

ANGLIAI ORSZÁGBAN

L É V Ő

SALERNITANA SCHOLANAK

JO EGÉSSÉGRŐL

való meg-tartásnak módgyáról írott.

K Ö N Y V E ,

Mellyet a' Nemes, és Hires

ANGLIAI SALERNITANA SCHOLA

írtt vólt régen *Déák* nyelven,

*Az után pedig Magyarra fordit-
tatott, és Rhytmusokba alkalmaztatva*

H A R M A D S Z O R.



NYOMTATTATOTT

Kolosvárat az Academiai Betűkkel 1770.
Efstendőben,

Haáz Rezső Múzeum Tudományos Könyvtára
Székelyudvarhely

A' JÓ - AKARÓ OLVASÓHOZ :

JÓ akaró Olvasó ! Ha mi ollyat e' Munkámban látsz , a' mit vagy el hagyatott dolognak , vagy többítésnek , vagy a' Deák szóknak természet-szerént való fordítása ellen valónak gondolnál : addig írásomat meg-ne czáföld , vala-meddig elmédben jól meg nem hányod , s' veted , vagy náladnál tudósfabbaktól nem értekezel , mi-csodás szók , mi okért tétettenek-fel. Mert , a' miképpen azokat a' Tropusokat , Figurákat , (Mellyeknek még sok részei vannak :) e' bölcs Salernitana Schola bizonyos okokra nézve fel tett ; azért tette fel Munkájában , hogy , vagy ki-nem sült volna külömben jól a' dolognak magyarázattya ; vagy , a' meg határozott czélú verseknek fum-máját , az határon kívül való szokkal kellett volna ki fejezni ; és így , annak rende meg bomlott volna. Így én-is , mivel a' meg határozott mesterségű , és nem Prosa , (az az , szabadoson folytató :) hanem Ligata (az az , meg köttetett , határozott :) Munkából , ugyan meg-határozottat fordítottam Magyar Rhythmusokra ; lehetetlenség , hogy az együgyű elme mind helyyes rendű magyarázatba vehesse. Hanem : valamit ebben nem értesz , ha a' magad elméd fel nem éri , tudakozzad ollyanoktól , a' kik tégedet ebben el-igazithatnak. De mindenek felett , jól meg vizsgállyad a' Distinctiókat : (Commákat , Colonokat , Media Notákat , Punctumokat , és Parenthésiseket : (mellyek tégedet e' fordításomban való gyanós szoknak meg értésére igen segitenek. Ha melly szókat pedig ollyanokat találsz , mellyek vagy nem az helyyes Magyarsági ki nevezés szerént valók , vagy a' meg magyarázatban hijánosnak , azokat tulajdónítsd a' Rhythmusoknak meg-határozott rendinek. Te mindazáltal ha e' leíratott intésemet vizsgálod , mind ezeknek értelmére mehetsz. Légy egészségben.



AZ ELMÉNEK INDULATIRÓL:

*Es némelly summás orvoslásnak modgyá-
ról, Az Orvos Doctorok nélkül szükösöknek
magok alkalmaztatásáról:*

A, Nagy Angliának egyik fő Scholája,
Melly nevezet szerént vólt Salernitána,
Kegyes KIRÁLYÁNAK Irását ajánllya,
Hogy egészségének így légyen tartása:

Hogy ha egészséged tartani jóvallod,
Vagy tölled el-üzni önként nem akarod,
El-vesd te magadtól minden sullyos gondod;
Hidd-el, hogy sokat árt szertelen haragod.

Mértékletesen ély boroddal, étkeddel,
Igy léssen hasznossab a' mit bé- vész, hidd-el;
Mihellyen ebédleisz, járn- kelni kelly - fel;
Ha szerét teheted, déli álmat hadgy - el.

A' vizelletedet nálad ne szorongasd;
A' meg emészttet soká ne tartoztasd.
Ugy igyekezzél, hogy ezeket meg - tarthasd;
Hogy sok esztendőkre napjaidat nyujthasd.

Mikor Orvos Doctor hozzád közel nincsen;
Im ez három dolog néked Orvos léssen.
Elméd viditsd; Tested nyugodalmat végyen;
Későn, s' idő előtt ebéded ne légyen.

II.

*Az Agyvelőnek meg-erősödéséről: és a' Szem világ-
nak meg ujulásáról:*

Midőn reggel fel kelsz, hideg vízben mosdgyál:
Mentől hiveseb lesz, szemednek ez használ:
Jó, ha ember akkor ide -'s-tova sétál,
S' tagjait terjesztve ha keveset járkál.

Hajad meg fősülni akkor ne mulasd-el;
Fogaid meg tisztítsd vízzel, vagy kezeddél:
Agyadnak veleje erősödik ezzel,
S' minden tagjaidnak használ bizony, hidd-el.

Midőn meg-feredtél magad tartsd melegben,
Hogy ha ebédlettél, állj, ne ülj csak helyben,
Vagy kitlint szellőzzél ott-kin az hivesben;
Ne légyen változás belső részeidben.

Hogy a' jól nézésre szemed élesüllyön;
Szép tiszta kút-főbe gyakorta tekintsen;
Reggel az hegyekre függesztve nézéllyen;
Este-felé pedig vizeket szemléllyen.

III.

Nappali, és déli álomról:

Négy ártalmi vannak a' déli álomnak:
Hát kevés időt hadgy, vagy semmit se annak:
E' nyavallyák abból mert réád támadnak:
Hideg, Reptség, Nátha, s' terhe Fő-fájásnak.

IV.

Az hasban meg tartoztatott Szélről.

'Az hasban meg tartott kóvalygó dohos Szél;
Nagy nyavallyákat hoz, onnan ha ki nem kél:
Görtsöt, Vízkórságot, Kolikásul a' bél,
S' az illy ember gyakran Fő-fzédelgéftől fél.

V.

V.

A' Vacsoráról.

Sok kint lát a' gyomor a' nagy vacsorától:
Nem nyughatik annak mert teli voltától.
Hogy pedig könnyebb légy a' meg-hijúlt hastól,
Meg ódd éjttzakára magad dobzodástól.

VI.

