

1765



2 Bibliothek: Hauptort: das
Dominikaner in belskies



TRIPLE
SANDWICH
SANDWICH

On the prefix names before pro Nominative

Adjective, privity, directly discerning. Privately Discernably
Privately privately Annually Periodically
Every three, quarterly, privily secretly Openly.

SAYBOMIERSKIE



• 1765

BIBLIOTEKA
SEMINARIUM
SANTOMIERSKIEGO

Reka O. Jana Euangelisty Polnieckiego S. Th. Doktora
Przez 5 lat Lubelskiego Od Dominikanów opisa

na Wiadomości najciekawsza
każdemu Ciotkiewiczowi Inq
cernu zdrowie swoje ocalić,
do wiedzenia wiele potrzebne

Nauka Hippokrates, i my sa-
mi z doświadczenia dającego
radu to wiemy, że zdrowie
nasze, nie tylko od powietrza
którego przez ustawione odet-
chnienie żyjemy, swym zabiegiem
poorzędzi, ale też od rozum-
nego używania pokarmu i
napoju, rzechawości, i spoczyn-
ku, snu i czuwaniu, wypro-
żnienia nieczystości, a za-
trzymaniu potrzebnych w ciele
szkielec, o namyślności i porząd-
nie umyślności trzeba więc na-
przód sławiać bawienie na wła-
sności powietrza i zwazać pil-
nie i żłzi to jest ciepłe lub zim-
ne, grube lub cienkie, mokre
lub suche, i jakie bywaig odma-
ny tych rozmaitych własności
Dobrze radzenie bawieniem powin-
no nas nauczyć i jakie skutki

sprawią w naszym zdrowiu
 te odmiany powietrza, bo i je-
 li ch. cerę utrzymać zdrowia
 naszego czystości, koniecznie
 nam potrzeba mieć względy
 na porę roku które się różnią
 bardzo jedna od drugiej i któ-
 re za tym skutkiem różnic
 w skutkach w ciele. I tak. Aby
 cieplej powietrza suchości po-
 chodzić żeby ciężkie, gorgel-
 bał głowy, rozł. gangreny, fistu-
 ly dysenterye, krwi plynienie,
 ca. z zbyt cieplej zaś powietrza
 wilgoci, żeby zługie wewnątrz
 su. ból, suchoty, katar, wrzody,
 puchliny, melancholye, glegna-
 tyzme kataru na piersi spadają-
 ce, z których ciężkie ogłotkowi
 nastają choroby, i inne. które
 to choroby wypadają najbardziej
 w tych których kompleksa do-
 taczają do chorób bardziej iest
 skłonna z przyczyną same-
 go. Nad to potrzeba znać tak
 że wiatry panujące w tym sm-
 iu, w którym żyjemy, iako to

w nastym czuściey wieię zachod-
 nie niż wchodnie, podobno
 we nie pultuone. Z których to
 wiatrow lubo wiatr pultuony
 gdy długi dnie, dają ciaku mę-
 zedłosci i zmy kator, ponieważ
 wymiata z powietrzą parę gru-
 be i czyste, i jest za tym on-
 wię w ogólnym ze wszystkich
 wiatrow najsłabszy, latoli w
 osobach delikatnych i do tego
 wiatru nie przyrzucaionych spra-
 wnie katek, boł gardła, za-
 trymanie mocz i w pierśiach
 łatwardzenie, najbardziej zas
 w ten czas gdy jest w zimnie
 zbyt natrzony. Wiatr zas Lodu-
 dniowy odwiera zbyt mocz ota-
 bia i odwiera ciato, a do tego
 sprawuje pignienie krwi.
 Czemu aby można zapobiec
 i zdrowie swoje ocaci, przytę-
 czam tu niektóre Reguły sta-
 wnego i dowcipnego Arbutchota
 A najpręd mówi on: Szady cko
 wiele którego sposob życia
 tego wymaga, i ułożenie ciała

4
Zmiesi może powinien przynaj-
mniej do otwartego powietrza
podczas rozmaitej pogody.
Leczenie w obieraniu miejsca
nia ludzkiego najprzedniejszą
względem powinna być zro-
wota powietrza i być mieć
natęży na nią barwności w na-
bywaniu zdrowia wiele się
dać na obcyżenie gruntu.

Leżenie Przy mioty miejsca
we powietrza być powinno zdrowie
a parę ziemi tamczony, ale
tę przyległą z której wiatry
przynoszą parę. Tak piaszczysty
grunt może stać się miedzi-
nym przez przyległą błotną.

