  
 „ 51.) iż niebezpiecznym jest razem  
 „ znągła y wiele wyprozniać lub na-  
 „ pełniać, grzać, lub chłodzić, lub  
 „ innym jakowym sposobem ciało  
 „ wzruszyć. Zawsze więc jest niebez-  
 „ piecznym chcieć się nagle pozbyć  
 „ jakiego zastarzałego nałogu, albo  
 „ wyrzec się dawnego zwyczaju, y  
 „ przeyść z jednego występku do dru-  
 „ giego.

„ giego. Choćby naygorzcie były z  
 „ siebie rzeczy do którychśmy się nie  
 „ szczęśliwie włożyli, gdy by to było  
 „ pić kolorowe wódki, żuć tytiun,  
 „ kłaść się późno zbyt, spać po obie-  
 „ dzie, pić co rano kieliszek gorzałki  
 „ y tym podobnie, nie trzeba tego je-  
 „ dnym razem poprzestać, lecz po  
 „ stopniach y powoli porzucać.

*Trzecia reguła.*

„ Wszytkiego co dąży do osłabienia  
 „ sił naszych, wystrzegać się mamy,  
 „ pilno. Kładę w ten rejestr, naprzy-  
 „ kład, bez potrzeby nagłej puszcząć  
 „ sobie krew, pewnych czalów brać na-  
 „ lakę, albo na womity zbyt gwałtow-  
 „ ne, jednym razem udać się do die-  
 „ ty zbyt ostrej, nie żyjąc jak krze-  
 „ wami, a to bardziey przez dziwa-  
 „ ństwo niż przez potrzebę. Coż za-  
 „ tym idzie? Psujemy naczynia nay-  
 „ subtelniysze przez które obrot się  
 „ odprawuje, a które schną y stają się  
 „ stronami nieprzenikłemi tak, że wil-  
 „ gość nie może przejść.



„ goci niemoga przez nie przechodzić  
 „ y cedzić się.  
 „ Dofyc mówiliśmy o regułach po-  
 „ wszechych, których wszyscy do u-  
 „ trzymania zdrowia przestrzegać po-  
 „ winni. Czas już przystąpić do reguł  
 „ szczegulnych, które wyciąga różność  
 „ temperamentów z jedney strony, a  
 „ stan życia rozmaity z drugiey stro-  
 „ ny.

## ROZDZIAŁ TRZECI,

1. O regułach zdrowia zciągających się  
 do rozmaitych temperamentów. 2. Do  
 cholerycznego. 3. Melancholicznego.  
 4. Flegmatycznego. 5. T krwistego.  
 6. T o niektórych konsekwencyach wy-  
 pływających z tych reguł.

I. Nie jest rzecz bynamniej obojętna  
 dla zdrowia poznać temperament  
 albo konstytucyą osob nas obchodzą-  
 cych. (*de nat. hom. p. 225.*) Hippokra-  
 tes uczy, że ciało ludzkie zawiera  
 cztery wilgoci przymiotu wcale róż-  
 nego względem ciepła y zimna,  
 mokrości y suchości, mianowicie  
 krew,

kwę, flegmę, żółć żółtą, y czar-  
 ną; że ciało częstokroć od tych wil-  
 goci oswobodzone zostawa, to przez  
 womity, to przez secefs; że zdrowie  
 zawisło od należytego zmieszania te-  
 go czworga, y że skóro jedna góruje  
 nad drugimi, wynika zaraz jaka  
 choroba.

Na tey nauce Hippokratessa ufun-  
 dowany jest temperamentów podział  
 na cztery przednieysze, cholery-  
 czny, melancholiczny flegmatyczny,  
 y krwisty. Galen zawsze subtelny y  
 zawsze obfity w działy y poddziały,  
 nieprześlął natym. Uczynił on (*de  
 tem. l. 2. c. 16.*) różnicę dziewięciu  
 gatunków temperamentów, czte-  
 rech prostych, mianowicie ciepłego,  
 zimnego, mokrego, y suchego.  
 Do tych przydał cztery złożone, wy-  
 nikające ze zmieszania czterech  
 własności przedchodzących, miano-  
 wicie temperament ciepły y suchy,  
 temperament ciepły y mokry, tem-  
 perament zimny y mokry, y zimny  
 y suchy; do czego przydaje tempe-  
 ra-



rament tak ułożony przez zmieszanie wszystkich własności, iż żadna nad innemi niegoruje, y wszystkie są w stopniu tak umiarkowanym, że doskonale jest zdrowe ciało.

Lubo zdają się różnić się ci dwaj wielcy Mistrzowie y ich naśladowcy; nierozpisali się jednak jak tylko słowy. Temperament od Hippokratesa nazwany cholerycznym nie innego nie jest jako ten, który Galen zowie ciepłym y suchym; flegmatyczny Hippokratesa podobny jest bardzo do zimnego y mokrego temperamentu Galena; tamtego melancholiczny do zimnego y suchego drugiego; krwisty Hippokratesa przypada na umiarkowany temperament Galena. Idźmy zatem za podziałem Galena, albo się trzymajmy Hippokratesa, mało natym zawisło. Istotnym jest mieć zciste wyrazy tych temperamentow y onych przyrodzenia, podług praw obrotu krwi, którego starzy nieznali. Ja przyjmuję naukę Hippokratesa. Cokolwiek się zciąga do utrzymania wyrazu sprawiedliwego o czterech  
tem-

temperamentach zawiera się w tym, żeby dożyć, co za odmiana w całym zbiorze wszystkich wilgoci wynika gdy która wilgoć w szczególnym temperamencie panująca góruje, y co za skutek czyni ta odmiana tak w ciele jako y w duszy.

„II. Poczniemy od temperamentu cholerycznego w tym góruje żółć żółta.  
„ W ludziach tey komplektyi krew ciepła y lekka obraca się z wielką prędkością, zrządza ciało do zapalenia, y do chorob ostrzych, y daje nałogową duszy prędkość y popędliwość we wszystkich rozmyślach y sprawach. (*Hoffman. dissert. de temperamento fundamento morum & morborum in gentibus.*)

„ Ci którzy są tego temperamentu powinni unikać wszelkiey okazji do wspanu, trunków mocnych, ćwiczenia wszelkiego gwałtownego, y chronić się jednym słowem wszystkiego tego co ich zapalić może.

„ III. W temperamencie melancholicznym góruje wilgoć gruba, zimna y cierpka, którą starzy nazywali  
żół-



„ żółcią czarną, krew gęsta y ciężka  
 „ obraca się powoli, zrządza bywa  
 „ ciało do zamulania w gruczołach,  
 „ do wyniszczenia y słabości, dusza do  
 „ bojaźni y smętku. Dobre powie-  
 „ trze, ćwiczenie pomiarkowane, lek-  
 „ ki pokarm, wyśmienitego trochę wi-  
 „ na zmieszanego z wodą ku uży-  
 „ tkowi pospolitemu, jest to czego o-  
 „ soby tey konstytucyi używać mają  
 „ skutecznie ku zachowaniu zdrowia.  
 „ Jeżeli jeszcze do tego co mam przy-  
 „ dać, to jest, żeby mieli wesołą kom-  
 „ panią.

„ III. Temperament flegmatyczny  
 „ ma różniący go od drugich słu-  
 „ lipki y wodnisty, nad inne wilgoci  
 „ górujący. Ich krew kleyka toczy  
 „ się pomału, zrządza ciało do naryw-  
 „ kow ropiſtych y do nagabania wo-  
 „ dney puchliny, a duszę do lenistwa,  
 „ y oſłupiałości. Kto jest tey kom-  
 „ pleksyi, zabieży tym wszystkim nie-  
 „ szczęśliwym nieporządkom, gdy się  
 „ przywiąże do diety cieniácey, ćwi-  
 „ czenia ſtatecznego, a czafami użyje  
 „ zcia-

„ zciagnienia, które w porze ſwojej  
 „ wzięte, ogrzewa y uwalnia od za-  
 „ mieszania ciała.

„ V. Na oſtatek w temperamencie krwi-  
 „ ſtym, w którym ani żość, ani flegma  
 „ niezbytkuje, jeżeli niemaſz krwi peł-  
 „ ności od zbytecznego jedzenia, lub  
 „ wyniszczenia od krwotoku, krew o-  
 „ braca się przez wszystkie ſtatk rów-  
 „ no y łatwo; co zrządza ciało do  
 „ zdrowia mocnego y do długiego ży-  
 „ cia, a duszę do ukontentowania y  
 „ przychylności. Naywiększym ſta-  
 „ raniem oſob tey kompleksyi powin-  
 „ no być, przywiązać się do użytku  
 „ roztropnego y umiarkowanego rze-  
 „ czy potrzebnych do życia, chronić  
 „ się zbytkow ſtołu y lubieźności, u-  
 „ nikać we wszystkim y wszędzie po-  
 „ kus niewſtrzeźliwości, które mo-  
 „ gą wycieńczyć y ruynować ich szczę-  
 „ śliwą y ſilną konstytucyą.

„ VI. Wiem że niemożna zaraz na  
 „ pierwsze zpódyrzenie łatwo poznać  
 „ temperament kóždego wſzczegul-  
 „ ności. Ale przynaymniey niemaſz  
 „ czło-



„ człowieka zdrowy rozum mające  
 „ go, któryby przez własne doświad-  
 „ czenie y uwag zaſtanowienie, nie-  
 „ mógł ddyść do znajomości pewney,  
 „ co za temperament w nim panuje.  
 „ A na tym doſyć. Skóro ſiebie zna-  
 „ my, możemy ſię ſtrzedź, y za po-  
 „ mocą nie jakiego ſtarania zapobiedz  
 „ dolegliwościom grożącym konſty-  
 „ tucyi tey którą mamy. Prowadz-  
 „ my z tego wſzyſtkiego naſze wno-  
 „ ſzenia. Ja widzę dwa przedniey-  
 „ ſze. *Pierwsze*, iż to byłoby próżnym  
 „ ſzukać lekarſtwa powszechnego na  
 „ przeciw wſzytkim dolegliwościom,  
 „ ponieważ, dla różności temperamen-  
 „ tów, co pomaga jednym, ſzkodzi  
 „ przez to ſamo drugim, tym zimno,  
 „ owym ciepło, y tak daley. Jakoż  
 „ wielekroć doſwiadczenie pokazało  
 „ nieſkuteczność owych tak wielbio-  
 „ nych ſzczególnych lekarſtw, a le-  
 „ karzom mniemanym one zalecają-  
 „ cym dowiodło, iż ſą albo nie umie-  
 „ jętne, albo przewrótne. Trze-  
 „ baby aż niezkończoney mocy ſame-  
 „ go.

