

**CSIHA ANTAL – O. SZABÓ DÖME:
WESZPRÉMI ISTVÁN (1723–1799) REGULÁI AZ EGÉSZSÉG
FENNTARTÁSÁRA¹**

**Digitalizálták a Magyar Tudománytörténeti Intézet és a Semmelweis Orvostörténeti
Múzeum, Könyvtár és Levéltár munkatársai, Gazda István vezetésével.**

(...) Wespriemi 'Az egészségnek fentartására és a hosszú életnek megnyerésére tartozó szükséges regulák' című munkáját lapozgatva sok olyan megfigyelést, intést látunk és tapasztalunk benne, amelyek ma is érvényesek és hasznosak az egészségükre vigyázók számára. (...)

Wespriemi 103 pontban (regulában) foglalja össze az egészséges és hosszú életre vonatkozó tanácsait. Az első fejezet hat pontot tartalmaz, melyekben a tiszta levegőt, a napfényt, tisztaságot, a városi ködös levegőtől való tartózkodást ajánlja.

I. A levegő égre nézve.

„1. regula: Akinek módgya vagyon benne, legegészségesebb lészen lakóhelyül magának a Mezős helyet választani, vagy házát fövényes helyen valamelly halomnak oldalában oly formán építeni, hogy a Déli és Napnyugati szél járja inkább, hogysen az Északi és Napkeleti Szélnek egészszen torkában légyen; a hol közel semmi álló Vizek sem semmiféle Bányák nintsenek, azonban pedig könnyű italú jó, tiszta víz találtatik.

2. regula: Midőn Napkeleti és Északi Szél fű, a kiknek gyenge természetek vagyon, akkor a Háznak Napnyugati és Déli szobáiban vonnyák magokat, midőn pedig nedves az Idő, ellenkező képpen tselekedgyenek.

3. regula: A kik Napkeleti s Északi szélen sokáig kinn jártanak, lefektekkor gyenge meleg italt igyanak.

4. regula: Midőn ama nagy Városokban Télnek idején homályos és ködös megveszett sűrű levegőég vagyon a gyenge természetűek és a kik nehezen lehellenek, Mezős helyre vonnyák magokat, vagy ha otthon kívánnak maradni, meleg Házban tartsák magokat, idején feküdgyenek s hamar felkellyenek.

5. regula: Szükség, hogy az egészségtelen embernek Cselédgye, Gyermeke, Ágyastársa, és egyebek, a kik gyakorta hozzá járulnak, és körülötte forgolódnak, egészségesek légyenek, vonnya el magát azoktól, míg egészségtelenek, míg meggyógyulnak.

6. regula: Minden valaki Egészségét meg akarja tartani, állapottyához képest Házát, Házieszközeit és Öltözeteit tisztán s csinosan tartsa.”

Bármennyire hasznosak voltak is tanácsai, önmagukban nem voltak elegendők a betegségek meggátlására. Hiányoztak a jó ruházat, egészséges lakás, a rendes táplálkozás

¹ Forrás: Csiha Antal – O. Szabó Döme: Wespriemi István regulái az egészség fenntartására. = Orvostörténeti Közlemények 75–76 (1975) pp. 193–202.

feltételei a tömegek jelentős része számára, de ezeken a problémákon Weszprémi sem tudott változtatni.

Az egészséges táplálkozásra ad a szerző tanácsokat a következő 32 pontban. Ma, amikor a sokat evés-ivás, az egészségtelen táplálkozás ellen harcolunk, hasznosan forgathatjuk Weszprémi korabeli stílusban írt reguláit, még szórakoztat is a sok jótanács.

II. Az ételre és italra nézve.

„1. regula: Az egészségnek fenntartására ez amaz egyik legszükségesebb regula, hogy olly eledellel éllyen ki ki, és csupán csak annyival, a mennyit a gyomra megemészthet.

2. regula: Könnyebben megemésztheti a gyomor azokat a Földnek Gyümölcseit, (Vegetáбилекet) és azoknak az Állatoknak a húsait amellyek idejében és kevesebb idő alatt jutnak megállapodott idejekre: könnyebben a Spárgát, Epret s. a. t. mint a körtvélyt, almát s. a. t. Könnyebben a Juh húst, Nyúl húst, mint a Tehén húst.