Pracowne Własności zdrowot-
ne przyswajają o własnościach
powietrza: gdyż woda i powietrze
wciągają w siebie różne i kru-
szące części ziemi. Sta-
tym więc woda jest dobra po-
dobnie jest do wiatru, a o-
raz i powietrze jest dobre. Sto-
li najpewniejszym dowodem
zdrowości powietrza jest pospoli-

ty długi wien Obywatelów. Do
 piąte Wilgotność obicia drewnia
 nego, gorące sprzągot, sniedzi
 druzcow, dła zelaza, wydobywa
 nie się soli z macyi, blakowanie
 macyi i edwabnych i solna, są
 znowem powietrza napełnion
 nego solą i innymi ciężkościami
 zdrowiu przeciwnymi. Do szóste
 Powietrze macyjskie, ponieważ
 zawsze jest napełnione parowa
 miem wychodzącym z Ziemi Łą
 w Niebzie zawartych, edytem
 występującym z macyi z
 tych parowych, w powietrzu
 pod nie przysycha, bardzo
 jest nie pomysłne dla niemo
 włości i macyi dzieci. Do
 siódme Najdłuższa rzecz na
 którą należy mieć względy w
 zakładaniu Miast, jest archy
 ulice były otwarte i dobrze prze
 wiewane. Bez tej bawiem o
 szkodliwych choroby zaradliwe
 między innymi między oby
 watelami, w edynym zamieszka
 niu

ciu migizkajacemu. To samo po-
 twierdza i Hipokrates. Miasto mo-
 wi on, położone na zachod i wsch-
 te od wiatru wschodniego bar-
 dzo pożytecznego do wyprzezo-
 nia powietrza od wszelkiej sa-
 dy szkodliwej, nie mogą być z-
 zdrowe i obywateli tamczym
 mogą wielom podpadać cho-
 robom. Podobny powietrze
 napuszczają truiszą Cmentarze
 które między murami wielkich
 Miast są zawarte. Do same da-
 zdy dom raz na dzień prze-
 brony być powinien przez otwie-
 ranie drzwi i okien, dla tego-
 zdy wlewają parę nieczystą.
 Te więc domy, które są od wia-
 tru opatrzone dla zachowania
 ciepła i zdrowia budowia rozma-
 itymi załączkami tamnie we-
 dzie wszelkiemu powietrzu
 zewnętrznemu, nie wypowierza
 nie są nieczyste, boby chaig
 w nich zawsze, niemi powie-
 trze zarazone cząstkami wy-
 parowanemi z ciała żywych,
 z opatki i dymu; nieczystość

popaść potrzeba w choroby su-
 che żyły dotykające. Dowied-
 tedy, liczt obywateli, iż powietrze
 wpływa osobliwie w cięta ludz-
 kie, i zrocznienia lub zruyno-
 wania. Dowieda iest podług siem
 bo zamiast tego że człowiek
 żyć może dwa lub trzy dni bez
 pokarmu, bez powietrza mo-
 mentu ostai się nie może.
 Idy więc widziemy chorobę
 iaką powszechnie szeregą
 się, i że ona nagaba osoby da-
 lejego wieku i stanu, lub iak
 różny sposób życia; widoczny
 iest na ten czas, że ta choroba
 nie pochodzi z jedzenia lub
 picia lecz z powietrza, któ-
 rym wszyscy oddychają, i byłoby
 niepotrzebnym na ow czas
 owrzem zważliwym, odmienić
 sposób życia, (choćż wszelka
 nagła odmiana iest niebezpie-
 czna) lecz w tak przytłum
 przypadku mi nie pozostaie
 do oznaczenia, iako tylko popa-
wri

wie, jeżeli można, stam powiet-
rza, lub opuszczyć miejsca zara-
żone, dla oddychania indziej
powietrza czystego.

© D I C C I E.

czyli umiarkowanym do redre-
towania przynależności.

Zdanie było Sokratesa iż
człowiek powinien się wystrze-
gać wszystkich tych pokarmów,
które go mogą skusić do tego
i tych trunków, które go mo-
gą nęcić, gdy nie ma brania
mia, które być w miedzi, cy-
takiego użytym i potrzeby
posiłków i Drowin, ale się na-
tery niezmiernie wystrzegaj.
Zeby te przynależności nie waży-
ły go, i nie obciążały nasze-
go zółdka. Nie rzędoch
jest to wielki, gdy kto ze stro-
gubnej przewozi ludnie się
wybornem u stołów Landlub
dla tego żeby się mógł po-
chepić przed swemi przyjaci-
łami.

