

Påminnelser för dem, som Surbrunnen på Södermalm bruka villa (a).

Följande korta berättelse läser i förstone vara af nöden för de Brunsgåster, som i Stockholm på Södermalm sig infinna och eljest ingen underrättelse om Surbrunnars bruk hafva, at i akt taga, på det de Guds godhet och gåfvor ej illa bruka, och i stället för åstundad hålsa, genom vattnets oordentliga bruk, af ovetenhet sig sjelfve icke skada och största ohälsa tillskynda måge; hvarigenom sedan de, som til sin hälsas förbättring och åtnjutande, nåst Guds hjälp, därpå sig betjäna, kunde afskräckas, ja ock sjelfva Brunnen, med största otack emot Gud, uti et vrängt och elakt rop och omdöme råka torde, måste fördenskull

1) Kroppen och Magen, efter patienternes och personernes beskaffennet och egen-

(a) Detta införes til bevis om förändrade tankar hvad Mineral-Vattens nyttjande angår. Sjelfva Brunnen är ännu tilfinnandes; hvarom mera framdeles.

genskap, genom en purgation, förr än man något dricker, præpareras och skickelig göras.

2) Måste Brunsgåsterne ifrån kl. 4 til 7 om morgonen, så vida vederbörandes tilstånd och krafter det tillåta och tåla, sig infinna och sin Cur afbida, och i begynnelsen sig akta, intet för många och olika glas at dricka, ej heller medan de än varma och svettiga äro, påbegynna, utan med 2 a 3 eller 5 börja, intet drickandes så mycket at naturen bjuder emot, eller våmjelse därpå förorsakas, och hvar dag småningom med et eller två glas påöka, til dess man til 11, 12, 13, 14, 18 och til 24 hinner, tagandes sedan på samma lätt åter af, som han begynte öka.

Och hafver här ingen at råtta sig efter den andra uti myckenhet af glas, utan måste hvar och en låmpa sig efter sin egen constitution och ålder, jämväl måste man ock göra med drickande åtskilnad vid årsens tider, ty där nöden så påfordrar at man Vintertiden dricka måste, står det enom icke fritt, ej heller är det gagneligt, dricka så mycket då, som om Våren eller Sommaren.

3) Är nödigt och rådeligit, at hvar och en måter sit glas, afpassandes därtill et halft kvarter, hvilket han, om han så står och orkar med, på en gång utdricker, hvar ock icke må han väl drickat i 2 gånger ut.

På detta sättet kan hvar för sig veta, huru mycket han i lånder och efter handen dricker. Och som 2 eller 3 glas äro druckne, går man et stycke omkring och spatserar något däruppå, vid pass til 600 eller 1000 steg, och sedan igenkommandes om en liten stund åter och dricker, alt som han är högt kommen til i räkning och påökning af sine förefatta glas. Ehuru väl man icke hvar dag til drickande är lika skickelig, då man väl kan moderera glaset naturen til viljes, och fårdeles måste man ock härvid observera våderleken, at man betänksamt går tilväga med drickande, när som vådret är bitert, våldsamt med blåst eller ock fårdeles regnat, på det man icke däröfver förorsakar sig olägenhet af ref och annat sådant.

Til at så mycket bekvämare bruka Brunnen, kan man taga något af Mage Morfellerne, Fenkol, Coriander eller Anis-Confect at tugga des emellan. Hvilkens natur eljest vämjens vid lött eller Säckar, den kan bruka Sjelfva, nu berörde, frö eller korn. Där ock vattnet genom stolgång, urinen och svettande ej noggsamt afföras skulle, måste naturen hjälpas och understödjas, hvartil bekvämligast och bäst de lindrige Purger- och Laxer-Morfellerne samt andre tjenlige medel brukas kunna. Uti det öfriga hafva vederbörande i slike och andre händelser sig hos Medicum at angifva, samt des undervisning och

och inrådande at inhämta, hvad vid lyckande af Curen för Medicin åntel. at bruka, nödige pröfvas kunde.

4) Skulle nu Surbruns-vattnets drickande på några dagar icke visa något fårdeles värkande, måste man fördenskull ej taga fruktan til sig, inbillandes sig alt vara förgåfves och ingen värkan at förmoda, emedan den hos somlige förr, hos somlige långsammare sig förspörja låter. I hvilket fall sådant igenom andre tjenlige medel hjälpas kan.

