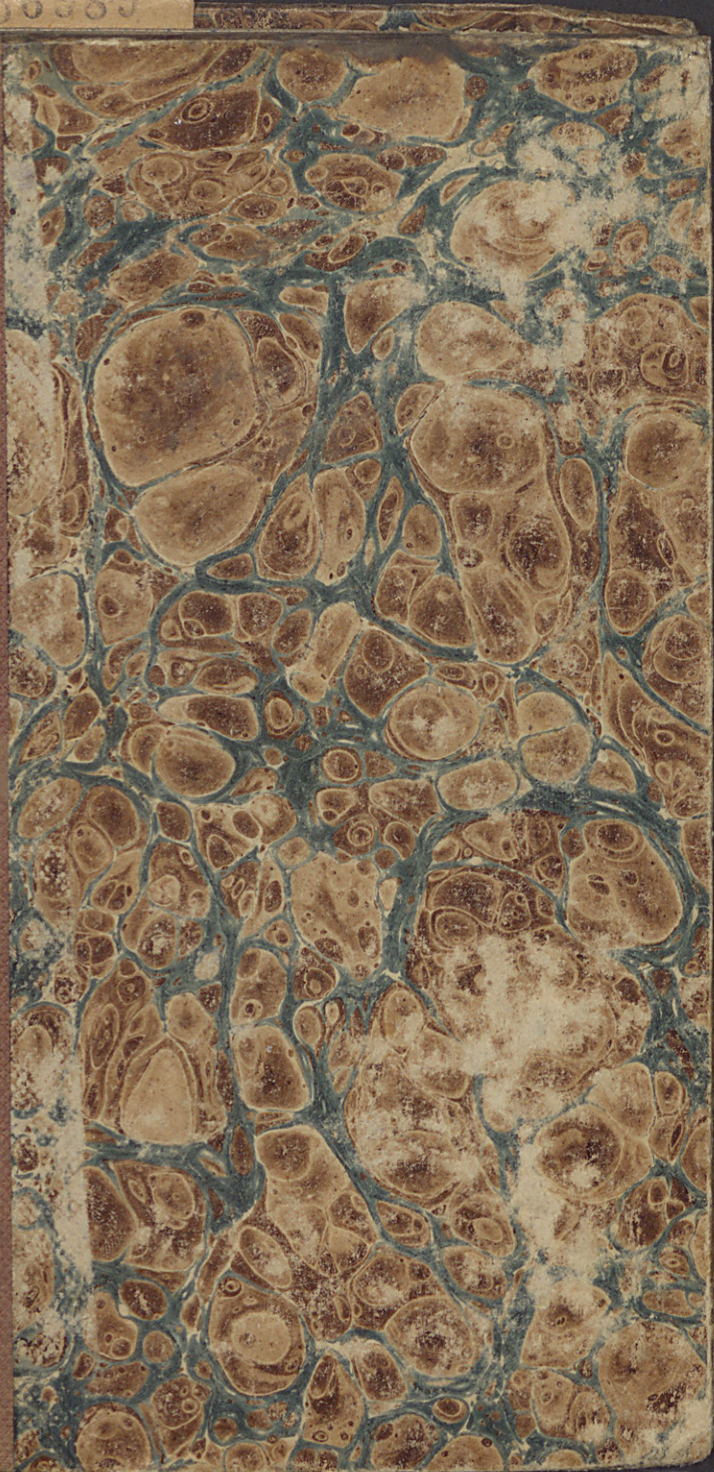
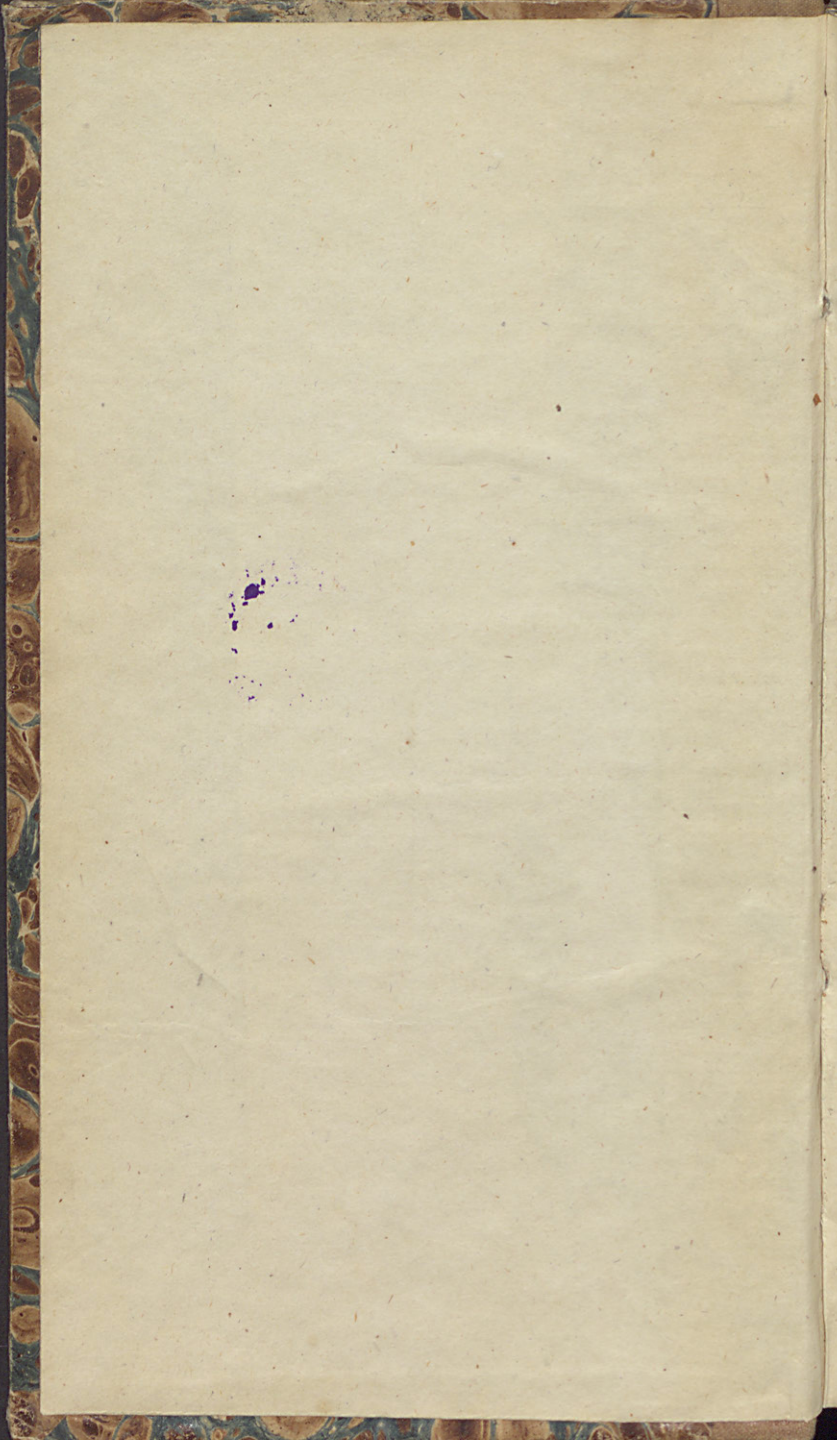


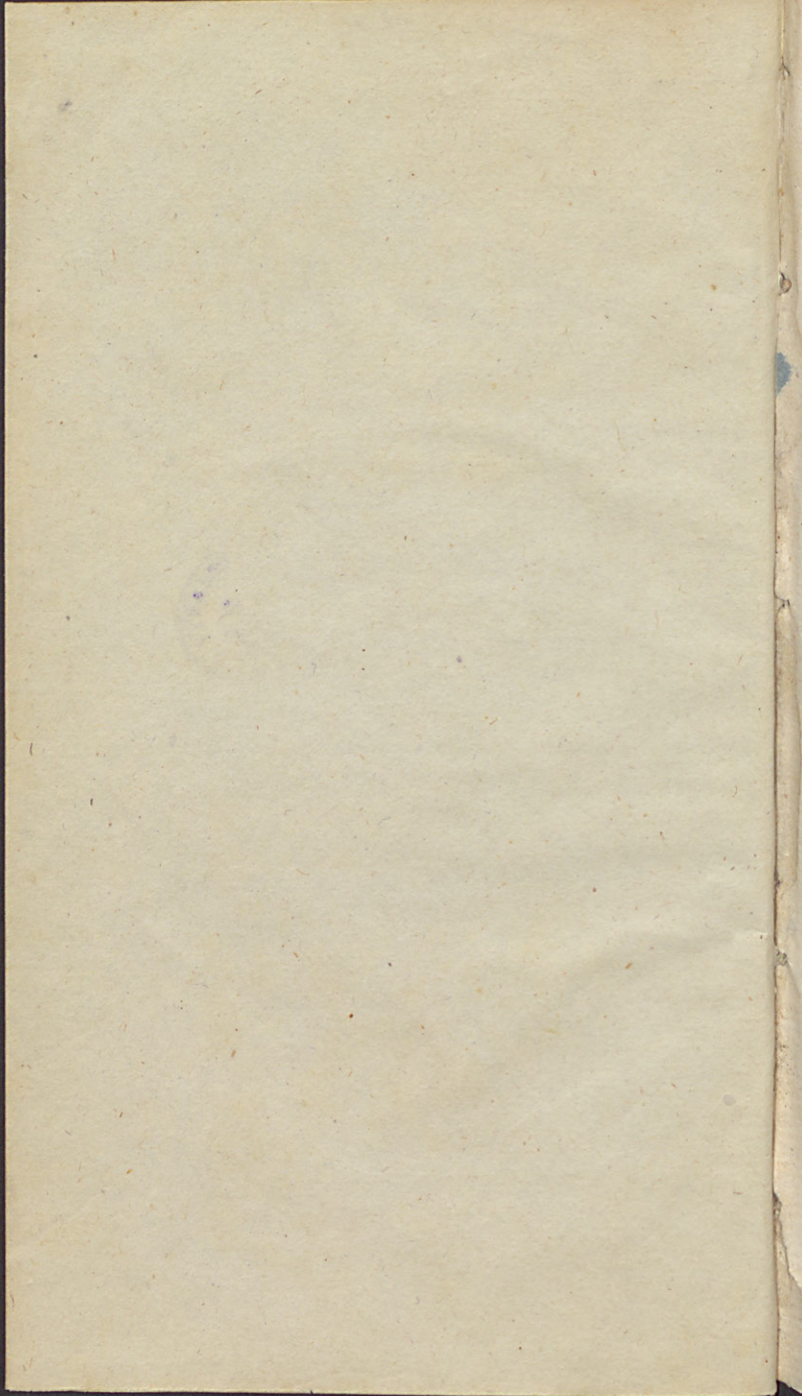
756989





92





A'
H E L Y E S
EMÉSZTÉSNEK
ÉS
A' HAS' BAJJAITÓL
VALÓ
MEGMENEKEDÉSNEK
MESTERSÉGE.

SZÜKSÉGBEN SEGÍTŐ
KÖZHASZNÚ GYAKORLATI KÖNYV.

VAILLANT F.

FRANCZIA DOCTOR SZERÉNT
SAJÁT ÉSZREVÉTELEIVEL TOLDVA

Németből magyarázta

LENCSES J. ANTAL,

hajdani Oktató.

PESTEN, 1833.

C. A. Hartleben, Könyvárosnál.



E L Ő S Z Ó.

Ámbár kiki tudja, milly nagyon függ a' testi és lelki jóllétel, ugymint minden életöröme- nek forrása a' helyes emésztéstől: mindazon- által soha sem hallatszott olly gyakor és ala- pos panasz az emésztés' foglalatossága ellen, mint a' mi napjainkban; sőt jussunk van állíta- ni, hogy azon számtalan nyavalyáknak leg- nagyobb része, mellyek az emberi nemzetet meglepik, a' hasnak rendetlenségeiből szár- maznak.

Hogy ama szüntelen' panaszoknak oka, vagy a' természet- vagy élésrend elleni élet- módban, vagy magokban az erőtlen emésztő eszközökben, vagy pedig még egyszer'smiud ezekben vagy amabban is alapodik, nem kí- ván megmutatást. Annál kívánatosabb tehát egy olly irás, melly mint részvevő, értelmes, 's jó akaró tanácsadó egyáltalján gyakorlati rendszabásokat, és hasznos életmódbeli uta- sításokat közöl, különösen pedig azon sze-

méllyeknek oktatást nyújt, a' kiknek emésztő életeszközei vagy természeti szerént, vagy pedig életmódjok által el vagynak gyengülve.

Teljes bizonnyal feltehetni, hogy ezen közhasznú boldogító czélt e' jelen könyv által elérni.

Az egészséges megtanulja belőle, miként vegye elejét a' bajoknak, az elgyengült, 's erőtlenedett pedig, miként viheti rendbe megzavarodott emésztő foglalatosságait.

A' KÖNYV' TARTALMA.

ELSŐ SZAKASZ.

	<i>Lap.</i>
1. Tanítás az élelemszerekről általában	1
2. Az élelemszereknek fő létrészei, és a' velök élés- nek általános formái	4
3. Az ételek' készítmódjai általában	6
4. Az ételeknek természeti-életrendi közönséges tu- lajdonsága	10
a) Húseledelek	—
b) Növényételek	13
5. Az italoknak természeti-életrendi közönséges tulaj- donsága	21
6. Életrendi élelemrendszabások	26
a) Mikor kell enni és inni	—
b) Az élelemszereknek mértéke és megválasztása	27
c) A' levesekről és italokról	29
7. Az ebédnek különös rendszabásai	31
8. A' reggeli megfrissülés (Fülöstököm.)	34
9. A' Vacsora	37

MÁSODIK SZAKASZ.

1. A' jó emésztésnek alaptörvényei és rendszabásai; a' tápláltatás	40
2. Szerek a' megterhelt gyomornál	50
3. A' természeti ürülések az emésztésre nézve	52

	<i>Lap.</i>
4. A' hasszorulásról; a' hasmenésről. — Ellenek való szerek	56
5. A' szelekről, gyomorgörcsről, és égető felbőfögés- ről. — Ellenszerek	58

HARMADIK SZAKASZ.

Élelemszótár	63
------------------------	----

A'
H E L Y E S
E M É S Z T É S N E K
É S
A' H A S' B A J J A I T Ó L
V A L Ó
M E G M E N E K E D É S N E K
M E S T E R S É G E .

2

THE NEW YORK

LIBRARY

ASTOR LENOX TILDEN FOUNDATION

119 WEST 4TH STREET

NEW YORK

t
t
r
l
l
f
f
c
l
c
z
s
l
l
j
l
a
l
t
t

ELSŐ SZAKASZ.

1. Tanítás az élelemszerekről általjában.

Az ember azon állatok közé látszik tartozni, melyek mind növényi, mind pedig állati élelemmel tápláltatnak. Bél csatornyája hosszára és alkatjára nézve középszert tart a' füevő és husfaló állatoké között; majd olly hegyes fogai vagynak, mint a' husfaló állatoknak, és még olly őrlő fogai mint a' füevőknek; olly szagló csontjai, mint csak nem a' füevőkéi. Továbbá az embernek mind a' kétféle eledelhez appetitusa vagyon, a' mit azon gyermekeknél látunk, a' kik még semminemű eledelhez sincsenek szokva. A' fiatal gyermeknek első és legközségesebb élelme, az anyatéj, is növényi és állati szerekből áll, és e' kétféle eledel között mint egy közép szert tart; és végre az ember az egész föld' kerekségen el van széllyedve, mellynek melegebb táj-jai a' legjobb gyümölcsöket nyujtják néki eledelül; hidegebb vidékei pedig szűk növénytermésük által arra kényszerítik őtet, hogy ragadozó állattá legyen. Innét vagyon, hogy a' délszaki népek inkább a' plántákat, az éjszakiak pedig inkább az állatokat szeretik eledelül.

Ezen kívül a' tapasztalás is azt tanítja, hogy az embernek, legalább a' mi égővünk alatt, nem esik jól a' csupa állati eledellel való élés. Az egy ideig folytatott csupa állati eledellel való élés után csak hamar csömört érez az ember, és természeti vágyódása származik a' növénynyel élés eránt. Ez annál inkább megesik, minél melegebb az évszak. Ezen kívül az állati eledellekkel növényi tápláltatás nélkül való folyvást élés hajlandóvá teszi testünket az ellugosodásra, melly bűdös lélekzet, tulajdon rothadt kigőzölgés, és a' nedveknek vérsenyvedési feloszlása 's t. e. által nyilatkozik ki. Sokkal kevesebbé ártalmasnak látszik lenni az emberre nézve a' csupa növényi tápláltatás. Ezek között sokkal nagyobb a' létrészek' külömbsege, mintsem az állatországhban, és a' savanykás csekély táplálatuak között olyanok is foglaltatnak, mellyek az állati vegyülethez szítanak, 's ennél fogva rothadásba is mennek. Általjában véve azomban sokkal csekélyebb táplálattal és erővel bírnak a' növények, mintsem az állati eledelek.

A' tápláló szereknek tápláló tehetsége azon tápláló alakoknak nagyobb vagy csekélyebb mennyiségén alapodik, mellyek az élelemben foglaltatnak, és azon nagyobb vagy csekélyebb rokonságon, mellyel természetünkhöz vonzódnak. Innét vagyon, hogy az állati táplálószernek általjában táplálóbbak a' növényieknél, és az elsőbbek között a' tojást és kocsonyát, az utóbbiak között pedig a' lisztes magvakat, olly gyökereket, gyümölcsöket és plántákat illet az elsőség, mellyek czukorral, nyálkával, tojásfejérrrel és sikkérrrel (növény enyvvel) bővelkednek.

Azomban az élelemszereknél még külömbféle más tulajdonságokat is meg kell külömböztetnünk, mellyeknek mind az emészthetésre, mind pedig a' táplálhatásra nézve befolyások vagyon. Ide tartozik: 1) Azoknak *jóltartó tehetsége*. Vagynak bizonyos élelmek, mellyek az éhséget könnyebben, és még mások, mellyek azt nehezen csillapítják le; és jóllakás eszközölthetetik táplálattal, és viszont táplálattal jóllakás nélkül. A' jóltartó tulajdonság az élelmek' tömörségében és sikosságában, emészthetelenségében, ugy nem külömben kövér, ingergyengítő és tompító mivoltában gyökeredzik. 2) Azoknak *ingerlő tulajdonsága*. A' táplálószer helybélileg vagy egyedül csak a' gyomrot és bélcsatornát, vagy pedig közönségesen az egész testet ingerelhetik. Ingerlő erejek általján fogva tápláló szereik' mennyiségén és azon ingerlő vegyítékeken alapodik, mellyek vagy már magában a' tápláló szerben foglaltattak, vagy pedig az elkészítés' alkalmával tétettek hozzája. Savak, fűszerek, meleg, 's így tovább. 3) Azon *tehetségök, mellynél fogva a' bélcsatornyában olly levegőt fejthetnek ki*, melly főképpen szénsavany és vízszesz szokott lenni. A' tápláló szereknek chemiai tulajdonságán épül azon hathatossága, mellynél fogva ezen páranemeket szűli, és ezek' ingerlő erejének hiányán, melly miatt igen sokáig maradnak a' bélcsatornyában. 4) *Hevítő és hűsítő tulajdonságok*. Ez a' tápláló szerekben lévő hévszer' mennyiségén, és azoknak ingerlő erején alapodik. Innét jobban hevitenek a' húsételek, mintsem a' növényélelmek, 's a' növényiek közül, azok leginkább, mellyekben repülő, lügnemű, le-

les, éghető, kozmaolajos szerek foglaltatnak. Végre ide tartozik a' tápláló szereknek azon chemiai tulajdonsága is, melly az élő testtel közösülhet, p. o. a' savanyodás és lugosodás. A' növények hajlandók a' savanyodásra; valamint az állatszerek a' lugosodásra.

2. Az élelemszereknek fő létrészei, és a' velök élésnek általános formái.

Minden élelemszereknek azon fő létrészei általában, mellyeknek nagyobb vagy csekélyebb mértékbeli jelenlététől függ azoknak tápláló ereje, e' következendők:

1.) A' nyálka. Ez savany-, viz-, és szén-szerből áll. Hajlandó a' savanyodásra, 's nem igen nagyon tápláló.

2.) A' keményítő, bizonyos növényi termény. Létrészei azok, mellyek a' nyálkáié, de ennél jobban táplál.

3.) Czukorszer, bizonyos inkább növényi mintsem állati termény. Létrészei és tápláló ereje hasonlók az előbbeniéhez.

4.) Növénykocsonya *). Létrészei: savany-, viz-, szén-, és fojtószer, gyulvány (az uj Magyarok *villónak* nevezik), és mészföld. Hajlandó a' lugosodásra, és erősebben táplál.

5.) Állati kocsonya. Létrészeire és tulajdonságaira nézve hasonlít az előbbihez, de még erősebben táplál.

*) Mi növényenyvnek, sikérnek, csiriznek szoktuk nevezni, 's kollának és nyulánknak is.

6.) Tojásfejérialak. (Az új Magyarok szerint *fejérleny*). Állati termény *), melly létrészeire, és erejére nézve az előbbihez szít.

7.) Az olaj és zsír. Az első növényi, a' második pedig állati termény. Létrészeik: szén-, savany-, és vízszer. Hajlandók az avas romlásra, és gyengén táplálnak.

Itt egy általján meg kell jegyezni, hogy a' savany-, szén-, és vízszer egyenest minden alaknak tápláló tehetségéhez tartoznak, melly azomban a' fojtószernek, gyulványnak és mészföldnek hozzátétele által rendkívül nagyobbítatik.

A' tápláló szereknek egy másik esetbeli különbsége azon formát illeti, mellyben velök élünk.

Ezen tekintetből:

1.) Vagy nyersék, vagy pedig el vagynak készítve. A' nyers alkat ingerlőbb, de nehezebb chemiai szétbontatásu. Mellynél fogva az elkészítés gyarapíthatja az emészthetést; de egyszersmind czél-ellenes munkája által nehezebbítheti is, és a' tápláló szerekkel más ártalmas tulajdonságokat is közölhet.

2.) Folyók vagy merők. A' merő alkat erősebben ingerel, mintsem a' folyó: ez utóbbi azomban könnyebb szétbontatásu. E' szerint tehát megítélhetni, mennyiben és minő feltételek alatt egészségesebbek a' folyó vagy merő ételek. Az egészséges gyomorra, és hathatós emésztő nedvekre nézve, nyilván hasznosabb a' merő forma a' folyónál; mivel a' folyadékok a' gyomrot nagyon ellankaszt-

*) Számos plántákban is találtatik.

ják; sőt még a' gyengélkedő emberek is jobban
 diszlenek a' kemény eledlek, mintsem a' folyók
 mellett, ha lassanként hozzájok szoknak. Azomban
 mindenkor tekintetbe kell vennünk a' leves étkek-
 nek tulajdonságát, 's tápláló és ingerlő erejét. Az
 erős húsleves, *Sagoleves*, és m. e'. az olly személyek-
 nél, a' kik gyengeségek, vagy erőltető foglalatossá-
 gok miatt sok ételmet kívánnak, és még sem
 emésztenek jól, igen jó szolgálatot tesz. 3) Me-
 legek vagy hidegek. Ha mind a' kettejeknek mér-
 téklete nem felette nagy, jó formán mindegy akár
 melegen, akár pedig hidegen éljünk velek, mint-
 hogy a' gyomorban csakugyan szaporán felveszik a'
 belső mértékletet. De már a' melegnek vagy hideg-
 nek magas fokú föbenjáró változást okoz. A' forró
 étkek ártanak a' fogaknak és izlőidegeknek, felhe-
 vítik és gyengítik a' gyomrot, a' vért fellázítják,
 és a' hasban vértorlást és vérszorulást okoznak. A'
 fagyalt étkek a' nyeldeklőnek és gyomornak mérték-
 feletti meghűtése által ártanak.

3. Az ételek' készítmódjai általjában.

Legfontosabbak közülök e' következők:

- 1.) A' fonnyasztás. Ez abban áll, hogy a' friss
 hús egy ideig a' levegőre tétetik, hogy részeinek
 öszvefüggése valamivel lazábbá váljék. Ez által a'
 hús lágyabbá, jobb ízűvé, és emészthetőbbé lesz.
 Néha friss földbe is tétetik. De vigyázni kell, hogy
 rothadásba ne menjen, vagy nagyon ki ne száradjon.
- 2.) A' páczolás. A' hús eczetbe vagy borba

tétetik, mellyhez még fűszer is vettetik. Ezt kivált az olly husnemekre nézve kell alkalmaztatni, mellyek felette szívosak, de a' levegőn felette szaporán rothadnak, mint p. o. a' vadak' husa. Ezen mód szerént minden más egyéb húst is el lehet egy ideig tartani.

3.) A' senyvesztés, vagy is a' husnak konyhasóval vagy salitrommal való béhintése. Ez által a' hus porhanyóvá, de egyszersmind szárazzá, keményé és nagyon csipőssé tétetik. Ha csak rövid ideig áll a' sóban, ez által emészthetőbbé válik; de ha soká áll benne, ugy keményé, 's nehéz emésztetűvé lesz, 's csipős nedveket okoz.

4.) A' füstölés. Erre nézve, minthogy azt a' bésózás előzi meg, ugyan azt kell megjegyezni, a' mi a' senyvesztésről mondatott. De még ezen kívül tulajdon keménységet és csipősséget szerez a' husnak a' fa' füstje, és annak állapotját annyira elváltoztatja, hogy az elég jól megfüstölt húst nyersen is megehetni. A' füstölt sertéshus, sódar, 's t. e. egészségesebb, mint fris állapotjában, sűrűbb nedveket, és rostokat származtat, ha illőleg megemésztetik, 's gyakran a' gyenge gyomornak igen jól esik. A' husnemek felfüstöltetve kevesebb eleddelt nyujtanak; a' kövér halak, mint a' lazac és angolna 's t. e'. felfüstölve nehéz emésztetésűek. A' felfüstölt étkek kevésbé hajlandók a' rothadásra, mintsem a' nyersek.

5.) A' marinírozás. A' halakat szokás besózni, és azután eczettel leforrázni. Így soká elállanak; de a' sóforrázat sok tápláló szert kiszív.

6.) Az abálás. Bizonyos husnemek felforraltat-

nak, lazakká tétetnek, 's azután kisajtoltatnak. Ez által a' hus tömöttebbé, és nehezebb emésztetüvé lesz.

7) A' becsinálás kiváltképpen a' gyümölcsökkel eszközöltetik, hogy tovább, 's levesen elálljanak. Erre rend szerént czukrot vagy mézet *), eczetet vagy égett bort használnak. Az illy betsinált szerrek kellemetes izüek, és frissítők; de mértéken túl véve könnyen erejedzést, és szélcsikarásokat okoznak. Az égett borral készültek hevitenek, de nem annyira puffasztók.

8) A' szárítás kivált a' növényekre és halakra nézve nagyon szokásban. Általa mindenkor sok finom szer elenyészik. Lassan, és csekély hévmértéknél kell végbe vitetnie. Legjobban történik a' levegőn. A' szárított halak sok ételmet szolgáltatnak, csak hogy nehéz emésztetüek.

9) A' plánták' savanyítása, ugy mint a' káposztáé, ugorkaé 's t. e. Ezek vagy egészen, vagy pedig ösveaprítva sóval vagy fűszerrel a'ként tétetnek el, hogy a' savanyú forrásnak csak első mértéke szármozhassék. Így ezen étkek könnyebb emésztetüekké, szelidekké, 's ingerlökké válnak, és a' nedveknek lugosodásra való hajlandóságánál rendkívüli jó foganattal használtatnak.

10) Az áztatás. A' vízben felolvadó idegen részek, p. o. savak kivonattatnak, és kiüblítettnek. A' nagyon soká tartó áztatás azomban izetlenné teheti az étkeket.

*) A' szőlő-, szilva-, 's t. e'. méz e' czélra hasznosan fordittatik.

11) A' forrázás. Azon fűszeres tápláló szerek t. i. forró vízzel megüntetnek, mellyeknek sikere (kocsonyája) könnyen kiszivárog. Ezt főképpen ott szokás használni, a' hol csupán a' legfinomabb részeket kívánjuk kiszívani.

12) A' forralás azon gyümölcsökre nézve jó, mellyek az erős főzés által czukorszerektől megfosztatnának.

13) A' főzés a' nyers eledelekre nézve hol hideg, hol pedig meleg vízzel kell felöntve szükséges. Ha hathatós levest kívánunk, hideg vízzel kell a' hust a' tűzhez tennünk; ha pedig azt akarjuk, hogy a' tápláló rész a' husban maradjon, meleg vízzel kell azt a' tűzhez állítani. A' főzeléket meleg vízben kell főlni tenni. Ha ezt fődött edényekben eszközöljük, legtáplálóbb étket, és legjobb levet nyerünk. A' párolás (fojtva főzés) a' Papin' főzőeszközében megy legjobban végbe. Ez által a' husból, sőt még a' csontokból is jó ízű hathatós levet készíthetni. Egy általján a' gőz által való főzés leggyengébb, legjobb ízű, és legtáplálóbb étkeket állít elő; melly czélból az az újabb időkben napról napra hasznosabb divatba jön.

14) A' peccsenyesítés legderekabb ételt állít elő. Általa a' hus porhanyóbbá tétetik, és benne marad kocsonyája.

15) A' rántottsütés az által megy végbe, hogy az étkek nedvpótlék nélkül süttetnek meg. Rendszerént lisztbe burkoltatnak a' berántandó étkek, nehogy nagyon elpárolgjanak. Ez által, ha természeti leveket megtartják, nagyon zsengékké és emészthetőkké válnak. Ha azomban ezen rántott sütés

erős tűznél zsirral vagy olajjal vitetik végbe, könnyen megkozmásodik, és nehéz emésztetivé válik. Ez leggyakrabban megtörténik, midőn keletlen tiszta étkek zsirral 's vajjal süttetnek.

4. Az ételeknek természeti-életrendi közönséges tulajdonsága.

Általában minden tápláló szerezet ételekre és italokra különböztetünk. Amazokat száraz, puha, sőt még egészen folyó alkatban is veszszük magunkhoz, hogy általok éhségünket lecsillapítsuk, és testünket tápláljuk; emezeket ellenben csupán folyó állapotban veszszük fel szomjunk' csillapítására, és testünk folyó részeinek kipótolására. Itt csak az ételek' általános tulajdonságát veszszük szemre, és azután az 5dik czikkely alatt az italokét.

