



Ivan Petar Marešević

Opća zdravstvena pravila za brigu za dug i zdrav život

*Prijevod: Alen Matošević**

Inauguralna disertacija o medicinsko-dijetetskoj praksi,
koja predstavlja opća zdravstvena pravila za očuvanje i produženje zdravog života,
koju prema suglasnosti i autoritetu najuzvišenijih i najsvjetlijih gospodara
predsjednika i direktora, kao i poštovanog dekana, te najuglednijih profesora,
za stjecanje doktorata medicine u najstarijem i najpoznatijem Bečkom sveučilištu,
javnoj raspravi predlaže Ivan Petar Marešević Kreševljanin, Ilir iz bosanskog Kreševa.
Ove teze će se razmatrati u palači Sveučilišta 2. kolovoza 1836. godine u Beču.

Ispisano u tiskari Mehitarskog reda¹.

Najuzvišenijem, najodličnijem, najpoštovanijem i najčasnijem gospodinu
gospodinu Petru Ostiniju², kardinalu prezbiteru Svete Rimske Crkve,

* KŠC „Sveti Franjo“ Opća gimnazija Tuzla

¹ Mehitaristi su armenski katolički redovnici, koji su ime dobili po svom osnivaču Mehitaru iz Sebastije (1676.-1749.), odnosno armensko redovničko bratstvo kao zasebna skupina benediktinskoga reda. Od 1811. sele se iz Trsta u Beč, kamo prenose i svoju tiskarsku djelatnost.

² Pietro Ostini (1775.–1849.) bio je istaknuti vatikanski kardinal i papinski diplomat, 1832.–1836. apostolski nuncij u Beču, što znači da je predstavljao Papu pri bečkom dvorskom okruženju, na Habsburškom dvoru, posebno u vrijeme vladavine cara Josipa II. Također je obnašao titularnu funkciju nadbiskupa Tarza, a 1836.–1841. ezinski biskup.

nadbiskupu Tarza, biskupu ezinskom³, prepozitu Svete kongregacije za širenje vjere,
legatu apostolske stolice pri carigradskoj dvorskoj palači,
njegovoj milosti, gospodinu, gospodinu zaštitniku i dobročinitelju,
čovjeku izuzetnog uma, znanja, humanosti i raznih vrlina,
jednako zaslužnom za kršćansku državu i katoličku religiju,
ovaj skromni prvi doprinos književnosti nudi
i posvećuje u znak pobožnog štovanja i zahvalnog duha.

Autor

Opća zdravstvena pravila za brigu za dug i zdrav život

(1) Razuman čovjek prisiljen je živjeti okružen bezbrojnim štetnim utjecajima, od kolijevke do pozne starosti podložan je raznim promjenama, ulazi u razne periode života te u svakom od njih mu se oduzima od zdravlja i dugovječnosti ukoliko nije umjeren koliko je god moguće. Tako on nikada ne može postići zdravstveno stanje ni starost, kao oni koji žive po zakonima fizike i po načelima zdrava života, nego shrvan različitim bolestima, na teretu sebi i drugima, prije vremena sprema pogreb.

U drevna vremena, još kod Hebreja, Grka i Rimljana, a i u novije doba ima slučajeva, gdje su ljudi bili više u skladu sa zakonima prirode, poznato je da su živjeli zdrav i dugovječan život. Tako, u hebrejskoj povijesti ima primjera da su ljudi, u razdoblju od stvaranja svijeta do potopa živjeli 200, 500, 700, pa i 900 godina. Pripovijeda se da se praotac Noa u dobi od 500 godina oženio i dobio sinove i kćeri. Poslije potopa životni vijek ljudi se već skratio, kako prenose hebrejske povijesne knjige. Tako, praotac Abraham doživio je 175, a Jošua 110 godina. Za Mojsija, vrsna čovjeka mnogih vrlina, koji je bio vođa tvrdokornog naroda, kažu da je živio samo 120 godina.

(2) Poznato je da su mnogi među Grcima i Rimljanima doživjeli 100 godina.

Kod Rimljana pronalazimo ljude koji su u skladu s prirodom dosta dugo poživjeli. Za Ciceronovu se suprugu Terenciju priča da je živjela 103 godine iako je u životu pretrpjela razne nedaće. Katon, ljubitelj seoskog načina života, a najveći mrzitelj liječnikā, živio je, kako se priča, 90 godina. Plinije pripovijeda da je u vrijeme cara Vespazijana u luci okruženoj šumom na rijeci Po 125 ljudi živjelo preko 120 godina.

³ Ezis (tal. *Jesi*, lat. *Aesis*), povijesno umbrijski grad, danas u pokrajini Marke, sjedište Ezinske dijeceze katoličke crkve.

U novije vrijeme, može se čitati o mnogim primjerima dugovječnosti. Tako je, kako se priča, neki seljak Petrec Czanten iz okoline Temišvara živio 185, a njegov sin 95 godina. Izvjesni Englez Enkins u dobi od 140 godina na sudu položio prisege, a živio je 169 godina. Nadalje, isto engleski seljak imao je 120 godina kada se oženio, živio sa suprugom 12 godina, a ona je bila ponosna na njega te je iskreno priznala da nikada u tom vremenu nije osjetila starost svoga muža. On je u dobi od 130 godina svoje domaćinske poslove sam obavljao, vlastitim rukama mlatio je usjeve. Napokon sa 150 godina engleski kralj ga poželi vidjeti te zapovjedi da dođe u London, gdje je poživio još dvije godine te konačno umro u dobi od 152 godine i 9 mjeseci. Prilikom obdukcije njegovog leša svi su organi utrobe bili u normalnom stanju, čak ni hrskavice rebara i drugih dijelova, kako je uobičajeno kod starih ljudi, nisu bile okoštene.⁴

Međutim, ništa od ovoga o životu ljudi iz davnina, koji su vodili dugovjek život, ne kanim detaljnije istraživati na ovom mjestu. U staro doba su ljudi mogli živjeti zdravim i dugim životom, (3) dovoljno dugo, jer su se više prilagođavali zakonima prirode. Ti ljudi su se hranili jednostavno, živjeli su na otvorenom, bili su fizički aktivni, nisu iscrpljivali svoje tijelo teškim radom, velikim brigama i drugim nedaćama ljudskog života. Ipak, vjerojatno je i da oni uopće nisu koristili metodu računanja vremena koju mi danas koristimo. Naime, prvi Mojsije zapovijeda da se godina sastoji od 365 dana, ali malo tko je slijedio njegov prijedlog, kako se on sam žali. Ništa manje, i u današnje doba, kao i u prošlosti, dakle u vrijeme nakon praotaca, ljudi koji su rođeni od zdravih roditelja, koji se hrane jednostavno, prilagođavaju se zakonima prirode, žive na svježem zraku i podjednako se koriste svim mentalnim i tjelesnim sposobnostima – prema važećim fizičkim zakonima i općem mišljenju većine prirodoslovaca, mogu živjeti 100 do 150 godina.