*Az étel előtt való maga alkalmaztatásáról:
és ételnek s' itálnak modgyáról.*

Valamig nem érzed gyomrod üresülni,
Előbbi ételtől éppen meg-tisztulni,
Mind addig se egyél: mert nem fog használni;
Ételre ha ételt gyomrodba mersz hánni.

Ételed idejét ha tudni akarod,
Im e' két jelekből könnyen meg tanulod:
Egygyik: ha az ételt felettéb kívánod:
Másik: hogyha szádban igen hig a' nyálad.

VII.

*Az elmét meg báborító, és meg-bámitó étkek-
nek el-változtatásáról. S' a' Sajtról:*

Alma, Baraczk, Körtvély, Tép, Sajt, és a' fos hus,
Szarvas hus, és Nyul hus, ökör hus, Kecske hus,
Fekete sárt szerzők, s' lézfíz Melancholicus:
Mind ártanak ezek; beteg hát tollók fufs.

A' Sajt- is erejét hasadban úgy tartya,
Hogy a' több eledelt eméltéfre hajtya:
Azért szád meg enni csak akkor jóvallya,
Mikor ötet néked a' fősvény kéz adgya.

VIII.

A' jó vért szerző Eledelek:

Az új Tyukmonyakkal a' piros Bor hasznos:

a 3

Jobb

Jobb az étek lév-is, melly nem igen zfiros:
A' fejer, és puha Semlye-is hathatos;
Természet segitők mindenik, bizonyos.

A' Papi rendeknek, s' elme fárasztóknak,
Ezek tartatnak ám enni hasznosbaknak:
Ha olly Tyukmonyakkal kedveznek hasoknak,
Mellyek tiszták, hoszszak, s' látfszanak újjaknak.

IX.

A' vastagon éltető, és hizlaló Eledelek:

Búza-kenyér, új Sajt, Tég, hidgyed, kővérít:
Minden enni való állatok heréjit,
Difznó huft, agyvelőt, s' konczoknak velejit,
Egyél. S' édes Borral gyűjtsd tested erejit.

A' gyönyörköttető kedves izű étkek,
S' higan sült Tyukmonyak téged kővérítnek,
A' jól meg-ért Fűgék sem utolsók lésznek:
S' új Szőlő gerezdek; mind hizlalnak ezek.

X.

A' jó Bornak tulajdonsági.

Ezekből probalhadd Bornak ő joságát:
Elsőbben: ha annak kedveled illattyát,
Az után az izétt: s' izemléd tisztaságát:
Szinéről is érthedd annak ő mivoltát.

Hogy ha jó Bort kívánsz innya jó kedvedből;
Meg-ismérheted azt illyen őt jelekből:
Kelemes illatról, erejek s' szinekről,
Hiveségről, s' mikor töltöd fel-szőkésről.

XI.

Az édes, és fejer Bor.

Az édes, és fejer Borok táplálóbbak,
Testedet tartani, hidgyed, azok jobbak,
Tagja.

Tagjaid az ilytől lélsznek zomok jobbak,
Erőd ezzel épül, s' inaid gyorsabbak.

XII.

Piros Bor.

Ha piros Bort iszol felettébb, s' gyakorta,
Has puffadással lesz annak az ártalma,
Sőt ha tiszta volt-is torkodnak az hangja,
Rekedést ad néked; mert szód, meg-zavarja.

XIII.

Az balálos mérget el-üző Orvafságok:

Fokhagyma, és Rúta, Körtvély a' Retekkel,
Méreg ellen valók, Dio - is, Terjékkel.
Ki Fokhagymát elzik éhomra jó reggel,
Nem veszti-meg gyomrát akár melly rosz vizzel.

Nem háborítja meg semmi helyly változás,
Az Aratóknál - is azért ez a' szokás,
Hogy étkek gyakortább légyen jó Fokhagymás
S' úgy lesz bátorságosb a' déli nyugovás.

Mert midőn munkájok után el-bágyadnak,
És lankatt testeket adgyák az álomnak,
Az artalmas férgek nekik nem árthatnak,
Ezek ellen akkor bátrabban nyughátnak.

XIV.

A' bé-szivando és ki-bocsátandó hig ég:

Mikoron az hig ég tiszta, és világos,
Bé-szini mindennek akkor bátorságos,
És hogyha meg-döglőt párától nem dohos,
Avagy árnyék széktől nem meg veszett ízagos.

XV.

A' felettéb való Bor - ital:

Estvéli Bor ital ha fájtattya fejed,
a 4 S' rosz-

S' roszszúl vagyon attól mind az egész tested,
Ez légyen orvolság néked attól, hidgyed;
Reggel ismét azzal ásztalsad a' béled;

XVI.

A' jobb Bor.

Mentől jobb Bort iszol, attol lesz jobb véred;
Ha fekete, attól rest léfzen a' tested;
Tiszta, vékony s' nem új kit kívánnyon injed,
Állapodott, s' izőke: s' vízzel elegittsed.

XVII.

A' Serről:

Ne légyen Sered is iziben etzetes,
Zavaros, se sűrű; mert ez nem kellemes,
Búzából légyen főtt, s' az lesz igen jeles,
Állapodott, s' szállott; mert így egészséges.

XVIII.

Serrel való élés.

A' melly Serből mikor kedved szerént iszol,
Csak szomjad múllyék el, s' néked az esik jól:
Mert hogyha gyomrodban eledelt szélllyel tol,
Hurkád azon éjjel nagy korrogással szól.

XIX.

Az esztendőnek mellyik részében mitsoda

Eledel hasznosabb:

A' ki-nyilt Tavaszszal kevés légyen étked;
A' loka Nyárban - is nem használ tenéked:
Az őfzi gyümölcsöt meg firattya béled.
Télben egyél annyit, mennyit tartya kedved.

XX.

Az ártalmas Italok ellen való Orvosságok:

Sállya ha Rutá val italodban léfzen,

Semmi

Semmi életedben ártalom nem léfzen;
Vagy Sállyával Rósa pohárodban léfzen,
Fajtalan szerelmet meg lassítanak éppen.

XXI.

