

HEIDENSTAM

1821.







Digitized by the Internet Archive  
in 2015

<https://archive.org/details/b22025315>

20,123/3

HEIDENSTAM, Gustaf  
VON

Edgar ...  
F ö r s ö k

till en kort underrättelse

om

G y m n a s t i k.



U t g i f v o t

a f e n

Constantinopolitanare.

(*G. v. Hidenotamv.*)



---

U p s a l a ,

hos Palmblad och C.

1 8 2 1.

Ἴτε εἰς τὸ στάδιον καὶ γίνεσθαι ἀνδρες  
ὅσοι νίκων.

PHILOSTRATUS.

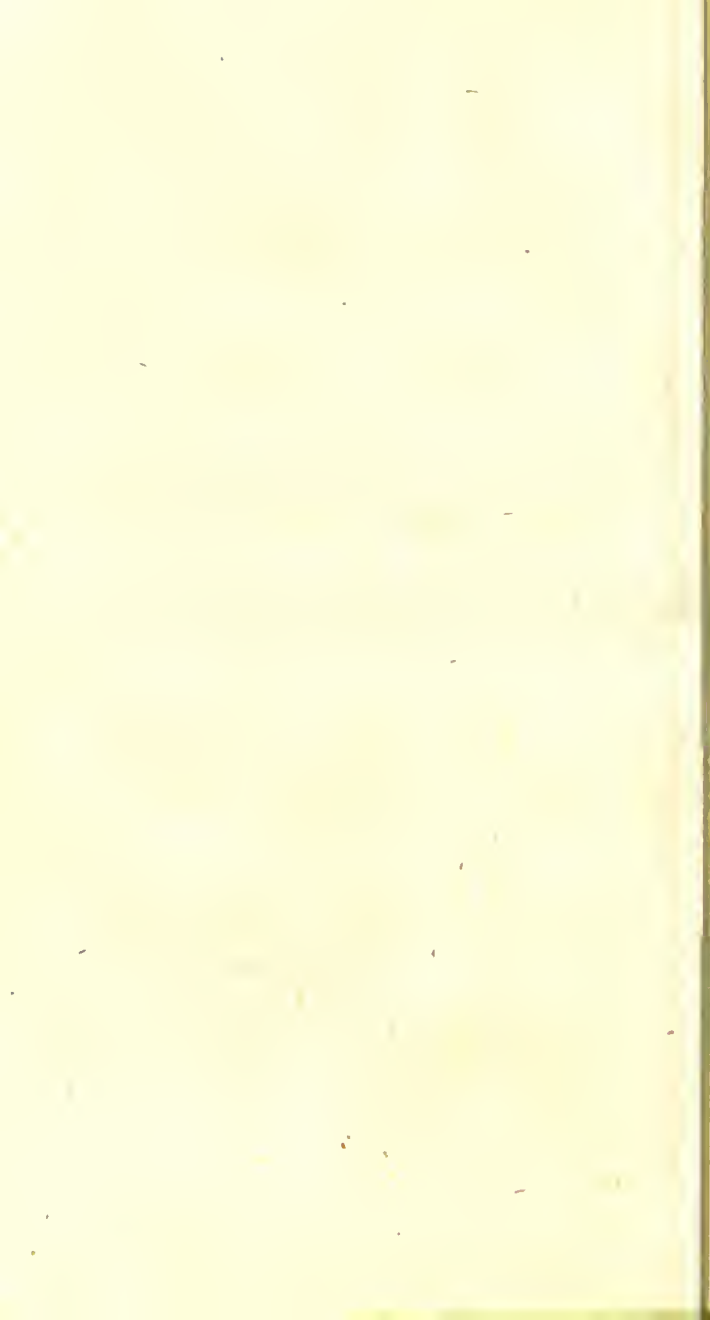
303950



T I L L

HANS KONGL. HÖGHET

KRONPRINSEN





En himmel klar, ett lagerns hem derunder  
Stod fri och glad det fordna Hellas verld.  
Der talade ur tempel och ur lunder  
En Vishet åt den lugna dygd beskärd,  
Der tydde Dikten lifvets höga under  
Af Gudens glada, helga tjusning närd,  
Och hän bland Hjeltars, Gudars stoder lifvet  
I segerstrid för Friheten blef gifvet.

Der sågs man ock ej människans helhet stycka;  
Ej söndra enheten af själ och kropp;  
Till styrkans, modets, hälsans fröjd och lycka  
Palæstran fostrade de unga släkten opp,  
Och helga Lagern sågs ock festligt smycka  
De Segrare i Speleus kamp och lopp,  
Och så till kropp och själ en Man fullbordad  
Helnen stod med lugn och kraft omgjordad.

Ett sjelfviskt slägte följt hans ledning illa,  
Och mente, när det sig i kamrar slöt,  
Sig mera vist ju mera det satt stilla,  
Och mera starkt ju fortare det njöt,  
Att så föisvunne barbariets villa  
Ju mer i vek föislappning det förflöt,  
Och att ju mera kroppen miste kraften  
Dess mer i själen grodde odlingsaften.

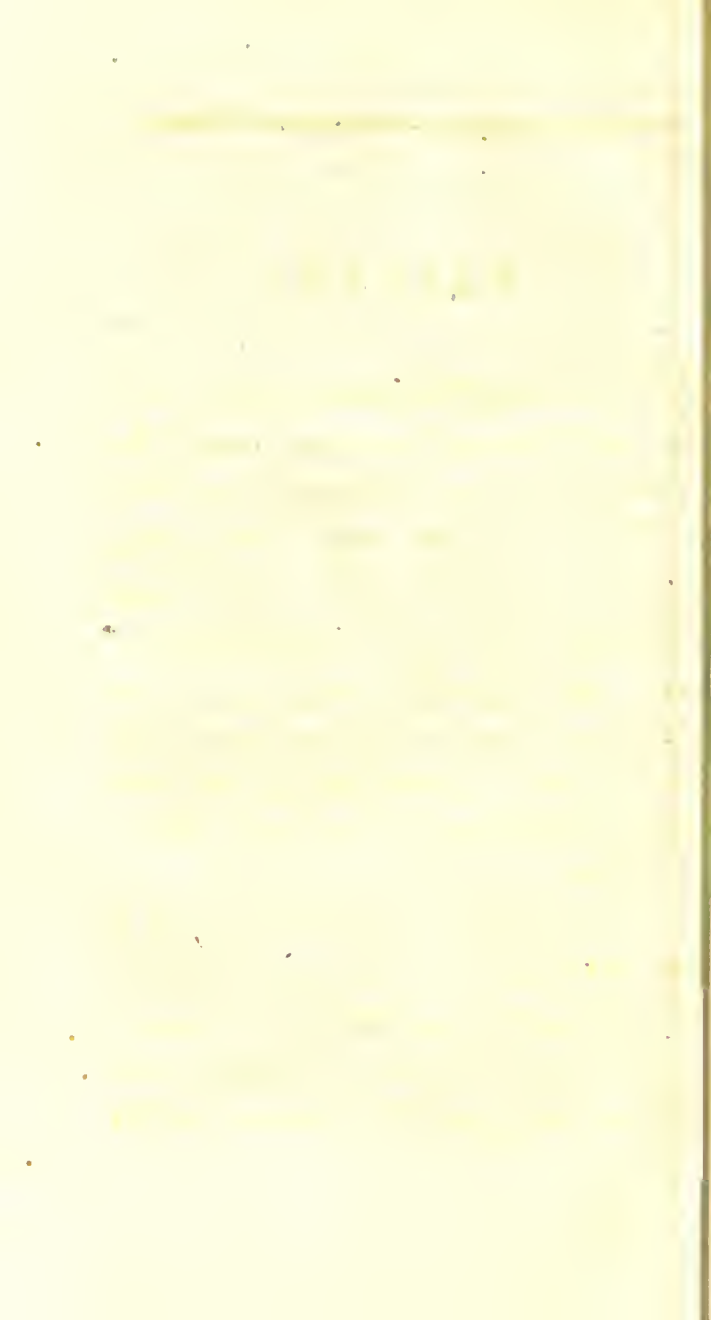
Hit sågs sitt gift ock denna lära sprida.  
Och manna-styrkan vek i styrkans Nord,  
Och kraften till att handla, till att strida  
I armen blef mer svag, mer stark i örd;  
Och kraften att umbära och att lida  
Med bröstets svaghet blef mer svag ock spoid,  
Och med de hälsans rosor som föibleknat  
Ock sinnets nerv och styrka vissnat, veknat.

