

UMSF

UNIVERSITY OF
MICHIGAN LIBRARY



5

Sehr Knapp.

362/10

VIZ-KÚRÁM,

30 ESZTENDŐNÉL TOVÁBB PRÓBÁLVA

ÉS IRVA,

A BETEGSÉGEK GYÓGYÍTÁSÁRA

ÉS

AZ EGÉSZSÉG FÖNTARTÁSÁRA.

KNEIPP SEBESTÉNY

után

írta és kiadta

MUSZÁR KÁROLY,

kanonok Székesfehérvárott.

MÁSODIK, BŐVITETT KIADÁS.

(Német nyelven már 26 kiadásban jelent meg.)

BUDAPESTEN

NYOMATOTT BAGÓ MÁRTON és FIÁNÁL

(II. kerület, pony-utca 4)

1891.

„Menj és mosdjal meg hétszer a Jordánban, és meggyógyul
tested és megtisztulsz.“



IV. K. r. 5. 10.

Előszó az első kiadáshoz.

Mint papnak mindenek előtt a halhatatlan *lelkek* java fekszik szivemen. Ezért élek, és ezért halok is. A lefolyt négy évtized alatt azonban, 30—40 esztendőn át, a halandó *testek* is tömérdek dolgot és áldozatteljes szorgoskodást szereztek.

E dolgot soha sem kerestem. Mindegyik beteg jövetele, természetesen szólva, terhemre vált. Csakis a föltekintés az Istenhez, ki leszállott mennyből, mindnyájunk betegségeit meggyógyítani, és a gondolat azon igéretre: *Boldogok az irgalmasok; mert ők irgalmasságot nyernek; . . . ha valaki italul egy pohár vizet ad csak, nem veszi el jutalmát*, birt arra, hogy ama közeleső kisértést, hogy minden kérvény, egy kérvényezőt sem különböztetve, minden esetben el legyen általam utasítva, elfojtsam magamban.

E kisértés annál közelebb esett, miután nem nyereség, hanem inkább számíthatlan idővesztés, nem tisztelet, hanem inkább sokféle rágalmas és üldözés, nem köszönet, hanem felette sok esetben hálátlanság, csúfolás és gúnyolás képezte napi díjamat.

M444
5. 7.
10. 42.

Igy volt jól, és én egészen meg vagyok vele elégedve. Hogy azonban ily előzmények után nem érzek különös kedvet az írásra, felfogja ezt mindenki, kivált miután nyom már az öregség és lelkem s testem nyugalmat ohajt.

Csakis folytonos és erős zaklatásai barátainak, kik a felebaráti szeretet elleni bűnnek nevezik, ha tapasztalataim korhadó testemmel sirgödörbe kerülnek, a meggyógyítottaknak számtalan kérőlevelei, legkivált pedig falusi szegény, elhagyatott betegek esdeklései nyomják az írotollat ellenkező, már remegő kezembe.

A szegényebb sorsuakra, a sokszorosán elhanyagolt és elfeledett betegekre falusi magányukban mindig kiváló figyelmet és szeretetet fordítottam. Minden egyebek előtt ezeknek legyen könyvem szentelve.

A nyelvezet a célhoz mért, egyszerű, világos. Szándékosan iparkodom, minden tudományos furcsálkodást kerülve, inkább mulattató formában írni, mint száraz, kiaszott, velőtlen és erőtlen csontvázat adni. Egyik-másik terjedelmesb elbeszélést, némely ismétlést, a jó cél, becsületes szándék iránti figyelemből, tekintsék át olvasóim elnézéssel.

Tőlem misem esett távolabb, mint egyik-másik főnálló orvosi irányzat ellen vitázva, küzdve föllépni, valakinek személyiségét, tudományosságát és hírét csak legkisebb pontban is megtámadni.

Nagyon jól tudom, hogy csak az igazi szakembert jogosítják fel az ilyen közlések; de az a meggyőződése, hogy épen az ilyenek lesznek hálásak, ha

valahára egy avatlan is sok évi tapasztalatait e tekintetben közli. Minden őszinte találkozásnak örömet nyujtok kezet mindig, javítgatásokat és jeladásokat hálásan fogadok. Ama nem súlyos becsmérlettel és ama nagyon könnyü birálattal azonban, mely párt-szempontról ered, egyáltalán nem törődöm és a *koutár* és *kuruzsoló* nevet nyugodtan fogadom.

Én magam mitsem ohajtottam forróbban, mint hogy egy hivatásbeli férfiú, egy orvos, e súlyos és nyomasztó munkát levette volna rólam, és mitsem ohajtok és kívánok jobban szivemből, mint hogy végre szakemberek a vizgyógy módot általánosabban és kimerítőbben alaposan tanulmányoznák, és kezökbe és felügyeletökbe vennék. Az ilyen ezen avatlan munkát csekély segédszerül tekintse.

E helyen biztosan állithatom, hogy, többszörösen felette darabos és visszataszító bánásmódom dacára, egy legnagyobb épület nem birná mindama betegeket és szenvedőket, kik tulhajtás nélkül ezerekre és tizezerekre mennek, magába fogadni; hogy továbbá könnyen felette gazdag lehetnék, ha a kínált gyógyjuttalomnak csak egy részét is elfogadtam volna. Számos betegek jöttek és mondták: Adok 100, 200 márkot, ha meggyógyít. A szenvedő keres segítséget, a hol talál, és örömet megfizeti az illő díjat az orvosnak, a ki meggyógyítja, nem törödvén avval, vajjon a gyógyítás orvosságos üveggel vagy pedig vizes kánnal történik-e.

Hires férfiak az orvosok sorából a vizgyógy módot határozottan és nagy sikerrel kezdték meg.

Jeladásaik, tanácsaik és ismereteik velök együtt többszörösen sirba szállottak.

A könyvben megnevezett vagy érintett minden névért teljes felelősséggel mindig jótállok és soha sem vonakodom kívánatra nyilvánosan megnevezni. Némely talán keményebb kifejezéseket az én kevéssé nyers és darabos kedélyemnek tulajdonítsanak. Velök öregedtem meg, és mindkettőnknek nehezünkre esik, öregkorunkban megtagadni magunkat és elszakadni egymástól.

A vándorútra kelő könyvecskének ne hiányozzék mindenek előtt az Isten áldása!

És ha egykor az én vizbarátaim megtudják, hogy az örökkévalóságba vándoroltam, tegyenek velem szereteti szolgálatot és hathatós „Mi Atyánk”-ban küldjenek utánam hűvösítő sugarat a tisztítóüzbe, hol az orvosok Orvosa a szegény lelket a tűzgyógyban az örök életre megorvosolja és megtisztítja.

Wörishofen május 17-én 1887.

A szerző.

Előszó a harmadik kiadáshoz.

Vizgyógymódomnak második kiadása is váratlanul hirtelen elkelt. Ez a harmadik kiadás némely javításokon ment keresztül. A gyógytár néhány házi-szerrel gazdagodott és több, időközben fölmerült érdekes kóresetek függelékül hozzájutottak.

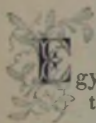
A háziatya örvend, ha idegenföldre küldött fiának jól megy a sorsa. Így én sem titkolhatom el örömet, ha az én könyvem is úgy járt, mint ama vándor, kit mindenütt jól fogadtak és feladatának megoldásában szerencsés. Valóban ez a könyv bejutott fő és alacsony sorsuakhoz, gazdagokhoz és szegényekhez. Ez által meggyőződtem arról, hogy elérem a mit akartam: a szenvedő emberiségnek használok. Különös vigasztalásomra szolgál, hogy magok az orvosok is e könyvet nemcsak olvassák, hanem a vizzel való egyszerű eljárást többszörösen alkalmazzák. Ez által voltaképp el lesz érve, a mit akartam, t. i. hogy a vizgyógymódot az orvosok felfogják és alkalmazzák; mert nagyon jól tudom, hogy nem vagyok orvos, és nem is akarok lenni. Az én szakmám a lelkipásztorság.

Menj tehát immár harmadik kiadás, mint az atyának harmadik fia, serényen, készen a legváltozatosb sorsra, térj be a nagyokhoz és kicsinyekhez, gazdagokhoz és szegényekhez, betegekhez, hogy meggyógyuljanak; légy az egészségeseknek is jó tanácsadó, hogy meg ne betegedjenek. A hová csak jutsz, vigy szép köszönést. Biztos lehetsz arról is, hogy jólétedre naponként gondolok, hogy az Isten, ki mindent vezérel és kormányoz, a gyarapodást hathatósan támogassa. Ha netalán kemény sors sújtana, és számkivetnének a szivekből és házakból, maradj folyvást illő és józan nyugalomban; mert e sorsot egy vándor sem kerüli ki.

Wörishofen szeptember 26-án 1887.

A szerző.

Bevezetés.



Egy levél sem hasonló a fán merőben vagy tökéletesen a másikhöz, annál kevesbbé egyik emberi sors a másikhöz.

Ha kiki megirhatná életét halála előtt, oly sok különféle emberi életek akadnának, mint magok az emberek.

Kuszáltak az utak, melyek életedben keresztül-kasul összefüződnek, néha mint egy felbonthatlan gombolyag, melyben a fonalak minden terv és cél nélkül rendetlenül fekszenek egymáson. Így látszik sokszor; tetteleg azonban soha sincs így.

A hit világossága behinti derítő sugarát a zavaros homályba és megmutatja, hogy az össszekuszált ösvények mind bölcs célokra szolgálnak és egytől-egyig a végtelen bölcs Teremtő által kezdet óta tervezett és kitűzött célra vezetnek. Csodálatosak az isteni gondviselés útjai!

Ha az öregkor bérczfokáról életemnek eltöltött esztendeit áttekintem és össszekuszált útaimat meg-nézem, ezek némelykor az örvény szélén kigyóztak, végre azonban minden remény ellenére hivatásom dél-szakára vezettek és van teljes okom, a gondviselésnek szeretetteljes és bölcs vezetését dicsőíteni, annyival inkább, mivel az emberi gondolkozás szerint rossz és halálra vivő ösvények nekem és számtalan másoknak új *életforrást* mutattak.

A huszonegyedik éven tul voltam, mikor a vándorkönyvvel zsebemben elhagytam szülőföldemet. A vándorkönyvecske takácslegénynek jellemzett; gyermekkoromtól fogva azonban szívem lapjain másképp volt megírva. Kimondhatlan búval és eszmeképem valósulása utáni epedő kilátással e bucsuzásra hosszas, hosszas évekig várakoztam, . . . pappá akartam lenni.

Igy tehát elindultam, nem, mint a hogyan kívánták és remélték, a takácshajón tovább evezni; hanem egyik helyről a másikra siettem és kerestem, vajjon nem talállok-e valakit, a ki tanulásra segítne. Ekkor a már boldogult *Merkle Mátyás* főpap, (†1881.) ki akkor *Grönenbachban* káplán volt, pártfogásba vett, két esztendőn át külön oktatott és oly ernyedetlen buzgósággal készített, hogy e két esztendő után már a gymnasiumba fölvehettek. A munka nem volt könnyű és minden látszat szerint hiábavaló.

Legnagyobb nélkülözés és erőfeszítés közt töltött öt év után testileg és lelkileg meg voltam törve.

Atyám haza vitt a városból és még folyvást fülembé csengenek a vendéglős szavai, a kinél megnyugodtunk. „Takács ur,“ mondá, „ez alkalommal utolszor viszi haza a tanulót.“ A kocsmáros nem állott egyedül, mások is úgy vélekedtek.

Egy akkori katonarvos nagy hirben állott mint jeles emberbarát és a szegény betegeknek nagy-szívü segítője. Gymnasiumi időmnek utolsó előtti évében meglátogatott kilenczvenszer, az utolsó évben száznál többször is. Oly örömet segített volna rajtam; hanem a folyton növekvő sorvadás győzelmeskedett orvosi ismeretein és folyvást áldozatra kész felebaráti szeretetén. Magam is már régen lemondottam minden reményről és csöndes megnyugvással néztem halálom elejbe.

Mulatság és szórakozásból örömet lapozgattam a könyvekben. A véletlenség (használok e szókott, hanem kóbor, vagyis mitsem mondó szavat; mert nincs véletlenség) egy szembe nem tűnő könyvecskét játszott kezembe; felnyitottam; a vizgyógy-módról szólott. Ide-oda lapozgattam; hihetetlen dolog volt benne. Végre egy gondolat villant meg eszemben: még tulajdon állapotodat találod meg benne. Tovább lapozgattam. Csakugyan, ez rám illett, meggyezett; ez majdnem hajszálig el volt találva.

Minő öröm, minő vigasztalás! Új remények villanyozták fel hervadt testemet és még hervadtabb lelkemet. A könyvecske először szalmaszál lett, melybe kapaszkodtam; rövid idő múlva ama bot lett, melyhez a beteg támaszkodott; ma pedig a mentő sajka, melyet az irgalmas gondviselés jókor, a legnagyobb szükség órájában küldött.

A könyvecskét, mely a *fris viz gyógyerejéről* szól, egy orvos írta; magok az alkalmazások többnyire nagyon durvák és szigorúak.

Megpróbáltam egy negyed, fél esztendeig; legkisebb lényeges javulást sem éreztem, de rosszabbodást sem. Ez bátorított. Eljött az 1849-ik év télszaka; ismét *Dillingenben* voltam. Hetenként kétszer-háromszor kerestem magános helyet és megfürödtem néhány pillanatig a *Dunában*. Gyorsan siettem a fürdőhelyhez, de még gyorsabban iramodtam haza felé a meleg szobába. E hideg gyakorlat kárt ugyan nem szerzett, de, mint hittem, hasznot sem sokat.

Az 1850-ik évben *Münchenbe* a Georgianumba jutottam.

Itt egy szegény tanulót találtam, ki nálamnál sokkal rosszabb állapotban synylődött. Az intézeti orvos vonakodott neki egészségi bizonyítványt írni, mely az asztalczimen történendő fölszentelésre szük-

séges volt; mert, így hangzott a határozat, már nem él sokáig.

Most volt egy kedves pályatársom. Beavattam könyvecském titkaiba, és mindketten próbáltuk és gyakoroltuk versenyezve. Barátom rövid idő múlva megnyerte az orvostól a kivánt bizonyítványt és még ma is él. Magam is mindinkább erősödtem, pappá lettem és már harmincz esztendeig élek szent hivatásomban. Barátaim hizelegnek nekem és azt mondják, hogy még ma is, midőn *hatvanöt* évet számítok, hangozom erejét csodálják és testi erőmet bámulják. Hiven őrzött barátom maradt a víz; ki roszalhatja nekem hogy én szintugy hű barátságát megőrzöm?

A ki maga is szükségben és nyomorban üldögélt, az tudja felebarátja szükségét és nyomorát méltatni.

Nem valamennyi betegek egyaránt szerencsétlenek.

A ki bírja az utakat s módokat, melyek által gyógyulást szerez magának: az könnyen kibékülhet a rövid szenvedésidővel.

Ily betegeket magam is az első években százanként és ezrenként elutasítottam és elutasítottam. Leginkább ama szegénynek van szüksége szánakozásunkra, a kiről, maga szegény s elhagyatott lévén, *az orvosok lemondanak és az orvosságok és gyógyszerek elhagyják.*

Ilyféle embereket nagy mennyiségben számítok barátaim közé; mert az ily szegényeket és végkép elszegényedteket, kik már sehol sem találtak segítséget, soha el nem utasítottam. Kegyetlen, lelkesmeretlen és hálátlan dolognak tartottam volna és tartanám, az ily elhagyottak előtt az ajtót bezárni, ama segélyforrásokat megtagadni, melyek magamat is szükségemben meggyógyítottak és megszabadítottak.

A szenvedőknek nagy száma, szenvedéseiknek még nagyobb különbözősége mindegyre sarkalt, hogy a

viztapasztalatot gazdagítsam, a vizgyógymódot tökéletesítssem.

Első viztanácsosomnak, az ismeretes könyvecskének, bevezető oktatásáért hálás vagyok szívemből.

De már nem sokára beláttam, hogy némely alkalmazásai nagyon is durvák, az emberi természetre nagyon is erősek és visszajesztők. *Lókúrának* nevezték buzgón a vizkúrát, és még mai nap is számosan, kik gyalázzák, a mit épen nem ismernek vagy nem alaposan ismernek, mindent a mi vizizü egyáltalán szédelygésnek, kontárkodásnak stb. bélyegeznek.

Örömet megengedem, hogy a még kezdetleges vagyis csak keletkező és még kifejletlen vizkúrának némely alkalmazásai és gyakorlatai inkább egy erős izmu és csontu lóhoz illettek, mintsem egy hússal puhán fölruházott és gyöngéd idegekkel behúrozott emberi csontvázhoz.

A híres *Ravignan* jezsuita atya életében a következő szavak fordulnak elő: „Betegsége, torokbaja, az erőtetés által (híres szónok volt, ki *Párisban, Londonban,* és sok egyéb nagy városokban hivatalának apostoli bátorságával munkálkodott) egyre roszabodott és nem sokára tartóssá lett. . . . Légsöve csupa seb volt, hangja elveszett és teste mintegy kimerült.

Két egész esztendő (1846—1848) tétlenség és szenvedésben folyt le. Különféle helyeken tartott több gyógymód, utánok a légváltoztatás délszakon, mitsem eredményezett.

Az 1848-ik évi junius hóban *Ravignan* atya K. R. orvoshoz költözött, ennek falusi lakába B. völgyben.

Egyik reggel, mise után, oly órában, midőn valamennyi házi lakó összegyűlt, az orvos aggodalmas arczczal jelentette a megjelenteknek, hogy *Ravignan* atya roszabbul érzi magát és nem jön a reggelire.

Erre ő maga is eltűnt ismét a beteghez ment és mondá neki: „Tessék fölkelni és jöjjön utánam!”

„De hová akar vezetni?” kérdi az utóbbi.

„Vizbe akarom dobni!”

„Vizbe!” mondá Ravignan, „a lázzal, a köhögéssel! De jól van, nem tesz semmit, önnek kezei közt vagyok és kell engedelmeskednem.”

Az ugynevezett zuhanyfürdő, erőszakos de hathatós szer forgott fönn, mint az életiró mondja. Az eredmény szembetűnő volt. Már az estebédkor az orvos diadalmasan hozta magával jó állapotban az ő betegét, és a ki reggel még néma volt, este elbeszélte meggyógyulása történetét. . . .

Ezt én is egy kis lókúrának nevezem, melyet sikeressége daczára sem magam nem követnék, sem másoknak nem ajánlanék.

E helyen ki kell mondanom, hogy a mostani vizgyógyintézetekben üzött összes alkalmazásokat nem helyeslem, sőt némelykor határozottan roszalom. Nagyon is erőseknek, és, bocsássák meg a kifejezést, nagyon is egyoldaluaknak látszanak előttem.

Felette sokat egy kaptafára húznak, és, én úgy vélem, nagyon is kevésbé különböztetik meg a betegeket, nagyobb vagy kisebb gyöngeségöket, többé vagy kevesbbé mélyen megfészkelte betegségeket, többé vagy kevesbbé előhaladt pusztításait és következményeit stb.

Épen ebben, valamennyi alkalmazások sokféleségében és ugyanazon alkalmazásnak különféle, minden egyes beteghez teljesen hozzá mért módjában, kell, hogy a mester megmutassa és meg is fogja magát mutatni.

Különféle gyógyintézetekből jöttek hozzám betegek, kik keservesen panaszkodva mondák: „Nem lehet kibirni, formasierüen kidobott.”

Ennek nem kell, nem szabad történnie.

Egyszer egy egészséges férfiú járult elejbém, ki azt állította, hogy reggel a mosakodásnál elrontotta magát. Vajjon hogyan mosakodott? kérdezém. Felelé: egy negyed óráig fejemet oda tartottam a kútsző alá, mely jéghideg vizet ömlesztett.

Csoda, ha az ily vakmerő gyökeresen meg nem rontja magát.

Gúnykodunk és nevetünk az ily kába, esztelen eljárás fölött. Pedig mily sokan, kiknél föl kellene tennünk, hogy tudják józanul használni a vizet, szintoly esztelenül, vélekedésem szerint még esztelenebbül cselekedtek és evvel a betegeket a víztől mindenkorra elijesztették. Számtalan példák, mindannyi döntő bizonyítékok, szolgálhatnak állításom mellett.

Óvok mindenkit a víznek minden *erős és gyakori* használatától. A gyógyelemnek különben *hasznos volta* károsra, a betegnek remélő *bizalma* félelemre és rémületre fordul.

Harmincz egész esztendeig kémleltem és minden egyes alkalmazást enmagamon próbáltam. Háromszor, nyiltan megvallom, indittatva éreztem magamat, hogy vizgyógyimódomon változtatok, a hurokat megeresztem, a keménységről szelidségre, nagy szelidségről még nagyobbra szállok le.

Az én mai, már tizenöt évnél tovább szilárdan tartó és számtalan gyógyítások által kipróbált meggyőződésem szerint a vizet *leghasznosabb hatásokkal és legbiztosb eredményekkel* az használja, a ki *leggyyszerűbb, legkönnyűbb, legártatlanabb formában* tudja használni.

Minő formákban használom én a vizet mint gyógyszer, megmondja e könyvecskémnek *első része*, mely a viz alkalmazásairól, és a *harmadik rész*, mely egyes betegségekről szól.

A *második részben* (olvassák el ennek külön bevezetését) kivált a falusi emberek részére néhány szert állítottam össze *házi gyógytárul*, melyek, mint magok a vizalkalmazások, a testnek belső részében e háromra: a *feloldásra* vagy *kiválasztásra* vagy *erősítésre* céloznak.

Minden jövevényhez, a ki segílyt keres nálam, mindenek előtt néhány kérdést intézek, nehogy hamarkodva és saját káromra cselekedjem.

E könyvecske is tartozik rövid felelettel a következő kérdésekre:

1. *Mi a betegség és minő közös forrásból erednek az összes betegségek?*

Az emberi test egyike a *legcsodálatosb* alkotványoknak az Isten teremtő kezéből. Minden tagocska a taghoz illik, minden pontosan kimért tag az egybekötött egészeknek összhangzó, csodálandó egységéhez.

Még nevezetesb a szerveknek egymásba való benyomulása és tevékenysége a belső részben.

Még a leghihetlenebb orvos és természetvizsgáló is, még azon esetben is, hogy „a gerelylyel és metszőkéssel még nem akadt lélekre,“ az utánozhatlan emberi alkotványtól a legméltóbb és legfőbb *csodálkozást* meg nem tagadhatja.

Az egész belső és külső ember csupán ezen egy módot játsza: *Minden rajtam és bennem dicsőitse az Uristen nevét.*

Ezt a jó összhangzást és ezt a jó rendet, melynek neve *egészség*, legkülönfélébb zavarok, legtöbbféle benyomulások, melyeket *betegségnek* nevezünk, megháborítják.

Betegségek a *belső* részben, betegségek, szenvedések a *külső* testen a mindennapi kenyérhez tartoznak, melyet legtöbb embereknek akarva vagy nem akarva rágniok kell.

Mindeme betegségeknek, bárminemű nevet viseljenek, állításunk szerint, alapjuk, keletkezésük, gyökerecskéjük, csirájok a vérben, még inkább a vér zavaraiiban vagyon, legyen bár aztán ez az ő egészséges állapotbeli rendezett keringésében megzavarva vagy pedig az ő összetételében, az ő alkatrészeiben oda nem való, rossz nedvek által megrontva.

Hasonlóan a jól rendezett öntöző telephez, az érhálózat az ő piros nedvével átjárja az egész testet, mindent, minden részt, a testnek minden szervét az erre hasznos módjával táplálja, termékenyíti.

A mértékben van a rend; minden a mi sok és minden a mi kevés a vérkeringés időmértékében, az idegenféle elemeknek minden benyomulása megzavarja a békét, egyenetlenséget szerez, az egészség helyébe betegséget tesz.

2. Hogyan történik a gyógyulás?

A hó nyomaiban fölismeri a gyakorlott vadász a vadat. A nyomok után megy, ha a szarvast, vadkecskét rókát el akarja ejteni.

A derék orvos egyszerre tudja, hol lappang a betegség, honnan ered, mennyire terjedt el. A körjelek megmutatják neki a betegséget, ez kijelöli neki, minő szereket válaszszon.

Nagyon egyszerű ez az eljárás, ezen ügymenet, mondaná egyik-másik.

Néha igen, néha pedig nem.

Ha valaki fagyott fülekkel jön hozzám, ekkor tudom, hogy a hidegség okozta ezt; a ki malomkövön ül és zúzott ujja miatt feljajdul, nem kérdem, hol a baja voltakép.

Epen nem oly egyszerű a dolog már az egészen közönséges fejbajoknál, vagy gyomor, ideg, sziv vagy egyéb szenvedéseknél, melyek nem csak több, de sokféle okokból eredhetnek, hanem vajmi sokszor a

szomszéd szervek bajaitól is származhatnak, mely bajok a gyomorra, szívre, vesékre stb. rossz befolyással vannak, károsan hatnak rájuk.

Egy szalmaszál a legnagyobb járó óra ingáját megállíthatja. A legkisebb csekélység a szívet legkínosb nyugtalanságba ejtheti. A *csekélységet* azonnal megtalálni, ebben áll a művészet.

Ez a *vizsgálat* sokszor nagyon szövevényes, bonyolult lehet, és nagyon sokféle csalatkozások sincsenek kizárva. Erről e könyvnek *harmadik* részében fogunk találni példákat.

Ha lábommal vagy fejszével egy fiatal *tölgyfa* törzsökét megütöm, ingadozik a törzsök, reszket minden ága, és mozog rajta minden levél. Nagyon megfordítva következtetném: a levél reszket, meg van támadva, valamely tárgy érintette. Nem, mivel a törzsök reszket, reszket az ág és levél is, mint a törzsök része és részecskéje.

Az *idegek* ily ágak a test fáján. „Idegbaja van, az idegek vannak megtámadva.”

Mit jelent ez? Nem, az *egész szervezet* ütést kapott, meggyöngített. Ezért reszketnek, sajnos, az idegek is.

Mesd szét ollóval gondosan a *pók* mesterséges *hállójának* a központtól a legkülsőbb körig terjedő egyig fonalát. Az egész hálló összefut, a csodálatos pontossággal szőtt, mintegy körzővel kimért négy szögek és háromszögek egyszerre a legszabálytalannabb, legrendetlenebb figurákat alkotják.

Mily esztelenül itélnék: Ez egy összekuszált dolog, a *pók* megfélelkezett magáról és selyemházának készítésekor ez egyszer lényeges hibákat követett el.

Feszítsd ki a kis fonalat újra, és az előbbi csodálatos rend helyre lesz tüstént állítva.

Az egyetlen *picziny fonalat* keresni és megtalálni, ebben áll a művészet. A ki e helyett a hállózatban idetova tapogatózik, elrontja azt egészen.

Az alkalmazást mindenkire magára hagyom és csak is a tulajdonképi felelettel zárom be föltett kérdéseinkre: *Mily egyszerű, szövevénytelen és könnyü, akarom mondani, ugyszólván, minden csalatkozást, minden tévedést kizáró a gyógyítás, ha tudom, minden betegség a vér zavarodásában áll.*

A gyögmunka csakis kétféle lehet: vagy a rendetlenül keringő vért ismét helyes és szabályos keringésbe kell hoznom, vagy pedig a rossz, a vérnek helyes összetételét zavaró, az egészséges vért megrontó nedveket, anyagokat (kóranyagokat) a vérből ki kell vezetnem.

Ennél több munka, a gyöngített szervezet erősítésén kívül, nincs immár.

3. Mikép eszközi a víz a gyógyítást?

A *téntafoltot* a kézen gyorsan lemossa a víz, a *vérző sebet* kitisztítja.

Ha *nyári napon* feszített munka után a megszáradt veritéket fris vízzel lemosod homlokodról, újraföléledsz: *hüvösít erősít és jót tesz.*

Az anya észrevesz kisededének fejecskéjén korpát és rászáradt kérget. Vesz meleg vizet vagy épen-séggel lúgot és a piszkot feloldozza.

Feloldoz, kiválaszt (mintegy lemos) *erősít*, a víznek e három tulajdonsága elég minékünk, és fölteszszük ezen állítást:

A víz, különösen a mi vizkúránk *meggyógyít minden egyáltalán gyógyítható betegséget*; mert az ő különböző vizalkalmazásai arra czéloznak, hogy a betegség gyökereit kivegyék, és birják:

- a) a *kóranyagokat a vérben feloldozni*;
- b) a *feloldozottakat kiválasztani*;

- c) az így megtisztított vért ismét helyes keringésbe hozni;
 d) végre a gyöngített szervezetet megedzeni, vagyis új tevékenységre erősíteni.

4. Honnan ered a mostani nemzedék érzékenysége, honnan feltűnőleg gyors fogékonysága minden lehető betegségekre, melyeket azelőtt, legalább részben, még nevérol sem ismertünk?

E kérdést bizonyára egyik-másik örömet elengedné nekem.

Mindazáltal különösen fontosnak látszik előttem, és nem késlekedem kimondani: e súlyos bajok legkivált a megedzés hiányából erednek.

A gyöngélkedők és gyöngé dongáju emberek, a vérszegények és idegesek, a sziv és gyomorbetegék teszik ugyszólván a *rendesek*, az erősek s épegészségesek a *kivételesek* számát.

Nagyon érezzük az időjárásnak minden változását; az időszakok átmenetele soha sem csik meg nátha és hurut nélkül; még a hideg utczáról meleg szobába való gyors belépés sem marad boszultatlanul stb. stb.

Már ez 50—60 év előtt mégis egészen máskép volt; és hová jutunk, ha, mint a józanok egyátalán panaszkodnak, az emberi erő és emberi élet oly hirtelen, oly feltűnő gyorsan lefelé megy, ha a *sorvadás* már elkezdődik, mielőtt az *erőtelves élet* megkezdődött volna?

Itt a főidő, hogy végre belássuk a dolgot.

Ily szorult állapot istápolására és gyógyítására egykevéssé befolynak ama *csékély ártatlan és veszélytelen szerek*, melyeket a bőr, az egész test és egyes testrészek edzésére a vizalkalmazásokhoz adunk.

E szereket már számtalanok mindenféle állapotból, némelyek eleinte fejüket rázva és mosolyogva

fogadták, később pedig igenlő biczentéssel és látható sikerrel használták.

Eljenek a következők!

Valamint a megedzés, ugy a *táplálkozás, ruházódás és szellőztetés* felől is fontos cikkelyeket lehetne írni.

Erről talán más alkalommal.

Jól tudom, hogy különcz nézeteim nagy ellenmondásra találnak. Mindazáltal erősen ragaszkodom hozzájuk; mert csakis *sok évi* tapasztalat érlelte meg azokat. Nem *gombák*, melyek az éjen át bújnak ki az agyvelőből: *nemes gyümölcsök*, némely megrögzött előítéletnek kemények és fanyarok, az egészséges lelki gyomornak pedig nagyon izlenek.

Itt csak érinteni akarom, hogy a *táplálkozásra nézve* nálam ez a főszabály: száraz, egyszerű, tápláló, nem mesterkélt, erős fűszerek által meg nem rontott élésmód, hamisítatlan ital, melyet a jó Isten minden forrásban juttat, mindkettő elegendőleg használva, az emberi testnek legjobb és leghasznosabb.

Nem vagyok puritánus [tisztahitű] és örömet megengedek egy *pohár bort vagy sört*, hanem ennek általános *kedveltségü* jelentőséget épen nem tulajdonítok. Orvossági szempontból, p. o. betegségek után ezen italok néha szerepelhetnek; azonban egészséges állapotban a *gyümölcsnek* nagyobb jelentőséget adok.

A *ruházatban* őseleink elvét követem.

Mit enmagunk fontunk, csináltunk, ez a legjobb *honi* viselet.

Mindenek előtt a ruházatban való feltűnő *egyenlőtlenység* vagyis inkább *egyenlőtlen felosztás* ellen vagyok, kivált a *téli* időben, mi nagy romlására van az egészségnek.

A *fejen* bőrsapka van; a *nyakon* feszes nyakkendő, körötte méterhosszú gyapjúkendő; a *vállakon* három-négyféle takaró, kimenetkor még felöltő, sőt

még nyakprém; egyedül a *lábakat*, a szegény, elhagyatott lábakat takarják, mint nyáron, kapczák vagy harisnyák, czipők vagy csizmák.

Mi következik az ily oktalan részrehajlásból? A felső nyakkendő, vagy takaró a vért és melegséget, mint szivattyú a vizet, a felső emeletre szivja, az alsó testrészek vérszegények és hidegek lesznek, fejfájás, szorulás, a fejerek kitágulása, százféle roszulérés és baj evvel megfejtett talány.

Továbbá ellenzem az egyenest és közvetlenül testhez érő *gyapjúruhát*, és a száraz, erős magvas, mesterkéletlen gyolcs vagy len ruházat mellett vagyok. Ez utóbbi nekem legkedvesb bőröm a bőrön, mely ezt el nem puhítja, sőt inkább a legjobb dörzsszolgálatot teszi neki folyvást.

A sokszálu, szőrös, zsiros gyapjuszövetet a pusztá testen (mint szolgál czéломra a gyapjú, megmondja az általános fejezet a vizalkalmazásoknál) én *nedv és melegszivónak* tartom, és ez a mi gyöngé, nyomorult nemzedékünkben borzasztóan meggyökeröző *vérszegénységnek* társoka.

A legújabb *gyapjú-uralkodás* javított kiadásban e vérszegénységet meg nem gyógyítja, és a vért fel nem pezsdíti. A fiatalabbak ezt megélhetik és az uralkodást túlélhetik.

Attérek a szellőztetésre.

Ama *halakat*, melyek forrásvizből erednek, kivált a hegyi pisztrángokat, sokkal többre becsüljük. Patakhalak háttérben vannak; a mocsár és posvány halait undorító izökkal bárkinek oda ajándékozzuk.

De van mocsáros és posványos *levegő* is.

A ki ezt beszivja, döglehelettel táplálja tüdejét. A levegő harmadszor beszíva, mérgessé válik, ugymond egy hires orvos.

Igen, ha az emberek ezt megértenék és gyakorolnák, ha lakó és kivált alvó szobáikban folyvást

lehetőleg tiszta, fris, élenyes levegő volna : sok bajtól és betegségtől meg lennének kimélve.

A tiszta levegőt leginkább a lélekzés rontja meg.

Nagyon jól tudjuk, hogy egyikét *tömjénszem*, melyet a parázon elégetünk, az egész szobát betölti jóillattal. Azt is tudjuk, hogy 15—20 *szivar vagy pipaszívás* elegendő arra, hogy egy nagy térség dohányfüst szagot kapjon. A *legcsekélyebb*, legjelentéktelenebb dolog elég arra, hogy a tiszta levegőt egyik vagy másik, kellemes vagy kellemetlen, módon megrontsa.

A lélekzet nem ily nagy füstöz hasonló-e?

Hányszor lélekezünk egy perczben, egy órában, nappal, éjjel?

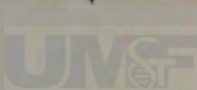
Mennyire megrömlik a tiszta levegő, ha a füstöt nem is látjuk! És ha nem szellőztetek, vagyis a rossz, szénsav (élettelen levegő) által megrontott légkört meg nem újítom: mily romlott és romlást szerző ragályok (szagok) tódulnak a tüdőbe? Lehet, hogy a következmények szintugy rozsak, károsak lesznek, kell lenniök.

Valamint a *lélekzet* és *kipárolgás*, szintugy a *nagy melegség*, különösen a *nagy szobamelegség*, károsan hat a tiszta, egészséges éltető levegőre. Ez is rosszszá teszi a levegőt, és, miután az élenyt, a levegő éltető elemét, elfogyasztja és megöli, nem bír éltetni, a belélekzésre károsná lesz. 12—14. R.-fok melegség elegendő; a 15 fokot ne lépje túl soha.

Gondoskodjunk az összes lakó és alvó helyiségeknek alapos szellőztetéséről és következetesen és kitaróan vigyük végbe naponként oly renddel, mely senkinek sem esik terhére, és mindenki egészségére hasznos.

Mindenek előtt nagy gondot fordítsunk az *ágyak szellőztetésére*.

Elmondottam, a mit e helyen elmondani jónak találtam. Az elmondottak elegendők arra, hogy lefőssek a bekopogtató jövevényt és az olvasók vagy barátságosan beereszszék, vagy meghallgatlanul kiutasítsák az ajtón. Mind a kétféle fogadásra el vagyok készülve, és kijelentem, hogy mind a kettővel meg vagyok elégedve.



ELSŐ RÉSZ.

Vizalkalmazások.

Áldjátok minden vizek az Urat.

Dán. 3. 60.

Általános.

Az általam használt és ezen első részben meg-
irt *vizalkalmazások ily részekre oszlanak :*

*borogatás,
fürdés,
gőzölögtetés,
ráöntés,
le mosás,
betakargatás,
vizivás.*

Mindegyik alkalmazás alosztályai meg vannak az első sorozatban. Idegen hangzásu gyakorlatok név és tárgy szerint saját helyökön meg vannak ma-
gyarázva.

Megfelelve *minden betegségnek lényegének*, mely szerint ezek a vér zavarodásai, t. i. a rendellenes, hi-
bás vérkeringés vagy a vérhez keveredett, romlott, idegenszerű alkatrészek, kórányagok által erednek, a vizalkalmazások *háromféle célra* irányulnak :

*oldozásra,
a kórányagok kiválasztására, és
a szervezet megerősítésére.*

*Általános*an el lehet mondani, hogy az *oldozási* első szolgálatot *mindenféle gőzök és fűvekből készült meleg fürdők teljesítik; az elválasztási második szolgál-
latot mindenféle takargatások, részint öntések és boro-*

gatások; az erősítési harmadik szolgálatot minden hideg fürdők, öntözések, részint lemosások, végre a megédzésnek összes anyagszerri.

Részletekbe itt e helyen, nehogy félreértésekre alkalmat nyújtsak, nem lehet és nem akarok bocsátkozni.

Minthogy *mindegyik betegség* a főnérintett vérzavarodásban gyökeredzik, világos dolog tehát, hogy mindegyik kóresetben is kell, hogy az *alkalmazásnak mind a három módja*, vagy más szavakkal különféle alkalmazások előforduljanak, melyek többé vagy kevésbé *oldanak, kiválasztanak, és erősítenek.*

Továbbá, hogy nem egyedül magát a beteg testrészt, teszem a fejet vagy lábat vagy kezét, kell *gyógykezeln*, hanem *mindig az egész testet*, melyben hiszen ezen esetben beteg vér kering, a beteg helyet kiválóan és különösen tekintetbe véve, a többi testet pedig mint szenvedő társat.

Egyoldalú és hibás eljárás volna, ha e két fontos pontban másképp cselekednénk. Némely példák a harmadik részben igazolni fogják állításomat.

Bárki a vizet, a hogyan én gondolom és kívánom, mint gyógyszert használja, ez az *alkalmazásokat* soha sem tekinti *önnönczélnek*, vagyis soha sem alkalmazza a vizet azért, mivel neki most éppen úgy tetszik, mint az *esztelen* soha sem gyönyörködik abban, hogy jó sok gőzzel és öntéssel és takarással kényekedve szerint *bánhat, kérkedhetik és dühönghet.*

A józan ember a vizet mindig csak *eszközüül* használja a *czélra*. Ha ezt eléri a legcsekélyebb vízcsekkével, szerencsésnek tartja magát; mert hiszen csak az a feladata, hogy az egészségre vagyis sajátlagos és önálló tevékenységre törekvő természetet e tevékenységre segítse, a betegség köteleit, a szenvedés lánczait feloldozza, hogy a természet maga végezze ismét gátolatlanul, frisen és örömmel minden dolgát.

E feladat teljesítése után a gyógyító azonnal és öröme-
st visszavonja kezét.

Ez a megjegyzés fontos, még fontosabb a meg-
tartása.

T. i. *a vizet mint gyógyelemet semmi sem teszi
oly roszhírvé és hitelvesztetté, mint a kiméletlen, mér-
téktelen és oktalan alkalmazás, erős, szigorú és durva
eljárás.*

Azok, igen, egyedül azok, nem ismételhetem
elég sokszor, a kik mint szakértők viselkednek a viz-
gyógykezelésben, de az ő végtelen takarásaikkal,
majdnem a vért kiszöktető gőzeikkel stb. minden be-
teget elijesztenek, ezek a *legnagyobb kárt ejtik*, melyet
felette bajosan lehet ismét jóvátenni.

Azt mondom, ez nem annyi, mint a vizet *gyógy-
célokra* fordítani: ez annyi, mint ily erőszakos eljá-
rással, bocsánat e kifejezésért, a vizen *gyalázatot*
ejteni.

A ki csak érti a víz hatásait és felette sokféle
módja szerint alkalmazni tudja, az oly *gyógyszert* bir
abban, melyet semmi egyéb, bármily nevű szer *fölül*
nem múlhat.

Egy szer sem oly sokféle az ő hatásában, ugy-
szólván kiterjeszthetőbb, mint a víz. A teremtés kö-
rében láthatlan lég vagy gőzgolyócskában kezdődik,
folytatódik cseppben és a földnek legnagyobb részét
betöltő világtengerben végződik.

Kell, hogy ez minden vízbarátnak ujmutatásul
szolgáljon és azt mondja: hogy minden *alkalmazás*,
használjon bár vizet csepegő vagy terjedőleg folyó
formában, *legkisebbről legmagasb fokig bir emelkedni*,
és minden egyes esetben, kell, hogy ne a beteg alkal-
mazkodjék a takaráshoz, gőzhöz stb. hanem mindig
minden alkalmazás a beteghez arányozza magát.

A helyes alkalmazás *kiválasztásában tünteti ki
magát a mester.*

A gyógyító a gyógyítandót minden föltűnés nélkül *szigorúan megvizsgálja*. Először is a *másodos szenvedések* tűnnek szembe t. i. a mellékbetegségek, melyek mint mérges gombák a belső kórföldből kibújnak.

Rend szerint gyorsan hagynak következtetni a betegség tüzhelyére, a főszervedésre. Az ember kikerdi és vizsgálja, mennyire haladt a betegség, minő bajt szerzett immár.

Aztán megnézzük a beteget, vajjon öreg vagy fiatal, gyöngé vagy erős, sovány vagy testes, vérszegény, ideges stb. Mindeme és még több egyéb pontok leföstik lelkünkben a beteg képét, és csakis, mikor ez világosan és készen előttünk áll, akkor nyulunk a vizgyógytárba és alkalmazunk azon elv szerint: *minél enyhébb, minél kiméletesb, annál jobb és hatásosb*.

Általában itt még foglaljanak helyet a következő *megjegyzések*, melyek az *összes vizalkalmazásokra* szólnak.

Semmi, bárminő nevü, *alkalmazás sem árthat*, ha *szabályszerű módon visszük végbe*.

Többnyire *hideg vízzel* történnek, legyen bár kút, forrás, folyóvíz stb. Minden oly esetben, melyben külön nincs meleg víz rendelve, a *víz* szó alatt mindig csak hideg vizet értünk. Mellette ama tapasztalati elvet követem: *minél hidegebb annál jobb*. Téli időben *egészségeseknek* az öntésre szánt vizet még hidegítő hóval is vegyitem.

Ne vessenek szememre durvaságot; mert gondolják meg, hogy az én hidegvíz alkalmazásom felette *rövid* ideig tart. A ki egyszer mert, mindenkorra nyert, minden előítéletől megszabadult. Nem vagyok azonban kérlelhetlen.

Kezdőknek a vízkúrában, *gyöngéknek*, különösen *nagyon fiataloknak és öregeknek, élemedett egyéneknek; betegeknek*, kiket a hideg visszaijeszt; oly embereknek, kiknek csekély *természetes melegségök* nagyon;

vérszegényeknek és idegeseknek, kivált téli időben a melegített fürdő és öntöző helyiséghez (14—15°R.) örömet engedek kezdetben *langyos „megijesztett“* vizet minden alkalmazásra. Hiszen a *legyeket* én is mézzel csalogatom, nem pedig sóval vagy eczettel.

A *meleg alkalmazások* minden egyes esetben a *meleg fokára, a tartósságra* stb. nézve pontos, külön szabályok alá esnek. A meleg fokok R. betűvel jelölve, mindig Réamur-t jelentenek.

A *hideg alkalmazásokra* nézve, (a *harmadik* részben ez a pont többször van hangsúlyozva és bővebben fejtegetve) röviden még néhány jelzéssel tartozunk, melyek az *alkalmazás előtti, alatti és utáni* eljárást szabályozzák.

Senki se merjen, ha *hideget, borzongást* stb. érez, valamely *hideg alkalmazást* használni, ha ez az illető helyen nincs külön megengedve.

Az alkalmazást *lehető gyorsan* (azonban aggodás és sietség nélkül) kell végbevinni; a *vetkőzés és öltözés* alatt egyáltalán nem kell *késlekedni*, p. o. hosszasan gombolózni, kötözgetni. Mindeme mellékes dolgok megtörténhetnek, ha már az egész test rendesen be van takarva.

Egy hideg egész fürdő, hogy példát hozzak fel, levetkőzés, fürdés és felöltözésre 4—5 *percnyi időt* meg ne haladjon. Erre csak egy kis gyakorlat kell.

A hányszor csak valamely alkalmazásnál „1 percz“ *) áll, ez a *legrövidebb időtartamot* fejezi ki; ha mondatik 2—3 percz, ekkor a hidegség huzamosabban ugyan, de még se hosszasabban hasson.

Semmi, bárminő nevezetű, *hideg alkalmazás után* (kivéve a *fejet és kezeket* a kéztövíg, ez utóbbit

*) Falusi embereknek, kik zsebórával nincsenek ellátva, vagy pedig azokkal haragban vannak, tanácsolom mindig, egy perczre 2 „Mi Atyánk“-ot számítsanak.

azért, hogy az öltözéskor a ruhák meg ne nedvesedjenek) a *testet soha sem kell megtörölni*. A nedves testet azonnal betakarjuk száraz ünggel és a többi ruhadarabokkal; lehető gyorsan teszszük ezt, mint mondva volt, hogy lehető hamar minden nedves helyeket léghatlan befödjük.

Ezt az eljárást némelyek, sőt legtöbben sajátágosnak tartják, minthogy azt vélik, hogy így egész nap *nedvesen* kell járkálniok.

Mielőtt ítéletet hoznának, *próbálják meg csak egyszer*. Érezni fogják hamarosan, mire jó a le nem törlés.

A letörlés dörzsölés, és, minthogy lehetetlen, hogy testünket mindenütt teljesen egyaránt letörölhetnénk, *egyenlőtlen* fokú bőr és testmelegséget szerez, mi az egészségeseknél kevés, a betegek és gyöngéknél pedig sokszor nagy jelentőséggel bír.

A le nem törlés a legrendesb, legegyszerűbb és leggyorsabb testmelegséghez juttat. Mintegy úgy esik, mintha vizet fecskendeznénk a tűzbe. A *belső* testi melegség a *külső* testre ragadt vizet anyagszerűen használja belleges, nagyobb melegség képzésére.

Mint mondva volt, csakis *egy próbától* függ.

Ellenben szigorúan rendeljük, hogy a felöltözött egyén *minden vizalkalmazás* után *mozgást* tegyen, (történjék ez bár munka vagy járkálás által,) és addig tartson az, míg a testnek minden része tökéletesen megszáradt és *szabályszerűen fölmelegedett*.

A mozgás kezdetén kevéssé gyorsabban járhatunk, a fölmelegedéskor lassabban. Magunk érezzük legjobban, mikor állott be a szabályszerű melegség, és a mozgás, járás megszűnhetik.

Oly betegek, kik gyorsan felhevülnek és könnyen izzadnak, mindjárt eleinte lassabban és inkább kissé tovább járjanak, és *izzadva vagy fölhevülve le ne üljenek, még meleg szobában sem*. Elmaradhatlanul *hurut* következne belőle.

Mindenkire nézve szabályul szolgálhat, hogy az alkalmazás után a *mozgás* mindig legalább *egy negyed óráig* tartson. Hogyan töltsék el az idő, (olvasás, munka stb. által,) az mindegy.

Azon *alkalmazásokra, melyek ágyat rendelnek*, különösen a borogatások és takargatásokra, az utasítások előjönnek a magok helyén, szintugy mind-egyik külön gyakorlatnak sajátzerű kelléke.

A ki ily alkalmazás alatt elalszik, hagyjuk békével alunni és nyugonni, még ha a megszabott idő elmúlt is. Valamint a legkisebb és legnagyobb szükségben, ugy itt is maga a természet végzi el a legjobb és legpontosabb ébresztő óra szolgálatát.

Ha *lepedők* szükségesek, soha sem értek finom lenvásznót, hanem jó erős, ha lehetséges *durvább vásznót*. Ha e helyett egyszerű, szegény embereknek nincs kezüknél egyéb, mint viselt *sávoly, kávézsák* kenderből, vagy még szegényebbeknek egy puha *szőrdarab* stb. azért épen nincsenek hátrányban.

A test megmosására, mi sokszor előfordul, szintugy nagyon jó egy durva, vászondarab len vagy kenderből.

Azon okokból, melyeket a bevezetésben röviden érintettem, roszalom a *gyapjút* mint ruhadarabot a pusztá testen. Ellenben a gyapjuszövet kiválóan szolgál nekem betakarásul p. o. jéghideg takargatásnál. Gyorsan és elegendő melegséget fejleszt és e tekintetben fölülmulhatlan. Hasonló okból ajánlom ily alkalmazásoknál a *tollas ágyat betakarásul*.

Az ugynevezett *dörgölésnek*, törtéjék aztán dörgölés vagy kefézés által, vagy más erősebb módon, az én alkalmazásaim közt nincs helye. Annak egyik célját, mely a *fölmelegítésben* áll, nálam sokkal arányosabban és egyenlőbben végzi a le nem törlés; másik célját pedig, t. i. a *bőrlyukacsok megnyitását, a bőrtvékenység fokozását* stb. elvégzi a

durva len vagy kenderűng, azon előnnyel, hogy ez, nem mint a kefe perczekig, hanem éjjel-nappal idő és erőáldozat nélkül munkálkodik. Ha némely helyeken erősebb mosdásról van szó, ez alatt voltaképp az egész orvoslandó helynek gyors megmosását értem. *Fődolog, hogy megnedvesítve, nem pedig hogy megdörgölve legyen.*

Még egy pontot kell itt fölemlítenem. *Az alkalmazások este, lefekvés előtti időben legtöbbnek nem tesznek jót, felizgatják, mintegy a kezdődő álomból fölrázzák őket.* Másokat ellenben az esti enyhe alkalmazás csöndes álomba ringat.

Ily alkalmazásokat *általában* nem ajánlok; tanácslom azonban mindenkinek, e részben tegyen saját belátása. tapasztalata szerint, miután egyedül ő fogja következményeit is viselni.

A mi minden egyes alkalmazásoknak különös ismereteit illeti, erre nézve az egész *első* részre utalok; a mi pedig a betegek általi *használatukat* illeti, e könyvecskének *harmadik* részére. Meg van ott az is írva, minő alkalmazások vihetők végbe magokban mint ugynevezett *egész* alkalmazások, s minők a *részletes* alkalmazások, vagyis olyanok, melyek csak más alkalmazásokkal lépnek föl, szintugy mely alkalmazások (gőzök) kivánnak különös óvatosságot.

Befejezem ezen általános részt azon ohajtással, hogy a vizhasználatok által minél számosb egészségesekek még jobban megerősödjenek és minél számosb betegek meggyógyuljanak, és elkezdem először röviden felsorolni az *edző szereket*, azután szólok tulajdonképp a nálam használatban levő *vizalkalmazásokról*.



Edző szerek.

Edző szereknek nevezzük:

- 1) a mezitlábbal járást;
- 2) " " " nedves fűben;
- 3) " " " nedves köveken;
- 4) " " " újonnan esett hóban;
- 5) " " " hideg vízben;
- 6) a karok és lábszárak (lábak) fűrösztését hideg vízben;
- 7) a térd öntözését (a felső öntözéssel vagy nélküle.)

1. A legtermészetesb és legegyszerűbb edző szer a **mezitlábbal járás**.

Ezt, a különféle állás és életkornak megfelelőleg, nagyon *sokféleképp* gyakorolhatjuk.

Egészen kis gyermekek, kik még egészen mások segélyére vannak utalva és pólyákba, vánkosba, szobára vannak szoritva, a mennyire lehet, *soha se viseljenek lábtakarót*. Vajha ezt minden szüléknek, legkivált a nagyon is gondos anyáknak, mint kánont, mint szilárdan álló, megdönthetlen szabályt lelkökbe önthetném! Az előítéletekkel terhelt szülék, kik soha sem akarják ezt megérteni, könyörüljenek gyámolatlan kisdedeiken és legalább oly lábtakaróról gondoskodjanak, melyen a fris levegő könnyen behat a bőrre.

Az oly gyermekek, kik már állhatnak és járhatnak, már magok tudnak segíteni magokon. Minden emberi tekintet nélkül a terhes, lábakat kinzó csizmákat és harisnyákat eldobják, és egészen boldogok, különösen tavaszkor, ha szabadon futkosni hagyjuk.

Néha egyik lábujjok vérzik; ez azért még sem gátolja őket, hogy nem sokára meztláb járjanak ismét. A gyermekek ezt egészen ösztönszerűleg cselekszik, bizonyos természeti ösztönt követve, melyet mi öregek szinte éreznénk, ha a *tulfinomított, kaptafázott, csavaros fogó szolgálatát tevő, minden természetiest megesztergázó műveltség* többszörösen minden egészséges érzéktől meg nem fosztott volna bennünket.

A szegények gyermekei ritkán vannak gyönyörükben háborítva.

Kevesbbé kedvez a szerencse az *előkelők és gazdagok gyermekeinek*, és valóban ezek sem kevesbbé érzik a szükségét, mint szegény állapotú pajtásaik.

Láttam én egyszer egy magasrangu, tekintélyes tisztviselőnek fiait. Alig hogy egy puskalövésnyire távol hitték magokat szigorú atyjok urok átható szemétől, legott már röptek is a finom topánok a még finomabb piros, sárga, fehér harisnyákkal, tüskén-bokron keresztül, és csak úgy vágattak a nedves zöld fűben.

Anyjok, különben józan eszű asszony, nem látta ezt kedvellenesen; de ha esetleg atyjok megpillantotta kis hercegeit ilyen illetlen öltözetben: volt akkor hosszas dorgálás, és még hosszasb rangoktatás a műveletlenség és műveltségről és a rangérzet s rangtiszteletről.

Ez a kis fiuknak oly mélyen szivökbe tapadt, hogy másnap még vidámabban ugráltak meztláb a fűben. Még egyszer mondom, hagyjuk meg legalább a még el nem idomított gyermekeknek az ő örömeiket.

Belátó szülék, kik az ilyest szívesen megengedik, de a *városban* élnek és nincs magános kertjük vagy

gyöpjük : a kicsinyeknek a meztláb járást bizonyos időben a *szobában, folyosón* stb. megengedhetnék, csakhogy a lábak is, mint az arcz és kezek, valahára már egyszer szabadon lelkendezhessenek, lábaik kedvök szerint fris levegőt szíhassanak, és elemökben mozoghassanak.

A szegényebb állapotuaknak felnőtt egyéneit, kivált falun, nem kell figyelmeztetnem ; ezek sokat járnak meztláb, és nem irigylik a leggazdagabb városiaknak a fényes, kivágott vagy ki nem vágott, mázos vagy tűzött lábkinzókat, az összepréselő és lábnyügző czipőket és harisnyákat.

A városi viseletü oktalan falusiakat, kik szégyenlik földieiket követni, eléggé bünteti önhittségök ; az ódivatu conservatívek ragaszkodjanak hiven a jó hagyományhoz.

Az én fiatalkoromban falun meztláb járt mindenki : gyermekek és felnőttek, atya és anya, fi és nőtestvér.

Az iskolába, a templomba órákig tartott az út ; szüleink egy darab kenyeret adtak és egykét almát, hasonlólag csizmákat és harisnyákat lábtakarásra. Ezek azonban, míg csak be nem léptünk az iskolába vagy templomba, karjainkon vagy vállainkon lógtak, nem csupán nyáron, hanem még hidegebb évszakban is.

Szülőföldemen alig kezdett a hó olvadni, márig a mi meztelen lábaink taposták a hóáztatott földet, és mi derültek, vidámak és egészségesek voltunk mellette.

Felnőttek a városokban, kivált olyanok, kik jobb, igen, előkelő sorsnak, ezt nem gyakorolhatják, ez világos. Ha előítéletekben már oly messze haladtak, hogy azt vélik : ha gyöngéd lábaik vetkőzés vagy öltözéskor a salon puszta padlatán, meleg, puha szőnyegeken, csak egy pillanatig sem állhatnak, rheu-

matismust, hurutot, nyakfájást vagy hasonlót kapnak, az ilyeneket legkevesebb sem háborgatom.

De ha némelyek mégis akarnak valamit tenni és akarják edzeni magokat: mi akadályozza őket, hogy este közvetlenül lefekvés előtt vagy reggel fölkeléskor 10 perczig, $\frac{1}{4}$ óráig, $\frac{1}{2}$ óráig ily sétát tegyenek? Ez eleinte, hogy a rögtönös elkezdést nagyon erősen ne érezzék, harisnyákban, utóbb meztelen lábakkal, és még később úgy történhetnék, hogy a szobában való járkálás előtt lábaikat bokáig néhány pillanatra hideg vízbe mártják.

Jó beosztás, jó akarat, az egészség fönttartására célzó igazi törekvés mellett kiki, még a legelökelőbb is, még a hivatásában legelfoglaltabb is vehet annyi időt, hogy e jót megtegye magával.

Egy nagyon ismerős paptársam esztendőnként több napokra elment egy jó barátja látogatására, kinek nagyobb kertje volt. Ott a reggeli sétát mindig e kertben végezte, melynek harmattal áztatott füve mindaddig üdítette meztelen lábait, és enyhítette testét, míg lelke a breviarium imádkozásával foglalkozott. Nagyon sokszor dicsőítette ez az ur előttem a meztelábjárásnak kitünő hatásait.

Magas és legmagasb rangu egyének névsorával rendelkezem, kik a jóakaró tanácsadót meg nem vetették és jó évszakban reggeli séták alatt magános erdőben vagy félreesett réteken meztelábjárással edzették magokat.

Ezen aránylag még mindig nagyon csekély számuk egyike megvallotta nekem, hogy esztendőn át ritkán töltött el csak egy hetet is valamelyes, habár csak csekély hurut nélkül. E felette egyszerű gyakorlat mindenkorra megszabadította ezen érzékenységtől és fogékonyságtól.

Az *anyáknak* e helyen még külön szózatot szentelek. Megeshetik röviden; mert más helyen

megigérttem, ha a jó Isten életem s egészségemnek kedvez, később egyszer néhány gyakorlati intéseket adok a jó, főkép testre vonatkozó nevelésről.

Az anyák vannak első sorban arra hivatva, hogy egy erősb, ellenállásra képesebb nemzedék fölneveléséről gondoskodjanak, az elgyökerező, és az emberi társaságban oly gyászos hézagokat készítő elpuhulást, elgyöngülést, vérszegénységet, idegességet és valamennyi többi, bárminő nevezetű életszivókat és élctrüvidítőket, megszüntetni segítsék.

Ez történik pedig megedzés, józan megedzés által a gyermeknek leggyöngébb korától kezdve. *Levegő, táplálék, ruházat*, mind oly szükségek, melyek szintugy kellenek a csecsemőnek mint az öregnek. Ezek képezik egyszersmind a megedzés terét.

Minél tisztább a *levegő*, melyet a kiseded beszív, annál jobb a vér. Hogy e gyöngé kis teremést lehető gyorsan a fris levegőben való tartózkodásra szoktassák, azon anyák cselekesznek jól, kik a mindennapi *meleg* fürdők után a kisedet 2—3 másodperczig *hideg*be, mintegy a naptól megmelegített vízbe mártják, vagy hirtelen hidegen megmossák.

A meleg víz egyedül renyheszt és elpuhit, a befejező hideg mosás erősít, edz és egészséges testfejlődést biztosít.

A siró érzékenységnek kezdetleges jelei a *harmadik* vagy *negyedik* alkalmazásnál magoktól elmaradnak.

Ez megedzi a még egészen kis gyermekeket az oly gyakori meghülések és következményeik ellen és megkíméli az oly anyákat, kik e bajokat meg akarják előzni, a *gyapju* és egyéb nehéz, minden légbeömlést gátoló szövetekbe való *pólyázgatásokat* és *takarogatásokat*, melyek minden gondolkozó embert igazán elrémitenek.

E tekintetben sokan borzasztóan vétének a kisdedek egészsége ellen. A gyöngé kis testek forma-szerint *égető gyapjukemenczében* fekszenek; a kis *test* liheg a pólyák és takarók terhe alatt, *fejcskéje* be van takarva, úgy hogy hallását és látását el kell vesztenie; a mindenek előtt megedzendő *nyukat* az általános ruhán kívül még külön melegítő szerek takarják, melyek a külső levegőtől teljesen elzárják.

Mikor a kis fiú vagy leány már a dajka karján nyugszik, hogy gyalog vagy kocsin kivigye, az elkényeztető anya még egyszer megvizsgálja, vajjon minden sarkocska és szögletecske el van-e leggondosabban zárva.

Ily körülmények közt, a józan edzésnek minden legkisebb nyoma hiányozván, vajjon ki csodálhatja, ha a *diphtheritis*, *torokgyík* stb. a kisdedek sergéből számtalanokat, akarom mondani, minden szelecske által elejtett tömérdek lényeket elragad; ha számos családokban a gyöngék csak úgy hemzsegnék; ha az anyák *sorvadás*, *görcsök* és más azelőtt majdnem ismeretlen bajok fölött, különösen a lányoknál, naponként panaszkodnak?

Hát még ki birná elsorolni a *lelki bajokat*, ezen türes virágait és rothadt gyümölcseit a testnek, mely már a szabályszerű fejlődés és erősödés előtt megkezdi hosszas hervadását.

Egészséges lélek csak egészséges testben lakik.

A kitartó egészség fejlődése leginkább a legkorábbi megedzéstől függ.

Vajha az anyák mindnyájau elég korán és mélyen felfognák e tekintetben feladatukat és felelőségeket és legkisebb alkalmat sem mulasztának el, hogy jó forrásokból meritnének jó tanácsokat magoknak!

2. A mezitláb járásnak egy külön, felette hathatós módja a **nedves fűben való járás.***) mindegy, ha ez harmat, eső vagy vizöntözés által lesz megnedvesítve. Ezen edzési gyakorlattal a harmadik részben nagyon sokszor fogunk találkozni, és azt fiataloknak és öregeknek, egészségesek és betegeknek, minden egyéb alkalmazás által nem akadályoztatva, legjobban ajánlhatom.

Minél nedvesebb a fű, minél tovább lehet a gyakorlatot folytatni és minél többször ismételni, annál kitértőbb lesz az eredmény. Szabályszerűen a fűben való járás 1—3 óranegyedig tart.

A járás végével a lábakhoz nem tartozó mindefféle tapadványt, teszem: lombfüvet vagy homokot gyorsan letörlünk, lábainkat azonban meg nem szárítjuk, hanem ugyanazon állapotban, vagyis a minő nedvesek, azonnal száraz harisnyát és lábbelit húzunk rájuk.

A fűben való járás után tüstént a betakart lábakkal való járás következik száraz, homokkal vagy kővel takart úton, eleinte kevésbé gyorsabban, lassanként aztán szokott lépésekben. A járás időköze függ a lábak megszáradásától és fölmelegedésétől és az egy negyedórát fölül ne mulja.

Hathatósan intek mindenkit, hogy e szavakat *száraz harisnyát és lábbelit* jól megjegyezze, és a fűben való járás után nedves, vizes harisnyákat soha se használjon.

A következőkények a fejben és nyakban csakhamar jelentkeznének; és ez nem volna építés, hanem rombolás.

A fiatal, gyors, meggondolatlan egyéneket célszerű volna azon ovatosságra figyelmeztetni, hogy a

*) A nedves fűben való járás sokkal jobb mint a nedves földön való járás.

levetett harisnyákat és czipőket, ne tegyék mint a lábakat a *nedves* föbe, hanem valamely *száraz* helyen készen tartsák, hogy később a nedves és hideg lábakat melegen fogadják és csakhamar kellően fölmelegítsék.

Ezt gyakorolhatjuk, valamint főleg a meztláb járást, még olyankor is, ha lábaink hidegek.

3. A *nedves föben* való járással meglehetősen egyenlő hatásu a **hideg köveken való járás**, mely sokakra nézve kényelmesb és könnyebb.

Minden háznak vagy házacsának lakrészén vagy emeletén, a mosószobában vagy sütőkonyhában stb. van nagyobb vagy kisebb kövezet: mindkettő elegendő nedves köveken való járásunkra.

A hosszura terjedő folyosónak kövezetén gyors léptekkel járhatunk föl-alá; 4—5 kőtábla térségén úgy tiporjuk a köveket, mint a szüretelő a szőlőfürtöket, mint néhutt a sütőinas a tésztát dagasztja.

A fődolog csakis abban áll, hogy a kövek nedvesek legyenek, és hogy nem állunk rajtok nyugodtan, hanem meglehetősen gyorsan mozgunk rajtok.

A kövek nedvesítésére legjobban öntöző kannát vagy korsót használhatunk, a térséghez viszonyítva vastag vizvonalt húzunk, melyet a járás által szétterjesztünk. Ha a kövek gyorsan száradnának, akkor kétszer-háromszor is a nedvesítést meg kellene újitanunk; és a leghidegebb viz a legjobb szolgálatot tenné.

Oly esetekben, mikor ezen edző szer *gyógycélokra* fordíthatnák, az alkalmazás ideje 3—15 perczet meg ne haladjon.

A beteghez legyen arányozva, a mint t. i. erősebb, vagy gyöngébb, vérszegény stb. rendszerint 3—5 percz elegendő.

Mint edzőszert az egészségesek $\frac{1}{2}$ óráig és még tovább is ártalom nélkül gyakorolhatják. Ajánlom

mindazoknak, kik komoly edzést akarnak kezdeni. Még a leggyöngébb és legérzékenyebb se hagyja magát visszariasztatni.

A kinek *lábai hidegek, nyakbajokra, hurutra* nagyon hajlandó, *vérterlés* van fejében és ettől feje fáj: az gyakran járjon így a nedves köveken. Jól cselekszik, ha az elöntözendő vízbe egy kevés *eczetet* kever.

A *lábtakarás és mozgásra* nézve a fűben való járás szabályait kell megtartani. Valamint a fűben úgy a köveken való járást is hideg (a gyakorlat előtt nem meleg) lábakkal tehetjük.

4. Az előbbi mindkét gyakorlatnál nagyobb hatással bír az **újonnan esett hóban való járás**. Különösen megjegyezzük: az újonnan esett, friss hóban, mely összegomolyodik vagy mint a por a lábra tapad; nem pedig régi, kemény, erősen fagyott hóban, mely érzékenyen hidegít és mitsem ér.

Azon fölülr soha sem szabad *metsző hideg szélben* a járást tenni, hanem olyankor, mikor a tavaszi nap a havat olvasztani kezdi.

Ismerek olyant, ki az ily hókocsonyában $\frac{1}{2}$, 1, egész $1\frac{1}{2}$ óráig legjobb sikerrel járkált. Csak egy kis legyőzésbe kerültek a kezdetnek első perczei; később a rossz érzésnek vagy különös hidegségnek legkisebb nyoma sem volt többé.

A hóban való járásnak rendes ideje 3—4 perczig tart. Világosan megjegyzem: nem szabad megállapodni, kell folyton járni.

Néha megesik, hogy a felette kényes és a külső levegőtől teljesen elszokott lábujjak a hó hidegségét ki nem állhatják és hólázt kapnak, vagyis szárazak, forrók lesznek, fájdalmasan égnek és megdagadnak.

Nem kell megijedni, nem bír ez jelentőséggel, és hirtelen meggyógyulnak, ha a száraz lábujjakat

többször hóvizzel áztatják vagy hóval könnyen dörzsölik.

A hóban való járást föl lehet váltani őszkor p. o. a *deres fűben* való járással. A hidegérzés itt sokkal érzékenyebb, mivel a test ezen átmeneti időben még kevéssé szokott el a nyári melegségtől.

Téli időben a hóban való járás helyett lehet *kövezeten* járni, mely hóvizzel van megöntözve. Az *öltözésre* és *mozgásra* nézve olvassuk át az előbbi számok alatt adott szabályokat.

Mindez csupa esztelenség, bolondság stb. így hangzik rendesen ezen edzési gyakorlat ajánlása, melytől, félnek, hogy meghülést, csúzt, nyakfájást, hurutot, minden lehető bajt kapnak.

Egy próbán és egy kis legyőzésen fordul meg az egész; és az ilyenek meggyőződnek nem sokára, mily alaptalanok az előítéletek, és a borzasztó hőséta mint szerez ártalom helyett nagy hasznokat. *)

Több évek előtt ismertem egy magasb rangu tisztjét. Az erélyes *anya* nagy súlyt fektetett gyermekei edzésére; az evésben vagy ivásban való válogatást egyáltalán nem tűrte, az időjárás, melegség, hidegség stb. elleni panaszkodást mindig korholta.

Mihelyt az első hó lehullott, a fiataloknak vajas és mézes kenyeret ígért, ha merészelnek egy ideig mezitláb járni a hóban. Így cselekedett hosszas évekig; a gyermekek megerősödtek, duzzadtak az erőtől és egész életökben felette hálásak voltak ezen épen nem kényes nevelésért. Ez az *anya* kitünően megértette feladatát.

Ez volna az *egészségesek* futkosása a hóban; két eset következik, melyek föltüntetik, mily *sikeresen* lehet azt némely *bajokban* alkalmazni.

*) Ismerek némely orvosokat, kik e gyakorlatot egyáltalán helyeslik, ha t. i. kellő óvatossággal történik. Másokat, kik a durvaság fölhányására hajlandók.

Egy valaki sok éven keresztül télen *fagydagاناتokban* szenvedett, melyek felfakadtak, megevedettek és nagy fájdalmakat okoztak. Tanácsomat követve, az őszi hóban elkezdte a hójárást, ismételte többször és a terhes daganatoktól megszabadult.

Nemrég jött hozzám egy 17 éves lányka és nagy *fogfájásról* panaszkodott. Ha járnál, mondám neki, öt perczig újonan esett hóban, fogfájásod elmúlnék nem sokára. Rögtön követte tanácsomat, a kertbe sietett, és 10 percz mulva visszajött, örömmel kiáltva, hogy minden fogfájása végkép megszűnt.

Soha sem szabad a hóban járni, *ha az egész test nem meleg.*

A ki borsózik és fázik, az iparkodjék előbb munka vagy mozgás által a rendes testi melegséget megszerezni magának.

A kiknek lábaik izzadnak, nyitottak lábaik, fölrepedt vagy eves lábdaganataik vannak, magában értetik, soha sem járhatnak hóban, míg csak máskép (lábfürdő vagy lábgőz által) meg nem gyógyultak.

5. Vízben járás. Bárminő egyszerűnek látszik, a vízben való járás egész a lábikráig, mindamellet épen ez az alkalmazás:

- a) szolgál a *megedzésre*. Hat ez az alkalmazás az egész testre, erősíti az egész természetet;
- b) kedvezően hat a *vesékre* és a *vizelet levezetésére*, megóv tehát némely bajoktól, melyek a vesékben, vizelethólyagban és alsótestben keletkeznének;
- c) nagyon jó hatása a *mellre*, megkönnyíti a lélekzést és a szeleket kivezeti a gyomorból;
- d) különösen hat fejbajok, kábulások, fájdalmak ellen.

Ezen edző szert úgy alkalmazhatjuk, hogy fürdőkádban (sajtárban vagy csöbörben) eleinte egészen a bokán fölülig mozgást teszünk hideg vízben. *Hatha-*

tósb, ha az edzést fokozzuk és egész a lábikráig vízben járunk, *legkathatósb*, ha a víz egész a térdig ér.



Mi az *időkört* illeti, kezdhethük 1 perczen, aztán tovább egész 5 és 6 perczig. Azonfölül minél *hidegebb* a víz, annál jobb.

Ily alkalmazás után *mozogni* kell télen meleg szobában, nyáron a szabadban, míg csak teljesen föl nem melegszünk. *Gyöngék* meleg vízzel is kezdhetik, és lassan-lassan hidegebb és utolján egész hideg vízre térhetnek át.

6. Különösen a végsőrészek, a karok és lábszárak megedzésére kitünő szolgálatot tesz a következő gyakorlat: bele állunk a hideg vízbe térden fölül 1 percznél nem tovább. A lábak betakarása után lemeztelenítjük karjainkat egész a vállakig és karjainkat bele tartjuk a hideg vízbe egy perczig.

Jobban cselekszik, a ki mind a két gyakorlatot egyszerre végzi. A kinek van nagyobb fürdőkádja, ezt könnyen megteheti. Ezt úgy is lehet gyakorolni, hogy a lábakat külön edénybe teszszük a padlón, meztelen karjainkat pedig egy székre emelt sajtárba mártjuk.

Némely *betegségek* után örömet alkalmazom e gyakorlatot, hogy a vérkeringést a végsőrészek felé fokozzam.

Egyedül a *karok* bemártása jó szolgálatot tesz mindazoknak, kik *lábdaganatokban* szenvednek és *kezeik hidegek*.

Ez a gyakorlat előmozdítja, hogy a test rendes melegséget érez, (nem borsózik.) Oly lábak, melyek a bokáig (nem a lábikráig,) oly karok, melyek a könyökig hidegek, ezen alkalmazástól vissza ne tartsanak.

7. Utolsó edzőszerül a **térdöntözést** hozom fel. Hogyan kell alkalmazni, keressük föl az *öntözéseknél*. Ez kiváló barátja a láboknak, mivel vértüres ereibe oda csalja a vért. *)

E helyen még csak meg kell jegyeznem, hogy a térdöntözést, ha *egészségesek* használják megedzésre, erősebb formában adom. Ez p. o. úgy lesz elérve, hogy a vizsugárt magasabbról eresztetem, télen a vizet hó és jég által még jobban meghűtöm stb.

Csakis akkor lehet gyakorolni, ha a *test meleg*, (nem borsózik.) A bokáig hideg lábak ne gátolják az alkalmazást.

Szintúgy a *térdöntözést* egyedül, vagyis egyéb alkalmazás által nem kísértetve, nem kell soká (3—4 napnál tovább) folytatni. A ki tovább használja, félváltva használja a *felső öntözéssel*, vagyis a *karok*

*) Egy főrangú urnál *körmök* helyett a lábujjakon már csak puha tömeg képződött. A térdöntözések elegendők voltak a vérnek oly keringetésére, hogy a körmöknek is újra megadta, a mi nekik való. Kemények lettek mint hajdan.

bemártásával, (l. 5. sz.) reggel az egyik, délután a másik alkalmazást.

A felhozott edzőszerek elegendők lehetnek. Az évnek minden szakában elővehetjük, télen és nyáron folytathatjuk.

Télen a tulajdonképi alkalmazást kissé meg-
rövidítjük, ellenben a mozgást utána kissé meghosz-
szabbitjuk.

A kik meg nem szokták, jól teszik, ha az edző gyakorlatot egykönnyen nem télen, nem hideg év-
szakban kezdik. Kivált szól ez olyanoknak, kik *vér-
szegénységben, belső hidegségben* sokat szenvednek és
gyapjúruházat által elszoktatva, elkényeztetve, érzé-
kenyek lettek.

Ezt nem azért mondom, mintha ártalomtól tar-
tanék: voltaképp attól félek, hogy a felette jó ügytől
elijesztetnek.

Egészségesek és betegeskedők minden tünődés
nélkül az összes gyakorlatokat elkezdhetik, mindket-
ten óvatosan és az utasításokat pontosan követve.

A rossz következményeket nem lehet soha az
alkalmazásnak, hanem mindig valamely nagyobb vagy
kisebb vigyázatlanságnak tulajdonítani.

Még aszkórosoknál is, kiknél a baj már meg-
lehetősen előhaladt, az 1. 2. 3. 6. számot nagy siker-
rel alkalmaztam.

Mindazokat, kiknek szól első sorban könyvec-
kém, nem kell buzdítanom az edzésre. Hivatásuk, min-
dennapi kötelességeik naponként, sokszor óránként a
nevezettekből egyik vagy másik és számos, számtalan
edzőszereket önként magokkal hoznak. Legyenek ki-
tartók, nyugodtak és ne irigyeljék olyannak, ki ná-
loknál látszólag jobb állapotban van. Ezek merő csa-
latkozások, vajmi sokszor, igen, többnyire roppant
csalatkozások.

Tisztelt olvasóim közül azokat, kik a felhozott dolgokat talán még soha, még csak névről sem hallották, felszólítom: tegyenek a kárhóztató ítélet előtt egy kis, legkisebb próbát.

Ha ez az én javamra üt ki, örvendeni fogok nem magamért, hanem a dolog fontosságáért.

Sok vihar tör ez életben az emberek egészségére. Boldog, ki ennek (az egészségnek) gyökereit edzés által jól megerősítette, mélyre vezette és megalapította!



Vizalkalmazások.

A nálam alkalmazásba jövő vizgyógyszerek ily részekre oszlanak :

- A) Borogatások.
- B) Fürdők.
- C) Gőzök.
- D) Öntözések.
- E) Mosdások.
- F) Begöngyölgetések.
- G) Vizivások.

A) Borogatások.

Mínt hogy a következő alkalmazások a népnél már a „borogatás“ név alatt meghonosodtak és ismeretesek: ennél fogva örömet megtartom e nevezést, még ama veszélyre is, ha nem felel meg egészen. A borogatások alatt alkalmazásba jön :

1. Felső borogatás.

Egy nagyobb, durva vászondarabot (szalma-
zsákféle vászon nagyon alkalmas rája) 3, 4, 6, 8, 10
rétién hosszában összehajtogatunk, oly szélesen és
hosszan, hogy a nyaktól kezdve a mellett és az egész
alsó testet betakarja. Jobbról és balról a testen ne
szűnjék meg mintegy elvágottan, hanem mindkét
oldalról még egy kis darab lelógjon.

Az így elkészített vásznot bele mártjuk *hideg* vízbe (*télen szabad meleg* vizet használni) erősen vagyis teljesen ki kell facsarni, és aztán a főnebb megirt módon az ágyban fekvő betegre kell borítani.

Fülébe *gyapjutakaró* jön vagy két három rétüen összehajtott *lenvászon*, melynek az a célja, hogy a vizes borogatást légmentesen bezárja, a levegőnek minden benyomulását alaposan gátolja, azután jön még rája a tollasduinya.

A *nyak* körül tesztek még rendesen egy meglehetősen nagy vászon vagy gyapjúdarabot, hogy a fölülről benyomuló levegőt kizárja.

A betakarást óvatosan kell megtenni; mert különben könnyen történhetnek meghülések.

A borogatás marad $\frac{3}{4}$ —1 óráig; ha a rendelet szerint az alkalmazást, mely ezen esetben hidegség által szerez hatást, folytatni kell: akkor az időközben megmelegedett borogatást meg kell újítani, vagyis újra meg kell nedvesíteni.

Mihelyt a kiszabott idő eltelt, eltávolítjuk a nedves vásznot, a beteg fölkel és mozgást tesz, vagy még egy ideig fekvé marad az ágyban.

A felső borogatás alkalmazása a gyomorba és alsótestbe *fészkelte gázok* (szelek) kihajtására különleges hatással bír.

Ez és a következő gyakorlatok megkívánják, *hogy a test meleg legyen.*

2. Alsó borogatás.

A felső borogatásnak megfelel az alsó borogatás, mely ha mindkét alkalmazás egymás után történik, *legelőször* jön sorba.

Mellette meg kell jegyezni: minthogy az alsó borogatást is az ágyban kell tenni, nehogy a szőrzsák (matrác) vagy szalmazsák megnedvesedjék, a lepedő

főlé egy másik vászondarabot, erre pedig szélteben gyapjútakarót (pokróczot) kell tenni.

Ama többszörösen (3—4-rétüen) összehajtott, előbb megáztatott és kifacsart, durva vásznat hosszában a gyapjútakaróra terítjük, hogy a végső nyakcsigolyától az egész gerinczrészzen, az egész háton, végig nyuljon.

Erre háttal ráfekszünk; a kiterített gyapjútakarót, hogy légmentesen elzárjuk magunkat, mindkét oldalról alánk dugjuk, és a gyapjutakaróval és dunyhával jól befedjük magunkat.

Az alsó borogatás is $\frac{3}{4}$ óráig tartson, és a meghosszabbítás esetében meg kell újítani, újra be kell mártani, miután ez is, mint a felső borogatás, hidegség által hat. Az alkalmazás után itt is azt kell megtartani, a mi főnebb mondatott.

A *hátgerincz, gerinczvelő megerősítésére, hátfájásoknál, keresztcsontfájásnál*, az alsó borogatás kitünő alkalmazás. Keresztcsontfájásnál p. o. tudok sok esetet, melyekben két ily borogatás, egy napi használat után, a bajt végkép megszüntette.

Vértorlódásoknál, lázforróságban az alsó borogatás nagyon jó hatása.

Minő egyes esetekben lehet használni és hányszor kell megújítani, ezt megmondja az egyes betegség.

3. Felső és alsó borogatás együttléve.

Valamint egymás után, ugy egyszerre, ugyanazon időben is lehet mindkettőt alkalmazni.

Elkészítjük az *alsó* borogatást ugy, mint a 2-ik számban mondatott, szintugy a *felső* borogatást is, melyet leteszünk az ágy mellé.

Aztán levetközvéen ráfekszünk az alsó borogatásra és alkalmazzuk az ágy mellett készen levő felső borogatást. A gyapjutakaróval és dunyhával könnyen befedjük magunkat.

Ha van ott valaki, mindkettőt, a dunyhát és gyapjutakarót, mindkét oldalról jól behajthatja, hogy a friss levegő sehol be ne hasson.

E kétszeres alkalmazásnál fontos az, hogy a szélében az alsó borogatás alá behajtott gyapjutakaró oly nagy legyen, hogy pólya gyanánt mindkét nedves borogatást befedhesse.

Az alkalmazás tart legalább $\frac{3}{4}$, legfőlebb 1 óráig.

Nagy forróságban, aztán gázokban, torlódásokban, lépkórban (hypokondria,) és egyéb bajokban kitűnő szolgálatot tesz.

A „pocskolás“ név ki ne vegyen sodrunkból. Alkalmazd nyugodtan e kissé fáradságos kúrát: sokféle pocskolástól meg fog kinélni.

4. Borogatás az alsótestre.

A beteg az ágyban fekszik.

Egy 4—6 réttűen összehajtott lepedőt vízbe mártunk, kifacsarunk úgy, hogy már nem csepeg, az alsótestre (a gyomorrészre és lefelé) teszszük és gyapjutakaróval vagy dunyhával gondosan befedjük. Az alkalmazás tarthat $\frac{3}{4}$ —2 óráig. Ha azonban két óráig tart az alkalmazás, akkor az első óra multával újra bele kell a vízbe mártani.

E borogatás jó szolgálatot tesz *gyomorfájásokban, görcsökben, és mikor a vért kell a mellről vagy szívről elvezetni.*

A vászon bemártására és megáztatására nagyon sokszor viz helyett *eczetet* használunk; szintugy, mint ez a III. részben fel van hozva, *szénapolyvából, kánnamosóból, (Zinnkraut, békarokka) zabszalmából* stb. készült *forrázatot*.

Hogy az eczetet kiméljem, adok *eczetes borogatást* oly formán, hogy legelőször egy kétréttűen összehajtott vásznot felényire vízbe és felényire eczetbe mártok és a meztelen testre teszem, erre aztán 3—4

rétüen összehajtott, csak vízbe mártott ruhát teríték. A betakarás úgy történik, mint fönebb.

Nagyon sokszor kérdeztek, minő elveim vannak a jeges *borogatásra*, *érvágásra* stb. nézve. Röviden megmondom e helyen.

A ki *ránctos* homlokkal nyújtja öklét az *ellen-ségnek* kibékülésre, nehezebben fog avval végezni, mint a ki *barátságos* arcczal és vidám szívvvel nyújt neki kezét.

E képet nem tartom rosznak ott, hol a *jég* és *víz* alkalmazásáról van szó.

Hajdantól fogva a *jeges* borogatást, nevezetesen a legnemesb testrészekre, (fej, szemek, fülek stb.) a legdurvább és legerőszakosb szerek közé számítottam, melyek egyáltalán alkalmazásba kerülhetnek.

A természetnek nem járnak kezére segítőleg, hogy elkezdjen ismét önmaga működni; kieroszakolnak tőle valamit, és ez, kell, hogy megboszulja magát.

Jeges vászon és *jeges* zacskó, és egyéb bárminő nevű dolgok, az én műhelyemben ismeretlen nagyságok, és elmaradnak ezentul is mindenkorra.

Képzeljük csak egyszer a nagyszerű ellentéteket! *Benn a testben égető hőség, künn a jéghegy, közte a szenvedő tag, mindkettő által munkába vett szerv gyöngye test és vérből.*

Az ily munka eredményeit mindig csak nagy félelemmel vártam, és félelmem a legtöbb esetben igazolva lett.

Ismerek egy urat, kinek egyik lábán egész esztendőn át nappal és éjjel *jeges borogatás* volt minden félbeszakasztás nélkül.

Valóban, hiszen itt egyenesen csodának kell történnie, hogy ez a jégdarab nemcsak minden forróságot, hanem a nélkülözhetlen természeti melegséget is el ne vigye. A láb meggyógyulásának még nyoma sem volt.

Hanem, ellenveti valaki nekem, sok esetben csakugyan segített.

Lehet, hogy a baj az erőszakos szereknek nem állhatott ellen. De mik lettek következményei? Szám-talanok jöttek hozzám, némikép elvesztvén látásukat, kisebb-nagyobb mértékben megsiketedve, legkülön-félőbb csúzokkal, különösen fejbőr-csúzzal vagy pedig fejöknek egyéb nagy érzékenységgel stb.

Honnan eredt mindez?

Igen, itt és ott és akkor, így hangzanak a fele-letek, ezt ama szerencsétlen jeges zacskó tette; e bajt már ennyi s ennyi évek óta hordom.

Bizonyára, és legtöbbször hordani fogják holtukig.

Még egyszer mondom, én egyáltalán *minden jeges borogatás* ellen szólok és ellenkezőleg azt állit-tom: hogy a *víz*, helyesen alkalmazva, minden még a legnagyobb torróságot is, a testnek bármely részében vagy szervében dühöngjön, meg bírja gátolni és szünt-etni. Ha a *tűzet vízzel* nem bírjuk már eloltani, akkor *jégdarabokkal* sem. Ezt jól belátja mindenki.

Epen előbb mondtam, fog rajta segíteni, ki a vizet helyesen alkalmazza.

Ez alatt természetesen nem értem, hogy p. o. ha a fejen vagy fejben gyuladás van, épen úgy, mint a jégtáblát vagy jeges zacskót rája teszik, lehetőleg sok vizes fejtakargatást, borogatást stb. is kell használni.

Száz jégtábla és fejtakargatás a vér todulását a gyuladásban levő hely felé, mi által a hőség fokozódik, vissza nem tartóztatja.

Máskép kell iparkodnom a vért elvezetni és el-oszlatni, egyszóval a szenvedő helyen kívül még az *egész testre* is kell alkalmazást tenni. P. o. ezt a *fejben* vagy fejen levő ellenséget mindennek előtt a beteg *lábainál* támadom meg és aztán lassanként haladok előre az egész test ellen.

Egyébként a *jég* nekem is vizkúrámnál mellékes alkalmazás által jeles szolgálatokat tesz. Nyáron hűvösíti a vizet, ha kezd langyos lenni.

Hogyan gondolkozom az *érvágásról*, a *pióczák-ról* és minden egyéb fajú vérfogyasztásokról?

Még 50, 40, 30 esztendő előtt ritka volt az olyan asszony, ki kétszer, háromszor, négyszer eret nem vágatott volna évenként; a félünnepeket, és természetesen a legkedvezőbb jeleket mindjárt az év elején a naptárban szoroshivően kiválasztották és piros vagy kék jeggyel megjelölték.

A falusi és egyéb *orvosok*, *fürdősök* és *borbélyok* magok saját munkájokat e tekintetben valóságos *mészárlásnak* nevezték.

Az intézeteknek, kolostoroknak is volt érvágási idejük és minden egyéb előtt szigorúan behozott étrend, életmód pontosan meg volt jelölve. Szerencsét kívántak magoknak előre és örvendettek a kiállott, véres fáradoalmak után. Ezek néha nem lehettek csekélyek.

Egy pap ur azon időből állította, hogy 32 éven át eret vágatott, évenként négyszer és minden érvágáskor 8 obon, összesen 1024 obon vért vesztett.

Az érvágáson kívül pióczázás, köpölyözés stb. forgalomban volt; nagyon gondoskodtak a fiatalokról, és öregekről, fő- és alranguakról, férfiak és asszonyokról.

De mennyire megváltoztak az idők!

Ezen eljárást sokáig az *egy szükségesnek* tartották, az egészséges állapot és egészségben maradás egyetlen és föltétlen szükséges voltának.

És hogyan gondolkozunk mainap erről? Kinevetjük és kigúnyoljuk a régieknek eme tévelygését, természettudományukat, azt vélvén, hogy valakinek sok vére lehet.

Körülbelül két éve egy külföldi, irodalommal

foglalkozó orvos, ki újabb iskolairányt követ, azt mondá nekem, hogy életében még nem látott pióczát.

Sok orvos a korunkbeli *vérszegénységet* az *érvágás* korábbi rossz állapotának és a vele való visszaélésnek tulajdonítja.

Igazuk lehet, csak hogy nem ez az egyetlen ok. De térjünk a dologra!

Az én meggyőződésém ez: az emberi testben oly csodálatosan *összehangzik* minden, a rész a részszel, és mindegyik rész az egészszel, hogy az ember nem haboz, a testalkatot egyetlen oly remekműnek nevezni, melynek eszméje csakis az Isten teremtő lelkében nyugodhatott és végrehajtása csakis az Istennek teremtő ereje által volt lehetséges.

Ugyanama rend, ugyanama mérték, ugyanazon összhangzat van a test eltartására, fönmaradására szükséges anyagok bevétele és fogyasztása között, ha egyébként az eszes és szabad ember a neki adottat helyesen használva, az Isten akarata szerint együtt munkálkodik és avval visszaélve a rendet fel nem forgatja és az összhangzatba rossz hangzatot nem hoz.

Minthogy így áll a dolog, nem gondolhatom el: hogy egyedül a *vérképzés*, minden ügyek közt a legfontosabb ügy az emberi testben, ez minden rend, szám és mérték nélkül, rendezetlenül és mértéktelenül mehetne végbe.

Minden *gyermek*, így képzelem az ügyet, kap az *anyjától* az étellel örökségül, mindjárt születésekor bizonyos mennyiségű *vérképző anyagot*, nevezzük az utóbbit, a mint akarjuk, mintegy *lényeg*et, mely nélkül vért nem lehet gyártani, készíteni.

Ha ez a lényeg elfogy, megszűnik a *vérképzés* is, vele a tulajdonképeni élet. Az elhalást, elsorvadást már nem nevezem életnek.

Tehát minden *vérvesztés* által, történjék esés, bukás vagy érvágás, piócza, köpölyözés által, e vér-

képző anyagnak egy részecskéje vagy része, ez az életlényeg elvesz; annál kevesebb, rövidebb ideig fog élni.

Minden vérfogyasztás életrövidítést jelent; mert a vérben van az élet.

Azt vetik ellen: misem megy gyorsabban mint a vérképzés. Vérvesztés, vérnyerés majdnem ugyanazon egy dolog.

Hihetetlen, csodálatos gyorsan megy végbe a vérképzés, ezt beismerem teljesen.

Hanem bocsássák meg a következő *tapasztulati* okoskodást (példát;) ez földműves osztályu olvasóimat érdekelni fogja, és meg kell azt erősíteniök.

A ki egy darab *marhát* gyorsan meg akar hizlalni, *lecsapolja vérének nagy részét*, eret vágat rajta, és aztán jól takarmányozza. Nagyon rövid idő alatt új, szép vér foly bőven. Mellette a barom rendkívülien gyarapodik és zsirosodik.

Három-négy hét mulva ismét erét vágatják és ismét erősen s jól takarmányozzák, sok és erős italt is adnak neki. Pompásan gyarapszik, és még a vén darab marha is a levágáskor oly sok és oly szép vért mutat, mint a fiatal marha.

Tekintsük meg azonban a vért jobban. A mesterségesen képzett vér már csak vizes, üres, nem életképes vér. A marhának nincs ereje, nincs munkaképessége, nincs már kitartása, és ha le nem vágják hamarjában, rövid idő mulva *vizbetegségbe* esik.

Vajjon az embernél máskép volna-e?

A ki már több mint 60 esztendő és van egy kis tapasztalata s belátása az emberi életben, tudja, minő befolyása van őseink mértéktelen érvágásának az utódok tehetségeire, talentomaira, életidejére.

Értekezésünk kezdetén fölemlített ur, kinek oly sok obon vért kellett ontatnia, legszebb férfikorában halt meg *vizbetegségben*.

Es ha egy asszony, ezek igazi esetek, háromszázszor, egy másik négyszázszor vágatott eret, és mellette kimondhatlan gyöngé és beteg lett: a következő nemzedéknek nem kellett-e gyöngévé és roskataggá, görcsökre és egyéb bajokra hajlandóvá lennie?

Megvallom örömet, hogy lehetnek *esetek*, melyek azonban mindig a kivételek közé tartoznak, *melyekben*, miután egyéb gyorsan ható szerek nincsenek kéznél, *az érvágás a rögtönös veszélyt elhárítja*.

Egyébként mégis kérdek minden józan részrehajlatlan embert: mi jobb, hogy az *életfonalat* darabonként elcsipjék tőlünk, vagy pedig hogy helyes *vizalkalmazás* által a *vért úgy eloszlassuk*, hogy még a legvérmesebbnek se maradjon kelleténél több vére? Hogyan és minő alkalmazások által történjék ezen elosztatás, ez a kellő helyen többször van fejtegetve.

Rendesen azt halljuk, hogy *fenyegető szélütésekben* az érvágás az egyetlen mentőszer.

Épen eszembe jut itt egy eset, melyben a megtörtént szélütés után az első orvos csakugyan gyorsan eret vágott, a második orvos pedig határozottan kijelentette, hogy a betegnek egyenest ezen érvágás folytán meg kell halnia, a mi meg is történt.

Nem a *vérhőség* és *vérfölösleg*, mint az emberek tévesen vélik, idéz elő rendesen gutaütést, hanem a *vérszegénység*. „Gutaütésben halt meg,“ rendesen ennyit jelent: kimenvén a vére, kiment az élete is. Az olaj megszűnt tolyni és termékenyíteni, ezért a pislogó mécsből végkép kialudt.

Minő hasznos szolgálatokat tesz épen *gutaütések* után a *víz*, át kell ezt olvasni a *harmadik* részben. Még csak azt jegyzem meg itt, hogy épen az én plebános elődömet *háromszor* érte szélütés, és *harmadik* ízben az orvos kijelentette, hogy nem életképes. A *víz* nemcsak tüstént megmentette, hanem még több évekre meg is tartotta községének.

B) F ü r d ő k.

I. Lábfürdők.

A lábfürdőket lehet *hidegen* és *melegen* alkalmazni.

1. A hideg lábfürdő

abban áll, hogy *1—3 perczig egész a lábikráig vagy fölebb hideg vízben állunk.*

Betegségekben kiválóan arra szolgálnak, hogy a vért a *fejről és mellről* lefelé vezessék; legtöbbszörre azonban csakis egyéb alkalmazásokkal egybekötve fordulnak elő, különösen oly esetekben, midőn a betegek egész vagy félfürdőket különféle okokból ki nem bírnanak.

Egészségeseknél fölfrisítésre, (az eltikkadás kiszivására) és erősítésre szolgálnak, és falusiaknak kivált nyáron tanácsolni lehet, ha erőfeszítő, nagyon fárasztó napokon éjjel nem jön álom szemeikre. A hideg lábfürdők az eltikkadást kiszivják, nyugalmat és jó alvást szereznek.

2. Meleg fürdőt

különfélekép lehet venni:

- a) *25—26° R.* fokú meleg vízbe teszünk *egy maroknyi savat* és *két maroknyi fahamut.* Kellő összekeverés után használjuk a lábfürdőt körülbelől *12—15 perczig.*

Némelykor, és ezt mindig *külön* kell rendelni, adok ily lábvizet *egész 30°* mérséklettel, mindig azonban utána következő, fél perczig tartó hideg lábfürdővel.

A lábfürdők jeles szolgálatot tesznek mindennütt, hol betegség, gyöngeség, hiányzó testmelegség stb. miatt erős és hideg szereket nem lehet egy könnyen használni, miután csekély, vagy épen semmi a

visszahatás, (reactio) vagyis a hideg víz a vérszegénység miatt kevés melegséget fejleszt.

A tulajdonképi lábfürdők *gyöngge, vérszegény, ideges, nagyon fiatal és nagyon öreg, kiválóan aszszonyi személyeknek* valók, és nagyon hathatósak minden *bomlásoknál a vérkeringésben, torlódásokban, fej és nyakfájásokban, görcsökben* stb.

A vért levezetik, leszívják a lábakra és megnyugtatólag hatnak.

Olyanoknak, kik *lábizzadásban* szenvednek, nem javasolom.

A falusiak a meleg lábfürdőket általában ismerik, és hatásukat, mint sűrű használatuk mutatja, közönségesen elismerik.

b) Erős gyógyerővel bír a *szénapolyvás lábfürdő*.

Egy kis kötény (3—5 marok) fűvirágot, szénahulladékot, teszem: fűmagot, virágot, levelet stb. leöntünk (felduzzasztunk) forró vízzel, befedjük az edényt és az egész keveréket 25—26° R. kellemes lábfürdő melegre lehűtjük.

Teljesen mindegy, ha a szénapolyva a lábfürdőben marad, vagy pedig eltávolítottván, egyedül a forrázat jön alkalmazásba. Közönséges emberek egyszerűség és időkimélet tekintetéből rendszeren mindent együtt hagynak.

E lábfürdők *feloldólag, kivezetőleg és erősítőleg* hatnak és nagyon jó szolgálatot tesznek *beteg lábaknak*, a *lábizzadás* közelítésekor, *nyitott bajokban*, *mindenféle zuzódásoknál* (keletkezett bár ütés, taszítás, ráesés stb. által, vérzik vagy vér futotta el,) *dagantokban, lábköszvényben, megporczulásokban a lábujjak közti revesedésnél, körömfekélyekben, szoros csizmák által okozott feltöréseknél* stb. Egyáltalán el lehet mondani: *e lábfürdők kitünően használnak mindama*

lábaknak, melyek velője inkább beteges és revesedésre hajlandó, mintsem fris és egészséges.

Egy ur borzasztóan szenvedett lábköszvényben. Jajgatott fájdalmaiban. Ilyen fürdő lábtakaróval, mely a forrázatba mártatott, egy óra múlva megszüntette rémitő fájdalmait.

c) A szénapolyva lábfürdőhöz szorosán csatlakozik a *zabszalma lábfürdő*.

Egy kazánban főzik a zabszalmát fél óráig és a 25—26° R. forrázatot lábfürdőnek használják, melyben a lábak 20—30 perczig maradnak.

Tapasztalataim szerint e lábfürdők *föülmulhatnak*, ha a *lábakon levő minden lehető keményedések feloldása* forog kérdésben. Tehát jó szolgálatot tesznek *megporczulásokban, csomókban és gümökben* stb. *a köszvény következményeiben, tagszaggatásokban, köszvényben, tyúkszemeknél, benövő, revesedő körmöknél, járásban keletkezett höpörseneteknél.* Még a *nyitott, evesedő lábakat, erős lábizzadás által megsebzett lábujjakat* is lehet ily lábfürdővel gyógyítani.

Egy ur kimetszette tyúkszemét. Lábuja gyuladásba jött; a mérgeesszerű fekély *vérmérgezésre* figyelemztetett. Naponként három zabszalma lábfürdő és lábbokáig érő lábtakaró ily forrázatba mártva, négy nap alatt meggyógyította lábát.

Egy beteg avval volt fenyegetve, hogy egyik lábának *minden ujjai elrothadnak*. Sötétkék színű daganatok vérbomlással aggasztották. A lábfürdők és lábtakarások rövid idő múlva lábra állították.

Némely esetekben a nevezett lábfürdőknél, (el kell olvasni az illető helyet a meleg egészfürdőről,) mint a meleg egészfürdőknél *háromszori változtatást* rendelék. Itt is mint ott mindig a *hideg fürdő* fejezi be.

d) Ama különmemű lábfürdőket, melyek inkább *vastag* mint csepegve folyékony természetűek, itt csakis fölemlitem. A ki oly helyzet-

ben van, hogy használhatja, meg ne vesse azokat. En sokszor, igen sokszor nagy sikerrel alkalmaztam.

Tegyük egy edénybe (sajtárba) a még meleg *malátaseprüt*. Lábaik könnyen belefurakodnak és a jótékony melegségben nem sokára otthonosan érzik magokat. A fürdő 15—30 perczig tarthat. A *ki csúzban, köszvényben* vagy hasonló bajban szenved, gyógyhatását legjobban érezni fogja.

Egy megjegyzést, mely az összes lábfürdőkre érvényes, tesztek itt: olyanok, kiknek *ércsomók* vannak, a lábfürdőt soha se vegyék fölebb, mint hol a *lábikrák kezdődnek* és a 25° R. fölül ne haladják.

Lábfürdőt *egyszerű meleg vízzel, minden vegyítés nélkül, soha* nem veszek és nem rendelek.

II. Félfürdők.

Általában *félfürdők* alatt ama fürdőket értem, melyek a testet legfőbb esetben egészen az alsótest közepéig, körülbelül a gyomor tájáig áztatják, de vajmi sokszor e legfőbb vizállás alatt maradnak.

Középdolgot kellett birnom az *egészfürdők* között, melyek nagyon is sokat, és a *lábfürdők* között, melyek nagyon is keveset nyújtanak. E középdologra bocsánattal a *félfürdő* nevet választottam.

Alkalmazása *háromféle*kép fordul elő:

1. *Vizbe állani* úgy, hogy ez egész lábikrán fölül vagy térdig érjen.

2. *Vizbe térdelni* úgy, hogy az egész czomb vízbe kerüljön.

3. *Vizbe ülni*. Csakis a harmadik mód érdemli meg méltán a *tulajdonképi félfürdő* nevet; ér egészen az alsótest közepéig, a köldök tájáig.

Mind a három alkalmazás, mely *mindig csakis hideg vízben* történik, legelső sorban számíttatik az

edzőszerek közé. Tehát szolgál *egészségeseknek*, kik még erősebbek, *gyöngéknek*, kik erősek, *üdülőknek*, kik teljesen egészségesek és erősek akarnak lenni.

Kóresetekben használatukat külön és világosan meg kell szabni; másképp nem lehet velök kísérletet tenni, némely körülmények közt nem jól ütnének ki.

Az alkalmazásnak mindegyik módjánál, illessen bár egészségeseket vagy betegeket, az alkalmazás mindig csak *részletes alkalmazás*, vagyis csakis más alkalmazásokkal jön alkalmazásba és a *használati idő* $\frac{1}{2}$ —3 perczet meg ne haladja.

Az 1. és 2. számot vízbe állani és vízbe térdelni, olyanoknál, kik *erőben* legkülönbözőbb okokból *egészen lerokkantak*, a vizkúra kezdetén mindig nagy sikerrel alkalmaztam.

Nem nevezem meg ezen okokat, hanem csak megérintem, hogy vannak sokan, kik a víz nyomását az *egészfürdőknél* eleinte a legkellemetlenebb következmények nélkül ki nem bírhatják.

E pontnál ne fintorgassuk orrunkat vagy ne fakadjunk nevetésre. Kész volnék örömet nem néhány, hanem száz csattanós, élő példákat felhozni a legkülönbözőbb osztályok és állapotokból.

Épen az ily (nagy gyöngeség és nyomorultság miatti) betegek vezettek e két alkalmazásra; állapotuk e méltalmas, legfőbb és legfigyelmeseb vizgyógyítást megkívánta, sokszor hosszas heteken keresztül, míg jobban megerősödtek, és jobban ki is bírhatták.

Mint *második edző gyakorlat* mind a két számmal rendszeren egybe van kötve a *karok bemártása egész a vállakig*. (L. edzőszerek). A természet uczéložása mellett ezt az egész (két részletes alkalmazásból álló) alkalmazást különösen a *hideg lábak ellen* használom.

A 3-dik szám, a tulajdonképi *félfürdő*, nagyon figyelemre méltó; leghathatósabbán ajánlom ezt *minden egészségesnek*.

Az *altesti gyöngeségeket és betegségeket*, melyek száma legio, melyek oka voltaképp csak egy, a meg-edzés hiánya, az elpuhulás, csirájokban elfojtja, a már meggyökeresült bajokat eltávolítja. E félfürdők az *altestet megerősítik, főtartják és gyarapítják az erőt.*

Ezernyi s ezernyi emberek egy, két, több derék-szoritót és egyebet hordanak. Jobbá teszik ezek? Sokszor rosszabbá; még csak ezek kötik igazán a puhaságot, gyöngeséget bele a szegény testbe.

Próbálják meg csak egyszer, lassan de elszántan a mi *félfürdönket!*

Az *aranyér, szélkólíka, lépkór, méhgörcs* stb. eleni panaszok csakhamar jelentékenyen kevesbednek, az oly bajok, melyek most a beteg és meggyöngült altestben elmeháborító játékkukat üzik.

Egészségeseknek tanácslom, reggel fölkeléskor mossák meg felsőtestöket, délután vagy este pedig vegyenek félfürdőt. Ha reggel nincs mosdásra idejük, magában a félfürdőben mossák meg felsőtestöket (mellöket és hátokat.)

Miképp kell a három alkalmazásnak egyik vagy másik módját használni *kóresetekben*, mondják meg a következő példák.

Egy fiatal férfit a *typhus annyira elgyöngített*, hogy minden dologra alkalmatlanná vált. Hosszas ideig minden második vagy harmadik nap egy, később 2—3 perczig térdelt a vízben.

Hétről-hétre jobban üdült és oly erős lett, mint volt hajdan.

Valaki erős *torlódásokban* szenved, melyek az altestből (ez sürüen előfordul) erednek. Egyik nap erősen megmossa felsőtestét, másik nap letérdel a vízbe. Így folytatja egy ideig, és megszabadul bajától.

Gyomorhajók, melyek puffadásoktól, visszatartott vagy visszamaradt szelektől erednek, szintugy meggyógyulnak.

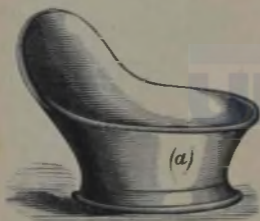
Kihajtására az ily *gázoknak*, szeleknek, melyek betegségek után a legterhesebb bajok közé tartozhatnak, különleges gyógyszerül, vagyis nagyon kiváló hatásul szolgál a mi *félfürdők*.

III. Ülőfürdők.

Az ülőfürdők *hidegen* és *melegen* jönnek alkalmazásba.

1. A hideg ülőfürdő

következő módon vétetik.



1. ábra.

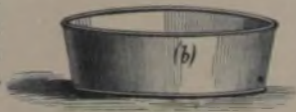
A sajátlag ülőfürdőkre készített ülőfürdőkád, (1. ábra), vagy ennek hiányában a tágas, nem mélyoldalú edény fából, pléhből, czinből, (2. ábra) körülbelül negyed vagy ötödrészben hideg vízzel megtöltetik.

E kádba ülünk levetközve mintegy székre oly formán, hogy a fél altest egész a vesetájig és a czombok felső része a vízbe kerüljön. A czomboknak másik fele a térdek felé és a lábak a vizen kívül maradnak. (L. a 3. ábrát.)

A kinek némi gyakorlata van, nem kell egészen levetköznie.

A fürdés tart $\frac{1}{2}$ egész 3 perczig.

A hideg ülőfürdők a félfürdők mellett különlegesen az altestre nézve a legfontosabb és leghatásosabb



2. ábra.

alkalmazások. Kihajtják a szelet, (gázt,) előmozdítják a gyöngye emésztést és székürülést, a vérkeringést szabályozzák, erősítik, és azért sápkórban, vérfolyásban és hasonló állapotokban, a legkényesebb altesti bajokban nem lehet eléggé ajánlani.

Nem kell senkinek a nedveshideg, csak 1-2 perczig tartó alkalmazástól félnie. Jól és szabályosan végezve soha sem árthat.



3. ábra.

Hogy a meghűléseknek elrjét vegyük, hogy megedzve, megerősödvé és érzéketlenek legyünk a sokszor oly rosszul ható légmérsék ellen, vegyünk többször ily ülőfürdőket, legjobb éjjel az ágyból.

Fölébredünk valamely órában, gyorsan az ülőkádba megyünk (a levetközést megkíméljük,) és tüstént, a nélkül hogy megtörölköznénk, ismét visszamegyünk az ágyba. A ki egyik-másik éjjel kétszer, sőt háromszor így kikel, nem cselekszik oktanul.

Ismerek egy urat, kinél a vizeskád az ágy mellett soha ki nem szárad, ki nyáron és télen minden éjjel használja e fürdőket, mellette folyvást fütetlen szobában alszik.

Ezt nem ajánlom mindenkinek, dicsérem azonban a megedzett férfit, ki, jóllehet már élemedett koru, hű marad gyakorlatához és mellette jól érzi magát.

A kinél az egészséges, nyugodt alvás hiányzik, már az éjjeli nyugalom kezdetén, a ki éjjel fölébred és nem bír ismét elalunni, a ki általán álomtalanásban szenved: használja szorgalmasan a hideg ülőfürdőt. A mindig 1—2 perczig tartó ülések az izgatottságot megszüntetik és édes nyugalmat szereznek.

Egy beteg huzamos ideig ritkán birt 1—2 óránál tovább alunni, és mindenféle gondolatok után kapaszkodva, mindmélyebb izgatottságba keveredett. E fürdők a várva-várt vendéget meghozták számára.

A ki reggel *nehéz fejjel*, a ki *lankadtan* kel föl, mint a hogyan nyugalomra ment: mindkettejüknek hathatósan ajánlom ezen alkalmazást.

Minden *egészségeseknek* is még egyszer a legmelegebben ajánlom.

2. A meleg ülőfürdőt

soha sem készítem egyedül *meleg* vízzel. Az nálam mindig vagy

- a) *kannamosó* (Zinnkraut, békarokka) *növényből* ülőfürdő,
- b) vagy *zabszalmából* ülőfürdő,
- c) vagy *szénapolyvából* ülőfürdő.

A háromféle fürdő *készítése* ugyanazonegy módon történik.

Forró vizet öntünk a növényre és hagyjuk a keveréket egy ideig főni a tüznél. Aztán elveszszük a főzőedényt a tüztől, a forrázatot a növénynyel együtt kihűlni hagyjuk, míg a 24—26°, ritkán 30° R. fürdő hőmérsékre jut, és mindkettőt, a forrázatot és növényt, a készen álló ülőfürdőkádba öntjük.

Ily ülőfürdő $\frac{1}{4}$ óráig tarthat, és miután kár volna a forrázatot aztán kiönteni, még két további alkalmazásra használtatom. Az egyik az előbbinél 3—4 órával később, a második egy óra múlva a második alkalmazás után történik, mindkettő hideg forrázatban, mindig 1—2 perczig.

Ily növényülőfürdőt *hctenként legfőlebb* 2—3 or engedek, *többször* csakis *felváltva hideggel*, vagy oly esetekben, midőn egy *nagyon meggyökerezett baj gyógyítása* forog fönn, teszem: nagymérvű *aranyér* bán-

talmakban, *végbélisipolyban*, *vakbél* bajokban és hasonlóban.