5) När man vid drickandet eller straxt därpå märker någon hufvudvärk, är sådant för intet ondt tecken at uptaga, utan härrör af den flyktiga Acido Volatili, hvilket öppnar alla förstoppelser i hjärnan, af hvilka en svag syn, fusande för öronen och andra flussar komma.

Diæten angående, eller huru man sig i mat och drick, ro och rörelse, sömn och vakande hafver at förhålla, är korteligen följande anledning at i akttaga af dem, som af sådane Surbrunnar för detta sig ej betjent.

1) Måste man förmiddagen, sedan man druckit hafver, ånteligen hålla sig från sömn och hvila, kan det ock ske eftermiddagen, då är det så mycket bättre, hvar ock icke, så kan man efter första concoctionen sofva en time, antingen sittandes på en stol eller intet liggande för lågt med hufvudet. Vare sig då at en eftermiddagen ville dricka 3, 4

a 5 glas, hvilket får enom fritt, men då måste man aldeles hålla sig ifrån fömn.

2) Skall motionen och kroppens bemödande ej vara för stark, och när man därvid svettas väl låta aftorka svetten med varma klåden och fervietter.

3) Är ej mindre nyttigt och nödigt at akta sig för förargelse, ifrande, bekymmer, samt djupsinnigt arbete och tankar och på hvarjehanda sätt sådant fly så mycket möjligt år.

4) Intet måste man åta någon torr, rökt eller salt fisk och kött, ej heller Svin- eller Gås-kött, ingen Mjolk, Ost, Fisk, ingen Sallade, Hvitkål, Gurkor eller Meloner, akta sig ock för Citroner, Vinbår samt sura Kjersbår.

Däremot efterlåtes och tillståndes:

5) At åta och förtära ungt Oxe- Kalf- Gås- Lamb- och ungt Gris-kött, såsom ock Höns, Kycklingar, unga Dufvor och allehandda vildt, jämväl af Fisk, Abborrar, Gårds och små Gåddor samt Kråftor.

6) Står dem fritt, Korn- och Hafregryn, item Hvete- och Rågmjölsgröt med Öl, Hvalsä eller Mjöd at åta.

7) Sammaledes at hafva uti och på maten Ruffin, Corinter, enkannerligen Bruneller och Sviskon.

8) Af Trågård-frukt kan tagas och kokas: Endivier, Lactuc, Spenat, Persilja, Årt-
skoc-

skockor, Turkiska Bönor, Pom de China, Petrofilier, unga Morötter och Socker-bönor.

9) Öfver måltiden må man dricka et glas vin, så ock et par skedblad-Brånvin, när någon känner sig stinner, eller af flatibus och våder incommoderad.

10) Skulle någon ej kunna afbida middags-målet til kl. 12, den må taga sig en varm Soppa, eller doppa litet Hvetebrod i Vin och därmed förekomma det svidande och onda han känner i magen.

11) Emedan i synnerhet det stora missbruket vid Brunnar spörjes, at somlige väl en fjerdedels, ja half tima och längre, därvid blifva ståendes, som intet allenast för hälfan år skadeligit, utan ock de andra Brungåsterne, som nödigt hade at dricka, hinderligt; altså förmanas hvar och en härmed välment, således sig härvid at skicka, at ej mera än två rader eller två personer bakom hvarannan i sänder däromkring stå måga. Och när desse äro depecherade och hafva njutit sin portion och del, då kunna åter andra tiltråda, och på det sättet utan trångsel, alla efter hand accommoderas och betjänas; så at de som först druckit, medan de andra och följande påhålla, göra sin första och andra tour och spatsergång, och sedan åter hvar efter annan, så mycket bättre därtill komma kunna. Och emedan hårtill den tjeningaste tiden är ifrån kl. 4 til 7 om morgonen,

nen, ty måste de, som med flaskor och bouteiller äro vane at taga och hämta vatten, det före kl. 4 göra, på det de, som til Brunnen komme vattnet at bruka, ej måga därefter från stängas: vetandes at vattnet efter kl. 7, förmedelst Solens värkande och hetta vid bärandet sin kraft bortnister.

12) At de samma som genom Guds nåd äro hulpne, måga til nytta för sine med-Christna, hos Medico sig angifva, på det han sådant må annotera och andre därigenom af slike tillfällen måga nytta hafva.

Den som vidare underrättelse åstundar, huru han sig i mat och drick, ro och rörelse, sömn och vakande förhålla skall, finner det utförligen i Doct. URBAN HJÄRNES Traktat om Medevi Särbrunnar, utgången Anno 1680.

CHRISTIAN HERÆUS. D. (a).