3. regula: Könnyebben megemésztheti a gyomor azokat a Vegetáбилекet (növényeket) és állatokat, a mellyek ki ki az ő tulajdon Nemei között kisebbek a többinél, p. o. könnyebb az apró Veres-hagymát, Almát, Körtvélyt nem különben az apró szarvasmarhát, a Juhot, mint ezeknek a nagyait. Még a bor is gyengébb, a melly kitsiny hordóban tartatik és idővel sokkal erősebb lészen a nagy hordóban lévő bor.

4. regula: A mellyeknek illendő ösztövérségek vagyon és inkábbbb száraz húsúak, mint a mellyekben sok Olaj, kövérség, és enyvesség vagyon; p. o. a Dió, a Mogyoró, a Mondola emésztetlen, által megyen az emberben: Nehezebb megemészteni az Olajos Ételt, mint a Borsót; a kövér húst, mint az ösztövért, a Potykát, Harcsát, mint a Kecsegét, Csukát, Pisztrángot vagy a Dévért.

5. regula: A mellyeknek külső színe közelebb vét a fejér, hogy sem a veres láng színhez, így p. o. könnyebb emésztetü a kerek répa, mint a Sárga répa, vagy a Tzékla s. a. t.

6. regula: A mellyeknek gyenge, kedves, lágy s édes ízek vagyon, mint sem a mellyek erős, csípős, savanyú, fűszerszámos és hathatós ízűek.

7. regula: A Szárazon élő állatok inkábbbb, hogy sem a Vízben kivált a Tengerben élő állatok.

8. regula: Nem különben azok az állatoknak húsai, mellyek zöldséggel, és könnyű eledellel élnek, mint a mellyek más állatokkal és nehéz eledellel táplállyák magokat; p. o. könnyebb a Tyúknak és Pulykának, mint sem a Katsának és a Lúdnak húsát megemészteni.

9. regula: Könnyebb azt megemészteni, a mit maga a Természet a gyenge állatoknak eledelül rendelt, mint sem azoknak a húsát p. o. könnyebb megemészteni a Tejet, mint azon állatoknak a húsát; adgyuk hozzá a Tojást is, könnyebb, mint magokat a Szárnyas-Állatokat.

10. regula: A melly apró marhákat és barmokat bérekesztett helyeken mesterségesen hizlalnak, és Kerti Veteményeket meleg ágyakban erővel érlelnek; sokkal hamarább megbüszszödnek az emberben, és így következés képpen nem oly alkalmasak a testnek táplálására, mint a mellyeket maga a Természet készített el.

11. regula: Nehéz a sós vízben áztatott, besóztatott, megsüttetett, megfüstöltetett és bőven megfűszerszámozottatott elegeleket megemészteni.

12. regula: Több eledelt kívánnak a nagy testű és munkához szokott emberek, nem különben a kik hideg Tartományban és tiszta levegővel élnek, mint az aszszonyok, gyermekek, a gyenge természetűek a benn ülők és az öregek, vagy a kik meleg Hellyeken és vastag Aeren laknak.

13. regula: A jó egészségnek megtartására, és a hosszú életnek megnyerésére semmi annyira meg nem kívántatik, mint a mértékletesség, az együgyűn készült elegelek, az illendő munka és tisztességes mulattság.

14. regula: A kiknek magok mulattságokra nintsen elegendő idejek és alkalmatosságok, mint p. o. a Tanuló Embereknek szükség, hogy ételben és italban másoknál jobban mérsékellyék magokat; ezeknek ha huszonnégy órák alatt a Húsból tizenhat, a vegetábiliekból pedig a Hova a kenyér is tartozik huszonnégy Lotnyinál többet nem esznek.

15. regula: Onnat származnak többnyire a hosszú nyavalyák, hogy mértékletlenül élnek az Emberek; melly innét világosan kitettség, hogy úgy gyógyulnak meg, ha annak módgya szerint kitisztítatnak.

