

# Doktor Linné ger hälsoråd

**Sömmerskor med stillasittande jobb ska äta sallad och frukt. Kaffe är bra för korpulenta som vill bli magra, men av öl blir man fet. Råden kommer från läkaren och hälsorådgivaren Carl von Linné.**

■ **LINNÉÅRET** Redan som läkarstudent skrev Linné om hur man kan förbättra sin hälsa och hålla sig frisk långt upp i hög ålder. Grundregeln är att vara måttlig med mat, dryck och motion.

Carl von Linné skulle ha blivit präst liksom sin far, men skolarbetet gick inte så lysande. Hans naturkunskapslärare, doktor Rothman, som upptäckt hans stora intresse för naturvetenskap, föreslog att han skulle studera till läkare i stället. På den tiden fanns bara ett tiotal provinsialläkare i Sverige. Utbildningen var lång och dyr, och för att ta examen fick man resa utomlands. Så 1735, vid 28 års ålder, doktorerade Linné i Holland, och sex år senare var han professor i medicin i Uppsala.

Linné, som är mest känd för sin systematisering av växt- och djurriket, ägnade mycket tid åt att försöka hitta svenska läkeväxter. Eftersom Sverige strävade efter att bli självförsörjande, kunde dyra utländska läkeväxter lika gärna ersättas av svenska växter med liknande egenskaper. Och utländska växter som man inte hittade någon svensk motsvarighet till, odlades på prov i Sverige. Det var så de svenska medicinalträdgårdarna kom till.

**HÄR ÄR NÅGRA AV** doktor Linnés hälsoråd i komprimerad form:

Socket förstör aptiten och förslappar magen, och det gör även tobak och snus. Salt gör en tung, både fet och muskulös. Den som äter för mycket eller för lite förstör så småningom sin kropp. Man ska inte äta mer än två gånger per dag, och då för att stärka sig, icke överlasta magen. Äter man en ensidig och dålig kost kan man må dåligt.

Enligt Linné finns det två olika sorters fetma, och vilken man drabbas av beror på vad man äter. Den som äter fläsk, som är en "lös" föda, och samtidigt är stillasittande utvecklar fetma. Den fetman förekommer bland "fläskfulla förnåma fruntimmer". Den andra typen förekommer hos dem som äter måttligt, och samtidigt rör på sig och vilar med måtta.

Olika sysselsättningar kräver olika sorts föda, exempelvis bör sömmerskor som



**Carl von Linné var inte bara expert på blommor utan var också en läkare med bestämda uppfattningar om hur människan skulle leva för att må bra.**

ILLUSTRATION: ANETTE RIMONT

## FAKTA CARL VON LINNÉ

**300 ÅR** Carl von Linné, 1707-1778, botaniker, läkare och zoolog, lade grunden för den moderna nomenklaturen inom biologi och den moderna systematiken som grupperar växter och djur. Han anses även vara fader till den moderna ekologin.

»Man ska inte äta mer än två gånger per dag, och då för att stärka sig, icke överlasta magen.«

är stillasittande äta sallad och frukt. Och frukt är för övrigt människans bästa föda. Sallad bör man äta " ... rå med olja, ättika, salt och ofta äggula". Sallad "... reta aptiten, befria tungan och tarmarna från orenlighet och häva förstoppning".

Motion ger värme i kroppen och relaxerar fibrerna, pulsen blir friskare och man tillgodogör sig maten bättre. Lagom motion är bäst. Det hjälper mot sjukdomar. Stark

motion är däremot skadligt. Med jämna mellanrum ska man göra "lätta kroppsrörelser intill en tredjedel av dagen". Kroppsrörelsen ska göra dig fuktig, ej svettdrypande.

Öl, vin, kaffe och te är skadligt i omätliga mängder. Kaffe är bra för feta och korpulenta som vill bli magra. Av öl däremot blir man fet.

**OM BRÄNNVINET SKRIVER LINNÉ:** "Jag vill ock medgifwa, at spiritucuse saker, då det rätt brukas, gjöra det som intet annat ting gjør, nemligen upmuntra lif och sinnen, men så ädle, som de äro, så warsamt måste de hanteras. Ty all vana är farlig, och allt för mycket skadeligt."

Linné lär själv ha varit måttlig med det mesta. Han blev 70 år gammal, vilket var en aktningsvärd ålder på 1700-talet. Kanske hans ålder och leverne bekräftar att det ligger någonting i det svenska begreppet "lagom är bäst".

ANETTE RIMONT  
accent@iogt.se