Az étkeket általában állati vagy hus eledelekre, és növényi ételekre osztjuk fel.

a) *Huseledek.*

A' hus, vagy az állati testnek izmai, enyvből vagy kocsonyából állanak, és rostalakból. Amaz a' vízben felolvad, eme' pedig nem. A' kocsonya saját tápláló létrésze a' husnak, de a' rostalak is feloldoztathatik résznyire a' tehetős emésztés által; egyéb része pedig ürületté válik. Minden állati részek között a' tulajdonképpen való hus legjobb izü, legkönnyebb emésztetü, és legtáplálóbb; az egyéb részek: a' máj, tüdő, vese, és belek már nehezebb emésztetűek, és csekélyebb táplálatuak.

Egészen emészthetlenné a' mocsingok, és némelly állatok bőrös részei, csontjai és zsirja, kivált ha avas.

Általában véve a' husevő állatoknak tömöttebb szövete vagyon, mintsem a' füevőknek, 's ezért használtatnak az utóbbiak leginkább élelemre. Mindazonáltal némelly husfaló és egyszersmind füevő állatoknak is elég laza husok vagyon, mint p. o. a' kutyáknak; azomban a' külömbféle füevő állatok' husának tömötsége is külömböző.

A' himállat husa mindenkor tömöttebb, mintsem a' nőé. A' herélés által azomban a' hus finomabbá, szilosabbá, és levesebbé tétetik. Minél idősb az állat, annál keményebb husa vagyon. Innét vagyon, hogy a' vén állat' husa kemény, szívos, és nehéz emésztésű. A' nagyon fiatal állatok' husa sok enyvvvel bővelkedik, mellynél fogva nyúlós, és ritkán esik jól a' gyomornak. Legemészthetőbb, és legjobb izű a' sem nem nagyon fiatal, sem nem nagyon vén állat' húsa, p. o. a' két esztendős marháé, egy esztendős birkáé, fél esztendős tyuké, 's i. t. Mindazonáltal vagynak olly embeerek, a' kik a' vén hust könnyebben emésztik, mintsem a' fiatal.

A' kövér állatoknak gyengédebb és levesebb husok van, mintsem a' soványoknak. A' legelőn hizott állatok' husa jóval egészségesebb, mintsem azoké, mellyek mocskos szűk istállókban hizlaltattak. Utóbbi esetben majd mindenkor megbetegülnek az állatok. A' szokásban lévő istállóinkban hizlalt sertéseknek, és szoros ketreczekben kövérített ludaknak majd mindenkor hibás a' májjok.

Az éppen leöltt állatok' husa nem olly porha-

nyó, mintha az egy ideig a' levegőn vesztegett. Az azoknak élete után kezdődő feloszlás által csekélyedik a' husnak öszvefüggése, és annak szükséges porhanyósága származik. Azomban nem kell ezen feloszlást valóságos rothadásba bocsátani, 's ennél fogva a' levegő' mértékletétől, és más környülményektől függ, meddig legyen szükséges a' hust állani hagyni. A' vadak és egy általján olly állatok, mellyek erős mozgást gyakoroltak, szaporábban rothadnak életek után, mintsem a' szelídek.

Az egészen nyers hustól az embereknek legnagyobb része irtózik, melly azon kívül szívos és nehéz emésztetü is. A' főzés és sütés által porhanyóbbá, és jobb izüvé válik. A' sült előbb való, mivel a' hév által porhanyóvá tétetett, 's kocsonyája még benne van.

A' főlt hus kocsonyájától kisebb vagy nagyobb mértékben megfosztatott.

Majd minden osztályai az állatországnak élelmet nyújtanak az embernek, mellyet részént úgy kell tekinteni, mint egészséges és hathatós eledelt; részént pedig, mint rosszszul szokott szájunk' csemegjét. Mi szelid és vad emlős állatokkal, és madarakkal, folyó- és tengerhalakkal, uszómászókkal, bogarakkal és férgekkel élünk. Legemészthetőbbek azon husnemek, mellyeknek vegyülete az egészséges emberi test' vegyületével leginkább megegyezik. Egy általján felvehetni fő szabásnak, hogy azon eledel, és így különösen azon husétel is nagyon használ testünk' táplálására, mellyet ép étvágy mellett naponként csömör és undor nélkül ehetünk.

Ezen szabás értelmese elmeszerkezeten (Theorián), és tapasztaláson épül.

b) *Növényeledelek.*

Ezek létrészeik által valódiképpen különböznek az állati eledelektől, és ennél fogva más befolyások vagon testünkre nézve. Azomban bizonyos nemeik inkább közelítnek az állati test' vegyületéhez, és ennél fogva ezek táplálóbbak is, mintsem azok, melyekben csupán a' növényi alkotó részek foglaltnak. Ezen utóbbiak kevesebbítik az ingerelhetőséget, a' vérnek sebes mozgását, és belső hévséget kisebb nagyobb savanykás tulajdonságok által, 's éppen ez által állanak ellent az ellugosodásnak, melyet a' húsétel okoz. De kevés tápláló szerrel birnak, 's ennél fogva egyedül nem igen elegendők arra, hogy az egészséges embert illő erőben tartsák; kivált ha ő erős munkát vagy sok mozgást tesz. Ezenkívül a' savanykás növényeknek, p. o. a' gyümölcsnek tulajdonsága igen nagyon különbözik a' mi testünk' vegyületétől és tulajdonságától, 's így azoknak hasonlítása (sajátítása) jóval nehezebb, hogysem illy eledelek által testünk kelleteként tápláltathatnék. Ellenben ezt nem lehet olly igen állítani azon plántákról, melyeknek vegyülete jobban szít az állati alakhoz; úgy hogy azok szinte, mint az állati testek rothadnak-el, és kémiai szétbontásoknál ugyan azon tsinálmányokat állítják-elő, melyeket a' húsból, és tojás-székből kapunk. Innét egyáltalján állíthatni, hogy az egészséges ember, termékeny éghajlatban a' növények' nagy különbésége mellett, egyedül ezekkel élhet, és mellettek tükélletes egész-

séggel bírhat. Ezen állítást a tapasztalás eléggé bebizonyítja. Sokan a legrégibb 's legerősb nemzetek közül csupán növényekkel éltek. Pythagorás és nevéndékei, a legrégibb Görög népek, a Spártaiak és t. m. egyedül növény élelemmel éltek; és még most is számos népek vagynak Mongol-országban, mellyek éppen semmi húst sem esznek. Ugyan ez az eset a szegény földművesnél is, a ki nehéz munkája mellett gyakran igen kevés, vagy éppen semmi húst sem eszik, és még is jó egészségben marad.

A savanykás növényeknek legfontosb létrészei: a mézga (Gummi), a cukorszer, és a növény-savany. A mézga ízetlen, vízben felolvadó sáros szer, melly jókora tápláló erővel bír. Vele egy másik növényalak, a keményítő csaknem megegyez azon különbséggel, hogy az utóbbi egyedül a forró vízben, a mézga pedig a hideg vízben is felolvad. A keményítő tehát a kis növény nedvekből, a csupán nyugvás által felemelkedik. Ízetlen és sáros tulajdonsága miatt nem is emésztetű. A cukorszer mind vízben, mind a forró borszeszben (égett borban) felolvad, és édes ízű. Igen számos, még savanyu növényekben is nagyobb vagy kisebb mértékben jelen vagyon, de legbővebben a cukor-nádban, mellyből ennél fogva előképződik tiszta kristályozott alkatban, mint cukor készítetik. A mi időnkben elkezdék a cukrot különféle hazai növényekből, p. o. cukorjávorból, czékla-répából, 's t. ef. készíteni. Vallyon a cukorszer már maga tápláló légyen é, nem állíthatni teljes bizonnyal; és ámbár a Szerecsenyek a cukorplántátokban a bőv cukorral élés mellett, gyakran nagyon meghízának is, ez mind azon

által a' czukorszernek más egyéb vegyítékeiől származhatik. Egyébaránt a' czukor még so' növény-savanyt is foglal magában, melly azt a' savanyú forrásra nagyon hajlandóvá teszi. A' czukor minden lisztnemű alakokkal nagyon atyafiasnak látszik lenni, mivel ezek érésük előtt mindnyájan édesek, és csiráztatás által ismét megédesednek. Minthogy mind azon által a' czukrot jobbára csak potlékként vetjük ételmeinkhez, majd utóbb többet fogunk róla szólani. A' tiszta növény-savanyok, magokban véve, nem tartoznak a' közönséges tápláló szerekhez, mivel igen nagyon hűsítenek, a' részeket ingerelhetőséget gyengítik, és az állati nedveket természetelleni savanyodásra készítik. Más növényi létrészekkel mértékletes erányban öszvekapcsolva, mind azon által igen hasznosoknak látsznak lenni, és az állati nedveknek ellugosodásánál jótévéleg munkálódni. Ugyan ezért használjuk azokat mint legfontosabb szereket a' rothadó felhomlás' eltávoztatására, és a' szerfeletti vér-hévség' és lázadás' csillapítására.

Azon növények, mellyek nedveink vegyületével közelebbi rokonságban vagynak, a' következőképpen táplálóbbak, jóval több növényi kocsonyát (növény-enyvet, collat, vagy sikert,) és tojás-fejér szert, (fejérlelyt) foglalnak magokban. A' növény-enyv kémiai tulajdonságára nézve, nagyon hasonlít az állati rostalakhhoz, *) és a' növényi fejrlelynek nagy

*) Talán az állati kocsonyát, vagy állati enyvet akarta mondani a' Szerző; mert leginkább e' kétféle: növényi és állati enyv teszi a' táplálóbb növényi és állati szerek között lévő rokonságot.

hasonlatossága vagon az állati fejrényhez. Ezen létrészek nagyobb vagy csekélyebb szövetségben lehetnek a' fent említettekkel, melly szerént azután emészthetőségek, és tápláló erejek erányoztatik.

A' növényeknek egy másik létrésze, melly minden egyebektől valódiképpen különbözik, a' kövér olaj, melly az állati kövérséghez leginkább hasonlít. Ezek mind ketten nehéz emésztetűek, és könnyen avas romlásba mennek, mellynél bizonyos nagyon csípős, sovány, a' zsírsavany származik; melly égető felbűfögést, gyomorfájást, görcsüket és más számos következéseket okozhat, mellyek helybéli és közönséges ingerektől származnak. Ezen kívül az olaj ellankasztja az izomrostokat, és nagyobb mértékben véve, sokszor különbféle módon árt. Ha nagyon fris és szelid, és csak kisebb mennyiségben vétetik, akkor éppen nem ártalmas, hanem jó tápláló nedvé változtathatik. Ezen kívül néha hasznos hozzátétele az eledeleknek, hogy általa azoknak bizonyos csípős létrészei bepólyáltassanak. Minél régibb a' zsír és olaj; minél melegebb helyen tartatott, és minél inkább ki volt tétetve a' levegő befolyásának, annál előbb megavasodik, 's annál ártalmasabb az egészségre nézve. Innét a' főlt vagy sült zsír és olaj ártalmasabb, mintsem a' nyers. A' növényi kövérségek (olajok) általjában emészthetőbbek és hasznosabbak mintsem az állatiak, és a' növényeik közül a' hidegen sajtolta mandola-olaj, fa-olaj, dió-, mák- és birkamag-olaj legtisztábbak és legegészségesebbek; a' káposzta- és lenmag-olaj, csípősségük miatt sokkal alább valók.

Ámbár a' növények' emészthetése és tápláló ere-

je, főképpen azoknak itt előszámlált létrészeitől függ; mindazonáltal el nem kell felejtenuk azok szövetének tömörségét, és bizonyos finomabb vegyületeit is, mellyek által azoknak íze, vagy ingerlő tulajdonsága megváltoztatik, tekintetbe venni. De még ezen kívül már feljebb megmutattuk, mennyire megváltoztathatnak az étkek általjában a' mesterséges készítmények által, a' mit különösen a' növényi ételekre is alkalmaztatni kell. Továbbá még itt meg kell jegyeznuk, hogy a' növények' tulajdonságai gyakran az azokat termő föld, műveltetések, 's t. ef. által felette megváltoznak. A' változott művelés által még némelly mérges plánták is elvesztik ártalmas szeröket, és mindennapi tapasztalásból tudjuk, milly különböző ízek vagyon ugyanazon plántáknak, gyümölcsöknek, és gyökereknek, a' mint vagy száraz, vagy pedig nedves földben, verőfényen, vagy pedig árnyékban teremtek.

Már most az egyes növényi étkeket, még pedig legelsőben is a' savanykásédes nyári gyümölcsöket fogjuk vizsgálóra venni. Ezen gyümölcsök majd mindnyájan nagyon levesek, 's ennél fogva megfrissítők és szomjúság oltók; és minthogy különösen hűsítenek, heves nyárban igen kellemetesek, és hasznosak. Sok hideglelési nyavalyákban is jó eledelt szolgáltatnak, a' nedvek feloszlásának ellent állanak, az epe csípősségét megjobbítják, és a' vér' lázadását csillapítják. Ha azomban a' gyümölcsössel nagyobb mértékben élünk, úgy hogy azt a' gyomor meg nem győzheti, akkor a' gyomorban forrásba megy, hasfájást, puffadást és hasmenést okoz, még pedig annál előbb, minél levelesebb és savanyúbb, vagy ha olly más fo-

Iyadékokkal vétetik, mellyek a' forrást vagy erejedzést előmozdítják. Érés előtt a' gyümölcsöknek nagyobb része fanyar. Minél jobban megérttek, annál édesebbek. Érések után megkásásodnak, vagy elposhadnak. A' gyümölcsnek szövete is mindég gyengébbé válik; a' mint az érés gyarapodik. Az éretlen gyümölcs, fanyar nedve, és kemény szövete miatt, egyáltalán ártalmas. Némelly gyümölcsnemek érett korokban is fanyaron maradnak, 's ezek alkalmatlanok az evésre.

Legjobb a' gyümölcsöt magán enni, mivel így legjobban megemésztetik, és a' már gyomorban lévő élelmek' emésztetését nem gátolja. Csupán csak bizonyos heves természetűekre nézve, a' kiknek nagyon tüzes emésztő tehetségük vagyon, lehet hasznos étel után. Vagynak némelly emberek, a' kik egyáltalán semmiféle gyümölcsöt sem szenvednek-meg, ilyenek kiváltképpen a' hideg gyomrúak; ezeknek legalább is fűszerrel, borral és pálinkával készítve eshetik jól némelly gyümölcsök' étele. E' szerént általában megítélhetni, melly személyeknek, és minő környűlállásokban hasznos vagy ártalmas a' gyümölcs. Az erőtlen, fagyos, phlegmás, lomha embereknek, az erőtlen, halavány, felduzzadt képű 's rosz nedvű gyermekeknek, vagy igen kevés, vagy pedig semmi gyümölcsöt sem kell enniök.

Külömbféle elkészítések által azomban a' gyümölcs jó formán megváltozik. A' főlt gyümölcs nem olly jó ízű ugyan, de kevesebbé is puffaszt, mintsem a' nyers, és így az olly személyeknek is jól esik, a' kik a' nyerssel nem élhetnek. Főlt leve igen jó frissítő és hűssítő italt szolgáltat. A' tűz' hevénél aszalt

gyümölcs valamennyire megkozmásodik, és már ennél fogva nem olly kellemetes mint a' friss. Ellenben az aszott gyümölcsben jobban öszve van sűrítve a' czukorszor, a' savany pedig kevesebbítve; ezért édesebb és nem olly puffasztó, mintsem a' fris, és főlt leve is édesebb. A' gyümölcs borral, égett borral, fűszerekkel 's t. ef. való betsinálás által megmentetik ugyan a' romlástól, de kisebbedik általa hűssítő tulajdonsága, 's hevesse és ingerlővé tétetik. A' gyenge gyomornak, kevesesen véve, minden esetre hasznos; egyébaránt pedig szinte olly ártalmas, mint azon szerek, mellyekkel betsináltatott. Hogy a' gyümölcs hasmenést okoz, régi bal itélet, melly már eléggé meg vagyon czáfolva. Azomban olly időben, midőn valamelly vidéken a' vérhasmenés, vagy vérhas uralkodik, ártalmas lehet a' gyümölcsessel való élés az által, hogy a' hasmenésre és kólikára alkalmatosságot ad, és a' vérhasra való jelenlévő hajlandóságot ezen nyavalyának valóságos kitörésére magasztalja. Ennél fogva mindenkor okunk vagyon reá, hogy illy környülállásokban a' gyümölcsessel, kivált a' levessel és savanyúval igen vigyázva éljünk. A' hasmenésnek csupán csak bizonyos nemeinél, p. o. az epés hasmenésnél, lehet hasznos a' gyümölcs-étel.

A' lisztes magvak legfontosabb és legközönségesebb osztályát teszik a' tápláló szereknek. A' gabonanemek' lisztje: collából, keményítőből, mézgeből és czukoralakból áll. Ha t. i. a' liszt sok vízzel ruhába kötve addig gyúratatik, és kimosattatik, míg a' mosó-víz tisztán marad, tehát végre valamelly szívos nyúlós maradék áll elő, melly mind a'

hideg, mind pedig a' meleg vízben feloszlik, *) a' tűzben mind azon tsinálmányokat szűli, mellyeket az állati rostalak, és vízzel megnedvesítettvén, mint minden állati alak elrothad. Ezen szer növényi kocsonya (colla), melly az állattal szorosán megegyez. A' zavaros vízben bizonyos üllepedet, a' fejér vagy zölde s szürke keményítő száll-meg, melly hasonló a' mézghához, de a' hideg vízben fel nem olvad, hanem a' melegben igen is. A' vízben a' mézga (gummi) felolvadva vagy a' czukorral egyetemben, mellyek, ha a' víz elpároltatik sikos, nyulós, édes alakban jelennek-meg.

E' szerént a' liszt állati és növényi szerből áll. Mindazonáltal egyedül, vagy csupán vízzel vegyítve, igen nehéz emésztésű eledel. Valamivel könnyebb, de még is mindenkor nehéz emésztésű a' fölt lisztgombóc, és lisztpép. Azon erős emberekre nézve, a' kik sok mozgást és testi munkát tesznek, alkalmas eledel minden esetre. Ezen élélmek bizonyos nyulós csirizt hagynak hátra a' gyomorban és belekben, mellyek a' tápláló edényeket belepik (zárják,) megsavanyodnak, és rost nedveket szűlnek.

Ezen ártalmak elenyésznek, ha a' liszt előbb erejedzésbe tétetik (megkel), azután illendően kenyérré, vagy egy átalján költ tézta étellé süttetik. Az erejedzés (a' téztnál kelésnek vagy kovadásnak neveztetik) által a' lisztnek minden részei szorosán vegyülnek egymással, a' levegő kifejtődzik, és a' sütés által a' részek megszáradnak, lépesednek, és emészthetőbbé tétetnek.

*) A' Colla nem oszlik-fel a' tiszta vízben, hanem ha savanyal vegyítve: külömben vízmosással nem lehetne a' lisztből kiválasztani.

5. Az italoknak természeti-életrendi közönséges tulajdonsága.

Az emberi test a' folyvást tartó el- és kiválasztás által sok nedveket elveszt, mellyeknek visszaszerzésére a' szomjúság' érzése által kényszerítettetik. Ezen érzés ellenállhatatlan hatalommal erőlteti az embert bizonyos folyadékoknak felvételére, mivel azok nélkül az egész életművezet szaporán elromlana. De egyszer'smind gondoskodott is a' jóltévő Természet arról, hogy azon folyadék, melly az emberi testnek legkellemetesebb, az egész lakható földön szinte felesleg jelen legyen.

Ezen folyadék, melly egyedül alkalmas a' szomjúság' lecsillapítására, és a' melly ezen tekintetből az állati természet' minden kívánságainak megfelel, a' víz. Minden más egyéb természeti vagy mesterségi italok csak annyiban szolgálnak italul, a' mennyiben víz létrészeket foglalnak magokban, és azok nélkül bátran ellehetünk, a' nélkül, hogy a' miatt egészségünk legkevesebbet is szenvedne. Ellenben igen biztosan állíthatni, hogy az ember' egészsége, és erkölcsisége ugyan azon mértékben alább szállott, a' mennyiben az emberi találmánytehetség arra jutott, hogy a' víznek jóltévő és ártatlan tulajdonságait némelly vegyítékek által megmérgeztse. Kétség kívül megegyez a' Természet' céljával, hogy a' vizet hidegen és olly állapotban igyuk, a' mint az a' földből jön. Illy állapotban frissít leginkább, mivel ekkor még magában foglalja azon finomabb létrészeket, mellyeket a' hosszszas állás és főlés által elveszt. A' víz nem elem, a' mint régen gondol-

ták, hanem az újabb chemia' tanítása szerint bizonyos külömb részekre oszlattathatik, és azokból ismét újra alkottathatik. Főlétrészei 0,15 vízszer és 0,85 savanyszer. Már ezen nagy savanyszer' tartalmából következtethetjük a' víznek nagy hasznát, és ebből általláthatjuk, hogy némelly állatok levegő nélkül is élhetnek és diszlenek a' víz' mélységében, és hogy a' növények' nagy országa ezen folyadék által egyedül is tápláltathatik: hihetőleg létrészeinek szétbontása, és hasonlítása által az állati és növényi életmívhez.

Azomban nem minden víz hasonló jóságú, és egyformán alkalmas az italra. Némelly idegen vegyület által, mellyet a' földben vagy levegőben magába vesz, az egészségre nézve nagyobb vagy kisebb mértékben ártalmassá válik. A' víznek jóságát általában abból ítéljük-meg, ha kristály tisztasága, és semmi különös szaga és íze sincsen. Mindazonáltal vagynak a' víznek bizonyos tulajdonságai, melyeket a' szaglás és izlés által nem lehet megessmerni. Ide tartozik annak keménysége és lágysága, nehezsége, és könnyűsége. A' kemény vízben sok kemény rész vagyon felolvadva, mellyek főlés' alkalmával fenékre üllepednek. Azért az illy víz könnyen gymornyomást okoz, és ha az illy kemény létrészek a' vizellet utakba kerülnek, okot adhatnak a' fővényre vagy kövesedési bajokra. A' víz' keménységét abból tudhatni-meg, ha benne a' hüvelyes főzelék nem föl puhára, és főlés után nagy üllepedést szállít-le. E' szerént a' legkeményebb vizet is lágygyá tehetni a' főzés által. Egyébaránt nem mondhatni

bizonytal, hogy a' víz nehezségének és könnyűségének az egészségre nézve különös befolyása vagyon.

Inni való vizünket vagy forrásokból, folyókból, csermelyekből, patakokból, eső vagy hóvíz tavakból, vagy pedig kutakból merítjük. A' forrás-víz mindenik közül legtisztább és legfrissítőbb, még pedig annál inkább, minél keményebb és feloszlatatlanabb azon alap, melyből fakad. Utánna következik a' folyó-víz, melly mind azon által annál jobb, mennél sebesebben foly a' folyó, és mennél inkább forrásokból gyülekezik össze: Nem olly tiszta, és frissítő, mint a' forrás-víz, de könnyebb és ízletesebb. De az olly folyók' vize, mellyek lassan folynak, és a' mellyeknek ágyában számos plánták és halak tanyáznak, vagy a' mellyeknek iszapos, lágy, agyagos fenekük vagyon, nagyon egészségtelen. Ide tartozik még az is, hogy a' folyó-víz az időjárás mindennemű változásainak behatása alatt vagyon, 's így gyakran felzavarodik, vagy minden állati és növényi szerek, 's a' legundorítóbb ganajlatok által tisztátlanítottatik. Az eső-, hó- és harmat-víz legkönnyebb minden más egyéb vizek között, de könnyen rothad.

A' Levegő körnek minden oszolható szerei olvadva találhatnák a' vízben, 's ezért azt *Boerhave* a' gőzkör' lugjának nevezte. A' hóvíz egészségesebb, tisztább és frissítőbb mint az esővíz; mindazonáltal még sem hasonlítható a' forrásvízhez, és már *Hippocrates* egészségtelennek tartotta a' hóból és jégből olvadt vizet azért, mivel legfinomabb létrészeitől megfosztatott. Igazságtalanul tulajdonították a' gyakor golyvát bizonyos hegyes vidékeken a' hóvíz' ita-

lának, ámbár némely oka vagy on ezen állításnak. Az eső-, harmat-, és hóvíznek még azon ártalma is nagyon, hogy jobbára olly csüveken vezetetik, mellyek némely helyeken ólommal vagynak béllelve, mellyből könnyen ólomkolikák származhatnak.

A' kútviz, melly a' föld' mélységén buzog ki, általjában legalább valónak tartatik. Azomban nem mindenkor olly rossz, hanem főképpen azon föld' tulajdonságától függ, mellyből fakad valamint a' földnek mélységétől is. Minél nagyobb ez, annál kevesebbé munkálódhatik reá a' fény és levegő, és annál inkább meggyülnek a' kút' mélységében számos ártalmas gőzök, szinte mint más gődrökben is, mellyek azután a' vízzel rossz tulajdonságokat közlik. Számos tapasztalásból tudjuk, hogy azon emberek, kik a' kútak' tisztítására a' mélységbe bocsáttattak, tünő, vagy valóságos holt állapotban húzattak ki. Ide járul továbbá, hogy az illy kútvíznek nincs illő kifolyása. Még ártalmasabbá tétetik az által, hogy a' kutak felülről befödetnek, mivel ez által a' felső levegő' behatása még inkább gátoltatik. Nem tulajdonítatik fontos okok nélkül inkább a' kútvíznek, mintsem a' hóvíznek, a' némely vidékeken olly gyakor golyvának és más járványnak származása. *Rheims* városában alább hagyott ezen nyavalya, melly előbb nagyon közönséges volt, a' mint a' kút-víz helyett folyóvíz használtatott italul, és hasonlóképpen történt a' dolog a' Sleziai hegységekben is.

Az ásványos források, mellyekben sok szénszesz, savak, vas, kén, 's t. ef. foglaltatnak, némely nyavalyákra nézve ugyan hathatós gyógyszer szolgáltat-

nak; de éppen ezért olly kevessé alkalmasak közönséges italra, mint akármelly más orvosszer.

Az állati és növényi élelmek között középszert tart a' téj, azon folyadék, melly mind a' táplálásra, mind pedig a' szomjúság' csillapítására alkalmas. Az embernek, és minden emlős állatnak első eledelvé tette azt a' természet, és ennél fogva a' nő szoptató állat' emlőiben, a' szülés után azonnal egy ideig folyvást elválasztatik vagy készítettetik. Már csak ezen okból is hasonlíthatatlan legjobb eledelnek tartat-
hatik. De minden fiatal állatnak leghasznosabb a' saját nemű téj, 's leginkább az anyjáié, mivel ez nedvének saját vegyületéhez leginkább hasonlít. Ám- bár a' téjnek tetemesebb létrészeit a' chemiai szétt- bontás által eléggé esmerjük is, vagynak mindazon- által bizonyos finomabb szerek is, benne, mellyeket még eddig semmi mesterséges eszközök által sem tudtunk saját mivoltokban előlállítani, 's a' mellyek- nek valóságát csak bizonyos jelenségekből és munká- latokból kénytelenítettünk gyanítani. Illy finomabb szerek a' téjben is foglaltatnak kétség kívül mind ad- dig, míg az emlőkben vagyon, 's úgy tetszik, hogy ezek azonnal szaporán elválnak tőle, a' mint termé- szeti életmelegsége elillant. (Ezen okból szükséges, hogy a' gyenge állat és gyermek a' tejet anyja' em- lőiből szívja, és a' szerént annak minden finomabb éltető szereit együtt magához vegye. Ezen saját és finomabb vegyületben van továbbá annak az oka, hogy jobbára mindenkor hasznosabb a' gyermeknek az anyja' teje, mintsem a' dajkáé; hanem ha az anyának nyavalyái kivétetnek. Ezen esetben megkí- vántatik, hogy a' dajka mintegy azon időben szült

légyen, mellyben a' dajkálendő gyermek' anyja, mivel a' tej holnapról holnapra sűrűbbé és túrósabbá válik, a' mint azt a' gyermek szükségei megkívánják. Ezen okból azon dajkának a' teje, a' ki sokkal előbb szült, mint a' dajkálendő gyermek' anyja, a' gyermekre nézve igen kövér és túrós, az olly dajkáié pedig, a' ki sokkal később szült, a' dajkálendőra nézve igen vizes és nem eléggé tápláló. Végre még az is ide tartozik, hogy a' dajka teljes egészséggel bírjon; mivel tapasztalásból tudjuk, hogy a' tej által némelly nyavalya szerek, sőt erkölcsi hibák is általplántáltak a' gyermekre. Ha nem szerezhetni egészséges dajkát, akkor igen is jobb az egészséges állati tej, mintsem a' nyavalyás emberi tej, csak hogy az a' csecsemőnek azonnal, a' mint fejetik, és meg nem hűlt, adassék.)

A' meglettekre nézve is igen jó élelem a' tej, a' mi már annak szétthontásából kitetszik, ha bár arról a' tapasztalás bennünket már régen meg nem győzött volna is.

6. Életrendi élelemrendszabások.

a) Mikor kell enni és inni?