Sérvben szenvedőket ez a bajuk ily fürdők használatától vissza ne tartsa.

- a) A *kannamosóból* készült ülőfürdő különlegesen és főképp hasznos a *veséknek és hólyagnak csúzos állapotában*, *húgyporond és húgykő bajokban*, a *vizelet nehézségeiben*.
- b) A *zabszalmából* készült ülőfürdő kitünő hatásu minden *köszvénybajokban*.
- c) A *szénapolyvából* készült ülőfürdő inkább általános hatásu, és ha nincs kannamosó növény és zabszalma, a fönemlitett fürdő minden *altesti bajokban* alkalmazható, habár kevesebb a hatása.

Jó szolgálatot tett nekem mindig az *altesti torlódások oszlatásában*, *külső daganatok és fekélyek*, (derékkütegek) kemény *székrekedés*, *aranyér*, *görcsös és kólikaszerű tünetek* (szélkólíka) gyógyításában.

IV. Teljes vagy egészfürdők.

Eme fürdőket is *hideg* és *meleg* teljes fürdőknek különböztetjük. Mindegyik mód hasznos egyaránt mind az *egészségeseknek*, mind a *betegeknek*.

1. A hideg teljesfürdőt

kétféleképp lehet venni. Vagy *állunk* vagy *fekszünk egész testünkkel a hideg vízben*, a fürdőkádban.

Vagy pedig, hogy a víznek a tüdőre érezhető nyomását kikerüljük, (jöllehet nincs veszély soha,) *csak a karokon alulig megyünk a vízbe*, úgy hogy a tüdőcsücsök szabadon maradnak, és felső testünket megmossuk gyorsan kézzel vagy durvább vászonnal (kendővel.)

Az ily hidegfürdő *legrövidebben 1/2 perczig*, *leg-hosszabban*, mit nem szabad túllépni, *3 perczig tart*.

Erre, az én *különnézetemre* is, utóbb még néhányszor vissza kell térnem. Itt csak azt jegyzem meg, hogy körülbelöl húsz esztendő előtt magam is, máskép vélekedtem, *hosszabban tartó* fürdőket javasoltam és ama hitben éltem, hogy a vizgyógyintézetek a legjobb rendszertől nem tévedhetnek messzire.

A hosszas évi tapasztalat és a mindennapi gyakorlat magamon és másokon hosszas idő óta, mint hiszem, jobbra tanított. E tanítómesterek azon erős meggyőződésre vezettek, hogy hideg vízfürdőkben az az igazi és helyes elv: *minél rövidebb a fürdés, annál jobb a hatása*. A ki *egy* perczig hideg egészfürdőben marad, okosabban és biztosabban cselekszik, mint a ki *öt* perczig marad benne.

Ez a meggyőződés, melyet számtalan esetek szerzettek és azóta megbizonyítottak, magyarázza meg, hogy a *vizgyógyintézetekben* való *durva* alkalmazásokról, és nyári időben többszörösen meggondolatlan *fürdésről saját nézeteim* vannak.

Mi a végső pontot illeti, vannak emberek, kik *naponként egyszer, sőt kétszer* is mindig $\frac{1}{2}$ óráig és tovább is maradnak *a vízben*.

Kitünő uszóknál, kik erős mozgást tesznek és a fürdés után jó, erős táplálékot vehetnek magokhoz, kevesebbet szólok. Az erős természet gyorsan kipótolja, mit a fürdés elvett tőle.

A parlagi patkányoknak azonban, kik igazi mozgás nélkül mint nehezen járó tekenősbékák a vízben csak mászkálnak, az ily fürdési mártíromság mitsem használ (bőrüket olesóbban is megmoshatták volna,) árt nekik, és ha sűrűen, nagyon sűrűen fürdenek, sokat árt; az ily fürdők petyhüdtté és fáradttá teszik a testet. A helyett hogy a természetnek, a szervezetnek használnának, kiszívják; a helyett hogy erősítenék és táplálnák, fogyasztják.

a) Hideg egészségfürdő egészségeseeknek.

Sokszor figyelmeztettek ismeretes és ismeretlen oldalról: gondolnám meg mégis, hogy a *hideg* víz alkalmazása egyforma jelentőségű a *melegelvonással*, hogy a melegelvonás vérszegény embereknek nagyon árt és az idegességet nagyon fokozza.

Aláírok minden szavat, ha a fűnebb leírt módnak felette durva alkalmazásai forognak kérdésben; hanem az én alkalmazásaimat, e helyen a *hideg egészségfürdőt* először is ajánlom minden egészségeseeknek minden időben, nyáron és télen, és azt állítom, hogy épen a fürdők az egészség fontartására és erősítésére lényegesen hozzájárulnak; tisztítják a bőrt, előmozdítják a bőrtevékenységet, fölfrisítik, fölélénkítik és erősítik az egész szervezetet.

Télen a fürdők hetenként a *kettős* számot egykönnyen meg ne haladják, *egy fürdés minden héten*, bizonyos körülmények közt *minden két hétben* elegendő.

Még két pontot kell itt megérintenem.

Nagy szerepet játszik abban, hogy *egészségesek* maradjunk, a *megedezottség a különféle befolyások, a légmérsék* (időjárás, évszakok) *változása* ellen.

Szerencsétlen az oly ember, kinek tüdejét, nyakát, fejét minden kis szél, levegőcske eltekeri, kinek egész esztendőn át arra kell figyelnie, hogyan forog ma és holnap a szélrózsa.

A *fának* a szabad természetben mindegy lehet, vajjon vihar, szélesönd, forróság, vagy hidegség uralkodik-e. Daczol a széllal és időjárással, meg van edzve.

Az *egészséges* próbálja meg fürdönket, hasonló lesz az erős fához.

A hideg víz alkalmazásaitól való félelem és aggodalom *okát* sokakból igen nehéz kivenni; pedig az nem egyéb mint a *melegelvonásról való rögzött eszme*.

Azt mondják: a hidegség gyöngít és kell gyöngítnie, ha alkalmazása után tüstént a melegérzet nem következik.

Minden bizonyára, ebben egyetértek. Hanem ellenkezőleg azt állítom, hogy, eltekintve a sok mozgástól, mely a mi elveink szerint minden hideg vizalkalmazással szigorúan és szabályszerűen össze van kötve, a mi hideg vízfürdőink a természettől a meleget el nem rabolják, hanem inkább megtartják és ápolják.

Minden egyéb vitatás helyett azt kérdem: ha egy elgyöngült, folytonos szobaülés által elpuhult ember, ki télen csak a legnagyobb szükség esetben merészel kimenni, a fürdők vagy mosdások által egyszerre úgy meg van edzve, hogy minden időjárásban minden félelem nélkül megy ki, az érezhető hidegséget már alig érzi érzékenyen, vajjon az ilyennél a természetes melegség nem gyarapodott-e? Mindez csak látszat és ámitás?

A sok közül felhozok itt egy példát.

Egy, hatvan éven túl levő, főrangú ur mód nélkül irtózott a víztől. Kimenetkor legfőbb gondja arra irányult, hogy a kötelesszerű gyapjudarabokat ott-hon ne feledje; hiszen minden lehetséges és lehetetlen meghülések következhetnének e megbocsáthatlan feledékenységből.

Ennek az urnak nyaka, minden egyéb fej, derék és tagrészek fölött, oly érzékeny volt, hogy már alig bírta megfelelően ápolni és takargatni.

Oda jött a barbár. Némi kárörömmel rendelte neki a mi hideg fürdőinket.

A nagy ur engedelmeskedett. És minők voltak következményei? Rendkívül kedvezők.

Kevés napok mulva már végbevitte az első *vedlést*; az első gyapju és flanell üng után következett a második, és a nyaknak gyapjúkötele is nem sokára szinte utána ment.

Mindama napot, melyen egészségfürdőt nem vehetett, nem tartotta rendes napnak, oly érezhetően edzette a fürdő az éghajlat és időjárás ellen.

És használt fürdőket nemcsak meleg szobában, még októberben is fürdött mindennapi sétája mellett egy folyóban, melynek hideg vizét jobban szerette mint otthon a fürdőkádban levő vizet.

A *főkérdések*, melyekre felelnünk kell, a következők:

Minő állapotban, minő készülletben, (minőségben) kell az egészséges testnek lennie, hogy az ily hideg fürdőket jó sikerrel használja? Továbbá

Meddig maradhat az egészséges ember a fürdőben? Végre

Minő évszakban kezdjük meg legkönnyebben ezen edzőkúrát?

A *hideg fürdőkre* való jó készüllet *lényegesen megkívánja*, hogy az *egész test tökéletesen meleg legyen.*

A ki tehát *meleg szobában* való tartózkodás, a ki *munka* vagy *járás* által teljesen át van melegedve, az el van arra helyesen készülve.

A ki *fázik*, a kinek *lábai hidegek*, a ki *borsózik*: az ily *hideg állapotban soha* se vegyen hideg egészségfürdőt, míg csak előbb *járás* stb. által kellően föl nem melegedett.

Megfordítva, a ki *izzad*, a ki *föl van hevülve* (egészséges emberekről szólok,) *legnagyobb izzadásban mintegy fürdik*, az nyugodtan veheti a mi egészségfürdönket. *)

*) A ki eső vagy másvalami által *átázott*, az ne bocsátkozzék a vízzel semmibe; nem teune neki jót. E helyen óvok

Még nyugodt, értelmes, nagybelátású férfiak is alig félnek valamitől annyira, mint hogy hevülésben, izzadásban *hideg* vízbe menjenek.

Pedig misem ártalmatlanabb.

Ugy van, bátran felállítom ama jól megfontolt és hosszas évekig kipróbált állítást: *minél nagyobb az izzadás, annál jobb, annál hathatósabb a fürdő.*

Számtalanoknál, kik azt hitték korábban, hogy ily *lókúra* mellett mindjárt szél ütí az embert, egyetlenegy kísérlet, az első próba után, minden félelem, minden aggodalom, minden előítélet eltűnt. *)

Vajjon a ki *izzadva* jött haza, a sós nedvesség csak úgy pergett le arczáról és ujjai mintegy ragaszték által összeenyvesztetteknek látszottak, tünődött és félt-e, hogy kezeit és arcát, és még mellét s lábait is *megmossa*?

Ezt kiki megteszi; mert ez jól esik és jótesz neki.

Vajjon, nem következik-e szükségszerűen ebből, hogy a hatás ugyanaz az egész testre is? Vajjon valamely dolog, mely egyes részekre kitűnően hat, jótesz azoknak, az egészre ártalmas és rossz lenne?

Én azt hiszem, hogy ama félelem, hogy a hideg fürdők az izzadókra károsan hatnak, leginkább ama tapasztalatból ered, hogy kikről a veritékek mintegy csepegnék, hirtelen *hidegre* kerülnek, vagy *fris levegőbe*, kivált *légronásba* mennek, azok néha már egész életükre végkép megromlottak. Ez teljesen igaz.

Még többet is megengedek, t. i. hogy már némely *izzadók* is a hideg vízből súlyos bajok csiráját vitték ki.

Mi okozza: az *izzadás* vagy a *hideg fürdő*? Egyik sem.

mindenkit attól, hogy ily fürdő után *vizes* ruhákat vegyen magára. Kell, hogy ezek teljesen *szárazak* legyenek.

*) Egybe kell hasonlítani a III. részben a fejtegetést, mely az izzadásról szól.

Valamint az életben mindennél, úgy itt is legelső sorban nem a *mitől*, hanem a *hogyan*tól függ minden, a mi esetünkben, hogyan használják az emberek izzadásban a hideg vizet.

Az egyszerű zsebkéssel és kenyérmetsző késsel a dühöngő ember kimondhatlan bajt szerezhet.

Oktalan alkalmazás a legnagyobb jót legnagyobb rosszra fordíthatja.

Csakis az a nevezetes, hogy mindig magát a jót, nem pedig a vele való elítélendő visszaéléseket kárhozzátjuk.

A használatnak *hogyanján* fordul meg tehát minden.

A ki e részben saját feje után indul, az a következőképpen is, melyeknek könnyelműen ő maga az oka, ő maga viselje.

Evvel a második kérdésre adandó felelethez jutottunk: *meddig maradhat az egészséges ember a fürdőben?*

Egy ur, kinek hetenként két ilyen fürdőt rendeltem, két hét múlva hozzám jött és panaszkodott, hogy állapota jelentékenyen súlyosbodott, olyan mint egy *jégdarab*.

Szine nagyon szenvedő volt és nem értettem, hogy a *víz* egyszerre cserben hagyott.

Ama kérdéseimre, vajjon az alkalmazást pontosan az utasítás szerint tette-e, az ur ezt felelte: a legpontosabban, *még többet is tettem, mint a mit ön parancsolt; egy perc helyett öt perczig maradtam a vízben*, hanem aztán alig, vagy nem is melegedtem föl többé.

Következő hetekben helyesen végezte, és csakhamar visszanyerte korábbi természetes melegségét és friseségét.

Ez az egy eset megvilágítja, lefösti mind a többi esetet, melyekben a víz állítólag ártott.

Nem a víz, nem az alkalmazás esik ki a szerepből: a gondatlan és pontatlan emberek a gonosztevők. De mint már szokásban vagyon, az ártatlan víznek kell érettök lakolnia.

A ki *hideg egészségfürdőt* használ, vetközzék le gyorsan és feküdjék *egy* perczig a készenálló fürdőkádba.

A ki *izzudtan* használja, üljön vagyis menjen a kádba csak a *gyomor tájáig* és mossa meg gyorsan és erősen felső testét. Aztán merüljön egy pillanatra egész nyakig a vízbe, menjen ki tüstént a vízből és, a nélkül hogy megtörölné magát, öltözzék föl lehető sebességgel.

A kézműves vagy földműves folytathatja ismét munkáját; másoknak (legalább $\frac{1}{4}$ óráig) mindaddig mozgást kell tenniök, míg a test tökéletesen megszárad és rendesen fölmelegszik.

Vajjon a mozgás benn a szobában vagy künn a szabadban történik-e, ez teljesen mindegy; részemről még őszkor s télen is a friss levegőnek mindig elsőséget adok.

A mit cselekszel, kedves olvasóm, cselekedd okosan és soha se lépd át az igaz mértéket. *Az egészségfürdő alkalmazása is hetenként a hármasszámot egykönnyen fölül ne mulja.*

Mikor kezdhetem e fürdőket legjobban?

Ama fontos dolgot, hogy testünket megedzzük, vagy, a mi ugyanegyet jelent, a betegség ellen oltalmazzuk, ellenállásra képessé tegyük, soha sem lehet elég korán kezdeni. Kezdd el még ma tüstént, hanem kezdd el (L. az edzési szereket) könnyebb, nem pedig mindjárt nehezebb gyakorlatokkal. Könnyen elveszthetnéd bátorságodat. *Hideg egészségfürdőinket*, ha erős vagy, talán rövidebb, ha *gyöngye* vagy, a körülmények szerint csak hosszabb előkészület után kezded el.

Ez nagyon fontos fejezet. Csak ne közvetlenül,

hirtelen, legkeményebb szerekkel erőtesünk, kényszerítsünk valamit. Ez legalább is oktalanság.

Egy orvos egy inlázban levő betegnek azt javasolta, hogy üljön $\frac{1}{4}$ óráig hideg vízben.

A beteg megtette, rája azonban úgy átfázott, hogy már azontul természetesen ily gyógyfürdőről mitsem akart tudni; szidta és átkozta.

A szakértő egyszerűen oda nyilatkozott: ily tapasztalatok után világos, hogy a betegnél nem lehet tovább alkalmazni a vizet, különben veszve vagyón.

E halálos ítélettel jött hozzám.

En azt tanácsoltam: a kiről már lemondtak, próbálja meg még egyszer a vizet, hanem $\frac{1}{4}$ óra helyett csak 10 másodpercig (lépjen be és lépjen ki) maradjon a vízben, más eredményének kell lennie.

A mint mondtam, úgy megtette; kevés napok múlva meggyógyult a beteg.

Ilyen eseteknél mindig a kísérlet vagy vélemény ellen kell küzdenem; a vizet szándékosan oly durva, megfoghatatlanul erőszakos módon alkalmazzák, hogy a népet, bizalom helyett, irtózáttal töltsék be e nedves *mumus* iránt. En különös ember vagyok, ezt tudom; épen azért az ily ötleteket nem röjják fel nekem oly nagyon.

Az olyanok, kik komolyan veszik a dolgot, az *edzőszerek* alkalmazása után elsőb még az *egészmosdásokat* (L. Mosdások.) kezdjék és, ha a mosdás alvásra menés előtt nem izgatja és nem tartja ébren őket, este ágybakelés előtt vagy reggel fölkeléskor mosakodjanak.

Este nem veszt az ember semmi időt, reggel egy percz alatt végbemegy minden. A ki mindjárt nem fog munkához vagy nem tesz erős mozgást, újra (míg megszárad és fölmelegsik) $\frac{1}{4}$ óráig fekdjék le.

E gyakorlat, hetenként 2—4-er végezve, a mi elegendő, vagy naponként folytatva, a legjobb készület a mi hideg *egészfürdönkre*.

Csak próbáljuk meg egyszer. Az első kellemetlenséget nem sokára egész, legmélyebben jóttevő kellemesség váltja fel, és a mitől azelőtt féltünk és irtóztunk, az nem sokára ugyszólván szükséggé válik.

Egy előttem ismeretes ur 18 esztendőn keresztül *minden éjjel* egészfürdőt vett. Nem rendeltem neki; hanem e gyakorlatot egyáltalán nem akarta elhagyni. A 18 esztendő alatt egy óráig sem volt beteg.

Másokat, kik egy éjjel 2—3-or fürdőkádba mentek, vissza kellett tartanom, nekik eltiltanom. Ha e gyakorlatot *szigorúnak* vagy kiállhatatlannak érezték volna, a mint némelyek ezt oly gyakran kikürtölik és kiordítják, minden bizonyára abbanhagyták volna.

Ki az edzést, egészsége föntartását, megerősödését komolyan veszi, jól vegye szemügyre a hideg *egészfürdőt*, *) de ne maradjon a csupa jó szándéknál.

Erős népek, nemzetségek, családok mindig hű barátai voltak a *hideg* viznek, épen a mi fürdőknek. Mentől inkább felölti korszakunk a *puhultság* jellegét és nevét, annál inkább eljött a legfőbb idő arra, hogy őseinknek egészséges, természetes (nem mesterkéltségek és természetellenes) nézeteire és elveire visszatérjünk.

Még vannak némely különösen főnemes családok, tekintélyes férfiak, kik épen a mi alkalmazásunkat mintegy családi hagyománynak és az egészség ápolására felette fontos nevelésszükségnek tekintik, és törzsük és utódaik részére biztosítani akarják.

Nem kell tehát pirulnunk ügyünkért!

*) Némely részletes hatásait l. a III. részben az *izzadásnál*.

b) Hideg egészségfürdő betegeknek.

Egyes betegségeknél pontosan meg van mondva, mikor és hányszor lehet alkalmazni. Csakis néhány inkább *általános* természetű észrevételeket teszünk e helyen.

Az *erős természet, egészséges szervezet* ama kóryananyagokat, melyek meg akarják szállani, egyedül maga is ki bírja vezetni.

A *beteg és betegség* által elgyöngült testhez oda kell lépnünk, támogatnunk kell azt, hogy kezdje e munkát ő maga ismét végezni.

Többszörösen történik e támogatás a *hideg egészségfürdő* által, mely ily esetben jeles munkó vagy bot, erősítő szer gyanánt használ.

Főalkalmazása azonban az ugynevezett *forró betegségeken* vagyon, azaz: mindama betegségeken, melyek hirnökei és kísérői a forró lázak.

A 39—40° és fölüli lázaktól leginkább kell félni; elrabolnak minden erőt, az emberi test hajlékát mintegy nyomorultan megégetik.

Némelyik, kit a betegség megkimél, a gyöngeség áldozata lesz.

Nézni és várni, mi fejlődhetik az ily égésből, úgy látszik nekem, hogy ez veszedelmekkel és súlyos következményekkel járó dolog. Mit tehet itt a „minden órában egy evőkanállal,” mit a drága *chinin*, mit az olcsó *antipyrin*, mit a mérges *digitalis* keverék, melynek következményeit a gyomorra mindnyájan ismerjük?

Orvosszerek ily égéseknél csakugyan igazi gyöngé segítő és lázcsillapító szerek.

Mirevalók végre ama mesterséges *részegítő* szerek, melyeket beadnak a betegnek vagy befecskendeznek, melyek csakugyan megrészegítik annyira, hogy már nem tud, nem érez semmit?

Az erkölcsi és vallási állásponttól teljesen eltekintve, igazán nyomoruságos dolog, egy ilyen félig elszenderült, inkább megrészegített beteget látni, a mint ott fekszik eltorzított vonásokkal, elforgatott szemekkel.

Fog ez segíteni? Ilyen lázforróságban nem használnál semmi egyéb, mint az *oltás*. A tüzet és égést vízzel oltjuk; az általános testégést, hol ugyszólván lobogó lángok közt van minden, legalaposabban *egészfürdővel*.

Minden fellobogásnál, vagyis valahányszor a forróság, szorongás nagyobbodik, talán a láz kezdetén minden fél órában megújítva, ha elég jókor lesz alkalmazva, nem sokára lecsillapítja a tüzet. (L. Gyuladások, skarlát, typhus stb.)

Már korábban hallottam, hogy nagy közkórházakban a szegény betegeknél, kik a drága *chinint* nem bírták fizetni, sokszor a fürdőkádat használták; az utóbbi időkben némely hírlapokat befutotta ama rám nézve örvendetes hír, hogy különösen Ausztriának nagy katonakórházaiban ismét elkezdettek bizonyos betegségeket, teszem a typhust, *vízzel* gyógyítani.

Szeretném kérdeni: miért csak a typhust? Miért nem észtani szükség szerint mindama betegségeket, melyek mint mérges gyümölcsök a lázgombából erednek?

A ki a-t mond, b-t is kell mondania. Kíváncsian várják sokan a b-t, köztük némely szakemberek is.

Egy megjegyzés, mely talán jobban helyén lenne a mosdásoknál, hadd álljon ki a sorba mindjárt itt.

Nem valamennyi betegek bírják ki az *egészfürdöket*; némelyek talán úgy elgyöngültek, hogy önmagok sem fölkelni és fordulni nem bírnak, sem az ágyból ki nem lehet őket emelni.

Az ily betegeknek a hideg vizalkalmazásról le kell mondaniok? Épen nem. A mi vizalkalmazásaink oly sokfélék, és minden egyes alkalmazásnak ismét oly sok foka vagyon, hogy mind a legegészségesb ember, mind a súlyos beteg azt, mi hozzá és állapotához illik, megtalálhatja.

Csakis azon fordul meg, hogy az alkalmazást jól válaszszuk.

A *súlyos betegnél*, ki a nagy gyöngeség miatt nem bírja a hideg *egészfürdőt* használni, pótléku szolgálnek a teljes vagy *egészmosdások*, melyeket minden még leggyöngébb betegnél is lehet az ágyban végbevinni.

Hogyan történjenek, olvassák el a mosdásoknál. Ezeket is, mint az egészfürdőt, annyiszor kell ismételni, a hányszor a hőség vagy bajlódás mutatója nagy fokot és magas számot mutat.

Épen az ilyen, ágyhoz szegezett súlyos betegnél ovakodjunk kétszeresen a *durva* alkalmazásnak nagy hibájától; mindig rosszabbá tennénk a bajt.

Nevezhetnék valakit, ki 11 évig ágyban fekvő volt és ugyanaddig orvosi kezelés alatt állott. Vizalkalmazások is meg voltak próbálva; dugába ment minden.

E beteg meggyógyulása után, mely *hat* hét alatt bekövetkezett, még maga az orvos is azt mondotta, hogy ez mintegy csodának tűnik föl előtte.

Személyesen meglátogatott és akarta tudni, hogy mi történt. Az egész lefolyást nem tudja felfogni, miután az ő vélekedése szerint már legkisebb tevékenység sem volt a testben és összes vizalkalmazásai sikertelenek voltak.

Elmondottam ezen urnak az egyszerű lefolyást és a még egyszerűbb vizgyakorlatokat. Mindketten

beláttuk, hogy a parázsodó szurkosfát nem oltjuk ki fecskendővel; ő a vizet durván, én pedig csöndesen, lassún, a nyomorult test erejének megfelelően alkalmaztam.

Többször szánakoztam, hallván és olvasván, hogy a betegek némely intézetekben és házakban 10, 20 és több esztendeig soha többé ki nem kelhetnek az ágyból.

Ezek siralomra méltó teremtések.

Ilyesmit egyébként nem fogok fel és soha sem fogtam fel, nagyon kevés esetet kivéve; hiszen a szentírásnak is megvan az ő 38 éves betegje.

Meg vagyok arról erősen győződve, hogy ezen ágyban sinylődő férfiak és asszonyok közül felette sokat a legegyszerűbb, és kitartással s pontossággal folytatott, vizalkalmazásokkal ismét lábra lehetne állítani.

2. A meleg egészségfürdő,

mint a hideg egészségfürdő, szolgál egészségesek és betegeknek.

Ama rend és mód, mely szerint *veszszük, kétféle.*

Belépünk *egyszer* a meleg vízzel oly magasan megtöltött fürdőkádba (*a*), hogy a víz az egész testet elborítja, legkisebb része pusztán, vagyis a víz fölött nem marad. A kádban maradunk 25—30 perczig.

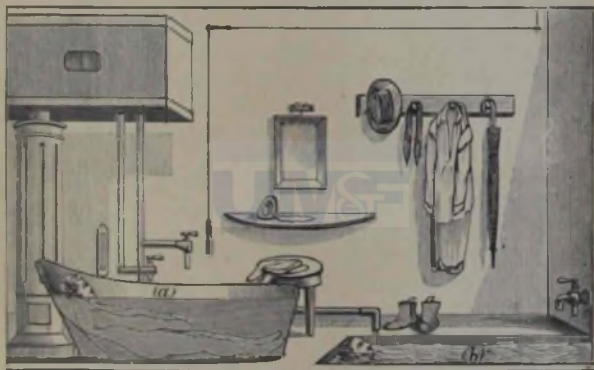
Aztán hirtelen átmegyünk egy mellette álló kádba (*b*), melyben hideg víz vagyon, és fejig belemerülünk, a fejjel nem, vagy, ily második fürdőkád nem lévén, egész testünket lehető hirtelen megmossuk hideg vízzel.

Egy percz alatt a hideg fürdőnek, a hideg mosásnak meg kell történnie.

Gyorsan, a nélkül hogy megtörölköznénk, felöltjük ruháinkat, és mig csak egészen meg nem száradunk és melegsziünk, mozgást teszünk (legalább $\frac{1}{2}$

óráig) a szobában vagy a szabadban. Falusiak nyugodtan és azonnal visszatérhetnek munkájokra.

A fürdőviz ezen első fürdésnél $26—28^{\circ}$, öregebeknél $28—30^{\circ}$ R. Tanácsolom, hőmérővel, melyet könnyen lehet szerezni, gondosan és pontosan meg kell mérni. Nem elég, a kénesöcsövecskét belemártani a meleg vízbe, és tüstént újra kivenni: benn kell egy ideig a vízben hagyni. Csak mikor a folyékony kéneső magállapodik, akkor mutatja meg, hogy jól és elég soká mértük.



4. ábra.

Bárki készítse a fürdőt, a készítést és a vele járó felelősséget vegye komolyan. Gondatlanságnak és felületességnek sehol sincs oly kevésbé helye, mint a felebaráti szeretetnek ily fontos szolgálatában.

A második mód, mely szerint vesszük e fürdőt, a következő:

A fürdőkád megtöltetik úgy, mint előbb, hanem a fürdőviznek nagyobb, $30—35^{\circ}$ R. hőmérséke legyen. A 35 számon túl ily fürdőknél soha se menjen

(mikor, mely esetekben kell alkalmazni, mindig külön meg kell mondani,) a 28 szám alatt soha ne legyen; átlag tanácsolom és magam is 31—33 R. fokkal készítem.

E fürdőnél nem *egyszer*, hanem *háromszor* megyünk a *meleg* vízbe, nem *egyszer*, hanem *háromszor* a *hideg* vízbe. Ez a fürdő az ugynevezett *meleg egész-fürdő háromszoros változtatással*.

Az egész fürdő épen *33 perczig* tart; a különféle változások ezen idő alatt így oszlnak fel (tegyük az *órát* egy székre a kád mellett és olvassuk jól:)

- 10 perczig a melegben,
- 1 perczig a hidegben,
- 10 perczig a melegben,
- 1 perczig a hidegben,
- 10 perczig a melegben,
- 1 perczig a hidegben.

Minden kivétel nélkül mindig *hideggel* kell befejezni. Egészséges, erős emberek bemennek a hideg vizes kádba és lassanként egész fejig alámerülnek. Erzékenyebbek beleülnek, és hirtelen megmossák mellüket és hátukat, *) a nélkül hogy alámerülnének.

Az egészmosdás mindenkinek, ki a hideg kádtól nagyon fél, ugyanama szolgálatot teszi. A *fejét* soha sem áztatjuk meg. Ha megázott, szárítsuk s töröljük le; szintugy, mikor utolszor lépünk ki a hideg kádból, testünk minden részei közül egyedül *kezeinket* töröljük le, hogy tőlök az öltözésnél ruháink meg ne nedvedjenek.

A többire, különösen a fürdő utáni szükséges mozgásra nézve, pontosan meg kell tartani, mit az első fürdőnél mondtunk.

Tartozom itt néhány megjegyzéssel.

*) Vagyis annyi vizet hintünk vállainkon hátra, hogy hátunkon lefoly és lemossa.

Meleg fürdőket egyedül, vagyis rája következő hideg fürdők vagy hideg mosdások nélkül, *soha* sem rendelek. A fokozott melegség, kivált ha huzamosb ideig tart és hat, nem erősít, hanem gyöngít és az egész szervezetet renyhévé teszi; nem edzi, hanem inkább érzékenyebbé teszi a bőrt minden hidegség iránt; nem oltalmaz, hanem veszélyt hoz.

A meleg víz megnyitja a bőrlyukacsokat; hideg levegő hat a testbe, és következményei már a legközelebbi órákban mutatkoznak.

Az összes bajokon a meleg fürdőkre következő hideg fürdők vagy hideg mosdások (én nem ismerem vizalkalmazást rája következő hideg víz nélkül) gyökeresen segítenek; a friss víz erősít, a fokozott melegséget lenyomva fölfrisít, a fölösleges melegséget mintegy eltörölve; oltalmaz, bezárva a bőrlyukacsokat és a bőrt erősebbé téve.

Ugyanazon előítélettel a hirtelen *hidegségről*, mely a melegségre következik, itt már újra találkozunk.

Epen a rákövetkező *hideg* fürdőkre nézve lehet és kell a *meleg* fürdőket nagyobb hőmérsékkel venni, mint egyébként meg volna szabva és különben tanácsolnám. A testet oly sok melegség tölti el és mintegy fölfegyverzi, hogy a benyomuló hidegség rohamát jól kiállhatja.

A ki legelőször nagyon visszarettenne a hideg kádtól, vegyen egész *mosdást*. Neki fog bátorodni. Csak az első próbától függ minden. A ki egyszer megpróbálta, már a jó érzés miatt sem vesz soha többé meleg fürdőt rákövetkező hideg fürdő nélkül.

Sokaknak, kik eleinte aggódva reszkettek, későbbben pedig a nevezetesen ható változást megszokván és megkedvelvén, szoros határokat kellett szabnom, hogy a jónak túlmértéke bajukra ne váljék.

A bőrön való csipkedés, babrázkodás, melyet a hidegből a melegbe való menéskor, különösen lábain-

kon élénken érzünk, senkit se aggaszszon; ez utóbb kellemes dörzsöléssé válik.

Különös készülétek, p. o. hogy a testben a kellő hőmérséket létrehozzuk, az egészségfürdőnek mindkét módjánál nem szükségesek.

Itt is, valamint minden meleg fürdőknél nem használok soha vagy felette ritkán egészségeseknél csupán *meleg* vizet; mindig vegyítem különféle gyógyfüvekből készült forrázattal.

a) Meleg egészségfürdő egészségeseknek.

Ha egészségeseknek, vagyis viszonylag egészségeseknek (egészséges hanem gyöngé embereknek) meleg egészségfürdőt rendelék, ez csupán akkor történik, ha az ily elgyöngült emberek a hideg fürdőkre nem szánhatják el magokat, és egyedül ama czélra, hogy meleg fürdő által rákövetkező hideg mosdással lassanként a fris hideg fürdőre előkészítsem és megéreljem őket.

E részben az én elvem és gyakorlatom ebből áll:

Egészen egészségeseknek és erős természetűeknek, kiknek fris, piros színök mintegy önként melegséget és élettüzet szikráz, *meleg fürdőt ritkán,* ugyszólván *soha* sem rendelék. Nem is kívánkoznak utána, mint a halak hideg vízbe törekesznek.

Fiatalabb, gyöngé, vérszegény, ideges embereknek javaslom, kivált azoknak, kikben van *hajlandóság görcsökre, csúzra és hasonló bajokra.*

A *házi asszonyok,* kiket már oly korán minden lehető bajlódás fölemészt, itt legelől állanak. Minden hónapban egy ily fürdő 26 R. fokkal, utána hideg mosdással, ha 25—30 perczig tart, elegendő lenne.

A kiben van hajlandóság *taqszagghatásra, köszvényre,* hónaponként két ilyen fürdő jobb mint egy.

Nyári időben a fiatalabbak próbálják meg a hideg egészségfürdőt.

Élemedett, gyöngé embereknek ajánlok a *bőr tisztasága, fölfrisülés és erősödés* végett *hónaponként legalább* egy meleg egészségfürdőt 28—30 R fokkal, tartson 25 perczig, fejezze be erős mosakodás. A fokozott transpiratio (bőrtevékenység) és élénkebb vérkeringés következtében mintegy újra fölélének.

b) Meleg egészségfürdő betegeknek.

Minő betegségekben legyen a meleg egészségfürdő alkalmazva, ezt megmondják az egyes kóresetek. Annak mindkét módja alkalmazásba jön, és kellő vigyázat és pontosság mellett egyáltalán nem lehet félni semmitől.

A fürdőknek *kettős céljok* van :

Egyik esetben *melegséget vezetve, a test melegségét* fokozzák ; másik esetben közreműködnek azon *anyagok feloldására és kivezetésére*, melyeket a beteg test csupán saját erejével már nem bír kivezetni.

A meleg egészségfürdők *készítetnek* mint :

- Szénapolyvafürdők,
- Zabszalmafürdők,
- Fenyűágfürdők,
- Vegyes fürdők.

A két első fürdő készítését és hatását, a dolog velejére nézve, már a meleg ülőfürdő tárgyalásakor fejtegettük. Ovatosságból csak egyikét pontot ismételnünk.

aa) A szénapolyvafürdő.

Egy kis zacskó, szénapolyvával megtöltve, jön egy melegvizü katlanba és forr legalább $\frac{1}{4}$ óráig.

Az egész forrázat egy melegvizzel készenálló kádba öntetik, és a vegyíték, míg a kiszabott hőmérséketet eléri, meleg vagy hideg vízzel felöntetik.

Ez a fürdő, a legkönnyebb és leggyakoribb, voltaképp a legártatlanabb, szabályszerű fürdő a test melegítésére. *Égészségesek* is mindenkor használhatják.

Nálunk több vízférfitő, ily fűvirágillattól megtelve, jár föl-alá a faluban. A kávébarna színű víz behatva kinyitja a test lyukacsait és feloldozza a torlódásokat a testben.

bb) A zabszalmafürdő.

Egy jókora csomó zabszalmát egy forró vizű katlanban $\frac{1}{2}$ óráig forralván, a forrázattal úgy bánunk mint főnebb.

E fürdő erősebben hat mint a szénapolyva-fürdő, és *vese, vizezhólyag, húgykő, köszvénybajokban* kitünő.

ec) A fenyűágfürdő

így készül: Veszünk fenyűágakat, minél frisebbek, annál jobbak, apróra vagdalt gallyakat, jó gyantás, szinte összevagdalt jegenyefenyűfa forgácsokat, és, az egész tömeget összedobálva, $\frac{1}{2}$ óráig forraljuk meleg vízben. A forrázattal úgy bánunk mint főnebb.

Ennek a fürdőnek is kedvező befolyása van a *vese és hólyagbajokra*, de mégis kevesebb mint a zabszalmafürdőnek.

Főhatása van a *bőrre*, melyet tevékenységre serkent, és a *belső edényekre*, melyeket erősít.

Ez a jóillatu és erősítő fenyűágfürdő a főnemlített *igazi jó fürdő az öregebb embereknek.*

dd) Vegyesfürdőknek

nevezem azokat, melyeknél, miután e gyógynövények valamelyikéből a kellő mennyiség éppen hiányzik, többfélék forrázata jön együtt a fürdőbe. Legtöbbször a szénapolyva és zabszalma forrázatát vegyítetem, már a növényeket együtt forralván. A zabszalmafürdő így jobb illatot is nyer.

A fürdők csakugyan jók volnának, mondja valaki, ezt jól tudom; de sokba kerülnek és sok vesződéssel járnak.

Olvasóim közül méltán tehetné nekem ezen ellenvetést az olyan, kit *Reichenhallba, Karlsbadba*, vagy más fürdőbe küldenék, vagy kinek azt rendelém, hogy a kis fekete, gondosan bedugaszolt fenyű-ág-kivonat üvegecskéjét vegye meg és felét vagy harmadrészét öntse mindegyik fürdőbe.

Igy azonban *senkinek* még csak *legkisebb oka* sincs *panaszkodásra, mentegetőzésre, ellenvetésre*. Még a legszegényebb is maga készítheti könnyen valamennyi fürdőt, és mindegyik esetben bírja a legtisztább kivonatot, minőt valódibb és hamisítatlanabb állapotban sehol sem kaphat.

Epen a *szegényebb és vagyontalanabb* emberek részére kerestem sokáig ily fürdőket, hogy jótéteményét a fürdőnek, mely az egészségre többszörösen oly nagy befolyással van, ne kelljen egészen nélkülözniök.

Nem kell utaznia, legfőlebb a széna vagy szalmapadlásra vagy a közellevő erdőbe kell mennie. A fürdők is csak egy pár lépésbe vagy jó szoba kerülnek. Szénapolyvát és egy csomó zabszalmát minden telkesgazda ajándékoz minden szegénynek; egy jegegyefenyű sem tagadja meg tőle forgácsait és zöld ágait. Fakádja (szapuja, csöbre) van mindenkinek házi szerei között; szükségesetben kölcsönöz a szomszéd örömet.

Ez elegendő a *költségre* nézve.

Mi a fáradozást, vesződésget illeti, csupán e kérdést teszem: neked, a hozzád tartozóknak kevesebb vesződés, ha hetekig betegágyba döntetel, vagy ha az elhagyatott, mértéken túl elgyöngített és soha föl nem frisített, soha föl nem gyámolított test lassanként elsorvad?

Fáradtság és munkáról itt *epen nem lehet szó*; kényelmesség és röstségnek kellene neveznem, ha bármikép sokalnék legcsekélyebb követeléseimnek

megfelelni. A ki ily érzülettel volna, csakugyan semmi ily fürdőt meg nem érdemelne.

Ásványfürdők.

Tartozom itt egy szóval az ásványfürdőkről, melyekre nézve már nagyon sokszor kérdezgettek.

Az én csekély nézetem e pontról a következő:

Viz-kúrám elvei szerint nem lehetek mellettök; mivel minden erőtetést, minden kényszerítést nem helyeslek, teljesen mindegy, vajjon kívülről belőre vagy egyenest belőre esik a hatás.

Az én ítéletem így hangzik és így fog hangzani mindig: a legcsekélyebb alkalmazás a legjobb, forogjanak bár fönnt vizgyógyszerek, vagy pedig orvosságok stb. és a ki egy alkalmazással eléri célját, másodikat ugyan ne használjon.

A természetnek, a beteg és gyöngült szervezetnek lassan kell kezére járnunk, nem durván és rohamosan; a beteg testet ugyszólván szeliden és könnyen kezénél fogva kell vezetnünk, néha segítve és támogatva karjai alá nyulnunk, de nem kell nagyon szoritánunk, nem kell fogyasztanunk és taszigálnunk; nem kell eme vagy ama szer által valamit okvetlenül kieszközölnünk, hanem csak közremunkálnunk, hogy a test elkészüljön munkájával, és ezen enyhe vagy legenyhébb közremunkálástól tüstént elálljunk, mihelyt a test továbbra egyedül bir magán segíteni.

Hogy eljárásomról példát hozzak fel, senkinek se kerülte ki figyelmét, hogy az általánosan ismert *gyökér és drótkéfért* stb. nálam nem találja. Ezeket korábban használtam, jöllehet csak egyes esetekben, hanem azt tapasztaltam, hogy *magá a víz* eme többé vagy kevesbbé erőszakos kezelése nélkül (a szegény testnek aztán minden munkáján föltül még a megdagasztott és megkefált izmokat és a szintugy megoldol-

gozott bőrt is rendbe kell hoznia) a legjobb hatást teszi, csak helyesen legyen alkalmazva.

A *dörzsölési* szolgálatot megteszi nálam egész nap és egész éjjel a goromba len vagy fejlen üng, melyet evvel melegén ajánlok.

Már maga a név *ásványfürdő erős hatást* jelent.

Mindeme vizek, bármint neveztessenek és bárhol folyjanak, több vagy kevesebb, enyhébb vagy erősebb *savakat* tartalmaznak.

Az ily sósvizek, kívülről belőltre alkalmazva, bocsánat a kifejezésért, úgy tünnek föl előttem, mint ama törlő és homokszem, melyet az ezüst vagy még nemesb ércz tisztítására fordítok.

Az ezüst és arany gyöngéd, finom érzéssel bír. Kevesebbé ilyenek a belső szervek? Egy lehellet elhomályosítja az ezüstöt, a durva tisztítószer megsérti, megsebzí. Ily bánásnóddal fényes lesz ugyan; a törlő és homok leveszi a port és szennyet gyökeresen. Igen, nagyon is gyökeresen, és az ezüstszer az ily bánást, jobban mondva roszbánást sokáig ki nem bírja.

Az alkalmazást nem kell megtennem, nem is kell hosszasan magyaráznom, minő érzékeny, lágy, felette nemes érczen végzik az ily vizek az ő tisztító munkájokat.

Es vajjon mit szól a *tapasztalat* ezen állításhoz?

Nagy *fürdőhelyeken* többször az elhunytakat nem nappal, hanem éjjel, nem énekel és zenével, hanem legmélyebb csöndben, hogy az élőket ne érintsék kellemetlenül és ne nyugtalanítsák, viszik ki a temetőbe a végső nyughelyre.

Hanem többeket, meglehetősen sokat visznek ki. Meglehetősen *nagy számú emberek halnak meg* évenként legkülönbözőbb fürdőhelyeken.

Ez a férfi vagy ez a nő ebben és ebben az esztendőben volt itt legelőször, mondják; ama férfunak,

ama nőnek kitűnően használt. A régi baj ismét megújult, és ama férfit, ama nő ismét eljött.

Ebben és ebben az esztendőben másodszor volt ott, mondják a hozzá tartozók, hanem kevesbbé tett jót neki.

A baj fokozottan tért vissza; nem tágitott és harmadszor is elutazott. Láthatólag megerősödve tért vissza, úgy látszott, hogy pompásan meggyógyult. De csak azért jött vissza, hogy meghaljon otthon.

Némelyeket a kora halál ott helyben megkímél az uti költségektől. Ily és egyéb hasonló történetet számtalanszor beszéltek előttem.

A ki *szórakozás és társalgás* végett és pusztán *külső* használatért keresi föl az ily helyeket, a főnebitől nem kell félnie; csakis erszényével kell számolnia, melyet mindenekfölött irgalmatlan kúrába vesznek, teljesen kiszivattyúznak. *)

Még közönséges, *földműves* emberek is, kiknek fejük már nem áll az igazi, az alázatos helyen, kik a jobb módú, tanult, művelt és előhaladt embereket akarják követni, majmolni, nem látogatják ugyan a fürdőhelyeket, ebben szerencsére akadályozza őket a nadrág és mellényzsebeknek semmiházi ura, hanem *mindenféle visszás dolgokat kezdenek*.

Hozzám jött egyszer egy földműves és mondá: No, most megtaláltam a legjobb szert testem kitisztítására, valamelyes *gyógyviz* és többször iszom belőle.

Kérdezém őt: vajjon miből áll?

Némi vonakodás után megvallotta, hogy *egy kanál sót felolvaszt vízben és a sósvizet éhomra iszszá*. Ez jól kitisztítja és jobban szereti (természetesen a felvilágosult, hanem pénzsorvadásba esett ugrófüles!) mint a legjobb ásványvizet.

*) Sok vidám, de igazán szomorú történetet hozhatnék fel itt az ily fürdőéletből. De azt gondolom, jobb hallgatni mint beszélni, jöllehet e történetek nagyon sok jó tanításokat foglalnak magokban. Lehet, hogy később egyszer szolgálhatok velök.

Figyelmeztettem a földművest, hanem az általa feltalált kúrától nem hagyta magát elvonatni.

Még egy ideig ivott folyvást; hanem aztán gyomor és emésztési bajba, vérszegénységbe esett és meghalt, kimerülve és elgyöngülve és kitisztogatva, legjobb férfikorában.

Tehát mindig csak szépen maradjon az ember szerény és okos, és a gazdagra és előkelőre, kinek látszólag jobb kínálkozik és ki jobbal rendelkezik, soha se irigykedjék. Ez kereszténytelen és esztelen dolog volna!

Azokra se nézz görbe szemmel, kik betegeskedésre és sorvadásra való hajlandóság stb. miatt az ugynevezett *éghajlati* vagy *levegőgyógyhelyeket* fölkereshetik, kik *Meranba*, déli *Franciaországba*, *Olaszországba* vagy még *Afrikába* is mennek.

Mindig azt gondolom magamban: *a hálnak legjobb helye a víz, a madárnak legfőnségesb otthona a fris levegő és a szabad természet*; rám nézve leghasznosb, legkedvezőbb éghajlat ama hely, ama vidék, hol az Istennek teremtőkeze alkotott engem.

Ha nyers nekem a levegő, no akkor iparkodom magamat megedzeni; betegségekben is a szülőföldi víz oly jó szolgálatot tesz, mint a mely idegen országban folydogál.

Ha Isten akarata szerint meg kell hálnom, jól van, egyszer ugyis meg kell hálnom, és a szülőföld, mondják, könnyebben takarja az embert, itt jobban és békésebben nyugszunk.

Vajjon minők az *évenként* újonan megerősített *tapasztalatok* az ily enyhe vagy magasan fekvő *légfürdőhelyekről*?

Csak e két kérdést teszem: Azok közül, kik igazán *beteg* menekültek oda, hányan tértek vissza gyökeresen meggyógyulva? Továbbá:

Hányan maradtak ott mindenkorra kivált a melegebb gyógyhelyeken és ott temették el?

Maradj tehát az országban, taplálkozzál rendszeren és mosd meg magadat napoként!

V. Részletes fürdők.

A következő fürdőket *részletes fürdők* nevezet alá foglalom, először azért, mivel egyes testrészeket illetnek, legkivált pedig azért, nehogy e csekélységért még további nagyobb fejezeteket kelljen írnom.

1. A kéz és karfürdő.

A nevezet eléggé megmondja, és a maga helyén az illető betegségeknel meg lesz mondva, mikor és mely esetekben kell alkalmazni, vajjon hidegen vagy melegen; meddig, vajjon 2–3 perczig, vajjon $\frac{1}{4}$ óráig; hányszor kell ismételni; minő növényforrázatban stb.

Az *alkalmazásra* nézve elég ez a megjegyzés.

Teszem azt: valakinek az *ujja* fáj. Gyógyítom nem egyedül ujját, hanem kezét is, karját, egész testét. A fájós ujj csak rossz gyümölcse a rossz ágnek, galynak, törzsöknek. Ha rendbe jött a törzsök, ha elég és jó levét ad, a gyümölcsnek is jónak kell lennie.

Az alkalmazások, illetőleg az ágak és gallyak, vagyis a kéz és kar javításai a takargatás mellett a kéz és karfürdők által történnek.

2. A fejfürdő. *)

A legfontosabb részletes fürdők közé tartozik a fejfürdő. Lehet azt hidegen vagy melegen, legjobb a következő módon venni.

*) Egyébként különféle helyeken ismételve előfordul, hogy a *fej* meg ne nedvesedjék. Főoka abban van, hogy különösen a falusiak a szükséges megtörlést nem veszik pontosan

Teszünk egy edényt vízzel egy székre és a felső fejet, (l. a képet) a tulajdonképi hajrészt *hideg* vízbe tartjuk körülbelül egy perczig, *melegbe* 5—7 perczig. A mennyiben a hátsófejen a víz nem éri a haját, tenyerünk általi felöntéssel segíthetünk, vagyis a szárazon maradt haját szinte megáztathatjuk.

A fürdő után hajunkat meg kell gondosan *törtölnünk*.

Ez az egyetlen eset, melyben a megtörlés előfordul, és nagy vigyázatot és pontosságot ajánlok: mert elhanyagolván, könnyen súlyos fejbajok, fejszűz stb. következhetnek belőle.



5. ábra.

A megtörlés után maradjunk a szobában, vagy pedig tegyünk föl az egész nedves hajrészt betakaró sapkát, míg fejbőrünk és hajunk teljesen megszárad.

Sokan a fejfürdőben rövidebb eljárást követnek, különösen a fiatalok faluhelyen. A kút melletti váluba többször egymásután belemártják fejüket, mint a kácsák a tóba, vagy pedig fejüket a kúteső alá tartják. Ez jót tesz nekik.

Helyes egészen! Csak ne tegyék nagyon is túlságosan (nagyon sokáig és nagyon sokszor,) és a *megtörlés* szabályait jól megjegyezzék.

Jó a hideg fejfürdő annak, kinek rövid haja nagyon. Hosszú hajon *) nehezebben hat át a víz a

és így könnyen szerezhetnek bajt magoknak. Különben épen kivált a férfiaknál minden időjárásnak kitett fej a legedzettebb részek közé tartozik.

*) *Rövid hajak* az egészségre nézve p. o. hol hajlandóság van fejfájásra, a fejbőr ápolására nézve is, nagyon előnyö-

bőrre, mi tulajdonkép célja a fürdőnek, és a szárítás lassabban halad előre. Az ilyeneknek mindig a *meleg* fejfürdőt ajánlom, mivel hosszasabban tart.

Fejfürdőket rendelék néha *fejfájások* ellen, ezek mindig *hideg* fürdők és rövid ideig tartanak; legtöbbszörire azonban olyanoknak, kiknél a *hajággy* különösen minden lehető fekélyek és fekélyecskék, sömörféle, száraz kiütések fészke, fejkorpának és pornak igazi gyűlhelye, és még egyébnek is, mit természetesen inkább és jobban az éj mint a nap, csak haj be ne takarjon. Az ilyenek hosszasan tartó *meleg* fejfürdőt kapnak, befejezve *hideg* felöntéssel vagy hideg lemosással.

E fejfürdőkre nagyon figyelmeztetem olvasóimat. Ha faluhelyen a kis házikóban és még kisebb szobácskában egész télen át a kis lát- és léglyukak, névszerint ablakok, soha ki nem nyitvatnak: így utoljára oly levegő támad, melyet formászerint vágni lehet és minden belépő idegent erősen visszataszít.

És ha a szobát soha sem tisztogatják, soha fel nem mossák: milyen lesz végre a padló?

Vajjon lehet-e a szegény hajágynak más állapota, ha a hosszú hajak, vagy a kétszeres és háromszoros fejborítékok félesztendőn át legkisebb légáramlatot és legkisebb napsugarat nem engednek behatni a különben is rejtetten élő fejbőrre? És ha itt a víz vagy a lúg gyökeresen, igazán gyökeresen soha sem végzi dolgát, mily állapotra jut utolján?

Itt is képződhetik posványréteg stb. rothadás, és némely anya el tudja mondani, mit terem az ily rothadás.

sek. *Hosszu haj* szép ékesség, a Teremtőnek szép adománya; hanem nagyon jól kell gondozni, tisztán tartani, és a hajkefét és fésűt nem kell kimélni. A károkat ismeri minden anya.

Sajnos, nagyon is igaz, a *fejápolás* nagyon el van *hanyagolva*.

Evről-évre minden reggel megmossuk arcunkat és azt véljük, hogy evvel vége mindennek. Pedig evvel még nincs vége mindennek.

Ajánlom a fejápolást a szükséges tisztaság és a fiatalok és felnőttek egészségének érdekében; legelső sorban ajánlom az anyáknak.

3. A szemfürdőt

hidegen vagy melegen lehet venni. Mindkét esetben szemeinknek ekkép készítjük: homlokunkat a hideg vízbe merítjük és $\frac{1}{2}$ percig mintegy benne fürösztjük. Aztán fölemelkedünk, körülbelül $\frac{1}{2}$ —1 percig szünetelünk és újra belemártjuk homlokunkat és szemeinket. Az ismétlés 4-er, 5-ör történhetik.

A *meleg* ($24 - 26^{\circ}$ R.) szemfürdőt *hideggel* kell mindig befejezni, úgy hogy az utolsó fürdőt hidegen vesszük, vagy befejezésül szemeinket hideg vízzel megmossuk.

Szintugy a fürdőviz ne legyen csupán meleg víz, hanem ismét *növényviz*. $\frac{1}{2}$ kanál őrölt *ánizsból* vagy *szemfűből* (Augentrost) készült forrázat mindig jó szolgálatot tett nekem.

- a) A *hideg szemfürdő* kitünően hat az *egészséges de gyöngye szemekre*. Erősíti és fölfri-síti az egész látszervet belső és külső alkat-részeiben.
- b) A *meleg szemfürdőt* (langyos) alkalmazzuk, hogy a daganatokat a külső szemén felpu-hítsuk, és hogy az egészségtelen vagyis vas-tag evességet a belső szemben feloldozzuk és kivonjuk.

C) G ő z ö k.

Valamint összes vizalkalmazásaink, úgy a gőzök is a *legenyhébb* formában hatnak és azért egyáltalán veszély és kár nélkül. Mindamellett a vizgőzök alkalmazása *nagy vigyázatot* kíván.

Mi az oly beteget, ki helyesen és szabályosan alkalmazza, meggyógyítja, az hanyagság és nem törődés mellett az egészségest beteggé teheti.

A ki p. o. közvetlenül a *gőzfürdő* után előleges *lehűtés* nélkül kilép a szabadba, hideg levegőre: az nem csak beteg, hanem halálos beteg lehet.

Az alkalmazás aztán oly *ártatlan*, mint az újonta született gyermek. Ez az első megjegyzés szolgáljon óvatosságra, nem pedig aggodalomra. Ismétlem, hogy *helyes használat mellett soha még a legkisebb veszélytől sem kell félni.*

A gőzök egyáltalán szükségesek-e a gyógyításra?

Ha egy háziasszony tisztogatja ruháját, meleg és hideg vizet használ. A *meleg* víz az eltávolítandót feloldozza, a *hideg* víz az eltávolítottat elmossa.

Ily eljárás megy végbe a gyógyításnál is. A betegségekben is különfélét, teszem azt: vértorlódásokat, romlott nedveket stb. fel és ki kell oldozni. Ez a *melegség* által történik. Aztán a testet erősíteni és ellentállásra képessé kell tenni. Ez a *hidegség* által történik.

A testben kell tehát bizonyos mennyiségű, bizonyos mértékű *melegségnek* lenni, hogy jól végezhessen munkáját.

Az *egészséges* testnek van elég természetes melegsége, nem kell hozzáadni.

Minden *betegeskedő* test nagyon hamar érzi a szükséges belső melegség hiányát, fogyatkozását, és valamikép pótolni kell azt.

Sok betegnél elegendők a takargatások és borogatások; egyebeknél a gőzök, e mesterségesen bevezetett, akarom mondani, bepréselt melegségek jobb szolgálatot tesznek.

Miben áll a helyes gőzhasználat?

E kérdésre nem lehet könnyen felelni. Csupán tapasztalataimat közlöm és mindjárt eleinte nagyon örömet megvallom, hogy három esztendő alatt háromszor változtattam a gőzzel való eljárásomat.

Kezdetben ama közönséges gyakorlathoz, mely az egész gőzfürdőket előbbre tette, csatlakoztam és e gyakorlatot 13 évig folytattam.

Mínthogy azonban a várt hatásokat nem láttam, változtattam és változtattam, míg csak a mostani, *felette enyhe*, minden nyers módot leggondosabban kerülő gőzhasználatot leghasznosabbnak nem ismertem és immár több esztendő óta legjobb sikerrel gyakorlom.

Itt azonban egy kissé jobban ki kell ereszkednem.

Körülbelöl 30 esztendeje nálunk is *Délnémetországban* az orosz gőzfürdők jöttek szokásba.

Miután számos családok ezeket, még akkor csak nagyvárosi egészségfürdőket, nem bírták használni, ennél fogva, mint én a dolgot magyarázom és gondolom, pótlásul feltalálták az ismeretes *izzasztó-kádat*, mely hasonló veritékhajtó szolgálatot tenne.

En is készíttettem magamnak ily izzasztó-kádat, vagyis kádat zárható bemenő-ajtóval és az ég felé nyílással, melyen kényelmesen ki lehetett a fejét dugni.

A gőz kívülről lett bevezetve; a beteg vagy izzadást kedvelő a kád belsejében állott vagy ült és, sorsában elszántan megnyugodva, nézegette az előtte álló hőmérőt.

Száraz ruha vette körül *nyakát*, hogy a gőz elpárolgását akadályozza; nedves borogatások fedték

fejét, hogy ezt, miközben az egész test már 10—15 percz múlva legnagyobb izzadásba jött, hűvösen tartsa.

A gőzfürdőt befejezte egészöntés (egy kanna víz) vagy egészfürdő.

Valabányszor nagyobb izzadás volt kívánatos, mindannyiszor kétszer, mindig 15 perczig rendellem a kádban tartózkodást, mindig gyors, $\frac{1}{2}$ perczig tartó lemosással.

Ezen *egészgőzfürdő* készítésének módját fölülmulhatlannak tartottam; csak azt nem fogtam fel, hogy eredményei nem voltak szintoly kitünőek.

Kivált télen nagy nehézségekkel járt a dolog. Kevés perczek múlva a legforróbb gőz, mely az egész testet egyaránt elborította, minden oldalról tüstént hevesen megtámadta, az egész testet nagy izzadásba is hozta és evvel nagy érzékenységbe a hidegséggel szemközt.

Nekem legalább mindig igen nehezemre esett, a fürdés után az egész bőrterületet a fris, hideg téli levegőtől úgy megoltalmazni, hogy a bőrnek valamelyik része ne szenvedett és hosszab időre bajokat, némelykor heves fájalmakat ne szerzett volna.

Sokat próbáltam, hogyan lehetne segíteni e bajon, és még többet gondolkoztam fölötte.

Ekkor egyszer épen téli időben *Münchenbe* mentem; meglehetősen nagy hurutban szenvedtem.

A véletlenség kezembe játszott egy lapot, mely utolsó oldalán az orosz gőzfürdőknek csodálatossal határos hatásait tuláradozó dicsénekekben magasztalta. Többi között mondá: csak meg kell próbálni, egyetlenegy gőzfürdő a leghevesb *hurutot* is meggyógyítja.

Ezt mégis látnom kell, gondolám, és a mint gondolám, megtettem. Fölkerestem az intézetet, vettem ily fürdőt, és valóban a bizonyára *orosz gőzkúra* után nyomát se éreztem hurutomnak.

De csak lassan! Alig mult el 5—6 óra, ekkor már új hurut fészkelte egész testemben, kétszerte oly heves, mint az előbbi, melyet ott hagytam az orosz fürdőben.

Ah ugy! gondolám és megsugtam fülemben: *a gőzfürdőknek ily használata nem lehet az igazi.*

Elttekintek magamról egészen; de mikép használjon egy gyöngé, beteg, igazán *súlyos beteg* ember olyast, mitől még egy erős, egészséges férfi is irtózik? Valóban, ezt máskép kell kiszolgálni.

Valamennyi további kutatások és kísérletek ama meggyőződésre vezettek: hogy azon elv, mely az összes vízalkalmazásokra érvényes, a gőzökre is érvényes, t. i. hogy a *legenyhébb alkalmazás mindig a legjobb is.*

Legenyhébb alkalmazásnak nevezem a *legegyszerűbb* és a testet *legjobban kímélő* alkalmazást.

Soha sem fogok (p. o. a természetes melegség növesztésére) *gőzt* alkalmazni, hol egy kis *vízalkalmazás*, egy leöntés vagy félfürdő elegendő; soha sem fogom az egész testet egész gőzfürdővel kinozni és kiesigálni oly esetekben, mikor egyes testrészekre alkalmazott gőzök elegendők.

Ne quid nimis, vagyis a gőz alkalmazásánál is megmaradok az *aranyos középúton*. Mitsem kell a természettől *kierőszakolni*, hanem *kezére kell járni*, *barátságosan támogatni* és csekély segédszerekkel meghívni, hogy ő maga és egyedül és önként tegye a szolgálatot.

Az én *összes gözeim* voltaképp csak *részletes gőzök*, vagyis egyenest csak a test részeit érintik; mindazáltal egyik sem marad behatás nélkül az egész testre. En ugy tartom, hogy épen ebben fekszik *nagy előnye*.

A gőzök csak a *szenvedő* testrészt érintik, vagy ha akarjuk, gyöngítik, és a többi egészséges testet

teljesen érintetlenül, gyöngítetlenül hagyják. Ez megtartja összes erejét és, míg a szenvedő, a gőztől megtámadt rész teljesen munkában van, mintegy azalatt az egészséges test egy darabig kinyugoszsza magát, hogy aztán elgyöngült társával közölje erejét nem sokára.

Gőzalkalmazásaim közül több voltakép csak arra szolgál, hogy a vizalkalmazásoknak előmunkáljon, azokat p. o. a testmelegség fokozása által *lehetővé*, talán *hatásosabbakká* tegye, vagy a *test belsőjében* (p. o. feloldás által a légső és tüdőben) a kívülről tevékeny vizalkalmazásoknak *kezére dolgozzék*.

Csak nagyon ritkán fordul elő valamelyik gőz egyedül magában véve *mint* befejezett, *egész* alkalmazás.

A szükséges óvszabályokat a lehűtés, öltözködés, mozgás felől az egyes gőzöknek külön leírása magában foglalja.

Ovnom kell olvasóimat egy *csulatkozástól*.

Nagyon sokszor fordul elő, hogy a különféle gőzök valamelyike, különösen a fej és lábgőz, kiválóan kedvezőleg hat.

Mivel erősen oldoznak és kivezetnek, nagyon könnyítnek, kellemesen hatnak, sok beteget felette derültté és szerencsésé tesznek, közel áll a veszély, hogy a *jóval visszaélnek*, az illető gőzt *nagyon is sokszor használják* és így megfontolatlanul nagy kárt szenvednek egészségüknek.

Modus est in rebus! Mindig józan mérsékletet tegyünk szabályul és kötelességül.

Tanulságra felhozok néhány *különleges* esetet.

Egy *typhus* vagy más súlyos betegség után üdülőnek vannak még jelentékeny torlódásai tején vagy fejében, vagy másutt. Gőzök itt jeles szolgálato-
kat tennének.

Minden bizonyára, hanem igen mérsékelt és könnyű fej vagy lábgőzök; mert *vér és nedvszegény* egyénnel van dolgunk. *Hogy egy gyufát eloltsuk, nem használok kovácsfujtatót*: könnyű lehellet is elegendő.

Ugyanaz áll minden *vérszegény emberekről*. A melegítő gőzök kellemesen hatnak rájuk; *sok gőz* azonban ugyanannyi vér, melegség és életszívó lenne.

Hanem *erős, testes emberek* bizonyára sok gőzt, sok izzadást kibírhathatnak?

Nagyon sokszor épen nem, azon egyszerű okból, mivel *vérszegények*. Épen az ily egyéneknél vagyok feltevése takarékos a gőzökkel és előszeretettel nyúlok a borogatásokhoz, hogy a jó transpirációt (a bőr párolgását) előmozdítsam. A hol ez rendben van, ott a sok izzadás nem szükséges.

Egy beteg nagy *fájdalmakról panaszkodik lábainban*. Láb gőzöket kíván a kicsigázott, kiaszott szárnak.

Mily oktalanság volna, ha teljesítenék ohajtását! Az ilyen valóban szegény *vedlettnek*, mint a *tiroli* jelölve mondja, nincs tovább mit kiizzadnia és odaadnia.

Gőzök helyett alkalmazzunk nála félfürdőket és többszöri térdöntéseket.

Az általam alkalmazott *gőzök* sorban így következnek:

1. F e j g ő z .

A fejgőz alkalmazása néhány *kisebb előkészületet kíván*.

T. i. annak használatára szükséges egy *kis fedény*, inkább mély mint tágas, legyenek fülei, melyekre kényelmesen rátehetjük kezeinket, és legyen jól záró *fedele*: aztán két *szék*, és a kezeltnek betakarására egy *nagyobb gyapjutarakó*.

A székek közül egyik, a magasb, leülésül, másik, az alacsonyabb, a faedény (sajtár, csöbör) aljával szolgál.



6. ábra.

Ha ezen összes nevezett tárgyak készen állanak, az alacsonyabb székre helyezett faedény $\frac{3}{4}$ résznyire megtöltetik *forró vízzel* és a fedéllel és egy nedves ruhával jól elzáratik, hogy a használatig lehető-

leg kevés gőz párologjon el.

A beteg egész felső testéről levetkőzik a lábszári ruháig, ezeket körülfogalja száraz ruhával,



7. ábra.

hogy a lecsurgó veritéket felfogja és lábszári ruháinak nedvesedését megakadályozza.

Ráül a magasb székre és tenyereit a faedény füleire támasztja, felső testét az edény fölé lehajtva. Felső teste és az edény aztán a nagy gyapjutakaróval ernyedten, de minden oldalról úgy be lesz takarva, hogy a gőz legkisebb nyíláson se párologjon el.

A kezelő a kezelttel egyenest szemközt állván, alólról a gyapjútakarót egy kissé szellőztetve, fölemelve, még csak most távolítja el a záró fődélt a nedves ruhával; ekkor a gőz mintegy forró áradat gátolatlanul tör a fejre, mellre, hátra, az egész felsőtestre és megkezdí feloldó munkáját.

A ki felvigyázat és szolgálatra mellette áll, jól gondoskodik, hogy gyöngébb betegek, kiknek hátuk könnyen megfájdul, kényelmesen üljenek, jól támaszkodjanak hátulról stb. Ellenben mit se törődjék a panaszkodással és különféle feljajdulásokkal, teszem: már nem bírom ki tovább, megüt a szél stb.

Az első pillanatban egyik-másik a szokatlan forró hőmérséktől megijed; de nem sokára a meleg, forró éghajlatot megszokja és csakhamar némi *kisebb előnyöket* talál benne.

A heves felhőknek első rohamában iparkodjék inkább egyenest állani, fejét fölemelni, különféle irányba fordítani stb. A hő megszokása és csökkenése után a felsőtest visszatér a megszabott, meghajlott állásba.

Félni egyáltalán nem lehet semmitől. Egy esetet sem tudok, melyben a fejgőz, pontosan a szabály szerint alkalmazva, csak legkevesebb is ártott volna. Legkülönbélebb egyéneknél legkülönbélebb betegségekben alkalmaztam és mindig jó eredménnyel.

A gőzök soha sem ártottak, hanem igen is ártottak magoknak az önhittek, kik minden vigyázat és szabály nélkül használták úgy, a mint jónak gondolták, nem pedig mint a hogyan a rend megszabta.

Az alkalmazás tart 20—24 perczig. A beteg az egész idő alatt ne csak fejét oda tartsa készséggel, hanem lehetőleg *szemeit, orrát, száját is nyissa ki* és hagyja beömleni a gőzt, a mit és a mennyit csak elbirhat.

A 20—24 percnyi idő lefolyása után a gyapjútakarót eltávolítjuk és az egész felső testet fris vízzel erősen megmossuk.

A beteg télen a szobában, nyáron a szabadban tesz mozgást, míg a bőrnek kellő megszáradása és szabályos hőmérséke bekövetkezett.

Tartozom e helyen még *nehány fontos* és el nem mellőzendő *észrevétellel*.

A *tiszta* vizgőz némely szemekre, szintugy a belélekezésnél a gyomorra, nem hat olykor egészen kedvezőleg.

Ugyanazért a forró vízhez mindig *fűveket* vegyíttek. Legkivált ajánlom az *ánizst*, mely kitünőnek bizonyodott. Egy kanál őrlött ánizs elég egy alkalmazásra. Más fűvek is: *zsálya, cziczfark, menta, bodza, keskeny útifű, hársvirág*, jeles szolgálatot tesznek. És ha még ezek sincsenek kezédnél, végy egy maroknyi *csalánt*, vagy *szénapolyvút* és keverd bele; e növényt ha meg is vetik, mindamellet nagyon jó szolgálatot tesz.

Közönséges embereknél a gőznek van hatása nem sokára, már 5 percz mulva peregnek homlokukról a veritékcseppek, 8—10 percz mulva testöknek minden lyukacsaiból kigyöngyöznek.

Vannak azonban oly betegek, rendesen *vérszegény egyének* csekély testmelegséggel, kiknél a gőznek nincs oly könnyü munkája.

Segitünk rajta, a *téglának* körülbelől hatodrészt a tüzhelyen izzóvá tevén és az alkalmazás kezdete után körülbelől 10 percz mulva a gőzfürdőbe eresztvén. Felpezsdül erősen, és a felhők újra vastagabban és élénkebben emelkednek ki.

Közvetlenül a befejezett *fejgőz után*, melyet, valamint a rákövetkező lehütést is mindig (télen) melegített helyen kell venni, soha se merjünk a szabadba menni *előleges hideg leöntés* nélkül, melyre a gőz által megnyitott bőrlyukacsok ismét bezáródnak.

Téli időben a szabadba való menés előtt maradjunk még körülbelől $\frac{1}{2}$ óráig a meleg szobában, fölé járkalván benne. Ezen ovatosság nélkül vajmi

könnyen nemcsak hurutot, hanem bizonyos körülmények közt, súlyos halálos betegséget is szerzhetünk magunknak.

A nevezett *hideg leöntés többféle módon lehetséges.*

A legegyszerűbb mód, melyet különösen gyöngébb, idegen segélyre szoruló egyéneknek ajánlok, abban áll, hogy egy törölközővel és friss vízzel a beteget *hirtelen* megmossuk.

Fejdaganatoknál, kiütéseknél a fejen, fülfolyásoknál, általában oly bajoknál, melyek a fejből nagy kiválasztást kívánnak, az első és második fejgőznel a leöntésnek, sőt megmosásnak ezen módját kell használni.

A mulasztás következményei, teszem nagy fülzúgás stb. ha éppen nem is veszélyesek, de kellemetlenek volnának.

A következő alkalmazásoknál, ha a fejből már nagyobb kiválasztások történtek, a leöntésnek második módja, a sajátképeni *leöntés* válthatja fel a lemosást.

Felső öntés formájában 1—2 öntözőkanna hideg vizet öntünk lassan a gőzösített helyekre, a *fejet* vagyis haját kivéve; a *mellet* erősen megmossuk.

A további magatartás ugyanaz, mint a leöntések után, vagyis arcunkat és hajunkat gondosan letörölvén, a nélkül hogy többi testünket letörölnénk, gyorsan felöltözünk, és mozgunk vagy kézimunkához látunk, míg csak a test meg nem szárad és föl nem melegszik teljesen.

A kinek a fejgőz után alkalma van, legfőlebb egy perczig tartó *hideg egész fürdőt* venni gyorsan, ezen alkalmat felhasználva, szintugy jól végzi dolgát.

Ezen alkalmazás *hatásai jelentékenyek*: kiterjednek a felsőtestnek *egész bőrterületére*, ennek lyukacsai megnyílnak, aztán a *testnek belső részére*, az orrban, légesőben, tüdőben stb. feloldanak és kivezetnek.

Megázás vagy a hőmérsék hirtelen változása folytán történt *meghüléseknél*; *frjbuajokban*, *fülzúgásban*, a nyakcsiga és vállak *csúzos és görcsös* állapotaiban, *szűkmellűségben*, még elő nem haladt *nyálkálázban*, melyek a különféle hurutoknak csupa kísérői, a fejgőz jeles szolgálatokat tesz. *Két alkalmazás három nap alatt* rendszeren végkép meggyógyít.

Kezdődő hurutokat egyetlenegy fejgőz megszüntet rendszeren, bárhol fészkeljenek.

A kinek *felpöffedt feje*, *aránylag vastag nyaka*, *megdagadt nyakmirigyé van*, vegyen hetenként 2—3-or ily gőzt.

Szemgyulladásokban, melyek a hidegség, meghüléstől stb. erednek, és ha *könyeznek* szemeink, szintugy tegyünk. Ez az utóbbi beteg még biztosb sikert remélhet, ha estéjén ama napnak, melyen fejét gőzbe teszi, lábainak egy negyed óráig hamú és sóval vegyített meleg fürdőt ad.

Torlódásoknál, még szélütések után is, a fejgőzt legkedvezőbb eredménynyel alkalmaztam.

Ezekben a természetes, kényes esetekben megcsalatni és aggasztatni hagyjuk magunkat ama vélemény által, mintha a gőz még teljesebben a *fejbe vonzana minden vért*.

Ez a félelem alaptalan. Azonban enmagamnak volt gyakorlatom, és ezt az említett két esetben mindenkinek ajánlom, az alkalmazást mindig 15—20 perczre szorítsa és a fejgőz után lehető hamar láb-gőzt vegyen.

Minthogy a fejgőz erősen feloldólag hat és a felettébb bő veritékezés könnyen felettébb gyöngíthetne: ugyanazért ezt nem kell *nagyon is sokszor* alkalmaznunk. *Szabályul* szolgáljon, hogy a *kettős számot* hetenként fölül ne mulja.

Ritka esetekben, midőn *egészen különös feloldások és kiválasztások* szükségesek, egy héten át a fej-

gőzt minden második nap alkalmazhatjuk, hanem megrövidítve legalább 15 perczig, legfőlebb 20 perczig.

2. A lábgőz.

Ami munkát, melyet a fejpgőz a felsőtesten végez, a lábgőz az alsótestnek, első sorban a láboknak tesz meg.

Az alkalmazás következőleg történik:

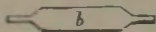
Az ülésre készen álló szék fölé hosszában egy meglehetősen széles és vastag gyapjutakarót terítünk ki. Erre ül a kezelendő beteg, felsőtestén felöltözve, lábszárain levetkőzve.

Elejbe jön, mintegy lábfürdőül, a felényire tovább forró vízzel megtöltött faedény. Ez a fejpgőzre használt edény egyszersmind (a).



8. ábra.

Felső szélén, a két fül oldalán, két keskeny fadarab fekszik, melyre a beteg kényelmesen ráteheti lábait. Valahogyan meg kell erősíteni, nehogy a beteget aggaszsa ama félelem, hogy a fadarabok kiesésnek és elégeti lábait. *)



9. ábra.

Mikor aztán a beteg elhelyezkedett, és a gőzölgő víz előtte áll, ekkor a vastag gyapjutakarót a lábak és faedény fölé úgy ráterítjük, hogy legkisebb gőz használatlanul veszendőbe nem megy, és tágas gyapjúcsövön át a meleg elem alulról fölfelé, a lábakhoz az alsótesthez és tovább emelkedik. **) (L. az ábrát.)

*) A két fadarab helyett elegendő egy a lábak rátevésére szolgáló oly darab fa, (b) melynek végeit úgy faragjuk, és aztán illesztjük a saját füleibe, hogy a fadarab nem foroghat, és lábaink le nem csúszhatnak. Talán egyszerűbb, ha a forró vízzel megtöltött edénybe, egy kis, annak széleig érő zsámolyt teszünk.

**) A kinek hosszú, majdnem földig érő ruhája van, takarja be vele a gőzölgő faedényt. Ez a legegyszerűbb, leg-

Lábgőzőkhöz rendszeren a *szénopolyvának* könnyebb, buzogó forrázatát használom.



10. ábra.

Valamint a fejtőnél, ugy ezen alkalmazásnál is a gőzt és evvel a hatást fokozhatom, ha 5 vagy 10 percz közben egy izzó tégladarabot a forró vízbe gondosan beleeresztek.

Csak ne ejtsük bele a téglakövet, ez fűcsesenést és égési sebet okozna.

Az izzó tégladarabok száma, valamint a lábgőz időtartama pontosan aránylik nagyobb vagy ki-

sebb fokához ama hatásnak, melyet el akarunk érni.

Sokszor csakis az alsó lábakat kell izzadásba hozni, p. o. a kiknek lábaik izzadnak; többször pedig az egész lábakat, belefoglalva a czombokat, többször az egész alsó testet, néha az egész testet kell lábgőz által izzadásba hozni.

Sokakat láttam, kikről e felette egyszerű és kezdetleges alkalmazásra a veriték ugy csurgott, mint a legerőtetettebb izzasztásnál 2—3 dunya alatt.

A legkönnyebb alkalmazásoknál egy izzó tégladarab és 15—20 percnyi időtartam elegendő, hogy a sajátképeni izzasztó gőzfürdőnek legnagyobb hatását előmozditsuk, szükséges az izzó tégladarabot minden

könnyebb és legkevesebbé bonyolult módja a lábgőz vevésének. Csak hogy aztán újra kell öltözködni.

5—10 perczen megújítani és az alkalmazást 25—30 percze kiterjeszteni.

A gőzfürdőre mindig a *hideg* lehűtés következik, mely egészen az izzadó vagy izzadásba hozott helyek terjedelméhez aránylik.

Oly lábaknak, melyek csak a térdig izzadnak, elegendő egy hideg lemosás kendővel, erősebb természetűeknél egy térdöntés. Az együtt izzadó czomboknak és alsótestnek elég egy félfürdő. Ha az egész test együtt izzadt, akkor az egész testet is vagy félfürdő által, a felsőtestet megmosva, vagy egész fürdő, vagy egész mosás által kell lehűteni.

Ezen alkalmazás végbevételére szolgáló szabályokat olvassuk át az illető helyeken (a fürdőknél és mosdásoknál,) a lábgőz utáni eljárás szabályait a fejtőnél. Itt is érvényesek minden különbség nélkül.

A lábgőzt alkalmazzuk legkivált a *legkülönbözőbb lábajoknál*, szintugy az *erős, rossz szagú lábizzadásoknál*, midőn a rothadt nedveket fel kell oldani és kivezetni, *megdagadt lábaknál*, melyek nedv és vértorlódást jeleznek; *hideg lábaknál*, melyeknél a transpiráció semmi fokon áll, és melyekhez a vér ugyszólván már nem találja meg az utat.

E gőzök új tevékenységet keltenek és fris életet hoznak, némelykor, mint az egyes betegségek megmondják, csakis szükségkép előkészítő gyakorlatok, melyek másféle vizalkalmazásoknak utat készítenek és sikeröket biztosítják.

A ki *körömdaganatban*, *benövő körömbajban* stb. szenved; a ki *vérmérgezéstől* félhet p. o. mivel szerencsétlenül bánt tyükszemeivel, kitepte a körömgyökerét stb. az mielőbb készíttessen ily gőzt.

Fokozottabb alkalmazások, melyeknek kisebb-nagyobb mértékben az egész testre kell hatniok, előfordulnak *görcsökben*, különösen az alsótestnek meghűlés által keletkezett bajaiban, *fejfájásokban*, melye-

ket torlódások, a vérnek a fejre törő heves torlódásai okoznak.

Vérszegény egyéneknél, kikbe valamely hideg vizalkalmazásnál több melegséget kell vezetni, könnyebb lábgőzők nekem vajmi sokszor jó szolgálatokat tettek.

Ezen alkalmazás ismétlésére nézve, mint a fejtörőnél, szabályul szolgál, hogy jó *takarékosak* legyünk avval. *Egyszer, kétszer* hetenként, ezt többször, *háromszor* csak ritkán fogjuk olvasni, az utóbbit csak egyes esetekben, melyeknek e jelzést mindig világosan magokban kell foglalniok.

Még csak egy *megjegyzést* teszek.

Már sokszor panaszkodtak előttem, hogy *nagy teketóriával* járnak az általam rendelt gőzők.

Kérdek minden jó akaratu embert: mi egyszerűbb, az én *láb-gőzőm-e* vagy pedig az *izzasztó fürdő-e*, ennyi meg ennyi csésze forró teával, ennyi meg ennyi órányi kinzással, ennyi meg ennyi dunyha alatt, oly izzasztó fürdő, mely ritkán, ugyszólván soha sem mulik el leghevesb fejfájások és egyéb bajok nélkül?

3. Árnyékszék-gőz.

Ez a gőz, mivel könnyen lehet készíteni, kényelmesen alkalmazni és felette ártalmatlan, vagyis veszélytelen hatása van, különösen *betegségekben* nagy szolgálatokat tesz. Még súlyos betegeket is, kiknél gyöngeségök miatt a kivánt izzadást sokszor igen nehéz előidézni, ekkép nagyon könnyen izzadásba hozunk.

Az árnyékszéknek cserép vagy bádogg edényébe a forró keveréket beleöntjük. A beteg ráül, a szolgálattevő gondoskodik, hogy a jótékony gőznek legkisebb része se párologjon el haszontalanul.

Gyorsan felszáll a pára a testhez és csakhamar gyöngébb vagy erősebb izzadást szerez, mely némely-

kor valóságos izzasztó fürdővé, vagyis az egész testnek általános izzadásává fejlődik.

Az alkalmazás *tart* 15 - 20 perczig. Ha szükségesnek látszik, a beteget hosszabb izzadásban tartani, ezen esetben (mivel az ülés nehezebbre esik és a gőz talán hosszabb időre nem volna hatásos) ágyba megy a beteg; minden egyéb különleges elbánás nélkül az izzadás tovább fog tartani.

A gőz után egészmosdás, félmosdás a felsőtest lemosásával, vagy egész fürdő a szerint, mint a beteg teheti, fogja az egész alkalmazást befejezni.

Súlyosb betegeknél az egészmosást legkönnyebben és legveszélytelenebben végezhetjük.

Az *árnyékszék-gőz* hatása, mint önmagától kiviláglik, feloldó és kivezető természetű. A kiválasztások az izzadás formájában és kifolyásában történnek.

Soha sem használom e gőzökre egyedül magát a vizet; keverek hozzá mindig füveket, és pedig ismét az ismeretes füveket, szénapolyvát, zabszalmát, minden egyebek előtt azonban a kannamosó, (békarakka) füvet.

Vese és húgykő bajokban zabszalma forrázatból készített gőzöket alkalmazok;

az alsótest görcsös és csúzos állapotaiban, hólyagdaganatokban, kezdődő vizkórban szénapolyvából forrázatot.

Hogyan váltakoznak a gőzök hideg víz alkalmazásával, olvassuk át a III-ik részben az egyes betegségeknel.

Legfeltünőbb és legbámulatosb eredményeket értem el a kannamosó forrázattól eredő gőzökkel mindama felette kínos esetekben, melyekben a vizezés lehetetlen volt és ennek következtében a szegény beteget a legirtózatosb, örült fájdalmak kínozták és majdnem kétségbe ejtették.

Többnyire a hólyagnak meghűtésből és gyuladásból támadt görcsös állapotait a kannamosó gőz

aránylag rövid idő alatt megszüntette, és a szerv úgy végezte, mint azelőtt, az ő tisztító szolgálatát.

4. Különleges gőzök egyes beteg részekre.

Váltakozva egyéb vizalkalmazásokkal, sok esetben a gőzök nagyon jó szolgálatot tesznek a *szemekben, fülekben, szájbau; az ujjakon, kézen, karon; lábujjakon, lábon stb.* Nehány példával felvilágosítom.

Valamely mérges *féreg megszúrja kezünket, karunkat; megdagad és fáj erősen, a gyuladás elterjedéssel fenyeget stb.* Kéz és karborogatással egyesítve a gőzök a szenvedő testrész fájdalmait enyhítik és meggyógyítják.

E célra kezünket azon edény fölé tartjuk, melyben a forró, gőzölgő víz vagyon. Ha *mérges anyagok által fertőztetett sebet vérmérgezés fenyeget, veszélylyel jár a késedelem.* Gyorsan feloldó és kivezető kéz vagy lábfürdőt kell készíteni.

Ha valakit *dühgyanus kutya megharapott*, mielőtt orvos és más segítség érkezne, a veszélyeztetten legalább segítségünk ideiglenesen gyors gőzölgéssel.

Ha *erős görcsök* kineznek teljesen határozott részeket a kezeken és lábakon, el ne mulasztjuk meggőzölgötetni.

A nevezett módoknak külső alkalmazásaira *rendesen szénapolyva forrázatot használók:*

szemgőzre nagyon jól szolgál az *ánizspor* vagy *szemfű* vagy *egérfarku cziczkóró;*

fülgőzre *árvacsalán* vagy *csalán*, vagy *cziczkóró;*

a torok nyálkásodására *cziczkóró*, vagy *keskeny útifű*, vagy *csalán.*

Az alkalmazás idejére nézve a 20 perczet túl ne haladjuk; a *legrövidebb* idő 10 percz.

Ama *gőzök*, melyek *belélekezésre* szolgálnak, belőlről hatnak, vagy a *szemek és füleknek* valók;

gondosan soha sem veendők *tulságos* melegen vagy nagyon forróan.

D) Öntések.

A nálam alkalmazásba jövő öntések a következők:

1. Térdöntés.

Lábainkat egész a térden fölül levetköztetjük, lábszári ruhánkat meglehetősen visszahajtjuk, és hogy a megázástól oltalmazzuk, a megöndülő helyek felé valamivel (kendővel) betakarjuk. Aztán egy székre ülünk és mindkét lábunkat, mint a lábfürdónél, egy készenálló edénybe teszszük. (L. az ábrát.)

Az öntés egy kisöntőzővel történik (legjobb üvegházi kannával, melyet egy kézzel könnyen igazgathatunk.)



11. ábra.

Az első kanná, melyet gyorsan és egész sugárral öntünk, mind a két lábat megáztatja a lábujjaktól a térdekig.

A következő kannákból gyöngé sugárban, mely majd magasabban, majd alacsonyabban árad, egyes lábhelyekre, különösen a térdkalácsokra, (a középen jobbról és balról,) és a lábikrákra olyképp öntjük a vizet, hogy a lábokról meglehetősen egyaránt csurogjon le.

A harmadik kanna vizet nem úgy öntözzük, hanem a nagyobb nyílásból kétszerre vagy háromszorra mintegy lemosásul ráöntjük a lábakra.

A térdöntésre fordíthatunk 2—10 kanna vizet.

Betegek, gyöngéledők az első loccsanásra nehezen bírják ki az öntést. Egy kezdőnek sem esik könnyen.

Én már férfiakat, kik e csekélység fölött élczeskedtek, aztán a villanyos ütésekhez hasonló és legmélyebben megrázó hatást elfojtani akarták; mint nyárfaleveleket reszketni és fájdalmokban sirni láttam.

Ez legjobban bizonyítja ezen öntésnek villanyozó, fölfrísítő, erősítő hatását.

Üdülőknek, vér és nedvszegényeknek, mindazoknak, kiknek *lábsontjaik* nem magvas izmokat, hanem csak *vékony, nyomorú* húsköpenyket hordanak, tanácsolom, hogy legelőször 2—3 öntöző kannánál *többet soha ne használjanak*; minden egyéb kezdőnél is először a kettős számot fölül ne mulja.

A következő napokban 4—6 és még később 8—10 kannára emelkedhetnek. 8—10 térdöntés után minden fájdalomérzet eltűnik; jó kedvvel, bizonyos vágygyal várja az ember a közelebbi vizsugárt, mely oly rövid idő alatt az elpuhult lábakat oly jelentékenyen megerősítette.

A *térdöntés* rendszeren csak a *felsőöntéssel* összekapcsolva fordul elő. Miért is olvassuk el a *felsőöntésről* szólókat.

2. Felsőöntés.

A kezelendő levetkőzik egész a lábszári ruháig. Ezekbe a víz befolyását egy körültekert, elzáró vászon akadályozza.

Azon edény, melybe a víz lefoly, a föld helyett egy kis széken állhat.

Az erősebb emberek így könnyebben hajolnak le; a fej is lesz kimélve, vagyis ennek inkább emelt tartása folytán a vér kevesebbé torlódik abba.

A beteg ráteszi mindkét kezét az edény fenekére, úgy hogy teste vizirányos helyzetbe jut, és,



12. ábra.

hogy a víz lefolyjon, az edény fölé van hajolva. (L. az ábrát.)

Az *első kanna*, a jobb kartól és jobb válltól kiindulva, az egész háton a bal vállig és bal felsőkarig elterjed (*a*). Ez legelső sorban az egész leöntendő hely megáztatására szolgál.

A *második (b)*, szintugy a *harmadik kanna (c)* főleg a nagy rokonos idegek fölött mozog a hetedik nyakgerincznek mindkét oldalán, aztán az egész háton és hátgerinczen, mindig valamelyik felső karnál végezve.

Az *egész leöntendő helyet* 3–4-er *egyaránt* kell leönteni, a leöntött mintegy 3 *vizborogatást* kap, mely a felső testről, a mellről az edénybe foly.



13. ábra.

A fejet lehetőleg *kimélni* kell, a nyakat ellenben derekasan megöntözni.

A kinek *hosszú* haja van, annak fejét meg se érintem; a kinek *rövid* haja van, azt gyöngén és kevéssé megöntözöm.

Idegeseknél vigyázzunk, hogy *hátgerinczét*, ennek még csak egy helyét is erősen vagy hosszasan ne öntözzük. A vizsugarat úgy érezné mintegy szűrő kést és ki nem bírná, noha egyáltalán nincs semmi veszély.

A szükség és czél szerint az öntöző a vizsugarat teljesebben vagy részletesebben, magasabban vagy alacsonyabban, azaz: erősebben vagy gyöngébben ereszti. Legyen egyszersmind *füle*, vajjon a beteg különös fájdalmaokról valamelyik egyes helyen nem panaszkodik-e, és legyen *szeme*, vajjon kiütések, dagاناتok, vértorlódások (kék foltok) véresomók stb. tüneteit nem látja-e valahol.

Minél *egyarányosabban* foly a víz a leöntött helyekre, annál könnyebb az öntést kiállani, és annál gyorsabban fölmelegszik minden hely egyaránt.

Vannak olyanok (ezek közé számítjuk azokat, kik már vagy nagyon testesek, vagy az izmosodásra hajlomásuk vagyon,) kiknél a *visszahatásra* soká kell várni.

Ezt arról látjuk, hogy bőrük fehér, szintelen marad, mint a leöntés előtt, nem lesz piros a meg-rezzentett, föléléstett, a leöntött helyek felé tóduló vértől.

Ezen avval *segitek*, hogy az első kanna után nedves hátat könnyebben megmosom kezemmel és csekély dörzsöléssel a bőrt tevékenységre ingerlem. A 3-ik és 4-ik öntésnél rendszeren már megvan a teljes visszahatás.

Gyöngé embereknél öntésre egy kanna víz elegendő.

A kezdőket 1 vagy 2, előhaladtakat 2–3, egészségesekeket és erősöket 5–6 kanna vízzel locsoljuk. Minden jó érzés mellett egy esetben sem kell tülhajtani.



14. ábra.

Az öntés után mossuk meg gyorsan mellünket, töröljük meg kezeinket és arcunkat, gyorsan, a nélkül hogy egyebet megtörölnénk, öltük fel ruháinkat és kezdjük mozogni vagy dolgozni.

A felsőöntés (ha lemosás nem történik) mindig szükséges a fejfőz után.

Különben *rendesen* a térdöntéssel összekötve fordul elő és pedig oly sorban: hogy legelőször a *felsőöntés*, és a felsőtestet egészen felöltöztetvén, aztán a *térdöntés* történik.

Mindkét öntés az edzőszerek közé tartozik; melegítőleg (egyarányos vérkeringést szerezve,) erősítőleg, formáserint villanyozólag hatnak, és mindkét-neműek minden ártalom nélkül használhatják.

Ismerek olyanokat, kik minden reggel fölkelés-kor mindkét öntést magok alkalmazzák. Először a felsőöntést, a kis kanna ügyes kezelésével a vizet hátukra lefolyatják; még jobb, ha a mosókonyhában vagy valamely fürdőhelyiségben a vizesapot kissé megeresztik és a mérsékelt vizsugarat hátukra folytatják. (L. az ábrát.) A vizsugár alatt úgy mozognak, a mint tetszik és jót tesz nekik.

Aztán a vizesapot vagy kannát szintugy tér-deikre irányozzák. *Öt* percz alatt vége mindennek és egész testökkel nagy jót tettek.

A ki nem akarja más által magát leöntetni és erre magának nincs ügyessége: mossa meg felső testét jó hideg vízzel. Aztán egész térden fölül levetközött lábait tegye egy részleg vízzel megtöltött edénybe, merítsen bármivel vizet és öntse lassan alsó lábaira.

A kétféle öntésnek e kezdetleges és sajátkezü alkalmazásánál nem fog a hatás hiányozni.

3. A hátöntés

a *felsőöntés* folytatása és akkor alkalmazzuk, ha *különös módon a hátgerinczre* erősítőleg akarunk hatni. Befolyása a *vérkeringés előmozdítására* szintugy nagyon kedvező és erősebb mint a *felsőöntésé*.

Mint a felsőöntésnél a vizsugárt, mely magasabban, vagy alacsonyabban, gyöngébben vagy erősebben eshetik, az egyik vállapoczkától a másikig, és 3-tól 6—8 számig terjedő kannából eresztjük külö-

nösen a hátszlopra, a legfelsőbb hátgerincztől kezdve le a farcsontig.

A mellnek és alsótestnek, aztán a karok és lábszáraknak gyors lemosása zárja be mindig a hátöntést.

Legegyszerűbb lesz, ha a leöntendő fürdőgatyában vagy fürdőüngben a fürdőkád fölé ül. Az üng változtatására, gyors felöltözésre stb. nem kell emlékeztetni. (L. az ábrát.)



15. ábra.

4. Az alsóöntés

folytatása a térdöntésnek az alsótest felé és abban áll, hogy a térdöntéskor megöntözött lábhelyeken kívül a *czomb* is kezelés alá kerül.

Ezen öntés hatása a térdöntésnek fokozott hatása. Nagyon jól pótolhatná ez utóbbit minden időben.

Az alsóöntésnek rendszeren a *lábgóz* után kell következnie, ha netalán a félfürdőt vagy a fürdőkádban való térdepelést előbbre nem teszszük.

Mindenki birja ezen öntést magának *alkalmazni*. Ha más által történik, itt is érvényes, mit a hátöntésnél mondtunk. (L. az ábrát.)



16. ábra.

5. Az egész vagy teljes öntés,

mint a neve mutatja, kiterjed az egész testre a nyaktól a lábhegyekig.

Ez következőleg megy végbe :

A *beteg* a fürdőkádba ül, vagy egy tágas fa- vagy bádog-edénybe egy keskeny deszkára, fürdőgatyába vagy üngbe öltözve.



17. ábra.

Az öntés részint hátulról, részint előlről történik körülbelül négy kanna vízzel.

Az első kanna megáztatja az egész testet.

A többi 3 vagy több kannát úgy alkalmazzuk, hogy a vizsugár valamennyi testrészeire kerüljön, legkivált a gerincvelőre és a főideg-

pontra, tehát a nyakcsigára és annak mindkét oldalára, aztán a gyomortájjra (gyomorüregre.)

Egészséges, kivált testes embereknek ezen öntés nagyon ajánlatos. Megedzi a testet, fokozza a vérkeringést, megerősíti és kiemeli a vérszegény és víztől irtózó egyéneket felette nagy érzékenységökből.

A ki hidegen érzi magát és borzong, annak nem szabad öntést vennie, állítsa előbb helyre a természetes melegséget, történjék bár mozgás, történjék bár mesterséges segítség, teszem láb vagy fejpgőz által. Különben pedig *nyáron* és *télen* lehet venni, télen (magától értetődik) meleg helyiségben.

Betegek és *gyöngéknél* lehet sőt kell a hideg vizet kissé mérsékelni (megijeszteni,) és legalább bírjon oly hőmérsékkel, minővel a víz a fürdőintézetekben *nyári* időben (15—18° R.)

Az *egyres betegségekről* irt értekezésekben meg-

van, minő esetekben és hányszor kell az egészöntést alkalmazni.

En sok tekintetből az egészfürdő elé teszem és a helyett alkalmazom ott, hol a megöntés által valamely különleges helyre huzamosabban akarok hatni.

Csúzóknál ez meglehetősen sokszor történik.

Oly betegeknél, kiknél *különösen erős feloldást és kiválasztást* akarok elérni, az egészöntés után következő alkalmazást teszek.

Az öntés által megázott üngöt oly gyorsan, a mint csak lehet, ki kell fűcsarni úgy, hogy többé ne csepegjen, és aztán mint *borogatást* kell használni, (L. Borogatások.) melyben 1—1½ óráig marad a beteg. Máskép, magától értetődik, le kell vetni és száraz ruhával fölcserélni. Maga a beteg mozgást tesz, míg teljesen fölmelegszik és megszárad.

Itt még csak egy *futólagos* megjegyzést teszek.

A némely helyeken szokásban levő *magas* és azért felette *erősen leeső öntések* és heves zuhanyok nálam nincsenek és nem helyeslem.

Egyáltalán be nem látom, mit érhetnének el az ily erőszakos vizütések az egészségeseknél, hát még a betegeknél! A test megmosására nem kell *tűzfecskendő*; kinek jutna eszébe ilyesmi?

Az öntésre ily formaszertinti vizzuhanyok nem szükségesek; mert a betegség vagy *gyógyítható*, és így csekély alkalmazás is segít rajta, vagy pedig *gyógyíthatlan*, ekkor ez a nyers bánásmód sem használna, hamarább ártana.

E) Mosdások.

A mosdások *egészmosdásokra* és *részletes mosdásokra* oszlanak. Mindkettőről ezentúl lesz szó.

Általában előre lehet bocsátani, hogy a dörzsölés, le nem törlés elvei itt is állanak.

Mindegyik mosdásnál a *födolog* (a *súlypont*) abban fekszik, hogy az egész test vagy egyes megmosandó rész *egyaránt nedves* legyen. A dörzsölésről, gyúrásról nincs szó sehol.

Ha betegségekben erősebb mosásról szó vagyon, ez alatt mindig gyors eljárást értek, melyben az ember nem időzik, nem késedezik.

Amaz *egész vagy részletes mosdás* lesz a legjobb, mely a *legarányosabban* történik és *legrövidebb* ideig tart; 1 percnél, legfőlebb két percnél tovább nem szabad tartania.

Ebből lehet megítélni, mennyire eltér és különbözik az én eljárásom bizonyos intézetek eljárásától, és kiméljenek meg engem ama szemrehányástól, hogy én a betegeket tulságos sokáig hagyom a hideg vízben, mi által a kinzottaknak csúzt, csuklócsúzt kell szükségkép kapniok. En igazán nem vétek tulhajtás által.

Még meg kell jegyeznem és *szivökre kötnöm* mint a hideg egészfürdónél: *a kinek teste hideg, a ki borsózik vagy fázik*, az soha se vegyen *mosdást*, mindenekelőtt soha se *egészmosdást*.

A különben is csekély természetes melegség így jelentékenyen gyöngülne és csak nehezen és soká lehetne pótolni. *Láz, hurut* és egyéb baj következnek belőle okvetlenül.

1. Egészmosás.

a) Egészmosás egészségesek részére.

Az egészmosás, mint a neve jelenti, (a fejen kívül) az egész testre kiterjed, melyet fölültől aláig egyhuzamban meg kell mosni.

Legkönnyebben következőleg történik:

Veszünk egy ócska durva kendőt (a kis fürdőszivacsossal hosszasan tart,) belemártjuk a hideg vízbe és elkezdjük a mosást *mellünkön* és *altestünkön*.

Aztán a nehezebben elérhető hátra kerül a sor. Hogyan mossuk *hátunkat*, erre bizonyos szabályt nem lehet megállapítani. Kiki maga kitalálja a fortélyt, hogyan juthat egész hátához gyorsan és könnyen.

Befejezzük a *karok* és *lábszárak* mosásával.

Az egészszel 1, legfőlebb 2 percz alatt készen kell lenni. Minden mosás, mely tovább tart, bajt okozhat.

Azonfölül ovakodjunk a mosást oly helyen végezni, hol testünk a szabad levegőnek ki van téve. Ez annyi volna, mint szándékosan megrontani magunkat.

Megtörlés nélkül lehető gyorsan felöltözködünk és dolgozunk vagy mozgunk, míg csak bőrünk egészen föl nem melegszik és meg nem szárad.

Mikor és hányszor használhatják az egészségesek az egészmosást?

Egyszer t. i. reggel, kiki megmossa arcát és kezeit. Az egészmosást is *kora reggel*, mindjárt a fölkeléskor, czélszerűen lehet végezni. Ekkor a természetes melegség, mivel az ágymelegség fokozza, nagyobb levén, a mosás kellemes lehűtés és fölfrisítés lenne, mely legott a félalvást elüzné és már a napi munka kezdetén megerősítne, fölélénkítne és fölfrisítne.

Idővesztésről itt nem lehet szó; mert 1 percz alatt az egészmosás megtörtént és azonnal munkához foghatunk.

Mily sokan végzik a városban tavaszkor és nyáron *reggeli sétájokat*. Próbálják meg előtte az egészmosást. Meg vagyok győződve, nem kell őket másodszor biztatnom.

Az olyanok, kik az egészfürdő után sem mozgást nem tehetnek, sem munkához nem foghatnak, és ebben mentséget keresnek, oktalantul cselekesznek. Fogjanak az egészmosáshoz nyugodtan és utána még

1 negyed vagy félóráig feküdjenek ágyba. Ez is megteszi.

A ki ráveheti magát, csak egy kis legyőzésbe kerül, és egy ideig naponként, vagy legalább minden másod-harmad nap megteszi testének e szolgálatot: az igazán jó szolgálatot tesz neki és önmagának szerzi a legjobb jutalmat.

Ha valakinek *kora reggel* nincs ideje, akkor a napnak mindegyik órája jó óra a mosásra. Két, három perczig az alvószobába, mosókonyhába stb. visszahuzódunk, és a jótékony munka végbement. Csak ne volnánk oly nagyon kényelmesek vagy borzongók!

Mikor a *kovács* vagy *lakatos* bezárja műhelyét, lemossa a kormot és szénport arczáról; mikor a *földműves*, ki tart valamit a tisztaságra, hazatér a mezőről, megmossa kezeit és forró nyári időben minden egyéb frisitő előtt egy korty vizet vesz, hogy száját és inyét kiöblitse.

Hát még mily jó lenne, ha mindketten a *fárasztó napimunka* után az utolsó izzadást egészmosással le-törölnék! Vajha ezen enyhítő és erősítő gyakorlat sokkal ismeretesb volna!

Este lefekvés előtt nem mindenki használhatja a lemosást, mivel ez némelyeket felizgat. A ki pedig kibírhatja, épen ekkor vesz legkisebb időt és mélyebben és nyugodtabban alszik, mint szokott különben.

Nagyon *sokaknak*, kik *éjjel nem alhattak el*, az *egészfürdők* helyett a könnyebb *egészmosást* és többnyire jó sikerrel ajánlottam.

Téli időben mindig javaslom, előbb körülbelől 10 perczig ágyba fekünni és csak, mikor az egész test megmelegedett, akkor mosakodni.

b) Egészmosás betegek részére.

Épen a betegeknél tapasztaltam folyvást, nemcsak minő keveset használnak a *gyömoszölések*, dör-

gölések stb. hanem azt is, hogy inkább ártanak nagyon sokszor a nem egyforma fölmelegedés, felizgatás stb. által.

Mindenekelőtt a *betegek* egészmosásánál azt *sürgetem*, először hogy *az egész testet*, még a lábtalpakat is belefoglalva, *megmossák*, és aztán, hogy *egyaránt* megmossák; egyaránt, tekintve a test valamennyi részeire fordítandó *vizmennyiséget*, tekintve a *dörgölést* is, mely mindegyik, még a legkisebb mosással is össze van kötve.

Csakis így lesz a természetes melegség mintegy természetesen, kényszerítés nélkül, egyaránt fejlődve; a jelzett szabálytalanságok mellett a melegség beállása szintoly szabálytalan, a különféle részeknél különböző, és ha épen nem is káros, mégis kevesebb kedvező hatásu lenne.

A *betegeknél* a mosásokat mindig következően végeztetem: a beteg az ágyban felül, vagy ha nagyon gyöngé, fel lesz ültetve és támasztva.

Gyorsan megmossák a *hátát*, az egész *gerinczsontot* föl és alá. Ez a munka $\frac{1}{2}$ perczig tart, és a beteg lefekszik.

Aztán mossák *mellét és altestét*; a még erős, nem felette gyöngé betegek rendesen magok végzik ezt. Legfőlebb 1 percz alatt ez is megtörtént.

Ezután a *karokra* és utolján a *lábszárakra* kerül a sor. Az egész 3, legfőlebb 4 percz alatt megtörtént és a beteg, mintha újra született volna, jól érzi magát.

Valamint *mindegyik*, még a *legsúlyosb betegnek* is *arczát* és *kezeit* megmoshatom, ép oly könnyen végezhetem jó akarattal és szives gondoskodással e mosást is. Másodszor és harmadszor e gyakorlat is jobb és nagyobb lesz.

Ha valamelyik *súlyos betegnek* az egész test mosása csakugyan *egyszerre* sok lenne, ekkor az

egészmosást 2 vagy három *részleges mosásra* osztjuk fel.

Reggel a mellét, altestét és karjait mossuk, délután hátát és lábait. Vagy pedig a reggeli órákban mellét és altestét mossuk, dél felé hátát, délután karjait és lábszárait.

A *gondos, gyors* mosás soha sem árthat, még ha a *legfrisebb* vízzel, a mi legjobb, végezzük is.

Mikor és hányszor történjék a betegeknél az egészmosás, minden egyes betegségnél meg van mondva.

Itt még csak azt jegyezzük meg, hogy nevezetesen minden *forró lázban*, aztán minden heves lázzal kísért betegségnél, különösen *typhusban* és *himlőben* az egészmosások főszerepet játszanak és mindig a hideg fürdők helyébe lépnek, ha ezeket valamely okból nem lehet használni.

Lázban a nagyobbodó *hőség* és az evvel egybekötött *szorongás* folyvást jelzi maga, hogy ismételni kell a mosást, mely a körülmények szerint minden félóránként történhetik.

Sok betegséget, mint: *hurutot, nyálkalázt, himlőt, typhust* stb. egyedül *egészmosásokkal* gyógyítottam.

Gyöngye természetüeknél mosásul *víz* helyett nagyon sokszor *eczetet* (vízzel keverve) használok. Eltekintve attól, hogy jobban megtisztítja a bőrt, a lyukacsokat megnyitja, erősíti, edzi szinte.

Vajmi sokszor halljuk, hogy *borral, szeszszel*, (az eczetet kiveszem) stb. való mosások rendkívüli hatásokat tesznek.

Én az ily mosásokat nagyon sokszor próbáltam és vizsgálódva használtam; de a rendes, némelykor igazán középszerű hatások körén túl soha nem jutottam. Olykor a kísérlet minden eredmény nélkül maradt.

Évek előtt a *Ferenczpálinkát* tartották a mosószerek *netovábbjának*; ezer meg ezer üveget eladtak és vettek. A dolog aztán néhány esztendeig *elhallgatott*, és csak az utolsó esztendő óta tesz ez a *szellem ismét körutat az egész világon*.

Az ily *szerek* megjöttek és eltűntek különféle időkben mint az *üstökös csillagok*. Sokszor hosszú farkot vonnak magok után; de aztán eltűnnek végkép.

Nem *rendes, megszokott csillagok*, melyek minden éjjel feltűnnek és nyugodtan, de félbeszakasztás és megszűnés nélkül világítanak.

Az utóbbiakhoz hasonlítom a *vizet*. Van hatása, és alkalmazásai fönmaradnak még akkor is, midőn az ily *rendkívüli áramlatok* már régen megszűntek ömleni, részint, mivel a próbát ki nem állották.

Csak azt ohajtanám nagyon élénken, hogy a *viz* általánosan utat törne magának, különösen ama körökben, melyek hasznos és áldásteljes terjesztésére és alkalmazására mindent *elkövethetnének*.

2. A részleges mosás

nem az egész testre, hanem egyik részére vonatkozik.

Végezzük ezt kézzel vagy gorombább kendővel és friss vízzel. Többiben a főnebbi szabályokat kell megtartani egészen.

Ha ujjunk vagy lábfejünk, lábunk vagy kezünk, vagy bármink meg van *gyuladva*: mindenütt és mindig oltsuk, a hol és a mikor ég.

További részletes határozatok, mikor látszanak az ily részleges mosások szükségességeknek, az *egyes* betegségeknel külön előfordulnak.

F) Borogatások.

A borogatások közt legyen először megnevezve:

1. A fejborogatás.

E borogatást *kétfélekép* lehet intézni.

Az egész *fejet, arcot és haját* megmossuk, egészen megnedvesítjük. Hasson a víz egész a bőrig; de azért a hajról ne csurogjon a víz. Ez sok lenne a jóból.

Aztán az egész fejet *bekötjük* száraz kendővel úgy, hogy jól rája tapadva, légmentesen betakarja és csak a félhomlok a szemekkel álljon ki.

Már $\frac{1}{2}$ óra, ritkán 1 óra múlva a haj megszárad.

Es így aztán a *mosást* és a *bekötést* 1, 2, sőt 3 ízben is meg lehet *újítani*.

Csak arra kell vigyázni, hogy a nedves fejet betakaró *kendő* a borogatásnál egészen száradt legyen.

A második és harmadik alkalmazás mindig $\frac{1}{2}$ óráig tart; azonban pontosan kell arra ügyelni, hogy mindegyik újabb alkalmazásnál a *haj* mindig teljesen meg legyen száradva.

Az utolsó alkalmazást szokjuk meg avval befejezni, hogy *nyakunkat* és *fejünket* könnyeden, röviden és hidegen lemoszuk, és mint reggel mosdáskor letöröljük.

Még jobban történik az alkalmazás következő módon, kivált oly esetekben, midőn erős elválasztásokat akarunk eszközölni.

Megmossuk fejünket, mint főnebb mondottuk. A borogatás ez alkalommal *két kendővel* történik, az alkalmazás első módjának légmentesítő kendőjével, aztán még egy könnyebb, szintugy jól oda tapadó és betakaró gyapjúkendővel.

Ha a *fejhőség* igen nagy volna, akkor a hajon kívül még a gyapjukendő alatt levő takarót is meg lehetne nedvesíteni.

Ha az egész alkalmazásnak hosszabb ideig kellene tartani, ne késsünk akkor a *változtatással*; legfőlebb 25—30 perczig lehet halasztani.

Az alkalmazás ugy lesz befejezve, mint főnebb.

Legkivált *rheumatikusféle fejfájásokat*, melyek meghülés, megfázás, hirtelen légváltozás által keletkeztek; számos *kütegeket*, száraz kütegeket, kisebb kelevényeket a hajtalajon, a fejborogatással sikeresen lehet gyógyítani.

2. Nyakborogatás.

A nyakborogatásnak csekély formája abban áll, hogy kezünkkel vagy kendővel egész *nyakunkat* megáztatjuk és száraz goromba lentekercesel 3—4 rétiün gondosan, de nem nagyon szorosankörültekerjük. Epen a fris levegőnek a nedvesített helyre való benyomulását akadályozzuk.

A borogatásnak *második* módja ugy történik, hogy puha kendőt fris vízbe mártunk és nyakunkra tesszük. A nedves kendőt száraz kendő takarja és mindkettőt gyapju vagy flaneltekercs. A ki nem bír ilyent, mindenféle száraz gyapjukelmét használhat és csakis mindig légmentes betakarásról gondoskodjék.