Larni z tych wysocho szacownych
 takotech, na których banki słowak.
 Więcej by mu to uorynko czci
 gdy by mógł powieścić, iż tak
 sobą zupełnie władał, że od
 onych utrzymał. Coż bowiem po
 sławiejących przysmakach cho-
 robom podobieństwa zotyłowi?
 Dobry appetyt i cała najlepsza
 przyprawa. I tak mamy o Ale-
 xandrze wielkim iż ten wro-
 dze odstawy swoich kucha-
 row, mawiał: prowadzę teraz
 ze mną najlepszych kucharów na-
 tych, których odstaw, mia-
 nowicie długą podróż samą
 (z bowiem kucharzem naty-
 wał) która zawetza mój
 appetyt do obiadu, i po mie-
 ry obiad, który smaku dade-
 nie mojej wieczery. Ten ci-
 to albowiem zbył przyn-
 ucie zastawia ludzi o niebe-
 spieczne doleliwości. Iż
 pokrater zaś mowi iż bępnę-
 cynna ociążalici nie zły
 ino podobni i zmuczenie ośm

przepowieda zbliżając się
 chorobie, która ożegzała mnie
 kiedy inąd pochodzi, tylko ze
 ściśnienia suchych kół przez
 pełnowi zółtka. Wieleż zatem
 jest nierozumny postęp tych
 którzy rozumieją iż to słabość
 oddaną przez jedzenie i picie
 obfite a nie przez wstrzymanie
 się od posiłku i kupa.
 nie wręczach takich, któ-
 re samo jest jedynym a pra-
 wdziwym w tej okoliczności
 lekarstwem. Takolita dieta
 nie ma być zbyt ostrą, i wstrzy-
 manie się od pokarmów zbyt
 ścisłe gdyż to bardziej jest
 rzeczą niebezpieczną, a nie
 li czasem jedzenie obfite
 niżby się należało. Za zaś dłu-
 gmości jedzenia i po stopniach
 porządku posiłku kuba
 zawsze najbardziej jednak
 po długim posiedzeniu albo to-
 dzie być zachowane powinno.
 Inaczej pewnie nastąpi zni-
 szczenie zdrowia; jako się
 przytrafiło w mieście Bachare

Którym wspomina Szwecyja odci-
 ęci co żył podczas głodu Ro-
 wotkami i Zioltami, gdy do
 obfitości chleba i miodu przy-
 szli chętnie się opychali, u-
 mierali. Wiele innych przy-
 kładów mogłbym tu przywie-
 szyć tylko o zbyt nim używaniu
 pokarmów, a wielce szkoda-
 cym zdrowiu, ale też i o wstrę-
 tliwości do pokarmów
 a nader pomysłajęcy do Edo-
 wia, gdyby on do tego szca-
 płosi miejsca nie było pre-
 szkody. Ale to na jedno wycho-
 dzi.

Żto szronnie ie, szronnie
 Ten na świecie długo żyje.
 Lecz tego uważa tenże szron
 pokrades odmiennosci powie-
 trza w każdej części Roku,
 i lubo rozkazuje po stopniach
 przysychać do Diety ochładc-
 ącej, gdy wiosna poroyna o-
 grzewać, jednak nie porwała
 cięższe rzucić sukien zim-
 wych. W Lesieni zaś zabiega

wyraźnie opatrywać się gru-
 bym odzieniem naprzedem
 zbliżającym się zimnom.
 Ze wszystkich bowiem orga-
 nów ciała jest najniebezpie-
 wszą, ponieważ wilgoć le-
 raby przez parowanie mogła
 z nas wyście zatrzymać się
 i gnąć. Dlatego wilgoć
 nie schodzi temu, który się
 wozemnie dobrze pokrywa o-
 dziewą, który przeto tego
 używa sposobu żywienia się,
 którego ciasto nie ma i jedno
 stać w tejże samej znaj-
 dzie się wadze jak przedtem
 było. Ale jeżeli Hippokratēs
 tak był ostrożny w ciętych
 Grecy krajach, czyżby w
 krajach takich, gdzie try z ote-
 ry raty jednego dnia wzdobli-
 cieple się z zimnem miesza-
 żadną miarą nie powinniśmy
 porzucić naszych zimnych
 sukien przed Miesiącem.
 Majem, owszem jeszcze i
 później, gdy pogoda skute-
 nie nie widziemy ciepłej.

For

sam y wrogny Sydenham
 zwazak, iz ten lekkie zmyczay
 zrucania sukien zimnych
 zbył wczesnie na wiosnę i
 wystawienie ciała oarzalego
 na nagłe zimna, więcej za-
 bija ludzi, niż głód, chorowe
 powietrze, i wojna. Czego i
 następująca przypowieść wy-
 ni zakazuje

Do Świętego Ducha nie zdeymy

st po Świętym Duchu chodź
 czysto w kościele.

O POKŁADNIE.