Svaki smrtnik, makar bio i najsiromašniji od ljudi, uvijek želi da mu je zdrav um u zdravu tijelu dovoljno dugo i doista ne može se pomisliti ni na što slađe, ni na što ugodnije, ni dražesnije od zdravlja uma i tijela, jer najveće blago koje čovjek može imati jest upravo zdravlje uma i tijela. Naime, čovjek sa zdravim umom u zdravu tijelu može voditi dugovječan život, može lakše izvršavati sve zadatke koji ga zadese te na taj način može biti koristan, sretan i blagodatan za svoju dušu, društvo i domovinu, dok na kraju ne otplovi u vječne vode.

⁴ Petrec Czanten i Enkins su imena koja se ne pojavljuju u povijesnim ili biografskim izvorima, a tvrdnja da je netko živio 185 godina nije prepoznata u znanstvenoj literaturi. Nema dokaza koji podržavaju ovu tvrdnju, a ono što je često povezano sa takvim pričama su mitovi, legende ili pogrešna tumačenja podataka.

Da bi netko mogao imati zdrav um u zdravom tijelu i uopće postići dugovječan život, potrebno je itekako da pazi na one stvari koje vode ka tom cilju, i da ih kao najvjernijeg vođu i čuvara slijedi i poštuje. Tome ću se detaljnije, iako sažeto, posvetiti u svom daljem izlaganju.

(4) 1. Glavna važnost i temelj sve sreće čovjeka, kako sadašnjeg, tako i budućeg – jest brak, odnosno ona prirodna i zakonita veza između muškarca i žene, koji su dobrog zdravlja i odgovarajuće starosti, utemeljena na međusobnoj iskrenoj ljubavi. Ta veza, koja je ustrojena na zakonima prirode, čovjeku koji je zdrav daje pravo da širi i čuva ljudski rod, a propisana je i blagoslovljena od strane samog stvoritelja svemira. Posmatrajući funkcije svih organa u čovjeku, koji surađuju u očuvanju ukupnosti života u ljudskom tijelu, sama veza između muškarca i žene, koja je zakonita i racionalna, čini se da na neki način doprinosi zdravom i dugovječnom životu. Naime, prema statistici ljudi u braku su živjeli duže nego oni koji nisu bili u toj vezi. Ipak, postoje brojni primeri ljudi koji su živjeli moralno i koji su imali zdrav i dug život.

Dakle, brak treba biti sklopljen između zdravih osoba, koje nisu pogođene nijednom manom, koja bi mogla dovesti do propasti i nesreće budućih potomaka ljudske vrste, jer samo zdravi roditelji, uz sve ostale povoljne uvjete, mogu dovesti do zdravog potomstva. Obrnuto važi za osobe koje boluju tuberkuloze, kameca, padavice, spolnih bolesti i sl. – takvim osobama brak nikada ne bi trebao biti dopušten, jer će takvi ljudi biti više teret nego korist za državu.

2. Osobe koje se upuštaju u brak trebaju biti odgovarajuće i razmjerne dobi, pri čemu se smatra da je za muškarca iz umjerenog podneblja najbolja dob između 25. i 30. godine, dok se za ženu smatra da je optimalna dob između 18. i 20. godine. U ovoj dobi ljudski organizam (5) dostiže fazu savršenstva razvoja, pri čemu organi određeni za reprodukciju mogu pravilno funkcionirati, ukoliko se njima razumno upravlja, bez značajnog negativnog utjecaja na zdravlje i dugovječnost.

3. Ljudi se ne smiju vjenčati osim iz istinske i iskrene uzajamne ljubavi, bez ikakve prisile s bilo koje strane ili od roditelja, ne zbog koristi, kao što se danas, nažalost, često događa, više na štetu nego na korist obitelji i ljudskom rodu. Iz toga obično nastaju razdori gori od zle strasti, odatle potječu svađe i skandali. Ako žele živjeti sretno i blagoslovljeno u ovom svijetu, trebaju sklopiti brak iz istinske i iskrene uzajamne ljubavi.

Isto tako, prilično je bolno te zdravlju i dugovječnosti nemalo štetno, kada stariji muškarac oženi djevojku od 16–20 godina, jer na taj način prijevremeno troši fizičku snagu koja mu je još preostala. Ako takav muškarac ima potomke, oni neće biti ni zdravi ni dugovječni, njegova žena je nezadovoljna te tako i sebi i njoj nanosi štetu.

On naravno želi da ga žena voli, ali to je uzalud, nikada neće dobiti iskrenu ljubav, nego eventualno samo hinjenu. Umjesto toga, svoju će ženu ili potaknuti na tugu, što za posljedicu može imati razvoj raznih bolesti, ili će biti prisiljena napustiti ga i živjeti s drugom osobom koju voli, bilo tajno bilo javno. Iz takvih situacija nastaju brojne svađe i skandali, koji na ovom svijetu ne mogu donijeti miran ni zdrav život. Mnogo je još odvratnije ako se starija krezuba žena uda za mladog muškarca, jer iz toga mogu nastati samo još neugodnije posljedice. Zato roditelji, ako imaju imalo ljubavi prema njima, trebaju biti izuzetno obzirni u nastojanju da svoju djecu upute na bračne staze, da na njih ne vrše prisilu na brak s bilo kime. (6) Ne bi smjeli dopustiti svojoj djeci ni da se radi koristi vjenčaju s nekim, nego bi ih prije toga trebali iskreno ispitati i promatrati koliko vole tu osobu s kojom se kane vezati. To je nužno ako ne žele da njihova djeca, prije vremena, padnu u duboku nesreću, a takvih vrlo tužnih primjera danas ima napretek.

Drugi trenutak koji doprinosi zdravlju i dugovječnosti odmah od početka ljudskog života je pažljivo postupanje s novorođenčadi. Novorođenče, dakle, ako je zdravo, odvojeno od majke presijecanjem pupčane vrpce, mora se oprati u toploj kupci pripremljenoj od izvorske vode, kako bi se koža očistila od nečistoća, zatim se lagano obriše čistom tkaninom, lagano umota i preda majci kako bi se ugrijalo njezinom toplinom i kako bi ga, ukoliko nema nikakvih prepreka, podojila odmah od prvog sata nakon rođenja. Dakle, dijete treba biti hranjeno majčinim mlijekom jer nijedna druga hrana u prirodi za dojenče se ne može usporediti s mlijekom zdrave majke. Ni dojilja ne može pružiti ono što zdrava majka pruža, no ukoliko je zdravlje same majke ugroženo, treba zatražiti pomoć dojilje, no svakako uz oprez da je ona fizički i mentalno zdrava, da je u približnoj fazi nakon poroda kao majka te da daje mlijeko dobre kvalitete.

