



Epistel 102 – Mine erfaringer om diæt

Fra Ludvig Holbergs EPISTLER, 1748

Til * *

Min herre skriver, at uanset den ordentlige diæt han hele tiden holder, så er han tit svag. Jeg vil ikke råde ham fra sin ordentlige livsførelse, selvom jeg
5 med hensyn til lægevidenskab, som også i andre ting, har alternative holdninger, og derfor mener, man ikke skal overholde en lige så korrekt diæt, som folk bilder sig ind.

Man siger for sjov, at der ikke er nogen sygdom, der er bedre end det at
10 foræde sig, men der kan være sandhed i det, thi efter en overdrivelse i mad og drikke følger ofte opkast eller løs mave eller et anfald af feber, som alt sammen renser legemet. Jeg har selv engang forsøgt at underkaste mig den strenge diæt som har været praktiseret af den bekendte Cornaro¹, så at jeg vejede min mad. Jeg kan ikke sige, at jeg befandt mig dårligt ved det, dog
15 mærkede jeg, at der fulgte en slags forstoppelse, så jeg ikke havde den afføring, som jeg ønskede. Da jeg pludselig afbrød denne matematiske levemåde, kom alting i balance igen, så at jeg siden dengang har bildt mig ind, at lidt uregelmæssighed ikke kan være så skadeligt, som doktor Diaforius eller hans søn magister Thomas påstår.

20 For megen ordentlighed synes at være mod menneskets natur; og man mærker, at sindet såvel som kroppen derved kan henfalde til en slags træthed, og at det igen kan opmuntres og komme i aktivitet ved en følelse, som enten vrede eller ophidselse, skønt sådanne følelse almindeligvis anses som
25 skadelige. Skræk og vrede kan forårsage en svaghed, en svaghed kan også ofte kureres derved. Ligesom kroppen på grund af mangel på motion kan få skørbug og forrådnelse, så kan den også ved en ensartet diæt og levemåde henfalde i en slags mathed.

¹ Luigi Cornaro: italiener der undersøgte mulighederne for at leve længe (1467?/1484-1566)

30 Jeg tror på samme måde, at konstant godt vejr ikke er lige så sundt, som man siger. Jeg kan huske, at der et år i næsten 6 uger var konstant lige så godt vejr, som alle syge ønsker sig. Jeg havde det i lang tid godt med det; men da det varede for længe, syntes jeg til sidst, at jeg manglede noget, og at sindet lige så vel som kroppen behøvede vind, regn, slud og ondt vejr igen. Det er
35 sandsynligt, at hvis Cornaros diæt var så virkningsfuld, så ville flere have praktiseret den med samme succes. Men jeg finder intet andet eksempel på sådan en diæts virkning, hvorfor jeg konkluderer, at det ikke holder stik.

Mine tanker er, at menneskets helbred holdes bedre ved lige end nedbrydes
40 ved at skifte mellem ondt og godt. Man ser, at der ligesom kan gå koldbrand i sindet, når det altid er i samme omstændigheder. Der fortælles om en englænder, der i lang tid opholdt sig i Paris, at han kun opsøgte fornøjelser, men at han til sidst blev så ked af deres vedbliven, at han hængte sig selv.

45 Sådant et eksempel anfører Cicero² også. Lige som sindet ved vellyst uden afveksling med modstand kan blive døsig, så kan kroppen også ved en ensartet og afpasset diæt lige som ruste op.

Jeg forbliver evigt Deres meget ydmyge og meget lydige tjener

50

² Cicero: Romersk politiker, retoriker m.v. (106 f.Kr.-43 f.Kr.)