Przez pewna, iz talony pokarm
 najlepszym byi sędziem, al-
 to trawieniu iest łatwy, po-
 sila, żywności dobrej udziela
 a co większa, gdy szarytelno-
 ści nie łatwo pozbędą. Ze
 wstęskich tedy pokarmow
 i napojow nabywaniemiey
 się ciała twardem, i lece-
 rowemu na siłach, i nasy-
 domięzły do utrzymania o-
 nego

nego w zdrowiu w petności i
 mocy, jest chleb mięso ryba
 i wino. Alkoli tenże sam po
 dany w zbytku użyty rodzi
 choroby i śmierć przędzy niż
 inny mniej sytny i mniej
 młocy mdłości. Chciałoby
 tedy uniknąć takowych łasy
 padków, mieć względy na
 powinien na swój wiek w
 którym zostaje. Albowiem
 ci którzy rosną mają wiele
 ciepła naturalnego, a zatem
 potrzebują wiele żywności;
 inaczej niedźwisię. Lecz sta-
 ry mają mniej natural-
 nego ciepła, mało potrzebu-
 je pokarmu który owszem
 gdy jest obfity głasi że resz-
 tę pozostawia w nich cie-
 pła. Leczom słabym i uło-
 żenia ciała delikatnego
 trzeba używać pokarmów któ-
 re nie sprawnie wiatrow
 które ostro nie odbijają, rzę-
 cia nie czynią, i które ani od-
 wadniają żółci, ani zatruw-

Deuig

draż. Z choroby zaś powsta
 izej gdy dobrze iedząc nie
 czuje polepszenia na siłach
 powinien być pewnym
 iż więcej ie niżli skłani
 onie: la gdy icazore w ciele
 pozostale złe wilgoci, któ
 re wię przed wstąpieniem wy
 prowadzić należy; gdyż im
 bardziej karmiemy ciasto
 zamulone i pełne złych
 humorow, tym onu więcej
 złego przyczyniamy, wagał
 nosz zaś mówiąc wytrze
 gai iż potrzeba kacićcorne
 rozmaitsze potraw czyli od
 siebie wzięciem różnych,
 pod czas iednego iedzenia,
 la bowiem mizżazania za
 wze cyni nie potędeh i sp
 wnie w kierzach wiatry.
 Lecz więcej niż natura wyzna
 ga, iest to siebie wydawai
 na cel wielu chorob, iczeli
 czasto w tym wytracamy.
 Leczai zaś kady może
 czyli ta wielosi podarowu

iest mu szkodliwa, albo nie,
 z tych znaków: gdy po 5 lub.
 7 godzinach od powstania po-
 karmu ona śpięty, do iede-
 nia: powtórę iezeli z wrzętego
 pokarmu zapach nie ciśnie
 mu się do nosa, potrzebie ie-
 zeli ona nie ma pomruza-
 nego. Kiedy by tak śpięty,
 więcej pokarmu wyrzucił cy-
 li na obiad czyli na wieczorę
 przynależałoby obiednie strony
 maiz swoich Patronów. Na
 uciąż bawiem nie słowy
 iż na wieczorę, etc. abe na
 wieczorę zawsze mniej

Niekażdy, w uciech iede-
 nie nie umie
 Chceć być w now lechizm,
 iedz swobodnie wieczore.

Ci jednak słowy zwykli dwa ra-
 zy iści na dzień, nie mogą być
 użycia w sobie odmiany, one
 stają na iednym iednym, one
 ię czczone w szlachach, zara-
 zy słabem, maiz ocy obierze
 le i gorzko im w głbie łowin
 miedzy bydz ostrożnem i idy
 im się kafi słowego dnia opuszc-
 iedno

iednu iedzenie naprzykta obiad
niek swemu nie porwalai
appetytowi nad miaz podras
wieczory

Te broskie maxymy niek da
edemu beda ulubione

1. Beldyhai powietrze czyste
y zapachy przyjemne 2. Po
karmu nie brai gdy zatędek
nie chce 3. Lataw nie iesi
przyrodzeniem y gotowaniem
bardzo ad siebde roznych 4.
Nigdy do sytosci ani iesi
ani sie 5. Zatydek miernie
wolny utrzymowai 6. przy po
czatkach choroby przychwyty
lekarstwem ciasto wyroczai
7. Zywot dobry y niekbrony
prowadzi 8. Koniewai
Lekis niewinny dobry y on
Huiy