Treba paziti da se način prehrane i uopće života dojilje naglo ne promijene previše, jer bi to djetetu lako moglo naškoditi. Dijete treba dobiti onoliko često koliko traži dojku, a ona mu treba biti dostupna sve dok siše s apetitom. Ako majka ili dojilja bude imala mlijeka u uobičajenoj količini, ono će pružiti djetetu dovoljno prehrane sve dok ne počnu rasti zubi, i dijete neće trebati nikakvu drugu hranu ili tekućinu do tog vremena. Štoviše, što duže dijete sisa majčino mlijeko, (7) to će biti zdravije i jače. Čak i u današnje vrijeme postoje u nekim narodima primjeri, gdje poodrasla djeca sa stolcem prilaze majci i traže dojku, a od njih ljudi nastaju snažni, zdravi i prilično dugovječni ljudi. Najgore čine okrutne majke koje iz ispraznih razloga odbijaju dati svoje dojke vlastitoj djeci, čime štete i svome i zdravlju svoje djece.

Dojenčadi nježnije konstitucije treba davati lagano mlijeko tijekom prvih pet mjeseci, a zatim, do kraja prve godine, može im se dati i gušće mlijeko, kako bi dijete

dobilo tjelesnu snagu i čvrstoću. Ako pak majka novorođenčeta umre u tom periodu ili zbog bolesti izgubi mogućnost dojenja ili zbog siromaštva roditelja dojilja nije dostupna, tada dijete treba biti hranjeno životinjskim mlijekom, jer to je najbolja alternativa za prehranu djeteta. Mlijeko koje se smatra najboljim je magareće, ali budući da nije uvijek dostupno, jednako dobro će biti i kravlje, kozje ili ovčje mlijeko. Uvijek mora biti svježe te treba biti dato djetetu po mogućnosti odmah nakon mužnje, dok je još toplo, jer i sama toplina mlijeka koja dolazi od životinje doprinosi zdravlju. Do trenutka nicanja zubi, nijedna druga hrana ili tekućina nije potrebna. Kako zubi počnu izrastati, djetetu se postupno daje gušća i čvršća hrana, a količina majčinog mlijeka se proporcionalno smanjuje. Majčino dojenje tada potpuno prestaje, kada se dijete već naviklo na odgovarajuću hranu i piće. Djetetu nikako ne smije biti dopuštena konzumacija začinjene hrane i alkoholnih napitaka poput kave, čokolade, vina, zaslađenih proizvoda itd. Svi ovi proizvodi su vrlo štetni za njega.

Dojenčad treba biti držana u prosoriji s umjerenim uvjetima, u toplini pogodnoj za dojenje te (8) zaštićena od prekomjerne hladnoće, vrućine ili svjetlosti. Zrak koji dijete udiše treba biti čist. Osim toga, dijete ne smije biti previše zavezano i stisnuto u povojima, tako da mu je onemogućen ikakav slobodan pokret, već mu treba dati udobnu odjeću. Donje rublje treba se mijenjati svakodnevno, a odjeća koju dijete ima preko donjeg rublja treba se mijenjati tjedno, dok se kolijevka treba mijenjati svaki mjesec. Zatim se tijelo djeteta treba prati mlakom vodom svaki dan tijekom otprilike šest tjedana, a kasnije čistom vodom, osobito ljeti. Ova kupka treba biti brzo obavljena kako se koža ne bi previše ohladila, a nakon toga dijete treba biti obrisano čistim suhim ručnikom. Ova kupka pomaže u čišćenju kože od nečistoće i jačanju nervnog sustava te snažno doprinosi zdravom i dugovječnom životu. Zatim se dijete treba kupati svaki tjedan tri do četiri puta u vodi temperature 24°C. Međutim, voda ne smije biti potpuno zagrijana, već se u vruću mora dodavati svježa izvorska voda dok ne postigne temperaturu od 24°C. Ljeti je najbolja ona voda koja se zagrijava na suncu. Kupanje treba trajati četvrt sata, a dijete se nikada ne smije prati ili kupati dok je oznojeno ili odmah nakon obroka. U ovom razdoblju, počevši od 4.–6. tjedna, dijete treba biti bez kapice na glavi, jer na taj način ne samo da će ojačati glava, nego i cijelo tijelo; a što je ovdje posebno preporučljivo, za vrijeme svih faza života djeteta treba se održavati maksimalna čistoća. Također, najgori je običaj uspavati dijete lju-ljanjem u kolijevci, jer zdravo dijete mirno spava i odmara bez potrebe za lju-ljanjem. Ako je dijete nemirno, treba istražiti uzrok tog nemira, a kad se taj uzrok utvrdi i ukloni, i dijete će se odmah umiriti. Vježbe za mišiće, u kojima dijete uskoro pokušava uspraviti se, treba prestati poticati. Puzanje po tlu je (9) prvi korak koji priroda predviđa, dok stajanje na nogama još nije dopušteno, jer kosti donjih ekstremiteta još nisu dovoljno očvrstnule i okoštale da bi bile sposobne nositi težinu cijelog tijela.

Kada se pokretima ojačaju mišići i razvije govor, dijete prelazi u dječju dob. U ovom uzrastu razvijaju se organi, ali i dolazi do većeg prijenosa energije u živčani sustav, zbog čega dolazi do stalne potrebe za pokretanjem mišića, do živosti vanjskih osjeta i izraženog nastojanja za imitacijom. Stoga, odgovarajući će način života za ovu posebnu fazu razvoja biti sljedeći: živahnoj djeci s dobrim apetitom treba često nuditi hranu, a tjelesni pokreti na svježem zraku trebaju im biti omogućeni, kako bi se potaknuo razvoj mišića i cijelog tijela, njegova snaga i rast. Odjeća treba biti lagana i komotna. Onome umu koji rado oponaša, uvijek treba pružati dobre uzorke ponašanja. Osobito treba paziti da se ne izazove prerani razvoj reproduktivnih organa, što ozbiljno šteti zdravlju i dugovječnosti života. Zbog toga roditelji moraju pažljivo nadgledati svoju djecu, kako bi spriječili da se u njima ne ukorijeni poguban muški poriv, poznat kao masturbacija. Zbog toga djeca ne smiju jesti hranu koja bi im previše iritirala organizam, poput kave, čokolade, vina, previše mesa ili drugih začinjjenih jela, tvrdo kuhanih jaja ili kruha, osobito navečer prije spavanja. Također, ne treba ih puštati odmah nakon večere da idu u krevet, već bi trebali prvo izmoriti svoje tijelo nekom tjelesnom aktivnošću, poput igre ili skakanja, ako je moguće na svježem zraku, kako bi zaspali čim legnu. Osim toga, trebaju nositi laganu i udobnu odjeću, a krevet ne smije biti od perja, već trebaju spavati na slamnatom ili madracu napravljenom od konjskih dlaka. (10) Čim se probude, odmah im treba reći da ustanu iz kreveta te da prionu na posao koji odgovara njihovoj dobi i fizičkoj sposobnosti. Također, ne treba im dopuštati da čitaju neprimjerene knjige, kao ni rimsku mitologiju. Roditelji se nikada ne bi trebali pred svojom djecom nepristojno izražavati ili ponašati. Na kraju, treba izbjegavati stalno utopljavanje tijela, bilo u postelji ili odjećom, a općenito je potrebno pridržavati se umjerenosti u svemu, radilo se o mentalnom naporu ili tjelesnoj aktivnosti.