*A' Tenger vizétől való Csömör, és ne-
béség ellen:*

Ha ki hajokázni Tenger vizére mégy,
S' annak erejétől félsz hogy beteg ne légy,
Ugyan azon Vizzel elegyült Bort bé végy:
Igy nem-árt-meg, Rajta bátran csak által mégy.

XXII.

Közönséges Trágyázások:

Sállya, Bor, és a' Só cfinálnak jobb étket:
Borfal, Fokhagymával szerels Petrefelymet;
Jó étket szeretnek a' kiknek ez tetszet.
Ezek nem vesztik-meg csömörrel a' testet.

XXIII.

A' kezek meg-mosásának hasznai:

Étel után a' ki kezeid meg-mosod,
Kettős léfzen ebből tenéked az hasznod:
Tiszta lesz tenyered, s' élesb szem-világod;
Gyakor kéz mosással egészséged tartod.

XXIV.

Kenyérről.

Ne légyen Kenyered igen kemény, s' meleg,
Jobb léfzen a' költen, hogy sem ha nem költ-meg,
Az jobb mely lyukatos, tudgya ezt a' Kőtség;
Nem egészséges ha súlése nem elég.

Mert az ilyen Kenyér gyomrodat terheli,
A' fekete sárt-is felette neveli:
Rendi szerént főztat az inyed kedveli.

Sületlen és korpás Kenyért ki dicséri?

XXV.

Difzno hús.

Difzno hús Bor nélkül roizszabb a' Juh husnál
Borral ő jobb étel, s' orvasságul használ:
Hurkája jobb egyéb állatt hurkájánál;
Kővériben pedig nincs jobb a' topjánál.

XXVI.

A' Mustról.

Meg- akadályozza a' must a' vizellést;
Az hasnak pediglen ad ő szabad menést,
Májban, s' lépben szerez nedvelség rekedést,
Az hojagnak pedig kővel nehezedést.

XXVII.

A' Bor, és Viz italról.

A' Viz ital igen árt az étel közben:
Gyomrot meg hidegit, s' nem emészthet könnyen
Valamint bé veszed jó ki majd akképpen,
Hanem ha mind estig dolgozol erőssen.

Igyanak Bort azért inkább az Emberek;
A több állatoknak jok léfznek a' Vizek:
Vagy mikor folyam nincs, éltesék kút fejek,
Nem jó, hogy csak Vizzel éllyenek Emberek.

XXVIII.

Bor nyu busról.

Mivel igen gyenge a' Borjunak hufa,
Test táplálására van ennek nagy haszna.

XXIX.

A meg-ételre alkalmatosabb Madarak:

Tyúk, Galamb, Seregély, Gerlicze, Kappañal,
Fúrjek, és a' Rigó, izesek, Fáczánnal.

Fo-

Fogoly, s' Huros-madár, csácsogo Hariffal,
Tengeri Réczével, s' Tuzok, a' Fajd-tyúkkal.

XXX.

Az egészségessebb Halak:

Hal hogyha lágy testű, nagy, puha, es torha
Kedvesnek ételre ezt válaszfizad néha;
Hogyha kemény testű, aprólék, s' nem puha,
Mikor ezt meg-eszed több van ennek haszna.

A' Csuka, Sűgérrel, az apró Kővi-hal,
Tengeri fejr hal, Czompó, Veréb-hallal,
Más Tengeri kis hal, Potyka-is, Pisztrangal,
Kedvesek ételre magok jósagokkal.

A' Csuka felől azt kiki meg valhattya,
Hogy minden Halaknak csak ő a' Királya:
Mert midőn a' vizet több Halak közt uszítja,
Nagy Kegyetlenségét azokon mütattya.

XXXI.

Ingolna: Sajt.

Ha meg eszed testét az Ingolna hálnak:
Vagy mértéket nem tész ételében Sajtnak;
Mindenik szavadban rekedéssel ártnak:
Hanem ha szüntelen Bort adsz a' torkodnak.

XXXII.

*Étkednek, s' Borodnak ebéd, és vacsorakor való
meg-elégítése, és meg-változtatása:*

Az ételkor szűkség gyakran kevés ital;
Tyukmonyad legyen hig, új, és használj azzal.

XXXIII.

A' Borsóról.

Dicséretes Borsót mostanában ettünk!
Melly nem sokára lőtt meg-vetendő tollunk:
Haja-

Héjával, gyomrunkat puffasztotta nekünk ;
Héja nélkül, vólt ez alkalmas étünk.

XXXIV.

*A' Tej, erőtlen és száraz betegséges
emberek eledele :*

Egészséges a' Tej gyenge Embereknek ,
Kivált képpen Tejek Kecskéknek, s' Tevéknek ;
Jobb Tejek Szamárnak , Juhok, s' Teheneknek,
Kit Főfájok, s' Hideg - lelők kerrűlyenek.

XXXV.

A' vajról.

Lágyittya a' gyomrot a' kinek Vaj tettszik :
Hasát is el csapja a' ki fokot eszik :
Kivált ha kik hideg - leléskor nem veszik ,
Jó nedvesség testben az által tennyészik.

XXXVI.

A' Savóról.

Hathatos gyomorban a' Téjből lótt Savó :
Mosni, tisztítani, s' zavarni gyomrot jó.

XXXVII.

A' Sajtról.

A' lágy Sajt ad néked hideg természet ;
Meg-szorittya benned a' meg - emésztettet ;
Mint hogy durva, s' nedves ; azért keményithet ,
Ezek esnek arra, a' ki illyent szeret.

Jó a' Sajt Kenyérrel egészségeseknek ,
Leg-jobb étel, hidgyed, többinél ezeknek ;
Ha pediglen adod a' betegeseknek ,
Kenyérrel, s' - a' nélkül se jovald ezeknek.

A' Sajt ő magáról.

A' tudatlan Orvos nevez ártalmasnak :

Ő maga

Ő maga sem tudja, miért nevez annak;
De kik tapasztalták erejét vóltomnak,
El-híszem hogy tudgyák hasznát-is ők annak.

A' gyenge gyomornak adok én nagy erőt,
Mert hamar meg-főzőm a' mi benne nem főtt;
Ha ki engem meg - ett más több étel előtt,
A' mi meg - rekedt ott, onnat hamar ki-jött.