Világos igazságként felvehetjük, hogy magunknak általában többet ártunk a' mértékletlenség, mintsem az élelemszereknek tulajdonságai által, és hogy az embereknek nagyobb része sokkal többet eszik, mint a' mennyi szükséges; és már gyermek korunkban eltékozoltatik azon természeti érzésünk a' felet-tébi tápláltatás által, melly által tudhatnók, mikor

vagyunk jóllakva. Tulajdonképpen csak akkor kellene enni és inni, midőn az ember éhezik és szomjúzik, és a' mint az éhség és szomjúság lecsillapítatik, meg kellene szünni. Minthogy azomban az éhség' és szomjúság' természeti üsztöne a' test' egészségével megegyező rendtartáshoz könnyen hozzá szokhatik, tanácsos az embernek az evésnek bizonyos meghatározott idejéhez szoknia. Erre a' dél legalkalmasabb, 's ezért majd mindenütt szokásban is legyen, a' derék jóllakást délben tartani. Az ezen szokástól való egyes eltérések, mellyeket a' módi, vagy a' foglalatosságoknak folyamatja itt amott behoztak, nem szolgálhatnak, közönséges erányszabásul nem szolgálhatnak, A' jó emésztésre megkivántatik, hogy a' gyomor időről-időre kiürüljen, hogy mind annak ereje, mind pedig az emésztésre megkivántató gyomor-nedvek ismét meggyülhessenek. Erre mintegy 5—6 óra folyás elég, 's ennél fogva ártalmas egész nap rendtartás nélkül folyást enni. Egyáltalján véve, sem felette gyakran, sem nem igen ritkán eszik az ember, ha reggel mértékletes reggelit, délben teljes jóllakást (ebédet,) és estve mértékletes vacsorát vesz magához.

b) *Az élelemszereknek mértéke és megválasztása.*

Az élelemszereknek mértéke igen relativus, és nem határozottathatik-meg egyáltalján. Legbiztosabban vezérlene bennünket abban saját érzésünk, ha finomított szakátsságunk számos ingerlő vegyítékek által, mellyeket az ételekkel elegyít, és a' szájpaddlásnak 's nyelvnek káros csiklandása által, természeti érzéseinket meg nem csalná, és gyomrunkat bizo-

nyos természetelleni ingerrel nem ingerelné, melly bennünket könnyen élelembeli mértékletlenségre csábíthat. Ezen tekintetből mindenkor jó, ha soha sem eszünk annyit, hogy gyomrunk megteljék, hanem teljes jóllakás előtt abban hagyjuk az evést, az az: hogy még mindenkor még ehessünk 's ihassunk egy keveset undor nélkül. Kiváltképpen estve soha sem kell sokat enni, nehogy külömben az éjjeli nyugalom megzavartassék, 's ugyan azért mindenkor legalább két órával előbb kell vacsorálni, mintsem az ember nyugalomra menne. Legegészségesebb estve kevés, vagy éppen semmi húst sem enni, és csak hideg ételekkel élni. Azomban erre nézve nagy különbséget tesz a' szokás. Némelly személyek p. o. el nem tűrhetik estve a' vajas kenyeret, gyümölcsöt vagy levest, jó húsétel mellett pedig jól érzik magokat. Csak a' fiatal, tüzes és vérmes fiatal személyekre nézve ártalmas, kiváltképpen az esti húsétel, szinte mint más hathatósan tápláló 's ingerlő ételek és italok is. — Egyébaránt a' milly ártalmas egy részről a' mértékletlenség, szinte olly ártalmas más részről a' szerfeletti mértékletesség, mellynél fogva valaki sokkal kevesebbet eszik, mint a' mennyit a' test' szüksége megkívánna. Erőtlenség és sorvadás szokott az illy — valóban ritka — tartózkodásnak szomorú következése lenni.

Az ételek' választására nézve éppen olly lehetetlen általános rendet szabni. Mindenkor azok a' legjobb tápláló szerek, mellyek azonkívül hogy emész-
tő erőnkhez illenek, még az által egyszer'smind legkönnyebben átalváltoztathatnak nedveink' természetévé, és így testünket legjobban táplálják. A' táp-

láló szereknek ezen tulajdonsága azomban nagyon meghatározatlan, és legjobban a' tulajdonképpen való tapasztalás által határozthatik-meg; mert a' lét-részek' tulajdonságából, és azoknak öszvetételeből a' tápláló szereknek csak bizonyos általános tulajdonságait, p. o. felolvaszthatásokat, tápláló tehetségüket, ingerelhetőségüket, 's t. ef. tudhatjuk-meg, nem pedig azoknak különös és individualis viszányját az emésztő nedvek' tulajdonságához, és az emésztő míveknek egyes esetekbeli izgathatását, melly sokszor a' szokástól igen nagyon függ. Ennél fogva általános rendszabásnak vehetjük, hogy reánk nézve azon tápláló szerek legalkalmasabbak és legegészségesebbek, mellyekről tapasztalásból tudjuk, hogy nekünk legjobban esnek. Csekély figyelmezés ünma-gunkra elégséges ezen tapasztalás' megszerzésére.

c) *A' levesekről és italokról.*

Azon szokás, melly szerént minden lakozás levesen kezdődik, általjában véve az egészséges szemé-lyekre nézve semmit sem ér, mivel általa a' gyomor nagyon ellankad, és az utánna evett keményebb ét-keknek megemésztése gátoltatik. A' ki mindazonál-tal elsöben levest akar enni, ne egye azt forrón, és csak csekély mértékben. Az erősítő levesek minden tekintetben előbb valók a' vizes leveknél. A' ki csupán levesekkel él, végre ugy ellankasztja a' gyom-rát, hogy utóbb semmiféle kemény ételt sem tűrhet-el. Azomban a' leveseket, kivált az erősítő levese-ket sem kell egy általján megvetni. A' száraz termé-szetűekre, és olly személyekre nézve, a' kiknek gyengeségük vagy igen erős munkájok miatt, sok

táplálatra van szükségük, 's nem tehetnek illő mozgásokat, és nincsen elegendő emésztő erejek arra, hogy a' szokott kemény étkekből elég táplálatot szívhathnának, igen jó élelmet nyújtanak a' leves ételek. Minél korosabb az ember, annál inkább levessel kell élnie. Meghülés után, ideges vagy gyomor főfájásban, kólikában, és a' gyomor-görcsöknek más ne-
meiben felséges szer a' meleg leves.

Ámbár jó formán közszokásban vagyon ebéd és vacsora alatt inni, mindazonáltal az emésztésre nézve hasznosabbnak látszik, ha az ember étel közben semmit sem iszik, hanem inkább étel után néhány óra múlva. A' sok ital által, kivált ha az pusztá szokásból, nem pedig valóságos természeti szükségből történik, a' gyomor nagyon kifeszítettik, és a' gyomornedv igen hígga és erőtlenné tétetik. Gyakran ebben van a' rossz emésztés' oka, és a' tapasztalás tanítja, hogy azon személyek, kik a' szokással felhagytak, és étel közben nem ittak, utóbb sokkal jobban emésztettek, és sokkal kevesebbé gyötörtettek a' savanyok, szelek, 's t. ef. által. Étel közben csak akkor igyék az ember, midőn valóban szomjas, az az: midőn a' gyomor illő nedvesség nélkül szűkölködik. Általjában véve, semmi sem alkalmasabb erre, mint a' friss víz, és csak azon esetben, ha jó víz nem található, vagy ha a' gyomor bizonyos mértékletes melegítő ingert kíván, ihatni jösert, vagy egy pohár jó bort az ételnél. Mindazonáltal legjobb, ha a' gyomor az illy mesterséges ingerekre nem szoktattatik, melly szerént azon szokás is, mellynél fogva étel után egy pohár Likör ürítetik-ki, általjában véve ártalmas és csak egyes ese-

tekben, a' Iomha emésztésnél használható. A' nyers gyümölcs' étele, ételkor vagy mindjárt étel után, csak olly személyeknek esik jól, mellyeknek igen erős és tüzes emésztésük vagyon, és sok hús ételt esznek. Egyéb aránt gátolja az emésztést, szeleket és savanyodást okoz. Legjobb reggel, és egyedül éve.

7. Az ebédnek különös rendszabásai.

Az ebédnél, 's kevéssel előtte és utánna még e' következő rendszabásokat kell követni. Egyenest ebéd előtt mind azt el kell kerülni, a' mi mértékfeletti életerőköltést kíván. Minden nagy megerősítése a' testi és lelki erőknek, melly közel az étel előtt történik, ártalmas az emésztésnek, holott ellenben a' szabad levegőbeli mértékletes mozgás erősíti az emésztő tehetséget. Közel ebéd előtt dohányozni sem jó, mivel az által a' nyál elvesztegettetik; sokat inni is káros, mivel az által az emésztő nedvek felette megritkíttatnak.

Magánál az ebédnél vidámnak és jó kedvűnek kell lenni, és a' mennyire lehet, vidám társaságban ebédelni. Még a' nevetés is egy azon legfelségesebb eszközök közül, mellyek az emésztést előmozdítják. De mindenek felett tartózkodni kell az ételkori főtöréstől. Semmi sem ártalmasabb, mint azon szokás, mellynél fogva valaki az asztalnál olvas vagy olvastat, bár az olvasás 's annak hallgatása semmi fejtörést sem okozna is. Már azon figyelem, melly arra fordíttatik elvonja az evés' foglalatosságától és emésztéstől azon erőknek egy részét, mel-

lyeket egészen annak kellene áldoznunk; mert ezen időpontot egyedül a' gyomornak kell szentelni. Az étkeket nem kell nagyon forrón, sem igen szaporán enni; hanem jól megrágni. Ezen rendszabás felette szükséges a' jó emésztésre, és annak megvetése gyakran egyetlen oka a' rossz nehéz emésztésnek, és minden abból származó károknak. Ezért a' fogaknak szorgos gondviselése nagyon fontos pont az egészségre nézve, mellyről többet szólni még majd lesz alkalmatosságunk.

Mindjárt étel után ugyan azt kell követni, a' mit egyenest étel előtt, csak hogy azon kifogással, hogy mindjárt étel után nem kell erős mozgást tenni, mert az emésztést és a' tápláló szerek' hasonlítását rendkívül magasztalja. Legjobb csendesen állani, vagy lassan sétálni. Rendszerént mindjárt étel után bizonyos fáradtság, lustaság, és álmoság áll-elő, melly azomban vidám és könnyű multság által könnyen elűztetetik. Ha erőt vesz rajtunk, nem kell ellene állanunk erőszakkal, mert ez által rendszerént kedvetlen komorság, és a' testnek lustasága támad a' napnak egész maradék részére. Illyenkor 1—2 fertály órát bátran nyughatunk, vagy valamelly szobában szunnyadhatunk, ugy mindazonáltal, hogy hasunk szorítva ne legyen, és egy átalján egész testünk, a' mennyire lehet, szabadon nyulhassék. Az ágyban, vagy a' testnek csillaphelyezetében lévő fekvés emésztés ideje alatt alkalmatlan, mivel általa a' gyomornak természetes helyezete megfordíttatik, és az ágy' melege által a' kigőzölgés igen nagyon előmozdíttatik. A' feszesen álló ruhákat is, kivált mellyek a' hast szorítják, meg kell oldozni, vagy tági-

tani étel után. Az egészséges, fiatal és erős személyek, igen könnyen ellehetnek a' déli alvás nélkül, 's jól teszik, ha rá nem szoktatják magokat, mivel különben utóbb éppen el nem lehetnének nélküle. De az erőtlén, öreg, beteg és lábbadó személyekre nézve, láthatós erősítő és emésztést segítő eszköz. Ezek után néhány óra múlva hasznos a' testi mozgás, hogy a' tápláló nedveknek tej-edényekbe való általmenetele, és azoknak hasonlítása; valamint a' tápláló szerek' használhatatlan kemény és folyó maradványainak, és a' test' elaggott részeinek el- és kiválasztása is előmozdítottassék. Ekkor az ivás is hasznos, mellyet már a' szomjúság sürget, mivel az a' tápláló nedvet illőleg meghigítja, és a' vizes ürüléseket elősegíti.

Egyáltalán el nem kell mulatni az ebéden kívül való szükséges ivást. Gyakran megesik, hogy a' természet' emlékeztetésére való vigyázatlanság által az ember végre egészen elszökik az ivástól, 's már ekkor arra a' természettől még nem is emlékeztetik, melly főoka a' szárazságnak, a' hasrekedésnek, és sok nyavalyáknak, mellyek a' tudósoknál és ülő fejtér személyeknél olly gyakran találtatnak.

Illendő rágás, és nyállal való vegyítés által, melly a' szájban vitetik végbe, az elkészítettés' és hasonlítottatás' első fokára kell jutniok az étkeknek, és ennél fogva végre a' legerősebb gyomornak is el kell erőtlénülnie, ha minden ételnemeket rágatlan és durva alkatban kell kidolgoznia. Azon személyeknek tehát, mellyeknek kevés és rossz, vagy éppen semmi fogok sincs, minden kemény és merő étkektől őrizkedniek kell, és csupán csak ollyanokkal él-

niek, mellyeket már a' szájokban illőleg öszvemorzsolhatnak, és a' szükséges nyállal elegyíthetnek.

Ugyan ezen okból ártalmas mindjárt étel után dohányozni; valamint egy átalján káros a' dohányozás minden tökéletlen emésztésű személyekre nézve.

8. A' reggeli megfrissülés (Fülöstököm.)

Ha az ember' életmíve éjjel csekélyebb munkáságot gyakorlott, és nagyobb vagy csekélyebb tökéletű nyugvásban megújulást lelt; lehetetlen, hogy az étel és ital szüksége az emberrel együtt ébredjenfel, hanem a' felkelés után, és ébren munkálódás közben későbbre, midőn már a' gyomor kiürül, kell előállania, és bennünket a' reggeli ételre hívnia. Bár miből álljon is a' reggeli eledel, az azzal mindjárt felkelés után való kora élést, a' mint az szokás szerint legtöbбекnél gyakran minden munka és foglalatosság előtt, sőt még az ágyban is történik, a' természet éppen meg nem kívánja; hanem inkább egyenesen ellenkezik véle. Ha az ember a' természetet a' szokás által már reá kényszerítette azon szükség-re, hogy azonnal reggel fülöstökömöljen; ez ugyan a' szokás által ártalmatlan lehet: ezen szokás mindazonáltal soha sem hibázhatta-el kártékonyságát.

Már most mi által lehet és kell a' reggeli eledel' megválasztását elhatározni? Az embernek külömbféle izgatható állapotja nem lehet egyedül való elhatározó ok, minthogy a' reggeli eledel legközelebből bizonyos tulajdon életmívezetű részre, a' gyomorra munkálódik. A' gyomornak külömbféle tu-

lajdonsága sem lehet egyedül való elhatározó ok, mivel erre nézve az ember' szokása nagy különbséget okoz. Ennél fogva tehát a' reggeli eledel' választásánál hasonló tekintetbe kell venni minden környúlállásokat, kiváltképpen pedig az embernek inkább vagy kevésbbé emésztő reggeli foglalatosságát és élet módját.

A' Görögöknél a' reggeli eledel egy darab kenyérből állott tiszta borba mártogatva. Nálunk különösen a' meleg leves italokkal való élés jutott közszokási divatba. A' mi időnkben egy örökségi balítélet annyira meghódított minden rend és karbeli embert, hogy kiki azt véli, mintha az éhgyomor egy általjában valami meleg eledelt kívánna. A' gyomor sem éjjel meg nem hül, a' miért melegítésre volna szüksége, sem pedig annyira meg nem hevül az éjjeli meleg ágyban, hogy azt a' reggeli hideg eledeltől való meghüléstől féltetni kellene. Több nemzetek vagynak, mellyek állhatatosan hideg reggelivel éltek, és még munkás emésztő erőben maradtak.

Nálunk rendszerént thé és kávé választatik reggeli eledelre.

Midőn még üres a' gyomor, a' thé, legyen gyenge vagy erős, soha sem lehet egészséges, mivel a' gyomrot olly időben, mellyben semmi emésztési váltoja sincs, vagy ellankasztja és így egyenesen gyengíti, vagy pedig annyira ingerli, hogy annak pusztá erőküdüése által, az ő hathatósága annál előbb elenyészik. Azomban nem tagadhatni, hogy a' thé' ártalmas léte, annak bizonyos tápláló szerekekkel, millyenek: a' téj, czukor, zsemle, kétszersült vagy

piskóta 's t. ef. való vegyítése által, valamennyire megigazíttatik.

A' reggelivé választott második ital, a' kávé, ha gyengén és melegen vétetik, ugyan azon lankasztó tulajdonsággal bír, mellyel a' thé. De ha erősebben készíttetik, munkálatjára nézve egészen megváltozott, 's más italt szolgáltat. A' kávé téjjel és czukorral vegyítve táplálóbbá tétetik, ingerlő tehetsége pedig mérsékeltetik. Azon emberekre nézve, a' kik már hozzá vagynak szokva, reggeli élelemül meleg itallal élni, a' mértékletes erős kávé általjában véve nem ártalmas ital, mivel az álmoságot teljesen elűzi, midőn a' levegő hideg, a' testnek melegségét feléleszti, az érzést felvidítja, a' lelki erőket magasztalja, hasznos az éhjomság ellen is, melly az üres gyomorban öszvegyült gyomornedvektől, és a' netalán az előbbi estve vacsorált étkekből hátra maradt savanytól származott, előmozdítja az éjjel vissza-tartott szeleket, és székürülést. Különösen egészséges reggeli eledel ezen ital a' hideg, phlegmás természetűeknek, olly embereknek, a' kiknek lassú érverésük, taplós húsok, és nyálkás nedvök vagyon, és a' kiknek közönséges nappali italok víz vagy ser. Őszzel és tavasszal, valamint nedves tében is leghasznosabb. A' heves és epés természetű emberekre, gyermekekre, fiatal és bővérű személyekre, és azokra nézve, a' kik nappal borral és más szeszes italokkal élnek, általjában véve, nem alkalmas reggeli eledel a' kávé. Nyáron is kevesebbé hasznos.

Azon emberekre nézve, a' kiknek fejjel kell dolgozniok, vagy olly életmódot viselnek, melly nem

kiván testi gyakorlást, ha már egyszer hozzá vagnak szokva a' meleg italokhoz, legjobb reggeli a' kávé téjjel vagy téjszínnel és cukorral; csak hogy nem kell, a' mint némelyek szoktak, egész dél előtt szörpölni, 's a' kávénak sem kell nagyon erősnek lennie. A' felette erős kávé kiszáritja a' testet, sűrű fekete vért szül, az epét csipőssé teszi, szívdobogást, aggodást, tagreszketést, és szédülést okoz. Azon embereknek, a' kiknek más foglalatosságok és életmódjok vagon, ha meleg italhoz vagnak szokva, más olly reggeli ételmet kell választaniok, melly testalkottatásokhoz, korokhoz, és környúlállásaikhoz legillendőbb, és a' melly nékiek legjobban esik. A' testekkel munkálódó és mozgó embereknek, igen jó reggelit szolgáltat a' meleg dara, vagy más leves, meleg ser egy kevés köménnyel vagy gyömbérrel, 's t. ef. Minden némű italok, mellyek az ugy nevezett kávépótlékokból készittetnek, nem egyebek koromvíznél, melly senkinek sem szolgálhat hasznos reggeliként. Sokan a' bor-, ser- és pálinka házakban reggeliznek, a' hol csak erős hevesítő szeszes italokat vesznek magokhoz. Hogy ez sem egészséges módja a' reggelizésnek, szükségtelen megmagyarázni.

9. A' V a c s o r a.

Minthogy a' vacsorának az éjjeli álmra (a' testi és lelki erőknék legjelesebb megújító eszközére) leghathatósabb befolyása vagon, 1) estve csak mértékletesen kell enni, mintegy fél annyit, mint ebédkor; 2) a' vacsorát nem kell olly későre halasztani,

hogy az ember mindjárt az asztaltól az ágyba szálljon. Szédülés, gutaütés' veszélye, gyötrelmes álmok, emésztési bajok, mellyek következendő napon főfájás, émelgés, roszkedvűség 's m. ef. által nyilatkoznak - ki, szoktak az illy életrend elleniségnek, kivált az olly személlyeknél, a' kik kevés testi munkát tesznek, és ugyan az által emésztő erejeket elgyengítették, következései lenni. — A' vacsora és lefekvés között legalább is 2—3 óraköznek kell lennie. Ennél fogva a' Diaetika (Egészség-, vagy Életrend - tudomány) a' késő lakozásokat sem hagyhatja helyben. Nem csak hogy a' gyomor rendkívül megtöltetik, hanem még azon kívül az ember csak nem viradtig az asztalnál ül, 's az után teli gyomorral fekszik-le. E' szerént az emésztő erők nem gýmolyíttatnak felette nehéz foglalatosságokban a' beleknek rázódása által, és így azt nagyon tökéletlenül viszik véghez. Ezért ezen késleléssel egészen felkelene hagyni, és a' lakozásokat vagy délre rendelni, vagy pedig korábban (6 vagy legfeljebb 7 órakor) kezdeni, a' vesztegetést vagy a' számos étkeket egészen kizárni, az asztalnál egy óránál több ideig nem ülni, és mind az asztalnál, mind pedig az után enyvelgessel, tréfával, énekkel, és testi mozgással járó társaságos játékokkal az emésztést elősegíteni. *Unzer*, és vele több mások is, helyesnek vitatják a' Görögöknek és Rómaiaknak azon szokását, hogy a' fő jóllakást estve tartották azon okokból, mellyeket azonnal elfogadhatni, mihelyt megállapíttatik, hogy a' vacsora legfeljebb is 5—6 órára hallasztatik. A' gyomornak estve és éjjel által, sokkal több ideje nagyon az emésztésre, mint sem az ebéd- és vacsora-

közötti rövid időszakban. Ezen kívül a' napi foglatosságokat a' léleknek nagyobb szabadságával és ébrenségével végezhetjük; minthogy valóban soha sem vagyunk tompábbak (gondatlanabbak) (alkalmatlanabbak) és lustábbak a' munkára, mint a' teljes déli jóllakás után.

MÁSODIK SZAKASZ.

1. A' jó emésztésnek alaptörvényei és rendszabásai ; a' tápláltatás.

Miként kell jó emésztésre szert tenni? arról, úgy hiszszük, eleget mondottunk az előterjesztett életrendszabásokban. Ennél fogva itt még csak e' következőt jegyzük-meg különösen:

Az embernek testi természete az ő szereinek szüntelen való változása alá vagyon vetve. Az életnek minden pillanatjában új vegyületek és bontakozások történnek a' testnek belső műhelyében, valamint egyszer'smind a' friss létrészeknek felvétele, az elromlottaknak pedig elválasztása. Az életműveknek eme' szüntelen belső ébrensége, és a' szereknek ezen szüntelen változása nélkül, csak hamar elvesztené az állati szer élıhetőségét és egészséges vegyületét, és a' holt chemia' törvényei szerint föllétrészeire (eleveire) bontakoznék. De ugyan ezért a' szerek pótlásának és veszteségének folyvást bizonyos hasonmértékben kell maradniok, hogy az élet és egészség fentartathassék.

A' test' eleven szere azon durvább és finomabb alakokból áll, mellyeket a' test rész szerént a' dur-

vább tápláló szerekből, rész szerént pedig a' levegőnek finomabb, láthatatlan létrészeiből vesz-fel, kímivel, hasonlít és sajátít. Ezen fontos foglalatosságra szolgálnak legközelebb bizonyos különös életmívek, mellyeknek illő tulajdonságától függ legközelebből a' test' egészséges táplálása. Azomban nem csak ezen eszközök tulajdonsága, hanem egyszerűsmind a' tápláló szerekek mennyisége, jósága és más határozatai is tekintetbe jönnek e' dolognál.

A' test a' levegőnek finomabb tápláló szereit rész szerént a' lélekzés, rész szerént pedig felületének beszívó edényei által veszi-fel. A' durvábbak pedig a' tulajdon emésztő életmívek által a' tápláló szerekből készítettnek, a' tápláló nedvek' hozzá járulása által a' test' alakjához hasonlíttatnak, azután a' bélcsatorna' beszívó edényei, és számos mirigyek által folyton tökéletesítettnek, és így a' vér közé vegyítettnek. Itt jutnak már most a' legfinomabb életszerek vegyülete által végső tökéletre, és mint tökéletes állati szerek a' test' egyéb részeihez hasonlíttatnak és sajátíttatnak, holott ellenben a' haszontalan és elromlott szerek külömbféle utakon, kiváltképpen pedig a' szék, vizellet, kigőzölgés, és kilehellés által kitakaríttatnak. Innét látjuk, hogy az emésztés és táplálás foglalatossága nagyon tűzött fűzött, és sok életmíveknek együtt munkálódását, 's az élet-erőnek jókora költekezését kívánja. Ezért ezen foglalatosság a' testnek minden más egyéb foglalatosságaival szoros okbeli öszvefüggésben vagon, és bátran feltehetni, hogy a' testnek nyavalyái többnyire vagy az emésztés' hibáiból származnak, vagy hogy azok, ha mindjárt más forrásból eredtek is, az emésztés'

foglalatoságát mindenkor kisebb vagy nagyobb mértékben megrontják. Ennél fogva különösen szükséges, hogy ezen fontos tárgyra, mellytől az egész testnek egészsége olly igen függ, teljes figyelmünket fordítsuk, annál is inkább, mivel az rend szerént legkevesebbé vétetik figyelemre.

A' tápláló szereknek, a' szájban, gyomorban, és bélcsőben való emésztés és ez által történő elkészülés, bontakozás és elváltozás által, olly beljegyet kell nyerniek, melly azokat a' mi testünknek életművezetébe való felvételre alkalmasakká teszi. Az étkek a' szájban megrágattatnak, és elegendő nyálal vegyítettve, a' gyomorba lenyelettetnek. A' gyomorban továbbá morzsoltatnak, és a' gyomornedvnek hozzájok vegyülése által, tökéletes feloldoztatásokra még inkább elkészítettetnek. A' gyomorból a' tizenkétújbélbe (*intestinum duodennon*) jutnak, a' hol az epével és a' hasnyálmirigy' nedvével való vegyülés által teljesen elváltoztatnak, és a' tulajdon táplálásra szolgáló részeknek, a' chilusnak vagy téjnedvnek letételére alkalmaztatnak. Ezen téjnedv továbbá a' bélcsőnek bészívó téjedényei által egyenesen a' vérbe vitetik, 's azzal szorosán öszve vegyítetik, és mint állati szer a' testnek különbféle életműveibe idéztetik. Az étkeknek hátra maradó durvább maradványa, melly a' táplálásra továbbá nem alkalmas, az után végre a' testből a' végbélen által kitakarítottatik.

Azomban a' tápláló szereknek ezen elváltozására két feltétel kívántatik, mellyek nélkül az vagy éppen nem, vagy legalább nem illendően, történik meg. Az első t. i. az emésztő életműveknek, és az

emésztésre megkivántató szereknek olly tulajdonsága, mellynél fogva azok alkalmasak az étkeket jól összeverontsolni, 's velek állati billeget közölni; a' második pedig a' tápláló szereknek ezen tulajdonsága, mellynél fogva képesek arra, hogy ne csak illően összeverontsoltassanak, hanem egyszer'smind sok számos táplálható szert rakjanak-le, és az állati jegyet felvegyék vagy is állatíttassanak, és csak az illy tulajdonság által érdemlik-meg az étkek tulajdon értelemben a' tápláló szerek' nevezetét.

Ennél fogva két lépalapos tulajdonságot különböztetünk - meg a' tápláló szereknél, mellyek szerént azoknak jóságát, az emberi test' táplálására nézve, megítélhetjük; t. i. azoknak emészthetését, és táplálhatását. A' tápláló szerek' emészthetése függ: 1) azoknak keményebb vagy lazább valójától, melly által a' munkamíves bontakozásra kisebb vagy nagyobb mértékben alkalmasabbak; 2) azoknak szárazságától, szívosságától, kövérségétől, nyerseségétől, vagy már eszközlött elkészítésétől, és magoknak a' tápláló szereknek a' mi testünk' emésztő nedveivel való rokonságától. Minél könnyebben felbontatik e' tekintetből valamely élelemszer a' mi testünk' emésztő nedvei által, annál emészthetőbb, és megfordítva; 3) azoknak életmíves vegyületétől, és szerkezetétől, mellynél azoknak a' mi testünk' életmíves szeréhez való nagyobb vagy kisebb hasonlatossága, és ingerlő tulajdonsága jönnek leginkább tekintetbe. Minél inkább hasonlítanak tehát a' tápláló szerek a' mi testünk' életmíves szeréhez, és minél inkább ingerelhetik az életmíveknek, a' hasonlításra megkivántató előtehetségét, annál könnyeb-

ben emészthetők, és hasonlíthatók. Mindazonáltal nem kell ezen ingerlő tehetségnek, vagy tulajdonságnak nagyon hathatónak, hanem az emésztő életmívek izgékonyasága' fokához szabottnak lennie, 's e' tekintetből valamelly tápláló szer egy emberre nézve könnyen, a' másokra nézve pedig nehezen emészthető lehet, a' mint t. i. a' mondott izgékonyaság' vagy ingerelhetőség' grádusa különbözõ.

Fõ dolog a' jó emésztésre nézve a' gyomornak elég hathatós összehuzódása (motus peristalticus). Ha a' gyomor ezen szükséges munka tehetséggel, a' szükséges peristalticus mozgással bír, vagy is inkább, ha azt illõen gyakorolja, akkor a' gyomor nem szûkölködik az emésztésre magkivántató meleg nélkül, és a' gyomornedv, melly a' különbféle tápláló szerek' feloldozására és szoros vegyítésére szükséges, elegendõ mennyiségben és minőségben választatik-el. Ezért vagyon olly nagy haszna a' testi mozgásnak az emésztésre nézve. — A' parasztok, és mind azok, a' kik erõs testi mozgást tesznek, a' legnehezebb étkeket is, a' zsírt, szalonnát, gombóczt, borsót, lencsét, babot, 's t. ef. könnyen megemésztik; holt a' tudós, a' ki keveset mozog, tőle Hypochondriába, vagy komorkórságba esnék.

A' testi mozgás által t. i. a' vér erõsebb forgásba tétetik, annak részetskéi erõsebben egymáshoz dörzsöltetnek, és azon csatornák oldalaihoz, mellyeken általcsergedeznek. Ezen gyarapított dörgölõdzés által több meleg fejtetik-ki, és az egész test erõsebb mozgásba tétetik. — A' gyomor szinte mint az egyéb részek is, hathatósabban összehuzódnak, és ez által a' benne lévõ étkekre hathatósabban mun-

kálódnak. Minthogy a' mozgás által minden el- és kiválasztások gyarapíttatnak; tehát több gyomornedv is választatik - el (készül), 's ezen fellyül a' gyomor a' vér erősebb dörgöltetése által több meleget nyer, 's így mindent, a' mi a' jó emésztéshez tartozik. Ezért a' testi mozgás legjobb emésztő szer, 's az emésztést leghathatósabban előmozdítja.