Adolescentsko doba osobito je zaokupljeno razvojem genitalija, koji napreduje na isti način kao i oblikovanje živčanog sustava. Tijekom dječje dobi krv većim intenzitetom teče prema mozgu, a sada se okreće prema prsima. Iz reproduktivnog sustava dolazi novi poticaj živčanom sustavu, zbog čega mašta postaje živahnija, a um strastveniji te se naposljetku budi ljubav, a javlja se i snažna želja za lakoumnim postupcima. Stoga ova specifična konstitucija adolescenta zahtijeva pažljiv režim prehrane, kako bi se očuvalo sadašnje i buduće zdravlje. Zato bilo kakvi stimulansi trebaju se davati u vrlo malim dozama. Prehrana treba biti obilna, ali bez začina i alkoholnih pića. U odrasloj dobi organizam doseže najviši stupanj savršenstva, a sve funkcije ostaju u ravnoteži. Sad je već uspostavljen odgovarajući razmjer između osjetljivosti i moći reakcije, s većom snagom inspiracije, dovoljno snažnim organskih funkcijama proizvodnje i reprodukcije, što ovu dob čini najpogodnijom za reprodukciju i ozbiljnije životne zadatke, koji su od koristi obitelji, društvu i čovječanstvu. Međutim,

prekomjerna zagušenost krvi, koja se sada više premješta s prsnog koša prema trbuhu, počinje izazivati bolesti trbuha. (11) Kako bi se to izbjeglo, higijena savjetuje sljedeće smjernice: da se izbjegava pretjerivanje u bilo kojim poslovima, da se osobito izbjegava prekomjerna seksualna aktivnost, sjedilački način života i zloupotreba alkohola te da se ne dopušta prekomjerna emocionalna napetost.

Starenje je proces vitalnog opadanja, koji ne donosi samo smanjenje kretanja tijela, već i slabiju produktivnost. Zdravlje, koliko je moguće u starosti, postiže se na sljedeći način: izbjegavanjem prekomjernih tjelesnih i mentalnih napora, izbjegavanjem zloupotrebe spolnosti, um neka bude miran, odmor dulji, hrana mekša, ako je umjerena, konzumacija vina bit će od koristi, temperatura okoline neka bude viša, a krevet i odjeća nešto topliji. Međutim, nikada ne smije doći do odstupanja od životnog stila koji je za starije osobe prikladan, bilo u pogledu kretanja ili prehrane, osim ako za to ne postoji poseban razlog.

Zrak se smatra pravom životnom hranom za čovjeka, jer ljudski organizam ne može ostati bez njega ni nekoliko minuta. Poput hrane i pića, tako i zrak, ima najveći utjecaj na ljudski život. O njegovoj kvaliteti ovisi dobra, zdrava, cjelovita i stabilna životna funkcija, dok loša kvaliteta zraka uzrokuje mnoge bolesti i postaje plodno tlo za različite uzroke smrtnosti. Stoga, budući da zrak ima veliki utjecaj na ljudski organizam, od velike je važnosti znati koje osobine on treba imati kako bi odgovarao ljudskoj prirodi i štutio zdravlje jer život i njegova cijela snaga neprestano dolaze iz čistog zraka. Kako bi zrak u atmosferi održao život u odgovarajućoj vitalnosti i zdravlju, potrebna su određena svojstva u njemu, poput razine suhoće, elektriciteta, temperature, čistoće i tlaka.

Apsolutna suhoća zraka ne postoji, što dokazuje (12) prisutnost rose u najsušim danima. Čini se da je najsuši zrak zimi pod najhladnijim, vedrim nebom. Zrak koji je previše suh štetan je za ljudsko zdravlje jer znatno povećava napor života, zbog čega se razumije zašto stanovnici planina vode aktivniji život nego oni koji žive u dolinama.

Vlažan zrak predstavlja prijatnu ljudskom zdravlju i dugovječnosti, što dokazuje veća učestalost obolijevanja i umiranja u mrazovitim danima kasnih jeseni i zimi te neprekidna prisutnost endemskih bolesti u močvarnim krajevima. Kako bi čovjek mogao izbjeći ovu neprijateljsku moć vlažnog zraka, prvo i prije svega treba izabrati suho i umjereno toplo mjesto za dom, zatim se hraniti dobro i dovoljno, umjereno se kretati, biti smirena uma i suzdržavati se od spolnih odnosa.

Nijedan zrak nije opasniji za ljudsko zdravlje od močvarnog, koji prevladava u močvarnim i sličnim područjima. Osim vlažnih uvjeta zraka, štetna isparavanja močvara i jezera svojim svojstvima također su još opasnija. Ondje biljke i životinje,

njihov izmet i kosti trule, ondje velika količina vode neprestano isparava, zrak je negativno naelektriziran, a oslobađaju se drugi plinovi kao što je ugljični dioksid, sumporni vodik itd., što su sve poznati izvori za bolesti poput vrlo opasne povremene groznice sa simptomima oticanja i stvrdnjavanja unutarnjih organa, hidropsa, skorbuta, artritisa, trulih groznica i kuge.

Stanovnicima močvarnih područja za očuvanje zdravlja najbolje se savjetuje bijeg i preseljenje na viša i suša područja. Onima pak kojima je bijeg onemogućen, preporučuje se da svoju kuću podignu više i nastane gornji dio kuće.

Elektricitet zraka, ovisno o tome je li pozitivan ili negativan u prirodi, (13) ima značajan utjecaj na ljudski život, a onaj koji je više ili manje pretežan može izazvati štetne učinke na ljudsko tijelo.

Zrak mora biti određenog stupnja topline. Prekomjerna vrućina, kao i vrlo hladan zrak koji prevladava tijekom najjačih zima, štetni su za zdravlje. Stoga ni velika vrućina ni hladnoća nisu pogodne za zdravlje, već potpuno zdrava bit će samo umjerena temperatura, koja u zdravom tijelu ne izaziva osjećaj ni vrućine ni hladnoće. Tako, kad je vani prekomjerno vruće, potrebni su san i odmaranje, suzdržavanje od alkoholnih pića, umjerenost u radu i kretanju, osvježanje kupanjem u vodi rijeke koja nije prehladna (oko 15–17–19 stupnjeva), te pijenje hladne, čiste vode, ili uz dodatak svježeg soka od kiselih citrusa ili vinskog sirćeta. Po jakoj hladnoći tijelo treba adekvatno odjenuti, a stan treba biti umjereno topao. Treba češće piti toplija pića koja potiču umjereni protok krvi, a također treba povećati tjelesnu aktivnost, kako je vani niža temperatura.