A' kinek ételtől meg-dagadt az hasa,
Én általam leszen annak tágulása,
Ha ki a' természet dolgait jól tudja,
En felöllem mind ezt ő meg bizonyítja.

XXXVIII.

Az Étél s' ital vételnek módgyáról:

Étel közöt gyakran egy egy kicsint igyál:
De hogy beteg ne légy fokot ne zabállyal;
Hasad fájdalmával hogy ne - is kinlodgyál,
Étel előtt néha Bortól se távozzál.

Az ételt dióval; húst rekesz-bé Sajtal.
Egy féle dio jobb, s' hasznod leszen azzal;
Más ártalmas, harmad, fenyeget halállal.
Minden tyukmonyt önts-meg egy egy pohár
borral.

XXXIX.

A' Körtvélyről.

Bor italt el-ne hadgy Körtvély étel után.
Dio-is orvosság méreg ellen nyilván.
A' melly Körtvély terem mert nálunk itt a' fán,
Bor nélkül ez néked méreg leszen nyilván.

Főve lesz orvosság Körtvély méreg ellen;
Ártalmas pediglen főtelen és nyersen,
Gyomrod nehézíti; de tágítja főtten.

Alma

Alma étel után könnyűdni meny menten.

XL.

Cferesnyéről.

Ha Cferesnyét eszel, leszen nagy hasznodra,
Ettől terem testben vérnek is a' jova,
S' gyomrodat tiltattya, sőt ha ot lesz magva,
Követ-is belölled szépen ki - oszlattya,

XLI.

Szilváról.

Hivesít tégedet, s' tágit gyomrot szilva;
Sokat használ hidgyed, néked annak jova.

XLII.

Barackról.

Módoson edd, és idd, Barackot a' mustal;
Igy szókás meg - enni szólót - is Dióval.
Aízfű szőlő lépnek vagyon ártalommal;
Jo hurúttól: s' veséd tiltattya azonnal.

XI.III.

Fűgéről.

Hogyha Fűgét térsz a' mérges Fekélyre,
Futosó mirigyre, Golyvára, Kelésre,
S' iros raha gyanánt ragasztód ezekre,
Vagy ki fakadnak, vagy el-ozsolnak végre,
Ha pedig Fűgére Mákot réá hintesz;
Meg törött csontnak-is forradást készítesz;
Ugyan ezt meg éve tetveket tenyésztesz:
S' izerelemre mozdít; de ártalmat vészsz,

XLIV.

Náspolyról.

Náspoly vizelletté téged sokszor készít;
A' béledbe pedig mikor jutand szorit:

Kemén-

Keményye jóssággal kívánságra indit?
Mentől lágyabb pedig annál jobban segít.

XLV.

Mustról.

A' Must-is emberben indit vizelletet,
Puffasztja a' gyomrot, mozdit emésztetet.

XLVI.

Ser, és Etzet:

Temérdekül testben Serrel a' nedvesség,
Inaidban pedig lesz attól erősség,
Hasznoson kövérit, vér lesz attól elég,
Vizeltet, hast lágyit, puffaszt nem kevéség.

Hivesit egyszer s' mind ugyan a' Ser téged;
Etzet-is szintén úgy, s' szárazítja bő véred.
Meláncholiát hoz, s' magvot apaszt benned,
Száraznak árt, s' kövért-szárazt bizony hidgyed.

XLVII.

Répa.

Az édesült Répa hasznos a' gyomornak,
Csak hogy fzelet támaszt az alsó hurkának,
Vizeltet s' ártalmas romlással a' fognak,
Fővetlen, has fájást szerezt néked, s' májnak.

XLVIII.

Az élő állatoknak belső részek:

A' Sziv a' gyomorban későn emésztődik,
Emésztés után - is keményvé verődik:
A' Gyomorról szintén illy dolog értetik;
Külső része pedig jobnak íteltetik.

A' Tüdő pediglen könnyebb emésztésű,
S' hamarébb-el forrad gyomorban, mint a' Szű,
Agy velőkben sincsen egy - is olly jó ízű,
Mint a' melly szájunkban a' Tyúk fejéből jű.

XLIX.

XLIX.

Kömény mag.

A' Kőménynek magva, hogy ha ki ezzel élt,
Alsó vég-hurkáról el-tiltott dohos szélt;
Sőt kőmény, s' Kaporról valaki jól ítelt,
Ezekből magának illy négy hasznót remélt:

Hideg-lelést el-tilt, s' mérgét-is el-űzi,
A' Sáros gyomornak tisztulását szerzi,
Szemednek látásat igen élesíti,
E' jókat tenéked a' Kapor meg-szerzi.

L.

Anis.

A' jó szagú Anis szemet világosít,
Még-étellel pedig gyomrot-is erősít,
Mentől édesebb izű, benned több jót indit,
Minden tetemidben olly erőssen épít.

LI.

Nád gyűkér hamva tulajdonképpen:

avagy éget korom:

A' ki ujonában vágott sebet érez,
Hogy vére meg-álljon, koromhamval hintez;
Nem halálos sebet ha ki véle kötöz.

Egyébb flastromoknál hamarább gyógyít ez:

Hasznos ez a' májnak: s' a' Fa héj a' Szűnek,
A' Moh-fű pediglen úgy az agyvelőnek:
Édes gyűkér étel igen jó tudónek:

Keferű (gyűkér) gyomornak: Kaporna-is lépnek.

LIII.

Sórol.

Mikoron ebédelsz, vagy ülsz vacsorára,
Só tartót tégy elé akkor az asztalra:

Mér-

**Mérget-el űz a' Só, s' hoz jó izt szájadra:
Nem dicširek étket Só nélkül számadra.**

Szárazságnak a' Sós étkek, és hevitnek,
Látást ošlobitnak, magot kevesítnek,
Rúhet nemznek, s' könnyen vízfeketegésítnek,
Néha pedig ugyan ezek hivesítnek.

Azért elsőbben-is az asztalra sót tégy,
Elsőbben-is onnan többinél Sót el végy;
Ebéd s' vacsorádon Só nélkül el-ne légy:
Mert nem lesz jól gyomrod, mikor onnat el-mégy

LIII.