Hogy azomban a' mozgás kívánt haszonnal járjon, mindjárt asztal után kell kezdődnie; mivel az emésztés' kezdetétől függ az egész emésztés' és táplálás' foglalatosságának jó vagy rossz fogamatja. Ha a' gyengélkedő nem akarna mindjárt étel után mozogni, hanem azt fél vagy egy órai nyugvás után tenni; akkor a' felvett étek a' gyomor' hathatós üszvehuzódásának, elegendő erős belső melegnek, és hathatós gyomornedvnek hiánya miatt, savanyú forrásba mennének, és a' gyomor a' kifejelezett állólég által feszítettnek. Aggódás, lankadás, gyomor nyomtatás, főfájás, köszvények 's t. ef. 's szóval azon rettenetes kínoknak üszvesége, mellyek együtt véve Hypochondria névvel neveztetnek, szoktak származni.

Ki az, kinek a' gombóctól, szalonnától, és hűvelyes főzelékektől semmi baja sem származik: a' cseléd é? a' ki mindjárt étel után munkához fog, vagy pedig az úr, a' ki étel után zselleszéken tölti idejét? — Ki emészt jobban, 's ki szenved kevesebbé a' szelektől, gyomorgörcstől, 's t. ef. a' Dámaé, a' ki asztal után szófára dül, vagy varró asztalhoz ül, vagy a' kötő-kapczát veszi gyengéd kezeibe; vagy pedig a' szakácsné, a' ki mindjárt étel után a' moso-

gató dézsához áll, a' konyha edényeket megtisztogatja, és ismét helyre rakogatja?

Itt ezen ellenvetést halljuk, hogy az állatok' példáját adják a' jóllakás után való nyugalomnak.

De vallyon az állatoknak éppen olly emésztő élet műszerkezetjek vagyon é mint az embereknek? sőt inkább nem különböznek é észrevehetőleg azoknak emésztő eszközei az emberéitől? Csak a' kérődzők osztályát, és a' madarakét vegyük tekintetbe. Szabad állapotban, midőn élelmeket helyről helyre legelészve keresik-fel, nem tesznek é elegendő mozgást? Olly nyugton vagynak é lakozásoknál, mint az ember? Vagynak é nékiek olly indulatjaik, mint az embernek, mellyek idegeiknek természeti hathatóságát olly annyira lesujthatják? Honnan tudjuk, hogy olly igen egészségekre válik, ha mindjárt jól tartott gyomorral nyugalomra dülnek? — Ezen kívül, ha az állatok' példáját teljes bizonyításnak lehetne venni, tehát azt is bizonyíthatnók, hogy az esméretes mocskos állatnak az istállóban saját ürülete' bélelékezése alatt való tartózkodás sem ártalmas az egészségre nézve; vagy, hogy az ember a' kutyák' példája szerint a' csontot is elnyelhetné, és jól megemészthetné.

A' *Salernitana* oskolának ezen mondása:

Post mensam stabis, vel passus mille meabis.

„Étel után állasz, vagy ezer lépésnyire sétálsz.“ teljesen helyes, és az egészséges (gyógyító) kutaknak halhatatlan éneklője tökéletes igazsággal int bennünket, midőn az evés után mindjárt folyadandó elnyugvástól őrizkedtet.

De valamelly ételnek czélerányossága még más

környülállásoktól is függ, mellyek gyakran teljes lehetetlenné teszik a tápláló szereknek egészséges vagy egészségtelen létéről való kifogást haladó általános ítéletet.

Ezen környülállások közül e' következők a' legfontosabbak:

1) Az életkor. A' gyermek és öreg más életmet kíván, mintsem az ifjú és teljeskoru. A' mi egyiküknek jó, méreg a' másíkoknak.

2) Az életmód. A' felette erős testi mozgással és erültetéssel páros életmódnál több, keményebb, és durvább ételszereket kíván az ember, mintsem a' csendes ülő életmódnál. A' testi mozgás és emésztés jobbára hasonló erányban állanak.

3) A' test' alkattatása. Az erős, feszes testtel rendszerint együtt jár a' jó gyomor is, és megfordítva. Igen ritkán van másként.

4) Az éghajlat. Hideg éghajlat alatt inkább erős és hús eledellel él az ember: a' meleg alatt pedig inkább növény étellel és hig tápláló szerekkel.

5) Bizonyos irtódzások. Vagynak olly emberek, a' kik a' legártatlanabb étkeket sem tűrhetik meg.

6) A' szokás. Ez által gyakran a' legártalmasabb étkek is ártatlanokká, sőt még hasznosokká és szükségesekké is válnak.

7) Az étkek' készülete. Ez által azoknak tulajdonságai külféle módon elváltoztatnak, jobbakká vagy rosszabbakká, könnyebb vagy nehezebb emésztetűekké tétetnek.

8) Más ételnek együtt étele nagyon megváltoztatja azoknak emészthetőségét. Igy p. o. ha tej-étkek után azonnal savanyt vesz magához az ember,

jobbára roszzul esik a' tej. Ellenben bizonyos nehéz emésztetű étkek, a' jó bor, vagy valamely fűszer által könnyebben emésztetnek; a' savanyú étkek a' hús és hal együttétele által megváltoznak, és i. t.

De a' legegészségesebb és legártatlanabb ételek és italok is ártalmasokká és emészthetetlenekké válnak, ha mértéktelen, az az: egyszerre nagyobb mértékben vétetnek, mintsem a' mennyit a' gyomor ereje megemészthet. Az illy evés és ivásbeli mértékletlenség háromféleképpen árt az egészségnek. Az emésztő erőket megerőlteti, 's ez által elgyengíti; gátolja az emésztést, mivel az illy sok élelem nem dolgoztathatik-ki illőleg, 's következésképpen sok tisztátalanság és durva szer származik a' gyomorban és belekben. Végre aránytalanul szaporítja a' vért és nedveket, a' mi által a' vérforgás és életemésztés igen sebesítettik. Ezért a' gyomornak minden megterhelése után nehezség és teliség éreztetik a' hasban (altestben), továbbá undorodás, lustaság, álomosság, felbűfűgés, ásítózás, szédelgés, főfájás; és nagyobb mértékben: hányás, kolika, 's t. ef.; és a' gyakor megterhelés sokszor okot ad a' legnagyobb és legmakacsabb nyavalyákra, a' Hypochondriára, makacs bőrnyavalyákra, gutaütésre, sorvadásra és vízkórságra.

Helyes táplálást gyaníthatni, mihelyt jó az emésztés. Ezenkívül a' testnek külső mivoltából is könnyű azt megítélni. Ha ez folyvást egyenlőn marad, és a' testnek részei mindenkor hasonlóságra maradnak; ez derék tartós egészségre mutat. A' küvéredésre való nagy készség jobbára gyengeségre mutat, és még roszzabb, ha egyes részek erősebbed-

nek, 's kövérednek, más részek pedig soványodnak. De szinte olly rossz, ha a' test általjában jó étvágy (appetitus) mellett elsoványul, és a' táplálás nincs illő erányban a' felvett tápláló eledelkkel. A' jó tápláltatás jegyei közé tartozik a' bőrnek kellemetes mérséklett vörössége is, és minden részeknek kedves egy mértékü melegsége. A' nagy veresség, kivált az egyes részeken, szinte mint a' nagy melegség, nem jó jel. A' bőrnek halavány színe gyakran a' színbőrnek áthathatlanságától származik, és így nem mindenkor jegye a' gyengeségnek. A' halaványság a' test' duzzadságával és hidegségével párosulva, mindenkor rossz vérvegyületre, és a' testnek hiányos tápláltatására és gyengeségére mutat.

Béfejezésül még a' jó emésztés' ábrázolatját lássuk!

Helyes az emésztés, ha a' fogak alkalmasak, és a' jól megrágott étkekkel elég nyál vegyítettik. Továbbá ha jó, rendes étvágnál az étkek jó ízűen, és a' léleknek bizonyos vidám részvételével étetvén, a' gyomornak minden legkisebb kelletlen érzése, nyomatása és dagadása nélkül a' tagok ébrensége és könnyűsége 's t. ef. mellett készítettnek - el a' gyomorban és bélcsőben, és végre a' tápláló szereknek illendő elválasztása után egyformán elegyített barnás sárga, sem nem igen kemény, sem nem igen hig ganajként ürítettnek - ki. Itt még meg kell jegyezni, hogy mindjárt étel után bizonyos könnyű lankadtság, restség és álmoság szokott származni, melly némellyeknél lassu borzadással, másoknál pedig rövid hévséggel vagyon párosodva. A' hideg mindazonáltal itt jobb a' forróságnál, 's legjobb,

ha mind a' kettő hiányzik. Mihelyt az emésztés, mellynek nem kell öt óránál tovább tartania, elvégződött, a' test és lélek előbbi vidámságának és könnyűségének azonnal vissza kell állania. A' nagyon szapora emésztés a' gyomornak felette nagy, vagy beteges ingerelhetőségére mutat, és megfordítva. Emésztés alatt vagy utánna, nem kell sok szélnek, és még kevesebbé kelletlen, keserű, savanyú 's t. ef. szájjának mutatkozniok; rendkívüli szomjúságnak sem kell jelen lennie, hanem ha az ember igen sós, vagy száraz étkeket evett. A' helyes emésztésnek mind ezen jelei, azomban némelly kivételt szenvednek a' test alkotásához, korhoz, szokáshoz, Idiosyncrasiához, életmódhoz, és az ezzel öszvekapcsolt testi mozgásokhoz és erőltetésekhez képest. Így p. o. azon gyermekek és személyek, a' kik erősen mozognak gyorsabban emésztenek, mint sem azok az emberek, a' kik kevés mozgást tesznek; továbbá magok az élelmek is szembetűnő különbséget okoznak. Azomban minél kevesebbé érzi valaki ezen utolsó különbséget, annál jobb.

Ha már mind ezen előadott rendszabásokat, intéseket, és tekinteteket illendően megtartjuk, nem fogunk egészséges éhezés, vagy illő étvágy nélkül szűkölködni.

2. Szerek a' megterhelt gyomornál.

A' gyomornak minden nemű megterheltetésénél legjobb és legbiztosabb eszköz az addiglani kiéhezés, míg a' gyomor ismét helyre áll, 's azután inkább

többször és mindenkor kevesebbet kell enni, mint sem egyszerre jól lakni. Ha a' megterhelés után émélgés és hányás következik, tehát ezt gyenge, lágy-meleg théával elő kell segíteni; de soha sem kell azt meleg bor, likör, Hoffman-cseppek, 's t. efi által gátolni. De más részről nem tanácsos minden megterhelés után azonnal hánytatót bevenni, legálább orvosi rendelés nélkül. Nehány csésze langyos théa, vagy mérsékelt erős kávé tej nélkül gyakran elegendők arra, hogy az émélgést, gyomornyomást, rossz izű böfögéseket, és a' gyomornak egyéb bajait lecsillapítsák, és egy hasznos, gyenge hasmenést okozzanak. Igen hasznos illyenkor a' gyomortájakat és a' hasat tenyérrel, és meleg posztóval vagy gyapjuszövettel gyengéden dörgölni. Ezen szer, valamint egyáltalán az altestnek (hasnak) melegen tartása, a' gyenge gyomorra és hasra nézve igen hatóságos és ajánlandó. Étél után egy pohár jó bor rendszerént jól esik a' gyenge, lusta gyomornak, 's neki hasznos melegítő ingert ad az emésztésre. A' kinek azonban töle savanyú felböfögése származik, egészen fel kell véle hagynia. Rendkívül fogatos a' gyomor' erősítésére néha egy pohár hideg friss víz reggelenként éjomra iva. Igen ártalmas azon előítélet, hogy az ember reggel likört, pálinkát, vagy bort igyék az emésztés előmozdítása végett. Éppen ez által rontatik-el, rész szerint mivel ezen szerek a' gyomorban olly természet elleni ingert gerjesztenek, melly az embert mérték feletti evésre csábítja; rész szerint pedig, mivel a' rostoknak azután következő ellankadása a' gyomornak illendő munkásságát gátolja. Néha a' hibás emésztés oka az első utak-

nak taknyos és más tisztátalan üszvetorlataiban áll, mellyeknek kitakarítása nélkül lehetetlen az alapos segítség. Ezen eseteket azonban és az ellenek való orvosszereket az Orvos' ítéletére kell bízni, nem pedig azonnal hánytató, 's hashajtó szerekhez nyulni.

3. A' természeti ürülések az emésztésre nézve.

A' székürülés által minden földnemű, durva és egyéb feloldozhatatlan, 's nem hasonlítható részei a' tápláló szereknek, úgy nem különben a' gyomor-nedvnek, és epének részei nyálka, és a' mit a' vér a' belekben lerak, kiürítettnek. A' vizellet által minden felesleges vizes, sós, olajos és földnemű részek gyulvány-savannyal együtt takarodnak - ki a' testből, 's a' hörgőzölgés minden finom, idegenné lett ama' felesleges vizenyős részekről megszabadítja a' testet, mellyek a' két fent nevezett utakon nem takaríthatnak - ki.

Minekutánna az emésztés' foglalatossága a' táplálócsőben végbe vitetik, és minden fent említett haszontalan részeknek egyesülése bizonyos egyenlő vegyítékű, 's az epe' festő szere által barnás sárga színre festett bűdös tetemmé (gyurmává az új Magyarok szerént), melly ganajnak, 's székürületnek neveztetik, szabad akaratunknak minden befolyása nélkül megesik; ezen tetem üszvegyül a' végbélben, és azoknak az életművezetre nézve szükséges kiürítését egészséges állapotban a' ganajlatnak mennyisége és csípőssége által okozandó akarat nélkül való ürü-

lési öröklődés jelenti-meg. Az ürülés' végbevitele némüképpen akaratunktól függ, a' mennyiben a' végbél' záró izmával a' ganajlatot vissza tarthatjuk, és a' mennyiben a' végbél' felsőbb körforma izomrostjaira szabad akaratunkkal munkálódhatunk, és ezen munkálata-
tot a' választóhártya' és hasizmok' önkényes mozgatása által gyámolíthatjuk, és e' szerént a' ganajlatot kiüríthetjük.

Nem jó ezen szabad akaratunkat tovább gyakorlani, mint míg azon helyre juthatunk, a' hol kiürülhetünk. Ha ganajlatunkat tovább vissza tartjuk; tehát vagy igen kifeszítették és elerőtlenítették a' végbél a' nyílásnál tartózkodó ganéj által, és az aranyeredények szorongattatnak, a' mi által az aranyérre ok adatik; vagy pedig a' ganéj újra vissza szoríttatik a' vastag bélbe, és az ürülés kívánat egészen megszűnik, a' ganéj' rothadása gyarapodik, a' szemét folyó részeinek, mellyek az életmivezetnek mindenkor ártalmasak, felvételére késztetnek, és annak hátra maradó részei folyvást keményebbednek, melly által az utóbb következő székürülés nagyon nehézzé tétetik.

Az ürülésnek természeti ösztöne nem lehet mindenkire nézve egyenlő gyakor. Rendszerént naponként egyszer áll elő, a' mi legjobb is; vagynak azonban, a' kik néha napján kétszer — háromszor; ismét mások, a' kik minden másod — harmad nap csak egyszer ürülnek. Mind a' két utólsó esetben, ha a' mellett az ember egészséges, jól tápláltatik, a' hasmenéstől mentt; ha az ürület jó tulajdonságu, és elegendő mértékű; tehát semmit sem kell ellene tenni, hanem a' Természetnek szabad folyamatot engedni.

Az egészséges ürületnek sem igen keménynek,

sem igen lágynak, és még annál kevesebbé hig folyónak nem kell lennie; színe pedig kissébb vagy nagyobb mértékben setét, barnás sárga legyen; továbbá teljesen megemésztett, egyenlő vegyületű és alkatu, de még se felette tetemes legyen. Az egészséges, mértékletes életű, jó emésztésű, naponként ürülő ember³ ürülete általjában 8—10 latot tesz.

Az ürülésre készítő természeti ösztön nem minden embernél áll a' napnak ugyan azon idején elő, azt azomban akár mikor jelenti magát, ki kell elégiteni. A' ki ezen ösztönre, és annak kielégítésére nem ügyel, könnyen hajlandóvá lesz a' szorulásra, mellyből könnyen szelek, görcsök, hasduzzadás, vértorlás az altestben, főfájás és más egyéb bajok származhatnak. A' mint azomban a' szokás általjában igen sokat tehet, ugy a' testet is arra veheti, hogy a' csak egy kevéssé mértékletes és egyforma életmódnál az ürülés' ösztöne mindenkor ugyan egy idő nap tájban áll elő. Erre nyilván legalkalmasabb idő a' reggel, minthogy akkor legkevesebb ember hátrálatik fogtalatosságai és környülállásai által a' természet kívánatait azonnal kielégíteni, és mivel ezen időben az emésztés, az el- és kiválasztások legtökéletesebben el vagynak végezve.

Az ürülést természeti ösztönözlet nélkül erőlködés és szorongatás által a' lélekzet vissza tartásával kényszeríteni, felette ártalmas, és könnyen végbél-düllyedést, sérüléseket, és vérszakadásokat okozhat.

A' vesék által a' vérből kiválasztott, innét a' vízhólyagba levezetett, és ettől megtelése után kiürített hugynak, hogy egészséges vizelletnek tekintethessék, tisztának, czitrom színűnek, sem nem

lödösnek, sem nem egészen szagatlannak, sós izü-
nek kell lennie, és kiürítéskor egy kevés habot ver-
nie, melly mintegy fél óra múlva ismét elenyé-
szik, csak alulról felfelé teke formán emelkedő
homályos felhőtskét mutatnia, és reggelre egy ke-
vés szálladékot illelpenie-le.

Azomban a' hugynak mivolta nem minden em-
bernél egyenlő, és szinte mint mennyisége is min-
den személynél különösen a' constitutio, életmód,
idő és esztendőszak különbségéhez képest különbö-
zik. Egy meglelt embernek egéssznapi hugya 1 1/2—
2 1/2 fontnyira telik. A' gyermekek' hugya vízenyő-
sebb, szagatlanabb és izetlenebb, mint sem az idő-
sebbeké. Az erős izmos emberek, és az olyanok, a'
kiknél a' munka, mozgás és melegség által nagy a'
bőrkigőzöltség, kevesebbet, de színesebbet, és csi-
pőset vizelnek. A' gyenge embereknél, az ülő élet-
módnál, nedves levegőnél és sok italnál bővebb, de
egyszer'smiad halaványabb és vizesebb a' hugy. Ez
rendszerint reggel szokott legsűrűbb lenni.

A' hugyozás' szükségét az embernek a' vizelés'
ösztöne adja tudtára, a' melly gyakrabban elő áll,
mint sem a' székürülés' ösztöne. Minthogy a' vizel-
lés' ösztöne nem mulik-el, mint a' székürülésé, ha-
nem állhatatosan meg marad, és folyvást sürgetőb-
bé válik, tehát azt annál inkább ki kell elégíteni,
's nem kell akaratunkat a' hólyag' bészárására érá-
nyoznunk. Ez által a' hólyagnak felettébi kifeszülé-
se miatt annak zsibbadása, örökös gyengesége; sőt
még szétszakadása is, és a' vizelletnek a' hólyagban
való hosszszas késedelme miatt földnemű részeknek
letétele, és hólyagkö származás okoztathatik. Mint-

hogy pedig az ember a' vizellést, akaratját a' hólyag' zárizmának ellankasztására erányozva, eszközölheti a' nélkül, hogy a' vizellet ürítés szükséges volna, és a' természeti ösztön által jelentetnék; nagyon kell vigyázni, hogy ezen szabad akarattal ne igen gyakran éljünk. A' kik gyakor vizelésre szoktatják magokat, nyilván ártanak magoknak. Ez után soha sem terjed-ki illőleg a' hólyag, folyvást jobban öszvezsugorodik, és falai annyira megvastagodnak, hogy maga szűkülve marad, és némelly nehéz 's fájdalmas bajokat okoz; és rendszerént azon rossz követkekezést szüli, hogy az illy emberek utóbb vizelleket éppen meg nem tarthatják.

4. A' hasszorulásról, a' hasmenésről; — Ellenek való szer.

A' *hasszorulás* kivált az előkelőbb és olly személynél, a' kik sokat ülnek, sokáig alusznak, és a' mellett jól élnek, sok veres fanyar bort isznak, vagy erős kávéval élnek, sok durva, téstás, száraz étkeket esznek, és kevés vizes italt isznak, igen gyakor baj. Ezen emberek között sokaknak csak minden másod, harmad, negyed nap vagyon székiürülések, 's még ez is bajosan megy végbe. Ők gyakran hastisztítóval akarnak magokon segíteni, 's így a' bajt még rosszabbá teszik, mivel a' hashajtó szerek gyengítenek, és a' bélcsatornát kiszárítják. Ezen bajon az által lehet legbiztosabban és alaposabban segíteni, ha az ember életmódját megváltoztatja, és az említett okokat elkerüli. Különösen ajánlatik

az illy személyeknek, hogy korán keljenek, sok vizet igyanak, és inkább lágy, leves ételekkel, főlt gyümölcsössel 's t. ef. éljenek, mint sem száraz, tésztás étellel és hússal. Thé helyet jobb nékiek egy csésze jó kávé egy kevés téjjel; azoknál, a' kik dohányozni szoktak, egy pipa dohány reggel szíva, elő szokta mozdítani a' székülülést. Ha ez nem használ, tehát gyakran az által is, hogy az ember mindennap bizonyos időben szükség kívül is árnyék-székre megy, és egy ideig szokott helyzetben marad, reá szoktatni végre a' végbelet a' mindennapi ürülésre. Ha ez sem használ, tehát az időről - időre használandó klistérek (allövetek) székfű-virág forrázatból, vagy csupa lágymeleg vízből olajjal, vagy szelid kövérséggel elegyítve, legártatlanabb palástoló szert szolgáltatnak, csak hogy ne igen gyakran használtassanak. A' hashajtók semmit sem használnak, kivált az Aloéból, Jalappából és más hasonlókból álló csipős szerek, mint p. o. a' hashajtó pillulák (labdacok) 's t. ef. Egyébaránt jól tselekszi az ember, ha ezen bajban, az itt előadott szerek nem használván, orvosi tanácssal él, mivel az az életkorral folyton nevededik, és végre felette veszedelmessé válhat.

A' hasmenésre való hajlandóság rend szerint olly személyeknek tulajdona, a' kik nagyon izgatbatók, könnyen meghülnek, gyöngye gyomrok és bélcsüvök vagy on, sok vizenyős, lankasztó, tápláló szerekkel élnek, és nincs illő kigőzölgések. Ezen hajlandóságot nem kell hirtelen megszorítani az üszvehúzó és szárító szerekkel mind addig, míg nem mértékfeletti és elerőtlenítő hasfolyása nem válik. Gyakran hasznos, és olly eszközül szolgál, melly által egyéb hi-

bás ürüléseket pótol-ki. Ha az éppen említett alkalmi okokat elkerüljük ; tehát ezen baj lassanként magától is gyakran megváltozik. Az illy személyekre nézve fő dolog a' kigőzölgésnek fentartása 's elősegítése, az altestnek és kivált a' láboknak melegen tartása. De ezenkívül szorgosan őrizkedniek kell minden megterheltetéstől, és az olly ételekkel 's italokkal való éléstől, mellyek könnyen székürülést okoznak, p. o. minden savanyú főzelék- és gyümölcsnemektől, hideg téjtől, savanyú bortól, 's t. ef. Ellenben reájok nézve leghasznosabb a' húsétel, kivált a' sült hús, tésztás ételek, kolompér, rizskása, jó fejér kenyér, egy kevés melegítő fűszer 's jó veres bor; az is hasznos az illy személyekre nézve, ha, a' mennyire lehet, igen mértékletesen isznak, és italok közé egy kevés veres bort vegyítenek. Az illy embereknél minden heves indulat azonnal hasmenést okoz, melly egyébaránt őket a' heveskedésnek más ártalmas munkálatjaitól megóvjá, 's azért azt, ha nem mértékfeletti, illy esetekben nem kell hirtelen meggátolni. De az illy személyek soha sem menekednek-meg a' hasmenésre való hajlandóságoktól, ha a' haragra, bosszszonkodásra, és más indulatokra gerjesztő alkalmatosságokat nem kerülik, vagy indulatoskodásokat meg nem zabolázhatják.

5. A' szelekről, gyomorgörcsről, és égető felbőfögről. — Ellenszerek.

A' szelek' bajai egyedül az elromlott roszt emésztésnek a' következései. Az egészséges erős gyomor

semmit sem tud a' szelek felől, vagy legalább nem esnek terhére. A' ki benne szenved, annak azon kell lennie, hogy emésztő életműveit tökéletes erős állapotba helyheztesse, és abban megtartani iparkodjék. Ezt csnpán csak helyes életrend, testi munkálódású életmód, vidámság és lelki csend által eszközölhetni.

Reggeli felkelés előtt az altestet vagy hasat dörögölni kell abaposztóval, azután egynehány csésze jó kávéét inni, és könnyű mozgást tenni. A' szelek' bajai gyakran azonnal megszűnnek, mihelyt a' gyomor egy kevés étel által ingereltetik; ennél fogva jól teszi az ember, ha egy kevés ozsonával él, p. o. egy kevés irósvajas kenyérrel, vékonyan kenvén reá a' vaját, vagy sóval és gyömbérrel fűszerezett kenyérrel. Estve felé ismét egy keveset kell sétálni. A' vacsora mértékletes legyen; leghasznosabb egy kevés sódor, Cervelate-hurka, senyvesztett hús, sós csuka, héring, nyúl-pecsenye (de azon szalonna nélkül, mellyel kitűzve süttetik), vajas-kenyér. Erre jó keserű sert iszik az ember illő mértékben, és kellemes mulatságok által felvidulást szerez magának.

A' kitől kitelik, tartson lovat, és lovagoljon-ki naponként reggel 9 órakor, délután pedig 3—4 óra tájban; vagy vadászszon, vagy ásson 's kapáljon a' kertben naponként néhány óra folyásig. A' vadász, kertész, és földműves életmód legbiztosabb eszköz a' szelekre való hajlandóság' kiirtására.

A' gyomortájnak öszvezsugorító fájdalma kivált délután 3—4 órakor, büfögéssel és valóságos okádással egyesülve, különböztetik-meg a' *gyomorgöröcsöt* az altestnek egyéb bajaitól.

Az arra hajlandó személyeknél felette veszedel-

mes a' gyomornak minden megterheltetése; a' puffasztó főzelékekkel, borsóval, babbal, lencsével, káposztával, kellel, karalábéval 's a' t. gyümölcs-csel, salátával, savanyú borral és serrel, savanyú kenyérrel, mézzel, csemegével, szalonnával, avas vajjal, téjjel, sajttal, gombóczzal, gyümölcsös vagy leves süteményekkel való élés.

Semmi sem ártalmasabb, mint a' savanyú, vagy pedig éretlen ser; jó, keserű, erősítő sert mindazonáltal lehet képesént inni. Különösen vigyázni kell az ételközi ivásnál. Legjobb, ha előbb nem iszik az ember, hanem estve vacsora után.

A' gyomorgörcs' gyógyítására megkívántató dolgok közül egy az arra való ügyelés, hogy az emésztés jól menjen végbe, és hogy a' tápláló gyurma a' gyomorból könnyen által mehessen a' vékony belekbe. Erre nézve legszükségesebb a' szorgalmatos mozgás. Ennél fogva, a' mennyire csak lehet, kerülni kell az ülést, és őrizkedni az étel után azonnal tendő alvástól. Mindjárt reggeli után mozogni kell, a' mennyire lehet, szabad levegőn; ugyan ez ajánltatik ebéd után is, 's ekkor a' billárdozás jó foganattal jár; ugyan ezt kell tenni délután 4—5 óra tájban. Ezen kívül azon legyen az ember, hogy a' tartós megelégedés és lelki vidámság környezék.

A' lábokat melegen kell tartani, az egész testet naponként egyszer posztóval dörzsölni, 's reggel és estve a' gyomor tájba meleg faolajt kenni. Ezen kívül abaposztó övvel körül kell az altestet üvedzeni.

Az égető felbőfögés a' gyomorból való kozmás vagy savanyú felbőfögésben áll.

Oka az emésztő erőnek, és a gyomor' féregforma mozgásának erőtlensége, melly a' szerfeletti kövér étkektől, kivált ha a' kövérség már avas, vagy avasságra hajlandó, szokott származni.

Ha ellenben savanyú a' felbőfűgés, mindentől tartózkodni kell, a' mi a' savany-forrást a' gyomorban elősegítheti.

Ha a' gyomor elsavanyodása már egészen elhatalmazott, és már jelen vagy a' savanyú felbőfűgés, minden próba haszontalan, melly annak elnyomására fordíttatik. Ellenben iparkodni kell azt inkább előmozdítani, hogy a' savany a' mennyire lehet egy cseppig kiüríttessék. Ha ez végbe nem megy, bizonyos lehet benne az ember, hogy az újra felveendő ételek és italok, a' még jelen lévő savanytól, mint a' kenyér-tészta egy kevés kovásztól, savanyú forrásra készítetnek, és hogy az égető bűfűgés' kínya újra kitör.

A' savany kiürítésének eszközlésére és elősegítésére nézve semmi sem jobb, mint 1) egy kevés leves szerecsenydióval fűszerezve, de petrezsely és más zöldség nélkül készülve; 2) erős testi mozgás az említett leves' étele után.

A' gyomorsavanyra való hajlandóságnak gyökeres kiirtására szükségképpen megkívántatik, hogy az ember

1.. Minden tápláló szerektől tartózkodjék, mellyek a' savanyú forrást a' gyomorban fenttartják. Ide tartoznak leginkább: a) a' ser, melly tudva lévoleg igen hamar megsavanyodik a' melegség által; b) a' gabona-pálinka, mivel a' vizet egy kevés pálinkával vegyítve elegendő meleg által eczetté vál-

toztathatni; c) a' nagyon megsavanyított kenyér, mivel, a' mint tudva vagyon, egy kevés savanyú kovász egész nagy sütőteknyő tésztát megsavanyíthat.

2. A' tej; melly a' gyomorban lévő savany által savanyú savóvá változtatik;

3. minden savanyok, savanyú ételek és italok, és könnyen savanyú forrásba menő növények; sajt, gyümölcs, káposzta, kel, torma, spinát, paréj, saláta, répa.

HARMADIK SZAKASZ.

É l e l e m s z ó t á r.