Zdravlje u velikoj mjeri ovisi o čistoći zraka. Čisti zrak je onaj u kojem, osim pravilnog odnosa između plinova kisika, dušika, ugljičnog dioksida i vodenih para, ne postoje drugi plinovi i pare koje se nazivaju otrovnima. Proporcija osnovnih dijelova koji čine zrak je takva da od 100 dijelova atmosferskog zraka 78 čine plinovi dušika, 21 plin kisika, a 1 plin ugljičnog dioksida. Ovaj omjer u slobodnom zraku uvijek ostaje isti, iako brojni i neprestani procesi na površini Zemlje, koji utječu na moć kisika i zdravlje zraka, u velikoj mjeri doprinose njegovoj promjeni. Tako, (14) zrak se zagađuje izdisanjem zraka iz ljudskih i životinjskih pluća, a također se kontaminira raspadanjem životinjskih tijela i trulim mijazmima⁵. Tako i biljni i mineralni svijet

⁵ Mijazam je bio smatran otrovnom parom ili maglom koju su ispunjale čestice raspadnute tvari (mijazmi) koje uzrokuju bolesti. S mijazmatske su pozicije bolesti bile proizvod okolišnih faktora poput kontaminirane vode, prljava zraka i slabih higijenskih uvjeta. Takva se infekcija nije prenosila među pojedincima, već je pogađala one pojedince koji su boravili na onom prostoru na kojem su nastale takve pare. Ona se mogla identificirati po svojem lošem zadahu.

Ovo je bila prevladavajuća teorija prijenosa bolesti prije nego što ju je u 19. stoljeću nadomjestila germinativna teorija bolesti.

pridonose zagađenju zraka. Stoga je jasno kroz koje promjene zrak atmosfere može postati štetan i lako postati opasan za ljudsko zdravlje. Da bi čovjek uvijek disao čist zrak, treba paziti na sljedeće čimbenike. Kad god vremenski uvjeti i obveze to dopuštaju, čovjek treba boraviti na otvorenom zraku ili, kad je to moguće, treba hodati po čistom zraku tijekom dana, osobito u jutarnjim satima na višim, sunčanim mjestima. Uvečer je najbolje šetati uz rijeke koje teku, gdje su područja ravna, iako uvijek treba davati prednost višim područjima.

Treba uvijek tražiti područje između planina, gdje zrak nije ustajan, već se neprestano pomiče kroz tokove vjetrova. Treba izabrati zelena prostranstva, gdje biljke dugo izdišu kisik. Također treba pažljivo izbjegavati mjesta gdje zrak sadrži štetne, nečiste i smrdljive primjese, koje su na mnogo načina zagađene i opasne za zdravlje.

Ova štetnja treba se smatrati hranom za održavanje zdravog života i nitko je ne bi smio zanemariti bez štete za svoje zdravlje. Nije li čudno da ljudi koji su navikli na sjedilački način života, koji provode vrijeme u ležajevima, pate od kratkovidnosti i drugih bolesti?

Onaj koga vremenski uvjeti ili obveze prisile da bude kod kuće, treba paziti da unutrašnji zrak ne bude ustajao, nego da često po danu provjetrava prostor, te tako dopuštajući da svjež zrak ulazi kroz otvorene prozore. Za ovo je, međutim, (15) prije svega nužno da kuća bude smještena u području koje uživa u čistom zraku, a češće provjetranje zraka je tim potrebnije što više ljudi živi u istom prostoru. Osim toga, iz prostorija u kojima se spava treba ukloniti sve što ispušta štetne pare, poput užarenog ugljena, veće količine cvijeća, onoga što povećava vlagu u zatvorenom prostoru, tvari koje fermentiraju itd. Sve to ima štetne učinke na ljudsko zdravlje.

Za održavanje života od izuzetne važnosti za čovjeka je hrana, koju on uzima iz životinjskog i biljnog svijeta. Čovjek dakle jede hranu iz oba ova kraljevstva prirode bez ikakve štete, dapače, gledajući organe za žvakanje i probavu, njemu je po zakonima prirode prikladno hraniti i obnavljati svoje tijelo iz oba ova kraljevstva te stoga ljudi nisu ni mesojedi ni biljojedi, već se s pravom smatraju svejedima. Ipak, i običaji imaju svoju težinu. Naime, postoje narodi koji žive zdravo samo od biljne hrane, drugi koji jedu samo ribe, a treći koji jedu hranu od mesa sisavaca, ovaca, riba i biljaka. Međutim, svaka iznenadna promjena prehrane, koja mijenja dosadašnji način ishrane, može biti vrlo štetna za zdravlje.

Životinjska hrana lakše se probavlja snagom želuca, hranjivija je, bolje stimulira i čini život živahnijim, dok je otpadna tvar koja iz nje nastaje manje postojana i brže se raspada. Stoga, ljudi koji većinu svog vremena jedu meso, obično vode manje zdrav život i imaju kraći životni vijek.

Biljna hrana je laganija, manje stimulira, ali materija koja iz nje nastaje polako se razgrađuje i (16) duže traje, stoga, iako omogućuje manje aktivan život, ipak mu produljuje trajanje.

Čovjek, dakle, najbolje pomaže očuvanju svog zdravlja i produljenju života ako mu je prehrana uravnoteženo i biljnog i životinjskog porijekla.

Najbolje će biti meso koje se kao hrana lako probavlja i apsorbira, a nije previše stimulirajuće. Meso se najbolje probavlja kada sadrži vlaknaste materije, nije tvrdo, ima želatinozno bjelančevinsko tkivo i umjerenu količinu masti. Takvo meso čovjek može pronaći u gotovo svim vrstama životinja. No, postoji razlika između mesa životinja koje se hrane biljkama i meso mesojeda. Meso mesojeda više stimulira i brže se razgrađuje, zbog čega većina ljudi preferira meso životinja koje se hrane biljkama i žitaricama. Kod životinja hladnokrvnih, ova razlika nije toliko značajna. Meso mladih životinja bolje je od mesa starijih, a uvijek je bolje svježije, nego ono koje je već počelo truliti. Najmanje korisno je dimljeno meso, ono se teško probavlja, ne opterećuje želudac, a oslabljuje crijeva.

Punomasno mlijeko je izuzetno hranjivo, bez obzira od koje domaće životinje dolazi, bogato je hranjivim tvarima, lako se probavlja i apsorbira. Podržava produktivnost bez intenzivnog stimulusa, umiruje pretjeranu reakciju, novorođenčetu pruža dovoljnu prehranu, zdravim ljudima nudi korisnu hranu i piće, a bolesnima, u mnogim slučajevima, izvršnu terapiju.