16. regula: A gyenge Természetűek, a mennyire lehet, mértékletesen éllyenek, és ha cselekedni ezt elmulattyák egyedül az által könnyíthetnek magokon, ha gyomrot erősítő és hasat lágyító gyenge Házi orvosságokkal gyakorta élnek.

17. regula: Ha ki étel után mintegy óra múlva dolgát úgy nem követheti, mint annak előtte, bizonyos dolog az, hogy többet evett és többet ivott a mint illetet volna.

18. regula: Ha ki egyszer kitanulta, mennyi étel és ital légyen Ő nekie szükséges, annak utánna ha csak reá tekint is azontúl megtudgya.

19. regula: Nem a Tanuló és gyenge természetű embereknek való a Disznó hús és a Hal.

20. regula: A víz az embernek legalkalmasabb és egészségesebb Itala, ételbeli kívánságot szerez, és az emésztést segíti.

21. regula: A ki erős Italokban gyönyörködik, az ő benne lassanként végtére minden bizonynal méreggá válik.

22. regula: Az erős Italokon egyszeriben felhagyni, semmi kárt sem okoz, a ki azoknak pártját fogja, hazud az.

23. regula: Az erős Italok között, a gyenge természetű és tanuló embereknek legjobb a bor, huszon négy órák alatt meg érik egy Mészszellyel, melynek felét vízzel, a többit a nélkül igyák meg.

24. regula: A Középszer, könnyű, jól megért ó Bor egészségesebb más erős Boroknál.

25. regula: Az erős Italokkal a Crapulát, Bor betegséget, sem megelőzni, sem pedig megorvosolni olly szerentsésen nem lehet, mint, mint a víz itallal, bátor láttassék is, hogy azok valamelly könnyebbülést adnak.

26. regula: Az Égett bor a bádgyatt embereket meg nem gyógyítja, sőt ellenben veszedelmes nyavalyákba ejti.

27. regula: A Serrel való élés nem jó a gyenge természetű és Tanuló Embereknek.

28. regula: A Flegmaticus bőv nedvességű emberek inkább élhetnek Káfféval, de azzal is csak szűkös és bizonyos időben, hogy sem a száraz természetű gyenge emberek.

29. regula: A zöld Thea egészségesebb és könnyebb ital mint a Bohea mert az meg nehezíti a gyomrot.

30. regula: A Chocolatét nehezen emésztheti meg a gyomor, azért a gyenge természetű és tanuló embereknek is igen ártalmas.

31. regula: A bőv nedvességű Flegmaticus emberek dohányozhatnak mértékletesen, de se nyálokat, se annak füstöt le ne nyeljük, se pedig reá semmit se igyanak; A száraz, sovány, Hecticus emberek egy áttallyában elkerüllyék. A Tabakolás többnyire merő azonos haszontalanság.

32. regula: Két annyi legyen az ember Itala, mint Étele. Feltéven azt, hogy egy mértékletes életű ember huszonnégy órák alatt megéri másfélfont eledellel és egy meszely borral, hogy a bevett eledel a gyomorban jól elázhassék vizes italának azon felyül kell két fontnak az, az egy Ittze-lenni, a mellyet is inkább nem annyira igen hidegen mint melegen, és inkább étel után, hogy sem étel közben igyék meg.”

A mű következő, harmadik fejezetében a mindennapi munka utáni pihenés és a szabad idő célszerű felhasználására találunk tanácsokat hat pontban.

III. Az álmra nézve.

„1. regula: A változó egészségű, bennülő, és Tanuló emberek vagy ne egyenek Vacsorát, vagy ha észnek is egy keveset, Vegetáibilekből állyon az nem Húsból. Étél után hamar soha le ne feküdgyenek.

2. regula: A kik tele gyomorral feküsznek le, nintszen azoknak tsendes és testeket megújító nyugodalmuk; mennél üresebb a Has annál csendesebb az álom, innét vagyon nevezetesen, hogy a Hypochondriacus és Hysterica személyek sok éjjeli nyughatatlanságokat szenvednek.

3. regula: A ki a Napból éjtzakát, az éjtzakából napot tsinál, az egészségét elveszti, életét megrövidíti; e dolog a természettel és testünknek egyben szerkesztésével ellenkezik.