Men om uti vårt jern och våra ekar  
Ej Manhemskraften blott skall blifva röjd,  
Fördrifvom allt som hennes nerv förvekar,  
All halfhet, hvaruti hon är fördröjd,  
Upplifvom dem, de raska styrkans lekar,  
Till kroppens hädning och till sinnets fröjd,  
På Vishotens och Styrkans vädjobana  
Att till harmonisk helhet släget dana:

Det är den lära, jag här gått att yrka  
Mot det förderf, som lilvets rot förtär,  
Och Dig, O Prins, som alla hjertan dyrka,  
Här till ett ödnjukt offer blygsamt bär,  
Dig som i kroppens och i själens styrka  
Ett helt och sköngestaltadt Väsen är,  
Och uti kraftens arm, i kraftens vilja  
Förent hvad menskan icke må åtskilja.

Underdänigst  
GUSTAF VON HEIDENSTAM.

(P. Högström)



---

## F ö r o r d.

Gymnastiken har i senare tider börjat väcka en allmänare uppmärksamhet och ett lifligare intresse, som flere med bitterhet tadlat, utan att likväl ännu striden synes vara afgjord, genom ofvervågande grunder, på någondera sidan. Långe har jag väntat en allvarligare undersökning i dessa ämnen af någon sakkunnigare, som med några kraftiga ord skulle lösa gåtan och afgöra tvisten; men förgåfves: och är det blott för att väcka en tillbörlig uppmärksamhet på Gymnastiska bildningens fördelar, och gifva lyckligare författare anled-

ning till en fullkornligare fram  
ställning och utveckling deraf, som  
jag vågar framträda och åt all  
mänheten lemna detta försök.

1844





## Inledning.

Skaparen har nedlagt hos menniskan mångfaldiga anlag, hvars ändamålsenliga utbildning skulle befodra hennes egen och andras lycksalighet; men hvarje uppmärksam åskådare af det individuella lifvets utveckling, ifrån barndomen till en mognares ålders högre fullkomligheter, känner af erfarenheten de svårigheter, som möta den samma, och hos så många aldeles förqväfva dessa frön till en högre kultur och en ädlare mensklighet. Lyckligtvis har naturen själf underlättat detta sträfvandet efter själfständighet i vilja och handling, genom samhällslifvets nödvändighet, som till en del befriade mensklighe-

ten ifrån vilkorliga tillfälligheters ofördelaktiga invärkan, då den gjorde uppfostran till en väsentlig pligt för medborgaren; men denna uppfostran är antingen, physisk eller moralisk, och den förra är den grund på hvilken den senare måste hvilas. Kroppen är det medel hvarigenom vi kunna reagera på sinneverlden, och på dess större eller mindre fullkomlighet bero också varseblifningarnes större eller mindre noggrannhet, och af denna värksamhetsgrund alla våra erfarenhets kunskaper. Hivem som till exempel påstod, att man häruti icke borde biträda naturen, och göra af menniskan allt hvad hon kan blifva, skulle i våra upplystare tider anses med förakt. Ty om ej Kroppens utveckling åtföljer själens så tager hon öfvervig-

ten på hans bekostnad och måste sjelf slutligen duka under, ehuru högt hon annars kunnat stiga, och nödgas att stanna nedanför den höjd, som hon kunnat uppnå om harmonien blifvit vidmagthållen. Man kunde invända: att många snillen och lärda funnits, som haft en svag Physik, men detta vederlägger ej vår sats; ty så utmärkta dessa än varit, hade de ju kunnat blifva det vida mera, om en svag kropp icke hindrat utvecklingen af deras själsförmögenheter \*).

Den frågan åter, för hvilken ålder Gymnastiken är tjenlig, tyckes vara öfverflödig; ty vid alla åldrar

\*) Plus le corps est faible plus, il commande, plus il est fort, plus il obéit; il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l'ame. Un bon serviteur doit être robuste.

och uti alla stånd behöfves rörelse till kroppens bestånd \*). Hvar dock en behöfver ovilkorligen den kraft: hvartill han fått anlag; likväl är rörelse nödvändigare i några medborgeliga förhållanden än åndra, och i synnerhet för dem som föra ett stillasittande lefnadssätt.

Gymnastikens nytta för staten i allmänhet inser man lätt, om man kan bevisa dess nytta för den enskilda medborgaren, vi vilja dock icke underlåta att anföra något härom. En svag och kraftlös menniska är sällan en god medborgare; ty han älskar ej sitt fädernesland med liflighet och värma, som saknas hos

\* ) Une loi qui parait être universelle chez tous les hommes, c'est que sans l'exercice on ne peut jouir de la santé.

hvar och en som ej har kraft att uppoffra sig för detsamma. Spartanerna insågo detta så väl, att de dödade klenst constituerade barn, som de icke trodde kunna utbildas till kroppen.


Alla äldre nationers storhet bör man tillskrifva Gymnastiken, som hos dem var i största anseende och genom publika högtidligheter och prisutdelningar, på det högsta uppmuntrades. Alla äldre lagstiftare, uppmuntrade äfven sina medborgare till ändamålsenliga kroppsöfningar. Äfven funnos bland dem stora män till öfverflöd; äfven i de mindre republikerna. Kanske lämnade Spartanerne densamma en skadlig öfvervigt, när den uteslutande af dem värderades, detta afgjorde väl deras

öfvervigt såsom Krigare; men de blefvo långt efter i vetenskaplig bildning. — Hos Romarne idkades den med ifver under republikens mäst blomstrande period, och äfven efter dess fall, vid Käsaredömet's början, vinlade man sig derom, som Horatius berättar, hvilken sjelf idkade densamma. I Roms senare tider, togo Gycklare-konster och teatra-liska öfningar öfverhanden, och verkliga Romerska andan började allt mer och mer gå under; manligheten försvann alldeles, och det stolta Rom måste gifva vika för den kraftfulle Göthen.

Om medeltiden Riddareanda, hvilken hufvudsakligen utvecklades genom Kropp-öfningar, äfven varit understödd af intellectuel bildning, som den tiden saknades; så hade deraf säkerligen




uppstått något stort och härligt. Hade deremot adertonde århundradet ej så mycket saknat den fysiska utbildningen; så hade visserligen ej så stora villfarelser och misstag; medfört ett så djupt moraliskt för-  
därf.



1877  
The first of the year was a very  
successful one. The amount of  
work done was very large and  
the results were very satisfactory.  
The following table shows the  
results of the work done during  
the year.