„ go Twórcy ciał naſzych do znale-  
 „ zienia lekarſtwa powszechnego od  
 „ wſzytkich chorob na nie przypadają-  
 „ jących. Od czasu gdy przestało być  
 „ drzewo żywota, powszechnego le-  
 „ karſtwa nigdy niebyło y nie będzie.  
 „ *Druga* moja konſekwencya jeſt,  
 „ iż niemożna upewnionym być, że  
 „ ten lub ów pokarm, te lub owe le-  
 „ karſtwa ſłuży komu, kiedy wprzod  
 „ niemamy znajomości doſtateczney  
 „ temperamentu, którego kto jeſt.  
 „ Zkąd wypływa daley, że podać ko-  
 „ mukolwiek przepis życia, lub lekar-  
 „ ſtwa, niebadawſzy ſię pierwey jego  
 „ konſtytucyi; jeſt to być zufałości nie  
 „ wymowioney.  
 „ Tu kończę reguły zdrowia któ-  
 „ rych różność temperamentów wy-  
 „ maga: rzućmy oko na różność, któ-  
 „ rą czyni różność wieków.

## ROZDZIAŁ CZWARTY.

1. *O dziecinności.* 2. *Młodości.* 3. *Mę-*
  - ztwie.* 4. *Starości, y regulach zdro-*
- E e wia,



*wia, których te różne części życia  
ludzkiego wymagają zachowania.*

*O Dziecinności.*

„ I. Gdyby Filozof bijący na te ma-  
 „ tki odrodne, które żalują pierś dla  
 „ własnych dzieci, wprowadzony od  
 „ Aulę Gelliusza, żył za naszych cza-  
 „ sów, y widział osoby urzędem y  
 „ godnością zaszczycone między na-  
 „ mi, częstokroć nie mające względu  
 „ w wyborze małżonki, jako tylko  
 „ na dostatek, y niedbające ani na wdzię-  
 „ ki ciała, ani na cnoty, które czynią  
 „ piękność duszy: odmienilby swoje  
 „ wyrazy. Przez politowanie ku dzie-  
 „ ciom, przekładałby mamki obce do-  
 „ brego statku y zdrowe, nad matki  
 „ słabe y dziwackie. Takie matki za-  
 „ tym, które przez własną wstrzemie-  
 „ zliwość, wesoły humor y dobre  
 „ zdrowie, niemogą ubezpieczyć się  
 „ iż dadzą szczęśliwą y silną swoim  
 „ dzieciom konstytucją, gdy na to  
 „ miejsce obiorą mamkę dobrą, nawle-  
 „ piey uczynią. Naypierwsze stara-  
 „ nie

„ nie kóždyey matki, niezdatney z sie-  
 „ bie do tey wczesney powinności, o-  
 „ którey mowiemy, być powinno o-  
 „ brać y przyjąć mamkę cnotliwą, we-  
 „ sołą, ochędożną, y jeżeli można słu-  
 „ żby swojej świadomą. Mleko jey  
 „ powinno być białe, słodkie, dobrej  
 „ woni, bez żadnego zapachu y sma-  
 „ ku obcego, między dwoma aż do  
 „ szczęściu Miesiący stare, y bardziey  
 „ rzadkie, niż gęste. Inne wszelkie po-  
 „ karmy dziecka powinny być bar-  
 „ dzo proste y łatwe do ztrawienia.  
 „ Jego odzienie nie powinno być, ani  
 „ wązkie, ani zbyt ciepłe. Do jego stro-  
 „ ju śpilek używać, w tych mieyscach  
 „ gdzie może być obrażenie, broni  
 „ roztropność. Mamka na ostatek świe-  
 „ żego powietrza ile możności mu da-  
 „ wać będzie, y ruchawości. Dla za-  
 „ pobieżenia Angielskiey chorobie, na  
 „ na brzmiałości gruczołów, kaszlo-  
 „ wi y rupturze, dolegliwościom dzie-  
 „ ciom pospolitym (osobliwie w An-  
 „ glii) dobrze będzie co ranka kom-  
 „ pać całe dziecko w wodzie zimney,



„ potym go trzeć dobrze, ofuszyć y  
 „ ubrać. Należy jednak niepierwiew  
 „ ten zwyczaj począć, jak po kilku  
 „ miesiącach, albo pierwszego lata po  
 „ urodzeniu dziecięcia, żeby wy-  
 „ dając go na zimno zbyt prętko po wy-  
 „ iściu zmieszkania bardzo ciepłego,  
 „ nie podać w niebezpieczeństwo. Je-  
 „ żeli po pierwszey probie dziecko wy-  
 „ chodzi z kompieli wesole y zaraz się  
 „ ogrzeje: jest dobrym znakiem że  
 „ kompiel mu służy. Ale jeżeli ma  
 „ potym droszcz, jeżeli jest blade, y  
 „ przez część dnia zostaje w tym sta-  
 „ nie: trzeba mu dać podrosnąć,  
 „ a gdy nabędzie sił, drugi raz z  
 „ probować znowu zanurzać je w  
 „ wodzie zimney. Skoro dzieci pier-  
 „ wsze dają rozumu poznaki: należy  
 „ do ich rodziców pracować bez od-  
 „ włoki około wkładania ich do postu-  
 „ szeństwa, y wbijać weześnie ow  
 „ wielki początek wszystkich cnot,  
 „ jak mówi (*w traktacie o edukacyi.*)  
 „ nasz rozsądny Locke, aby mianowi-  
 „ cie wyrzekły się swojey własney wo-  
 „ li

„ li, uczyły się poskramiać namięno-  
 „ ści, y iść szczegulnie y jedynie za-  
 „ tym, co rozum pokazuje być nay-  
 „ lepszym, mimo namiętność, która  
 „ chce go unosić y indziej ciągnie.  
 „ Widziemy codziem rodziców, któ-  
 „ rzy przez pobłażanie zbytęczne  
 „ swoim dzieciom, jeszcze małym,  
 „ psują w nich wszystkie początki na-  
 „ tury, a potym się dziwiają, gdy wi-  
 „ dzą strumienie nieczyste, których  
 „ oni jednak sami zarazili źródło.  
 „ Dziecie przyzwyczajone mieć wszy-  
 „ stko co mu do głowy przychodziło  
 „ wezase jeszcze gdy dzieciną nosiło  
 „ sukienkę, czyż może być dziwnym  
 „ że chce aby podobnym było dogadza-  
 „ ne sposobem, gdy po mężku chodzi?  
 „ Dawno przed naszym szacownym  
 „ Autorem nieporównany Kwintilian  
 „ toż samo uważał, y też dawał radę.  
 „ Y kto niewie jak są szkodliwe grze-  
 „ czności zbytęczne ku dzieciom ulu-  
 „ bionym. Przez nie wszystkie ich  
 „ dziwaństwa idą w nałog, zdrowie się  
 „ ruynuje y serce psuje. Obyśmy, mō-  
 „ li



„ wi ten Rzymianin, (*inst. or. l. I. c. 2.*)  
 „ fami nie psuli obyczajow dzieci na-  
 „ szych! Wiek zaraz niemówłęcy ro-  
 „ zkoszami czyniemy rozwiązły. Ta  
 „ miękka hodownia, którą pieszczotą  
 „ zowiemy, niszczy wżyskie du-  
 „ szy y ciała siły. Ztego wżyskie-  
 „ go robi się pierwey nałog, potym  
 „ natura.

*O młodości.*

„ II. Rzecz jest naturalna, że w młodo-  
 „ ści jeść wiele należy, jak (*Aph.*  
 „ *13.)(1.)* Hippokrates radzi, ale chce  
 „ on oraz żeby potrawy, któremi się  
 „ posilają młodzi, były proste y łatwe  
 „ do ztrawienia, gdyż inne rodzą wil-  
 „ gocie grube y gęste, które się stać  
 „ potym mogą źródłem niešťczęśnym  
 „ tyśiąca dolegliwości, strupów, kamie-  
 „ nia, suchych bolow y innych podo-  
 „ bnych. Co do wina, jeżeli młodzi  
 „ pozwalają sobie onego, tedy to bar-  
 „ dzo pomiarkowanie czynić powinni.  
 „ Co mówię o winie, ma się rozumieć  
 „ tym bardziej o wżyskich mocnych  
 „ na-

„ napojach. Owocow niedoyszłych  
 „ żadną miarą jeść niepowinni, y po-  
 „ miernie nawet doskonale dozłych.  
 „ Cwiczenie jest im potrzebne, ale wsto-  
 „ pniu umiarkowanym, którey zby-  
 „ tek wycieńcza, niedostatek w niebez-  
 „ pieczeństwo podaje puchliny y  
 „ krótkiego oddechu. Toż samo zcią-  
 „ ga się y do snu. Młodzi mało sypia-  
 „ jący mizernieją y zklonnemi są do go-  
 „ rączki, zbyt sypiający ciężęią y ślu-  
 „ pieją.  
 „ Ale w młodzięcym wieku czło-  
 „ wiek nayprzedniey powinien praco-  
 „ wać około ułożenia serca swego.  
 „ Wtey to miłey porze życia, dusza  
 „ jego otworzyć się powinna na przy-  
 „ jęcie zbawiennego nałogu cnoty, od  
 „ którego zawisło całej przyszłości y  
 „ zdrowie y wziętość. Bez cnoty nie-  
 „ może doysć ze wżyskimi swemi  
 „ siłami y dobrą konstytucją do kwie-  
 „ cia wieku, a jeszcze mniey do staro-  
 „ ści. Ta szczęśna konstytucya nie-  
 „ może się ostać zwielorakimi niecno-  
 „ tami, od których się dosyć nieztrze-



„ gą młodzi, y niebaczą, żeby nieczy-  
 „ stość, opilstwo, rozpusta y leniw-  
 „ stwo nigdy niemielzały zdrowia.  
 „ Dni swoje nietylko zkracają rozpu-  
 „ stni y Epikureyczycy, ale razem y  
 „ unieszczęśliwiają. Delikatność y  
 „ politowanie osób czucie mających  
 „ tknęlibyśmy, żebyśmy tu na widok  
 „ ich oczom straszliwy stawili obraz o-  
 „ krutnego cierpienia y tesknót śmier-  
 „ telnych, któremi młodzieńcy tyle-  
 „ kroć przyplacają pòwtarzanych  
 „ swoich rozpust, poki na ostatek nie  
 „ wpadną w mogiłę, niegodziwemi  
 „ występkami przez samychże siebie dla  
 „ siebie wykopaną. Jeżeli się zdarzy  
 „ im postrzec w nierządzie swoim pier-  
 „ wiewy niż do szczętu w sobie wyni-  
 „ szczą źródło życia: to co pozosta-  
 „ je tak jest osłabionym, y tak wycien-  
 „ czonym przez wyuzdanność w któ-  
 „ rey zostawali, iż ledwo dosyć mają  
 „ sił do ciągnięcia wstabości y zwatle-  
 „ niu życia przykrego sobie, przykre-  
 „ go tym którzy są około nich y za-  
 „ wże konającego. Zbyt są jeszcze  
 „

szczęs.