Alma. Hűtő, frissítő, 's egyszer'smind tápláló gyümölcs. A' külömbféle almafajok egészséges létének megítélésére legbizonyosabban szolgálhat azoknak íze. Minél kellemesebb ízű valamelly almafaj, annál inkább kedvez az egészségnek. A' savanyú, fanyar, 's a' száját öszvehuzó almáktól tartózkodni kell; mert tapasztalásból tudjuk, hogy az ilyenekkel való élés gyakran gyomorgörcsöt, és más emésztésbeli nyavalyákat szült. A' töltött, és hegesztett, vagy kocsonyált alma igen veszedelmes mesterkélet; ellenben a' fojtott alma, kivált a' *borsdorfi*, ha csak kelletténél több borral, 's irósvajjal nem készítettett; mind az inynek kedves, mind az egészségnek.

Almabor. Tápláló minthogy sok nyálka részek vagynak benne; de ugyan azért néha elgyengíti a' gyomrot, és gyomorgörcsöket okoz. A' fővény ellen igen hasznos szernek tartatik.

Afonya. Ez kellemes savanykás édes ízű, 's gyengén zsugorító gyümölcs.

Ananás. Ez a' hév Ásiának legnyalánkabb csemegéi közé tartozik, a' szaga vidító fűszeres, íze

pedig borsavanykás. A' gyümölcs levének saját, rá-
gó, tulajdonsága vagyon, melly az éretlen gyümölcs-
ben erősebb mintsem az éretben; ez nem csak hogy
a' fogakat elvásítja, hanem még az ajkakát, 's az
ínyhúst is felrepegeti, és megvérzi.

Angolna. Igen kövér édeskés izű hal, mellynek
ételétől óvják magokat mind azok, kiknek emésztő
műszereik gyengék; sőt még azoknak sem tanácsos
azzal megterhelniük magokat, kiknek erős gyomrok
vagyon.

Anis. Gyengéded ingerlő, kellemes fűszer, melly
a' testnek el- 's kiválasztását, kiváltképpen pedig a'
szelek' megindítását, 's a' melynyalnak feloldozását
hathatósan eszközzi.

Anisos - kenyér. Ártatlan nyalánkság, kivált
azon esetekben, a' mellyekben az ánis' ingerlése
hasznos.

Apró - szőlő. A' benne bőven találtató czúkor-
szer miatt igen tápláló; mindazonáltal a' nagyobb
mennyiségben való vele élés könnyen okoz gyomor-
savanyodást és puffadást. A' Korinthusi apró - szőlő
kevésbé tápláló, 's nem olly hamar savanyítja - el a'
gyomrot, mint a' malozsa - szőlő.

Articsóka. Igen kellemes, és gyengén izgató
tulajdonsága miatt egészséges eledelt szolgáltató ker-
ti növény, mellynek kelleme nevededik, ha zöld
borsóval vagy petrezselyel készítettik - el; mellyért
is valóban vétek azt irósvajban és fűszeres mártások-
ban usztatni.

Bab. Ennek gyenge hüvelyei kellemes egészsé-
ges, és nem nagyon puffasztó eledelt szolgáltatnak.
Ezen utóbbi tulajdonságokat a' hüvelyek megvénülé-

sökkel elvesztik. A' száraz bab nehéz, durva, és nagyon puffasztó eledel, 's ugyan azért csak erős személyeknek való, a' kiknek is akkor hasznos, midőn erősebb testbeli mozgásokat tesznek. A' bab-saláta egészséges gyomrot kíván. A' betsinált zöld bab is nehezen megemészthető, de ennél még erősebb emésztési tehetséget kíván a' száraz

Barack. Igen kellemes ízű, de nagyon hűtő gyümölcs, mellyért a' gyenge gyomrú, 's belső hévséggel nem bíró személyeknek azt igen mértékletesen borral vagy czukros pálinkával ajánlhatni; mert külföldben gyomorgörcsöt, rágást, hasfolyást és ef. könnyen okozhat.

Báb. Még akkor is nehéz megemészteni, midőn fűszerekkel készittetik. A' gyermekeknek kellene azt mértékletesen adni.

Bárány-hús. Valamennyire száraz és kevesse hevítő; jó nedvek készülnek belőle, 's könnyen megemészthető.

Béka. Zücker szerint a' béka-hús igen egészséges, tápláló, 's könnyű emésztésű, ha Május és October között fogatott tiszta vízben. A' béka-czombok legnagyobb becsben vagnak.

Birka-hús. Ollyan mint az ürüé, csak hogy kevesbé megemészthető.

Birka-sajt. Igen tápláló, 's ha addig áll, míg egy része a' poshadás által felolvasztatván illatlág természetet vesz magára, könnyű emésztésű is; mert amaz illatszerek a' gyomor' érzőinait hathatósan ingerlik.

Birka-téj. A' benne bőven találtató túrórészek

miatt táplálóbb más álatok' tejénél, de nem olly könnyen emészthető.

Bodza. Tápláló, könnyű emésztésű, 's a' kiürítéseket eszközlő szer.

Bor. Ez a' legjobb ingerelve erősítő szer, ez bir ama jóltévő erővel, melly által az agyvelő 's az érzőinak' munkálkodását felmagasztalja, 's így az egész életművetnek élethatását hathatósab mozgásba hozza. Innét vagon annak ama komorságot eloszlató, bús szíveket vidító, a' gondolkozó tehetséget felmagasztaló, 's az egész testet erősítő tulajdonsága. Ezen munkálódások annál gyorsabban tünnek-elő, minél több szeszes részek vagnak a' borban, 's minél illatósabbak azok. Az egészséges borban a' szeszes és savanyú részek között olly aránynak kell lenni, hogy egyik a' másiknál jobban ki ne tessék. Minél éretlenebb a' bor, annál több benne a' savany, melly a' gyomrot nagyon ingerli, 's gyomorsavanyodást okoz, és ha egyszer'smind a' borban sok borkő vagon, a' nedveket is földrészekkel megiszapítja. Ha a' borban sok szeszes részek vagnak, akkor az nem csak az izmokat és érzőinat, hanem még a' vért is ingerli, melly okra nézve kiváltképpen a' fiatal 's tüzes személyeknek ártalmas. A' jó, könnyű, 's nem igen éretlen bor frissít, vidámít, derültséget és jó kedvet szerez. A' leggyengébb 's legjobb borral való mértékletlen élés is mindenkor ártalmas. Igaz ugyan, hogy szokás által a' borivást annyira vihetni, hogy abból sokat megbírhathunk; azonban mind e' mellett sem maradnak-el az iszákosság' ártalmas követkevései. Tulajdonképen csak akkor kellene borral élnünk, midőn tartós munkában, vagy

hoszszas járásban elfáradtunk, vagy midőn vidámság, 's jó kedv felingerlésére szükségünk vagyon. A' vendégeskedésnél sok bort inni mindenkor ártalmas; mert a' gyomor-nedvet 's az epét megrontván, az emésztést akadályoztatja. Még a' borhoz szokott személynek is a' vendégeskedés után, ha sok bort ivott, savanyú a' lehelete, melly jele a' gyomorban történt poshadásnak.

A' bornak közönséges alkotó részei a' borszesz, a' szivadékszer, nyálka, czukor, borkő, és még néhány növényi savanyak. Ezen alkotó részek azonban külömbféle borokban külömböző arányzatban vagynak. Az édes vagy csemege borokban legkevesebb savany találtatik, és még ez is a' borszesz, és nyálka czukor által mérsékeltek; ellenben pedig a' tetemes mennyiségű borszeszen kívül talátnak még ezekben a' forrás után elegendő fel nem oldoztatott czukor részek, a' mellyektől vagyon a' csemege boroknak ragadósága, 's édessége, mellyhez járuló bizonyos saját, 's fűszeres alapiz, annak kellemét neveli. A' csemege borok vagy természetesek, az az a' közönséges mustból lettek, vagy mesterségesen a' szőlő szemekben találató czukorszer töményítése által készítették. Ezen utóbbiakhoz tartoznak a' Magyarországi asszúborok. Nem szokás ugyan sem ezekkel, sem a' természetes édes borokkal közönséges ital gyanánt élni; de szokásban vagyon némellyeknél az illyeket a' fölöstökömnél, és vendéglésekben, mindgyárt a' leves után úgy, mint későbben is csemege gyanánt inni. Akármelly enyhítőknek, 's frissítőknek tessék is azoknak ize az azokkal élőknek, még is fogyasztják az életelvét,

ha egészséges emberek azokkal gyakran, 's mértékletlenül élnek. Az ezekkel való élés után ámbár vidámabban látszik lobogni az életlángja, de ugyan azért annál hamarabb emésztí meg magát. Az erős munka, öregség, 's betegség által elgyengült embereknek kiváltképpen hasznos az ilyen borok' itala, de az egészségeseknek egy általjában nem lehet ajánlani. A' savanyu borokban kevesebb borszesz, és nyálkacukor találtatik, hanem annál több savany, következésképpen nem igen szeszesekek. Ha ezen borokban a' savanyuság nagyobb mértékben vagon, és nincsen a' többiekkel mérsékelt arányban, akkor az ilyen borok gyengítik a' testnek életerejét, azt ingerlőbbé tévén, megrontják az emésztést, gyomor savanyodást, égető bőffügést, gyomor görcsöket szülnék; megvetik alapját a' vízi hólyagban találtató fűvénynek, kiváltképpen pedig pürsenéseket, és rezes ábrázatot okoznak; használhatnak ugyan a' felesleges kövérség' elosztatására, mindazonáltal ekkor is okosan kell velek élni; mert a' mértékletlen velek való élésből vizikórság származhat. De ha a' borban nincsen igen sok savany, akkor az ilyen igen egészséges ital a' testi 's lelki munka, és indulatok által ellankasztott egészséges személyeknek. Minthogy pedig a' savanyu borok kengőzzel megterhelve szoktak lenni, tehát arra kell különösen figyelmezní, hogy a' borok ne legyenek legalább kelletök fölött megkengőzölve, mint-hogy a' nagyon kengőzölt borok gyomor savanyuságot, fejfájdalmat, rekedtséget, szédelgést, és más nyavalyákat okoznak. A' nagyon kengőzölt bort megismérhetni annak világos sárga színéről, és ha

az abba eresztett tojás héja megfeketül. A' fanyar borokban a' borszeszen, és ezt föllülmúló savanyon kívül vagon még borkő, és ezzel néha öszvekötvé cseralak is, mellyért az ilyen borok igen hasznosak a' nyálkásoknak, és lotyhadt testüeknek. De ha jó esztendőekben 's melegebb tartományokban természetek, jól megérettek; ha azokban a' borkő már leülledett, 's a' savanyuság a' borszesz által mérsékeltetett; akkor gyenge italu asztali borokká válnak mind azon személyeknek, a' kiknek tartós ingerre vagon szükségük, vagy a' kiknek kevesebb ártalmára vagon a' tartós, mint a' változó inger.

Azon borokban, mellyeknek forrása elfojtatott, igen sok szén savany vagon. Az ilyenek palaczkokba töltenek és bészurkoltatnak. Azért az ilyen palaczkok' megnyitásánál, ha a' levegő az abban elzárt fojtott borhoz férhet, ez azonnal pezsegni kezd, melly pezsgést a' pohárba való töltés után is folytatja, és kevés idő elfolyása után a' gyomorban végzi. Az italkor ezek hűtők, és frissítők, mindazonáltal ha vendégeskedés közben isszák azokat, könnyen megrontják az emésztést, mellyért is általjában a' gyenge, 's gyomor savanyodásra hajlandó személyeknek nem adatnak.

A' bor gyengíti azon személyeket, kiknek élettehetségük már magában is elég erős (ilyen az ifju kor leginkább), mert ezeket nagyon ingerli; akadályoztatja testüknek kifejtődését, érzékenyebbé teszi a' hideg, 's a' meleg eránt úgy, valamint az ártalmas külső befolyások eránt is (minekutánna első munkálódása elvégződött), és úgy munkálkodik,

mint a' trágya a' fák tövénel, tudniillik: gyümölcsözteti a' fát, de árt a' törzsöknek. Azon személyek, kik ifjú koroktól sok borral éltek, ritkán lesznek magas és erős test alkotásuak, hanem inkább a' legnagyobb mértékben érzékenyek, és ingerelhetők; megtörténhetik ugyan, hogy a' bor által okozott ingert más hathatós ellen ingerekkel ú. m. sok 's erős eledelokkal, és mozgásokkal elnyomják.

A' borral való mértékletlen élés alkalmatossá teszi a' testet minden gyuladó nyavalyákra, a' köszvényre, száraz és vizi betegségre, fulladozásra, a' kereszt csont 's ágyék fájdalmaira, a' guta ütésre, fövény senyvre, 's vese nyavalyákra.

A' mértékletlen borivástól származik a' tagoknak rendkívül való tunyasága 's elgyengülése (mellyet ismételt borivás által igyekeznek megorvosolni). A' tagok reszkedése, a' csuklás, hányás, hideglelés, rángatódzások, aluszékonyosság és elbágyadás. Ezen hathatósabb nyavalyák mindannyian későbbben következnek, azonban mindenkör orvoselhatatlanok, minthogy akkor már a' test annyira megszokta a' bor' ingereit, hogy ekkor már a' borivást mint a' nyavalyák' kútfejét többé el nem lehet hagyni.

Az emberi nemzetnek semminemű itala sincs annyi meghamisításoknak alájvetve, mint a' bor. Majd égett cukor által kellemesebb szín adatik a' halavány és színtlen bornak, majd a' savanyu bor fejeér nádméz által megédesítetik; majd a' gyengébb közé borszesz kevertetik, a' világos veres pedig különbözőféle gyümölcs nedvek által megfüstetik, és i. t. néha különbözőféle drága borok mesterségesen készíttetnek, p. o. a' malaga, más alább való borokból,

mellyek közé perzselt mondola, malozsa szőlő, és más szerek kevés igazi malaga borral kevertetnek. Gyakran a' savanyu borok nagyon megkéméngőzöttetnek, néha pedig ólom-czukorral megédesítettetnek, és ez által valóban megmérgeztetnek. A' bornak ezen ártalmas meghamisítását legbizonyosabban kikapogathatni Hahnemannnak ama mindenek előtt ismeretes, és minden gyógyszer tárban találtató folyadékja által. Ezen folyadékból ha egy két csep egy pohár borba eresztetik, azonnal homályos salak száll a' pohár fenekére, ha a' bor ólommal volt meghamisítva. Akkor is homályos salak esik a' pohár' fenekére, ha a' borban sok vas részek vagynak, de ezen eset ritkán fordul elő. Az egészségnek ártalmas lehet a' bor, midőn nagyon meg vagyon kénfüstölve. Erős kénfüstöléssel azért élnek közönségesen a' boros gazdák, és kereskedők, hogy az új boroknak tartósságot, kellemesb szint 's egyszer'smind erősebb ízt adjanak, és így ezeket ó borok gyanánt eladassák. Az illy nagyon kénfüstölt borok nem csak külsőféle persenéseket okoznak a' bőrön, hanem a' tüdőket is határozatosan ingerlik, mellyből erős köhögés származik, elrontják a' gyomrot, megindítják az aranyeret és a' t. A' felesleges kénfüstölés felfedezésére e' következő eszköz szolgálhat: valamely tiszta ezüst kanalat meg kell a' gyanús borral tölteni, azt valamely gyertya láng, vagy izzó parázs fölibe tartani mind addig, míg a' bor elpárolgott. Ha a' kanál belsője megfeketedett, jele, hogy a' borban igen sok kénfüst vagon.

Borjú-hús. Kellemes ízű, tápláló és könnyen emészthető. Az igen gyenge borjú-hús, csak nem

egyéb, mint nyálka, és tej 's ugyan azért is úgy munkálódik, mint valamely lotyhasztó szer; mellyért is a' lotyhadt és nyálkás testű személyeknek nem lehet ajánlani. Azonban ezen tulajdonság többnyire csak a' fölt borjú húsban vagyon, nem pedig a' sültben, mivel ez elvesztvén nedvességének egy részét valamennyire szárazabb és tömöttebb lett.

Borjú-pacsal. Jó ízű, tápláló, de nem könnyen emészthető, kivált ha eczet-savannyal készítettik.

Borsó. Gyenge és zöld korában igen kellemes, és egészséges eledel, melly igen keveset puffaszt. Ekkor még nincsenek benne olly durva részek, mellyek a' gyomrot megterhelnék, hanem egyedül valamely édeses nedv; sőt még a' hüvelye is gyenge, és könnyen föloldozható. A' száraz borsó ellenben sok durva lisztet és levegőt foglal magában, melly miatt általjában nehéz megemésztésű, és csak erős személyeknek való; azonban ezeknek is szükséges az illy borsó étel után erős testbeli mozgásokat tenniök, hogy ez által a' gyomornak emésztő tehetsége nevedekjék, és a' támadott szelek' megindítása eszközöltessék. Ezen föltételek alatt a' borsó igen tápláló eledel. Különös dolognak fog némelylek előtt tetszeni ha mondom, hogy könnyebb emésztésű, és nem olly igen puffasztó a' borsó, ha az át nem szűretik, hanem egy rész borsó hüvelyekkel megfőzetik, mintha átszűretik és minden hüvelyek nélkül főzetik-meg eledelül.

Burgundiui-bor. Ez hevítő, szeszecsbor, mellynek legalább 6 esztendeig jó pinczében, 's jól bézárt palaczkokban kell árania. *Unzer* azt mondja felőle: hogy az a' Költőknek, és Királyoknak a' bora. Az egyedül sajnos, hogy a' Költőknek, és Királyoknak

1
ezen kedves itala tiszta égett borral igen gyakran meghamisíttatik.

Champagniai-bor. Legszeszesebb mindannyi borok között, mellyek az anya földnek áldott emlíi által tápláltatnak. Mindannyi borok között egyik sem hat a' lélekre olly kellemesen, egyik sem osztja-el olly hamar a' bűnak küdfellegeit, egyik sem képes olly bizonyosan enyelgéseket, és jó kedvet szülni, mint ezen isteni ital. Ugyan ezért hasznosabb volna a' Champagniai palaczkokat szív-szorongatásokban, búban 's aggódásokban, mint a' víg társaságokban üritgetni. A' vígság vétkes tékozlásnak tartsa inkább a' Champagniai bortól való megítasodást; azért légyen ez csak itala, 's orvosa a' nyomorúságoktól elnyomattaknak, életüket megúntaknak, bútól sanyargattattaknak, és sorsokkal meg nem elégedetteknek. Mind ezek mellett a' Champagniai borral való élésben sem kell a' mértékletesség' határát túllépni; mihelyest észre vesszük, hogy általa jó kedvünk csucsorodott, és felvidúltunk, elégedjünk-meg azzal, és szakaszszuk félbe további italt; a' Champagniai borral való mértékletlen élés hasonlóképpen mint a' más bortól való részegség gyengeséget okoz, melly a' felmagasztalt ingernek következése. Továbbá, mint *Unzer* mondja, ugy elrontja a' gyomrot, mint a' legalább való kerti bor, és a' lelket, mellyet legelőszür felvidámított, az undorodás és bánat hullámjai között hagyja, melly alkalmatossággal a' gyomor büffögő sóhajtásokkal inádkozik. Ezen borra is kiterjedt a' csalárdság' bűnös mesterkélése; és fájdalom! alkalmasint szerencsés foganattal; mert a' borkő-sóval, finom porrá

üszvetörött jóféle borsal, és czukorral elkészített éretlen Franczia bor igen gyakran adatik - el valóságos Champagniai gyanánt. Azonban e' következendő jelek által megkülömböztethetni az igazit, a' meghamisítottól: az igazi Champagniai bornak a' színe fejér, tiszta, általlátható, és pohárba töltve legfölebb is csak fél óráig tartja - meg pezsgő erejét; a' meghamisított ellenben sárgás színű, és kesernyés után ízt hágy a' nyelven, csaknem az alma-boréhoz hasonlót, a' pohárba töltve néhány óráig is pezseg.

Compote (befőzött gyümölcs). Nem kevésbé kellemes mint egészséges elkészítése módja a' gyümölcsnek, kiváltképpen az almának, és körtvélynek. E' szerént a' gyümölcs nem csak megemészthetőbb lesz, hanem a' felpuffasztás is, -melly közönséges következése a' nyers gyümölcssel való élésnek, ezen készítés által szerencsésen elmellőztetik. Kiváltképpen ajánlhatni a' gyenge emésztésűeknek savanyú saláta helyett.

Crème. Így neveztetik bizonyos vegyület téjszínből, vagy egyedül csak téjből, nádmézből, és tojás-székéből, melly közé néha Csokoládé, néha Czitrom-savany, néha bor, fahéj, mandola, pistácia és ef. kevertetik. A' csokoládé-crêmeről mind azokat kell megjegyezni, a' mellyek majd alább a' csokoládéről fognak mondatni. A' tejcrème csak azoknak való, kik a' tejet minden rossz következesek nélkül megehetik.

Csúszár-madár. Ennek a' húsa általjában gyenge, könnyen megemészthető és még jobb ízű, mint a' fogolyé.

Cseresznye. A' savanykás cseresznye hűtő, de nem olly tápláló gyümölcs mint az édes. A' ki ál-

taljában semmi savanyúságot sem tűrhet-el, az óvja magát a' savanyú cseresznye evésétől is.

Csiga. Ezek a' benne lévő sok kocsonyás részek miatt igen táplálók; azonban nagyon lágyra kell azokat főzni, és még borsal, vagy szerecsen-dióval megfűszerezni, vagy tormával enni, ha a' gyomor így megemésztheti.

Csik. A' friss csikoknak igen jó íze nagyon. Azonban ugyan azon mértékben kell ezekkel élni, valamint az ángolnával, mert nagyon kövérek szoktak lenni. Kevesebbé ártalmasak a' csikok, ha azok minekelőtte étékül föltétetnének, eczetes-lévben megseenyvesztetnek.

Csokoládé. A' közönséges téjben főtt csokoládé tápláló szerekkel bővelkedő 's megterhelt ital, melly, hogy az egészségnek ne ártson, erős gyomrot kíván. Tápláló ereje származik nem csak a' Cacao olajától, hanem a' tejtől, és tojásoktól is. Azonban a' tojások igen hasznos vegyíték-szerek, ezek magokba szívják a' Cacao' olajat 's a' téj' kövérségét. Következéleg megjavítják a' csokoládé ártalmas tulajdonságát, t. i. annak szerfelett való kövérségét. A' kinek gyomra az olajt, és kövérséget meg nem szenvedí, és még is akar csokoládét inni, az jól tselekszik, ha csokoládé italába sok tojást kevertet. A' fahéj, és vanilla által, mellyet közönségesen azért szoktak a' csokoládé közé keverni, hogy' ezt kellemesbé tegyék, egyszer'smind hevítőbb 's az érző inakra ingerlőbb lesz. Tanácsosabb a' gyenge emésztésű személyek' számára szegfű-borsot vagy gyömbért keverni a' csokoládé közé. Minthogy pedig a' csokoládében légyen az bár akármint készítve, sok tápláló szerek találatnak;

tehát csak akkor lehet ezzel élni, midőn a' gyomor üres, t. i. reggel. Délután pedig csak akkor lehet legfellebb is csokoládét inni, midőn az ebéd szűk és sovány volt, szinte ezen esetben estve is. Vendégeskedés után vagy midőn a' gyomor kövér 's tápláló eledelokkal megterheltetett, ártalmas a' csokoládé ital. Egyáltalában a' vérmeseknek, kövéreknek, szüntelen ülőknek, és henyélőknek éppen nem való ital a' csokoládé; mert ez által eltűmegtetvén a' sok tápláló részekről a' komolykórra, gyomornyavalyákra, bőfűgésekre, és szélütésre hajlandókká tétetnek. Az ifjaknak az ilyen fűszeres, sőt még a' közönséges csokoládé italt sem tanácsos megengedni; mert ez által a' természeti ősztön időnek előtte felingereltet-
hetik.

Csont-velő. Ez hogy ártalmas ne legyen, erős emésztő tehetséget kíván; azonkívül só, bors, vagy gyömbér hozzátételt.

Csuka. Míg fiatal, addig a' húsa gyenge, sovány, és könnyen emészthető. A' vén csuka fás, 's ugyan azért csak kevés gyomor emésztheti-meg. Ugyan ezt kell érteni mind a' friss, mind pedig a' besózott csukáról. Csak az kár, hogy a' csukának könnyű megemészthetősége mindenkor az irósvaj, és olajsavany hozzátételek által nehezebbé tétetik.

Czikória-saláta. Egészséges saláta, ennek mind levelei, mind gyökerei használatnak saláta gyanánt; az elsőbbeknek tökéletesen sárgáknak kell lenni, mert ha még néhány zöld foltok vagynak rajtuk, akkor ezek keserűk. A' gyökerek megfőzve, leforrázva, felszelve eczettel, olajjal, és borsal salátának készítettnek.

Czinke. Kellemes ízű madár.

Czitrom. A' kereskedőktől hozzánk hozatott citrom csaknem mindannyi éretlen, és nagyon savanyú, mellyért is azokat nyersen nem lehet megenni, hanem szeletenként felmetszetnek, és megczukroztatnak; így elkészítve a' Czitrom mind a' nyári lankasztó melegben, mind a' hideglelési forróságban igen frissítő szer. A' citrom-héjában erős ingerlő olaj vagyon, a' melly minthogy a' gyomor' idegeit erősíti, az étkek' megemésztését, és a' szelek' megindítását is hathatósan eszközli. A' kikben azonkívül is sok inger vagyon, tanácsosabb a' citrom-héjjal való éléstől magokat megtartóztatni.

Czukor. Ez készítettik külömbféle növényeknek, kiváltképpen pedig a' Czukor-nádnak édes nedvéből. Ezen nedv t. i. minekelőtte erejedzésbe általmenne, oltatlan mézszszel, vagy szappanyos lúggal vegyítetik, és azután addig főzetik, míg a' meghűtés után czukor-kristályok nem tűnnek-elő. Ezen első hamuszínű, vagy sárga czukor tetem, ismét gyenge szappanyos lúggal fűleresztetik, tojás-fejérjével, vagy marha-vérrel lehaboztatik, és illendő vastagságig befőzetik; minél többször ismételtetik ezen bánásmód, annál finomabb léend a' czukor. Ha a' finom czukor vízben fűlolvasztatik, és ismét sziropp (szürp) vastagságra befőzetik, azután edényekbe töltetik, mellyeknek egyik oldalától a' másikig czérna-szálak vagynak vonva, és valamelly befűtött szobában 15—20 napig álni hagyatik, akkor lészen belőle az úgy nevezett sárga czukor. A' czukor táplál ugyan, de nagyobb mértékben véve megfogyasztja a' test' ingereit, valamint a' kövér olajok. Ugyan azért a'

czukros - víz igen hasznos a' részegségben, és azon hideglelési nyughatatlanságokban, mellyek a' testnek igen nagy ingerétől származnak. Hasonlóképen az erős gyomor ingerekben úgy, valamint mind azon gyomor-betegségekben, mellyek az erősebb ingertől származnak, igen hathatós ségédyszer. Legjobb ha két lat czukor egy font vízben felolvasztatik. Ellenben az olyanok, kik lotyhadt, és nyálkás testűek, egyáltaljában a' kiknek erősebb ingerre vagyon szükségök valamint a' sárgaságban, és vízikórságban sinlődők óvják magokat a' czukorral való bőven éléstől, mert ez (vízben fölolvastva) a' lotyhadást elősegíti, és az ingert annál inkább eltompítja. A' czukor egyedül a' fogakra nézve lehet ártalmas, ha azt ezekkel rágják. Ezen esetben olyan módon ártalmas valamint az erős fog-kefe vagy az ércz fog-piszkáló. A' czukor leviszi a' fogmázat, azt megrepegeti, és így a' fogcsont fenét okozza. A' kinek tehát fogai' épsége, és egészségben való megtartása kedves, az óvja magát a' czukornak fogai által való megőrlésétől, vagy a' czukor darabokat úgy a' szájában forgatni, hogy az a' fogmázat dörzsölje.

Cyprusi-bor. Ez az Archipelagnak Cyprus nevű szigetén termesztett édes, tápláló, az érzőinek erejét hathatósan ingerlő, 's különös szurok, és gyan-ta szagú bor.

Dara. Mindenekben hasonló a' darált árpa-kásához, csak hogy a' búza-dara ennél sokkal táplálóbb.

Dinnye. Valamint az ugorka, úgy a' dinnye is egészséges emésztő műszereket, és sok belső hévséget kíván, ha nem akarjuk, hogy az egészségnek ártson; mivel az ingert, melly a' jó megemésztéshez

kivántatik nagyon elgyengíti, 's az által puffadást, rágást, gyomorgörccsöt, hasfolyást, változó hidegleléseket és más ef. okozhat. A' görög-dinnye hathatósabban hűt, mint a' sárga, 's ugyan azért nagyobb vigyázással kell azt enni.

Dió. A' gyenge dió lisztes, és szelid olajjal vegyített tartalma miatt igen tápláló, 's könnyen megemészthető gyümölcs. A' régi dió, mellynek olaja a' hosszas álás miatt már megavasodott, a' gyenge gyomroknak olly veszedelmes, mint az avas írósvaj. Ugyan ezt kell érteni a' mogyoróról is.

Disznó-hús. Mindannyi hús nemek között, mellyekkel az emberek élni szoktak, csaknem legtöbb ingerlő 's tápláló erő találtatik a' disznó-húsban. Ezt jól tudták már a' régiek is, 's ugyan azért tartották legjobb húsnak. Annak, hogy a' mostani időkben a' disznó-hús gyanús mintha egészségtelen, nehéz emésztésű, 's a' test' nedveit megrontó eledel volna, nem egyéb az oka, mint a' mértékletlen vele való élés, és a' disznóknak szerfeletti meghizlalása. A' kövér disznó-húst olly nehezen emészti-meg a' gyomor, mint akármelly más kövérséget, mert a' gyomornedv azt meg nem főzheti, ha a' gyomor azzal nagy mennyiségben megterheltetik, és mivel a' kövérség még a' gyomor idegek ingerét is eltompítja, onnét vagy on, hogy először is az étvágy megcsökken, később pedig ha a' gyomorban lévő kövérség, a' belső meleg által megavasodott undorodás, és hányás következik. Legjobb a' fél, vagy háromfertály esztendő malacznak a' húsa. A' vad-disznó-hús egészségesebb a' szelíd disznóénál, mivel a' vad-disznókban a' szabad levegőn való sok mozgások által jobban elkészítettnek

azoknak tápláló szereit. Kiváltképpen jó ízük, és egészségesek őszkor a' sűdő-malaczkok.