4. regula: A Változó egészségű, bennülő és tanuló emberek este ne járjanak a nedves Aëren, éjtzaka ne tanulyanak, ne viraszszanak, feküdgyenek le nyolcz, kilencz, avagy tíz órákor, és a szerint négy, öt, avagy hat órákor kellyenek fel; elég nyolcz óráig az ágyban lenni, hanemha különös nyavalyája légyen valakinek.

5. regula: A gyenge természetű embereknek igen ártalmas sokat alunni; a kik felébredvén egyik oldalokról a másikra sokat forognak, szintén úgy el fáradnak, mintha kaszáltak vagy kapáltak volna, azoknak testek megnehezedik; ételbéli kívánságok elvész, de ha idején felkelnek jobban ehetnek, jobban emészthetnek, testeknek, elméjeknek vidámsága megmarad.

6. regula: A Vékony egészségű, bennülő és tanuló embereknek igen jó volna így tselekedni, hogy feküdnének le jó idején és jó idején is kelnének fel; tizenegy óráig folytathatnák dolgaikat, azidőtájt ennének egy kevés gyenge fölöstökömöt, annak utánna dél után négy órákorig ismét követhetnék elkezdett munkájokat, akkor ebédelnének, A napnak hátralevő részét pedig tisztességes mulattságokban és testeknek illendő gyakorlásiban töltenék el; Midőn az emésztés végbe ment térnének haza és készítenék magokat a nyugalomra.”

Weszprémi Istvánnak több mint kétszáz évvel ezelőtt írásba foglalt hasznos tanácsai abban az időben gazdasági és politikai okok miatt megvalósíthatatlanok voltak, de ma már nem azok.

Az egészséges testi elfoglaltságokra, sportokra az emberi életnek nagy szüksége van. Ezeknek sikeres és helyes felhasználásával életünk derűsebb és kiegyensúlyozottabb lesz, munkakedvünk növekszik és talán ez is a hosszú élet titka. Nézzük, hogyan oldották meg ezeket a kérdéseket a 18. század közepén a kiváló orvos tanácsai.

IV. A Testnek gyakorlásira és mulattságokra nézve.

„1. regula: Az egészségnek megtartására, és a hosszú életnek megnyerésére szintén olly szükséges most e mai időkben a testnek gyakorlása és a mulattság, valamint a testnek táplálására az eledel.

2. regula: Ugy látszik, hogy a Hús étel és az erős Ital nem volt az embereknek természeti rendes eledele az özön víz előtt; csak azért engedtetett az meg annak utánna, hogy Hússal és erős Italokkal élvén, hadd rövidülne meg az embernek élete, hogy az Istentelenség a hosszú élet miatt, olly bőv mértékben ne lenne mert külömben, ha az emberek nyolcz vagy kilencz száz esztendőig élnének, félő dolog, hogy a földnek kereksége pokol; annak lakosi pedig megtestesült ördögök lennének.

3. regula: Minden mulattságok, és testnek gyakorlási között az erőtelenekre nézve legalkalmasabb a sétálás, az erősebbeknek nintszen egészségesebb a lovaglásnál; a gyenge természetűeknek az öregeknek, a sántáknak való a kocsizás. A házi mulattságokat csak akkor kell elő venni, midőn vagy az idő, vagy a nyavalya nem engedi, hogy házainktól kimenjünk: mivelhogy a külső szabad levegőég teszi minden mi mulatságinkat egészségessé. A gyermekek szeretnek természettel mindenféle mulatságokat; innét vagyon, hogy olly egészségesek és hogy testekben annyira megerősödnek.

4. regula: Az evezőknek a karja, a ki a fején hord valamit, a Nyaka; a ki pedig a két kezén, annak a lábai erősödnek meg; egy szóval a ki melly tagját gyakorollya, inkább megerősödik, azért ha melly erőtelen, gyakorollyuk, megerősödik.

