

# A gyógyszerészet történetéből

Gyógyszerészet 16: 379—381. 1972

## EGÉSZSÉGÜGYI JÓTANÁCSOK A XVIII. SZÁZADBÓL

SZEPESSY GÉZA

A napokban kicsiny füzetke akadt a kezembe, melynek címlapja nincsen, csak a beleírt évszám és nyelvezete biztosít arról, hogy az 1700-as évek közepén írták és nyomtatták ki. Összesen negyven egészségügyi kis verses tanácsot tartalmazott, de ebből hiányzik az első négy és az utolsó három versike. Annyira érdekesnek és becsesnek vélem ezt a vidéki kis nyomdaterméket (melyre az egészen gyenge készítésű betűk utalnak!), hogy szívesen szóra kívánom közzétenni. Ilyen módon fennmaradna az utókor számára.

Teljességgel bizonyos, hogy a versikék sokkal korábbiak, sőt bizonyosan javítottak is, legalábbis ami a nyelvezeteit illeti. Tükrözik a felfogást a kor ételéről és italairól, melyek sok esetben félreismerésen és tudatlanságon alapultak. Az ilyen verseket a XVI—XVII. században betanították az iskolákban vagy az egyházi gyülekezetekben. Nevelő céllal tanították, hogy miként étkezzenek, mit szabad és mit nem, hiszen a magyar étkezés mindig nehezebb volt a kelleténél. Néhány évvel ezelőtt egy régi esztergomi borpincében másoltam le egy versikét; majdnem azonos azzal, mely a kis füzetben a X. versként található meg.

## V.

### A' Vatsoráról.

Sok kint lát a' gyomor, a' nagy vatsorától:  
Nem nyughatik annak mert teli voltától  
Hogy pedig könnyebb légy a' meg-hijult hastól,  
Meg ódd magad éjtszakára dobzódástól.

## VI.

*Az étel előtt való maga alkalmaztatásáról és ételnek,  
s' italnak módgyáról.*

Valamig nem érezed gyomrod üresülni:  
Előbbi ételtől éppen még-tisztulni,  
Mind addig se egyél: mert nem fog használni,  
Ételre ha ételt gyomrodba mersz hanni.  
Ételed idejét ha tudni akarod,  
Ime e' két jelekből könnyen meg-tanulod:  
Egygyik: ha az ételt felettéb kívánod:  
Másik: hogy ha szádban, igen hig a nyálad

## VII.

*Az elmét meg-háborító, és meg-bámító étkeknek  
el-változtatásáról, s' a Sajtról:*

Alma, Baratzk, Körtvély, Táj, Sajt, és a' sós hus,  
Szarvas hús, és Nyul hús, ökör hús, Ketske hús,  
Fekete sárt szerzők, s' lésziz Melancholicus:  
Mind ártanak ezek: beteg hát töllök fuss  
A' Sajt is erejét hasadban úgy tartya,  
Hogy a' több eledelt emésztésre hajtva:  
Azért szád meg-enni tsak akkor jóvalya,  
Mikor ötet néked a' fősvény kéz adgya.

## VIII.

### A' jó vért szerző Eledetek.

Az új Tyukmonyakskal, piros Bor hasznos:  
Jobb az éték lév-is, mely nem igen zsíros:  
A' fejr, és puha Semlye- s' hathatós:  
Természet segítők mindenik, bizonyos.  
A' Papi rendeknek, s' elme fárasztóknak,  
Ezek tartanak ám enni hasznosbagnak:  
Ha olly Tyúkmonyakkal kedveznek hasoknak,  
Mellyek tiszták, hoszszak, s' látzanak ujjaknak.

## IX.

### A' vastagon éltet, és hizlaló Eledetek.

Buza-kenyér, új Sajt, Táj, hidgyed, kövérít:  
Minden enni való állatok heréjít,  
Disznó hust, agyvelőt, s' kontzoknak velejít  
Egyél, S' édes Borral gyujtsd tested erejít  
A' gyönyörködtető kedves izü étkek,  
S' higan sült Tyúkmonyak téged kövérítnek.  
A' jól megért Fügék sem utolsóak léznek:  
S' új Szöllő gerezdek: mind hizlálnak ezek.