Izek, és azoknak minéműségek.

Hevitnek ez hármak. sós, erős, keferű,
Hidegit etzetes kemény, s' tenger izű.
Olajos, Sótalan, fíros, édes kedvű,
Véred lesz ezektől helyyes mértékletű.

LIV.

Boros Kenyér.

Négy jeles haszna van a' Boros Kenyérnek:
Fogat tisztít, s' éles látást ad a' szemnek;
Ha véred nincs, vért gyűjt azzal a' testednek;
Bő vért apaszt véle rend kívül élőknek.

LV.

Étel idejének tartása.

Minden embereknek hagyom, s' parantsolom,
Szokot órát tartson ételnek jóvallom;
Ha nem kényszeríti nagy ízűkség, úgy mondom
Hyppocratesi erre bizonyoságnak vallom.

Mert ha szokot időn-kül lészzen vacsorád,
Dőgleletes Pestis ebből támad reád;
Ebédi rend tartást ha időhöz szabnád,
Az orvasságot-is ezzel meg-haladnád.

b

LVI.

LVI.

Az ételbéli rend - tartásnak modgya.

Millyent egyél, s' mikor, hányszor, hol, és mennyit
Doctori Régulan tarsd-meg ennek rendit;
Ezeknek módgyáról ne gondoly csak semmit:
Mert a' rendeletlen étel roszszat indit.

LVII.

Sós Káposzta.

Hogyha elégségre eszel Sós Káposztát;
Meg fogja bélednek ki vágyó falakját;
Ha levében iszol, tágasítod üttyát:
Lével edgyüt húsa meg-ereszti gáttját.

Hogy hasadat néked zolden el-ne csapja,
A' külső színétől bár viz jól meg - mosssa:
Mert hogy ha gyomrodba bé mégyen mohosssa,
El-hidd nyilvánssággal, a' gátat el - csapja.

LVIII.

Mályva.

A' régi Doctrok Mályvák felől irják:
Hogy gyomorba bé-ment eledelt lágyityák:
Gyökere vakartsa hasad meg - indittyák:
S' Afzszonyon meg-állott hószámot mozdityák.

LIX.

Mentha.

Mentha gelesztától hogyha jó nem vólna,
Gyomorból ártalmas férget ki nem tolyna,
S' abban émellyedés tölle nem oszolna.
Magáról mindennek hazugságot iszolna.

LX.

Sállya.

Miért hal-meg kinek kertye tenyész Sállyt?
Mert halálnak kertben nem lád orvosságát,
Ó a' ki inaknak erőtelen vóltát,

S' kéz

S' kéz reszketést el-űz, s' Hideglelés súllyát,
Sállya, Levendula, Halhód-tök, s' Kőkőrtfin,
Torma, és Varádits mind nagy, és mind kitfin.
Guttát meg-gyógyitnak emberek tagjain:
Sállya természetet erőffit akárkin.

LXI.

Rútha:

A' Rútha nemes fű, mert látást éleszt:
Ennek erejétől ember jobb szemet nyit:
Nyersen éve, szemet homálytól meg-tisztit:
Férfitől Izerelmet űz; de Aszfszonyban szit.

A' ki Rúthával él lesz tiszta életű;
A' látásra pedig igen éles szemű:
Elméjét javittya, s' lészzen ravasz fejű,
Főtt Rúthának vize bolhát el-űzni hű.

LXII.

Veres - hagyma.

Doctörök hagymáról nem egyaránt értnek;
Mert ártani mondgya *Galénus* ezeknek,
Kiknek epéjek nagy, s' haragos mérgűek;
Hasznosnak mondgya azt nyálas vérűeknek.

Asclépius írja nem kevés hasznuknak:
Mert jók a' gyomornak, s' orczának színt adnak
Ha meg-tört, Hagymával fejét a' kopasznak,
Gyakran kened, diszit meg-adhatod annak.

Eb marástól néked Veres-hagyma használ,
A' mint némellyektől e' felől halhatnál:
Etzettel, és Mézzel kit ha timporálnál,
S' elébb kötnéd ezzel egyéb orvoságnál.

LXIII.

Mustár - mag.

Kitlid-mag a' Mustár, száraz, s' melegítő;
b 2 Még-is

Még-is szemeidből könyvet-is ki-hoz ő:
Fejedet tisztította, benne van olly erő:
Ártalmas ételnek mérgétől-is mentő.

LXIV.

Bárfony színű Viola.

A' Viola néked használ fő fájástól,
Hogyha nehézsége-vagyon annak Bortól:
Egyéb fájdalmat-is el-űz az agyadból:
Mondják hogy meg-gyógyít Nyavalya rontásból

LXV.

Csallyán.

A' betegeseknek álmat ad a' Csallyán;
Okádást sem hagy ez lenni senki torkán,
Az úkródéstől-is el-tiltya ő nyilván;
Mézbe keverd magvát, Kolika szoritván.

A' rögzöt Húrútót ki-írtya belőlled:
Tudódnak hévségét el-űzi, bár hidgyed:
Hasad dagadását ez által nem érzed:
Ő meg-erősíti minden inad, s' ized.

LXVI.

Isóp:

A' törhát, és nyálat isóp ki-tisztította,
Belső részeidben valahol talállya:
Mézzel elegy főzve tudódet javította:
Orczádnak pediglen jeles színét adgya.

LXVII.

Turbolya.

Turbolyát meg törvén mézzel elegyits meg,
Ennek erejével Fenét gyógyíthatz-meg,
Az oldala fájót kend-meg ezzel, s' nem nyeg;
Levele has-menést, hányást-is indit meg.

LXVIII.

Mezet

Mezei őrvény-gyűkér.

Az őrvény-gyűkérrel Szű fájás meg-szűnik:
Ötet, és a' Rúthát hogyha őszve-törík,
S' mind kettő levében ízakatt ember íszik,
Nagy bizonnyal mondgyák, tőle meg vigaszik.

LXIX.

Csombord.

Ha Csombordot törve borral elegy, íszol,
Mérges fekete sárt gyomrodból ez ki-tol:
Es hogyha Kőszvényben felettéb kinlódol,
Mondgyák; ha régi-is testedből el-íszol.