Niedbay chci na ci powie
daiq druiy

O NATALII

Wszystey prawdziwa iost nien
sewna ze woda czysta lekka
mielka, swieta, fczepiana z
cyarego, potoku, pite w miorze

potrzebę do uwazenia
 pragnienia (do odwiezienia do
 karmow i do uwmierzenia go
 rzeza wewnetrznego iest nay
 lepszym napoiem dla dzieci
 dla osob zimnych, i dla wzrus-
 kich tych ktory sa temperamen-
 tu ciepłego, doobliwie go wore
 snie do niego przywykna; Lecz
 temperamensom delikatnym
 lub zimnym Zoltydum wstawn
 i ludzictu do wody nie przywy-
 klym, woda iest napoiem dla
 le przeciwnym O tym sam sto
 pokratel namienila. Nie na-
 g (mowi on) wielkie przyzio-
 wac cnot wodzie zimnej mo-
 ze byc ona pożyteczna iedynie
 czasem w okrych chorobach,
 ale nie uszkierla karku ani
 utatwia odkręgnięcia w za-
 paleniu plucow owzem dra-
 wnie przydrz ciężkości i prze-
 lewanke w Zoltydum. Do tego
 nie tylko niewmiera pra-
 gnienia, ale go owzem w-
 zmagaa. Takze y tego doswiad-
 czono ze w niektórych tempe-

ramentach pomarażone
umniejsza wół i rozpięta
węzłozności. Po toż samo ze
iako zinną i innową, odchodzi
po mału i niewzbudza ani od
chodu rzeczy niewytwarzanych
z ciast ani mocz. W Łęzace
gdz ię chęć pie w ten czas
gdz mu świąt ziębną bardzo
schodzi. Z drugiej strony ie
dnakę by to uszłkły ciężkow
glowy ciężkie, czy to pomniejsza.
nie przystannoci ciężkie nie
natęży pie iak bytko samę
woda albo ciędkie brate wi
na wódz popie przez to bowiem
zniekształce, wino by dzie
mniey schłodzi na głowę
i przystannoci umyśle

Wiad o tym nie wątpię że
dobre wino iest trunkiem
najsłodszy, najsłodszy, najsłodszy
najsłodszy, najsłodszy, najsłodszy
i ze wszystkich smakowito-
ści zaskakowi najsłodszy
słom. Atoli i dnak gdy ie
ciężmy upalonem i dnak
bardzo smacznem, i dnak

rosem wydzierconem przez
 natężenie myśli, albo gdy ona
 my nagabanie gorgonii deklam
 ta wody letnej samej, albo nie
 co zmieszanej z winem orze
 zwia salehoterpię, niż samo
 wino, które przez swoją ży
 wość i gorące przyrodzenie mo
 gło by na ten czas w nas po
 mnożyć nieporządki potrzebu
 igit uumiędrzenia i umiaru
 ubania przez ochłodę i łagod
 ność wody. Piwo dobrze zrobio
 ne lekkie, klarowne, wyratu
 i przyzwyczajone maigle jest
 trunkiem po wodzie i winie
 najpawniejszym i najlepszym
 dla poospolitarnu użytkowi.
 Trzeba tedy pamiętać pić pod
 czas iedzenia wody, cięć się pi
 wo lub inny lekki napój dla roz
 tworzenia nasydłych zsiadłych podar
 mow rozwiędrzenia i ułatwienia
 onym przejścia przez subtelne
 śluzi wątroby; na to iednak ba
 czenie mieć należy, żeby tego
 napoju nie używai tak, w do
 tymby poharm mógł ptymać.
 gdyż takowe używanie było
 by przeszkodą trawieniu i nie
 przysiaetom naturalnego cie
 pła

jela. Toż jaićie czemuż zolga
 łowi wieńce szkodzi, ponieważ
 i słabym cztowiska bym, i tre
 sienie zółu sprawnie: naychodzi
 wreszcie jest zaraz po kpaniu
 byde noynym byde drziennym
 wzięte, gdyż to łatwo do du
 chot albo gorzełki hectica na
 zwanej, byli ustawicznie pota
 iemney prowadzi. Herbata nie
 słoty, choć jest kodyatem
 y zmacnia sily po pracy, w
 innych gdy ię pię w nieistn
 czo, po stole zda się pomaga
 do strawności. Ale ię też on
 dy, słoty sławnie słaboz
 dzenie, i słoty po niej czystość
 zle się maia. Trzeba więc zły
 słoty ię przez utwone do
 świadzenie o wylku tego obre
 go napoju ięzeli go sobie ma
 porzowie albo nie, a ięzeli mu
 słoty czy ma ię utwone moc
 nej albo słabej, mało lub wie
 le. Za bawnoio potrzebniejsza
 jest nierownie wogółem ka
 dy słoty ze jest gorzełką od
 herbaty, czyste utwone oney
 może być niebezpieczne; tedy