~~XXXXXXXXXX~~

XXXXXXXXXX



Tiden, då Gymnastiken uppkom är obekant, redan under Trojanska kriget idkades den af Grekerne; sannolikt voro de icke uppfinnare der-af, utan den leder sitt ursprung ifrån långt äldre tider. Då menniskan inträdde i samhällslifvet, började hon att vanvårda sin kropp, och anse den som en besvärlig börda, som en för själen ovärdig bopning, och man gjorde som många husägare nu för tiden; man lät den förfalla. Man fant likväl snart, att brist på tjenlig rörelse var ett fördärf äfven för själen, som på något sätt måste afhjelpas, och denna er-

farenhet har Gymnastiken troligen  
 allt tacka för sin uppkomst hos de  
 Gamla. Huru nu härmed må vara,  
 idkades den starkt, isynnerhet af  
 Grekerne, som högt värderade den-  
 samma; deras Gymnastik var dock  
 helt och hållit krigisk i sin början,  
 och ansågs nödvändig för bildandet  
 af krigsmän; detta lär vara anled-  
 ningen till alla spel och prisutdel-  
 ningar som öfver allt i Grekland vo-  
 ro inrättade; snart började hon blif-  
 va en väsentlig del af den allmänna  
 uppfostran. Sjelfva det höga värde  
 hyaruti hon stod, föranledde en vil-  
 farelse som förorsakade dess och na-  
 tionens fall i framtiden; man bör-  
 jade att småningom anse den som  
 ändamål i ställe för medel, och der-  
 af uppkom Athletiken, eller *Gym-  
 nastica vitiosa*, som Galleus

kallar den. — En man vid namn Herodicus, som lefde, enligt Plato någon tid före Hippocrates, var den första som lämpade henne till Medicinen. Han gaf noga akt derpå, att vissa delar af athléternes kroppar, voro mer eller mindre utvecklade efter den slags konst, som de gjorde till sin hufvudsak, och derefter rättade han bruket af kroppsrörelserna: denna konst blef känd under namn af Medicinsk Gymnastik \*).

\*) *Gymnastica vera et medicinæ pars id solum curat, ut homines exercitationum moderatarum ope, et sanitatem acquirant, tueanturque; et bonum habitum adipiscantur; ὁμολογῶ dicebat. Plato, μή τὰ πολλά ἀλλά, τὰ μέτρια γυμνασίου τοῦν ἐπέζησαν ἐμπόειεν τοῖς ἀνδράποισι.* Galenus hoc ita esse demonstravit, in libello ad Trasybulum, et in libris de tuenda valetudine.

MERCURIALIS.

Alt som Athletiken tog öfverhand i Grekland, nalkades det också sin upplösning \*). Hos Romaren har det gått ungefär på samma sätt. Så länge Romaren var åkerbrukare, behöfde han ej några konstiga medel till sin hälsas och mannakrafts bibehållande; men sedan han började att lättjas i städerna, antogs Grekernes Gymnastik, som under Roms blomstrande period, var i sitt största flor; och Plutarchus säger: att vid hans tid voro alla dermed sysselsatta. Men då staten började luta till undergång, förföll äfven här Gy-

\*) Plutarchus confessus est, quod Græcis nihil aliud mollitiem, atque servitatem invexerit, nisi hæc Gymnastica vitiosa, cujus opera torpentes atque relanguescentes, ab armis delapsi sunt; contenti pro strenuis atque fortibus militibus se ipsos bonos palestritas et athletas dici,



mnastiken till atletik och försvann helt och hållit vid Romerska Rikets fall. Galenus har i sin bok, de tundra valetudine, starkt ifrat emot Athletiken \*); men Gymnastiken idkade han sjelf, ännu vid sitt 35 år.

Perserna hafva äfven i långliga tider satt mycket värde på kroppsöfningar; för få år sedan voro de ännu de enda, som ägde offentliga byggnader och af Staten lönte lärare för Gymnastiska öfningar, som bevisstades af både äldre och yngre.

Vid Romerska rikets fall, föll

\*) Galenus artis nomen ei non convenisse dixit. cum Athletæ spe victoriae corpori incassando, roborique comparando nimium incumbabant, mentem crassam, sensusque omnes hebetes, torpidos æ segnes reddebant.

äfven Gymnastiken i glömska: \*) den krigiska har väl under Medeltiden florerat, den medicinska var dock försvunnen; den krigiska förföll äfven efter krutets uppfinnande, och har alltsedan varit löga känd, om ej till namnet, åtminstone till sina verkningar. Väl hafva några aktningsvärda läkare skrivit derom, i medicinskt afseende: som en Tissot med flere; men saken har ej derigenom blifvit mera allmän, utan endast ansedts i detta afseende gagnelig för sjuka. — Några få National-lekar, som ifrån fordna tider bibehållit sig hos åtskilliga Europeiska folk-

\*) Romano Imperio declinante, ceterisque in pejus ruentibus una etiam cum Imperio Gymnasia destructa fuerunt, et simul cum ipsis, ars non parvam jacturam passa fuit, MERCURIALIS.

slag, föllo småningom i glömska; ty maklighetens ogräs qväfde dem, och dessa lekar- äro nästan hos de Nationer, som förr med ifver sysselsatte sig dermed, nu mera knapt kända till namnet.

Gutsmuth lär vara den första, som med alfvare sökte, att ibland ungdomen i Pestalozzis institut införa Gymnastiken, som han sjelf ansåg endast gagnelig för ungdom. Men vi kunna dock med grundade skäl anse vår Ling, som den nyare Medicinska Gymnastikens fader och upprättare. Det vore kanske för-mätet att påstå, det denna Gymnastik redan hunnit utbilda sig till ett fullständigt Systéme; men väl, att den med stora steg dessa sednare åren naikats sin fullkomlighet: detta

påstår jag utan fruktan för motsä-  
gelse och tror att den oförtöfvadt når  
sin culminations-punkt.

---

Hvad är ändamålet med uppfo-  
stran? om icke hela människans ut-  
veckling till en högre fullkomlighet.  
Således böra alla Physiska krafter  
hos henne, utbildas till den högsta  
möjliga öfverensstämmelse och bruk-  
barhet, för att kunna befordra en  
högre intellectuell verksamhet, och  
viljans oberoende af begären \*). Ner-  
verna böra stärkas, för att kunna  
emotstå värkan af ett häftigare in-  
tryck; musklerna öfvas, för att  
med färdighet och lätthet utföra al-

\*) Μία δε πατήρια προς αμφο, μητε την  
ψυχην, ανευ σωματος κινειν. μητε σω-  
μα ανευ ψυχης, ηα αμυνόμενω γιγνόντα  
επι ισορροπιω και ύγια. PLATO.

la rörelser; lederna göras böjliga sinuena skärpas, och hela organismen småningom utbildas till hårdighet, styrka och liflighet.

Grekerne utmärkte sig genom kroppslig skönhet och intagande proportioner; de insågo att genom passande kropps-rörelser, musklerne runda sig, blifva fylligare, utväxta till manlig kraftfullhet, och derföre visste de så väl att förena hos barnet och ynglingen, den humanistiska bildningens elementer.

Hos oss är en välbildad man eller yngling, nästan ett ovanligt fenomen; härtill bidrager väl vår klädsel ganska mycket; ty den tvingar kroppens mekaniska rörelser och hindrar vätskornas fria omlopp. För att bekomma smala vador, ben

och stora knän, behöfver man blott  
 bruka trånga stöflor, benkläder och  
 hårdt tillbundna knäband; fötternas  
 fördärfvas af trånga skor, och trång-  
 bröstighet förorsakas af trånga roc-  
 kar och västar. Men förnämligast  
 är brist på en afpassad kroppsrörel-  
 se, orsaken till en mindre väl bildad  
 kropp. Det gifves handtverkare, nä-  
 stan utan vador och lår, ty de bru-  
 ka dem sällan; med hopkrumpna  
 händer och armar, emedan de blott  
 förrätta qvinnliga syslor; med in-  
 sjunkna bröst, nedhängande hufvud  
 och krokig rygg; ty de sitta van-  
 ligtvis framlutande. Deras kropp  
 är bragt ur all jennvigt. Genom  
 för stark kroppsrörelse åter, blir  
 man styf, groflemmig, ovig och van-  
 stäid; hvilket inträffar med bond-  
 folket.



Barnets själsförmögenheter utbildas sig långsamt, och lemna kroppen helt och hållet försteget. Att tvinga barnet till arbeten, som fordra själsansträngning, innan dess intuitions-organer äro riktigt utbildade, är att just vilja aldeles tillintetgöra dess tankeförmåga \*). Också ser man dageligen ynglingar, som i sin barndom visat ovannlig omdömeskraft, slutligen stanna under medelmåttan;

\*) Det finnes kanske, icke någon grymmare och mera illa förstådd uppfostringsmethod, än den, att tvinga barnen till långvarig ansträngning, och fodra af dem stora framsteg: det är deras talangers och deras hälsas graf. TRISSOT.