LXX.

Torma.

Hulló haját meg-tart Tormának a' leve:
Fog fájástol meg-ment ennek az ereje.
Ha pediglen mézzel őszve lészén törve,
Szeplőt is el-íszlat, ha meg-kened véle.

LXXI.

Vérehullo fű.

A' fecske fiaknak ha szemek meg-vakul,
Azoknak az Annyok Vérehúllóhoz nyúl,
Plinius azt írja, s' nem-is tudatlanul;
Ha szemek ki folyt-is, de attol meg gyógyúl.

LXXII.

Fűz fa.

A' Fűz-fának levét ha fűledbe töltöd,
Abban való férget mind-egyig meg-ölöd;
Ha pediglen héját Etzetben meg-főzöd,
A' testeden lévő Sümölcsöt el-űzöd.

Hogyha vízben íszod meg ennek virágát,
Testednek el-űzi búja indulattyát,
S' annyira meg-hűti, s' szárazsztya a' sullyát,
b 3 Hogy

Hogy a' nemzésnek is meg foghatod uttyát.

LXXIII.

Sáfrány.

A' kinek szivében vagyon szomoruság,
Valaki azzal él, lesz abban vigofság,
Erőtlen tagokban jó ettől vastagság,
Máját-is meg ujjit, őlly jeles orvofság.

LXXIV.

Pár hagyma.

Hogyha meddő léánt vagy aszfszont találnál,
S' ezeknek Párhagymát enni gyakran adnál,
Tenyéizők lennének. De ha kenni hagynál,
Vére folyó orrot; folyástól meg-fognál.

LXXV.

Bors.

A' melly Bors fekete, nem rest hast el-tfapni,
Nyálas vért ki-tisztit, s' ételt segít főzni;
Fejér, gyomrot tisztit, s' hurútot kész űzni,
Hányást előz: Hideg-lelés fog így veszni.

Ha bizonyos napot tart az Hideglelés,
A' mig nem érkezik réád a' reszketés,
Idd-meg a' tört Borsot, s' nem ér el a' nyegés,
El-veri rollad ezt erős Bors bé vévés.

LXXVI.

A' nebezen Hallásról.

Étel után mingyárt álmat el-távoztas,
Semmi dolgot akkor szer felett ne folytats;
Gyakor réizegséget, kérlek, hogy el-mulats,
Mertezek szerzik hogy süleddel ne halhats.

A' vacsora után kevéség vagy fenn áll,
Vagy ezer lépéssel ide, s'-tova sétáll:

Sok-feredéstől, és nap hevétől meg-váll:

Hányást

Hányáft, gyomor töltést, s' kiáltást-is utálly,

LXXVII.

A' fül csengésről.

Magad erőltetés, hosszúzas éhség, hányás,
Vereség, fok esés, részegség, és fázás,
A' kiknek ezektől nem lehet el - válás,
Csengő fülük léfznek, s' beléjek áll zúgás.

LXXVIII.

A' Látásnak ártalmi.

A' gyakran feredés, bor, s' szerelem langja,
Fokhogyma, bors, és fűst, pár, és veres hagyma,
Szél, bab, lentse, sirás, mustárnak, is - magva,
A' napra nézés-is, ízem világ ártalma:

Tűz, szertelen munka, buja közősködés,
Erős étel, ital, por, és szemet ütés,
Ártalmas a' ízemnek, napra szembe nézés,
Éjjeli, s' nappali vigyázás, és őrzés.

LXXIX.

A' Látást meg - erőssítők:

Szaporá, és vére-hulló fűvek haszna,
Egyaránt használnak Rósa, és a' Rútha,
A' kinek a' szemét az homály bé - fogta,
Ezeknek vedd vizét, világát meg hozza.

LXXX.

A' Fog - fájásnak enyhítése.

Hogy nagy fájdalomtól fogaid enhittsed,
Pár hagymának magvát, s' Bilindnek meg - ízedjed
Temjénnyel mind kettőt együtt meg - égesd,
Tölcsér csőjén ezzel fogaid fűstőllyed.

Vagy meleg etzetet tarts sókáig szádban:
Ez fűnek gyökere főve légyen abban:
Mondgyák, hogy mikor van a' fog nagy fájásban

Meg-enyhődik tőlle, s' léfzen lassadásban.

LXXXI.

A' Szónak rekedéséről.

Olaj, dió torkot rekeszt, és fő fájás,
Az ingolna hallal szertelen bor ivás,
Nyers almában való nagy gyuvatlankodás,
Torkót bé-rekesztnek, s' hangja léfzen hibás.

LXXXII.

Az ember Torkának meg-orvoslása.

Bőjtölés, vigyázás, meleg étel evés,
A' dolog tétellel meleg párah vevés,
Kevés ital, és a' meg-tartott lehellés,
Ezeket ha téfzed, szűnik a' kőhögés.

Melly ha szál mellyedre, mondatik torhának;
Há torkodon vagyon, Rekett neve annak;
Hanyeldeklődön van, nevezzed Follyásnak;
Ha pedig örrodon, hijjad ezt Náthának.

LXXXIII.

Gége orvoslás: Szappan.

Arany gelét, Kékö, Mész ha együtt léfznek,
Szappan: s' ez négy törve őszve kevertetnek;
Gége gyógyulásra orvosságok léfznek,
Jó hafzna, Szappannal fizek ha kenetnek.

LXXXIV.

Fő fájásról: és Has. menésről.

Hogyha bor italtól fejed fáj erőssen,
Meg-gyógyulásáért igyal a' szép Vizben:
Mert hogyha Bort iszol gyakran mértékletlen;
Róvid időn esel nagy Hideg-lelésben.

Ha fejed, s' homlokod fáj Nap-hévségétől,
Vak-fizemed gyakran kend, s' meg vigafzik ettől
Es a' főtt Szedernek jó meleg levétől,

A' Fő-

A' Fő fájas rollad el-áll mind ezektől.

Hogyha mégyen hasad vérrel elegy folyván,
Meg-halsz, hogyha nem jársz ez Regulák úttján:
Közösködést el hadgy; s' ne igyál izaporán,
Old magad hidegtől, s' ne-is fáradgy munkán.