„ szczęśliwemi jeżeli, co jest bardziey  
 „ politowania godnym, swojemu nie-  
 „ szczęśliwemu plimieniowi nieu-  
 „ dzielają części tych dolegliwości,  
 „ które sobie zprowadzili przez nie-  
 „ cnotliwe postęпки.  
 „ Nie nowego nieczynię, gdy za-  
 „ lecam cnotę jak pomocną ku za-  
 „ chowaniu zdrowia. Wszyscy któ-  
 „ rzy się na tę naukę łożyli y drugim  
 „ ją podawali, wielbili cnotę jako isto-  
 „ tnie wpływającą w zdrowie. Za-  
 „ wże ją radzili młodym. Galen mię-  
 „ dzy innemi wtey matervi bardzo wy-  
 „ raznie mówi. (*de san. tuend. l. I. c. 12.*  
 „ *de cogn. & cur. morb. animi c. 7.*)  
 „ Młodość jest to wiek, który naye-  
 „ piey może przyuczyć duszę do peł-  
 „ nienia powinności, do włożenia jej  
 „ w nałogi cnotliwe, do wprawienia jej  
 „ przedewszystkim do skromności y  
 „ postuśzeństwa; y znajdziemy, że ta  
 „ wprawa jest drogą naykrótszą do u-  
 „ bezpieczenia ciała w dzierżawie  
 „ wszystkiego tego co jest istotą zdro-  
 „ wia wcałym przeciągu życia.  
 „

E e 5

\* U.



„ Uznaję, iż trudno wyperłwado-  
 „ wać młodym y zapobiedz żeby na-  
 „ miętnościami rozbukani, nie udali się  
 „ do występku, życie ich w samey  
 „ wiosnie wieku zkracających, albo  
 „ trujących onego koniec przez go-  
 „ rycz zgryzoty y boleści chorob,  
 „ które pozniey lub prędzey za one-  
 „ mi idą.

„ Ale lubo trudnym to jest, nie jest je-  
 „ dnak niemożnym przy należytey  
 „ karności y dobrym przykładzie.  
 „ Do rodziców to należy czuwać zbli-  
 „ zka nad swojemi dziećmi, ich hodo-  
 „ wnią wziąć za nayprzednieyszy in-  
 „ teres, y niczego nie zaniedbać, co,  
 „ poki w domu są, ich może wczesnie  
 „ na dobrą naprowadzać drogę, a że-  
 „ by postępując w wieku już z oney nie-  
 „ zesłży nigdy.

„ Ale jeżeli rodzice nieznaydują się  
 „ być sposobnymi do dania przez siebie  
 „ samych dzieciom swoim wychowa-  
 „ nia cnotliwego, nauk, y do przyświe-  
 „ cania im dobrym przykładem: przy-  
 „ namniey niech mierzczą ich w szko-  
 „ łach

„ łach w których osoby tego pilnujące  
 „ wiarę y cnotę naylepiey w bijają, y  
 „ zachęcają do kochania y wykonywa-  
 „ nia onych ze szczerą, y uszanowa-  
 „ nia godną bacznością. Nie jest to  
 „ tylko czynić dobrze dzieciom swo-  
 „ im tak postępując; jest to oraz przy-  
 „ stuga dla całego ludzkiego towarzy-  
 „ stwa, w którym gmin zawsze jest  
 „ skłonny do naśladowania dobrych  
 „ równie jako y złych przykładow  
 „ swoich przełożonych.

Niech mi się godzi powinnować  
 młodzi która zręczność ma niewy-  
 mówną po Akademiach wielkiej Bry-  
 tanii do włożenia się do cnoty przez  
 dobre wychowanie. Oxford mię-  
 dzy innemi jest bez przeczki jedno  
 z mieysc w Europie ku temu końco-  
 cowi naydoskonalszych. Niewiem  
 nigdzie żadney fundacyi publi-  
 czney dla młodzi, którąbym mógł  
 przenosić nad tę sławną Akademią.

Wia-

• Anglik to pisze.



Wiara bowiem, nauka, y obyczaje jaśnieją tam we wszystkiej swojej piękności, a nieuctwo, zbrodnia y bezwierstwo w bezczęści są y we wzgardzie. Cnoty y wdzięki idą w parze; uczoność studenta niedaje się inaczej widzieć jako złączona z grzecznością człowieka świat znającego. Nigdy nie miał tego szczęścia widzieć Kambrydzy. Leczytyle wielkich, tyle zacnych ludzi wyszło y z tamtey Akademii, że powinna być ona miana zagodną siostrę Oxfordskiej. Akademie Szkotkie warte są równey, pochwały. Nigdy one nieprzeftawają mieć na Katedrach swoich nauczycielow, a w szkołach uczniow niemniej cnotą jako tworczym rozumem y uczonością zaszczyconych.

Smiem zatym twierdzić, iż nasi współ-ziomkowie posyłający dzieci swoje za granice na edukacyą, niedawszy im pierwiey początkow cnoty y nauki w naszych Akademiach; pokazują że się niedosyć interessują ani

o ich zdrowie, ani o sławę familii swojej, ani nawet, co śmieie przydać mogę, o zaszczyt Oyczyzny. Czego się spodziewać można, mówi Sherridan, (*British educat. book. I. chap. 2. p. 32.*) od owych młodych biegunow, jak tylko że za powrotem do domu przyniosą z sobą frazki, pierzechliwość, zbrodnie y rozpustę, pozbierane ze wszystkiej tych krajow które zwiedzili.

*O wieku męzkim.*

„ III. Temu to wlatnie wiekowi służą wszystkie reguły powszechne podane dotąd do utrzymania zdrowia, y które wszczegulności, ani do młodości, ani do starości się nieciągają. Pojąć można łatwo, iż w wieku męzkim moc y zsiadłość zdrowia zawisły nayprzedniey od nałogu wstrzemieszliwości y umiarkowania, powziętego od dzieciństwa, a umocnionego w wieku młodzieńczym. Kto zdrowy tylko ma rozum, do szedłszy zupełney doyrzałości nie-  
 „ po-



„ powinien doznawać żadney trudno-  
 „ ści w odrzucaniu chuci swoich wstę-  
 „ pnych, jeżeli się onym w ranniejszym  
 „ wieku potrafił obronić y oprzeć.  
 „ Wierzyć należy że człowiek w  
 „ męzkim wieku zna siebie, y swoy  
 „ temperament, y że niemogąc nie  
 „ wiedzieć jeżeli jest naprzykład cho-  
 „ lerykiem, melancholikiem, flegma-  
 „ tykiem, lub krwistym, baczny bę-  
 „ dzie nad sobą samym w trzymaniu  
 „ namietności swoich w granicach spra-  
 „ wiedliwych od tey strony, z którey  
 „ one mogą być dla zdrowia szkodli-  
 „ wemi, gdyby im wodze były popu-  
 „ szczone; że się uchroni starownie  
 „ wszystkiego tego co doświadczenie  
 „ go nauczy być przeciwnym jego kon-  
 „ stytucyi; y że trwać będzie przez to  
 „ samo w używaniu tego co mu nay-  
 „ lepiej służy. Naten czas, abo ni-  
 „ gdy, trzeba poznać, że jeżeli przez  
 „ opiekliwość ustatnią, albo przez nie-  
 „ cnotliwe występki, kto ruynuje zdro-  
 „ wie w kwiecie wieku y we wszystkiey  
 „ się temperamencie mocnego y szczę-  
 „ śli-

„ śliwego: pograża siebie bez cofnie-  
 „ nia y bez nadziei ratunku. Kto  
 „ przyczynomowstwu nie wierzy,  
 „ niech szuka doświadczenia a prze-  
 „ konanym zostanie. Przykłady u-  
 „ sprawiedliwiające to cośmy mowili,  
 „ są niestetyż aż nazbyt pospolite.

*O starości.*

„ III. Zdrowie ze wszystkiego bło-  
 „ goślawieństwa doczesnego jest nay-  
 „ droższe w tym wieku, w którym ro-  
 „ zum doszedłszy stopnia naywyższe-  
 „ go doskonałości na ziemi możnego,  
 „ jest w całej swojej piękności, y się.  
 „ Pozostaje tylko starać się o utrzyma-  
 „ nie tego skarbu przez przestrzega-  
 „ nie ile możliwości reguł do tego po-  
 „ magających. Ku temu końcowi na-  
 „ przed przepiszemy starcowi czego  
 „ unikać powinien, potym co czynić  
 „ ma. Wszystkie te reguły warte są  
 „ jego bacności.  
 „ Przede wszystkim osoby wieku  
 „ podeszłego powinny pieczołowicie  
 „ unikać wszystkiego tego co sobie być  
 „ szko-



„ szkodliwym przez przeciąg cały  
 „ przeszłego swego życia doświad-  
 „ czyły; gdyż to nie jest ten wiek któ-  
 „ ryby mógł znieść nowe szturmy nie  
 „ potrzebnego złego. Mają zatym  
 „ strzeć się wszelkiego zbytku natural-  
 „ nie dążącego do osłabienia ostatek  
 „ sił ich. Choć bowiem w młodszym  
 „ wieku im mogło udać się uycić złych  
 „ skutków takowych zbytków: ale w  
 „ starości poledz przydzie, poczują iż  
 „ w tym wieku nie można wydołać u-  
 „ silności zbiorów y staraniu około bo-  
 „ gactw nabywania, ani ustawicznemu  
 „ przykładaniu się do nauk, iż szkodzi  
 „ nałogowa zapalczywość, y jednym  
 „ słowem wszystko to, co, jak wiado-  
 „ mo, dobry osłabia temperament.  
 „ Tak zbyteczna Wenera osłabia nie-  
 „ zmiernie starców. W Piśmie jednym  
 „ pięknie oni są przyrownani do owych  
 „ napadających pszczoł, o których  
 „ Wirgiliusz pisze, iż duszę kładą w  
 „ ranie. To co do strzeżenia się.

„ Mówiąc zaś o tym co starcy dla u-  
 „ utrzymania zdrowia swego wykonać

„ po-

„ powinni; wszystko w następujących  
 „ ważnych zawieram regulach. Po-  
 „ winni oni.

„ *Naprzód*, obrać czyste y zdro-  
 „ we powietrze na mieszkanie.

„ *Powtòre*, umiarkować swoje je-  
 „ dzenie podług ćwiczenia, a być w  
 „ obojgu skrómnymi; umnieytlzyć  
 „ nie co pokarmów zsiadłych, a zato  
 „ pomnożyć napoju; od stołu wstawać  
 „ zawsze z niejaką możnością y chęcią  
 „ jedzenia więcej; a jeżeliby którego  
 „ dnia przebrali miarę: tedy nazajutrz,  
 „ owszem y następujących dni, ująć  
 „ sobie jadła, poki żołądek się nie  
 „ wzmocni zupełnie.