tedy radzić się ma doświadczone
 ręką, jeżeli mu słusz, dyedy i
 iada ma sobie porzucić bney
 utrzymania. A to ierzre pomysł
 trzeba dobrze żeby te sprawy
 mu zostawili i uważa
 gdyż to jest rzecz istotnie po
 trzeba do utrzymania zdrowia
 aby każdy mógł się poznać i
 do ciała ułożenie i doświadczone
 le się dowiedzieć co iemu słu
 ży, a co nie służy. O innych
 zaś trunkach to się powziest
 nie rozumieć może, iż im
 więcej takich trunków ma w so
 bie ciarki albo oleju chymie
 nego, tym jest szkodliwy dla
 ludzkiemu, ponieważ z
 tym wiążą trudności by
 um odświeżyć od szumi, z któ
 ry się pomija, a zwłaszcza
 kiedy zbyt wiele wiążą be
 dzie

O Ręcznej Pracy
 Działka może być cięta ru
 chawami, i jedna podras pra
 cy cyfry roboty iakowuły ierzre
 a także jest nie zdrowa abo

wiem w ten czas pokarm nie
 idzie w porządek, ale pierwej
 zgori albo zesse w żółtych, ni-
 szej w krew obroci, a to dla aby
 trzeciego zapalenia, które z trze-
 wej roboty pochodzi. Druż-
 nieżanie jest wolne i także
 bywa przechodzenie się po do-
 mu, albo kiedy indziej nie na-
 gle ale miernie, gdzie naty-
 czas pokarm zypnie do żół-
 ta, i tam się powoli rozgre-
 wa ze ludzkie prawdziwe ży-
 cie czynne są morderczymi
 i szkodliwymi niż ci, którzy
 wiedzą życie śledzące, które to
 siedzenie czyni wielkich
 chorób jest źródłem. Waga-
 nowi zaś mowić cieżenie
 pomiarowane, potrzebne jest
 karmu Ci potęg i jednak do-
 nowi ciała gdyż to wzmacnia
 ciało i natęga żnyty, nigdy
 zaś nie jest zdrowie i lepie-
 jące przed iedzeniem. Co naj-
 bardziej ci zachować pokarm
 ni długi dożył starości, i by-
 daleko barwniejszymi w prze-

strzeżeniu reumat do zachowa
nia zdrowia istotnie sturq
cyh, niż ludzie ontodni, kto
rym wykaze ich siły i q
tworze w oparciu gotowym.
At zaczyn.

Żadno byś zdrowiu doodru
Dożył się często, przechodził.

O A N D E L A N D E S L A N D U.

Prawda to iest nie plonna iz
tak spanie iako i czuwanie
ierzeli w przywoitych dla sie
bie granicach nie będzie za
chowane, utratę zdrowia my
niecie. Tak czuwanie i zby
teczne przechadza trawie
niu, ruder wilgoci surowe
ale też nie wumnie długie spa
nie i zbyteczne odwalnia cia
ło, obciąża głowę i czyni czo
wieka do grzecha nie sposo
bny. Przywołanie Pety zry
dza do tego nas sam, żebyś
my się przywozili i spał w
nocy a we dnie czuwać.
Łożnaci zaś łatwo można czy
liomy dożył i spał czyli nie
kiedy z łana iest dany to
Zamir

zurnu iasnego a w ciebie
 ochotę do czynności i rzetelności
 czynności. Ten zaś ten prze-
 dłużyć by ma podług
 z tego konstytucji. Stąd
 wiodłym i doradczym dresu
 albo swoim godzinom da-
 ży się. Osm albo dziewięć
 dziełom i starcom gdy są
 zdrowymi. Co się zaś tyce
 osob ubitych i niedołężnych
 nie miarę reguły stały,
 która by im przepisać można
 bo im to stałym iść i
 bardziej na siłach zwarto
 oym. Tym więcej potrzeba
 ie smu do nabycia onych
 lecz bardy się w tym powinn
 radzić właściwego doświad-
 czenia. Stądto mieć też
 uwzględ potrzeba na lece-
 nie i po czasie spoczynania.
 powinna bowiem głowa by
 nie co w górę podniesiona
 barli i głośnie miernie i
 czono, spoczynanie na boku
 pracujin nie z leniutwem
 oia też chroni się promien