LXXXV.

Az Esztendőnek négy ífzei: Hányás.

Szárazt az ételtől Nyárban tartóztatás:
De minden holnapban hasznos szádon hányás;
Ártó nedveségtől lélzen ez tiltulás,
Melly miatt gyomrodban vólt igen nagy bomlás.
Tél, tavasz, ősz, és nyár az esztendőt birják:
Melegnek, s' nedvesnek Tavasz időt tartyak:
Éret-is vágatni jobnak akkor mondyák:
Ritkán közösülést akkoron nem tiltyák.

Munkák gyakorlási, ide s' tova mozgás,
Has menéssel edgyűt, veriték izzadás,
Gyakran meg-feredés, Doctori purgálás,
Ezekkel lélsz testnek, Tavaszfzal újulás.

Az hevítő Nyár-is száraz természettel,
Verhenyős sárt nemző az ő melegével;
Élly akkoron hives, és nedves étkekkel:
Ne üzd magad akkor Vénus követéssel.

Nem használ ez időn a' gyakor főrődés;
Ritka légyen pedig ér vágással élés:
Igen sokat használ nyugalom vevés;
Italodban pedig légyen meg-mértéklés.

LXXXVI.

*A' Csontok, az emberi testben, szám szerint,
219. vagy 248. Fogok, 32. Érek, 365.*

Két-száz tizenkilentz Embernek Csontyai:
Harmincz-ketten vannak Ízám szerint Fogai:

b 5

Három-

Háromszáz hatvan öt testében Erei,
Igy két-száz négy, s' négyszer tizenkét Csontai,
LXXXVII.

*Az emberi testnek négy rend - béli
Nedveségiről.*

Négy féle Vérből áll az embernek teste:
Tiszta Veres, Sárga, Nyálas, és Fekete.
Verhenyős vérükben Földnek természete;
Nyálasokhoz közel Viznek van ereje.

A' kikben pediglen van tiszta piros vér,
Higséggel elegyült azokban meg az ér;
Fekete vérühöz meleg természet fér:
Tűznek erejével ez vetekedni mér.

A' Tiszta vér nedves, meleg, és áères,
A' Nyál hives, nedves, s' a' Viz abban bőves;
A' Sárga vér ízáraszt, s' természeti Tűzes:
Fekete-is ízáraszt, s' Földhöz hasonlít ez.

LXXXVIII.

A' Tiszta vérből álló természetnek mértékletiről.

Ez természet kővér, tréfás, és játékos:
Hireket hallani olly igen ávitos:
Bort, szerelmet, ételt űzni kívánságos:
Vidám, nyájas beszéd nálla gyorsaságos.

Minden tanuságra alkalmasb másoknál,
Minden kitfiny okból haragot nem fondál:
Bő-kezű, szeret, vig, színe pirossan áll,
Danoló, és mérész, testes, s' kedvel szolgál.

LXXXIX.

A' Sárga vérüekről:

A' Sár penész vérű haragra hirtelen,
Másoknál előbb vágy kívánsággal ilyen,
Könnyen tanul, étkes, nővése szertelen,
Bő

Bő kezű, és bátor, héjaz - is igen fen:

Igen szőrös, borzos, csalárd, és tékozló,
Haragos, és bátor, semmit nem gondoló,
Ravasz-sággal tellyes, teste kartsún álló,
Szár az, sárga színű: felőlle mind való.

XC.

A' Nyálas, és Taknyos vérűekről:

A' Nyálas vérűeknek van kevés erejek,
Szélyesek, vállafok, törpe természetek:
Hoz ez kővéreket: nem közép rendűek:
Szorgalmatosságra nem adgyák elméjek.

Sőt inkább álomban idejeket töltik,
Ostobák, és késő mozgásra mindenik,
Erzékenségek rossz, s' orczájok fejezlik:
Mivel a' Nyál benne igen bővölködik.

XCI.

A' Fekete vérűekről.

Hátra még a' vérnek a' Fekete neme:
Buják, s' izomrukat hoz ennek ereje:
Nem sok szavuk ezek, tanúlok felette:
Nem is von álomhoz ezeknek a' kedve.

Fel-tett szándékokban van álhatatosság,
Nem hiszik dolgokban, hogy legyen bátorság:
Irigy, komor, Fősvény, vann benne kívánság,
Csalárd, félénk, fogta színek-el sárgaság.

XCII.

*A' Színekről: Mind a' négyféle Vér
bőségének jelei:*

Ez vérek adnak izzó emberi állatnak,
A' Nyálas vérűek fejez színt mutatnak;
Tiszta vérűeknek orczájok pirosak;
Sárga vérűek pedig verhenyőst mutatnak.

Ha se-

Ha felettébb bőves tagjaidban véred,
Im ilyen jelekből könnyen meg - isméried:
Orcád hogyha veres, ki-düllyedt két szemed,
Erek-is puffadtak: s' meg - nehezűl tested.

Igen serényen jár az életnek ere;
Az teli lévén, lágy, s' fájdalommal tele;
Kivált homlokodban vagyon ennek jele;
Hafadnak - is kemény - bé - vett eledele:

Nyelved, és az inyed akkor igen szárad:
A' nagy izomjúságtól torkod is el - fárad:
Álmos vagy, s' mindenkortsak édes a' nyálad,
A' mi édes, azt-is keferűnek fogtad.

A' felettébb való Sárga sárnak jelei:

Kezed melegsége Sárga sárt mutattya;
Ha bibirtos nyelvéd, az-is annak úttya,
Fül csengés, és gyakor űkródés ezt tartya:
A' nyughatatlanság ezent bizonyittya.

Ha gyakran szomjuzol: s' ganéjód hig, síros,
Has-fájás-is oly jel, melly néked bizonyos;
Gyakor csömör, és ha szű nyilallás sullyos;
Inyed az ételre nem - igen kívános.

Ha gyenge a' pulzus, nagy bizonyosság ez is?
Az pediglen kemény, gyorsan jár, s' meleg-is:
Ha zárazt testedben, s' keferű inyed - is;
Gyakrabban tüzet látz, mikor álmodol - is.