„ *Potrzenie*, starać się żeby wypró-  
 „ żnienia były regularne, czy to natu-  
 „ ralnie, czy przez pomoc sztuki.

„ *Poczwarte*, wszelkiemi sposobami  
 „ usłować, żeby nocny sen mieli sma-  
 „ czny y zdrowy; gdyż sen przedzi-  
 „ wnie posila starców.

„ *Popiąte*, być czystymi y ochędo-  
 „ żnemi około siebie; dobrze się o-  
 „ odziewać, osobliwie należycie mieć

F f

opa-



„ opatrzone, żołądek, stopy y pizczel-  
 „ le, bez czego niech się nie spodzie-  
 „ wają statecznego zdrowia, 6. być u-  
 „ spokojoney y wesołey myśli, y baczyć  
 „ żeby ich obchod y rozmowy były  
 „ miłe, przez młodych ludzi roz-  
 „ rywane, w których towarzystwie  
 „ często się znaydować powinni.

## ROZDZIAŁ PIĄTY.

O *stanach y okolicznościach różnych w  
 których się znaydują ludzie, uważając  
 onych jak 1. Silnych lub 2. Delika-  
 tnych 3. Wolnych lub, 4. Drugiemu  
 służbą obowiązanych. 5. Bogatych,  
 albo ubogich; z przydaniem reguł dla  
 ich zdrowia w tych rozmaitych poło-  
 żeniach służących.*

Cieszący się ze zdrowia dobrze ugrun-  
 towanego ludzie, nieznaydują się wszy-  
 ścy jednakowo położonemi. Okoli-  
 czności różne, czynią większą lub  
 mnieyszą ich stanów różność. Te o-  
 koliczności są dwojakiemu gatunku.  
 Niektóre są wewnętrzne, gdy jedni  
 są konstytucyi zdrowey y mocney,  
 dru-

druzdy słabey y chorowitey. Inne są  
 zewnętrzne, gdy ci są bogatemi y pa-  
 niami sobie, y mogą żyć na świecie jak  
 się im podoba: owi ubogiemu, albo  
 w służbie drugich ciągną życie wnę-  
 dzy, lub przez pychę w dobrowolney  
 niewoli. Staranie zatym około zdro-  
 wia różne jest, tak jak te położenia.

„ I. Dwie tylko rady mam do dania  
 „ osobom konstytucyi zdrowey y mo-  
 „ cney. *Pierwsza* żeby niezbyt wiel-  
 „ kiej jednostayności w pokarmach y  
 „ sposobie życia przestrzegali. Ludzie  
 „ z przyrodzenia mocni y dobrego  
 „ zdrowia dobrze czynią gdy są raz w  
 „ mieście, drugi raz na wsi; gdy je-  
 „ dzą y piją czasem więcej, czasem  
 „ mniej, byleby zawsze bez zbytku;  
 „ gdy jedzą bez względu wszystko co  
 „ się im nadarza, byle nie było nie-  
 „ zdrowym; gdy czasem używają wie-  
 „ le ćwiczenia, a czasem mało; jednym  
 „ słowem, służy im przyzwyczajając się  
 „ do wszystkiego, ażeby byli gotowe-  
 „ mi, gdy ich w jakowym kolwiek po-  
 „ łożeniu Bozka opatrność umieści.

III „ F f 2 „ Dru-



„ Druga reguła ta jest, że lubo nie  
 „ powinni bardzo siebie słuchać: nigdy  
 „ jednak zbyt kować siłami swemi nie-  
 „ powinni; ani w wesołości y ukonten-  
 „ towaniu pozwalać sobie wykrocze-  
 „ nia aż do rozpufty. Ich moc jest  
 „ skarbem, który powinni chować dla  
 „ utrzymania się wfrod niedołężności,  
 „ y dla wytrwania w chorobach od ży-  
 „ cia ludzkiego nierozdzielnych.

„ II. Ludzie słabi z przeciwka y de-  
 „ likatnego ciała, między których Cel-  
 „ sus liczy obywatelów wielkich miast,  
 „ y tych którzy nauk pilnują większą  
 „ część, niech się starają wstrzeźliwo-  
 „ ścią, regularnością, y bacznością nad-  
 „ gradzać sił, w których ich upośledza  
 „ słabość, położenie, y przywiązanie do  
 „ nauk. Jakoż w samey rzeczy bardzo  
 „ często widzimy iż osoby słabe, przez  
 „ jakowy zbytek na zdrowiu uszkodzo-  
 „ ne, a zatym do szanowania onego  
 „ przymuszony, lepiej się mają y dłu-  
 „ żey żyją, niż ci, którzy w próżnym  
 „ zaufaniu w siłach swoich, gardzą ży-  
 „ ciem porządnym y wszystkimi re-  
 „ gułami.

„ III.

„ III. Przystępuję do okoliczności  
 „ zewnętrznych. Ci którzy przez u-  
 „ rodzenie lub nabycie doszli majątku  
 „ dającego im sposobność y wolność  
 „ żyć podług upodobania, y do wyko-  
 „ nania przywieść wszystkie reguły y  
 „ sposoby zachowania zdrowia, byliby  
 „ bez wymówki, żeby zaniedbali uży-  
 „ wać tych środków do osiągnięcia do-  
 „ bra, którego szacunek czuć po utra-  
 „ ceniu, zbyt jest późno.

„ IIII. Co się tknie tych, którzy  
 „ przez obranie dobrowolne służą spo-  
 „ łeczności, albo którzy przez potrze-  
 „ bę y dla wsparcia potrzeb swoich przy-  
 „ muszonemi być sługami osób są pry-  
 „ watnych, y nie mogą poświęcić dla  
 „ zdrowia swego czasu y starania po-  
 „ trzebnego: Niech więc zyskują ze  
 „ zręczności którą im ich obowiązki  
 „ zostawują ku temu końcowi, y  
 „ z czasu którego są panami. Nie masz  
 „ stanu tak upośledzonego, żeby nie-  
 „ można było w nim wybrać kilku go-  
 „ dzin dla poratowania zdrowia.

F f 3

„ Galeń



„ Galen zważa, że Cezarz Antonin,  
 „ obciążony interessami przez cały  
 „ dzień, niepoczynął brać przed się  
 „ ćwiczenia aż około zachodu słońca.  
 „ Jest rzecz istotnie potrzebna kōżde-  
 „ mu statyście, przez urząd nadzw-  
 „ czaynym jarzmem pracy czasem  
 „ przycisnionemu, im jego zabawy są  
 „ pracowitsze y przykrzeysze kiedy,  
 „ tym bardziey się zachować wgrani-  
 „ cach ostrey wstrzeźliwości, nie  
 „ jedząc na ten czas nic, jak tylko co  
 „ by było bardzo łatwym do ztrawie-  
 „ nia, ani pijąc wina, jak tylko ile ści-  
 „ śle potrzeba do naprawienia sił.  
 „ W jakieykolwiek kto godności lub  
 „ położeniu się znajduje, jeżeli jedząc  
 „ y pijąc swobodnie, przeszkodę cierpi  
 „ razem w czynieniu na dworze cwi-  
 „ czenia ile potrzeba: dopełnić niedo-  
 „ statku tego koniecznie powinien w  
 „ domu wewnątrz. Mamy wiele do  
 „ tego sposobow. Mamy Biliard, Wo-  
 „ lanta, piłkę, y mnóstwo innych gry  
 „ podobnych. Łatwo obrać ćwicze-  
 „ nia nayupodobańsze. Przytym je-  
 „ szcze

„ szcze niech włożą się czesać dobrze  
 „ ciała szczotką corana; także wypę-  
 „ dzać z żołądka y kiszek wszystko co  
 „ się w nich może pozostawać nieztra-  
 „ wnego, czasem biorąc na lekkie y  
 „ łagodne zciagnienie.  
 „ V. Zawarcie tego wszystkiego nie  
 „ jest podchlebne dla bogatych. Wy-  
 „ nika bowiem ztąd oczywście, iż u-  
 „ bodzy, jeżeli są cnotliwemi y ochędo-  
 „ żnemi, wiele mają w zysku nad bo-  
 „ gatymi, y pewnieyszemi są ciesze-  
 „ nia się z dobrego zdrowia y ubezpie-  
 „ czenia dla siebie długiego życia, niż  
 „ bogaci. Skrzętność y potrzeba sama  
 „ przymusza ich do pracy, która ich  
 „ zmacnia, a niedostatek chroni od pokus  
 „ rozpufty, która bogatych niszczy.

## ROZDZIAŁ SZOSTY.

*O sposobach zabiegania chorobom gro-  
 zącym.*

W początku tey drugiey części na-  
 mieniłem, że sztuka utrzymania zdro-  
 wia zawiera się we trzech częściach: w  
 utrzymaniu mianowicie onego, w za-



pobieżeniu chorobom, y w pomożeniu do długiego życia. O pierwszey części mowiem, idę do drugiey; mało reguł będziemy w niey mieli.

„ Za zbliżającą się jakowążkolwiek  
 „ chorobą, y sądząc że już z nie dale-  
 „ leka ona nam grozi; zatrzymamy  
 „ jey ciosy, spiesznie uprzatając przy-  
 „ czyny. Człowiek, (*de med. art. con-*  
 „ *stit. c. 19.*) mówi Galen, jest wstanie  
 „ srednim między zdrowiem y choro-  
 „ bą, gdy go jaka mała opanowywa  
 „ dolegliwość, która nieprzymusza do  
 „ zaniechania zabaw a bawienia się  
 „ łóżkiem; jako to są bol głowy  
 „ znosny, ckliwość, słabość, fen-  
 „ ność, ociążałość, y inne tym podo-  
 „ bne przypadające znamiona. Nie  
 „ czekając aż się złe wzmoże, w ten  
 „ czas zaraz trzeba iść do źródła, y  
 „ szukać początkow tych małych do-  
 „ legliwości pierwey niż się one obrocą  
 „ w choroby prawdziwe. Jeżeli naprzy-  
 „ kład źródłem czyjey dolegliwości  
 „ jest zbyteczna pełność, powinien po-  
 „ ścić; albo jeżeli tego nie dość, y trze-  
 „ ba

„ ba coś skutecznieyszego, niech się  
 „ rzuci do krwi puszczenia, albo lak-  
 „ sy, albo wzięcia na poty. Jeżeli do-  
 „ legliwość pochodzi z nieztrawności  
 „ y steku surowości, będzie się trzymał  
 „ ciepło, przez kilka dni wstrzyma się  
 „ nieco od iedzenia, uspokoi się, y nie-  
 „ co dobrego wina użyje dla wzmo-  
 „ cnienia żołądka. W powszecości,  
 „ mówi daley Galen, początkom zle-  
 „ go na które się ulkarzamy y które-  
 „ mu chcemy zapobiec, nayłatwiey  
 „ położyć tamę przez sposoby skutku-  
 „ jące przeciwnie tym, których się na-  
 „ turalnie spodziewać należy od przy-  
 „ czyn, owo złe sprawujących. Jeże-  
 „ li wilgoei są zbyt grube, trzeba je z  
 „ cieniść; ostre poprawić; zbytecznych  
 „ się pozbyć; surowych ułatwić wy-  
 „ trawienie; odwolnić części zkurczo-  
 „ ne, otworzyć wyście zamulaniom,  
 „ y tak daley.