5. regula: Kinek gyenge szava, gyenge tüdeje vagyon, fel szóval olvasson, nagyon beszéllyen, énekellyen, hegyekre s halmokra járjon; a kinek gyomra nem emészt, főfájással bajoskodik, gyakran lovagollyon, a Vese fájók az Arénások kocsiban széllyel ide s tova járjanak, a bádgyatt tagúak, gyenge karúak laptázzanak, kuklizzanak; kiknek gyenge a hátok, gyenge a mellyek, harangot vonjanak, kútból vizet merjenek, a Kőszvényeseknek, Farsábásoknak, Podagrásoknak megerőtelenült tagjaik hamarébb megerősödnek, ismét a nyavalya után, ha járatlan, darabos utakon járnak, da nyavalyájok elkerülésére nints ezeknek jobb a kocsizásnál, kivált a lovaglásnál.

6. regula: A kinek módgya vagyon benne szintén úgy bizonyos időt rendellyen teste gyakorlására, a mulattságra, mint evésre, lefekvésre, a Templomban való menetelre. A változó egészségű és tanuló emberek legalább is két vagy három órákat napjában szánnyanak magok mulattságokra, azoknak felét ebéd előtt, a többit lefekvéskor. Amaz ételbeli kívánságot szerez, ez pedig az emésztést fogja segíteni.

7. regula: A mulattság közben imé e következőkre kell vigyázni: 1.) hogy tele gyomorral senki testét ne gyakorollya. 2.) sem a mulattságban annyira el ne merüljön, hogy igen megizzadjon, 3.) A mulattság után melegben tartsa magát, hogy hideget ne kapjon. 4.) És utánna ételbeli kívánsága érkezvén, tudgya magát az ételben és italban mérsékelni, mert különben nagy veszedelmet okoz magának.

8. regula: A Hideg feredő sokat használ az egészségnek megtartására, az által a test megfrissül és mint egy egészszen megújjul; sőt számtalan példákából az is világos, hogy sok nevezetes nyavalyák az által meg is gyógyíttatnak.

9. regula: Ha ki egész testét reggel és estve posztóval megdörzsöli; avagy e végre készítettett borostával megvakarja, nevezetesen a gyenge természetűek, a bennülők, a kik a széltől vagy gutaütéstől tartanak, ki nem lehet mondani mennyit segíthetnek az által magokon. A lovaknak félabrak gyanánt esik egyszeri megvakarás. De még azokat az állatokat sem ártana többnyire megvakarni, vagy vízben feresztetni, mellyeknek húsaival szoktunk élni.”

A hasznos és nagy tapasztalatokon felépített orvosi tanácsok a 18. században, mikor még sok betegségnek nem ismerték a gyógyszerét. Mikor még az emberek kulturálatlan vagy kevésbé kultúrált életmódot folytattak. Orvosságok hiányában az alant felsorolt gyógymódok és tanácsok igen sokat segítettek a szenvedő embereken.

A következő V. fejezet huszonhat pontjában a belgyógyászati ismeretek segítségével igyekszik gyógyító tanácsokat adni.

V. A Testnek tisztulásira nézve.

„1. regula: Mindenféle eledelek három féle utakon takarodnak ki mi belőlünk, a szék, a vizellet, a testünkön való kigőzőlgés által.

2. regula: Sanorum sedes sunt figuratae azaz az egészséges ember emésztetinek olly illendő keménysége vagyon, hogy nem omol az egybe.

3. regula: A kinek nehezen jár a hasa ez az oka, hogy sok erős Italok miatt hév a vére, keveset eszik, nehezen emészt, gyenge gyomra és béle vagyon.

4. regula: Kinek igen lágy a hasa, vagy sokat evett, vagy ollyat ett, a mit gyomra meg nem emészthetett; innét vagyon, hogy a gyenge gyomrú emberek, disznóhúst, káposztát, és több afféle vastag erős eledeleket észnek által megyen rajtok, Szelet, kólikát, Hastekerést okoznak.

5. regula: Főfájás, gyomorfájás, öklöndözés, testnek bádgyatsága, lankadtsága, a hastekerés, kólika mind a sok ételből származik, és hasmenéssel vagyon egybekötve.

6. regula: A kik mértékletesen élnek, napjában egyszer vagyon székek; ha többször, mértékletlen élet jele.