A' felettébb-való Nyálas vérnek jelei:

Mikor a' Nyálas vér regnál tagjaidban,
Izetlenné téfszi valamit vélszsz szádban.
Minden ételt meg-unfsz: nyálad fetseg szádban,
Csontod, gyomrod, fejed vadnak fájdalomban:

Akkor a' mozgó ér benned mozog ritkán,
Az pe-

Az pediglen késő, lágy, és igen hitván:
Hafzontalan álmát, s' csalárdót látz nyilván:
Mocsárt, s' vizeket jársz, mintha volnál úszván
A' bővölködő Fekete vérnek jelei:

Mikor testedben bő nedvesség falakja:
Bőröd fekete szín, s' kemény a' pulsuja:
Vizelleted pedig igen hig, és ritka,
Szorgalmatos gond-is szivedet bádgyasztya.

Irtozatos álom tűnik az elmédben:
Félsz, és szomorú vagy aluvó helyedben:
Bőfőgsz, nyálalszsz, s' szájad van igen rozsz izben:
Csengés, avagy zúgás vagyon bal-füledben.

XCIII.

Menyi időből illik az ér-vágás:

Tizenhét éltendőn az ér-vágást kezdgyed:
Mert nagy erő hadgya azzal el a' tested.
Bor itallal hozhadd az után meg véred:
Csak étellel lassan gyűl meg nedvességed.

Szemnek világot ád, s' testnek tisztaságot:
Agyat - s' elmét újjit, és a' velős csontot:
Has menést meg-állit: bélt javit, és gyomrot:
Az érzékenségnék ád ő tisztaságot.

Hogyha nem alhatol, álmát hoz szemedre:
Reftséget el űzi, ne szálljon testedre:
Hallást is élesít, ne jusz fiketségre:
Szót tisztit: erőt ád. Mind segít ezekre.

XCIV.

*Mellyik Holnapban illik eret vágatni:
s' mellyikben ártson.*

Ez három Holnapok jok Vér - bocsátásra,
Szent György, és a' Pünköszt, és Szent Mihályhava
Ezek

Ezekben a' napok változnak gyakorta,
Nem külföldben mint Hold, s' vízben lako vidra.

Első napja nem jó a' Pünköszt havának;
Utolsó napjai Sz. György, s' Szent Mihálynak,
Kiken nincs ideje a' Vér bocsátásnak:

S' ugyan ez napokban hadgy békét lúd húsnak.

Többiben, mind vénnek, s' mind iffiúnak szabad
Csak Mihály, s' Pünkösztben, s' Győrben ójjad
magad,

A' meg-irt három nap kívül: s' ezt jól tudgyad;
Hogy fok esztendőkre napjaidat nyujtsad.

XCV.

Az ér-vágásnak akadályi:

Az hideg természet: hideg tartományban,

És kik vannak igen sullyos fájdalomban:

Kik feredés előtt fáradtak vénusban;

Ne gyönyörködgyenek ezek ér vágásban;

Sőt kik igen iffiak: vagy meg-aggott vének,

Hofzszas betegséget vagy a' kik szenvedtek,

Étellel, itallal vagy igen töltöztek,

Eret meg-váogatni ne igyekezzenek.

Azok ie pediglen a' kik igen gyengék,

Gyomrokat kényesén, s' puhán kényeztették,

Ételt unalommal, s' fanyalogva ették;

Ereket váogatni meg-ne mérészellyék.

XCVI.

Mik tartassanak meg az ér vágás körül:

Mikor eret akaríz testeden váogatni,

Meg-kell a' vágando eret fírral kenni:

Bort innya: s' posztóval kezed meg tekerni,

Mind ezeket nem kell mullólag halgatni.

XCVII.

XCVII.

Az ér vágásnak némelly hasznairól:

A' szomorúakat vigakká tfinállyá;
A' haraguttakat csendeségre vonszá;
Bolond szerelmüket jobb észekre hozza:
Sokakban ér-vágás ill erejét hadgya.

XCVIII.

Menyi nyilást kell az ér-vágással csinálni.

Az ér vágás által hadgy elég nagy nyilást;
Hogy a' vér menésnek engedgyen bő folyást;
Ugy adgya ki testből a' mérges párállást,
Hogyha vérnek akkor mutatsz szabad omlást.

XCIX.

Miket kellyen meg-tartani az ér-vágásban.

Mikor cret vágatsz, igen vigyázz arra:
Hat oráig tested hogy ne add álmra:
Sebe ne légyen mélyly, bé ne hasson inra:
Étélt se végy hamar a' vér bósátásra.

C.

*Az ér vágás után miket kel el-
távoztatni:*

Midőn ér-vágásra adtad te magadat:
Minden téj nemétől meg ójjad hasadat:
Se pedig itallal ne terheld gyomrodat:
Hideg étel, ital sem téfzi hasznodat.

Felleges időben se próbály ér-vágást;
Nap fényt néz:és viglégy:szellőt végy olztánmást
Fárattság ott meg-árt: testednek adgy nyugvást;
S' így emésztheted meg könnyen az ér-vágást.

CI.

Minémü nyavalyákról való légyen az ér vágás:
men-

menyi idejűnek, s' menyi vér ki bocsátással?
Elsőbben, (azt mondom:) nagy nyavalyában
légy,

Külömben ér vágást te-magadhoz ne végy:
Közép idős, fók vért; gyermek s' vén kitűntvégy
Két annyi Tavaszszal; s' mászor kevésbet végy

CII.

Mellyik tagok micsoda időben vágattassanak:

Tavaszszal és Nyárban vágás jobb kezeden;
Őszszel s' Téli időn jobb lesz bal kezeden;
Ezt pedig négy részen: máj, láb, fő szű éren;
Nyárban májján, szűvén Tavaszszal: illy renden.

CIII.

*A közép és gyűrűs új között, vagy azok alatt
való ér vágás használ.*

Sok hasznodra leszzen a' vér ki bocsátás,
Ha közép s' gyűrűs újj alatt lesz ér vágás:
Lép, máj melly szó, s' szűben leszzen a' tisztulás:
Szertelen bánattól elmédben újjulás.

V É G E.

