

Obsah

Martin Žemla / Zdravovědný spis Heinricha Rantzaua a jeho český překlad od Adama Hubera z Riesenpachu v dobovém kontextu **5**

Heinrich Rantzau / Adam Huber z Riesenpachu (překl.)
O zachování dobrého zdraví a kterak by to jak před nemocí ochráněno, tak po nemoci napraveno býti mohlo **59**

Urozenému a statečnému rytíři panu Václavovi Budovcovi...

(Adam Huber z Riesenpachu) **61**

Kapitola I. O příčinách porušení a zkázy těl lidských **77**

Kapitola II. Obecné naučení k zachování zdraví života lidského **82**

Kapitola III. Zvláštní naučení, jak by člověk zdraví své zachovati mohl **86**

Kapitola IV. O povětrí **88**

Kapitola V. O vodě **99**

Kapitola VI. O ohni **100**

Kapitola VII. O pokrmu a jídle **102**

Kapitola VIII. O nápoji aneb pití **109**

Kapitola IX. O hnutí aneb o cvičení těla **114**

Kapitola X. O odpočinutí a zahálce **122**

Kapitola XI. O snu a spaní **123**

Kapitola XII. O bdění **129**

Kapitola XIII. O vyčištění a vyprázdnění těla **129**

Kapitola XIV. O pouštění krve žílymi **130**

Kapitola XV. O pouštění krve baňkami **131**

Kapitola XVI. O pouštění skrze pijavice **132**

Kapitola XVII. O počištění aneb purgacích a o klísteřích **133**

Kapitola XVIII. O dávení **140**

Kapitola XIX. O vypouštění vody aneb moče **142**

Kapitola XX. O pocení aneb o potu **144**

Kapitola XXI. O lázni aneb mytí **145**

Kapitola XXII. O ženské milosti **147**

Kapitola XXIII. O zdrželivosti od jídla aneb o lačnosti **148**

Kapitola XXIV. O zadržení **149**

Kapitola XXV. O hnutí a náruživostech mysli **149**

Kapitola XXVI. Některá zvláštní naučení o zřízené mírnosti, jakáž by se jednoho každého dne zachovávatí měla **151**

Kapitola XXVII. O mírném a náležitém chování jednoho každého téhodne **165**

Kapitola XXVIII. O mírném a náležitém chování jednoho každého měsíce **173**

- Kapitola XXIX. O čtyřech čtvrtech celého roku **174**
- Kapitola XXX. O jaru aneb podletí **174**
- Kapitola XXXI. O létu **176**
- Kapitola XXXII. O podzimku **177**
- Kapitola XXXIII. O zimě **178**
- Kapitola XXXIII. O celém roku veřejně **179**
- Kapitola XXXV. O letech postupných aneb osudných **182**
- Kapitola XXXVI. O náležitém chování na cestách a při jízdách **186**
- Kapitola XXXVII. Naučení proti nastuzení a lékařství
proti odznození a spálení **189**
- Kapitola XXXVIII. Vypsání některých lékův, k hojení zevnitřních
ran užitečných **192**
- Kapitola XXXIX. Naučení proti horku a žízni **199**
- Kapitola XL. Naučení proti hladu **201**
- Kapitola XLI. O zkormoučení a nechutenství na moři **202**
- Kapitola XLII. O pití vody **202**
- Kapitola XLIII. O toku krve z nosu **203**
- Kapitola XLIII. Naučení proti běhavce aneb uplavici **205**
- Kapitola XLV. O páčivosti žaludka, kteráž záha slove **206**
- Kapitola XLVI. Proti vyprahlosti jazyka, jinak prýmu v hrdle **207**
- Kapitola XLVII. O opilství aneb ožralství **209**
- Kapitola XLVIII. Vypsání některých lékařství a recept proti jedům **211**
- Kapitola XLIX. O nakažení morovém aneb o moru **213**
- Kapitola L. O kovu, kterémuž Stibium, jinak špisglas říkají, strojeném
a jeho užívání **218**
- Kapitola LI. Lékařství kurfiršta saského proti jedu **220**
- Kapitola LII. Lékařství Christiana III., krále dennemarského,
proti paducí nemoci **225**
- Kapitola LIII. Sirup s. Ambrože, kterýž zbuzuje pot a uhašuje žízeň.
Užívají ho podnes Mediolanští a jest dobrý proti zimnici třetího
dne **226**
- Kapitola LIII. Jak by se zdraví lidé chovati měli. Kapitola první
z knihy Cornelii Celsi **226**
- Kapitola LV. Závěrka této knížky **227**

Materia medica ke spisu O zachování dobrého zdraví **229**

Literatura **249**

Ediční poznámka **265**

Summary **269**