7. regula: Ha ki sínlődőző hosszas nyavalyában valót akar gyógyítani, annak gyomrát és bélit orvosollya meg először is, szükséges dolog.

8. regula: A kinek huszonnégy órák alatt, az az minden nap rend szeint vagyon egy székek, azokon három egész napig megyen által a bevett eledel; kiknek pedig két nap vagyon csak egy székek, azokon hat napok alatt mégyen által.

Nyelj le egy mogyorót, vagy mondolát, vigyázz rá ha tettzik, ennek igazságát fogod tapasztalni.

10. regula: A bevett eledelnek az a része, melly testünkön megszűnés nélkül szokott kigőzőlgeni, szinte annyi idő alatt takarodik ki az belőlünk a bőrön által a mennyi idő alatt annak vastaga a széken kimégyen.

11. regula: Jól mondgyák a Doktorok, az első emésztésnek hibáit megjobbítani nem lehet, az az ha az étel emésztetlen ment ki a gyomorból a belekbe az annak utánna illendőképpen meg nem emésztethetik soha.

12. regula: Bal közvélekedés az, hogy az az eledel és orvosság adott volna mindenkör megújulást, vagy a szerzett volna fájdalmat a melylyet utólszor bevettünk.

13. regula: Jóllehet a Sajt, a Tojás Téből és kerti veteményekből készített eledelek némellyek gyomrában nehézségeket okozzanak is, de vizes ital által könnyen lehet rajta segíteni és azomban jó test tápláló nedvesség készítettik azokból a természet által.

14. regula: A kinek zavaros a vizellete, és leülepedett sepredékje téglá színt mutat, egészségére válik az annak, nagy bajtól menekedett meg ő akkor az által.

15. regula: A ki bővön él és sárgás tiszta szín bőv vizelleti vagyon, egészségének lejendő változását jelenti.

16. regula: Midőn a leülepedés után a vizelletnek színét olaj vagy kövérség fogja bé hártya módra sok sós nedvességet jelent lenni az olly emberben.

17. regula: Jól emészt annak gyomra és jó egészsége vagyon, a kinek tiszta által látható citrom színű vizellete vagyon, leülepedés után fenekétől fogva a színéig mint egy vékony kód formán függő sepredék láttatik közepiben, és a mit megivott, annak háromnegyed részét vizelletin kiadgya.

18. regula: A kinek bőv tiszta sárgás vizelleti vagyon, vagy nem jó eledeleket, vagy többet eszik; mint megemészthetne, vagy pedig testét illendő képpen nem gyakorollya, azért a Tanáts ez: Kevesebbet és jobb eledeleket egyék, azomban este lefekvéskör gyenge izzasztóval éljen.

19. regula: A ki keveset és rút zavarost vizellik, sok húst eszik, és sok erős italt iszik; az ollyantén ember tegyen le a hús ételről, vizes italra fogja magát, külömben terhes nyavalya fogja utol érni.

20. regula: Ha kevés a viellet és semmi sepredékje nintsen, azomban feketés, barna avagy megzavarodott rút veresses színe vagyon, a minden vizelletek között a legveszedelmesebb mind az éles, mind a hosszas nyavalyában.

21. regula: A veres genyettséges vizellet, a mellyben egyszersmind mint egy apró fonalocskák uszkáli láttatnak, bizonyos jele annak, hogy a vesének hibája vagyon, vagy a vizelletnek csatornáiban valahol seb támadott.

22. regula: Az ételnek, itálnak sokkal nagyobb része gőzőlög ki testünkön mint a melly a széken és vizelleten által megyen.

23. regula: Az éles és hosszas nyavalyáknak egyik kútfeje ez; hogy a testen lévő pórusok annyira bédugulnak, hogy amaz kigőzőlgeni szokott vékony párázatot magokon át nem bocsáthattyák.

24. regula: A ki hideget kap az az kinek testén levő apró lyukacsok bédugulnak és osztán hurutolnak izzasztóval inkább segíthetnek magukon eleinten, mint sem melly tisztító orvosságokat, mint a bevett haszontalan szokás vagyon.