Voulez-vous cultiver l'intelligence de votre élève cultivez les forces qu'elle doit gouverner, exercez continuellement son corps, rendez-le robuste et sain, pour le rendre sage et raisonnable; qu'il travaille, qu'il agisse, qu'il coure, qu'il crie, qu'il soit toujours en mouvement, qu'il soit homme par la vigueur, et bientôt, il le sera par la raison. ROUSSEAU.

och detta, i följe af ett oförlåtligt misstag hos uppfostrare, som tro sig i anledning af denna visade fallenhet, höra så mycket mer jagad dem framåt, då de kanske genom en stridig method hade kunnat hinna till något ovanligt \*). Sjelfva barnens oskyldiga lekar befordra själens utveckling, derigenom att de stärka tanke-organerne och bidra till att utveckla dem. Häremot invänder man: är tidens korthet ett hufvudhinder. Detta hinder bör dock aldrig komma i öfvervägande. Till nyttiga och nödvändiga saker måste

\*) Dans les enfans le cerveau est trop tendre. dans les vieillards il est trop dur, et ces deux excès l'empêchent de recevoir les oscillations qui forment la pensée. Mouillez la corde d'un instrument, faites-lâ durcir dans la chaux, dans ces deux cas, elle est incapable de rendre des sons. Tissot.

man taga sig tid; detta är en oafslätlig pligt. För öfrigt vet jag icke, huru man ens kan åberopa detta skäl. Ungdomen behöfver ju nödvändigt att hämta sig, om man äfven skulle antaga att själsbildningen är hufvudsaken. Är det då icke förnuftigare, att upptaga kroppsrörelserna i uppfostrings-planen \*). Om man bortlägger många onyttiga sysselsättningar, såsom: den långa morgonsömnen; Romanläsning, kortspel, källargång; kalaser, m. m. d. skadligt för både kropp och själ; är mera tid öfrig, än som behöfves för kroppens tillbörliga vårdande. Detta gäller dock blott för äldre; ty för

\*) Que les exercices du corps et ceux de l'esprit servent de delassement les uns aux autres. -- ROUSSEAU. -- Han ansåg detta som uppfostrans areanum,

barn måste nödvändigt kroppens utbildande vara hufvudsaken, om man ej vill bortskämma allt, och förfe- la uppfostrans ändamål. Kortsynta göra äfven den invändning: att kroppsrörelser afvända sinnet, och gifva afsmak för stillasittande syssel- sättningar \*). Detta inträffar aldrig, då den ena sysselsättningen tjenar den andra till hvila och vederqvickelse. Deremot är det högst farligt, att genom för mycket stillasittande, vänja ungdomen till en viss overksamhet, som har ett svårt inflytan- de på själen. och befodrar gerna me- ra imaginations njutningar och en

\*) C'est une erreur bien pitoyable, d'ima- giner que l'exercice du corps nuise aux opérations de l'esprit, comme si ces deux actions ne devaient pas marcher de concert, et que l'une ne dut pas tou- jours diriger l'autre. ROUSSEAU.

skadlig verksamhet för inbillningskraften: ty det är ostridigt, att själens utbildande allena, förstör kroppen; och att kroppens utbildande allena, förvildar själen; häraf följer att ingendera får vårdslösas \*), utan böra vi eftersträfvat en fullkomlig harmoni emellan kropp och själ, såsom det högsta af alt tänkbart \*\*).

\*) Många inbilla sig, att vettenskaper äro blott ämnade till själens bildning och Gymnastik till kroppens. Mig tycks, att begge äro för själen. Den som blott satsar sig med Gymnastik, blir hårdhertad, obändig, och den som blott satsar sig med vettenskaper, veklig och qvinlig. De böra blott sättas i behörigt förhållande till hvarandra, derigenom bildas den visa och kraftfulla anden; och i motsatt förhållande, den klemiga eller råa människan. -- Icke till bildande af själ och kropp, till bildande af själen allena; till utbildande af dess mod, dess filosofiska kraft, skänkte Gudomligheten människan vettenskaper och Gymnastik. PLATO.

\*) För att ernå detta höga mål, måste en  
3.

Kroppen fordrar ovillkorligen verksamhet, om den ej på riktigt sätt befodras; om detta ej sker håller han sig skadeslös på ett origtigt och skadligt sätt, och derifrån härör hufvudsakligen en, i våra tider fördärflig last, som griper in i människans organism; och understundom helt och hållet förstör den, och som högligen gynnas af kroppslig sysseliöshet \*).

Ädel af de offentliga läkarne införas, som ibland ålderdomens upplystare nationer, bidrogo så mycket till att bibehålla och betodra deras idealiska kropps skönhet och styrka: till hårdande af deras mod och till utförandet af så stora hjeltedatter, och hvilka de hade att tacka, till och med för deras höga själstyrka och skaldekunst; sanningen och enkelheten af deras känslor, och den gratie som ger deras verk en oemotståndelig trollkraft. Den som icke begriper denna senare förutsättning, och finner icke dess sammanhang, har icke rätt iacktagit och studerat människan.

Sruve.

\* Om under behörig diät, och behörigt

När vid 14:de eller 15:de året, en hemlig kraft sprider sig genom ynglingens kropp, som märkligt höjer dess sinne, genomtränger hans själ som en eld, och gör hans muskler kraftfullare, då är tid; att låta honom starkare Gymnastisera, att den öfverflödande kraften ej måtte concentreras, utan kringspidas i kroppen. Ty ingenting kan godgöra förlusten af helsans kraft och verksamhet, \*) hvarken rikedom eller ära, lärdom eller vishet; ty det när-

befodrande af ett fritt, lugnt och starkt omlopp; kroppen öfvas flitigt, under åtskilliga ansträngningar, och härdas emot veklige känslors intryk; så träder barnet i ynglinga-åldern, och denne i manna-åren, utan att så skändliga och afskyvärda böjelser kunna någonstädes fatta rötter.

BÖRNER.

\*) Physiskt förfall och moraliskt fördärf, äro noga med hvarandra förbundne, och de lagar, genom hvilka man sörjer för



varande blir blott en längtan efter en lyckligare framtid.

hälsan, tjena till sedernas upprätthållande och förbättrande.

#### DRIBLET.

Bibehåll hälsan, säger Fichte; ty der ingen hälsa och kraft finnes, der finnes ej eller själs-energie, mod eller sinneshöghet. Sjuklighet upphäfver nästan aldeles frihetens verkan, och lemnar den olycklige ingen ting öfrigt, utom vanmäktiga önskringar och en plågende längtan, eller ett lyckligare tillstånd.

Mycket skeft och origtigt i tänkesätt och i moralisk känsla, är i sin grund ej annat än sjuklighet och förstämning i organerne; och jag är fullt öfvertygad, att ett organisationens sundare tillstånd, och en naturligare kraftornes fördelning och harmoni, är väsentliga grunden till det man kallar sundt mennisko örstånd, och af denna orsak, tror jag, kommer att tyvickhet, geniflyckt, förhetsad inbildningskraft, svärmande fantasie, o. s. v. äro vida allmännare hos närvarande generation, än ett rent naturligt sinne och riktig urskilningsöfva. Då jag betraktar dessa nuidens egenskaper, icke som kraftyttringar, utan som symptom af en sjuklig och olycklig retharhet; vågar jag hoppas, att genom en fortsatt bättre



Flitig själs-ansträngning, och fortsatt kropps-stillhet, kunna förstöra den bäst sammansatta kropp. Tankens verkstad är hjernan, hennes fina fibrer äro dervid i ständig spänning, och tröttas genom dess fortsättande. De kunna genom öfverdrift råka i en obotlig oordning, och all tankekraft derigenom förstöras. Hjernans fibrer äro snart sagt nervernas början; nerverne måste således lida då hjernan genom öfverhopande af arbete försvagas,

och naturligare behandling af den Physiska människan, äfven en sundare själens stämning är att förvänta:

#### HVFELAND.

Skulle ej detta yttrande kunna väcka den förmodan: att många genier icko framkläckt de största orimligheter, bilder af deras upprörda fantasie, och tänkt förnuftigt; om deras matsmältnings-organer varit i bättre skick då de författat sina mäterstycken.

och denna svaghet meddelar sig åt hela kroppen, hvars alla förrättningar bero af nerverne; magen lider isynnerhet dervid, ty han är försedd med så många fina nerver. Man må ej inbilla sig att endast ett djupt tänkande försvagar nerverne; det behöfs ej mer, än att möda synorganerne, för att blifva anfallen af en otalig mängd nervsjukdomar. Då unga, späda menniskor, hvilkas hjerna ännu är för lös, underkastas för stark själs-ansträngning; i en ålder då deras kropps utveckling är ännu ofulländad, så äro följdena dubbelt skadliga. Baratier var redan vid 8 års ålder en lärd, vid 18 en gubbe, och dog 20 år gammal \*).