Eczet. A' tiszta, 's meg nem hamisított eczetnek egyáltalában hűtő, és zsugorító tulajdonsága vagyon. Ezen tulajdonságait el kell vesztenie ha, valamint ez gyakran nyereségvágyból megtörténik, paprikát, imelyt és ef. tesznek belé, hogy csipősségét, és savanyúságát neveljék; ezen esetben az eczet nem fog hűteni, hanem hevíteni, és ingerelni. A' jó eczetben e' következő tulajdonságok megkívánatnak: ne légyen vastag és zavaros, hanem inkább világos sárga színű, tiszta, és könnyen folyó, igazi savanyú ízű, és szagú; se az ajkakat, sem pedig a' nyelvet ne égesse, és a' fogakat egy kevesé, vagy épen ne vásítsa. Azon eczet, melly ezen tulajdonságokkal bír, jó, légyen az bár borból, almaléből, serből, mézből, múrokból, kolompérből, pástinákból, vagy más czukor-tartalmú gyökerekből készítve.

Eczetben senyveszteni. Ez igen czélerányos, és az egészségnek kedvező mód, melly által a' halak több ideig eltartatnak, és kellemesb ízüké tétetnek. Még a' gyenge gyomrúak is minden veszedelem nélkül megehetik az eczetben senyvesztett halakat, mint-hogy a' boreczet, a' fűszerek, babér-levelek, és ef. által gyomor erősítő bornak tulajdonságaival bír.

Égett-bor. Ez ingerlő szer, az az olyan szer, melly az érzőinakat erősebb mozgásba hozhatja. A' mértékletes és józan vele élés azon esetekben, a' mellyekben ingerre szükség vagyon, és midőn egyéb élelmek ezt nem képesek föléleszteni p. o. nagy elgyengülésekben a' gyalog utazás, ásás, kapálás után 's a' t. hideg 's nedves időben, 's elaggott üregek-

nek nem éppen ártalmas; valamint azt is tudjuk mindennapi tapasztalásból. hogy a' katonák, hajós-legények, napszámosok ámbár égett-borral élnek, még is egészségesek, és gyakran nagy üregséget érnek, kivált ha nyálkás természetűek; mert általában jobban megbirják az égett-bor italt a' nyálkások, mint a' vérmesek, vagy epések. A' minő ártatlan a' fentebb előhozott föltételek alatt az égett-borral való mértékletes élés; olly veszedelmes az ebben való mértékletlenség; ennek elkerülhetetlen következése az elgyengülés, melly a' fölösleges ingerektől származik, 's a' testnek leggyászosabb romlását eszközölheti, nevezetesen vízkórságot, szédelgést, butaságot, komolykórságot és ef. szüll.

Egres. Ez tökéletesen érett korában igen egészséges, és a' benne találtató sok czukornyal miatt, nagyon tápláló gyümölcs.

Endivia. A' legjobb saláta növények közül való, csak nem kell kelletinél több eczetet 's olajt reá tölteni, hanem egyedül ezekkel csak meglocsolni. Igen kellemes keserősége vagon, azonban nem kell előbb megenni, mintsem pinczében homokkal béta-karva megsárgáltak volna levelei.

Erdei-fajd. Ezen madárnak a' húsa, kivált ha vén: fekete, száraz és kemény; következésképpen az egészséges tápláló szerek tulajdonságaival nem bír.

Fácán. A' húsa szint olly porhanyó, gyenge, és jó ízű, a' minő egészséges.

Fagylalt. Már a' neve is elegendően megmagyarázza munkálódását. Csak néha enni fagylaltat egészséges, és frissítő. De azon személyek, kik a' meghűtésre, és hasfolyásra hajlandók, csak nagy tartózá-

kodással ehetik azt. Kiváltképpen vigyázni kell, hogy azt fogainkhoz ne értessük, mert ezen nagy hideg igen ártalmas a' fogaknak. Egyébaránt a' fagyaltban sok tápláló részek vannak.

Fahéj. Ez hathatósan ingerlő fűszer, melyet egyedül nagy lotyhatságban, 's lankadtságban, és olyan eledelekhez lehet fűszer gyanánt használni, a' mellyek nyálkás tulajdonságaik miatt a' gyomrot elegendőképpen nem ingerelhetik.

Fahéj-bimbó. A' fahéj-bimbó, fahéj-szegfű, fahéj-virág, nem egyéb mint a' fahéj-fának még ki nem nyílt virág-bimbója. Tehát erről is mind azokat mondhatni, mellyek a' fahéjról mondattak.

Faszeder. A' fekete faszeder többre becsültetik a' fejeárnél; mert ezen utóbbinak émelgős édes íze vagyon. A' fekete kellemes savanyúságú gyümölcs, melly a' forró hideglelésekben igen czélerányos, frsítő és hűtőszer. Csak tökéletesen érett legyen.

Fenyves-madár. Igen jó ízű és egészséges madár, kivált őszkor midőn borókával, szőlővel, és ef. él.

Figé. A' benne találtató sok czukor nyálka miatt igen tápláló gyümölcs. A' friss figének kellemesb íze vagyon, mint a' megszáritottnak; ezen utóbbiak közül pedig azoknak, mellyek a' napnál, és nem a' kemenczékben száritattak.

Foghagyma. Igen hathatósan ingerlő szer, és ugyan ezért is csak az erős testalkotású, és a' nagy ingereket megszokott személyek emészthetik-meg. A' gyenge gyomrúaknál sokáig tartó fölböflönéseket okoz, mellyek a' többi között undorító büzők miatt is igen alkalmatlanok. Mind e' mellett a' foghagymának az a' haszna vagyon, hogy a' vizelletet hajtja.

Fogoly. Szinte olly tápláló, a' minő jó ízű, és könnyen megemészthető, máskülömben a' rothadásra igen hajlandó, és semmi jó nedveket sem készítő.

Fojtott-hús. Húst fojtani annyit tészen, mint azt erősen bétakart, 's fűdött edényben csak kevés vízzel a' tűzre tenni, 's mint valamelly gőzfűrdőben porhanyóra megfőzni. Ez igen helyes mód, a' húst a' táplálásra kellemesbé, és alkalmasbá tenni. A' meleg által a' húsból kifejtődött gőzök, az erősen befűdött edényből el nem repülhetvén ismét a' húrra hatnak, melly által ez sokkal táplálóbb, 's jobb ízű lesz. — A' fojtott húsnak a' levét, minthogy többnyire kozmás olaj részekből áll, igen nehéz megemészteni; a' gyenge gyomrúak tehát óvják ettől magokat.

Fürj. Kellemes ízű 's könnyen megemészthető madár.

Füstölt. A' füstölt hús, a' benne lerakott füstkorom részek miatt igen ingerlő szer; a' nagyon öszvezsugorodott, szívós és száraz hús-szálak miatt pedig sokkal kevesebbet táplál, mint a' friss hús.

Fűszer. A' fűszerek ingerlők, avagy ollyan szerek, mellyek az érzőinak' tehetségét előmozdítják: Következésképpen csak azon esetekben hasznosak, a' mellyekben az érzőinak; vagy a' gyakorlási hijány; vagy pedig nagy megerőltetés után igen gyengén munkálkodnak. A' fűszerekkel való mértékletlen élés olly ártalmas, valamint a' borban és égett-borban való mértékletlenség, mert a' sok ingerek miatt az is gyengeséget szül.

Azoknak, kik kevés testi mozgásokat tesznek,

szüntelen ülnek, nagyobb szükségük vagyon a' fűszerekre, mint azoknak, kik élések' módjában az együgyű természetet követik, és foglalatoságaik a' természettel megegyezőbbek; ilyenek a' szántó-vetők, vadászok, kertészek. Az ülő életmódnál a' mozgásbeli hijánosság, és az által okozott emésztésbeli tökéletlenség a' fűszerek' ingere nemü nemüképpen kipótoltatik, és helyrehozatik. Mindazonáltal ezen mesterséges ingert igen vigyázva kell használni. Mert mennél gyengébb az ember, annál kevesebb fűszerrel kell élnie, ha a' fülösleges inger szomorú következéseit nem akarja érezni.

Galamb. A' fiatal galamboknak gyenge, könnyen megemészthető, jó ízű 's egy keveset hevítő húsa vagyon. A' véneké ellenben igen szívós, és kemény annyira, hogy sem illendően megrágni, sem pedig jól megemészteni nem lehet.

Gesztenye. Ebben sok tápláló részek vagynak, mellyek zsugorító szerrel öszveköttesben lévén a' gesztenyének erősítő tulajdonságot adnak. Azonban, ha nem akarjuk, hogy ennek étele ártson, hanem inkább, hogy használjon; szükséges azt a' lenyelés előtt jól megrágni, és a' nyál' segedelme által mint valamelly téjé változtatni. Általában véve, nem éppen könnyen emésztetnek-meg, és sok levegő fejtődik ki belőlük.

Gombák. Az életművezetes természetnek legdurvább alkotmányai közé tartoznak. Hamar megrothadnak, és alkotó részeikre hasonlók az álati, mint a' növényi testekhez, szívósak, nehezen oldoztatnak-fel, 's ugyan azért nehezen emészti a' gyomor is meg azokat; azonban ha megemészti elégségesen táplál-

nak. Mindenkor egy kevéssé veszedelmes az azokkal való élés, minthogy annyi mérges fajú vagynak, és minthogy az ártatlanok is igen sok környülállásokban mérgesekké válhatnak; végtére mivel, ha meg nem emésztetnek, veszedelmesebb következéseket vonnak magok után mint a' kemény tojás. Némelly szakácsok azt vitatják, hogy a' mérges gombákat legbizonyosabban megismérhetni, ha a' közöttük főtt veres hagyma megfeketedik.

Gombóc. A' közönséges lisztgombóc igen nehéz emésztetű eledel, következésképpen csak a' jó egészséggel bíró, 's nehéz kézi munkával élő személyeknek való. Ajánlhatóbbak, és könnyebb megemésztetni az élesztett gombócokat, ezek, ha jól készítették, olly könnyűk, mint a' gypju. Ezután következnek a' zsemlyés gombócok, mellyek élesztett, vagy téjben feláztatott zsemlyéből, és kevés lisztből, néhány tojással készíttetnek. Az úgy nevezett vajas gombócok, mellyeket levesbe, vagy becsináltokba szoktak tenni, zsemlye-morzsalékból tojással, 's irósvajjal készíteni, és marha-hús levesben megfőzni, nem csak jó ízűk, hanem táplálók, és könnyű emésztetűek; úgy nem különbben a' hús-gombócok is.

Görgöcse. Ez fejr, igen kellemes ízű, és könnyen megemészthető hal.

Gyömbér. Hathatósan ingerlő, de nem nagyon hevítő fűszer, mellyet a' gyenge gyomrúaknak 's ülő életet élőknek nehezen emészthető, kövér, és puffasztó eledeleikbe igen hasznosan lehet vegyíteni.

Hal. A' halak tápláló tehetségökre nézve mingyárt a' szárazí álatok' húsa után következnek, és valamint ezeket, úgy a' halakat is annál könnyebben

megemészthetni, és annál egészségesebbek, mennél savanyabbak, 's nyálkátlanabbak. A' tiszta, nem iszapos, hanem kövecses fenekű folyokból való halak, mind izükre, mind egészséges tápláló tehetségükre nézve becsesebbek az áló tavakból, vagy lassan folydogáló és zavaros vizekből valóknál. A' tengeri halak legjobbak lehetnek, mivel ezekben a' tenger-vize miatt legkevesebb nyálka vagyon, és könnyebben megemészthetők, mert a' tengeri só a' gyomor idegeket ingerli, és annak emésztő erejét neveli. A' tulajdonképpen való sós-halak, a' csuka, héring, szardella 's a' t. azon helyet foglalják-el a' hal-étkek között, mellyet a' sunkák, és füstölt kolbászok a' húsbeliék között; sőt többre is becsültetnek ezen hús-eledeleknél, mivel nem olly kövérek, kevesbé szívósak, és nincsen annyi megemészthetetlen hússzál benne.

Halikra. (Kaviar). Legjobb a' puha, és folyó vagy híg. Ez valamint a' héring és a' szardella igen hathatós eszköz az emésztés' és az étvágy' felingerlésére, úgy nemkülömben hasznos a' nyálkával bővelkedőknek, lotyhadt testűeknek, és más hasonló nyavalyákban sinlődőknek.

Házi-nyúl. A' szelid házi nyúlnak a' húsa édeskés, és undorodást gerjesztő íze miatt igen ritkán használtatik eledelül.

Hurka, Kolbász. A' véres hurkában közönségesen igen sok kövér, azokon kívül pedig néhány bőrke darabkák is vagynak, és a' belé tett üsztövérhús nincsen elegendő puhára megfőzve, 's ugyan ezért ártalmas a' gyomor-gyengeségben sinlődőknek. Az egészséges és erős gyomrúaknak, kiváltképpen pedig

azoknak, kik erős testi mozgásokat tesznek, nem csak kellemes, hanem jó tápláló eledel is. Még a' gyenge személyek is bátran megehetik a' jól készített véres hurkát ha t. i. a' hozzá véendő hús puhára főzetett, a' bőrke belőle kihagyatott, és a' vér közé kevés kövérség kevertetett. A' szervelate kolbász ha jól készített, az az: ha az ahoz megkívántató szerek kása apróságra vagdaltattak, azon föllül, ha nincsen elsözva, sem fölöslegesen megborsolva, szinte olly egészséges, és az emésztést előmozdító, valamint a' nyers sunka. A' füstölt kolbász, munkálódására nézve, hasonló a' füstölt húshoz.

Húros-rigó. Ez egészséges, és kellemes ízű madár.

Hüvelyes főzelékek. Ezek a' benneek található durva liszt által hathatósan, és bőven táplálnak ugyan, de egyszer'smind erős gyomrot kívánnak, és erős testi mozgásokat, mint főszközt, és szükséges föltételt minden nehéz eledel megemészthetőségéhez.

Iró. Kellemes, hűtő, és a' hast megindító ital. A' ki gyomorsavanyodásra hajlandó, annak nem igen hasznos.

Írósvaj. A' friss irósvaj, melly csak 4—6 napos, és a' tiszta levegőtől áltjárt helyen tartatott tejfölből készített, a' leggyengédebb álati kövérség. Még a' leggyengébb gyomrú is az illyen irósvajat, jó kenyérre vékonyan kenve, vagy más zsi radék gyanánt az ételekben, minden ártalom nélkül megeheti. Legjobb a' májusi irósvaj; ennek kellemes édes íze (mint a' mogyoróé) és tetszetős szaga vagyon. Az avas irósvajat úgy kell kerülni, mint a' valóságos mérget, mert az ezzel való élésnek leggyá-

szosabb következései lehetnek, kiváltképpen azoknál, kik csekély emésztő tehetséggel bírnak.

Kácsa. A' kácsa-hús könnyen megemészthető, és nagyon tápláló, mind ízére, mind egyéb tulajdonságaira nézve igen hasonló a' gyenge disznóhúshoz, csak hogy kevesbé kövér. Jobb a' vad-kácsahús a' szelidénél, annak szabadabb mozgásai miatt.

Kalarábé. Édes, de minden főzelékek között legtöbb szeleket okoz.

Káposzta. A' besavanyított káposzta megfosztatván a' benne rejtezett levegőtől kevésbé vagy éppen nem puffasztó. Ez is csak akkor egészséges, midőn a' borerejedzést meg nem haladta, mert ezen állapotban nem csak legkellemesbb ízű, hanem legkönnyebben megemészthető is, annyira, hogy azt a' leggyengébb gyomrúak is mértékletesen minden ártalom nélkül ehetik; sőt még a' hasat is megindítja. De minekutána már az eczetesedésbe általment, melyet megismérhetni annak eczetes szagáról, akkor mind azon tulajdonságai vagynak, mellyek az eczetnek, mellyért a' gyengéknek az illyentől magokat óvniok kell.

Kápri. A' ki a' savanyú étkeket egészsége ellen valóknak lenni tudja, az káprit ne egyen. Kiváltképpen pedig egészségtelen a' rézzel megzöldített kápri.

Kártifiola. Igen kellemes, könnyen megemészthető főzelék, melly kevesbé puffaszt, mint egyéb káposzta-fajok.

Kása. Némelly eledeleknek kásává, vagy péppé való főzése igen hasznos találmánya a' szakács mesterségnek, mert ez által az emésztés nem csak elősegíttetik, hanem siettetik is; minthogy a' kásában

lévő tápláló részeknek a' test' táplálásához való elkészítésére a' fogak éppen nem szükségesek, és a' gyomornak egyéb kötelessége nincsen, 'mint a' kásás eledelt nedv által meghígítani, és tovább mozdítani. 'S ugyan azért leginkább ajánlhatni az ilyen eledelt az olyanoknak, kiknek vagy fogaik nincsenek, valamint a' csecsemőseknek és a' számos tizedeket meghaladó öregeknek, vagy a' kik fogaikkal nem rághatnak, vagy rágni nem akarnak. A' dara, köles, és rizskása, becsesebb a' lisztből készült pépénél, mert amaz nem válik egy közös tetemmé mint ez, hanem egyes szemei által erőmívesen is ingerli a' gyomrot.

Kávé. A' kávé ingerszer, az az olly szer, melly által az idegek' hatósága előmozdítatik, és magasztaltatik. Annyiban hasonlít a' borhoz, hogy szinte mint az vidítva ingerel, 's e' tekintetből a' fűszerekkel is rokonos tulajdonságu. Innét, ha mértékletesen vétetik, hathatós szer az elgyengült emésztésnél, és minden azzal páros eseteknél, p. o. a' főfájásnál, gyomorgörccsnél, hasfolyásnál, bűflögésnél, szédelésnél, borzadásnál. Ugyan azért képes azon bajokat, mellyek az ülő életmódtól az egészségre háramlanak, legalább valamennyire enyhíteni; mivel a' gyomornak, beleknek, és szívnek belső hathatóságát, 's így az egész életnedvnek mozgását gyarapítja. Különösen hasznos e' tekintetből a' nyálkás, és vén személyeknek, 's olly gyengélkedőknek és betegeknek, a' kiknél a' szív és verő-erek nem huzódnak össze elég erősen, 's ennél fogva lassu a' vérforgás. Ugyan e' tekintetből szerez vidám ébrenséget, elősegíti a' kigőzölgést, és vizellet-kiválasztást. Ártal-

mas ellenben a' fiatal, erős, izmos személyeknek, a' kiknek hathatós emésztő tehetségük vagyon, 's a' kiknél a' szív erősen üszve- 's kivonódik, és az üt-erek erősen vernek: valamint minden betegségekben, mellyekben a' szív, 's az egész test felingerlett állapotban, vagy felesleg hathatós munkásságban vagyon. Innen kitetszik, hogy a' kávé csupán különös esetekben ártalmas, és éppen meg nem érdemli az általános kárboztatást. Azok, a' kik ezen italt igazságtalanul gyalázták, vagy felette erős idegűek, vagy pedig olyanok lehettek, a' kik a' kávéét rendetlenül szörpölték; vagy végre olyanok, a' kik soha sem voltak szerencsések, egy csésze jól készült kávéét inni. Ha a' kávé cukorral és téjjel vegyítettetik, kellemesebbé és valamivel táplálóbbá válik; de egyszerűsmind gyengül a' gyomorra ható jó tehetsége, kivált olly személyekre nézve, a' kik gyomorsavanyodásra hajlandók. Sokkal hasznosabb némelleyekre nézve cukor és tej nélkül, vagy legfeljebb is 3—4 kanál téjszínnel véve. Téjszín helyett tejbe habart tojást használhatni. Legjobb a' Levanti vagy Arabs kávé fajta. Ennek babjai aprók, setétsárgák, zöldre hajló színűk, szagok széna nemű, durva fű ízök vagyon; de a' melly még sem kelletlen; olyanok, mintha valamennyire általlátszanának. A' Levanti után a' Mokka, vagy a' kelet Indiai kávé következik jó szagára nézve. Ez öregebb és sárgább, mint sem a' Levanti, és igen kedves szagú. Az egészséges erős emberek, a' kik a' kávéét csupán szokásból iszszak, 's a' kiknek ez ital nem vált elkerülhetetlen szükségökké, vagy azok, a' kik hitván ritka kávéhoz szoktak; a' kávépótlékokkal is beérhetik, 's úgy esik nékiek, mint

a' reájok nézve úgy is szükségtelen keleti kávé. A' gyengélkedők, komolykórságosak, szűkmelyűek, 's nádrások ellenben sohasem találják fel azon gyógyító erőt akár mi néven nevezendő kávé pótlékban is, melly a' keleti kávénak tulajdona. A' kávépótlékok között azomban leginkább ajánlást érdemelnek: a' czikoria, murok, czékla, csipkemag, rozs, kolompér, 's különösen a' makk.

Kecske - sajt. Ebben a' turón kívül még sok irósvaj részek-is talátnak, minthogy ezek a' kecske téjből nem olly könnyen válnak-ki, mint a' tehenéből; és ezen okból nem csak táplálóbb, hanem egyszer'smind kevesebb savanyt-is természet, mint a' közönséges tehen sajt.

Kecske - tej. Csak azon kecskék teje kellemes ízű, a' mellyeknek szarvok nincsen. A' szarvas kecskék teje igen kellemetlen, mert, a' mint szokták mondani, bak szaga vagyon. Ugyan így vagyon a' dolog a' szarvatlan kecskék' tejével is bakzás idejkor. A' kecske téjben kevesebb vaj részek vagynak, mint a' birka, vagy tehen tejben; hanem annál több sajt részek.

Kenyer. A' szükség, és a' fényüzés számtalan féle kenyereket talált-fel; nem vólt elegendő egyedül csak a' gabona nemekből öszveségesen, és a' hüvelyes gyümölcsökből, kenyeret készíteni; hanem e' végre használták még a' fa-kérget, gyökereket, és külömbféle füveket-is. Hogy ezen utóbbiakból készült kenyér nem ajánlható, kiki általlátja. A' gabonából készült kenyerek között legalább való a' zab kenyér, és csak szükségnek idején vagy más gabonának nem létében használtatik. Az árpa kenyér

nagyon puffaszt, de ha rozs liszt közé kevertetik, jó ízű kenyér készül belőle, és egészséges; csak arra kell vigyázni, hogy sok árpa lisztet ne keverjünk a rozs liszt közé, legjobb ha az árpa lisztből egy negyed részt veszünk. Továbbá az ilyen tésztát jól meg kell gyúrni, és több kovászt hozzá venni, mint a tiszta rozs lisztnél, hogy a kenyér ne legyen édeskés. A rozs kenyér leginkább ajánlja magát puhasága által; tovább is marad nedves, mint akármeddig más lisztből készült, csak az kár, hogy igen könnyen meg-savanyodik, mellyért is tartóztassák magokat ennek ételétől azok, kik a gyomor savanyodásra hajlandók. Leginkább ajánlhatni azoknak, kik béldugulásban szenvednek, mivel a rozs kenyér a hasmegindítását is eszközli. A búza kenyér táplálóbb ugyan a rozs kenyéرنél, mindazonáltal mindennapi eledelül nem ajánlhatni, mivel sok növény enyv vagyon benne, melly által a testet könnyen elnyálkásíthatja. Legjobb a búzával vegyített roszból készült kenyér vagy az, melly rozs és tönköly lisztből süttetik. Ez se nem igen durva, se nem nagyon gyenge és lágy, a megsavanyodásra is kevesbé hajlandó mint a tiszta rozs kenyér. A jól kisült kenyérnek általában e következő tulajdonságai vagynak: magasra fel-domborodott, és nem mállott szélyel; a héja barnás sárga, és repedések nélkül; a bele lyukacsos, és az ujjal való benyomás után ismét vissza dagad; se nem ragadós, sem nem szikar, a szaga erős és kellemes; de nem savanyu, sem pedig nem izetlen. A friss sült kenyeret igen nehéz, vagy legalább olly nehéz megemészteni mint a gombóczt. A gyenge gyomrúnak éppen nem való a friss kenyér hanem csak

akkor eheti minden ártalom nélkül, midőn az már néhány napos, vagy úgy kiszikkadt, hogy azt az ujjak között szétmorzsolni lehet. A' meleg kenyér' étele, valamint ezt a' tapasztalás bizonyítja, még a' legizmosabb test alkotásuakat is halálos nyavalyába döntheti.

Kétszer-sült. A' kétszer-sült készítésének módja igen különböző, néha minden czukor, és fűszer nélkül készítettik, máskor pedig ezek által kellemesbététeik. A' gyermekeknek legjobb a' puszta 's minden fűszer nélkül készített kétszer-sült. Az ánizsos könnyen bőflögést okoz a' gyermekeknel. A' fahéjjal, 's citrommal készített kiváltképpen hasznos az olyan személyeknek, kik foglalatosságaik mellett szüntelen ülnek, és a' kiknek belső hévségre szükségök vagyon, az elnyálkásodásnál, szelek szorulásánál, és gyenge emésztésnél. Igen jó ízű és egészséges az úgy nevezett pozsonyi kétszersült.

Kolompér. Ez a' leghasznosabb növények közé tartozik. Hogy a' kolompért nem csak azok ehetik minden rossz következesek nélkül, a' kik erős testalkotással, és emésztő tehetséggel bírnak, elégségesen megbizohítja azon dicséret, mellyet a' gyenge idegű emberek ezen ételem szerre halmóznak. Általában a' kolompér, ha azzal mértékletesen élünk bizonyára egy a' legjobb 's legkönnyebb főzelékek közül, melly se nem puffaszt, se savanyúságot nem okoz, és még is elég hathatósan táplál. Azon vádoltatása, hogy vastag tápláló nedvet, salakos vért készít, igazságtalan. Az mindazonáltal igaz, hogy ha azzal mértékletlenül élünk, és a' testnek kevés mozgást engedünk, ez sápadt, és fölfuvott leend, de ez nem a' kolompérnak rossz tulajdonságotól, hanem az azzal

való hibás éleéstől következik. — Ha az eledelek becsének megítélésében egyedül csak a' visszaélésből származott következéseket tekintjük, és azt az élelemnek közvetetlenül tulajdonítjuk, akkor egy sem léssen, a' mellyet ajánlhatnók. A' kolompér keményítőt úgy lehet a' torták készítésére használni, mint a' legfinomabb búza keményítőt.

Kocsonya. Kocsonyának nevezzük azon enyves részeket, mellyek a' csontból, porczokból, halakból és e. kifőzetnek. Ezen álati enyvrről azt mondja Boërhave, hogy egyedül nagy erő által emésztetik meg, és a' gyenge gyomorban valóságos enyvé változik; de ha elegendő vízzel meghigítatik, szaporán, és hathatósan táplál.

Kocsonyált gyümölcs (Gelée). A' cseresnyéből vagy más gyümölcsökből kevés fűszerrel, borral, vagy citrom lével készített Gelée igen kellemes, és könnyen tápláló frissítő szer. Menél több czukor vagyon benne, annál kevesebbet szabad belőle enni, ha nem akarjuk, hogy ártson.

Kukoricza (Málé, török búza). Hathatósan tápláló lisztet foglal magában. Az abból süttött kenyér erős megemésztő tehetséget kíván; nincs is olly kellemes íze, mint a' rozs kenyérnek, ambár tekintetre igen szép, és nem penészedik-meg. Igen jó ízű étel a' sült vagy főlt gyenge kukoricza.

Kökény. Igen fanyar, zsugorító, és kevés tápláló részekkel diszeskedő gyümölcs, mellyet csak akkor lehet megenni, midőn azt a' dér jól megcsipte, vagy szalma között fekvé megpuhúlt.

Köles. Tápláló, jó ízű, 's könnyen megemészt.

hető gabona. Használtatik levesbe, kásának, puddingnak, sőt kenyérnek-is.

Kömény. Hathatósan ingerlő fűszer. A' kömény apróra törve, kevés gyömbérrel vegyítve, és erős vajjal megkent kenyérre hintve, igen hasznos szer a' tunya emésztés, és a' szelek fentakadása ellen.

Körtvély. Az édes, és a' levezes körtvély, kiváltképpen pedig az mellynek a' húsa az evő szájában mintegy elolvad, igen kellemes tápláló, 's frissítő gyümölcs. A' fanyar, igen savanyu, zsugorító 's fojtó körtvély evését senkinek sem lehet javasolni. Valamint az almánál, úgy a' körtvélynél-is, a' legjobb ízűk egyszer'smind a' legegészségesebbek.

Lazác. Nem csak a' legkellemesb ízű, hanem egyszer'smind, hanem igen kövér, sem nem nagyon vén, a' legegészségesebb halakhoz tartozik. Minél kövérebb és vénebb, annál inkább tartóztassák meg magokat annak evésétől a' csekély emésztőtehetséggel bírók. Legjobb ízű Májusban, és Juniusban. Legészségesebb készítése módja a' lazácnak, ha az sós vízben kevés borral, gyömbérrel, és magyar borsal főzetik. A' fölfüstölt Lazác erős emésztő tehetséget, az eczetben senyvéstett pedig kevesebbet kíván.

Lencse. Hathatósan tápláló, de egyszer'smind nagyon puffasztó. A' lencsét igen puhára kell főzni, és átszűrni, mert különben megemésztetlen megy el az embertől. Valamint egyéb hüvelyes fűzelékek, úgy a' lencse' megemésztését is nagyon elősegíti a' testnek erősebb mozgása.

Lép. Valamint a' tüdőben, úgy a' lépben is kevés tápláló szerek vagynak. Az erős szálkás sző-

vetet nem kell megenni, mert ezt a gyomor meg nem főzheti.