25. regula: A Kólika, Hastekerés, Bélmenés, Öklöndözés, Böfögés, Testnek lankadtsága, Ásítózás, Húzódozás, mind ezek is csalhatatlan jelei annak, hogy a bőrön levő pórusok megszorultak és a testben levő nedvességeket illendőképpen szabadon által nem bocsáthatták.

26. regula: Az éjjeli nyughatatlanság is, midőn az ember egyik oldaláról a másikra forgolódik, annak a jele hogy a testből rendszerint a gőzölgések ki nem takarodhatnak. Ennek legjobb orvossága a Mértékletesség, testnek gyakorlása és gyengén hasat indító házi orvosság.”

Az emberi indulatokról szól a következőkben Weszprémi. Az embereknek legfőbb kötelességük magokkal és embertársaikkal szemben az önuralom és a jó erkölcs. A munka hatodik fejezetének következő 10 pontjában ismerjük meg a tudós felfogását és orvosi tanácsait a ma már népbetegségnek számító idegességre.

VI. Az indulatokra nézve.

„1. regula: Az egészségnek megtartására, vagy annak megvesztegetésére mennyit tulajdonítsanak az Indulatok, kevesen vannak kik azt meggondolnák.

2. regula: A hirtelen való sebes indulatok utat nyitnak az embereknek az éles nyavalyákra; sőt megesis néhányszor, hogy hirtelen egyszeriben is bele ejtik. A felettébb való nagy öröm, avagy harag miatt elájulnak az emberek, sőt hirtelen meg is halnak.

3. regula: A lassú sokáig tartó indulatok hosszas nyavalyákat okoznak, mint p. o. a hosszas szomorúság, búslakodás, gondolkodás, haragtartás stb.

4. regula: A gyenge természetű egészségtelen és tanuló embereknek szintén úgy megárt az indulatosság mint az ételben, italban való mértéktelenség.

5. regula: Sokkal ártalmasabbak az egészségnek a hirtelen való sebes indulatok a lassú, csendes sokáig tartó indulatoknál.

6. regula: (ismeretlen).

7. regula: Ama sokat gondolkodó és mélyly értelmű embereknek lassú, csendes Indulataik vagynak, tsak lassankint alattomban mint a tűz a hamu alatt, úgy emésztődnek.

8. regula: A kik keveset gondolkodnak, kevés bajok vagyon azoknak az Indulatok miatt; a Kábáknak pedig tellyességgel semmi-sints.

9. regula: A melly nyavalyákat az Indulatok okoztanak, szintén úgy Doktori Orvosságokkal kell meggyógyítani, mint a mellyek más egyéb okoktól származtanak; de az Indulatoknak megelőzésére nem Doktorság hanem Virtus és Vallás kívántatik.

10. regula: A mint hogy az Istennek szereteti minden nyomorúságokban legfőbb orvosság, így az egészségnek Fenntartására, és a hosszú életnek megnyerésére is, soha annál nintsen hatalmasabb eszköz, mert így minden mi testi indulataink megzaboláztattak lévén, azok a nyavalyák erőt nem vehetnek, a melyek külömben rend szerint az indulatokból származni szoktanak; azon felyül kimondhatatlan örömben és csendességben tartatnak ekképpen a mi Lelkeink vénélkül.”

A következő tizennégy fejezetben, a hasznos orvosi tanácsok befejezéseként, a kor káros életmódjának elhagyására, vagy legalábbis megváltoztatására és az egészségesebb táplálkozásra és az ésszerűbb életforma megtartására inti Weszprémi az embereket. Példákkal illusztrálja megfigyeléseit.”

Ide tartoznak még a következők is.

„1. regula: A hosszas nyavalyák sok ideig tartanak, lassankint emésztik meg az embereket, lassú Pulzussal vagynak egyben kötve, nehéz meggyógyítani; az éles, forró nyavalyák pedig legfellyebb is negyven napnál tovább nem tartanak, gyorsan vér akkor az élet ere, sokat segít magán ott a természet és azt a Doktornak csak igazgatni kell.

2. regula: Hogy a mi nemzetünkben olly sok súlyosok vagynak, oka ez, hogy a hús ételben és az erős italokban felettébb gyönyörködnek.