„ Częstokroć gdy początek ziębie-  
 „ nia albo kaszlu przepowiada go-  
 „ rączkę, przezorny Sydenham  
 „ wstrzymywał ten kaszel, y zapo-

F f 5

„ biegł





„ biegł gorączce przepilując użycie  
 „ wolnego powietrza, y ćwiczenie,  
 „ tyzannę chłodzącą, y wstrzymanie  
 „ się od wszelkiego mocnego trunku, y  
 „ od mięsa. (*de tuss. epid. pag. 207. 208.*)  
 „ Boerhave, który dobrze czytał  
 „ wszystkich dawnych y terazniey-  
 „ szych wziętych lekarzow, y umiał  
 „ tę doskonałą sztukę wyimować z ich  
 „ pism wszystko co się w nich znaydu-  
 „ je nayważniejszego; ten wielki czło-  
 „ wiek, mówię, zawarł wetrzech i-  
 „ stotnych przykazaniach całą sztukę  
 „ zapobiegania chorobom. (*inst. med.*  
 „ *sec: 1049.*) Posłuchaymyż go samego.  
 „ *Naprzod*, skóro postrzeżemy po  
 „ pewnych znamionach iż się zbliża  
 „ jaka choroba, zapobieżemy pewnie  
 „ oney przez używanie sposobów  
 „ przeciwnych przyczynie, która  
 „ zdaje się w nas czynić zamieszanie.  
 „ Ten sposób zależy w następujących  
 „ frodkach. *Naprzod* trzeba się wstrzy-  
 „ mać od jedzenia, uspokoić, y pić  
 „ wiele ciepłej wody; potym użyć  
 „ pomiernego ćwiczenia, y poty one  
 „ cią-

„ ciągnąć, aż lekki pocnie pot wystę-  
 „ pować; zatym udać się do ciepłego  
 „ łożka, dogodzić parowaniu, y spać  
 „ tak długo jak przyzwolicie możemy.  
 „ Widocznym jest, że tym sposobem  
 „ włókna statkow będą odwolnione,  
 „ wilgoci grube roztworzone, a zby-  
 „ teczne wypędzone, y tak wiszące  
 „ nad nami choroby mogą być odwro-  
 „ cone przez oddalenie ich przyczyn.  
 „ 2. Do ustrzeżenia się w powsze-  
 „ chności w naszey krainie cho-  
 „ rob z przyczyn zewnętrznych, nic  
 „ tyle nie pomaga jak baczność nie  
 „ zrzucania przed ciepłem Majowym  
 „ zbyt wczesnie sukien zimowych,  
 „ y niebrania onych zbyt późno wje-  
 „ sieni.  
 „ 3. Naostatek główna jest potrzeba  
 „ wciągnąć się w przepis życia łatwy,  
 „ który nas poddaje pod reguły bar-  
 „ dzo proste y nieliczne. W lecie po-  
 „ winniśmy używać potraw lekkich,  
 „ miękczących, łagodnych, napoju  
 „ chłodzącego, ćwiczenia powolne-  
 „ go; w zimie z przeciwka pokarm  
 „ po-



„ powinien być zsiadły, suchy, y smaczny, ogrzany trochę dobrego wina, „ a ćwiczenie powinno być mocne; natomiast na wiosnę y w jesieni pokarm y „ ćwiczenie powinno być umiarkowane tak, aby zachowały środek „ między tym czego wymaga „ mroz zimowy y ciepło letne; a „ podług tego żeśmy bliższemi lata lub zimy, y że ciepło jest lub „ zimno, należy się bardziey zbliżać do przepisu letniego lub zimowego. „ Do przestrogi tych wielkich ludzi „ łączę y moją bardzo prostą y łatwą „ względem sposobu zapobieżenia „ zbliżającym się chorobom, który „ przez nie zawodny skutek wielokrotnie widziałem stwierdzony. Gdy „ czujemy nie jaką dolegliwość udamy się do łożka y zopcznemy w nim „ przez ieden, dwa, albo trzy dni, „ poki dolegliwość nie minie; przez „ cały ten czas żyjąc tylko kaszką, „ albo chleb w wodzie rozgotowany mając za pokarm, a wodę albo rzadki „ ciepły kleiek za napój. Kaszka y chleb „ go.

„ gotowany w wodzie może być mniej „ lub więcey gęsty podług potrzeby. „ Celsa, autora wielkiej wziętości, zdanie w tey mierze niemal jest też fame. „ Wyraża on ie z doświadczoną pewnością tak: (*w ks. 3. Rozd. 2.*) Gdy „ się ukazują niektóre znaki przyszłego „ szłego niezdrovia, zoczynek y „ wstrzemieszliwość należy onym za „ biegać. Jeżeli jest pragnienie, pić „ wodę. Tej ostrożności dosyć jest czasem „ użyć przez dzień ieden; czasem „ przez dni dwa, jeżeli grożące znaki „ trwają. Po wstrzymaniu się od „ pokarmu nastąpić ma iadło szczupłe, „ napój wody, na zaiutrz z winem, „ potym przez dzień wina z wodą koleją „ odmieniając, aż wszystka przyczyna „ bojaźni ustanie. Tym sposobem „ częstokroć wisząca ciężka choroba „ rozpędzona bywa. Ledwo by kto „ chorował, gdyby nie ważąc lekce, w „ czesnie tak chorobie zabiegał. „ Może niektórzy będą żartować „ z recepty tak prostej. Ale niech „ tylko zprobiują w takim znajdując „ się



„ się przy padku; smiem upewnić iż  
 „ ią znajda nad mniemanie skute-  
 „ cznieyszą. Znam jedną znaczną  
 „ damę, ktorey interessa wymagały  
 „ zkrzētnego gospodarowania, y ktora  
 „ przez roztropność y taką mądrą  
 „ wstrzemiesliwość umiała utrzymać  
 „ aż do wieku bardzo podeszłego  
 „ zdrowie y zmysły w bardzo dobrym  
 „ stanie, y iedynie przez przestrze-  
 „ ganie przepisu życia októrym mō-  
 „ wię, wcale się obeszła bez lekarza,  
 „ przez wiele lat. Wyznaię iż kaskza  
 „ nie iest potrawą! bardzo smaczną,  
 „ ile dla osob przywykłych do delika-  
 „ tnego stołu, ale czyiaż to wina?  
 „ Jeden Król Pontu, lubiący ieść sma-  
 „ czno, mōwi Plutarch w życiu Likur-  
 „ ga, uslyszawszy zachwaloną czarną  
 „ polewkę Spartańską, z prowadził u-  
 „ myślnie kucharza z owego miasta dla  
 „ gotowania tey potrawy. Lecz le-  
 „ dwo co oney zkosztował, aż wpadł-  
 „ szy w gniew rzekł do kucharza: Co  
 „ to za przyprawa obrzydła? na co  
 „ miu skromnie odpowiedział ów czło-  
 „ wiek.

„ wiek. Panie! co naylepszego nie-  
 „ dostaie do tey polewki: bo przed o-  
 „ ney iedzeniem trzeba się kąpać w  
 „ Eurotas. Dał tym do wyrozumienia,  
 „ iż dla zaprawienia appetytu na tę po-  
 „ trawę, trzeba naśladować ćwiczenia y  
 „ wstrzemiesliwości Spartanow. Gdyż  
 „ Eurotas iest rzeka płynąca pod Sparta.

## ROZDZIAŁ SIODMY.

1. O długim życiu. 2. O poznakach przy-  
 rodzonych 3. Y sposobach dōyscia o-  
 nego. 4. O przelewaniu krwi z jednego  
 zwierzęcia do drugiego, co jednego  
 niemal czasu wynaleziono y zarzuceno.  
 5. Zamknienie.

„ Wyraziłem wyżej, że gdy ocie-  
 „ ranie się ustawne części zsiadłych y  
 „ płynnych w ciele ludzkim dzieie się  
 „ gwałtownie, niepomyślny ztąd musi  
 „ wynikać skutek przyspieszenia śmier-  
 „ ci y ukrocenia wieku. Z przeciwna  
 „ ieżeli te tarcie sie odprawuie łagodnie:  
 „ cały narząd zysk z tego czuie,  
 „ sprężyny dłużej trzymają, y śmierć  
 „ powolnieyszym przychodzi kro-  
 „ kiem. Ztąd



„ Zgad łatwo widzieć się dać, iż  
 „ długie życie może być dziełem przy-  
 „ rodzenia, albo sztuki, ale szczęśliwe-  
 „ go nayprzedniey związku tego obdy-  
 „ ga, mianowicie sztuki wspierającej  
 „ siły przyrodzenia.

„ II. Przyrodzone znaki obiecujące  
 „ długie życie są przednieysze te na-  
 „ stępujące:

„ 1. Gdy kto, przynajmniey ziedney  
 „ strony, pochodzi z rodziców długo  
 „ żyjących.

„ 2. Gdy jest spokojnym, konten-  
 „ tnym y wesolego z przyrodzenia u-  
 „ myślu.

„ 3. Gdy ma należyty rozmiar y  
 „ przyzwoite ułożenie części ciała;  
 „ pierśi pełne, dobrze ukształcone y  
 „ złożone członki; kark y głowę bar-  
 „ dziey szeroką niż wązką względem  
 „ wielkości swego ciała.

„ 4. Gdy ma zsiadły y mocny układ  
 „ statków y włoknów gdy nie jest zbyt  
 „ tłustym; gdy ma żyły szerokie y zna-  
 „ czne; głos nieco gruby, skórę ani  
 „ zbyt białą, ani zbyt gładką.

5.

„ 5. Gdy ma długi y zdrowy sen.

„ III. Z zewnętrznych przyczyn  
 „ naywiększa pomoc do długiego ży-  
 „ cia jest od dobrego powietrza y od  
 „ dobrej wody, od skrzętnego y pro-  
 „ stego sposobu życia, od roztropne-  
 „ go rządzenia chęciami y namiętno-  
 „ ściami; a jednym słowem, w ten  
 „ czas sztuka wspiera przyrodzenie w  
 „ dążeniu do dalekiego kresu życia,  
 „ gdy czyniemy mądry wybór y przy-  
 „ zwoity użytek wsfyżtkich sześciu  
 „ instrumentow y reguł zdrowia, o  
 „ których w całym tym dziele pisali-  
 „ śmy.