Leves. Ha meggondoljuk, hogy minden tömény tápláló szerekhez valamely hivságnak kell járulni, minekelőtte az téjjé, 's vérré változna; hogy ezeknek a gyomorban levessé kell változni, más különben azt a bél csatorna szívó edényei magokba nem vehetik; ha meggondoljuk, hogy az embernek a természettől rendelt első eledele valamely meleg folyó szer t. i. a' tej; hogy a' ser sem egyéb mint leves, vagy valamely folyó szer, mellyben a' tápláló részek úgy fel vágnak oldozva, hogy azokat minden további feloldozás nélkül a' testnek szívó edényei magokba felvehetik, akkor világosan kitetszik, és kételkedni sem lehet, hogy a' leves eledelek legal-kalmatosabbak az elvesztett tápláló részeket hamar ismét helyre állítani, avagy is a' testet a' legnagyobb lehető hamarsággal táplálni. Más részről pedig, ha meggondoljuk hogy a' leves étket a' gyomrot emésztő foglalatossága alól csaknem egészen felmentik; következésképpen, hogy az emésztő tehetség keveset gyakoroltatik, hogy a' felnőtt álatok' gyomra tömény eledeleket kíván (de miért is volnának a' fogak?) ha erős, és izmos testet kívánunk; azon gyermekek, mellyek anya-téjjel sok ideig tápláltának kövér ugyan, 's a' tápláló nedvektől rezgő, de lotyhadt 's erőtlen izmokat kapnak: akkor hasonlóan világosan ki fog tet-szeni, hogy a' leves étkekben való mértékletlenség az emésztést gyengíti, a' testet tápláló szerekkel igen hirtelen eltümi, 's ez által az izom szálak' lotyhadását eszközli; következésképen, hogy a' nagyobb mértékben való levessel élés, egészséges állapotban

csak olyan személyeknek lehet hasznos, kiknek izomszálai erős testi mozgások által sok nedvet elvesztettek, vagy a' nagy öregség miatt kiszáradtak, és megmerevedtek. A' beteg állapotban legalkalmasabbak a' levessel készített tápláló szerek, leginkább pedig azon esetekben, mellyekben a' testnek szapora táplálásra szüksége vagyon, a' hol a' belső meleg kívánatik, és midőn az emésztő tehetség olly gyenge, hogy a' tömény tápláló szerek azt ártalmasan ingerelnék. Ugyan azon tulajdonsága vagyon ama' leveleknek is, mellyek azon tápláló szerektől, vagy alkotó részeiktől, mellyek abban főzetnek, különbözöképpen neveztetnek.

Limonade. Kellemes, frissítő, 's hűtő ital a' nyári hév napokban úgy, valamint a' forró hideglelésekben az olyan személyeknek, kiknek a' savany nem árt.

Lúd. Igen tápláló, és ingerlő a' lúdhús; hanem egyszer'smind, kivált ha kövér, egészséges gyomrot kíván. Igen nagy hasonlatossága vagyon a' disznóhússal. Hogy a' disznó-hús után legtöbb ingerlő tehetséggel bír a' lúd-hús, onnét kitetszik, hogy nem csak úgy, valamint a' bor felmérgeíti a' bőr kihányásokat, hanem még okozza is, kiváltképpen pedig a' lúd-zsír. A' vad-ludak húsa nem csak jobb ízű, hanem egészségesebb, és könnyebben megemészthető is, mint a' szelid ludaké.

Madarak. Az apró erdei, 's éneklő madarak' húsa egyáltalában tápláló, könnyen megemészthető, egy kevesé hevítő, és jó nedveket készítő.

Madera-bor. A' kánáriai szigeteken természetni

szokott borok között a' legjelesebb, 's kiváltképpen hasznos az emésztő tehetség' helyre hozására.

Magyar-bors. (jóféle bors). Ez ugyan hathatósan ingerlő fűszer, melly leginkább a' gyomorra munkálódik, és hasznos mindennemű emésztési bajokban, mellyeknek oka szokott lenni a' gyomor' gyengesége, valamint ez megtörténik a' szüntelen ülve dolgozóknál, a' lotyhasztó, nyálkás, és a' gyomor emésztő tehetségét nem elegendőképpen ingerlő eledelkkel, 's itallal való élésnél, ilyenek p. o. a' kövérség, a' saláta, a' főzelék növények, a' tég 's t. ef. A' fejeér bors gyengébben ingerel, és sokkal gyengébb ízű is, mint a' fekete, 's ugyan azért csak olyan személyeknek lehet ajánlani, kik erős ingerlő szerekhez még nem szoktak. Az egészben elnyelt bors igen keveset, vagy éppen semmit sem munkálódik a' gyomorban, mert fel nem oldoztathatik, hanem megemésztetlen ismét elmegy az embertől. A' szegfűbors kevesbet éget, és ingerel, mint a' fekete bors. A' paprika csaknem tűzhöz hasonlóképpen égeti a' szájat, és a' nyeldekklő csőt.

Máj. Magában nehéz megemésztésű, 's ugyan azért szükséges azt fűszerekkel, kiváltképpen magyar borsal, és sóval elkészíteni. Az apróra vagdalt borjú-máj zsemlye-morzsalékkal, tojással, kevés lisztel, fűszerrel, és jó friss irósvajjal elkészítve igen tápláló, 's egészséges eledel; nemkülömben a' máj-leves is.

Majordánna. Hathatósan ingerlő, 's kellemes fűszernövény, mellyet igen czélerányosan szoktak a' kolbászokba, 's külömbféle levekbe használni; mivel

a' gyomor tehetségét, és így az emésztést is nagyon elősegíti.

Mák. Ennek magvaiban igen kellemes, és gyenge olaj foglaltatik, melly által a' testet táplálja a' nélkül, hogy a' benne találtató szunyaszték csak figyelmet is erdemelne.

Malaga. Igen hasznos, egészséges, olajos, és szeszes bor, melly egy kevesé kesernyés ízt hágy az ital után.

Málna. Kellemes savanykás ízű, és igen frissítő szagú gyümölcs, mellyért is nagyon jeles hűtő szer.

Málvásiai bor. Az íze igen kellemes, színe pedig hasonló az Ambráéhoz. A' gyenge gyomrúaknak igen hasznos.

Mandola. Az olajos, és lisztes alkotó részei miatt, igaz ugyan, hogy nagyon tápláló, de száraz természete miatt nem könnyen lehet megemésztetni. Ha a' fogak által jól meg nem rágatik, akkor a' nagyobb darabok többnyire megemésztetlen mennek-el, vagy gyakran sok ideig maradnak a' gyomorban. A' keserű mandolák az azokban foglaltató kéklőgyulatsav miatt veszedelmesek.

Mandola-kenyér. Igen kellemes, és mértékletesen éve éppen nem ártalmas sütemény.

Mandola-téj. Ettől tartóztassák magokat a' gyenge gyomrúak, kiváltképpen azok, kik gyomor-savanyodásra hajlandók, vagy legalább azt soha se igyák keserű mandola közbe vegyítése nélkül. Más külföldben hűtő, lágyító, és tápláló; azonban a' gyenge betegeknek éppen nem való.

Marhahús-lé. Ez a' húsban lévő tápláló részeknek szivadáka; és annál könnyebb megemészteni, mivel a' tápláló szerek (a' kocsonya, és az általi kövérség) már csak nem egészen feloldozva, és a' víz által meghígítva vitetnek a' gyomorba. Ennek okáért az ilyen leves leghasznosabb azon esetben, midőn az elvesztett testi erőt hirtelen szükséges helyre állítani.

Marha-nyelv. A' benne találtató sok kövérség miatt erős gyomrot kíván.

Márna. Egészséges, jó ízű, könnyen megemészthető, és tápláló hal. Valóban megvetni való szokás ezen halat irósvajas-lével elkészíteni.

Méhser. A' közönséges méhser csak erős személyeknek való, a' gyenge gyomruáknál hasrágást, savanyúságot, puffadásokat, és más émésztésbeli nyavalyákat okoz.

Metélt-tészta. Kellemes, és jó ízű tápláló eledel. A' zsírral leforrázott metélt, csak hathatós emésztő erővel bírónak való.

Méz. A' tápláló részeken kívül még gyengén ingerlő erővel is bír; de a' benne találtató cukor-savany miatt könnyen megforr, gyengíti a' gyomrot, és puffadásokat okoz.

Murok-répa. Kellemes, tápláló, és nem igen puffasztó főzelék. A' halavány-sárga, rövid, 's vastag murok sokkal jobb ízű, mint a' hosszú, vernyeges.

Mustár. Nagyon jó ingerlő szer, és kiváltképpen hasznos a' gyomor-gyengülésben, elnyájkásodásban, csúzban. A' heves, és epés személyeknél hevéüléseket, vagy szem-gyulladásokat okoz. A' mus-



tár nemü - nemüképpen eleveníti, és erősíti az elmét is.

Narancs. Az érett gyümölcsnek kellemes, fűszeres, savanykás bele vagyon, mellyért is az esztendőnek melegebb részében, és a' hideglelési forróságokban igen becses frissítő szert szolgáltat.

Nóspolya. A' német nospolya késő ősszel érik-meg, és akkor is szalma közé kell rakni, hogy megpuhuljon. A' puhulás alkalmával egy kevéssé megforrott, mellytől vagyon ama kellemes savanykás íze.

Nyír-fajd. Kellemes ízű, porhanyó, következőleg igen egészséges húsa vagyon.

Nyul. A' fiatalnak általában gyenge, jó ízű, és könnyen megemészthető húsa vagyon. A' mezei nyulnak a' húsa gyengébb, és levesebb mint az erdeié. — Azon szalona szeleteket, mellyek a' nyul-peccsenyébe vonatnak, hogy azt levesebbé tegyék, nem tanácsos a' gyenge gyomrúaknak a' hússal együtt megenni, ha nem akarják, hogy ezen eledel ártalmokra legyen; ugyan ezt kell érteni a' nagyon kövér pecsenye mártásról is.

Olaj. A' friss, és nem avas olajnak azon tulajdonságai vagynak, mellyek a' friss irósvajnak, hanem ennél többet lotyhaszt és lágyít, és valamivel nehezebben megemészthető. Ennek okáért őrizzék magokat az olajos ételektől mind azok, kiknek lotyhadt testük vagyon. Leghasznosabb az olajt vizes, vagy kevesbé tápláló eledellekkel (káposztával, kolompérral) és eczettel (a' salátához) enni.

Olajbogyó. A' friss olajbogyót csak a' legerősb gyomrú emberek ehetik minden rossz következes nélkül. A' betsinált olajbogyókat saláta gyanánt szo-

kás enni, de ezek is hathatós megemésztő erőt kívánnak.

Olasz-káposzta. Ezt legközönségesben szokták enni, és számtalan elfajzásai vagynak, mellyek egymással alkalmasint megegyeznek. A' savójai, vagy fejes káposzta édesebb, és gyengébb a' többinél; kiváltképpen pedig gyengék annak a' belső levelei. Egyáltalában mindannyi fajai igen puffasztók, melly tulajdonság annál inkább meg van benne, minél vénebbek. A' veres fős káposzta édesebb, és gyengébb a' fejiénél. A' többi káposzta nemekben igen sok levegő rejtezik, mellyért is az emberben sok szelékét okoznak.

Olasz-metélt. (Maccaroni). Megvetni való azon szokás melly szerént az olasz metélt, irósvajban elmorzsáltatik, vagy barnált irósvajlével megöntetik. Legjobb azt mintegy fél óráig vízben, vagy húslében sóval főzni, melly alkalommal, nehogy az edényhez égjen, fakanállal meg kell keverni; de úgy, hogy szét ne kevertessen. Az olasz-metéltet egyáltalában nem könnyű megemésztetni, kivált ha sajtal vegyítetik.

Osztria. Ezen kocsonyás csiga ártalom nélkül tápláló nyalánkság. Minthogy pedig igen könnyen mégyen rothadásba átal, sohasem kell azt másként enni, mint eczettel, borsal, vagy gyömbérrel, avagy gyengén megfőzve citrom-lével. Az esztendőnek azon részében, midőn magvaikat, avagy érett tojásaikat magoktól elbocsátják, és midőn valamely fehér tejes nedv van bennök, egészségtelenek. Ezen idő a' nyári első hónapok. Az osztriákat irósvajas mártás-

sal elkészíteni, megsütni, lefojtani, vajban kirántani, mindenkor kárhozthatni való szokás.

Őz. Az őz-hús, íze jóságára nézve, fellül múlja a' szarvasét, azonban ez igen sokat függ a' legelő minőségétől. A' két esztendőnél vénebb őznek igen száraz, és ízetlen húsa vagon. Legjobb a' nöstény őzeknek, és az őz borjúknak a' husa.

Pacsirta. Ennek a' húsa porhanyó, tápláló, és könnyen megemészthető.

Pástétom. Mind ez, mind pedig minden egyéb étek, mellyek pástétom tésztaból készülnek, az ártalmas eledelek közé tartoznak; mert a' pástétomtészta gyakran egészen külömbféle részekből készítetik; mert a' tészta keletlen, és sok kövérséggel megterhelt lisztből áll, mellyet a' gyomor igen nehezen oldozhat-fel, és mivel a' kövérség ezen vegyítékben a' meleg által igen gyakran ártalmas változásokat szenved. Legnehezebb megemészteni a' pástétom fenekét, és minden egyéb szalonás részeit.

Pástinák. A' szelid pástinák tápláló, igen édeskes ízű, hanem nagyon puffasztó gyökér. A' vadpástinák, melly a' hegyeken terem, ámbár színére alkotására, és szagára nézve hasonló a' szelidhez, még is minden kétségen kívül veszedelmes.

Pecsenye. A' sütés olly foglalatosság a' szakács-ságban, melly által a' hús, vagy minden hozzátétel nélkül, vagy csak kevés vízzel a' tűz hathatóságának kitétetik. Ez által a' kövér részetskék nem csak a' húsban maradnak, hanem megbarpáltatnak, és megperzseltetnek, mellytől a' hús igen kellemes ízt kap. A' sütés történik vagy nyárson, vagy rostélyon, vagy serpenyőben. A' nyárson való sütésnél czélerányos

készület által a' meleg egyaránt terjesztetik - el az egész sütni való tetemen. Igaz ugyan, hogy ilyenkor szembetűnő kigőzölgés történik, azonban csak a' vizes részek gőzölögnek - ki. Természetes dolog az, hogy ezen kigőzölgés nagy lépcsőig nevedkedne, 's ez által a' hús megemészthetlenné tétetne, ha a' nyárson csak kisebb, nem pedig nagy darabok süttetnének, melly utóbbiaknál először is a' külső terület tömötté lesz, 's így a' belső részekből való kigőzölgést akadályoztatja. A' sütés alkalmával egyszer'smind szokás a' húst gyakrabban valamely kövérséggel megöntözgetni, melly által nem csak a' nagy kigőzölgés, hanem egyszer'smind a' felső területnek erősebb megkeményülése is hátráltatik, míg a' meleg az egészet megjárván, azt elegendő porhanyóvá teszi. A' rostélyon való sütés mindenben meg egyez a' nyárson valóval, csak hogy kisebb darabokat lehet a' rostélyon sütni. A' serpenyőben való sütés a' tisztaságra nézve, melly ennél lehetséges, és mivel a' hús szinte úgy megporhanyodik, mint a' nyárson a' kisült zsírból is igen kevés, vagy éppen semmi sem vesztegettetik - el, minden más sütés módoknál ajánlhatóbb.

Perkelt-hús. A' perkelés, avagy az apró darabokra vágott húsnek tulajdon levében, és kevés zsiradékkal, de minden víz nélkül való megsütése, a' húst ugyan táplálóbbá, 's porhanyóbbá teszi; azonban a' sok kövérség miatt az emésztésnek ártalmas lehet. Tanácsosabb tehát azoknak, kiknek gyenge emésztő műszerei vagynak, a' perkelt-hús evéstől magokat egészen megtartóztatni.

Petrezsely. Kellemes fűszer-növény, mellynek

a' vizellet-edényekre való ingerlő ereje, a' vizelletnek erősebb kiürítései által nyilatkoztatja - ki leginkább magát. A' nyavalyatörésben és nádrában szenvedő személyeknek igen vigyázva kell vele élni.

Petrezsely-gyökér. Kellemes, tápláló, gyengén ingerlő, és a' vizellet kiürítését eszközlő főzelék. Igen ritkán szokás ezt egyedül, hanem mindenkor pástinákkal vegyítve enni.

Piskóta. Olly kellemes, a' minő egészséges sütemény.

Pisztácx. A' benne találtató olaj, és liszt miatt igen nagyon tápláló tehetséggel bír. Ha a' külső zsurigító's egy kevéssé kesernyés héjával eszszük, úgy erősíti a' gyomrot, valamint a' keserű mandola. Az avas ártalmas.

Pisztráng. Igen könnyen megemészthető, és egészséges hal, mivel igen rövid, és porhanyó húsa vagon, mellyben csak kevés kövérség találtatik. Minél tisztább a' víz, mellyben a' pisztráng tartózkodik, annál jobb ízű, és egészségesebb. A' pisztrángot szardella mártással, osztriával, vagy káprival elkészíteni nem léssen éppen ártalmas; csak ha nincsen sok zsiradék hozzá véve. A' pisztrángokat több ideig eltartani akarni az által, hogy olajban, vagy irósvajban megsüttettek, igen megvetni való szokás.

Pogácsa. Száraz pogácsával, kivált ha jól ki vagon sütve, és nem igen zsíros, még a' leggyengébb gyomrú is csak a' mértékletesség' határait által ne hágja, bátran élhet. Az élesztő, és a' tojás által semmi sem vész-el a' búzának ragadósságából, és a' tészta könnyebb lesz. Egészen másképpen vagon a' dolog a' nedves süteményekkel, kiváltképpen a' gyü-

mölcsel töltöttekkel. Ezek a' gyenge gyomrúaknak igen ártalmasak, mivel a' tészta csaknem mindenkor a' nedves, és igen kövér töltelék miatt keletlen marad, és a' gyenge gyomrúaknál már a' gyümölcs magában is sok bajakat okoz, hát ha még valamint az ilyen süteményeknél megtörténni szokott, a' gyümölcshöz sok zsír, mandola, rozsészűl kisütött, vagy nyálkás tészta is járúl? semmi sem okozhat tehát olly könnyen gyomorsavanyodást, és más emésztésbeli nyavalyákat, mint az ilyen sütemény.

Ponták. Hathatósan erősítő, és gyengén zsugorító bor, de a' mellyet ritkaság meghamisítatlan a' maga tulajdon valóságában megkaphatni, mivel olly csekély mennyiségben természetlik, hogy azt hazájából ki se lehet vinni kereskedés végett.

Ponty. Igen kellemes ízű, de részszerént lotyhadt nyálkás húsa, részszerént pedig sok kövérsége miatt alkalmasint nehezen megemészthető hal. Legkövérebb részei következésképpen a' mellyeket legnehezebb megemészteni, a' pontynak a' feje, és hasa. Legkönnyebben megemészthető a' farka, mivel abban csaknem semmi kövérség sincsen, és a' mellynek húsa is valamivel tömöttebb, mint az egyéb részeké. Legjobb ízűk és legegészségesebbek a' folyóbeli pontyok, ezek után következnek a' nagyobb tavakból, végre a' mocsárokból valók. Márcziusban legjobb íze vagon ezen halnak. Legégészségesebbek pedig, ha minden mesterkélés nélkül egyedül vízben, kevés szegfű borsal, sóval, vereshagymával, 's néhány szelet citrommal készítetnek - el.

Pudding. A' kásánál valamivel tömöttebb alkotású sütemény. Hasznos vagy káros voltának megité-

lése függ annak különbözőféle készítés módjától. Általában csak annyit lehet felőle meghatározva mondani, hogy a' Pudding nem csak az izlésnek kedvező, hanem könnyen megemészthető, és nagyon tápláló eledel is, ha szerfelett nem zsíros.

Pulyka. A' húsa táplálóbb, és jobb ízű, mint a' közönséges házi tyúké. Különösen kellemes, gyenge, és könnyen megemészthető a' melye.

Puncs. Hathatósan ingerlő, és izzasztó ital, tehát minden esetekben, mellyekben a' test hideg által, kiváltképpen a' levegő folyás által elgyengített, vagy midőn a' bőrnek kigőzölgései a' tartós hásfolyás által megakadályoztattak, mértékletesen iva igen hasznos szer. Készül közönségesen Theevízből, citrom-savanyból, arakból, és czukorból. A' Puncs készítéshez szükséges szereknek e' következő mértéke legjobbnak találtatott, melly annak kellemes ízt, és árthatatlanságot szerez. Egy pint vagy két icze theevízhez három citromnak a' levét kell venni, 6 lat czukrot, melly a' citromnak sárga héjával megdörgöltetik, és egy meszely arakot. A' citromok először a' czukor által megdörgöltetnek, ezután azoknak leve az edényben lévő czukorra facsartatik, mellyre a' theevíz öntetik, és utoljára töl-
tetik közibe az arak.

Rák. A' rákok a' nyári hónapokban könnyen megemészthető tápláló eledelt szolgáltatnak. Leginkább ajánlhatni a' gyomor-elsavanyodásra hajlandó személyeknek. A' rákoknak mind azon elkészítésük módja, melly sok zsírral történik, megvetni való, mert ezen kellemes ízű bogaraknak jó tulajdonsága, a' könnyen megemészthetés, melly azok-

nak soványságától származik, az ilyen készítés által egészen megsemmisíttetik.

Ragout. A' nagyon zsíros, peccsenye-mártással, savanyakkal, és fűszerekkel megterhelt ragout (a' mi pedig közönségesen szokott megtörténni) tellyes erőben lévő emésztő tehetséget kíván. A' gyenge idegű személyek, a' kiknek a' savanyak, és peccsenye mártások ártalmasak, a' ragouttól tellyességgel tartóztassák magokat.

Raponcz. Méltán tulajdoníttatik ennek a' tejet szaporító, és az emésztést elősegítő erő.

Répák. Általában véve táplálóbbak a' zöld vagy hüvelyes fűzelékeknél. A' fejer répákban legtöbb keményítő vagyon, és megfőzve igen jól táplálnak, minthogy az azokban találtató csipős, és vizelletet hajtó szer a' főzés által rész szerént eltávozik, részszerént pedig megváltozik.

Retek. Az ezen gyökerekben találtató csipős részek a' nyálat igen hathatósan elosztatják, a' vizelletre munkálkodnak. A' retek azomban puffadásokat, 's bőffüggéseket könnyen okoz, és a' lehelletnek kellemetlen szagot ad. Mint fűszer mértékletesen sóval éve, vagy mint orvosi szer, az elnyálkásodásban, mely szorulásban, a' giliszták ellen, és másnyavalyákban, mellyekben a' nyálat elosztatni kell, különösen ajánltathatik. — Hasonló, de még hathatósabb erővel bír a' torma.

Ribiszke. A' tökéletesen megérett veres ribiszkének kellemes savanyusága vagyon, mellyért is a' lankasztó hévségben igen czélerányos frissítő szer. Szinte olyan a' fejer, és a' test színű ribiszke is. — A' fekete ribiszkének kellemetlen 's egyszer'smind

büdös venyege szaga vagyon. E' felől azt tartják, hogy a' vizelletet meghajtja.

Rizs-kása. Csak nem egészen keményítőből áll, és igen jó tápláló eledel, de fojtó szerbeli szütkölködése miatt inkább a' meleg, mint sem a' hideg tartományok' lakosinak való. Nem kell annyira főzni, hogy a' szemek szétomoljanak, mivel ez által tápláló tehetségét elveszti. A' rizs-kása sem puffadást sem savanyt nem okoz. Ezen utóbbiból vagyon ugyan benne egy kevés, de ezt a' mosás, és főzés előtt való leforrzás által elveszti.

Rozsólis. Fűszerekkel megterhelt édes szeszes ital, mellyet, ha nem akarjuk hogy ártson, csak csekély mennyiségben szabad inni. Egyébaránt kevesbé ártalmas a' közönséges égett-bornál, minthogy veszedelmes tulajdonságát a' czukor nagyobb részént meggyengítette.

Sáfrán. Hathatósan ingerlő szer, 's ennek okáért azon esetekben, mellyekben a' test inger nélkül szütkölködik p. o. a' sárgaságban, vízkórságban, a' gyengeségtől eredett hurutban igen hasznos fűszere az eledeleknek. Ártalmas ellenben mind azon esetekben, mellyekben a' vér felhevülve lévő nagy mozgásban vagyon, és midőn a' szív nagy erővel üszvevonódik. Igen hasznos a' sáfrán minden perkelt, 's nyálkás étkekben ugyan azért, mivel az olyan eledelek a' gyomor' emésztő erejét elegendőképpen nem ingerlik.

Sago. Keményítővel bővelkedő test, és a' kolompér keményítőhöz hasonló, mellyből is mesterségesen a' természetivel mindenben megegyező Sago

készítetik. Kimondhatatlanúi könnyen emészthető, és szerfelett tápláló.

Sajt. A' közönséges sajt készül a' tejnek legszivósabb, 's legdurvább részeiből, mellyért is mind addig, míg a' poshadás által fel nem oldoztatott, míg eredeti ízét 's fejer színét el-nem vesztette egy általjában igen nehéz megemészteni. 'S ugyan azért csak erős emésztő tehetséggel bíró személyeknek való. A' gyenge gyomoruaknál olly bajakat okoz, valamint a' tej t. i. gyomor savanyodást, és azzal üszveköttesben lévő számtalan nyavalyákat, mint a' rosz emésztésnek elkerülhetetlen követőit ú. m. bőfűgést, főfájást és t. e. Ellenben az érett sajtot annak erős és illató részei miatt úgy lehet tekinteni, mint valamely illatlugot, ez hathatós ingerlő szer. A' kövér sajt, melly a' még le nem fűlözött téjből készittetik (valamint a' Svaiczi) táplálóbb, és könnyebb megemészteni mint a' poshadt turót, mert kevesebb durva részek vagynak benne, és kevesbé savanyít. A' zöld Svaiczi sajt, melly közé hegyi lohere por kevertetik, ezen vegyíték miatt igen könnyen megemészthető.

Hasznos é minden lakozás után egy harapás, vagy egy darabka sajtot enni, és minő sajt legalkalmasabb, 's leghasznosabb e' végre? — A' lakozás utáni sajtevésnek nem lehet egyéb célhatósága, hanem hagy általa a' gyomor kelleteként ingereltesék, 's így az emésztés elősegíttessék. A' kinek ezen ingerre ülő élet módjánál fogva, vagy gyomra terheltetése miatt szüksége vagyon: annak igen is hasznára szolgál néhány harapás régi erős sajt, ha külföldben gyomra nem idegenkedik a' sajtevéstől. De

jól meg kell jegyezni, a' sajtnak réginek, erősnek, 's csipősnek kell lennie, melly illat lugként mun- kálódhatik. A' nehéz emésztésű, 's a' poshadás által még izgató szerré nem változott nyert sajt, éppen nem alkalmas a' szóban forgó célra.

Salámi. Ez jó gyomrot kíván, kivált ha nem valódi, hanem utánozva tsinált, a' mint ilyen Bécsben és másutt is készítettik. A' valódi Veronai nagyon kövér: a' Bécsi pedig jobbara durva és rosztusból készül. A' közét vegyített fűszer jobbat teszi ugyan valamennyire; de ismét más tekintetből ártalmas. Sok függ tőle, mikor él vele az ember. Mindjárt lakozás után, vagy egy jó pohár borral, ártatlanabb a' Salámi. A' gyenge gyomru embernek azonban egy általján tartózkodni kell tőle.

Saláta. A' szokásban lévő salátával még nagyobb vigyázattal kell élni, mintsem a' főlt zöltségekkel, mivel az nem csak nyers plánta nedve, hanem a' vele vegyített ecet 's olaj által is nagyon gyengíti a' belső meleget, és erőtleníti az idegerőt. Ugyan ezért csak a' kövér személyeknek hasznos, a' kiknél a' belső hévség felesleges, 's egy általján csak azoknak való, a' kiknél az emésztés és tápláltatás jó karban vagy on van. A' kinek a' gyomra ellenben gyenge, 's a' kinek nincs sok kövérsége és belső melege, és a' ki a' zöltséget és egyéb főzeléket nehezen emészt, a' ki gyomorsavanyodásban sinlődik; az olyan kerülje a' salátát, úgy mint tartós jóllétének veszedelmes ellenségét. A' friss Provençai olaj és jó borecset legalkalmasb a' saláta készítésre. Ha nem kapni friss asztali olajt; jó mákolajjal, vagy tejszinnel kell azt kipótolni. A' czukor és keményre

főtt tojás szék igen alkalmas és hasznos vegyíték, kivált olly személyekre nézve, a' kiknek nem legjobb emésztő tehetségük vagyon; minthogy ez által azon kívül, hogy az eczet és olaj között szorosabb vegyület eszközöltetik, a' salátának és elegyszereinek gyengítő ereje is kevésbé hat a' gyomorra.

Salep. Különös tápláló, 's erősítő fogamat tulajdonítottak nékie, 's ennél fogva főorvosser gyanánt ajánlották a' sorvadásban, a' nemi ösztön hijában, hasfolyásban, és más hasonló esetekben. Azomban a' tapasztalás nem erősíté meg dicséretét.

Sardella. A' Sardellával csak úgy élnek, mint bésózott hallal. A' tengeri sónak ingerhatása által jóltévő befolyása vagyon az étkek emésztésébe, és gyengéd husa miatt előbb való a' héringnél. A' Sardella salátát nem kell olajjal 's eczettel elborítani, kivált ha gyenge gyomor számára készittetik. A' sardellamártás tápláló eledel, 's azon kívül felséges szer az étvágy és emésztés' elősegítésére.

Savó. A' savó a' kövér és turós részekről megmenekedett tej, 's ennél fogva vizből, felolvadttéjczukorból, és még a' mondott alakoknak csekély részéből áll. Hüvesít, hígít, oszlat, egy kevéssé táplál, és így gyuladási nyavalyákban hasznos italt szolgáltat.

Ser. A' ser gabona szivadék, és mint ilyen sok tápláló szert foglal magában. Minthogy azomban ezen kívül még borforrás alá is vettetik, és komlóval vegyittetik; tápláló tehetségén kívül erősítő, vagy az idegek' hathatóságát előmozdító ereje is vagyon. Tápláló és ingerlő részeinek ezen helyes és szerencsés vegyülete, és azon körülállás által,

hogy a' ser a' gabonának csak legfinomabb tápláló szerét, 's ezt is felette ritkítva foglalja magában, általánosan igen hasznos és méltán ajánlandó italt szolgáltat mindazokra nézve, a' kik erős munkával foglalatoskodnak, vagy más valamely módon, p. o. szoptatás, vérezés 's m. e. által sok tápláló szertől megfosztatnak, kivált ha nem sok tápláló étellel élnek.

