

# Konsti Elää kaunwan

eli.

Tarpeellisia ja hyödyllisiä neuvoja

ja

Ojennus-**nuoria**

Terveiden varjelmiseksi

ja

saada elää isohon ikään.

Wasa 1786.

Prändetty G. B. Londicerillä,



Joka tahtoo hyvin tervessä py-  
sytä, ja kaunwan elää pitkä ijälli-  
siksi, se elätään kehuullisesti juomasa  
ruoasa, rakkauden harjoitusasa, tylyy-  
sä eli saunankäymisasa, suonen hyö-  
nisi, nukkemisasa, tyysä, nurheesa ja  
muissa asian-**haaroissa**.

1 S. Watta on ihmisessä niinkuin pata,  
ja maza niinkuin tuli sen alla, kuin  
se kiehuu; sentähden pitää wahta pi-  
detämän lämminnä, käwelmisen,  
eli kätken työn eli ruumijn waiwaa-  
misen kautta, wäähä ennen ruulle men-  
nensä; että watta edeltä ylös lämpiidä,  
ennen kuin ruoasa uudesta nauti-  
taan; Ruuan jälkeen ei pidä rutesii  
työhön ruwettaman.

2 S. Kaunwan paastota ja nälkää näh-  
dä, yllä otitan ruuan ajan, ei ole ter-  
weellinen; sillä ihminen saa wat-  
taanja

taanja keltwotointa märshyitä ja  
ilmasta, tinoa.

3 S. Älä syö, jos ei ole nälkä; ja wat-  
ta tyhjety entisestä ruoasta; muu-  
toin karkurit määrätävissä kuoja.

4 S. Älä mentä tijnmaa ruoalle, älä-  
kä syö monenlaisia.

5 S. Kesällä syödaän wähemmän, tal-  
wella enemmän; mutta ruuan wäljyn  
juodaan wäähä ja usein.

6 S. Lihawa ja raswanen ruoasa estää  
ruuan sulamisen, malia ruoasa ylös  
sulaa kintot. Eijan suolainen ja pa-  
lanut, wahingoittaa wattan.

7 S. Hese suus, hambaas, filuräs,  
korwas tauria tylymällä lähde we-  
dellä joka aamu; wahwistaa näön,  
kuulon ja hampaan, wanhaan u-  
kään.

8 S. Harjaa eli kampa usein pääsi,  
että ajwen sijat höyryt ulos pää-  
sewät.

9 S. Käwle ja liisu jotain ylös no-  
suasi, että toka joka yöllä on ke-

Fontunut suolijn, lasseusi alas päin, ulos perfaugen.

10 §. Suuri ja äkinäinen wihasuminen, ja raskas pitkälinen murhe ja huoli, kuiwaavat ylös ruumiijn ja riivät wihdoin kuolemaan. Samoin äkinäinen ja huomahetmatoin ilo; sentähden sekä wiha, murhe ja suuri ihasuminen pitää olla kohtuullinen.

11 §. Juopumus wäkewistä juomista, tekee ihmisen laistari ja uneliaagi, wahingoittaa wattan, ja matkaan saattaa aiwelle ja koto ruumiijlle paljon pahaa.

12 §. Hapoin olut, eli se kuin on priykätty kiffastureista ja happoimisista maitaista, on sangen wahingollinen, samoin se juoma joka ei ole hywin keitetty, josta tulee purcista ja wattan wäänteitä. Niwan tuoreesta ja samiaista juomasta tulee kiwi-tauti. Wesi ja maito, kinnupijmä erinomattain on luonnollisin ja terveellisin juoma.

13 §.

13 §. Uni eli nukkuminen on sangen hywä, kuin se on kohtuullinen; sillä se waiwuttaa terävän unimäärysten, hyvän muiston, ja kewiän työn; wahvistaa ne luonnolliset woimat, saattaa ruumiijn lihawagi ja luonnon lämpymägi,

14 §. Mutta liiskanainen nukkuminen ei ole hywä; sillä siitä kiiwettuu ruumis, ja lisää kimoja ja kiffettä märkyygiä, keripuffia ja rewasimä.

15 §. Liian ruofaa, juomaa ja unta, on liikkunto, aseroitsemisen ja työn tekeminen, sekä ruumille että mielelle terweydegi. Liikkunto, alaa suomista ja jäsenistä pahat märkyydet, ja kiihoo ne irralle ja itänänjä kuin pois hiwuttaa.

16 §. Paljo waltwominen on wahingollinen ja wähentää sen luonnollisen lämpymän airan paljon, häwittää sen luonnollisen märkyyden, ja kashoin kauneuden, lisää sappia ja kuiwaa ruumiijn ylö paljon.

21 3

17 §.

17 §. Sitä pidätä wettäs, tuulta ja muuta luonnollista tarwettas, waan toimita ne luonnon waatimujen perästä. Kiwi-taudit, purcet ja muut wiat tulewat jos ei luontoa totella sen waatissa.

18 §. Että usein purgerata ja lääkitygiä nauttia, on wahingollinen; luonto tottuu wihten nihiin, ettei se mitään toitele; ja ne wetävät ja imewät pois sen luonnollisen märkyyden.

19 §. Kolme kappaletta, jos niissä waarin otetaan, pitävät Terwešenä: 1:xi, pitää jalkansa aina kuiwana ja lämminä. 2:xi, että watta on auki luonnollisen perfaugen. 3:xi, että pää pidetään kälmenpäinä kuin jalat. Jalkain märkyydestä ja huolimattomuudesta kuolke enimosa ihmisiä.

20 §. Iloinen mieli ja tyyväisyys lisää ikää.

Merkit, joista tietään, jos joku elää

lää Wanhari: Lemiät rinnat, mutt ei ylös kohonneet, hoitka watta; lihastuoniset reidet ja säätet karheilla karkwoilla; ijo pää; tiwis ja lya iho ja nahka; enemmän lihaa, kuin lihawuunta; kewiä ja tasanen hengen weto, ettei rinta nousse ylös; waltwoni ei syö kiihemmin eli nopeemmin juosua eli kiiwettyä ylös mäkeä; taseinen uuni ettei kaitista napsaberygista herää; että pian nukkui; syöd wahwat atriät, ja ei usein kaly tarpeellen; kowa tarwes; mutta eikolla ajalla; iloinen ja leikkinen, joka ei pane kaittia mielelleen; ei murhehi turhia; en hilpiä ja liikkumosa.

Mutta ne jotka owat kowin wirtkut, käywät nopeasti ja tekewät ylö hilpiäsi, eiwät elä niinkautwan kuin ne jotka owat werkkaset.

Ne joilla on hywä terweys ja eiwät paljon liiku tulewat wijaincin lihawagi. Ruofa silaa pikemmin yhen ilojen, kuin murheellisen tykönä, sen

sentähden syödesä pitää olla siivo pu-  
heita. Jolla on pitkä kaula ja hieno  
iho, ei elä paljon yli 30 ennenkuin  
saa keuhko taudin. Joilla on lyhyt  
kaula ja pienet iho karvat, kuolevat  
enimmästi halvattuna. Olonpaldinen  
aktinen liikutto vaikuttaa myös hal-  
vauksen.

Joka on lapsi ja nuorna elänyt si-  
vokkuisesti ja kohtuullisesti, se saa vielä  
vanhanain nauttia jaloa terveyttä,  
ja iloista hyvää omaa tuntoa.