Eddigi összes tapasztalatom szerint *általában a hosszan tartó alkalmazások ellen* kell szólanom; vajmi sokszor ellenkezőjét szerzik annak, a mire czéloznak, rosszabbodást jobbulás helyett.

Ez aztán vajmi sokszor a főoka, hogy az alkalmazások egyáltalán hitelöket és bizalmokat vesztek. Az ekkép elijesztett, mivel megcsalatott beteget mindig igen nehéz megtéríteni, minden rábeszélő és meggyőző mesterség főnakad.

Ezen általános megjegyzést jelenleg különösen

a borogatásokra vonatkoztatom, a nyakborogatást sem véve ki.

Az összes borogatások kiválóan arra akarnak hatni és kell hatniok, hogy a vérnek valamely hely felé tulságos, rendetlen tódulását akadályozzák, a vért elvezessék, elvonják ettől a helytől; aztán a nagy hőséget ki és elvezessék.

Ha tehát a borogatást *nagyon sokáig* p. o. egész éjjel a beteg helyen hagyom, úgy ez a hely meleg és mindegyre melegebb lesz, több vér tódul oda; végtére szörnyü forró lesz és a *gyuladás*, a baj okvetlenül súlyosbodik.

A következmények, melyek innen a nyakborogatásra erednek, kézzel foghatók.

En egyáltalán a több órán sőt még egész éjen át is tartó alkalmazások ellen vagyok. A teljes alkalmazás nálam 1, legfőlebb 1½ óráig tart, és minden fél óra mulva, a körülmények szerint minden 20 percz mulva a nedves borogatást meg kell újítani, vagyis újra a vízbe mártani és a főnebbi mód szerint borogatni.

Ez az új bemártás tehát egy alkalmazás alatt két—négyszer történhetik. Nem egyenlő minden betegnél és függ a kisebb vagy nagyobb *forróságtól*, melyet a beteg érez. Bizonyos kedvetlenség és szorongás érzete legjobb mutatóul szolgál, mely jelzi az időt a változtatásra.

A *nyakgyuladásoknál*, *nyelési nehézségeknél*, *némely fejfájásoknál* a nyakborogatás elő van szabva; ugyanakkor iparkodunk alkalmazások által egyéb testi részekre, p. o. *lábakra* (nedves harisnyák) vagy az *egész testre ellene működni*.

3. Sál.

A sál *különleges alkalmazás a mellre és a hát-nak felső részére*.

Minden asszony és minden leány ismeri az e név alatt kivált falun szokásban levő ruhadarabot.

Ez négysarku nagyobb gyapjukendő, mely egyszer és pedig háromsarokban összehajtva, úgy tétetik a vállakra, hogy a nagyobb sarok a hátra, mind a két kis hegyes sarok a mellrésztre fekdjék.



18. ábra.



19. ábra.

A sál mint *borogató* szétterítve goromba négyszögletű vászondarab, 1 egész $1\frac{1}{2}$ méter hosszú és époly széles. Mint egyenlő sarku háromszög összehajtva, és a főnebb említett mód szerint a vállakra terítve, a nagyobbik, a jobb szöglet a hátra fekszik és leér a keresztcsontig, a két hegyes sarkok a melten lenyulnak és kapcsolódnak a gyomortájon. (L. az ábrát.)

A *borogatót* hideg vízbe mártjuk, kifacsarjuk, a meztelen testre illesztjük és száraz gyolcs vagy gyapjútakaróval légmentesen betakarjuk.

Hamarjában érezzük, hogy kellemes melegség fejlődik, a mint a hideg kendő meleg, igen lassanként forró lesz.

A sál alkalmazása $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$, ritka esetekben egész 2 óráig tarthat; ez utóbbi akkor, ha erősebb elvezetések kívánatosak.

Ha hosszabban tart, a *megújításról*, vagyis a borogató bemártásáról nem szabad megfeledkezni.

Ez körülbelül $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ óra múlva, rendszeren akkor történik, ha a *forróság* nagy; a *borogató* meleg, forró lesz.



20. ábra.

Forróságokban, torlódásokban és kezdődő gyulladásokban a fejen vagy fejben, lázas hurutokban, elnyálkásodásoknál a nyakban, légsövekben, mellben, a mi egészen ártatlan borogatónk feloldólag és elvezetőleg hat.



21. ábra

A legnagyobb és legfeltünőbb szolgálatokat a *gyöngenemnek kedély vagy lelki betegségeinél* mutatta; egy *második* szintoly könnyű alkalmazással összekötve a sál teljesen elegendő volt arra, hogy a fejbe való vértolódást megszüntesse, a megtelt fejet a vértől megszabadítsa.

Ez a *második* alkalmazás rendszeren nedves harisnyákban, vagy lábborogatásban állott, vagy meleg lábfürdőben hamú és sóval.

4. Láborogatás.

E borogatás mindig fontos mellékes alkalmazás vagyis segédszer, mely egyéb alkalmazásokkal segítőleg a baj ellen dolgozik. Kettős lábborogatást különböztetünk meg, t. i.

a) a tulajdonképi lábborogatást.

Falusiak, kik jobban vannak korlátolva időben és szerekben, e borogatást a legegyszerűbben alkalmazzák, ha egy pár vizes harisnyát és fölébe száraz gyapjúharisnyát húznak és aztán az alkalmazás ideje alatt ágyba fektésznek jó takaró alá.

A kinek ez nem tetszik, mártson *egy goromba vászondarabot vagy gyolcskötőt félig vízbe, félig*

eczetbe, tekerje be avval lábait bokacsontig, a száraz borogatót, legjobb a gyapjú vagy flanelkötő, tekerje rája és takarja be magát jól az ágyban.

Az alkalmazás 1 — 1½ — 2 óráig tart és az ágyat mindig rendeli.

Ha nagy *forróság* fejlődik és az illető alkalmazásnál épen annak elhárítása forog fönn p. o. *tüdő, mellhártyagyulladásban, altesti gyulladásokban*, akkor a borogatást ismételni kell, minden nagyobb forróságnál újra be kell mártani.

Mindazon esetekben, melyekben az torog fönn, hogy a *beteg nedveket a lábakból kivonjuk, a gyulladásokban* a forróságot elvegyük, a *vért* a felső testből lefelé vezessük, ez a borogatás jeles szolgálatokat tesz.

Össze ne téveszszük a *lábfürdővel* és ennek hatásaival. Valamint a *lábfürdő* jelentékenyen rövid ideig tart, ugy hatása is korlátoltabb. Az is ugyan a melegséget, a *vért* a lábakba vezeti; hanem a romlott nedveket megtisztítani, a lábakból kivezetni semmi hideg és semmi meleg *lábfürdő* nem bírja.

E borogatás alkalmazásáról nem szabad megfeledkezmem.

Ki a vizalkalmazásokat este kibírhatja, az lefekvéskor húzzon föl *nedves harisnyákat*, föléjük természetesen mindig szárazakat. Így épenséggel nem vesz időt; pompásan fog alunni és semmi határozott időtartamra nem kell ügyelnie. Csak azon egyet jegyezze meg, hogy ha éjjel vagy kora reggel fölébred, a *nedves harisnyákat* tüstént vesse le.

Falusi embereknek, kik este nagyon fáruadtak, ez a harisnyaborogatás minden tikkadást kiszí lábbaikból, még jobban mint a hideg *lábfürdő*.

A kinek lábai hidegek, próbálja meg egyszer ezen éjjeli borogatást. *Lábizzadóknak* is sokszor sikeresen javasoltam, de csak akkor, mikor több *láb-gőzök* megelőzték.

b) megkülönböztetjük a térdekig való borogatást.

Erősebben, mint a voltaképi lábborogatás, hat az *a)* alatt megírt mód szerinti borogatás a térdekig.

A hideg gyolcskötő, mely a lábborogatásnál a lábbokáig terjed, folytatva, borogatva lesz a térdekig és száraz, legjobb, ha gyapjútakaró járul hozzá.

E borogatás addig tart és a többi alkalmazás is ugy történik, mint a lábborogatásnál, *a)* alatt.

A forróság kivezetésére a felsőtestben, nagy tikkadás megszüntetésére, legkivált a *kinzó szelek, gázak oldására*, e borogatást sürgősen ajánlom.

Föl ne cseréljük a nyaktürdőknél megnevezettel: „a fürdőbe állani a térdig.” Ez az alkalmazás tisztán csak erősítő, soha levezető természetű.

5. Az alsó borogatás

azon okból viseli nevét, mivel főleg az *alsótest és lábak* bajai ellen van irányozva és azért külön az alsótestnek szánt borogatás.

Kezdődik a karok alatt és leterjed egész a lábhegyekig. A legfőbb felsőtest, a vállak a karokkal, melyek szabadon maradnak, érintetlenek, és ha a gyógykezelt ágyban fekszik, üngével, még jobb, melegebb ruházattal be kell takaróznia, nehogy fölülről a levegő behatoljon.

Az alsó borogatás tehát *igy készül és így lesz véve*: a szórderekaljat vagy szalmazsákot letakaró gyolcslepedőre hosszában egy lehetőleg széles gyapjútakaró lesz kiterítve.

A borogatásra szánt gyolcslepedő oly nagy legyen, hogy legalább *kétszer*, némely esetekben *háromszor-négyszer* a test körül egész a lábhegyekig érjen (2. 3. 4-szeres göngyölgetés.) Vesszük, teszem azt, kétszeresen összehajtva, bemártjuk a hideg vízbe, kifacsarjuk, hogy már nem csepeg, és egyenszög for-

mában ráteszszük a készenálló gyapjú szőnyegre az ágy fölé.

Ekkor a nedves derekaljra helyezkedünk, jobbról és balról behajtjuk, de úgy, hogy a nedves a nedvesre kerüljön és az alsótestnek semmi része betakaratlanul ne maradjon.



22. ábra.

Erre jön a nedves lepedő alatt kiterített gyapjú-takaró mint védő és légelzáró boríték, az egész dunyhával gondosan betakartatik. A *lábak* többnyire még külön takarót kívánnak. (L. az ábrát.)

Az egész dolog nem oly bonyolodott, mint az olvasáskor látszhatnék. Az egész eljárást az által lehet megkönnyíteni, hogy a gyógykezelt ágyon kívül, talán fürdőgatyába öltözve, a nedves borogatót szabályosan maga köré tekeri és így beburkolva a kiterített gyapjútakaróra fekszik.

Ekkor, hogy minden gyorsan, késlekedés nélkül történjék, hogy lehető rövid ideig legyen a levegőnek kitéve, valaki könnyen segíthet neki, vagyis a hideg borogatót kevésbé elsimitja, eligazítja, széleit összekapcsolja, jobban egymásra illeszti, végre a gyógykezeltet szorgosan betakarja.

Természetes, a dolog mindig egy kis vesződéssel jár; mindazáltal, úgy látszik, előttem egyszerűbb

és könnyebb, mint a begöngyölgetés a sajátlag erre készített *kötőkkel*, melyeket a nagyobb és legnagyobb borogatásoknál soha sem alkalmazok.

Némi gyakorlat mellett egyik előny a másik után mutatkozik. Ismerek sokakat, kik fáradság nélkül és legrövidebb idő alatt (ez a fődolog) az összes nagyobb borogatásokat egyedül *magok* el tudják készíteni és alkalmazni.

Hadd foglaljon már itt helyet egy *észrevétel*, mely az ennek olvasásánál érzett irtózatot vagy hideg borzongást némelyekben eloszlatja.

Ki a *hideg víz iránti ellenszenvet* nem győzheti le, a kinek csekély *természetes melegsége, gyöngye idegzete* stb. vagyon, az olyan mártsa a borogatót egész nyugodtan *forró vízbe*.

Gyöngye, beteges, vérszegény, nevezetesen *öregebb embereknek* e bemártást nem kötöm ki egyenest szigorú szabályul, hanem előnyt adok neki mindig.

Az alsó borogatás *tart* 1, 1 $\frac{1}{2}$, néha 2 óráig. Az eleinte hidegérzetet nem sokára kellemes melegség váltja fel.

Egyszerű, szegény, falusi és földműves emberek ezt az egész dolgot sokkal egyszerűebben végezhetik.

Keresnek egy ócska, meglehetősen elhasznált, tehát kevesbbé kemény *gabnazzsákot*, belemártják a vízbe, jól kifacsarják és aztán belelépnek a zsákba egész karjaikig, mintha gatyát öltenének.

Ezen ódivatu öltözetben oda fekszenek az ágyon a kiterített gyapjútakaróra, és evvel és a dunyhával jól betakaróznak.

Százan megpróbálták ezt a *zsáktréfát*. Ne szégyeneld, a zsák neked is jól fog esni!

Hatása az alsó borogatásnak, mely egyéb alkalmazásokkal van mindig egybekötve, különféle lesz: *melegítő, oldozó és elvezető*. E hatást, mint már mondtuk, legkivált az alsó testre teszi.

Lábdaganatoknál, reumatikus és köszvényes állapotokban, vesebántalmakban, felfúvásokban, görcsökben stb. rendszeren segítségül veszzük.

Az egyszerű hideg vagy meleg *víz* helyett vajmi sokszor bemártásul *szénavirág, savanyú széna, zabszalma, fenyűág forrázatát* használom.

A savanyú széna pótszerűl használ szénavirág helyett, mindkettő a *vizeleti nehézségekben* és alárendelt módon *húgyköves* bajokban használ.

A *zabszalma* forrázata *köszvényben* és *húgyköves* bajokban mindig jönak bizonyult; a *fenyűág* forrázata pedig gyöngye természetüeknél a gázak elvezetésére és különféle görcsös állapotok elhárítására az alsótestben.

6. A rövid borogató (göngy)

legtöbbször van említve és használva. Ez egyedül magában egy *különálló alkalmazást* képez vagyis ez, a nélkül hogy egyéb vizgyakorlatokat kellene igénybe venni, hat az egész testre. Fokozza a természetes melegséget és másrésről a tulságos forróságot kivonja, a szerint, a mint alkalmazása hosszabb vagy rövidebb ideig tart.

E borogatás *mindennel fölér*, mondá egyszer valaki; mit a *nyergesló* a kocsiban, ezt teszi az a borogatók között.

Megkedvelésére és általános elterjedésére nagyon sokat tett ama körülmény, hogy *kiki maga könnyen és kényelmesen végezheti és borogathatja magát.*

A rövid borogatás, mint az *alsó* borogatás, a *karok alatt* kezdi a *göngyölgetést* és végzi a *térdek fölött.*

Egy durva lepedő 4—6-szorosan oly szélesen lesz összehajtva, hogy a testet a mondott mód szerint körülfogja, aztán meg lesz nedvesítve, kifacsarva és jól odatapadólag begöngyölgetve.

Egy gyapjútakaró légmentesen befoglalja és a dunyha megadja a szükséges meleget. (L. az ábrát.)



23. ábra

Gyöngé és öreg emberek, egyszóval *vérszegények,* kiknek vérmelegségük nem sokat áll a fagyponthoz fölött, e borogatást is *melegen* vehetik, sőt úgy kell venniök.

Szegény és egyszerű emberek faluhelyen a 4 – 6-szorosan összehajtott lepedő helyett ismét egy elhasznált, puhább *gabnázságot* áztathatnak meg és azt szelvényben magokra borithatják.

Az egész alkalmazás mindig a rendelés szerint 1, 1½, néha 2 óráig tart.

Ha az *egészséges emberek* minden 8, vagy csak 14 napban rövid borogatást használnának, számos betegségnek gyökeresen elejét vennék.

Kedvezően hat és *tisztítólag* a *vesékre* és *májra* és az *alsótestre*, melyet a *bősz szelektől, kinzó gázoktól, romlott anyagoktól, fölös víztől megtisztít.*

A *vizkórság, szív és gyomor bajok,* melyek igen sokszor a gázoknak fölfelé nyomulásától erednek és megszűnnek, mihelyt ezek eltávolítva lesznek, a *rövid göngy barátjai* előtt ismeretlen vendégek.

És én ismerek számos oly hű barátokat, kik több éjjel ama göngyben alusznak és egész reggelig nagyon jól és édesen nyugosznak.

A *gyomor nyúlkásodásában, szív és tüdőbajokban,* legkülönfélébb *fej- és nyakbántalmakban* a *rövid göngy* legtöbbféleképp lesz alkalmazva.

Bővebben megmondja ezt a III-ik részben egy egész sor betegség.

Ha valamely bajról nem vagyok tisztában, ha valamely betegség székhelyét nem ismerem pontosan: ekkor a rövid göngy mindig a leghivebb és legjobb tanácsadó. Bővebb fejtegetésbe nem bocsátkozhatom.

Oly bajlódóknak, kiknek *altestök* bármikép meg van gyöngülve, tanácsolom, hogy közvetlenül a göngyölés előtt vagy után *altestöket* *disznózsirral* vagy *kámforos olajjal* dörzsöljék be.

Görcsökben néha *eczetbe* mártott egyszerű kendőt is tétetek a göngy alatt a puszta testre.

7. Nedves üng.

Ezen alkalmazást azért választottam, mivel ezt a legegyszerűbb, kurta felfogásu emberek sem érthetik félre egykönnyen.

Egy közönséges *vászonüng* vízbe lesz mártva, jól kifacsarva és úgy mint rendesen, felöltve. Ágyba fekszik az ember kiterített gyapjútakaróra, jól betakarja vagy betakartatja magát és dunyhával melegen be lesz borítva.

Ismertem egy urat, ki még ezen eljárást is nagyon hosszadalmasnak tartotta. Ő belépett üngben a fürdőkádba és üngére és testére egy kanna vizet öntetett.

Erre gyapjútakaróba burkolózott, és ezt a legelső és legjobb alkalmazást nem bírta eléggé dicsérni, mily jó alvást szerez, a kedélyt vidámitja, a szellemet fölkelte, a testet pedig fölfrisíti.

A nedves üngben *marad* az ember 1, 1 $\frac{1}{2}$, legfőlebb 2 óráig.

Hatásáról eléggé tapasztaltam azt, hogy a *bőrlyukacsokat* *megnyitja* és mintegy *gyöngén szívó flastrom* kiszívja, *nyugosztat*, *torlódásokat* és *görcsös állapotokat* megszüntet, egyarányos természetes meleget szerez és a test közérzetét főleg a bőrre való kitűnő hatásáért jóra fordítja.

Igen nagy sikerrel használtam *kedélybajokban*, gyermekeknél *vidatánczban* és hasonló tünetmennyeknél, különösen *bőrbetegségekben* is.

Ha ezen utóbbi esetekben erős elválasztásokat kellett eszközölni, kiütéseket, teszem *skarlátot* stb. kihajtani: ekkor az üngöt *sósvizbe* vagy *eczettel kevert vízbe* mártattam.

8. Spanyol köpeny.

Ezt a nevet nem én találtam fel; de nincs is elegendő okom, az ily nevezet alatt ismert és meghonosodott göngyöt mássá keresztelni, még ama veszélyre sem, hogy az *idegen* szó némely *szimatoló* olvasó előtt *spanyolosnak* tűnik föl. Ez nekem mindegy. Az így megjelölt dolgon fordul meg egyedül minden.

A spanyol köpeny, nagy göngy is a neve, mint az egészfürdő és a rövid göngy egy *egész*, magában elegendő *akalmazást* képez, mely hat az egész szervezetre. Az nem szolgál akadályul, hogy nagyobb és veszélyesb betegségekben mindig csak egyéb vizalkalmazásokkal változtatva fordul elő.

Miben áll ez a legnagyobb göngy?

Goromba vászonból, a nép előtt ismeretes *fejlendől*, némi vászonköpeny készítettik. Hasonló egy ujjas bő üngöhöz, mely előlről egészen nyitott és leér egész a bokáig, vagy, ha akarjuk, egy bő, hosszú vászon hálóköntöshöz. (L. az ábrát.)

Ez a köpeny *hideg*, vagy a *gyöngye*, *vérszegény*, *öregebb*, *viztől iszonyodó* egyéneknek, *meleg vízbe* lesz



24. ábra.

mártva, kifacsarva, mint üng felöltve és előlről jól egymásra hajtva.

Az ágy előbb úgy lett elkészítve, hogy a gyapjútakaró a köpenybe burkoltnak elfogadására készen állott.



25. ábra.

Legjobb, ha jó széles nagy gyapjútakarót, vagy két kisebb takarót szeltében a szörderekaljra, vagy szalmazsákra kiterítünk. Rája fekszik a gyógykezelt és gyapjútakaróval légmentesen és aztán dunyhával betakartatik. (L. az ábrát.)

Arra kell ügyelni, hogy a nedves öltözködés és a gyapjuba való burkolódzás lehető gyorsan történjék, hogy a *fris levegőnek* a legkisebb, lehetőleg rövid ideig legyen kitéve.

Jött egyszer hozzám egy beteg, ki minden lehetséges bajban szenvedett. *Torlódások, puffadások, aranyeres bajok* kinozták és a *szívzsirosodás* nagyon aggasztotta.

Hozzá szoktatta magát, hetenként 1–2-er a spanyol köpenyt felöltötte, és tartósabb használat után mindama nevezett bajok még egyebekkel mintegy el lettek fűjva.

Azóta a meggyógyult használja mai napig a spanyol köpenyt mint általános gyógyszert, és, mivel

nincs sok mulasztani való ideje, lefekvéskor felölti és csak fölébredésekor veti le éjjel vagy kora reggel.

Ez az ur erős gyapjúból készítettett magának egy második spanyol köpenyt, mely a gyapjútakaró helyett jó szolgálatot tesz és e göngy alkalmazásánál minden segítséget megkimél.

Az alkalmazás tart 1, 1½, legfőlebb 2 óráig. Ez az egyénnek erejéhez, különösen testességéhez lesz arányozva és szabva. Gyöngye földműves embernek 1, 1½ óra elegendő; sörfőző urnak minden habozás nélkül lehet 2 órát rendelni.

A ki akarja tudni, mikép és mily erősen hat a spanyol köpeny, az vizsgálja meg a vizet, melyben a göngyöt minden alkalmazás után mindig gondosan ki kell mosni. Azt fogja találni, hogy egészen zavaros; igen, csodálkozni fog és alig találja hihetőnek, hogy a spanyol köpeny ily szennyet ki bír vonni.

Emlékezem oly esetekre, melyekben a fehér vászongöngy egészen sárga lett, mely sárgaságot semmiféle lúg, csakis a fűvön való fehérítés hajthatta el és szivhatta ki.

A legenyhébb (legkevesebbé sem kemény) formában, de gyökeresen megnyitja a spanyol köpeny a bőrlyukacsokat az egész testen és kiszi minden szennyet, nyálkát stb. Nem kell mondanom, mily jótékony tehát a testnek szabályos hőmérsékére és közérzésére.

E nagy göngyöt különösen alkalmazom a meg lehetőszen (az egész testet többé vagy kevesebbé megtámadó) hurutoknál, nyálkaláznál, podágránál, köszvénynél, himlőnél, typhusnál, szélhüdések megelőzésére stb. A kórrészben (L. a III. részt) nagyon sokszor fogunk vele találkozni.

Ha a köpeny szénavirág, zabszalma, fenyűág forrázatba mártatik, kitünően hat oly bajokban, (köszvény, húgykő stb.) melyeket a nevezett növények különlegesen gyógyítanak.

G) Vizivás.

E részben igen kurtán végezhetek. *Óvok* mindenkit a két szélsőségtől, vagyis a helyes mértéket túllépő két nézettől.

Néhány évtized előtt formaszerinti *tornászatot* üztek a vizivásban. A ki legtöbb pint vizet megivott, az volt a legnagyobb hős. Naponként 4, 6, 8, 10 pintnyi mennyiség nem tartozott a ritkaságok közé.

Még mai nap is kísért ily boszorkány némely fejekben, ama gondolat, hogy a sok vizivás jót tesz.

Mégis jobb e tücsök ama másiknál, mely a forrongó agyvelőnek azt énekli, hogy 3, 4, 5 pint barna *árpariz* nem felette sok folyadék a naponkénti dőzsölés mennyiségéből.

A *második* fajú emberek a mondottnak ellenkezőjét tartják helyesnek; ezek hetekig, sőt hónapokig épen semmi vizet nem isznak: mert a vizivás nem izlik jól; a sörtől is borsódzanak; még kevesbbé izlelik meg a bort; mert az ilyes szesz valóságos méreg.

Mint vesztenek el az emberek koronként minden józan értelmet, minden józan ítéletet kiszorítanak magokból, minden *ösztönszerű hajlamnak és érzetnek*, melyet az állatok vakon követnek, hogy parasztosan kimondjuk, előre kitekerik a nyakát! Józan dolog ez?

Mielőtt az *óra* üt, néhány pillanattal előbb megjelenti.

Vajjon a nagy műmester, a mi Teremtőnk, valami *félszeget, kontárművet* alkotott? Vagy az emberek az ő csodálatos *rendjébe rendtelenséget* hoztak?

Ugy van! A végtelen bölcs alkotó Isten az *éhség* által jelezteti, mikor együnk, a *szomjuság* által kopogtat, mikor igyunk.

Az emberi test, ez az élő, legjobban járó és ütő óra, kitünően járna és ütne, ha az emberi esztelenség

piszkot és homokot és egyéb szennyet nem dobna a kerekek közé, és így a rendes járást nem zavarná, talán fel nem dúlná.

Valahányszor a *szelid és vad állatok éhséget* éreznek, keresnek táplálékot; valahányszor *szomjuság* jelentkezik náluk, a friss forráshoz sietnek. Mihelyt jóllaktak, tüstént megszűnnek többet venni magokba.

Szintígy cselekszik a *romlatlan ember* rendes életmód mellett, egyremegy, ha egészséges vagy beteg.

Ugyanazért a mi *egyetlen és legfőbb* ide tartozó *elvünk*, arany elvünk, melyet mindenkinek követnie kellene:

igyál, valahányszor szomjazol, és ne igyál so-
kat soha!

Ismerek embereket, kik egész héten át talán *egy csepp vizet* sem isznak; olyanokat is, kik a reggelinél elfogyasztott *pohárral* az egész napra megelégszenek. Soha sem éreznek szomjuságot, és ezt úgy lehet magyarázni, hogy a mint nálunk készítik az étkeket, ezekben naponként szép mennyiség víz jut a testbe.

Ha a nagy *nyári izzadásoktól*, vagy rendszeren a testben *betegséget jelző hősegektől*, eltekintünk: úgy az igazi szomjuság sok embernél ritka vendég, és előttem legalább mindig talány marad, hogy mindamellett sokan minden szükséglet nélkül igazi *vizárt* ömlesztének szegény gyomrukba. Hiszen az ilyesmi nem maradhat boszúlatlanul.*)

*) E helyen kell mégis egyikét szót ejtenem az *asztal* alatti ivásról, főleg az *ebédlés* alatt.

A *falusiaknál* alig fordul elő, vagy legalább nem kiterjesztett mértékben. Ez a dolog inkább a *városi és uri* embereket illeti. „Az evés alatt beöntögetni, mint mondják, nem jó.“

Ismerek *orvosokat*, kivált a régiebb iskolából, kik az *egészségeseknek* ezt nem tanácsolják, *betegaiknek* pedig határozottan tilalmazzák.

Eljárásomat egy példával fejezem be. Valaki nagy szorulásban szenved, nagy hőség gyötri altestét, nagy szomjuság a szegény beteget; mint mondja, meg birna 2, 3, 4 pohár vizet inni, egyik poharat a másik után, úgy tetszik neki, mintha egy izzó kemenzébe öntené.

Elhiszem; a vitzömeg a gyomorba kerül és aztán a nélkül, hogy a szenvedő helyet valamikép érintené és kedvező befolyással volna rája, hirtelen átkel a testen, míg végre egész tartalmával, sőt még a nélkülözhetlen gyomornedvnek jócska mennyiségét is magával sodorva, kimegy a testből.

A kinek van szeme és némi tapasztalata, tudja, hogy mindazok, kik evés közben sok vizet, sört vagy mást isznak, egyszerűval, valamennyi *nagyivók* mindig az *emésztés* hiányáról pauaszkoznak.

Nem is lehet különben. Hogy-hogy?

Mig az ételt rájuk szájukban, az vegyülni fog vagy kellene vegyülnie, egészen áthatva lennie a *nyáltól*, melyet hiszen a sajátlagos szervek, a nyálmirigyek e célra készítenek.

Oktalanság lenne valami keményet lenyelni, vagyis a gyomorba, e bőrgépezetbe vinni, míg csak az összeapritás és megpuhításnak első fontos munkája jól és helyesen el nem lett végezve.

A gyomorban aztán az ily elkészített étkeket a gyomornedv megáztatja.

Minél *tisztább*, minél *jobb*, minél *eredetibb*, vagyis, minél *kevésbé* ez a fontos *nedv*, annál jobb az emésztés és eredményes, vagyis annál jobbak az emésztés által készített és a természetnek kidolgozásul és a test különféle alkatrészeinek tökéletesítésére átadott nedvek és tápanyagok.

Ha tehát valaki valamely étket eszik és az élvezett *idegen* folyadékkal, legyen az víz, bor vagy sör, leönti: már akkor ezt az étket nem hatja át a tiszta *gyomornedv*, legalább részenként a ráöntött víz, sör vagy bor áztatja meg.

A ki *evés alatt* a mondott öntözést 6—8-szor végzi, a gyomornedvet úgy meghigitja, hogy az emésztőszerűl többé nem szolgál és azt eszközli, hogy gyomrát 6—8-szorosan vegyített étkekéssé tölti meg, sőt kinozza.

Adjunk a betegnek a *sok pohár víz helyett* a nap folytán minden fél órában *1 evőkanállal*. Egészen más hatását fogjuk tapasztalni, oly hatását, mely a józan eljárásnak szükségszerű eredménye lesz.

A *csekély* mennyiségű vizet a gyomornedv hirtelen felfogja és könnyen összevegyül avval.

A minden fél órában utólagosan nyújtott ital bővebb nedveket szerez, melyek hűsítőleg és rendes befolyással átjárják a testet, a beleket, és lágyítólag és oldólag rövid idő alatt minden rekedések és keményedéseknek véget vetnek.

E részben számtalanok követték tanácsomat és gyorsan lett rajtok segítve. *Meg volt próbálva*.

A legújabb időben sokat beszéltek és irtak a *forró víz* (30—35 R. mint a kávé és teánál) *ivásának hatásairól*, különösen idült bajokban.

Magam is évek előtt némely betegeknél jó sikerrel használtam. Tisztelet, a kit tisztelet illet!

Ki a *meleg* vizet jobban dicsőíti mint a *hideg*

Ki fog erre még panaszkodni, hogy a szegény gyomor feljajdul, hogy az emésztés rossz, mint oly sokszor hangzik ily panaszkodás?

Hogyan intézzük tehát ivásunkat?

A ki *evés előtt* szomjazik, az igyék. A szomjuság által a nedvek szegénysége jelentkezik. A gyomornedvek sűrűek és kibírják a higitást.

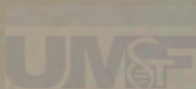
Asztal alatt lehetőleg ne vagy nagyon keveset igyunk, hogy a legtisztább nedv még a legutolsó harapást is megáztassa és átjárja.

Ha *evés után* hosszabb idő eltelt, ha az étékkása további dolgozásul a gyomornedvtől újra folyadékot kíván, más szavakkal ha 1, 2, 3 óra múlva ismét szomjuság mutatkozik, akkor *mértékletesen* lehet inni újra.

Több jeles orvossal épen e pontról tüzetesebben beszéltem. Mindnyájan osztották véleményemet és a számtalan gyomor bajokat nagyobbára a *mennyiségen túl* való ilyes lépéseknek tulajdonítják.

fris elemet: az ilyent ki itélné meg, sőt ki itélné el?
Ez izlés dolga.

Azonban tapasztalataim után azt találtam, hogy a *hideg*, eleven (meg nem ölt) víz ugyanama, ha nem jobb, szolgálatokat teszi. Részemről minden *lágymeleg* vagy *forró* víznek elejbe teszem. Kiki válaszsza azt, mire a kívánság hajtja!



MÁSODIK RÉSZ.

Gyógytár.

Áldjátok minden földi termények az Urat.

Dán. 3. 76.

Általános és beosztás.



ma dolgok közé, miket utálok és gyűlölök, sorakodik mint alaposan és elvből gyűlölt a *titkos szerkedés*, szatócskodás titkos szerekkel, melyek a feltaláló titka gyanánt érvénykednek.

E szemrehányást ne tehesse nekem senki. Ugyanazért e második részben kitárom gyógytárom fiókjait, hadd nézze és izlelje meg mindenki még a legkisebb teadobozt és olajüveget is. *)

Minden gyógytárban drága pénz fekszik; *az enyémben nincs sok ritkaság*. Ezt nagyon örömetest megvallom és e könnyen tehető szemrehányást gyógytárom legnagyobb előnyének tekintem.

Majdnem *összes teáim, kivonataim, olajaim, poraim* hajdan becsült, most sokféleképp megvetett, *potomáru gyógyfüvekből* erednek, melyeket a jóságos Uristen saját kertjében, a szabad mezőn, némelyeket a ház körül félreeső és nem látogatott helyeken növeszt, oly gyógyfüvekből, melyek többnyire egy fillérbe sem kerülnek.

Az én könyvecském legelső sorban *szegény betegeknek* van írva, kikért, az égi jutalmat tartva el-

*) Egyedül vényét a kiválasztó olajnak, mely egyes esetekben *külső (soha belső)* használatra fordítottatik, visszaélések kikerülése miatt tartottam fönn magamnak.

mémben, üzöm szintugy ezen áldozatteljes mesterséget, vagy pedig ha mások ugy akarják, mások mesterségében kontárkodom.

Erettök kerestem föl készakarva szintugy a szegény régi ismerősöket, sok egyebet mellözve. Hosszas éveken keresztül kutattam és próbálgattam, száritgattam és apritgattam, főztem és izlelgettem.

Nincs füvecske, nincs por, melyet enmagam meg nem kísérlettem és jónak nem találtam.

Csupán azt az egyet kívánom, hogy a régi ismerősök újonan tiszteletre jussanak, legalább az embereknek *egyik osztályában.*

Sokáig tünődtem, mielőtt elhatároztam, hogy a magokban egyedül is segítő és kielégítő vizszérekhez e gyógytárt, vagyis a vizzel belől hasznosan összemunkáló gyógyszerek jegyzékét kapcsoljam. Ez mintegy *bizalmatlansági szavazatul látszhatnék a vizgyógymód ellen.*

Vannak azonban betegek, kik a *viztöli legyözhetlen* félelemből a néha szükséges hosszabb vizgyógyra nem szánnák el magokat. Ezek kedvéért a vizalkalmazásokat megkönnyíteni, összevonni, egyszerűsíteni és a használat idejét megrövidíteni akartam. Ez azonban ugy lehetséges és ugy fog megtörténni, ha a *külső* gyógyításnak (vizzel) *belső* gyógyítással (gyógyszerekkel) kezére járok.

A ki e gyógytárnak összes szereit áttekinti, látja azonnal, hogy ezeknek is, mint az összes vizalkalmazásoknak, *háromféle czéljok* vagyon: *benn az egészségtelen, beteg anyagokat felbontani, kivezetni,* aztán a szervezetet *erősíteni.* Ennyiből, hiszem, teljes joggal állithatom, hogy mind a két eljárás, a *belső* és *külső,* összehangzik és együttesen közremunkál.

Órok mindenkit egy csalatkozástól.

A ki hiszi, hogy a vizgyógymódot jó erősen és komolyan kell alkalmaznia, az olyan téved.

A ki hiszi, hogy belől jó sokszor és sokat kell használnia, az szinte téved. Mindig és minden esetben azon arany elv érvényesül: a *legenyhébb*, külső vagy belső alkalmazás, a legjobb. *)

Kétséges hatású növényeket, teszem: zilizt (eibisch,) édesgyökeret stb.; a legkisebb kedvezőtlen hatásokkal p. o. a gyomorra szennalevelet, komlót stb.; mérges növényeket elvből elmellőztem. **)

Mily jóságos az Isten! ez fakad szivemből. Nem csupán azt, mi az élet föntartására, a test mindennapi kenyerére szükséges, növeszti számunkra. O, ki végtelen bölcseségben mindent mérték, szám és súly szerint tereintett, fakaszt a földből atyai szeretettel *számtalan oly füveket is*, melyek az embernek betegkorában vigasztalást, fájdalmak közt sinylődő testének *enyhülést és gyógyulást* szereznek.

Mily jóságos az Isten, hogy van belátásunk!

*) Vannak számos betegek, kik azt vélik, hogy jó sok orvosság és labdacstb. okvetlenül meggyógyítja őket.

Jól emlékezem egy orvosra, ki lehető keveset rendelt és sokszor panaszkodott az emberek oktalansága ellen, kik az orvosi kijelentés után is gyógyszerek után jajgatnak.

Ha ily kiállhatatlan esztelenek jöttek hozzám és nem hagytak békét, mondá egy alkalommal, adtam nekik kenyérlabdacsokat egy kis, közönbös keverékkel, mely megadta a patikaszagot.

Bevették a labdacsoakat, és ha ismét hozzájok mentem, ezek „a legjobb labdacsoak, melyeket bevettek életökben,” majdnem rendesen segítettek.

**) Szólok itt az *édességekről és nyalánkságokról*. Ha ilyest férfiakról hallok, kik ily gyerekségeket üznek, boszankodom; ha gyermekekről, sajuálom a szegényeket és szánozom a szülék rövidlátásán vagy hiányos öröködésén. Betegeknek ily bizonytalan szert adni, menthetlen gonoszság volna. *Egyáltalán és határozottan ellenzem az ily nyalánkságokat*, bárminő nevék, hirök, gyógytárból stb. legyenek, és hurut, köhögés, gyomorhaj, minden gondolható és nem gondolható, lehetséges és lehetetlen ellen dicsértetnek. *Gyökeresen* meg lehet velök a gyomot és mást routani.

Ama növények után, melyek a Teremtőtől rájuk akasztott illatos üvegecskéek által, fűszeres gyógyillat által, önmagok jelentkeznek és barátságosan megelőznek, járjunk szorgalmasan és mindegyik leszakasztásakor gyermeki hálával dicsőítsük a mi végtelen szeretetteljes Atyánkat, ki a mennyben vagyon!

A mi *házi gyógytárunknak 4 főfelosztása vagy főszaka és néhány kisebb mellékszaka vagyon.*

A főszakokba állítjuk :

elsőbe a *tinkturákat*,
 második legnagyobbba a *teaszereket*,
 harmadikba a *porokat*,
 negyedikbe az *olajokat*

A mellékszakokba jön, ismét jól rendezve, minden egyéb, mi a főnebbi 4 rovatba nem esik.

A *vászonhulladékok* is a *bekötésre és borogatásra* (mindig tisztán és frisen,) a *pamut* stb. az egyik mellékszakot elfoglalhatják.

A *tinkturákat* és *olajokat* mindig üvegekben kell tartani, a különféle *teákat* és *porokat* vagy erős *papirtölcsérben*, vagy még jobb *dobozokban*.

(A ki újakat készített, hosszukás, kerekded és egyarányos, ha különféle nagyságban is, készíttesse, hogy úgy álljanak mint a katonák sorban és rendben. Ez örömet szerez mindenkinek és a gyógytárnak tekintélyt . . . és ez meg is illeti.)

Mindent *hűvös*, de nem nedves (hogy meg ne penészedjék,) és *nem igen félreeső helyen kell a házbun tartani.*

Mindegyik üvegre vagy üvegecskére, mindegyik dobozra vagy tekerésre pontosan és mindenki által olvashatóan föl legyen *tartalma* írva.

Legjobb aztán, ha a különféle gyógyszerek minden osztályban *abc* szerint lesznek rendezve. A mi A-val kezdődik (p. o. aloe) fel az elejére sorakozik,

a mi Z-vel kezdődik (p. o. zsálya) a sorozat végére kerül.

Mindenekelőtt, kell, hogy *nagy rend* legyen a házi gyógytárban. Minden idegen, a ki eddig még soha sem látta, minden pillanatban minden üvegecskét, minden teát megtaláljon.

Aztán nagy *tisztaságnak* kell uralkodnia. Egy dobozon sem szabad vonalnyi vastag pornak, akarom mondani, legkisebb porocskának is lennie; egyik üvegről, még az olajüvegről sem szabad piszok vagy olajfoltoknak, mint hanyagul fésült hajaknak, lelógniok.

Misem gyaláz meg valamely házat jobban mint a tisztátalanság, és jól meg kell jegyezni: *kétféléről* ítéljük meg és pedig teljes joggal és többnyire nagyon igazán az egész házat.

Ha ezek rendben vannak, ekkor azt következtetjük, hogy rendben van minden. Ha rendetlenek, ekkor azt mondjuk: e házban, e lakásban a lakók nagyon rendetlen emberek lehetnek. Akarod ismerni e *kétfélét*? Ezeknek a nevek: **házigyógytár, árnyékszék.**

A házigyógytár rendességét legjobban úgy lehet biztosítani, ha a háziánya vagy egyik szorgalmas fiú vagy a legtisztább és legrendszeretőbb leány a gondot és felelősséget magára vállalja.

Ez a legpontosabb, leglelkismeretesb tisztaságszorgozást becsületbeli dolognak tekinti és a portörülő rongyot mindig készen tartja valamely sarokban. Hiszen ha jól viszi hivatalát, ez az egész házra, ennek minden tagjaira áldásul szolgál, és örömmel gondolhat az isteni Üdvözítőnek ama szavaira: *A mit egynek ezen legkisebb atyámfiái közül csetekedtetek, nekem cselekedtétek.*

Mit foglaljon *egy ily kis házigyógytár körülbelöl* magában, hátul a sorozatban megjelöltem.*)

Itt csak egy-két szavat említek föl a *tinkturák, tea és porok készítéséről*.

Tinktura vagy kivonat.

A belső erőket, a gyógynedveket különféle módon lehet a növényből kivonni. A *legjobb, legerősb* kivonatot nyerjük a voltaképi, ugynevezett *kivonatban*.

A kivonat következőleg készítettik: a fűvek, bogyók stb. közül, melyekből kivonatot akarunk nyerni, kiválasztjuk a legjobbakat, a legérettebbeket, leghibátlanabbakat; megszáritjuk deszkán a fris levegőn, mindig azonban (jól meg kell ezt jegyezni) *árnyékon, soha sem a napon*. A szárogatásnál még szembetűnik olyas, mit mint használatlant el kell dobni.

A fűvek, bogyók stb. jól megszáradván, *összeapritjuk, összevagdaltjuk*, ha szükséges és egy zárható üvegbe (boros üvegbe) teszszük.

Ezt aztán valódi rozspálinkával, melyet minden egyébnek eléje tesztek, vagy ha nincs ez, tiszta szeszszel vagy gabnapálinkával megtöltjük és légmentesen bezárjuk és egy időre mérsékelt meleg helyre állítjuk.**)

Az így megtöltött üvegeket már egy évig és még tovább is nyugodtan állani hagytam és csak aztán fejtettem le az illető gyógyszernek kivont nedvével áztatott szeszt mint kivonatot.

*) Minden egyes gyógyszernél az is meg van pontosan jelölve, minő formában lehet használni, vajjon kivonatban, porban, teában, olajban stb.

***) Valamennyi fűveget, bogyókat stb. melyek kivonatokra szolgálnak, borban is eltehetjük, mint ez a maga helyén mindig meg van jegyezve. Ez a bor azonban csak azonnali, legálább gyorsabb használatra szolgál, nem pedig eltartásra.

Ha *rászorultunk* és *szükségesetben* már néhány napi áztatás után használhatjuk.

A *tinktúrákat* cseppenként vesszük be; bizonyos esetekben (ez mindig világosan meg van mondva) kávéskanálra (kisebb mérték) és evőkanálra (nagyobb mérték) szól az utasítás.

T e a.

Száraz időben, talán ha visszatérsz a mezőről, vagy mikor kimensz, a vetések állását megtekinteni, tégy kitérőt és gyűjtsd itt eme, ott ama gyógyfüveket.

A mi *száraz földön* növekszik, sőt *napos hegyoldalon*, elsőséget érdemel, és a mely növényeket legszébb virágzókorukban gyűjtöd, ezek a legpompásabb és bajban legáldásosabb gyümölcsöt szerzik neked.

Némely növények és fűvek *fűves* vagy *konyhakertekben*, a *ház körül* vagy *szérűskertben* nőnek.

A te tizéves fiadnak vagy kis lányodnak meg kell csupán mutatnod, hogyan gyűjtsék, és a fűvek gyűjtésekor egy perczet sem vesztes és örömet szerzesz gyermekeidnek.

A házi és mezei fűveket minden évben *meg kell újítani*, azaz, újonnan szedni, a régieken tuladni.

Minden házi anya érti minden *tea* készítését. A megszáritott fűvekből (a szárításról olvasd el az előbbi lapon mondottat) egy csészéhez vesz, a mennyit *három ujjal* összefoghat, a serpenyőbe a tealevelek vagy fűvekre forró vizet önt és néhány pillanatig forralja. Aztán a kész teát kiönti.

Az így készített teának legfinomabb íze vagyon, minden növénynek sajátos legjobb aromájával; hanem ez nem a legerősb tea.

Nálam a fűveket *hosszas ideig formaszzerűen megforralják*, *teljesen kifőzik*, hogy a gyógyerőnek legkisebb része se menjen veszendőbe, hanem mind a vízben maradjon.

A *belevés módja*, vajjon csészénként vagy kanalanként történjék, minden egyes betegségnél pontosan meg van jelölve.

P o r o k.

Porhoz ugy jutunk, ha a gyógynövények száraz gyökereit, leveleit, magjait vagy bogyóit összemorzsoljuk vagy a mozsárban megtörjük.

Némely betegekkel könnyebben bevetetjük így, mintsem teában. A rendelt port, mint fűszert (paprika, fahéj stb.) ráhintjük valamely ételre, vagy belekeverjük valamely italba úgy, hogy épen nem veszik észre.

Azon *edényeket*, melyek a különféle porok eltartására szolgálnak, a por miatt jó *gondosan el kell zárni*.

O l a j o k.

Az *olajok készítése*, mennyire nem a gyógytárban vesszük, mindegyik betegségnél, melyben ez alkalmazásba jön, mindig külön meg van jelölve.

Az olajvegecskék tisztántartásáról különösen föl lehet ismerni a rend és tisztaság stb. szeretetét.

G y ó g y s z e r e k.

Abc szerint felsorolva az általam használt gyógyszerek a következők:

A l o e.

Aloe, (porát a gyógytárban vesszük,) mind belsőleg mind külsőleg használva, jó hatása.

Megfőzünk 1—2 késhegynyi *aloeport*, egy kávéskanálnyi *mézzel*, ez a keverék gyökeresen megtisztítja a gyomrot a legkisebb terhelés nélkül.

Ha aloet más fűvekkel keverünk és *teának* készítjük, ekkor a főnebbi hatás még tartósabb.

A keverék rendesen így lesz *összetéve*: 1 késhegynyi *aloe*, *bodzavirág* két teacsészére való, egy

pár késhegynyi *görög széna*, egy kávéskanálnyi édes kömény.

A két csésze teát két nap alatt kell bevenni.

A hatás, mely nem erős hasmenésben, hanem csak bő szekürülésben áll, csakis 12—30 óra múlva következik be.

Aloe alkalmazása linkával és cziezkórával más helyen lesz megemlítve.

Ugyanama tisztító erővel, melyet az aloe belsőleg alkalmazva mutat, bir a *külső használatnál is*.

A kinek beteg, homályos, vérfutott, *könyező* szemei vannak, melyekből geny és egyéb mocsok válik ki, aloeből kitűnő *szemvizet* készít magának.

Egy jó késhegynyi aloet betesz egy gyógyszer üvegbe, forró vízzel leönti, felrázza, . . . a szemvizet legott használhatja.

Naponként 3—4-er mossa meg szemeit kívülről és belülről. Kezdetben a viszketés és könnyü égés ne zavarjon meg senkit.

Régi bajokat, rothadó húst, mély sebeket sok genyedéssel kitűnően tisztít az ily víz, mely azokat meggyógyítja. E végre egy kis rongyot az aloevizbe mártunk és a szenvedő helyre teszszük.

Ha a testnek valamely helyén a *bőr megújulását* kelések, vagy inkább a belőlök szivárgó-erős folyadékok akadályozzák: ekkor a keléshelyre aloeport hintünk oly vastagon, hogy az egész nyitott seb be legyen takarva.

Az egész szárazan be lesz kötve. Naponként kétszer kell ezt tenni. A por, a rosz nedveket kiszíva, erős vart képez, mely alatt nem sokára mutatkozik az új bőr.

Sebeket, újakat és régieket, az aloe igen gyorsan gyógyít. Mindamellet e tiszta és tisztító gyógyszer, bárhová jusson (a szembe vagy sebbe), soha sem árthat.

Aloe (Aloe vulgaris.)

Virágkedvelők örömet tartanak ablakaikon cserépben növényeket, melyeknek szép rendkívüli virágaik vannak.

Hanem egyik-másik házban találunk oly növényt is, mely jó vastag, meglehetősen hosszú leveleket hajt és levelein tüskék vannak. Virágai az ily növénynek ritkán vannak; de ha az ily levelek hatását ismernék, bizonyára minden virágkedvelő ily növényt is tartana cserépben virágai között.

Hatásai a következők:

Ha veszünk egy ily *levelet*, megforraljuk vízben és megiszszuk, egy ily csésze kitisztítja a *gyomrot és beleket*.

Ez a növény hat a beteg *májra, sárgaságra*, ha a növényt *porrá* törjük és naponként kétszer egy késhegynyivel beveszünk belőle.

Ha az aloeből egy *levelet* egy kávéskanálnyi mézzel egy liter vízbe megfőzünk és kis adagokban beveszünk, ez a forrázat megszünteti a *belső hőséget*, kivált ha a szájpadlason *hópörsök* vannak, vagy belső hőség által *hőkhurut* támadt.

Az ily levélből egy kis darab, egy késhegynyit mézzel megfőzve, kiveszi a *hőséget a szemekből*, ha vele jól kimossuk.

A ki *megsebzette* magát, vagy *kelés* van a testen, segélyt talál e levélben, mivel kitünő gyógyszer.

Üröm aloeval megfőzve, kihajtja a vizes rosz anyagokat, melyekből könnyen *vizkór* támadhat, és nagyon *jó gyomrot* készít.

Ez a kevés, mit felhoztam, alkalmat ad arra, hogy minden virágkedvelőnek javasoljam, hogy e növényt is egy virágcserepben ápolja virágai között.

Angyélika. (*Angelica silvestris.*)

Nedves réteken és erdőkben nőnek növények fél és egész méternyi magas szárral. Száraik üresek, és a fiúk örömet csinálnak pipát belőlök. E növénynek neve *angyélika*.

Sajnos, nem ismerik *gyógyerejét* az emberi testre nézve.

Ha valaki *egészségtelen* vagy *félmérges* eledelt evett, ennek gyökereiből, magjaiból és leveleiből főzött tea, kitünő szer e rossz anyagok eltávolítására.

Mivel a *vér* különféle *tápanyagokból* készül és e tápanyagok nem mind jók és egészségesek a természetnek, ez a tea kivezeti újra a rossz anyagokat a vérből.

Hányszor fordul elő, hogy a gyomorban kellemtelen *hidegség* uralkodik; egy csésze tea ily gyökerekből ismét több melegséget éleszt a gyomorban.

Legjobb, ha az ily csésze teát három adagra osztjuk, az elsőt reggel, másodikat délben, harmadikat este vesszük be.

Ha *egészségtelen* anyagok vannak a gyomorban és belekben, vagy elbűjt gázok *görcsöket* okoznak, ekkor ismét ez a tea főszer ama baj gyógyítására, kivált ha a teához felényire *hort* és felényire *rizet* használunk.

Erős *nyálkásodásokat a tüdőben és mellben, gyomorégetéseket, nyálkásodásokat a légcsőben*, épen ez a tea távolítja el legkönnyebben.

Igazán az *angyélikát* kitünő háziszserül ajánlhatjuk, és a falusi emberek gyűjtsenek évenként rétjeiken és erdőkben meglehető adagot az egész esztendőre, szárítsák meg a levegőn és tegyék el száraz helyen.

E gyökereket, magokat és leveleket, jól megszáritva, *porrá* is törhetjük, és ha naponként 2-szer

vagy 3 szor egy késhegynyi ily port beveszünk, ki-pótolja ez a teát.

Áfonya. (*Vaccinium myrtillus*. Heidelbeere.)

Jakabtáján oly örömet mennek a gyermekek az erdőkbe.

Ernek az áfonyák, kedvencz eledelök a fiatal virgonczoknak. Még a vén gyermekeknek is nagyon jól izlenek.

Nagy városokban, a gyümölcs piaczon, e fekete ismerősök kosárszámra állanak; némely diákocská az elmúlt szép ifjúkorra gondol, midőn kis nő-vérével kiment a berekbe, és a gyümölcsös kofával az otthonias feketétet néhány krajczáron zsebjébe öntette.

Egy ház se legyen, hol egy jó adag áfonyát nem szárítanak és az évre el nem tesznek. Felette sokra hasznosak.

Veszünk áfonyát, a mennyit 2—3 marokkal összefoghatunk, egy üvegbe és igazi jó pálinkát öntünk rája. Minél hosszabb ideig (még évek hosszant is) állanak az áztatott szedrek, vagyis minél jobban ki lesznek áztatva, annál erősebb lesz és jobban hat az ily szederszesz orvosság.

A ki *könnyű hasmenésben* szenved, vegyen idő-ről időre néhány szárított, nyers áfonyát, rágja össze és nyelje le. Vajmi sokszor e legkönnyebb szer használ.

Láttam fürdővendégeket nagy fürdővárosokban, kik, hogy sétájokban a kellemetlen meglepetéseket megelőzzék, a tapasztalt és gondos házi asszonytól ily csöndes, hasmenés elleni labdacsokat vettek az útra magokkal.

Erős, tartós hasmenést, nagy fájdalmakkal összekötve, melynél időközben vér megy el, egy kanálnyi *áfonyapálinka* csillapít, $\frac{1}{2}$ liternyi meleg vízben bevéve.

Ugyanazon orvosságot 8—10 óra múlva ismét bevehetjük. Harmadszor ismételni már alig lesz szükség. Keressünk a gyógytárban ártatlanabb és mégis hathatósabb szert!

Veszélyes *vérhas* betegségekben ugyanazon áfonyaszesz a külső alkalmazásokkal (vizzel és eczettel való borogatások az alsótestre) belőlről hathatósan közreműködik.

Házi gyógytárunk *tinkturái* közt az áfonya-tinktura *legelső és legnélkülözhetlenebb*. Valamennyi fűnemlített esetben jó szolgálatot tesz és az alsótst-nek egyik legjobb barátja.

Az adag a baj fokához arányul; a legkisebb adag 10—12 csepp czukorra, az erősebb körülbelől 30 csepp, a legerősebb és legnagyobb 1 kávéskanálnyi, meleg vízben vagy borban bevéve.

Ánizs. (Pimpinella anisum.)

Az ánizs mint a kömény nagyon ajánlatos. Annak hatása *gázoknál* (szeleknél) sokkal fölülmulja a kömény hatását. Többnyire mind a két gyógyszer összevegyítettik és összeköttetik.

Az *ánizs és köményolajt* legkönnyebben megvehetjük minden gyógytárban. Főnebbi baj ellen elegendő 4—7 cseppet czukron, naponként 1—2-szer bevenni.

Bodza, fekete. (Sambucus nigra.)

A régi jó időkben a házhoz legközelebb állott a *bodzabokor*; most sokszorosan ki van szorítva és irtva. Nem kellene oly lakháznak lennie, hol az mintegy laktárs közel nem volna vagy ismét közelbe ne hozatnék; mert a bodzafán hatásosak a *levelek, virágok, bogyók, a héj és gyökerek*.

Tavaszkor az erős természet, a test némely anyagokat, melyek télen összegyűltek benne, iparkodik eltávolítani. Ki nem ismeri ezen állapotokat, az

ugynevezett *tavaszi betegségeket*: kiütéseket, hasmenést, kólikát és hasonlót.

A ki *tavaszi kúrával* a nedveket és vért megtisztítani és az állott anyagokat könnyű és természetes módon ki akarja választani: vegyen 6—8 *bodzalevelet*, aprítsa össze, mint a dohányt, és hagyja a teát körülbelül 10 perczig forni. Aztán vegyen be az egész gyógyidő alatt naponként reggel éhomra 1 csésze ily teát, egy órával később reggelizzen.

Ez a *legegyszerűbb tisztító tea* az emberi test gépezetét jelesen kitisztítja és szegény embereknél kipótolja ama labdacsokat és álpesi fűveket stb. melyek finom dobozokban és dobozocskákban mainap körutat tesznek és sokszor igazán különös hatást tesznek.

E gyógymódot valamint tavaszkor, úgy az évnek minden egyéb szakában is végezhetjük. Még a *megszáritott levelekből* is jó tea készül feloldás és tisztításra.

Ki nem evett már *bodzavirágból* készített lepényeket? (Ugynevezett sváb lepénykéket?) Sokan épen azon időben sütik ezeket, mikor a fa fehér tavaszi díszben ékeskedik, és azt mondják, hogy e viráglepénykék megvédik a hidegleléstől.

Ismerek egy helyet, melybe a *rázó hideglelés* nagyon sokszor tart bevonulást. Ott tavaszkor minden asztalon láthatni e bodzavirág vagy lázlepényeket.

Elméskedve és bírálgatva ezt soha sem vizsgálgattam; a jó emberek maradjanak meg csak egész nyugodtan régi hitökben; mert az ily táplálék jó és egészséges.

A *bodzavirág* is tisztít; ezen senki sem kételkedik, és nagyon jó volna, ha minden házi gyógytárban egy doboznyi száritott bodzavirágot eltennének. A tél hosszú és lehetnek esetek, melyekben az ilyes

oldó és izzasztó szerecske felette jeles szolgálatot tesz. Az ily tea nem árthat soha.

Oly testszervezetekből, melyekbe a *vizkór* be akar vonulni, és ott megtelepedni, a *bodzagyökér*, mint tea elkészítve, oly erősen kihajtja a vizet, hogy bármily egyéb orvosság alig mulja fel. Mellette hatása teljesen ártatlan.

A *bogyókat*, melyeket sokan őszkor megfőznek és mint kását és pépet esznek, a régiek igen nagyra becsülték mint vértisztító szert.

Istenben boldogult anyám minden évben két-három hétig tartott ily bodza-kúrát.

Ez volt főoka, a miért őseink 50—60 év előtt legalább egy pár bodzafát ültettek a ház elé.

Valamint a magas uraságok mainap a drága *szőlő-kúrába* vándorolnak, sokszor messze tartományokba: ugy a mi szüleink és öregszüleink elmentek kúrába a *bodzafához*, mely az egy-két lépésnyi közelben oly olcsón és sokszor sokkal jobban szolgált nekik.

Több évek előtt egy *osztrák álpesi* tartományba vetődtem. Itt nagy örömemre még tiszteletben találtam a bodzafát. Egy öreg földműves mondá nekem: Ezen egy bogyót sem hagyunk kárbaveszni!

Mily egyszerű, mily okos beszéd!

Még a *madarak* is, mielőtt őszi vándorútjukra kelnének, mindenütt fölkeresik a bodzafát, hogy véreket megtisztítsák és természetöket a messzes vándorlásra megerősítsék.

Mily kár, hogy az ember mindeme természeti ösztönöket, a *józan érzelmet*, a csupa művészet és mesterkedés miatt már nem érzi és nem veszi figyelembe!

Ha a bogyókat *czukorral*, (vagy jobb) *mézzel* befőzzük, az ily kása téli időben különösen kitünő szolgálatot tesz olyanoknak, kik *kevés mozgást* tesz-

nek, kik inkább nyugodt és ülő életmódra vannak szorítva. Ily befőzöttből 1 kanálnyival egy pohár vízben megkeverve a *legfölségesb hüvösítő és enyhítő italt adja, tisztítja a gyomrot, hat a vizelet kiválasztására és kedvezőleg a vesékre.*

Sok falusiak megszáritják a *bogyókat*. Ha e megszáritott bogyókat kásává főzzük, vagy pedig teának forraljuk, vagy pedig szárazan eszszük, minden formában nagyon jól hatnak *erős hasmenésben.*

Mivel a bodzafának, eme hű és hajdan oly nagyrebecsült házibarátnak felette jó szolgálataira sokan már nem emlékeztek, ezért vetették meg oly sokszorosan. Hadd jusson a régi jóbarát új tekintélyre ismét!

Bodza, földi. (*Sambucus ebulus. Attich.*)

Az erdők szélein, kivált elhagyott, kivágott erdők szélein látunk 1 méter és magasb cserjéket, melyeken tavaszkor fehér nagy bogyóvirágok, őszkor pompás, nehéz, fényes bogyók díszlenek. Ez a földi bodza. Bogyói kisebbek a házi bodza bogyóinál, az előbbi azonban sokkal dúsabban nő és távolról sem oly kényes mint a társa kertjeinkben.

Az ily *gyökerekből* készített tea rendkívüli hatással hajtja ki a vizet a *vizkórban* és tisztítja a *veséket*. Több eset ismeretes előttem, melyekben az ily tea az immár meglehetősen előhaladt vizkört teljesen megszüntette és meggyógyította.

Egyéb altesti esetekben is, melyek a rossz nedvektől erednek, nagyon jól hat; kiválasztja vizelet által a nedveket.

Földi bodza tea, melyet *porból* készítünk, ugyanama szolgálatokat teszi. Egy csészéhez, melyet kétszer a napnak különféle idejében veszünk, két késhegynyi elég a porból.

Késő ősszel összegyűjtjük *gyökereit*, jól megszáritjuk levegőn és a megszáritott gyökereket vagy

az összetörött gyökerekből készített port elteszszük a házi gyógytárban.

Csalán nagy. (*Urtica dioica.*)

A csalán *legmegretettebb* a növények között. Némely gyöngye idegzetü lelkek már csipést és égetést éreznek, ha csak hallják ezt a nevet. Vajjon méltán-e?

Minap hallottam, hogy egy vándortanító, úgy hiszem Csehországban, a csalánról és jelentőségéről egész füzetet irt. Ez már ismét jól kezdi, dicsérem ötet! A csalán valóban az ismerők előtt legnagyobb értékkel bír.

Fris csalánok, egyenesen a helyökről levágva, megszáritva és teának főzve, *feloldják a nyálkásságot a mellben és tüdőben, megtisztítják a gyomrot* az állott anyagoktól, melyeket leginkább vizelet által távolítanak el.

A leveleknél erősebben hatnak a *csalángyökörek*, akár nyáron zölden kiássuk, akár télen száritva használjuk. A kezdődő *vizkórt* csalángyökerekből főzött teával meg lehet szüntetni. Főleg a *lomha nedveket a belsőben* alaposan kiválasztja.

A kinek *nem tiszta a vére*, nyári időben jó sokszor egyék csalánt *labodának* főzve. Kivált Olaszországban nagyon kedvelik a növényleveleseket. *Fügom-bócz* csalánból nem csak tápláló, hanem egészséges szer is.

A ki *rheumatismusban* szenved és már nem talál szert kiüzésére, simogassa vagy csapdossa meg a fájós helyeket naponként egy pár perczig friss csalánnal. A szokatlan ostortól való félelmet nem sokára annak kitünő gyógyhatása fölötti öröm váltja fel.

Csontliszt (Krétaliszt.)

E csontszénporból mindig három fajtát készítek magamnak.

Az első fajta az ugynevezett

a) fekete por.

Kiválasztom egy egészséges levágott marhának egészséges csontjait és kiteszem izzó hőségnek mindaddig, míg csak a csontok széné nem válnak. Eme fekete csontszénket finomra töröm, és a felette egyszerű és ártalmatlan fekete por készen van.

Mint második fajtát tartom az ugynevezett

b) fehér port.

A csontokat megégetem mint a meszet, vagyis addig, míg olyannak látszik, mint a frisen égetett mész. És valóban a földolog szerint mész van előttem; mert a hozzá vegyült savak vagy egyéb anyagok jóval a legkisebb részt teszik. A megmeszesedett csontokat aztán porrá töretem és ekkor oly porom lesz, mely olyannak látszik mint a krétaliszt, az ugynevezett fehér por.

Harmadik fajtának nevezem a

c) barna port.

Egy rész fehér por, egy rész fekete por, egy rész összetörött fehér tömjéncsem a színvegyülekben körülbelül barnának látszik. Innen van a neve.

A ki olvassa megjegyzéseimet a krétaliszt rovatnál, az meg fogja érteni, miért játszik a csontszénpor az én házi gyógytáromban szerepet és pedig nagyon fontos szerepet.

Súlyos betegségek után és oly betegeknel, a kik nagyon meggyöngültek, erejükben nagyon alászállottak,

a hatás legfeltünőbb. Néha magam sem fojthattam el bámulásomat.

Homályosnak tűnhetnék föl, miért készitek három különféle port ugyanama csontokból.

A csontszénpornak három fajtája megfelel a különféle fajtáju gyöngeségnek, melyben a betegek sinylődnek.

Oly *üdülők*, kiknek az összes *szervezet megerősödésére* van szükségök, még oly *gyermek*ek is, kik mint elsatnyult erdei fácskák *nyomorultan* tengődnek, nem tudjuk miért, évek mulva sem gyarapodnak erőben, (ide tartoznak különösen ama *gyermek*ek, kik az ugynevezett *angol betegségben*[csontsenyv]sinylődnek,) a *fekete port* kapják naponként vízben vagy ételben 1—2 késhegynyivel.

Oly *betegek*, kiknél látom, hogy a *gép* csak lassan és lustán dolgozik, hogy az *emésztés* és *vérképzés* roszul áll, hogy a testnek némely alkatrészei csak szűken és rendetlenül kapják meg, a mire növekedés és gyarapodás végett okvetlenül szükségök van, hogy főkép a csontalkotvány mint egy dülékeny kőműves állvány inog-binog és összeroskad, ilyenek a *fehér mészport* kapják.

Valamint az *anya* az egészen kicsiny gyermeknek lisztkását ad, mely a még fogatlan tejgyermekcse szájának és gyomrának jól esik: hasonlóan én az ugyszólván szegény éhes csontoknak csontliszttel szolgálók, hogy egyenként és egészben ismét megálljanak.

Mint a *tömjén* vegyítése jelenti, a *barna port* különösen ama betegek és *üdülők*nek adjuk, kiknél a *belső edények nagyon gyöngye állapotban* vannak.

Bírod immár, kedves olvasóm, titkát a *fekete, fehér* és *barna* pornak, melyről sok, nagyon sok betegek beszélhetnek és miről már többen nagyon sokat tanakodtak és vitakoztak.

Hidd el, egyedül e porok által már gazdag ember lehettem volna!

Én elvből gyűlölöm és kárhoztatom a titkos szereskedést és tökéletesen azokkal tartok, kik azt mint kontárkodást és kuruzsolást megbélyegzik és elítélik.

Az én szereim még a legfényesebb napfénytől sem irtóznak.

Kiki vizsgálódjék és válaszsza a legjobbat!

Ezerjófű. (*Erithraea centaureum.*)

Mily emlékezetes neveket adtak őseink némely fűveknek! Ismerték még jól értéköket. A mi fűünk nagy értékben és becsben állott nálok. Használatát már jelenti a nagyon keserű íz, mely kíséri.

Ezerjófűből készült tea kihajtja a *gyomorszeleket*, kiválasztja a használatlan és egészségtelen *savanyokat*, támogatja és javítja a *gyomornedveket*, előnyösen hat a *vesékre* és *májra*. A legjobb szer a *zaha*, vagy mint a falusiak mondják, *mellégetés* ellen.

A ki *vérbomlásban*, különösen *vérhiányban*, *vérbuzgásban* stb. szenved, keressen tanácsot és segílyt az ezerjófűben.

A név nagy összegről szól, a segílyt a fűvecske ingyen adja mindenkinek!

Farkkóró. (*Verbascum Schraderi* Meyer. Wollkraut, Wetterkerze.)

A farkkóró virágait a falusiak szorgalmasan gyűjtögetik. Tudják, hogy télen hathatós *gurgulázó vízzel* és még hathatósb *teával* szolgál *torokbajokban*, *hurutokban*, *mellnyálkásodásban* és nehéz lélekzésben.

E teát újonan igen melegen ajánljuk. Én a farkkóró virágai közé rendszeren még *fekete málvát* keverek (félíg-meddig;) az ily tea a nyálka oldására még tartósabban és erősebben hat.

Fenyűbogyó, boróka. (*Juniperus communis.*)

Ki ne ismerné a fenyűbogyót? Mint füstölő szer a szobákban és folyosókon kellemes illatot terjeszt és megjavítja a levegőt.

En nem vagyok barátja a cukorral, eczettel stb. való füstölésnek; mivel nem foghatom fel, hogyan lehet ilyenkor fris levegőről beszélni.

De ha arról van szó, hogy egy helyiséget, hol ragályos betegek, halottak stb. feküdtek, fertőzteletnitni vagyis ragálytalanná kell tenni, vagy pedig ragályok alkalmával nagy füstölőtűzek által a levegőt megtisztítani, ilyenkor az ily fenyűgőzt mindig dicsérem.

Ez a mindenféle penészgombákat, és bárhogy neveztetnek a különféle röpködő ragályok és betegségterjesztők, gyökeresen kitisztítja.

Hasonló hatást tesz a fenyű az emberi szervezet belsejében.

A fenyűbogyó mintegy kifüstöli a szájat és gyomrot és óv a mételyesedéstől.

A ki súlyos betegek (vörheny, himlő, typhus, kolera stb.) szolgálatában, emelésök, vivésök, kiszolgálásuk, meghallgatásuk által, ragályveszélynek éjjel-nappal ki van téve, rágicsáljon folyvást fenyűmagot (6—10-et napjában.)

Jó ízt szereznek a szájban és jó szolgálatot tesznek az emésztésben. Mintegy elégetik a káros ragályokat, kigőzölgéseket stb. ha a szájon és orron be akarnak nyomulni.

A kiknek *gyönge gyomruk* vagyon, kövessék a következő eljárást, mintegy tegyenek egy *kis, megpróbált gyógymodot* a fenyűbogyókkal:

első nap kezdjék 4 bogyóval, *második* nap folytassák 5 bogyóval, *harmadik* nap 6, *negyedik* nap 7 bogyót rágicsáljanak, és így tovább a napokkal és

bogyókkal egész 12 napig és 15 bogyóig szálljanak fel, aztán pedig szálljanak le ismét 5 bogyóra, leszál-láskor mindennap 1 bogyót kihagyva.

Sokakat ismerek, kiknek gáztöltött és ennek következtében meggyöngült gyomrukat ez az egy-szerű boróka-gyógymód kiszellőztette és megerő-sítette.

Húgykövek és fövenyekben, vese és májbajokban a fenyőbogyók ősidőktől fogva jó hirben állanak; mindazon esetekben is, midőn a *tunya gázokat, tunya, vizenyős és nyálkás* anyagokat a természetből, a test-ből el kell távolítani.

A bogyókon kívül használjuk a fenyőcserjének *fiatal hajtásait* teának a *vizkór* kezdetén, szintugy a vér tisztítására.

Olaját legjobban megvehetjük a gyógytárban.

Tinkturáját magunk is készíthetjük borban, pálinkában vagy szeszben.

Nem dicsérem az oly háziatyát, házianyát, ki a húst, káposztát gondosan és szorgalmasan sóval és fenyőbogyóval meghinti, a kik házokat, lakhelyöket pontosan és szorgosan megfüstölik vele: lelkök lak-helyét pedig, a testet, sokszorosan porban és pos-ványban hagyják. E sokkal fontosabb sátor részére is évenként egy párszor a füstölő tüzet, mely tisztit és és a lélekzést könnyíti, gyujtsák meg.

Görög széna. (Trigonella, foenum graecum. Bockshornklee.)

A *görög széna* magvából por készíttetik, mely sokak előtt azoknál, kik vizgyógymódot használ-ták, már régóta nem ismeretlen. Becsülik és használ-ják szorgalmasan. Nem kell félni tőle, ez a por egé-szen ártalmatlan.

Belőlről, teának elkészítve, hűvösítőleg hat *forró lúzakban*.

Torokbajokban, nagy hőséggel a torokban, ez a

tea jó gurgulázó vizül szolgál. 1 kávéskanálnyi por elég egy mérsékelt csésze teára, mely napközben (minden órában, többször is, 1 evőkanállal) ivásra vagy gurgulázásra fordítatik.

Mi a külső használatot illeti, a görög széna az előttem ismeretes valamennyi szerek közül legjobb a *kelevények és daganatok feloldására*. Lassudan hat, fájdalomtalanul, de a genynek végső cseppjeig kitaróan és gyökeresen.

Ugy főzzük meg mint a lenmagnál az ismeretes olajkását, melyet egy kis gyolcsruhába teszünk és felrakjuk.

Nyitott lábaknál, az ily felrakások kihúzzák az ugynevezett *hozzagokat*, vagyis gyulladásokat a seb körül és akadályozzák a *rothadt hús*, sőt *vérmérgezés* képződését. Ez utóbbi használatot különös figyelmökbe ajánlom mindazoknak, kiknek az ily lábsebek gyakran igen sok fájdalmat és aggodalmat szereznek.

A görög szénát a gyógytárban vesszük.

Gyimbor, fagyöngy. (*Viscum album*. Mistel.)

Ez az élősdű növény, mely legkivált vén fákon jól tenyészik, szinte kitűnő gyógynövény. Gyógyhatásai legelső sorban a vérrre hatnak, és nem köthetem az *anyáknak* eléggé szívökre, hogy nagyon jól ismerkedjenek meg e növénynyel.

A gyimborból készített tea megcsillapítja a *vérfolyásokat*. Egész sereg esetet számlálhatnánk el, melyekben egyetlenegy csésze elég volt a megcsillapításra.

A *vérkeringésnek* egyéb bomlásaiban is e növénynél és az ő egyáltalán ártalmatlan teájánál tanácsot kereshetünk.

A gyimborral (felényire) békarokkát keverhetünk: *santala* is, piros por, szolgálhat vegyítésül. (L. Santala.)

Gyöngönke. (*Valeriana officinalis*. Baldrian.)

Hogy a gyöngönkében valami különösnek kell rejlenie, megtanítanak erre a macskák, melyeket ugy elkábit, hogy henteregnek benne.

Mi csupán *gyökereit* használjuk, melyek vagy *tea* készítésére lesznek aprítva vagy porrá törve és (mint teát és mint port) mindig csakis kis adagokban veszünk.

A gyöngönkegyökér enyhíti a *fejfájásokat* és csillapítja a *görcsöket* szintugy mint a *rúta*; mind a két bajban jó hatása van, mivel főokaikat, t. i. a *gázokat*, kiválasztja.

Hársvirág. (*Tilia grandifolia* és *parvifolia*.)

Ugyszólván csak a régi iskolának öregjei gyűjtögetik még az egykor annyira kedvelt *hársvirágokat*. Nagyon igazok van és maradjanak csak hivek és conservatívek.

A hársvirágtea a bodzavirágtea mellett a legismeretesb *izzasztótea*.

Az izzadásról, a mint üzük rendesen, sőt a bántott testből kifacsarják, vannak saját és arra nézve nem kedvező nézeteim.

Ellenben az említett virágokat nagyon örömet használom izzadást szerző és izzadást pótló gőzökre.

Jelesen hat az ily tea *régi köhögésben*, a tüdő és légcsövek *nyálkásodásában*, *altesti bajokban*, melyek a vesék nyálkásodásából erednek.

Hársvirágok helyett sokszorosan használók *linkát* cziczikóróval keverve vagy a nélkül. (L. Linka.)

Kannamosó, mezel surló, lófark, észszakál, bűdös vizal, békarokka. (*Equisetum arvense*. Zinnkraut, Schachtelhalm.)

E gyógyfünek sokszoros és kitűnő hathatóságát nem lehet eléggé ajánlani. Nem csupán az edé-

nyeket tisztítja meg, miért valamennyi háziasszonyok kitünő tisztítószernek tartják: az emberi testnek belső és külső bajait is tisztítja és gyógyítja.

Régi bajokban, rothatag sebekben, mindennemű még *rákféle daganatokban* is, sőt még *csontszúban* is, rendkívüli hatása vagyon. Kimossa, feloldja, mintegy kiégeti az ártalmasat.

Ez a fű vagy mint *forrázat* mosdásoknál, göngyöléseknél, felrakásoknál, vagy, *nedves vászonba takarva* és a szenvedő helyekre illesztve, aztán különösen *bizonyos gőzöknél*, jön alkalmazásba.

Bővebben fejtegeti egyes *betegségek* leírása.

A kannamosó még több szolgálatot tesz *belőlről*.

Teája, mely soha sem árthat, *megtisztítja a gyomrot*. Igyunk koronként (nem naponként) egy csészével.

Enyhíti *húgykövek és fõrenyekben* a fájdalmakat és mindenképp előtt segít ama szenvedőkön, kik *nehezen vizelnek*. Itt egyetlen, kipótolhatlan és megbecsülhetlen. A kannamosó *gőzöket*, különlegesen e bajokra, csak jelezzük. Épen az ily bajok rémitő fájdalmasak és . . . oly gyakoriak.

Vegyük figyelembe jól ezen egyszerű és minden fáradság nélkül szereshető fájdalomcsillapító fűvet. Az ily betegek, az esetleges külső használaton kívül, igyanak naponként egy csésze kannamosó teát.

Vérzéseknél, vérpökéseknél a legelső és legjobb teák közé sorakozik. A ki vért pök, igya rögtön. Tudok eseteket, midőn 4 percz múlva teljesen lecsillapodott.

Erős *orrvérzéseknél* szivjunk fel orrunkba ismételtén ily teát. Összehúzólag hat és segít gyorsan.

Olyanoknak, kik *vérfolyásban* szenvednek, ajánlom, igyanak naponként 1—2 csésze ilyen teát.

Minden házi gyógytárban legyen a kannamosó elegendő mennyiségben, hogy esetében a szükségnek,

mely sokszor rögtön bekövetkezik, kéznél legyen azonnal.

Kankalin tavaszi, kükürics, szappanfű. (*Primula officinalis*. Schlüsselblume.)

Csak a sötétsárga kankalinvirágnak van értéke a házi gyógytárban. Már szaga elárulja, hogy minde me virágkelyhekben különös gyógyfolyadékknak kell lennie. Ha 2—3 ily sárga tölcseért összerágunk, nagyon jól érezzük, minő gyógyszert rejtenek magokban.

A kinek hajlandósága van *köszvényre* vagy pedig már benne szenved: igyék huzamosb ideig naponként 1 csésze kankalinteát. A nagy fájdalemak eloszolnak és lassanként végkép eltűnnek.

Kappanör, arnika. (*Arnica montana*. Bergwohlverleih)

Az arnika az egész világon kitünő gyógynövény hírében áll. És miért vonják kétségbe sokan azok közül, kik ezt tudhatnák és kellene tudniok, legalább én meg nem foghatom.

Az *arnikatinktura* oly általános ismeretes és sebeknél, ezek kimosására, borogatásokra stb. oly általános használatban van, hogy nem tartom szükségesnek, hogy erre csak egy szavat is vesztegessenek.

E tinkturát olcsón veszszük; de kiki maga is könnyen készítheti.

E virágokat junius végén és julius elején szedjük és pálinkába vagy szeszebe helyezzük. Körülbelöl már 3 nap mulva a kész tinkturát használhatjuk.

Katáng. (*Cichorium intybus*. Wegwart.)

A katáng vár az uton arra, ki házigyógytárába akarja gyűjteni, minden uton. *Napforgónak* is lehet nevezni, mivel levelei mindig a nap felé fordulnak.

Ha megnézzük azt, a jó katángot, összegörbült szárával és összekuszált leveleivel, úgy tűnik föl előttünk mint egy bohóc a növények közt.

Csak kék virága, valamivel világosabb a búza-virágnál, helyzi vissza ismét némi hitelre és becsülésre.

A külső szín csak igen sokszor; a katángnál is így van; mert az ő belseje arany.

Katángtea megszünteti a *nyálkásodást* a gyomorban, a *fölösleges epét*. Tisztítja a *májat, lépét és veséket* és kivezeti a beteg anyagokat a vizelet által.

Igyunk e végre, (arra is történhetik, hogy valamely táplálék stb. által *megromlott* gyomrot ismét helyreállítsuk, az *emésztést* előmozdítsuk) 3—4 nap naponként 2 csészével, egyet reggeli előtt, egyet este.

Gyomornyomásoknál, fájdalmas gyuladásoknál is a *testben*, tegyük a gyomorra és a fájós helyekre forró vízzel leforrázott és gyorsba takart katángfüvet és virágot és újítsuk meg e borogatást naponként 2—3-szor.

A katángfüveket igen sokszor *szeszbe teszik*. Ez a katángszesz a *kiszáradást* megszünteti, ha a kiszáradó tagokat naponként körülbelől kétszer jól bedörögöljük.

Valamint füve és virága, úgy *gyökere* is a nevezett gyógycélokra jó szolgálatot tesz. Legkönnyebben kiszedhetjük esős időben.

Kapor olasz, édes kömény. (Foeniculum officinale. Fenchel.)

A kapormag egy házigyógytárban se hiányozzék, miután ama baj, melyben segít, oly felette sokszor fölmerül; értem a *kólikát* kíséretével, a *görcsös állapotokkal*.

Hamar forraljon a háziánya 1 evőkanálnyi kaport egy csésze tejben 5—10 perczig és adja a gyógyított betegnek oly melegen, a mint lehet (soha se forrón, hogy belől mitse égessen meg.)

Hatása többnyire nagyon jó és nagyon gyors. A hirtelen elterjedő melegség csillapítja a görcsöket, a kólika csökken és megszűnik.

Kivülről, mint ez másutt megmondatik, meleg borogatást vízből és ecetből (félíg-meddig) kell az alsó testre alkalmazni.

Kaporpor, mint fűszer, az étkekre hintve, elűzi a gázokat a gyomorból és az alsó részekből.

A port úgy lehet *készíteni*, ha a kapormagot jól megszáritjuk és közönséges kávéőrlőn megőröljük.

Kaporolajat a gyógytárban veszünk.

Kapor mint *szemviz* alkalmazva, egyik-másik meggyógyult előtt, ki ezt olvassa, nem hangzik újdonságnak. Főzzünk meg $\frac{1}{2}$ evőkanálnyi kaporport és a forrázattal mossuk meg körülbelől 3-or napjában szemeinket.

Még tisztitóbban és erősebben hatnak a *szemgőzők*.

Mint hogy minden fejfőztnél belső oldás által mindig 1, legkevesebb $\frac{1}{2}$ kanál kapormagot használok: ennél fogva voltaképp minden fejfőzettel ily szemgőz van összekötve.

A kaporhoz hasonló hatásokat érünk el az *ánizs* és *kömény* által is. Gyakrabban 2 vagy mind a három gyógymag összekevertetik, megőrletik és használtatik.

K á m f o r.

A kámfor használata általánosan ismeretes és gyakorlatos. Enyhítőleg, puhítólag, fájdalmat csillapítólag hat.

A kámfor alkalmazásba kerül *kámforszeszben* és *kámforolajban*.

A *kámforszesz* így készül: egy darabka kámfort, oly nagyot mint egy mogyoró, feloldunk $\frac{1}{4}$ liter szeszben és csak *külsőleg* szolgál *zúzódások, ficzamosdások, reumatikus és görcsös állapotok* bedörzsölé-

sére. Sokan valamely *tagjok edzésére és erősítésére* használják, . . . és nagyon jól cselekszik.

Kámfor faolajban, salátaolajban vagy mandolaolajban oly soká dörzsölve, míg fel nem oldódik, adja a *kámforolajat*.

Kitünőnek bizonyodik bedörzsölésekre *rheumatismusban és hátgerincz fájdalmakban*, és enyhíti a nagy fájdalmakat, melyeket a *köszvények* és hasonló *duganatok* és *megporczulások* okoznak.

Káposzta savanyú.

Ez az ismeretes házi szer is hadd foglalja el jól megérdemlett helyét a gyógyszerek közt.

Megsebesedéseknél, égetéseknél és egyéb hasonló eseteknél, *nagy hőségekben, régi bajok feloldására és kiválasztására* stb. friss (a káposztás hordóból vett) savanyú káposztával való borogatás kitünő szolgálatot tesz.

Nézzünk utána az illető *betegségeknél*.

Ez a szer legkivált a falusiakra nézve annál figyelemre méltóbb, minél könnyebben és hirtelen kezöknél vagyon.

K o r p a.

Mily megfoghatatlanul viseljük mi emberek némely dolgokban magunkat, oly igazán, jóllehet csak kis, szembe nem tűnő pontban, mutatja a korpával való bánásmód.

Minden szolgáló a korpát a sertéseknek adja, a korpát, mely, azt mondhatnám, egészségesebb és erősebb tápszert foglal magában, mint maga a liszt.

Sokkal józanabban cselekednék ama házi anya, ki a tápláló és gyógyerővel bíró korpát gondosan saját őrizete alá venné, és e nemes, tápláló és egészséges gyógynövényt az ő gyöngye gyermekeinek adná.

Gyöngéknek, üdülőknek és gyermekeknek misem kedvesebb a könnyen emészthető eledeleknél. Mit a

leggyöngébb természet is még feldolgozhatik, ez a *korpaforrázat*, mintegy magának a gabnának kivonata.

Vegyünk *húza* vagy *rozskorpát* és főzzük $\frac{3}{4}$ óráig forró vízben. Aztán facsarjuk ki a korpát, keverjük össze a forrázatot *mézzel* és forraljuk újra $\frac{1}{4}$ óráig. A kész korpaitalból igyék a beteg 2-szer napjában mindig $\frac{1}{4}$ litert. A zsömlyekenyér, melyet az édes nedvbe márt, nagyon jól fog neki izleni.

Gyermekek és öregek részére alig ismerek ennél jobb italt; köszönettel fogják mindig ezen enyhítő italt üdvözleni.

Vajha már valahára egyszerűebbek, megelégedőbbek, természetesbek iparkodnánk lenni. Adja Isten! Sok függ attól!

Korpakenyér készítésének módja.

Megőrletjük a malomban buzánkat korpájával együtt. A molnárok nem örömet teszik könnyen belátható okokból;*) miért is a kapott portékát mindig jól meg kell vizsgálni.

A korpalisztból veszünk 1, 2, 3—4 kilót (a szerint, a mint kevesebbnek vagy többnek sütünk,) egy táliba és forró vízzel tésztát készítünk, mely az éjen át mérsékelt meleg helyen marad. *Sem kovászt, sem sót, sem egyéb fűszert* nem szabad a tésztába tenni.

*) A ki korpakenyeret bővebben fogyasztván, e célra szolgáló *darológépet* vehet, ez legjobban jár: soha sem fog megsaladni.

Ismertem Tirolban egy tanárt, ki súlyos gyomorhajban szenvedett. Minthogy gyomra legkevesebb eledelt tűrhett meg, ereje nagyon megfogyatkozott. Tanácsoltak neki korpakenyeret és egy kisebb gépet.

Meghozatta legott Bécsből és a kézi munka óráiban ő maga volt a molnár és hajtószámár. Maga őrlötte lisztjét és derék felesége sütötte kenyerét.

Oly egészséges lett és gyomra vele együtt, hogy ez azonnal egy ételnél sem tagadta meg többé a szolgálatot.

Másnap a tésztából kisebb, hosszú kerekded kenyérekéket vagy czipókat formálunk és a közönséges kenyér sütésére fűtött kemenczébe teszszük és $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ óráig a hőségben hagyjuk.

Mindjárt a kivevéskor a megsütött kenyeret 3—4 percze forró vízbe teszszük és teljes átjárásig beszivatjuk vele a vizet. Aztán megszáritásra még egyszer rövid időre a kemenczébe kerül.

Ezen utóbbi bánásmódot a *trappistáknak* egyik perjelétől tanultam, ki azt mondá: az ily kenyér sütését soká és sokfélekép próbálta és azt találta, hogy ez a sütési mód a legjobb, minthogy így a korpából minden *tápláló*, különösen *czukoranyag* ki lesz vonva.

Ismerek számos férfiakat, kik az ily kenyeret előszeretettel ették, még most is eszik és azt mondják, hogy *gyomor, emésztés, különösen aranyér bajban* kitünő, egyetlen szolgálatokat tesz.

Ismertem másokat, kik az izetlen és fűszeretlen kenyeret első izlelésre nagyon üresnek találták; kik azonban később, mondhatom, majdnem szenvedélyes előszeretettel nyultak utána.

A sült kenyeret hűvös helyen kell tartani, és ha kemény a héja, nedves ruhával kell betakarni.

Kökényvirág. (*Prunus spinosa*. Dornschlehlüthe.)

Kökényvirág a legártalmatlanabb *hajtószer*, és minden házi gyógytárban a legelső és könnyen hozzáférhető helyre teendő.

Hányszor érezzük gyomrunkban és alsó testünkben, egész érzetünkben, hogy a gyors *kitisztítás* jó, sőt szükséges volna; könnyü szert keresünk, és keresünk és . . . oly könnyen kezünknel lehetne!

Végy ily *kökényvirágot*, forrald 1 perczig és idd 3—4 napig e teát, naponként 1 csészével. A tea

könnyeden hat, minden kellemetlenségek és nehézségek nélkül, mellette pedig mégis gyökeresen.

Mint *gyomorszert*, mint tisztító és erősítő szert, e teát szintugy nagyon ajánlhatom.

Krétaliszt. (Lásd csontliszt.)

Ki nem látta már, hogy nemcsak a tyúkok, hanem egyéb házi állatok is homokszemeket, meszet vagy vakolatot lenyelnek? Es ki nem hallotta már, mily szükséges volt, némely gyermek elől az iskolai krétát eldugni, mivel különben elviszi és szenvedélyes élvezettel rágja és eszi azt mint a czukrot?

Vajjon a kréta némely állapotokban csakuqyan szolgálatot tesz az embernek? Az előbbi esetek komoly gondolkozásra figyelmeztetnek.

En krétalisztet nagy mennyiségben használtam és sokan használtatnak.

Az eredmények nagyon nevezetesek, vagyis felette kedvezők voltak.

A kréta meszet, kénkövet és egyéb anyagokat, vagy mondjuk inkább építőszereket foglal magában, melyekre az emberi testnek szüksége van, különösen a csontállvány, a legjelesb építész főnséges és művészies alkotmányának építésére.

Gyöngéknél az építés nem sikerülhetne vagy szilárdsága hiányoznék; mintegy hiányzik nálok a jó mész, mely minden egyebet, homokot és követ, összeköt.

Ezeknek, még oly *gyermeknek* is, kik *nagyon gyöngék*, krétalisztet adok, naponként 1 késhegygyel vízben vagy ételben.

Mint hogy ez a liszt iztelen és szagtalan, könnyen be lehet venni.

A ki *gyöngé emésztésben* szenved, a ki egyáltalán minden ápolás mellett nem akar nőni és üdülni,

próbálja meg csak a fönemlitett krétaliszt mennyiséget.

„Itt gipszesztek,“ iratta fel nagy betűkkel *Franklin* ily vagy legalább hasonló krétapor által pompás tenyészetü hereföldre.

Ennél vagy annál krétáztak, mondhatnám sok betegről, kik kezeim alá kerültek.

Minden egyéb betegek előtt e fehér port ajánlom a *sápkórosoknak*, kik naponként nem 1, hanem 2 késhegynyivel, egyet reggel, másikat este, vegyenek be. Az ő fehérségöket ez a fehérség nem sokára ismét egészséges, életfris pirossággá változtatja.

A krétalisztnél még hathatósabb a *csontliszt*.

Lenmag.

A lenmag borogatást vagy felrakást általánosan ismerik és gyakorolják.

Evvel ahhoz hasonló (hűvösítő, puhító, oldó, kivonó) hatást érjük el, minőt a *görög szénával*.

Az utóbbinak elsőséget adok, miután nagyobb erővel s erélylyel támadja meg az ellenséget.

Levendulaolaj.

Levendulaolajt könnyü minden gyógytárban venni. Nem szabad a házi szerek közt hiányoznia.

Naponként 2-szer, mindig 5 cseppet czukron bevéve, előmozditja az *emésztést* és jó *étvágyot* szerez.

A ki *puffadásokban* szenved, *fejfájásban* a felszálló gázok folytán, *émelygésekben*: vegyen levendulaolajt a fönebbi mód szerint.

Kedélybajosoknál nagyon sokszor legjobb sikerrel használtam és azt mondom, hogy a gyógyulás felette sok esetben nevezetesen az agyvelőre rosz hatású gázok eltávolításával nagyon összefügg.

Az én vélekedésem szerint a betegek gyógy-

kezelésében e gázokra nagyon is kevés figyelmet fordítunk.

A ki valaha puffadásokban szenvedett, meg tudja mondani, mily balsorsu szerepet játszanak ezek a testben dühöngő szelek és viharok.

Étvágytalanságban, torlódásokban, szédülésben, az oly sokféle fejfájásokban a fönt megszabott rendeléshez tartsuk magunkat.

Libabimbó (plimpó.) (*Potentilla anserina. Anserine.*
Gänsefingerkraut.)

A libabimbó, mint neve jelenti, legjobban ott növekszik, hol a ludak legörömostebb tartózkodnak. Feltaláljuk a házak közelében, különösen nagy számban a patakoknál, még számosabban a mezőkön. Sokan, hatásmódja szerint, *görcsfünek* nevezték el.

Libabimbóból készült tea kitünő szer *görcsökben*, forduljanak elő a gyomorban, alsótestben, bárhol.

Még az *inmeredségben* is, a mennyiben lehet egyáltalán hatni rája, ez a fű nagyon jó szolgálatot tesz.

A görcs kezdetén, még jobban a görcsnek mutatózó előjeleinél, adjunk a betegnek naponként 3-szor jó meleg tejet (a minő melegen elbirhatja,) melyben ily gyógyfüvet, (a mennyit 3 ujjal összefoghatunk) teává forraltunk.

Kétszeres hatást ér el, ki az ily teát beveszi és egyszersmind a görcsös helyekre *borogatást* tesz a vízben megáztatott vagy leforrázott eme fűvekkel.

Egy családanya se mulasztja el, elegendő mennyiségű ily füvet gyűjteni és szárítani. Ő maga meg tudja itélni, mily fájdalmasak az ily gyakran fölmerülő görcsök, és mint szerez még nagyobb fájdalmat az, ha látja szenvedni övéit a nélkül, hogy segíthetne rajtok.

Linka. (*Hypericum perforatum*. Johanniskraut.)

A linkát nagy hatásaiért azelőtt *boszorkányfünek* is nevezték. Mainap hatásait és még magát is elfeledték egészen.

Ez a gyógyfű különös befolyással van a *májakra*; teája legkitünőbb gyógyszer. Egy kis *aloe-por* vegyíték emeli hatását, mely a vizeletben mutatkozik, mely sokszor a tisztátalan kórányagok egész pelyheit magával sodorja.

Fejfájásokat, melyek vizenyős anyagok vagy nyálkásodásokból a fejben, a fejhez tóduló gázokból is erednek, *gyomornyomásokat*, a *mellnek és tüdőnek könnyű nyálkásodásait* a linkatea nem sokára meggyógyítja.

Az oly *anyák*, kiknek a kis *ágybavizelők* sok dolgot és gondot szereznek, ennek a teának erősítő hatásáról sokat beszélhetnek.

Linka hiányában valamennyi nevezett állapotokra használjuk a *cziczkórót*. (*Achillea millefolium*. Schafgarbe.)

Mandolaolaj.

Az *édes mandolaolaj* a házi gyógytár olajai közt az egyik első helyet foglalja el. Hat különféle, belső és külső bajokban enyhítőleg, hűvösítőleg, oldólag.

Nyálkásodásoknál a *légcsőben*, *gyomorban* oldoz és az utóbbi esetben az étvágyot és emésztést ismét helyreállítja.

Gyuladásokban, különösen a rettegett *tüdőgyuladásban*, hűvösít. Ily betegek naponként 3—4-szer 1 kávéskanál mandolaolajat vegyenek be.

Külsőleg használva ez az olaj kitünő szolgálatot tesz különféle *fülbajokban*. *Fülzúgásban*, *fűlszaglásban*, *fülgörcsben*, megkeményedett *fűlszírban* a mandolaolaj előttem ismeretes, legjobb fájdalomcsil-

lapító, esetleg oldószer. Öntsünk 6—8 cseppet a szenvedő fülbe és tömjük be pamuttal.

A ki *meghülés, légvadás, rheumatikus bajok* által *nem jól holl*, öntsön egyik nap egyik fülébe 6—8 cseppet, másnap másik fülébe szintannyit és tömje be mindig a nyilást.

Néhány nap mulva, langyos vízzel belső fülét kimosva, puhatolhatja az eredményt.

Még jobban cselekszik *az oly beteg*, ki egy szakavatott által kis fülfecskendővel fülébe fecskendeztet.

Nagy hőségü (gyuladásu) dagamatokat mandolaolajjal gyöngén be kell dörzsölni; enyhíti a benne levő fájdalmat és hűvösíti az égető hőséget.

A falusiaknak ugynevezett *fölrepedéseit*, melyek sokszor igazán fájnak, az *ülés, fekvés, nyargalás* stb. által *támadt sebeket*, a testnek bármely részét kinezák, a mandolaolaj használata (gyöngé bekenés édes mandolaolajjal) kitűnően enyhíti és gyógyítja.

A kinek birtokában nincs a mi olajunk, használjon helyette *salútaolajat*.

Májolaj. (Leberthran.)

Egy derék katonaorvos egykor ezt mondotta előttem: „A májolajjal nagy . . . úznek és a rossz májolajnak sokszor már nagyon rossz következményei voltak. Vannak szigetek, ott van hatása görvélyekben. De különben én megvetem.“

Senki sincs ezen ítélethez kötve.

Részemről én soha sem használom. Gyógyszernek nem tartom; minthogy pedig a rossz májolajtól mint táplálószerből irtózom, táplálékul mást rendelek, a mi bőven kipótolja és meghozza, mit a májolajnak kellene meghoznia.

Málva. (*Althaea rosea*. Malve, Stockrose.)

A virágok közt a málvának nem volna szabad hiányoznia kertünkben. Midőn a jóságos teremtő Uristen a bennünket örvendeztető virágát festette, a színnel együtt mindegyik levélbe egy-egy csepp gyógynedvet öntött.

A málvavirágok, különösen a fekete málvavirágok, *teának* készítve, meggyógyítják a *torokbajokat*, a mellben pedig oldozzák a *nyálkásodást*. Rendesen e virágokat a *farkkóró* (Wollkraut) virágaival keverjük.

Gőzökhöz, szolgáljanak *belélekezésre* vagy különösen mint *fülgőzők*, a málva felette hasznosnak bizonyodik.

Menta, borsos menta, lapos vagy széles menta.

(*Mentha piperita, aquatica*. Minze, Pfeffer, Wasser-Minze.)

A borsos (a kertben) és lapos vagy széles menta egyaránt használható és hatásaikban keveset különböznek. A lapos vagy széles mentának, mely erősebben hat, elsőséget adok.

A menta ana főszerek közé tartozik, melyek a *gyomrot erősítik* és az *emésztést előmozdítják*. Már a fűszeres illat mutatja, hogy ez a növény gyógyerejére nézve kitűnő helyet foglal el.

A ki *nagy fejfájásban* mentafűvet köt homlokára, nem sokára csillapodást és megnyugvást fog érezni.

Mentatea, minden reggel és minden este 1 csészevel, előmozdítja az *emésztést* és az arcot frissé s egészségessé teszi.

Ugyanama szolgálatot teszi *pora*, ha naponként 1—2 késhegynyivel étkeken vagy vízben beveszszük.

A kik *betegség által nagyon elgyöngültek*, minden kicsinységre *szivdobogást* kapnak, sokat szenvednek

újuldozásban és gyakori hányásban, az ilyenek a menta teáját és porát jó sokszor használják.

Mentatea félig meddig *vizben és borban* készítve, több napokon át naponként 1 csészével véve, a *rosz és rothadt szaga lélekzést* megszünteti.

Teaforrázat, *eczettel* készítve, koronként 1—2 kávéskanállal véve, a *vérköpést csillapítja.*

Menta, tejben teának készítve és melegen véve, megszünteti az *altesti fájdalmokat.*

Vajha minden háziasszony e nagyon nemes növénynek a rütával együtt a kert valamelyik sarkában helyet adna! Megjutalmazza a fáradságot már a nagyon felfrísítő jó illattal, melyet minden érintésre kezünkbe bocsát bőségesen.

M é z.

A korábbi nemzedékek azt állították, hogy a *fiatalok* ne egyenek sok mézet, nekik nagyon is erős; az *öregeket* ellenben újonan lóra segíti.

Én sokfélekép használtam a mézet és mindig azt találtam, hogy *kitűnő* hatása. Hat *oldólag, tisztítólag, erősítőleg.*

Vegyitékül teához *hurutok és nyálkásodások* ellen már régóta használják a mézet.

A falusiak nagyon jól értik, *külső daqanatra* a *méztapaszt* alkalmazni. A kinek nincs ügyessége, az ily keléseket vízzel gyógyítani, az olyannak határozottan tanácsolom, minden egyéb kenőcs előtt nyuljon ezen egyszerű, ártalmatlan és hathatós szerhez.

Készítése nagyon egyszerű. Veszünk felényire mézet, felényire fehér lisztet, összekeverjük jól, kevés vizet rája öntve. Az igazi mézkenőcs meglehetősen *kemény* legyen, nem folyékony.

Belőlről is hat a méz különféle kisebb bajokban gyógyítólag.

A kisebb *gyomorkeléseket* gyorsan összevonja, érleli és gyógyítja.

Nem tanácsolom, hogy a mézet *tisztán*, ellenben nagyon ajánlom, hogy a mézet illő teával keverve vegyük. Vegyíték nélkül ez a nemes kivonat nagyon erősen hat; mielőtt a torkon lement volna, már ezt *rekedtté* teszi.

Ha *hurut* vagy hasonló baj miatt nehezen *nyelünk*, forraltassunk 1 kávéskanálnyi mézet $\frac{1}{4}$ liter vízben. Minden énekes a legdicsőbb és legédesb *gurgulázó* vizet kapja ebben. Még ha egy csepp leszalad is, nem kell gyomorromlástól és mérgezéstől félnünk.

A tisztító és erősítő *méz-szemviz* ismeretes. Forralj 1 kávéskanálnyi mézet $\frac{1}{4}$ liter vízben 5 percig; aztán mindjárt a szemre teendő gyócsot belemárthatod.

Még egy fekszik szivemen.

Ismerek egy 80 évnél idősebb urat. Ez az *ő asztali borát* maga készíti naponként. Beleönt egy evőkanálnyi igazi mézet forró vízbe és forralja egy ideig. Az ital kész és egészséges, erősít és nagyon jól ízlik. Az öreg ur így vélekedik: „Egészségemet s épségemet ily öregkorban e mézbornak köszönhetem!”

Lehet! Annyit tudok saját tapasztalatomból, (én nagyon sok *mézbor*t készítettem, inni nagyon sokat láttam, magam is néha egy pohárral ittam,) ez a bor hat oldólag, tisztítólag, táplálólag és erősítőleg.

Nemcsak a gyöngé, még az erős nemnek is az ily ital teljes tiszteletet szerezne.

Mellette a régi németek *méhsörére* gondolok mindig. Ennek a hamisítatlan sörnek tulajdonították főleg, mint *Tacitus* beszéli, egészségüket és nagy öregségüket.

A ki, mint az ősnémet atyák igazi fia, erre hangolva érzi magát, annak részére e használaton kívül levő italnak készítését örömet leírom.

Mézbor készítése.

Nagyon ajánlható egészségesek és betegeknek.

A régi németeknek kevés vagy semmi boruk sem volt. Az árpasört nem ismerték, mivel akkor még nem volt. Eledelek igen egyszerű volt, és minemellett hatalmas néptörzsöt alkottak; magas korra jutottak és rendkívüli egészségnek örvendettek. E magas kort és e rendkívüli egészséget a *méhsörnek* tulajdonították.

Kár, hogy ez a nemes ital oly kevéssé ismeretes, és helyére italul az általánosan elterjedt árpasör került, melyet a sok mesterkedések folytán már nem lehet többé egészséges itálnak tekinteni.

A nagy méhészeti könyvekben rendszeren meg van írva, hogyan lehet a *mézbor*t készíteni. Hallunk azonban sokszor panaszokat is, hogy megkísérlették úgy készíteni, de soha sem jutottak szerencsés eredményre.

Én rendszeren így készíttetem: egy jó tiszta rézkatlanba hozatok 60—65 liter lágy vizet. Ha meglehetősen megmelegedett, körülbelől 6 liter mézet keverek közébe. Erre aztán a vizet és mézet nagyon gyöngén 1½ óráig főzzük. Időközben a piszkos nyákot, mely fölülre kerül, lemerjük. A forralás ideje letelvén, a mézvizet kimerjük bádoggal vagy cserépedényekbe.

Ha aztán annyira lehült, hogy csak oly meleg, mint ama víz, mely erős napfényen melegítettett, ekkor gondosan megtisztított hordóba öntjük. Az akonát ráteszszük de nem verjük bele. Ha a pincze meglehetősen meleg, akkor 5—10 nap múlva elkezdődik az *erjedés*.

Körülbelől 14 napnyi erjedésidő után a fiatal, erjedt mézbor *másik hordóba* lefejtjük. A seprül természetesen kimarad.

A második hordóban az erjedés körülbelül 10—14 napig tart, és ha a mézbor egészen úgy lecsöndesedik, hogy a hordóban mitsem hallunk már, ekkor az akonalyukat bezárjuk. És 3—4 hét múlva tiszta és iható lesz.

Ha aztán üvegekbe fejtjük, jól bedugaszoljuk és hideg homokba rakjuk, néhány nap múlva meg lehetős erősen *pezseg*.

Ez az ital nagyon hűvösítő; miért is a *lázbeteg* nagyon örömet iszszak. Ha a betegek sem bort, sem sört nem ihatnak, az ily mézbor enyhítő italul szolgál nekik.

Hanem az *egészségeseknek* is jó ital; de csak *kis adagokban* kell inni, különben ellenáll.

Olaj kiválasztó, (a nép ajkán maleficzolaj).

Vannak esetek, midőn a testben oly sok kóryananyag gyült össze, hogy felette nehéz azokat teljesen feloldani és kivezetni.

A nehézség nem a *víznek* vagy a különféle alkalmazásoknak kétséges *tevékenységében* áll, hanem inkább ama kérdésben: vajjon az ily beteg, különösen a gyöngye természetűek a szükségesen alkalmazandó gyakorlatoktól és a gyógy mód hosszóságától nem ijednek-e vissza és így minden fáradozások nem hiúsulnak-e meg?

Ez a gondolat sokat foglalkoztatott engem, és többféle tapasztalat új és komoly gondolkozásra sarkalt.

Ekkor eszembe jutott, hogy *némely belső baj hirtelen eltűnt, mihelyt kívülről kiütés mutatkozott.*

Nem lehetne-e, kérdém magamtól, mesterséges módon ily kiütést eszközölni, más szóval, valamely szer által a belső testben rejlő beteg anyagot kitö-

résre segíteni, kicsalni a bőr fölületére és így a vizkúra munkáját jó darabon megkönnyíteni?*)

Sok keresés után egy olajra akadtam, mely e szolgálatot kitünően végzi, némely esetekben nagyon feltűnő eredménnyel.

Ez, mint mondtam, a gyógyításra nem okvetlenül szükséges, nem oly *föltétel*, mely nélkül nincs *eredmény*: maga a víz egyedül elvégezheti a munkát.

Hanem jelentékenyen támogatja és előmozdítja az oldásnak és kivezetésnek sokszor igen nehéz munkáját.

Az olajt csak *külsőleg* használjuk és csupán oly esetekben, midőn a kóranyagnak előnyös kivezetését így a legkönnyebben elérhetjük. A hatás *egészen és felette ártalmatlan*, hanem gyökeres, mélyreható egész a fenékig.

Mivel a zendülőket a testben és vérben erősen szagláló orral szimatolja és biztosan napfényre hozza, egy ur, kinél pompásan és sikeresen szolgált, a *maleficzolaj* nevet adta neki, melyet mai napig megtartott. Nincs semmi okom, az eredeti nevet valamikép megtámadni.

Az *alkalmazás módját* néhány példával világosítom fel.

Valaki panaszkodik *szembajról*; szemei vörösek, minden világosság bántja. Könyeznek nagyon erősen és fáznak a legérzékenyebben.

Ezen esetben a bőrrészt a fülek megett (a fülsiga és hátfej körül) bedörzsölöm lágyan, hogy kissé fölmelegítem, és aztán hirtelen 3—4 csepp ily olajat teszek a fölmelegített helyre.

A beteg már $\frac{1}{2}$ óra mulva érzi a hatást, a könnyü feszülést és égetést; körülbelől 24 óra mulva

*) Oly betegek, kik vizgyógyintézeteket már látogattak, azt állítják, hogy a *kiütés megjelenésében* az egész kúra sikerének biztos jelét látják.

genynyel töltött számtalan hólyagocskák mutatkoznak, melyek a kivonandó kórványag tömege szerint szaporodnak, később elszáradnak és mint száradt varrok lehullanak.

Ha az első kísérlet nem sikerülne, vagyis az olaj körülbelül 30 óra alatt nem hatna, ekkor másnap újra tegyünk egy pár cseppet a vöröses helyekre. A hatás bizonyára el nem marad, és a mérges anyag, mely a szemben a gyuladást okozta, kitakarodik nem sokára.

Ily szembajok sorában a nevezett olaj használatára, már 1—2 óra múlva csillapodott a fájdalom, és rövid idő múlva a szemek tiszták és egészségesek lettek.

Erős fogfájás kinez egy másik beteget; foghúsa meg van dagadva, állkapcsa fáj, mintha szétörne, egész fejét legfájdalmasb izgatottság kinozza.

Mint az első esetben, tegyünk olajunkból néhány cseppet füle tövébe vagy nyakcsigájába. Kedvező eredményének kell lennie.

Az *olaj sajátsága* még abban áll, hogy a kivezetésnek első és jelesb munkájánál a megkent helyet megsebzí, aztán pedig, mihelyt kötelességét teljesítette, második munkájával gyorsan és jól meggyógyítja.

Az olajat *legkevesebbé sem tartom titkos szernek*; összeállítását már több bizalmas barátommal közöltem.

Hogy azonban különféle visszaéléseket akadályozzak, ez arra birt, hogy készítését egyelőre főtartsam magamnak. Ha valaki próbát akarna vele tenni, mindig a legkészségesebben kitárom előtte.

Pipitér. (*Matricaria chamomilla.*)

A *pipitértéa*, melyet *meghüléseknél* kivált ha lázas állapot kíséri, *hascsikarásoknál*, (erős gyomor-

fájás) *görcsöknél*, erős *torlódásoknál* stb. használunk ; aztán a *pipitérzacsók*, ezek a jeles melegítők különféle állapotokban, minden házban oly kedves ismerősök, hogy fölöslegesnek látszik erről bővebben szólani.

Rozmarin. (*Rosmarinus officinalis.*)

Egy száll rozmarin a menyegzőnapon egy vendégnél sem, fényes ünnepélyeknél egy igazi részvevőnél sem hiányozhatik. Nem kevesebbé volna szégyen azonban, ha a házi gyógytárba gyűjtőnél nem volna meg ez a fűszeres virágszál.

A rozmarin kitűnő *gyomorszer*.

Mint *tea* készítve és véve, tisztítja a gyomrot a *nyálkásodástól*, jó étvágyot és emésztést szerez.

A ki örömet látja díszleni asztalán vagy széken a gyógyszeres üveget, e vigasztalót a betegségekben: töltsé meg azt rozmarinteával és vegyen be reggel és este mindig 2—4 evőkanállal. Gyomra nem sokára észretér, vagyis nem marad sokáig nyálkásodásba süppedve.