Kierca i zbyt noznego zim
 nego wiatru. W naderzych
 drasach zimnych nie jest
 zdrowo spać po obiedzie
 albo innej godziny wędnie
 chyba że ta dziele się z pory
 umiarkowania, lub gdy się nie
 można opirze spaniu dla
 niedopania nocy przesady.
 Stwierem mówiąc wytrze
 gai się najbardziej potrze
 ba zaraz po wziętym posiłku
 mieć spania gdyż to ciotwie
 ka niezgodnym czyni do
 kładnej sprawy. Na ostatku
 trzeba uważać względem
 czasu też damo, co się mo
 że wito względem postępu i
 rucha wosku. Spanie bowiem
 nadre nie ma być ani na
 zbyt długie, ani nadbyt krót
 kie. Sny zaś przyrodzone i
 naturalne. Sny bowiem
 one są albo niegroźne
 albo straszne, marny przy
 czynę mieć podejrzenie
 o zły sen, lub ichouym do k-

wieść

wielu z tym rozrzedzeniu
wilgoci ciała naszego.
Toż samo mówić się ma o
smętku bożem, strachu
napływem etc. które napada
iż na nas bez dania przy-
czyny, co się wogółem dzieje
w nieporządku przy ztey za-
razności ciała nasze.

Q. N. A. P. E. L. L. I. S. C. H. I. M. I.

W. Y. P. R. O. Z. I. S. C. H. I. M. I.

Dla zachowania się w do-
brym zdrowiu oratory codziennie
potrzebny przez wypróżnienie
żołądka przeżłknięch po-
skarmów i edzonych dnia prze-
stęgo. Ci którzy i edzą i piją
mają a i dają wiele straw
iż nieważną po prostu za-
trudnienie. Ledwie trzeciego
lub czwartego dnia wypro-
żnienie. Tacy mają średnie
ze są w niebezpieczeństwie
dostania gorączki, lub zby-
towej wzdęcia żołądka.
Ci zaś którzy i edzą wiele i
tylko strawią mają więcej

da

Jeż maig latwosci podoras
wyprawnienia, postug i ed
nale ruskawowis i pohar
mu wytego. Dolegliwosc
tedy ktore z tych sedzenia
sprawnie powinny byc se
czone przy wyprawnieniu,
tym zas ktore nas bapig
zoharzi zbycznego wy
prawnienia zabier nale
zy przez poharom po wo
pniach pomnarazony.

Wtedy ludzie powinni
się starać mić zółdek
miernie wóbrę i tary
zas mić nie co zaur
ty. Gdyby trzeba było
ciało wygotować do lekar
stwa ludai się do przyn
stego naturie nie za
dłodzi.

o Namiętnościach
i Lornaczniach

Jtoby chcie utrzymać i umocnić
 zdrowie swoje, powinien
 nadebrać się do starcia się z
 swoich namiętności i pod
 bić je pod iarkoma i dżyna
 władne rozumu. Poroznie
 przestrzegamy i najlepiej
 go przepisu życia, mo
 znie gorzemy do niego
 uregulowane i tak na le
 piy curzenie, i zechi
 poddaniemy się iakiej wy
 stępney namiętności i
 wysmarujemy do Lbythow
 Jtoby nie za tym potrze
 bna niecz iest mieć się
 na ostrożności, i unikać
 tak szkodliwego zamieszka
 nia wliemy z dozwadze
 nia ze biazu i miedzi
 i inne tych namiętności
 uwieczniwszy iako to za
 zdrowie, nie nawiedzi, złości,

tem

Zmęta i rozpacz ostateczna
 i zuchwałość, zatrzymanie
 i obrot krwi i parowa-
 nie, umniejszenie skła-
 rności i sprawność orga-
 nów. Kuror, zamule-
 nie i hypochondryczne
 zamieszanie. Z nawa-
 przepadańcy wielki strach
 przynosi nawet ora-
 zerni niedowierzanie i mien-
 szawstwo gniewu i skła-
 rności, szczyta płuc i na-
 pełnia głowę wilgociami
 ciętymi, spokoynose zas-
 dany zostawienie serce
 wolne. Wesołość i wma-
 cnia sily rozrzuca i
 myśli, smutek zaś niemo-
 żliwe. Bożym i zmyślo-
 ta długo trwać prowa-
 dzi do Melancholii. Sta-
 ranie zaś i myślenie i

to cwiżenia duszy. We
 soluce umyśle, iako to uisł
 ku Lord Everulam uważał
 porządek iest w szere
 gubernacji i iadaiz do sto
 tu, lub iadaiz nie do
 umu, a zas gładobliwce
 i smutek przeczłody sa
 do pokarmu i spania
 naturalnie nie zasiliz.
 Lecz za tym onow on
 iaka popędliwa namie
 tności podstępnie na nas
 około takowej pory, prz
 pada, wstrząsnie kare
 odłoty i edzenie i den
 po hi się umysł nie uboi
 i namietności nie minie.
 Ze zas wyzstkie praw
 ota do utrzymania czer
 stwego zdrowia tu poda
 ne, takiesmy powinni za
 chować, i być używać,

ażebyśmy i cetylne sumnie
 mia oraz utrzymowali,
 i a ostatni koncu nie
 zapominali. Byż to pra
 uda iest nie ornył na
 co wierał następniocy
 mowi. Le:

Dni się dniarni popychają
 czas za czasem ułodzi
 Starych do ziemi chowają
 a starzeją się onlodzi!