„ Co dowody y do powietrza w  
 „ szczegulności; wieść o zdrowości  
 „ Brazylii wielu przed tym starcow y  
 „ wiele innych nie dobrze się mających  
 „ osob z Hiszpanii, Indyów y innych  
 „ odległych mieysc, zachęciła do prze-  
 „ niesienia się pod tamte Niebo dla po-  
 „ wietrza y wody dobroci, jako dwóch  
 „ naypotężnieyszych obron życia y  
 „ zdrowia. W tamtym kraju bowiem  
 „ obywatele doyrzewają wczesnie, sta-

Gg

rze-



„ rzeją się późno, y ani siwieją ani łysie-  
 „ ją. Dla czego tam daleko za sto lat  
 „ przeciągają dni swoje w czerstwey sta-  
 „ rości nie tylko Amerykanie, ale y  
 „ przybyli Europeyccy, y cały ów  
 „ kray słusznie się może nazwać długo-  
 „ wiecznym (*Guil. Pisonis hist. nat.*  
 „ *& Medic. Brasiliae continentis.*)  
 „ Także w Egypcie ludzie dłużej  
 „ żyją niż indzie (*mówi Melchior Gui-*  
 „ *landinus.*) wielu przechodzi sto lat,  
 „ a pospolity niemal wiek tamecznych  
 „ obywatelów jest lat 90. Wody rzeki  
 „ Nilu wyklarowane, słodkie, bardzo  
 „ cienkie, przezroczyte y lekkie  
 „ prędko wnętrzości ludzkie prze-  
 „ chodzą. Słyszałem, y w Kayrze  
 „ mieszkając uważałem, że te wody nie-  
 „ mal zawsze zaraz po wypiciu obfitą  
 „ mocz, albo poty, albo secefs wypę-  
 „ dzają y w stabilnie przelewania po-  
 „ nich nie stychać. To mówię o wodach,  
 „ które się piją w Kayrze. Bo wody w  
 „ Alexandryi są istoty daleko grubszey,  
 „ bardzo złey, y nie prędko przez wną-  
 „ wnętrzości przechodzą; ztwier-  
 „ dzam

„ dzam te zdanie (*słowa są Alpina*) y  
 „ przyświadczam że, jakem uważał,  
 „ wody Kayrowe wyklarowane albo  
 „ przez secefs, albo pot, albo mocz  
 „ odchodzą. (*Prosper Alpinus de me-*  
 „ *dic. Aegipt. lib. I. cap. II. 12.*)  
 „ Niektórzy z teraznieyszych daley  
 „ poszli y zalecali dla przedłużenia  
 „ życia równie śmiały sposób, do któ-  
 „ rego poznania starodawni lekarze  
 „ ani dosyć mieli przezorności ani od-  
 „ wagi do wykonania. Wcale go za-  
 „ milczeć nie mogę. Sławny Kanclerz  
 „ Bakon, mąż obszernego, wysokie-  
 „ go y tworczego rozumu radził wszy-  
 „ stkim starcom odmieniać co rok, lub  
 „ co lat dwie całą masę soków, y po-  
 „ zbywać się onych przez post y prze-  
 „ pis napoju przyzwoitego dla wypo-  
 „ tnienia krwi y odnowienia lat. Bo-  
 „ erhave, który podobnie dowci-  
 „ pney pszczołce, umiał wybierać  
 „ miód ze wszystkich kwiatków, wy-  
 „ raz Bakona przyjął (*inst. med. num.*  
 „ *1059. 1062.*) z małą odmianą. Prze-  
 „ pisując sposób do doycia wieku pō-  
 „ Gg 2 „ znc-



„ znego, tak mówi. Dłgie od jedze-  
 „ dzenia wstrzymanie się, ostateyści-  
 „ łości dieta, sulsząca y chudzząca,  
 „ użyta czasami, ale rzadko, pomogły  
 „ by przedziwnie do przedłużenia ży-  
 „ cia. Potym jaśniej jeszcze tak pi-  
 „ sze: zgruntu odmiana, a przyna-  
 „ mniey niemal cała, humorow, przez  
 „ rozwarzające lekarstwa, a potym  
 „ ich oddział zprawiony przez uży-  
 „ wanie żywego srebra, y przez de-  
 „ kokty cieniące, sulszące y pocące,  
 „ częstokroć zrzadzają ciało bardzo  
 „ dobrze do uwolnienia się ze starych  
 „ humorow, a napełnienia naczyń  
 „ sokami nowo ożywiającemi. Tym spo-  
 „ sobem sztuka użyta rozumnie mo-  
 „ że rzeczywiście przedłużyć życie.  
 „ Lecz niesmiem twierdzić jak ten spo-  
 „ sob odmłodzenia może być użyty be-  
 „ zpiecznie przez starcow. Skutek one-  
 „ go zawisł powiększey części od  
 „ konstytucyi y od dobroci pleci cia-  
 „ ła, od wytrwania w przedsięwzięciu  
 „ y od używania statecznego y regular-  
 „ nego y spobow podanych, od bieglności

y

„ y wierności lekarza te leki zprawu-  
 „ jącego. Projekt ten powszechny  
 „ lubo do tad przez skutek nie jest  
 „ usprawiedliwiony: odkrywa jednak  
 „ przeniknienie niepospolite, szlache-  
 „ tną śmiałość y odwagę niezkoń-  
 „ czenie czcząca tych, ktorzy nań  
 „ wpadli ku naywiększemu dobru  
 „ narodu ludzkiego.

„ Ale z tym wszystkim sztuka prze-  
 „ dłużenia życia sposobem pewnym y  
 „ łatwym przez inne srodki niż te,  
 „ które podają reguły w tym dziele  
 „ przez nas przepisane, zdaje się że  
 „ się jeszcze ma urodzić. Może do-  
 „ cieczenie oney zachowane jest po-  
 „ koleniu od nas godnieyszemu.

„ III. Przed stem mniey lub wię-  
 „ cey lat (*orig. transact. of the royal  
 „ society vol. I.*) żądza odmienienia  
 „ konstytucyi złey y popsutey, a za-  
 „ tym cofnienia granic życia ludzkie-  
 „ go, podała nową próbę osobliwszą  
 „ jeszcze y śmielszą, niż srodek o któ-  
 „ rymśmy mówili, a to przelać w cia-  
 „ ło mające zepsutą krew, krew zdro-

Gg 3

wą



„ wąż drugiego zwierzęcia młodego  
 „ y zdrowego. Dało okazją do tej  
 myśli docieczenie Doktora Krzyszto-  
 fa Wren, uczonego Professora Astro-  
 nomij w Kollegium Sawilskim w Oxfor-  
 cie, uczynione roku 1658, y podane  
 regoż samego czasu znakomitemu Ro-  
 bertowi Boyle, mianowicie sztuczne  
 wpuszczenie likworow w żyły zwie-  
 rzęcia żyjącego. Roku 1666. Richard  
 Lower daley prowadził tę próbę y w  
 tymże samym dziele nieśmiertelnym  
 umiejętności y miłości prawdy, zapisa-  
 ne jest jego doświadczenie pomyślnie  
 względem przelania krwi z jednego  
 zwierzęcia żyjącego do drugiego.

Różne osoby ciekawe nasładowały  
 go w Londynie, ośobliwie Doktor Ed-  
 mund King, który wydoskonalił podany  
 środek przez Lowera, próścicyszym  
 go czyniąc y łatwieyszym.

Towarzystwo Królewskie zachęcało  
 wszystkich tych, którzy te doświad-  
 czenia daley prowadzili, do prob od-  
 mieniania ile tylko można, przepro-  
 wadzając kręw z młodego zwierzęcia  
 do

do starego, ze starego do młodego, ze  
 zwierzęcia zdrowego do chorego, z  
 chorego do zdrowego, z bojazliwego  
 do okrutnego, z okrutnego do bojazli-  
 wego; y podług takowego żądania  
 czynione doświadczenia na jagniętach,  
 owcach, cielętach, psach, koniach,  
 y tym podobnie, skutkinaypodziwniey-  
 sze przelaney krwi pokazały.

Z wielkiej Brytannij ten wynalazek  
 przeszedł do Francyi y do Włoch. Zwie-  
 rzęta wyniszczone, zgrzybiałe, głu-  
 che, otrzymały przywrocenie, te stu-  
 chu, owe żywości w swoich członkach,  
 przez przelanie krwi ze zwierząt mło-  
 dszych, y silnieyszych w ich żyły.  
 Słowem czyniono leki do podziwienia.

„ Naostatek Jan Denis Doktor Me-  
 „ dycyny w Paryżu za pomocą Eme-  
 „ reza Cyrulika próbę uczynił podo-  
 „ bną w tym stołecznym mieście na  
 „ człowieku, y Jan Wilhelm Riva tak-  
 „ że Cyrulik wzięty probował tego w  
 „ Rzymie (*Merklin de ortu & occasu*  
 „ *transfus. sang. edit. Norimb. 1679*)

„ Po niektórych innych doświad-



„ czeniach Denis wydał doniesienie  
 „ lek młodego człowieka cierpiącego  
 „ spiączkę nadzwyczajną po gorącz-  
 „ ce, wktórej mu krew aż do dwu-  
 „ dziestu razy pułszczono, uleczone-  
 „ go przez przelanie krwi pulsowey  
 „ jagnięcia w jego żyły.

„ Drugą przydał historią uzdro-  
 „ wienia szalonego od 34. lat, przez  
 „ przelanie krwi pulsowey ciełęcia,  
 „ którą wpędził w żyły jego, w przy-  
 „ tomności wielu osób Urzędami y  
 „ nauką znacznych. W Anglij udało  
 „ się jako y we Francyi. Doktorowie  
 „ King y Lower wpuścili krew baran-  
 „ ka w żyły jednego na imie Artura  
 „ Coga dnia 23. Listopada 1667.  
 „ w przytomności znaczney kompanii,  
 „ zgromadzoney ku temu końcowi  
 „ we Dworze Arundel; a Coga sam  
 „ wydał oznaymienie pomyślnych sku-  
 „ tkow z przelania tego od niesionych.