Naponkénti használatra legjobb a' ritka, könnyű, jól megforrott ser, mellyben sem szerfeletti tápláló szer, sem felesleges komló nincsen. A' makonyként részegítő, 's a' mannaként hashajtó éretlen ser, valamint az olyan is, melly körösbogárként hasogatja a' vizellő csövet, nem illenek, a' mint Unzer okosan mondja, a' hasznos élelemszerek közé. Ugyan ezt kell tartani a' fűszeres serekről is, mellyek örömmel, borókával, fenyőbimbóval, szegfűborsal, 's t. effélékkel készítettnek. Ezeket inkább orvosság, mint sem élelem gyanánt illik használni. Minél több a' serben a' vízelegy, annál inkább enyhíti a' szomjuságot. A' nagyon sok gabona részek táplálóbbá teszik ugyan, de kevésbé szomjoltóvá. Ha sok komló vagyon benne, rend kívül ingerlő. A' fejér ser gyengén szárított malátából készül egy kevés komló-vegyítéssel. Nagyobb frissítő és szomjuság enyhítő ereje vagyon, mint akármely más ser nemnek, ugy hogy nyáron által igen jó ital: bár kevésbé tápláló 's erősítő. A' barnaser erősen szárított vagy pörkölt malátából, és több vagy kevesebb komlóból készítettik. Inkább hevít, hogy sem a' fejér ser, és kevésbé enyhíti a' szomjat. — A' buzaser erősebben táplál és ingerel, mint sem az árpa — és rozs ser. A' zabser nagyon híg, és kevés tápláló

's ingerlő részt foglal magában; a' szomjat azomban igen helyesen eloltja, 's a' vizellet' utjain könnyen kiürítettik. Az ugy nevezett fojtott serben sok taglevegő vagyon, 's ezért igen könnyen részegséget okozhat. A' vérszakadásra és vérhányásra hajlandó személyeknek tartózkodniok kell tőle; minthogy a' taglevegő könnyen vérfolyást okozhat. A' nyugser erős, hathatós, komlóval jól tartott ser, melly hűss pinczében másod forráson esett által. Ezért is jobbara meg van tisztulva az élesztőtől és seprőtől, a' borhoz közel hasonlít, legkevesbbé puffaszt, 's ugy kellene vele élni, mint a' borral, azaz: csekély mértékben.

Ser leves. Hathatós tápláló, és idegerősítő szer, ha jól vagyon készítve. Téli reggelinek leginkább ajánlandó.

Sós hal. A' sós hal, melly rendszerént héringnek neveztetik, mind frissen, mind pedig füstölve és páczolva élelemre fordítatik. A' bésózott héring köz jó hirben vagyon, hogy az étvágyat, és emésztést elősegíti. Ezen jótékony foganat a' tengersizől ered. Nem volna e hasznos a' gyenge emésztésű személyekre nézve, ha minden lakozás után egykét falat héringgel végeznék lakozásokat, a' mint ez a' nehezebb emésztetű sajttal divatban vagyon? A' Hollandiai héringet tartják legjobbnak. A' füstölt, páczolt és szárított héring, kevés vagy semmi tápláló erővel sem bír, kivált ha, a' mint lenni szokott, olly kemény mint a' fa.

Sóska. A' sóskának felette savanyu ize vagyon, 's ezért ritkán használtatik egyedül, hanem többnyire labodával (Spinattal), kerti paréjjal, és más hasonló

főzelékkal vegyítve. A' ki a' savanyt nem tűrheti, tartózkodjék tőle.

Spárga. Nagyon ingerlő növény, melly minden életeszköz' munkásságát, különösen pedig a' vizellet el és kiválasztó életmivékét előmozdítja. A' spárga étete után csak szaporán kelletlen szaguvá válik a' vizellet, 's olly bűz fejeledezik belőle, mint az égő szarvé.

Spindt. Ebben igen kevés táplálát vagyon, 's csekélyen vagy éppen nem ingerli az idegeket; ezen kívül előmozdítja a' savanyu forrást a' gyomorban, 's így mind azoknak tartózkodniok kell tőle, a' kik a' gyomorsavanyodásra hajlandók. A' betegeknel egyedül azon esetben hasznos, midőn a' test felette ingerelve vagyon, 's midőn azt erősen táplálni nem szabad, mint p. o. a' gyuladási hideglelésben.

Sulyom. Ez gesztenye ízű lisztes gyümölcs, mellyben sok táplálát vagyon ugyan; de szinte mint a' hüvelyes főzelékek, szelet 's puffadást okoz.

Sunka. A' sunka a' sónál és koromrésztetskéknel fogva nagyobb ingerlő erővel bír, mintsem a' fris hus. Minthogy azomban a' főzés által koromrésztetskéinek nagyobb részét elveszti, legjobb volna azt mindenkor nyersen vagy főtelen 'enni. Szilós 's nehéz oszlatu szálkáit csak meg rágni és kiszívni kellene, de le nem nyelni. Éppen ezen ideghatóságot előmozdító erő miatt hasznos néhány szeletke nyers sunkával végezni az ételt, minthogy az hathatósan elősegíti az emésztést. A' nyers sunka után a' sült tesz e' tekintetből hasznos szolgálatot.

Szalonna. Az ó szalonna vagy már avas, vagy pedig a' gyomorban könnyen megavasúl, 's ekkor

égetést, 's a' megzavart emésztésnek egyéb jelenségeit okozza. Egy általján jó gyomrot kíván a' szalonna kivált bor vagy égett bor nélkül éve.

Szalonka. Ez egy a' legjobb ízű és könnyen emészthető madárfajok közül. Bele minden benne lévőekkel együtt apróra vagdaltatván, megfűszerezetvén, fris vajban megsüttetik, és zsemlére kenve csemegeként étetik.

Szamártéj. Az ember tej után a' szamár téjben nagyon legkevesebb turó, 's a' savanyok által nem alszik meg olly könnyen, mint a' tehéntéj. Ezért mint legjobb mentő szer ajánlatik, kiváltképpen a' sorvadásban.

Szamócza (Eper). Kellemes vidító és frissítő egészséges gyümölcs; melly a' szék — 's vizeletürülést előmozdítja. Ezen foganatja hihetőleg csipős vagy inkább éles apró magvaitól származik, mellyek a' szamócza belében számosan foglaltatnak, és az idegeket munkamivesen ingerlik. Hideg szamócza felényi vízzel borral és elegendő czukorral készítve, nagyon czélható frissítő szer.

Szarvas hus. Ha nem áll sokáig, 's a' vad nem hajtattott és tikkasztattott hosszasán a' vadászat által, tiszta nedvü eledel. Jól táplál ugyan; de nem olly könnyü emésztetű, mint a' szelid állatok husa egy általján véve.

Szarvas gomba. Fris állapotban nem kelletlen, de még is valamennyire lugos szaga nagyon; íze pedig édeses fűszeres. Nem éppen igaztalanul tulajdoníttatik neki, hogy a' nemi ingert ébreszti. Nem csak tápláló, hanem erősítő hatósága is nagyon. Az

őszi jobb a' tavaszinál. Legalább való a' fejtér, vagy fejéres veres és sima levelű.

Szerecsenydió. A' szerecsenydió szelidebb 's kellemesebb a' szerecsenydióvirágnál, 's különös jótévéleg előmozdítja az emésztést.

Szerecsenydió virág. Ez erősen ingerlő fűszer, melyet csak képesent kell az étkekhez vegyíteni.

Szilva. Az őszi szilva, kivált helyesen aszalva, kellemes eledel, kivált főlve, 's csaknem legbiztosabb enyhítő szere a' betegeknek. A' szilva pép egy kevés fahéjjal, egészséges éték. — A' nyári szilva ellenben szinte mint a' méz, könnyen erejedzést, vagy kovadást okoz a' gyomorban, 's annál fogva puffadást, szelet, gyomorgörcsöt, hasfolyást, 's t. e. Ugyan azért az erős ingerhez szokott gyomruak vagy éppen ne éljenek vele, vagy igen kémélve, vagy legalább mindenkor erős borral, vagy fűszeres életvizzel, jelesen ratafiával.

Szőlő. A' jól megérett szőlő táplálja és erősíti a' testet, 's elősegíti az életműves munkásságot. Mértékletlenül azonban nem kell vele élni; mert ezen esetben puffaszt, és szélbeli kinokat okoz; minthogy sok pára fejlődik ki belőle.

Sült kolbász. A' disznó hus apróra vágatván, egy kevés borssal és citrom héjjal megfűszereztetik, és tiszta vékony belekbe töltetik, 's azután rostélyon megsüttetik. Ez által nem csak hogy az inyre nézve kellemesebb, hanem egyszer'smind könnyebb emésztetűbbé is válik; csak hogy a' szalonna vagy zsir minél apróbbra vágattassék, és az ösztövérebb hussal minél arányosabban elegyítettessék.

Sütemény. A' sütemény a' lisztnek bizonyos

folyó szerrel való vegyítésében, megkelésében, és az után, pirulásigi süttetésében áll. Ez által nem csak jobb ízűvé hanem könnyebb emésztetűvé is tétetik a' tészta; minthogy nyulós nyálka szere így nagyobb részén elenyészik. — Minden süteménynek, hogy ártalmas ne legyen, jól és szárazra ki kell sülnie, és nem felette zsirosnak vagy vajasnak lennie. A' nedves kövér tészta önként megfekszi a' gyomrot, és legártalmasabb hideglelést okozhat. A' vajas sütemény könnyen ártalmassá válhat az által, hogy a' vele vegyült turós és vizenyős részek a' sülés alkalmával káros változást szenvednek. A' tapasztalás hebizonyította, hogy minden vajas süteménytől sokkal előbb elromlik a' gyomor, miutsem a' zsirral készülttől.

Téj. Erről eleget szólánk az 5dik szakaszban.

Téjfel. A' fris téjfel legszelidebb 's legemésztetőbb állati kövérség.

Téjczukor. Az a' tulajdonsága, melly a' közönséges czukoré; minthogy azomban a' vízben kevésbé olvad fel, nem annyira oszlató, e rösebben tápláló, és egy általján sokkal csekélyebb mértékben yagnak benne az ártalmas tulajdonságok, mintsem a' közönséges czukorban.

Tekenyős béka. A' tekenyős béka husa a' kevésbé ingerlő husnemek közé tartozik, ugy hogy a' vizi és szárazföldi állatok között áll élelembeli tekintetből. A' szárazföldi tekenyős béka husa nagyon hasonlít a' bárányhushoz. Zsirok felette szelid, és kellemes. Májok különös csemegeként szolgál.

Tészta étel. Rendszerént csak olly személlyeknek való, a' kiknek jó, vagy legalább nem erőtlen

emésztő tehetségök vagyon. Mivolta különösen függ készítése módjától. Az ugy nevezett durva, vagy paraszti tésztaétek természetesen nehezebb emésztetűek, mint sem a' finomabb készületűek, mint p. o. a' metélt, tejes étek, és egy általján finomabbúl készített tészta étek. Azon személlyek, a' kik a' puffadásra és szélgyötrelmekre hajlandók, általjában tartózkodjanak a' tészta étkektől, vagy csak igen mértékletesen éljenek velek. Lásd a' 4. fejezetet.

Thea. Jobbitani vélte az ember a' meleg viz' foganatjait a' Thea által. A' Thea bizonyos Chinai és Japani bokor' leveleiből áll, mellyekben jókora mértéknyi bódító és zsugorító szer foglalatik. A' Thea a' végből használtatik hathatós orvosszerként émelyben, hányásban, gyomorgörcsben 's egyéb hasonló bajban, minthogy az idegek hathatóságát rendkívül gyengíti; de azért éppen nem tartozik a' mindenkori italok közé. Lankasztó és ideggyengítő foganatja még inkább emelkedik a' viz' forrósága által, 's a' Thea zsugorító tulajdonsága gyakor hasznorulást okoz. Innen könnyen megítélhetni, hogy a' Theával bőven-élés felette ártalmas, és hogy nem igaztalan tulajdoníttatik nékie a' korunkban gyakor aszszonyi ideggyengélkedés és fejférfolyás. A' gyenge Theaforrázat téjjel és hidegen iva minden esetre az igen ártatlan italok közé tartozik. Azomban a' Thea is nagyon különbözik finomságára 's kellemére nézve: főben járó tulajdonságai mindazáltal folyvást megmaradnak. Egyéb aránt még más hozzálatok által is hamisíttatik a' Thea, 's ez által is kártékony mellék foganatja ered.

Tojás. A' lágy tojás a' leggyengébb 's legjele-

sebb táplálmányok közé tartozik mint székére, mint pedig fejerre nézve. — Az egészen keményre főzött tojásfejer feloldozhatlan, és így éppen táplálatlan; a' keményre főlt tojásszék ellenben teljes táplálattal bír, sőt inkább annál hasznosabb a' gyomorsavanyodásnál, minthogy a' savanyt ezen állapotban annál szaporábban magába veszi. — A' rántott tojás, szinte mint a' bosporos is, hathatós emésztő erőt kíván. Az utolsót egészen kikellene tiltani az élelem tárból; minthogy az eczet annyira ősvezsugorítja a' tojásfejerét, hogy egészen emészthetlenné válik, és még a' tojásszék' jobb tulajdonságait is elrongálja. A' fris tojás, reggel éve, előmozdítja a' székürülést.

Tojásfánk, tojássütemény. A' szokásbeli tojássütemény lisztből, tésztából, tojásból és egy kevés fris vajból készítették, és éppen nem nehéz emésztetü eledel, ha nem felette kövéren süttetik. Ha liszt helyett zsemlye morzsa, vagy zsemlyeszelet vettetik, még inkább könnyü emésztetü élelem. Ugyan ezt mondhatni illő alkalmaztatással a' bodza, alma, körtvély, akáczirág, zsemlye 's t. e'féle tojás süteményről is.

Tokhal. A' fiatal tok' husa porhanyó, gyengéd, és kellemes ízű; hasonlítják a' zsenge borju hushoz. A' vénebb ellenben sokkal durvább és kövérebb, hogy sem könnyen emésztődne. Mindennemü kövér mártás ártalmas a' tok' készítésénél, minthogy ezen hal még fiatal korában is elég kövér.

Torma. Ez vértisztító, 's téjszinnel készítve igen kellemes mártás kivált cukorral és mondolával vegyítve. Egyéb aránt sok más eledellel együtt szokták, kivált a' Magyarok, a' tormát használni,

mint p. o. a' gümböcz, a' fris disznóhus (tormás-
hus), csiga, torma-stojás, kolbász, és disznófü.

Torta. A' leveles tortát, mellynek készítéséhez sok vaj, és még ezen kívül alma, körtvély, szilva, szamócza, málna, plántaméz 's t. e. is kívántatik, nagy vigyázattal kell élelemre fordítani; mert csak olly személyeknek való, a' kiknek legjobb emésztő életmivek vagyon. A' többi torta-nemek, mellyek keményítőből (keménylisztből), morzsolt kenyérből, tojásból, czukorból, reszelt mondolából és fűszerből készítettnek, nagyon táplálók, frissítők és erősítők, 's e' szerint a' gyenge emésztésnél, csömörnél, hányásnál, hasmenésnél, szinte mint egy általján a' nagy elerőtlenedettnél nagyon hasznosok, kivált egy pohár jó borral véve.

Tök. Erről ezt mondhatni, a' mit az ugorkáról, csak azt jegyezvén meg édes hazánkra nézve, hogy itt a' tök főzelék gyanánt használtatva a' gyengébb élelmek közé tartozik, 's jól készítve kellemes eledelt szolgáltat. A' sültt érett tök sem árt az erős emésztő erejü köznépnek, és valóságos kenyér-potlék. Piaczainkon is szokott eledel gyanánt árultatik.

Tökehal. Hogy ez a' gyomornak faként terhére ne essék, hanem a' mennyire lehet, könnyű emésztetűvé váljék, mi előtt főzésre alkalmaztatnék, jól meg kell azt áztatni vízben, vagy lugban. Csak a' porhanyó tökehal, mellyet könnyű megrágni, alkalmas emésztetű, és valamennyire táplálható. Legjobb ezt marha-hús lében zöld borsóval, vagy szardella-mártással enni. A' sült, töltött, 's rántott, tökehal csak annyiban használatos tápláló szer, ha szí-

lánkjai nincsenek a' sütés vagy rántás által ismét elfásítva.

Török-szilva. Ez nagyon tápláló és kellemes frissítő gyümölcs. Friss vagy nyers korában sokkal jobb és kedvesebb ízű, mint aszalva; csak hogy ilyenkor sok levegő fejlődik belőle.

Tüdő. Az állatok tüdeje kevés táplálattal bír, 's ezenkívül nehéz emésztetű a' sok vér- és légedény miatt.

Tüdővagdalt. Jó ízű, és a' vele vegyült tojás 's más szereknél fogva, nagyon tápláló eledel.

Tyuk. A' tyukhús nagyon gyengéd, porhanyó, jó ízű, tápláló, és könnyű emésztetű. Azonban sem igen vénnek, sem felette fiatalnak nem kell a' tyuknak lennie, hogy e' tulajdonokkal bírjon húsa. A' nagyon fiatal tyukhús gyakran hasmenést okoz, és még más emésztési bajokat is a' gyengélkedő emésztő életszerűeknél, kivált ha nem sültve, hanem főlve étetik, melly esetben nagyon lotyhad, és kevesé ingerlő. — Az esztendősnél vénebb tyuk' húsa igen szívós, és kemény; következőleg kevésbé tápláló és nehéz emésztetű. — Leghasznosabb a' kappany, és herélt jércze.

Ugorka. Az ugorkában bizonyos hathatósan tápláló nyálka vagyon sok vízzel felhigulva; mindazonáltal, szinte mint a' gyümölcs, egészséges erős gyomrot kíván, hogy jól essék; másként savanyodást, hűfűgést, szeleket 's t. ef. okoz. Az ugorka-saláta már eczet és olajvegyítékénél fogva nehezebb emésztetű a' nyersnél. Az eczetben savanyított ugorka is nehéz emésztetű, de még is valamivel könnyebb, mintsem

az eczettel 's olajjal készített ugorka-saláta még pedig ugyan azon okból, mivel olaj nélkül, és még is illőleg fűszerezve használtatik. Tartózkodni kell a rézzel zöldre festett ugorkától; mert az valóságos emésztő méreg.

Vad-hús. Ha a' vad sem nem igen fiatal, sem nem felette vén, nem csak könnyebb emésztetű; hanem egyszer'smind jobb ízű is a' húsa, mintsem a' szelid állatoké. Ha a' vadhús soká csüng, sok illatlugsó fejlik-ki benne. Sokan csak azután készítettetik meg a' vad-húst, minekutánna rothadáshoz közeledő állapotba jut, úgy hogy valamennyire poshadt szaga vagyon. Nem tagadhatni, hogy a' hús senyvesztett állapotban sokkal emészthetőbb, és a' testi táplálásra sokkal hatóbb; mert rostjainak belsőbb szétbomlása, — mellyet az emésztő életműveknek kellene végre hajtaniok, hogy a' táplálószer a' test táplálására alkalmas legyen, — a' senyvesztés által már annyira vitetett, hogy e' végre a' gyomornak és bélcsőnek kevés dolga van véle. Az illy poshasztott húsnak ezenkívül, szinte mint az ó sajtnak, nagyobb ingerelve erősítő hatalma vagyon, mintsem a' frissnek. Azomban azt addig poshasztani, míg megrotthat és bűzhed, 's nyűvek esnek beléje, utálatos, és az illy eledel ételének okozandó csümör miatt, felette veszedelmes is. A' ki azomban ezen utálatos szagú 's állapotú húshoz hozzá szokik, vagy tőle nem borzad; annak olly kevésbé árt, mint némelly vadnemzeteknek a' bűdös hal. Legjobb, ha a' vad-hús nem a' szabad levegőn, hanem aludt téjben senyvesztetik. Ekkor nem csak semmit sem vesz jó ízéből,

hanem megsem nyűvesedik, és még ezenkívül 3—4 hélig is eltartathatik, ha rajta a' tej legalább minden két nap alatt megfrissítetik.

Vadrózsa - bogyo 's méz. A' benne lévő savany miatt hüvesítő, és gyengéden öszvehúzó erővel bír.

Vanilla. Felette erősen ingerlő, 's kellemes ízű és illatú fűszer, mellyel csak apró adatokban szabad élni; külömben szerfeletti ingerlése által ártalmat okoz.

Velő. A' velő ételként véve, kásás, lankasztó, 's ingertompító tulajdonsága miatt, fűszert, jelesen borsot és gyömbért kíván.

Veréb. A' verébfű - húst Galenus és más régi orvosok nagyon dicsérték, sőt betegnek való étel gyanánt ajánlották. A' vén veréb - hús nagyon szívós és kemény, 's ennél fogva megvetendő. Hogy a' veréb - hús a' nemi ingert gerjeszti, és bujaságra izgatja; a' babonás vélemények közé tartozik.

Veres hagyma. Ez szerfeletten ingerli az idegeket, 's az által mindennemű ürületeknek el- és kiválasztását, jelesen a' szelekét, vizelletét, és melytakonyét különösen előmozdítja. A' kövér, lotyhadt, lomha, nyálkás természetű testnek leginkább használ; mint-hogy annak idegizgékonyasága nem olly érzékeny, és mint-hogy az olly tellyes nedvű testnek jól esik, ha vizellet- és nyálka ürítése valamennyire hathatósabb, mintsem rendszerént lenni szokott. A' szikar, fonnyadt, gyengékeny, igen izgékony testű személyek ellenben igen jól teszik, ha tőle egészen tartózkodnak; részszerént mivel az a' gyenge 's felette inge-

relhető gyomrot könnyen módfeljül felizgatja, és ez által hűfögést 's m. ef. okoz; részszerént pedig mivel az illy száraz testnek semmi oka sincs arra, hogy olly szerekkel éljen, mellyek a' nedveknek kiürülését gyarapítják.

Vese. Szorosan öszvefüggő szerénél fogva nehéz emésztetű.

Vesepecsenye. A' vesepecsenye, ha alatta zsírjába vagy kövérségébe burkolt vese értetődik, hathatós emésztő erőt kíván részent kövérsége; részent pedig a' vese tömötsége miatt.

Vidra. A' vidra hallal, rákkal, 's békával él, húsa sem jó íz, sem pedig egészséges lét által nem ajánlkozik.

Vízityuk. Jobbára hallal és féreggel él. Húsa sem jó íz, sem könnyű emészthetés által nem ajánlkozik.

Ürü-hús. Azon ürü-húsa, melly nem fiatalabb két, és nem vénebb öt esztendősnél; jó ízű, könnyen emészthető, és táplálatos. Úgy tartják, hogy az 5 esztendőös ürünek vagyon legjobb ízű húsa. Sokkal egészségesebb és kellemesebb az ürünek húsa, ha ezen állat az esztendő' jobb részét a' szabad levegőben tölti, 's élelmét fűszeres virányu hegyeken legeli; mintsem ha folyvást akolban hizlaltatik.

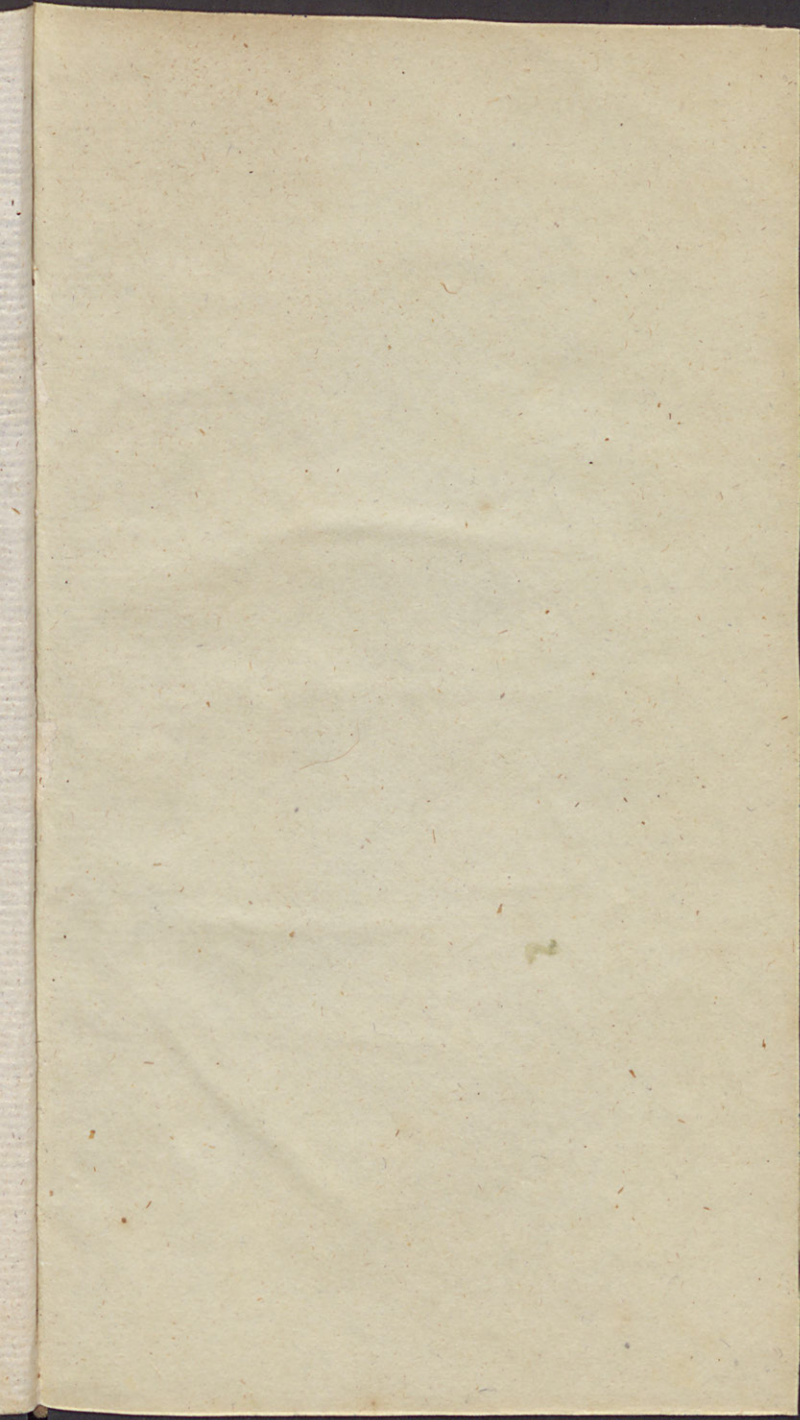
Zsír vagy Kövérség. Erről azt kell tartani, a' mit a' vajról és olajról. A' külömbféle állati kövérség azon állatok húásával, mellyektől származik, bi-

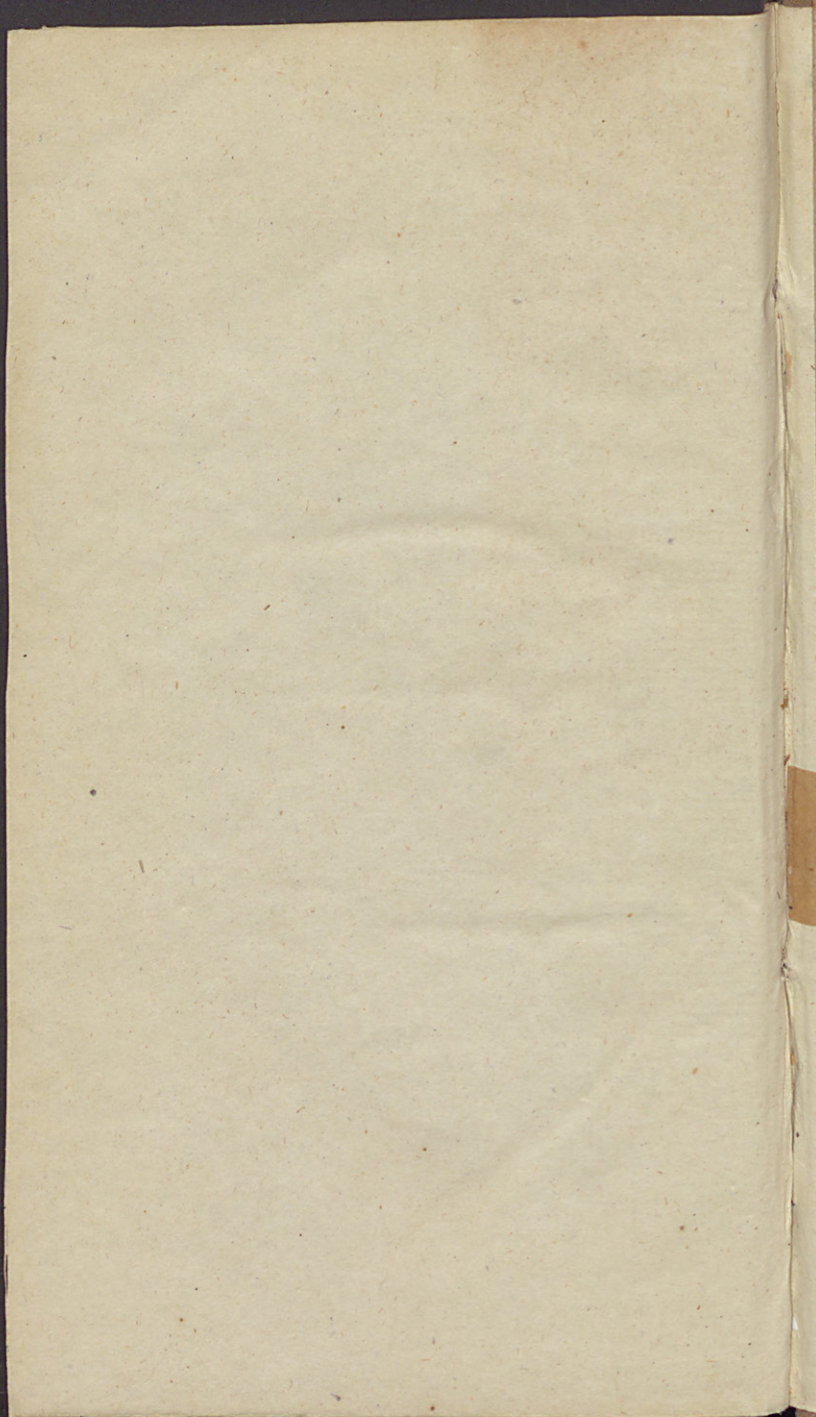
15. el. 1007

zonyos erányban vagyon, 's ugyan azért az olvasó a' külömbféle zsírnek mivoltának esméretére nézve, a' külömbféle állatok' cikkelyeire, úgy nem külömben a' vaj és olajéra utasítottik.



8903-1924





756989