Aztán *rozmarinbor*, kis adagokban véve, kitűnő szernek bizonyodott *szivbajok* ellen. Megnyugtatólag hat és *szivvizkórban* erősen kivezetőleg a vizelet által.

Ugyanama szolgálatokat teszi az ily bor általánosan a *vizkórban*.

Mind a két bajban vegyünk naponként reggel és este 3—4 evőkanállal vagy egy kis boros üvegcsével a kellemes italból, melyet megszokunk nem sokára.

Felette egyszerű *készítéséhez* vágjunk lehető apróra 1 maroknyi rozmarint, tegyük aztán egy üvegbe és öntsünk rája jó tiszta (legjobb a fehér) bort. A ráöntött bor $\frac{1}{2}$ nap múlva mint rozmarinbor már használható.

Ugyanama levélkék új áztatásra még egyszer fordíthatók.

Rúta, kerti vagy borrhúta. (Ruta graveolens.)

Ez a nemes, erős gyógynövény fájdalom még nagyon kevésbé ismeretes, akarom mondani, kevésbé van elismerve kitűnő hatása.

A növények szólnak hozzánk illatuk által.

Mily világosan és áthatólag jelenti jó akaratát a rúta nekünk, nekünk embereknek, kikért van teremtvé, hogy segítsen, különféle bajt enyhítsen úgy, mintha mindegyik kis levele ugyszólván egy nyelvecske volna. Vajha e nyelvet megértenénk folyvást!

A rúta, bármikép és bárhol használtatik, edzőleg és erősítőleg hat.

A ki csak egy levelkét megrág, legott érezheti e hatást nyelvén. Azonfölül az egész szájöblöt oly iz tölti be, mely jótékony és megmarad mint a tömjéngőz, mely a házat átjárja.

Torlódásokban, vagyis mikor a vér a fej felé tolul, mikor a fej zavart, szédül, a rúta tea jelesen hat; nem kevesebbé nehéz lélekezésben, szívdobogásban és mindenféle altesti bajokban és állapotokban (görcsökben stb.) melyek az egész test vagy egyes szervek gyöngeségében alapulnak.

Ajánlom e teát különösen mindazoknak, kik az ugynevezet *gyöngeségekre, görcsökre, méhgörcsökre* hajlomást árulnak el.

A ki rútat szeszbe tesz, tea helyett a jelölt bajokban naponként (legfőlebb) 2-szer 10—12 cseppet vehet be czukron.

Rútaolaj szintugy vétetik be.

Az utóbbi így lesz készítve: a szárított rútaleveleket összetörjük és üvegbe teszszük. Aztán finomabb salátaolajat öntünk rája és az üveget hosszabb ideig meleg helyen tartjuk. Később lefejtjük és, mint mondva volt, beveszszük cseppenként.

Salátaolaj.

Olvassuk át, mi a mandolaolajról mondatott; mert csak ha ez nincs, akkor jön a salátaolaj (faolaj) használatba. Ha kevés van a mandolaolajból, akkor lehet salátaolajat közéje keverni.

Az itt nevezett salátaolaj tiszta *provenci olaj* vagy legalább tiszta *repczeolaj* legyen.

Használati módja (hogyan és hol) ugyanaz, mint a mandolaolajé.

Santala. (Lásd Gyimbor.)

Santala vagy gyimborfa vörös por, voltaképp vörös főstésre szolgál; minden gyógytárban lehet venni.

Ezen egészen ártalmatlan gyógyszert én mindig *gyimbor-teával* keverem, 1 evőkanálnyi gyimborlevélhez 2 késhegynyi santalát véve és így a nevezett tea hatását erősítem.

Szamócza, földi eper. (Fragaria vesca. Erdbeere.)

Mily öröm, ha a gyermekek az első epercsokrot hozzák szüleiknek, a tanítónak, plebánosnak! Mily élvezet, ha mint utóétel (borral vagy bor nélkül) az első tányér eper az asztalra kerül!

Nem csupán *gyümölcseit* látjuk örömet e kis, felette termékeny növénynek; *leveleit* is gyűjtik és szárítják az ő gyöngye kisdedeikről szorgoskodó, súlyos munkáról haza térő anyák; mert tudják ők, hogy az eperlevelek jó, egészséges és *felette olcsó tápszerek*.

Hogyan készíti a gondos anya *e teát*?

Vesz annyi eperlevelet, a mennyit 3—4 ujjal összefoghat, ráönt körülbelül $\frac{1}{2}$ liter forró vizet és jól befödi mindkettőt. 15 percz múlva leszűri a teát és van tiszta *eperlevél teája*. Aztán beletesz forró tejet, kevés cukrot és az italocska kész.

Ha az anya az eperlevélnek harminad vagy negyed része helyett *májusi füvet* (*Asperula odorata*. Waldmeister,) vesz, ekkor az ital íze s tartalma növekszik.

Fris, szép eperlevelek, május és júniusban, napos helyeken, különösen magas hegyoldalakon, szedve és jól megszáritva, kitünő teát adnak, mely egy kis *májusi fű* belekeverése által egészen sajátos aromát nyer. Csak próbáljuk meg!

Az epret mint *egészségszert* sem lehet épenséggel ócsárolni. Adjuk különösen *üdülőknek*, kik súlyos betegség után nagy gyöngeséget és erőtleniséget éreznek; adjuk egyéb tápszerekkel összekötve.

A ki hosszabb időn át, mintegy *gyógymódot*, naponként p. o. 1 liter tejet $\frac{1}{2}$ liter epret összekever, (mint ezt déli Németországban sokszorosán teszik,) vagy naponként 2-szer egy darab jó rozskenyeret $\frac{1}{4}$ liter eperrel élvez, nem sokára érzi felette jótékony hatását, mely az *erősítésen* kívül még *vértisztításban* is áll. *Befőzve*, úgy mint a cseresnye, meggy, stb. a főnebbi *gyógymódot* még télen is legjobb sikerrel lehet használni.

Belső hőségben az eper nyáron még *betegeknek* is legjobb szolgálatot tesz. Mily pompás hűsítő enyhe italt nyujthatunk az utána epedőnek!

Húgykő és fővenyben szenvedőknek naponként egyforma adaggal nagyon lehet ajánlani.

Szintugy *májbetegeknek* (naponként különböző alkalommal egész 2 literig) és olyanoknak, kiken beteges vérből eredő *kiütések* vannak. (Reggel és délután mindig 1 literrel.)

Nevezetes, mily bőven kijut épen ez a földi gyümölcs az embereknek. Vajha a mi belátásunk és hálánk az ő és Teremtőnk szeretetteljes bőkezűségének mindig megfelelné!

Szattyú. (Tussilago petasitis, farfara, Huflattich)

A Teremtő növeszt némely fűvet és növényt, melyet oly kevésbé vagy épen nem becsülünk, úgy hogy örömünk telik benne, ha ily növényre tiporhatunk.

Ez a sors éri a szattyút is, mivel rendesen tiszta gaznak tartják. A ki pedig ismeri e növényt, az nagyabecsüli és úgy bánik vele mint kitünő házi szerrel.

A mell és tüdő tisztítására nagyon tanácsos szattyúteát inni. A *szűkmellüséget* és *köhögést* igen könnyen meg lehet ezen *egy* növénynyel szüntetni, kivált ha van hajlomás *sorvadásra*.

E leveleket, vászonra téve vagy a nélkül is, a mellre lehet helyezni. Kiszivják a hőséget, mérséklék a gyöngeséget vagy eltávolítják a lázt.

Kitünően hatnak e levelek, nyitott kelésekre téve; elveszik a hőséget, a hozzagot (vörösséget,) az ártalmas anyagokat kiszivják.

Egészen kiváló módon hatnak e levelek a sebes lábakon, ha a sebhelyek kékek és feketék, erősen meg vannak gyuladva; elveszik a tüzességet és fájdalmat, és ismételten föltéve, kitünő gyógyszerek.

Tehát tüzes *daganatoknál*, orbáncznál, arczrózsánál és hasonló állapotokban a szattyú kitünő szer gyanánt szolgál.

E szattyúleveleket árnyékon megszáritva porrá lehet dörzsölni és így bevenni; naponként 2—3-szor mindig 1—2 késhegynyivel; e port ételben is lehet bevenni.

Szegfüolaj.

A szegfüolaj úgy hat, mint a mandola és salátolaj, melyekkel gyakran össze is kevertetik.

Különösen jó szolgálatot tett nekem *lomha gázok* és *romlott lomha nedvek és anyagok* ellen a gyomorban.

Rendesen a szegfűolajat czukron vesszük be, naponként 1—2-szer mindig 4—6 cseppet.

Szemfű. (*Euphrasia officinalis*. Augentrost.)

Jutalom és hála fejében a hű szolgálatokért őseink e kis füvecskének ama szép nevet adták: *szemvigasz*.

Ha sokszor már semmi szer nem segített, ez a virágocska szerezte a szemeknek az utolsó vigasztalást.

En már nagyon sokszor javasoltam és jó eredményyel.

Mikor a sarju felényire megérett, körülbelől augusztusban, e gyógyfüvecskét megtalálod ugyszólván minden réten. Sokszor oly sürűen növekszik, a tulajdonképi takarmányt kiszorítva, hogy a földművesek szinte haragusznak rája.

Mind a szárított, mind az összezúzott levelek mint *tea* és *por* kerülnek használatba.

A teával kimossuk szemeinket jól 2—3-szor naponként, vagy pedig bele mártunk kis rongyot, melyet éjen át szemeinkre teszünk és bekötünk valamivel. A szem így tisztul, világosul, a láterő növekszik.

Az én gyakorlatom szerint *ugyanazon egy időben* a betegek a *port beveszik* és pedig naponként 1 késhegnyivel 1 kanál levesben vagy vízben.

Evvel a füvecske gyógyereje nincs kimerítve. *Gyomorvigasz*nak is nevezhetnénk.

A vele született keserűségnél fogva teája szolgál gyorsabb emésztésre és a gyomornedvek javítására. Próbáld meg egyszer, kedves olvasó, és a füvecske nálad sem fukarkodik vigaszával.

Szénpor.

A szénpor mindig *faszénből* készül. A legfinomabbat és legjobbbat a hársfa adja, melyet némely

gyógyszerészek magok készítenek. Nem levén hársfaszén, minden faszén is jó ilyenkor.

Minél *frisebb* a szén, annál *jobb* szolgálatokat tesz. A legfrisebb szén az épen tüzből vett szén. Törd össze finomra és meg van a főnemlitett szénpor.

Oly betegségek után, melyekben az *emésztőszervek* nagyon szenvedtek, ez a mi szénünk jórészen megkönnyíti a munkát.

Talán furcsán hangzik, de úgy nagyon.

A legkönnyebben beveszik az ily üdülők a szénport *tejben* kevés cukorral. A mennyiség naponként 1 közepes evőkanálra mehet és 1-szerre vagy 2-szerre lehet bevenni.

Sorvadók naponként együttvéve különféle időben 2 üveg tejet ihatnak és mindenik üvegben ($\frac{1}{2}$ liter) 1 kanál szénport keverhetnek.

Kiváló hatása lesz a *májbetegeknek*. A por ismét tejben vétetik be.

Fakadt, genyes, nedves kelésekre hintve, naponként 1—2-szer, a szénpor felszívja és előmozdítja és gyorsítja e felszárítás által a *bőr megújulását*.

Tarnics, sárga, encziána, keserűgyökér, (Gentiana lutea.)

Az encziána leginkább hegyeken nő. Megbízható emberek által e pompás gyógyfüvet könnyen és olcsón szedethetjük.

Mindenekelőtt tanácslom, *kivonatokat* készíteni a tarnicsból. Gyökerei e célra jól megszáritatnak, apróra vágatnak és pálinkával vagy szeszszel üvegbe tétetnek.

Ez a kivonat az első *gyomorszer*ek egyike.

Öntsünk belőle 20—30 cseppet egy üvegbe 6—8 evőkanálnyi vízzel és vegyük be e keveréket hosszabb ideig naponként. A jó emésztés hamarjában nem kevesebbé jó étvágyot fog mutatni.

Ha érezzük, hogy valamely étel nagyon meg-

fekszi gyomrunkat és terheli: e gyomoritalocskából 1 kávéskanálnyi $\frac{1}{2}$ pohár meleg vízben a bomlásnak véget vet.

Gyomornyomásra is az encziána szintugy nagyon jó.

Nagyobb úton, mikor több naphosszant sokszor roszul eszünk, még roszabban iszunk és holtfáradtan és félbetegesen jutunk célunkra, egy kis üvegcese enczián tinktura, csöppenként czukorra öntve, fölséges, megfizethetlen szolgálatot tesz.

Émelygéseket és ájulozásokat 1 kávéskanálnyi tinktura vízben véve megszüntet; melegít, föléleszt, testet s lelket megnyugtat ismét.

Encziána, *teának* készítve, hasonló szolgálatokat tesz. Megforraljuk akkor vagy az összevágott gyökeket vagy magát az encziánport és a forrázatot mint teát iszszuk.

T i m s ó.

A timsó *fölesz, mar*; tehát *rothadt roszfajú bajokra* alkalmas.

Láttam, hogy még a nem messze haladt *rák*bajt is a tovább harapózásban akadályozta.

A sebes, benőtt körmöket mindig timsóval kell gyógyítani.

Az alkalmazás következő:

a timsót vagy finom *porrá* zúzzuk és egyenest a sebre hintjük, vagy pedig *vízben felolvasztjuk*, és a felolvasztást mosás alakban, vagy bemártott kis gyolcsdarabok felrakása által használjuk.

Ha a sebek a genytől, rothadtságtól stb. egészen megtisztultak, ekkor a timsó *összehúzólag, szárítólag* és *hirtelen gyógyítólag* hat.

Oly fogakra, melyeknél az *egészségtelen húst vér futotta el*, az olvasztott timsóvíz kipróbált szer.

Szájvizül, a száj és fogak kiöblítésére, szintugy *gurgulázó vizül* a timsóvíz már régóta szolgál.

Tölgyfakéreg, cserfahéj.

Hát még a tölgyfakérget is lehet orvosságul használni?

Természetes, lehet, kerüljön bár frisen a fáról vagy legyen megszáradva.

Fiatal tölgyfakéreg, hosszabb ideig ($1\frac{1}{2}$ óráig) forralva, *gyógyerős forrázatot* ad.

Mártsunk csak bele egy kendőt és tekerjük mint göngyöt nyakunkra.

Ily göngyök oldanak és elhárítják a *vastag nyakot*, és ha a golyva még nem nagy és nagyon kemény, ez a leghathatósabb és egyszersmind legártalmatlanabb *golyvaszer*.

E göngyök a *mirigyeket* nem kevesebbé gyökeresen feloldják.

A kinek *végbele* kijön, vegyen szorgalmasan ülőfürdöket tölgyfakéreg forrázatával, azonfölül néha kis allövetet hígított forrázattal.

A terhes és sokszor veszélyes *végbélspolyt* e forrázat feloldja és kigyógyítja.

Kemény *daganatokat* is, melyek nincsenek gyuladásban, szintugy kezelhetünk és oldhatunk.

Tölgyfakéreg *tea*, mint a gyanta, erősítőleg hat a belső edényekre.

Tömjén, fagyanta.

Mint a gyertya csepeg, ugy csepeg némelykor a jegenyefenyő vagy tenyűfából is. Mindenki, a ki nyáron vagy őszszel az erdőbe megy, e csepegést észreveheti.

Mint függve maradt könyek látszanak e gyantagyöngyök, fehérek mint a viasz, világosak mint a méz, frisek mint a forrásviz.

A gyanta a jegenyefenyő, a fenyő vére, és ha

az ily életerős fa egész husáig megsértetik, ezen esetben sokszor nagyon erősen vérzik.

Ez a gyanta, mely oly szivósan a fára tapad és látszólag nemes, magvas anyagot tartalmaz, bizonyára különös erővel bír.

Ily 5—6 borsónagyságu gyantagolyócska vagy gyantaköny hosszabb időn át naponként bevéve és lenyelve, erősíti a *mellet* és nevezetesen erősítőleg hat a *belső edényekre*.

Ismertem egy nagyon gyöngé *papot*, ki e gyantafolyadékból naponként nagyobb mennyiséget vett be. Így vélekedett: „Ezen erőszörpnek köszönhetem mellem megerősödését.“

E *gyantulabdacsokat* az olyan, kihez az erdő nem esik közel, fehér faju *tömjénszemekkel* is pótolhatja. Hiszen a tömjén is csak finom gyanta. Ily 6—8 szem, hosszabb ideig naponként bevéve, nagyon jó mellkúra.

Ama félelem, hogy e gyantakövecskéket, egy magasan röpködő képzelgés szerint, nem lehet megemészteni, el ne riaszson. A természet az ily portékát is jól feldolgozza.

Útifű keskeny. (*Plantago lanceolata*. Spitzwegerich.)

Ha a falusiak megsebzik magokat dolgaikban, hamar keskeny útifűlevelet keresnek és nyomkodják és gyurják mindaddig, míg csak a kissé csökönös levélből néhány csepert ki nem facsarnak. Ezt vagy egyenesen rácsepegtetik a *fris sebre*, vagy pedig megáztatnak vele egy rongyot, melyet aztán rátesznek a sebes részre.

Ha az útifűlevél megtagadja gyógynedvét, csupán porhanyitni és kissé nedvessé gyúrni engedi magát, ezen esetben az emberek a *porhanyó leveleket* rakják a sebre.

Forog-e fönn itt *vérmérgezés* veszélye? Ezt az útifű nem ismeri.

Az ily bekötés az első, de némelykor legjobb bekötés szükségből; mert az ily sebek gyógyulása sebesen halad. Mintegy aranyfonállal varrja be az útifűnedv a tátongó sebet, és valamint az aranyat rozsa soha be nem lepi, úgy az útifűvet is kerüli minden rothadás és rothadt hús.

E növény hatása *belőlről* nem kevesebbé előnyös.

Vajha az emberek százanként szednék, összezúznák tavaszkor vagy nyáron e gyógyleveleket, nedvét kifacsarnák és innák! Számtalan belső bajok, melyek a tisztátalan vérből és tisztátalan nedvekből mint mérges gombák fakadnak, elő nem fordulnának. Ezek oly sebek, melyek természetes nem vérzenek, de sokszorosan még veszélyesebbek.

Az útifűnek *megszáritott levele* szintugy pompás *teanövény belső nyálkásodás ellen*. A hirlapok sokszor hosszasan eldicsérik az útifűnek, még hosszabban az itt vagy ott készített útifűnedvek hatásait.

Némely ember vesz ilyesmit drága pénzen.

Jó földműves ember! Légy magad a gyűjtő, készítő és gyógyszerész. Nem kell tünődnöd. Azt az egyet tudod: hogy igazi portékád vagy.

A megszáritott útifűlevelekkel teához nagyon jól össze lehet félig-meddig keverni a *tüdőfűvet*. (*Pulmonaria officinalis*. Lungenkraut.)

Üröm. (*Artemisia absinthium*. Wermuth.)

Az üröm a legismeretesb *gyomorszerek* közé tartozik.

Kivezeti a *gyomorszeleket*, megjavítja és támogatja a *gyomornedveket* és így segít jó étvágyot és jó emésztést készíteni, vegyük bár mint *teát* vagy mint *port* be.

A *szújnak rossz szaga ellen*, ha a gyomorból származik, az üröm kitűnő hatása.

A ki májbajban (mélaságban) szenved, ez egy szippantat tobak helyett 1-szer vagy 2-szer napjában nyuljon az ürömpor szelenczébe és két ujjának tartalmát hintse az első kanál levesbe vagy mint paprikát valamely ételre.

A csökkenő *sárgaság* nem sokára mutatja az *epe javulását*, és a beteg, kinek léleketét a megrekedt rothadt levegő, sokszor még rothadtabb nedvek, a gyomornak igazi trágyahelyei, mintegy elfojtják, ismét szabadabban fog szuszogni.

Az ürömet *tinkturává* is lehet alkalmazni, mely igen sokáig eltart a nélkül, hogy megromlanék.

Valamint egyetlenegy tömjénszem, mely a szénezen ég, az egész szobát betölti illatával: úgy egy kis ürömlével az egész szeszes üveg tartalmát keserű ízzel belehelheti, . . . ez mutatja, mily erős e tinktura és mily erősen kell hatnia.

Az oly *utasok*, kiket a *gyomorbajok, émelygések* sokat gyötörnek, ürömtinkturás üvegecskéjüket, mint hű kísérőjüket, soha otthon ne feledjék.

Az *ürömtea* némely szembajosnak mint *szemviz* is jó, sőt legjobb szolgálatot tett.

Vadrózsa, csipkefa. (Rosa canina. Hagebutte.)

A csipkefáról a házigyógytárára gondoló anya nem csupán a szép rózsákat, hanem az ugynevezett csipkebogyókat is szorgosan gyűjtögeti, és pedig nem egyedül mártásul, hanem gyógyszerül is.

Még buzgóbban átfürkészi kertjét és mások birtokát is ama háziasszony, kinek családjában van, a ki *fővenyben*, vagy *vese és hólyagköben*, e rettenetes és fájdalmas bajokban szenved. Tudja ő, hogy e csipkebogyótea enyhíti és tisztítja a veséket és hólyagot.

Ismerek egy magaskorú öreget, ki fiatalkorában sokat szenvedett *fővenyben* és *kőben* és sokszor legkisebb tanácsot és segílyt sem talált magának.

Javasolták neki e teát és oly nagy szeretettel megszokta, hogy este lefekvés előtt az évek óta megszokott csészének soha sem volt szabad hiányoznia; kedvesb ez neki, mint a legjobb pohár bor.

„Ez az én szeszem,“ ugymond, „ez amaz olaj, mely az öreg testnek nem sokára lejáró gépét naponként a járásra ismét megolajozza.“

A bogyók magvai kiszedetnek, héja megszáritatik és ebből készül a tea.

Vidra eleczke. (*Menyanthes trifoliata*. Bitter, vagy Sumpfkleee.)

Ez oly növény, mely rendszeren tolyóvíz közelében áll. Hol a víz a folyásban kitérő utat nem talált és kisebb vagy nagyobb posványt képez, itt nő egyéb savanyú fűvek közt ez a posványnövény is.

Három levele van és nagyon keserű, ezért keserű herének is nevezik.

Kitünő tea készül e fűből a *gyomornak*; jól hat az emésztésre és segít jó gyomornedveket készíteni.

A keserű heréből, pálinkába téve, készül az ugynevezett *keserű pálinka*, mely ugyanama jó szolgálatot teszi.

Viola. (*Viola odorata*. Veilchen.)

Ez a kedves, jó illatu tavaszi virágocska hadd töltsse be gyógyillatával a mi házi gyógytárunkat is.

Ha tavasz kezdetén, a többszöri légváltozás következtében, a gyermekek *erősen köhögnek*, vagy *hökhurutba* esnek, főzön a szorgos anya egy maroknyi zöld vagy száritott *violalevelet* (a virág gyökereit is lehet használni, hanem a leforrázás előtt össze kell törni) $\frac{1}{4}$ liter forró vízben és adjon a gyermeknek minden 2—3 órában mindig 2—3 kanállal ily teát.

Felnőttek kigyógyulnak a *régi* hökhurutból, ha a teát 3-szor veszik be napjában mindig 1 csészével.

Sorvadóknál szintugy enyhíti a *köhögést* és elősegíti a *nyálkaoldást*. Orvosságul szolgál, ugy kell bevenni is, azaz: minden 2—3 órában 3—5 evőkanállal.

Ez a tea továbbá szolgál *fejfájásban* és mikor *nagy forróság van a fejben*.

Aztassunk meg egy gyolcsdarabot violalevél teában és kössük homlokunkra, vagy még jobb, mosuk meg fejünket, különösen hátfejünket, ily forrázattal. Tudok eseteket, melyekben nem sokára nyugalom és álm következett utána.

Megdagadt torokra ez a tea kipróbált *gurgulázóvíz*, mártsuk be a nyakgöngyöt, közönséges víz helyett, e forrázatba.

A ki *nehéz lélekzetben* szenved, mely azonban inkább a gyomorban és belekben összegyűlt gázokból és egészségtelen anyagokból ered, tartson egy kis violateakúrát, vagyis igyék bizonyos ideig naponként 2 nagyobb vagy 3 kisebb csészével ily teát.

Violalevelek, összetörve és rákötve, hűvösítik és oszlatják a *gyuladásos keléseket*; *eczetben megfőzve* az ily forrázat, ha felrakjuk, gyógyítja a *podágrát*.

Gyönyörködjél némely szép violacsokor jóillatában és pompás kék színében! Tégy el azonban e gyógyfűből egy keveset házigyógytáradban is, hogy illatozzék a betegnek még oly időben is, midőn e tavaszi virág már régen elvirult!

Wühlhuber I.

Ezelőtt 40—50 évvel még divatban volt, egy pontosan meghatározott időben *eret vágatni*, máskor pedig a naptárban lelkismeretesen megjelölt határidőben (bizonyos holdnegyedben) az évi vagy félévi *hashajtót* bevenni.

Mennyire változnak mégis az idők és nézetek és emberek, kik az utóbbiakat képezik!

Sokan még maig sem engedik elvenni magoktól ama hitet, hogy a gyomornak időnként gyökeres *vizsgálatra és kitisztításra* szüksége legyen.

Az ember szeretne mosolyogni, ha nem kellene néha egész komolyan siránkoznia.

Valóban, ha az ember rendes, egyszerű, józan észszel bír és némelykor bizonyos *emberek*, majdnem kísértve érzem magamat mondani, egész *társadalmi osztályok életmódjára* gondol, és azon *eledelekre és italokra*, melyeket élveznek, ekkor csakugyan a főnbbi hit nem alaptalan.

Ha a rémitően kínzott és vétkesen megerőtetett (mert tultömött) gyomor kiálthatna, felkiáltana és segítségért könyörögne az ilyen oktalan és bűnös gonosztevők ellen. Így azonban magának kell mindent *lenyelnie* és emellett természetesen nemcsak megromlania, hanem nyomorultan tönkre jutnia.

Legelőször is tehát én a *józan életmódnak*, ama munkásnak emberhez méltó bánlása mellett vagyok, ki mind a többi munkához a nélkülözhetlen alapot lerakja. Így lesz és lehet egyedül ez a hű és szorgalmas munkás maga, a *gyomor*, egészséges.

Ha véletlenül, hiszen ez megtörténhetik, őt is valamely baleset éri, ez esetben egyáltalán minden drasztikus (nagyon is erős) hashajtás ellen vagyok és elvetek minden erősen ható hashajtó szereket, bár hogyan neveztessenek.

Hiszzen hashajtás alatt mitsem értünk egyebet, mint, az egészség és testi erő károsítása nélkül, bővebb, könnyebb ürülést szerezni.

Ez azonban egészen más, oly egyszerű és ártalmatlan módon történhetik, hogy az alkalmazott, ártalmatlan növényeszek nem támadják meg ugyszólván a gyomrot mint ellenséget, hanem mint hű barátok

a baráttal karöltve haladnak, segítik és támogatják, önálló tevékenységéhez, tulajdon erejéhez, tulajdon szereikhez (gyomornedvek) csupán segélyöket és segélyszereiket felajánlják és megadják.

Jó régóta kerestem ki a legkülönfélébb növények közül azokat, melyek a legjelesb külön és egyes hatás mellett azonban csak *viribus unitis*, egyesült erővel, a gyomrot hathatósan segítik, vagyis melyek ugyanakkor, midőn az összes romlott tartalomnak gyökeres oldása és kivezetése által gyöngítniök kell, egyszersmind erősítik úgy, hogy az nemcsak egy órára sem szünteti meg a munkát, hanem még morgás és zúgolódással sem dolgozik.

E szerecskéket és keveréköket, gondolom, felfaltam. Mind a két *teafaj* ne maradjon titokban. Ohajtom, hogy ellenkezőleg jó sokan javokra használják és mások szenvedéseinek enyhítésére készítsék.

A gyermekcsét ismét egy idegen, nem én kereszteltem meg.

Egy ur, kinek gyomoróráját ez a tea újra felhúzta és szabályozta, *Wühlhubernek* nevezte el.

A megjelölt név ellen nem tettem kifogást és és rajta változtatást.

Azóta sok százakat buzgón segített és sokat beszélhetne; mert nagy mennyiségben ismételten vándorolt egész Svájczig, Magyarországig.

A *Wühlhuberre* a két *vény* a következő:

Vegyünk 2 evőkanálnyi törött *olaszköményt*,

2 evőkanálnyi zúzott *fenyőmagot*,

1 evőkanálnyi *görög szénát*,

1 evőkanálnyi *aloe-port*.

Az egészset jól összekeverjük és egy dobozban száraz helyen elteszszük. A szer csak 12—30 óra múlva hat.

Ezt a teát 1 kis csészével, rendszeren este lefekvés előtt veszzük be.

Egy csészéhez elég egy kávéskanálnyi a keverékből, melyet $\frac{1}{4}$ óráig forralunk, aztán leöntjük és hidegen vagy melegen, cukor nélkül vagy cukorral iszszuk.

Erős, vaskos természetűek 2 nap egymásután ihatnak 1 csésze Wühhubert.

Gyöngébb betegek jobban teszik, ha az 1 csészt 2—3 napra felosztják úgy, hogy minden este 4—6 evőkanállal mint orvosságot veszik be.

A nélkül hogy nehézséget éreznének, hallani fogják, hogy belsejökben a keresgélő kutat, fürkészet, összeterel, dülakodik.

Némelyeknél, kik e teát használják, épenséggel *semmi eredményt* nem hoz napfényre, jóllehet szorgalmas működését érzik belsejökben.

A rendőrség keres, de néha nem talál tolvajokat.

A Wühhuber keres; de a hol nincs mit találni és eltávolítani, ott nyugton hagy mindent és így nem szerzi ama nagy és oly siralmas *gyöngeségeket*, melyek a hashajtást nyomban követik mindig.

Valamint az *ürülésre*, úgy hat ez a tea a *vizeletre* is. Még a mellről is a nagy *nyálkásodást* kivezeti.

Fordultak elő nálam esetek, melyekben a Wühhuber *hosszantartó, nehezen csillapítható hasmenés után* az utolsó sármaradékot eltávolította, és a belső lázongásra tüstént legnagyobb és legtartósabb béke következett.

Egy kis csésze, napközben 3 adagban bevéve, tökéletesen elég.

Wühhuber II.

E teának *második vénye* a következő:

- 2 evőkanálnyi őrlött *olaszkömény*,
- 3 evőkanálnyi zúzott *fenyűmag*,
- 3 evőkanálnyi földi *bodzagyökérpör*,
- 1 evőkanálnyi *görög széna*,
- 1 evőkanálnyi *aloe-pör*.

Ez a tea az *ürülésre* való hatást nem zárja ki; hanem (a gyomor és bélsatorna helyett) az ő környét inkább teszik a *vesék* és *hólyag*; a kórányagokat kihajtja a vizelet kivezetése által.

A ki *kellemetlenséget* érez altestében (a hólyag körül,) vagy *nehézséget a vizelésben, égetést a hólyagban és vesékben, a vízkór tüneteit*, használja e második Wühlhubert nyugodtan.

A használatra ugyanazok a szabályok, mint az I. Wühlhubernél.

Zab. (*Avena sativa*. Hafer, Haber.)

Jó erős főzés a zabszemekből, (igy lehet az árpával is banni és használni,) kivonja a benne rejlő erőt.

Az ily ital tápláló, könnyen emészthető, hűvösítő, belső forróságokban az oly *üdülőknek*, kik p. o. himlő, typhus és más hasonló betegségek által tulságosan elerőtlenedtek és meggyöngültek, kitűnő *táplálószer*, igazi *enyhítőital*.

Mennyire sajnálom sokszor, hogy az ily szegény teremtéseknek, kiknek mindenekelőtt új, egészséges vérre van szükségök, mindenféle lehetséges, csak nem ily italokat készítenek és adnak!

Készítése egyszerű.

1 liter zabot 6—8-szor friss vízben megmosunk, aztán 2 liter vízben addig forralunk, míg felényire lefől.

A leszűrt forrázatba keverünk 2 kanál mézet és a keveréket még néhány perczig forraljuk.

Ziliz, fehér mályva. (*Althaea officinalis*. Eibisch.)

Zilizteát nagyon sokszor használnak *meghűlésekben*.

En nem vagyok nagy barátja, miután várákosásomnak nagyon keveset vagy mitsem felelt meg.

Már a főzésnél nyulós, vastag folyadékot kapunk, mely aránylag rövid idő múlva nyálkás lesz, és

igy, a mi valóban sokszor előfordul, az étvágyot elveszi vagy megrontja. Ily orvosságokat soha sem ajánlok.

Enyhén szólva a zilizfű és zilizgyökér kissé gyanus előttem. Épen azért oly gyógyfűveket választok mindig, melyek ugyanama szolgálatokat kétségtelenül biztosítják.

Zsálya kerti. (*Salvia officinalis.*)

A kinek van a háznál kertje, ha újonan beülteti, a zsályabokrot ki nem feledi; szép disznövény.

Sokszor láttam, hogy az átmenők téptek egy levelet és avval *dörzsölték fekete fogaikat*. Ez arra mutat, hogy a zsálya *tisztító* erővel bír.

Régi, genyes bajok (sebek,) zsályaforrázzal kimosva vagy bekötve, biztosan és gyorsan gyógyulnak.

Nyálkásodásokat a *szájpadlásról, torokból és gyomorból* a zsályatea eltávolítja.

Zsálya, melyet mint teát *vizben és borban* megforralunk és iszunk, tisztítja a *májat és veséket*.

Erősebbek a nevezett hatások, ha a *zsályával ürmöt* (félíg-meddig) összekeverünk és a vegyítéket teának készítjük el.

E gyógyfű *pora*, mint paprika, czukor vagy fahéj, étkekre hintve, az említett bajoknál ugyanama szolgálatokat teszi, mint *teája*.

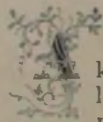


HARMADIK RÉSZ.

Betegségek.



Bevezetés.



következő kóresetek nem alapulnak képze-
lődésen és költeményen. Merően az életből
merített *események*, és az ezekben nevezett
vagy érintett minden személyiségért jótállok mindig.
Nem akarnak lármát ütni és nagyot játszani, hanem
oktatni és az életben szolgálni.

Enmagam nagyon is jól tudom, mily *hiányos*
és *hézagos* darabmunka ez a harmadik rész, mily
kevésbé meríti ki, vagyis sorolja fel tökéletesen a
betegségeket.

Részint ezt az idő nem engedte meg; főleg
azonban épen nem is akartam máskép. T. i. nem
akartam az egyes bajokat és gyógyszereiket szárazon
lebetüzní; szándékosan és tekintettel a szemeim előtt
legközelebb forgó olvasókörre, a kiszemelt eseteket
inkább *mulatságos alakban* akartam leírni, mégis
ugy, hogy minden egyes eset egyszersmind jeladás és
tanításul szolgál az illető betegség jelei (tünetei,) az
alkalmazásoknak jó kiválasztása stb. körül.

Valamint a kertben virágcsokrot kötő kertész
nem valamennyi virágból szakaszt és nem mindenik
fajból egyenlő számmal: ugy én is a betegség terén
köztünk legsűrűebben fölmerülő betegségeket és ezek
között azon eseteket kerestem föl, melyek előttem
különösen tanulságosoknak látszottak.

Vajjon és mennyire találtam el? Az akarat jó volt. És én azt gondolom, a ki jó akaráttal elfogulatlanság nélkül olvassa, még a homokban is talál némely aranyszemecskéket.

Írásmódomról már általánosan az előszóban nyilatkoztam; itt csak azt jegyzem meg, hogy csekély ismétlések, kivált az *alkalmazások* módjában, a világosságnak nem árthatnak. Az utóbbira nézve mindig az *első* résztől kérjünk tanácsot.

A *betegségek*, kedves olvasó, *keresztek*. Kiki közölünk előbb-utóbb kap legalább *egy* ilyen keresztet elhordozásul, talán egészen holtá napjáig. *Szabad azon iparkodnunk, hogy e keresztet megkönnyítsük magunknak.* Már *Námánnak*, Szíria belpoklos királyának, mondá *Elizeus* próféta: *Menj és mosdjal meg hétszer a Jordánban, és meggyógyul tested és megtisztulsz.*

IV. kir.
8. 10.

Vajha az Uristen ama jó szándékot, hogy egyik-másik, súlyos keresztet hurczolónak segédkezet nyujtsak, megáldani méltóztatnék!

A betegségek betűsoros jegyzéke.

Agybaj, súlyos.

Egy körülbelől 33 éves *sörfőző* 11 év óta súlyos bajban szenved.

1877. évi májusban reggel fölkelvén az ágyból, hirtelen összeesett eszméletlenül és két óráig maradt ezen állapotban.

Ez szolgált bevezetésül a súlyos, 6 hónapig tartó *typhusba*.

Már akkor rája jött naponként erős szédüléssel, hányás és ájulással. A szédülés kopogással kezdődött az agyvelőben; aztán földre vetette ama férfit, gyakran szobahosszant.

Ez az állapot többnyire 5—10 perczig tartott és ismétlődött naponként 5—8—10-szer.

E hat hónap után ismét birt dolgozni, de csak 2 hónapig. Aztán a rohamok oly gyakran és oly erősen léptek föl, hogy további 8 hónapig ágyban kellett maradnia.

E 11 év alatt évenként 6—7, sőt 8 hónapig ágyban feküdt.

Baja annyira súlyosodott, hogy a szédülési és leroskadási rohamok időközben is minden 2—3 napban visszatértek, különösen szellemi erőfeszítések, hirtelen mozdulatok, minden fejmozgatás után.

A rohamok mindig a fejben való kopogással jelentkeztek, és ha gyorsan birt eléggé megfogózni asztalban vagy künn a fában, ekkor a baj megrázta és ide-oda hánytá-vetette, végre aztán a földre sújtotta.

Mellette eszméletét nem vesztette el, hanem csak *látását*.

Kilencz évig a rohamot mindig hányás kísérte, mely az utolsó év óta megszűnt.

Az egész $10\frac{1}{2}$ év alatt a szerencsétlen ember folytonos *nyomást* érzett koponyája tetején, mintha egy mázsás kő fekünnék rajta.

Öt év óta majdnem folyvást *zug* jobb *füle* és nehezen hall rajta.

Kilencz év hosszant ugyszólván soha sem birt éji 1—2 óra előtt elaludni, nehézséget és teltséget érezvén fejében.

1886-ik évi május óta 1887-ik évi októberig nevezett férfit, igen csekély szakasztással, ágyban feküdt.

A 14 orvostól, kik e hosszas betegség alatt gyógyították és közölök némelyek gyógyíthatatlannak nyilvánították, tömérdek orvosságot vett be. Többnyire ugy vélekedtek, hogy egy korábbi fejsértés által (egykor hordó esett a sörfőző fejére) agykopo-

nyája megrepedt, és azóta csontszálka nyomja agyvelejét és ez okozza a fájdalmat.

Némely orvosok krónikus agybőr vastagodásnak tartották.

Véleményem szerint rendkívüli erős torlódások nyomultak a fejre és következő *alkalmazásokat* kellett tenni: felsőöntés, vízben járás, hátöntés, czomb- és térdöntés, lábgőz és spanyol köpeny.

Az öt heti gyógyítás július 28-tól, szeptember 2-ig kitűnően sikerült.

Már az 5-dik napon kijelenté a beteg, hogy nincs nyomás agyvelejére. Másnap következett ugyan roham hosszas szellemi erőtetés (levélírás) után, ez volt az utolsó.

Napról-napra előre haladt a javulás legnagyobb öröme, a közelebbi 4 héten mintegy újra születettnek érezte magát, szabadon és könnyen a fejében és látása is könnyebbült.

Ezen öt hét óta folyvást alhatott egész éjjel. E férfi nagyon boldog és újonan föléled. Otthon a főnebbi alkalmazások valamelyikét kell még csak folytatnia.

Agyvelőgyuladás.

Akárhol támad gyulladás, oda tódul a vér is minden erekből. Oda siet a melegség és a gyulladás-tól legtávolabb eső testrészekben többnyire csökken a vér.

Ha *agyvelőgyuladás* támad, mindenekelőtt a vért a legtávolabbi részekbe kell vezetni, hanem a gyulladásos helyre is hőelvezetőleg kell befolyjni.

Az *alkalmazások* a következők: a *lábakat* egész a térdekig vízbe és eczetbe mártott kendőkkel kell begöngyölni. Ha a lábak nagyon *hidegek*, a kendőt eleinte forró vízbe kell mártani. Ha a kendők a lábakon körülbelül $\frac{1}{2}$ —1 óra múlva nagyon melegnek, akkor a kendőket hideg vízbe kell mártani és újra felrakni.

Valamint a lábakat, úgy a *kezeket* is be kell göngyölni, legalább a könyökig, és egészen úgy kell bánni velök, mint a lábakkal.

Aztán alsó *borogatást* lehet tenni. $\frac{3}{4}$ óra múlva mártsuk a kendőt ismét hideg vízbe. Ha a forróság még folyvást nagy, hosszasabban lehet így elbánni.

Hogy a forróságot jó erősen elvezessük, *kettős goromba kendőt*, vízbe mártva, lehet az *alsó testre* rakni, mi a vért jobban az alsó testbe fogja vezetni.

A *fejre* ne fordítsunk semmi egyebet, mint hogy kendőt kötünk a homlokra és azt $\frac{1}{2}$ óránként hideg vízbe mártjuk frisen.

Ugyszólván még kedvezőbben hat a kendő, melyet a *nyakra* göngyölnék, vagy pedig egy sál; mindkettőnek azonban $\frac{3}{4}$ óránál tovább nem szabad a helyen maradnia, kivéve, ha frisen lesz bemártva.

Ezen alkalmazások, felváltan téve, a gyuladást nem hagyják magas fokra jutni és az egész gyuladás meglehetősen gyors lefolyású lesz.

Belőlről legjobb mindig a *fris víz*, csak ne legyen sok, legfőlebb 1—2 kanálnyi, inkább gyakrabban.

Víz helyett lehet *görög széna* forrázatot is venni.

Aranyér.

Az *aranyér* részint a szülék örökségéhez tartozhatik, részint az *életmódból* keletkezhetik.

A *szobaiüloket*, *iratkezelöket*, *tanultakat*, *inyenczeket* ez a kúszma sokat kinozza.

A *falusi* ember, ki éven át burgonyát és egyszerű lisztétkeket eszik és húst csak vásár és nagyobb ünnepnapokon lát; kinél a sört és erős borokat a tej és apostolbor (viz) helyettesíti, a ki naponként künn és otthon súlyos munkát végez, e vérszopókat sokszor még nevérol is alig ismeri.

Az *aranyér terhes*, felette terhes, jóllehet eleinte és sokszor évekig, sőt egész életen át *veszélytelen baj*.

Már a *viszketés* és *égetés* nagyon kellemetlen, sokszor igen kínos; még kínosabb a *nyomasztó hatás a kedélyre*: kedvetlenné, szeszélyessé, ingerlékenynyé teszi az embert. Vannak esetek, melyekben az ember életét szörnyen megkeseríti és az ingerlékenységet örültségig fokozza.

Már ebből is kiviláglik, hogy e baj iránti megvetés és nemtörődés rossz helyen áll. Gondoskodnunk kell, hogy ez a baj el ne terjedjen erősen, hogy idővel rossz jelleget ne öltjön.

Mégis vajjon mi az *aranyér* voltakép, *hogyan keletkezik?*

Bizonyára mindegyik olvasó már látott egy *pulykát*, látta a *bőrzacskót* is, mely elől nyakáról letügg, néha mint üres tarisznya tartalom nélkül. De ha ez a déli szárnyas megharagszik, akkor megtelik a zacskó vérrel, és a tarisznya vörös golyókká változik.

Ily golyókból, *vérrel* vagy *nyákkal* telt tarisznyából áll az *aranyér*, támadjon bár a testben, vagy testen, akárhol, *vak* vagy *nyitott* (folyó, vérző) *aranyér* legyen.

Az *erek* ruganyos, nyujtható csövek. Minél erősebben tódul a vér szabálytalanul valamely helyre, annál jobban kitágulnak az erek, leginkább ott, hol a vér összegyűl, megtorlódik, mintegy kis vértócsát képez. Kis csomók támadnak, mint szömölcsök a kézen vagy arczon, és e csomók vérrel vannak töltve.

Ha ezek benn a testben, a végbélben stb. támadnak, ekkor *vak* *aranyérnek* neveztetik; ellenben *nyitott* *aranyérnek* neveztetik, ha a csomók kívülről az alfelen jelennek meg.*)

Időről-időre az ily csomók *felpattannak*, és tar-

*) Némelyek a *vak* *aranyér* alatt a *nem folyó*, a *látható* alatt a *folyó* *aranyeret* értik.

talmok *barna nyák*, sokszor azonban *tiszta vér*. A csomók felpattanásakor a szenvedő könnyebben és jobban érzi magát; megtelve és nagy számban sok szenvedést és több nehézséget szereznek neki.

Nem csupán az *alfelben* és a *végbélben* képződnek ezen eres kinövések. Nagy elfajulásnál magában a test belsejében is a *véredényeken* előfordulnak. Valamint a zsákmányolók a rendes csapatokhoz csatlakoznak: úgy e vérszopók az ereket, különösen a *főereket* veszik üldözőbe.

Minél *számosabban* lépnek föl e csomók és *minél többször felpattannak*, annál *károsabbá* kell az általok megszállt részeknek lenniök. Ezért nem ritkán fordul elő, hogy az illető helyeken roszfaju, gyógyíthatlan kelések támadnak: végbélrák, sípoly, daganat stb.

Felette kinosan növelhetik a bajt az ugynevezett *askaridok*, kis férgesek a végbél belsejében. Mint a togak a bőrbe, úgy furódnak ezek a végbélbe. Ha nagyon számosak, összerágják a végbélt, és könnyen rosz daganatok következnek belőle.

Az aranyér gyógykezelése vízzel könnyű és legtöbb esetben biztos sikerre vezet.*) Azok számát, kiken így segítve lett, felette nagynak mondhatom és hozzátehetem, hogy valamennyi eset szerencsésen folyt le.

Először is az *askaridokat*, az *alfelnek* vérszopóit, ha vannak, kell megtámadni. Többnyire elárulják magokat csipés, harapás, marás, babrálás által az *alfeltáján*, (jóllehet az ilyest mindig a csomók újonnan megtelése kíséri.)

Vegyünk 1, 2 vagy 3 *hideg allövetet* gyorsan

*) Tudok egy esetet, melyben a szerencsétlennek aranyere az *alfelből* egy hüvelyknyire kilógott; hogy az *üszkösödést* kikerülje, folyvást hűvös vízben kellett tartania. Itt, természetes, a jó tanács drága és az én alkalmazásaim megkéstek.

egymásután és ereszsük ki megint azonnal. Ha a hideg víz bele jut a végbélbe, az askaridok mintegy kilógnak az alfelből, mint a pióczák a vérhelyről, ha sóval meghintem. Ha az allövet kitakarodik, a leoldott kinzókat kimossa magával. Ha ezt 2—3-szor ismételjük, (az egész eljárás hetenként 2—3-szor történhetik,) nagyon sok, néha valamennyi kimegy.

Ha csupán *aranyeres csomókkal* van dolgunk, jegyezzük meg a következőt: *ama helyekről, hová nagyon is sok vér* tódul, ezt onnan *el kell vezetni*; az edényeket, melyek nagyon is *kitágultak* és épen azért messze esnek egymástól, *szűkíteni, a mocskokat és állott jószágokat ki kell vezetni.*

Mindezen állapotokra jól szolgál a következő használat: készítsünk az ágyra egy *alsó borogatást*, vagyis, a mi esetünkben egy jó vastag, többszörösen összehajtogatott, lehidegebb vízbe mártott lepedőt, *oly hosszút*, hogy az egész hátat betakarja, és az alsó végén egész az alfelig érjen, *oly széleset*, hogy a hátat befödje. Feküdjünk rája $\frac{3}{4}$ óráig és használjuk ezt 3—4-szer hetenként. Ha a lepedő a lefolyandó $\frac{3}{4}$ óra alatt megmelegednék, akkor el kell távolítani és még egyszer jobban bemártani.

További használatul nagyon jó szolgálatot tesz, ha az ily bajlódók hetenként 3—4-szer *ülőfürdőt* vesznek, hidegen és rövid ideig. Lehet ezt $\frac{1}{2}$ napon vagy éjjel is az ágyból 2—3-szor ismételni, soha nem tovább, mint mindig 1—2 perczig. Ez a használat is hat, mint a főnebbi, együtt a meglevő aranyérre és keletkezésének okaira az alsótestben.

A ki aranyerében *évnegyedenként* 1—2 hét alatt a *leirt kúrát* megtartja, biztos lehet arról, hogy baja minden nevezetesb következmény nélkül marad, és ha nem is tűnnék el végkép, bizonyára soha sem lesz terhes. A ki ezt megerőtetőnek és nehéznek tartaná, annak Isten nevében nem tudok adni tanácsot.

A táplálkozást tekintve, csak egy pontra teszek figyelmeztetést, melyet véleményem szerint nem lehet eléggé méltatni.

Az aranyerések közül sokan a divatos házikenyér helyett *korpakenyeret* kezdték enni, és ezek azt állítják, hogy azóta a bajnak nevezeteseb súlyosságát már nem ismerik, ha nem is szűnt meg teljesen.

E *korpakenyeret* felette ajánlom, legyen jövője. Nem csupán egyeseknél, általánosan terjedjen el, (más okokból) is mint egészséges, erős tápszer.

De jól meg kell jegyezni, csak a *valódi* korpakenyér, nem a hamisított vagy majmolt. A bűnös hamisításvágy, sajnos, már ezt a cikket is hatalmába kerítette.

Külföldnek egyik nagy városában találtam egykor árpakenyeret (mint tudjuk, az igen nehéz,) oly könnyűt, minő egyéb kenyér. Ketté vágtam a czipót. Belől oly kenyér volt, mint egyéb kenyér, csak a héja körül hintette be korpával az okos sütő, mint be szoktuk köménnyel vagy ánizsszal hinteni. Orvosságaink közt felhoztuk az *árpakenyér készítmódját* is.

Aszkór, száraz betegség.

Valamint a *kigyó* a fűben vagy kőromban elrejtőzik és zsákmányára leselkedik: ugy rejtőzik és uralkodik sokszor már régóta az askór a testben, mielőtt mutatkoznék.

Kezete *rothadság*, mely valamely helyen támad, lassan-lassan genyedés által elharapózik és a test szerveit összerombolja.

Előfordulhat ez a *mellben, tüdőben, májban, alsó testben, vesékben, nyakban, légcsővelben, gégében* stb. a legnemesb és legfontosb szervekben.

Mindenik helyen, hol ily rothadság mutatkozik, nem sokára föllépnek *bomlások is a vérkeringésben, a érben és nedvekben.*

Az az ember, kit ez a sors ér, úgy jár, mint a fa, melynek levelei roskor sárgulnak és hervadnak. Az ő életerei megszűntek életnedvet adni. A fa nincs már igazán táplálva. Innen van a hervadás és satnyulás. És ekkor sem nap, sem friss levegő nem segít.

Ugyanazt mondhatjuk az aszkórosról. Vére, ez az életnedv, fogyatkozik, a beteg *vesztének* indult, mint a köznép mondja, és végre kialszik, mint a gyertya, életképtelenül.

Ha az *askór* már mélyen befúrta magát és a testnek egyik szervét már elrombolta, akkor az ember veszve van.

De ha csak a szervezetnek *egyik vagy másik részére* telepedett, ekkor épen víz által nagyon könnyen meggyógyulhat.

Az ily betegeknel az a legszomorubb, hogy az első jelek látszólag nagyon jelentéktelenek. A beteg csak köhicsel, mi épen különösen nem fáj neki. Még ki sem pökdös, vagy legalább felette keveset. Ha időnként erősebb a köhögés, avval vigasztalja magát a beteg, hogy ez semmi egyéb mint egy könnyű hurut, már többször is volt, ismét elmulik nem sokára.

Mikor a test jobban hervad, az aszkóros érzi ereje fogyatkozását, mindig talál még mentséget „A hurut ez alkalommal kissé tovább tart; de azért hivatásomat még teljesíthetem.”

Rendesen az ily betegek nyavalyájoknak eme fokán már többet szenvedtek, mint önmagok elhinnék; a vérképzés csökkent, a nedvek kevesbedtek, a beteg helyek mindtovább terjednek.

Ha ekkor a beteg *segítséget* keres, bizonyára már elkésett evvel, és a mit ekkor tesz és alkalmaz, ezt többnyire csak élete rövidítésére cselekszi.

Mindezt *óvásul* jegyzem meg, hogy azon állapotokat, melyek a *hurut* nevezet alatt az egész világot betöltik, el ne hanyagoljuk.

Oly esetekben, midőn az aszkór már előhaladt, magasb fokra jutott, nem kísérlek (és ezt minden betegnek ki is jelentem előre,) bármit vízzel megkezdni;) mert a természet már nem bír a fris vízzel megküzdeni. Ez ép oly esztelenség volna, mint ha egy gyöngé ember egy erős, vaskos emberrel akarna mérközni.*

Az előhaladt aszkórt arról lehet megismerni, hogy a beteg meglehetősen gyakran köhög, a köhögéssel nagyon sok váladék megy ki; továbbá hogy nehezen lélelzik, étvágya csökkent stb. Valameddig a nyák a vízben még főnuszik, (tegyünk próbát,) nem kell feladni minden reményt. Ha leszáll a fenékre, akkor már többnyire vége Vig Andrásnak, vége minden remény és segítségnek. A beteg nyugodjék meg az Isten akaratán és csöndesen készüljön végső órájára.

Ellenkezőleg azt állítom, és erre egész sor példákat hozhatnék föl, hogy *az aszkór kezdetén a víz legelső és legbiztosabb gyógyszerül bizonyodott.* Fölfrísíti és föleleveníti a hervadó testet, olajként hatva, melyet a gép kerekeire öntünk; eleven vérkeringést szerez és így a renyhedt tétlen szervezetben új életet kelt. Aztán felrázza, mint a szita a mákmagokat, a rothadó nedveket és kiválasztja.

Meg kell azonban jól jegyezni, hogy *nem szabad soha erősen oldó és erősen kiválasztó alkalmazásokhoz nyulni. Kiválóan a szervezet erősítésére kell céloznunk, hogy az újonan megerősödött természet maga válaszssa ki a rothadt anyagokat.*

Mindenekelőtt arról kell gondoskodni, hogy a természeti melegség ne legyen gyöngítve, kimerítve, vég-

*) Számtalan kísérletek mindig ugyanazon eredményekre vezettek; lehet az állapotot enyhíteni, könnyíteni, de nem segíteni. Itt mindig a kaszásemler győzelmeskedik.

kép kiszíva. Ez annyi volna, mint a betegségnek kezére dolgozni.

Csakis nagyon *rövid ideig* tartó alkalmazások vannak itt helyen; ezek, mint mondtuk, indítsanak, erősítsenek, elevenítsenek. Nem volna merészségem több összes alkalmazásokat, melyek az egész testre kiterjednek, elővenni, ha a jelek az *aszkór előhaladására* mutatnának.

Ha a *baj a testnek felső részében* székel, akkor a *felső öntés* kitünő alkalmazás, *térdöntéssel* összekötve, az utóbbi legfőlebb $\frac{1}{2}$ perczig.

Kedvező évszakban alig múlja fel bármely gyakorlat és alkalmazás a *mezitláb járást a nedves fűben.* Ez legjobban erősíti a testet, és soha sem kell félnünk, hogy valahogyan ártunk magunknak.

A *nedves kövön való járás* is jó; a vért lefele vezeti és a gyorsabb *vérkeringést* és így főleg a *vérképzést* előmozdítja.

Álljon még itt néhány szó az oly betegek *táplálkozásáról*, kiknek többé mint másoknak és boszankodva kell folyvást hallaniok e nótát: Csak jól kell enni és jól kell inni!

A *legegyszerűbb* táplálkozás a *legjobb*, semmi hevítőt, semmi fűszerest, semmi savanyút; ama táplálkozás, melyet a gyermek legkönnyebben kibírhathat, és melynél a növésben legjobban előhalad.

Egy *nevezetes tapasztalatot* nem szeretnék megtartani enmagamnak.

A *legbiztosabb* és sokszor az *aszkór főnforgását* *eldöntő jelnek* tartottam, ha a beteg nagyon örömet evett *sósat*, sőt hintett a kenyérre, a húst sóba mártotta, szerette a *savanyú, fűszeres* étkeket.

Nagyon jó tápláló szer a *tej*, melyet mindenekelőtt lehet ajánlani, de a tejet *nem egyedül*; a beteg megunná nem sokára.

Az *erős leveseket* is lehet ajánlani, ismét válto-

gatva, még ha egyik-másik leves különösen jót tesz is a betegnek.

Nem utolszori fölemlítésre méltók az *igazi egyszerű polgári téstás ételek* minden szövevényes, meszterkelt készítés nélkül.

A legtermészetesb és legkevesebb megünást szerző *ital* marad folyvást a *víz*, talán kevés borral keverve. A *tej*, az *aludt tej* is jó. A *sör* és *bor* mellett nem kardoskodom.

Még egy *megjegyzés* foglaljon itt helyet.

E betegségnek *főbb* és *legfőbb* fokain *heves lázak* lépnek föl *erősebb izzadással* és rája következő *hidegleléssel*. Ez ellen mitsem lehet *sikerrel* tenni. A beteg azonban megkönnyebbedik, ha az izzadás után *hátát*, *mellét* és *alsó testét* friss vízzel erősen *megmossuk*.

Egy jeles tanítónőt egy híres orvos már régóta gyógyított sikertelenül. Minthogy utolján hivatásában többé nem munkálkodhatott, egyelőre $\frac{3}{4}$ évi nyugdíjba helyezték.

Ezen idő lefolytával állapota nem sokat javult, az orvos bizonyítványában *gyógyíthatlannak*, tehát hivatásában jövőre is használhatlannak jelentette ki.

Barátai a *víz*et javasolták neki, és hitközségemnek egyik szomszéd helyén telepedett le.

A simlódó eleinte alig birt $\frac{1}{2}$ óránál tovább járni, oly erőtlen és gyöngének érezte magát.

A rendelet szerint vizalkalmazásokat használt, és 4—5 hét múlva tökéletesen helyreállott.

Aztán visszahelyeztetésért folyamodott, és nem csekély fáradságába került, ismét visszajutni előbbi helyére. Nem bíztak igazán meggyógyulásában. Személyesen elment a miniszterhez, ki csodálkozott virító egészségén, még inkább az orvos bizonyítványában álló balságos *gyógyíthatlan* jelzésen.

Már 6 éve van helyén, a legjobb egészségnek örvend és rendesen megfelelhet hivatásának.

Minő bajt találtak az orvosok e betegen, vajjon sorvadást, vagy aszkórt, soha sem tudtam meg. Minden kórjelek azonban arra mutattak, hogy aszkórbán volt. A kisasszony fivére e bajban halt meg, és mint ő mondotta, egészen hasonló szenvedések előzték meg halálát.

Itt volt a végső, de még jó idő a betegségen segíteni, és a víz segített rajta. *Gyógyszerül* volt ajánlva: *huzamos tartózkodás friss levegőn, gyakrabbi mezítláb járás reggeli harmatban, fürdők, a legkisebbek és leggyöngébbektől egészen a végső s legerősb fürdőkig, mindig hidegen.* Hozzájárult a *növénytea és egyszerű, erős falusi táplálkozás.*

Egy rangos ur beszéli: „Soha sem voltam erős és soha sem örvendtem oly egészségnek, minő némelyeknek kijut egész életükre. Mindamelletts iskoláimat szerencsésen elvégezhettem, hivatásomnak is egy ideig jól megfelelhettem.

Egy pár év óta ez megváltozott. Akárhová megyek, aggódva tekint rám mindenki, és már sokszor fülembé tört barátaimnak csöndes suttogása: Ez sem él már sokáig.

A halálra való gondolat már előttem sem idegen vendég, hiszen vaknak kellene lennem mindeme jelekre. Valamint a friss egészséges szín, úgy az erő is eltűnt immár. Az étvágy, ez a legjobb óramutató, eléggé mutatja, hogy a testben a rugany, az életerő ernyed, eltörőben van. Már kinez az igazán nehéz lélekzés, még inkább a köhögés, mely még másokat is elijeszt, e biztos követek az örök hazába.

Az orvosok azt mondják, hogy *aszkórbán* vagyok.

Egy idő óta lemondottak rólam, de mégis tanácsolják, menjek szelidebb éghajlat alá, *Meránba*.

Szegény bohó, gondolám s érzém magamban, tehát még nem is otthon, idegen helyen kell meghalnod!

Meránba utaztamban hallottam a viz hatásairól, és tudakozódtam, vajjon ez az én megtörött természetemre is birna-e gyógyerővel.

Megpróbálhatja, volt a válasz!

A kezdet nem volt könnyű. Nagyon meleg ruházatot hordoztam, és mégis fáztam mindig. Egyszerre az lett mondva: A gyapjú üngöt, melyet meztelen testén visel, a gyapjú nyakkendőt, kétszeresen átbajtva, lassan-lassan le kell tenni.

Egészen sajtáságos gondolatok szálltak meg. Mire megyek oly ruházattal, mely inkább hűvösítő mint melegítő?

Aztán a hideg víztől *borzongtam*. És ez már közel volt!

Óvatosan és felette mértékletesen kezdődtek a gyakorlatok, egészen máskép, mint gondoljuk és halljuk.

Es nevezetes! 2 nap mulva már a gyapjúruhát letehettem a nélkül, hogy káros következményeit éreztem volna; 5 nap mulva a második ruhát is feláldoztam. 6—7 nap mulva a gyapjú nyakkendő is levált. A vizalkalmazások által nagyon kellemes természeti melegséget kaptam, mely napról-napra fokozódott.

A gyarapodó természeti melegséggel a nehéz lélekzés könnyebbedett, a köhögés alábbhagyott. Valamint a javulás, ugy lelkemnek örvendetes hangulata is növekedett.

Előbb azt hallottam: Meddig él még! utóbb pedig: Üdül ám!

6 hétig tartott a gyógy mód.

Mindazok várakozása ellenére és csodálkozásukra, kik azelőtt láttak, nem léptem az örök nyugalom ösvényére, hanem újult étellel korábbi hivatásom útjára.

Hálát adtam Istennek, Teremtőmnek, felgyógyulásomért és azért is, hogy a vízben oly hathatós és közeleső gyógyszert adott.

Azt szeretném minden embernek mondani: Tanuljátok a vizet és hatásait ismerni és becsülni, életvándorlástokban sok bajt kikerültök és sokkal szerencsésebben és elégedettebben oldjátok meg életetek feladatát. Aztán hiszen hivatásunknak itteni *vetéséhez* van mérve az *aratás* sirontul.

Kiváncsi vagy, kedves olvasó, hallani, *miképp volt a víz nálam alkalmazva?*

Valamint a pásztortíu sokszor kerül esőbe, több napon az öntést öntés után ki kell állania és ez által megedződik: úgy az én felsőtestem is naponként 2 öntést (felső öntést) kapott. *Eleinte a vizsugár csak 1/2 perczig, némi idő múlva 1 perczig játszott.* Aztán naponként *nedves fűben* vagy *nedves kővön* kellett járnom.

Az általános balvélemény után én is azt hittem, hogy ez által mindenféle bajokat szerzek magamnak. De csakhamar éreztem a legnagyobb kellemességet és legörömostebb lettem volna mezitláb járó.

Közelgett a késő ősz, *hó esett.* 1 perczig az újonosett hóban járkáltam. Ezt borzasztó hallani! Engemet is rémitő borzadás járt át, midőn lassan czipőimet és harisnyáimat levetettem.

Bátran előre! kiáltottam enmagamnak.

Es egyszer merve, egészen (nem felényire) meg volt nyerve.

Meggyőződtem a jótékony hatásról, melyet soha sem vártam. Ohajtásomra ezt többször szabad volt ismételnem és minden viz-iszonykodót teljesen

biztosíthatok arról, hogy életemben soha sem éreztem oly természeti melegséget, mint eme *hóséták* után.

A lábak 2, legfőlebb 3 perczig égnék a hóhidegségtől; aztán pedig oly melegség fejlődik, mely a hóval nem hagy törődni. Kevés napok mulva annyira vittem, hogy már nem 1, hanem 10 perczig, egész $\frac{1}{4}$ óráig folytattam a hófutást.

Epen a *hóban való járás* növesztette rendkívülien erőmet és apasztotta nehéz lélekezésemet. A hurtnak nyoma sem volt. Ha korábban ilyest beszéltek volna nekem, esztelenségnek, örülségnek, az egészség romlásának tartottam volna.

Igy jártam el tehát 14 napig.

Aztán a *meziláb* járással felhagytam és csak a *felső és alsó öntések* maradtak meg erősebb formában, 1—2-szer naponként.

Körülbelöl 3 hét mulva a szervezet rendben volt. A teljes megerősödésig ismét 3 hét mult el.

A helyett, hogy *Meránba* mentem és ott meghaltam volna, visszatértem kedves hazámba, hogy itt újra derekasan munkálkodjam hivatásomban.“

Jön egy férfiú és beszéli: „Valami bajom van nyakamban és mellemben. Eleinte nem volt igazi erős hurutom, aztán majdnem egészen elvesztettem hangomat, heteken át erős égetés volt nyakamban és mellemben, hozzá gyakran láz is.

Több orvosom volt, sokfélélt és sokat be kellett lehelnem. Kevéssé enyhült bajom, de meg nem javult. Most egészen lesóványkodtam és már régóta mitsem tehetek; de a járás még legjobban esik. Lábaik folyást hidegek, étvágyom jobb mint azelőtt.“

Alkalmazások:

- 1) naponként 2-szer térdöntés vagy vízbenjárás;
- 2) naponként reggel és délután 1 felsőöntés;

3) naponként 2 kis csésze teát inni görögszénából.

4) minden második nap 1 hideg ülőfürdő, 1 percig. Ezt kell folytatni 3 hétig.

Ágybavizelés.

Ez a baj a mindkét nemű serdülő fiatalságnál gyakran előfordul. Felnőttek is vannak sokan, kik egész 20 éves korukig és még tovább is benne szenvednek.

A *hirlapokban* mindentéle szereket hirdetnek és dicsérnek; ez rendszeren csak szédelgés, *szemfényvesztés*.

Sajnos, hogy e sokszor nagyon ártalmas szereket használják és az ily szerencsétlen gyermekeket még vesszővel és bottal is fenyítik vagy csúfolják, a mi pedig bizonyára mitsem segít, hanem csak rosszabbá teszi a bajt.

Egy intézetről azt hallottam, hogy ott az illető gyermekeket lefekvés előtt mindig *megbüntetik*. A szegény teremtések félelem és rettegésből nem alhatnak el azonnal, aztán még mélyebb álomba merülnek és a baj még biztosabban uralkodik fölöttük.

A baj oka a *természet gyöngeségében* alapszik; ha ez erősítettik, amannak tágitnia kell nem sokára.

8—13 éves *gyermekeknek* javasoltam: annyi vizü fürdőkádban, hogy egész a lábikráig érjen, *jár-janak* fel-alá naponként 3—5 percig, aztán a szobában vagy szabadban tegyenek sebes mozgást, hogy a természeti melegség gyorsan visszatérjen. 5 nap mulva csak 2 gyermekkel történt meg a baleset; további kevés napok mulva ezek is meggyógyultak.

Második alkalmazás abból állott, hogy a vízben való járás után *karjaikat* is 2 percig hideg vízbe tartották, a mi látszólag nem csupán a főnforgó hibák ellen hatott, hanem az előbb beteges színű gyermekeknek egészséges arcyszint adott.

Felnötteknél is ez a szer elegendő lehet. Csak ha a gyöngeség által a nedvek is a vérrel nagyon alászállottak, ajánlatos, naponként egy csésze *czicz-kórotea*t inni, felét reggel, felét este.

Megjegyzem itt, hogy a *leghidegebb* víz a leg-hathatósabb. Ily gyermekeknél megkísérlettem a *me-leg* fürdőket és az ellenkezőt értem el.

Álomtalanság.

Egy *plebános* 9 hét óta szenvedett álomtalanságban. Ereje napról-napra fogyatkozott, szelleme pedig a gondolkozási munkára mindinkább képtelenné vált. Nyomottság, fáradtság, kedvetlenség váltotta fel a korábbi szorgalmat és megszokott örvendező hivataloskodást.

Nagy erőfeszítés és boszankodás a jó urat heves fölindulásba hozta, kedélyét nagy keserőségbe ejtette. Az ilyesmi megboszulja magát mindig. A szegény folyvást mintegy heves lázban volt. Az izgatott vér, mint üzőbe vett őz, vad futással el akart iramodni.

Teljes nyugalomra hozták: *fejgöz, spanyol köpeny, felsőöntés térdöntéssel, lábgöz, spanyol köpeny, rövid göngy, felső és alsó borogatás*, mely gyakorlatok 12 napon keresztül, naponként 2-szer, gyakrabban 3-szor lettek alkalmazva. Már a harmadik nap három óráig aludt. Még ma is él köztünk mint a legegészségesebbek egyike.

Az *álmotalanság*, e konok üldözője sokaknak, *többszélben* birhatja *okát*: a vérkeringés bomlásaiban, elnyomott vagy hiányos kigőzölésben, gázokban, melyek a gyomrot és alsótestet kinozzák stb.

Legkivált oly embereket terhel, kik gyakran az egész napot feszített fejmunkában töltik és itt a jóból nagyon is sokat tesznek.

Az *először* felhozott okok más helyen eléggé tárgyalva vannak.

Vajjon az utóbbiak, a *fej munkások* részére is nő fűvecske vagy foly vizecske, mely álomitalul szolgálhat?

Ismerek egy *előkelő urat*, kinek teste kevés, szelleme pedig nagyon sok munkát végez. Legjobban szeretné, ha nem volna gyomra, és teste, és lábai. Ily urak fejét gyakran nem lehet jól és könnyen helyreállítani.

Jelen esetünkben sikerült. Ez a férfi a lélek szegény társának, a megnyomoritott testnek, legalább egyikét morzsát juttatott. Szokássá tette, *hetenként 1—2-szer a spanyol köpenyt felölteni*. Az álomtalanság nem sokára csökkent, mind a többi kisebb bajok is, mintegy háborgatók, melyek azt okozták.

Egy másik ur minden este egy edényt állított alvószobájába friss vízzel. Ezt egy székre helyezte ágya mellé. Ha $\frac{1}{2}$ vagy 1 óra múlva az ohajtott jóbarát nem jött el, *megmosta egész testét* és a nélkül, hogy letörölné magát, visszament ágyába.

Elszenderedett. A legközelebbi óra talán ismét ébren találta. Tüstént újra vízhez nyult, és harmadszor is, ha korán fölébredett. Ezen urat később soha sem hallottam többé az álomtalanság ellen panaszkodni.

Gyermekeket sokszor csak nagy fáradtsággal lehet elaltatni és fölébrednek ismét nem sokára. Nagyon sok ételt adtak nekik; a kicsiny test nyög a teher alatt, és a fuvódások a testtel a fejcskét sem hagyják nyugonni. Kell venni egy *kis kendőt* és nedvesen *rövid göngy* formában rája kell tenni. A kised elalszik nem sokára.

Falusiaktól gyakran lehet hallani: *meleg láb-*

fürdő becsukja a szemeket, ha erőfeszítés és fáradtság nem hagy elalunni. *Szellemi elfáradásnál* ez alig lesz elegendő.

A kit ez *utóbbi* bánt, az ilyennek, továbbá mindazoknak is, kik *aranyér, megrekedt gázok és egyéb altesti nehézségek* miatt nem birnak elalunni, *hideg ülőfürdőket* ajánlok, 1—2-szer egy éjjel, csak 1—2 perczig tartson mindig.

Az *álmotalanságnak végső oka* lehet a *testnek nem egyenlő melegsége*, credjen az bármiből. A fejben és a mellen sok a vér, tehát sok a melegség, a végső tagokban pedig kevés, tehát ott vérszegénység vagyon és hidegek a kezek és lábak. Hogyan lehet e bajon segíteni, különféle helyen meg van mondva.

Senkinck sem tanácsolom, hogy mesterséges, kábitó álomszerekhez nyuljon. Ezeket én, hogy egy szóval kimondjam, természetelleneseknek tartom, a mi pedig természetellenes, soha sem lehet hasznos a természetnek.

Búskomorság.

Egy ur megerőtetés és üzleti gondolkodás által következő bajba esett: Fülzúgás, tartós fejszorongás, gondolkozási és emlékezeti fogyatkozás, úgy hogy hivatását nem birta teljesíteni.

Mellette kimondhatlan búskomorságban volt és gyakran jutott igen aggasztó állapotba. Alvása többnyire rossz. A különben vaskos férfiu ereje fogyott, testsúlya tetemesen kevesbedett.

A felette búskomor beteg következő gyógymódnak vetette magát alá: felsőöntés, hátöntés, vízben járás, hetenként 2 göngy, 1 spanyol köpeny.

Belső használatul: ürömcseppek, részint egyedül, részint arnikával és ezerjófűvel is keverve.

E cseppeknek nagyon kiváló hatását dicséri.

Nyolcz heti kúra után teljesen egészséges és munkaképesnek érezte magát; kedélye újra emel-

kedett és derült lett és így maradt. Testsúlya 22 fonttal gyarapodott.

Csigolyabaj.

Egy 16 éves fiúnak nyakcsigolyája meggörbült.

Több híres orvos hátgerincz bajból gyógyította siker nélkül. Elküldötték a beteget gyógyintézetbe, hol különféle feszítő köteléket alkalmaztak rája.

Eredménye az volt, hogy a fiu, ki nagy fáradtsággal néhány lépésnyire még bemehetett az intézetbe, innen 17 hét múlva 2 mankóval távozhatott, az orvosoknak azon ítéletével, hogy már nem lehet vele többet tenni.

Egy nemes emberbarát a beteg fiu atyjának oda adta *Viz-kúrát*, és e szerint elkezdették mosni vízzel és eczettel és annyira vitték a beteget, hogy bot segítségével meglehető jól járhatott.

Erre elhozták hozzám ama reményben, hogy itt meggyógyul egészen.

Tizenhét nap alatt vége szakadt az egész kúrának.

A beteg úgy járt mint bárki más eme korban, ha nem is ugyanazon erővel, de mégis nagy biztonssággal bot és fájdalom nélkül.

Az *alkalmazás* ebből állott: jó goromba gyolcsból mellényt készítettek, ezt zabszalma főzetü vízbe mártva felöltötte; a nedves mellényre száraz és végre gyapjútakaró jött.

Az éjen át fekvé maradt.

Így történt a második, aztán minden harmadik este.

Minden nap kapott a beteg 2 felsőöntést és 1 térdöntést vagy vízbenjárást és 1 félfürdőt.

A további alkalmazások: hetenként 2 félfürdő, 2 felsőöntés, 1-szer még a mellényt felölteni.

Csipőideg gyulladás. (Ischias.)

Egy tisztviselő egy évnegyednél tovább szenvedett nagy fájdalmakat balcsozombjában le egészen a bokacsontokig. Minden lehetőt használt, végre ajánlották neki: *melegentartás* és *nyugalom* . . . ezek az egyetlen szerek a gyógyulásra. Így tehát ez az ur iparkodott beteg testrészét leglehetőbben melegíteni meleg ruhák, meleg lemezek által, és utoljára még nagyon meleg fürdőket vett, a mint csak kibirhatta.

A fájdalmak azonban növekedtek, az erők szemlátomást fogyatkoztak, a testsúly $\frac{1}{2}$ mázsánál többel kevesbedett és ritkán alhatott tovább 1 óránál.

Végre felbátorodott ama szert használni, melytől leginkább félt, a *hideg vizet*.

Naponként 2 vagy 3 alkalmazást kapott: 1) *hátöntést* délelőtt; 2) *felsőöntést* délután. *Második nap*: reggel *felsőöntést*, délután *hátöntést*. Minden második vagy harmadik nap 1 *félfürdőt*. Közben *mezilábjárás* is, tehát megezdés.

A beteg mindjárt az első öntés után éjjel 4 óráig aludt; és így álmat, jobb színt, nagyobb étvágyot kapott. 4 hét múlva betegsége már alig birt jelentőséggel és 6 hét múlva végkép meggyógyult.

Egy magyarloni tanár hét év óta szenved csipőideg fájdalomban és ezért fölkeresett különféle fürdőket: budait, teplitzit, hévizit stb. de siker nélkül, gőzfürdőket is használt.

Két év óta *álomtalanságban* szenved. Étvágya jó, székürülése folyvást szorító, puffadást érez, feje nehéz, többnyire reggel.

A beteg legkivált arról panaszkodik, hogy a légváltozást nagyon érzi és folyvást hideg egész

teste, jóllehet 3 év óta szüntelen Jäger-féle gyapjúruhát visel.

Továbbá faggyús *izzadások* vannak a bőrén és kellemetlen nedvesség kezein.

Itt a következő alkalmazásokat kapta: minden éjjel egészmosás, délelőtt felsőöntés, délután hátöntés, minden másnap félfürdő, térdöntés, ülőfürdő is a szorulás ellen.

Kitünő sikere lett 24 nap alatt.

Már a negyedik nap után nyugodt, egész éjen át tartott aluvás állott be és jó maradt azóta.

A hosszas ischiasbaj végkép elmaradt. A bőr is rendes, az az ur felette boldog.

Mostani ruházatáról így dicsekszik: „Oly könnyű ruházatot hordok, még hűvös, esős napokban is, mint más valaki legfőbb nyárban, hordozhat: gyolcsüngőt, könnyű harisnyát és mellette jó melegem van és épen nem érzem a légváltozást, az egész mintegy csodának tűnik föl előttem.“

Csontdaganatok.

Gyakran *a csont körül kemény daganatok* támadnak, különösen hamar az *állkapcsón*, a *bokacson-tonkon*, a *térdeken*, és más *csonthelyeken* is. Majdnem azt hinné az ember, hogy maga a csont nőtt meg.

Hogy ez nem jelentéktelen baj, mutatja a többnyire lázas test és a gyógyulás hosszadalma (sokszor 2—3 hét.)

Valóban az ily daganatok mindig gondos elbánást és gyors hozzálátást kívánnak. Elhanyagoláskor könnyen csontszú támad, és akkor a segítség már nem könnyű, többször lehetetlen.

A legerősebb és leggyorsabb gyógyszerek: a borogatások 2, 3, egész 4-szeres változtatásában állanak a megdagadt helyen. *A legpróbáltabbak* előttem a

szénapolyva, zabszalma forrázatok, továbbá a főzött *görögszéna* borogatások és a *fazékbeli sajt*.

Bokadaganatnál alsó vagy *rövid göngy* jó szolgálatot tesz és gyorsítja a gyógyulást; *állkapocsdaganatnál sál* vagy *nyakgöngy*, a *rövid göngy is*; *térd-daganatnál* az egész láb begöngyölése. Az említett alkalmazásokból elég 1 naponként.

Csontszú.

Egy rangos ur *lábhüvelykje* fájt; azt hitte, hogy a köröm lett kissé megsértve, és további figyelemre nem méltatta. *Lábhüvelykje* azonban gyuladásba jött és orvost kellett hivatni.

Ez több hetek alatt különféle szert rendelt.- Azt vélte, hogy a lábujj rendben van, jöllehet a gyuladás tovább terjedt és egész lába nagyon megdagadt és járás és állásra egyáltalán nem használhatta.

A beteg nem sejtette, mi történt, míg egyik nap 2 kis *csontocska* ki és levált. Erre bizalmatlan lett lába és mindazok iránt, kik azt eddig egészen kitünőnek tartották és nyilvánították.

Ez az ur ismert engemet és felkért, hogy nézzek utána.

Csontszú támadt. Azonnal *kannamosó* fűvet forraltattam vízben, és a beteg lábat, a mennyire terjedt a daganat, ama forrázatba mártott kendőkkel borogattam. Nagyon rövid idő múlva a daganat és a még fiatal *csontszú* megszűnt; a láb begyógyult, és ura ugy használta, mint előbb.

Körülbelöl egy év múlva e balsorsu baj újra jelentkezett, ekkor a *másik lábon*, és pedig pontosan ismét a nagyujjon. Az orvos megmetszette a hüvelyket és erős szereket használt, melyek begyógyították.

A gyógyulás alatt a beteg a *másik lábán* érzett hasonló tartós fájdalmat, mint korábban az első baj föllépése előtt. A lábujj gyógyulása azonban tovább

haladt és végre ki lett jelentve, hogy kész és sikerült; habár az átmetszett és meggyógyított hüvelyk felényire vastagabb és mindig kissé vörös volt.

A buzgó hivatásu ur járhatott és dolgozhatott, és mit is kívánhatna többet?

Mint olyant, ki az igazsággal nem titkolódzom, hanem mindig egyenesen kiállok, kerültek és nem kérdeztek továbbá. Szerettem ezt; mert azt kellett volna felelnem: A betegség részben meg van ugyan szüntetve, de nincs végkép eltávolítva. Az lesz következménye, hogy előbb-utóbb a csontszú tovább harapózik.

Nem csalatkoztam; így lett.

Hogyan kellett volna bánni e lábbal?

Okvetlenül *mind a két lábat* egyszerre kell gyógykezelní mindaddig, míg a különös vörösségnek legkisebb foltja sem látszik és a fájdalomnak legkisebb nyomát sem érezni többé.

Gyógykezelní kell *zabzalma forrázatba* mártott *lábgyönggyökkel*, oly formán, hogy a lábakat naponként nehányszor be kell göngyölní, és a göngyöknek a beteg és fájós helyeken kissé tovább kell terjedniök. A teljes és valóságos gyógyulás nem fog nagyon soká késni.

Vajjon mi az oka, hogy ezen esetben a csontszú épen a lábakon keletkezett? Miért nem p. o. a kezeken vagy karokon?

Ez az ur korábban *súlyos és huzamos betegségen* esett át; ennek következménye gyanánt nagy gyöngeség maradt fönn, kivált a lábokban. Lehetséges, hogy *kóros, mérges anyag* maradt bennök. Bizonyos az, hogy ezen üdülónél a lábak súlyos munkájok miatt (egyedül ezek hordozzák mindig a testet és gyakran még minót!) soha sem pihenték ki magokat igazán és így mint gyöngébb részek a mérges anyag támadásai alatt könnyen összerokkantak.

Ez az ur él még. Nagyon kell vigyáznia, ha azt akarja, hogy a csontszú többé meg ne látogassa. A *legcsekélyebb tünetekre* kövesse tüstént az én barátságos és jó szándéku tanácsomat és a *kannamosó fű* vagy *zabszalma* forrázattal ne késsék. *Sero venientibus ossa!* Ez az ur ért *latinul*, mosolyog és megért. A ki nem tud *latinul*, ne tünődjék és ne öszitse haját, ha ez egyszer szokásom ellen az idegen szavakat magyarra nem fordítom.

Meggyógyított csontszúra vonatkozó egyéb eseteket nem említek föl, miután fiatalabbaknál fordultak elő, kiknél a baj kezdetén a gyógyítás könnyü és gyorsan megy.

Csuklórheumatismus.

Jön *egy ur*. Színe beteges. Különféle és súlyos ismeretlen dolog mély bánatot nyomott vonásaiba. Első látásra akaratlanul e gondolat támadt fejemben: Ez a férfiú sokat szenved, vagy sokat szenvedett.

Az egészségtelen *arcszín* kellemetlen sárgaszínt mutat, a *fejen* már vajmi kevés a hajsza, (a korábbi hajnak alig huszadrésze.) Még 40 esztendő sem; a komolyság nagy nyugalom képe, hanem egyuttal, mint mondtam, a szenvedés képe.

Saját értesítése így szól: „Sokszor jelentkeztek nálam *altesti* bajok és heves *kólikarohamok* és *hasmenések*. Később *vesebajba* estem, mint az orvosok mondták. Mikor megjöttek a kimondhatlan fájdalmak, úgy összeforgattak mint egy orsót, mint egy hajtócsigát.

Évek mulva megszűnt ez a baj, helyette azonban *csuklórheumatismusba* estem. Azt érzem, mintha az összes hajdan kiállott *fájdalom* tagjaimba szállott volna és mindegyik tagomat külön gyötörné.

Sok *gyógyszert* használtam. A vége folyvást nem az ohajtott segítség, hanem a régi szenvedés volt. Nagy legyőzéssel és nagy áldozatokkal felelhet-

tem meg végig hivatásomnak; nem panaszkodtam senkinek, hiszen sem orvos, sem másvalaki meg nem értett.

Ki a szenvedőknek a koronát megígérte, ő tudja egyedül, mit szenvedtem.

Még talán egyet kellene toldani szavaimhoz. Száraz lábizzadásom volt; a javasolt és használt szerek elhajtották, de nem éreztem jól magamat. *Ásványfürdőket* is használtam az orvos kívánságára; ezek azonban súlyosbították bajomat.

Minden fájdalomnál majdnem erősebben kinzott belsőmben ama tapasztalat, hogy egyik-másik azt hitte, hogy bajom még sem oly nagy, a kényesség nagy szerepet játszik nálam: le kell az embernek magát győzni és ily dolgokon tultenni!

Szenvedni *részvétel* nélkül, annyi, mint kétszeresen szenvedni!

Az elbeszélés hosszasan tartott, kedves olvasó! hanem tanulságos volt és marad.

Vajha a betegek iránt ne volnánk soha oly kemények és igazságtalanok! Hiszen egy, különben derék férfiú nem fog tüstént és ok nélkül mint egy gyáva ember jajgatni!

Ki bírja *mindeme bajok gyökereit* megnevezni, ezen igazán beteg test belsejét előttiünk kitárni?

A titkot nem nehéz kitalálni. Az *előtételeket* maga a beteg megadta nekünk értesítésében, csakis a *záradékot* kell belőlök kivonnunk.

A *sárgaszin*, a gyakori *kólikarohamok*, az *elfojtott lábizzadás mérges anyagra* mutatnak, mely, mint a kigyó a rejtekben, a testben leselkedett, néha nyelvét öltögette és sziszegett, most pedig az utolsó rohamnál zsákmányára tör, vagyis minden tagjait megragadja és marásával egész a csuklóig és csontvelőig megmérgezi.

A *hajak* sem hullanak ki egy különben sűrű

és erős hajbőrből ok nélkül. Egy belső vihar rázza ki, mint az őszi szél a fonnyadt és száraz leveleket lerázza a fákról. Vagy egy mérges féreg, azaz mérges anyag öli meg gyökereit.

Az igazi gyógyulás csak úgy lehetséges, ha ez a mérges anyag, mely mindent átmart, feloldva, kivetve és a test úgy meg lesz erősítve, hogy ily balságos nedveket összegyűlni nem enged.

Az egereket egérméreggel veszjtjük el.

És a *mi mérgünkhöz* az ellenmérget minő szatócsboltban vehetjük meg?

Egyik másik jól megfizetné.

Hiszen mesterséges szerekre, kivált ha még újak és ismeretlenek, drága pénzt fizetünk: a természetes és legjobb szerekért pedig a minden jók adójának gyakran még egy hideg „*Hála Istennek!*” szavat sem mondunk.

A tiszta forrásban, a patakban, a kútban foly a nagyerejű *gyógyszer*, melyet gondolunk.

Ez a víz.

Hogyan gyógyitna a *víz*? Halljad!

Ha a háziánya gyolcsát fehéríteni, vagyis a vakító *fehér* szint akarja neki megadni: belemártja a vízbe, többször megöntözi és a kedves napot hagyja rásütni. A többszöri öntözés az ugynevezett nyersanyagokat megpuhítja, a nap pedig mindösszesen kiszívja.

A gyolcs meg van fehérítve egyik oldalról, ugyanazon eljárás fehéríti meg másik oldalról is. Tökéletes megfehérítésére át meg át kell a víz és napsugárnak járnia; ekkor azonban a vakító fehérszint, a háziasszony büszkeségét, *legkisebb* sötét folt sem borítja.

Világos! Alkalmazzuk ezt.

A mi betegünk teste, bőrének sárga czihájával, igazán egy ily fehérítetlen gyolcsdarabhoz hasonló.

A vizalkalmazás egyik részének végbe kell vinnie, hogy ama *nedvesség*, mely a nyers, vagyis mérges anyagokat feloldja, lassan-lassan egészen a legmélyebbre behasson; másik részének pedig *melegséget* kell fejlesztenie, mely, a nap melegségéhez hasonlóan, a feloldott részt kiszívja.

Még egyet mondok. Némelykor a háziasszony használja a *lúgot* is, mely tartósabban és gyorsabban végzi a víz szolgálatát a gyolcsnál.

Lúgot mint erősebben oldozó szert mi is készíthetünk. Főzünk vízben különféle *növényeket*, és a legjelesb lúg a testfehérítésre kész.

Térjünk azonban vissza esetünkre.

A *beteg urnak* először a *spanyol köpenyt* kellett felöltötenie. Erre következett *fejgőz* erős mosással, utána *lábgóz*. Mind a két gőz pótolta a legjobb lúgot, (elhihetik nekem,) és csak rendes időközök után vált-hatják fel egymást.

T. i. minél kiméletesebben bánunk a testtel, annál könnyebben állhatja ki a természet és maga is segíthet a kórananyagokat kivezetni.

Erre a beteg *rövid göngyöt* vett, hogy a természet erősödjék, *felső és alsó öntést*, az *összes alkalmazásokból felváltva egyet naponként*; azonfölül *minden éjjel az ágyból egy egészmosást*. Így volt folytatva 3 hétig.

A 4-ik és 5-ik héten mindig 2 *félfürdőt*, egy *fej és lábgózt* és egy *spanyol köpenyt* kapott; 6-ik héten végre 2 *meleg fürdőt* felváltva hideggel, 1 *félfürdőt* és egy *felső és alsó öntést*.

Jövőre tovább ajánlottam a betegnek hetenként egy pár *egész mosdást*, egy *felső és alsó öntést*, havonként egy *meleg fürdőt* váltás nélkül.

A víz e kényes esetben sem hazudtolta meg a bizalmat. A súlyos szenvedés, mely kétség nélkül kora halált hozott volna, eltűnt. A tris szín, az el-

veszett erő visszatért; a megtört kedvet új lelkesedés váltotta fel a hivatáséletre. Hangja csengő volt mint korábban.

Sokszor ismételte nekem a szives „Isten fizesse meg!” szavat. Annak pedig, kitől jön egyedül minden üdv és siker, mély örömmel és hálával zengedezte: „*Dicsőség Istennek!*”

Egy körülbelől 40 éves férfinak jobb lábában oly rheumatikus fájdalmak voltak, hogy csak bot segítségével tehetett rövid utakat. Időközönként karjai és vállaiban is volt fájdalom.

Sokfélét használt már siker nélkül.

A vízhez folyamodott és hat nap mulva meglehetősen mentnek érezte magát, folytatta még az alkalmazásokat és teljesen kigyógyult.

Az *alkalmazások* a következők voltak:

1) 6 nap hosszant naponként 2 felsőöntés és 2 czomböntés, hetenként 1-szer 1 göngy a karok alatt. Naponként 2-szer vízben járás a lábikrákon fölül 1—3 perczig. Naponként 1 hátöntés és fűben járás.

2) E 6 nap után felsőöntés és térdöntés felváltva félfürdővel, az utóbbi 1 perczig.

Egy 28 éves legény beszéli: „Már két éve egyetlenegy napom sincs fájdalom nélkül; *hátamon* kezdődött, hol erős égetést és szurást éreztem, majd borzasztóan, majd tűrhetően, lassanként a fájdalom jobban lehuzódott jobb *czombomba*.

Sokszor egész éjeken át 2 órát sem alhatom rendesen; majd a hőség kinez, majd hidegérzet fog el és megráz.

Eleinte több orvost használtam egészen sikertelenül; be is fecskendeztek, mire a fájdalmak kevés

időre enyhültek, de rendszeren nem sokára mérgesebben léptek föl.

Mivel az orvosok nem segíthettek rajtam, kontrárokot használtam; megdörgöltek, szeszes szerekkel megmostak; de mindez nem használt semmit. Most a vizet szeretném megpróbálni.“

Az *alkalmazások* ezek voltak:

- 1) minden reggel 8 órakor felsőöntés 2—4 kanna hideg vízzel;
- 2) 10 órakor czomböntés;
- 3) délután 2 órakor czomböntés, és
- 4) este vízben járás.

Igy az *első* napon.

Második nap: reggel vízben járás, 10 órakor czomböntés, délután 2 órakor hátöntés, este 5 órakor ülőfürdő.

Harmadik nap: reggel félfürdő, 10 órakor felsőöntés, délután 2 órakor czomböntés, 5 órakor vízben járás.

Negyedik nap: reggel czomböntés, 10 órakor félfürdő, délután hátöntés, és este vízben járás.

Ez lett 12 napig folytatva és a beteg meggyógyult.

De hogy megerősödjék teste, mely a fájdalmak által sok erőt veszített el, a meggyógyultnak még hosszas ideig hetenként 1-szer, 2-szer félfürdőt kellett vennie és 1-szer, 2-szer vízben kellett járnia.

Csuklórheumatismus (krónikus.)

N. gróf 35 év óta szenved rheumatismusban. Az 1854-ik évben az *aacheni* fürdőket használta, akkor kedvező eredménnyel. Az 1870/1-iki hadjáratban a sok táborozás folytán ismét nagy foku rheumatikus fájdalmakat kapott egész testében; ekkor is az *aacheni* fürdő kúra nagyon jót tett. De nem sokára visszaesett bajába.

A beteg hires orvosokat keresett föl siker nélkül; *Aiblingben*, aztán *Aachenben* fürdő-kúrát tartott; ekkor azonban az ottani meleg, soká tartott fürdők rendkívül meggyöngítették és egészen nyomorulttá tették.

Utolján, miután mind, a mit használt, sikertelen volt, viz-kúrára szánta el magát.

1887. június 20-án, közvetlenül két hónapig tartott ágybanfekvés után, megérkezett a beteg, rheumatismussal egész testében, láb és térd, kéz és vállcsuklóban.

Jobb karja az ujjaktól kezdve a könyökön fölül vastagon meg volt dagadva, a csuklók egészen mozdatlanok; térdeit, szinte dagadtak levén, nem használhatta.

Az erős testalkatu, derekas urat a hosszas fájdalmas baj meglehetősen erősen megtámadta.

A gyógyítás ebből állott:

1) hetenként 2-szer *göngyölés* a karokon alól le egész a lábakig, $1\frac{1}{2}$ óra hosszant, a lepedőt 30° R. meleg vízbe mártva, melyben zabszalma, szénapolyva és fenyűág volt főzve;

2) minden reggel és este a megdagadt kart ily forrázatba 1—2 óra hosszant göngyölni;

3) hetenként 2 növény egészfürdőt venni háromszori változtatással;

4) hetenként 3-szor sált öltetni 1 óra hosszant.

Két hét múlva lényeges változást lehetett észrevenni.

Továbbá a beteg otthon használta ezeket:

1) karának begöngyölését, mint eddig;

2) hetenként 1 növényfürdőt változtatással;

3) hetenként 3-szor 1 hideg félfürdőt $\frac{1}{2}$ —1 perczig;

4) hetenként 3-szor, 5-ször 1 ülőfürdőt 2 perczig.

Ezen alkalmazások használata által beteg karja és térdei egészen lepadtak és mozgékonyak lettek.

További kigyógyulásra 1887. szeptember havában lőn alkalmazva:

1) meleg kézfürdő, kézgöngyölés duzzasztott szénapolyvába és mindjárt utána hideg kézmosás;

2) hetenként 3-szor, 4-szer 1 télfürdő;

3) hetenként 1 növényfürdő háromszori változtatással;

4) hetenként 4-szer 1 felsőöntés.

E kúra nagyon jól sikerült. A csuklók egészen mentek lettek a dagadás és fájdalomtól és teljesen mozgékonyak; a gróf állapota és életkedve kitünő azóta.

Oly jól érzi magát, hogy több óra hosszant eltikadás nélkül lovagolhat és minthogy, szenvedélyes vadász lévén, évekig betegsége miatt le kellett a vadászatról mondania, ezen ősszel ismét kilencz napig vadászhatott a többi főurak csodálkozására.

Hogy egészséges maradjon, naponként egy edző alkalmazást kell használnia: félfürdőt, vagy egészfürdőt, vagy vízben járást.

Diphtheritis.

A kit meglep a diphtheritis, iparkodnia kell:

1) az összegyűlt *kórányagokat*, mihelyt lehet, *feloldani*;

2) az egész *természetre hatni*, hogy a vérnek és nedveknek rendetlen keringése, melyet a láz légmérője mutat, rendbe jöjjön.

Az ily beteg vegyen először *fejgőzt* és minden 20—24 percz mulva *mossa meg egész testét*. 6—8 óra mulva *sált* vegyen 1½ óráig, minden ½ óra mulva újra friss vízbe mártván.

Aztán vegyen a beteg *lábogózt*, mindjárt utána *félfürdőt* (egész hidegen) a felső test mosásával. Leg-

főlebb 1 percz alatt a félfürdőt és mosdást el lehet végezni.

Újra következik a *sál*, $1\frac{1}{2}$ óra hosszant föl-
tève, mint fönebb mondtuk.

Ha ezen alkalmazások végbementek, ismételjük előlről, minden $\frac{1}{2}$ napra egyet osztva belőlök.

A beteg azonfölül *gurgulázza* torkát szorgalmasan *kannamosó* teával naponként legalább 4—5 ór. A csunya baj megszűnik nem sokára.

Az összes alkalmazások oly *kártalanok*, hogy soha se árthatnak.

Ha a beteg (ez általános szabály) éjjel *nyugszik*, *alszik*, nem kell őt *soha zavarni*. Mert a megjött alvás arra mutat, hogy a természet rendbe (nyugalomba) jön, és annak erősítő hatása teszi, hogy magok az alkalmazások annál eredményesebbek.

Ez alkalommal még megjegyzem: ha valamely alkalmazás alatt, mely ágyat rendel, a *beteg elalszik*, *soha sem kell fölkelteni*. Ha a szer, az alkalmazás megtette hatását, a beteg rendesen magától fölébred.

Egy atya jön és beszél: Az én gyermekem, 11 éves, épen nem bir nyelni és teljes 3 nap óta már alig lélezkzik. Tele van forrósággal és félrebeszél. Tekertem ugyan a súlyos beteg nyakára nedves kendőt, de azért még sincs jobban. Mit csináljak, hogy a gyermek meg ne fuladjon?

Az aggódó atya sópánkodása, még inkább a sikertelen alkalmazás rábirt, hogy elkísérjem a betegágyhoz.

Ott feküdt a gyermek, csupa nyomoruság, lát-szólag elveszve. Mert már oly tünetek voltak, melyekből alig lehetett mentésre következtetni.

Merészkedjünk mégis Isten nevében!

Minden $\frac{1}{2}$ órában egy nap hátát, mellét és alsó testét hideg vízzel jól megmosták. Minthogy a legbor-

zasztóbb lázforróság nem akart tágitani, az *alsó testre* nem jött semmi egyéb mint *hideg vízbe mártott ruha*. A forróságot meg kellett törni.

Másnap eljött az atya ismét és beszél: A gyermek már képes egy kicsit nyelni, hanem fejének mindkét oldalán az arcok az állcsont körül erősen megdagadtak. Beszédjét alig lehet érteni; de mégis kimondhatlanul örvendek, hogy a gyermek bir ismét beszélni.

Az atya utasítva lett: jobbról és balról a fején a daganatokat eczetes vízbe mártott *ruhával kösse be*, és e borogatást minden $\frac{1}{2}$ órában újítsa meg. Azonfölül a gyermek *mellét, hátát és alsó testét* a főnebbi módon mossa meg annyiszor, a hányszor forrón és rosszul érzi magát.

Harmadnap a gyermek tul volt minden veszélyen. A mosdásokat rövid ideig még folytatták, valahányszor a forróság emelkedni kezdett.

Görögszéna teával való gurgulázások (1 kávékanálnyi görögszéna $\frac{1}{4}$ liter vízben megfőzve és az ágyban ülő gyermeknek többször kanalanként adva) kitünő hatást tettek. *Málva, cziczkóró, farkkóró* tea ugyanama szolgálatot teszi. Nagyon jó naponként 3—4 kávékanálnyi *faolajat* is bevenni. Ez a belső forróságot feltünő gyorsan elveszi.

A gyermek meg volt mentve és mindmaig legjobb egészségnek örvend.

Elgyöngülés.

Egy kovácsmester, 46 éves, jön és panaszkodik: Kezeim körülbelöl 2 év óta ugy elgyöngültek, hogy a kalapáccsal már nem birok boldogulni. Valamint karjaim $\frac{2}{3}$ résznyi erejüket elvesztették, ugy több mint felényire vékonyabbak is lettek; különben meglehetőes egészséges volnék.

Csak $\frac{1}{2}$ év óta lábaim is sokkal gyöngébbek, és különösen este felé fájnak. Étvágyom meglehetőes

jó, de még sem olyan mint azelőtt. Hátamon a *felső keresztcsonton* sokszor erős *feszültséget* érzek.

Sovány kezein csak bajosan látni, hol vannak az *erek*; könnyű fölismerni, hogy a karok nem *táplálkoznak* kellően, innen van a gyöngeség, feszesség és hidegség. *Vértorlódások* a nyakban és környékén okozhatják, hogy a vér nem juthat el minden irányba.

A kovács 14 napon át naponként egyszer egész karjait *szénapolyva* fürdőbe tartotta $\frac{1}{2}$ óráig és egyszer a napnak másik idejében 2 perczig *hideg vízbe*; hozzájárult hetenként 3-szor a *sál*.

Már e gyógymód alatt karjai erősebbek, erei duzzadtabbak lettek, a torlódások feloldódtak. 14 nap mulva naponként egy *felső és alsó öntést*, és hetenként 2-szer meleg *szénapolyva* fürdőt és 2-szer *hidegvíz fürdőt* vett karjainak.

A kovács folytatta ezt és újonan megfélelhetett hivatásának. *Belsőleg* a gyógymód alatt naponként 20 *ürömcseppet* vett be meleg vízben.

Égések.

Egy földművesnek háza leégett. A földműves a mentő dolog közben tűzbe esett és arczát és kezeit úgy megégette, hogy senki sem ismert rája. Az orvos az égett helyeket, és az egészen elpusztult hajbőrt berakta tapaszokkal. Ujjairól és fél karjáról a bőr és hús roncsolva lógott le.

A szerencsétlen felényire kétségbeesve és dühös fájdalmak közt halálért rimázkodott, hogy így megszabadulna rémitő bajától.

Az orvos a gyógyulást lehetetlennek tartotta.

A véletlenség úgy akarta, hogy az illető plebános épen elutazott. Helyette én lekipásztorkodtam 3 napig a községben, és ez vezetett a szerencsétlenül járt férfiúhoz.

Nem birhattam ki a jajgatást, ide tova tűnődtem, hogy felette gyászos sorsát enyhítssem és a szerencsétlenül legalább annyira segítsek, hogy nyugodtabban halhasson meg.

Az összes kicsiny, erősen ráragasztott tapaszokat levetettem, aztán nyers *tojásfehérnyéből*, *lenmagolajból* és *savanyú tejfölből* gyorsan kását készítettem, és, hogy a külső levegőt kiszorítsam, e kenőcsöt lehető sűrűen a szenvedő helyekre raktam. Fölebe elhasznált, tehát jó puha, nedves *rongyokat*, és legfölül takarónl szintugy jól hozzá tapadó, *száraz ruhát* tettem.

Minden 2 óra mulva a száraz ruhát levették, szivacsos a nedves ruhát újonan kimélve de erősen megáztatták, hogy a száradást és felette tájós odaragadást akadályozzuk.

Reggel és este a *nedves ruhát* is mindig el kellett távolítani és lehető gyorsan a régi *kásához* újat felrakni.

Alig hihető, mily rövid idő alatt lett a szerencsétlen helyreállítva. Már az első alkalmazás sok vigasztalást nyújtott és a reménycsillagot távolról ragyogtatta; megtartottam azonban magamnak.

T. i. $\frac{1}{4}$ óra mulva némiképp csillapodtak a rémitő fájdalmak és ama vészfenyegető görcsök, melyeket az egész testnek ismeretes, balságos rángása bekövetkezőnek hirdetett, el voltak háritva.

Belől naponként 2-szer 1 kanál hűvösítő falajt adattam. *Salátaolaj* ugyanama szolgálatot tette volna.

A légmentesen behajtott takaró alatt *nevezetes gyorsan fris bőr képződött*. A *szigorúan megtartott tisztaság*, (már az első szenvedésnapok után naponként egypárszor langyos vízzel minden geny gondosan eltávolítottatott,) segített közremunkálni. 14 nap mulva a földműves ugyszólván helyre volt állítva.

Maga az orvos kijelentette, hogy e gyógyulást

majdnem csodának tartja. Soha sem hitte volna, hogy ily súlyos égésbajokat ki lehet gyógyítani.

Egy *szolgáló* felső testének felét a tüzláng, mintegy körzövel kimérve, oly borzasztóan megégette, hogy egyik karja, fél melle és fejének egyik oldala csupa fekete sárga és vörös kevert égésfoltokat mutatott és a bőrt mindenütt le lehetett volna venni. A látvány iszonyatos volt, és a szerencsétlen leány kétségbeejtő fájdalokat szenvedett. Teljesen az előbbi eljárás megmentette és 4 hét múlva visszaadta hivatásának és gazdájának.

A külső levegő kiszorítása, a felrakott ruhának nedvesen tartása, a hűvösítő kásának újonnan felrakása, nagy tisztaság, a főkövetelmények és főfolttelek az égéseseknek biztos és gyors gyógyítására.

Háziszerekül kisebb égésesekbenél (*szakácsok és szakácsnék* részére ez különösen fontos,) első sorban a *savanyú káposzta* és a *káposztalé* szolgál. Az előbbi trisen a káposztahordóból az égett helyre lesz téve és betekerve. Az utóbbiba napjában 3–4-szer be lesz a ruha mártva és jó erősen felkötve.

Ha a csupa káposztalé erős lenne, (erősen marna, égetne,) meg kell higitani közönséges vízzel. Némelyek a *burgonyának*, melyet reszelve kötnek fel, mások a *lenmag vagy más olajnak*, melyet 1-szer raknak fel és gyapjúval légmentesen bekötnek, adnak elsősegét. Az összes szerek jók.

Egy főzéssel foglalkozó nő forró vízzel és a fellobogó tüzzel kezét és karját egész könyökig elégette.

Volt tüstént orvosi segítség, de minden gondos ápolás mellett sok hetek múlva sem gyógyulhatott meg a seb.

Erre a nő az általam ajánlott szerekhez folyamodott, melyek ugyszólván egy nap mulva csillapították a fájdalmakat és a gyógyítást rendbehozták és lassanként befejezték.

Az alkalmazások voltak:

1) az egész égési sebet bevonták tojásfehérnyével és olajjal oly vastagon, a mint csak lehetett és nedves ruhával bekötötték; első napokban 2-szer fölfrisitették;

2) az egész elégést, nedvet és mocskot duzzasztott szénapolyvával kivezették és kiszivatták.

A gyógyítás alatt több kelés támadt, melyek kitisztítására főtt görögszénát alkalmaztak. E szerek váltogatva a kezet, melyet elveszettnek tartottak, ismét jó állapotba helyezték.

Fejbaj.

Egy ur jelenti: Hat-hét éve több hetekig fejfájásban szenvedek, mely hivatásom teljesítését igen nehézé és sokszor lehetetlenné teszi. Többször minden kedv és életöröm eltűnt belőlem.

Nyomás van fejemben és azt érzem, mintha valami uszkálna folyadékban. Minden erős lépés újabb fájdalmakat szerez fejemben.

Ha járás vagy dolgozás által megmelegszem, úgy vagyok, mint egy jól lerészegedett ember lehet.

Nyolczszor volt már *vesekökólikám*.

Tizenkét orvos, kiktől hátfájásomban különféle időben tanácsot kértem, nem ismerte föl a bajt.

Csak egyetlenegy birt segíteni rajtam némikép.

Vesefájást kapok, ha savanyút eszem, vagy ha sok gáz jön össze, ha tovább járok és megmelegszem, ha tovább ülök vagy állok, mindjárt érzem a bajt.

Majd égető hőséget érzek egész testemben és majd utána dermedezem. A nyár mindig súlyosabb mint a tél.

Korábban sokat szenvedtem *álmokórságban*. Egészséges, nagyon erős és jó testalkotásu voltam. Azt hiszem, hogy alig lehet az ember nyomorultabb, mint én 20 esztendőn keresztül.

Már egyszer voltam a *königsteini* gyógyintézetben is, leltem ugyan könnyebbülést, de nem meggyógyulást.⁴

Az *alkalmazások* voltak:

- 1) naponként 2-szer felsőöntés;
- 2) naponként vízbenjárás és térdöntés;
- 3) hetenként 3-szor 5-ször hátöntés, többször ülőfürdő, kivált szorgalmasan használni az edzőszereket: fűben és kövön járás, fenyűmag, csipkerózsa, békarokka tea ivás, de csak időközönként, naponként 2 csészével.

Négy hét múlva meggyógyult és most $\frac{1}{2}$ év múlva mondhatni, hogy teljes erővel és egészséggel bir, lelkileg és testileg.

Egy férfiú beszéli: „35 éves vagyok, folyvást fáj a fejem és néha oly gyöngye vagyok, hogy alig birom ki. Mellem többnyire fáj, ugy a hátam is. Legerősebben fáj a nyakcsigám, mely folyvást görcsösen összehuzódik. Nagyon feltűnő, hogy hajam sűrűen kihull; ha még $\frac{1}{2}$ évig így tart, nem lesz többé haj a fejemen. Lábam és kezeim többnyire jéghidegek. Étvágyom nincs semmi.“

Alkalmazások:

- 1) nedves üngöt ölteni, sósvizbe mártva;
- 2) hetenként 3-szor éjtközben a testet megmosni;
- 3) nedves üngöt ölteni, hetenként 3-szor;
- 4) naponként 1 késhegynyi fehérport bevenni.

Két hónap múlva bemutatta magát ez a férfiú és kijelentette, hogy most teljesen egészséges, még csak ott érez utófájdalmat, hol legnagyobb fájdalmat érzett. Testsúlya 10 fonttal gyarapodott.

Két ur, hivatásra zenész, ezt beszéli: „Mind a kettőnknek egy a bajunk: folytonos fejfájás, néha majdnem kiállhatlan, alvásunk vajmi csekély és nyugtalan. Torlódások és szédülések kinoznak majdnem kétségbeesésig. Lábaink és kezeink hidegek egészen. Majdnem képtelenek vagyunk hivatásunkra.“

Mind a ketten 50 éven túl voltak.

E bajtársak 12 napon át ezt használták:

- 1) Mindennap 2-szer felsőöntés és térdöntés; egyik nap félfürdő, másik nap hátöntés; azonfölül
- 2) hetenként 1-szer fejfőz.

E 12 nap alatt mind a kettő helyre volt állítva és teljesítette hivatását.

Hogy megtartsák egészségüket és erőben gyarapodjanak, nem kell tovább más, mint naponként 1 alkalmazás megedzésre és hetenként 2-szer 1 félfürdő.

A legújabb tudósítás szerint tart egészen a javulás.

Egy *magyarhoni* ur ezt jelenti: „Több mint egy esztendeje nem bírom hivatásomat teljesíteni a nagy fejfájás és erős szédülés miatt. Egész testemen nagy csipést és égetést érzek, mely sokszor elveszi álmodomat. A baj folytán részint komor és igen aggódó vagyok.“

Kevés hónapok múlva teljesen felgyógyult a következő vizkúra használata alatt:

- 1) felsőöntés, utána mindjárt vízbenjárás;
- 2) félfürdő naponként. A 3-ik és 4-ik hétben 3-szor 1 félfürdő, naponként felsőöntés és térdöntés;
- 3) később egészfürdők és felsőöntés vízben járással.

Fejbaj (ideges.)