## X.

### A' jó Bornak tulajdonsági.

Ezekből próbálhadd a' Bornak jóságát:  
Elsőbben: ha annak kedveled illattytát,  
Azután az izit: s' szemléld tisztaságát:  
Szinéről is érthed annak ő mivoltát  
Hogy ha jó Bort kívánsz innya jó kedvedből:  
Meg-ismerheted azt illyen öt jelekből:  
Kellemes illatról, erejek s'szinekről,  
Hivességről, s' mikor töltöd fel-szökekről.

## XI.

### Az édes, és fejr Bor.

Az édes, és fejr Borok táplálóbbak,  
Testedet tartani, hidgyed, azok jobbak,  
Tagjaid az illytől léznek zomok, jobbak.  
Erőd ezzel épül, 's inaid gyorsabbak

## XII.

### Piros Bor

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

## XIII.

### Az halálos mérget el-üző Orvosságok.

Fokhagyma, és Ruta, Körtvély a' Retekkel,  
Mérég ellen valók, Dió- is, Terjékkel.  
Ki Fokhagymát eszik éhomra jó reggel,  
Nem veszti meg gyomrát akár melly rossz vizzel:  
Nem háborítja-meg semmi hely változás,  
Az Áratóknál-is azért ez a' szokás,

Hogy étkek gyakortább legyen jó Fokhagymás,  
S' úgy lesz bátoiságosb a' déli nyugovás.  
Mert midőn munkájok után el-bágyadnak,  
És lankadt testeket adgyák az álomnak,  
Az ártalmas férgnek nékik nem árthatnak,  
Ezek ellen akkor-bátrabban nyughatnak.

## XIV

*A' bé-szivandó és ki-botsátandó hig ég*

Mikoron az hig ég tiszta, és világos,  
Bé-szini mindennek akkor bátoiságos,  
És hogy-ha megdöglött parától nem dohos,  
Avagy árnyék széktől nem meg-veszett szagos

## XV

*A' felettéb való Bor-ital:*

Estvéli Bor ital ha fájtattya fejed,  
S' roszzsul vagyon mind az egész tested,  
Ez légyen orvosság néked attól, hidgyed:  
Reggel ismét azzal ásztassad a' beled

## XVI

*A' jobb Bor.*

Mentől jobb Bort iszol, attól lesz jobb véred:  
Ha fekete, attól rest leszen a tested:  
Tiszta, vékony s' szöke: s' nem ujt kíván innyed,  
Állapotod, s' szöke: s' vízzel elegyited

## XVII

*A' Serből.*

Ne légyen Sere-is iziben etzetes,  
Zavaros, se sürü: mert ez nem kellemes,  
Buzából légyen főtt, s' az lesz igen jeles,  
Állapodott, s' szállott: mert így egészséges

## XVIII

*Serel való élés*

A'melly Serből mikor kedved szerént iszol,  
Tsak szomjad mullyék-el, s' néked az esik jól:  
Mert hogy-ha gyomrodban eled it szőlyel toll:  
Huikád azon éjjel nagy korrogással szól.

## XIX

*Az esztendőnek mellyik részében mitsoda eledel hasznosabb:*

A' ki-nyilt Tavasszal kevés légyen étked,  
A' sok a Nyári ban-is nem használ tenéked:  
Az ősz gyümölsöt meg-sirattya béled,  
Télben egyél annyit, mennyit tartya kedved

## XX

*Az ártalmas Italok ellen való Orvosságok*

Sállya ha Rutával italodban leszen,  
Semmi ételedben ártalom nem leszen:  
Vagy Sállyával Rosa pohárodban leszen,  
Fajtalan szerelmet meg lassitnak éppen