Svjež maslac, koji se nije počeo kvariti, lako se probavlja i vrlo je dobra i sigurna hrana. Sir, koji zadržava maslac, također pruža značajnu hranjivu vrijednost, ali što je tvrdi zahtijeva jaču (17) probavu. Jaja koja nesu domaće kokoši, kada su vrlo svježija, lako se probavljaju i brzo i obilno obnavljaju snagu, a isto vrijedi i za jaja koja su kratko kuhana i tek malo posoljena, koja se mogu piti ili piti rastvorena u vodi ili juhi. Jaja pripremljena na druge načine više opterećuju probavu. Posebnu hranidbenu vrijednost ima žumanjak jajeta, iz kojeg potječu mnoga jela, među kojima vrijedi spomenuti vinsku juhu, koja se priprema kuhanjem žumanjka u vinu i sa šećerom; ona dobro hrani, grije i potiče na znojenje.

Biljni svijet nudi čovjeku obilje hranjivih tvari, od kojih one više hrane što su sličnije životinjskim karakteristikama. Među njima prvo mjesto svakako zauzimaju sjemenke žitarica, koje čovjeku i jesu najbliža hrana. Povrće obuhvaća sve jestive biljne vrste koje se obično koriste u prehrani. Većina povrća jede se kuhana, dok se neko konzumira sirovo, zatim neko ukišeljeno, a neko se koristi u oba oblika, ovisno o pripremi. Po hranjivoj vrijednosti žitarice i mahunarke znatno nadmašuju ostalo povrće.

Plodovi žitarica, ako dođu do zrelosti u pravo vrijeme, pružaju jestive sokove i vrlo zdravu hranu za čovjeka, jer ublažuju prekomjernu tjelesnu temperaturu, stimuliraju djelovanje želuca, razrjeđuju gustu tekućinu, reguliraju razinu žuči, omekšavaju crijeva, sprječavaju truljenje i podupiru integritet tjelesnih organa. Ovdje se mogu spomenuti i jestive gljive, koje svojom hranjivošću gotovo dostižu hranu životinjskog porijekla te iako se teže probavljaju, ipak nude hranu koju čovjek ne bi trebao odbaciti.

(18) S obzirom na prethodno rečeno, pojavljuje se drugo pitanje, naime, kada i dokle treba jesti kako bi se očuvalo zdravlje i produljio život? Ovdje također čovjek treba slijediti najvjernijeg vodiča, prirodu, koja točno ukazuje na osjećaj gladi i sitosti. Stoga, čovjek treba jesti i ponoviti obrok kad god ga glad pritisne te uživati u onoj količini hrane koja je dovoljna da se osjeća sito. Ipak, čovjek uvijek treba biti oprezan, da ne preopterećuje želudac prekomjernom količinom hrane, nego uvijek treba održavati umjerenost. Navečer prije spavanja bolje je pojesti malo ili ništa, kako pokazuje iskustvo ljudi koji vode zdrav i dug život. Tko želi očuvati svoje zdravlje, neka se uvijek odluči za jednostavniju hranu, jer će to biti bolje za očuvanje zdravlja. Kao što kaže Santorio⁶ u 3. aforizmu⁷ 2. dijela knjige⁸: „Ako budeš znao koliko hrane ti odgovara svakodnevno, bit ćeš u mogućnosti sačuvati život što duže.“ Svaku hranu koju unosimo treba polako žvakati.

Čovjeku je prirodno da pije čistu vodu, koja je najzdraviji napitak za održavanje zdrave duše u zdravom tijelu u cijeloj prirodi. Svi ostali napici, koji zdrava čovjeka povuku da ih svakodnevno konzumira, više ili manje štete zdravlju i dugovječnosti. Stoga je voda najvažnija za piće, kupanje i higijenu te je nužna u svim oblicima primjene za zdrava čovjeka. Ništa u prirodi ne može postojati bez vode, a ljudi koji su pogođeni različitim bolestima, svoj oporavak i povratak zdravlja duguju upravo vodi.

⁶ Santorio, Santorio (1561.–1636.), liječnik, izumitelj medicinskih instrumenata, začetnik eksperimentalne medicine. Autor poznatog djela *De statica medicina aphorismorum sectiones septem* (1614.), koje je doživjelo preko pedeset izdanja.

⁷ Aforizam nije kao danas nosio samo duhovite konotacije, nego je bio generalno kratka jezgrovita rečenica puna značenja (lat. *breve dictum*).

⁸ Zapravo, autor pogrešno citira. Rečeni navod doista dolazi iz navedene knjige, ali iz 34. aforizma iz njezina 3. dijela pod naslovom *O hrani i piću* (lat. *De cibo et potu*). Također, ni navod nije precizan, nego je skraćen i čak s gramatičkom omaškom u broju glagola te pogrešnom navodu drugoga glagola. Autor navodi da *ako budeš znao koliko hrane ti odgovara svakodnevno, bit ćeš u mogućnosti sačuvati život što duže* (lat. *Si sciveris quotidie, quantum cibi tibi convenient scias vitam diutissime servare*), dok kod Santorija piše da *ako budeš znao koliko hrane ti odgovara svakodnevno, znat ćeš sačuvati vrlinu i život što duže, što ćeš shvatiti iz ovog aforizma* (lat. *Si sciveris quotidie quantum cibi tibi convenient scies diutissime virtutem et vitam conservare idque ex eodem aphorismo intelliges*).

Za piće je stoga najbolja voda iz planinskih izvora. Ona treba biti kristalno čista, bez okusa, mirisa i topline, hladna, da se u njoj sapun (19) lako otapa i pri korištenju pjenu te da mirna ni nakon dužeg vremena ne ostavlja nikakav talog. Međutim, čovjeka su nastojanja i želja, kako bi očuvao zdravlje, tako i da povрати snagu koju je izgubio zbog strasti, a osobito kako bi postigao mirnoću osjetila i uma te zaborav na neugodne stvari, ubrzo navela da, osim vode, počne koristiti i druge vrste napitaka.

Ako zdravi ljudi konzumiraju alkoholna pića, osobito u većim količinama, to je ozbiljno štetno po njihovo zdravlje i dugovječnost, a rijetki su primjeri ljudi koji su dugovječno živjeli, a da nisu izbjegavali ta pića. Naprotiv, poznato je da su svi oni koji su vodili zdrav i dug život koristili vodu za piće. Nema ništa što više doprinosi degeneraciji čovjeka nego zloupotreba alkoholnih pića, jer ona niti hrane, niti zadovoljavaju žeđ, nego samo ubrzavaju smrt, uništavaju trbušne i prsne organe, izazivaju prerano starenje, a zamračuju svjetlost uma, srozavajući dušu do najnižih strasti, čime čovjeka lišavaju ljudskog dostojanstva i čine ga više nalik životinji nego čovjeku. Od poroka alkoholizma je, dakle, skoro nemoguće zamisliti sramotniju i za ljudski rod štetniju pojavu, jer donosi brojna zla, koja negativno utječu na moralni i fizički život te su krajnje štetna za obitelj, društvo i domovinu.