Egy 45 éves férfiú hozzám jön panaszkodva és így kérdi: „Az orvosok bajomat *ideges fejbajnak* nyilvánítják. Fejkötés nélkül épen nem vagyok soha;

néha kiállhatatlan nyomás van hátfejemben, majd jobbról, majd balról.

Ha a baj *hátamra* jön, akkor erős *szivdobogást* kapok sokszor több órahosszant. Étvágyom elvesz sokszor egészen; annyira szédülök, hogy egyedül nem járhatok, miért is feleségemnek velem kell utaznia.

Oly vigasztalan búskomorságban vagyok, hogy már sokszor ohajtottam haláloamat.⁴

Ez az ur meglehetősen vaskos volt, arczsine sárgás és petyhedt, teste nagyon telt.

Tizenhárom nap alatt egész állapota ismét rendben volt. Testsúlya sokat apadt; a fejfájás és szédülés eltűnt; helyét vidám hangulat, jó alvás és étvágy váltotta fel.

Az *alkalmazások* a következők voltak:

1) egyik nap 1 felsőöntés és térdöntés délelőtt, hátöntés és vizbenjárás délután;

2) másnap délelőtt hátöntés, később vizbenjárás, délután ismét hátöntés és később térdöntés;

3) harmadnap délelőtt 1 felsőöntés és térdöntés, délután egészöntés, később félfürdő.

A beteg, mivel vaskos és erős, naponként 4 alkalmazást kapott.

Fejfájás (sajátságos.)

Egy főrangu urnak egészen sajátságos fejfájása volt. Rendesen reggel 7 órakor kezdődött, este napalkonyatig tartott, és oly fájdalmas volt, hogy ez az ur még könnyü dolgokat sem olvashatott, annál kevesebbé végezhetette hivatásbeli írásait.

Ejjel legkisebb nyomát sem érezte a fájdalomnak, ez mintegy el volt fujva, föltéve, ha szellemileg meg nem erőttette magát.

A fájóhely a homlokon volt balról és körülbelől 1 ezüst forintnyi terjedelme volt.

A fájdalmak nem csupán a fejet, hanem az egész

testet is annyira bántották, hogy ez az ur szemlátomást soványkodott; a fris üde szinnel az erő is eltűnt.

A leghíreseb orvosoktól kért tanácsot, egy vizintézetet is meglátogatott . . . de látható eredmény nélkül.

Ekkor az orvosok utolsó kísérletül a beteget *Meránba* küldötték, és innen, mint látszott, szerencsésen meggyógyulva tért vissza szülőföldi nagyvárosába.

Hozzá tartozói vigadva köszöntötték és szívéből örvendettek meggyógyulásán.

Másnap azonban reggel 7 órakor a régi kellemetlen vendég ismét visszatért és a korábbi szenvedéshelyen elfoglalta állomását. Jajgattak az egész házban és drága volt a jó tanács.

Az ismerősök emlékeztették ezen urat még egyszer a *vizre*, és végre elhatározta magát egy kísérletre.

A nagy ur igazán beteg színben volt és meglehetősen lesoványkodott. Lefösvén baját, még megjegyezte, *ő ritkán van hurut nélkül és feltűnően kevés az ő természeti melegsége*. Mindezt egy sok évvel korábban szenvedett bajnak lehet tulajdonítani. Bármit legyen, így fejezte be, ismerem most állapotát és gyógyítsam meg.

A *rosz szín, gyöngye természeti melegség*, az ebből következő *érzékenység a légváltozás iránt*, a *lesoványodás*, mindeme tünetek ugyanannyi teljes érvényű tanuk gyanánt léptek föl, melyek nem a fejnek fájós foltját, hanem az *egész beteg természetet, az egész elbágyadt testet vádolták*.

Ehhez arányoztam eljárásomat. Az *összes szervezetre hatottam* és a *helyi fejfájást alkalmazásra* sem méltattam.

Az *egyszerű edzőszerek néhány mosdásokkal*, mint az I. részben fel vannak sorolva, eszközölték a

gyógyulást, vagyis a *bőrnek arányos kigőzölgését*, a *vérnek rendes keringését*, *jó emésztést* és evvel a *természeti melegség fokozását*, *jobb szint*, teljes *meggyógyulást*.

Mindig a régi történet és mégsem lehet eléggé újra elbeszélni!

Mily helyesen ítéltam e fejfájásról, mutatta az eredmény nem sokára. Körülbelül 6 hét múlva egész teste legvirágzóbb jólétnek örvendett. A rettegett homlokbajt sem hozta meg soha a 7 óra. Ennek gyógyítását a víz, (mint mondtam minden e helyre való alkalmazás nélkül) az összes test gyógyítása mellett ingyen adta rája.

Fejfájás (ideges.)

*Két tanuló*nak el kellett az intézetből távoznia, mielőtt az iskolaév bevégeződött volna. Oly sok fejfájásuk és a fej felé törő vértorlódásuk volt, hogy már nem tanulhattak, csak néhány perczig is alig olvashattak. Mindketten a használt szerekben nem találtak segítséget.

En e szegény tanulóknak egyszerűen azt tanácsoltam, hogy a napnak legtöbb idejét *meziláb*, különösen *harmatban* járással töltsék el; a mint csak lehet az erdőben vagy másutt álljanak valamely *patokban* óránként néhány perczig; azonfölül még naponként 2, meleg időjárásban 3 *felsőöntést* adassanak magoknak.

Mind a két ifju követte tanácsomat, még többet is tettek, mint kívántam. A szemlátomásti jobbulás felbátorította őket, és a szünidő végén frisen és örvendve tértek vissza tanintézetökbe.

Vajha az intézetekben, hol annyit tornásznak, ily tornászati gyakorlatokat is tennének, melyekben a természet nem jön izzadás és fölindulásba, hanem le lesz csillapítva! Hihetetlen, minő hatást tesz a *meziláb* járás a nedves réten vagy harmatban.

Fejsömör.

Egy parasztleány beszéli: „Már körülbelől 2 éve folyvást fejemen sömör van, egész arczomon is majd kisebb, majd nagyobb; hajam alatt sok nagyobb és kisebb küteg támad, melyekből heves folyadék szivárog.

Erős csipést érzek testemen, bensőmben folytonos hőséget; már sokat bevettem, kivált hajtőszert, és nem gyógyultam meg.

A *vizkúra* hat hét alatt meggyógyított.

Következő *alkalmazásokat* kellett használnom:

1) hetenként 3-szor éjjel az ágyból kikelve meg kellett egészen mosdani és tüstént visszamenni az ágyba;

2) hetenként 2-szer nedves üngöt öltetni, sós-vizbe mártva;

3) hetenként 1 fejgőzt venni teljes kigyógyulásra és erősítésre;

4) hetenként 1-szer nedves üngöt öltetni, és 1-szer vagy 2-szer hetenként egészen mosdani.

Bevenni kellett naponként 2-szer mindig 20 csepp *rekettye* kivonatot egy pohár vízben.

Férgek.

Valamint az emberi testben sok féreg tartózkodik, és az emberi természetet gyöngévé és beteggé teheti: úgy mindenekelőtt a *bélgiliszták* és egyébnemű férgek is azon vannak, hogy a szervezetet megbontsák és ártsanak neki.

Már a *gyermekeknél* feltűnőleg mutatkoznak, és ha az anya nem okos és nem figyel rája, a gyermekekre nagyon károsak lehetnek.

A *gyomorban* keletkeznek biztosan, ha nehéz tészta eledelből és különösen fekete kenyérből áll a főtáplálék.

A férgek rendszeren alól, de felől is kimennek.

Ismertető jeleik ezek: *nagy étvágy, kellemetlen érzés és fájdalom a köldök táján.* Főjelök az is, hogy a gyermekek többnyire *orrukat piszkálják.* A gyermekek *betegesen néznek* is ki, mivel a férgek elveszik a táplálékot a természettől.

Ellenszerei ezek:

1) Ketté vágunk egy *hagymát*, kevés vízbe teszszük és egész éjjel benne hagyjuk. Reggel a hagymarészeket jól kifacsarjuk és ezt a vizet éhomra iszszuk. Ha e szert 3—4 nap használjuk, a férgek biztosan elvesznek és kimennek.

2) Veszünk egy kanál *mézet* és megforraljuk egy kis vízben és megiszszuk. E vízzel tele iszszák magokat a férgek, és ha később egy csésze *ürömteát* iszunk, mi nekik méreg, azonnal elvesznek és kimennek.

3) Legerősebben hat a *féregmag*, magva egy növénynek, melyet *giliszta fünek* neveznek, az ő rendkívüli erejével.

Egyvalakinek egyszer 3 vastag hosszú giliszta jött ki a száján. Már hosszab idő óta volt beteg és orvosságot vett be. Két kanál *giliszta fü* két nap egymásután bevéve, mindig utána 2 óráig böjtölve, végbevitte, hogy 3 nap alatt nem kevesebb mint 78 hosszú giliszta ment el tőle.

A *giliszta fü* nem drága, lehet minden gyógytárban venni és mitsem árt.

Valamennyi férgek közt legkárosabb a *szalag féreg*. Ennek kihajtására újabb időben egészen biztos szer van, melyet minden gyógytár utasítással kiszolgálhat.

Fuladozás, mellszorulás (asztma.)

Nagyon gyakran előfordul, hogy a kik legszebb korukban vannak, nehéz lélekzésben nagyon szen-

vednek és nem ritkán ama legkinosb helyzet és gyötrelembe jutnak, hogy meg kell fuldaniok.

Rendesen az ily emberek *meglehetősen vaskosak*, és életmódjuk is mellékokul hozzájárul és rosszabbá teszi az állapotot.

A *baj főoka* rendszeren az, hogy a *testszervezet általános gyöngeségben* szenved, bágvadt és renyhe, kevés a vére, és a tétlenség és renyheség folytán a *vérszaporodás* nem úgy megy, mint a test kívánja.

További okul szolgálnak majdnem rendszeren a *gázok*, melyek az altestben összegyűlnek és nyomást tesznek a felső test szerveire. Ez által ezek jobban megerőtetnek, mint feladatuk kívánná. Szennvednek e nyomás alatt és *összeszorítás* áll be mindenfelől.

A *bajt* először úgy lehet megszüntetni, hogy a *gázok száműzetnek a testből*, aztán úgy, hogy az *egész test megkeményítettik* és egyszerű, jó, tápláló étkezés által megerősítettik.

Harmincz évi tapasztalatom megtanított arra, hogy épen e bajban a *brighthór* könnyen fölülkerekedik, azaz, hogy a különben is meggyöngített testet ez a betegség teljesen feloldozza és összemorzsolja.

Egy ur, meglehetősen vaskos, még nem 40 éves, időnként oly fuladozásba esik, hogy ama meggyöződésben él (az orvos kijelentette neki,) hogy ha e kór eset még 2-szer visszatér, vége lesz. Nehéz lélekezése oly nagy volt, hogy a beteget, illetőleg, lélekezését a háznak felső emeletén lehetett hallani. Azt vélte sokszor, mint mondá, hogy a fájdalma és halálos aggodalma miatt a falra kell másznia.

Ez a *nehéz lélekezés* minden rohamban meglehetősen soká tartott és a testet annyira kimerítette, hogy utána mindig egészen betegnek érezte magát.

Ha rövid idő múlva ismét feltüdült, frisnek és egészségesnek érezte magát.

A rohamok sokszor néhány napig elmaradtak, hanem utóbb annál hevesebben léptek föl.

A nevezett ur *nagyon irtóztott a víztől* és a vizkúrára csak akkor szánta el magát, mikor legkisebb segély sem virult már számára, 6 héten át különféle alkalmazásokat használt.

Oly teljesen meggyógyult, hogy a rohamok soha vissza nem tértek, és ez az ur folyvást (ma körülbelől 16 esztendeje) legjobb egészségnek örvendett.

A beteg *több napon keresztül teát* ivott, mely igazán könnyű, hanem bőséges ürülést szerzett; aztán *rövidgöngyöt, felső és alsó borogatást* és utolján 1 perczig tartó *fél és egész* fürdőket használt. Az alkalmazások közt a *spanyol köpeny* is jó szolgálatokat tett. Leghathatósabbaknak bizonyodtak következő rendben:

Először a rövid göngy; elkezdi a gázokat kihajtani és a gázok okát oldozni.

Aztán a *felső és alsó borogatás*, az első alkalmazás folytatása, egyszersmind erősítésre czélözva.

Továbbá a *spanyol köpeny*; ez a megrekedt anyagokat kivezeti a bőr alól.

Végre *félfürdők*, melyek a szervezetet, természetet erősítik.

Egy másik ur oly nehezen lélekezett, hogy az orvosok kijelentették, hogy *szívizkórság* gyülemlett. Ez az ur, habár jól táplálkozott, nem volt különösen vaskos; mindamellett csakis nagy erőfeszítéssel mehetett föl a lépcsőkön. Étvágya már nem volt semmi, alvása igen nyugtalan, soha sem volt félelem és aggodás nélkül.

Hivatásában a beteg azelőtt nagy mozgást tett, később irodába került, és ez az ülő, tétlen élet vitte lassanlassan a leirt kinos állapotra.

Gyógyítására nagyon kevés és könnyű *vizalkalmazások* elegendők voltak. Ezek még jelenleg is segítenek rajta, mihelyt a baj meg akar újulni. 12 év óta gyakrabban jelentkezett, hanem mindannyiszor ismét gyorsan elhárított.

A vizalkalmazásokhoz használt ez az ur még *teát* is, melyet jeles hatásáért nagyon megszeretett. Ez a tea voltaképp rendes ürülést szerez és a gázokat kivezeti a gyomorból, egyszersmind számosabb és erősebb vizalkalmazásokat megkimél, melyektől ez az ur fél, és melyekhez nincs ideje némelykor.

Ez a *tea* a *szelid Wühlhuber*, az *alkalmazások* pedig a következők: ha a baj *kisebb fokban* jelent meg, elegendő volt, *hetenként alsó boroqatást* venni 3-szor, minden reggel a fölkeléskor *hátát, mellét és alsótestét* erősen *megmosni*.

Ha a baj valamivel *erősebben* lépett föl, ez az ur *rövid göngyöt* vagy pedig *félfürdőt* is használt.

E gyakorlatokkal éjjeli időben össze voltak kötve *mosdások*, melyek jó szolgálatot tettek mindig.

Különös, és sokszor csodálkozom, mikor *ily állapotok ellen legerősb szereket* használnak, oly szereket, melyeknek az egészségre nézve soha se lehetnek jó következményei; még *mérget* is adnak, sajnos nagyon is sokszor, a szegény kinlódóknak. Ez utóbbi különösen egész maig megfejtetlen talány volt és marad is előttem. Erőszakot kell tennem magamon folyvást, hogy belső nyugalmamat megőrizzem.

Egy plebános tüdőgyuladást kapott nagy mértékben, ez után nehéz lélekzést (tüdőtagulást, tüdőpuffadást) és oly köhögéssel járt, hogy alig lehetett meghallgatni.

Szine nagyon beteges volt, kevés étvágya, ereje fogyatkozott.

Tüdejét az orvosok még gyógyíthatónak nyilvánították.

Az *alkalmazások* ezek voltak : 14 napon át

- 1) minden nap 2 *felsőöntés* ;
- 2) minden nap 2-szer vízben járás 3—5 perczig ;
- 3) hetenként 3-szor 1 sál ;
- 4) minden második nap 1 ülőfürdő 1 perczig.

Bevevésre kapott a beteg *görögszéna* forrázatot mézzel főzve, lehetőleg minden órában 1 kanállal.

Hatása : a leöntések megerősítették a felső testet. A köhögés eleinte még erősebb volt, de nagyon sok nyálka ment ki. Három nap mulva a köhögés és pökés kevesbedett, és 12 nap mulva csak kevés maradt a nyálkásságból.

Ezt elhárította a folytatott felsőöntés, térdöntés és *csalán* és *utifü* tea.

Három hét mulva teljesen felgyógyult.

Egy ur beszéli : „46 éves vagyok ; 20 év óta szenvedek fúladozásban.

Különféle orvosokhoz fordultam, hanem betegséget gyógyíthatlannak nyilvánították és csak csillapító szereket rendeltek, melyek sikertelenek voltak mind.

Igy nem maradt egyéb hátra, mint keresztemet hordozni, míg az Isten halál által megszabadít tőle.

Ez a kereszt sokszor igen fájdalmas volt. A nehéz lélekzés sokszor beállott kivált éjjel oly nagy fokban, hogy egész éjjeleken át, dermesztő téli hidegben is, nyitott ablaknál kellett állanom, hogy meg ne fúladjak.

Ily roham több napig egymás után eltartott. Minden használt szernek nem volt hatása.

E hosszas szenvedéshez járult még az étvágy-

talanság, tetemes erőfogyatkozás, úgy hogy be kellett látnom, hogy így nem tarthat sokáig.

Végre az ég könnyörült rajtam.

A *Viz-kúrám* nevű könyv jutott kezembe és segített rajtam nagy inségemben.

Nyolcz nap alatt meggyógyultam.

Alig hihető, mint megváltoztatja a víz a természetet rövid idő alatt.

Az alkalmazások ebből állottak :

- 1) Felsőöntés, utána térdöntés, vízben járás ;
- 2) Hátöntés, czomböntés ;
- 3) Ülőfürdő, felsőöntés, félfürdő ;
- 4) Felsőöntés, hátöntés, vízben járás ;
- 5) Félfürdő, felsőöntés, ülőfürdő ;
- 6) Egészfürdő, felsőöntés ;
- 7) Czomböntés, felsőöntés.

Azonfölül naponként 1 — 2 óráig mezitláb járás a fűben. Nyár volt, és állapotom óráról-órára könnyebbedett.

Fülbetegség.

Ki birná felsorolni ama számos okot, melyek által a test beteggé lehet, és mikép hathatnak a betegségek egyes szervekre, hogy betegen maradnak, jóllehet az eredeti betegség el van is távolítva ?

És minél *nemesb* a szerv, annál kártékonyabban hat a betegség is és annál nehezebb meggyógyítani.

Az emberi testnek egyik legnemesb része, a *fül*, és nagyon sokszor elveszhet a *hallás* valamely betegség vagy szerencsétlen életmód által is.

Igy jön egy anya és beszéli: „Lányom sárláklázban volt, melyből ugyan kigyógyult egészen. Azóta soha sem érzi magát egészen jól. Majd eme, majd

ama bajról panaszkodik; de a legsúlyosb baj, hogy *hallását* majdnem egészen elvesztette. Minden, a mi alkalmazva lett, mitsem segített.“

Ez a leányzó tehát *nincs kigyógyítva*, és ha más részeken kellene hallania, még ott is a betegség maradványait feltalálnánk. Ha e leány a sárlákláznak valamennyi káros következményeiből kigyógyul, akkor *hallása* is visszajön ismét. Így tehát valamint a *hallásra*, úgy az *egész testre* is kell hatni.

A következő alkalmazások a legjobb hatást fogják tenni:

1) *üngöt* öltetni 1½ óra hosszant.

2) *sált* föltenni 1½ óra hosszant és azt ¾ óra mulva még egyszer fris vízbe mártani. Ezen 1½ óra alatt mindegyik lábba, a bokacsonttól a lábikráig, *meleg* vízbe mártott kendőt tekerni, tehát *láb göngyöt* ½ óra hosszant.

3) az ágyból kikelni *egész mosdásra* és letörlés nélkül ismét mindjárt visszamenni az ágyba, különösen a hátfejet és füleket jól megmosni.

4) a *fülekre* és környékekre *meleg vízbe mártott ruhát* kötni 2 óra hosszant; minden ½ óra mulva ismét újra bemártani.

5) *fej göngyöt* venni. (Lásd: Göngy.)

Ezen 5 alkalmazást hosszabb ideig kell tenni, mindennap legalább 1 alkalmazást. Nagyon jól fog hatni még hetenként egy *meleg zabszalma* fürdő 25 perczig 28—30° R.

Tüstént utána *hideg* vízzel jó gyorsan mosdani, hogy a természet a meleg víz által ne legyen felette érzékeny. Ezen alkalmazások a természetet a legjobb állapotba teszik; aztán még tovább lehet folytatni a *meleg* borogatást a fülekre.

Fülzúgás.

Egy valakinek nagyon sokszor van fülzúgása, idegei gyöngék, kezei és lábai sokszor reszketnek, halvány az arcza, beesettek a szemei.

Több orvosa volt. Egyik azt mondta, a fülzúgás az idegektől van; a másik, visszaverődött náthától ered; a harmadik, a dobhártya kissé hibás stb.

Alkalmazások:

1) naponként vízben járni 2—4 perczig, utána mozgás meleg szobában, ha nincs hideg, a szabadban;

2) minden második éjjel kikelni az ágyból és egészen mosdani vízzel és eczettel;

3) hetenként 2-szer sált öltetni, 1 óra hosszant.

Ezt tenni két-három hétig. Ha még tovább lesz szükséges, minden második nap vízben járni és hetenként 1-szer mosdani kell.

Görcsök.

Egy beteghez hívtak; reszketett egész testében és majd fölvetette, majd jobbra, majd balra forgatta magát az ágyban.

A beteg maga nem tudott beszélni, anyja elmondotta: „Lányomnak folyvást rémitő fejfájásai vannak, erős nyomás a mellén és gyomortáján; kezei és lábai mindig jéghidegek és nedvesek a piszkos izzadáستól; lányom $\frac{3}{4}$ éve van kiházásitva; 10 hétig nagyon egészséges volt; aztán ezen állapotok kicsinyben kezdődtek és eme fokra jutottak.

Enni mitsem tud vagy legfölebb néhány kanál üres húslevest vagy kávét; minden, a mit az orvosoktól bevett, és a befecskendezés és mit kényszerített alvásra fordítottak, állapotát még rosszabbá tette.“

E betegnek a következő tanácsot adtam: naponként 2-szer lábait tegye *hideg vízbe* a lábikrán fölül, azonfölül mossa lábait szivacsos vagy kendővel;

utána mindjárt tegye kezeit *hideg vízbe* a vállakig, 1 perczig, azonfölül mossa kezeit is; kezei és lábai aztán meleg dunyha alá jöjjenek.

Minden reggel és minden délután a beteg igyék 12 *kamilla cseppet* (Lásd: Gyógytár.) 6—8 kanálnyi meleg vízben. *Táplálékul* vegyen időnként 3—4 kanál *tejet* vagy *maláta kávé*t igyék, különösen ajánlatos a tejet és maláta kávé-t változtatni.

Ez a leány 12 nap mulva annyira javult, hogy étvágya közönséges házi táplálkozásra megjött; a görcsök eltűntek és a nyomasztó fájdalom a mellen és gyomortájon megszűnt; a fejfájás eltűnt; kezei és lábai melegek voltak.

A további alkalmazások ebből állottak: minden második nap *lábai hideg vízbe* jönnek, mint főnebb; 2-szer hetenként *meleg lábfürdő*, hamu és sóval, 12 perczig, és hetenként 1-szer az ágyból ki egész mosdásra és tüstént vissza az ágyba. Kamilla cseppek helyett *üröm* és *zsálya cseppek*, mindig 10—12 csepp meleg vízben.

A beteg úgy helyreállott, hogy ismét járhatott templomba és házi dolgait végezhetette, és, hogy teljesen egészséges és erős legyen, hetenként csak 2-szer kell *hidegen* mosdania; *félfürdők* még hathatós szolgálatot tennének.

Gutaütések.

Pált szél ütötte. Jobb oldala felényire megbénult, szája rémitően elferdült, jobb szeme beesett, a szemfedő bénult, megtört beszédével minden kedve is megtörött.

A gyorsan hívott orvos kijelentette, hogy egyelőre mitsem lehet tenni, be kell várni, vajjon második szélütés nem következik-e; azalatt a beteg ihatik naponként kevés *keserü vizet*.

Eme rendelkezéssel a beteg nem elégedett meg;

legott kísérletet tett vízzel, és 12 nap múlva helyre volt állítva. Ez 13 év előtt történt és az ép, jóllehet öreg ur még jelenleg is tart előadásokat.

Hogyan történt e gyógyulás? Ha az órának egyetértőleg összeműködő kerékművét bármi, esés, ütés, taszítás elmozdítja, rendjében zavarja: ekkor meg fog állani. Valamennyi kerekei a legutolsóig épek lehetnek; de talán valami közbejött, vagy talán feszülnek és nyomják egymást, és így nem járhat tovább hiába. Újra meg kell igazítani vagy a békerontót kivenni, majd akkor valamennyi részek szokott hódolattal szolgálnak az egésznek.

Epen így állhat a dolog az emberi testnek élő óraművével. Egy belső békerontó, talán egyike ama *torlódásoknak*, melyek az öregkorban, midőn a kerekék, vagyis szervek, a nélkül is ugyszólván magoktól kimozdulnak helyökből, oly könnyen előfordulnak, a száját, szemet, nyelvet stb. e finom kerekeket, nem sértette ugyan meg, hanem rendes és kijelölt helyökből elhajtotta. Távolítsd el a békerontót, és rendbe s békébe jön minden újra. Akarlak segíteni.

Fejgöz a rákövetkező *öntéssel* a testnek felső részeiben feloldólag hat, *lábgöz* az alsó részekben. A beteg vegyen aztán *meleg fürdőt*, felváltva *hideg fürdővel* vagy *hideg mosdással*. Ez az alkalmazás is oldólag hat és a vértódulást az agyvelő felé kevesbíti.

Ha így a torlódások megszűntek és a vérkeringés rendben van, olajozzuk meg ekkor az egész gépet *erős, tápláló étellel*, (soha se egyszerre sokat,) hanem kerüljünk gondosan *minden izgató szereket*: erős borokat, szeszeseket, fűszereket stb. Minden *szellemi izgató szereket* (erőfeszítéseket, fölindulásokat) bölcsen el kell háritani.

Egy *plebánost* szél ütött. Egyik keze, egyik lába, egyik oldala teljesen béna lett, beszéde s minden gondolkozása eltiint. Több napokig *orvosszereket* alkalmaztak minden eredmény nélkül. Az *orvos* utoljára kijelentette, hogy egyik oldala béna és béna marad, másik oldalát is a második szélütés megbénítja és evvel vége lesz életének.

Vizzel való kísérlet tehát, gondolám, semmikép sem árthat. Gondoltam és megtettem!

A *hideg lábat* és *hideg kart* megmosták erősen *hideg vizzel*; 2 *meleg lábfürdő* a *lábaknak* erős mosásával, a *felső testnek* 4-szeri mosása volt a második nap alkalmazva.

Harmadik nap már lehetett észrevenni, hogy mind a két bénult tagban van még érzés és élet. Ez bátorított.

Negyedik nap a *gyámoltalan testnek* nagy fáradtsággal adtunk *alsó göngyöt* 1 óráig, és a *félholt lábakat* 2-szer *meleg lábfürdőbe*, hamu és sóval, helyeztük.

Igy ment 14 napig; 14 nap mulva segített bennünket a beteg ismét használható *egészséges kezével* és *egészséges lábával*, és örömmel mutatta, hogy bénult kezét is már kissé föl bírta emelni.

Erre következtek *egész mosdások*, felváltva *fej és lábgőzzel*, hetenként 1 *gőz* és naponként a *felső és alsó testnek* 1 *mosása*. Ez tartott 3 hétig.

Új erő töltötte be a ledöntött élettát, az étvágy növekedett. *Meleg fürdők* felváltva *hideggel*, hetenként egy, hetenként 1 *fejgőz*, 1 *lábgőz* és 3 *félfürdő* a *felső test mosásával* (1 perczig) töltötték be a következő 3 hetet. A *gyógymódot befejezték felső és alsó öntések, felváltva spanyol köpenynyel*.

Természetes, ez hosszas, súlyos és igazán erőtesztítő munka volt; hanem ez az ur annyira felgyógyult, hogy naponként mond szentmisét, a betegeket meglátogatja, nagymiséket tart, minden irásokat el-

végezhet. Az egyetlen, a mit soha vissza nem kapott, a predikálás. Nyelve igen erősen szenvedett és némely szavakat csakis igen nehezen birt kimondani.

A leirt szélütés körülbelöl 10 év előtt történt; ez az ur még él most is fris egészségsben.

Egy, 45 éves *férfiút* szél ütött hirtelen. Jobb keze és jobb lába egészen béna lett és minden érzés nélkül; étvágya teljesen hiányzott.

A beteg *felsőtestét* és *lábait*, félig-meddig vízzel és eczettel, egész melegen *megmosták* naponként. A beteg naponként 3-szor vett be 30 *üröm*, *zsálya* és *keserűhere cseppeket*.

Es 14 nap mulva kezének és lábának ismét megvolt kellő melegsége és jó érzése; birt is járni a szobában. Étvágya növekedett, bénult oldala lassanként erősödött, és néhány napok mulva teste ismét rendbe jött.

Megjegyzem itt, hogy ez a beteg *sok pálinkát* ivott és baja ebből keletkezett. Teljes felgyógyulására és megerősödésére kell még 8—10 fürdő fött *zabszalmából*, vagy fött *fenyűágakból* is. A melegség legyen 30—32° R. tartson 20 perczig; utána erős *hidrog mosdás* vagy hideg *félfürdő* a felső test mosásával.

Egy *általános észrevétel* talán egyik-másiknak valaha használhat. *Ha valakit szél ütött, részleges benueltságra jutott, minden késedelem nélkül és először is erősen meg kell mosni hideg vízzel hátát, mellét és alsótestét*, naponként 2, 3, 4-szer. A vízbe lehet kevés sót és eczetet keverni. Szintugy meg kell mosni *lábait és karjait*, hogy a vér mindenfelé és egyaránt eloszoljon, a testmelegség általános legyen. Az összes mosások (nem tudom ezt elég szigorúan meghagyni) lehető gyorsan történjenek; egyik se tartson 1 percznél tovább.

Ha a benutság csak csekély és a beteg bir ülni, ekkor a *fejgöz* 20 perczig a felső testnek utána következő erős mosásával, a legelső, legjobb alkalmazás. Körülbelöl 4—6 óra mulva történjék a második alkalmazás, a *lábköz*, szinte 20 perczig, utána következő mosással, vagy alsó öntéssel. Ezekre aztán következhetnek a főnebb említett mosások.

Óvakodni kell kivált eleinte az *egész göngyöktől*; a természeti melegség gyöngé és nem lehet pótolni. Tudok egy esetet, melyben egy orvos begöngyölésekkel akart egy beteget megmenteni és gyógyítani. Az *első göngy* jót tett. A *második göngyre* meghidegült a beteg és egész teste megkékült. Csak melegség bevezetése által lehetett ismét rendbehozni.

Egy *férfiút* szél ütött. Egyik oldala egészen béna, szintugy a nyelve is. Magán kívül vagyon. Így maradt 10 napig, egy *orvos* által gyógyítva; ez kijelentette, hogy már nem lehet tenni semmit, a második szélütés nem késik sokáig.

Hathatós könyörgésre tettem kísérletet és legelőször is *fejgözt* alkalmaztam. A beteg az ágyban feküdt; egy zsámolyra forró vízzel (benne egy pár maroknyi szénapolyva) félig megtöltött sajtárt tettek, felső testét az ágy szélére tartották, és takaróval befedték, hogy a gőz a takaró alatt felső testére és fejére tóduljon.

A beteg 10 percz mulva már *izzadásba* jött és izzadott így körülbelöl 15—20 perczig egész felső testében, ugy hogy a viz egyre csepegett róla.

Utána mindjárt felső testét és fejét *fris vízzel és eczettel* erősen *megmosták*, aztán a beteget visszafektették nyugonni az ágyba. Ugyanama napon még egyszer *megmosták* gőz nélkül.

Másnap *lábköz* lett (25 perczig) alkalmazva

magán kívüli állapotban. Egész teste legnagyobb izzadásba jött és utána ismét megmosták.

Harmadnap *fejgöz* következett, negyednap *láb-göz*; ötödnap ismét öntudatra jött és élet oldalába, bénult karját és lábát ismét mozgathatta.

A közelebbi 3 napon naponként 2-szer vízzel és eczettel *megmosták egész testét*. Ekkor részleg visszatért szava is, tökéletes visszanyeréseig 3 hét mult el.

Ettől fogva háromféle alkalmazás lett végezve: a) *egészmosás*, b) *felső* és c) *alsó borogutás*, felváltva délelőtt és délután.

Kevés napok mulva a beteg annyira javult, hogy minden reggel 1 *térdöntést*, délután pedig 1 *felső öntést* lehetett tenni. Ezen alkalmazások mellett változtatták az *egészmosást*. Mikor a beteg lábra állott, *félfürdőt* és *felső öntést*, minden félnap változtatva, használtak.

A gyógyulás oly szerencsés volt, hogy ez az ur már jelenleg teljes 12 esztendeje, a szenvedett szél-ütés óta, még teljes épségben teljesíti hivatását!

Gyomorhajok.

Szegény gyomor, mi mindent nem tömnek a te csizmádba! A sziv és idegek mellett bizony te vagy a főbünbak! Kérdezz meg 100 embert, vajjon nincs-e gyomorhajuk? Vajmi kevesen felelnek határozott „nem“-mel. Holott a legtöbb esetben a gyomor oly ártatlan, mint a mai szülött gyermek, és oly egészséges, mint a vidáman játszó, derült fiú. *Példák* bizonyítsák állításomat.

Amáliának egész éven át többnyire, a mit evett, ki kellett hánynia. Nem tarthatott magában semmi egyebet, mint 3—4 kanál langyos tejet. Több híres orvost megkérdezett. A gyógyszerész végre kijelen-

tette, hogy egész gyógytárában nincs már szer, mely megkísértve és alkalmazva nem lett volna.

A beteget a nélkül, hogy kérdezték volna, elhozták kocsin lakásom elé. A szegény embereket hiszen mégsem küldhettem el. A szegény leány nagyon lesóványodott, vonásai beestek, szava megtörött, igazi nyomoruságos kép. *Hurut* azonban (ez volt előttem a legfontosabb) nem forgott fűnn, csak a balságos gyomorhajó; mégis, gondolák az emberek, adnék valamit gyomra számára.

Azonnal kijelentettem nekik, legyenek nyugodtak és ne támadják és gyalázzák annyira a gyomrot, egészen másutt van a hiba; *a legegészségesebb részekhez*, a leányon és leányban, *tartozik a gyomor*.

Némelyek boszankodtak, mások nevettek, maga a beteg is meghökkent, kételkedve, vajjon magamnál vagyok-e egészen. Oly távolról jött, gondolá magában, ily fájdalmak közt és most egy pap ily részvétlenül és keményen nyilatkozik! Nekem mindegy volt ez.

Mi vitt ily ítéletre?

A leány nem köhögött, hanem a levegőt, (a gázokat) száján bocsátotta ki. *Gyomra és alsóteste legnagyobb mértékben, csordultig meg volt gázokkal töltve*. Ily környezetben már senki, még a különben oly türelmes gyomor sem állhatja ki; rendes tevékenységét egészen vagy legnagyobb részben meg kell szüntetnie. *A baj súlyosbodott* azáltal, hogy bőre teljesen száraz és *minden kigőzölgés* akadályozva volt.

Az alkalmazások egymásután így következtek: *langyos alsó göngy, felsőtest mosása, rövid göngy, egész mosdás, térdöntés 1/2 perczig, ismét alsó göngy, felső öntés, vízben térdelés 1/2 perczig egész a gyomortájig, egész mosdás, felső és alsó borogatás*. A beteg minden fél nap mulva használja sorban ezen alkalmazásokat, azonfölül naponként egypárszor járjon *hideg köveken*.

Langyos *alsó göngy* által iparkodtam először a bőrt ismét melegebbé, nedvesebbé és puhábbá tenni, aztán *egészmosások* és minden egyéb gyakorlatok által különösen az alsótestre hatni.

Sikerült; a levegő, a gázok az igazi utat keresték, és a bőr kigőzölgése, rendes tevékenysége forgásba jött. A gázok eltűnévén, a lég és gázmentes térbe étvágy költözött; a vér és nedvek szaporodtak, és rövid 5 heti idő alatt a beteg meggyógyult.

Róza hosszas évek óta *gyomorhajban*, néhány hónap óta különösen erős *gyomorgörcsökben* szenved. Nagyon sokszor kell ágyban maradnia, és ha a fönlét tűrhető is, csak nagy bajjal és erőtetéssel teljesítheti részleg hivatását.

Több *orvos* kijelentette: nincs semmi egyéb baja, csak *rosz a gyomra*. A szegény kinzott leány sokat használt cseppekben és kemény formában, porok és labdacsokban, és más alakban, részint erős szereket.

Szinéből rossz bajt lehet következtetni; arcvonásai beestek, színe halvány, teste már csupa bőr és csont. Alsó teste, (igy lesz a beteg képe lefösvé egészen,) nagyon szenvedő állapotban vagyon és még a rája fekvő ruha is fájdalmakat okoz neki. Sokszor hányt, lábai és kezei pedig folyvást hidegek egészen.

Az én véleményem itt is olyan volt, mint az előbbi esetben. A leányzó alsó testét úgy rontotta meg gyökeresen, hogy sokszor hőségből hidegre, meleg tüzhelytől jégverembe ment hirtelen és nem tudta, mikép védhetné magát a már nem sokára érezhető káros befolyások ellen.

Hozzá még nem volt senkije, a kire bizhatta volna magát, és a vélt kisebb bajokat, valameddig bírhatta, elhordozta, míg végre az alsótestből a nyo-

más oly erős volt, hogy a gyomorból, ez össze levén szűkítve és szoritva, minden, a mit eledelként bevett, formaszerint ki lett ismét préselve.

Az általános alkalmazásokhoz, melyek az egész testbe tevékenységet voltak hozandók, különös alkalmazásoknak kellett az *alsó testre* (nem a gyomorra) járulniok, hogy az összegyűlt anyagok, különösen a gázok is oldozva és kivezetve legyenek.

Az alkalmazások (közölök minden nap *egy*) így következtek :

spanyol köpeny (általános alkalmazás,
borogatás forró *szénapolyrával* az *alsótestre*,
 naponként 2 órahosszant,
rövid göngy (oldozó és kivezető),
felső és alsó borogatás,
hideg egészmosdások, 2-szer minden éjjel az
 ágyból,
spanyol köpeny ismét.

Mellékes alkalmazások gyanánt szolgáltak : *mezítláb* járás *nedves köveken* vagy *nedves fűben*, különként *térdöntés*. 4 hét mulva elég volt a *spanyol köpeny* és *rövid göngy* közti változtatás, minden másodnap ezen alkalmazások egyike. Mellette a betegnek, mint fõnn megjegyztük, gyakran kellett *mezítláb* járnia.

Rózu teljesen egészséges lett és mainap is az. Oly egészséges vagyok, mondá egy legközelebbi véletlen találkozásakor, minõ soha sem voltam életemben.

Frigyes eleinte sok gyomorsavanyt, késõbb mindent, a mit evett, ivott, kihányt. Valamennyi szerék mitsem használtak, és az orvos e bajt *gyomorkevényedésnek* és *gyomorzárnak* jellegette.

A betegnek színe épen nem volt rossz, vonásai ugyan kissé vének és arczszíne sárga. Sok levegõ tör ugyan ki gyomrából, vélekedett, alsó teste fel van

puffadva mint a dob, és ekkor aztán rendszeren erős fejfájás mutatkozik fejében.

Ismét *tétlenség van az alsó körben, renyheség a belekben*. Innen ered a rendetlen székürülés, a gázok összegyűlése, és ezért van a nyomás a gyomorban és fejben.

A betegnek 10 napon keresztül naponként, viz és eczetbe mártott ruhát kellett 2 óráig alsó testére kötnie, naponként meleg lábfürdőt vennie hamu és sóval, és hátát minden éjjel 2-szer hideg vízzel megmosatni.

Már 6 nap múlva javult egész állapota. 10 nap múlva a beteg hetenként 2-szer rövid göngyöt, 1-szer spanyol köpenyt, és minden másodnap lábfürdőt használt hamu és sóval.

A harmadik rendelvény a két utolsó hétre kijelölt hetenként 3 felső és alsó öntést és 2 félfürdőt (a gyomortájig.) 6 hét múlva a beteg teljesen helyre volt állítva.

Számtalan ily eseteket hozhatnék még fel; azonban, legyen elég, a mit felhoztam.

Kell és akarom is elismerni és megengedni: ha ily bajos állapotok nem lesznek elhárítva, ha a folytonos nyomás és préselés a gyomornak együttesen haladó gyuladással nem lesz megszüntetve: akkor lassan-lassan a hirhedt és veszélyes *gyomordagantoknak* kell támadniok, melyek többnyire borzasztó rákbetegséggé (gyomorrákká) fajulnak.

Még itt is merülhetnek föl *csalódások és tévedések*. Csak egy példát érintek meg.

Egy családtag, így jelentették nekem egykor, külföldre szakértők nyilatkozata szerint kifejlődött *gyomorrákban* vagyon, és *csakis* arról kérdezkednek

nálam, minő *óvszabályokat* kell a házban megtartaniok, hogy a rémitő betegség át ne ragadjon.

En adtam szabályokat, köztük magának a betegnek is olyanokat, melyek 4 hét alatt tökéletesen meggyógyították és a ráknak visszatakarodást fűjtak. A *szerek cziczkóró, üröm és zsálya* féle egyszerű teákból állottak és *rövid göngyökből lábfürdőkkel* változtatva.

Torlódások evés után, az étkek felbőfögései, különösen evés után 2 órára és pedig egész délután keresztül, ismétlődve körülbelől minden 4—5-ik perczenben. Felette lomha székürülés, teljes bélrenyheség. Erős lábizzadás (erős, utálatos szag.) Ez az állapot tartott 5—6 esztendeig. Különféle próbált szermitsem használt. A szín igazán beteges, mint a porcelánszín, a szemszélek egészen szürkék és kékek, nagyon kevés vér, kevés természeti melegség, rosz emésztés, ezért a vér és természet csak betegesen tápláltatik.

Az alkalmazásoknak ezekből kell állaniok:

- 1) a *rothadt anyagokat* fel kell oldani,
- 2) a *természeti melegséget* szaporítani,
- 3) a *szervek erősítése* által jobb emésztést eszközölni, hogy a vér és nedvek jobbak legyenek és az egész gép rendes járásba jöjjön. Mert hiszen ez a szervezet oly géphez hasonló, melyet szorgalmasan kentek, de nem volt jó anyaga és ezért a gépet mindenütt meg kellett tisztítani.

Alkalmazások:

- 1) *meleg lábfürdő* a rothadt anyagok kivezetésére a lábakból, körülbelől 3—5 ször, míg a lábizzadás megszűnik.

2) *egész mosdások*, melyek általános kigőzölgést eszközölnék és egyszersmind a természeti melegséget fokozzák.

- 3) *felső és alsó öntés.*

Ezen alkalmazásokat körülbelől 8—10 napig folytatni kell, minden nap 2 alkalmazást.

Második gyógymódul szolgál: *egész mosdás, felső és alsó borogatás, vízben térdelés, hátöntés* ismét 10 napig.

Harmadik gyógymódul: *félfürdők és egész mosdások.*

Az ily szervezetet 3—4 hét alatt ismét helyre lehet állítani. Föntartására és további megerősödésére azonban szükséges, hetenként még egypár alkalmazást megtartani, mire egy *egész mosdás, vagy felső és alsó öntés* is elegendő.

Egy 64 éves asszonynak nagy égetés van gyomrában, felbőfögés és hányás, hozzájárul néha hidegláz és többször erős izzadás. Heteken át növekszik e baj minden használt szerek mellett.

A legjobb hatást szerzi: naponként 2-szer mindig 20 ürömcseppet egy csésze egészen meleg vízben bevenni. Azonfölül naponként 1-szer *meleg alsó borogatás* 1 órahosszant; továbbá minden *második nap kétrétü ruhát*, meleg vízbe mártva, az *alsó testre* kötni 1 órahosszant. Minden *második nap* 1 meleg *lábfürdő* hamu és sóval 14 perczig.

Egy 40 éves nő többszöri *gyomorfájdalmak, alsó testbeni fájdalmak, étvágyhiány, savanyú felbőfögés és elgyöngülés* felől panaszkodott. Különösen *kezei és lábai* többnyire *hidegek* voltak.

Az alkalmazások ezek:

1) minden reggel és minden este a *mellet és alsótestet*, félig-meddig vízzel és eczettel, erősen *megdörzsölni.*

2) naponként 6—8 *fenyűbogyót* enni.

3) hetenként 3-szor az ágyból kikelve *egészen mosdani* és letörlés nélkül visszamenni az ágyba.

A beteg nő 14 nap múlva meggyógyult, és hogy egészséges maradjon, jól cselekszi, ha hosszabb ideig hetenként egyszer *egészen megmossa magát.*

„Hosszas idő óta erős gyomorhajóm van. Nagyon fölkever és sokszor nagy kinok közt mindent ki kell hánynom. Lábaik többnyire fáznak és mellette görcsösen rángatóznak. Ajkaim folyvást fehérek, egész testemben lesoványkodom. Több orvosom volt, kik azonban nem adtak semmi egyebet hashajtónál, ez pedig jól megtámadott és elgyöngített.“

Alkalmazások:

1) hetenként 3-szor duzzasztott szénapolyvát tenni az alsótestre egy óra hosszant;

2) minden második éjjel az ágyból kikelve mosdani és letörlés nélkül visszamenni az ágyba;

3) minden reggel 25 ürömcseppet vízben bevenni, minden délután 25 cseppet vadrózsából.

Egy *asszony* panaszkodik: „Soha sem vagyok ment az altesti fájdalomtól; sokszor fel van puffadva, és ha igazán rosszul vagyok, nyomást érzek gyomromban, úgy hogy sok savanyt felbőffent, sokszor még az ételt is kihányom.

Fejem nagyon szorul és sokszor nagyon szédülök. Vannak idők, midőn minden $\frac{1}{2}$ órában, aztán ismét oly napok, midőn legfőlebb egyszer kell vizelni. Három orvos mondotta, hogy gyomorhurutom van.“

Ez a beteg meggyógyult 4 hét alatt következőképen:

1) az első héten kapott naponként csupán 2 felsőöntést és 2 térdöntést, és naponként 1 csésze teát fenyűmag és békarokkából;

2) a második héten naponként 1 felsőöntést és térdöntést, 2-szer 1 göngyöt a karok alóltól;

3) a harmadik hétben 1-szer spanyol köpenyt, 3-szor 1 ülőfürdőt és 1-szer 1 félfürdőt;

4) a negyedik hétben félfürdőket, 3-szor spanyolköpenyt, 1-szer vízbenjárást naponként.

Gyomor és bélhurut, béllob.

Egy 40 éves asszony következő bajról panaszkodott: „Jobb oldalon a bordák alatt mindig fájdalmat érzek, majd gyöngébben, majd erősebben; sokszor már alig állhatom ki a fájdalmakat.

Szintugy vizeletbajban is szenvedek, néha ugszólván semmi sem megy el, és habár sokszor jobban megy el, mégis folyvást érzek fájdalmakat.

Igen sokszor oly erős a fájdalom, hogy már a halált ohajtottam. Aztán ugy fel vagyok puffadva, hogy nem bírok magamon segíteni; nyakam oly vastag lesz és felduzzad sokszor, hogy alig bírok beszélni.

Már sok mindent használtam orvosok és nem orvosoktól; néha enyhült kevéssé, de nem sokára ismét visszajött a régi baj.“

Négy hét alatt ez az asszony megszabadult bajától következő *alkalmazások* által:

1) hetenként 4-szer duzzasztott szénapolyvát tett melegen alsótestére és gyomrára ruhában 1½ óra hosszant;

2) hetenként 3-szor éjjel az ágyból kikelve testét egészen megmosta vízzel és benne kevés sóval, 1 perczig, és mindjárt utána letörlés nélkül visszament az ágyba;

3) naponként egy csésze tehát ivott 20 zuzott fenyőmagból és kevés békarokkából, 10 perczig főzve, napközben 3 adagban. Így volt 12 napig.

E 12 nap mulva következtek ezen alkalmazások:

- 1) hetenként 1-szer szénapolyvást felkötött;
- 2) hetenként 3-szor éjjel egészen megmosdott és
- 3) hetenként 2-szer 1 félfürdőt vett $\frac{1}{2}$ perczig;
- 4) a teaivást folytatta. Így volt 3 hétig.

Hogy a test egészségben maradjon, elég, hetenként 2 félfürdőt venni.

Egy 45 éves *pap* jelenti: „Már több mint 25 éve makacs hasszorulásban és néhány esztendeig *gyomorhajban* szenvedek.

Körülbelöl 8 év előtt hideg vizkúrát tartottam. Javitott ugyan gyomromon, de a szorulás megmaradt.

Az 1885-ik évben *vesebaj* járult hozzá fölösleges vizeletsav és húgykő képződéssel, mely ellen az orvos szőlőkúrát és ezután 10 napos *glaubersó* kúrát rendelt, melyekre azonban heves vastagbélhurut következett.

Minden lehető gyógyításnak hiába vetvén alá magamat, végre kijelentették, hogy bajom *gyógyíthatlan*, lehet enyhíteni, de meggyógyítani nem lehet.

Alomtalanság, étvágytalanság kinzott, fáradság, nehézség volt csontjaimban, munkára semmi kedv, fájdalom és nyomás a vese táján és nagyfokú hasszorulás puffadással és hasfeszüléssel, a lábak hidegek, a fej meleg, a többi test könnyen és erősen izzadt.

Ezen állapotban hideg vizkúrára szántam el magamat, melytől nagyon ijesztettek.“

Ezen urnak ez volt rendelve:

Naponként 1 felsőöntés, 1 hátöntés, 1 ülőfürdő; ehhez járult a szükség szerint 1 félfürdő, térdöntés, vízbenjárás.

De legjobban hatott a spanyolköpeny, mely jó barátjává lett.

12 heti használat után emésztése tökéletes rendbe jött különös diéta nélkül; tápállapota kitünő lett, testsúlya 13 fonttal gyarapodott.

Egy *gazdatiszt* beszéli: „Évek óta erős, majdnem kiállhatlan fájdalmaim, hasfájásaim és görcseim vannak. Már régóta mitsem ehetem heves fájdalmak nélkül és utána rendesen hasmenésem van. Jó sokat bevettem, vajmi keveset és legfőlebb csekély időre segített.”

Legszebb virágkorában álló eme férfinak színe igazán beteges. Lesoványodott, halvány a színe és szemei zavarosak.

Mi segíthetne rajta?

E férfiú

- 1) vett hetenként 3 ülőfürdőt;
- 2) minden reggel és este mellét és altestét erősen megmosta eczettel és vízzel;
- 3) hetenként vett 1 félfürdőt 1 percz hosszant.

Négy hét múlva a szegény férfiú megszabadult gyomor bajától.

Bevett naponként csupán 2-szer, mindig 12 ürömcseppet meleg vízben.

Gyomorgöres.

N. ur sokszor *meghütötte* magát és ez által *altesti fájdalmaikat* kapott; a gázok felszaporodása folytán sokszor kellett *hánynia*. Ha sok szél ment el tőle és erősen hányhatott: ismét jól érezte magát és legjobb étvágya volt. Időjáráttal azonban baja fokozódott és kezdett meglehetősen gyorsan minden evés után oly heves lenni, hogy néha fájdalmaiban föl kellett jaidulnia. Mellette keze és lába jéghideg, egész teste pedig könnyü hideglázban volt.

A *gyomor* ily esetekben rendesen egészen ártatlan és a levegőnek rája való erős nyomása okozza a hányingert és hányást. Maga ez utóbbi csak rövid időre enyhíti a bajt. Teljesen csak akkor lesz elhárítva, ha az egész testben az egyenlő melegség és

egyenlő kigőzölgés, valamint a vér keringése is, helyre lesz állítva.

Ez úgy lett elérve, hogy a beteget *első* nap 3-szor egészen *meleg vízzel és eczettel* az ágyban *megmosták*, és letörlés nélkül jól betakarták. *Második* nap ez csak 2-szer történt és azontul naponként 1-szer. Ez az elbánás elegendő, valahányszor meghülés által lázat kapunk, összekötve a levegő felbőfögésével és hányással.

Gyomorsavany.

Krescentia beszéli: 45 éves vagyok, majdnem naponként nagy *gyomor*fájásom vagyok; időnként megszűnik, de mindig csak rövid időre; nagyon sokszor *savanyú* és *keserű* böfög fel, és sokszor alig bírok *fölmelegedni*: minél több a savanyú és keserű, annál nagyobb a hidegség.

E nőnek színe igazán szenvedő volt, igazán sovány; arczvonásai beestek; a hidegség, úgy látszik, a melegséget végkép kiszorította. Itt bizonyára emésztéshiány folytán nagy *vérszegénység* állott be.

Ezt rendeltem: öntsön forró vizet *szénapolyvára*, tegye ezt lehető melegen kendőbe vagy (még jobb) zacskóba, rakja fel egészen melegen, a mint csak kibírhhatja, a *gyomortájra* és *alsó testre*, terítsen teste fölé az egészre egy ruhát, hogy a zacskó testre legyen kötve és hagyja rajta 1½ óráig. Ez történjék *három* nap.

Vegyen minden este *meleg lábfürdőt* hamu és sóval, 14 perczig, három napon át, aztán minden 3-ik vagy 4-dik nap; és hetenként 3-szor, 4-szer *éjjel az ágyból kikelve mossa meg magát* egészen s mindjárt menjen vissza az ágyba.

Vegyen aztán naponként 2-szer 4—6 kanál *ürömteát*, és folytassa ezt 14 napig, aztán elég lesz hetenként 1-szer *lábfürdő* és 1-szer *mosdás éjjel* vagy *félfürdő* is.

Gyomortályog.

Sok *hányás, égetés* a gyomorban stb. még koránsem döntő jelek a gyomortályogra. De hogy néha előfordul, fájdalom, igaz.

Az ily szenvedők *semmi izgatót* be ne vegyenek, keveset *sózzanak*, keveset *paprikázzanak*, keveset *fűszerezzenek*. Igazi egyszerű eledelek és még egyszerűbb italok *legjobb gyógyszereknék* bizonyodtak a kezdődő kisebb tályogokra.

Egyébként kisebb *külső* daganatoknál használt gyógyeljárás ujmutatóul szolgál *belső* daganatokra.

Újjamon a daganatot könnyen meggyógyíthatom, ha egy kis rongyot szorgosan vízbe mártok és nedvesen rátekerem; tisztítja és gyógyítja.

Miért ne gyógyítsa a *belső* daganatokat is, ha *hosszabb ideig minden 1/2 órában 1 kanál vizet* beveszünk, vagy ha kipróbált gyógynövényekből *teát* készítettünk és, a helyett hogy a szokott csésze teát 1-szer innánk, minden 1/2 vagy minden órában szintegy 1 kanálnival megelégszünk? Próbáljuk meg egyszer *üröm* vagy *zsálya teával* vagy *mind a két fűből együtt* (félig-meddig) álló teával.

Vagy vegyünk egy kis késhegynyi *aloe-port*, oldozzuk fel 1/4 liter vízben és vegyük be *orvosság* gyanánt, azaz, minden órában 1 evőkanállal; jól meg kell jegyezni, ezen utóbbi orvosságot mindig csak 1/2 nap hosszant és mindig 2—3 napig.

Jeles gyógyszer, mely még a legszegényebb embernél sem hiányzik, a *káposztalé*, (minden egészen vagy felényire töltött hordóban van elegendő.) A káposzta leve legrégebb bajokat is meggyógyít. E célra keverjük össze 1 evőkanálnyi *káposztalevet* 6—8 kanál közönséges *ivóvízzel*, és vegyünk be óránként 1 evőkanállal.

Tapasztalatom szerint ez a tinktura rendesen

használt, és ha jó hatása valamikor elmaradna, ez a háziszser nem fog soha ártani. Az ily orvosság mindig tanácsosb és biztosb, mint eme vagy ama méreg-készítmény.

Keskeny utifü tea sem megvetendő.

Külső alkalmazásul ajánlom ily betegeknek, hogy minden második nap 2—4 rétü ruhaborogatást tegyenek alsó testökre, mindig 1½—2 óráig viseljék. Egyszerü vízbe való mártásnál hasznosabb, ha *szénapolyva*, *kannamosó* vagy *fenyüág* forrázatba áztatjuk.

Ha már nagy, roszfaju daganatok vannak a gyomorban, falánk ragadós és maró állatok gyanánt, ekkor gyógyulásra már többé nem lehet gondolni. A rombolás tovább halad és mindig az egész test összeomlásával, halállal végződik.

Gyuladás. (Általános.)

Egy fiú, ki alig birt jól járni, látja, hogyan gyújtott anyja tüzet, gyertyát. Mindenkép iparkodik ily gyufácskát megkaparítani; ő is tüzet akar csinálni. Sikerül neki, és a kis gonosztevő a gyufácskával hatalmas tüzet éleszt. Leég az egész ház és minden, a mi benne van.

Mily sok ezer ember fekszik a temetőkben! Ugyszólván a *beteg anyagnak egy ily kis szikrája* gyuladt ki a testben, a szikra lángokban tört ki. A vér minden oldalról a gyuladásos helyre tódult és újabb gyúanyaggal szolgált. Olajat öntött a lángra, a láng pedig nagy tüzzé vált. Talán nem tettek helyes intézkedést az oltásra, és az emberi léleknek szegény kunyhója leégett nyomoruságosan.

Ézernyi állatok jutnak így tönkre évenként, ezernyi embereket sújt hasonló mostoha sors!

Mily gyorsan megy ez sokszor!

Nyakad egy helyen tüzet fogott, meggyuladt.

Esetleg nyers levegőcske jön és végzi a fuvó szolgálatot; fújja a tüzet, az erek új tüzanyagot adnak, és kevés óra múlva a *nyak gyulladásban van*.

Nincs így-e? Mit csináljunk?

Mit csinálnak az emberek, ha ég valami? Ekkor eltávolítanak, ha van idő, az égő helyről sietve mindent, mi a tüzet csak táplálhatná, és aztán rábocsátják a fecskendő, míg a tüzinségre sokszor vizinség következik. Ertsük meg és használjuk fel a *jeladást*.

Ha valahol gyulladás támad, iparkodjunk lehető gyorsan az e helyre tóduló vért visszavezetni. Mentjük meg a még gyulladásba nem jött vért. Szintugy hassunk a gyulladásos helyre, hogy az összetódult vér lehetőleg eloszlatva és elvezetve legyen.

Nem régiben éjjel, mikor épen el akartam alunni, a fa meggyuladt a kályhában. Balságos eset! gondolám, míg ez a farakás leég, kiropog és elsustorog, oda lesz féléjjeli nyugalmam.

Szomszédom okosabb volt. „Nem kell nekem ropogás, nyugonni akarok,“ mormogá. És mit tett? Egyik hasábot a másik hasáb után, akár lángolt, akár ropogott, kiszedte szépen. És vége lett a tüznek. Ez mégis csak világos!

De térjünk már vissza a *nyakgyulladásra!* Fogd és tapogasd meg lábaidat, vajjon talán nem *jéghidegek-e*. Némelykor megesik ez. A hol több meleg van, bárhol keletkezzék, ott több vér tódul össze. A vér a lábakból mintegy elillant és a *nyakgyulladás*hoz sietett.

Göngyöld be a *lábakat gyolcsrongyokba*, melyek egy kevés *eczettel* kevert vízbe mártattak. Csakhamar nagy melegséget fogsz érezni. A lábgyöngy a vért lefelé húzza, és *némi gyúanyag* a tüztől már el van véve.

Iparkodjál aztán a *vért tovább levezetni az alsó testbe*. Ez *borogatás* által történik, egy nagyobb,

szintugy megáztatott ruhát tevén az *alsó testre*. Ha ez nagyon forró lenne, mártsd újra hideg vízbe, és pedig mindannyiszor, valahányszor nagy a forróság és a ruha megmelegsik. Az első alkalmazásnál e második alkalmazás által több gyúanyag lesz a veszélyezettett nyaktól elvonva.

Es ekkor *magát a nyakot*, a tulajdonképi tüzhelyet, támadhatod meg. Márts egy kendőt *leghidegebb* vízbe és tekerd rája; de ne hagyd a kendőt átmelegedni;*) sőt inkább mártsd be újonan, valahányszor igazán megmelegsik.

Ha meg hagyod melegedni, akkor a *nyakon* és *nyakban* is több melegség fejlődik ismét, és a vér, mely részint le van vezetve vagy még le kellene teljesen vezetni, újra a nyak felé tódul és a gyuladásnak újabb fölélesztésével fenyeget.

A ki e végső pontot, melyről már oly sokat vitatkoztak, velem együtt így fogja fel, rövid gyakorlat után nem sokára saját legjobb ápolója lesz. Ő érzi legjobban, honnan kell a forróságot elvezetni, mikor kell a borogatást vagy göngyöt megújítani.

E szerint használja és ismétli a vizalkalmazásokat. A hőfok lesz az óramutató. Ha *semmit* mutat, vagyis a tűz el van nyomva, békében hagyja a testet; ha kisebb vagy nagyobb számot mutat, vagyis a tűz növekszik, ekkor késlekedés nélkül a fecskendőhöz siet újra.

Gyuladás a tüdőben.

Margit ágyban fekszik. Erős, száraz köhögése van, sok hányingerrel összekötve, és óránként növek-

*) 30 évi tapasztalatom és gyakorlatom jogosít fel ezen állításra. Mindenki, ki a Priesznitzféle borogatásokat egész éjjel fönhagyja, már tapasztalta kellemetlenül, hogy reggel javulás helyett rosszabbodás állott be. Nem volt jól bekötve, hangzik az unalmas meentség, melylyel tüstént előjönnek. Nem, többnyire egészen más az oka és mélyebben fekszik. Bővebben olvassuk el a *nyakgöngygnél*.

szik forrósága. Erős szurás és égetés kinozza mellét és egyik oldalát.

Az orvos kijelenti, hogy *tüdőgyulladás* közeledik.

Hogyan lehet a beteg segíteni?

Minden gyermek tudja, hogy a *szivacs* sok vizet szívhat be és tarthat magában. Nem volnának-e szerek is, melyek, mint a szivacs a vizet, a forróságot magokhoz vonnák, mintegy beszívják és megtartanák? Igen, vannak ily szerek és nincsenek távol.

Minden háziasszony nálunk falun ismeri a *fazéksajt*ot. *Zsendiczének* is hívják. Aludt fejből készül.*)

Ily fazéksajtot turóvízzel finom kenőcsesé keverünk, késvastagságnál kissé vastagabban kenünk gyolcsruhára és e tapaszt ráteszszük a szuró vagy égető helyre, melyen a *tüdőgyulladás* tüze el akar harapózni.

Nem ismerek oly szert, mely több forróságot birna el és bevonni. Láttam, hogy így a legerősb forróságok le lettek csillapítva és egészen kioltva, ha *naponként* 2–4-szer, a forróság foka szerint, ily tapaszt felraktak. Sokakat ismerek, kik *tüdőgyulladásban* egyedül főleg ezen egyszerű felrakásnak köszönhették életüket.

Belsőleg a beteg minden $\frac{1}{2}$ napban hüvösítésül 1 *kanál salátaolajat* vegyen be.

Ha ez a két szer nem elegendő, azaz, ha a forróság még nagyfoku maradna, akkor *vizalkalmazások* következhetnek utána.

Göngyöljük a betegnek egész testét karjain alóltól kezdve *hidegvizes lepedőbe* (alsó göngy) és ismételjük ezt *naponként* 2-szer. A mindannyiszor szükséges *betakarásról* nem szólok többé. Olvassuk el az alkalmazások leírásánál.

*) Az aludt tejet meleg tűzhelyre teszik. Kemény és folyékony részszé válik. A folyékony a turóvíz, a kemény a turó, fazéksajt, zsendicze.

Vagy pedig göngyöljük be *mindkét lábát* a bokacsontig vízbe (egy kis eczetet bele vegyítve, csakis jól tehet) mártott kendőkkel és a bemártást ismételjük annyiszor, valahányszor a kendők nagyon megmelegednek. Kendők helyett *nedves harisnyákat* is lehet használni, föléjük takaróul *szárazakat*.

Ha a beteg *Margit* e tapaszt 3—5 napig, mindjárt a betegség kezdetén alkalmazza, ugy 6—7, legfőlebb 9—10 nap alatt egészséges lehet ismét.

Valamint a *tüdő*, szintugy a testnek többi nemesei is gyuladásba jöhetnek.

Szólunk a *mellhártya*, *ígyékhártya*, *altesti* és egyéb gyuladásokról.

Valamennyinél érvényesek az épen előbb érintett, általános elvek és eljárások: a vér elosztatása, azaz, elvezetése, a gyuladásos helyek lehütése, azaz, a forróság elvezetése a hidegség behatása által.

Egyszer éjféلكor egy beteghez hívtak. Már nem birt lélekzeni. A *köhögés* és *hányinger* nagy volt. Mellén, különösen egyik oldalán azt érezte, mintha késekkel szurkálnák. Az egész test borzasztóan lángolt.

Nem láttam el a beteget, jóllehet hozzátartozói fölkértek, és nem készítettem el a halálra. Hanem karjain alóltól *nedves ruhába* göngyöltettem (alsó göngy) és a fájó helyre *turótapaszt* rakattam. Bevevésre kapott 1 kanál salátaolajat. Ez jól tett. Folytatva lett így 6 napig és a halálos beteg veszélyen kívül volt.

Ha valaki *tüdő* vagy más belső gyuladásban *meghal*, mi történt itt a belsőben, hogyan lehet ezt képzelniünk?

A *külsőben* tükröződik le a *belső*.

Bizonyára már láttál itt-ott másoknál kisebb

daganatokat; *pokolvarnak* nevezik; láttad karjokon, kezökön, lábokon; vagy talán hátadon, melleden, gyomrodon stb. magad is érezted.

Hogyan *fejlődnek* ezek?

Ha ily kelevény valahol képződik, ama helyen először *vörös folt* támad és belsőkben égetést érzünk. A daganat növekszik, és kevés idő múlva ezen összes hegyes golyócskákon, legyenek nagyok vagy kicsinyek, kiálló *fehér pontot* látunk. Azt mondjuk: a kelés megérett és fölmetszük vagy kinyomjuk. Genyedség jön ki belőle és a genyedséggel vagy genyedség után rothadásba ment vér. Jól van!

Egy ily kis *vérkelés*, mint a falusiak nevezik, többnyire nagy fájdalmakat okoz, nemcsak a kézen, lábon stb. a hol gyülemlik: *érezzük minden tagunkban, fáj egész testünk*

Ez legvilágosabban bizonyítja, hogyan vonatik a szenvedésbe az egész test ily szembe nem tűnő bajokban, és így, helyesen következtetve, jól esik az egész testnek, ha az ily bajok jól meggyógyulnak; ellenben szenved a test és megboszulja magát, ha a bajokat elhanyagoljuk.

Ha az ily fajú nagyobb kelevény nem fejlődik, nem tör ki, mint a köznép mondja, *nem akar kijönni*, ekkor lassan-lassan a beteges hely kék és vörösbarna színt ölt. A vér megromlik, a megromlott vér pedig mérengszerű és mérengszerűen hat.

A csunya csörgő kigyónak egy harapása, egy csepp kigyóméreg a vérbe, . . . és néhány pillanat múlva bekövetkezik a halál.

Az ily vér *méreg*. Ha összevegyül az egészséges vérrel, bemérgezi ezt is, elkezdődik a vérmérgezés. Ha nem lehet akadályozni, úgy halállal végződik mindig.

Nem gondolhatjuk másképp az eljárást a belsőben. Csak hogy a mérgezés a nemes szervekben

gyorsabban végzi be művét és veszélyesebben és rémitőbbben pusztít.

Vérmérgezésben mult ki, mint a mai nyelven kiejtik, vagy *üszökben halt meg*, mint a régi és közönséges emberek mondják; mind a kettő csak különféle kifejezés ugyanama dologra.

Márton, egy szép, erős férfiú, heves lázba esik. Először rázza a *hideg* borzasztóan. Aztán égető *hőség* kinozza. Feje oly forró, hogy az orvos agygyuladást következtet.

Egész belseje lángokban áll, ezek az izzó lélekzet által mintegy kicsapnak szájából, vagy jobban mondva: valamint a belső parázs a farakást elégeti, úgy az izzó hőség borzasztóan működik, hogy a belső szerveket hirtelen megszenesítse.

A baj hirnökei voltak: *fejfájás, levertség, tikladtság* és *hideglelés*. A beteg azonban a lázon kívül most egyetlen külön helyen sem érez kiváló fájalmat.

Tíz nap mulva e férfiú holttetemmé lett és a bonczolásnál kitünt, hogy az agyvelő érintetlen, sértetlen volt, hogy a szegény inkább *tüdőgyuladásban* halt meg.

Mikép gyógyított volna ezen esetben? kérdezték tőlem.

Egy *meqjegyzést* teszek előre.

Ez az eset napfényesen bizonyítja, hogy a kórhatárzat, a művészet, a betegséget a kórjelek szerint megkülönböztetni és kitalálni, mily könnyen tévedhet.

A *tüdőgyuladásnál* majdnem rendesen szuras, égetés a tüdő tája körül, köhögés és hányinger jelentkezik.

A mi betegünk mitsem érzett belőle.

Mily nehezen jár el itt az allopát (különszenvü)

orvos, talán később egyszer eljutok ama helyzetbe, hogy erről többet mondhatok!

Es jól meg kell jegyezni, sokszor eljött a legfőbb idő, a tűz már nagyon elharapózott. A fecskendőnek tehát nem szabad a tüzet elhibáznia, különben vége van. Cseppeként és kanalanként sem foghatok itt hozzá, a cseppeket a tűz rögtön fölemésztí.

Az én egyszerü elvem ily kétségbeejtő esetekben, (és bizonyára senki sem támadhatja meg) ebből áll: *Ha ég, oltsd: oltsd először, a hol legjobban ég; ha az egész test tüzben áll, oltsd az egész testet!* Talán elnyomod az egész tüzet, mindenesetre gyöngited és a további megfontolásra lesz nyugalmad és szabadon megpihenhetsz.

3—4 óra alatt $\frac{1}{2}$ óránként a betegnek hátát, mellét és altestét megmosattam volna. A tűz dühe így csillapult volna. Aztán tovább oltottam volna felső és alsó borogatással (az alsó borogatásokat ráfekvésül jó vastagon, többszörösen összetéve) és nedves harisnyúkkal vagy kendőkkel egész a bokacsontig, az utóbbiakat óránként újra bemártva.

Ha a betegnek különben egészséges a tüdeje, és úgy látszik, ez az eset, ha a tüdőgyuladásnak legmagasb fokán legkisebb fájdalmat sem érez, akkor emberileg szólva, vagyis, ha az Isten örök végzéseiben másképp nem határozott, meg van mentve.

Hangvesztés.

Oly fontos ránk emberekre nézve a hang, hogy kissé bővebben szabad felőle szólanunk.

Sokszor előfordul az életben, hogy a hang részleg vagy egészen elvesz. Sokszor nem tudjuk okát. Némelyek még beszélnek rekedten, némelyek pedig kénytelenek tollhoz vagy írónhoz folyamodni.

Igy 12 év előtt jött hozzám egy pap, kinek papírt és írót kell magával hordania, hogy följegyezze,

a mit közölni akar másokkal. Ő teljesen s végkép nem bírt mint pap hivatásának megfelelni.

Mindenütt, a hol csak javasolták neki, keresett segítséget. Kapott *gurgulázó vizet, megdelejezték, megvillanyozták, megköpölyözték*; 14-szer *égették ki* nyakát *pokolkövel*, úgy hogy egy orvos kijelentette, hogy soha sem nyeri vissza többé hangját; oly bajt, sebetket stb. ejtett a pokolkő.

Mikor misem segített többé és egyetlenegy orvos sem gyógyíthatta meg: ekkor a *hideg víz* lett a gyógyszer, melynek köszönhette Isten után ez a pap a nyert segítséget.

Ez a pap egészen *egészségesnek* látszott. Arcszíne azonban nem volt friss, sőt inkább homályos és beteges. Valami különös fájdalmakat nem érzett egész testében; azt hitte, hangján kívül nincs semmi baja.

Hogyan lehet egy beszédszer a beszélésre használatlan, ha sem megsértve nincs, sem valamely fájdalmat nem érez?

Ha valakinek szájára *kendőt* kötök, akkor a beszédszer nincs megsértve, és az illető még sem beszélhet többé. Esztelenség volna, ha baját *nyakában* keresném. El kell vennem a kendőt és a beszéd foly ismét. A beszédszerek teljesen egészségesek lehetnek, hanem *különböző behatások, mintegy azoknak fel és lekötéseik, akadályozzák a beszédet. Minő behatások ezek?*

Ha egy *putakocská* foly egy völgyecsken keresztül, és a pajkos pásztorfiúk köveket dobálnak medrébe és betömik folyását iszappal és földdel, ekkor a víz akadályozva van abban, hogy folytassa szabályos folyását; jobbról-balról ki kell medréből kelnie, kitérő utakat keresnie, mélyedéseket, melyekben tovább foly vagy megáll.

Epen így foly a dolog sokszor az *emberi szervezetben* is. Ha benézhetnénk e sokerü folyamatérbe,

látnánk, hogy a vér folyásának is sokszor ily akadályok vettetnek. Következményei *vértorlódások*, új *izomképződések*.

Ki nem látott még soha ugynevezett *holttetemet* a kézen, a lábon? Gondold el, egy ily izommagaslat, vagy bármi legyen, belőlről képződve, mint nyom! A nyomott szerv nem lesz-e tevékenységében akadályozva, zavarva?

Akaszsz a legzengőbb *harangra* keresztzsákok, oda van minden hangja. És itt nem segít semmi égetés és semmi kalapácsolás.

Térjünk azonban vissza *néma* urunkhoz.

A legelső *felsőöntés* megismertette velem a nagy-szerű *torlódásokat*, ugyszólván immár új *izomképződéseket*. Ezek voltak a gonosztevők, melyek szintannyi bilincsekkel a beszédszereket, a hangkötöket, fogva tartották és tevékenységökben akadályozták. Ha azok el lesznek távolítva, ezek meg lesznek oldozva.

A *torlódások* eltávolítása oldozó és kivezető viz-alkalmazások által történt. Oldozó alkalmazásul legelső sorban áll a *fejgöz*. Ez izzadást szerez az egész felsőtestben. *Hideg leöntés* közvetlenül utána az oldottat elmossa és a természetet erősíti.

Mint hogy a beteg meglehetősen *vaskos* és ily egyéneknél rendszeren *vértorlódás* van fölfelé: vezessük a vért inkább lefelé *lábgöz* által, rája következő leöntéssel. E két alkalmazást (mely a mi esetünkben összevaló) hetenként 1-szer, ha meglehetősen erős a test, 2-szer is lehet használni.

Második alkalmazás, mely hasonló módon az egész testben oldólag hat, a *spanyol köpeny*. Hozzájárulnak *hideg fürdők* (1—2 hetenként, legfőlebb 1 perczig) vagyis *félfürdők* (a karokon alólig) a felsőtestnek erős mosásaival. 1 *felső* és *alsó öntés* fürdő helyett hasonló szolgálatot tesz.

Ezen alkalmazások, pontosan teljesítve és ren-

des életmóddal összekötve, nem sok ülés, mozgás a szabadban, kisebb kézi munkák, mindent jóvá tettek. Az egész gép ismét rendes járásba jött, és a beszéd kerekecskéje forgott, minden pemecs, égetés, villanyozás nélkül, önmagától a régi jeles módon.

Senki sem hitte, hogy ez a pap valaha ismét visszanyeri hangját. 6 hét alatt helyre volt állítva tökéletesen, és még mai nap is, 12 év múlva, hangja oly csengő és erős, hogy kiki örvend, a ki hallhatja.

Egy *pap* Quiesvölgyből hangját annyira elvesztette, hogy községének lelkipásztori ellátására 5 esztendeig segédpapot kellett tartania. Ezen 5 év alatt a leghiresb orvosokat kereste föl. Sokat belélekezett, torokmandoláit kivágták, hiába volt minden.

Természetes, a bajt mindig csak nyakában keresték, míg végre az utolsó orvos, a ki megvizsgálta nyakát, kijelentette, hogy nyakában épen nem talál semmi bajt, de azt sem tudja, miért nem beszélhet.

Csakis e kijelentésre folyamodott a beteg a vizkúrához, melytől annyira félt és irtózott. Visszanyerte hangját, még mielőtt $\frac{1}{2}$ év letelt volna, és pedig oly erős hangja lett, melynél erősebb azelőtt sem volt; azt vélte, hogy felényire oly erős is elegendő volna.

Ezen urnál sem hiányzott semmi a *beszédszerekben*. Ellenkezőleg, ha nem is kiválóan, a rendesnél mégis erősebbnek találtam nyakát, felsőtestét pedig aránylag erősnek, a meglehetősen lesoványkodott kezekhez és lábakhoz hasonlítva.

Korábban ezen urnak, mint beszélte, sokszor *bélgörcse* volt, mely rendesen nem tartott sokáig. A természet iparkodott így segíteni magán folyvást; de a kóranyagokat nem vethette ki soha végkép. A bélgörcsök később megszűntek, és a beteg időnként

mellében csupán *összeszorítást* érzett, mely azonban nem volt különösen terhes.

Az történt itt is, mint némely háztartásban szokott történni. Ha a háznak alsó emeletéről a felső emeletre költözik valaki egy másik családdhoz, vannak ilyenkor *összeszorongások*, egyik háziur sem érzi jól magát.

Ekkor nem segít a belélekezés, sem a mandolák kivágása, még a nyelycsap levágása sem: itt egyedül a kiköltözés segít. Ha a beteg betolakodót a felső emeletből eltávolítottuk és az egész szervezetet rendbe hoztuk: akkor a hang is megjön ismét.

E betegnek *hetenként 1-szer fölül és alól erősen kellett izzadnia (fej és lábgöz)* és szintoly erősen *kellett őt öntözni (felső és alsó öntés.)* Hogy aztán a felduzzadt testrészek a hidegség által összevonassanak, *hetenként 4-szer hideg vízbe* ment a karokon alólig, oly rövid ideig a mint csak lehet, soha tovább mint 1 perczig; azonfölül *felsőtestét* erősen megmosta. Hozzájárult utolján *egy spanyol köpeny.*

4 hét múlva elég volt az *alkalmazások fele*, vagyis *hetenként 1 felső és alsóöntés* és 1 *félfürdő* a felsőtest mosásával. *Még később* nem volt szabad hirtelen abbanhagynia; *hosszabb ideig kellett egyik vagy másik alkalmazást* használnia és pedig sorban, mint meggyógyulásakor kiszabta önnönmagának. *Erre többnyire nem kell különös biztatás.*

Az erőnövekvés érzetével a vizalkalmazás iránti kívánság és bizalom is növekszik. Csakis csodálkozik inkább az ember a víztől iszonyodó, érzékeny embertársak fölött, kik arcukat és kezeiket megmossák ugyan, hanem pokoli lármát csapnak, ha vízre kerül a beszéd. *Habeant sibi!* Lakoljanak magok!

A mi urunknak megjött a hangja ismét, melynél jobb soha sem volt. A régi baj nem tért soha

vissza. Meggyógyulása óta ma már 11 esztendő járt le.

Egy *tanulmányi kormányzó* legszebb korában $\frac{3}{4}$ évig mint tanár nem teljesíthette hivatását; nem volt hangja. A legközelebbi orvosoknál keresett segítséget; aztán nevezetes különleges orvosokhoz fordult.

Hetekig tartó *belélekezés, villanyozás* stb. után kijelentették neki, hogy a hangkötők elvesztették ruganyosságukat egészen. És mivel minden ráhatás haszontalan volt, egyelőre nem lehet tenni egyebet, mint bevárni, mikép alakul a dolog továbbá; legalább 1 évig szüntessen meg minden tevékenységet és pihentesse beszédszervét.

Ez nem tetszett az urnak és a *viz-kúrához* tolyamodott. 6 nap mulva visszanyerte ismét hangját, 6 hét alatt oly csengő és erős lett, minő volt a korábbi legjobb időkben. Ez $4\frac{1}{2}$ év előtt történt, és nem kell azon urnak aggódnia; hangja megmarad.

Ama kérdésre, hol volt itt a hiba? nem maradok adós a felelettel.

E beteg színe kissé hervadt volt ugyan, de egészben véve nem beteges. Egyvalami feltűnhetett volna ugyan némikép, t. i. hogy a különben jó növésű ur kissé előre hajolva tartotta fejét. Legjobb étvágya volt, teljes természeti erővel bírt; egyes-egyedül a *hangkötőkkel* bánt volna az anyatermészet oly mostohán, hogy most oly nyomorultan elsatnyultak és minden rugékonyságukat elvesztették? Ezt nem lehet gondolni.

Azon állításom, hogy a *beszédszervekben* nincs semmi hiba, nem kevésé bántotta ezen urat, és ama gyakorlatom, hogy egyetlenegyszer sem néztem torkába, holott egyedül abban gondolhatta ő a főhibát, majdnem egészen kivette nyugalmaiból és elvette minden bizalmát irántam.

Én ellenben meg akartam azon urnak bizonyítani, hogy *nyakának* nincs semmi baja, tehát nem is kell semmi szert nyakára használni, a mint tetteleg nem is használtam.

Hol volt a baj gyökere? A váll-lapoczkák felső oldalán, keresztül a felső háton, a 7-ik *nyakcsigolyának* mindkét oldalán, nagyon kicsiny *magaslath,* mintegy kis vánkoskák voltak ezen urnál. De a ki nem kereste, meg sem találta volna. Kissé befelé nyomultak és így a beszédszerekre nehezedtek.

A még fiatal férfi *erős öntözést, sált, félfürdöket* és *spanyol köpenyt* kapott. Végre elegendők voltak *félfürdők* a felsőtest mosásaival. A viztöli *irtózás* utóbb természetes *vizszükségletté* változott.

Egy hét sem mult el többé néhány alkalmazás nélkül, melyek frisen és jól föntartották.

Hányszor hallhatom e megerősítést: Magam tudom most, hogy az alkalmazások jót tesznek nekem; soha többé el nem hagyom életemben.

N. grófkisasszony, 15 éves, beszéli: 2 év előtt *diphtherisem* volt, mint az orvos mondja, legnagyobb fokban. E betegség után kétségbe ejtő fejfájást kaptam. Néhány hetekre egy meleg *fürdő* után elvesztettem hangomat, úgy hogy legkisebb hangot sem bírtam adni és minden közlést írás által kellett tennem.

Szüleim a legelső *orvosokat* keresték föl számomra. Hónapokig kellett belélekzenem, különféle ásványos anyagokat bevennem; megvillanyoztak több heteken át mindennap; pióczákat tettek nyakamra, úgy hogy sokszor elájultam. Nyakamon borzasztó mesterkélést vittek végbe. Borzadva gondolok egyes dolgokra. Mi mindent vettem be, nem akarom lefösteni.

Igy ment ez két esztendőnél tovább, és végtére

nehány orvos kijelentette, hogy *aszkorbán* halok meg. Abban mindnyájan megegyeztek, hogy hangomat nem kaphatom, nem kapom vissza soha többé.

Mit érzek és mit szenvedek? Egész éven át 1 óráig sem melegek lábaim, jéghidegek kezeim, jéghideg a fejem. Hónapok óta nem ismerek szert, mely akár meleg szobában, akár meleg ruhákban fölmelegítne. Nem bírok enni és nem bírok inni. A mit magamba veszek, csak kinez; sokszor majdnem kétségbe esem. Még csak 15 éves vagyok, de nálamnál szerencsétlenebb teremést nem ismerek.

Hogy ez a szegény gyermek a hideg víztől *irtózott*, nagyon könnyen elgondolhatjuk. A szülék sem szeretnék oltalomba fogadni a vizet, nehogy a fázó gyermeket még avval is kinozzák.

Csak egy lélek fogta oltalomba a száanalomra méltó teremést és ő a vízben keresett segítséget. Erre reményt adhattam neki . . . ha nem is a legközelebbi időben, szabályszerű használat és pontos alkalmazás mellett, és egyszersmind biztosan kijelenthettem neki, hogy a *beszédszervekben* legkisebb hiba sincs.

Itt mindenekelőtt az forog fönn, hogy a mód nélkül elgyöngített testet, mely immár csak romhalom, újra föl kell éleszteni és megerősíteni. Mihelyt a rendes erő visszatér, a beszéd nem hagy többé magára sokáig várakoztatni.

A leányzó legnagyobb fokban *vérszegény*; ezt bizonyítja a hidegség az egész testben; csakis egyedül mellén érzett némi melegséget.

Be kell göngyölni, hogy vérképzés és rendes vérkeringés álljon be. A beteg egyszerű étkezés mellett naponként 2—3-szor *kezeit a könyökig, lábait a bokán fölülig tartsa hideg vízbe*, vagy még jobb *nedves fűben vagy nedves köveken járjon meziláb.*

Bárminő oktalanságnak látszik némelyek előtt,

mindamellett ezek kitünő szerek arra, hogy a *hideg, félholt természetbe*, különösen a vérszegény *végrészekbe*, a *kezekbe és lábukba* ismét *melegséget* hozzanak.

Épen úgy kell a testben is *melegséget* és újabb *tevékenységet* egyengetni. A beteg *mossa meg* tehát erősen, naponként 1—2-szer, *hátát, mellét és alsó testét hideg vízzel.*

Az első kísérletek erőtetésbe kerültek; a melegség foléledésével új bátorsága támadt; ez mintegy *tavaszi vajúdás* volt, mely a nyomorult testnek még egyszer *feltámadást* hirdetett.

A beteg egy lépéssel tovább ment, *mélyebbre lépett lábaival a vízbe, karjait pedig hosszabb ideig tartotta a nedves elembe.* $\frac{1}{2}$ perczből 1 egész percz lett. E gyakorlatok körülbelől 8—10 napig tartottak.

Ezekre következtek enyhe *térd és felsőöntések*, naponként 1 minden 2-ik vagy 3-ik nap, egyik délelőtt, másik délután. Ezen alkalmazások körülbelől 14 nap lettek folytatva.

Azután jött naponként 1 *félfürdő* (a gyomor-tájig) 1 perczig és 1 *felsőöntés*. A felosztás, melyik alkalmazás legyen délelőtt, melyik délután, mindigre ment.

Az *étkezésre* nézve könnyen emészthető, a vér és nedvképzésre kedvező tápanyagokat kellett választani: *egyszerű, hamisítatlan*, erős fűszerek stb. által meg nem rontott *házi kosztot*. *Legjobb ital a tej*, kevés *sör*; hevitőt se vegyen.

Betegünknél az *erő és hang* visszatért ismét. Hogy egészsége és ereje megszilárduljon, a főnebbi alkalmazásokat még hosszabb ideig kell folytatni. Lassan-lassan elmaradozhatnak a szerint, a mint az erő lassabban vagy gyorsabban visszatér.

Egy 16 éves *leányzó* minden szerző ok nélkül elvesztette hangját és rekedtsége mellett csakis nagy erőtetéssel értethette meg magát. Megkérdezte az *ornosokat*; ezek rendeltek gyógyszereket; de mitsem használtak.

A leányzó jó *étvágy* mellett *viruló* színben volt, feje teljes és kerekded, egészen rövid nyaka meglehetősen, ugyszólván erősen megtelt.

Észre lehetett venni, hogy *lélekzése* kissé nehéz. *Lábai* mindig hidegek voltak.

A leányzó 6 hét alatt tökéletesen helyre volt állítva.

Minő alkalmazások által? A viruló szín, a teljes és meleg fej, szintugy a hideg lábak, világosan arra mutattak, hogy a vértorlódás nagyon erősen tört föl felé. Innen eredt a felső testrészeknek erősebb kifejlése, talán a vér torlódása is.

A gyógyításnál legelőször is arról kellett gondoskodni, hogy *egyarányos természeti melegség* álljon be az egész testben, ne uralkodjék a *fejben* melegség, a *lábakban* pedig hidegség.

A leányzó vett naponként 2—3-szor *hideg láb-fürdőt*, legfőlebb 1 perczig, rákövetkező erős mozgással a szabadban. Azonfölül nagyon szorgalmasan járt *mezütláb* harmat vagy eső által *áztatott fűben* vagy *nedves köveken*.

Ezen alkalmazások a *vért* és evvel a *melegséget* az alsó *végrészek* felé vezetvén, új vizszerek által minden *torlódást* és *duzzadást* a fejben, nyakban és felső testben föl kellett oldani és kivezetni. Erre az első héten legalkalmasb volt naponként 1 *spanyol köpeny*, mely a 2-ik és 3-ik héten csak minden 2-ik vagy 3-ik nap, még később hetenként csak 1-szer lett alkalmazva.

Körülbelől 14 nap mulva edzésül és erősítésül
Viz-kúrám. 20

hetenként 1 *félfürdőt* vett, mely legfőlebb 1 perczig tartott, a felső test mosásával.

A *félfürdő* és *mosás* helyett hasonló eredménnyel lehet 1 *felső és alsó öntést* használni.

A *melegség* képzése volt tehát a gyógykezelésnek *első*, minden *fölös anyagok feloldása és kivezetése* a *második*, a *természet erősítése* a *harmadik* része. A test gyarapodott erőben, a hang tisztább és csengőbb lett, mint volt korábban, az énekekre, melyben a leányzó jelenleg kiválóan gyakorolja magát, egyenesen kitünő.

Hasmenés.

Vannak emberek, kik különös szerző ok nélkül hasmenést kapnak. Ismétlődhetik *rendesen* p. o. bizonyos időkben, 1—2-szer az évben, vagy *rendetlenül*. Az illetők a rohamok előtt és után jól érzik magokat. A *rendes* hasmenések onnan erednek, hogy az erős természet minden összegyűlt fölös anyagot kidob.

Mily nyugodtan dolgozunk, ha a *gőzkazán*on van biztosító szelep! Mily nyugodtak lehetünk, ha a természet, mint ez a kazán, a *tűlsokat és egészség-telent* kihányja!

Ily *hasmenések ellen* mitsem rendezek; sőt óvok mindenkit, hogy az ellen valamit tegyen. *Többnyire* az ily kiválasztások *őszkor* vagy *tavaszkor* fordulnak elő, és úgy látszik nekünk, hogy a *levegő*, a *hőmérsék* jól behat és közremunkál.*)

Nagyobb figyelemre méltók a rendetlen hasmenések, melyek fájdalmakkal vagy fájdalmak nélkül

*) A ki tavaszkor vagy őszkor, majdnem minden évszakban, a hirlapokat forgatja, látja, mily szerepet játszanak a tavaszi és őszi *vértisztító labdacok, füvek* stb. Soha sem javaslok ilyesmit. A ki épenséggel be akar venni (hiába vannak ily emberek) vegyen be a héten át egyik vagy másik nap 5—6 órahosszant minden $\frac{1}{2}$ órában 1 *erőkanálnyi friss kútvizet*. Ez istápolja a természetet, a másik elronthatja.

fordulhatnak elő. Intésül szolgálnak az ily embereknek, hogy testökben *kórányagok* gyűltek össze, melyek, ha el nem lesznek távolítva, gyakran romlást okoznak.

Valóban azt tapasztaljuk, hogy az ily látogatottakban többnyire egyik vagy másik *szerv* beteg, és hogy az ily betegek nagyon sokszor korán elhálnak vagy legalább nagyon meg nem öregednek.

Gyakran a hasmenések *súlyos nyavalyák hirnői*. A gyógyításnál mindenekelőtt az alsó testre kell hatni, de mindig változtatva az alkalmazásokat az egész testre.

A hasmenést *hirtelen csillapítani soha sem tanácsos*; a rothadt anyagokat lassanként el kell távolítani és a belső szerveket úgy megerősíteni, hogy a természet ily rothadt anyagokat sehogyszem hogy felszaporodni vagy a kellő időben kiválasztja.

Belőlől használjunk *üröm teát zsályával, ezerjófűvet zsályával, cziczkórót linkával*, naponként 1—2 kis csészével; vagy pedig naponként 6—10 *fenyűmagot*. Az összes nevezett szerek előmozditják az emésztést, istápolják a gyomornedveket és egyúttal tápanyagot foglalnak magokban.

Külső alkalmazásul kezdetben elegendő hetenként 3—4 *borogatás* az alsó testre, 1½ óránként, (egy 4-rétűen összehajtott lepedő e célra víz és eczetbe vagy fenyűág forrázatba lesz mártva és az alsó testre téve vagy kötve,) szintugy hetenként 1 *rövid göngy*. Ezt kell 14 *napig* folytatni.

14 nap mulva erősítésül hetenként 1—2 *fél-fürdő* következhetik a felső test mosásával, és szintugy hetenként 1—2 *egészmosás*, éjjel az ágyból kikelve. Ez történik a következő 3—4 hétben.

Ha *aztán* szabálylá tenné, hogy *egy hetet* sem mulaszt el legalább 1 *egészmosás* vagy 1 *hideg fél-fürdő* nélkül a *felsőtest* mosásával: egész szervezete

erősebb és egészségesebb lenne és az érintett kivételes állapot (ha nincsenek mélyebben fekvő okai) megszűnnék.

Egy 48 éves férfiú beszéli: „Folyvást hasmenésem van, ma már 7-szer, mivel utaztam, otthon naponként 1—6-szor. E bajban szenvedek már $\frac{3}{4}$ év óta.“

Ez a férfiú igen jó színben volt, sem sovány, sem nagyon erős, színe élénk.

Ez a beteg kapott:

- 1) minden reggel és délután 1 felsőöntést;
- 2) minden reggel vízben járást és minden délután 1 térdöntést.

Ezen alkalmazások úgy hatottak, hogy öt nap múlva e férfiúnak első rendes székürülése volt.

Nem vett be semmit, mint naponként 6—8 fenyűmagot.

Egyik-másik olvasó kérdezhetné: miért adattak ezen alkalmazások, melyek a többi szokottaktól teljesen különböznek?

Felelet: mivel ez a férfiú egészséges és erősnek látszott, szemei frisek és jók, mi arra mutatott, hogy még jó természetereje van; ha ez még támogatva lesz, és a vizalkalmazások még több meleget idéznek elő, akkor a természetérő a belső bajt kiszorítja, és itt lehet alkalmazni ama közmondást: a jó koresmáros maga dobja ki lumpjait.

További alkalmazásokul ajánlanék: hetenként vagy 2-szer 3-szor 1 félfürdőt, vagy szintannyiszor 1 felsőöntést térdöntéssel.

¶ Hasmenés (bélhurut.)

Egy 48 éves ur beszéli: „Sok éven keresztül, kevés megszakasztással, *hasmenésem* van; bármit egyem; az orvosoktól jó sokat bevettem, némi házi-

szereket is használtam, több fürdőbe küldöttek, mind hiába.

Különösen erős a hasmenés, ha iszom, legyen az víz, sör vagy bor. Az igazi száraz étel legjobb.

Mivel gyorsan és kevésbé megemésztve megy el tőlem, soha sem vagyok erőben, és habár nem vagyok egészen lesóványodva, azért izmaim mégis lan-
kadtak.“

Az alkalmazások e következők voltak:

- 1) naponként 2-szer felsőöntés;
- 2) naponként 1-szer vízbenjárás és
- 3) 1-szer térdöntés.

A 2-ik hétben: egyik nap felsőöntés és vízbenjárás, másik nap félfürdő.

E két hét múlva a beteg frisebben, erősebben és jobban érezte magát, de a hasmenés megmaradt.

A 3-ik hétben:

1) naponként egy négyrétűen vízbe és kevés eczetbe mártott, négyrétűen összehajtott lepedő az alsótestre, 1 $\frac{1}{2}$ —2 óra hosszant.

2) egyik nap felsőöntés és czomböntés.

3) másik nap félfürdő és felsőöntés.

Eme hét múlva a székürülés teljesen megváltozott.

További héten:

1) minden nap félfürdő;

2) minden második nap lepedő az alsótestre, mint fönebb.

Az erő és egészség további föntartására elegendő volt hetenként 2 félfürdő és 1-szer 2-szer a fönemlített vizes borogatás az alsótestre.

Belső használatul szolgált: ürömcsepp, fenyőmag, felváltva.

Kérdezhetné valaki: miért lett épen ez a sor tartva az alkalmazásokban?

Felelet: az alkalmazások az első hétben keresik, elkezdik fönn és alant a testet megerősíteni; a második

hétben általán a testet és benn a szerveket erősítették; a *harmadik* hétben főképp a gyomor és belek erősítésére hatottak.

Igy az *egész* test ki lett javítva.

A *negyedik* heti alkalmazások az egész szervezetet minden részeivel vették elő, és így a kigyógyítás eme testnél is sikerült.

A mi belsően lett használva, részint az emésztés javítására, részint a belső szervek erősítésére történt.

Hasszorulás.

Vannak sokan, kik gyakran hasmenésben szenvednek; szintugy még számosabban vannak olyanok, kiket *nehéz székelés* kínoz, miért is oly szerekhez kell folyamodniok, melyek természetesen a székelésre hatnak, de végök többnyire romlás. Bátran elmondhatjuk: minél tovább használ valaki ily szereket, annál inkább szenved az egész természet.

Ki bírná felsorolni ama számtalan szereket, melyek hashajtásra és a székürülés előmozdítására fordítatnak?

Ismertem egy *fürdőst*, ki szerteszét nagy hirben állott, hogy az embereket jól ki tudja tisztogatni. Mit csinált? Vajmi sokszor *lúdganéjt* vett, kifőzte és e forrázattal szolgált a tisztelt vevőknek.

Kivánságra még egyebet is jelenthetnék. *Mundus vult decipi!* Hiába a világ meg akar csalatni! Ez azonban leginkább az *ostoba parasztnak* szólt.

Az *előkelő világgal* már másképp bánnak. Ez számtalan üveg különféle ásványvizet átkerget testén naponként, és csakugyan legbővebb székürülést szereznek.

Egyszer egy beteg nagy mennyiségű kénesöt hozott hozzám, melyet épen azelőtt vett ki a putraszékből. Beadták neki, hogy *székürülése* legyen.

Mily sok *Morison labdacsot* nyeltek le annak

idejében, és mily sokan jutottak nagyon is korán sírjokba!

Alig mesterkélnek és próbálgatnak valamely betegség körül oly sokfélekép és oly szerencsétlenül, mint mikor hasszorulásról van szó. És többnyire az a következménye, hogy minél többet és minél tovább használ valamit az ember (és végre nincs székürülés hashajtó szer nélkül,) a baj annál nagyobb lesz.

Igy még csak tegnap este panaszkodott egy az orvosság által teljesen elhagyott férfiú, hogy 1 napnak sem szabad elmulni a nélkül, hogy allövetet vagy más gyors hatású szert nem kellene bevennie, hogy legszükségesebb székürülése meglegyen. Ennyire vitték ezek a gyászos segélyszerek, (?) és ez a férfiú még csak 40 esztendő!

Korunkban a gyógyászatnak nagy haladására mutat, hogy mindezen erőszakos szereket *büntetés alatt tilalmazza*, és az orvosok közül sokan (meg kell dicséretökre vallanunk,) az ugynevezett titkos szerekből több százat vegyészileg megvizsgáltak és a csalást a józanoknak fölfedezték. Mindamellett a titkos szereskedés lidércze még sok ezernyi családhoz besompolyog és károkat ejt.*)

A kinek nincs székürülése, annál baj van többnyire *egész szervezetében*, nem csupán gyomrában vagy más egyes testrészében; és én azon erős meggyőződésben vagyok, melyet *nagy számú esetek* folyvást bizonyítottak előttem: hogy ismét a víz a legbiztosabb és legártatlanabb gyógyszer, melyet az Isten földjén lehet találni. Segít, ha belőlről használjuk és kívülről hatni engedjük.

*) Az utóbbi években több naptár, hirlap és folyóirat is közölt jegyzékeket és óvásokat száz meg száz ily szerekről. Szédelgésnek bélyegeztek közölök sokat, melyek a vevőknek, illetőleg megcsalottaknak nagyon drágába kerülnek, pénz és egészség tekintetéből.

A legelső kérdés, melyet az orvos a beteghez intéz, így hangzik: hogy áll székürülése? Ha a *székürülés rendes*, birjuk már első jelét az egészségnek; ha a *székürülés rendetlen*, ez jele valamely kezdődő betegségnek, és ha a *rendetlen székürülésen nem lesz segítve*, előbb-utóbb súlyos betegségnek, talán kora halálnak megyünk elejbe.

Ha nyáron nincs már sokáig eső, ekkor a föld száraz lesz és kemény. Ha a testben a szükséges nedvesség, folyékonyság nincs rendszerűen feldolgozva és valahol forróság képződik: ekkor a testben is mintegy szárazság és ennek elmaradhatlan következményei támadnak.

Már *több évek előtt* e baj gyógyítására a *vizkúrához, viziráshoz* folyamodtak. Magam is ismertem embereket, kik naponként 3, 4—6 pint vizet megittak.

Jó volt ez? A jóból sok volt, és a kérkedő *vizhősök* nagyobb része többet ártott, mint használt magának. A test ezen oktalan vizkinzást nem bírta ki sokáig. Az én elvem ez: a ki legszelidebben hat a víz által, az gyógyít legbiztosabban és legjobban.

A ki *kemény székelésben* szenved, vegyen be reggel a fölöstököm után délig minden $\frac{1}{2}$ órában 1 *kanál vizet*. Jobb hatást idéz elő e kis mennyiséggel, mint ha $\frac{1}{4}$ liter vagy még több vizet is iszik egyszerre.

Délután a beteg szintugy minden $\frac{1}{2}$ órában vagy minden órában vehet be 1 kanál vizet. A folytonos, habár takarékos leöntés hűvösítőleg hat és szaporítja a nedveket. Mellette a szenvedő ihatik vizet, ha szomjazik.

Víz helyett szolgálnak *számosabb teák* is, melyeket könnyen található növényekből szerzünk.

Ki nem ismeri a *kökénytövis virágát*? Ennek teája kitünő hatása.

Bodzavirág teája hűvösítőleg, oldólag hat és elveszi a belső hőséget, 3—4 szem *aloet* bele keverve,

tisztító, hűvösítő, feloldó és kivezető gyógyszer, 6—8 *hodzalevél*, zölden tavaszkor és nyáron szakasztva és teának megfőzve, szintugy hűvösítő. Igyunk reggel $\frac{1}{2}$ és este $\frac{1}{2}$ csészével.

Egy házigyógytár se vesse meg ezen ártalmatlan gyógynövényeket, kivált miután *a jó Isten, a legfőbb orvvs és gyógyszerész, ingyen növeszti mindnyájunknak.*

A víznek belől való alkalmazásához járulnak aztán a *külső alkalmazások*. A beteg, mikor fölkel vagy alunni megy, mossa meg *erősen alsótestét* 1 maroknyi vízzel. A szer felette egyszerű és mégis nagyon jól hat, némely (gyöngébb) természetüeknél elegendőleg.

A kinek ez az alkalmazás könnyü, annak időnként öntsünk *térdeire friss, hideg vizet*, 1—3 perczig, (*térdöntés*,) kitünő alkalmazás, hogy székürülést szerezzen.

Ha ez nem elegendő és nagy *hőség* van a belsőben, akkor a beteg hétközben egypárszor alkalmazzon *alsóborogatást*, a *felsőborogatás* is jó hatást tesz. Szintugy erősen hat a *hideg ülőfürdő*, hétközben 2—3-szor véve. A *hideg egészfürdőt*, ha nagyon rövid ideig tart, szinte nem lehet megvetni.

Az összes nevezett alkalmazás a lusta, renyhe szervezetet fölkelti, eleveníti, új tevékenységre segíti, erősíti. A kerekek újra meg vannak olajozva, az egész gép jól forog, és a bő székelés el nem marad bizonyára.

Misem múlja fel az ártalmatlan és biztos *vizszereket*, és mi könnyebb, mint vizet inni, vízzel mosdani?

E helyen szólok még egy keveset a *hánytatószerokről*.

Természetellenesnek látszanak előttem már a gyors hatású *hashajtások* (ásványokkal és mérgek-

kel,) álljanak bár porok vagy labdacsokból, vagy egyébből.

Még sokkal természetellenesb pedig mindaz, mi hányásra ingerel, sajnos, gyakran ez is méreg. Szánalom fog el bennünket, ha egy ily bántott és kinzott embert szenvedni látunk. Ily alkalommal vérem, sőt epém fejembe akar szökni mindig.

Észre lehetett venni, hogy én ama nagyon ismeretes és általánosan használt *hashajtó* szereket, teszem: *rubarbarát, szennalevelet, keserű sót, glauber* (csoda) *sót* stb. föl nem említettem. És mi az oka? Eme magokban véve ártalmatlan szereket is még nagyon *erőseknek* tartom; hiszen még *enyhébb* módon lehet segíteni.

Egy *bogár*ra vagy *bolhá*ra senki sem tart vadászatot puskával. Annál inkább elvetem teljes határozottan a *kiállhatatlan hánytató* szereket, nevezék bár hánytató viznek vagy hánytató borkőnek, bármintő czimet viseljenek.

Ha valaki épen akarja, hogy fölül menjen ki minden, hiszen vannak ily esetek, tegyen végre tehát úgy mint ama paraszt, ki, nagy hányingert érezvén, rövid eljárással beledugta ujját torkába és így az ingeren gyökeresen segített.

Még a legnagyobb hányingernél is mindig csak rendes székelésre kell hatnunk. Legerősb szerem e célra a *Wühlhuber*.

E teának ama nevezetes hatása vagyion, hogy valamint egyrésztől bő *székelést* szercz, úgy másrésztől még a *hasmenést* is csillapítja. Próbáljuk meg $\frac{1}{2}$ csészével.

A rothadt kórányagokat fölkeresi a testben és kivezeti. Ha már nincsenek benne, mind ki vannak vezetve, akkor megszűnik hatása önmagától. Innen van *kétszeres* hatása.

Nyegleség! mondja egyikmásk, orrát fintorgatva.

Vajjon mondja-e vagy sem, az mindegy. A tény fönmarad erősen.

Az összes erős *hashajtók* épen azért oly gyöngitők, oly roszak és oly károsak következményeikben, mivel nem csupán a kórányagokat kergetik ki, hanem mindent kihajtanak minden különbség nélkül. A *hajtóvadászat* elkezdődik és a legnemesb, az erők szaporítására szükséges nedvek feldulásával végződik.

Ki nem érezte már ezt önmaga? Innen van a nagy gyöngeség, az erőknek hirtelen és óriási apadása ily kúrák után. Mily esztelenség, mily fontos következményü! *Sapienti sat! Kárán tanul a magyar, vagy legalább kellene tanulnia!*

Hátgerincz.

Egy *főrangu katonatiszt* kocsizáskor hátgerinczének egyik csontját bezúzta, és, mint az orvosok állították, a gerinczvelőt úgy megsértette, hogy többnyire legborzasztóbb fájdalmakat szenvedett és állapota csak időnként volt türhető. A baj többet hatott kedélyére annál, a mennyi fájdalmat szerzett neki. Egy *orvos* sem segíthetett rajta, jóllehet a nagyvárosnak legelső és leghiresb orvosait fölkereste.

A környékbeli leghiresb orvosnak ama kijelentésére, hogy itt nem várható gyógyulás és hogy idővel az aszkór következik be: ez az ur a *vizben* keresett segítséget.

6 hét alatt helyre volt állitva és még ma is jó egészségnek örvend, jóllehet már több mint 20 esztendeje gyógyult meg. Kedélybaja is eltűnt a testi bajjal tökéletesen.

Minő alkalmazások voltak ezen esetben kiszabva, pontosan már el nem tudom mondani.

De ha te, kedves olvasó, a nevezett bajba kerülnél, ugy *ezt* javasolnám neked: rakasd fel 3-szor hetenként a *spanyol köpenyt*; végy 3-szor hetenként

félfürdőt a felsőtest mosásával és 2-szer felső és alsó öntést. Folytasd ezt több hetekig pontosan.

Az egész szervezetnek meg kell erősödnie és edződnie, és a sértett és beteg helyből eredt bajoknak egymás után el kell tűnniök. A bezuzott gerinczsont is békében marad és megcsontosul, mint mikor csonttörés után a sebes rész begyógyul.

Újra ismétlem: ha a testnek *valamely* része súlyosan szenved, nyavalyog az *egész* test. Mintegy az egész szervezet részt vesz az egyes tag vagy tagocska fájalmában. Dobj egy *követ* a vízbe, a patak vagy tónak egész színe megmozdul és hullámzik. A kő a bezuzott gerinczsont. A fájdalomhullámok bejárják az egész testet.

Mindez jeles figyelmeztetés a gyógyeljárásra. Így tehát a *gyógyításnál mindig az egész testre kell hatni*, hogy megerősödjék, és hogy a testnek egészséges részei a beteg és gyöngült részeket támogassák, mintegy ápolják; hiszen a szervek egymással legszorosb összeköttetésben vannak. Ezek ugyanazonegy családnak legközelebbi tagjai, melyek csak összhangzó, békés közremunkálásban érzik jól magukat.

H i m l ő.

A mi a sarlák kicsinyben, ugyanaz a himlő nagyban. Mérges már a sarlák, mérgesebb a himlő, legyen bár fehér vagy fekete.

Az *elbánás* minden esetben ugyanaz.

Rendesen azt mondjuk, ha a himlő ki nem tör, a betegnek meg kell halnia. Azért mitsem lehet jobbat és szorgosabban tenni, mint *lehető gyorsan a himlőanyagot a bőr felszínére vezetni*, hogy így benn a legrosszabb mérgezést akadályozzuk és gyorsan kivesszük.

Hatan, kik fehér himlőbe estek, meggyógyultak, miután megmosták őket annyiszor, valuhányszor nagy volt a forróság és a félelmes szorongattatást ugyszólván nem lehetett kiállani. Eleinte óránként, később minden második órában, azután napjában csak 2—3-szor.

Hetedik nap a 6 beteg teljesen meggyógyult.

Nem *ettek* ugyszólván semmit, a mi legjobb, *ittak* meglehetősen sokat, a mi nem árt, csak kis adagokban vegyék. Vajha minden beteg megtartaná ezt! *Sok ivás* egyszerre nem oltja el tartósan a szomjat és öregbíti a szorongattatást.

Magam is sokszor csodáltam, hogy a főnebbi bánásmód, egyszerű mosások által a *himlő a bőr felszínén mindig megjelent*. Ugy mutatkoznak mint kis, hegyes kidomborodások, a bőr alól kibújva, hasonlók a békákhoz, melyek a vízből kinéznek.

Mossuk csak őket minden félelem nélkül. Minél hamarább és pontosabban történik ez, annál gyorsabban fejlődnek ki a hólyagocskák, annál gyorsabban lesz a méreganyag kivezetve. Mielőtt keléssé fejlődhetnék, ha ugy szólhatok, mintegy el lesz mosva.

Még egyet: adjunk a betegeknek *fris levegőt* is, melyet azelőtt oly nagyon nem szerettek és féltek tőle. Mindig legyen valamely, habár kis hely, nyitva, melyen behathat.

A mosás oly gyorsan történjék, hogy *legfőlebb 1 perczig tartson*. Ily módon a *felnőtteknél* szintoly könnyen lehet a *himlőt*, mint a gyermekeknél a *sarlakot* meggyógyítani. Még csak azt jegyzem meg, hogy a *legenyhébb alkalmazás a legjobb*.

Négyen szintoly himlőben voltak. Meggyógyultak, miután mosások helyett naponként 2—3-szor *nedves üngöt* öltöttek fel, melyet a *spanyol köpeny* jól

pótolt volna. 1 óra múlva az üngöt levetették és csak akkor öltötték fel, mikor a forróság és szorongatás nagy volt.

Az utolsó napokban ez legfőlebb még csak 1—2-szer történt. 8 nap múlva vége lett az egész kúrának, és a borzasztó sebhelyeknek, melyek az arcot egész életre elcsúfítják, semmi legkisebb nyomát sem lehetett látni.

Frigyes már nem bír járni, holtfáradt minden tagjaiban. Színe borzasztó. Heves fejfájás és nyomasztó ájuldozás lepi meg és nyomja mellét erősen.