„ Lecz na nieszczęście te krwi prze-  
 „ lewanie, probowane we Francyi y we  
 „ Włofzech, nieszczęśliwe było dla  
 „ Barona Bond Syna pierwszego Mini-  
 „ stra

„ stra stanów Szwedkich, którego tak  
 „ leczyć nieroztropnie kuszono się, lu-  
 „ bo lekarze już go byli odstąpili y o-  
 „ gień piekielny wpadł był we wną-  
 „ trzności. W Rzymie także podob-  
 „ ne leki osobę na śmiertelney po-  
 „ ścieli leżącą y suchotami wyniszczoną,  
 „ dobiły. (*Merkl. de ort. & occas. transf. san.*) Aże nowy środek ten le-  
 „ czenia na ów czas jeszcze wdzieciń-  
 „ stwie swoim nie był wspartym dosyć  
 „ wielką liczbą przykładow y doświad-  
 „ czeniow pomyślnych, tych dwóch  
 „ przypadków dosyć było do wywo-  
 „ łania onego bez powrotu, y do zaka-  
 „ zu, któdy Papież y Król Francuzki  
 „ ogłosić kazali. Ten sposób ratowa-  
 „ nia chorych probowany w Anglij z  
 „ wielką mądrością, ale indzie hazar-  
 „ dowany z małą roztropnością, gdy-  
 „ by w początkach był przedsięwzię-  
 „ ty z większym wybiorem y dopro-  
 „ wadzony z większym rozsądkiem:  
 „ mógł by był z czasem przynieść  
 „ nayprzedziwnieysze y nayzyskow-  
 „ nieysze skutki dla rodzaju ludzkie-  
 „ go. Gg 5 „ Ja-



„ Jakożkolwiek bądź, wątpię, że-  
 „ by usiłowanie największe pomknie-  
 „ nia za ośmdziesiąt lat granic życia  
 „ ludzkiego mogło być wielce w sku-  
 „ tku pomyslnie. Używamy jakich  
 „ chcemy sposobow, probujemy podług  
 „ wyrazow naszego sławnego Lorda  
 „ Werulamiusza y Wielkiego Boerha-  
 „ wa rozwiązać wszystkie wilgoci za-  
 „ starzałe w naszym ciele, y one wy-  
 „ pędzić, a przystawuymy na to micy-  
 „ sce nowe soki, któreby były niby  
 „ początkiem życia nowego; albo też ze  
 „ wszystką ostrożnością y roztropno-  
 „ ścią przez przelewanie przeprowa-  
 „ dzamy młodą krew w stare ciała:  
 „ nigdy podług mojego zdania nie do-  
 „ każemy tego żebyśmy przywrócili  
 „ siły y moc ludziom, y przedłużyli  
 „ ich lata nad zamiar przez Dawida za-  
 „ łożony, a jeszcze mniej potrafiemy  
 „ od młodzić. Przystanę, jeśli kto się  
 „ napiera, nato, że te srodki wydo-  
 „ skonalone, upowszechnione, y uła-  
 „ twione, oswobodzić by mogły wie-  
 „ lu starcow od części słabości y dole-  
 „ „ gli-

„ gliwości, które na ich zgrzybiałość  
 „ biją. Czemu nie? kiedy widzimy  
 „ codzien ludzi konstytucyi y siły nad-  
 „ zwyczajney, żyjących więcej niż  
 „ lat sto, za pomocą pewney baczości  
 „ y ostrożności bardzo prostey. Ale  
 „ z pewnością więcej moim zdaniem  
 „ nie można sobie obiecywać.  
 „ Znaydujemy w historii naturalney  
 „ pracowitego Biskupa Bergeńskiego  
 „ doniesienie, z pism godnych wiary  
 „ wyjęte, że w roku 1733. tańczących  
 „ czterech par małżonkow przed Kry-  
 „ styanem VI. Królem Duskim lata  
 „ razem zniesione, przenosiły 800. y  
 „ że żadna z owych osob lat mniej sta-  
 „ nie miała. (*Część I. Rozdz. 9. podz.*  
 „ 8.)  
 „ V. Przestańmy na ratunku y po-  
 „ mocy, który łatwo mieć możemy do  
 „ utrzymania dni naszych. Ale uczmy  
 „ się nadewszystko używać onych  
 „ przyzwocie. Usiłujemy przez po-  
 „ stępki cnotliwe y zachowanie reguł,  
 „ których długie doświadczenie uspra-  
 „ wiedliwiło mądrość, utrzymać w  
 „ „ na-



„ naszym ciele zdrowie, a w duszy  
 „ spokoyność, żebyśmy jeżeli nieje-  
 „ steśmy nieprzyjaciołami naszymych,  
 „ dożyli do granic, które dobroczyn-  
 „ na Opatrzność zdaje się z nas prze-  
 „ pisywać kóždyemu wrozmaitości na-  
 „ szych konstytucyi. Natenczas do  
 „ biegłszy kresu biegu naszego, uy-  
 „ rzemy bez przykrości z pufzczającą  
 „ się na czas między nami y przyjacio-  
 „ łami naszymi załogę.  
 „ Natenczas wnidziemy bez po-  
 „ dziwienia y z radością wów szczę-  
 „ śliwy stan, początecznie nam wy-  
 „ znaczony, y w którym już nie bę-  
 „ dziemy więcej ani bać się zbliżającey  
 „ się starości, ani eierpieć niedołężno-  
 „ ści.

RE-

## REJESTR]

Materyi wtym dziele zawartych  
 PIERWSZA CZĘŚC.

Przemowa w którey ukazuje się rozło-  
 żenie tego dzieła.

## ROZDZIAŁ I.

- I. O pokarmie ludzkim przed upadkiem  
na stronie. . . . . 1.
- II. *Moyżesz jest naylepszym Dziejopisem,  
którego w naydawniejszey starożytno-  
ści mamy,* . . . . . 6.
- III. *Domyśl o końcu drzewa żywota.* 7.
- IIII. *Pierwszy postępek upewniający  
zdrowie ludzkie przez pracę uprawie-  
nia ziemi.* . . . . . 13.
- V. *Dla czego jey w niektórych krajach  
zaniedbano.* . . . . . 17.
- VI. *Dowód wysmienitości potraw słu-  
żących za pokarm pierwszym lu-  
dziom, wzięty z ich długiego życia.* 19.

## ROZDZIAŁ II.

- I. *Zywność pierwszych mieszkancow  
Grecyi.* . . . . . 23.
- II. *Arkadowie sławni między Pasterza-  
mi.* . . . . . 25.
- III.



## R E J E S T R.

- III. *Wiek złoty y co jego czyniło szczęśliwość.* . . . . . 26.  
 IIII. *Pokarm Greków wydoskonalony przez rolnictwo.* . . . . . 28.  
 V. *Pożytek sztuk.* . . . . . 29.  
 VI. *Chleb y mleko, żywność przyjemna y zdrowa wynaleziona przez ludzi w Europie y w Azji.* . . . . . 31.

### ROZDZIAŁ III.

- I. *Pozwolenie jedzenia mięsa pierwszy raz dane, Zdanie obojstronne w tey materji.* . . . . . 32.  
 II. *Wynalazek wina y piwa.* . . . . . 40.  
 III. *Różne gatunki pokarmów, których używano od stworzenia świata aż do Mójżesz'a.* . . . . . 42.

### ROZDZIAŁ IV.

O Autorach którzy pisali opokarmach. 43.

### ROZDZIAŁ V.

- I. *Potrzeba była Matką różnych części Medycyny.* . . . . . 51.  
 II. *Początek tey sztuki między Babilonczykami y innemi narodami.* . . . . . 52.  
 III. *Sposob Egipcyan utrzymywania zdrowia.* . . . . . 53.  
 IIII. *Pierwsze przykłady pielęgwaney starości.* . . . . . 56.

V.

## R E J E S T R

- V. *Pythagoras pierwszy z zalecających pomiarkowanie y wstrzemięzliwość jako środki do zdrowia.* . . . . . 60  
 VI. *Herodyk wynalazca passownictwa lekarskiego.* . . . . . 62.  
 VII. *Krytyka nieforemna, którą Platon czyni tego wynalazku* . . . . . 62.  
 VIII. *Ze nie Herodyka są trzy Książki o Dyecie znajdujące się między dziełami Hippokrates'a.* . . . . . 69.

### ROZDZIAŁ VI.

O Hippokratesie y jego przykazaniach tak ogólnych jako y szczególnych względem zachowania zdrowia. 71.

### ROZDZIAŁ VII.

- I. *Polibiusza,* . . . . . 122.  
 II. *Dioklesa Karysthyusza,* . . . . . 124.  
 III. *Korneliusza Celsa,* . . . . . 128.  
 IIII. *Plutarcha,* . . . . . 144.  
 V. *Agatyna, nauki o zdrowiu.* 164.

### ROZDZIAŁ VIII.

O Galenie, y niektórych regułach lekko tylko przednim napomknionych. 167.

### ROZDZIAŁ IX.

O Porfirze y o wszystkich tych, którzy zabraniają mięsa: . . . . . 196.

ROZ.



REJESTR

ROZDZIAŁ X.

- I. O Orybazym. . . . . 207.  
 II. Eciusz. . . . . 209.  
 III. T Pawle Eginecie. . . . . 210.  
 IIII. O Aktuaryuszu y niektórych  
 innych, jakoto: . . . . . 210.  
 V. O Zakonniku Rogeryuszu Ba-  
 konie. . . . . 214.  
 VI. T o Bakonie Lordzie Weru-  
 lamie Kanclerzu Angielskim,  
 którzy sobie wyobrażali, iż od  
 truciem y lekarstwem powsze-  
 chnym można przedłużyć życie  
 y ubezpieczyć zdrowie. 217.

ROZDZIAŁ XI.

- I. O Medycynie Arabow y jey począ-  
 tku. . . . . 222.  
 II. Nauki Rhasesa, . . . . . 223.  
 III. T Avicenny, o zdrowiu. 226.  
 IIII. Powrót Medycyny od Arabow  
 do Europy. . . . . 229.  
 V. O Takunie albo Eluchasem  
 Elimithar. . . . . 230.

ROZDZIAŁ XII.

- I. O Szkole Salermitańskiej. 233.  
 II.

REJESTR

- II. T niektórych innych dziełach o utrzy-  
 maniu zdrowia pisanych wierszem. 236.

ROZDZIAŁ XIII.

- I. O Marsyliuszu Ficinie. 239.  
 II. T innych kilku, którzy Wieszczbę  
 Gwiezdzarską łączyli z nauką lekarską  
 dla utrzymania zdrowia. . . . . 242.  
 III. Przy końcu wzmianka o Platynie  
 Kremonskim. . . . . 246.

ROZDZIAŁ XIV.

- I. O Ludwiku Kornarze. 247.  
 II. T kilku innych, którzy bacność y  
 ciekawość swoją prowadzili aż do  
 ważenia pokarmów dla lepszego ube-  
 pieczenia swojego zdrowia. 255.

ROZDZIAŁ XV.

O Lekarzach XVI. wieku, którzy pi-  
 sali o zdrowiu przed Sanktoryuszem,  
 a ci są.