\*) Denna ålder tillhör öfningar som stärka kroppen, och icke studier, som försvaga den.  
Tisserot.

Den förvända method, som vår ungdom nu följer, i sitt sätt att studera, är högst fördärflig; de instänga sig längre eller kortare tid, alt efter den examens beskaffenhet, de skola undergå; hvila för litet, läsa för mycket, röra sig intet, förslöa minne och tankekraft; och behöfva dubbelt arbete och ansträngning, för att vinna ett ändamål, som de snarare uppnått genom en förnuftigare method. Föreställer man dem, det fördärfliga af ett så förvändt sätt att förvärfva kunskaper; le de deråt, och säga sig icke känna någon olägenhet deraf; men, förr eller senare, visa sig olägenheterna, och tillintetgöra frukten af all deras osparda möda. Det har nästan hunnit så långt, att man knappt kan tänka sig någon lärdom; som ej är

bygd på kroppens försvagande. I allmänhet betrakta vi våra sjukdomar, som medfödda, våra laster; som följer af arfsynden. Mången luxens slaf, anser kroppslig svaghet för en finare själens bildning; och veklighet, som ett tecken till en ädlare härkomst. De lärde anse det som ändamål för lifvet, som blott är ett medel; ty icke kan lärdom vara lifvets ändamål? \*).

Fortsatt stillhet försvagar circulation, ty hjertat allena är ej i stånd att underhålla den \*\*). De öfriga

\*) Zwecklose arbeitssamkeit schient mir nicht weniger thöricht, als zügelloser Lebensgenuss. J. v. MÜLLER.

\*\*\*) Jag vet icke hvilket som är mest lödigt för menniskan: föda eller rörelse.

BECKERMAN.

Kroppsrörelse öfverrättfar all medicin och kan anses som det enda universal-medel.

HOFFMAN.

muskulernes biträde är dertill oundgängligt: men kroppsstillhet förslappar dem, minskar värmet, hämmar utdunstningen, fördärfvar matsmältningsorganerne, och lägger grund till hela kroppens sjuklighet och förstörelse. \*)

Konung Jacöb i England, i sin bok till Prins Hindric; (*Βασιλικὸν δῶρον*) säger: "Ibland nyttiga saker som bero af ens fria vilja, förtjenar ingen, mer berömmas och anbefallas än kropps-öfningar; ty dessa muntra lekar, öka krafterne och befordra hälsan. De tjena att förjaga trögheten, som kroppslig syssellös-

\*) Ackerman, anser ett stillasittande lefnadssätt, som källan till alla kachetiska sjukdomar, och Tissot, anser kropps-rörelse, som bästa botmedlet deremot.

het medför, och att härda kroppen". -- Men tidehvarfvet för riderliga öfningar försvann, och hundra lekar och öfningar, som fordom framkommo på en klassisk jord; lemnade rum, åt den finare nymatningen af de beqväma kortspelen \*).

---

Det kan väl ej nekas att kroppen till en lörjan, är mer än medel för själen; ty om kroppens organer äro bristfälliga, så blifva själens begrepp det äfven, hvilket på-

\*) Det har hunnit så vida, att kroppsrörelse är förvist ur bättre hus, och att alla kroppsöfningar, som de gamla ansågo som en pligt att öfva: äro af de tre sista generationerne så värds öföf, att inom få år deras namn skall endast finnas i Lexicon. Tis sor.

stående kunde bestyrkas med många exempel om så behöfdes; men jag tviflar, att någon bestrider en så erkänd sanning, som grundar sig på de störste mäns erfarenhet.

Men liksom alla menniskor kunna utbildas genom uppfostran, och graden af denna perfectibilitet, beror på de större eller mindre subjectiva hindren hos hvarje individ; så är äfven kroppen till sin natur, ett slutet helt, hvars utvecklingsprocess ej är oändlig, såsom själens; ty i begreppet af product, ligger äfven dess fullkomliga bestämning och begränsning. Frågan är blott, att hinna det högsta målet för hvarje individuel natur, dess högsta möjliga fullkomlighet, och här slutar sig den physiska bildningen, och

Kroppen blir återigen medel och organ för en högre ändlig verksamhet. Den tillvägabringade harmonien, blir således ingen jemvigt emellan stridiga krafter; utan blott ett uttryck af själens underlättade reaction på sinneverlden. Derföre måste deras utbildande gå ständigt hand i hand. Om man påskyndar själens mognad, måste man äfven komma kroppen till hjälp. Detta inträffar, ty värr, ej ofta hos de lärde: en svag kropp, sjuklighet, ledsnad vid lifvet, och en tidig död: äro alt för bedröfliga följder, af denna altför ofta inträffande disharmoni \*).

---

\*) Hypecondrie utgör öfver hälften af alla kroniska sjukdomar: och denna, liksom de öfverhanden tagande nervsjukdomarne, äro bedröfliga följder af en lösvagad kropp, genom själens öfverdrinliga ansträngning. FRANK.



Alla tiders läkare hafva insett nödvändigheten af kropps-öfningar, för alla åldrar; icke allenast för kroppens nytta, utan äfven för själens. Den store Hoffman, säger uttryckligen: att han utvecklat förståndet hos dumma människor derigenom, att han låtit dem njuta tillbörlig kropps-rörelse.

Alt lif förutsätter rörelse, brist på verksamhet är död. Det oagtladt har man i våra tider, alt mer och mer aflägsnat sig ifrån de sundhetsreglor, som alla forntidens och nyare tiders berömdaste läkare, så kraftigt och beständigt yrkat, nemligen: att genom tillbörliga kropps-rörelser skaffa själen hvila och vederqvickelse.

Ingen klass af medborgare är i mera behof af kropps-rörelse, än litterata och studerande; dock ser man dageligen, att ingen mindre vinlägger sig derom, än densamma, och detta af brist på kännedom af dess vesäntliga nytta för studier. De anse sig härigenom förspilla en dyrbar tid, som genom studerande skulle bättre användas. Den tanken, att någon tid derigenom förloras, är så mycket mera ogrundad; som ingen är i stånd att beständigt och utan hvila arbeta. Wist kan man tvinga sig till en viss grad, men förslappningen som följer, är i samma förhållande långvarig, och ibland så stark, att man på en hel dag, knappt kan läsa och fatta så mycket, som på några få timmar, då man har hvilet; och af en sådan öfverspän-

ning härrörer en otalig mängd nersjukdomar.

Nu torde den frågan uppstå: hvilken slags rörelse är då den tjenligaste, den minst tidspillande; den som kan lättast återställa tillbörlig tonus i nersystemet, och sätta kroppen i stånd att reagera; blodmassan i riktigt omlopp, matsmältningsorganerne och alla kroppens delar i verksamhet? Man har föreskrifvit åtskilliga medel härtill, såsom: ridning, fäktning, promenader. — Ridning, så nyttig den än är, torde vara för många för våldsam; dessutom har man i allmänhet svårt att förskaffa sig den. Fäktning, värkar för mycket ensidigt på musklerne. Promenad är också en altför ensidig rörelse, och således mindre tjen-

lig: dels, emedan kroppens delar; icke komma i något förändradt förhållande till hvarandra, utan samma delar agera ständigt, och på ett och samma sätt; dels, emedan själen äfven kan fortfara under denna rörelse med samma sysselsättning, och åtnjuter följagteligen icke vederqvickelse och hvila.