Orvost hivatnak. Ez kijelenti, hogy ezek a himlőnek biztos jelenségei; kifejlődésére azonban kell még 3 nap. *Hashajtó* szer nem árthatna, különben nem lehet tenni semmit.

Frigyes nem volt evvel megelégedve, és mivel hallott valamit a vizről, bevitetett egy kádban vizet szobájába és az ágy mellé állította. *Óránként belép a vízbe* és durva ruhadarabbal megmossa magát derekasan; nagyon rövid idő, alig 1 percz alatt, kész a dologgal. A beteg 18 óra alatt 18-szor mosta meg magát.

Mielőtt az orvos ismét eljött volna, *Frigyes* meggyógyult és himlőjétől végkép megszabadult. Ez időközben nem *evett* semmit és csak az áldott *vizet* itta.

Epen most hallom egy barátomról, hogy tanácsomat követve, *négyet-ötöt*, kiket egyszerre láz fogott el, és kiknél alaposan lehetett a himlő kitörésétől félni, egészen így gyógyított meg kevés napok alatt.

Ha valamely helyen *himlő, sarlák, kütög* betegség uralkodik, és kórjelenségek mutatkoznak, kezdjük el az alkalmazást mielőbb. A várákozó, tisztán figyelő eljárás: *vajjon mi fejlődhetik ebből, itt mindig bajjal jár.* A tűz tovább terjed és gyorsan fölemésztí az

erőket. A ki tüstént olt, az legkönnyebben olt. Kevés napok mulva már elkéshetik a mentés.

Mihelyt valamely gyermek vagy felnőtt *fej-fájás, összszorítás, nehéz lélekzés, köhögés* felől panasz-kodik és azt mondja, hogy elment minden kedve, meg bénult minden ereje: ez mindannyi ujmutatás, hogy az alkalmazás ideje megérkezett. Még oly esetekben is, midőn az ember csalatkozott, az alkalmazások soha sem árthatnak.

Általában ismétlem e helyen a *következő szabályokat*:

A mosások lehető rövidek legyenek és terjedjenek ki a betegnek egész testére.

A betakarás (a külső levegő kizárása) az alkalmazás után történjék *szorgosan*, nem tulságosan. Gondoskodjunk a *fris levegő megújításáról*. (jó szellőztetésről,) csak óvakodni kell, hogy a légáramlat a beteg arczára egyenest ne lengjen.

A mosást, mihelyt a forróság és szorongattatás emelkedik, pontosan ismételni kell.

Soha sem kell a beteget, különösen súlyos beteget *evésre erőtetni*. A gyomor az éhezés által jelenti, mikor van kedve a munkára. A ráerőtetett étkeket ott hagyja változtatlanul. Terhére vannak és néha a *felgyógyulásnak főakadályait*, néha egyetlen *okát* képzik a *betegségbe való visszaesésnek*.

Mily sok esztelenséget követnek el sokszor, nagyon sokszor tudatlanságból, különösen fülön! Mindenki a betegágyhoz járul és roszulértett buzgalomból és roszhatásu jóakaratból evést, ivást tukmál a betegre. Visznek a betegnek édességeket stb. mi az ily állapotban méreghatással bir. Mint mondtam, hihetetlen esztelenségeket követnek el és tudatlanul súlyosan vétenek az egészség ellen.

Ha étvágy jelentkezik, ha a beteg valami keményet, folyadékot kér: csakis nagyon kevés, egyszerü

(nem nagyon sós, nem fűszeres) *enyhe, könnyen emészthető étkeket* kell neki adni, soha teljes jóllakásig. Mellékes étkül nevezetesen ajánlom a *jól befőzött gyümölcsöket*. *Viz, viz egy kevés borral, tej* a legjobb enyhítő ital. Óvakodjunk a *czukrást* betegetetővé tenni.

Már néhány elkezdték *himlőjárványban a vizet* gyógyszerül alkalmazni, sok esetben, sajnos, *nagyon keményen és elijesztőleg*. Kívánatos volna, hogy a viz alkalmazása még sokkal általánosb és a gyakorlatban sokkal enyhébb, könnyebb lenne;*) számos emberéletet lehetne így megmenteni.

Eddigi tapasztalataim után merem állítani: kevés esetet kivéve, egy himlőben megbetegedett sem halna meg, kinek a himlőn kívül más súlyos baja nincs.

Valahányszor olvasom, *hány százakat és ezereket ragad el e járvány*, még inkább az azt megelőző és kísérő lázforróság, keserves búbanat fogja el lelkeimet. Az *oltószert* készen áll, de sokszor egy cseppecske sem fordittatik hűvösítésre, a forróság kioltására. Ki érti az ilyesmit? Vajha már végtére a viz hatása és gyógyereje teljes érvényességre jutna!

A himlő gyógyítása viz által még ama *külön haszonnal jár*, hogy a méreganyag soha sem furakodik be mélyen, és ez okból ily gyógykezelés után az elcsúfító himlőhelyek az egész életre nem jelölik meg az arcot.

Ama mosásokat, melyeket főnebbi eseteinkben rendeltünk, kipótolhatja a *spanyol köpeny*, melyet naponként 2-szer, nagy forróságban 3-szor felöltünk, mindig 1—1½ óráig. *Soha el ne mulasztjuk*, minden

*) A legszalajabb bika erejét megtörjük ama kis karikával, melyet hortyába illesztünk; vezethetjük, a hová akarjuk. A legenyhébb alkalmazás ama karika, melyet a legveszélyesb betegségek, ugyszólván, hortyába akasztok.

alkalmazás után a köpenyt *gondosan kimosatni*; tömerek méreganyagot foglal magában mindannyiszor.

További alkalmazás abban áll, hogy ágyban fekve egy kétrétiien összehajtott durva vásznat vízbe mártunk, mellünkre és alsó testünkre teszünk *felső borogatás* (L. Borogatás.) alakjában, aztán pedig utána szintugy az *alsó borogatást* alkalmazzuk. Nagy torróság mellett ezen eljárást félnapban 2—3-szor ismétljük.

Himlőoltásnak rosz következményei.

Egy földműves régi Bajorországból ezt beszélte: Van otthon egy gyermekem, kinek egész teste meg van dagadva. Lábai nagyon vastagok, teste még egyszer oly vastag, mint kellene lennie, feje mint felsőteste, mindene meg van dagadva.

A gyermek már $\frac{3}{4}$ esztendeje nem egészséges, nyomorusága hétről-hétre fokozódik. Majd itt majd ott támadnak kelevényei, melyek gyorsan felfakadnak, mindjárt újra meggyógyulnak, és utánok másutt következnek ismét kelések.

Münchenben három orvosnál voltam, más orvosokat is megkérdeztem és fölkerestem, a hol segítséget hittem találni, de mindig hiába.

A földművesnek ezt tanácsoltam: *Forraljon szénapolyvát* $\frac{1}{2}$ óráig, mártson e forrázatba egy gyolcs-üngöt, facsarja ki, adja a gyermekre és göngyölje gyapjútakaróba, hagyja $1\frac{1}{2}$ óráig a göngyben és tegyen így 2-szer naponként.

Minden 3-ik nap vetessen a gyermekkel ily szénapolyvafürdőt, és lehető sok szénapolyva maradjon a vízben. A víz oly meleg legyen, hogy a gyermek örömet menjen bele és örömet maradjon benne 25—30 perczig.

A gyermek 14 nap mulva már meglehetősen rendbejött, vidám volt és jó étvágya, és a többi alkalmazások következők voltak: minden 3-ik nap a

gyermek ismét be volt göngyölve 1 óráig, 4-ik nap meleg fürdőt vett, hanem a meleg víz után nagyon sebesen lemosva hideg vízzel.

Igy volt folytatva 10—14 napig, aztán a gyermek egészséges lett végkép.

Egy ur beszéli: Teljes életemben egészséges voltam. 10 év előtt, midőn a himlő uralkodott tájunkon, én is, mint sok mások, beoltattam magamat. Nem kaptam himlőt, hanem a himlő helye jobb karomon mindig kissé piros volt.

Hozzárult egy kis kiütés a himlőszurás körül. 8 éven keresztül csak azt vettem észre, hogy a gyulladásos hely terjeszkedik; és most, 10 év után, a nedves foltok oly terhesek, hogy egész éjeken át nincs nyugalmam.

E foltok majd az egyik, majd a másik karomon erősebbek, és így változik lábaimon is. Sokat használtam, a legmérgezőbb kenőcsöket a bőr színén; be is vettem sokat: mindent sikertelenül.

Alkalmazások: bizonyára itt a vér és nedvek vannak megromolva, és a folthelyek csupán a romlott nedvek kifolyására szolgálnak. Így tehát szükséges, hogy az egész testre legyen behatás, minden betegeset a vérben és nedvekben fel kell oldani és kivezetni.

1) A héten át éjjel az ágyból kikelve az egész testet 3-szor meg kell mosni és minden megtörlés nélkül vissza kell menni az ágyba.

2) A folthelyeket *görögszéna* forrázattal naponként 2—3-szor jól meg kell mosni. Főtt görögszéna helyett jól hat az *aloe* is, forró vízben feloldva, 1 liter vízhez 1 kávékanálnyi aloet véve.

3) A hétben 2-szer *spanyol köpeny*. Így kell folytatni 2—3 hétig.

További *alkalmazások*: egy vagy két hétben meleg fürdő hideggel felváltva. (Lásd az I. részt.) Jó volna e gyógy mód alatt kevés *ürömtea*, naponként 2-szer mindig 3 – 4 kanállal.

Hólyagkő, húgykő, húgyfőveny, vesekő.

Nagyon sokszor fordul elő, hogy főveny és kő képződik a *húgyhólyagban* és *vesékben*. A ki látott valaha ily szenvedőt vagy ő maga ily szenvedéseket kiállott, az ismeri e *borzasztó fájdalmakat*.

Gyógyítása vízzel biztos és fájdalomtalan, így tehát a legkönnyebb és legjobb.

Legelől állanak itt a *zabszalmafürdők*. A zabszalmát (kinek nincs ez kezénél, vegyen *kannamosó füvet* vagy *saranyú lószénát*) főzik körülbelől $\frac{1}{2}$ óra hosszant, és a forrázatot körülbelől 30° R. meleg fürdőbe öntik.

A beteg a fürdőben marad 1 óráig, és, hogy a meleg fürdő meg ne hervaszsa, közvetlenül a fürdőből való kilépéskor megmossa magát erősen *fris vízzel*.

Ily fürdőt *hetenként* 3-szor vehet. Azonfölül jeles szolgálatot tesz 2—3 *rövid göngy* vagy e helyett *nedves boroqatás a fájdalmas részekre*, (egy lepedő 4—6-szorosan összehajtva, fölébe a szokott, légkizáró takaró.)

Magától értetődik, hogy mind a két alkalmazást mindig csak *ágyban* kell végezni. Feloldják a fővenyeket a hólyagban és vesékben és kivezetik.

Hanem épen e bajban nem szabad a *teáról* megfeledkezni.

Legelől áll a zabtea. *) A zabot $\frac{1}{2}$ óráig főzik, és a torrázatból naponként 2 csészével kell inni. A

*) *Négyféle* teát jelzek, melyek közül legalább egyikkel mindenki könnyen rendelkezik.

zabteánál erősebben hat a *zabszalmatea*, mely szint-
ugy készül.

A *kannamosó teát* másvalamelyik alig múlja föl.

Még fölemlítem a *csipkerózsát*, mely szintugy megfőzve igen nagy hatásu teával szolgál; csak hogy *hosszabb* ideig kell bevenni. A tapasztalat megtanított arra, hogy ez különösen az ily kövek további fejlődésétől oltalmaz.

A főnérintett alkalmazásokat 2—3 *hétig* a jelzett számban, további 3—4 *hétben* felesen kell venni. A baj az orvosok orvosának áldásával biztosan elmúlik.

Egy ur, ki utasításom szerint járt el, beszélt nekem: hogy néhány hetek alatt sok ezer főveny volt belőle kihajtva.

Egy másik ur húgydarában és kövekben oly annyira szenvedett, hogy a só csipőssége belső részeitől lábaiba nyomult, melyeken számtalan apró *kütegket* képzett. Időközben egész testét felette kellemetlen viszketés, marás és égetés kinozta. Egy év alatt 30 *fürdő*, a *spanyol köpeny*, hetenként egy párszor felöltve, a főnebbi faj *tea* eltávolította tökéletesen a bajt és kinos következményeit.

K. törvényszéki végrehajtó D. . . .-ban írja: Már hat hónapig súlyos beteg voltam és gyógyítottak kő és vesebajokban, az aranyér is nagyon kintott. *Három orvost* használtam; de egyik sem tudott rajtam segíteni. Minthogy egyáltalán semmi szolgálatot nem tehettem, helyettest állítottam $\frac{1}{2}$ esztendőre.

Ekkor mellesleg megtudtam, hogy az orvos ugy nyilatkozott, hogy bajom nem gyógyítható. Egy másik orvos azt tanácsolta, vetessem ki a köveket *Heidelbergben*. Én azonban azt gondoltam: inkább otthon halok meg, mintsem egy idegen városban.

Nem tettem tehát semmit. Bajom mindegyre

súlyosbodott, és azt mondom Főtisztelendő Urnak, hogy viz helyett legalább 4 itcze vért kivizeltem. Egészen vigasztalódva néztem halálom elé és megnyugodtam súlyos helyzetemben. Az Isten anyjának tiszteletére szent miséket mondattam és sokszor, midőn a nagy fájdalmak miatt nem alhattam, gondolám magamban: Ah, vajjon mikor szabadulok meg bajomtól!

A jó Isten meghallgatott végtére, midőn 70 frt áru orvosságot és ásványvizet már megittam.

Betegágymban hallottam önnek könnyvéről, meghozattam, elkezdtem azonnal a kúrát, 8 nap mulva már nem éreztem fájdalmakat, vizeletem oly tiszta lett mint a kútviz (azelőtt olyan homályos volt mint a megromlott sör,) és ma, négy hét mulva, 60 éves koromban oly egészséges és élénk vagyok. mint egy 18 esztendős legény; igen, ha nem szégyenelném, még tánczolnék is a farsangban. Jóllehet az orvos már nem hitte felgyógyulásomat, most egészséges vagyok tökéletesen. Ha önnek könyve nem jut kezembe, bizonyára már a sirban volnék.

Befejezésül intézek egy-két szavat a *fiatalokhoz*, kik oly örömet elvetik a *régit*, mivel épen régi és előítéleten, vagy tudatlanságon, vagy vakbuzgóságon alapszik, mint ők vélik, és kik folyvást mohón kapkodnak és törekesznek az újdonság után.

Minden bajokról, melyek *számosabban* és *fájdalmasabban* föllépnek, (és ezek közé tartozik, a miről előbb szólottunk, mert a szenvedők száma legio és a fájdalmak sokszor majdnem örülségre vezetnek,) a teremő Isten teljes szeretettel és bölcseséggel gondoskodott. Az egész földön a legkülönfélébb öreg s apró növényeket növeszti, melyek a fájdalmakat enyhítik, a bajt javítják és gyógyítják.

Az emberek ugyan (és ezt a haladás tette, vajjon haladás-e ez?) e gyógyfüveket sokszorosán,

sőt többszörösen az ugynevezett gyógykönyvekből, t. i. melyek az összes gyógyszereket magokban foglalják, mint *tudományszerütlenekeket* és *elavultakat* kitörölték: hanem a végtelen bölcs Teremtő valamennyit, mindegyiket névszerint, a természetnek nagy könyvében felhozza évről-évre. Még egyet sem törölt ki, egy bokrot sem és egy levelet sem a bokron: az *emberért* vannak ezek, az ő öröme, az ő jólétére.

Kinek van igaza? Nevezetes! Minden állat, különösen minden vadállat, megfelel, habár természetileg kényszerítve, Ura és Teremtője bölcs szándékainak. Ösztöntől, belső természeti ingertől hajtva, minden fájdalomban, minden sebben a gyógyfüvet fel tudja találni.

A mi régi *őseink* egyik-másikkal, ki nem sokára sirba száll, kinek nézetei ővele magával már régen kimentek a divatból, szintugy cselekedtek.

En dicsérem a *haladást* sok tudományban és örvendek annak. De nem igazi haladás mindaz, mi e divatosan hangzó feliratot hordozza.

Az én könyvem legelső sorban a *falusi szegények és betegek* számára lett írva és azt mondom nekik: adjatok a Teremtőnek hálát e jó, igen, sokszor legjobb adományokért és ne irigykedjetek másokra, a *gazdagokra!*

Maradjatok meg nyugodtan ártatlan növényzereiteknél! Legyenek bár ezek belsőleg vagy külsőleg használva, (azon esetben is, ha nem volnának helyesen választva,) biztosítva vagytok arról, hogy mitsem árthatnak nektek. Hagyjátok a gazdagoknak az ő ásvány és méreganyagaikat, bárminő nevet viseljenek és bárhol legyenek feltalálhatók a tágas világon.

Nagyon fájna nekem, ha ti is az Isten adományát, a gyógyfüveket, melyeket az Uristen házatok előtt, a szántóföldön, réten növeszt, lábbal tipornátok!

Ekkor én, ki egyébként legjobb szándékkal vagyok irántatok, én sem segíthetnék többé rajtatok.

Egy ur jelenti: „Harmincz éves vagyok, már három éve szenvedek *hólyaghurutban* és e bajt hivatásombani megerőtetés, különösen a vizeletnek sokáig visszatartása által szereztem.

Kezdetben két hónapig elvégeztem dolgaimat nagy fájdalmak közt, míg aztán az asztalnál egyszerre a gyöngeségtől és fájdalomtól összeroskadtam.

Négy hónapig feküdtem betegen az ágyban és oly nyomorékká lettem, hogy testem csontvázvá lett, testi súlyom már csak 82 fontra szállott le.

Az orvos *wildungi* vizet rendelt, melyből körülbelül 100 üveggel megittam, és meleg ülőfürdőket.

Azonfölül még heves *gyomor és bélhurutba* estem.

Négy hónap múlva, kitavaszkodván, jobban voltam. Nyáron türethetően éreztem magamat, jóllehet koronként súlyos fájdalmak bántottak és a vizelet igen sokszor, sőt majdnem naponként még zavaros volt.

A tél azonban ismét egész sereg fájdalmat hozott, csakis a rája következő tavasz és különösen a nyár állított némikép lábra.

Hanem az 1887-iki télen a *hólyagfájdalmak* napról-napra fokozódtak; a vizelet mindegyre apadt, zavaros volt, és ágyban kellett 3 hétig maradnom.

Testi erőm mindegyre fogyott, úgy hogy azt hittük, hogy sorvadás állott be. Alsótestem többnyire hideg volt és fűtött szobában, 5 gatyva és 3 pár harisnya mellett sem melegedtem föl; lefelé mentem.

Az orvos azt mondta, csak jó melegen tartsam magamat, és a hólyagbaj ellen részint a *wildungi*, részint a *korona* forrásvizet rendelte, melyekből körül-

belől 150 üveget kiürítettem. Sokak javaslatára arra szántam magamat, mihelyt az időjárás megengedi, elmegyek Wörishofenbe.⁴

A beteg nagyon leaszva és nyomorultan nézett ki, de nem köhögött.

Jó reményt adtam neki a felgyógyulásra.

Már harmadnapon jobb arcszínben volt, a fájdalmak napról-napra csökkentek, a vizelet bővebben és világosabban folyt és 4 hét múlva kijelentette: „No most ismét a régi derült és egészséges ember vagyok, ezt a víz cselekedte.“

A siker rendkívül kedvező volt.

Egy orvos, ki tüzetesen hólyagbajjal foglalkozik, azon urat teljesen meggyógyultnak nyilvánította és egészen csodálkozott a gyógy siker fölött.

Az *alkalmazások* ezek voltak: eleinte néhány-szor árnyékszék-gőz békarokka forrázatból; aztán 3 hétig délelőtt és délután felsőöntés és vízbenjárás; utóbb ülőfürdők és felsőöntés változtatva naponként; azonfölül tea békarokkákból és fenyőmagból.

Egy tanító jelenti: „Betegségemet az orvosok a *hólyag és alsótest ideges ingerállapotúnak* mondják.

Körülbelül 15 éve szenvedek vizeletbajban, majd nagyobb, majd kisebb mértékben.

Az idei tavasz kezdetén ismét nagyon magas fokban állott be. Sokszor egy éjjel 15—20-szor nagy erőködéssel kellett vizelnem. A bő ürülékben sok sókristály, később nyálka is volt.

Mellette erős *szék-dugulásom, puffadásom* volt, sokszor, kivált éjjel erősen reszketett testem, kivált altestem, hideget éreztem, néha idegesen rángottak csontjaim. Teljes *étvágytalanság* és *álomtalanság* nagyon meggyöngített.“

Az *alkalmazások* következők voltak :

- 1) minden éjjel egészmosás ;
- 2) egyik nap 1 rövid göngy, másnap meleg sósvizbe mártott üngöltés ;
- 3) naponként 1 csésze békarokka tea, melyben 20 zúzott fenyűmag együtt főtt ; így 3 hétig.

Rövid idő múlva megjött az álom és étvágy és egyik kórtünemény a másik után eloszlott. Csak még a tikkadás és fájdalom maradt meg a csontokban.

Ez ellen a következő lett használva :

- 1) reggel 1 felsőöntés ;
- 2) délután 1 térdöntés ;
- 3) néha 1 félfürdő.

A betegségnek utolsó maradványai is csak hamar eltűntek.

Egy ur legszebb éveiben megbetegedett. Erős fájdalmakat érzett *veséiben* és egyáltalán *semmi viz* nem ment el tőle.

A meghívott orvosok kijelentették, hogy a hólyagban kő van, melyet csak műtéttel lehet eltávolítani.

A beteg épen nem egyezett bele.

A beteg urat meglátogatta egy ismerőse, hogy tudakozódjék bajáról.

Ennek elpanaszolta baját és e javaslatot kapta: délben, este és reggel vegyen meleg ülőfürdőt békarokkából, és minden fürdő előtt igyék egy csésze békarokka teát.

36 óra múlva kivált majdnem egy mogyoró nagyságu kő.

Tüstént vége lett minden fájdalomnak és az ur meggyógyult.

H u r u t.

A *hurutok* többnyire onnan keletkeznek, hogy a *hidegben* és *szabadban* tartózkodván, talán még

izzadva is, *hirtelen meglehetősen fűtött és meleg helyiségbe* megyünk.

A *hideg légvonás* is, melynek egy ideig ki voltunk téve, hamar megérlelheti a hurutot.

Rendesen ugyszólván azonnal *összeszorítást* érzünk a *mellen, nyakon és orrban*. Ugy van, mintha egy kis gombóc volt az ember nyakában. Ha át-nézzük ezt a hurut kezdetén, akkor megerősödik és kiterjeszkedik.

Érzékenyebb, a ki nagyon meleg ruhákat hordoz, kinek teste és egyes szervei annak folytán nagyon elpuhultak. *Épen nem volna nehéz* (bátran ki-mondom) *minden huruttól menten maradni*, ha testünket nem *barbárosan*, hanem csak *józanon megedzenénk*, mint ezt már több helyen hangsúlyoztuk.

Hogyan kell kezdenünk, hogy megkímélve maradjunk? Egy példa tanítson meg erre bennünket.

Egy órai távolságra folyvást meglehetősen erős léptekkel haladtam. Künn szép friss idő vagy, mint a földműves szokta mondani, kezeit dörzsölgetve; 12° hideg vagy. Közvetítés nélkül 14° meleg szobába jövök. Hiszen ez a 26° hirtelen hőmérsékváltozás nem mehet végbe boszultatlanul, veszélyt kell hoznia.

Legjobban tettem volna, ha az előbbi órának utolsó 5—20 perczeiben egy kevéssé lassabban mentem volna és aztán még néhány perczig a hűvös tornáczon maradtam volna, folyvást kissé mozogván. Így a gyors járás által fokozott melegség kissé csillapodott és az izzadás mulhatott volna. Így a légváltozás közvetítve, és ha benn a szobában is még egy ideig fölalá járkáltam volna, teljesen veszélytelenítve lett volna.

Ha vigyázatlanságod következményét, a kis gombócot nyakadban érzed: rajta, menj ismét a szabadba és tégy könnyű mozgást a friss levegőben!

Ez $\frac{1}{2}$ óra alatt minden fölöslegest a nyakban felold és eltávolít.

A *rekedtség* semmi egyéb mint a hurut kiterjedése a beszédszervekben. Az ezüst harangocska, ha le van kötve, nem ad hangot; a legfonségesb szózat, ha a beszédszervek meg vannak dagadva, nem ad hangot. Szüntessük meg a hurutot és kísérotársa, a rekedtség, minden késés nélkül követni fogja.*)

A *következő észrevétel* egyik-másiknak még jó szolgálatot tehet. Vannak emberek, kik hajlomással birnak *sok köhicselésre*. Minden csekélység, p. o. a fris levegő csiklandozása eme csaholást előidézi; nem esik jól, de nem is fáj. Ily emberek évekig elköhögnek legkisebb fájdalom nélkül.

Rendesen az ily állapotot a szüléktől *öröklök* és aztán nehéz azt eltávolítani. Nincs azonban épen semmi jelentősége, származzék bár a köhicselés a nyakból, származzék bár a mélyebben fekvő szervekből. Ily embereket vigasztalhat ama közmondás; a ki sokáig köhög, sokáig él.

Egyéb örökségek ellenben nem oly ártatlanok, sokszor nagyon komolyak és fontosak és minden figyelemre méltók. Ide tartozik p. o. az aszkór, sorvadás stb., mely valamely családban vagy rokonságban uralkodik.

Itt áll azon elv: *Principiis obsta!* Mindjárt az első kezdeteknek határozottan és hathatósan ellen kell állani, teljes gondossággal és óvatossággal! Különben áldozatba kerül korábban vagy később, fájdalom, sokszor nagyon korán.

Egy kis elhanyagolt hurut, hol valamely családban aszkór forog fönn, ama szú lehet, mely a legerősb fenyűfát, a legerősb testet, összerombolja és ledönti,

*) Mit a *hurut elhanyagolásáról* mondtam, olvassuk át a bevezető részben a szemekről.

sírba taszítja. Tehát óvatosnak kell lenni! Okos eljárás által még az öröklött bajokat is további súlyos következmények nélkül nagyon sokáig el lehet halogatni.

Idegbajok.

Egy pap így tudósít:

Nagyon erős *főlundulás, félelem és rettenés* folytán 1884-ik évi július végén egy bajba estem, mely eleinte többszöri, nagyon aggasztó szivdobogás és folytonos nehéz lélekzés által, közös gyöngeséggel összekötve, mutatkozott. A *szivdobogás* egykét hónap mulva megszűnt.

Ekkor azonban más bajok jelentkeztek: különként nagyon heves, aggasztó fúladozási rohamok, gyakrabbi szorongás fájdalokkal és feszítéssel le egész az altestig.

A nyomást leginkább az egész oldalcsont táján éreztem, néha a gerinczagyban is. Sokszor igen nagy lankadást és levertséget éreztem minden tagjaiban, fájdalommal a csuklóokban. Azonfölül szorulások kínozták puffadásokkal folyvást alsó testemet.

Szavam egészen meggyöngült, úgy hogy sokszor már az egyszerű beszéd is fájdalokat, szorongásokat és fúladozásokat okozott; szavamnak tartós, erős használata lehetetlenné vált egészen.

Az egész idő alatt bajok voltak fejemben is, t. i. szédülés, erős fogultság, időnként heves fejfájás, úgy hogy némelykor alig bírok gondolkozni és minden szellemi erőtetésre nem vagyok képes. Minden csekélység rendkívül felizgat és fokozza mellemben és fejemben végletig a bajokat.

Azonfölül kimondhatlan *búskomorság* szállta meg lelkemet, némelykor majdnem kétségbe ejt.

Az orvosok *idegbajnak* jelentették ki. Kettejük, egy külön és egy hasonszenvü, mind a kettő híres férfiú, irt szereket (zuhanyfürdőket, étmérséket, brom-

kalit, zincium piericic. nat. phosph. stb.) melyek azonban összesen sikertelenek voltak, sőt némelykor a bajt súlyosbitották.

Először látszott hatni, mit egy harmadik orvos rendelt: hideg egészségfürdő és szorgalmas mozgás a levegőn. Így tartott ez $\frac{1}{2}$ esztendeig, míg végre a vízhez folyamodtam egészen.

Ennyit irt a beteg.

Nézzük meg őt magát közelebről. Színe rendkívül piros, szemszélei kissé sárgák, fülei és ajkai vérpirosak, kékkal vegyítve. Haja a fiatal urnak, ki 30 évesnél alig több, egy kis maradékon kívül kihullott egészen.

Mit lehet e jelekből következtetni? Bizonyára a vérnek nagyon erős tódulását a fej és mell felé. A homlok fájdalma jelenti az erős vértódulást a fej felé, és a sok vér a fejben az erek kitágulását szerzi.

Lehet ezt gyógyítani és hogyan? A két legfőbb bajhelyet, a fejet és mellel, kell mindenképp előtt szemügyre venni. Mind a kettőt ugyyszólván elfojtja a vértulbősége. Ezt kell legelőször a végső tagokba vezetni. Aztán hathatok minden rendetlenség (torlódások, értágulások, belfelé kikanyarodások stb.) oldozására a fejben és mellen és utoljára közösen az egész testen.

Alkalmazások gyanánt sorban legjobbak ezek lehetnek: lábgöz, fejköz, rövid göngy, spanyol köpeny, köveken járás, felső és alsóöntés, spanyol köpeny, mezitláb járás, télen legjobb az újonsetett hóban.

Állapota 3 hét alatt tetemesen javult; teljes felgyógyulásáig azonban ily előhaladt és mélyen gyökerezett bajban hónapok mulhatnak el.

Minden egyes alkalmazásnak többé vagy kevésbé jó hatásából maga a beteg legbiztosabban megítélheti, melyiknek van legjobb következménye és ezért melyiket kell többször ismételnie.

Csak ne hagyja magát soha elcsábíttatni arra,

hogy akaratát csak egy külön alkalmazásra irányozza. A külön alkalmazásokkal, hogy az összhangzást és józan, igazi haladást a gyógyításban meg ne zavarjuk, a közös, vagyis az egész szervezetre ható alkalmazásokat mindig pontosan össze kell kötni.

Egy csehországi pap jelenti: nyolcz hónap előtt megerötetés folytán erős szivdobogás szállt meg, álomtalanság is, később erős felbőfögés, altesti puffadás, nehéz lélekzés.

Néha rossz érzéseim voltak, fájdalmak kezeimben s lábaimban, nyugtalanság, később reszketés, mellette nagyfoku ernyedés és tikkadás. Végre az étvágy és a hasürülés is hiányzott.

Megérkezésekor a beteg nagyon kimerültnek látszott és halványsárga arczsint mutatott.

Hét heti kúra után ismét fris, egészséges és jókedvű lett. Alvása is lassanként visszatért.

A vizualkalmazások ezekből állottak: Az első 3 hétben

- 1) az ágyból kikelve éjjel 1 félfürdő;
- 2) délelőtt felsőöntés és vízben járás;
- 3) délután hátöntés és félfürdő;
- 4) naponként szorgalmasan fűben járni.

Később felsőöntés térdöntéssel, félfürdők is, 2-er lábgöz.

Bevenni naponként 8—10 fenyűmagot, üröm és zsályateát is.

Idegbomlás.

Egy rangos ur rendkívül sok hivatásbeli kötelesség által lelkét és testét úgy tönkretette, hogy nem lehetett megítélni, vajjon lelke vagy teste van-e jobban megrontva.

Volt ok félni, hogy az elmeháborodás a leggyászosb következményekkel szájalomra méltóan fog

végződni. Hónapokig nem volt álma, nyugalma, legkínosb bajok és fájdalmak gyötörték egész testét; minden orvosszerek fogatlanok voltak.

Még csak a *víz* menthette őt meg, és valóban 13 hónap mulva a szerencsétlen ur oly állapotba jutott, hogy hivatását frisen és egészségesen ismét újra megkezdhette.

Ily állapotot csak *legegyszerűbb alkalmazásokkal* lehet gyógyítani.

1) A felső testet naponként 2-szer vízzel és eczettel *egészen megmosni*. E mosásra következik *térdöntés* 1 perczig. Délután a második alkalmazás olyan, mint az első.

2-ik nap: a *felsőtest mosása* fél kanna vízzel; utána mindjárt mozgást tenni *nedves köveken* és azonfölül fél kanna vizet a *térdekre*; délután ugyanaz.

3-ik nap: a *felső testet* mosni *felsőöntéssel*, 1 kannával. Délután: *felsőöntés* 1 kannával, aztán *vizben állás* 3 perczig. Ez az alkalmazás oly fájdalmas volt, hogy a betegnek könyei csordultak ki. Ez volt körülbelül *egy hétig* folytatva.

Második héten felsőöntések minden nap fokozott *térdöntéssel*, felváltva *vizben állással*, a mennyire az érzékeny lábak engedték, voltak rendelve; e *felsőöntések* hétközben 1 — 3 kannáig emelkedtek. A *vizben állás* is fokozva lett a *térdekig*, de mindig csak legfőlebb 2 — 3 perczig.

Harmadik héten a felsőöntések térdöntéssel és *vizben állással* tovább lettek fokozva, és minden másodnap 1 *ülőfürdő*, rendszeren délután.

Negyedik héten: felsőöntés vizben állással mindig délelőtt, *félfürdő* délután.

Ötödik héten reggel hálöntés vizben állással vagy *térdöntéssel*. Délután *felsőöntés*.

Igy lett folytatva: minden $\frac{1}{2}$ nap egy alkal-

mazás; a) *felsőöntés térdöntéssel*, b) *félfürdő*, c) *hátöntés*, a tökéletes meggyógyulásig.

Belőlről adva lett: a) *fehér por* naponként 1 kés-hegynyivel, feváltva b) *fenyűbogyókkal*, naponként 6–8 bogyó, és c) *üröm és zsálya tea*.

Idegkimerülés.

Egy plebános jelenti: néha majdnem kiállhatlan *fejfájása* vagyon, és ha ez javul, oly *nyakfájásba* esik, hogy a fáradság s fájdalom miatt alig beszélhet. *Hátában* is sokszor fájdalmas szoritást és tikkadást érez.

A vele hozott orvosi bizonyítvány szerint kifejlett *idegkimerülésben* szenved, és közel áll ahhoz, hogy agyveleje és hátgerincze lesz megtámadva.

Azonfölül nagyfoku ingerült és aggasztó érzet bántotta.

Alkalmazások: naponként gyöngé felsőöntés reggel és délután; naponként nedves fűben és kövön járnai 4 perczig.

Ez tart 5 napig.

Aztán naponként erősebb 1 felsőöntés, 1 térdöntés és 2-szer vízben járás.

Ez tart 5 napig.

Közben ülőfürdők.

További *alkalmazások*: naponként 1 hátöntés, félfürdő, felsőöntés, vízben járás.

Ezen alkalmazások eltávolítottak minden bajt, és a meggyógyított egészségesen és derülten tért vissza hivatása körébe.

Egy 34 éves *papjelölt* értesít: „Tizenegy év előtt tulhajtott szemlélődés, testi szigorúság és sok évi rettenetes torlódások által fejem nagy fájdalmat és nehézséget kezdett érezni.

Minthogy tovább is egy, sőt többször két egészséges helyett lelkileg és testileg dolgoztam, az idegek egészen föl lettek izgatva és végre fejem két év előtt épen nem bírta a lelki erőfeszítést, p. o. még egy olvasót sem egyfolytán elimádkozni.

Wörishofenben 8 napig megmaradt a régi baj, minden czomb, felső és hátöntés és mezitláb járásra; aztán kaptam maleficzolajat és mellette a vizalkalmazásokat még 3 napig kellett folytatni, de a baj még csak rosszabbá lett, aztán 3—4 napon át nem kellett vizet alkalmaznom; a maleficzolaj hatott, fejem egyszerre szabad, világos és erős lett, és így maradt egész maig.⁴

Ezen értesítéshez hozzá kell adnom: az illető ur már jó ideig, mielőtt hozzám jött, könyvem szerint maga iparkodott segíteni baján és szerencsésen vagyis inkább okosan választván, a mi rája illet és a szabottat pontosan és szorosan megtartván, a nálam folytatott kúrára már jelentékeny előmunkálatot tett.

Mikor megérkezett, igazán nyomorult és vigasztalan állapotban volt és annál szájalomra méltóbb, mivel külső, látszólag jó színe miatt csak az alapos ismerő tudhatta baját. Hála Istennek, hogy most ismét örömmel folytathatja felsőbb tanulmányait!

Idegtulingerlés.

Két *tanuló* a husvéti szünidőben eljött és elbeszélte: Fejfájásunk, vértorlódásunk van a fej felé, roszul alszunk és nagyon bágyadtak vagyunk, nincs étvágyunk és így nem bírjuk a tanulást tovább folytatni. Nem használhatnánk-e a szünidőt viz-kúra általi helyreállításunkra?

Tanácsoltam: mivel tavasz van, a föld nedves és még meglehetősen hideg volt, ez okból a szünnapokat lehetőleg töltsék a szabadban, az erdőben, a réteken mezitláb járva és gyors mozgásokat téve, ha

hidegen érzik magokat; időnként *vizzel töltött árokban* álljanak vagy járjanak 2—3 perczig. Szintugy naponként 2—3-szor *karjaikat* egészen vízbe kellett tartaniok.

Ezen alkalmazások jót tettek az ifjaknak; megjött kedvök s bátorságuk; megerősödve fogtak ismét tanulmányaikhoz, jól teljesíthették feladatukat és örültek az őszi szünidőre, hogy majd újonan megkeményítik és megerősítik testöket.

Meg kell azonban itt jegyezni, hogy a *nedves-hideg rétben való járásnál* és a *vízben való állásnál* annyi mozgást kell tenni, hogy a természetes melegség nem sokára ismét helyreálljon, mi a fiataloknál nem nehéz dolog, gyors járkálás által.

Hasonló példa merült föl egy *papnövendéknél*, ki a következő panaszszal jött ide: *Oly nyomás van a fejemben*, hogy sokszor már alig tudom, hol állok és mit csinállok, továbbá a *nagy szédülés* miatt alig bírok szellemileg foglalkozni; czélom elérése előtt 3 hónappal előbb el kellett hagynom az intézetet.

Meleg augusztusi idő volt, és ez a papnövendék 10 nap alatt legtöbb idejét a kertek és erdőkben töltötte el, mezitláb járva reggeltől késő estig. Azonfölül kapott naponként 2—4 *felsőöntést*. 12 nap mulva kórjelenségei megszűntek; derülten s megerősödve érezte magát és további megerősödésére csupán még az őszi szünidőt kell így eltöltenie.

Iszákőrütség.

Egy 36 éves férfiú sok sört ivott, keveset evett és így leginkább csak sörrel táplálkozott. Ha volt sör testében, erősnek érezte magát; ha pedig a sörgőz elpárolgott, mindjárt elgyöngülésről panaszkodott.

E szegény embernél az iszákőrültség már annyira fejlődött, hogy még a fiatalok is észrevették, hogy nincs rendén. Azonfölül különösen sokat panaszkodott *csúzos fájdalmakról, görcsökről és koronkenti fejfájásokról.*

Jóllehet az iszákosságot külsőleg nehéz gyógyítani, e betegben volt mégis jó akarat és ohajtott is minden áldozattal nyomorától szabadulni.

E férfiút 3 hét alatt tökéletesen helyreállították a következő alkalmazások:

Minden nap kapott 2—3 alkalmazást és pedig sorban, a mint itt következik.

1-ső nap: a) *felsőöntés és térdöntés*, b) *vizben állás, vízben járás* és a karoknak *vizben tartása*, c) *hátöntés.*

2-ik nap: a) *félfürdő*, b) *felsőöntés térdöntéssel.*

3-ik nap: a) *ülőfürdő*, b) *felsőöntés.*

4-ik nap: a) *félfürdő*, b) *egészfürdő.*

Igy lett a meggyógyulásig folytatva; minden beteges állapota megszűnt, kinézése teljesen javult, jó étvágya lett, és a szenvedélyes ivás iránti kedve elmúlt végkép. Különösen hangsúlyoznom kell, hogy a kúra alatt a testnek legkülönbözőbb részein kiütések támadtak a mérges anyagok kiválasztásával.

I z z a d á s.

„Igen ez már kereszt, ez a lábizzadás, mely immár oly soká ragad talpamhoz és mindenhová sarkamban üldöz!” Így panaszkodnak némelyek, igen, felette sokan. „Mi ez mégis?” kérdik; „sokszor egészen hidegek a lábak, utána ismét égetés és szűrés, és . . . ez a szag.”

Igaz ez, de még nagyobb kereszt, *legsomorubb következményeket* hoz nem ritkán, hanem többnyire az *elhajtott lábizzadás.*

Ismerek egy urat, kinek tanácsolták: *mossa na-*

ponként egy párszor lábait *hideg vízzel*; az izzadás majd alábbhagy. Természetes, a lábizzadás alábbhagyott, és utoljára megszűnt egészen. Mi lett a következménye? Az utóbbi dolgok rosszabbak voltak az előbbieknél; súlyos és veszélyes *betegség* boszulta meg az elhajtott lábizzadást.

Kérdek minden okos embert: vajjon lehet-e ez máskép? Ki a *rókát* földi rejtekéből ki akarja üzni, a barlangot, a rókalyukat ne tönkje be. Az ily vadászt a verebek kifütyölnék, a nyulak pedig csúfságból ugrándoznának előtte.

A *lábizzadás* nem áll semmi egyébből, mint *rothadt nedvekből*, melyek azon edényeket is, melyeket betöltenek és beragályoznak, félrothadttá teszik. Ez oka ama *borzasztó szagnak*, mely az embereket, még állatokat is kiüzi a házból és a lábizzadókat csapásul, került emberekké teszi.

Mit kell tenni? Az oly *ruhát*, mely *kátrányba* esett és messzire rossz szagot terjeszt, senki sem iparkodik úgy megtisztítani, hogy időnként lemossa szivacsos. A mosóné készít jó lugot, a piszkos darabot beáztatja és így a gyántás kátrányt kiveszi belőle.

A lábizzadásnak jó mosója lesz az olyan, ki az összes rothadt és rothadó *nedveket*, bárminő mélyre terjedjenek, feloldozza és ki és lemossa, illetőleg kiveti. Azonfölül a *bőrt és edényeket*, mennyire a rothadás által szenvedtek, gyógyítani és erősíteni kell.

A legjobb és legbiztosabb, ha *mind a két láb egészen be lesz göngyölve ruhával*, mely *szénapolyva* vagy *fenyűág* forrázatba van mártva. E göngyök kiszívják a rothadt anyagokat, és a két növénynek erősítő és gyógyító hatása van egyszersmind.

Venni kell 5—6 ily *göngyöt* 10 nap alatt; aztán 14 napig naponként 1 *meleg lábfürdőt* (mely fölér a lábikráig) mindig 10 perczig háromszoros változtatással és mindannyiszor *hideg lemosással*, mely leg-

főlebb 1 perczig tart. Végezetre elég lesz *hetenként* 1 fönn leirt *lábgöngy* vagy 1 ily *lábfürdő*.

A csillapított lábizzadások után nagyon jó néha $\frac{1}{4}$ óráig *nedves füben mezítláb járni*. A ki ezt nem teheti, járjon lefekvés előtt néhány perczig föl-alá szobájában.

Nem hinné az ember, mily hasznos, mily föl-frisítő, erősítő és edző a fris levegő az ily levetközte-tett, a harisnyabilinesből kiszabadult és néhány perczre az arany szabadságnak örvendő lábakra nézve. Meg volt próbálva! A gyakorlat képzí a mestert!

Izzadás, egészségtelen.

Nem csupán *lábizzadás* van, hanem egészség-telen *testizzadás* is.

Egy rangos ur minden éjjel ugy izzadott, hogy reggel az egész szörderekalj meg volt áztatva, és a fejvánkosról és felső takaróról majdnem csepegett a veriték; éjjeli súlyos kereszt, mely lefekvés előtt mindig aggasztotta.

E teherrel még egy második, nem csekély kellemetlenség párosult. A legnagyobb gondoskodás és legszorgosabb betakargatás és beburkolás mellett sem szabadulhatott meg soha ez az ur télen az *örökös huruttól*. Ehhez járult a folytonos izzadás; már távolról lehetett ruháinak szagát érezni. Terhes baj valóban! És mi a szer rája a gyógytárból?

E bajnál *gyors gyógyulásra* soha sem lehet gondolni, csak a sok izzadás által meggyöngült testnek lassankénti *edzésére és erősítésére* és a *beteges nedveknek folytonos kivezetésére*.

Az ily betegnek nem szabad türelmetlenné lennie. A mi betegünk megmutatta, mit bír a vizalkalmazás kitartás és pontosság mellett végbevinni. Hűsége jutalmául visszanyerte teljes egészségét.

Evvel azonban én meg nem elégszem, mondja

egy nyers olvasó. Ha *ily bajba* esném, mit *kellene cselekednem?*

Ezt felelem neki: ölt *hetenként 3-szor spanyol köpenyt*. Ha napközben akadályoz hivatásod, öltsd fel lefekvéskor hálóüng gyanánt $1\frac{1}{2}$ —2 órára.

Mosd meg 2—3-szor magadat *hetenként*, vagy pedig ha neked is, mint a betegünknek, álmotlan éjjeleid vannak, 2—3-szor éjjel az ágyból kikelve mosdjál.

Ha épen ekkor izzadnál, kétszeres erősen mosdjál, de gyorsan, menj azonnal letörlés nélkül vissza az ágyba és takard be jól magadat; ha lehet azonban, ne legyen ágyad egészen hideg szobában.

Jól megjegyezd: a *spanyol köpenynyel* kell az alkalmazásokat *kezdened*. És ha jótékony hatásait tapasztaltad, akkor tulajdon javadra, már hálából sem mulasztod el, hogy *hetenként* legalább 1-szer $1\frac{1}{2}$ —2 óráig hordozd.

Hetenként még 1-szeri *egészmosás* további ráadásul el ne vegye víztévagyodat.

Számosokat megnevezhetnék, kik ezen előítéletet: „Ily alkalmazásokkal csak árthat az ember magának“ letévén, víztől irtózó emberekből szintoly nagy vízbarátokká változtak.

Mint ellenkezik, nyöszörög és liheg az *ölebecske*, ha vízbe akarom dobni! Mily sok ily hőst láttam! Azonban kik azelőtt csak *kutyálkodtak*, (az uszásnak egyik tiltott módja) lassanként pompás és ügyes uszók lettek.

Izzadás, könnyű és sok.

Vannak természetek, melyek könnyen és sokat izzadnak, kik minden, még a legcsekélyebb erőtetésre is mintegy veritékben fürdenek, és ezért, nem tekintve a tikkadást és fáradást, *hurutoknak, meghüléseknek, gyuladásoknak* nagyon ki vannak téve.

Egy *tisztviselő*, ki egy szép napon fölkeresett, panaszkodott: hogy épen nem egészséges, sokat szenved nehéz lélekzésben, és az orvosok azt tartják felőle, hogy *máj és vesebaja* vagyon. Legnagyobb szerencsétlensége pedig az, hogy semmi orvosságot meg nem tűrhet; minden kanálnyi orvosságot ki kell hánynia.

„Legnagyobb szerencséje, akarja ön mondani,“ szakasztám félbe ezen ur szavát, kinek baja az erős, kinos veritékszag által már el volt árulva. És én mint jövendőző a tiszt bámulatára így kezdém: „Ön sokat izzad a járásnál, reggel is a fölkelésnél.“

„Igen, úgy van! Honnan tudja ezt?“

Felelet helyett azt tanácsoltam neki, hogy egy fürdőkádat töltsen meg *hideg vízzel*. Ha, veritékben fürödve, érkezik haza, gyorsan vetközzék le, üljön a gyomortájig a kádba és felsőtestét *gyorsan és erősen mossa meg*; az egész legfőlebb 1 perczig tarthat. Gyorsan, a nélkül hogy megtörölköznék, öltse fel ruháit ismét és tegyen mozgást $\frac{1}{4}$ óráig szobájában.

„Mit?“ kiálta fel a tisztviselő, „Főtisztelendő Ur keserü gúnyt üz belőlem! Mentsen Isten! Hiszen tüstént megütne a szél! Hányszor intettek a legkisebb megázástól és meghüléstől, és ön azt ajánlja nekem, hogy lépjek fürdőkádba, hideg vízbe!“

Nyugodtan maradtam, hanem minden ékeszólásomat meg kellett feszítenem, hogy ezen eljárásnak minden ártalmatlanságát ezen urral megértessem.

Többi közt kérdeztem tőle: „Ha ön ily veritékben haza érkezik, úgy izzadva, hogy a sós víz csurog arczáról és homlokáról és ujjai összeragadnak, fél-e és tartózkodik-e csak kissé is, hogy kezeit és arczát azonnal megmossa?“

„Nem, ezt megteszem minden alkalommal.“

„Érezte-e legkisebb ártalmát?“

Az ur gondolkozott, félt az én következtetésem-től, hanem aztán erős szóval mondá: „Nem.“

„No jól van,“ felelém én; „éreztesse e jótémenyt egyszer egész izzadó testével is; ígérje meg nekem, hogy legalább egyszer megteszi.“

Rövid hallgatás után megígérte.

Két hét mulva találkoztam vele ismét.

„Nos, él még ön? Hogyan ment?“

„Mily hálával tartozom önnek, Plebános Ur!“ mondá. „Elmult minden félelmem. Vajjon megtehettem ezt többször is? Oly nagyon jót tesz!“

Igen, oly jót tett neki; minden nyomorusága és testi baja elmult lassanként. Ez az ur él még; a 80 esztendőől már nincs igen meszsze.

Ha mindazok, kiknek már javasoltam ezt barátságosan, oly engedelmesek lettek volna (sajnos, gyakran gúny és csúfolódás a jutalom!) sok keserű órától és életöknek oly korai, fájdalomteljes végétől megkímélték volna magokat, és talán még ma is élnének!

Az *épületet* föntartani nem nehéz, ha minden évben az egészszet átvizsgáljuk és minden hibát a tetőn és falakon tüstént kijavítunk. A mindennapi szeszélyek, visszás hangulatok és kedvetlenségek mindannyi károk a mi sokszor igazi nyomorult életünk kőfalán: és mily sok száz ily szeszélyt és kedvetlenséget hurczol a megterhelt ember magával hetenként, mily sok ezeret hónaponként és évenként!

Sokszor, igen, többnyire mindeme tövisek és csalánok, vagy bármi legyen a nevök, a testnek csekélyebb kedvetlenségeiben, bomlásaiban gyökeredzenek. Tetőmohák vagy falrágók lelkednek romlandó sátorán, nem veszélyesek, hanem terhesek; elrabolják sokszorosán a vidámságot, derültséget, belső megelégedést. Némelyek a testnek és léleknek idővel kárára lehetnek, elvehetik az ember életét.

Az egyetlen *alkalmazás*, melyet ama tiszviselő megtett, elegendő sokszor arra, hogy az embernek új kedvet, más hangulatot szerez.

Egyik-másik talán kigúnyolja ezen észrevételt. Ez nekem mindegy. A gúny nem veszi el tőle az igazságot.

Még egy észrevétellel tartozom e helyen.

Alig félnek az emberek, még egészen értelmes emberek is, *valamitől az életben annyira, mint ha izzadásban hideg vizet kell használniok*. E vélemény ama tapasztalatból eredhet, hogy a kik, *veritékben fürödve*, hirtelen *hidegre* mennek, vagy a *fris levegőnek*, különösen *légvonásnak* kiteszik magokat, sőt még meg is *áznak*, az ilyenek már sokszor gyökerelesen megrontották magokat.

Mindezt örömet megengedem. Épen itt is, mint különben az életben, nem egyedül és nem első sorban a *min* fordul meg a dolog, hanem a *hogyanon*, hogyan végzik az emberek a víz alkalmazását. Az én, oly hosszas tapasztalat és gyakorlatból szerzett *elveim* ezek:

- a) A ki *nedves* az izzadás, eső stb. által, az olyannak nem szabad magát a *hidegnek* vagy *légvonásnak* kitennie; ez boszút állana.
- b) A ki *fázik*, az *mitse kezdjen a vízzel*.
- c) A ki *esőben* stb. *megázott*, lehető gyorsan *száraz* ruhát öltson magára.
- d) A ki *pedig izzad*, legyen ez betegségtől, járástól vagy munkától, *nagyon rövid ideig* (mint az alkalmazás leírásakor pontosan meg van mondva) vehet *hideg fürdőt* vagy *hideg egészmosást*; hanem (letörlés nélkül) gyorsan *száraz* ruhát kell öltenie és mozgást tennie, míg a test is megszárad. Ez már valahára még a leghevesb hővérüeket is megnyugtathatja és kielégitheti!

Kedélybaj.

„Több évek óta kedély-lehangultságban szenvedek, sok a görcsös arczfájdalom, sok a rheumatismus, sok az izzadás egész testemben. Sok orvos akart rajtam segíteni, de hiába!”

E szomorú állapot 14 nap alatt el volt háritva, és, hogy a test jövőre meg legyen edzve és erősítve, elegendő hetenként 1 félfürdő és 1 egészmosás.

Az első 14 napban az *alkalmazások* ezek voltak:

1) hetenként 2-szer sósvizbe mártott üngöltés, hogy a kóryanagok ki legyenek vezetve.

2) hetenként 2-szer 1 félfürdő, hogy az altest legyen erősítve.

3) hetenként 2-szer egészmosás, hogy a test tevékenységre legyen bírva.

„Jövök, hogy egy kedélybajos ügyében kérdést tegyek. Egy 38 éves asszony, már nem akar és nem is bír tenni semmit. Gyászosan él, már nem törődik férjével és egész háztartásával. Kerüli, mennyire lehet, az embereket és épen nem megy ki a házból. Már jól lesoványkodott és a mit beadtak neki, nem volt semmi hatása.”

Alkalmazások:

1) minden este, ha a betegnek az ágyban melege van, egész testét vízzel és egy kis eczettel meg kell mosni.

2) naponként 2-szer meleg lábfürdőt kell hamu és sóval venni, 14 perczig.

3) naponként 2-szer mindig 20 ürömcseppet kell vízben bevenni.

Három hét múlva állapota lehetően javult.

További *alkalmazások* voltak:

1) hetenként 2 rövid göngy.

2) hetenként 2-szer egészmosás. 14 nap múlva

hetenként csak 1-szer egészmosás és 3-szor 5-ször hetenként vízben járás.

Kelések. (L. Gyuladások.)

Valamint keletkezhetnek gyuladások *benn* a testben, úgy *künn* is a testen. Ezek ugyszólván elválhatlanul kísérik a különféle keléseket.

Ha *ég* valahol, összefutnak a szomszédok. Ha egy folt vagy csakis egy foltocska *ég* a testen, a szomszédos helyek nem maradnak hidegvérűen. Gyorsan közli egyik vérgolyócska a másikkal, és az eljött kíváncsiak megegetik nála ujjait és még többet is.

Ha egyik tagocskán p. o. a hüvelyken gyuladásba jön egy kelésecske, csak oly nagy mint egy lencseszem, ekkor nem csupán az egész hüvelyk fáj, sokszor a lábnak egyik része; hanem olykor a fájdalom szurja az egész testet.

Ugy tünik ez nekem föl, mint mikor valaki éjjel csak egy gyufácskát meggyújt. Oly kis jószág és elveti fényét meszsze az udvarba.

Anna borzasztó fájdalmat érez *hüvelykujján*. Nem lát sokat az ember. Az ujj csak meg van kissé dagadva és kissé pirosabb a többi tagtársaknál. Nem csupán hüvelykujján, hanem hónalja alatt is nagy fájdalmat érez.

Vigyázz, rövid idő múlva egész tested nem lesz jól többé! Itt kell valaminek lappangnia, véli az atya. Természetes, kell valaminek alatta és benne lappangnia.

A leányzó, természetesen, beköti ujját jól,*) és várakozik 3—6 napig, ugyan mi lehet belőle. Ujja

*) A bekötés melegen tartja és még jobban megmelegíti. Ez a vértódulást a gyuladt hely felé előmozdítja, és sokáig tart, míg ugyszólván az égéshelyen fonakadt minden vér genyedésbe jön.

vastag lesz, keze is megdagad. Nagy kelés támad; ráng az ujj, karja és teste; úgy van, mint mikor a bűvész késekkel lapdáz. És nagyon sokáig tart, míg valamennyi genyedtség kijön, és az ujj a beteg kézen meggyógyul.

Hogyan kellett volna a leányszónak *gyógyítás alá venni* ujját?

Mihelyt észreveszi, hogy ujj, a nélkül hogy valahol megsértetett volna, fáj, úgy kell tennie, mint tesz anyja, mikor a tüzhelyen a kis tüzet nem akarja nagygyá válni, elfujja vagy egy kis vízfecskendezéssel kioltja. Talán jó lesz így.

Ha nem csupán *ujja*, hanem már *keze* is fáj, ekkor a tűz nagyobb, az ujjal a kezét is megszállta. Szabad ekkor a leányszónak a kútső elé tartani kezét, hogy az égést hűvösítse és oltsa? Épen nem!

A baj nem egyedül az *égésben*, a *hőségben* áll, mely eltávolítandó, hanem inkább a *mérges nedvekben*, melyeket fel kell oldani és kivezetni.

A leányszó ujját és kezét *hideg kargönggyel* be kell tekerni; és e göngyöt *meg kell újítani*, vagyis újra bemártani annyiszor, valahányszor forró kezd lenni.

Az ujj, mint a köznép szokta mondani, *gonosz ujjá* lesz ugyan, azaz: felfakad és fel kell fakadnia; hanem mindannak, mit a göngy kiszí, nem kell megevednie, és mégis nagy a különbség, vajjon a kelés oly nagy, mint egy mogyoró vagy mint egy dió, vagy még nagyobb kiterjedésű lesz.

Ha a kellemetlen és rossz érzet az *egész testre* kiterjedne, akkor erre egy ideig *naponként a spanyol köpenyt* rendeljük. Nem sokára ismét általánosan jól fogja magát érezni.

A falusiak ismernek egyfajú kelést különösen a *körömféreg*, *körömméreg* nevezet alatt.

Az ily beteg ujjal való elbánás, vagyis inkább bántalmazás újlag bizonyítja, mily vakok és oktala-

nok az emberek! Úgy vannak, mintha az értelem egy időre kiköltözött volna belőlök, oly meggonddatlanul cselekesznek.

Ily körömméreggel az ujjon vagy ujjban (érdekes volna tudni, hogyan képzelik némelyek magoknak e körömmérget) minden lehető esztelenséget elkövetnek. Minden tud egy új kenőcsöt, és ha a kenőcsből kifogynak, akkor a sympathiához, (mint ők nevezik) rokonszenvhez folyamodnak.

Előbb az igazi babonás emberek még iparkodnak egy *vakandokot* fogni; mert ha ezt kezökben, de csak a hüvelyk és a többi ujjak közt, kimulni hagyják, akkor vége a körömféregnek.

És mikor aztán már eleget kentek-fentek, locsogtak és hazudtak és sympathisáltak, és az ujj több hetek múlva kimondhatlan fájdalmak után megérett és felfakad, és a genyedség vastagon és erősen kitódul, ekkor azt mondják: „Ime, a féreg meg van ölve, a féreg elmulik.“ Az esztelenséget és önvakítást már nem lehet nagyobb fokban üzni!

Micsoda az ily féreg az ujjon? Semmi egyéb mint egy nagyobb *kelés*, melylyel a főnebbi mód szerint kell elbánni.

Többnyire oly emberek kapják e férget, kiknek nagyon sok *egészségtelen* anyag van testökben. Epen azért, valamint az *ujjra* és *börre*, ugy az *egész testre is kell hatni*.

Az *ujjra* és *börre* hatunk a *kéz* és *kargöngy* által. Az ujjat betekerjük 2, 3, 4-szeresen legjobban *kannamosó* forrázattal, hogy a csontvesztést akadályozzuk, a kezet és karokat 2-szeresen (egyszerű víz helyett jó a *szénapolyva* forrázat vagy *káposztalé*), és mártsuk be a göngyöt újra, mihelyt a hőség és fájdalom növekszik.

Az *egész testre* hatunk 1—2 *rövid göngy* vagy

spanyol köpeny által, naponként egyet véve 1 óra-hosszant.

Az első hét után a *göngyölések* csak minden 2-ik vagy 3-ik nap történnek.

A *felső és alsó öntéssel* óvatosak legyünk és csak később alkalmazzuk erősítésre, mikor az anyag eléggé fel van oldozva és kivezetve.

Mihelyt az ujj *megérett*, vagyis kékes színű és az egyik felén puha lesz, ekkor a *megnyitás és kinyomással* ne késsünk, és ne féljünk, ha a genynyel vér jön ki. Hiszen ennek a vérnek ugyanis meg kellett volna evesednie, és így jó, ha ettől megkíméljük az ujjat és megkönnyítjük dolgát. Vizalkalmazások mellett a *kelésnek korai megnyitásánál* meglehetősen fölösleges (nagy tisztaság,) a kenés-fenés mellett pedig nagyon alapos a félelem.

A *körömmérget még következő módon is lehet gyógyítani*. En sokszor e rövidebb eljárást használtam. Az ujjat és előkart 2—3-szor meleg (de nem forró) szénapolyva fürdőben kell áztatni $\frac{1}{2}$ óráig. Az *ujj, kar és testgöngyök* a főnebbiek maradnak.

András kertész jobb kezének hüvelykujja borzasztóan meg volt roncsolva. A rémitően megdagadt egész ujjon már nem látszott bőr; olyan volt mint egy élettelen, és genynyel bevont hústömeg. A csont több helyen kilátszott. Az *orvos* már kijelentette, hogy élete megmentése végett le kell a kezét vágnia.

Megnéztem a kezét és gondolám: Istenem, vajha megmenthetném e szegény ember kezét! Azután így fontolgattam ezen esetet: A látható *csont* (ez volt fődolog előttem) nagyon frissen látszik, tehát még nincs megtámadva.

A szörnyen megdagadt, csömörletes *hüvelyk* olyan mint egy genygdör, melybe a test kiönti ha-

szontalan nedveit. Ezen erős anyagok növesztik a daganatot, összemarják a húst és megmérgeznek mindent, a mit megtámadnak.

Igy tehát a félrothadt *hüvelykre* kell hatnom, még erősebben pedig a *testre*, hogy szünjék meg gyilkolni saját tagját. A fontolgatást cselekvés követte.

A *hüvelyk* és az *egész kéz szénapolyva és kannamosó forrázatot* kapott (mind a két növény együtt lett forralva,) napjában 4—5-ször megújítva.

A *beteg test* kapott *naponként 1 rövid göngyöt* és hetenként 3-szor *spanyol köpenyt*.

A sebes ujja mindennap nagyon *higitott timsóvizet* öntettem, mely a mocskot lemosta.

Még nem mult el 4 hét, és minden, az ujj és kéz újra meg volt nyerve. A tetteleg meg nem mart csont körül új hústömeg képződött *új hüvelykké*, mely, a körmöt kivéve, ugy nézett ki mint azelőtt legegészségesb korában.

E férfiú, mint kertész, ugy megfelelehetett hivatásának, mint annakelőtte. Még maig is él, 80 évnél ugyan többet számítva.

Keresztcsontfájás.

Ágota eljön és beszéli: Férjem ma éjjel, nem tudja hogyan, borzasztó fájdalokat kapott *hátán a váll-lapoczkák között*. A fájdalom felhat egész jobb válláig. Feljajdul sokszor a fájdalnaktól, ha meg akar mozdulni. Epenséggel nem bir fölülni. E keresztcsontfájást már gyakrabban megkapta, de még soha se ily erősen. Vajjon mit tegyen?

Felelet: ha egész háta minden órában *meleg vízzel* és *eczettel* meg lesz mosva és rendszeren betakarva, a fájdalom eltűnik nem sokára. Lehetne *meleg borogatásokat* is tenni és minden óra mulva változtatni. A baj rendszeren 3—4 óra mulva nagyjából

elmulik. Még 2-szer meg lehet hátát meleg vízzel és eczettel mosni.

Ez a csontfájás gyakrabban fordul elő az ugynevezett *keresztcsonton* és nagy fájdalmakat okoz. Itt szinte leghamarább segít: meleg lepedőre fekünni, mely eczettel kevert meleg vízbe van mártva. Itt szinte rendesen elegendő, az alsóborogatást 2—3-szor minden óra mulva újra bemártani.

Kolera.

Mily félelmes a kolera! Két év előtt több országban rémitő látogatásként lépett föl és számtalanokat feláldozott a kaszás embernek.

A vizáradások elleni biztosításul töltéseket csinálunk, szabályozzuk a folyókat. Erdőégésnél árkokat készítünk, hogy a pusztító elem tovább ne harapózzék.

Ily töltés és árok a kolera, az emberéletnek e legborzasztóbb ellensége ellen, volna a víz. Megszabadít a veszélytől és ezt vagy azt, ha jól alkalmazza, körülveszi töltéssel vagy árokkal.

A koleránál ez a *foelv* uralkodik: *A ki hamar izzadásba jön, meg van mentve. A ki nem jön erős izzadásba, el van veszve.*

Egyszer éjjel 11 órakor egy szegény *szolgálóhoz* hívtak. Már 20-szor hányt, már 20-szor volt erős hasmenése. Az orvos 2 órányi távolságban volt. A szolgáló halálra akarta magát elkészíttetni; mert, ugymond, ő nagyon is jól érzi, hogy e borzasztó nyavalyában meg kell halnia. Kezei és lábai jégtömeghez voltak hasonlók, arcza halovány, vonásai beestek, a feloszlás jelei meglátszottak.

Tüstént iparkodtam a haldokló beteget izzadásba hozni, melynek létesülésétől függött, ítéletem szerint, minden, az élet vagy halál.

Sietve hozott a háziasszony két nagy, durva lepedőt. *Forró vízbe* mártattam, többszörösen összehajtottam, kifacsartattam és az ugyszólván *forró, vastag borogatást a szolgáló mellére és alsótestére rakattam.* Alája, *puszta testére,* jött előbb egy *egyszerű lepedő,* mely *forró eczetbe* volt mártva.

A nedves, meleg borogatást betakarta és elzárta kívülről egy dunyha, minden oly meleg és nehéz volt, a mint csak a beteg kibirhatta.

Metszve hatott a forróság a kolerás testbe, és 15 percz mulva az egész test át volt melegedve. További 20 percz mulva már gyöngyöztek arczán a veritékcseppek.

A meleg borogatót még egyszer forró vízbe mártattam. Nagyon rövid idő mulva megszűnt minden görcs, a hányás és hányinger elmúlt.

Hogy a kívülről ható melegséget belőlről segítsem, kapott a beteg *egy csésze tejet köménynyel,* (egy kanálnyi őrlött kömény lesz 3 perczig tejben forralva,) meginni lehető melegen.*) A beteg nagy izzadásba jött és meg volt mentve.

Ily esetekben nem kell és nem szabad elhanyagolni a teljes *kigyógyítást,* mely nem nehéz, de fontos.

Az *üdülő* vegyen naponként 1 *alsóborogatást,* (többszörösen összehajtogatott lepedőt egész háthoszszában) 1 óráig; szintugy naponként 1-szer 1 óráig 1 *felsőborogatást* (ugyanama lepedőt mellére és alsótestére,) mindig jól betakarva.

A mi betegünk is így tett, és 10—12 nap mulva helyre volt állitva.

Egy másik eset szintugy és szintoly eredménnyel lett gyógyitva.

Két megjegyzést nem akarok itt elmulasztani.

*) A *kömény,* tejben megforralva, rendkívülien hat kólikában és kolerás rohamokban; melegit, kivezeti a gázokat és tápláló s erősítő szer egyszersmind.

Ha a betegségnek főnemlített tünetei, jelci, teszem: nagy hasmenés, hányás, görcs stb. mutatkoznak, nem szabad késni, az ily betegeket *azonnal ágyba* fektetni. Falusiak e tekintetben sokszor szigorúak magok iránt és azért oktalanok.

Belől adjunk nekik *meleg italt*. Ha görcsös állapotok fenyegetőznek, vagy a *lábak jéghideggé* lesznek: azonnal *meleg borogatást* kell tenni a *testre*, nem tovább $\frac{3}{4}$ óránál. Szintoly soká kell *alsó borogatást* is alkalmazni.

Ha ismétlődnek a görcsök, a felső és alsó borogatást szinte lehet ismételni. Ha rája melegség és izzadás következik, akkor már meg van nyerve.

Mig rendbe jön minden, *óvatosa*k legyünk az *evés-ivással*. A szokott egyszerű táplálékból a könnyebbet kell választani. Italul legjobb a *meleg tej*, mely gyógyító és tápláló szer egyszersmind.

Ha dühöng valahol a kolera, bizzunk Istenben és el ne csüggedjünk. *Mossuk* meg óvatosságból minden reggel és estve jó erősen *mellünket és altestünket*; rágicsáljunk naponként 10—12 *fenyűbogyt*, és ha ez nem volna, rágicsáljunk *borsmagot*. Egy-két krajezárért kapunk sokat.

Naponként 2-szer mindig 5 ily borsszem megmelegíti a gyomrot, segíti az emésztést és kivezeti a gázokat.

K o l e r i n.

Majdnem minden helyen előfordul évenként egy-két *kolerin* eset; előttem is megfordultak elegendően ily betegek évenként. A *kolerin kolera kicsinyben*, igazán kellemetlen, jóllehet kevesebb félelmes vendég. *Kiséretében* van a nagy hasmenés, erős hányás, néha kisebb vagy nagyobb görcs.

Az én *alkalmazásaim* a kolerinnél teljesen azok, melyek a koleránál, szám és erősség szerint okosan és értelmesen szabályozva, mindig a betegség

hevességének fokához mérve. Így egyszerre 40 kole-
rinus beteg volt egyaránt jó sikerrel kezelve és meg-
gyógyítva.

Kólika, bélgörcs.

A kólika *hasmenéssel* vagy *hányással* lép föl sokszor hirtelen. Az ember nem ismeri sem okát, sem szerző alkalmát. *Meghülés, fölhevülés* előzhette meg, vagy pedig valamely *étel, ital* szerezte a természetnek e vesződséget.

Fektessük az ily beteget késedelem nélkül, *ágyba*, tegyünk meleg kendőt (talán ágymélegítőt is)*) testére és takarjuk be jól, (de nem kinzólag) úgy, hogy levegő be ne hathasson. *Enyhítőszert* adjunk neki egy kevés *tej*et, melyben kömény vagy ánizs volt főzve. Ez az egyszerű háziszser elegendő lesz.

Mi az *ételt és italt* illeti, mig *tart ez az állapot*, válaszszunk igazi egyszerű, kevésbé sózott, fűszerezett, könnyen emészthető eledeleket. A ki italul vízzel vagy tejjel megelégszik, azt megdicsérem. A vizet kevés borral szinte csak ajánlhatom.

K ö s z v é n y .

A ki őszkor *Allgauba* érkezik, látja, hogy az emberek itt-ott trágyájokat teregetik. Az újabb és legújabb időben új módszert kezdettek, mely minden igazi gazdának epéjét csiklándozza és vérét fölkeveri és forrongásba hozza.

Az éhes földnek a táplálékot nem egyaránt osztják ki többé, mint azelőtt; hanem soha nem látott léhasággal vaktában dobálnak egyik hantra 2—3

*) A *szegény* ember nagyon könnyen készít magának ágymélegítőt ekkép: megmelegít egy darab téglát és begöngyöli gyapjú vagy vászonruhába. — Kiki ismeri az *ásványvízkorsókat* is; meg kell egy ilyent toltetni forró vízzel és begöngyölni, és a legjobb melegítő készen van.

adagot, a többit az egész új esztendőben böjtölni hagyják.

Egész munkájok hasonlít a *vakandokok* gyászos játékához. Hiszen ez tavaszkor poshadt mocsárokat szerez, hol a bujánhelyek rosztora fordított pazarlást mutatnak, mellette pedig nyomoruságos és elcsenevészett semmiháziakat, melyek a mostoha és igazságtalan eljárás folytán szinte mitsem hoznak a csürbe.

Ez a kép szerintem kitünően illik a köszvénybetegséghez.

A mi a szántóföldnek és rétnak a trágya, az az embernek a *táplálék*. Vajjon különböző állapotok és életsorokban nem uralkodik-e egyenlőtlenség? Az egyiknek naponként és óránként bőven kijut, másiknak pedig évről-évre nagyböjtje vagyon. Mi lesz az ebédje? kérdé egyszer valaki. Nekem nem 40 napi, hanem 365 napi böjtöm vagyon.

Ha immár valaki naponként és óránként földjére (testébe) nagyon sokat, annyit visz, hogy a természet nem bír vele, a szervek fel nem dolgozhatják és nem értékesíthetik: mi lesz ennek következménye?

P. o. a csontoknak az ő építésökhöz *kén* és *mész* kell. Már pedig az erős és tápdús étkekben talán annyi épületanyag lesz beszállítva, hogy 2, 3 testnek új építésére is elegendő volna.

Mi fog, minek kell történni? Itt mocsárok (sűrű vér) ott posványok (rosz nedvek) képződnek, a csontok körül homok és törmelék, mész és kőhalom.

Az *izbütykők* megdagadnak, meggyuladnak, és hosszantartó, borzasztó gyötrellem, míg eme megporcosodott és megcsontosodott köszvényesomókat maga a fájdalom mintegy elégeti és másképp el lesznek távolítva.

És a minő kínos e szenvedés, oly csekély sokszor a szánakozás ily bőven táplálkozó köszvényesek

fölött. Nem egészen keresztényies, de olykor nagyon megfejtethő. Az emberek azt mondják: Eleget élvezett, tűrje most a fájdalmakat is, a mértéktelen élvezet következményeit.

Hanem a köszvény a *szegény embereket*, sőt még a *legszegényebbeket* is meglátogathatja.

Egyszer megjelent nálam egy szegény és felette szorgalmas *szolgáló*; legnagyobb foku köszvénybe esett. Ennél az okozta, hogy csupa szolgálati buzgóságból *teste ápolását elhanyagolta*. A lyukas fuvó a fuvást, a levegőt nem hajtja az orgonasipokba, hanem ki a lyukakon. Elgyöngült, félbeteg szervek sokszor hús helyett daganaton, csont helyett holttetemen működnek és dolgoznak.

Továbbá okai lehetnek: szerfeletti megerőltetés, megázás.

Nagyfoku köszvény sokakat kinoz, *kisebb foku köszvény* számtalanokat.

Egyiket *hüvelykén* kinozza, másikat *fejében*, sokat *kivül*, sokat *belöl* testében.

Egyszerű, még selettebb el nem gyöngült embereket, kik örömet engedelmeskednek és a bolhaszurást nem érzik, nagyon örömet gyógyítok és többnyire nagyon könnyen.

Az első és előkelő fajból levő köszvényeseknél soha sem adom át magamat családokozásoknak. Ok az én keresztjeim és többnyire nem lehet őket vízzel gyógyítani; mert nem engedelmeskednek, mert már az elpuhulás és vizirtózásnak kettős igája alatt nyögnek; különben őket is, mint a többi köszvényeseket, meg lehetne gyógyítani.

Egy rangos ur 4 hét óta nagy lábfájdalomban szenvedett. Ismerősei tréfásan a köszvénytársulat külső tagjának nevezték. Az *izzadás* ez alkalommal meggyógyította.

Egy év múlva azonban a baj visszatért ismét és 12 hétig ágyhoz bilincselte. Égette derekasan, ő pedig izzadott derekasan; hanem a *viz egyedül* másodszor nem gyógyította meg.

Megkérdezett és kijelentette: megtesz mindent, a mit kívánok, csak ne térjen e rémitő betegség még egyszer vissza. Kevés hetek múlva a főkúra letelt.

Valamint ha viz jön az oltatlan mészre és ez megdagad és széttöredezik: úgy multak le a köszvényesomók a különféle alkalmazások alatt. Később a beteg ismételte időnként az egyik vagy másik alkalmazást, és annyit tudok, hogy e baj utóbbi években nem háborgatta többé.

Magokat az *alkalmazásokat* tanulja meg a szíves olvasó a következő esetből.

Egy pap hírül adta nekem, hogy lábai úgy égnek mint az eleven tűz, majdnem kétségbe kell esnie, vajjon mit tehetne?

Javasoltam: forró vízben *felduzzasztott és aztán kifacsart szénapolyvát* rakasson *vászonra*, *fájós lábait tegye bele és a meleg szénapolyvagöngyöt* jól be kell kötni. *2 óra múlva* a felrakott szénapolyvát újra *mártsa be* a szénapolyva forrázatba, facsarja ki és még egyszer kösse föl.

Vajjon a szénapolyva másodszor *langyosan* vagy *meglehetősen hidegen* vagy *egész hidegen* legyen felkötve, ez egészen mindegy. A beteg így tesz a következő napokon is. Az első félnap után a főfájdalmak már el voltak távolítva, 2—3 nap múlva a beteg egészen ment volt a fájdalomtól.

Ha a betegnek nincs szénapolyvája, forraltasson *zabszalmát* és a felkötendő *lábogöngyöt* mártsa eme forrázatba. Ez a növény is a fentforgó bajban kitünő

hatásu. *Figyelembe kell venni, hogy e bajban kiválóan melegítőleg hatok, sőt oldozok.*

Egy csalatkozás ellen óvást kell tennem. Mihelyt a beteg lábai többé nem fájnak, természetes azt hiszi, hogy már teljesen meggyógyult. Nagy hibát követne el, a ki ekkor alábbhagyna. A láböggy után legalább néhány alkalmazásnak kell következni az egész testre, hogy lehetőleg minden kórányag el legyen onnan távolítva.

Legjobb az első 3 hétben hetenként 2—3-szor a *spanyol köpeny* (mindig 1½—2 óráig), a következő hónapban néhány *meleg fürdő szénapolyva* vagy *zabszalma* forrázatból és 3-szoros változtatással.

Egy napszámos súlyos köszvénybajt szerzett magának. Hetenként 3-szor belement a *zsákba*, melyet forró *zabszalma* forrázatba mártottak; aztán hetenként 2 *fenyűág fürdőt* (33—35° R.) készítettek neki 3 szoros változtatással.

Minden második éjjel megmosta magát hidegen, az ágyból kikelve. 3 hét múlva meglehetősen meggyógyult; mindazáltal még egy ideig egyik héten 1-szer a *zsákot*, másik héten a leirt *meleg fürdőt* használta. Nem sokára újonan megerősödve lépett szolgálatába, melyet mai napig szorgalmasan teljesít.

Egy kútcsináló megmutatta ujjain és hüvelykein a *köszvénycsomókat*, melyek, mint mondá, némelykor kiállhatatlanul égetik. *Megázásból* támadt e *köszvény*.

Minden második nap az előbb leirt *meleg fürdő*, minden harmadik vagy negyedik nap a *zsák* alkalmazása e férfit rövid idő alatt teljesen megszabadította bajától. *Kezeit éjjel megduzzasztott szénapolyvával* kötötte be.

Egy *szegény háziatya* kinos *tagszaggatásba* esett. Vajjon a köszvénytől vagy más bajtól ered-e, nem tudta; csak rémitő fájdalmakat érzett, melyek miatt nem bírt hivatásának megfelelni.

Épen *szénagyűjtés* volt. Javasoltam neki, menjen fel *szénakazalára*, mely épen *erjedésben* van, készítsen benn a szénában egy gödröt és feküdjék a meleg szénagödörbe, takarja be magát meleg szénával úgy, hogy csak feje látszassék ki. Megtette és $\frac{1}{4}$ óra múlva úgy izzadott, hogy egész teste mintegy vízben uszott. 10 nap alatt 6-szor ment a földműves ily *szénafürdőbe*, és gyökeresen meggyógyította.

Nem mindenkinek ajánlanék ilyesmit. De csupán az, ki maga próbálta, ismeri az ily *szénagőznek nagy és oldozó erejét*. Nagyon régi, mélyen meggyökerezett bajokat sokszor ily egészen ártalmatlan gőz által lehet kivezetni.

Az én gyakorlatom szerint az ily szénagőzt *leghatásosabban* az használja, ki közvetlenül a *gőzfürdő után hirtelen hideg félfürdőt vesz*, a felsőtest lemosásával. Ez utóbbi rendkívülien erősít egyszersmind.

Ez nem oly *ostoba és tulfeszített dolog*, mint némelyek gondolhatnák. Sok másokon kívül bizonyítja ezt két főrangu gyakornok. Két főrangu ur körülbelül 15 ily szénagőztüzdő által úgy meggyógyult, hogy nem bírták felfogni: mikép bírja ily egyszerű szer és eljárás az egész szervezetet mintegy átalakítani és újjáteremtteni.

Merem állítani, hogy gyöngébb *rheumatismusokat, görcsöket*, rendesen súlyos betegség maradványait, 3—4 ily *szénagőzfürdő* könnyen eltávolítja végkép.

Látod, kedves földműves, minő kincsek vannak házádban! Próbáld meg egyszer! Nyáron a szénagyűjtéskor, mikor jól elfáradtál, dobj egy pár maroknyi szénát vagy szénapolyvát forró vízbe, hadd legyen

langyos. Ily, 15 perczig tartó, lábfürdő kiveszi a fáradtságot minden tagjaidból.

Es ha valaha ily szaggatást vagy égetést éreznél, légy okos! Te a gyógyfűvet eléjök teszed négy-lábu állataidnak naponként; izleltesd meg egyszer annak gyógyerejét saját testeddel is!

Köszvénybajok.

Egy *kocsmáros* beszéli: sokszor oly szaggató fájdalmak vannak *fejemben*, hogy nem bírok hivatásomnak megfelelni. Fájdalmak jönnek hátamba, különösen felső czombomba is; ha pedig lábaimba jönnek, akkor már épen nem járhatok. Ha egy pohár söröt iszom, nagyon gyorsan fejembe jön a fájdalom. Mivel már hónapok óta nagyon erősen bánt, minden rendes munkát lehetetlen végezni, és már sokszor igazán meguntam az életet.

Az *alkalmazások* a következők voltak:

1) Hetenként 2 meleg *zabszalma fürdő* 30° R. 1/2 óráig. Utána erős *mosdás* vagy rövid hideg *fürdő*.

2) Mindennap 1 *felsőöntés térdöntéssel*.

3) Hetenként 3-szor *egész mosdás*, oly gyorsan, a mint lehet, izzadásban vagy ágyból kikelve éjjel.

4) Naponként reggel és este 1 csésze tea 5—6 *fris bodzalevélből*, finomra vágva, 5 perczig főzve.

Négy hét alatt ez a *kocsmáros* teljesen meggyógyult, úgy hogy ismerősei sokkal fiatalabbnak tartották kinézését.

Hogy utóbb e betegség ismét be ne fészkelje magát, minden hónapban vehet ily *fürdőt*, és minden héten 1—2-szer *megmoshatja* magát egészen izzadásban vagy éjjel az ágyból kikelve.

Egy *iparos* jön és beszéli: mind a két lábam meg van erősen dagadva, egészen merev, és soha

sem vagyok fájdalom nélkül, sokszor egy óráig sem alhatok éjjel; különösen tagjaimban leghevesb a fájdalom; karjaim is egészen merevek és igazán fájnak; étvágyom volna, de ha eszem, úgy felfúj, hogy alig birok lélekzeni; ugyszólván már járni sem birok és annyira szédülök, kivált fölkeléskor, hogy már alig tudom, hol állok.

Sok orvosom volt, jó sokat bevettem, de a mennyire ítéletet mondhatok, az én állapotom mindabban, mit megpróbáltam, csak rosszabbodott, már sokszor a halált ohajtottam.

Az illető meglehetősen erős volt és inkább egy jól táplált *serfözőhöz* hasonlított, mintsem iparoshoz, jöllehet csak egyszerűen táplálkozott és nem ivott különösen sok sört. Körülbelől 50 esztendő. Az orvosok kijelentése szerint a *szivzsirosodás* első oka e nyomoruságnak.

Öt hét alatt ez a beteg az ő sok bajától megszabadult és örvendett, hogy egészségét ismét visszanyerte teljesen.

Mi segített rajta?

1) Lábai először minden nap, aztán minden második és később minden harmadik nap be lettek *szénapolyvával* kötve, a szénapolyva a pusztá bőrre jött, ruha lett fölébe tekerve, és pedig *melegen*, 2—3 órahosszant.

2) Minden második és később minden negyedik nap *üngöt* kellett magára öltetni, oly vízbe mártva. Mikor a daganat a lábakon nagyobbára eltűnt, a beteg naponként kapott 1 *felsőöntést* és *térdöntést* és *félfürdöket* is. Ez lett 5 hétig folytatva.

Kütegek, kiütések, pörsenések.

Ezek alatt értjük *mindama megnevezhetlen* és megjelölhetlen *bőrszennyeket*, melyek sokszor 1 éjjel, 1 nap támadnak és elmulnak. Csekély vagy legkisebb

figyelemre sem méltatjuk. Némelykor azonban nagyon terhesek lehetnek és ekkor aztán kinozzák a *mellet, hátot, karokat, lábszárakat* vagy a testnek egyéb részeit. *Évekig* hordozhatjuk e terhet a nélkül, hogy a hordozót beteggé tenné, vagy csak feltűnő módon hivatása dolgaiban háborgatná.

Ismerek azonban oly egyéneket, kiknél mindig lelki zavarodás állott be, valahányszor a küteg elmúlt. Még 2 őrjöngési esetet is tudok, és annak folytán tört ki, hogy a küteg hirtelen visszahuzódott.

Azon *alkalmazások*, melyek a *sömörnél és dugatoknál* vannak kijelölve, kicsalták újra a küteget, mi által a zavar meg lett azonnal szüntetve.

E *csekélységek tehát még sem oly csekélységek*, és, különösen a tisztaság ápolásának elhanyagolásával, *nagy és súlyos következménynek lehetnek. Elmezavarodáson* kívül nagyon könnyen fejlődik belőle *sorvadás, aszkór, máj és vesebaj* és több más. Hol e maró féreg és méreganyag befészkel: ott elpusztit, összemardos és feldúl mindent.

Minden így kinzottnak tanácsolom, jókor, azonnal, még mikor az említett következmények egyikét sem érzi, *hetenként* (minden 3-ik nap p. o. egyet) *egy pár könnyü vizalkalmazást* használjon.

Ilyenek sorban: *hideg egészmosások, spanyol köpeny és rövid göngy. Meg nem kell ijedni*, ha egyik vagy másik alkalmazás után a *küteg erősebben* lép föl. Hiszen ez jelesen bizonyítja hatását. Csak meg ne szüntessük az alkalmazásokat, annál határozottabban folytassuk.

A ki követi e tanácsot, önmagán fogja tapasztalni: minden alkalmazás vége jó, minden küteg jó. *Minden részrehajlatlan* maga ítélje meg: vajjon jobb-e az ily tisztításokhoz a csunya és utálatos *kenőcsöket*, neveztesse nek bár *szépitő tejnek, csodabalzamsznak* stb. használni, vagy a tiszta, kristály fényes *vizet*.

Mit foglalhatnak az ily kikiáltott és jelenleg ugyszólván minden hirlapban kiakasztott kenőcsök magokban! Némely férfi és asszony elpirulna szégyenletében, ha kartársaik, előkelő rokonaik tudnák, hogy ők is a kenő-fenők közé jutottak.

Ez azonban, jól tudom, mitsem használ. A világ kent-fent, és a világ ken-fen. A világ meg akar csalatni, azaz: a világ tovább fog kenni és fenni. Legyen meg neki!

Egy *falusi gazda* beszéli: Már több mint két esztendeje kiütés van arczomon és egész testemen. Néha kevésbé látni, de aztán helyenként nagyon erősen mutatkozik.

Különben egészséges vagyok; de ha ez a küteg még jobban elterjed, mint látszik, nem tudom, minő sors fog érni.

Sokat és sokfélét használtam ellene, de mind hiába.

Alkalmazások:

1) Hetenként 2 meleg zabszalmafürdő, 2 változtatással, mindig 15 perczig meleg, 1 perczig hideg vízben, vagy erősen megmosdani.

2) Hetenként 3-szor éjjel az ágyból kikelve vagy fölkeléskor egész testét hideg vízzel megmosni.

3) Naponként 1 késhegynyi fehér port bevenni, mint a gyógytárban van megírva.

Ezt folytatni 3—4 hétig, aztán hetenként 1-szer vagy 2-szer az egész testet megmosni, vagy mosás helyett félfürdőt venni.

Lábbajok.

Egy *tisztviselő* panaszkodik, hogy már régóta *foly a lába* és ez nagyon akadályozza hivatalában. Beszéli: a seb lenn a lábikrán jelentékeny és naponként sok rondaság foly ki belőle; a sebnél és gyula-

dásnál még borzasztóbbnak látszik a láb színe. Ez köröskörül sötétkék. Több orvost megkérdeztem. Egyeben kívül sok ásványvizet itattak meg velem. Mind hiába!

A körülbelől 45 éves férfiú erős testalkotásra mutat, némi hajlomással vaskosságra. Színe meglehetősen piros; tüstént fölismertem a sörbarátot. A szemzőgek homályosak voltak, magok a szemek kissé érgák, a fülek vérpirosak.

Ama kérdésre, vajjon különben egészségesnek érzi-e magát, azt felelte: nincs épen semmi bajom, legjobb étvágyom vagyok, iszákos nem vagyok; hanem izlik naponként 2–3 pohár sör. Bajom tisztán helyszerű, az oly gyakori lábbajok egyike.

Az összes ily betegek (a kivétel oly ritka, mint a fehér holló,) mindig csak a fájós vagy folyó helyről panaszkodnak és azt tartják, hogy ezt be kell gyógyítani és akkor egészségesek lesznek.

Azonban a *megfordított eljárás* a helyes. Előbb a testet kell gyógyítani, előbb minden tisztátalan nedvet el kell távolítani belőle, és a sárcsatorna nyílása, a lábseb, begyógyul akkor magától.

Valóban az én véleményem szerint nincs rombolóbb vakság és nincs károsabb esztelenség, mint egy foltot, egy nyílást begyógyítani, egy kaput becsukni, mely által mentheti meg egyedül még a beteg test magát sokszor.

A hegyekben vizek gyűlnek össze, áttörnek és kristálytisza forrás foly. Szintugy történik némely testben is; egy helyre tódulnak az egészségtelen nedvek, és addig szoronganak és nyomulnak, míg át nem törnek.

Maga a természet megmutatja, hogyan tud és akar magán segíteni. Mi ugyszólván megkötözzük kezeit és lábait, betömjük és bekenjük előtte a mentő

útakat. Ha ennek vége a természet, a test romlása, pusztulása lesz, ki fog rajta csodálkozni?

A tisztviselőnek tanácsoltam, *vegyen 14 napig naponként alsó göngyöt*, mindig $1\frac{1}{2}$ óra hosszant, és *napjában 2-szer mossa meg erősen felső testét*; azonfölül *hetenként 1 fejjözt 20 perczig*. Ezen alkalmazások a testet megtisztítják, egyszersmind a beteg nedvek kiválasztására megerősítik.

Két hét mulva eljött a beteg ismét; első szavai voltak: utolszor mondtam, hogy nem vagyok beteg; de most tudom, hogy nagyon beteg voltam. Csakis nagy nehezen mehettem föl a lépcsőkön, oly nehezen lélekzettem. Mindig rendkívül izgatott voltam. Midőn ezt nagy aggodalommal elmondottam az orvosnak, azt felelte: gondoljam meg csak jól, hogy lassan-lassan öregebb leszek.

Most azonban, folytatá a férfiú, egészen más-kép érzem magamat, mintha újra születtem volna. Könnyebben lélekzem, és oly jól érzem magamat. A szeszélyeskedés azelőtt majdnem tönkretett; most legderültebb kedvtű vagyok, és az evés-ivás úgy izlik, mint soha annakelőtte. De hogy ezt nem mondták meg nekem korábban!

E 14 nap alatt, így fejezte be a beteg, felette sok vizelet ment el tőlem! testemben, különösen altestemben sokkal könnyebben érzem magamat; már a fájdalmak is lábamban alábbhagynak, és a baj is látszik gyógyulni. Mit kell tovább tennem, hogy meggyógyuljon lábam is teljesen, mint testem?

A tisztviselő vett *hetenként még 2 alsó göngyöt* mindig $\frac{1}{2}$ órahosszant és *naponként 1 erős felső öntést*. *Lábára* tett naponként 3—4-szer langyos vízbe újonan beáztatott gyolcsrongyot. Mást egyáltalán mitsem kellett a lábbal tenni. Ha a forrás nem lesz többé táplálva, a folyás megszűnik önmagától és elapad.

További 14 nap múlva eljött az örvendező tisztviselő ismét; egészséges testén egészséges láb volt ismét. Azóta soha meg nem szűnt a víz gyógyerejét dicsérni.

Az ily *meggyógyult*, (és ez nagyon fontos dolog,) hogy újabb kórányagok összegyűlését akadályozza, a kipróbált *alkalmazások egyikét vagy másikat* még hosszabb ideig folytassa. Az alkalmazások közül azt válaszsza, melynek hatását legjótékonyabbnak érezte.

Ágota évek óta beteg lábban szenvedett, mely időnként megfakadt, aztán ismét magától begyógyult. Az elkerülhetlen kenőcsökre nem vesztegetek szót, csakis fölinditna.

Egy *orvos* meggyógyítást ígért a betegnek, ha hosszab ideig megteszi hiven, a mit ő rendel. Lábát meglehetősen magas helyzetbe tették, úgy hogy az ágyban kissé magasabban feküdt, mint alsó teste. Majdnem tüstént csökkentek a fájdalmak. Tettek a sebre valami csekélységet, nem tudom mit, és jól bekötötték.

A beteg *kitűnő állapotban* volt, megszűntek a fájdalmak beteg tagjában, és a gyógyulás nagy haladást tett. A lábseb begyógyult.

Erre *Ágotának* rögtön megnehezült a feje és némi szédülést érzett; nem tett azonban sokat belőle. Rákövetkező éjjel azonban oly gyöngeség és ájulás fogta el, hogy az elhívott orvos kijelentette: gyors végelgyöngülés állott be, *Ágotának vége* lesz nem sokára. Éjjel 12 órakor el kellett a beteget látni szentségekkel; 5 napig mozdulatlanul feküdt. Nehezen lélezett és magán kívül volt, mintegy elkábulva.

Hatodik nap ismét magához jött, nagybajosán egy-két szavat is kiejtett. *Minden felszólítás nélkül önmagától nedves göngyöt rakott testére és beteg*

lábára. Másnap tetemesen megdagadt a lába és kezdett fájni erősebben. Feje azonban és eszmélete jobban lett.

Ágota bátran göngyölte be tovább is altestét és lábát. Fél lába nagy gyuladásba jött, és 5 nap múlva felfakadt. Gyógyulása, mint főnebb mondatott, könnyen ment. Ágota visszanyerte ismét korábbi egészségét.

De vajjon mit jelentett ama roham? Legkevesbé végelgyöngülést.

A fiúnál, ki fejére áll, a vérnek fejébe kell tódulnia. A lábból erőszakosan (a fölemelt helyzet által) vissza és fölfelé hajtott nedvek a mellre és fejre szorultak és előidézték a balságos tüneteket.

A göngyök lefelé vezették újra, a víz megnyitotta a sebet, és a kórányagok, melyek előbbi útjokat és kijárásukat nyitva találták, a mellet szabadon lélekzeni és a fejet frisen eszmélni hagyták.

Vajha jól szivére venné ezt mindenki, a ki hasonló bajban szenved!

Jól tudom, hogy az új iskolának sok orvosa itt egészen máskép gondolkozik. Sok orvosnál azonban, nálam is e tekintetben minden a réginél marad.

En minden *nyitott sebet*, melyet a természet maga ás, hogy az egészségtelent kivesse, mig az foly, *egészség és életbiztosításnak* nevezek.

Ki nem ismer elég esetet, hogy az emberek begyógyult lábaik után hamar meghaltak? Es ki nem tudja, hogy, ha az ily folyó lábak az öregkorban begyógyulnak, a kaszás ember nem messze álló vendég többé?

Egy előttem fekvő levélben szó szerint ez áll: „Lábbajom ismét kezdődik. A rheumatikus *fej és fogfájás*, melyben 14 nap előtt örülésig szenvedtem, mióta fáj a lábam, végkép megszűnt. Testemnek egyik vagy másik része mindig szenved.

Kettős szenvedés uralkodik bennem: vagy nagy fájásaim vannak *testemben*, különösen *fogaimban*, vagy, ha ezek megszűnnek, nagy *láb fájásaim* vannak, úgy hogy meg nem mondhatom, melyik nagyobb baj. És ha e két baj egyike nem teletöbb erős és nagy, akkor egész testemben nem vagyok egészséges. "Ennyiből áll a tudósítás.

Valamint a *kéneső* a légmérőben föl és leszáll: úgy vannak bajok, melyek a testnek egyik részéből a másikba sietnek.

A *köszvény*, a vándorló *orbáncz* ily utazó tanoncok. Harmadikul hozzájuk szövetkezik a mi bajunk ama különbséggel, hogy nem árulja el magát külsőleg, mint a *köszvény* és *orbáncz*, hanem keresztül-kasul való járásait mindig rejtett úton, a belsőben végzi.

E vándorlegények megtámadója, kell, hogy mindig *három részről* vonuljon ellenök.

A mi esetünkben a *rövid göngy* a *csatározókat* támadja meg, vagyis fölszedi mindazon anyagokat, melyek vándorlanak folyvást a fejtől a lábakig, vagy a lábaktól a fejig. Az többször alkalmazva elveszi minden vándorlási kedvöket a kivezetés által.

Másodrendüleg hat már a *szenvedő helyre*, azon anyagokat, melyek elináltak tőle, útközben elfogván és visszatérésöket akadályozván.

A *láb gőz* a befejező *alsóöntéssel* az egyik *szárnyra*, a *szenvedő láb helyre* irányozza magát; feloldozza a kóranyagokat és kivezeti.

A *hideg mosások*, helyettök a *spanyol köpeny* is, a *központra*, az *egész testre* nyomulnak, természetes, barátságos szolgálatra. Edzik és erősítik a testet, hogy a gyorsabb kigyógyulást elősegítse.

Az összes támadások tehát sorban így következ-
nének: *rövid göngy*, *2 egészmosás* egy éjjel, még egy-
szer *rövid göngy*, *láb gőz* és utoljára *spanyol köpeny*.

Segédcsoportok gyanánt *belőlről* jöhetnének: *ezerjófű, zsálya, menta tea*. A két első tisztítólag hat, a menta az ő keserű anyagával támogatja a gyomornedveket.

A *nyitott, folyó láb*nak még két gyógyítás-módját hozom fel itt; az első talán szolgálatot tehet egyik-másik földművesnek és közönséges embernek, kinek nincs oly könnyen készlete a fürdésre; a második pedig magokhoz az uri emberekhez sem illenék roszul.

Egy meglehetősen jól táplált *parasztocska*, vajjon komolyan, vagy gúnyolólá, nem tudom, nagyon bölcsen hunyorított szemeivel, és mondá: Főúr! olyan folyó lábom vagyon. Nincs-e számomra is vizecskéje?

Oh igen jó barátom! mondám én. Ezt tegye: menjen haza és terítsen fekvőhelyére, ágyára, gyapjú pokróczot, vagy jó durva lepedőt.

Aztán keressen ki zsákjai közül egy jó régi, elhasznált és így nem kérges zsákot. Mártsa ezt bátran hideg vízbe, facsarja ki egy kevéssé és bujjék aztán bele Ádám viseletében.

Vagy ha jobban tetszik önnek, a zsákot mint díszes nadrágot öltheti föl. Aztán gyorsan menjen az ágyba, takarja be magát gyapjú vagy durva pokróczczal és ludtollas dunyhával.

A korábban pislogó szemek most oly nagyok lettek mint az ekekerekek és márig nedvesek a vizgyötrelemtől; a paraszt borzasztónak gondolta.

És ez, így hangzott a szigorú rendelet, ez az első kísérlet naponként 1-szer egy hétig; minden *zsákbabujás* 2 óráig tartson.

A paraszt már az elmenéskor izzadott; mindamelllett úgy tett, a mint mondva volt. *50 nap alatt 25-ször próbálta meg e sajátságos zsákbabujást és*

zsákbaugrást, és lába meggyógyult. Ugrált örömben, nem annyira lába, mint a miatt, hogy a zsákban oly jó kedvet kapott.

Tanácsoltam neki, hogy e gyakorlatot egyszer még néha vegye elő. Nem kellett kétszer mondanom. Hálából és örömben azt mondotta: egy egész esztendeig fogom e zsáktörténetet folytatni. És megtartotta szavát.

A minő borzasztólag hangzik e kúra némely fülekben (valóságosan nem borzasztó), *oly röviden és jelesen hangzik a második.*

Vegyünk a) *hetenként 2-szer meleg fürdőt háromszoros változtatással, legjobb a zabszalmafürdő; szintugy*

b) *hetenként 2-szer alsógöngyöt 1½ óráig, vagy helyette spanyolköpenyt szintannyi ideig.*

Óvásul főlemlitem a következő esetet.

Egy *meglehetős vaskos*, de nagyon egészséges ur, a ki párját kereste, *folyó lábat* kapott, mely nagyon terhére vált. A vizkúrához folyamodott és használta is 12 napig. Nem győzött eléggé csodálkozni, mily könnyen és jól érezte magát. E fájós, folyó lábat, ugymond, ugyan gyógyítsa be nekem!

A ki ezt megteszi, megrövidíti önnek életét; én meg nem teszem soha, de soha, válaszolám határozottan.

Ez bántotta az urat, és elment. Őszi idő volt; tavaszkor, mint utóbb hallottam, fölkeresett egy ásványfürdőt és haza térvén, különféle szereket használt a seb *behegesztésére*. Sikerült neki és 6—8 hét múlva begyógyult lábának örvendett.

Erre felső hátán, a keresztcsont közepén, egy nagy kelevény támadt. Az orvosok *pokolvarnak* tartották és erős keresztvágással megnyitották. Csúnya-

ság helyett azonban egy nagy kemény lapra akadtak. 12 nap mulva vérmérgezés véget vetett az erőteljes életnek. Ilyen és hasonló példákat nagy számmal gyűjthetnénk össze és sorolhatnánk fel.

Egy házba vetődtem. A fiatal ur épen *meleg vízben* tartotta lábát egész a térdig az orvos rendelkezésére. Oly forró legyen a lábfürdő, a mint csak kiállhatja. A különben is nagy fájdalmak a meleg víz által még inkább fokozódtak. *Lába a bokától egész a lábikráig kétszeres erősen megdagadt és a kelevény a bokacsonton fölül oly színű lett és úgy meggyuladt, hogy az üszkös hely kifakadása várható volt nem sokára.*

Meg nem foghatom, hogy ily erős meggyuladásánál valamely tagnak, mely az illető egyént formászerint égeti, az oly *forró víz*, mely az egészséges embert félig megfozhatné, mit kereshetne, és pedig nem rövid ideig és egyszer, hanem hosszasabban és gyakrabban véve.

Az ur kijelentette, hogy már nem bírhatja ki tovább, vigyék el a vizet szemei elől.

Nyugodtan hajtottam végre parancsát és aztán javasoltam, hogy *forró víz* helyett hozasson *káposztalevet*, puha ruhát mártasson bele és közvetlenül a legfőbben meggyuladt helyre rakassa, fölébe egy nagyobb, jó puha, és *hideg vízbe* mártott kendőt göngyöljön úgy, hogy az egész lábat bokától a lábikráig betakarja (föléje természetesen *száraz göngyöt*), és mind a két göngyöt mindannyiszor meg kell újtani, valahányszor lába égni és fájni kezd újra.

A fiatal ur követte tanácsomat; 2 nap mulva ismét járhatott. A daganat megfakadt. Hogy az anyag gyorsabban föl legyen oldozva és kivezetve, begöngyölte a daganathelyet gyolcs zacskóval, mely *megduzzasztott szénapolyvával* volt megtöltve. 8–10

nap múlva lába meggyógyult és mint hű alattvaló régi, igen, megfiatalodott járó és hordóerővel szolgált.

Egy rangos ur beszéli: Minden évben kapok *lábbajt*, mely 2—3 hétig tart, aztán ismét egészséges vagyok egy évre. Kissé érzékenyek lábaim mindig.

Mielőtt ez a baj megjön, *égnek* lábaim és közben-közben erős *szurást* érzek. Aztán megdagadnak lábaim a térdekig meglehetősen erősen. Midőn a dagadás kezdődik, a fájdalom kevéssé csökken, de mégsem bírok semmi munkát végezni. Nem lehet e bajnak elejét venni?

A felelet ez: Igen, következő alkalmazásokkal:

1) hetenként 1—2-szer *czérnaharisnyúkat* kell oly vízbe, melyben zabszalma főtt, mártani és felhúzni; a víz legyen kellemes meleg. A nedves harisnyák fölé *száraz ruhát* kell takarni és 2 órahosszant e göngyöt rajta tartani. (Este történhetik.)

2) hetenként 1 *rövid göngyöt* 1½ óráig vízbe mártva. A ki még 5—6 hétig 1—2-szer hetenként ezen alkalmazást megteszi, bizonyára elejét veszi bajának.

Jön egy *földműves* és megmutatja dagadt lábait, melyek alólról egész a térdekig egyaránt *kemények és sötétkék nagy foltokkal* borítva voltak. Megdagadt lábai nagyon fájtak, úgy hogy egész éjjeleken át nem alhatott; azonfölül, mióta lábai ennyire megdagadtak, kedélybeteg, búskomor volt, úgy, hogy, mint mondotta, már sokszor kívánta halálát. Étvágya rossz, színe igazán beteges.

Az alkalmazások a következők voltak:

1) hetenként 1 *lábgósz*, de az első hétben 2.

2) 2-szer hetenként *zabszalma* vízbe mártott *üngöt* kell öltetni, 1½ órahosszant.

3) 2-szer hetenként a karokon alól kezdve egészen aláig *begöngyölni* magát 1 $\frac{1}{2}$ órahosszant.

4) minden *éjjel* a lábat egész a térdig be kell *göngyölni* kendővel, oly vízbe mártva, melyben 2 kanál *görög széna* főtt. Epen ez a göngyölés hatott legtöbbet a fájdalmak enyhítésére és a megpuhításra.

Bevenni: 2 késhegynyi *görög szénát* $\frac{1}{2}$ liter vízben megfőzve, ennek forrázatát naponként 3—4 adagban.

Egy *asszonynak* évek óta lábbaja volt. Időről-időre egyik lába megfakadt sok rondaság ürülésével és több hetek mulva begyógyult ismét.

Valamint kiki egészséges akar lenni, ugy ez az asszony is hivatására meg akart e bajtól szabadulni és a következőt használta:

1) 3-szor hetenként az ágyból *éjjel kikelve* *megmosta magát egészen* és mindjárt ismét visszament az ágyba.

2) hetenként 1-szer *spanyol köpenyt* öltött.

3) lábai reggeltől délig vagy estig be voltak *göngyölve ruhával*, mely *szénapolyva* vízbe mártva, de meglehetősen erősen kifacsarva és fölébe gyapjúruha volt borítva.

A *sebes és börtelen helyre*, mely körülbelől 3 ujjnyi széles és hosszú volt, főtt *görög széna*, vászonra kenve, lett felrakva. Ez az egészségtelen anyag kiszívja, megszünteti a forróságot és fájdalmat és gyógyit, ha a kóryanag ki van vezetve. Minden 2—3 napban a beteg lábra duzzasztott *szénapolyva*, meglehetősen jól kifacsarva, melegen, de nem forrón, lett közvetlenül felrakva és göngyölve 2 órahosszant.

Belsőleg: naponként 1 késhegynyi *barna port* és naponként 1 csésze teát, 4—5 zöld *bodza levelet* megfőzve, vesz be.

Egy szegény napszámosnak sok hónapon át folyt a lába, melyen nyílás volt, 1 ujjnyi hosszú és 3 ujjnyi széles. Ennek a még legszebb korú férfiúnak majdnem folyvást nagy fájdalmai voltak és csak ritkán alhatott néhány óráig. Színe igazán beteges volt, és minden kedve elment.

A betegnek ezt tanácsoltam: a sebes helyekre tegyen, ruhára kenve, főtt görög szénát, mint tapaszt, föléje egész lábát a bokán fölültől egészen a lábikrán fölülig friss szattyú levelekkel borítsa be és huzza rája a harisnyákat. Minden reggel és minden este a tapaszt és leveleket frisen kell felrakni és a görög szénát teának főzve, minden 2 óra múlva 2 kanálnyit kell bevenni. Mellette dolgait félbeszakasztás nélkül teljesítheti.

14 napra ezen alkalmazások után a sebek $\frac{2}{3}$ -ad része már begyógyult. A férfiú egészen friss és egészséges volt, nem érzett fájdalmakat és jól alhatott. 3 hét múlva lába teljesen meggyógyult. A görög szénából egy kis kanálnyival körülbelül $\frac{1}{2}$ liter vízben néhány perczig főzni kell, aztán leönteni és, mint mondatott, kanalanként be kell venni. Csillapítja a belső hőséget és gyógyítólag hat belől.

L á z.

Antal jön a szobába és beszél: Csak nagy bajosan birtam feljönni a lépcsőkön. Erőm egészen meg van törve; már kétszer elestem. Borzasztó fejfájásom is van és majd jéghideg vagyok, aztán pedig nagy forróság éget. Néha oly szurást érzek, mely villámként csikáz testemben. Már egy idő óta érzem; hanem 5—6 nap óta fokozódik, úgy hogy mitsem tehetek immár.

Alkalmazás: menjen, Antal, haza; feküdjék tüstént ágyba, és ha egészen megmelegszik, mossa meg egész testét hideg vízzel, és, a nélkül hogy meg-

törölköznek, menjen vissza ismét az ágyba. Így mossa meg magát *minden két órában*, és ha erősen izzad és az izzadás $\frac{1}{2}$ óráig tartott, mossa meg ismét magát.

Antal jön 3-ad napra és jelenti: Már meglehetősen könnyen érzem magamat; néhányszor derekasan izzadtam. A hidegség és forróság eltűnt; a fejfájás megszűnt. Az étvágy jelentkezik újra. Jól, de fáradtnak érzem magamat.

Antal még tovább is körülbelől 10-szer 14 nap alatt megmosta magát és aztán teljes egészségnek örvendett. Körülbelől 40 esztendő.

Lélekezési nehézségek.

Egy pap a következő jelentést teszi: „Jó testalkotásom vagyok, egészséges és erős voltam mindig; $\frac{3}{4}$ év óta azonban úgy elnyálkásodtam, hogy nagyon sokat füladozom, és ha elfog a köhögés és füladozás, azt hiszem, meg kell fuladnom.

Azelőtt kitünő, csengő szavam volt, most pedig alig értenek meg, és úgy elfáradok, hogy alig bírok járni.

Több, tanácsra fölkerült orvosok részint *légcsőhurutnak*, részint *mellhurutnak* nyilvánították.

Alkalmazások:

Naponként 3-szor, 4-szer is felsőöntés, és naponként 2-szer vízben járás egész a lábikráig; ez tart 4 napig.

E 4 nap mulva naponként 2 felsőöntés, 1 hátöntés és 1 félfürdő. Azonfölül naponként még vízben járás; 3-szor hetenként 1 sál. Ez tart 5 napig.

Ezen 5 nap mulva naponként 1 félfürdő, 1 hátöntés, 1 felsőöntés és 1 térdöntés.

Rövid idő mulva vége lett az egész gyógymódnak. Hihetetlen sok nyálka lőn ezen urban kiválasztva. Színe napról-napra jobb lett, lélekezése könnyebb,

szava tisztább, kedélye derültebb. Korábban ártalmára szolgált a nagyon meleg ruházat és a nem mozgás.

Migraine, fejköszvény.

A migraine, e féloldalas fejfájás, kiválólag női betegség, mely azonban erős szellemű férfiakat is vajmi sokszor megszállhat, kivált olyanokat, kik sokat és feszítőleg foglalkoznak szellemileg. Némelykor hallani lehet az orvosnak eme vigasztalását: Legyen nyugodt, a migraine az ostoba fejet meg nem szállja.