## XXI

*A' Tenger vizétől való Tömör, és nehézség ellen.*

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

## XXII

*Közönséges Trágyázások*

Sállya, Bor, és a' Só tsinálnak jobb étket:  
Borsal, Fokhagymával szeress Petreselymet:  
Jó étket szeretnek a' kiknek ez tetszet.  
Ezek nem vesztk-meg tsömörrel a' testet

## XXIII

*A' kezek meg-mosdásának hasznai*

Étel után a' kezed ki megmosod,  
Kettős leszen ebből tenéked az hasznod:  
Tiszta lesz tenyered, s' élesb szem-világod:  
Gyakori kéz mosással egészséged tartod.

## XXIV

*Kenyéről*

Ne légyen Kenyered igen kemény, s' meleg:  
Jobb leszen a' költen, hogy sem ha nem költ-meg  
Az jobb melly lyukatsos, tudgya ezt a' Község:  
Nem egészséges ha sülése nem elég.  
Mert az ilyen Kenyér gyomrodot terheli,  
A' fekete sárt-is felette neveli:  
Rendi szerént sóztatt az inyed kedveli  
Sületlen és korpás kenyért ki ditséri.

## XXV

*Disznó hús*

Disznó hús Bor nélkül roszzszabb a' Juh husnál  
Borral ő jobb étel, 's orvosságul használ:  
Hurkája jobb egyébb állat hurkájánál:  
Kövérinél nints jobb a' topjánál.

## XXVI

*A' Mustról*

Meg-akadályozza a' Must a' vizellést,  
Az hasznak pediglen ád ő szabad menést,  
Májban, 's lépben szerev nedvesség rekedést,  
Az hójagnak pedig kövel nehezédést

## XXVII

*A' Bor, és Viz italról*

A' Viz ital igen árt az étel közben:  
Gyomrot meg hidegit, s' nem emésztet könnyen  
Valamint bé-viszed jö-ki majd akképpen,  
Hanem ha mind estig dolgozol erőssen  
Igynek Bort azért inkább az Emberek:  
A' több állatoknak jók leszenk a' Vizek:  
Vagy mikor folyam nints, éltessék kut fejek,  
Nem jó, hogy tsak Vizzel éllyenek emberek

## XXVIII

*Bornya húsról*

Mivel igen gyenge a' Bornyunak húsa  
Test táplálására van ennek nagy haszna

## XXIX

*A' meg-ételre alkalmasabb Madarak.*

Tyuk, Galamb, Seregély, Gerlitze, Kappannal,  
Füjck, és a' Rigók, izesek, Fátzánnal.  
Fogoly, s' Huos madár, tsátsógó Harissal,  
Tengeri Réztével, s' Tuzok; a Fajd-tyukkal

## XXX

*Az egészségesebb Halak*

Hal hogy ha lány testü, nagy, puha, és torha  
 Kedvesnek ételre ezt válaszszad néha:  
 Hogy-ha kemény testü, aprólék, s' nem puha,  
 Mikor ezt meg eszed több van ennek haszna,  
 A' Tsuka. Sügérel, az apró Kövi-hal,  
 Tengeri fejer-hal, Tzompó, Veréb-hallal,  
 Más tengeri kis hal, Potyka-is Pisztrángal,  
 Kedvesek ételre magok jóságokkal  
 A' Tsuka felöl azt ki-ki meg-vallhattya,  
 Hogy minden Halaknak tsak ő a' Királya:  
 Mert midön a' vizet több Halak közt uszsa,  
 Nagy kegyetlenségét azokon mutattya.

## XXXI

*Ingolna: Sajt.*

Ha meg-eszed testét az Ingolna halnak:  
 Vagy mértéket nem tész ételének Sajtnak:  
 Mindenik szavadban rekedéssel ártanak:  
 Hanem ha szüntelen Bort adsz a' torkodnak.