Gymnastiken är den enda konst, som på en gång uppfyller alla rörelsens erforderliga vilkor för alla åldrar. Den kan modereras till den aldrayttersta grad, och kan derigenom blifva nyttig för den svagaste människa \*); den verkar på hela

\*) Gymnastiken, säger Lucianus, återställer kraft och styrka, så väl hos dem som hafva en blek öck trög massa af fetma, som hos en mager och utmärglad kropp; derigenom, att de bortdunsta alla ska-

kropps-systemet på engång, och på alla delarne i symmetri; -den kan

deliga vätskor, och behålla allenast de sunda och nyttiga. Dessa öfningar göra samma värkan på kroppen, som kastningen på spanmålen.

Gymnastiken förhåller sig till medicinen, som handager till Chirurgien; den är ett så verksamt specifikt, att medeln hvarpå vi lita, vinna deraf sin största kraft. -- Endast genom Gymnastikens kraft, kunna de gamlas medicinska underverk öfklaras som de med så få och enkla läkemedel åstadkommo. FÜLLER. -- Han anbefaller kroppsörelser, för lungrot, vattensöt och hypochondrie.

De Gamlas Gymnastik förtjenar att sorgfälligt studeras, och med passande ändringar intöas. Den skulle gifva vid handen förträffliga medel, att stärka, och till varaktig hälsa återställa, våra känsliga och nertsyaga, Herrar, Fruar, Pojkar och Flickor. CRÜNER.

Gymnastica in corpore sano bonum habitum generare, cuiusque tanquam sanitatis vel partem, vel causam voverantem retinere conatur: et ob id tanta fuit apud veteres huius existimatio: ut Plato atque Aristoteles, eam rempublicam haud optimam esse posse censuerint, in qua talis ars desideraretur; nec immerito quidem, quoniam si animi semper habenda.

när som helst begågnas, och man behöfver dertill blott använda den möjligaste korta tid, för att erfara en välgörande verkan. Gymnastiken är således: ett system af rörelser hvarigenom, icke allenast musklerne och senorne, utan alla kroppens

est cura, neque ille absque corporis auxilio quidquam grave, aut durum efficere valet: ita profecto studendum est corporis salubritati, bonoque habitui, ut et animo inservire, et eius operationes nequaquam impedire, sed adjuvare possit: propter quod in Protagora Plato esse claudum appellandum dixit, qui solum animum exercens, corpus, ignavia atque otio consumit. Quantum porro ars gymnastica ad hunc habitum adipiscendum, sanitatemque conservandam, tum etiam reparandam conferat, ut alios præteream et unum Callenum aducam, qui se infinitos prope imbecillies ad bonum habitum revocasset, et innumeros item alios, ne in morbos laberentur, sola Gymnastica conservasse gloriatus est, ut nullo pacto nobis mirandum est, si majores nostri usque adeo corporis exercitationes æstimaverint.


både inre och yttre delar bringas i harmoni.

Det är då engång tid, att söka likna Grekerne i det som förtjenar efterföljd! Gymnastiken utgjorde hos detta folk, en hufvudsaklig del af uppfostran; ty de funno att kroppens härdande, vighet och skönhet hade ett icke ringa inflytande på själen. I Grekland voro offentliga lärare besäldade af staten, och präktiga byggnader uppförda för Gymnastiken. Här visade sig om hvarandra: talare och filosofer, att disputera och undervisa; ynglingar och män, för att lära och öfva sig; sjuka och svaga, för att genom passande öfningar stärka sig och återvinna sin hälsa. Unga och gamla, rika och fattiga, af alla stånd och

vilkor; att häri deltaga och veder-  
 qvicka sig. Detta var ett värdigt  
 tidsfördrif och sysselsättning för en  
 stor Nation. Man behöfver ej vara  
 svärmare, för att finna någon ting  
 högt och sublimt uti den ifver,  
 hvarmed, i de offentliga spelen i  
 Grekland, ynglingen sträfvade, att  
 förvärfva sig en simpel olivekrans:  
 att ett folk hvars klimat, i så hög  
 grad manar till beqvämlighet och  
 veklig ro, slet sig för ett så ringa  
 pris ur lättjans armar, för att käm-  
 pa sig till mannamod och kropps-  
 kraft. Så borde det äfven vara hos  
 nuvarande Nationer; i symmerhet bö-  
 ra vi framför andra, sysselsätta oss  
 med sådana öfningar, vi en lem-  
 ning ifrån den kraftfulle Göthen;  
 som så fördelaktigt genom sin styr-  
 ka utmärkte sig.







Tillägg efter Buchan.

Det är af hela kroppens sammansättning påtagligt, att rörelsen ej är mindre nödvändig för hälsan, än lödan. Menniskan visar tidigt sin lust dertill; och denna böjelse är utan tvifvel det största bevis på dess nytta. En lag, som tycks allmänt gälla för alla är: att man utan rörelse icke kan vara frisk. Alla djur taga så mycken rörelse de behöfva. Menniskan afviker ifrån denna allmänna lag, och blir offer för sin olydnad.

Brist på tjenlig rörelse, är den förnämligaste af alla orsaker, som

bidraga att förkorta lifstiden för barn, och göra dem sjukliga. Det är förgäfvets, de erhållit en god kropps-constitution, om rörelse försummas. Tillräcklig rörelse kan häiva följderna af flere begångna fel; men ingen ting kan ersätta densamma; ty den är alldeles nödvändig för barnets hälsa, fortväxt och stärkande. Det synes också som driften dertill vore medfödd hos alla varelser.

Den som uppmärksamt betraktar mennisko-kroppens sammansättning; blir snart öfvertygad, om kropps-rörelsens nödvändighet för hälsans bibehållande. Kroppen består af en otalig mängd kärl, hvaruti vätskorne icke kunna omlöpa, utan musklernes inverkan och tryckning; men hämmas detta omlopp

uppkomma obstructioner, safterne skämmas, och sjukdomar infinna sig.

Ådrorne, som taga sin början långt ifrån hjertat, och bestå utaf tunna och fina hinnor, som hafva ingen märklig contraction, och först emottaga blodet, der arterernas utgreningar tyckas sluta sig; skulle aldrig kunna återföra blodet till hjertat, om de icke voro försedde, i synnerhet i armarne, låren och benen, med små klaffar eller valvler till olika antal; eller delarnes riktning hvaruti de äro anbragta: dessa tjena att qvarhålla blodet, då det kommer i ådrorne, och hindra det att flyta tillbaka. Men det skulle länge qvarblifva, eller röra sig ganska långsamt, om icke musklerna underhjelppte och lättade dess rörelse

genom ådrorne. Men utan rörelse, kunna hvarken blodets omlopp eller afsöndringarne vara fullkomliga: utan rörelse, kunna vätskorna ej behörigt beredas, och soliderna förvärfa sig styrka och fasthet. Hjer-  
tats rörelse och lungornas, alla lifs-  
förrättningar, med ett ord, under-  
lätas förunderligt genom rörelsen.

Barn, som råda sig sjelfva, äro i beständig rörelse: hvila och eftertanke, äro vid deras ålder motbjudande, och först vid tilltagande ålder, synes en intellectuel värld uppgå för dem. Beständigt instängda bland böcker, förlora de all kraft och förmåga till handling; de blifva förklemade, svaga, sjukliga och snarare dumma, än förståndiga, och hafva sedan under hela lifstiden igenom

känning af kroppsliga lidanden. Men det synes likväl, som ett undantag borde äga rum för damerna i det bildade sällskapslifvet; ty skönheten och behagen äro sylphidiska naturen, som med signier måste fjättras vid sinligheten. Brifing och skönhetsgördeln spela därför, en så märkvärdig role i den poetiska andeverlden, och våra damer, som ännu älska det underbara, ersätta bristen med planchetter och snörlif, och hinna ofta en fullkomlighet, som troligen blott tillhör etheriska varreiser.