Ez a baj könnyen eredhet a *megzavart vérkeringésből*, még többször azonban a *gyomornak és alsótestnek háborító befolyásaiból*. (Teljes étvágyhiány és ellenszenv minden étel iránt.)

Ha az *alsótest* egészben véve kissé *meggyöngült*, ha sok *gáz* jön össze és a *székürülések* nem rendesek: akkor e gázok nagyon könnyen és sokszor a fejbe nyomulnak és okozzák egyes helyeken e fájdalmakat.

Vagy a vér rendetlenül keringvén, valamely helyre nyomulhat kiválóan.

Sokszor e kellemetlen baj úgy jelentkezik, hogy *mint ködfolt a szemekre fekszik*. Némelyeknél a *szem-sarkokban* kísért, másoknál maga a *szemvilágosság* lesz megrontva egészen, és úgy vannak, mintha különféle alakok tánczolnának szemeik előtt.

Migraine könnyen jön *betegségek után*, ha a természet még nem üdült fel egészen, a szervek tevékenysége még nem egészen szabályos. A migraine lehet *örökölés* is. Ekkor aztán olyanok, kik sokat szenvednek fejköszvényben, elbeszélik, hogy már anyjok vagy atyjok is szenvedett benne.

Az említett fejfájást nehéz gyógyítani. Ha a migraine *gázoktól* ered, és szerintem ez a *főoka*: ekkor elég lehet, ha 2—3 nap egymásután *jó hideg*

vizzel megmossuk magunkat. Ez az egyszerű alkalmazás nemcsak a gázokat vezeti ki sokszor tökéletesen, hat még a székürülésre is és többször *egyedül* maga rendbe hoz mindent. Még erősebb a hatás, ha ama vízbe, melyet mosásul használunk, kevés *eczetet* vagy *sót* keverünk.

Ha ezen alkalmazások nem elegendők, akkor *hetenként* lehet 2—3 *félfürdőt* venni. Ezek elegendők lehetnek. Azonfölül használjon a beteg *teát*, mely a gázokat emésztí vagy oldozza. *Kömény* vagy *kapor*, ha teának készítjük és iszszuk, kitűnő hatása. Kisebb *háziszer*ek sem megvetendők. Minden reggel és délután 5 csepp *levendula olaj* czukron ugyanama szolgálatot teszi. 6—8 *fenyűmag*, napjában egymás után különféle időben rágicsálva, már sokakon segített.

Sokan a *pezsgőport* e baj gyökeres orvos-szerének tartják. Az többszörösen kivezeti a gázokat, megengedem; de nem kell erejét tullahajtani: *gyökere*sen nem gyógyít.

Az ily emberek mindig emlékeztetnek dicséretökkel ama mulatságos történetkére, melyben egyvalaki *röppentyűvel* egy *nyulat* agyonlő.

Mainap a fejköszvényre netovábbnak (non plus ultra) tartják a *migraine-vesszőcskét*, ama finom és finomul készített fácskát, melyben a csodamakk rejtőzik erős kámforos szagával. Egy művelt férfiú és finom hölgy sem megy el onnan hazulról e kis útravaló (vade mecum) nélkül.

A migraine baj gyökere, mint láttuk, főleg és leginkább az alsó testben rejlik. A vesszőcskével pedig csak bizonyos számú vonásokat kell tennünk a homlokra, és a baj elmúlik. Segítsen, a mi segíthet! Nem ítélgetek tovább fölötte; de mosolyognom kellene, ha egy beteg, kinek *allövet* van rendelve, e helyett fülébe fecskendeztetne.

Nyavalyatörés.

Az ily *bajlódóktól* soha sem kérek jelentést. Csak azt kérdezem tőlük: *mióta* van e bajok, vajjon a rohamot, előjeleit *észreveszik-e* mindig; hány *évesek*, vajjon *lelki erejök*, tehetségok még élénk-e vagy már nagyon csökkent.

Meggyőződéseim szerint e betegségnek is *főszékhelye a vérben* *vagy*; legyen bár vérszegénység, beteges, romlott vér, vagy rendetlen vérkeringés.

Nézetemet támogatja ama gyakran előforduló eset, hogy a kicsalt *kütegek*, mintegy a vér csapadékaik és párolgásai, az ily betegeknek mindig tartós és biztos segítséget nyújtottak; továbbá hogy az ugynevezett gyógyíthatlanok mindig a felpöffedés, kékes szín (ezek a romlott vér torlódásai) által megismeretik magokat.

Ha az összes kérdésekre a feleletek kedvezően hangzanak, a mi 8—20 éves fiataloknál rendszeren megvolt nálam: ekkor az ugynevezett eskórt *görcsös állapotnak* tekintettem, mely a *vidtánczhoz* csatlakozik, és *gyógyítható*. Vajmi sokon segíthettem, még olyanokon is, *kik a bajt szüleiktől örökölték*.

Különösen ha e kérdésre: az *előjelket észrevelte-e?* *nem*-mel felelt, (az eltűnt lelki erők jele;) ha a *baj régi volt*, és kisebb-nagyobb mértékben *hülyeség* állott be: ekkor a szájalomra méltó betegek, kik szerencséjükre nem érzik mélyen bajokat, én tőlem soha sem várhatnak valamit.

Ezen elvekhez szabtam mindig a *bánásmódot*, mely folyvást a vér javítására és a vérkeringés szabályozására czélzott. Mindenekelőtt a beteget a *megedésre*, különösen felette szorgalmas *mezitláb* járásra törekedtem vezetni. *Nyáron* vettem néha velök *hideg fürdőt*, soha 1 percnél nem tovább; *télen* ez az (1—2 perczig) tartó fürdő kissé meg lett melegítve.

Hozzájárult hetenként 1-szer *egy nedves üng, sós vízbe mártva*.

Az utóbbi alkalmazás által gyakran előidézett *kütegekkel*, (Lásd: Kütegek.) saját helyökön felhozott szabályok szerint kell eljárni.

A *fiatalokat* intem mindegyre, hogy egyszerű, észszerű, nem elkényeztető *ruházathoz* szokjanak; a *leányok* különösen az elvetendő, természetellenes, beteges és betegítő befűzéssel hagyjanak fel. A mindennapi kenyér, az evés egyszerű legyen. A munkák soha se legyenek remekművek vagy erőmutatványok, hanem mindig olyanok, hogy a tehetséggel és erővel megegyezzenek.

N y á l k a l á z.

Ha a *hurutot* kis gyermekhez hasonlithatnám, akkor a *nyálkaláz* a felnőtt gyermek volna.

A *nyálkaláz* rendesen hurutokból származik, és mind a kettőből lehet minden, a mint más helyen meg van mondva.

A *gyógyítás*, tehát az alkalmazások is mindkét bajnál ugyanazok.

Ki a *hurutot gyorsan és könnyen meg akarja gyógyítani*, feküdjék ágyba, önmaga mossa meg óránként mellét és alsó testét, hátát pedig más által mosassa meg erősen. 3—4 ily mosás 1 éjjel meggyógyítja a *kezdődő* hurutot.

Ha a hurut *előhaladt*, vagyis gyuladásba jöttek a részek a nyakon, fejben, mellen: ekkor kifejlődött a *nyálkaláz*, mely tehát semmi egyéb, mint az egész testet kinzó hurut. E mellett ama helyek, hol a hurut kezdődött, legyen az a szájüreg, legyen a mell, a teljes meggyógyulásig folyvást a legérzékenyebbek lesznek.

Nyálkásodás (altesti.)

Jön egy ur és beszéli: Nagy fájdalmaim vannak folyvást a vesetájón, sokszor majdnem kiállhatatlanok.

Az orvosok, kikből több is volt, vesebajnak és altesti torlódásnak nyilvánították; érzek is folyvást többé vagy kevesebb erős szorulást fölfelé, sokszor a hányás erőtét, nagyon fáj a fejem, sokat szédülök.

Alig bírok sokszor egyenesen állani, sok savanyuság van gyomromban; nagyon kevés vizelet megy el tőlem; lábfejém nélkül soha sem vagyok, és csak rövid ideig bírok állani. Sokat izzadok és nagyon fáradt vagyok; arczsinem folyvást beteges. Körülbelől 40 éves vagyok.

Ez a jó ur csakugyan elvesztette minden kedvét, és mivel az összes gyógyszer mitsem használt neki, a vizben keresett segítséget.

Az alkalmazások a következők voltak:

- 1) naponként 2 felsőöntés és térdöntés;
- 2) naponként 1 hátöntés és 2-szer, 3-szor is naponként vizben járás, többször 1—2 óráig nedves fűben is.

Meleg nyári idő volt, tehát az alkalmazásokat meg lehetett kettőztetni. Rendkívül sok vizelet ment el; a hányinger már a második nap megszűnt; színe megváltozott, és valamint új friseség, úgy új kedv és új élet is támadt benne. 14 nap alatt tökéletesen helyre volt állítva. Ha nem lett volna nyári idő, a kúra talán 14 nappal tovább tartott volna.

Orbáncz, vad tűz.

Ez mérges kóroanyag, mely a bőr és hús között gyülekszik és táboroz és valamely helyen iparkodik kitörni. Támadhat a lábon, karon, fejen, a testnek minden egyéb helyén.

A hol mutatkozik, nagy feszültség áll be, mintha a bőr szűk volna, mintha szét akarna repedni. Néha soká nem lép ki a fölszinre, és a megszállott gyakran nagy fájdalmakat szenved.

Kitörésekor először egyes foltok mutatkoznak barna folyadékkal, lassan-lassan számtalanok, kisebbek és nagyobbak, melyek oly mérgesek, hogy a bőrnek egész részeit felmarják.

Az orbáncz *veszélyes* lehet és *könnyen halált* hozhat, ha benn a testben vérmérgezést idéz elő, mely gyorsan elterjed, miután a gyuladásos helyre sok vér tódul.

Nagyon sokszor előfordul azon eset, hogy az orbáncz, ha kifelé fejlődik, az *eredeti helyről* eltávozik és belől valamely más helyre megy. Az ily esetek többnyire *halállal* végződnek.

Ismertem egy *szolgát*; ennek orbáncz volt a *karján*; nem törődött a bajjal; ez *asszonyi betegség*, vélekedett. Az orbáncz eltűnt, de rövid idő múlva *agyvelejére* telepedett, és a beteg meghalt nem sokára.

Szintugy ismerek egy *papot*; ennek *lábán* ütött ki az orbáncz. Hogyan ápolta beteg lábát, nem tudom. Az orbáncz eltűnt és a beteg azt hitte, hogy az ellenségtől megszabadult. Nem sokára azonban a kellemetlen vendég újra jelentkezett; most a *felső karon*. Eltűnt ismét, de csak úgy, hogy utolján *fejére* telepedjék. 4 nap múlva *meghalt* a pap.

Mindenki, ki e betegséget figyelemmel kísérte, beszélhet számosabb *halálesetekről*, melyek az orbáncz *elhanyagolására* következtek.

A gyógyításnál *mindenekelőtt arra kell figyelni és annak kell elejét venni, hogy az orbáncz ne menjen vándorolni*. Ama helyen, hol napfényre jön, lehető hamar *gyöngíteni és a méreganyagot ki kell vezetni*. A vér torlódását is lehetőleg akadályozni, azaz, kevesbiteni kell.

A kinek *lábán* van az orbáncz, legjobb, ha rövid göngyöt vesz. Ez az orbáncz helyére való szállítást elvágja. A rövid göngy után lábát az orbánczhely fölött a test felé betekergetheti (láb göngy.)

Az orbánczot azonban *egyenest is meg lehet támadni*. Ez úgy történik, hogy egy jó, puha, elhasznált gyolcsruhát *meleg vízbe* mártunk, az üszkös helyre terítjük és száraz kendővel vagy gyapjúruhával ama nedveset betakarjuk. Ez oszlaszt és kivezet.

Ha valakinek *karján van orbáncz*, ekkor ismét legelőször *rövid göngy* által vezetheti el a vértódulást fölülről. Aztán öltön sált és ezt újítsa meg többször a *forróság hevesége szerint*. A beteg helyre való *egyenes behatás* ellen sem lehet nehézséget tenni, (mint fõnn a láb orbáncznál.)

Ha az orbáncz a fejen támadna, akkor a *felsőborogatás* erősen lefelé vezetné a vért és a *nyakgöngy* az orbánczanyagot gyorsan kevesbitené.

Ha ezen alkalmazások egypárszor elő voltak bocsátva, ekkor magára az orbánczhelyre lehet egyenest hatni, *eleinte meleg*, és, ha a kóranyagnak nagyobb része el lett vezetve, (mit a vörösség és daganat csökkenése jelent) *hideg vízzel* is. Az alkalmazások mindig *gyolcsruhák* vagy *göngyök* által történnek, az utóbbi esetben *fejgöngy* által.

„Férjem orbánczot kapott; egész *arcza* meg van dagadva, tűzpiros egészen; heves láza vagyon; a pirosság elterül egész arczára; mindenfelől mutatkoznak számos kis hólyagocskák, és jajgatását nem lehet hallgatni. . . .“ Így panaszkodott nekem egy asszony.

Ezt rendeltem: gyorsan *meleg vízbe* mártott sált kell rája tenni; $\frac{3}{4}$ óráig legyen rajta; aztán le

kell venni, friss vízbe mártani, megint rája tenni; így háromszor ismételve, körülbelül 3 órát tesz ki.

Később 3—4 óra múlva *négyszeres vásznat* friss vízbe mártani, derekasan kifacsarni, az alsó testre kell tenni; 3 óra hosszant, hanem minden órában a ruhát levenni, friss vízbe mártani, újra föl kell tenni.

Három óra múlva, eltávolítván a göngyöt, a beteg egy többszörösen összehajtott, hideg vízbe mártott, jól kifacsart *lepedőre* fekszik 1 óra hosszant.

Ezen alkalmazásokat *sorban vehetjük*, míg csak az egész forróságot meg nem törtük, és a kóroanyagot ki nem vezettük.

A szenvedő helyre az *arczon* mitsem alkalmazunk egyebet, mint időről-időre, ha a bőr feszesége nagyon bántó, *langyos vízzel megmossuk*. Ha igazán nagy a *szomjuság*, a tiszta víz vagy cukros víz legjobb ital, de mindig csak igazi kis adagokban.

Az orbánczot *máskép* is lehet gyógyítani.

A betegre napjában 2-szer sált kell tenni, mindig 3 óra hosszant, minden óra múlva ismét friss vízbe mártani; a többi naprészen, minden $\frac{3}{4}$ óra után, *hátát, mellét és alsó testét*, legjobb, *egész testét* vízzel s benne kis eczettel, megmosni; nem szabad azonban 1 percnél tovább tartania.

Ha a láz jelentékenyen alábbhagy, ekkor elegendő, 2—3 óra múlva mosni, utóbb csakis naponként. Ha eleinte a vizet eczettel keverve *melegen* kell venni, akkor később *friss* vizet használunk.

Az *arcz baját* mindig csak langyos vízzel kell időnként mosni.

E kettős mód által már többen meggyógyultak a nélkül, hogy valamely ártalom hátramaradt volna.

Józsa, 22 éves, épegeszséges és erős, hirtelen beállott eltikkadásra, heves lázba esik. Kivülről tele

van forrósággal, belülről tele fázással és hidegséggel; nagy szomjuságban szenved és nincs semmi étvágya.

Valahányszor nagy volt *forrósága*, eleinte meleg, aztán hideg vízzel mosták egész testét és pedig 3 napon keresztül.

Aztán *hidegláza* csökkent, egész feje meg volt dagadva és az orbáncz rendkívül erősen mutatkozott; arczán nagy hólyagok tűntek elő, és szája különösen meg volt dagadva. 4 napon át naponként 6—10-szer megmosták; a sált is még kétszer napjában rája tették, kétszer melegen, aztán hidegen.

3 nap múlva nagy *izzadás* következett, mely 2 napig tartott, és aztán Józsa meggyógyult. Az izzadás ideje alatt napjában 2-szer mosták meg. Az izzadás magától jött és a lemosás nagyban előmozdította.

Az egész gyógyidő 8 napig tartott; mitsem vett be. Fejére misem volt alkalmazva; csak a 3 utolsó napon arczát naponként kétszer langyos vízzel megmosták.

Egy pap M . . .-ből jelenti: „Talán meghülés tolytán erős orbáncz (vad tűz) lépett föl nálam. Testi hőségem nagy, izzadásom erős volt, arczom nagyon megdagadt.

Ezen állapotban naponként 4-szer, 5-ször mellemet, alsótestemet, hátamat és karjaimat, néha láb-száraimat is, de *arczomat nem*, megmosták hideg vízzel és pedig teljes izzadásban.

Később a mosások kevesbedtek.

Ennek legjobb sikere volt a betegség gyógyítására és nagyon jótékony volt egyszersmind.

Négy nap múlva a láz megszűnt, és a 9-ik napon ismét elhagyhattam a szobát.

Minthogy rövid ideig még izzadtam éjjel, fölkeltem, megmostam hideg vízzel egész testemet, frissingöt öltöttem és visszafeküdtem az ágyba.

Korábban is e betegségben voltam. Az akkori gyógy mód mellett 4 hétig tartott, míg ismét helyreálltam, most vizalkalmazás által csak 9 napig.“

Örültség, elmebetegség.

Borzasztónak kell lenni, midőn e lelki éj valakire rátör, midőn az ember nem ember többé, hanem mintegy oktalan állattá válik.

Még csak 50, 40, 30 év előtt az elmebetegségek ritkán fordultak elő. Mainap szaporodik számuk (ebben mindnyájan megegyeznek) borzalomgerjesztő módon.

A tébolydák, bármily számosak, tul vannak tömve, már nem elegendők. Sok helyen a nagy városokon kívül majdnem egész tébolydai városnegyedeket építenek.

Kellemetlen érzés az élőknek e halotti mezején járkálni. Tehát ez az ember, ki oly nagyot tehet! Isten oltalmazzon minket ily látogatástól! Ily gondolatok szállonganak a komolyan hangolt lélekben, ily komor folyosókon járkálva.

Ezek az egész örültek.

De hány százan, sőt hány ezereken vannak a *fél-örültek*, kik rémitő sokat szenvednek és ritkán nyernek segítséget!

Igazán elmondhatom, hogy *felette számos* ily szerencsétlenek kerestek nálam enyhülést és gyógyulást, és mindig kiváló szeretettel és gondoskodással éreztem magamat épen az ily mostohán elhagyatott és vigasztalatlan emberek iránt vonzatni. Kevéssé voltak betegek a tébolydára, hanem képtelenek minden élethivatásra.

Kimondhatlanok, leirhatlanok, számtalanok és sokfélék az ily elmebetegek kinlódásai. Valamint nyári időben, a legforróbb déli hőségben a csipőbogarak legdühösebben döngenek: ugy e szegényeknek forró

agyában a legesztelenebb gondolatok üzik legvészesb játékukat.

Némelyek gyűlölik eddigi kedvelt hivatásukat, mások nem akarnak többé imádkozni. Emberirtózás és embergyűlölés szállta meg az egyiket, önmaga és mások gyűlölése; el akarják venni életüket stb. A fejek és ezek tartalma oly számosak, mint magok a szegény egyének.

Az *összes betegek*nél, kik fölkerestek, a 30 évben mindig feltaláltam a betegség *okait*. A baj vagy örökölve volt, tehát a gyermekkortól megalapítva, csirában megvolt; vagy *testi bajoktól, betegségek*től,*) sőt az *életmódtól* is származott.

Egy pontot jól figyelembe kell venni, mivel itt könnyen fordulnak elő *csalatközások*. Az ily állapotok megítélésénél legyünk *igazán józanok*, ne hagyjuk lelkünket is elfoglaltatni.

Nem tehetek elég óvást azon elhamarkodott, oly felette esztelen viselkedéstől, mely tüstént *természetfölötti*, különösen *ördögi* befolyásokat akar látni világosan. Még azon esetekben is, midőn ugyszólván mindenkinek azt kellett hinnie, hogy a megtestesült sátán uralkodik a betegben, az egyszerű hideg vizsugár kiüzte.

Összes gyakorlatomban egyetlenegy eset sem fordult elő, melyben a jól alkalmazott természetes szerek ne segítettek volna. En erősen kapaszkodom a hitbe és a természetfölötti dologba mintegy mentő sajkába, és e hitgyőződésből (mentsen Isten! legkisebb vonást, és legkisebb pontot fel nem adok. De

*) *Mens sana in corpore sano*, ép lélek ép testben, mondják az öregek. *Ép lélek* csak *ép testben* lakhatik. Meg kell itt szivlelni, mily nagy befolyással van az ország az emberekre, a palota vagy a nedves, penészes kunyhó lakóikra. Máskép volna-e a test és léleknél, kivált miután mindkettő oly szorosau összefügg és együtt csak *egy egészet* képez?

nem akarok soha fogantyút adni a hitelleneknek a hit gúnyolására vagy megtámadására.

A kiket illet, ismernek és megértének.

Egy példa. Egy fivér elhozza nővérét, ki azt állítja, hogy mellében lakik a gonosz lélek. Ő sokat tud az ördögről; az ördög pedig tud róla mindent, legtitkosabb gondolatait is; kormányozza, vezérli és uralkodik rajta.

Bolond az ő fivére, még ostobább a plebános, legostobább pedig az orvos. Miért? Mert azt mondják folyvást, hogy más fejet tegyek föl, hagyjak fel esztelenségeimmel és őket kövessem. Ha már egyszer az ördög valakiben uralkodik, tette hozzá a beteg, akkor saját feje a vezérlést elvesztette.

Nem lehet kimondani, mily heves és féktelen szilajsággal dühöngött ez a szegény a nevezett 3 egyén ellen.

Ha nyugodtan meghallgatták volna, (hiszen tudták, ki áll előttök:) nem hozták volna a beteget oly nagy fölindulásba és én könnyebben végezhettem volna.

Az ily betegeknél minden, igen, minden a bánásmódtól függ. Egy szóval sem mondtam neki ellen és csupán azt mondtam: Igen, természetesen, a te belsődben nem áll jól a dolog. Evvel a beteg meg volt elégedve és részemre megnyertem. Tüstént bizalma volt irántam, mint felelete bizonyította. Ha valaki nem hiszi nekem, ugymond, hogy ördög van bennem, akkor ki sem üzheti.

Ez a bizalom nálam mindig annyit jelent, hogy a beteg már telényire meggyógyult és a te dolgod többé, mint felényire, meg van téve.

A beteg bevette, a mit adtam neki, alkalmazta legpontosabban a vizet, a mint én rendeltem. 6 hét alatt tökéletesen meggyógyult.

Bizonyára érdekel némelyeket, *vajjon mi segített e leányon.*

A beteg zavarosan nézett, arcvonásai be voltak esve, kezei hidegek, lábai még hidegebbek, mellén nagy nyomást érzett, gyomrában pedig ellenszenvet minden éték iránt. Minden vére, úgy látszott, mellébe tódult.

Az első feladat abban állott, *rendezni a vérkeringést, evvel egyarányos természeti melegséget* és az összes szervezetnek rendes működését helyreállítani.

E végre a betegnek *naponként 2-szer a lábikrán fölül hideg vízbe kellett állni*, mindig 2 perczig, aztán erősen járni, hogy lábai lehető hamar megmelegedjenek; továbbá *szintugy egész karjait naponként 2-szer vízbe tartani*, mindig 2 perczig, azután valahogyan mozgatni, hogy szintugy lehető hamar megmelegedjenek.

Naponként 2-szer, ágyban fekvé, hátát, mellét és alsó testét vízzel és eczettel erősen megmosatta. Az aránylag gyöngé alkalmazásokat 14 napig pontosan kell folytatni.

A legnagyobb fölindulás csökkent, jóllehet az ördög a zavaros fejben még mindegyre kísértett. A beesett vonások megélénkültek.

14 nap múlva erősebb hatáshoz fogtam. A beteg kapott *alsó göngyöt*, felváltva *félfürdővel* (csak $\frac{1}{2}$ perczig, és mindannyiszor utána a felső test mosása következett,) és *spanyol köpenynyel*. Mind a 3 alkalmazás körülbelöl 3 hétig lett folytatva.

A 3-ik hét után a gyógyítást befejezte *hetenként 1 egészmosás és 1 rövid göngy 1 óráig*.

Igy a vélt ördög ki lett üzve, és a fölindulást nagy nyugalom és zavartalan béke váltotta fel.

Szegény szülék elhozták 10 éves fiokat és ezt beszélték: Valahányszor templomba harangoznak,

elkezd a fiú dühöngeni és legdühösebb és legborzasztóbb módon legrémitőbb átkokat, káromlásokat és esküdözéseket szórni, melyeket életünkben még soha sem hallottunk. Szitkozódik mindaddig, míg az utolsó embert a templomba vivő úton látja. Aztán megszűnik.

Mihelyt azonban az isteni szolgálát után az első ájtatoskodó kijön a templomból, elkezd újra esküdözni, és esküdözik és szitkozódik folyvást, míg nem láthat többé senkit.

Ha mi imádkozunk, ő szitkozódik; ha mi abban hagyjuk, ő is abban hagyja. Főur! ez borzasztó. Alkalmazunk, bármit akarunk, mitseu segít, legkevesebb a beleszólás, ez csakis még indulatosbbá teszi.

Anyját egyszer megragadta karjaival, mintegy körmei közé, és úgy megrázta, hogy nem hiszi az ember, mikép fejthet ki egy fiú annyi erőt.

Több orvost megkérdeztünk, mitsem segítettek. Meg is áldattuk; ekkor még borzasztóbban szitkozódott stb.

A fiú nagyon *különösen nézett* ki: fonnyadt színe volt, legnagyobb fokban vadnak látszó vonásai, hajszájai, mint a sün tövisei, egyenest felállottak. Bátorkodtam kezét megfogni; tüstént arczomba akart ugrani. Két pap, látván e borzasztó állapotot, azt mondotta: A ki ördögösségben hisz, azt kell mondanania, ebben megvan.

En a bajt kezdet óta *egészen természetesen* fogtam fel és ez alkalommal sem csalatkoztam; 6 hét alatt a szegény fiú tökéletesen meggyógyult.

A fiúval naponként 1—1½ óráig *üngöt* öltettem fel, mely vízbe (kevés sóval) volt mártva; szintugy naponként 1-szer *víz és kevés eczet keveréssel egészen megmosattam*. Mind a kettő 14 napig tartott.

A 3-ik héten egyik nap a fönemlitett *üngöt* öltötte fel, másik nap ½ óráig 28° R. *meleg fürdőt*,

felváltva hideggel $\frac{1}{2}$ perczig, harmadik nap *egészmosság*. Ezek voltak az alkalmazások a 3-ik és 4-ik hétben. Az 5-ik hétben elég volt 1 nedves üng, a 6-ik és utolsó hétben 1 meleg fürdő gyors *hideg mosással*.

A változás és javulás gyorsan ment végbe. A teljesen hideg fiú ismét fölmelegedett, elveszett étvágya megjött, és a tej- és tészta-eledel, melyet a szegény szülék örömmel nyujtottak, nagyon jól ízlett neki. Minden kisértet mintegy el volt fűjva.

Olvasóim közül talán kérdi valaki: vajjon *miért* nem alkalmaz a plebános *ily betegeknel öntéseket*, holott tébolydáinkban a dühkórosokat leginkább *zuhanyokkal* stb. gyógyítják?

Az én csekély véleményem szerint az oly vadász, (de talán ez vadász-latin,) ki egy rókát ki akar csalni lyukjából, közvetlenül a lyuk elé nem fog löni. Jobb lesz a ravasz vadat csal-étekkel (teszem: tyúkkal vagy malaczezal) szives kijövetelre meghívni.

Halljad immár, kedves olvasóm! A hol benn lappang a betegség, ott benn lappang a kórányag is; ezt feloldani és kivezetni, ebben áll, a rókát kicsalni és megfogni. A *zuhany* azonban nem oldoz, nem is vezet ki semmit. Ha már egyszer fel van oldozva és kivezetve, akkor a *könnyebb zuhanynak* van értelme, akkor nekem is tetszik az.

Évek előtt jött egy *leányzó* hozzám és ezt beszélte: Fivérem már egy évnél tovább van a tébolydában. Gyógyíthatlannak nyilvánították.

Rajtam is egészen ama jelek mutatkoznak, melyek fivéremen látszottak a betegség kitörése előtt. Eddig szolgáltam, hanem ki kellett a szolgálatból állanom; mert már nem dolgozhatom. Ha nem nyerek segítséget, oda kerülök nem sokára fivéremhez a tébolydába.

Különféle kérdésekre ama választ nyertem, hogy étvágya nagyon változó, némelykor jó, némelykor egészen hiányzik; továbbá, hogy mihelyt a nagy tag-szagatás alábbhagy, rája szintoly nagy mellfájások következnek; hogy azelőtt sűrű és hosszú hajából felénél több kibullott.

Beláttam azonnal, hogy itt *nagyon megromlott nedvek* üzik játékukat, és az egész kiválasztásnak legbiztosabb jele az lesz, ha a haj a félkopasz fejen ismét megerősödik és a régi erősségben újra tovább gyarapszik.

A *beteg leány* egymásután következő alkalmazásokat használt: legelőször *naponként nedves üngöt*, sósvizbe, vagy víz és eczet keverékbe mártva; szint-ugy *naponként langyos félfürdőt* a felsőtestnek erős *hideg mosásával* legfőlebb 1 perczig.

Nyári idő volt. Tehát *naponként* sokat járt *meztláb* nagy sikerrel, különösen reggeli harmatban. Ez 3 hétig tartott. Erre következtek *meleg fürdők* hideggel változtatva, aztán *alsó göngy*, (a beteg zsá-
kot használt,) *szénapolyva* forrázatba mártva.

Az *egész kúra* a teljes helyreállításig *3 hónapig tartott*. Az erős és sűrű hajnövés gyökeres gyógyulásra mutatott. A leány később férjhez ment és mai napig egészséges.

Egy plebános, kit községe nagyrabecsült és szeretett, egészen megkedvetlenedve jött hozzám külföldről. Ugy vélekedett, hogy nem bir tovább kötelességének megfelelni.

Ez az állapot, mely *nagy szomorúságban, kedvetlenségben, tanulási képtelenségben* nyilvánult, már korábban egyszer a szomszéd papokat arra birta, hogy a szerencsétlent egy intézetbe vitték. Ott maradt több hetekig és nyugodtabban, de gyógyítatlanul tért vissza.

Tanácsot kért tőlem, mit tegyen, vajjon lemondjon-e a plebániáról, vagy mihez fogjon. A plebános ur fris és erős volt, mi az ily betegeknel könnyen megtéveszt és oly sok kemény, igazságtalan és szeretetlen ítélgetésre ad alkalmat. *) A ki tüzetesebben megnézte, jól észrevehette, hogy szeme zavaros, színe halavány, haja kiveszett.

Az alkalmazások 3-félék voltak: *fej és lábgöz, hideg felső és alsóöntések, többszöri járás hideg köveken, vagy vízben állás, 3—4 perczig.* Nehány nap mulva következtek: *meleg fürdők, váltogatva hideg felső és alsó öntésekkel.*

A viz-kúrának 6-ik napján egy *kékes küteg* mutatkozott egész hátán. Mentől inkább kijött ez, annál jobban érezte magát a beteg. Mikor a kóranyag egészen ki lett vezetve, a plebános egészséges lett. Az egész gyógybánlás 14 napig tartott. Újult kedvvel tért a buzgó lelkü pap vissza községébe.

R á k.

Korunkban gyakori betegség a legkülönfélébb faju rák. Alig van ugyan a testnek oly része, melyet a rák vagy rákféle baj meg nem ronthatna.

Ha ez a baj már tovább harapózott, akkor mitsem merek a vízzel kezdeni: a vér és nedvek már megromlottak.

A rákbajt örökölni lehet, kivált ha valakinél a vér és nedvek már ily bomlásra hajlandók.

Ismerek házastársakat, kik egy *nyelvrákban* szenvedő nénjököt látogatták meg. Ily rémitő bajról sejtelmök sem levén, megrémültek mindketten, mi-

*) *Szintoly esztelenség* volna, ha a vaskosságból mindig sok evés-ivásra következtetnénk (mint tudjuk, az ily elég súlyosan kinzottak a legkevesebbel megelégsznek,) valamint ha az elmezavart egyéneknel a jó kinézésből elméjük jó minőségére és csakis egészségi töprenkedésekre következtetnénk.

dön irtózatos pusztításait látták. Az asszonynak fél-nyelve 3 nap alatt betegesen megdagadt; a férfinak alsó ajka gyuladásba jött és sebes lett.

Atörököltük a betegséget, panaszkodva jöttek hozzám. Iparkodtam a halálra ijedt házastársakat bátorítani és merev állításukat lehetőleg kiverni fejökből.

Egyszersmind javasoltam nekik: egyik nap jó erősen mossák ki *timsós vízzel* egész szájokat, különösen a megtámadt helyeket körülbelül 4-szer; második nap *aloe-vízzel* ismételjék a kimosást; azonfölül minden 2-ik nap vegyenek *fejgőzt*, és a fejgőzzel változtatva *göngyöt takarjanak nyakukra*.

Mindketten teljesen megszabadultak a bajtól.

Magam sem hittem volna soha, hogy a csupa ijedtségnek ily hatása legyen, hogy ily rémitő nyavalyát örökölni lehessen. Később megtudtam, hogy egy orvos csakugyan oda nyilatkozott, hogy ezek az emberek örökölték a bajt.

Kezdődő rákbajokból, az előhaladt kisebb rákbajokból is több eset merült föl előttem. Könnyen meg lehetett gyógyítani. *Az összes alkalmazások egyenest a vér és nedvek tisztítására lettek czélozva.*

Rászt, lépkór, hipokondria.

A *hipokondorok* (lépkórosok) és *skrupulosusok* (töprengők) fölött mindig *lelkemből* szánakoztam. Hiába hipokondor, hiába skrupulosus! ezerszer hallhatjuk ezt. Olcsó és unalmas beszéd! És aztán még nevetünk hozzá és a szerencsétlent sokszor igazán szeretetlenül megbántjuk.

Epen az ily betegek érdemlik meg legfőbb szánakozásunkat és részvétünket. Én mindig kérdelem magamtól: *Ez a hipokondor (azt teszem a skrupulosusnál is) volt-e valaha rendes ember? volt-e idő, midőn józanul gondolkozott és szerényen dolgozott?*

Ha *igenlő* feleletet nyerek, akkor mégis részemről oktalanság volna azt hinni: ennek az embernek nincs semmi baja, az ily esztelenségeket, maga és mások kínzását csupa kedvtöltésből teszi.

Sőt inkább azt kell mondanom magamnak: ennek a jó embernek belsejében, testében vagy lelkében valami változásnak kellett történni, vagyis, igazán beteg és innen vannak eme tünetek.

És így folytatom tehát: iparkodjunk meggyógyítani, a mi megváltozott, iparkodjunk az előbbi egészséges állapotot helyreállítani; akkor a hipokondorkodás megszűnik magától.

Épen a *legderekabb* emberek, kik tanulásban sokat fáradoznak, esnek sokszor ily kedélybetegségbe. Mintegy beléjük lesz fűjva. A legszilárdabban épített házban hirtelen kitörhet valami.

Nézetem szerint a hipokondriánál, valamint minden elme és kedélybetegségnél, a *baj gyökerét mindig a testben, a beteg testben kell keresni*. Csak ily felfogás mellett lehet biztosan és sikeresen gyógyítani.

Ily betegeknél iparkodjunk az *aludozót* ébresztetni, a *gyöngülőt* erősíteni, a *tétlent* ismét jobb mozgásba hozni; egyszóval: a vérkeringést hozzuk az igazi kerékvágásba, és a hipokondor meg gyógyítva.

Ismertem egy *férfiut kitünő tehetségekkel*. Sokok esztendeig egészen boldogul élt hivatásában és könnyűséggel és lelkesedéssel végzett dolgot *kettő* helyett. Egyszerre hipokondor lett és annyira jutott, hogy hivatása dolgaival már legkevesbbé sem törődött, mindentől félt és irtózott, került minden társaságot.

Segítség, részvét helyett, melyre ő jobban rászorult mint akárki más, naponként és óránként e megvető ítéletet kellett hallania: Hiába, ön hipokon-

dor, önön nem lehet segíteni! Vajjon ilyesmi nem süjt-e le egy férfit?

Nevezetes! Ez az ur (önmagától tudtam meg,) már két vizgyógyintézetet meglátogatott; rontottak állapotán. Az alkalmazások igen nyersek, erősek, erőszakosak voltak; e felényire roncsolt épületet még inkább rombolni, mintsem építeni segítették.

Epen ezen esetben volt alkalmam, ismét a legvilágosabban látni, hogy a viz, legenyhébben alkalmazva, a legjobb és legvalóbb sikerekről biztosít. Hogy az ily bajt kevés napok alatt nem lehet megszüntetni, ez világos.

Ki az *egészség és test ápolásának rendes szabályait* (józan táplálkozás, ruházkodás, szellőztetés, üdülés, tisztaság,) követi, ezt a balságos tetűt soha sem kapja bundájába. A netaláni jelentkezéseknél, mindjárt kezdetben, könnyen el lehet utasítani.

A legalkalmasb vizalkalmazások az *egész és részletes mosásokban, fürdőkben* (félfürdőkben), különösen az *ülőfürdőben, rövid göngyben, végre az egész fürdőkben* állanak.

Még két pontot, mely nyomja lelkemet, kell itt egy pár szóval fölemlítenem.

Korunk szerencsétlensége, hogy oly sokat adnak a *szeszes italokra*, hogy még a fiatalok is oly könnyen megszokják az erős borokat. Mindeme csipős szerek olajat öntenek a tüzre; a mi mostani gyöngült nemzedékünk vére és nedve az ilyesmit nem használhatja.

Legyünk csak józanok és egyszerűek, akkor némely baj, mely voltaképp csak az *újabb időben* és a *haladással* lépett a betegség színterére, lassanként ismét eltűnik a színfalak megé.

További visszasságul azt kell aztán kijelölnöm: hogy sokan *majdnem kizárólag hússal akarnak táplálkozni*; hogy a kitünő *tejes és tészta-étkeket*,

melyek a legjobb nedveket, legjobb vért minden csipősség nélkül szerzik, annyira megvetik és kerülik. Ennek nem lehetnek jó következményei, természetellenes dolog egyszersmind.

A teremtő Isten egyedül a ragadozó állatok gyomrát és fogait alkotta csupán a húsrá. Az embernek, kiért alkotott mindent, a táplálkozás mezejét nem szabta oly szűk határra. Esztelenek saját vesztökre, a kik ilyest cselekesznek.

Rekedtség.

Egy 11 éves lányka több hónapok óta úgy elvesztette hangját, hogy csak legnagyobb fáradsággal krárogatva értethette meg magát. Színe fehér volt egészen, szemei kékeseek, és azonfölül nagyfoku soványodást és erőtlenedést lehetett észrevenni. A természeti melegség mintegy eltűnt, étvágya sem volt már, kivéve kevés sörhöz és borhoz.

Két hónap alatt a lányka meggyógyult és megerősödött egészen és pedig a következő alkalmazásokkal:

- 1) Naponként 2—4-szer fűben járt mezitláb.
- 2) Hetenként 3—4-szer sált tett föl.
- 3) Hetenként 4-szer ülőfürdőt vett.
- 4) Meleg hőmérsékben az utóbbi három hét alatt hetenként 3-szor napmelegített vízben fürdött.

Egyszerű házi táplálékkal élt, különösen tejjel, félnaponként 1 evőkanállal minden órában.

A beérkezett tudósítás szerint a lányka most egészen jól érzi magát és egészséges.

Egy pap rekedtségben szenvedett és pedig mindig októbertől májusig. Mindent megpróbált; több orvostól tanácsot kért, de hiába. A baj a régi maradt 14 esztendeig.

Végre nálam keresett segílyt és feltünő rövid idő alatt meg is találta.

Alkalmazás:

Naponként egész a térdig vízben állani és egyuttal mind a két kezét beléje tartani. Azonfölül egész mosásokat használni, többnyire fölkeléskor, vagy éjjel fölédredéskor.

Már 12 nap mulva az évhosszas baj eltűnt egészen, és 16 év óta soha sem mutatkozott.

Bizonyítja, mily alaposan gyógyít a víz.

Rheumatikus állapotok.

Ki kísérlené meg felsorolni mindama különféle rheumatikus állapotokat, melyek fölött panaszkodni halljuk az embereket? A fájdalom egyiket fejében kinozza, másikat hüvelykén, ezt karján, azt csontjában, ezt a hátán, azt a mellén stb. A rheumatismus igazán az örökké *bolygó zsidó* a betegségek között.

A munkás paraszt, a favágó, mindazok, kik nagyon *erötetőleg* dolgoznak, kevesebbet, néhutt mitsem tudnak e betegségről; véleményem szerint *azért*, mert ezek az emberek sokszor egyik órában rheumatismust kapnak, a másokban pedig már ismét elüzték. Talán kora reggel mutatkozik kezdete, délután ismét kidolgozzák.

Az utóbbi megfigyelés *világos útmutatást* ad arra, hogyan lehet és kell a rheumatismust gyógyítani.

Egy *állatorvos* jajgatott egyszer nálam, hogy ő nem bírja továbbá teljesíteni hivatását; egy csunya rheumatismus mintegy macska jobb váll-lapoczkájába vágta körmeit. Oktalanul izzadva ment hideg levegőbe, és jól tudja, hogy jelenleg is, mint mindig, e terhes macskát *6 hétig* lesz kénytelen hordozni.

Ha akarja, állatorvos ur, feleltem én, úgy 24

óra alatt megszabadul tőle; én feluszítom kutyámat ön macskájára. O nevetett, és egy kis fogadás történt. Férfiás szavával és kézcsapással megigérte, hogy pontosan megteszi, mit a szigorú ur parancsol.

Haza ment és először is feleségével *szárazra dörgöltette hátát erősen*, aztán 1 hideg *felső öntést* alkalmaztatott. Körülbelül 8 óra múlva vett *fejgözt* rákövetkező *hideg öntéssel*. A 24 óra még soká nem ütött, a macska már régen tul volt a hegyeken és a fogadás meg volt nyerve.

Száraz dörgölésről volt szó ez alkalommal, holott ez különben soha sem fordul elő.

Igen, az *oka pedig a következő*:

Ha a rheumatismus annak folytán támad, hogy sebesen hidegről melegre és viszont melegről hidegre megyünk, ekkor a fájdalmakat, melyek néha csak a bőr felszínén, néha pedig benn is mélyen, igen, mint vélhetnénk, a csontvelőben gyökereznek, többnyire vérkeringési bomlásoknak kell tulajdonítani, legyen ez bár a vérnek lassabb vagy sebesebb keringése, legyen bár vértorlódás, kisebb gyuladás stb. az illető helyen.

Az ez által támadt *dörzsölések, nyomások* stb. okozzák a *fájdalmat* és a szenvedő részek feloldása, kivezetése és erősítése által kell azt eltávolítani.

Ha az ütenybot egyedül már nem tartja kellő időnyben (tempo,) ekkor a karmester még hadarász is szabad kezével, fejével a nem tanulékonyak felé.

Ha a lúd vagy kácsa a fiatal tyúkcsaládba keveredik és az etetőnek: „Elmensz innen . . .“ szava mitssem használ; ekkor kavicsot dob az ostoba lúd vagy kácsa felé.

Ha a rheumatismus mélyen fekszik, már soká tart, érzékenyen fáj, messze elterült: ekkor a vízhez még a dörzsölést hívom segítségül. Gyorsabban fejleszt melegséget, a vérnek gyorsabb eloszlását elő-

mozdítja stb. *Ha a beteges hely kissé hideg volna és további intézkedés, előleges fölmelegítés nélkül jönne rája az öntés: ekkor a rheumatismus ugyan kissé tágitna onnét, de nem menne ki a testből.*

Egy földművesnek mind a két lába oly erős rheumatikus állapotra jutott, hogy nem járhatott többé; czombjai legerősebben fájtak. Ez a férfiú nem tudta, hogyan került e bajba.

A földműves *begöngyölte magát naponként 2-szer a karokon alól kezdve lepedővel* (alsó göngy,) mely *meleg szénapolyva forrázatbu* lett mártva, és mindig 2 óra hosszant ágyba feküdt jó betakarással. 10 ilyen alkalmazás a rheumatismust tökéletesen ki és elgöngyölte.

Egy másik földművest csipőjének nagy fájdalmai miatt épen nem lehetett begöngyölni. 33—35° R. meleg *zabszalma* fürdőbe tették és háromszoros változtatással, naponként kétszer, mindig 25 perczig. 3 nap alatt meggyógyult.

Fej-rheumatismusi számtalan esetet hozhatnék föl. Legkönnyebben úgy voltak eltávolítva, *hogy magán a fejen* lehető kevés, ellenben a *lábakon meleg fürdők és gőzök* lettek alkalmazva. Ha a fejnek *hideggel* meggyünk, még rosszabb lesz; ha pedig *meleggel*, még több vér tódul oda.

A *legjobb alkalmazások* sorozata talán a következő lehetne:

meleg lábfürdő hamú és sóval,
sál felrakása,
lábgóz,
fejgőz hideg leöntéssel, és ismét
sál.

Ezen alkalmazások, naponként 1 közölök, meggyógyítják a legerősb rheumatismust, mely rendszeren *légvonás, meghülés*, nagyon sokszor a *melegség és hidegség gyors változása* által támad.

Egy rheumatismust sem szabad elhanyagolni, mindenik kezdete lehetne sok és súlyos betegségeknek: tüdő, szem, fülbajoknak, gyulladásoknak, vérmérgezésnek, keléseknek stb.

Egy *tanuló*, ki meglehetősen sokat ivott és ily állapotban hideg levegőre került, hirtelen *rheumatismust kapott a mellén*. Azt vélte, hogy az ő fiatalságának és vitézségének ilyesmi nem árthat, e *sajnos baleset* majd elmulik önmagától.

Hanem szülei és a családbeliek részére nagyon siralmas esetté vált.

Száraz köhögésbe esett, mely hirtelen rossz jeleget öltött. A virágzó és reményteljes élet 2 hónap múlva kialudt.

Ha ezen ifju *naponként* csak 4—5-ször *mellét és altestét hideg vízzel jó erősen megmosta* volna, 1—2 nap alatt melle szabad, és a szegény ifju minden veszélyen kívül lett volna.

Anna Mária, kinek sokat és szorosán kellett dolgoznia, *térde körül daganatot kapott*. Több hetekig mitsem törődött vele és később, midőn erősen fáj, tudatlanságában *hideg vízzel borogatta*.

Térde nem lett jobban, hanem rosszabban, és megkérdezett egy *orvost*. Ez bedörzsölésül adott *kenőcsöt*, melynek azonban nem volt semmi hatása. Teljes szerencsétlenségére lába a térd alatt a sódarcsontnál befelé hajolt.

Hogy a *merevséget* akadályozza, az orvos azt rendelte, hogy 14 napig naponként kenje be lábát erősen *disznózsirral*, később pedig *mossa karbolsavval*.

A térd mindegyre rosszabbul lett. Végre *gipszszel* kötötte be és megígérte a betegnek, hogy annak levétele után biztosan járhat.

A *gipszkötést* 9 hét múlva levették; de a szegény szolgáló sem nem állhatott, sem nem járhatott lábán. E nyomorult állapot tartott folyvást kevés hetek előttig.

A csontokon és csontok körül támadt ily *keeményedéseket* csakis hosszabb ideig folytatott *borogatásokkal* lehet feloldani, melyek duzzasztott *szénapolyva* forrázatba lesznek mártva és mindig *egész melegen* felrakva. Ha a feloldás megtörtént, akkor a *vér* is e részek felé nyomul ismét, azokat táplálja, és az erő vissza fog térni.

Az említett borogatásnak 8 napi alkalmazása után a beteg szolgáló már birt lábán állani. 8—10 hét múlva járhatott is újonan.

Egy rangos ur jön és beszéli: Tetőtől talpig tele vagyok *rheumatismussal* és *görcsökkel*, folyvást *hurutom* van, majd gyöngébb, majd erősebb, legyen bár a szobában vagy szabadban; nem tudom magamat tartani. Többnyire majdnem *alvás, étvágy* nélkül vagyok; és ha nem leszek jobban, rövid idő múlva egész hivatáséletemet meg kell szüntetnem.

Már régóta Jägerféle *üngöt* és Jägerféle alsó *nadrágot* hordozok. Eme Jägerüng fölött viselek egy második üngöt gyapjúbarkctból, legerősb szövetből, melyet kaphattam.

Szintugy még a Jägerféle alsó nadrághoz egy második nadrágot viselek a legerősb gyapjuszövetből, aztán *posztómellényt* vastag gyapjúbéléssel, Burkingféle nadrágot is, aztán kabátot és felöltőt.

Egész testem kiválólag hideg és, mint a kátány, rosszszagu izzadással van elárasztva. Már alig lehet nálamnál szerencsétlenebb ember.

Lássuk a viz-kúrát!

Először vett *felsőöntést* és a zsiros bőr le lett mosva. Aztán jött *térdöntés* mosással. Ez volt 3 napig naponként 2-szer alkalmazva.

Negyedik nap a Jägerüng és Jägernadrág el volt távolítva és mindjárt utána 1 *félfürdő*, és 1 órával később 1 *felsőöntés*.

Ötödik nap a kettős alsó *nadrág* gyors gatyával lett felváltva.

Hetedik nap az *üng* gyors ünggel fölcserélve, az ujjas és bélelt *mellény* félretéve, naponként 2-szer *felső és alsó öntés félfürdővel* változtatva.

14 nap múlva az egész szervezet minden rheumatismustól és görcstől megszabadult, a bőr úgy gőzölgött ki, mint az egészségesnél, az alvás és étvágy derekasan visszajött, és a jó ur örvendett, hogy újonan helyre van állítva és a szünidő végén hivatási tevékenységét újonan megkezdheti.

Az egészről így nyilatkozott: „Ha csekély bajomat, saját itéletemet követve, így megrontottam volna, csakis haragudhatnám magamra. Én azonban mitsem cselekedtem a leghiresb orvosok utasítása nélkül.“

Egy 40 éves férfiú beszéli: „Valahol mindig van fájdalmam, vagy jobb oldalamon, vagy fűnn vállaimban; a fájdalom soha se marad sokáig egy helyen; ha pedig *fejembe* száll a baj, akkor tele vagyok szédüléssel.

Jobb szememből sok viz foly ki; ha pedig a fájdalom *lábamba* száll, akkor ez egészen megfásul; ha *mellembé* jön, akkor alig bírok lélekzeni.

Igy bajlódom már évek óta, és ha könnyebbülök is néha kevéssé, de azért nincs végkép segítve rajtam.“

Ez a beteg 5 hét alatt meg lett gyógyítva következő *alkalmazások* által:

1) hetenként 3-szor rövid göngy $1\frac{1}{2}$ óra hosszant;

2) hetenként 4-szer egészmosás az ágyból kikelve;

3) 2-szer felsőöntés.

Igy 14 napig.

Aztán:

1) 1-szer rövid göngy;

2) 2 szer egészmosás;

3) minden nap felsőöntés és térdöntés.

Igy meggyógyítva a beteg, a kúrának ideiglenes folytatásául, és az egészség föntartására, vett hetenként 1 félfürdőt és 2-szer felsőöntést és térdöntést.

Egyvalaki jelenti: „Egész testem tele van *rheumatismussal*, felső testemnek jobb felén soha sem vagyok nagy fájdalmak nélkül, és ha a fájdalom kissé alábbhagy, akkor egyik vagy pedig mind a két vállamra jön. Oly fásult leszek ekkor, hogy vállaimat sem bírom mozgatni; ha pedig az egész fájdalom gyomromra jön, akkor úgy van, mintha minden megfordulna bennem, akkor épen semmit sem bírok enni.

Legnagyobb pedig a fájdalom fejemnek hátsó részén, különösen balfelől. Lábam már épen nem melegednek föl. Így életem igazán nyomorult és hivatásomnak nem bírok megfelelni.

Orvosi szerekre és orvosságokra nagy összeget fordítottam, de mitsem segített rajtam.

Több mint egy esztendeje, egy orvos rendeletére, *gyapjúüngőt* hordozok, ez által azonban még érzékenyebb lettem.⁴

Az *alkalmazások* ezek voltak:

1) hetenként 3-szor durva üngöt ölteni, $1\frac{1}{2}$ óra hosszant, oly vízbe mártva, melyben szénapolyva főtt.

2) hetenként 2-szer 1 göngy a karokon alóltól le egészen, a kendőt szinte meleg szénapolyva vízbe mártva.

3) hetenként 2-szer éjjel az ágyból kikelve egészen mosdani hideg vízzel és letörlés nélkül az ágyba visszamenni.

Igy két hétig, a további alkalmazások:

1) naponként 1 felső öntés és térdöntés;

2) naponként vízben járás 2—4 perczig, aztán mozgás;

3) hetenként 2-szer egészmosás.

Négy hét múlva a beteg megszabadult bajától és most vesz még hetenként 2 félfürdőt.

Egy nyilvános tanintézet előljárója beszéli: „Majdnem kimondhatlanul szenvedek karjaim, vállaim és lábaimban; majd ugyszólván rheumatismusokba vagyok göngyölve, majd ismét egyes helyek annál érzékenyebbek, ha a fájdalom a többiekről távozott.

Majdnem folyvást nehezen lélekzem és pedig sokszor oly annyira, hogy félek a megfulástól, hozzá még a torlódások; és így ritkán van vig óram.

Megdelejezték, megvillanyoztak, és sok egyebet használtam siker nélkül.

A vízkúra 10 nap alatt elüzött minden fájdalmat és még csak csekély nyomát érzem bajomnak. Meg vagyok győződve, hogy könnyebb alkalmazások folytatása a végső maradékot is elveszi.“

Igy szólt a beteg.

Az alkalmazások voltak:

1) naponként 1 felső öntés és 2 czomböntés, második nap spanyol köpeny; a 4-ik naptól kezdve naponként 1 félfürdő, felső öntés helyett, és hetenként 1-szer fejpgöz.

Rüh, sönnyedék.

Az *utálatos* rüh betegség a testen és még inkább a testben sok bajt szerezhet. Főleg pedig azt lehet sajnálni: hogy (bocsánat a köznapias szóért) a tetüt kiverjük a bundából, többször oly szerekhez *folyamodunk*, melyek gyógyítás helyett határtalanul ártanak és a bántalmazott testet legnagyobb nyomorba dönthetik.

Ki ismeri mind ama zsiros kenőcsöket, melyek kénnel, pálinkával, és, ki tudja, mi egyébbel vannak keverve?

Ezen undorító kenorvosságok egyet eszközölnék: betömik gyökeresen a bőr lyukacsait, eltorlaszolják alaposan zsiros kérgeikkel a test jólétére okvetlenül szükséges kigőzőlgésnek levegő és vízcsatornáit, a veritéket és kigőzőlgést visszahajtják a testbe, így megmérgezik a vért és nedveket és súlyos betegségeket készítenek, némelyeknek halálos betegséget.

Ez nincs tulhajtva, de vajmi szomorító, ha tudjuk, mily könnyen és gyorsan és véstelenül lehet a rüht gyógyítani.

Nálam keresett segítséget egyszer egy 28 éves, jó növésű ember, kinek színe azonnal egy nagyon szüette deszkára emlékeztetett. Nem talált sehol tanácsot; voltakép nem tudták, mi baja vagy.

Kérdeztem őtet: volt-e talán fiatalkorában valaha rühbeteg? „*Igen*”-nel felelt kíváncsi kérdésemre, hozzátette azonban: három nap alatt meg volt gyógyítva.

Igy nem akarok gyógyítani. Mentsen Isten!

Epen az ily utálatos betegségeknél, melyekből világosabban, mint minden egyébből, *méregszerűre* következtethetünk, a *gyógyításnál főelv gyanánt* szolgál: a mi benn van a testben és nem tartozik bele, azt ki *kell* hajtani.

Az ellenkezőt tüzni, körülbelől épen annyi volna, mint a ruhába és hajba férget, a melegágyakba ló-tetít, a szántóföldekre egereket ültetni.

A föelvhez arányulnak az alkalmazások, melyeknek az egészségtelent, méregszerűt kicsalniok, kivonniok, eltávolítaniok, mellette az egész szervezetet élénk közremunkálásra erősíteniök kell.

A mi betegünk először 3 nap egymás után naponként vett 1 (33° R.) foku meleg fürdőt fenyűág*) forrázatból 3-szoros változtatással. A szappan kitünő szolgálatot tett, a lyukacsokat mindenfelől megnyitotta és a piszkot eltávolította.

Már valahára eme dolgokat nevökről kell neveznünk, nem tehetek róla, ha némely idegeket kellemetlenül érintenek is.

A fürdők után még az első hétben erősítő alkalmazásul éjjeli egészmosások következtek az ágyból kikelve és negyedik meleg fürdő hideg mosással; a második hétben meleg fürdő hideg mosással és hideg félfürdő a felső test mosásával; a harmadik hétben hideg egészfürdő.

Utóbb minden egy vagy két hónapban egy pár meleg fürdő. Ha a gyógyulás elhuzódik, akkor a két utolszor említett alkalmazást folytatni lehet. Még hetenként 1 meleg fürdő is csak jó hatással lehetne.

A mi igazán nyomorult betegünk 6 hét alatt meggyógyult és végre hivatást választhatott magának. Egész maig tart szilárd egészsége; a korábbi terhes bajnak soha többé legkisebb nyomát sem ismerte.

Igy gyógyítjuk a befelé hatott rüht.

Ha valakit kívül száll meg a rüh, vegyen 33—34° R. toku meleg fürdőt, és jól dörzsölje be

*) A fenyütüske kivonata is jó volna. Én és minden falusi és szegény ember a közellevő, mesterkéetlen fenyűággal magával is teljesen megelégszünk.

magát erős szappannal, legjobb a *zöld szappan*, melyet minden gyógytárban rendelhet. $\frac{1}{4}$ órai fürdő után mossa meg magát tiszta vízzel (melegen vagy hidegen) és más közönséges bőrszappannal.

Kitünően hatna, ha a beteg azonnal egy másik ilyes fürdőbe, hanem megújított, meleg vizü fürdőbe mehetne, befejezné szintugy hideg vagy meleg *mosással*.

Mint hogy a rüh nagyon sok esetben *ruhadarabok*, *ágyruhák* stb. által átragad és átszáll: *födolog* tehát a fürdők után mind a belső fehér ruhákat, öltözetet, mind pedig az ágyruhákat alaposan változtatni. Különben az összes alkalmazás mitsem használna.

Ily módon a rüht 3—4 nap alatt meg lehet gyógyítani.

S á r g a s á g.

Az *epehólyag* a *májban* fekszik és innen foly ki az epe 2 csatornába. E csatornáokban a májból keményedések képződhetnek, melyek *epeköveknek* nevezetnek. Ez által az epe továbbfolyásában *bomlások* támadhatnak; hanem *nyomás*, *taszítás* és hasonló bajok által is támadhatnak bomlások, és ez által *epeszin* kerülhet a *vérbe*. Ekkor támad a *sárgaság*.

Könnyen támad *súlyos betegségek*, teszem: typhus, erős láz stb. *után is*.

De a *máj* is beteg lehet és ennek folytán a vér beteges, sőt lassan-lassan mérgezett is lehet.

Ha a sárgaság csupán a *bomlásoktól* vagy *egyéb betegségektől* is származik, akkor többnyire kevés a jelentősége; de ha a sárgaság a *máj betegségétől* származik, ekkor könnyen szerez halált.

A sárgaság első jeleit a *szem fehérségében* pillantjuk meg, aztán magán a *bőrön*, a *székürülés és vizeletben*, az étvágy rendszeren csökken és az izlelés is többnyire megváltozik.

Ha a *máj jó*, akkor e betegség gyógyítása nem nehéz. Belőlről különösen lehet ajánlani: naponként 3—4-szer, mindig 3—4 kanál *ürömteát* vagy 3-szor 1 késhegynyi *ürömport* 6—10 kanál meleg vízben bevenni. *Zsálya ürömteával* kitünő szolgálatot tesz.

Naponként 6 *borsszemet* az étellel lenyelni, hasonlóan szerül szolgál a jó emésztésre. Evés-ivásban *mértékletesnek* lenni, nagyon ajánlatos. A *tej* tápláló-szerül kitünő.

A legjobb *vizalkalmazások* ezek: hetenként 2—3-szor 1 *rövid göngy* és 1 *mosás* éjjel az ágyból ki és mindjárt vissza az ágyba.

A *sárga szín* többször hetekig megmarad, de épen nem jár veszélylyel. Valamint a szövetből nem lehet gyorsan kivenni minden színt, úgy áll a dolog a sárgasággal is. De ha a sárga szín lassan-lassan *barna és fekete* színre változik, az *étvágy* egyre csökken, általános *csipés és égetés* van a bőrben és a *soványkodás* mindegyre növekszik: akkor teljes ok van attól félni, hogy a máj gyógyíthatlan és májke-ményedés, májrák vagy hasonló betegség üt be.

Igen kiválóan hat a beteg májra és sárgaságra: minden reggel és este inni 1 csésze *tejet*, melybe 1 kanálnyi *szénpor* van *czukorral* keverve.

S É R V.

A *mi korunknak* egyik nagyon *kimagasló és gyakori* baja a *sérv*, a legkülönfélébb sérv. A sérvék, mint a gombák az erdőben, hirtelen egy éj alatt tünnek elő, sokszor a testen igen fájdalmas helyek által jelentkeznek.

Az evvel *bajlódók* mind *sinylődők*, vagyis olyanok közé sorakoznak, kik már nem alkalmasak minden dologra; mert minden sérv magában foglalja nemcsak a nagyobb bajok, hanem *vigyázatlanság* mellett még a *halál veszélyét* is.

Az ily állapotok főleg a *gyöngge természetüeknél* fordulnak elő. Miért is az elpuhulásnak eme korszaka sok ily gyümölcsöt mutathat fel.

Én teljesen és erősen meg vagyok arról győződve: ha az emberek józan *edzés* alatt volnának fiatalokuktól fogva, ha csakis valódi, tápláló, józan és nem mesterkél, finomított és többszörösen megrontott táplálkozással élnének: ugy mindeme bajok nagyon ritkán és többnyire csak oly esetekben lépnének föl, midőn *erőszakos* hatások történnek a testre ütés vagy taszítás által.

Ötven év előtt kevés sérült embert ismertünk a falukban; városokban ujjainkon megszámlálhattuk őket.

Mai nap talán összejönnek 20-an, és 3—4-nek sérve van közöttük.

Rendesen az illetők minden szerencsétlenségekre lehetőleg *titkolni* törekeshnek bajukat. Nem hallják örömet, ha mondják: ennek sérve vagyok. Némely embernél ez majdnem ugy hangzik, mint becsületsértés, melyre fülekig elpirul.

Esztelenség! Igy elmarad a szükséges ápolás és a kis bajból nagyobb lesz.

Sérvet nem csupán olyanoknál találsz, kik napról-napra súlyos munkában fáradoznak: elég sérvet találsz a jobb és magasb körökben is.

Mily könnyen és hamar megtörtént!

A. az *árnyékszéken* kapta sérvét. B. átugrott egy kis *árkon* és sérvet kapott. C. sokat szenvedett a tulságos *gázképződés* által. Egy jelentéktelenség, egy csekélység, és a *hashártya* repedést kapott. D. mint pap épen előbb lelkesen *szónokolt*; sérvvel jött le a szószékről.

Mélyen sajnálom, (épen mivel nagyobbára legalább igen könnyen elejét lehetne venni,) mikor halom: hogy ismét egy különben egészséges, erős test

e bajba esett, hogy ismét egy legszebb, legerősb kora férfiu a *rokkantak* közé jutott.

Majdnem ezeknek kell őket neveznem; mert a sérültek nagy száma kénytelen lelépni életpályájáról idő előtt, sokszor már 40, 50 éves korában; és ritkán kedvez ilyeneknek oly hét, melyben a sérv nehézségei ne tennék a mindennapi kereszt főágát.

A ki tapasztalta, tudja, hogy nem beszélek félre, nem hajtom tul a dolgot.

Igazán jobban kellene iparkodnunk, fürkészni épen e baj nagy elhatalmasodásának *okait*, más szakvakkal az elpuhult, elgyöngült emberi nemzetet fölsegíteni. Vajjon hová jutunk ily formán?

Már főnebb beszéltem *józan, mérsékelt viz-kúráról*. Igazán megérdemli a csekély fáradozást és a vele összekötött csekély áldozatot, ha általa csak ezen egyetlen bajon lesz is segítve.

Hiszen a sérv (leszámitva a kivételeket; lásd alább, hol a gyermekekről szólunk,) nem volt velünk születve vagy teremtvé, hanem csak a *velünk született vagy később támadt gyöngeség következtében* lépett föl. Nagyon könnyen lehetett volna *edzés*, különösen *viz általi edzés* által távol tartani vagy elhárítani.

Vajjon az ugynevezett *jobb világ* végre megokosodik e? Kétkelkedem rajta.

Neked azonban, derék és éber falusi barátom, ha e sorokat hívően olvasod, tanácsolom: végy *hetenként 1 vagy 2 félfürdőt* vagy egypár *hideg ülőfürdőt*. (Minden sajtár elég jó erre.) Tapasztalod nem sokára erős hatását.

Ily fürdőkhöz nem kell kitűzött időre várakoznod. Minden óra jó, és minden de minden: levetkőzés, fürdés, felöltözés nem tart tovább mint 4, legfőlebb 6 perczig. A munkától fürdeni mehetsz, és tüstént utána folytathatod munkádat.

De legnagyobb *izzadásban vagyok!* Ez sem

akadályoz, fürödjél nyugodtan, mitsem kell félned. E pontról a *fél és egész fürdőknél* bővebben szóltam. E legnagyobb felelősséggel járó dologban minden szavat éretten megfontoltam, és előbb hosszas évekig üztem és kísérlettem, mielőtt szóltam és irtam volna felőle.

Menj egész a *mellig* vízbe és mosd meg gyorsan és erősen *felső testedet*; aztán a nélkül, hogy megtörölköznél, öltözködjél fel és fogj ismét dolgodhoz azonnal. 3—4 ily fürdő után nem kell biztatás és nem kell erős fogadás többé; a fürdő vagy mosás majdnem szükségletté válik, és örömet megteszed e szivességet testednek. És az edzés műve dicsőíti mesterét.

Egy földműves panaszkodott egyszer *nagy fájdalom*ról kissé a *lányékokon* fölül. Az orvos kijelentette, hogy sérv van keletkezében. Tanácsoltam neki, hogy vegyen szorgalmasan *felső és alsó borogatást*. Csökkent a fájdalom nem sokára. A földműves tartózkodott rövid ideig a legsúlyosb munkától és a jelentkezett bajtól megszabadult. Ez az intés észrehozta és okossá tette, azontul buzgó vízbarát lett.

Befejezésül álljon még itt egy kérdés: *a sérveket épen nem lehet soha meggyógyítani?*

Több új sérveket, még felnőtteknél is, úgy gyógyítottam meg, hogy a sérült helyet *kámforos olajjal* erősen megdörzsöltettem és *szuroktapaszt*, szurkot viaszvászonra kenve, rakattam fel.

Aztán *rókaszir* mindig a legjobb szer a fiatal sérv gyógyítására. Be kell minden 2—3 napban a sérvhelyet ily zsirral kenni és a szuroktapaszt mindig rája tenni. Így gyógyítottam meg egyszer egy sérvet, mely 7 hetes volt már.

Gyermekeknél aránylag gyakran fordulnak elő sérvek. Oka többnyire az, hogy táplálás által erősen

ki lesznek feszítve, és így a hashártya valahol megreped.

Ily gyermeknek készíteni kell *naponként 1 zabszalma fürdőt*, és szintugy *naponként 1 felső és alsó borogatást*, természetes kicsinyben, az ily kis teremtéshez szabva, és mindaddig, míg meg nem gyógyul.

Azonfölül be kell jól dörzsölni a beteg helyet kámforos olajjal vagy, még jobb, rókaszirral. Az ily sérvök hamar gyógyulnak, ha nincs nagy terjedelmök, mely esetben alig lehet gyógyulásra gondolni.

Ily bajlódók részére nem marad egyéb rés a menekülésre, mint hogy *sérvkötőt* szerezzenek és a sebész utasítása szerint hordozzák.

Épen az *anyák* kövessenek el mindent, (és ezt nevezem e tekintetben egyedül igazi anyai szeretetnek,) *hogy az ily bajoknak kezdetben és alaposan elejét vegyék*. Sok függ attól, sokszor gyermeköknek egész utóbbi boldog vagy boldogtalan élete, a szülék bánata vagy vigasztalása.

Ha Isten kedvez életemnek, összeirok majd egyszer az anyáknak néhány *jelzést és tanácsot*, hogyan erősítsék s ápolják józanul kisdedeiket születésüktől fogva.

Ne ijedjenek meg a *hideg vízférfútól*; a nevelésért és mindazokért, kik benne résztvesznek, igazán melegen dobog a szive.

Oly anyákhoz, kik gyöngye idegzettel birnak és angyalkáiknak, bársonyba, selyembe és gyapjába burkolás és takargatás miatt még friss levegőt sem adnak, nem fogok fordulni. Csak olyanoknak szól tanácsom, kik egy életképes, erős nemzedék képzésére hozzájárulni iparkodnak.

Az *öreg* gyermekeknek sem ártana ama tanácsok olvasmánya. Azonban mint mondják: ha megjön az idő, megjön a tanács. Talán az élet Ura keresztülhúzza számadásomat. És akkor? úgy is

rendben és jól lesz, és én meg vagyok avval elégedve.

Sorvadás.

Ismerünk sok embert, kik rendkívül gyorsan *megtestesednek*. Általában félünk ilyesmitől, mivel ama sokszor alapos vélemény uralkodik, hogy az ily emberek többnyire nem élnek sokáig.

Szintugy ismerünk sokakat, férfiakat, asszonyokat és gyermekeket, kiknél épen az ellenkező fordul elő, *kiknek erejük feltünő gyorsan fogyatkozik*. Hasonlók a mezei fűhöz, mely ma zöldel és holnap elszárad, és az a nevezetes a dologban, hogy az ily betegek igen gyakran épen semmi különös fájdalmat nem éreznek. Többnyire csak tikkadás, csekély jó kedv és vagy igen nagy vagy épen semmi étvágy fölött panaszkodnak.

Ha itt hamarjában nem segítünk, az ily félszáraz növények lassan-lassan elhervadnak egészen; kialusznak mint a lassan pislogó éjjeli mécs. Talán még hozzájárul valamely akut betegség, mely a pislogó mécsnek gyorsan véget vet.

Az ilyféle betegek, hogy a mindennapi életből vegyek képet, ugy tűnnek föl nekem, mint az oly ház, mely rosz mészből és vakolatból épült; mely nem sokára bomladozni kezd és rövid idő múlva összeroskad.

Brightkórban halt meg, halljuk gyakrabban. Ez a roncsolt, bomladozó test összeroskadása. Különféle jelzések ugyanazon egy dologra. Jól enni és inni, mitsem használ itten. Dobj a bomladozó háznak eme vagy ama részére még néhány csübör vakolatot, minden józan ember mosolyogni fog.

A *sorvadás* az *aszkiórtól* abban különbözik, hogy ennél a betegség egy szervből indul ki, a tüdőből, a mellből, gégeből stb. és e pontból tágasb körre

terjed; annál inkább az egész testnek általános feloszlása, romlása forog fönn.

Sokszor a sorvadás főszékhelyét vagy kiindulópontját a vesékben, az alsótestben keressük; többszörösen minden pontos meghatározás a bonczolás előtt lehetetlen; nagyon sokszor még a látszólag meghatározottabb és legbiztosabb jelek is csalnak.

Egy meglehetősen vaskos ur mindig a legjobb és legtartósabb egészségnek örvendett. Életmódja és étrendje szabályos volt. Egyszerre észreveszi, hogy ereje és vaskossága tünedezik. Szédülést érzett fejében és már nem mert állani, hogy valamibe ne fogózkodék. Mindenekelőtt kínos volt neki ama gondolat, hogy a földön lépnie és járnia kell a nélkül, hogy lábai különös támaszt nyernének.

Alig mult el 6 hét, és a beteg 72 fontot veszített testsúlyjában. A magas és ritka szép férfiú azóta biczergett és ingadozott mint a törött nád, élettelenül és holtan mint a száraz fa az erdőben. Az összes orvosszerek mitsem használtak; a beteg ember biztos de bánatos szemmel nézett hamaros feloszlása elejbe.

Ily állapot és hangulatban jött hozzám; nem ismertem rája, jóllehet kedves ismerősöm volt. Magam is kételkedtem arról, hogy meggyógyulhat. Javasoltam azonban, hogy tegyen végső kísérletet vízzel.

A természetet, mely saját megsemmisítésének indult, erősíteni kellett és az öngyilkoló cselekvényen segíteni.

A beteg naponként 2—3-szor mezitláb járt nedves füben vagy nedves köveken. Minden további napon vett 1 felső és alsó borogatást, hetenként 1-szer spanyol köpenyt.

Ezen alkalmazásokat felváltotta hetenként 2 félfürdő, 1 rövid göngy és 1 felső és alsó borogatás.

A félfürdőket aztán *egészfürdők* váltották fel, és pedig *hideg* mindig 1 perczig, és *meleg* 2-szeres változtatással, mindegyikből hetenként 1; szintugy *hetenként 1 egészmosság*.

Kigyógyulásul és a visszaeséstől óvásul rendelttem hetenként 1 *hideg egészfürdőt*, 1 *felső öntést térdöntéssel*, és hébekorba *spanyol köpenyt*. A 4—5 pohár sör *kettőre* lett szállitva; az étkezés legyen egyszerű és tápláló.

Már az *első 8 nap végén javulás* állott be. Az *erősökkenés* megállapodott és rája *erősödés* következett. 8 hét mulva a felgyógyult ismét teljesithette hivatása kötelességeit. Gyarapodott valamint erőben, ugy testességben is, és még maig is egészséges, derék és erős férfiú.

Egy anya, viruló mint az élet, elvesztette kevés hetek alatt üde színét és minden erejét. Általában már kimondották rája a halálos ítéletet, kivált, miután az orvoszerek mitsem hatottak. Inségében a *vizhez* folyamodott.

Hetenként 2-szer nedves üngöt öltött és száraz gyapjú takaróba burkolta magát, melyben 1 óráig maradt. Azonfölül szintugy *hetenként vett 2 félfürdőt* és mind a két alkalmazást *folytatta 14 napig*.

Állapota javult. Erre a korábbi alkalmazásokat felváltotta *hetenként 1 rövid göngy és 1-szeri hideg egészmosság az ágyból*. A teljes egészség az anyának, az egészséges anya az örvendező gyermekeknek vissza lett adva ismét.

Az *ilyféle bajlódóknál* (mint főnebb már a kórtüneteknél mondtuk,) azt *vehetjük észre*, hogy majdnem nagyon is sokat étkeznek, ugy hogy a gyöngített természet nem dolgozhatja fel rendesen nedvekké, vérré, csonttá, hússá stb.

Rosz következményei lesznek, teszem: rendet-

len izomképződések, vér és nedvtorlódások stb. A jól felosztott alkalmazások feloldanak, a használatlant kivezetik, a vérkeringést rendezik és szabályozzák, edzik és erősítik a szervezetet.

Még egy eset lehetséges. A táplálék be lett véve, hanem kellő felhasználás nélkül kimegy ismét. A szervek gyöngék és erőtlenek, tétlenek és nem munkabírók. Ölbe rakták kezeiket.

Itt is nagy bomlások támadnak a testben, az egészség le lesz rombolva. Vágd le akármely növényről a *szívó gyökereket*, tönkre kell mennie. A szívó gyökerekhez hasonlóak a szervek.

A *víz* erősít, fölfrisít. Ismered a fölülcsapó malomkereket. Jön a zuhogó patak, az egész gép mozgásba és tevékenységbe jön, az összes lapátfogak forognak.

Igy a víz, mely rendezett módon a tétlen testet éri, minden szervet felráz álmoságából és renyheségéből. Működnek ismét és új élet ver az újra fölédlt testben.

Mily sok fiatal ember hordoz mainap ily sorvadó testet, igazán már félholt testet, föl-alá magával! Szivemből kívánom mindnyájoknak, hogy még a kellő órában az igazi segítő és gyógyító forrást feltalálják!

Sömör, börsenny, börszenny.

Sok ezer embert kinez a sömör, vallják bár be vagy sem. E nagyon élősdiék és vámpirok igen szeretnek a haj alá, a hátra, mellre stb. huzódni. De a napfénytől sem irtóznak és mint a vérszopók a karokra, lábakra, különösen az ujjak közé örömet csimbeszkednek erősen.

E kütegek *örökségek* lehetnek, hanem következményei *rossz táplálkozás* és *rossz italoknak* is, melyek a nedvet megromtják, nem kevesebbé *rendetlen életmód következményei.*

Nagyon *bajos* és *veszedelmes*, e csunya vendéget *erős szerekkel*, szolgáljanak mosásra vagy bedörzsölésre, (zöld szappan stb.) vagy bevételre (kéneső, arzenik stb.) megtámadni.

Felette könnyen vissza lesz nyomva a sömör, hanem a visszanyomatott sömörnél az utolsó dolgok sokkal rosszabbak az előbbieknél, egészen eltekintve a rombolásoktól, melyeket az erős, maró szerek a bőrön és bőrben ejtenek.

Szabályokul a gyógyításra a következőket állítom fel:

Kivülről mitsem szabad alkalmazni, mint langyos vizet, a piszkot lemosni. Minden egyéb bajos és bajra szolgál.

Ételek és italok ily betegeknek könnyen emészthetők, egyszerűek, nem válogatottak, de olyanok legyenek, hogy jó nedveket adjanak és a meglévőket javítsák. Minden savanyút, erősen sózottat és fűszerezettet, minden szeszes italt, mennyire lehet, kerülni kell. Az erősből igazán elég van a vérben.

A *tulajdonképi vizbánlás* legyen a következő: vegyen a beteg első nap *fejgözt* és *spanyol köpenyt*; második nap *lábgózt* és *alsó göngyöt*; harmadik nap reggel ismét *spanyol köpenyt*, délután *rövid göngyöt*. A negyedik nap legyen nyugnap. Az ötödik nap maradjon ágyban és minden 2 óránként mossa meg *egész testét* gyorsan *hideg* vízzel.

Ha akadály merülne föl, ágyon kívül végezze a mosást reggel, délben és este és utána tegyen mozgást, vagy lásson kézi munkához.

Az *alkalmazások* fokban és számban kevesbednek a szerint, a mint a sömörképződés, vagyis a tisztátalan nedvek kiizzadása és kiáradása belőlről kifelé megszűnik és a bőrnek új képződése előhalad.

Még *egy észrevétel* foglaljon itt helyet.

A sömörnek *nedves* vagy *száraz* megkülönböz-

tetése annak bánlására, vonatkozólag gyógyítására nincs semmi befolyással. Azt gondolom én, mind a két jelzés ugyanazonegy dolgot fejez ki.

Száraz sömör az, mely kevesbbé erősen foly, úgy hogy a folyadék a bőr fölületén azonnal mint kéreg elszárad. A *nedves* sömör az erősen folyó; miért is terhesebb, veszélyesebb és nehezebb gyógyítani.

A *visszahajtott sömör* (főleg beteges és mérges nedvek) *következményei kiszámíthatlanok*. Súlyos betegségek, legközelebbi következmények, lassú sorvadást készítenek, mely halált hoz, vagy a mi rozabb, vajmi sokszor, mint a tapasztalat mutatja, *örült-ségre* vezet.

Egy *hittanulónak* mintegy körzővel jelölt kerek folt volt balarczán. A folt kéregből állott, mely fedő gyanánt betakarta a nyers húst és óránként nagyon sokszor fölnyílt, hogy 2—3 csepp genyet kibocsásson. Arcza tele volt, fején több kis fakadékot lehetett látni. A beteg több orvost megkérdezett és különfélet alkalmazott, de siker nélkül.

Ama kérdésekre, vajjon nem sebzette-e meg magát valahol, „nem“-mel felelt, *a dolog magától támadt*. Most világosnak látszott előttem minden. A halavány beteg arczszin, még inkább a rondaságnak bő folyása a végső kételyt is eloszlatta. *A méreganyag a testből jött*.

Még 15—20 év előtt sokan mesterségesen ugynevezett *fontanellákat* nyitottak, vagyis karjokon vagy lábokon forrást, helyesebben genyecsatornát (sebes foltot vágtak, melyet soha sem hagytak begyógyulni,) melybe a test minden seprőt, minden rosz nedvet kivezetett, miért is ama hely mindig genyedésben volt.

A mi esetünkben maga az erős természet vájt ily nyílást és a hozzá illő fedővel ellátta.

A betegnek 14 napon át *minden második* nap *fejgőzt* kellett vennie, épen annyiszor *lábgózt*. Aztán a *rövid göngy* és a *spanyol köpeny* jött alkalmazásba, úgy hogy minden napra 2, sokszor 3 alkalmazás jutott.

Zsálya, üröm és menta tea belőlről gyorsította a sikert. A kéreg alatt már nem sokára gyöngébőröcske képződött, a teljes feloldásnak és kivezetésnek, vagyis gyógyulásnak legbiztosabb jele. 3 hét múlva már alig lehetett megkülönböztetni, melyik arcán ült a kéreg.

Egy 25 éves leányzó beszéli: Egész fejemen nagy kütég, sok apró senny van a hajak alatt, füleim tele vannak nagy pikkelyekkel, és ha időnként lehullanak, nincs bőre fülemnek.

Fejfájásom nagy időnként, némelykor semmi. Szemeim úgy égnek mint a tűz és többnyire zsiros viz szivárog belőlök. Orromon már régóta nem vehetek lélekzetet. Egész testemet oly erős *csipés* és *égetés* bántja, hogy sokszor fölver álmomból.

Alkalmazás:

1) hetenként 2 meleg fürdő forrázott zabszalmából, 30° R. foku, kétszeres változtatással. Először 15 perczig meleg fürdőbe, aztán 1 perczig hideg fürdőbe, vagy pedig egészen megmosdani hideg vízzel.

2) hetenként 2 fejgöz 20—25 perczig.

3) hetenként kétszer egész mosdás.

4) naponként kétszer mindig 25 ürömcseppet 8—10 kanál vízben bevenni.

Négy hét alatt a bőrsenny és egészségtelen anyag az egész testből meglehetősen el volt távolítva és további kiválasztásra és erősítésre elég volt, még 14 napig ezen alkalmazásokat fele annyiszor venni.

Egy meglehetősen *vaskos*, körülbelől 40 éves *iparos* beszéli: *előkarjaimon* és *kezeimen*, az ujjakat kivéve, két év óta erős sömöröm vagyok, *czombjaimon* is, aztán *háтамon* és *mellemen*, és épen azért sokszor éjjeleken át legfőlebb 1—2 órát alhatom. Különben jó étvágyom és erőm vagyok.

Az *alkalmazások* a következők:

1) Minden éjjel *egész mosdás*.

2) Hetenként 2 *meleg fürdő* zabszalmából, $1\frac{1}{2}$ óra hosszat, 28° R. minden 14 percz után *egész mosdás*, és a fürdő végén is.

3) Naponként 1 *felső öntés*, és közvetlenül utána *térdöntés*. Azonfölül naponként 2 *késhegynyi fehér por*.

Négy hét múlva ama férfiú tökéletesen meggyógyulva jött vissza; de hogy elejét vegye, nehogy idővel a baj ismét visszatérjen, egészen *mossa* magát hetenként 2-szer éjjel, és hónaponként vegyen 1 *fünnevezett fürdőt*. Erre kijelentette, ha ezen alkalmazások nem volnának is szükségesek, azért mégis teljesíti, hogy az általam nyert erő és friseségben megmaradjon.

S z e m b a j .

Ágota jön és panaszolja: „Három esztendeig kinzott nagy fejfájás, úgy hogy egész éjeken át nem alhattam. Lábam folyvást hidegek; ha a fejfájás kissé csillapszik, akkor oly fájdalma vannak hátamban, hogy sokszor egészen megfásulok.

Sok órányira minden orvost fölkerestem, egy sem birt segíteni rajtam.

Félév óta oly gyöngé a látásom, hogy már alig látom a házakat, és ha még egy ideig így tart, megvakulok egészen.”

Ágotának kellett

1) hetenként 2-szer sósvizbe mártott üngöt öltetnie és pokróczba takarózva maradnia $1\frac{1}{2}$ óráig;

2) hetenként 2-szer 1 rövid göngyöt, vízbe mártva, melyben szénapolyva főtt, melegen vennie $1\frac{1}{2}$ óráig;

3) naponként 1 perczig vizet öntenie térdeire és utána mozognia. Ezt tenni 3 hétig.

A *harmadik* hétben naponként 1 felső öntés és térdöntés reggel, és félfürdő délután, azonfölül naponként 3 perczig vízben járni.

Igy a *negyedik* hétben is.

Négy hét mulva a fej felé való erős vértódulás megszűnt; látása visszajött, mivel oka, a vértódulás, meg volt szüntetve; lábai megmelegedtek, és a beteg meggyógyult.

További alkalmazásul Ágotának hetenként 3 félfürdőt kellett vennie az egész test megerősítésére.

Szemhályog.

Egy *tisztviselő* hozott egy 9 éves *fiút*, kinek szembaja volt. Mindkét szemcsillaga oly kevés világozást adott, hogy a szegény fiúcska csak bajosan járhatott egyedül.

„Hogyan kerül ön énhozzám?”

„Igen,” felelt az atya, „fiam hosszabb ideig egy szemgyógyászatban volt; hanem elbocsátották ama kijelentéssel, hogy a gyógyíthatlan *fekete hályog* bajban vagyok. Ez borzasztó: 9 éves és már vak!”

Egyik szeme már oly *homályosnak* látszott, hogy csillagát csakis nagyon jó szemmel lehetett még részenként megkülönböztetni; teljes sötétség volt a fiúcskára nézve.

Másik szemén felhő terült el, és valamint a külső napkorong, mielőtt a napgolyó a felhőhegyek megett eltűnik, még egyszer fellobog: így fénylett az annakelőtte fényteljes szemnek végső foszlánykája az ő teljes, nyomoruságos alkonyodása előtt.

A sajnálatra méltó fiú *nem csupán szemeivel*

bajlódott, ezt mondotta nekem legelső megpillantása. Az egész kis szervezet legmélyebben alászállott, nyomorultan tönkre ment, úgy elsilányodott, hogy kinek-kinek azt kellett gondolnia: ez a fiú keresztül-kasul beteg, ugyszólván, legalább úgy látszik, sorvad; nincs étvágya, nincs benne élet, lesóványodott, bőre egészen száraz; hirtelen simitva, csak úgy porzik.

Tehát nem csupán *szeme*, hanem egész *teste* beteg, nagyon beteg. Iparkodjunk először *testét* meggyógyítani, talán akkor *szemei* is megnyílnak ismét.

Hozzáfoglunk, először is az eddig hordozott szemüveget eltávolítván.

A fiúnak *naponként*, mennyire csak lehetett, *nedves fűben, vagy nedves köveken kellett mezitláb járnia*, és eleinte naponként *hátát, mellét és alsó testét* 1—2-szer erősen megmosták.

Egy idő múlva a mosdásokat *félfürdők*, végre *egészfürdők* váltották fel, soha 1 percznél nem tovább.

Közbeesett változtatólag a *göngy* vagy *nedves üng*, sósvizbe mártva, 1½ óráig.

Mindezen alkalmazások oda czéloztak, hogy új tevékenységet, új életet öntsenek a testbe, más szóval, a testet gyógyítsák és erősítsék.

Különösen a szemekre, vagyis tisztításukra és erősítésükre többféle szemvizet fordítottam.

Először *aloevizet*. Veszünk 1 késhegynyi *aloeport* és főzzük egypár perczig ¼ liter vízben. Evvel 3—5-ször naponként jól kimosták a szemeket, kivált benn. Az aloe oldoz, tisztít és gyógyít.

Ezután következett a *tímsóviz*. 2 késhegynyi *tímsót* ¼ liter vízbe keverünk, és naponként 3—4-szer erősen kimossuk vele a szemeket. A tímsó mar és tisztít.

Még később vettem *méz-szemvizet*. ½ kanál mézet ¼ liter vízben 5 perczig forralunk; naponként 3—5-ször mossuk vele kivált a belső szemet.

A fiú testileg oly kitünően üdült, hogy hétről-hétre növekedett ereje, frisebb, egészségeseb, virulóbb színe lett, és lelke és teste lassanként visszajutott igazi állapotára. A viruló fejben *kifeselnek* ismét az oly soká *zárkozott szemek*; a szülék öröme világitnak tisztán és fényesen. A fiú oly jól lát mint iskolatársai. Senki sem hinné, hogy ez a fiú valaha oly nyomorult volt.

Erősen meg vagyok arról győződve, hogy az elsilányodott szem csak képe, következménye volt a még inkább elsilányult testnek. És valamint a hervadó fáról a levél és virágdisz lehull: így tünnek föl a sorvadó testben a megbetegedett szemek is. Ha kihajt a fá újra, akkor kihajtanak, zöldelnek és virágoznak frisen és újra a levelek és virágok is.

Szemhurut.

Egy híres *katonaeorvos* körülbelől 30 eszten-deje ezt mondotta nekem: *A hurut oly baj, melyből mindenféle lehetséges betegségek fejlődhetnek*, tesszem: nyálkaláz, idegláz, typhus, vérhas, aszkór, sorvadás stb.

Miért is meg kell a *természetet edzeni*, hogy a számtalan esetek és alkalmak között, melyek egészen arra szolgálnak, hogy valakire hurutot akaszszanak, biztosítva és oltalmazva legyünk. Ha hurutunk van, meg ne nyugodjunk, míg csak teljesen ki nincs gyógyítva.

Ha a teljes *megvakulás* annyi mint igazi nyomoruság, akkor a különféle *szembajok* mindig *vezetők* a nyomoruságra.

A szemek olyanok mint a *drága gyöngyök* a koponyahéjban. De csak *ketten* vannak. Már az is kipótolhatlan veszteség, ha elvesz az *egyik*. Jól vigyázz tehát és őrizd jól mindkettőt.

Szembajok gyakran fordulnak elő már a *kisde-*

deknél, kik csak néhány hetesek, *iskolás gyermekelnél* még gyakrabban. Azt mondhatjuk, minden korban és nemben találunk elég szembajosot.

Tobbnyire a baj a *testből* származik. *Egészséges* embereknél minden fölösleges folyadékok a testben kigőzölgés, lélekzés által és máskép ki lesznek vezetve. Csodálatos e legcsodálatosb gép működése.

Más történik, ha az *ember beteg*. A folyadékok, melyeket a beteg test már ki nem vezethet, összegyűlnek a *testben*, *fejben* stb.

Mi a *fejben* összegyűl, *nagyon szeret kimenni a szemek által*. A kitörő folyadékok erősek és marók, a szem ellenben és összes részei, melyek képzik, oly felette gyöngédék. Innen lehet magyarázni ama *heves égetést*, melyet a folyadék kimenése szerez rendszeren. Az égetés egyszersmind jelenti, hogy a szemet és a szemedényeket az *erős lúg* megtámadja.

Ha kimenése akadályozva van, ekkor a szemek *meggyuladnak*, sokszor *vérpirosak* lesznek, és a fájó és meggyöngült szem fényt és világosságot már ki nem állhat.

Gyógyulása csak úgy lehetséges, ha a folyadék lehető gyorsan ki lesz vezetve. A szem magában véve és összes részei egészségesek: egyedül a lúg és maró anyaga teszi beteggé.

Némely szembajosok már *ugyszólván nem látnak*, vagy csakis mintegy fátyol vagy köd által. Mások azt hiszik, hogy *bogarak és legyek* röpködnek szemeik előtt. Mások *tűzcsomót* látnak, mások ismét mást.

Mindeme bajok ugyanazon egy mérges forrásból erednek, ugyanazon egy mérges növény virágai, ugyanazon egy *mérges anyagból* erednek. Távolítsd el ezen mérges anyagot, erősítsd a sebzett szemet, és meg van gyógyítva! *Példák* világosítsák fel a mondottat.

A kis *Antonia* lányka, 5 éves, nagyon halavány színű. Arcza duzzadt, egész színe beteges. *Szeméi gyuladtak* és már nem állhatja ki a világosságot. Étvágya sem jó; éjjel nem alszik, csak sir sokat.

Mi a teendő?

A lánykát *naponként* be kell *göngyölni* ruhába, karjain alólról. A ruha be lesz előbb *langyos vízbe* mártva, melyben *zabszalma* főtt. A nedves ruha száraz ruhával lesz jól betekerve.

Ha a begöngyölés oly időben történik, midőn a lányka különben alunni szokott, akkor elalszik nem sokára. Ha alszik, hagyjuk nyugonni a göngyben, míg fölébred magától. Ha nem alszik el, vagy fölébred nem sokára, legyen a göngyben 1 óráig.

Ez az eljárás tart 1 hétig.

A *második hétben* készítsünk a beteg lánykának *zabszalma forrázatból* 24—26° R. *meleg fürdőt*, melyben 15—20 perczig marad. Az utolsó perczen kis öntöző kanna által közönséges, nem nagyon hideg vízzel gyorsan *leöntik* és azonnal felöltöztetik.

Ez a fölfrisítő *leöntés meleg fürdő után* gyermekeknél is nagyon fontos. A *meleg fürdő* a kóranyagokat feloldozza és kivezeti; a *hideg öntés* erősíti és a bőrlyukakat bezárja. A gyermek először jajgat és siránkozik, mint szoktak tenni a gyermekek; de ha néhányszor átesett rajta, ekkor az anya biztatása mellett könnyen belép a kádba.

Minden *második* vagy *harmadik* nap a fürdő *ismételve* lesz. A gyermek nem sokára frisebbnek, erősebbnek, egészségesebbnek érezte magát; szeme is tisztább lesz.

Ha a gondos anya kíván még *szert egyenest a szemre*: vegyen *timsót*, oly nagy darabkát minő 4 árpa-szem, olvaszsa fel $\frac{1}{8}$ liter vízben és mossa meg naponként 3—4 szer a gyermek szeméit. Jól lesz minden.

A baj *eltávolítása* után se mulasztja el az anya, a meggyógyult gyermeket egyik héten legalább 1-szer a főnebbi mód szerint megmosni, a másik héten pedig oly fürdőt készíteni számára.

Ha a kis beteg nem 5 éves, hanem még csak 5 hetes, nem kell a gondos anyának megijednie, ha ugyanama göngyöt és fürdőt ennek a legkisebbnek is ajánlom.

A kis 4 éves *Antal görvélyes*, kütege van fején, hajában; szája környéke sem tiszta, szemei gyuladtak. Az anya mindig azt vélte, hogy gyermeke meghal; szenved azonban, és nem hal meg.

Az anya *naponként* a letekvés előtt adjon a gyermekre *üngöt*, mely kissé sós vízbe volt mártva. Aztán fektesse le és jól takarja be. Ha az anya megteszi ezt *első* héten minden nap, *második* héten minden második, *harmadik* héten minden harmadik, *negyedik* héten minden negyedik nap, és a kis Antalnak ad még naponként ételébe vagy italába 1 kis késhegynyi *krétalisztet*, akkor a fiú meggyógyul és az anya örvendeni fog egészséges gyermekének.

Berta iskolába jár, de nagyon szenvedő alakja van, ugyszólván minden héten vagy legalább nagyon sokszor *roszak a szemei*, úgy hogy nem olvashat. Szemei egészen pirosak és égnek erősen.

Az anya adjon a gyermekre *10 nap alatt* 6-szor *nedves üngöt*, és ha ez a szer nem elegendő, készítsen még a gyermeknek 24° R. *fürdöket* is, hozzáöntvén fenyűág forrázatot, mindig gyors hideg leöntéssel befejezve.

Azonfölül *szemvizül* szolgálhat az *aloeviz*, (1 késhegynyi aloet teszünk gyógyszeres üvegbe és forró vizet öntünk rája), melylyel naponként 3-szor a

szemek ki lesznek mosva. Ez a gyuladt szemet meggyógyítja és erősíti.

Vilmos, 9 éves fiúnak szembaja volt. Nem olvashatott, alig különböztette meg az embereket rendszeren, a fiú már félvak volt. Már 2000 forintnál többet költöttek a szülék eme szemekre. Misem segített, sem orvos, sem gyógytár.

A minő silányak voltak a *szemek*, oly silány volt az *egész gyermek* is; kezei és lábai folyvást hidegek, gyomra étvágytalan, teste leaszott, egész alakja siralmas és nyomasztott. Nyomorban fetrengtek nemcsak a szemek, nyomorban fetrengett az egész emberke. Kék szemüveg és vezető kivülről is bizonyította ezt.

Négy hónap alatt *Vilmos egészen meggyógyult* mind testére, mind szemekre nézve.

A kis fiúnak *hetenként 2 meleg fürdőt* kellett vennie. 4-szer hetenként *üngöt* öltött, mely hideg, egy kis sóval kevert vízbe volt mártva. E burkolatban 1—1½ óráig maradt. Aztán biztattam, hogy járjon szorgalmasan hideg fűben, vagy esőben mezitláb.

Az első 4 hét lefolyása után *Vilmos minden további hétben 3—4 fürdőt* vett, csak 15 fokkal és soha 1 percnél nem tovább, mindig utána mozgással. Ez is tartott néhány hétig.

Azonfölül a fiú naponként *megmosta szemeit* 3-szor *timsóvízzel* (1 késhegynyi timsó ¼ liter vízzel.)

Az egészségesedő, újonan föléledő testtel egyenlő lépést tartottak az ismét fölébredő szemek. Végre megnyitak egészen és a fiúnak egészséges és fris arcán ugy világítottak és sugároztak, mintha soha legkisebb bajok sem volt volna.

Krisztina, 24 éves, ugy néz ki mint az élet virága, de mindig szembajjal vesződik. Nagyon is

sok vér van a fejében, kevés vér a lábaiban, azért is hidegek a lábai mindig.

Krisztina minden második nap vesz langyos láb-fürdőt, hamú és sóval keverve. Ez lehúzza fejéből a vért. Hetenként 3-szor karján alólig hideg vízbe (fél-fürdő) megy $\frac{1}{2}$ perczre. Dologban sokszor van mezitláb. A vértorlódás a fejben csökken, lassanként megszűnik egészen és a szembaj eltűnik.

Szédülés.

Egy legjobb korában álló pap erejének folytonos csökkenését érezte, kivált lábaiban. Csakis nagy erőfeszítéssel mehetett negyedórányi távolságra és azt érezte mintha összetörnének csontjai.

E bajon kívül még nagyon sokat szédült, úgy hogy nyílt helyen épen nem állhatott sokáig, a nélkül hogy valami szilárd tárgyba ne kapaszkodnék. Ha az oltárnál meg akart fordulni, mindig kellett fogódnia.

Ha a szédülés valamivel könnyebb volt, akkor erős nyomást érzett mellében és aggodalmat, hogy szélhűdés éri.

A beteg sok ásványvizet és orvosságot használt, minden siker nélkül.

Külső színe általános itélet szerint nagyon jó volt, étvágya rendben, de alvása hiányos.

Eredmény: három hétig távol volt hivatásától, sokat járt mezitláb (füben, nedves kövön és vízben a térdeken alólig;) kezdetben kapott naponként 2 felső-öntést és 1 térdöntést, később félfürdőket és fürdőket izzadásban.

Kúrája végén megpróbálta egy napon 4 órai távolságra menni, a mi jól sikerült elfáradás nélkül. Erre teljesen egészségesnek érezte magát és örvendetesen volt hangolva hivatásbeli tevékenységére.

Szédülés öregnél.

Egy 74 éves ur beszéli: Gyakran erős *szédülés* és időközben hatalmas *nyomás* van fejemben; néha lábaim egészen hidegek, és ha jól van fejem, rendszeren nagy baj van altestemben. *Székürülésem* segélyszerek nélkül épen nincs soha.

A „*Viz-kúra*“ könyv alkalmul szolgált, megkérdenem: vajjon öregkoromban alkalmazhatom-e a vizet sikerrel? Ha nem, akkor megnyugszom sorson e korban. Ha még alkalmazható, úgy megyek a hideg vízbe mint a legfiatalabb.

Az öreg ur 3 hét múlva oly jól lett, hogy megbánta, hogy hivatásbeli dolgait már egy másiknak átadta.

Az *alkalmazások* a következők voltak:

1. nap: délelőtt *felső testét* vízzel és eczettel *mosni*, mindjárt utána *meleg lábfürdő* hamú és sóval, 14 perczig, mindjárt rája *gyöngé térdöntés*.

2. nap: reggel ismét *felsőöntés* 1 öntözővel, rája mindjárt *nedves köveken járni* 5 perczig; délután *ülőfürdő*, hideg, 1 perczig.

3. nap: reggel *vízben járni* 2 perczig, rája mindjárt *egész karjait vízbe tartani*; délután 1 *felsőöntés*, este felé *ülőfürdő*.

4. nap: reggel *vízben járni* a térdekig, 3 perczig, rája mindjárt a *karokat vízbe tartani* 2 perczig; délután 1 *hátöntés*.

5. nap: reggel 1 *hátöntés*, délután 1 *félfürdő* 1 perczig.

Igy lettek az utóbbi erősebb alkalmazások folytatva.

A *szédülés eltűnt végkép*, a *székürülés* rendbe jött, a rosz gázok el voltak háritva, az általános természeti melegség ismét helyreállott és a gép ismét rendben vagyon. Az öreg ur egyenest fiatal friseséget és legjobb kedvet kapott.

Talán feltűnő: miért vettünk e magaskorú férfinál csak egyetlenegy *meleg* alkalmazást és nem fordítottunk hosszasabban *meleg* alkalmazásokat.

Az oka egyszerűen ez: mivel még *meglehetősen* erő és *természeti melegség* volt benne; különben az ágyból való mosások által vagy meleg sósvizzel, vagy eczettel és vízzel kellett volna nagyobb *természeti melegségre* vezetni.

Ha öreg embereknél a *természeti melegséget meleg* mosások által fokozzuk és aztán kísérletképen *hideg* mosást használunk: ekkor nem sokára félreteszik a *meleg* vizet, eléje teszik a *hideget*, mivel ez által nagyobb hatást és gyarapodott *természeti melegséget* éreznek.

Egy 78 éves *pap* annyira szédült, hogy a magasba már épen nem nézhetett és nem járhatott biztosan az úton; *meglehetősen* vaskos volt. Egész kinézése ama benyomást tette, hogy a szegény öregnek már nincs *természeti melegsége*.

Mindeme bajok ellenére, mikor azt hitte az ember, hogy *vízzel* már mitsem lehet kezdeni, kinézése egészen feltűnőleg megfiatalodott. A szédülés eltűnt, szintugy minden félelem is a járásnál, egyszóval az élemedett ur hasonló lett a lámpához, mely a továbbégésre felöntést kap.

Ha egy magaskorú olvassa ezt, kérdeni fogja: hát mi történt vele? A felelet így hangzik:

1. nap: a karokon alól be lett *göngyölve*, a ruha meleg vízbe mártva, melyben szénapolyva főtt, a göngyölés tartott $1\frac{1}{2}$ óráig. Délután: *mosás* vízzel és eczettel, egész melegen.

2. nap: reggel *lábgőz*, 20 perczig; rája mindjárt fris vízzel *leöntés* nagyon röviden. Délután: ismét *egész mosás*, mint az első nap.

3. nap: *fejgőz* 20 perczig, rája mindjárt *felsőöntés*.

4. nap: reggel hideg *felsőöntés*, rája *térdöntés*.
 Délután: *nedves üngöltés* 1½ óráig.

5. nap: reggel meleg *lábfürdő* hamú és sóval.
 Délután: *felsőöntés* és *térdöntés*.

Ezentul inkább csak *hideg* alkalmazás és pedig változtatva: délelőtt *felsőöntés* és *térdöntés*; két óra múlva: *vizben járás* és a *karokat vízbe tartani*. Délután: csupán *felsőöntés*.

Igy kell körülbelől 6 napig folytatni, és elegendő hetenként 1-szer vagy 2-szer éjjel az *ágyból mosdani* egészen és ismét visszamenni az ágyba. Ott hon nem szükséges egyéb, mint hetenként 2-szer *vizben járni* és a *karokat vízben tartani*; hetenként 1 *ülőfürdőt* és pedig *melegen* is lehet venni.

Belől: *kömény*, *cziczkóró* és *zsálya* tea.

S z i v b a j.

Számtalan sok, a mi izgatott korunkban élő ember van ideg, gyomor és szivbajosnak jelezve. A sziv, gyomor és idegek ama bünbakok, melyeknek vajmi sokért helyt kell állaniok.

Ha valaki 20, 30 esztendeig *egészséges* volt, ha egész addig, mondom, soha sem érezte, hol fekszik a szive, és kezd betegeskedni: ekkor egyszerre szivbaja van, talán még szerves, gyógyíthatlan szivbaja.

Olcsó mentetőzések!

Mindeddigi tapasztalatom (számtalan ily esetek merültek föl előttem), e szivbajokat, legyenek bár az erekben, a szivbillentyűn vagy akárhol, többnyire meghazudtolta. Száz eset közt, melyekben az illetők magok vagy mások szivbajosoknak tartották őket, nagyon feltűnőleg kevés volt az igazi és kifejtett szivbaj.

A sziv a *legegészségeseb* szervek közé tartozott; hanem az igaz, hogy történtek *befolyások*, *behatások* a szivre, melyek pillanatnyira szivbajossá tették.

Még a *legegészségeseb macska* is felsivit, ha

megesipik farkát. Még a legjobb óra sem jár, ha az óranehezéket kiveszem. Esztelenség volna azt mondani, hogy rossz az óra. A legbámulatosb *fuvalya* is elfujódott, ha billentyűjét bekötöm vagy el hagyom rozsdásodni.

A *legegészségesb sziv* lehet tevékenységében akadályozva, zavarva, ha valamely ellenség, ki a testen ül, ugyszólván megfojtja nyakát zsinórral.

Keressük föl ezen ellenséget, szüntessünk meg bizonyos bajokat, és nyoma sem lesz a szivbajnak.

Fölizgat mindig, mikor csak hallom: Szivbaj, szivbaj! Ok nélkül aggasztjuk az embereket és a már, sajnos, tulságos mértékben meglevő izgatottságot még inkább szítjuk.

Egy legjobb korban álló férfiú panaszkodott nekem, hogy az *orvosok* nyilatkozata szerint szivbaja nagyon, nagyon kitágul a szive.

Pontosan kitudakoztam: volt-e beteg valaha? „Nem“-mel felelt; de némi gondolkozás után hozzátette, hogy azt meg kell vallania, hogy egyik lábán a térdhajlás alatt *kütegje* nagyon.

Évvel megelégedtem. Az erős férfitermészet maga ásott a sebes helyen ugyszólván csatornát, melyen az egészségtelen nedveket kivezette a testből. Feladatomban egyedül abban állott, hogy az önmagát gyógyító természetnek csatornatisztító szolgálatot tegyek vagyis segítsek azon, hogy minden kóranyag jó gyorsan és gyökeresen ki legyen vezetve.

A *szivre* legkisebb behatás sem történt.

A beteg még megjegyezte: *valahányszor a küteg erősebben föllép, mindannyiszor szivtája körül jól érzi magát egészen*; ha pedig a küteg egészen vagy nagyobbára eltűnik, akkor mindig *borzasztó szivdobogás* áll be.

Ez mind víz volt malmomra.

E férfiú kapott hetenként 2 rövid göngyöt,

1 alsó göngyöt, 1 spanyol köpenyt, és 1 lábgózt. A spanyol köpeny által az egész testre feloldólag és kivezetőleg, a rövid göngy által pedig főleg az alsótestre volt hatva.

Az alsó göngy befejezte a rövid göngy dolgát, a lábgóz pedig a netalán még fönmaradt kórányagot tartós hatással lefelé húzta. Körülbelől 3 hét alatt a test felette sok, remélem, minden egészségtelent kivezetett.

A szivbaj nyomtalanul eltűnt. Ha tehát korábban, ha a beteg test meggyógyulása után nem volt itt szivbaj: nem lehet és nem szabad-e joggal állítanom, hogy egyáltalán soha és semmi időben sem forogt fön?

Éjjel 10 órakor egy háziányához hívtak, ki már nem beszélhetett a nehéz lélekzés miatt. A szivverés oly erős volt, hogy mozgását az ágytakarón nagyon jól észre lehetett venni és kalapálását még némi távolságban is jól lehetett hallani. A beteg szájpaplása egészen édes izü volt; ő maga is attól félt, hogy véromlásban hal meg, melyben anyja is ugyanazon évben már meghalt.

A gyógykezelő orvos kijelentette, hogy itt több baj forog fön, legelső sorban pedig szivbaj. A beteg kezei és lábai egészen hidegek voltak és folyvást köhögésre való erőtetés kinozta.

Kezei hidegek, lábai hidegek, szokatlan erős szivverés! Mit jelent ez? Bizonyára minden vér távolról (eredeti hazája véghelyéről) a szivhez tódult. És kifolyást keres ismét. Innen van a dobogás és kalapálás, mintha ugyszólván a závárt (a billentyüt) és a szivkaput akarná kitörni.

Hiszen már láttad, micsoda zaj támad, micsoda zuhogás hallatszik, mikor záporosó alkalmával a víz

valahová tódul és nem talál kifolyást. Éróvel akar utat törni magának.

Ezen asszonynak *rémitő szivdobogása* 5 percz alatt az által lett tetemesen csökkentve, hogy *kétszeresen összehajtott nedves lepedőt tettek altestére*, hová a vér nem sokára levezetést talált. A vér, jó bánlással, mint a gyermek kezénél hagyja magát vezetetni. 10 percz mulva a szivverés nyugodt volt, a szivnek, melyben volt a főbaj, már nem volt semmi baja.

A beteg asszony *további alkalmazásokul* az első nap az ágyban kapott 2 *egészmosást*, második nap *spanyol köpenyt*, harmadik nap *fejgőzt*, negyedik nap *lábgőzt*. Ily sorban voltak az alkalmazások egy ideig folytatva.

Az *alsótest*, mely legtovább nem akart észre térni, volt a *főgonosztevő* és azon éjjeli heves támadáskor minden bizonyára a kolompos és lázító. A viz azonban végre az ő kis bátorságát is lehütötte és jóvá lett ismét minden, nagyon jó lett a sziv is, melynek, a mennyire tudom, később sem volt semmi baja többé.

Egy *rangos ur* már hosszabb évek óta bajlódott és csak nagy nehezen teljesithette hivatását. Szokatlan aggodalom növelte kinjait. A legcsekélyebb esemény *szivdobogást, izgatottságot, félelmet* szerzett neki. Környezetének nagyon óvatosan kellett eljárnia a tudósításokban: az öröm és bánat megzavarta szivverését mindig.

Télen és nyáron *fűteni* kellett és kellett mindig vigyázni, hogy a szoba meghatározott fokú meleg legyen folyvást.

A leghiresb orvosoktól kértek javaslatot; ezek tanakodva megegyeztek abban, hogy a betegnek, eltekintve megtámadt tüdő, máj és aranyér bajától, *gyökeres szivbaja* vagy, mely szivhűdéssel fog végződni.

És mi lett belőle? Hogy a *tüdő, máj és szív* a legegészségesebb szervek közé tartozik, hogy csak *zsír-réteg* gyűlt össze a szív táján, szintugy mellén is *zsír-réteg* képződött. Ez az ur tehát voltakép *vérhiányban* halt meg. Vére kiment, miután az izom és zsírképződés elnyelte, fölemésztette végkép. Egy orvos maga, ki jelen volt, beszélte ezt nekem, és hozzátette: ez esetben a tudomány ismét gyökeresen meg lett csalva.