## XXXII

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

Az ételkor szükség gyakran kevés ital.  
 Tyukmonyad légyen hig, uj, és használsz azzal

## XXXIII

*A' Borsórol*

Ditséretes Borsót mostanában ettünk!  
 Melly nem sokára lett meg-vetendő töllünk.  
 Héjjával gyomrunkat puffasztotta nekünk:  
 Héja nélkül, volt az alkalmas étünk

(Magyar Vegyészeti Múzeum, Várpalota, Thuri-vár)

Érkezett: 1971. IX. 23

## XXXIV

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

Egészséges a' Tej gyenge Embereknek,  
 Kivált-képpen Tejek Ketskéknék, s' Tevéknék:  
 Jobb Tejek Szamárnak, Juhok, s' Teheneknek,  
 Kit Főfájók, s' Hideg-lelők kerülylenek.

## XXXV

*A' Vajról*

Lágyittya a' gyomrot a' kinek Vaj tetszik:  
 Hasát-is el-tsapja a' ki sokat eszik,  
 Kivált ha kik hideg-~~telés~~kor nem vészik,  
 Jó nedvesség testben az által tenyészik.

## XXXVI

*A' Savórol*

Hathatos gyomorban a' Téből lett Savó:  
 Mosni, tisztítani; zavarni gyomrot jó

## XXXVII

*A' Sajtról*

A' lány Sajt ád néked hideg természetet,  
 Meg-szorittya benned a' meg-emésztettet:  
 Mint-hogy duva, s' nedves: azért keményíthet,  
 Ezek esnek arra, a' ki illyet szeret.  
 Jó a' Sajt Kenyérrel egészségeseknek,  
 Leg-jobb étel, hidgyed, többinél ezeknek:  
 Ha pediglen adod a' betegeseknek,  
 Kenyérrel, s' a' nélkül se jóvald ezeknek.

*A' Sajt ő magáról*

A' tudatlan Orvos nevez ártalmasnak:  
 Ő maga sem tudja, miért nevez annak

## KÁVÉ ÉS ALKOHOL

H. K.: Öst. Ap. Ztg 26 (4), 72 (1972)

Számos autóvezető van abban a hitben, hogy egy csésze erős kávé semlegesíti az elfogyasztott szeszes ital hatását és a vezetést ismét biztonságossá teszi. A közelmúltban Lisszabonban 16 nemzet tudósainak részvételével tartott értekezleten ennek az ellenkezőjéről számoltak be. Az alkohol után fogyasztott kávé csökkenti a figyelem összpontosítását, viszont a kockázatvállalási kedvet növeli. Mivel az alkohol egymaga is és bizonyos mértékben a kávé is növeli a balesetveszélyt, a kettő együttes hatása a kockázatot tetemesen fokozza. Dr. Müller-Limmroth prof. az autót nem vezetőknél sem ajánlja, hogy alkohol okozta kezdeti ittasságot kávé fogyasztásával igyekezzenek ellensúlyozni. Önkéntes kísérleti személyekkel végzett kísérletei szerint az álom mélysége csökken alkohol és kávé együttes fogyasztása

után. A kevésbé mély alvás pedig alváshiányt jelent. Kávéfogyasztóknál a mély álom csak akkor jelezkezik, amikor már itt van a felkelés ideje.

Másrészt viszont vannak emberek, akikre nézve a kávé szinte altatólag hat. Aki éjszakai kávéivás után, nyugodt, mély álommal alszik, az különösen vigyázzon, ha autója kormányához ül. Nála az alkohol és kávé együttes hatása olyan vezetési biztonságot látszik nyújtani, hogy vezetés közben elaludhat.

Mellesleg foglalkozott a lisszaboni kongresszus azzal a kérdéssel is, vajon okozhat-e a kávéfogyasztás állapotos nőknél rendellenességet, illetőleg károsodást a magzat egészségében. A heidelbergi genetikai intézet vezetője, Röhbörn professzor erre határozott nemmel felelt. Egereken végzett számos kísérlet tanulsága szerint még nagy adagokban adott koffein sem okozott az utódoknál öröklési károsodást (093).