Hos dem som föra ett stillasittande lefnadssätt, stanna födoämnen i magen och tarmarne; då de endast genom en upprätt ställning kun-

na kringföras i kroppen för att föda den; deraf följa indigestioner, förstopningar och hypocondriska symptom, hvaraf de ständigt besväras. Utan rörelse kan ingen secretion beqvämligen gå för sig: då de ämnen, som skola afföras, stanna för länge i kroppen, måste det medföra elaka följder, då de åter insugas i vätskorna.

De lärde äro i synnerhet plågade af gikt och stenpassion. Den förra har sitt ursprung; uti en dålig matsmältning och en hämmad utdunstning. Det är omöjligt, att en menniska, som sitter ifrån morgonen ända till aftonen, kan smälta maten tillbörligt, och att afsöndringarne kunna ske i tillräcklig mängd. Då det ämne, som skall genom hu-

den afdnsta, qvarb: fver i kroppen och vätskorna ej blifaa riktigt bearbetade, måste sjukdomar nödvändigt uppkomma. Brist på rörelse är orsaken till stenpassion. Stillasittande hämmar dessutom omloppet i lefvern och förorsakar der obstructioner, hvaraf squirrer i lefvern uppkomma, som äro så allmänna hos de lärde. Gallans afsöndring och blandning med magsaften, är så nödvändig; att då den ej tillhörigen sker, hälsan nödvändigt lider. Då man betänker gall-rörens finhet och Port-ådrans natur, som ej har någon pulsation, fastän hon förrättar arteriel tjenst i lefvern; vidare alla mag-organernes rörlighet, hvars alla ådror leda till port-ådern; och dessutom att inälfvorna: mesenterium, mesocolon, epiploerne, tryc-

ka på hvarandra, och hindra vätskornas omlopp; och slutligen, hjertats afstånd ifrån alla dessa delar: så blir man öfvertygad, att om icke rörelse ersätter dessa organers verksamhet, så skola vätskorna icke circulera, utan qvarstanna i sina kärl, förorsaka stockningar och obstructioner; hvaraf magkrämpor och brist på appetit, indigestioner, coliker, gallans förtjockning, gallstenar m. m., som alltid härröra af brist på rörelse.

Lungorne utvidgas ej tillbörligt hos dem, som ej njuta tillräcklig kroppsrörelse, förstockningar och concretioner bli deraf en följd; ty deras ställning, som mycket läsa eller skriva, lutade med bröstet framåt, motyerkar lungornas rörelser:



hjärtats rörelser kunna också derigen-  
genom skadas. Det är ganska nyt-  
tigt, icke allenast för Inngorne, men  
älfven för hela kroppen, att ofta lä-  
sa högt.

Hippocrates säger: Det är omöj-  
ligt, att den som äter, kan fortfara  
att må väl, om han ej rör sig. Rö-  
relsen förtär det öfverflödiga af fö-  
dan, och födan ersätter det, som  
rörelsen skingrat. Han anbefaller  
måttlighet så-väl uti mat och dryck,  
som arbete och sömn. Om alla följ-  
de dessa lärdomar, skulle läkare-  
konsten nästan blifva öfverflödig.  
Utom epidemiska och tillfälliga sjuk-  
domar, skulle de andra vara ganska  
få; om ej omåttligheten framalstra-  
de en otalig mängd.

Ovärksamhet och klemighet, vänt

ka ännu mera på physiken, än på moraliteten. Men oagtadt de gamlas lärdomar och efterdömen; öfvertygas nu få om Gymnastikens nytta. Likväl komma alla de om öfverens, att hälsan är det ovärderligaste af allt godt: hvaraf kommer då, att man missbrukar den, så snart man är i besittning deraf? Hvarföre, äfven då man är angelägen om henne, gör man motsattsen af allt som erfordras för att återfå henne.

Ingen ting är allmännare, än att finna litteratörer, nerfsjukdomars olyckliga offer, göra allt för att återfå hälsan, sedan de blifvit sjuka; likväl, om någon hade gifvit dem några välmentade råd, för att förekomma detta tillstånd, hade de säkerligen med förakt emottagit dem, el-

ler åtminstone ej frågat derefter. Såd-  
 dan är menniskans svaghet och obe-  
 tänksamhet, att till och med de lär-  
 de hafva brist på försigtighet; äf-  
 ven i sådana ämnen, hvaruti de bor-  
 de vara skarpsyntare än andra. Des-  
 sa så kallade Philosopher, äro okun-  
 niga om fysikens första grunder  
 och kroppens inflytande på själen.  
 Själen, säger Cartesianus, beror så af  
 temperamentet och kroppens till-  
 stånd, att om man kunde finna nå-  
 got medel att öka skarpsinnigheten,  
 vore det i medicinen man skulle sö-  
 ka det. Hoffman har besannat den-  
 na sats \*).

Det är icke nog, att taga rörel-  
 se blott då man har tid. Alla de son-

\*). De motu optimi corp. Medic §. ix.

föra ett stillasittande lefnadsätt, böra anse rörelse som en hufvudsak och vara lika måna om, att ordentligt taga motion, som att studera. De skulle härigenom, med mera nöje återtaga sitt arbete och hinna långt mer, än på dubbelt längre tid, då själen är utmattad. Det är förunderligt, säger Plinius den yngre, till hvad grad kroppsrörelse lifvar förståndet. Men denna rörelse bör ej vara mycket häftig, och bör ofta omväxlas.

Cæsar blef, oagtadt den svagaste constitution, en outtröttlig krigare; och derföse hade han att tacka öfningarne på Marsfältet. Man inbillar sig gemenligen, att man njutit tillräcklig rörelse, om man ett par

timmar åkt i vagnar, försedda med fjädrar; men denna slags rörelse är knappt tillräcklig för sjuka. Men olyckligtvis, äro alla kropps-öfningar, som voro så allmänna hos forntidens nationer, så i miscredit; att de mera bildade folkklasserne, nästan skulle blygas att befatta sig dermed. De inse ej, att förnämsta orsaken till astheniska sjukdomars tilltagande, är just den: att man så totalt öfvergifvit alla kropps-rörelser. Det vore önskligt, att man åter införde dem, åtminstone i de offentliga uppfostrings-anstalterne, och att Gymnastiken; den delen af medicinen, som befattar sig med kropps-rörelsen, och som omfattar alla kropps-öfningar, för bibehållandet och återställandet af hälsan; blefve åter ett ämne för uppfostrares uppmärksam-

het och för ungdomens tid-fördrif.  
 -- Könet inbegripes häruti; ty deras sittande lefnadssätt förstör deras hälsa, och jag vågar säga det: sammanlefnadens sällhet.

Då man råder människor, som äro anfallne af sjukdomar, förorsakade af overksamhet, att taga sig kropps-rörelse, såsom det enda verksumma medlet till deras återställande; så blir man vederlagd med ogrundade och skenfagra skäl, för att undandraga sig densamma. En mängd oberopar i symmerhet det skälet: att många hafva upphumit en hög ålder, utan att taga sig rörelse. Man ser alla dagar människor må väl, som begå excesser af alla slag; men exemplet af några få som undgå faran, bevisar icke, att ej faran är till.

Af brist på rörelse, uppkomma alla dessa körtelstockningar, som nu äro så allmänna och äro de envigsaste af alla sjukdomar. Så länge lefvern, njurarne och de öfriga inlefvorne fullgöra sina förrättningar, blir hälsan sällan rubbad; men om de råka i obestånd, så afstynar man och blir sjuklig. Alla de, som hafva en efter sitt behof afpassad rörelse, känna knappast obstructioner till namnet; men de besvära alla dem, som lefva i maklighet och ro.