Egy *leány* panaszkodik: valahányszor sebesen járok vagy valamitől megijedek vagy valamitől félek, szintugy valahányszor szerencsétlenséget beszélnek el, mindig erős nyomást érzek szívem táján, és szívem oly hevesen dobog, hogy attól félek, hogy hirtelen meg kell hálnom. Mellette kezeim és lábaim hidegek, és nagy hőség jön szívembe. Hiába, mint két orvos is mondotta, *szívbjom* vagyok. Természetes, szívbjaj, vajjon mi is lehetne egyéb?

Mily világos, mily napvilágos ez a dolog!

Ha egy *gyermek* a házajtóban ül és jön egy nagy kutya: felsikolt ekkor, fölugrik és rémülten menekszik a házba és kiáltozza: Anyám, anyám!

És ha a szegény *szívet* valami különös esemény megijeszti, ekkor az is kiáltoz és mintegy fölugrik heves dobogásban, és a vér a ház ajtajából, a test kijáratából, végrészeiből a házba, a szívbe menekszik, és a szív aztán még erősebben dobog és egyre kiáltoz, hogy jó távolságra meg lehet hallani. Mi föltűnő van itt, hol itt a szívbjaj?

A leányzó *legelőször is minden káros beburkolásokat és betakarításokat* stb. tegyen le, aztán *könnyebb edzőszerekkel* kezdje meg. Ekkor aztán a gyöngye teremtés nem ijed meg többé a kutya ugatásától, a gőzmozdony fűtyölésétől.

Naponként 3-szor mindig 1 perczig álljon hideg

vizben a lábikrán fölül, szintugy tartsa gyakrabban *egész karjait hideg vízbe*; ezek kitünő edzőszerek. Ha hidegnek tetszenék, ekkor egykissé rá is fújhat a hideg vízre, melegítőleg rálehelhet. Meg volt próbálva! E gyakorlatok 1 hétig tartanak.

Aztán a beteg *hetenként* 3-szor éjjel az ágyból gyorsan *hideg vízzel* megmoshatja magát egészen, és *hetenként* 1-szer karokon alólig *fris vízben járhat* csak $\frac{1}{2}$ perczig, mellette *felsőtestét* erősen megmoshatja. E gyakorlatok töltik be a második hetet.

Végre a harmadik és negyedik héten a beteg adasson magának naponként 2 *felső és alsó öntést* és utána mozgás és dolog által iparkodjék fölmelegedni.

A leányzó 6 hét alatt egészséges lett, és minden szivbajféle tüprengés el volt mosva.

Egy *kisasszony* jön és segítséget kér.

Ezt beszélte el: Mint zenetanitónő első jeggyel tettem le a vizsgát és 6 évig zenét tanítottam egy apáczaistentben.

Most oly sok fejfájásom van, hogy már alig bírok valamely hangszert meghallgatni, sem orgonát, sem zongorát, sem hegedüt. Még az oltárcsöngetyük is éles szúrást okoznak fejemben.

Az orvosok ideg és szivbajnak nevezik állapotomat. Ha egészséges volnék, bevennének a kolostorba; így azonban nincs hivatásom, kenyerem sincs és kimondhatlan testi és lelki fájdalmakat állok ki.

Az elbeszélő nőnek ezt feleltem: Kegyeden nem segíthetek. Máshol kell segítséget keresnie.

Ama kérdésre: vajjon miért adok épen ő neki ily kemény feleletet, kereken kimondottam: Kegyed, mint felsőbb tanulmányokkal, nyelv és zeneismeretekkel bíró, finom műveltségű *kisasszony* nem cse-

lekszi meg, a mit én kívánok; egyébként kegyednek jóllehet szánandó állapota gyógyítható.

Elszántan kijelentette: Hogy egészséges legyek, megteszek mindent, bármit kíván tőlem.

Es megtartotta szavát.

Épen mártius volt. Kiküldöttem a szolgálókkal 10 napig a rétekre, hogy ott *mezitláb* járjon. Naponként kapott, lassankénti átmenetül a hidegre, *1 meleg lábfürdőt* és *1 felső öntést*.

A meleg lábfürdő helyett 6 nap mulva *naponként* a *vizbe térdelt*, úgy hogy a viz egész a *gyomortájig* ért. Mozgásul mezei dolgot végzett a többiekkel, a mennyire gyakorlata és ereje engedte.

Tíz nap mulva visszatért a kisasszony egy jótévőjéhez, ki taníttatta és a viz-kúrát is ajánlotta neki. Folytatta mindeme gyakorlatokat, hanem kedvvel és örömmel a megkedvelt házi és mezei dolgokat is. A hegedűvonó, zongora és orgonafüzetek helyett szorgalmasan forgatta az ásót, gereblyét és villát.

Minél inkább szünt a test gyöngé és sorvadt lenni, annyival inkább, ugyanama fokban tűntek el az ideg és szivbajok és azokat kísérő összes alkalmatlanságok. Négy *hónap* mulva ez utóbbiak is megszűntek, és a gyermekkori friseség és egészség visszatért.

Jött egy *hittanuló* és kérdezett: mitevő legyen, már nem megy jól az ő sorsa, és az orvosok azt mondták, hogy más baj mellett még *szivbaja* is van. Oly örömet lenne pappá; hanem ily fejfájás, ily szivdobogás és a vele összekötött szorongás és aggodás mellett egyszerűen vége mindennek. Minden, a mit lát és hall, csakis látszatnak tűnik föl előtte.

Tanácsoltam a betegnek, hogy *edzze meg józanul* testét. Ez mitsem árt neki, mert jó testalkotásu. Később válaszszon pályát, mely neki legjobban tetszik.

Néhány hetek mulva folytatta tanulmányát, két év mulva pappá lett, és kevés pályatársa mulja föl egészség és erőben.

Minden reggel a fiatal ur $1\frac{1}{2}$ óráig reggeli har-
matban járt *mezitláb*, naponként vízbe állott a gyo-
mortájig, a *felső test* mosásával. Könnyebb munkák
pótolták nála a mozgást, ha az eső kedvencz vágyá-
tól, az erdők látogatásától, megfosztotta.

Erősítésül később használt bő *felső öntéseket*,
naponként 1, sokszor 2, felváltva *félfürdőkkel*. Az ál-
talános testi erő gyarapodásával a fej és szivbajok
eltűntek.

Szülések.

Egy fiatal asszony 3 *holt gyermeket* szült; na-
gyon elbusult és egészen elcsüggedett, kivált, miután
az orvos kijelentette, hogy soha sem viselhet gyerme-
ket méhében a szülés rendes idejéig.

Én vigasztaltam és reményt nyújtottam neki,
ha kész a vizalkalmazásokra adni magát; természe-
tes, így megerősödik, egészséges lesz, és ha ez bekü-
vetkezik, akkor mitsem kell továbbá félnie. A vigasz-
talan asszonynak örömhír gyanánt hangzott ez.

A *legkönnyebb edzőszerekkel* lett megkezdve,
lassan-lassan hozzá szokott az erősebb, edző vizalkal-
mazásokhoz, míg végre a *fél és egészfürdőknél* meg-
állapodott. Három esztendő alatt 3 egészséges, erős
gyermeket szült az örvendező atyának.

Egy asszony *typhusban* szenvedett; fejfájása
volt kétségbeesésig. Rokonai kivitték a városból fa-
lura, hogy ott meghalhasson nyugodtan.

A szegény asszonynak anyává kellendett len-
nie. Megkérdeztek engemet; én *rövid göngyöket* aján-
lottam, melyeket alkalmaztak azonnal. A fejfájás
csökkent.

Hogy biztosan járjanak el, a hozzátartozók megkérdezték azon orvosokat is, kik azelőtt gyógyították a beteget, vajjon a *göngy* nem tenne-e talán jó szolgálatot? Azok tilalma ugy hangzott: hogy az első *göngy* korán hozná a gyermeket e világra.

A tudósítás megérkezése előtt azonban balságos módon már 6 *göngyöt* vett a beteg. A typhusbeteg maga is meggyógyult és egy egészséges gyermeket is szült szerencsésen.

Testbajok.

Egy ur, körülbelöl 40 éves, *szédülés, torlódások* és nagy *fejfájások* fölött panaszkodott; volna jó étvágya, de ha étvágya szerint eszik, lakolnia kell érette. A mint szine viruló piros, ugy teste nagyon természetellenesen erős volt, jóllehet karjai és lábai aránylag vékonyak voltak.

Sérvkötőt hordott az orvosok javaslatára, mivel két sérv keletkezőben volt. A főbaj az *altestnek a gázok általi felpuffasztásában* állott.

Midőn a vizalkalmazások a gázokat eltávolították és a szerveket megerősítették, a testi sérvek keletkező tünetei elmultak; megszűntek a torlódások a fejfájással együtt, és így a beteg négy hét mulva tökéletesen helyre volt állitva.

A *gyógykezelés* ebből állott:

1. nap: délelőtt *felsőöntés térdöntéssel*, délután *felsőöntés vizbenjárással*.

2. nap: délelőtt *felsőöntés vizbenjárással* a térdckig, délután *felsőöntés vizbenállással*.

3. nap: délelőtt *felsőöntés vizbentérdeléssel*, délután *hátöntés*.

4. nap: délelőtt *felsőöntés és vizbentérdelés*, délután *hátöntés*.

5. nap: délelőtt *félfürdő*, később *felsőöntés*, délután *felsőöntés és 2 óra mulva ülőfürdő*.

6. nap: délelőtt *felsőöntés*, 2 óra múlva *félfürdő*, délután *fürdő* a karokig.

7. nap: *vizbenjárás* a bokacsonton fölül és 2 óra múlva *hátöntés*.

Igy lett folytatva, míg 4 hét múlva teljesen visszanyerte egészségét; különösen nevezetes, hogy mind felduzzadt arca és szokatlanul kitágult teste, mind pedig a testi sérv végkép eltűnt.

Térddaganat.

Egy 30 éves leány erős *daganatot* kapott a bokacsonton fölül egész a térdekig. A daganat időközben nagyon fájdalmas volt, nagyon kemény és tüzes.

A beteg $\frac{1}{2}$ esztendeig használt orvosszereket, többi közt *gipszkötést*, egyiket 12, másikat pedig 8 hétig. Állapota annyira rosszabbodott, hogy lábának már épen nem volt szabad a földet érnie, különösen fáj a térdesukló.

Mindez nem használván semmit, kísérletet tettek: *megduzzasztott szénapolyvát* kötöttek rája és pedig a bokacsonton fölültől a felső lábszár közepéig.

A fájdalmak csökkentek és a daganat apadt; és midőn a daganat felényire apadt, *öntések* is lettek a beteg lábra alkalmazva, minden második nap. Körülbelől 8 hét múlva az egész láb járásra használható volt, és némi idő múlva a leány hozzáfoghatott nagyon kemény munkájához.

Torokbajok.

András kezdi beszélni, a mint következik: „Már ugyszólván nem beszélhetek, némelykor sehogysem akar menni. Nagyon csunya ujjam volt. Akkor kaptam meg először, hogy nem beszélhettem; most megint rosszul lesz az ujjam. Különben legjobb étvágyom van és nincs semmi bajom. Az orvos azt mon-

dotta, hogy a *nyelvcsap* nagyon hosszú és le kellene vágni. Ezt azonban nem engedem megtenni.

E *férfiú kinézése* némi telt, felduzzadt fejet mutat; baloldala, a fültől alá, egy kis daganatot mutat. Nagyon jól lehet látni, hogy a szabályos arcz kissé meg van zavarva; és a fej és nyak belől még jobban, mint kívül, meg van dagadva, felpuffadva: innen van általában a szűkülés eme szervekben, innen vannak a torokbajok.

Kétség nélkül a *beteg ujj első alkalommal nem volt kellően meggyógyítva, a mérgesanyag nem volt egészen eltávolítva*. A ki most a kórananyagot végkép kivezeti, a testet megtisztítja: az a torkon is fog segíteni. E végre hassunk először *kivezetőleg az egész testre*, aztán különösen a *fejrészekre*.

Az előbbi történik a *zsák alkalmazása* és a *sál felrakása* által. Zsákkal a földműves ember leg hamarább rendelkezik. Előbb *zabszalma* forrázatba belemártván, aztán bele bujik. Ezt tegye 3 nap egymásután mindig 1 $\frac{1}{2}$ óráig. A negyedik naptól kezdve e már nem szokatlan lakásba csak minden harmadik nap költözzék.

A sált hordozza naponként 1 óráig.

14 nap múlva végezhet *egész mosdásokat* 2-szer hetenként, és 1-szer *hetenként* öltön *spanyol köpenyt*.

Ha a *nyelvcsap* még bántja, egypár *fejgőzt* is vehet, természetesen, különböző napokon. A baj gyökeresen meg lett gyógyítva.

Torokgyík.

Jön egy atya és panaszkodik, hogy 4 éves leánya torokgyíkban vagon. Épen úgy van, mondja, mint a többi 3 gyermek, kik mind meghaltak. Nagyon hamar meghaltak; ez is hamar meg fog halni. Már alig bir lélekzeni és köhögni. Feje és teste egészen fel van duzzadva. Mit tegyek? *Négy* óra

kell, hogy elhozzam az orvost, és akkorig meghal gyermekem.

A *felelet* így hangzott: Menjen tüstént haza, forraljon egy kis vizet, melybe *eczet* van keverve, mártson bele egy *kendőt*, facsarja ki és göngyölje be vele a gyermeknek *egész nyakát*. Tekerjen fölébe még egy *száraz* kendőt és az így felrakott göngyöt hagyja rajta $\frac{3}{4}$ óráig. Aztán mártsa újra a kendőt az eczetes vízbe.

Ezt tegye 6 óra hosszant, hanem minden $\frac{3}{4}$ órában a göngyöt újra áztassa meg. A 6 óra leteltével szabadítsa fel a nyakot, könnyeden betakarva.

Aztán alkalmazzon a gyermekre ugyanama kendővel, melyet e végre ismét eczetes vízbe mártott, *rövid göngyöt*. Tegyen fölébe *száraz* burkolatot és takarja be a gyermeket jól, gondosan, de nem nagyon erősen. Így maradjon a gyermek nyugodtan 1 óráig.

Egy óra múlva vegye le a göngyöt és hagyja a gyermeket, szokottnál nem jobban betakarva, fekünni az ágyban. Ha 6—8 óra múlva még nehezen lélekenéz és köhögne, akkor a *borogatást* a nyakon még egyszer, mint főnebb volt mondva, meg lehet újítani és 1—2 óráig rajta hagyni. Ha 1 óra múlva nagyon *forró* lenne és a gyermek nem jól érezné magát, akkor a kendőt újra be kell mártani. Hatását fogja tapasztalni.

Az atya úgy tett, mint rendeltem, és 30 óra múlva az elveszettnek hitt lányka ismét egészséges, friss és élénk volt.

Akkor is meggyógyult volna, ha a kendőt jó *hideg* vízbe (fele eczet) mártották és a bemártást minden $\frac{3}{4}$ órában megújították volna. Ha nem csillapodik a hőség, még a *lábakat is egész a lábikrán fölül*ig be lehet göngyölni.

T u d ö b a j.

Egy asszony ezt beszéli: „Az orvosok azt mondják, hogy *tüdő és torokhurutom* van, *tüdőm* nagyon meg van támadva, és két orvos kijelentette, hogy nem lehet rajtam segíteni. Még szeretném a *viz-kúrát* megpróbálni; ha ez sem segít, akkor megnyugszom az Isten akaratán.“

Ezen asszony 20 napon át kapott naponként 2 felsőöntést és mindjárt utána térdöntést és hetenként 2-szer rövid göngyöt.

Továbbá naponként 2 csésze teát, kisebb adagokban, főtt kömény magból, csalánból és utifűből.

Ezen idő múlva eltűnt a hurut, minden nyálkásság eloszlott, friss színt öltött és ereje visszatért.

Tüdőgyulladás. (Lásd 291. l.)

T y p h u s.

Valamint a himlőbetegségnél a himlők, a kelések *kifelé* nyomulnak: úgy a typhusban *befelé* képződnek kelések. És e kelések álláshelye szerint szólnunk *fejtyphus* és *altesti typhusról*.

Némely betegedési esetben támadnak ugyan kelések, de nem fejlődnek ki, mint p. o. vannak vérkelések, melyek időleges gyuladást mutatnak, aztán pedig ismét eltűnnek végkép. Az ilyféle typhusnak sajátos neve nagyon, de a falusiak nem adnak sokat rája. Elhagyom tehát.

Mi a gyógyítást illeti, mindenekelőtt *háromfélét* kell megjegyezni:

1-szor nem kell engedni, hogy a *lázforróság* nagyon messze jusson, különben a testnek minden ereje és minden nedve nyomorultán eléghet.

2-szor, hogy a *keléseket*, ha vannak már ilyenek, mondom, legjobb feloldani, vagy, ha *kelések* még

nincsenek, képződésöknek legjobb *elejét venni*, más szavakkal, legjobb a keléseket betöltő *mérges anyagot* kivezetni.

3-szor, hogy ez a *mérges anyag* lehető hamar bucsut vegyen a testtől.

Egy *szer* sem alkalmasb és biztosb e háromféle célra, mint a *viz: hűvösít, oldoz és kimos.*

János elment fivére holttestéhez, ki typhusban halt meg. Vigyázatlanul felöltötte a megholtak egy darab ruháját, és néhány nap mulva őtet is megragadta a typhus legfőbb mértékben. Nagy volt a hőség, még nagyobb a nyugtalanság.

János hamar oda állítottatott ágyához egy *vizes kádat*. Mihelyt a hőséget és nyugtalanságot igazán érezte, a beteg belépett a vízbe legfőlebb 1 perczre. *Beleült a kádba*, úgy, hogy a víz a gyomortájig ért, hirtelen megmosta durva ruhával felső testét, gyorsan a nélkül, hogy megtörölköznék, friss üngöt vett magára és befeküdt ismét a meleg ágyba. Mintegy újraszülöttnek érezte magát.

3 nap tett így, mindennap 3, 5, 6-szor. Óra nem kellett neki e célra. A lázhőség volt fürdőórája; első nap 6, második nap 3, utolján 1 áztatásra mutatott. 5 nap alatt minden veszély elmúlt.

Ekkor azonban a meggyógyultnak *feleségét* ragadta meg a typhus. Ez ugyanama kádat, melyet férje használt, használta fürdőkáduul. Kevés napok mulva ő is kigyógyult bajából.

Mind a két beteg *itala* a víz volt, és aludt *tej*. Nem ettek semmit, míg végre étvágyuk lett. Ekkor a szegény embereknél bebállagott: a *kenyérleves, tejleves, rántottleves*, egy kis burgonya is, még kettő sem ártott semmit. Kevés napok mulva visszatértek a szokott étkezésre.

Miksa, fél óriás, meglátogatta typhusbeteg *János* sógorát; azt hitte, hogy az ily betegség neki mitsem árthat. Nyolcz nap mulva azonban megtörött az óriás erő, és a hőbátorság jajgatásra fakadt. „Már nem járhatok, már nem állhatok; nyom valami és fáj mindenfelé.” Megkapta a typhust.

Miksának fürdőkádja nem volt, hanem volt egy nagyobb faedénye. Bele térdelt és durva ruhával és leghidegebb vízzel (körülbelől 1 perczig) megmosta egész testét, *valahányszor a hőség magas fokra emelkedett.*

8 napig folytatta e gyógmódot. 6 nap mulva már kért levest; 10 nap mulva fölkelte és rövid idő mulva elvesztett erejét visszanyerte ismét. A felgyógyult később egy másik szinte typhusbetegnek ügyes tanítómestere volt.

Oly időben, midőn 5 hét alatt körülbelől *huszan* gyógyultak és menekültek meg a főnért alkalmazások által, egy *2 éves gyermek* is megkapta a typhust. Senki sem hitte, hogy a gyöngye teremtés megszabadul a haláltól.

Valahányszor nagyon jajgatott és sirt, vagy belemártotta anyja meleg víz által kissé szelidített vízbe, utána gyorsan lemosta, vagy pedig langyos vízbe mártott lepedőbe göngyölte. 12 nap mulva a kis teremtés fris volt ismét.

Oly betegeknek, kiket az első ijedtség a hideg víztől egészen elidegeníthetne, az alkalmazásokra *nagyon örömet megengedek szelidebb, kissé melegített vizet*, csupán az előbb említett okból. *Általában az alkalmazásra a legfrisebb víz a legjobb*, legyen kút, patak vagy forrásvíz.

Egy *lánykát* haza küldöttek az intézetből. Heves *fejfájás*, gyorsan változó *hőség és hidegség*, és meg-

lehetős nagy *hasmenés* felől panaszkodik. Dolgozni, járni nem bír a lányka.

Első nap megmosták 3-szor a beteg hátát, mellet és altestét, és 1-szer 2 óra hosszant nedves ruhát kötöttek altestére.

Második nap félfürdőt vett a felső test mosásával, valahányszor ezt a hőség megkivánta.

Harmadik nap már elég volt 2, a negyedik nap 1 ily félfürdő. A lányka tul volt a veszélyen és friss lett ismét hamarjában.

Egy *tuzatnál* több esetet hozhatnék fel, melyekben a betegek, kik *különszenvü* és egyéb mód szerint voltak gyógyítva, *végére oly nyomorultak, oly vér és nedvszegények és úgy fölemésztve lettek, hogy soha többé igazán föl nem üdültek.* A balságos *kábitószer*ek, a drága *chinin* stb. különösen a gyomrot a legszánandóbb állapotra vitték.

Az ily *felette elgyöngült typhus* üdülőknek rendszeren tanácsolom, igyanak 3—4-szer napjában 1 *kiszésze ürömteát*, nem sokára bő és jó gyomornedvek képződnek; aztán naponként 3—4-szer *hátukat, mellöket és altestöket* mossák meg erősen *eczetes vízzel*.

Természetes, nagy elszántság szükséges, kivált ha a bajlódó ur az ugynevezett művelt körökhöz tartozik, az általán rettegett *víz* használatához.

Gyöngéd lelküeknek, kiknek ez a bizonyos előszeretettel ugynevezett *lókúra* csöndes ájulást szerezhetne, ama tanácsot adom: vegyenek szivacsot, mártsák hideg vízbe és mossák meg vele *mellöket és altestöket*, mint reggelenként arcukat és kezeiket megmossák.

Ha ezt csak 1 nap megteszik, nagyon hamar érzik jótékony hatásait és bátran és bizalommal átadják *hátukat* és egyéb testrészeiket is a víznek.

A kinek még ez a dolog is kemény, rossz és fárasztó: tegyen, a mit akar; következményeit egyedül a bajlódó fogja viselni.

Nagy aggodalom szállja meg az *intézet előljáróit*, ha valamelyik házban, sőt intézetben ily ragadós nyavalya kiüt.

Tulhajtás nélkül állítom: ha egy alvószobában 10 gyermek fekszik, és egyikök typhusba esik, a vízzel való bánlás mellett egy másikra *biztosan át nem ragad*. Hiszen az átragadás többnyire a testnek egészségtelen *kigőzölgése* által történik.

Ezt pedig a mi gyógy módunk szerint a nedves ruhák magokba szivják és így a ragályanyagokat csirájokban elfojtják. Folyvást megújított tiszta levegő mellett a lehellettől nem kell nagyon félni. Hogy az ily betegek *ürülékei* lehető gyorsan eltávolítva, és, ha lehet, külön helyre legyenek öntve, ez magától értetődik.

Typhus és következményei.

Egy rangos *francia* szóról-szóra ezt írja: „Több esztendő folytán *rheumatismusban* szenvedtem és nagyon erős *orr és torokhurutom* volt, mely eustákus csövemet megtámadta és ez által hallásomat megrontotta.

1877 és 1878-ban 2 hónapig kénköves zuhanyt vettem *Aix-les-bainsben* Franciaországban, hanem legkisebb siker nélkül.

1879-ben azt tanácsolták, hogy *Bauscheid* életkeltőjét próbáljam meg; követtem a tanácsot és 5–6 hétig alávetettem magamat az igazi mártiromságnak; mert hetenként rátették ezen életkeltőt egész hátomra, nyakcsigámba és füleim megé. Ez ama szép hatást idézte elő, hogy ideges állapotom és hurutom legalább felényire növekedett!!

1879-iki júliusban elmentem a legjobb fülorvoshoz *Straszburgba*; ez sem talált szert orr és torokhurutom elhárítására. Minthogy hallásom beteges volt és a hurut mindinkább éreztette magát az eustá-

kus csőben: kerestem tehát mindenfelé orvost, a ki segítne rajtam.

Egy különös alkalom által *Achenbe* jutottam, hol Dr. Schw. gégeorvost ajánlották. Ez 3—4 hét alatt próbált gyógyítani maratással és pokolkővel. A 3-ik hétben *typhust* kaptam, mint vélem, ama felette nagy idegizgatásra, melyet a pokolkő marása okozott.

Ez ama rosz *patécsos typhus* volt, mely oly erősen megtámadott, hogy 41, 2 fokú lázt kaptam. Midőn *vérzések* álltak be, kétségbeestek megmentéséről. A különféle *mérgesszerek* sok befecskendezéséről épen nem akarok itt szólni.

6 hét múlva ismét visszajöttem életre; hanem teljes felgyógyulás nem állott be. A typhus óta (az 1879-iki év késő szakában) folyvást szenvedő állapotban voltam; gyomrom és altestem nagyon meg volt támadva.

A legkönnyebb étkek is bántottak, és székürülésem allövet nélkül soha sem volt. Oly ingerlékeny voltam, hogy a legkisebb fölinduláskor nem birtam magamon segíteni. Éjjeli 12 óra előtt soha sem mehettem nyugalomra. A typhus következtében hurutom és fülbajom is nagyon súlyosbodott. Majdnem egészen siket lettem.

1880-ban *Párisba* mentem a híres Dr. D. fül-orvoshoz . . . siker nélkül. Párisból *Lyonba* mentem Dr. I. fül-orvoshoz, minden legkisebb siker nélkül.

Minden belehelés, minden maratás, melyet 5—6 hét alatt elkövettek, mitsem használt.

1881-ben 5 hónapot a *straszburgi* kórházban töltöttem. Az orvos mindenekelőtt *gyomromat* és *altestemet* akarta meggyógyítani. De utoljára mitsem tudtak egyebet rendelni, mint tejkúrát, melylyel 4 évig nyomorultan tengődtem.⁴

Ennyit jelent a beteg, ki, midőn hozzám jött, csakis még egy járó holttesthez volt hasonló.

Vajjon a viz ily kétségbeesett és üdült esetekben adhat-e még segítséget, legalább enyhülést?

Bátran „igen“-nel felelünk.

Az első alkalmazásoknak, magától értetődik, oldozó természetűeknek kell lenniök, és különösen a fejre és lábukra. Azonfölül a belsőben való oldozásra is kell hatni. Közben erősítő alkalmazások is eshetnek.

Az alkalmazások sorban a következők voltak: fejgőz 24 perczig, rája következő felső és alsó öntéssel, lábgőz, felső és alsó öntés, rövid göngy, meleg fürdő, fejgőz, felső és alsó göngy, rövid göngy, meleg fürdő felváltva hideg fürdővel, fejgőz, felső és alsó göngy.

Minden napra esett 1, vagy (a beteg állapota szerint) 2 alkalmazás. Így lett 3—4 hétig folytatva.

Utána egy ideig következett hetenként még 2 egészmosás, legjobb éjjel kikelve az ágyból, azontölül hetenként 1 félfürdő 1—2 perczig.

Belől gyorsította a gyógyulást 2—3 különféle tea, melyek felváltva lettek véve.

A teák állottak *cziczkóró*, *zsálya*, *linka* keverékből, 3—4-szer hetenként 1 csészével; *fenyűmagból*, *utifüből*, szintugy véve.

Helyén látom, hogy itt még két észrevétel legyen fölemlítve. A mi esefünkben különösen bő *kigőzöl-gésre* volt célozva, miután a beteg képében fölemlített sok *bomlásból*, mint a hervadt arcvonásokból és a felduzzadt, taplós hústömegből világosan torlódásokra és megkeményedésekre lehetett következtetni, melyek részint kívül láthatólag napfényre jöttek, részint rejtetten a belsőben táboroztak.

Az alkalmazások közt a *lábgőz* csak 1-szer, a *fejgőz* gyakrabban fordul elő. *Miért?* A *fej* fel volt duzzadva, az óriásalak *lába* olyan mint a száraz vessző. A fejre a gőz, minden káros félelem nélkül, ismételve hathatott, feltalálta munkaterét.

A lábakkal mitsem lehetett tenni, már elég soványak voltak, és az elvesztett melegséget más szerekkel kellett ismét helyreállítani. Ily esetekben a *gözökkel*, melyek folyvást vigyázatot kívánnak, nem lehet tréfálni. Az ily elgyöngült természetek a sorvádástól ugyis csak 1 lépésnyire állanak.

Az ur nagy hálával és látható javulással távozott.

V e s e b a j .

Egy földműves beszéli: „A minő erős és testesnek látszom, épen oly nyomorult vagyok. Már nem dolgozhatom, folyvást fel vagyok *puffadva* és sokszor oly nehezen *lélekzem*, hogy azt hiszem, meg kell fuldnom.

Ide oda fordulok az ágyban, a nélkül hogy aludhatnám.

Vizeletem többnyire nagyon sűrű és vérrel kevert. Sokszor nagyon heves égetés van hólyagomban.

Több orvosom volt. Egyik azt mondotta, *májhajom* és *epekövem* van. Másik azt állította, *vesebajom* van és vesegenyedés lesz belőle. Harmadik azt vélte, *gyomrom* nem emészt és azért vagyok mindig elnyálkásodva, mivel számban mindig igen sok nyulós nyálka vagyok.“

A majdnem vigasztalatlannak a következő *alkalmazásokat* javasoltam :

1) hetenként 2 meleg fürdő fött zabszalmából, 3 változással, 30—32° R. fokkal. (10 perczig meleg, 1 perczig hideg vízben.)

2) hetenként 2 rövid göngy, szinte zabszalmavizből, 1½ óra hosszant.

3) naponként 2 csésze tea békarokka és fenyűmagból, 10 perczig forralva.

Hat hét alatt ez a férfiú teljesen felgyógyult. Teste szabályos, a nagy has eltűnt, a barnasárga szín

elmult, és valamint színe fris és egészséges, úgy ereje is visszatért.

Egy szegény munkás írja: „Vesebajba estem körülbelől 1887-iki novemberben, de mellette dolgoztam 1888-ik januárig. Erőm azalatt annyira csökkent, hogy már 11 hétig kellett ágyban maradnom. Az orvos, a ki gyógyított, kitérta előttem, hogy bajom meghüleséktől, és visszaverődött veritéktől ered és hosszadalmas baj.

A vizeletben mindig sok barnavörös üledék volt. Vegytanilag megvizsgáltattuk a gyógytárban, és kiderült, hogy vérből áll.

E folytonos vérvesztesség által annyira összeementem, hogy az orvos *vizbetegségtől* tartott.

Miért is napról-napra megvizsgálta lábaimat és szívemet; de sehol semmi nem mutatkozott a vizbetegségből.

Midőn egy idő múlva jobban éreztem magamat, ismét munkához fogtam, hanem, 20 hét múlva bajom ismét megújulván, a munkával újra fel kell hagynom.

Minthogy már oly sok orvosságot és mindenfélét bevettem tartós eredmény nélkül, néhány ismerősöm javaslatára elhatároztam, hogy elmegyek *Wörishofenba*. A viz-kúrát használtam, mely kitünően hatott.

E férfiún a következő alkalmazások segítettek:

1) egyik nap felsőöntés és térdöntés délelőtt, félfürdő $\frac{1}{2}$ perczig délután;

2) másik nap éjjel az ágyból kikelve reggel egészmosás, aztán vízbenjárás, délután felsőöntés és térdöntés;

3) felsőöntés, később czomböntés délelőtt, hátöntés és vízbenjárás délután. Így váltogatva 3 hét hosszant; továbbá

4) naponként egy csésze teát 10 zuzott fenyőmagból és kevés békarokkából reggel és estve mindig 2 adagban inni.

Vérbomlás.

Böjti beszédekről haza utazva, meglátogattam egy *plebánost*. Az úton esetleg megtudtam, hogy várják halálát. Beléptem.

A plebános ur támszékben ült és elbeszélte: „25 lyuk és seb van testemen. Itt az arczomon lát 5 tapaszt, ilyen húsz van testemen. Nagyon hirtelen támadnak kis kelések barna folyadékkal. Ha tapaszt tesztek rája megmarad 1 napig; ha leveszem, rendesen romlott, rothadt hús ragad hozzá.

Igy türök és szenvedek már hónapok óta, és nem találok semmi segítséget. A testi sebeknél még kinzóbban érzem szájnyemben a rémitő undorodást, melyet senkinek sem írhatok le.

Drága paptársam! ha tud jó tanácsot egy szegénynek, adjon mihamarább, ugy látszik, itt a végső idő.“

A sajnálatraméltónak javasoltam: vegyen be minden második órában 4—6 kanál *zsálya* és *üröm* teát, hogy az undorodás távozzék inyjéből. Aztán elhagytam őt a viszonzlításra más világon!

5 nap mulva jött valóban egy küldöncz, de nem a várt halálhírrrel, hanem azon örömjelentéssel, hogy az undorodás eltávozott az inyból, és a beteg már étel után kívánczozik. Az első tanács oly kitünően hatott, adjak mielőbb második tanácsot.

Tudtára adattam: *14 nap folytán naponként mossa vagy mosassa meg magát egészen fris vizzel, az egyes mosások lehető rövidek legyenek.*

Újonan jelentették: az állapot javul, az étvágy növekszik.

További alkalmazásokul néhány héten át rendeltem felváltva egyik nap *spanyol köpenyt*, másik nap *egészmosást*.

14 nap mulva a plebános ismét végezte az első szentmisét.

Következett még *hetenként 1 növényfürdő*, 28° R. *szénapolyvából* készítve, befejezve *hideg mosdással*, és *hideg félfürdő* (a felső test mosásával), felváltva *egész mosással*, egyik nap az első, második nap a második alkalmazás.

Az én paptársam meggyógyult tökéletesen és még 24 esztendeig élt, hivatásörömmel hivatalában mint plebános élete végeig.

Jön egy férfiú és beszéli: „2¹/₂ év óta vagyok beteg, és senki sem segíthet rajtam. Két év előtt mindkét *lábam* nagyon megdagadt és föl egész a térdig megkékült egészen. Mindegyik lábomon 2 lyuk támadt, melyekből sok vér és geny folyt ki.

Midőn lábaim kissé javultak, jobb *karom* dagadt meg erősen, szinte megkékült egészen és rajta is lyukak támadtak.

Karom most ismét jobban van; hanem kelés és fájdalom van *háton*, a felső keresztcsonton.

Néha testem nagyon fel van puffadva, és ropant fájdalmakat érzek. HANEM az elmondott testi fájdalmaknál sokkal rosszabbak az én lelki fájdalmaim.

Már sokszor nagyon *zavartan* beszéltem. Ha meg volna engedve, már sokszor véget vetettem volna életemnek. Már sokszor megmondották, hogy ez meg van nekem téve. Bármint legyen azonban, de már nyomorultabb nem lehetek.“

Ezt rendeltem: főzessen *zabszalmát*, mártson e zabszalmavizbe egy *gabnazzákot* és bujjék bele mint gatyába a vállakig. Így takartassa be magát gyapjú-takaróval, maradjon úgy 2 óráig és aztán, a mint birja, lásson dolgaihoz.

Második nap mártasson be egy *durva üngöt* szintugy ily forró vízbe, kifacsarva öltse magára, és takartassa be magát gyapjútakaróval.

Harmadik nap vegyen *rövid göngyöt*, meleg zabszalmavízbe mártva, 1½ óráig. Igy lesz folytatva 14 napig.

14 nap mulva minden kelés el volt háritva, az egyik láb meggyógyitva, a másikon volt még egy kis nyílás; az étvágy megjött, és a földművesnek minden harmadik nap egyet kellett a 3 alkalmazás közül felváltva használnia. Három hét mulva test és lélek rendbe jött.

Vérfolyás.

Egy háziatya jön és ezt beszéli: „Feleségem már régóta vérfolyásban szenved és haldoklik, mire haza megyek, talán már elhalálozott. Orvosi segítség nincs többé. Vajjon épen nincs semmi gyógyszer?”

A férfinak e tanácsot adtam:

1) Az asszony eleinte minden ¼ órában igyék 2—3 kanál *kannamosó* teát, később naponként mindig 2 evőkanállal.

2) Altestére tegyen eczetes (fele víz, fele eczet) vízbe mártott lepedőt 2 órahosszant és minden 20 percz mulva ismét újra be kell mártani.

A vérfolyás hamar megszűnt, és az asszonynak csupán még 2-szer kellett mindig ½ óráig ily borogatást használnia.

Hogy ismét vérhez jusson, a legjobb hatással volt, minden órában 2 evőkanál *tejet* venni a szokott házi étkezéshez. Négy hét mulva ez az asszony ismét teljesithette házi dolgait.

Legyen itt megjegyvezve, hogy ily alkalmazásokat csak szükségsetben tehetni, mig orvos érkezik.

Vérhas.

A vérhas *testvére a kolerának*. Mindkettő nagyon hasonló egymáshoz. Ez a betegség rendszeren rémitő *görcsökkel* kezdődik az altestben és erős *hasmenéssel*. Egyéb mellett sok vér megy el.

Leggyorsabban úgy gyógyítjuk a vérhast, ha kétszeresen összehajtott lepedőt eczetes meleg vízbe mártunk és az altestre kötjük.

Egészen feltűnően hat belől egy pohárka *áfonyaszsz*, melyet magunk is könnyen készíthetünk és melynek egyetlenegy még oly csekély házigyógytárban sem kellene hiányoznia. 2-szer napjában 2 kanállal e szeszből meleg vízbe önthetünk, az enyhítő ital nagyon jól fog izleni.

Ha második nap *nem javulna lényegesen az állapot*, akkor megújítjuk a *borogatást* az altestre és még veszünk egy adag áfonyaszszot.

József összehúzta magát az ágyban mint a féreg. Néha a görcsök úgy körülforgatták mint a golyót. Kiáltozott fájdalmában. A putraszékben $\frac{1}{2}$ liternél több vér volt. 2 kanálnyi a főnemlített áfonyaszszból, reggel és délután véve, rövid idő alatt jóvá tett mindent.

Anna, 50 éves asszony, jajgatott borzasztó görcsökben. Hasmenés sok vérrel avval ijesztette, hogy ez teljesen kifejlődött kolera. Az eczetes lepedő a testen, az áfonyaszsz belől a beteget 1 nap alatt helyreállította. Ha nincsenek áfonyabogyók, tej kőménynyel megfőzve, szintugy nagyon jó szolgálatot tesz.

Vérhányás és vérömlés.

Ha vérhányás áll be, az a kérdés, *vajjon a vér a gyomorból vagy a tüdőből jön-e.*

Azt mondják, hogy *tüdővérzésekre* lehet következtetni mindig, ha a vér nem egyedül a *szájon*, hanem az *orron* is, sőt egyes esetekben a *füleken* is kitör. A vérhányás mindig megdöbbentő és óvatosságot kíván, mivel kisebb-nagyobb veszélyeket rejt magában folyvást.

Ha a vér a gyomorból jön, ki tudja, minő erecske szenvedett, vajjon megújul-e és mikor a vérhányás. Az elhanyagolásból *vérszegénység* vagy súlyos betegség következhetnék. Iparkodjunk tehát a sebes helyet hamar gyógyítani, és a *gyomorból* jövő vérhányásnak nincs jelentősége.

Nagyobb, sokszor igazán nagy veszélylyel jár a vérhányás a *tüdőből*. Szerezzünk tehát lehető gyors segítséget.

Mind a kétféle vérhányásnál a *kannamosó* tea mindig a legelső fűszer az ő összehuzó erejénél fogva. Ha az *orron* ömlik ki a vér, lehető sokszor szivjunk fel orrunkon ily teát. Ha a *szájából* ömlik, nyeljük le minden 2—3 perczben egypár kanállal ily teát. Rendszeren nagyon hamar csillapítja. A teljes lecsillapítás után is még egy ideig be kell e teát venni. Én magam nem ismerek oly esetet, melyben a *kannamosó* tea nem segített volna gyorsan.

Ha a vérhányás többször előfordul, ki kell *okait* nyomozni. Akkor vagy a *tüdő* beteg, és a bajlódó a *sorvadók* közé tartozik, vagy pedig a fej felé nagy vértorlódás van, melyet meg kell szüntetni. (L. Vértorlódás.)

A *vérömlés*, mely egy nemesb vérszerv megsértésének következménye, itt csak legyen fölemlítve. Itt rendszeren vége minden segítségnek. Többnyire hirtelen halál következik be.

Szólok itt egy keveset az *orrvérzésről*. Sok embernek igen gyakran van orrvérzése, és mitsem törődnek vele, mivel utána *jól* érzik magokat. Mind-

amellett ez az állapot beteges, mire előbb utóbb súlyos betegség fog következni. Minden egyébtől eltekintve, szükségkép lassanként *vérszegénység*, *gyöngvér* stb. áll be és evvel az ismeretes állapotok: gyötrellem, félelem, megijedés, aggodás, legkülönfélébb töprengés.

Orrvérzésnél gyakran jó *csillapító szerül* ajánlják: az illetőt tudta nélkül meg kell ijeszteni, vizet önteni a nyakába, ide-oda forgassa fejét.

En ellene vagyok mindeme fogásnak, melyből sokszor az ellenkező következik. En csupán ezt tartom helyesnek: a *vérkeringést rendes forgásba* kell hozni, a tulságosan fejbe tóduló vért le kell vezetni az altestbe és lábakba, melyek ily állapotok közt rendszeren vérszegények, miből aztán később mindenféle gyöngeségek és hibák képződnek.

A *vérnek: eme lefelé vezetésére* kitünően hat: kezdetben a meleg *lábfürdő* hamúval és sóval, 15 perczig, hetenként 2–3-szor; szintugy hetenként 2–3-szor *járni hideg köveken*, és 2–3 *rövid göngy*. Ha a természet már megerősödött, továbbá kitünő szolgálatot tesz a *felső és alsó öntés* és *félfürdő* a felső test mosásával, hetenként mindig 1 alkalmazás.

Van oly *orrvérzés*, mely nem csupán fontos, hanem könnyen halált hoz. Egy 15 éves lányka, ki a fejlődés korszakában állott, tökéletesen elvérzett 2 óra alatt. Mintegy csövön ömlött ki orrán a vér, és a vérzés halállal végződött.

Magamnak is volt esetem, hogy egy 16 éves lányka körülbelöl $1\frac{1}{2}$ óra alatt orrán 3 mosdótál tiszta vért vesztett el. A növekvő halálhalványság és a közalgó álmoság miatt a legrosszabbtól lehetett félni. Ejjel 2 órakor legsürgősebben hívtak, hogy az elvérzót készítem el a halálra. Minden háziszerek ki voltak meritve, orvos nem volt helyben.

Késedelmetlenül $\frac{1}{2}$ kanna *vizet fejére* öntettem,

másik felét pedig *felső hátára*. Majdnem ama pillanatban megszűnt a vérzés. A lányka több óráig nyugodtan feküdt, hanem nagy gyöngeségében többé-kevésbé magánkívül volt.

Alig szedte össze magát egykevéssé, az *orrvérzés* újra jelentkezett. Az öntés ismételve lett és ugyan ama hatást szerezte.

A gyöngeség megszüntetésére a beteg, legkisebb étvágya és szomja nem levén, minden félórán 2—3 kanál *tejel* vett be; két nap múlva már következhetek erősítő *levesek*, melyek a *tejjel* felváltva és felette csekély adagokban véve, lassanként a nagyon meggyöngült testet kissé fölsegitették. A *felsőöntés* naponként legpontosabban lett véve.

A vérzések elmaradtak, ellenben rövid idő múlva igazi jó *étvágy* jelentkezett. 4—6 hét alatt a beteg szemlátomást üdült, $\frac{1}{2}$ év múlva érzett ugyan belől még gyöngeséget, hanem kívül viruló színben volt, mint korábban. A kezdődő fejlődés lehetett, mint az első esetben, oka a vérzésnek.

Vérmérgezés.

József egy tehenet vágott és a vércs késsel mély sebet ejtett hüvelykén. Nem törődött vele, míg aztán erős fájdalmak jelentkeztek és keze *megdagadt* úgy, hogy ujjait már csak nagynehezen mozgathatta. A *forróság* nagyobbodott, és nem sokára sárgás és kék *foltok* mutatkoztak az ujjon és kézen.

Egy *orvos* adott neki valami szert mosásra és bekötésre. De a fájdalmak, melyek immár a könyökig terjedtek, mindegyre kiállhatlanabbak lettek, és a szegény ember jól érezte, hogy egy görösszerű gyuladás benne mindig tovább harapózik, mint a tűz.

Engemet hívtak. Én *kéz és kargözöket* ajánlтам 4-szer napjában, mindig $\frac{1}{2}$ órahosszant. Ezen

időn kívül kezét egész a könyökön fölül duzzasztott *szénapolyvába* takarta. *)

Minden $1\frac{1}{2}$ —2 órában, vagyis annyiszor, a hányszor a fájdalom nagyon érezhetőleg fokozódott, a *szénapolyva* meg lett újítva, vagyis újonan megduzzasztva és újonan ráarakva. Ez az eljárás nemcsak enyhülést, hanem teljes meggyógyulást szerzett. A bajt jelző üszök elharapózása az első nap estéjén már megszűnt. Az egész gyuladás 4 nap mulva el volt háritva.

Egy ur megvágta *tyukszemét*, mely gyuladásba jött, és ő nem sejtett semmit. Kevés napok mulva olyan lett a gyuladás, hogy a vérmérgezésnek nyilvános jelei és fájdalmai mutatkoztak. Sokan, kik hasonlót láttak, a szegényt elveszettnek tartották.

A beteg vett *naponként 2 lábgözt duzzasztott szénapolyvából*, (ezt a lábfürdőhöz kell adni,) és *naponként lábai egypárszor, mindig 2 óráig, kannamosó forrázatba mártott ruhákkal* (minden órában újra bemártva,) voltak begöngyölve. Minthogy a testen a mérgezés nyomai már látszottak (rosz szín, étvágyhiány,) a főnebbi részletes alkalmazásokhoz járult *naponként a felsőtest 1 mosása és 1 alsó göngy 1 $\frac{1}{2}$ óráig*. Kevés napok mulva ez az ur veszélyen kívül, 10 nap mulva egészséges volt. Ivott *naponként 2 csésze üröm és zsályateát* (mind a két füvet összekeverve.)

Az ily *csekély lábbajok* is nagy gondoskodást kívánnak. *Óvszerűl* nem hozhatok fel jobbat, mint a *meziláb járást* gyakrabban, ha legfőbb szükségesetben csak szobában történik is (p. o. 15—30 perczig

*) Szénapolyva forró vízzel lesz megduzzasztva, jól kifacsarva és gyolcsruhára terítve, rája teszi kezét a beteg, és úgy lesz bekötve, hogy a nedvesmeleg szénapolyva között feküdjék.

lefekvés előtt) és többször *hideg*, gyöngébb emberek részére *langyos lábfürdőt*. A lábak tisztán tartása fontos czikk a testnek összes egészségi ápolásában.

Egy vaskos *plebános* az ő vastag nyakát jodkenőcs által, melyet az orvos rendelt neki, akarta rendes állapotba hozni. Hogy hamarabb czélt érjen és a golyvától lehető hamar megszabaduljon, nagyon mélyen nyult a jodkenőcsedénybe. Rövid idő múlva az erős ur úgy lesoványkodott, hogy már alig bírta fél testi súlyját. Az orvos lemondott róla, mivel a jod *megmérgezte* véréét.

Ily esetekben aztán a *vizplebános* elég jó volt mindig; ezt minden vonatkoztatás és minden keserűség nélkül mondom. Csak tréfa!

A beteg 28—30° R. *meleg fürdöket* kapott *fenyűág* forrázatból, rákövetkező *hideg*, hanem gyors *lemosással*, *felső és alsó borogatást*, *felső és alsó öntést*, *alsó göngyöt* fenyűág forrázatból, minden nap 2 alkalmazást a kijelölt sorban. Azonfölül *mezilláb* kellett *járnia* harmatos fűben.

Belől jól hatott *naponként 1 késhegynyi krétaliszt* vagy *oltott mész*, $\frac{1}{2}$ liter vízben jól feloldozva, 3—4szerre inni, szintugy *naponként 1—2 kanál provencei olaj*, mellette egyszerű, erőteljes házi táplálék.

A *víz* ezen esetben is jól megtette a szolgálatot.

Egy háziánya vajmi kevéssé megsértette ujját, nem tudja, szeggel vagy faszálkával, épen nem törődött e csekélységgel, este ágyba feküdt a nélkül, hogy a sebzést jobban megtekintené; jelentéktelennek tartotta.

Már éjjel fölébred, fájdalmas görcsöt érez ujjában, nagy émelygést, ingert a hányásra.

A baj balkezén volt, és fájdalmat s görcsöt érez jobb lábán is.

Keze megdagad erősen egész könyökig, tüzipiros lesz, és 10 óra alatt egész karját majdnem kiállhatatlan fájdalom szállta meg. Az erek egész könyökig nagyon kidudorodnak és egészen sötétesek.

Orvos nem volt helyben és láthatóan legnagyobb veszéllyel járt a késés, hogy vérmérgezés fog beállani. A vörösség már a könyökön túl a felső kar feléig terjedt.

Szénapolyvát leforráztak vízzel, és az egész kezet oly forró szénapolyvával, a mint csak kiállhatta, beborogatták. Egész karját a borogatóval együtt a meleg szénapolyvás vízbe tette, 8 óra hosszant.

E szénapolyva mint huzó flastrom kiszivta egész karját és így kiszivta a méreganyagot a vérből.

Ismét ez mutatja, mily gyorsan kell hatni, ha a vérmérgezés jelei mutatkoznak.

Talán a házianya 1—2 óra múlva a halál áldozata lett volna.

Meg kell jegyezni, hogy már nyelve is kékszinűvé vált.

36 óra múlva pusztá tenyerén a bőr minden hústól úgy elvált, hogy le lehetett volna húzni.

A mint ujjában a görcsök megszűntek, természetes, minden baja is megszűnt.

Vérszegénység, sápkór.

Mivel az egész test vérből képződik és az egész testnek nagysága, ereje és kitartása a vértől van, ezért szükséges: a ki egészséges akar lenni és sokáig élni, annak *jó vérének* és *elegendő vérének* kell lennie.

A természet az ételből és italból készíti a szükséges vért, és igazán el lehet mondani: a kinek jó vére van, az egészséges, és a kinek sok vére van, az

kitartó; a hol pedig kevés vagy rossz vér lesz készítve, ott minden lehető betegségek bekövetkezhetnek.

Jó vérképzésre mindenekelőtt szükséges a jó, egészséges *levegő*, sok *világosság*, megfelelő *jó táplálék*, mely jó vért adhat, és a testnek szükséges *mozgása*, *tevékenysége*. Ha e szükséges föltételek hiányoznak, akkor a vér is csökken, és ha a tápszerrek nem jók, akkor a vércsökkenéshez még beteges vér is lesz készítve.

Vérszegénység úgy is beállhat, ha vért veszteszünk el sebzések, érvágások és egyéb vérvesztések által.

A ki vérszegény, az gyöngye is vagy beteg.

A vérszegénység képe a sápkóros. A sápkóros képe halvány, kékes, sokszor sárgás, barnás; különösen az ajak és foghús roncolt; a szempillák lankadtak, és így feltűnik mindenütt a gyöngeség, soványság, melegség hiány, hajlott magatartás, tehát a betegség képe.

A további következmények: *szivdobogás*, *nehéz lélekzés*, kivált a lépcsőjárásnál, *fejfájás*, *keresztfájás*, *ájdulkozás*, *görcsök*, *gyomorgörcs*, *gyöngye emésztés*. Az ily emberek sokszor oly ételekre vágnak, melyek sem a természetnek nem hasznosak, sem jó vért nem adhatnak.

Gyógyszerül csupán az szolgál biztosan, hogy a beteg lehetőleg friss levegőben tartózkodjék, keveset a szobában, és ez csak takarékosan legyen fűtve; a ruházat ne legyen nagyon meleg és ne álljon soha erősen a testhez, hogy a levegő mindenütt behathasson. Az ily betegek lehetőleg kerüljék a sűrű levegőt, p. o. a pinczében, a zárt helyeket, füstös szobákat.

Az ily betegek csak *jó, könnyen emészthető táplálékkal* éljenek, minő: a *tej*, *jó kenyér*, *főtt kenyérleves* és egészen egyszerű *lisztből* készült étkek; nagyon keveset egyenek egyszerre; 2–4 kanál tej és ez

többször a legjobb; mivel kevés a gyomornedv, nem lesz gyorsan fölemésztve és így roszul a gyomorban. *Mozgás és foglalkozás* a szabadban (de soha sem kell erőn túl dolgozni) jó a vér szaporítására és az egészség aztán magától jön.

A *vizalkalmazások* a következők: hetenként 3—4-szer éjjel az *ágyból* kikelni, egészen *megmosdani* és tüstént ismét visszamenni az ágyba; *vizben állani* a lábikrán fölül 1 perczig; mindjárt rája a karok is vízbe kerülnek, hetenként körülbelől 2—3-szor.

Ha a sápkóros nagyon *gyöngye* és kevés a *természeti melegsége*, akkor eleinte csak *meleg* vizet használjon mind a mosdásokra, mind a fürdőkre; a vízbe *sót vagy eczetet* is lehet keverni. Hogy az *étvágy* elő legyen mozdítva, nagyon jó naponként 3-szor, mindannyiszor 2—3 evőkanálnyi *ürömteát* bevenni. Kitünő szer a sápkór ellen szinte naponként 2-szer 1 késhegynyi *krétalisztet* 4—6 kanál vízben bevenni.

Ha a jelölt alkalmazásokkal az összes állapot javult, akkor mosdások és lábfürdők helyett félfürdőket lehet venni hetenként 2—3-szor; akkor a *felső és térdöntés*, nem nagyon sokszor alkalmazva, szinte megteszi szolgálatát.

Egy szegény szolgáló leány nem lesz *egykönnyen sápkóros*.

Vérszegénység gyermeknél.

Egy anya hoz egy 5 éves fiút. A fiú jó testes, igen jó tartása vagyon, tehát igen jó testalkotásu, de arcza oly halvány, hogy színe inkább egy halott, mint egy egészséges gyermek színe.

A gyermekben nincs élet, sem bátorság, nincs *étvágya*, ereje sincs, egyszóval, a gyermek oly *vérszegény* és egész szervezete oly tétlen, hogy inkább egy öreghez hasonló.

Több orvos gyógyította a gyermeket, mitsem segítettek. Két orvos jó sok bort itatott vele; de álla-

pota nem változott, és a gyermek mind a bortól, mind minden ételtől nagyon irtózott.

Mi itt a teendő?

1) a gyermek naponként üngöt ölt magára, mely szénapolyva forrázatba lesz előbb mártva;

2) naponként meg kell a gyermeket mosni vízzel és eczettel;

3) lehetőleg mezitláb járjon a szobában; menjen a szabadba, friss levegőre is.

Evésül és ivásul egyszerű házi étkezés szolgál: viz, tej (mindig csak kis adagokban 2—3 kanállal;) így tart 14 napig.

Ezen idő múlva:

1) naponként nem nagyon hideg vízben járjon a lábikrán fölülig, 3—5 percz hosszant;

2) naponként egyszer megmosni egészen vízzel és eczettel;

3) hetenként 1-szer vagy 2-szer üngöt öltön, sós vagy szénapolyva vízbe mártva.

Ezt 14 napig folytatni és aztán legfőlebb fél-annyszer használni.

V i d a t á n c z .

Egy atya beszéli: „Van egy leányom, ki most 10 éves és ki kiskorától fogva soha sem volt teljesen egészséges. A lányka fogzása oly kinos volt, hogy azt hittük, hogy bele kell halnia. Azonfölül egyik lába vékonyabb a másiknál.

Most e lánykának vidatáncza van; nem bir enni és alunni, és borzasztó nézni, mikor megjönnek görcsei. Sok orvosnál kerestem segítséget, hanem állapota mindegyre rosszabb lett.“

„Jó ember! forraljon *sarjut* $\frac{1}{2}$ óráig vízben, vegyen meglehetősen sokat, hogy a víz jó sűrű legyen, tegyen bele egy kis sót, mártson a vízbe durva *üngöt*, facsarja ki és adja a lánykára; göngyölje aztán be

jól gyapjútakaróba és hagyja $1\frac{1}{2}$ —2 óráig benne fekünni; ha alszik, addig, míg fölébred, ha a két óra elmúlt is. Tegyen így naponként 2-szer 8 napig, aztán hozzon jelentést!⁴

8 nap múlva eljött az ember és beszélt: „A lánykának rémitő *kiütés* van egész testén, különösen a hátán és mellén; hanem egészen földerül, semmije sem fáj, a görcsök el vannak háritva, és a lányka jól tud alunni, már kap étvágyot. Mit tegyek most még tovább?⁴

Felelet: „Adja a gyermekre minden harmadnap az *üngöt* újra, mint eddig; és még 14 napig ezt folytatván, a lányka egészséges lesz. Adja neki még e cseppeket is, minden nap körülbelől 20 cseppet vízben, mint eddig. (A cseppek ürömből készültek, mint a gyógytárban (Lásd II. r.) meg van mondva.)

Vizeletbajok.

Egyszer legsürgősebben hívtak egy 70 éves *ácshoz*, hogy lehető gyorsan készítsem el az örökkévalóságra. Borzasztó fájdalmai vannak, mondák, már nem tud *vizelni*.

Csakhamar a beteg házában voltam. Mint lelkipásztor azonban mitsem tehettem; mert a férfiú fölé futkosott szobájában és kiáltozott fájdalmaiban; egy pillanatig sem maradhatott nyugodtan. Vele jajgatott és siránkozott felesége is, ki ott ült gyámoltalanul.

Megmondottam neki: sürgősen *forraljon vizet* és készítsen elő egyuttal egy *putraszéket*. A fazékba tegyen 1 *maroknyi kannamosót*.

Megjegyzem, hogy az orvos 2 órányira lakott, és e férfiút bizonyára nem találta volna az élők között.

A víz forrott, az asszony beöntötte a fazékba a *kannamosó* fölé.

A beteg ráült a székre és a forró kannamosó-

gőzt a fájdalmas helyekre bocsátotta. Parancsolám: így maradjon ülve 20—30 perczig és aztán menjen az ágyba. Egy óra mulva, hozzátettem, eljövök ismét és elkészitem a halálra.

Egy óra mulva elmentem, hanem a férfiut egész nyugodtan találtam az ágyban, legnagyobb izzadásban. Legnagyobb örömmel beszélt nekem, hogy már 2 *pint viz ment el tőle*, és már legkisebb fájdalmat sem érez.

A halálra való készítés elmaradhatott.

Rája másnap ez a férfiú még egyszer vett ily gőzt 20 perczig; harmadnap nyugnapot tartott, és negyedik nap ismét szokott kézművéhez látott.

Ez a férfiú meghütötte magát és igyszerezte a bajt. Hihetetlen, minő segélyt hoz egy ily egyszerű növényke, gyorsan és helyesen alkalmazva, a szenvedésnek legkeservesb óráiban.

Egy földműves hasonló bajba esett. A legnagyobb erőtetés mellett és kimondhatlan fájdalmak között az orvos húgycsappal vette el tőle a vizet. A húgycsap eltörött, és a régi bajhoz új, majdnem még borzasztóbb baj járult. Mártiromság volt, míg végre az eltörött darabot kivették a testből.

Rémitő *gyuladás* képződött, úgy hogy a húgycsapra már gondolni sem lehetett. Az orvos műszer által iparkodott behatni a hólyagba. A kétszeri szúrás azonban nem sikerült, és az orvos elrendelte, hogy a beteget sürgősen el kell a halálra készíteni, megmenteni már nem lehet.

Az illető pap eljött nem sokára. Esetleg ez halott ama szerről, melylyel az első esetet meggyógyítottam. Gyorsan itt is lett alkalmazva, és hatása nem maradt el. A hólyag kiüresedett, minden *gyuladás* elmúlt, és a beteg tökéletesen meggyógyult. *Naponként* vett 2 ily gőzt.

Még lehet ajánlani a külső alkalmazás mellett kannamosóból teát készíteni, és e teát, (naponként egy csészét 2—3 adagra osztva) inni.

Egy szegény napszámos több héten keresztül nagyon bajlódott az említett betegségben. A baj napról-napra súlyosbodott. Kannamosógőzt alkalmazott; ez egyszer azonban nem volt oly jó hatása. A gőzök magokban gyöngék voltak, hatásukat további alkalmazással kellett erősíteni.

A kannamosó ki lett főzve, egy 4-szeresen összehajtott lepedő a forrázatba mártva, kissé kifacsarva és így a beteg helyre téve. Naponként 1 kannamosógőz és naponként 1 ily borogatás 2 óráig elegendő volt. Kevés napok múlva a baj meggyógyult.

Meghülés, mint az első esetben, volt itt is a baj oka, ha nem is egyetlen oka, mellékes körülmények is járultak hozzá. A kiszabadult vizeletből meg lehetett ismerni, hogy sok beteges anyag lett a belsőben feloldva.

Egy hasonló esetben a kannamosó helyett meleg vizet, eczettel keverve, alkalmaztam. Az így megázta-
tott és felrakott ruhák szintoly jól hatottak.

Egy háziánya már 19 hétig feküdt az ágyban és mindig orvosi segítséget használt. Az orvosok a bajt hólyagráknak nyilvánították. A fájdalmak néha oly nagyok voltak, hogy a szomszédok kiáltozni hallották a szegény asszonyt. Felgyógyulásra már régóta nem gondoltak.

Tanácsoltam a szegény asszonynak, forraljon kannamosót, mártson egy lepedőt a forrázatba, a kissé kifacsart lepedőbe rakja bele magát a kifőzött kannamosót, kösse be és így tegye vagy kösse a fájdalmas helyre.

Az *első alkalmazásra* enyhülést érzett a beteg. Így tett 5 napig, 3—4-szer *naponként*, mindannyiszor jó 2 óráig. 3-szor *naponként* ivott az asszony *kannamosó teát* is. Az *ötödik* nap sókő ment el tőle kimondhatlan fájdalom között. A kiment kövön nagyon tisztán lehetett látni, hogy részek váltak el tőle. A baj alaposan meg volt gyógyítva, a balságos rák az ollókkal együtt meg volt fogva valóban.

Egy 64 esztendő *férfiú*, különben erős és egészséges, már nem birt *vizelni*. Elhívatta az *orvost*. Ez a húgycsapot alkalmazta és kijelentette, hogy e bajra már nincs orvosság. És csakugyan minden 24 órában el kellett őt hozni a kellemetlen műtétre.

Négy nap mulva a *férfiúnak* egész testében nagy *lázhőség* állott be, és, a mi legnagyobb csapás volt, mitsem volt szabad inni. Két baj gyötörte így a szegény testet. Az orvosnak már kevés, ugyszólván semmi reménye nem volt.

Megkérdeztek és ezt javasoltam: a beteg feküdjék hátával egy többszörösen összehajtott, meleg vízbe mártott lepedőre $\frac{3}{4}$ óráig, ugyanama lepedőt be kell aztán újra mártani, altestére alkalmazni (alsó vagy felső borogatás) 1 óráig.

Már az *első alkalmazásra* $1\frac{1}{2}$ liter víz ment el tőle. Ugyanazon alkalmazás eleinte *naponként* 2-szer, némi idő mulva csak 1-szer lett megújítva.

Belől vett a beteg *naponként* 3 adagban vagy szünetben 1 csésze *kannamosó*, *fenyűmag* és *bodzagyökér* teát, 5 perczig főzve vízben. *Rozmarin*, borbátéve, még a *fenyűmag* is egyedül vízben megfőzve és teának bevéve, szinte jó szolgálatot tett volna.

Az *első* baj fájdalmaival alábbhagyott, a forróság is eltűnt végkép. E *férfiú* azóta egészségesebbnek érzi magát, mint annakelőtte.

Egy körülbelől 42 éves paraszt beszéli: „Négy esztendeje szenvedek és bajom hónaponként növekszik; nehezen vizelek. Félórán tul vissza nem tartatom, és ha tovább tart, bajom annyira súlyosodik, hogy erős görcsöket kapok, és csak mikor e görcsök kitombolták magokat, megy el egy kevés viz tölem.

Már sok orvosom volt, mitsem segített; 80 üveg *ásványvizet* ittam egy müncheni orvos javaslatára; vajmi keveset segített, de a bajt legkevesebbé sem szüntette meg.

Éjjel minden félórán föl kell kelnem és akkor egy kis viz elmegy, ha pedig nem megy, akkor mindkeservesbbé lesz a baj.

Máskép teljesen egészséges vagyok; mint mindenki állítja, jó színben vagyok, ritkán iszom sört; rája még rosszabbul leszek, és soha sem szoktam meg különösen.

Mi a teendő? "

Alkalmazás:

1) hetenként 2 meleg fürdő főzött zabszalmából, 30—32° R. fokú; 10 perczig a melegben, aztán $\frac{1}{2}$ perczig hidegben, aztán ismét 10 perczig a meleg fürdőben, így 3-szor;

2) a többi napokon, naponként 1 rövid göngy karon alultól a térdekig, szintugy zabszalma vízbe mártva, ha megy, egy óráig; így folytatni 12—14 napig;

3) naponként 3 kis csésze teát inni békarokka és fenyőmagból, 10 perczig forralva.

Egy szolga igen nehezen vizelt. Csakis kevés viz ment el tőle és lassan és nagy fájdalmak közt.

Az orvos kijelentette, hogy nem segíthet máskép, mint húgycsapolással, egy ideig minden másnap.

De a baj súlyosbodott, a fájdalmak fokozódtak.

A szolga bevett naponként 2-szer mindig 25—30 cseppet fenyűmag és csipkerózsa szeszből egy boros pohár vízben.

Már félnap mulva javulást érzett, tiz nap mulva meglehetősen vége volt a bajnak. A főnbbi szert felváltva ürömcseppekkel bevette naponként és így rövid idő mulva meggyógyult.

Igen ajánlatos az ily állapotokra, hólyagbajokra, főleg húgykőre a *fekete ribiszke* leveleinek forrázatát inni. Az ily tea még a legsúlyosb esetekben is kitűnő szolgálatot tett.

V i z k ó r.

Ha az *eső* sokáig tart és a nap keveset süt, némely földön a víz nem szivárog le a mélységbe, a nap sem fogja felszívni. Így kisebb pocséták támadnak az álló vízből, mely később megromlik, savanyú és rothadt lesz és nem a legjobban hat a növényekre, melyeknek tájékán kellene tenyészniök.

Igy áll körülbelöl a dolog az emberi testben is olyankor, midőn a vizkór megtelepszik, mely főleg oly szervezetekben fejlődhetik ki, melyekben a vér és nedvek nagyon vizesek, melyek rendes, életerős vért már nem bírnak.

A vért fogyasztják a testnek összes szervei és alkatrészei; a vér az erő és élet forrása, melyből mindegyik a saját céljára használhatót meríti. A posványból, egészségtelen pocsétákból, beteg vérből pedig nem lehet semmit meríteni, a mi erőt és életet adna. Innen van a petyhüdt hús, a sivár edények; innen a torlódások, merő hirnökei a vizkórnak.

Már az ily emberek külsején is meglátni ezt; fiatalok egyszerre öregeknek látszanak (ez vagy az, halljuk, hirtelen megöregedett,) arczszíne megfakul, izmai és idegei, mint elpattant húrok, hervadtan lógnak le a csontokról, különféle helyeken, különösen a szemek körül, már vizzacskók képződnek. Csak meg

kell érintenünk, és a vizgolyócskák ujjaink között elugranak. Nem sokára az egész test hord ily harántzacszkókat, mintha ugyszólván jó vért koldulna; de csak vizet kap.

A vízkórnak *különféle fajai vannak.*

Ha a bőr és hús között támadnak torlódások, ezt *bőrvízkór*nak nevezzük.

Ha az altest egy vagy több helyen mintegy tengerré lesz, ezt *hasvízkór*nak nevezzük.

Ha a test vérenek fecskendőjét, a szívet, viz árasztja el, ezt *szívvízkór*nak nevezzük. stb.

Sok betegség után is könnyen támad vízkór, és akkor rendesen nem tart sokáig. Sokaknál a halál és sir hirnöke lett, vagy mintegy az utolsó zuhanó hullám volt, mely az élet hajóját, már csak töredéket, a mélységbe süllyesztette.

Sarlák után különösen sokszor megjelenik, ha nincs jól kigyógyítva, ha még méreganyag marad benne, és a gyöngült testnek nincs ereje kivetni. Ekkor az egész test elkezd dagadni.

Ha a *vízkór* már nagyon elharapózott, magas fokra jutott: akkor *többnyire már nem lehet segitni a vérhiány miatt.* Kezdetben (még a felbomlás nem haladt elő,) sokszor igen gyorsan lehet segitni, ha *belől és kívül* egyszerre iparkodunk a rothadt vizet kiszivattyúzni. Példák világosítsák fel ezt.

Egy 48 éves *parasztasszonynak* egész teste dagadni kezd, már alig bír járni. Elgyöngülése már nagy, lélekezése nagyon terhes.

Javasoltam neki: csináljon be azonnal *rozmarint* borba és igyék naponként 2 pohár rozmarinbort, összesen körülbelől $\frac{1}{8}$ litert. A bor módnélkül erősítette a beteget, mint mondá, és nagyon sok vizet hajtott el.

Kivülről használt naponként több napon át rövid göngyöt, mindig $1\frac{1}{2}$ óráig, hosszab ideig (körülbelől 4 hétig) naponként 2 félfürdőt mindig 1 perczig a felső test mosásával. A parasztasszony meggyógyult és teljesen és akadálytalanul teljesithette ismét hivatását.

Egy 12 éves *fiúnak* sarlákja volt és mindenki vélekedése szerint meggyógyult. 6 hét mulva vizkórba esett. Egész teste megdagadt. *Sósvizbe mártott üng*, 4 nap egymásután mindig $1\frac{1}{2}$ óráig szabályosan viselve a fiút tökéletesen meggyógyította.

Egy 54 éves *asszony hasvizkórba* esett. Lábai és teste, mint nekem jelentették, rémitően megdagadtak. A beteg forraltasson lányával naponként 2 késhegynyi földi bodzaport $\frac{1}{2}$ liter vízben 3 perczig és a teát igya 2—3 időközben. Azonfölül vegyen 8 napig naponként 1 alsó göngyöt mindig 1 órahosszant. A következő 10 nap vegye a göngyöt minden 2-ik nap, a további 14 napon minden 3-ik nap.

A beteg tökéletesen meggyógyult és pedig már 3 hét mulva. A viz, később hallottam, nagyon bő vizeletben ment el tőle.

A földi bodzagyökér a hasvizkórnál,*) valamint a rozmarin a sziv és mellvizkórnál nálam a legjobb belső szernek bizonyodott.

Szivkórnál kitünő külső alkalmazásul lehet naponként 1 felső és alsó borogatást használni. Belől adjunk inni 2 pohár rozmarinbort naponként.

*) Háziszerül jó a fenyőmag, megfőzve és teának bevéve. Ez a tea jól hat, de mindig gyöngén. A földi bodza gyökereinek hatásai sokkal erősebbek és tartósabbak.

György, 36 éves fiatal férfiú, 8 nap alatt egész testében feltűnőleg megdagadt. Feje, nyaka, kezei, lábai daganatot mutatnak és a bőr alatt tömérdek víz gyülemlt.

Napjában 2-szer 8 napig felöltötte a *spanyol köpenyt*, további 9 napig 1-szer, utolsó 10 napban minden *harmadnap*. „Egészen spanyollá lettem,“ tréfált a férfiú. „Az éghajlat, jóllehet nem igen spanyolos, jót tett nekem. Ismét helyre vagyok állítva egészen.“

Egy jegyzéket nem szabad itt kitelednem, miután épen e betegségnél minden kezdő könnyen megcsalhatja magát és másokat a vízzel.

Vizkórban a vizet soha sem szabad melegen használni, sem gőzformában, sem meleg fürdők tornájában. Ez által a baj rendkívüli gyarapodást nyerne, miután a meleg víz *petyhüdtté tesz és hervaszt*, a szervek petyhüdttsége és tétlensége pedig e betegségnél épen a főbaj.

A leghidegebb alkalmazások itt a legjobbak; csak ne tartsanak felette sokáig és ne legyenek máskép, mint rendelve van, használva; gyöngé végnél a természet melegség is gyöngé.

Vörheny (sarlák) láz.

A sarlák többnyire 1-szer vagy 2-szer is föllép az évben és nem ritkán számos áldozatot kíván. Rendesen a *gyermekeket* sújtja, hanem a *felnötteket* sem kiméli.

A föllépés *előjelei* ezek: fejfájás, nyomás a gyomorban és mellen, lankadtság, forróság és fázás közti változás.

A minő sok gyermeket elragad, *szintoly könnyen lehet vízzel segitni*. *Gyermekek* már többnyire 2 nap alatt biztosak a veszélytől; *felnötteknél* kissé hosszasan tart.

A vörhenyt *kétféleképp* lehet nagyon könnyen gyógyítani.

Ha valamely gyermek, mindegy ha karon hordozzák vagy már iskolába jár, e betegségnek összes jelei megvannak: egy *üngöt* be kell mártani *forró vízbe*, melybe egy kis *sót* dobtunk, facsarjuk ki, hogy már ne csepegjen, és az ágyban fekvő gyermekre rá kell adni.

Aztán göngyöljük be jól takaróba, hogy minden levegő ki legyen zárva, és hagyjuk így beburkolva fekünni 1 óráig. Aztán le kell vetni az üngöt, és a gyermeknek egész teste tele lesz vörhenyküteggel. Ha *felette nagy a forróság, mossuk meg a gyermeket egészen*, de gyorsan, és fektessük ismét az ágyba.

Nehezebb esetekben, midőn a forróság növekszik és a gyermek rosszul érzi magát, napjában lehet 2—3-szor, ritkábban kell 4-szer ráadni az üngöt. Voltakép a láz hőségétől és erősségétől függ. Ha a forróság és láz csökken, akkor az üng újra bemártásának időközét meg lehet hosszabbítani.

Csak *jegyezzük* meg magunknak, hogy a későbbi alkalmazásoknál *mindig hideg vizet eczettel* kell használni. Azonfölül nagyon vigyázzunk a beburkolás és betakarásnál; tegyük jól, de soha se tulságosan.

A nedves üngöt eltávolítván, adjunk a beteg gyermekre tiszta üngöt. Ily bántás mellett 4, legfőlebb 6 nap alatt a vörheny teljesen meg lesz gyógyítva.

Hozzáadunk *egy észrevételt*. *Ritkán van étvágy*. Ne erőttessünk étket a gyermekre! (Valamint a küteg kifelé nyomul, úgy megvan benn is.) A szomjuság rendesen nagy. A víz a legjobb enyhítő ital. Kevés czukrot, kevés bort is (vöröset vagy fehérét) lehet jól hozzáadni. Falusi gyermekek legörömostebb isz-

szák a *tejet*. Főelv: keveset inni, de többször. Nem hiszem, hogy az oly gyermek, kivel így bánnak, meghalna.

Lajos, 10 éves fiú, a nagy forróság miatt alig beszélhet. Arcza piros, és panaszkodik, hogy fáj mindene. Lajost, mivel nagy a forróság és rosszul érzi magát, *minden órában megmossák* és ez így tart 2 napig. A 3-dik nap a fiú már elkezdi enni. A mosás még csak 2-szer történik napjában. Az ötödik nap Lajos jól érzi magát, a hatodik nap föl-alá jár a szobában, és nem sokára ismét játszik a szabadban a többi gyermekekkel.

Mária, 20 éves, már nem bír járni, nagy fejfájása van, mintegy összezúzva érzi magát minden tagjaiban; hozzá még köhög is mindig egész szárazon, és borzasztó nyomást érez a mellében. A nagy szorongatás közt nem tudja, mit tegyen, egy pillanattig sem maradhat ágyon kívül. Undorodik minden ételtől; de nem bír eleget inni.

Mária nagy foku vörhenybe esik. Mit kell tenni? Minden órában meg kell *hátát hideg vízzel*, melybe kis só van keverve, erősen mosni, szintugy *mellét* és *altestét*. Ha meg van így mosva, minek azonban lehető gyorsan kell történnie, akkor be kell rendesen jól takarni, de nem nagyon erősen.

2 napon át így volt a beteg megmosva. Nem evett semmit, annál szorgalmasabban ivott. Nyaka ég folyton-folyvást borzasztóan. Foltokként a vörheny alábbhagy, (eltűnik, bőrt és kérget képezve.) A szomjuság kissé csillapszik. Még 2—4 napig a beteget naponként 2-szer, és ha a forróság még nem csökkent, 3-szor meg kell mosni.

További 3 nap múlva *Mária* megszabadult a sarláktól.

János, 13 éves fiúban néhány nap óta már nincs élet, nincs kedv a dologhoz, egyébkori vidámsága eltűnt. Ime egyszerre elkezd egész teste dagadni, feje és lába vastagszik, alteste nagyon kellemetlenül telfuvódik. A fiú *vizkórba* esett. Honnét van ez? *János* alig 6 hét előtt kelt föl vörhenyből, és ez nem volt igazán kifejlődve.

A beteg 8 nap alatt 6-szor öltött üngöt, mely meleg sósvizbe volt mártva és mindannyiszor gyapjú takaróba jól begöngyöltette magát. 10 nap múlva ismét élénk, fris és egészséges volt.

Kijelentem ez alkalommal: *ha a vörheny nincs egészen kigyógyítva és kórányag marad a testben, könnyen támad vizkór utána.* Az említett módon azonban meg lehet gyógyítani mindig.

Kreszczenzia, 65 éves asszony, már 2 napja ágyban fekszik. Erős szurásról panaszkodik hátában, égetésről és szurásról mellében. Mivel oly rémitően fázott, mondja, ágyba feküdt és most nagy forróságot érez. Enni mitsem tud, sok szomjuságot szenved.

A kérdezőnek ezt rendeltem: *Mossátok* meg első nap óránként a beteg hátát hideg vízzel; mellét és altestét ő maga megmoshatja óránként. *Második* nap csak 4-szer kell ezt tennie, *harmadik* nap 2 mosás is elég lesz.

A beteg megtette utasításomat. *Negyedik* nap az asszony sokkal jobban volt, és miután további három nap még egy párszor ezen eljárást ismételte, oly egészséges lett mint annakelőtte.

Egy körülbelől 24 éves *lányka*, mostanáig jó egészséges, fris és meglehetősen erős, küteget, vörhenyt kapott. A küteget 8 nap alatt oly mérvben fokozódott, minőt csak kevés eset mutathat fel.

A beteg legott gyógyszerül a *vizet* kívánta, melybe helyezte minden bizalmát, főleg azért, mivel testvére viz által szabadult meg egy súlyos betegségtől.

A segélykérőnek tanácsoltam: *hátát, mellét, altestét*, aztán *karjait és lábszárait* óránként vagy maga mossa meg vagy mosassa meg. Az 1 órai időköz sok volt. A *forróság annyira fokozódott*, hogy több mint 5 napon át soha sem lehetett a mosást $\frac{1}{2}$ óránál tovább halasztani.

A lányka ugyszólván mitsem evett, csak keveset ivott, kis adagokban. Csak 10 nap mulva, a viznek leglelkismeretesb használata után, lett a forróság megtörve; a küteg foltonként alábbhagyott egészen, míg végre a 14-ik napon végkép távozott és a lányka tökéletesen meggyógyult.

Kérdem: mi lett volna e szegény teremtésből, ha ily égető forróság, ha ily formaszertint lobogó tűz mellett a testben, nem lett volna semmi egyéb alkalmazva, mint kanalankénti kis adag belől hűvösítésre? Kiki maga feleljen erre és vegye még fontolóra, hogy ily lázban a belső szervezet egészen és teljesen tétlen. E legnagyobb foku sarlák meggyógyításából a csekélyebb foku vörheny meggyógyítására tehetünk következtetést.

A viz, helyesen alkalmazva, biztosan és könnyen segít.



Egy kis házi gyógytár tartalma.

I. Tinktúrák ezekből:

Arnika.
Áfonya.
Fenyűbogyó.
Katáng.
Rozmarin.
Tarnics.
Üröm.

Katáng.
Keserűhere.
Kökényvirág.
Libabimbó.
Linka.
Málva.
Menta.
Pipitér.
Rozmarin.

Görögszéna.
Gyimbor.
Gyöngönke.
Kapor.
Krétaliszt.
Lenmag.
Menta.
Szattyú.
Szemfű.
Szénpor.

II. Teák ezekből:

Angyelika.
Bodza.
Csalán.
Csipkerózsa.
Cziczikó.
Erdömester.
Ezerjófű.
Farkkóró.
Fenyűmag.
Földi bodza.
Földi eper.
Gyimbor.

Rúta.
Szattyú.
Szemfű.
Tölgyfakéreg.
Tudófü.
Utifű.
Üröm.
Viola.
Wühlhuber.
Ziliz.
Zsálya.

Timsó.
Üröm.
Zsálya.

IV. Olajok ezekből:

Ánizs.
Fenyűbogyó.
Kapor.
Kámfor.
Rúta.

III. Porok ezekből: Továbbá:

Gyöngönke.
Hársvirág.
Kankalin.
Kannamosó.

Aloe.
Angyelika.
Csontliszt.
Földibodza.

Levendulaolaj.
Madolaolaj.
Salátaolaj.
Szegefüolaj.

Tartalomjegyzék.

Előszó	III	C. Gőzök.	
Bevezetés	9	1. Fejgőz	103
Első rész:		2. Lábgőz	109
Vizalkalmazások.		3. Árnyékszékigőz	112
Általános	27	4. Különleges gőzök egyeb betegrészekre	114
Edzőszerek	35	D. Öntések.	
A. Borogatások.		1. Térdöntés	115
1. Felső borogatás	50	2. Felsőöntés	116
2. Alsó borogatás	51	3. Hátöntés	120
3. Felső és alsó boro- gatás	52	4. Alsóöntés	121
4. Borogatás az alsó- testre	53	5. Egész öntés	121
B. Fürdők.		E. Mosdások.	
I. Lábfürdők:		1. Egész mosdás	124
1. Hideg lábfürdő	60	2. Részleges mosdás	129
2. Meleg lábfürdő	60	F. Borogatások.	
II. Félfürdők	63	1. Fejborogatás	130
III. Ülőfürdők:		2. Nyakborogatás	131
1. Hideg ülőfürdő	66	3. Sál	132
2. Meleg ülőfürdő	68	4. Lábborogatás	134
IV. Egész fürdők:		5. Alsó borogatás	136
1. Hideg egész fürdő	69	6. Rövid borogató (rö- vid göngy)	139
2. Meleg egész fürdő	82	7. Nedves üng	141
V. Félfürdők:		8. Spanyol köpeny	142
1. Kéz és karfürdő	94	G. Vizivás	145
2. Fejfürdő	94	Második rész: Gyógytár.	
3. Szemfürdő	97	Általános és beosztás	153
		Harmadik rész:	
		Betegségek	215

Betűsoros tartalom.

<i>Achillea mille folium</i>	187	<i>Asperula odorata</i>	199
Agybaj, súlyos	218	Aszkór, száraz beteg- ség	225
Agyvelő gyuladás	220	Asszonyi személyek	61
Allövet	223	Asztali bor	191
Aloe	160 162	<i>Avena sativa</i>	213
Aloe-por	160	Afonya	164
Aloe-viz	161	Afonya pálinka	164
Alsó borogatás	51 138	Agy az alkalmazásnál	33
Alsó göngy	139	Agyba vizezés	234
Alsó öntés	115	Agyba vizezők	187
Altést 53 110 113 115 140 141 142 176		Ájulás	203
Alt esti bajok	187 200	Ájuldozások . 185 190 203	
Alt esti betegségek	65	Állapotok, betegesek	197
Alt esti fáj dalmak	214	Álomtalanság	67 235
Alt esti gyöngeségek	189	Ánizs	97 165 180
Alt esti gyuladás	136	Árnyékszék	157
Alt esti nyálkásodás	381	Árvacsalán	114
Alt estben rosz érzés	213	Ásványfürdők	90
Alt estben torlódás	69		
<i>Althaea officinalis</i>	213	Bajok	176 214
<i>Althaea rosea</i>	189	Bajok, régiek	214
Alvásra menés	126 135	Bakszarvu fű. (Görög széna)	174
Angol betegség (csont- senyv)	171	Baldrián. (Gyögönke)	176
Angyélika	163	Bemártása karoknak	64
<i>Anserina</i>	186	Beszívás	189
Anyá	38 86	Betegség micsoda	16
Anyagok, rothadtak	200	Betegség oka	17
Aranyér	221	Békarokka	176
<i>Arnica montana</i>	178	Bizalmatlanság a vízhez	29
Arnika	178	Bodza	165
Arnika tinktura	178	Bodzabogyó	167
<i>Artemisia absinthium</i>	206	Bodza, fekete	165
Askaridok	223	Bodza, földi	168

Bodzagyökér	167	Diarrhoe	164 212 306
Bodzavirág	166	Diphtheritis	250
Bodzatea	168	Disznózsir	141
Bogárcsipés	114	Dörgölés	33 399
Bor	128	Dörzsölökendő	91
Borogatások	130	Drótkefe	90
Borogató, rövid	139	Dühgyanus ebek	114
Boróka-gőz	173	Ebdüh	114
Boróka-mag	173	Eczet 53 128 135 141	
Boróka-sarjak	174	190 209	
Bor-rúta	197	Edények	160
Borsos menta	189	Edzése a karoknak	46
Bőrbetegségek	141	Edzése a lábszáraknak	46
Bőrsenny	417	Edzése a szervezetnek	27
Bőrszennyek	362 417	Edzése a természetnek	64
Bőr-újulás	161	Edző szerek	35 120
Bőr-vizkór	472	Egész fürdő	63 69
Burgonya	255	Egészmosdás 123 124 126	
Búskomorság	237	Egész öntés	121
Büdös vizal	176	Elgyöngülés	252
<i>Cichorium intybus</i>	178	Elmebetegek	134
Csalán	106 114	Elmebetegség	386
Csalángyökér	169	Elmezavarok	363
Csalán, nagy	169	Emésztés 179 184 185 189	
Csigolyabaj	238	Emésztéshiány	147
Csipkerózsa	207	Emésztő szerek	202
Csipkerózsa tea	207	Encziána, sárga	202
Csipőideg gyulladás	239	Enyhítő ital	168
Csomó	62	Epe	179
Csontdaganatok	240	Eper	198 199
Csontliszt	170	Eperlevél tea	199
Csontszénpor	170	<i>Equisetum arvense</i>	176
Csontszű	241	Erdömester	199
Csukló rheumatismus	243	<i>Erithraea centaureum</i>	172
Csúz	63 69 108 123 139	Erős levesek	228
Cziczfark	106 114 187	<i>Euphrasia officinalis</i>	201
Czomb	110	Ezerjófű	172
Daganat 61 69 175 188 209		Édességek	155
Daganatok, kemények	204	Égetés a hólyagban	213
Daganatok, rákfélék	177	Égések	181 253
Daráló-gép	182	Élményei a szerzőnek	1
Derékküteg	69	Ércsomók	63
Derékszorító	65	Érvágás	54 56 57
		Észszakál	176

Étvágy	185	Füladozás, mellszoru- lás (asztma)	263
Étvágyhiány	186	Fuvódások	139 185
Fagyanta	204	Fülbaj	187
Fahamú	60	Fülbetegség	268
Farkkóró	172	Fülfolyás	107
Faszén	201	Fülgörcs	187
Fazéksajt	292	Fülgözök	114 189
Fáradtság	135	Fülszaggatás után	187
Fejápolás	97	Fülszir	187
Fejbaj 61 96 107 111 131 132		Fülzúgás	108 187 270
140 176 187 256 393		Fürdők vegyesek	88 89
Fejbaj ideges	258	Fügombócz csalánból	169
Fejborogatás	130	Gabnászák	138
Fejdaganat	107	Gázok 53 67 136 139 165	
Fej duzzadt	108	176 180 200	
Fejfájás	185 209 463	Gázok, állottak	174
Fejfájás (sajátságos)	259	<i>Gentiana lutea</i>	202
Fejfájás (ideges)	261	Gerinczvelő	52
Fejfogultság	197	Golyvaszer	204
Fejfürdő	94	Göngy rövid	139
Fejgöz	103	Göngy térden fölül	136
Fejkorpa és por	96	Görcselleni fü	186
Fejköszvény	377	Görcsök 53 61 69 108 114	
Fejsömör	262	139 196 197 270	
Fekvésből eredt seb	188	Görcsrohamok	186
Felső borogatás	50	Görögszéna	174 185
Felső öntés	107 116	Gőzök	98 189
Feltörések	61	Gurgulázó víz	175 191
Fenyűágak	139	203 209	
Fenyűág fürdő	88	Gutaütések	271
Fenyűbogyó, boróka	173	Gümő	62
Ferenczpálinka	129	Gyapjuszövet	33
Félfürdők	63	Gyantalabdacsok	205
Féreg az ujjon	348 349	Gyermekek 182 184 412 424	
Férges	262	Gyimbor	175 198
Ficzamodások	180	Gyolcskötő	134
<i>Foeniculum officinale</i>	179	Gyomor 162 173 177 179	
<i>Foenum graecum</i>	174 185	187 189 191 208 214	
Fogakra	203	Gyomorhajók	53 66 140
Fogfájás	195	276 286	
Fogultság	91	Gyomor- és bélhurut, béllob	284
Fontanellák	419	Gyomorgörcs	286
Foldi bodzatea	168		
<i>Fragaria vesca</i>	198		

Gyomorkelések	191 288	Hátöntés	120
Gyomor keserű	201	Házi gyógytár	157 479
Gyomornedvek	172 206	Heveny betegségek	209
Gyomornyomások	179	Hiány az edzésben	20
187 203		Hiány az emésztésben	147
Gyomorsavany	287	Hidegrázás	166
Gyomorszelek	172 206	Himlő	128 144 316
Gyomorszerek	184 196	Himlőjárvány	320
202 206		Himlőoltásnak rossz kö-	
Gyomortályog	288	vetkezményei	321
Gyomorból vérzés	457	Hirhedtsége a víznek	29
Gyomorvigasz	201	Hozzagok	175
Gyomor zaha, hév	172	Hóban fatás	44
Gyógyfüvek	153	Hólyag	69 213
Gyógyítás	17	Hólyagbajok	88
Gyögönke	176	Hólyagdaganatok	113
Gyökérkefe	90	Hólyagégetés	213
Gyöngék	181 184 197	Hólyagkő	207
Gyöngülés	252	Hökhurut	208
Gyöngültek	189	Hőmérsék változása	67 71
Gyuladások	135 179 187	Höpörsenetek	62
289 347		Hőség	134
Gyuladás a fejen	134	Hőség, belső	199
Gyuladás a nyakon	132	Hőség, nagy	181 188
Gyuladás a tüdőben	291	Húgyfőveny	174 177 199
		207	
Hajbőr	96	Húgykivezetés	213
Hallás	187	Húgykőbajok	69 88 139
Hangvesztés	296	144 177 199 323 466	
Harisnyák, nedvesek	135	Hurut	108 134 144 172
Hascsikarás	195	191 329	
Hashajtószer	183	Hús, rothadó	175 203
Hasmenés	164 168 210	Húzótapasz	141
306 355		Hütések	67 111 188 213
Hasmenés (bélhurut)	308	Hűvösítő ital	168
Hasszorulás	310	Hüvelyk, beteg	241
Hasvizkór	473	Hüvelykek, sebzettek	62
Hämorrhoides	65 68 221	<i>Hypericum perforatum</i>	187
Hályog, fekete	422	Hypokondria	53 65 394
Hányás	190	Hysteria	65 197
Hánytató szerek	313		
Hársfa	201	Idegbajok	332
Hársvirág	106 176	Idegbomlás	334
Hátfájdalmak	52 181	Ideges fejfájás	261
Hátgerincz	52 315	Idegkimerülés	336

Idegtulingerlés	337	Kiütések	96 199 362
Izákörültség	338	Kiütések a fejen	107
Ialok, szeszeselek	396	Ki- vagy elválasztás	27
Ivás asztalnál	146	Kiválasztó olaj	193
Ivás ebéd közben	146	Kivonat, tarnicsból	202
Izzadás	339	Kivonatok	153 158
Izzadás, egészségtelen	341	Kolera	352
Izzadás, könnyű és sok	342	Kolerin	354
Izzasztó kád	99	Korpa	181
Izzasztó tea	176	Korpa forrázat	182
Járás deres füben	44	Korpakenyér készítése	182
Járás nedves füben	41	Kólika	179 355
Járás nedves köveken	42	Kőanyagok oldozása	27
Járás újon esett hóban	43	Köhögés	176 208 319
Jégborogatás	54	Kökényvirág	183
<i>Juniperus communis</i>	173	Kömény, édes	179
Kankalin	178	Köményolaj	180
Kannamosó	175 176	Köménypor	180
Kannamosó forrázat	113	Könyező szemek	108
Kannamosó ülőfürdő	69	Köpeny, spanyol	142
Kannamosó gőzök	177	Köröm	62
Kapor, olasz	179	Köröm benőtt	62 111
Karfürdő	94	Körömféreg	348 349
Karok bemártása	64	Körömgökér	111
Katarrus	329	Körömfekélyek	62 111
Katáng	178	Körömméreg	348 349
Kámfor	180	Köszvény 63 69 81 86 139	
Kámforolaj	141 180	144 178 355	
Kámforszesz	180	Köszvénybajok	361
Káposzta, savanyú	181	Köszvényfélék	181
Kávészák	33	Kövek	174
Kedélybaj	142 346	Következményei a	
Kedélybajosok	185	typhusuak	448
Kedélybetegek	134	Krétaiszt	184
Kelések (L. Gyuladások)	347	Kükürics	178
Keményedések	62	Kütegek	131 362
Keresztcsontfájás	351	Kütegbajok	318
Kerti rúta	197	Kütegek szárazak	96 131
Kerti zsálya	214	Küteg sömörféle	96
Keserű gyökér	202	Laboda	169
Keserű here	208	Lapos menta	189
Keserű pálinka	208	Lábak, betegek 62 135 136	
Kézfürdő	94	Lábak, dagadtak 111 139	
		Lábak, hidegek 64 111 185	

Lábak, folyók, nyitot- tak	62 175 370	Meleg elvonás	71
Lábbajok	111 364	Mell	53 169 187 205
Láborogatás	134	Mellhártya gyuladás	135
Lábdaganat	200	Mellnyálkásodás	134
Lábfürdő	132	Mellvízkór	473
Lábfürdő, hideg	60 63	<i>Mentha piperita et</i>	
Lábfürdő, meleg	60 63	<i>aquatica</i>	189
Lábgőz	109	Menta	189
Lábikrák	63	Menta tea	189
Lábizzadás 61 110 135 340		<i>Menyanthes trifoliata</i>	208
Lábköszvény	61	Mezei surló	176
Láz	128 174 375	Mezitlábjárás deres füben	44
Lázforróság	53	Mezitlábjárás nedves füben	41
Lehellet, rothadt szagu	190	Mezitlábjárás nedves köveken	42
Lenmag	185	Mezitlábjárás újon esett hóban	43
Lepedők	33	Méhgörcs	65 197
Levegőgyógyhely	93	Méhsőr	191
Levendula olaj	185	Mélaság	207
Légcső	187	Mérgezések	460
Légcső, nyálkás	134	Mérgezése a vérnek	459
Légvonnás	188	Mészpor	171
Lélekezés, nehéz	463	Méz	182
Lélekezésbiány	172 209	Mézbor	191
Lélekezési bajok	197	Mézbor készítése	192
Lélekezési nehézségek	376	Méz gurgulázó viz	191
Lép	179	Méz szemviz	191
Lépkór	53 65 394	Méztapasz	190
Libabimbó	186	Migraine, fejköszvény	377
Linka	187	Migraine-vezző	378
Lófark	176	Mirigyek	204
Ló-kúra	13 74	Mosdások	123 127
Malátasepru	63	Mozgás az alkalmazás után	32
Maleficzolaj	193	Nedvek	169 200
Mandolaolaj	187	Növényviz	97
<i>Matricaria chamomilla</i>	195	Nyakborogatás	131
Máj 140 172 174 179 187 214 363		Nyackmirigy dagadt	108
Májbetegség	202	Nyak vastag	108 204
Májolaj	188	Nyalánságok	155
Málva	172 189	Nyargalás által seb	188
Málva fehér, ziliz	213		
Málvafü	214		
Málvagyökér	214		

Nyavalyatörés	379	Rekedtség	397
Nyálkaláz	108 144 380	Repedések	188
Nyálkaoldás	209	Részletes mosdások	123 129
Nyálkásodás	134 169 172	Rheumatikus állapotok	139
176 179 187 189 190		188 398	
196 214		Rheumatismus	169 181
Nyálkásodás a gyomor-		<i>Rosa canina</i>	207
ban	140	<i>Rosmarinus officinalis</i>	196
Nyálkásodás (altesti)	381	Rothadás	62
Nyálkásodás a szájp-		Rozmariin	196
padlason	214	Rozmariubor	196
Nyelési nehézségek	132 191	Rozspálinka	158
Nyelvrák	393	<i>Ruta graveolens</i>	197
Olajok	153 156 160 165	Rüta kerti	197
Orbánz	381	Rütaolaj	197
Orrvérzés	177 457	Rüh	406
Oregék részére ital	182	Salátaolaj	188 198
Oregebbek	138 140	<i>Salvia officinalis</i>	214
Orútság	386	<i>Sambucus ebulus</i>	168
Papirtöltés	156	<i>Sambucus nigra</i>	165
Pezsgőpor	378	Santala	175 198
<i>Pimpinella anisum</i>	165	Sarlák, skarlát	142 317
Pióczák	56	Sarlákláz	474
Pipitér	195	Savanyú káposzta	181
Pipitérzacsók	196	Sál	132
<i>Plantago lanceolata</i>	205	Sápkór	67 185 462
Podagra	144 209	Sárgaság	207 408
Por	96 170	Sávoly	33
Por barna	170	Sebek, rothadók	177
Por fehér	170	Sebzések	181
Por fekete	170	Séta, reggeli	125
Porok	153 156 160	Sérvben szenvedők	69 409
Por mentából	189	Sérvkötő	413
Porczulások	61	Sorvadás	414
<i>Potentilla anserina</i>	186	Sorvadók	202 209
<i>Primula officinalis</i>	178	Só	60
Provencei olaj	198	Sós víz	142 380
<i>Prunus spinosa</i>	183	Sömör	417
<i>Pulmonaria officinalis</i>	206	Sömörféle kúteg	96
Rák	203 393	Spanyol köpeny	142
Raszt	394	Szamócza	198
Reggeli séta	125	Szappanfű	178
		Szattyú	200
		Szájpadlás	214

Szájszag	207	Tag-aszás	179
Szájviz	203	Tagszagatás	86
Száraz betegség	225	Takargatás	33
Szegények	138 140	Tarnics	202
Szegfüolaj	200	Tavaszi betegségek	166
Szelek	165	Tavaszi kúra	166
Szelek, állottak, kin- zók	136 140	Táplálkozás	21
Szellőztetés	22	Teaszerek	156
Szembaj	194 421	Teák	153 156 159 166 168 189
Szembajosok	425	Tej, aludt	229
Szem, folyó, konyező	161	Testbajok	412 440
Szemfü	97 114 201	Testes emberek	103 122 144
Szemfürdő	97	Testizzadás, egészség- telen	341
Szemgöz	114	Térddaganat	441
Szemgözök	180	Térdöntés	47 115
Szemgyuladás	108	<i>Tilia grandifolia et</i> <i>parvifolia</i>	176
Szembályog	422	Timsó	203
Szemhurut	424	Timsóviz	423 428
Szemviz	161 180 427	Tinktúra	158
Szerző élményei	9	Tinktúra borókából	174
Szesz	129	Tinkturák	156 158 159
Szédülés	186 197	Titkos szereskedés	311
Szédülés öregnél	430	Tollas ágy	33
Székürülés	67 69 147 310	Torlódás altestben	69
Széles menta	189	Torlódás vérben	52
Szélkólíka	65 69	Torlódások	52 61 65 108 112 134 141 186 196 197
Szélütés	59 108 144 271	Torok	209 214
Széna savanyú	139	Torokbajok	172 174 189 441
Szénafürdő	360	Torokgyik	442
Szénapolyva	106 110 139	Torokgyuladás	132
Szénapolyva forrázat	113	Toroknyálkásodás	134
Szénapolyva fürdő	87	Tölgyfakéreg	204
Szénapolyva lábfürdő	61	Tömjénszemek	205
Szénapolyva ülőfürdő	68	<i>Trigonella, foenum</i> <i>graecum</i>	174
Sziv	53	<i>Tusillago petastis,</i> <i>farfara</i>	200
Szivbaj	140 196 432	Tüdő	169 187 457
Szivadobogás	189 197	Tüdőbaj	140 444
Szívizkór	196 265 472 473	Tüdőfü	206
Szomjoltás	147		
Szorongás	118 319		
Szördarab	33		
Szuroktapasz	412		
Szűkmellűség	108		
Szülések	439		

Tüdőgyulladás	135 187 291	Vérszegények	103 112
444		116 138	
Tüdővérzések	456	Vérszegénység gyer-	
Typhus	65 102 128 144 444	meknél	464
Typhus és következ-		Vér tisztátalan	169
ményei	448	Vértisztítás	199
Tyükszem	62 111	Vértisztító tea	166
Ujj, beteg	94	Vértorlódás	52 197
Újulása a bőrnek	202	Vérzések	177
<i>Urtica dioica</i>	169	Vidatáncz	142 465
Útifű keskeny	106 114 205	Vidra eleccke, vidrafű	208
Üdülők	64 116 171 181	<i>Viola odorata</i>	208
199 213		<i>Viola</i>	208
Üléstörte seb	188	Violalevél	208
Ülőfürdő	66 68	<i>Viscum album</i>	175
Üng, nedves	141	Vizivás	145
Üröm	206 214	Viz (meleg) ivás	148
Üveg	158	Vizbe állani	63
<i>Vaccinium myrtillus</i>	164	Vizbe térdelni	63
Vadrozsa	207	Vizbe ülni	63
Vad-tűz	281	Vizeletbajok	466
<i>Valeriana officinalis</i>	176	Vizelet kiválasztás	168
Vaskos ur	415	Vizelés	69 113 177 213
Vászou, durva, kérges	33 134	Vizkór	113 140 167 168
Vászoung	141	169 174 196 213	471
Vegyes fürdők	87 88	Vörheny (sarlák) láz	474
<i>Verbascum Schraderi</i>	172	Wühlhuber I.	209
Vesebaj	451	Wühlhuber II.	212
Vesekő	323	Zab	213
Vesék	69 139 140 168 172	Zabszalma	139 426
174 179 207 213 214 363		Zabszalma forrázat	113
Végbél kijön	204	Zabszalma fürdő	87 88
Veghélsipoly	204	Zabszalma lábfürdő	62
Vérbomlás	453	Zabszalma ülőfürdő	68
Vérfolyás	67 175 455	Zab tea	323
Vérhas	165 456	Zaha, mellégetés	172
Vérhányás	177 190 456	Ziliz	213
Vérkeringés	175	Zilizfü	214
Vérmérgezés	111 114	Zilizgyökér	214
175 459		Zsálya, kerti	106 214
Vérömlés	456	Zuhany	391
Vérszegénység	462	Zúzódás	61 180

Huszár Károlytól megjelentek a következő munkák:

1. Történetekkel fölvilágosított egyházi beszédek minden vásár- és ünnepnap s több alkalomra. Első évfolyam. 1854. 8-rét. 484. l. Második kiadás. 1880. 8-rét 536. l.
2. Egyházi énekek a kath. hívek használatára. 1855. 8-rét. 64 l.
3. Emléklapok kath. gyermekek számára. 6 képpel. 1856. 16-rét. 60 l.
4. Szent beszédek a nagyböjtt minden napjára. 1857. 8-rét. I. kötet 356 l. II. kötet 320 l.
5. Julia és Mária. Levelek a kath. isteni tiszteletről. 1858. 16-rét. 364 l.
6. Üdvözlégymária magyarok nagyasszonya! Ének- és imakönyv a kath. nép használatára, 15 képpel. 1859. 16-rét. 392 l.
7. Orangyal. Énekes imakönyv a kath. ifjuság használatára. 16 képpel. 1859. 16-rét. 370 l. Negyedik kiadás. 1868. 16-rét. 280 l.
8. Vezérkönyv a bucsujárók számára, a boldogs. szüz Mária bodaiki, andocsi és kisczeli kegyelemképe- s történetével. 1869. 16-rét. 94 l.
9. Temetési szertartások rendje és halotti énekek. 1859. 16-rét. 40 l. Második kiadás. 1984. 16-rét. 32 l.
10. Az ur Jézus szenvedése és halála. Történetekkel fölvilágosított szent beszédek a nagyböjtre. 1869. 8-rét. 96 l.
11. Vezérkönyv az élő szent olvasóról nevezett Mária-társulat számára. 1860. 16-rét. 112 l.
12. A forradalom és annak megtestesülése a divatos államban. 1862. 16-rét. 212 l.
13. A Trappista. Üdvösség után sovárgó lelkek számára. 1862. 16-rét. 50 l.

14. Történetekkel fölvilágositott egyházi beszédek minden vasár-, ünnepnap- s több alkalomra. M á s o d i k é v f o l y a m. 1863. Második kiadás. 1880. 8-rét. 555 l.

15. Szent olvasó királynéja könyörögj érettünk! Ima- és énekkönyv. 1864. 16-rét. 280 l.

16. Készület az élet legszebb napjára; vagyis bizalmas beszélgetések, megható történetek és tanulságos példák által ékesítve és fölvilágositva az első áldozók számára. 1867. 16-rét. 258 lap.

17. Történetekkel fölvilágositott egyházi beszédek minden vasár- s ünnepnapra. H a r m a d i k é v i f o l y a m. 1867. 8-rét. 468 l. Második kiadás. 1881.

18. Bibliai történet lelkipásztorok, hitelemzők, tanítók, szülők, gyermekek, keresztény hivek számára. 1869. Második kiadás. 1879.

19. Magyarország története kérdések- s feleletekben kath. elemi és felsőbb népiskolák, polgári iskolák számára. 1872. Harmadik kiadás.

20. Magyarország történelme kérdések- s feleletekben kath. falusi elemi iskolák számára. 1872. Harmadik kiadás.

21. Történetekkel fölvilágositott egyházi beszédek Magyar-Erdélyország minden bucsunapjára. Három kötet. 1873. 1874. 1875.

22. Történetekkel fölvilágositott egyházi beszédek minden lelkipásztorkodási alkalomra. Négy kötet. 1873—77.

23. Történetekkel és magyar közmondásokkal fölvilágositott egyházi beszédek minden vasár- és ünnepnapra. N e g y e d i k é v i f o l y a m. 1876. 8-rét. 516 l.

24. Ö t ö d i k é v i f o l y a m. 1877. 8-rét. 452 l.

25. H a t o d i k é v i f o l y a m. 1878. 8-rét. 468 l.

26. H e t e d i k é v i f o l y a m. 1881. 8-rét. 552 l.

27. Történetekkel és magyar közmondásokkal fölvilágositott egyházi beszédek a nagybőjtre. Hét évi folyam. 1879. 8-rét. 340 l.

28. Vasár- és ünnepnap szent olvasmányok magyarázata, történetekkel fölvilágositva. 1883. 8-rét. 630 l.

29. Oswald atya, vagyis a protestantizmus saját feloszlásában. Hiterkölcsi elbeszélés. 1883. 8-rét. 430 l.

30. A három vándor, vagyis a hit. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1883. 8-rét. 100 l.

31. Elmélkedések Krisztus szenvedése s halála fölött, a nagyböjt minden napjára. 1884. 8-rét. 460 l. Keresztúti ájtatosság 20 lap.

32. Margit vagyis a remény. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1884. 8-rét. 104 l.

33. A vademberek vagyis a keresztény szeretet. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1884. 8-rét. 112 lap.

34. Klotild vagyis a kereszttség. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1884. 8-rét. 106 l.

35. Xáv. szent Ferencz indusok apostola, vagyis a bér-málás. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1884. 8-rét. 104 l.

36. A keresztények legyenek-e zsidók? 1884. 8-rét. 48 l.

37. Szent olvasó királynéja könyörögj érettünk. Ima- és énekkönyv. 18¹, iv. 292 l. 1882. Ötödik bővített kiadás. Keresztúti ájtatosság 32 l.

38. Istenes gyermek. Ima- és énekkönyv keresztény kath. gyermekek számára. 272 l. 1885.

39. Róza, az egyház hű leánya. Hiterkölcsi elbeszélés. 1885. 8-rét. 176 l.

40. Róbert király szelidsége, vagyis a szent áldozás. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1885. 8-rét. 114 lap.

41. Ágoston, vagyis a bűnbánat. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1885. 8-rét 124 l.

42. Szent Lajos király utolsó kereszteshada a szentföldre vagyis az utolsó kenet. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1885. 8-rét. 108 l.

43. A keresztény Róma, vagyis egyházi rend. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1885. 8-rét 100 l.

44. Erzsébet, vagyis a házasság. Elbeszélés a keresztény ifjuság és nép számára. 1886. 8-rét 108 l.

45. A legfőbb hit és erkölcsi igazságokról rövid, nép és korszerű egyházi beszédek minden vásár-, ünnepnap s több alkalomra. 1886. 8-rét. 496 l. Nyolczadik évi folyam.

46. A legfőbb hit és erkölcsi igazságokról rövid nép- és korszerű egyházi beszédek minden vásár-, ünnepnap s több alkalomra. 1887. 8-rét. 512 lap. Kilenczedik évi folyam.

47. Nagyasszonyról, magyar szentekről, és az országhoz tartozó kiváló unnepekre egyházi beszédek. Irta Csete István,

Jézus társaságának tagja. I. kötet 248. l. II. kötet 468. l. III. kötet 232. l. IV. kötet 220. l. V. kötet 162. l.

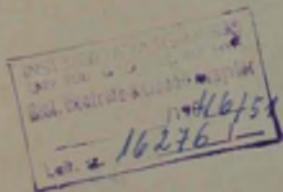
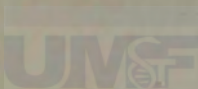
48. Vízkúrám, 30 esztendőnél tovább próbálva és írva, a betegségek gyógyítására és az egészség föntartására. Kneipp Sebestény után. 1888. 8-rét 424 l.

49. Hiterkölcsi tan és példakönyv, mely az egész katekizmust, vagyis keresztény katolikus tanítást könnyen érthetőleg előadja. 1889. 8-rét, 384 l.

50. Szentolvasó királynéja, magyarok nagyasszonya, könyörögj érettünk és édes hazánkért. Ima és énekkönyv. Hatodik, tetemesen bővített kiadás. 1889. Kis 8-rét, 550 l.

51. Hunyadi Mátyás. Szívnyemesítő, kedvderítő elbeszéléseket, hasznos ismereteket stb. terjesztő hetilap. 1889. 1890. 4-rét, 420 l.

52. Vízkúrám, 30 esztendőnél tovább próbálva és írva, a betegségek gyógyítására és az egészség föntartására. Kneipp Sebestény után. 1891. 8-rét, 494 l.



J e l e n t é s.

Tiszta vásznot és gyolcsot, minőt *Kneipp Sebestény* plebános ur a *testre* és *ágyra* ajánl, igen jó, durva és finom minőségben szállit *W. F. Ehring* (1826-ban alapított) kereskedése *Münsterben* Westfáliában. E vásznot már sokfélekép használták, tartós és jutányos. Üngöt stb. készített jól és gyorsan. Kész *göngy* és *spanyol köpeny* van mindig a raktárban. A *mintákat* nevezett plebános ur megtekintette és egészen jóknak találta.



UNSF