3. regula: A kiknek ifjú korokban felettébb jó egészségek vagyon, azok életeknek legjobb idejében, harminczöt vagy harminczhat esztendő korokban terhes, vagy éles s forró vagy hosszas nyavalyába esnek.

4. regula: A kik valóságos száraz betegségben hallnak meg, harminczöt esztendő korok előtt bizonyos jeleit tapasztalják annak.

5. regula: Gyenge természetű terhes asszonyok hamar idétlent szülnek, és a kikben egyszer a szerencsétlenség meg lett, igen könnyen megesik másodszor, sőt többször is. A bővön való éléről lemondgyanak, könnyű emésztésű eledelre fogják magokat, Veres bort savanyú vízzel együtt igyanak, az egészséges Aëren kinn járjanak, ha erejük engedi; annak idejében eret vágassanak, Veséjekre szorító Flastromot tegyenek, és belső részeket erősítő Orvosságokkal éljenek.

6. regula: Mivel a gyenge természetű beteges emberek nyárban inkább emészthetnek, mint télben, illendő dolog lészen azért az esztendők részéhez magokat alkalmaztatni, hogy minémű eledeleket és mennyit egyenek.

7. regula: A ki mennél kevesebb ruhát visel, annál keményebb annak a természete. A flanel és a sok ruha meg erőtlenít, mert a test alatta meg izzad, és több nedvesség megy ki belőlünk, mint a mellynek természet szerint kellene kigőzülgetni testünkön.

8. regula: A gyenge természetű, bennülő és tanuló embereknek igen egészséges volna fejeket és álokat gyakorta megberetváltatni. Lábaikat mosatni, és dörzsöltetni, körmeiket elvagdálni. A ki az illy kicsin dolgokat megveti kicsinyenkint szokott elveszni.

9. regula: Kik az írásban és olvasásban gyakorolják magokat, mindenkor fennállva, és a mennyire lehet felemelt fővel olvassanak és írjanak. A kik pedig sétálás közben is végben vihetik ebbeli kötelességeket mint p. o. akik valamit diktálnak legjobb azokkal sétálni.

10. regula: A meghízott nagy testű kövér emberek, amennyire lehet vonnyák el magokat mindenféle italoknak nemeitül, sőt még a víznek italától is könnyen is megállhattyák, ha gyenge állatoknak húásával és Vegetáбилékkel élnek.

11. regula: Az idős emberek két nevezetes dolgokra vigyázzanak. 1.) Hogy a kedvetlen szomorú időktől vonnyák el magokat, midőn t. i. felekes az ég, szél fú, és hideg az Aer, otthon maradgyanak, meleg szobát és meleg ágyat keressenek, a tüztől meszsze ne távozzanak. 2.) Valamint hogy a gyermekek apródonként fognak több és vastagabb eledelhez, így az öregek is mennél több esztendőket érnek, naponként annál kevesebbet egyenek, és gyengébb eledelkkel éllyenek, nem kell azt várni, hogy a természet kényszerítsen arra bennünket.

12. regula: Valamint hogy nem egyszeriben estünk a hosszas nyavalyákba, így szintén kívánni nem is lehet, hogy hamar egyszeriben meggyógyíttassunk, ellenkezik az a hosszas nyavalyáknak természetével, idő kívántatik ahoz. A kik ezt meg nem gondolják, békétlenséggel vagynak, egyik Doktortól a másikhoz szaladnak, utóllára az értetlenekhez is folyamodnak, mellyel azt nyerik, hogy mind pénzeket, mind életeket elvesztik.

13. regula: Adott az Isteni gondviselés a Doktorok kezébe olly orvosságnak a nemét, a mellyel mindenféle éles fájdalmakat és elszenvedhetetlen kínokat a Kólikában, Vesefájásban, köszvényben, terhes szülésben, és más egyéb Nyavalyákban mindeneknek csudájára hirtelen lecsendesíthetnek.

14. regula: Az egészségnek és hosszú életnek egész titka ebben áll, hogy tudgyuk mi magunkat akképpen mérsékelni, mely szerint a vérnek és egyéb nedvességeknek az Ereken és a Testnek más egyéb csatornáiban illendő szabados folyamattya lehessen.”