Nerfvernes ömtålighet är en beständig följd af brist på rörelse; ty den allena kan stärka nerfverne och förekomma den mängd sjukdomar, som hafva sitt ursprung i nerfvernes slapphet. Aldrig klaga verksamma och arbetsamma menniskor öfver

sina nerfver. Whytt säger, att kroppsrörelser äro så nödvändiga för att stärka nerf-systemet, att nerfsjuka skola förgäfvess nyttja de kraftigaste läkemedel, om de icke tillika taga sig motion. Sydenham anbefaller kroppsrörelser för alla hypocondriska och hysteriska.

Om utdunstningen icke sker tillbörligt, är det omöjligt att vara frisk; men utdunstningen sker ej tillbörligt utan rörelse. Ännet, som utdunstas, kvarhålles, återinsupes i kroppen; blandar sig med safterne, skämmer dem och förorsakar gickt, podager, febrar, m. m. Kroppsrörelse allena, kan bota mångs sjukdomar; ansedda som obotliga, och förekomma dem, emot hvilka medicamenter ingen ting uträtta.



Cheyne, uti sin afhandling om hälsan, säger: att svaga och sjukliga personer, böra anse kroppsrörelse som en Religions-sak eller oaf-låtlig pligt. Vi äro af samma tanke, för alla dem, hvilkas göromål ej tyckas medgifva tillräcklig tid för rörelse. Tiden till begagnande af kropps-öfningar, bör vara lika ordentlig och bestämd som måltids-timarne. Man kan i allmänhet begagna dem, utan att försumma sina göromål och utan tidsspilla.

Överksammas människor klaga ständigt, öfver ondt i magen, indigestioner, m. m. Dessa sjukdomar, som äro källor till otaliga andra, gifva ej vika för medicamenter: de kunna blott botas genom en stark

och fortsatt rörelse, hvilken de sällan emotstå. Man bör ej inskränka sig till en viss slags rörelse; den som sålter de flästa kroppens delar i verksamhet, är den, som man måste föredraga. Men man bör ej fortsätta någon kropps-rörelse så länge, att afmättning följer; ty det försvagar blott i stället att stärka. Trögheten, liksom alla fel, då man lenar henne insteg, vinner alt mera välde och blir i längden angenäm: deraf händer, att de, som i sin ungdom haft lust för kropp-rörelser, fatta sedan vedervilja deremot, när de bli äldre. Detta är händelsen med hysteriska, hypocondriska och gicktfulla personer, som derigenom göra sina sjukdomar alldeles obotliga.

Barn må sofva så mycket de

åstunda: men för äldre är sex a sju timmars sömn tillräcklig, och ingen bör sova mer än åtta timmar. Naturen har bestämt natten till sömn. Ingen ting är förderrligare för hälsan än nattvak. Brist på sömn i rätt tid, fördärfvar ganska hastigt det bästa temperament; man ser att de, som vaka mycket, äro bleka och vanstälde. Sönnen är ljufvare och mera välgörande, så länge solen är under horisonten. Att sönnen må vara hälsosam, bör man taga sig nödig kropps-rörelse och äta måttligt. För mycket eller för litet rörelse, hindrar sönnen. Likväl hör man sällan arbetsamma människor beklaga sig öfver sömnlöshet. Den mest vederqvickande sömn, är i början af natten; det är svårt att säga, om detta är en följd af vanan eller

i k<sup>e</sup>; men visserligen är dagens början, bäst passande för göromål.

Det är omöjligt, att någon, som vistas flere timmar i ett rum, hvars temperatur är öfver 50 grader varmare än den yttre luftens, icke blir blottstöld, om han än är aldrig så väl betäckt; då han går ut, för en hämmad transpiration, och detta är källan till ganska många sjukdomar. Det är en allmänt erkänd sanning, att bröstvärk, snufvor, flussfebrar och flere inflammatoriska sjukdomar, så gångbara under den kalla årstiden, härröra af ett hastigt ombyte af värme och köld. Man har anmärkt: att man aldrig är i fara för förkylningar, då den yttre luften ej är öfver 10 grader kallare än den man andas i rum.

Alla rusgivande drycker, försätta Naturen uti ett feber-tillstånd, för att befria kroppen ifrån det förgift man förtärt. Om detta itereras dageligen, är det ej svårt att förutse följderne. Om en drinkare ej alltid är anfallen af acuta sjukdomar, undgår han sällan de kroniske. Öfverflödigt njutande af starka drycker, försvagar organismen och hindrar matsmältningen. Dricka och öl njutna till öfverflöd, kunna ej annat än meddela blodet sin egenskap och göra det otjenligt till omlopp: deraf obstructioner och lunginflammationer. De fleste stora öldrinkare dö af trånsjuka. Rylleri förstör ej allenas hälsan, men ock själsförmögenheterne. Starka drycker, äro i synnerhet skadeliga för unga menniskor. De upphetta blodet, förstöra deras krafter.

och hindra deras växt. Många förstöra sin hälsa genom drickande, utan att just berusa sig, men genom ett ständigt pimplande; ty kärlen äro ständigt fulla och slappa, de åtskilliga upplösningsarne kunna icke fullbordas, och safterne ej blifva tillbörligt beredda.

Hippocrates säger: att födan bör vara i förhållande till arbetet. Om kroppskrafterne äro större än födoämnen, d. ä. om maten kan tillbörligt smältras, föder den och stärker kroppen; men om tvärlom, maten öfverstiger detta förhållande, uppkomma deraf en mängd oflygheter. -- Man bör aldrig äta i hast, och i synnerhet utan att tugga. Matens noggranna tuggning, är ganska angelägen för dess smältning; den

ökar salivens afsöndring, som är det kraftigaste digestionsmedel. Då man tillbörligt tuggar maten, äter man verkligen mindre, men är bättre född; tuggning bidrager dessutom ganska mycket till tändernes conservation. -- Osund föda och omåttlighet framalstra många sjukdomar; kroppens tillstånd beror helt och hållet af dieten man för, dess verkningar äro väl ej så hastiga, men så mycket mera varaktiga. Man bör undvika att blanda många slags rätter, den som nöjer sig med en, gör aldrig bäst.

Faran att dricka mycket, af hvad dryck som helst, är den: att magsaften dränkes och derigenom blifver kraftlös; deraf följer dess försvagande, magens förslappning,

och födoämnenas utdrifvande ur magen, innan de hunnit smältas. De drycker, som man njuter varma eller ljumma, äro äfven farliga på ett annat sätt; de förstöra slemmet, som invändigt öfverdrager magen och inelivorne; nerfverne blifva då blottade och derigenom förorsakas koliker och andra magplågor, alla nerfverne bekomma ock en retlighet, som är orsaken till så mångas olycka. Godt och rent vatten bör vara allas dryck, det har den förmågan, att upplösa nästan alla ämnen, och är ett förträffligt medel emot magsyra och gallans skarphet. Man bör dricka ett glas friskt vatten hvar morgon när man stiger opp; det fulländar matsmältningen, rensar magen, stärker honom, och gör samma värkan som ett kallt bad. Vat-



ten-drickare hafva i allmänhet renare förstånd, bättre minne och finare sinnen.

Jästa drycker, som äro för starka, såsom brännvin, hindra matsmältningen, och det är en stor villfarelse, att de, som hafva tungt arbete, icke kunna vara dem förutan. De förtära lifsandarne och förorsaka en förtidig ålderdom; de bibehålla kroppen i ett ständigt febertillstånd, som mattar lifsandarne, inflammerar blodet och gör kroppen benägen till otaliga sjukdomar. De skadliga följderne af ett beständigt njutande af starka drycker, komma gradvis, långsamt och äro ibland omärkliga, till och med i flere år; mängden blir deraf bedragen, och man förstör småningom sin hälsa, utan att blifva det varse.

En lång fasta botar icke utsväfningar. Magen och tarmarne, för mycket förslappade genom öfverflödigt njuten föda, förlora sin styrka, ett långt fastande försvagar dem än mera, och fyller dem med väder. Bägge ytterligheterna förstöra matsmältnings-förmågan.