Međutim, za slabijeg, troma čovjeka, iscrpljenog nespavanjem, brigama, naporima, poslovima i sl., te za bilo koju osobu koja živi pod uvjetima koji usporavaju vitalne funkcije, poput onih koji žive gdje je vlažan zrak, previše topao, hladan ili kakogod zagađen, ili koji konzumiraju hranu koja je hladna i teško probavljiva, bolje je da ne koristi vino kao lijek za obnovu, nego da ga pije umjereno, tako da ne (20) ubrzava puls niti izaziva pojave opijenosti. Ipak, uvijek treba koristiti dobro i staro vino.

Konzumacija kave, za onoga tko je na nju naviknut i umjereno je koristi, osim ako ne postoje drugi faktori koji je zabranjuju, teško može štetiti, što potvrđuje svakodnevno iskustvo.

Dok čovjek traži napitak koji će umanjiti pretjeranu vitalnu aktivnost, najbolje će ga naći u sokovima biljaka, na primjer u soku od limuna, naranče, ribiza i drugih. Takav napitak, ako se pije u pravo vrijeme, na primjer kad je tijelo pod jakim sunčevim zračenjem i obilno se znoji, postupno smanjuje pretjeranu vitalnu aktivnost tijela i doprinosi očuvanju zdravlja. On je mnogo sigurniji od hladne vode koja ima isti cilj; voda koja se pije dok se tijelo znoji oduzima previše topline plućima i želucu te izaziva nagle promjene u njihovoj organizaciji, što može biti temelj mnogih bolesti.

Voljom izazvani mišićni pokret je univerzalni poticaj koji pokreće sve funkcije organizma i koji je od najveće važnosti za očuvanje zdravlja. Kroz mišićni pokret, krv je češće izložena utjecaju zraka, što intenzivnije podupire vitalne procese. Na isti način na koji cirkulacija pozitivno utječe na život, tako se povećava i snaga izlučivanja,

probave, asimilacije i sekrecije. Stoga Celzo⁹ kaže: „Lijenost slabi tijelo, dok ga rad jača, lijenost ubrzava starenje, a rad donosi dug mladalački život.”^{10c}

Stoga je tjelesna aktivnost od najveće važnosti za očuvanje zdravlja, ali ona mora biti umjerena, da ne dovodi do iscrpljenosti, ni da je prekomjerna, a uz to je nužno mirovanje i pravovremen odmor. Stari su narodi već itekako bili svjesni ove koristi, veliki (21) dio obrazovanja posvetili su sportovima i gimnastičkim vježbama, pa su ljudi bili snažni, zdravi i živjeli su dug život. Ovdje je jasno da je tjelesna aktivnost neophodna za očuvanje zdravog života, a što je, osobito u modernom dobu, iznenađujuće zanemareno nauštrb ljudskog zdravlja.

Kada se tjelesna aktivnost produži do točke gdje izaziva osjećaj umora, potrebno je zaustaviti se, mišići moraju odmoriti kako bi ponovno obnovili energiju za daljnje kretanje. Trajanje odmora treba biti proporcionalno intenzitetu pokreta i potrebi za obnovom, i treba trajati dok osjećaj obnove i živahnosti ne pozove na nove napore. Međutim, najpotpunije odmara i najviše obnavlja spavanje.

Dakle, prvi lijek za očuvanje zdravlja i produljenje života jest san. Naime, san omogućuje odmor živčanom sustavu, a potreba za njim sve je veća, što su naponi tog sustava intenzivniji. San je glavni prijatelj živaca, jer ono što je tijekom budnosti potrošeno naporima uma i tijela, putem sna biva obnovljeno. San najbolje oporavlja snage kada su mentalne funkcije gotovo potpuno u tišini, stoga je san bolji što je dublji i slobodniji od faza nesаницe. Zato se ne smije poći na počinak prije nego što osjećaj umora i pospanosti pozove na san.

Tko želi miran san, mora ukloniti sve podražaje prije nego što zaspi; za to treba odabrati tamnu i mirnu prostoriju, koja zimi ne smije biti previše topla, već je bolje spavati u nešto hladnijem prostoru. Prije nego što legne, treba otvoriti prozore i prozračiti sobu, te se osloboditi svih briga prije spavanja. Nema ništa lošije od toga da se u krevetu prepuštamo raznim razmišljanjima. Treba potpuno (22) skinuti odjeću. Izmet i urin moraju se izbaciti iz noćnih posuda. Treba pojesti vrlo malo hrane ili nikako. Prije spavanja ne smije se piti alkohol. Korisno je uzeti čašu svježje vode prije lijevanja u postelju. Također, treba ležati u horizontalnom položaju.

Kako noć više pogoduje snu nego dan, najprikladniji trenutak za spavanje je noću jer tišina koja vlada cijelom prirodom poziva na san i čini ga mirnijim. Da noć pogoduje snu,

⁹ Aulo Kornelije Celzo (25. p. n. e. — 50. n. e.) je bio rimski enciklopedist i liječnik. Nazivali su ga Ciceronom medicine i latinskim Hipokratom. U svom enciklopedijskom djelu u 6 svezaka pod nazivom *Umijeća* (lat. *Artes*) obradio je poljodjelstvo, medicinu, strategiju, retoriku, filozofiju i pravo. Sačuvan je samo dio u kojem je obrađena medicina *Osam knjiga o medicini* (lat. *De re medica libri octo*).

¹⁰ Citat je sa samog početka 1. poglavlja 1. knjige *Osam knjiga o medicini*.

svjedoči cijeli životinjski svijet, gdje većina životinja, tek s nekoliko iznimki, obično spava noću. Dnevni san nikada ne može nadomjestiti noćni san, kako neki zabludjeli misle; dnevni san nikada ne može toliko okrijepiti kao onaj noćni. Dakle, oni koji dan pretvaraju u noć i noć u dan, ne misle na svoje zdravlje. Najbolje o njemu brinu oni koji noću mirno spavaju i rano ujutro ustaju, jer lakše i brže obavljaju svoje zadatke. Općenito, što je netko aktivniji dok je budan, to mu je potrebniji dulji san, i obrnuto. Trajanje i učestalost sna bit će različiti ovisno o dobi, temperamentu, tjelesnoj konstituciji i načinu života. Općenito, san koji traje 6 do 7 sati je prosječan i ugodan; međutim, djeca i mlađi ljudi trebaju dulji san kako bi podržali svoj rast. Kod aktivnog načina života, san bi trebao biti kraći, dok bi u slučaju mirnijeg načina života mogao biti duži. Poslijepodnevni san treba izbjegavati, a dopušten je samo osobama koje su bolesne. Međutim, uvijek treba uzeti u obzir i ovu naviku. Naime, jednom prilikom, dok je vojvoda Badenski¹¹ bio na razgovoru s liječnicima, pitao je je li bolje spavati nakon obroka. Svi su liječnici poslijepodnevni san osuđivali, zajedno sa Salernitanskom školom¹², osim Felixa Plattera¹³, koji je, u dobi od sedamdeset godina, (23) svjedočio u