- I. Tomasz Philolog Rawenczyk. 260.  
 II. Vidus Vidius. . . . . 261.  
 III. Hieronim Kardan. . . . . 262.  
 IIII. Alexander Trajan Petronius 266.  
 V. Levin Lemnius. . . . . 267.  
 VI Jason Pratensis. . . . . 268.  
 Hh VII.



REJESTR

VII. <i>Antoni Flumanell z Werony.</i>	269.
VIII. <i>Jan Valverd de Hamusco.</i>	269.
VIII. <i>Wilhelm Gratarol.</i>	270.
X. <i>Henryk de Rantzau.</i>	270.
XI. <i>Emil Dufus.</i>	271.
XII. <i>Ferdynand Eustachius.</i>	271.
XIII. <i>Oddi de Oddis.</i>	271.

ROZDZIAŁ XVI.

I. <i>O Sanktoryuszu. Docieczenie ważne tego Lekarza o parowaniu nieznanym y jego uwagi nad tym.</i>	272.
II. <i>Lekarze którzy przystosowali przepis Sanktoryusza do swoich kraj jako to: Dodart we Francyi.</i>	275.
III. <i>Keil w Wielkiej Brytannij.</i>	276.
III. <i>De Gorter w Prowincyach zprzymierzonych.</i>	276.
V. <i>Rogers w Irlandyi.</i>	277.
VI. <i>Linen w Karolinie.</i>	279.
VII. <i>Robinson także w Irlandyi.</i>	280.
VIII. <i>Ich przykazania.</i>	281.
VIII. <i>O Wsyssaniu wilgoci z powietrza, które uważał Doktor Jones.</i>	302.

ROZDZIAŁ XVII.

i. <i>O Autorach innych procz Anglikow którzy</i>	
---	--

REJESTR.

<i>którzy pisali o zdrowiu po Sanktoryuszu, jako to:</i>	305.
II. <i>Koderyk de Fonseca.</i>	309.
III. <i>Aureliusz Anselmus.</i>	310.
III. <i>Franciszek Ranchin.</i>	310.
V. <i>Rudolf Goclen.</i>	311.
VI. <i>Klaudiusz Diodati.</i>	311.
VII. <i>Jan Johnston.</i>	312.
VIII. <i>Piotr Lotichius.</i>	312.
VIII. <i>Bernardyn Ramazzini.</i>	312.

ROZDZIAŁ XVIII.

I. <i>O Autorach Wielkiej Brytannij którzy pisali o zdrowiu, jako to: Pan Tomasz Elliot.</i>	318.
II. <i>Tomasz Morgan.</i>	320.
III. <i>Edmund Hollyngs.</i>	322.
III. <i>Wilhelm Vaughan.</i>	323.
V. <i>Tomasz Venner.</i>	324.
VI. <i>Andrzej Boorde.</i>	326.
VII. <i>Edward Maynwaring.</i>	328.
VIII. <i>Tomasz Phayer.</i>	329.
VIII. <i>Wilhelm Bulleyn.</i>	329.
X. <i>Franciszek Fuller.</i>	329.
XI. <i>Doktorowie Waineright.</i>	331.
XII. <i>Welsted.</i>	333.
XIII. <i>Burton.</i>	335.



REJESTR.

XIII. <i>Arbutnot.</i>	337.
XV. <i>Lynche.</i>	340.
XVI. <i>Mead.</i>	343.

DRUGA CZĘŚĆ.  
ROZDZIAŁ I.

I. <i>W którym daje się wyraz gotowania to jest narzędu trawienia pokarmów.</i>	349.
II. <i>Oraz obrotu krwi.</i>	374.
III. <i>Dla dowodu reguł podanych około sposobow zachowania zdrowia, y dla ukazania jak wiele zależy na ich zachowaniu.</i>	389.

ROZDZIAŁ II.

I. <i>Zebranie reguł zdrowia względem każdej z sześciu rzeczy potrzebnych do życia mianowicie powietrza.</i>	393.
II. <i>Pokarmow.</i>	398.
III. <i>Cwiczenia y zpczynku.</i>	407.
IIII. <i>Snu, y nieśpania.</i>	413.
V. <i>Napełnienia się y wyprożnienia.</i>	416.
VI. <i>Namiętności y poruszenia duszy.</i>	420.
VII. <i>Niektóre inne powszechne reguły zdrowia.</i>	423.

ROZDZIAŁ III.

I. <i>O regułach zdrowia zciągających się do</i>	
--	--

REJESTR.

<i>do rozmaitych temperamentow.</i>	428..
II. <i>Do Cholerycznego.</i>	431.
III. <i>Melancholicznego.</i>	431.
IIII. <i>Flegmatycznego.</i>	432.
V. <i>T krwistego.</i>	433.
VI. <i>Konsekwenecye wypływające z tych reguł.</i>	433.

ROZDZIAŁ IV.

I. <i>O dziecińności.</i>	435.
II. <i>O młodości.</i>	440.
III. <i>O męztwie.</i>	447.
IIII. <i>O starości, y regułach zdrowia, których te różne części życia ludzkiego wymagają zachowania.</i>	449.

ROZDZIAŁ V.

I. <i>O stanach y okolicznościach w których się znajdują ludzie, uważając onych jak: silnych,</i>	452.
II <i>Lub delikatnych</i>	454.
III <i>Wolnych</i>	455.
IV <i>Lub drugiemu służbę obowiązanych</i>	455.
V. <i>Bogatych albo ubogich; z przydaniem reguł dla ich zdrowia w tych rozmaitych położeniach służących</i>	457.



R E J E S T R.

ROZDZIAŁ VI.

O sposobach zabiegania chorobom zbli-  
żającym się . . . . . 457.

ROZDZIAŁ VII.

- I. O długim życiu . . . . . 465.  
II. Oprzyrodzonych poznakach 466.  
III. *T*o sposobach doyscia onego. 467.  
IV. O przeluwaniu krwi z iednego  
zwierzecia do drugiego, co iednego  
nie mal czasu wynaleziono y zarzu-  
cono. . . . . 471.  
V. Zamknienie. . . . . 477.

„ Kto chce czytać same tylko regu-  
„ lę zdrowia, ten ie znajdzie takimi  
„ haczykami pozaznaczane w całym  
„ przeciągu tey książki.



Omyłki drukarskie do poprawienia piórem.

- Na stronie 6 w wierszu 10 popraw. y który zy.-  
S. 24. w. 4. od końca popr. Axtaxerxa.  
S. 36. w. 2. popr. bestyami zale-  
S. 40. w. 7. popr. zaś ani  
S. 49. w. 16. popr. Melchiora  
S. 51. w. 6. popr. dziełami  
S. 53. w. 6. od końca popr. III. Strabon  
S. 54. w. 19. popr. bull na  
S. 57. w. 18. popr. zdrowia. Z tych  
S. 58. w. ostatnim popr. między dwie  
S. 59. w. 1. zmaż: że  
w. ostatnim zmaż: dobry ka  
S. 60. w. 1. popr. Dobry karm  
w. 4. od końca popr. niecnoty  
S. 61. w. 11. popr. o życiu  
S. 76. w. 4. od końca popr. gardła y w pierśiach.  
S. 77. w. 9. popr. y w lecie  
S. 84. w. 6. popr. przyrodzeniem  
S. 94. w. 17. popr. pomaga. kieli-  
S. 109. w. 6. popr. trzecim,  
S. 128. w. 5. popr. Dicklesie  
S. 131. w. 2. popr. dostatno  
w. 10. popr. zaśczycicielem  
w. ostatnim popr. jako toż  
S. 132. w. ostatnim popr. wycieńczy ich.  
S. 141. w. 11. popr. temperamentu  
w. 13. zmaż: nie  
S. 164. w. 6. zmaż: na  
S. 168. w. 5. popr. wyboczać  
S. 170. w. 13. popr. ściach, Galea  
S. 174. w. 14. popr. z gęściała y  
S. 175. w. 11. popr. światu  
S. 176. w. 6. od końca popr. okoleje  
S. 178. w. 12. popr. pary  
S. 200. w. 12. popr. przyzedł, y  
S. 206. w. 12. popr. zrzucanie  
S. 214. w. 4. od końca zmaż komma po niemaż  
T. 222. w. 2. popr. O Takui-  
w. ostatnim popr. była zni  
S. 224. w. 2. popr. przedłożenia,  
S. 231. w. 6. popr. Elluchafem



- S. 234. w. 4. od końca popr. wieczorze  
 S. 238. w. 7. popr. miękka  
 S. 249. w. 19. zmaż; się  
 S. 254. w. 11. popr. nie, rozrywki,  
 S. 261. w. 15. popr. II. około  
 S. 270. w. ostatnim popr. Modły  
 S. 272. w. 16. popr. *O Wtysania*  
 S. 282. w. 17. popr. pscuć  
 S. 288. w. 13. popr. zimney  
 S. 293. w. 8. popr. w sowit tego  
 P. 312. w. 1. popr. Johnston.  
 S. 316. w. 6. popr. nia  
 S. 328. w. 10. popr. 12. popr. 12. Welsted  
 S. 322. w. 16. popr. fsanie  
     następującą stronę popraw. 323.  
 S. 342. w. 7. od końca popr. w onym trwali aż do zaru-  
     mienienia się w. 5. od końca popr. utyś  
 S. 344. w. ostatnim popr. æuint.  
 S. 345. w. 18. popr. nuży  
 S. 355. w. 6. zmaż: się  
 S. 397. w. 3. popr. to jest żółte łącząca się  
     w. 2. od końca: popr. Pancreas. § Motus peristalticus  
 S. 358. w. 14. popr. żółciow, y likworu poduszki  
 S. 359. w. 3. popr. pokarmów. Otdąd  
 S. 563. w. 18. zmaż: komnę  
 S. 366. w. 4. popr. krtania  
     w. 7. zmaż komnę połączkow w. 9. popr. z tyłu  
     w. 18. popr. pierślowey w. 20. popr. poddzielają się  
 S. 368. w. 20. popr. \*)  
     następującą stronę popr. 369.  
 S. 369. w. 14. popr. po drodze  
     w. 16. popr. ostrości: w. 18. popr. 'ptaśka,  
 S. 370. w. 1. popr. oddziela się w. 5. popr. podpadającym  
 S. 372. w. 6. popr. wazkie w. 11. popr. fil.  
 S. 380. w. 6. od końca popr. aż żywocina  
 S. 381. w. 6. popr. żyły krwawey.  
 S. 382. w. 18. popr. y u-  
 S. 388. w. 11. popr. pierwey, w drugich nie co  
 S. 390. w. 4. od końca popr. ki zatym, tak  
 S. 417. w. 19. popr. Lekarstwo,  
 S. 428. w. 2. popr. wyśle-  
 S. 455. w. 16. są być slugami osob pry-  
 S. 466. w. 4. od końca popr. włoknów,  
 S. 470. w. ostatnim popr. nego sposobow podanych, y od