• Kęszie
Idaznie stawnego Doktora
1750. 33

[illegible]

młodzi i młode wielkie
 nauki i sztuki zaczęli ta-
 my! Tym czasem gdy zna-
 komi Literaci tak do-
 wipem i przenikłością prze-
 wyższli dzisiejszych Mędr-
 ców i tak oni przenoczą da-
 wniejszych Fizyków i wy-
 sochłemi umiejętnościami
 Łękanioży tedy napoje
 ciepłe, ialecam mocno
 do picia napoje zimne
 które tak umacniają i tak
 tamte osłabiają.

Wino ma swoje skutki,
 atoli to mówię o nim co i
 o kawie zwłaszcza co się
 tyczy Literatów wiech by-
 dzie lekarstwem ale nie
 napojem. Natura opa-
 trzyła wszystkie krwawe
 ciała, żeby iedy nym ich
 była napojem; dala im
 moc na trawienie wszyst-

tego rodzaju y smaku
 przyjemny. Różę wyje-
 pli wale zimną, kryni-
 czną, przyjemną, y lek-
 ką, ta bowiem wturiedza
 y wyczyści wewnętrzności.
 Grecy y Rzymianie sądzi-
 li o niej, że jest powsze-
 chnym lekarstwem. Za-
 żywanie iey wiele jest
 pożyteczne zwłaszcza gdy
 suchosi iey w ciele albo
 gdy w nim żółci y solne
 ostrości (acidum) gorę-
 biorą; procz tego dopoma-
 ga do strawności sprawni-
 ie sen spokojny, zapobiega
 młotowi y odwróceniu od sie-
 bie. Wzajem, lepiej dai
 pokoy niż y innym dla
 jawnym napojom, a ~~le~~ bra-
 cę do picia wody, które-
 go nas to zalecić nie mo-
 żna

Takie Wino bywa wiel-
 ce szkodliwe. Literatm
 bo wpręda kren do stawy y
 pomnaza w niej te choroby
 do starych ięch szlona
 z wina pochodzą zwykły
 mingerę, reumatizm y dr-
 wi nosem, a nawet apo-
 plexya, co wstępiło do dła-
 zai powinno od wina. Za-
 żywanie wody zapobiega te-
 mu wstępieniu dła-
 ci bożem stary pitiu wod-
 wyssey ^{prawie} masy przedziwny
 plamicy, imayinacyy żywy
 zdanie ary wyborne. Nad-
 to woda gubi skatary, sto-
 ym, sedentary i szowie
 powszechnie podlegają,
 a wino je utwierdza y
 gdy sedentaryy bawiący
 się miernie ~~te~~ dmię-
 tania kruszo gorzkie,
 na oozbycie tego, woda
 iest wyborym lekarstwem

Wywnai to szczerze mierz Leg
chwiey ulewy i chowiacych
na ostabienie nerwow (ata
ient dziedziczna Litoratno
choroba) przez umniejszenie
im napoju, przez zastępienie
nie im wina y cieplych lihu
row, przez wyprawienie ich
w dżitnocy, niz przez inne
wszelkie lekarstwa.

Totez się wina podlego. Atne
racy jest ocam niz winem y
ktore bardziej rozstrza już
Arzepi ciału i ktore oblenia.

Wina starego na uleczenie rzęziawe
wnetrzaco użyć można, ale to widzie
jak mowic pewielkicy y rzadko kie
dy. Caste zaś y niemiernie takiegoz
Zatywaiac Wina, pewna jest, y dozwia
czona ze się można yo różne wrodzić
choroby iakięs pedogry, Sygatyfi
gorączki y ze tak zepścić można
Prerow, keta Lawstę Zatywaiacego w
protky wprawu appoplatyę, kaduk,
zbyteczne w twandym. Nie rzuca
nie, y nieprzytomność nadzwyczajną

Z BIBLIOTEKI
SEMINARIUM
SANDOMIERSKI

38



BIBLIOTEKA
Wyższego Seminarium Duchownego
w SANDOMIERZU

R 1765

Reka O. Jana Euangelisty Polnickiego S. Th. Doktora
Przeora przez 5 lat Lubelskiego OO Dominikanow opisa

na Wiadomości najciekawsza
każdemu Polakowi i
całemu zdrowie swoje ocalić
do wiedzenia wiele potrzebna

1

Najm. Hinnabraty i my sa

calibrite

colorchecker CLASSIC