¹¹ Vjerovatno se odnosi na Karla Fridriha (1728.–1811.), markgrofa i prvog velikog vojvodu od Badena, budući da se radilo o savjesnom i liberalnom vladaru poznatom po reformama temeljenim na idejama prosvjetiteljstva. Oslobodio je seljaštvo, ukinuo torturu, odvojio ludnice od zatvora. Također je osnivao škole i poticao poljoprivredu, industriju i ruketvorine. Kao istinski prosvijećeni vladar, upoznao je i dopisivao se s ljudima kao što su Goethe, Voltaire i botaničar Carl Linné.

¹² Salernska medicinska škola, prva europska medicinska škola, koja je djelovala u južnotalijanskome gradu Salernu kraj Napulja, najjače zapadno medicinsko središte u srednjem vijeku i preteča medicinskog fakulteta. Spominje se od IX. st., a procvat je doživjela u XII. st. Osnovali su ju salernski svjetovni liječnici te je bila neovisna o utjecaju crkve; u njoj su se njegovale anatomija, kirurgija i ginekologija (čemu se u to doba crkva žestoko protivila), a predavanja su držale i žene. U XI. st. Konstantin Afrički, redovnik u benediktinskom samostanu u Montecassinu, preveo je mnoga klasična djela grčke i arapske medicine na latinski jezik i tako potaknuo razvoj znanstvene medicine u Salernu. Jedno je od najpoznatijih djela nastalih u Salernskoj medicinskoj školi *Salernska zbirka antidota* (lat. *Antidotarium Salernitanum*) iz XII. st., koja je sadržavala cjelokupnu srednjovjekovnu farmakoterapiju, tj. iscrpan opis lijekova koji su se rabili u svakidašnjoj medicinskoj praksi; djelo je doživjelo mnogobrojna izdanja, preradbe i prijevode. Liječnica škole Trotula de Ruggiero sastavila je u XII. st. praktični priručnik o vođenju porođaja. Zdravstveni priručnik u stihovima *Salernska pravila o zdravlju* (lat. *Regimen sanitatis Salernitanum*) iz XII. st. bio je namijenjen najširem krugu čitatelja, a sadržavao je popularne higijenske propise i savjete za očuvanje zdravlja, te cjelokupnu simptomatologiju i terapiju. Doživio je oko 240 izdanja i prijevode na gotovo sve europske jezike. Na hrvatski ga je 1768. preveo franjevac E. Pavić, pod latinskim naslovom kao *Cvijet medicine*. Bila je to prva knjiga medicinskoga sadržaja na hrvatskom jeziku. Salernsku je medicinsku školu pohađalo mnogo učenika iz cijele Europe. Školu je 1811. ukinuo Napoleon I. Bonaparte.

¹³ Felix Platter (1536.–1614.) je bio poznati švicarski liječnik i znanstvenik rođen u Baselu, gdje je i proveo većinu svog života. Smatra se jednim od najvažnijih liječnika tog doba i prepoznaje se kao pionir u mnogim područjima medicine, uključujući medicinsku dijagnostiku i terapiju. Najpoznatiji po svom medicinskom djelu *Praktikum ili traktat o prepoznavanju, predviđanju, izbjegavanju i liječenju neugodnosti za čovjeka* (lat. *Praxeos seu de cognoscendis, praedicendis, praecavendis, curandisque homini incommodantibus tractatus*).

korist neškodljivosti toga sna, budući da je tijekom svih tih godina živio bez bolesti, iako nijedan dan nije prošao bez poslijepodnevnog sna. Stoga, onima koji nakon obroka dok čitaju ne učine ništa korisno, nego zadrijemaju, treba oprostiti ako se nakon četvrt sata prepuštanja snu vrate svojim poslovima s novom energijom i postanu spremniji za rad.

(24) Teze koje je trebalo obraniti

- I. Razuman čovjek je dužan čuvati svoje zdravlje, kako zakonom prirode, tako i društvenim normama.
- II. Umjereni režim prehrane nužan je za sve ljude kako bi se sačuvalo i produžio zdrav život.
- III. Obrazovanje djece je bolje od svih bogatstava.
- IV. Pri sklapanju braka potrebna je najveća pažnja u svakom pogledu.
- V. Bez žive nećeš izliječiti sifilis.¹⁴
- VI. Svakodnevna konzumacija vina zdravim ljudima više šteti nego koristi.
- VII. Obična voda je i piće i izvrstan lijek za čovjeka.
- VIII. Sjedilački način života majka je mnogih bolesti.
- IX. Životna sila održava se kroz sukob suprotnih sila.
- X. Umjereni fizička aktivnost na otvorenom izuzetno je potrebna čovjeku za očuvanje zdrava života.
- XI. Ljudi koji prekomjerno konzumiraju alkoholna pića se trebaju smatrati samoubojicama.
- XII. Prekomjeren mentalni, emocionalni ili fizički napor iscrpljuju životnu snagu iz čovjeka.
- XIII. Poznavanje anatomije temelj je cijele medicine.
- XIV. Prava smrt ne postoji u prirodi, jer sve u svijetu živi na različitim stupnjevima života.
- XV. Najstrašniji otrovi, kada se pravilno primijene, mogu se pretvoriti u najbolja ljekovita sredstva.
- XVI. Puštanje krvi iz vena¹⁵ je glavni lijek protiv upala.
- XVII. Vedar duh može mnogo pridonijeti zdravu životu.
- XVIII. Liječnik pri dijagnosticiranju bolesnika nikada ne može apsolutno sigurno donijeti zaključak, osim u nekoliko slučajeva.

¹⁴ Ova izjava odnosi se na povijesno korištenje žive u liječenju sifilisa. U prošlim vremenima, prije razvoja modernih antibiotika, živa se često koristila u medicinskim tretmanima, uključujući liječenje sifilisa, iako je bila vrlo toksična.

¹⁵ Ovdje se spominje puštanje krvi (lat. *venesectio*, *venepunctio*), što je postupak koji je u prošlim vremenima bio uobičajen u medicini, a koji se koristio za liječenje raznih bolesti, posebno upalnih stanja. U to vrijeme se vjerovalo da ispuštanje krvi može pomoći u balansiranju tijela i ublažavanju simptoma bolesti. Danas se krvoproliće rijetko primjenjuje u medicinskoj praksi, budući da je moderna medicina razvila mnogo učinkovitije metode liječenja upala i drugih stanja.