

TERMÉSZET-GYÓGYÁSZ.



Az észszerű élet- és gyógymód közlönye.

Népszerű utasítások az emberi testnek valódi és természetes ápolásáról, egészséges és beteg állapotában.

Isten segélyével az emberiség javára.

Virad — haladjunk! (Gr. Széchenyi I.)

1874. 2. szám.	Megjelenik havonként kétszer, 1- és 15-én, negyedrért alakban; ára egész évre 4 fr. Többek közreműködésével szerkeszti: Ungerleider Jónás, hasonszenvi orvos.	Nyiregyházán, július 15.
-------------------	---	-----------------------------

Tartalom: Ajánlat (votivum). — Testi s lelki önállóság, önkormányzat, függetlenség. — A természet-gyógytan és gyógymód (vége). — Levelek a természet- és vizgyógymódról, Kubiczek Ferencz vizgyógyásztól. — Könyvismertetés.

Ajánlat (votivum).

Az orvosi tudománynak valóban nincsenek biztos elvei, nem is lehetnek és azt nem is várhatunk tőle, mivel a test durvább szervezetét igen, de finomabb alkotását nem ismerik, sem a bensőleg mozgó erőket, sem azt, hogy mikép rongáltatik meg szervezete; mivel oly kevéssé lehet felismerni a szerek beltermészetét, mint amily kevéssé lehet hatásukról tiszta tudomást szerezni, s a roppant sokaságu körülmények és mellékvéletlenségekből következőseket vonni nem lehet! A tapasztalás megmutatja ezen okoskodást; ugyanegy kóresetben, a midón Némethonban hajtó szereket adnak, a francziák eret nyitnak és Angolhonban opiummal és chinával akarnak gyógyítani. Ezen utóbbi gyógykezelést Némethonban alkalmazni annyi volna, mint megölni akarni a beteget és amott megegészségesednek általa, s nyilván még jobban meggyógyulnának, ha semmit sem vennének be! Annyi sok tudós és bölcs ember gondolkodott már 2000 év óta és mégis egyik a másik találmányát kineveti; sőt még az egyszerű láznak gyógyításával sincsenek egészen tisztában!!! Tegyük fel, hogy az orvosi tudomány alapos tudomány, mégis csekély volna annak haszna, mivel a lázas betegek többnyire önmaguktól gyógyulnak meg, a chronicusok pedig, mivel az ok legtöbbször a physical, moralis és polgári állapotban rejlik, és azoknak eltávolítása az orvos hatalmán kívül áll, meggyógyulhatnak természetszerűen.

Dr. med. I. Bolmann
(Barnhagen von Ense, Denkwürdigkeiten.)

Testi s lelki önállóság, önkormányzat, függetlenség.

Jelige: A legegyszerűbb igazságok azok, amelyekre az emberek mindig legkésőbb jutnak

Feuerbach.

Minden ember egészségét csak úgy tarthatja fenn, minden beteg csak úgy gyógyulhat meg, ha végtelen nagy moralis erővel bír céljának elérésére.

Egészséggel bíró embert a mai korban ritkán látni és talán nem is létezik már, mert ha az em-

berek belsejüket megvizsgálják, több-kevesebb kórananyagot fedeznek fel bennök; de nem csuda: hiszen a fonák életmód, mindennemű izgatók élvezése, ugymint: szeszitalok, fűszerek, dohány, kávé stb. az egészséget megingatják, emellett a bőrpolás, fel-frissítő fürdők és mosások elhanyagolása, a test tagjainak pangása mozgáshiány miatt, a himlő anyaggal beoltott kórhajlamok és ragályok, a mérges gyógyszerek, az idő szeszélyes változásaival közreműködnek az ember egészségét aláásni.

Mindenki szeretne ugyan egészséges lenni, anélkül, hogy munkálkodnék arra, de szokott szenvedélyeit el nem hagyja ám; pedig egészséget hozó varázsvesszők nem léteznek.

Nagyon szükséges az emberek tévelygéseit fölfedezni és épen most, midőn a hanyagság óriási léptekkel növekszik, az orvosi szerek és specificumok utáni kapkodás roppant nagy, minden tele torokkal ajánlott titkos és egyetemes szerek karjaiba vetik magokat, azt híven, hogy ott rejlik a titokszerű gyógyhatalom, pedig fel van azokra írva: Mundus vult decipi, ergo decipiatur; azaz csaljuk meg a világot, mert maga is akarja!

Igy kiált fel egy alleopata orvos a „Gyógyászat” 1872-ik évi folyamának valamelyik számában, midőn a homöopathia ellen mérgesen kikel „Párhuzam a természeti gyógyrendszer és a mostani hasonszenvészet között” irt cikkében: Üzlet az egész világ és ez üzletnek tárgya maga az emberi egészség is! de felhasználják a titkos szereket a palotákban úgy, mint a kunyhókban, a fővárosokban és falukon, a főnemeseknél és polgároknál, a gazdagoknál és szegényeknél, a fiataloknál és öregeknél; fájdalom! a tudori oklevél sem hiányzik a diszes reclámok seregéből; egy főtétel tűnik szemünkbe, ha kérdezzük: kik okai e rémitő ámitásoknak, az orvosok-e vagy a betegek? Könnyen átlátni azt, hogy ha a betegek több belátással bírnának, akkor az orvosok is jobbak lennének.

Kettőn áll meg bámulatunk, t. i. az isteni kegyelmen egy részről, és az emberek érzéki rövidlátásán és érzéketlenségén másrészt, hogy mily hosszan tartó ellentállással és szívós étellel türi sokszor a lélek hüvelye, mint bámulandó szerkezetű eszköz a rajta elkövetett vétkes cselekedeteket. Néha ugyan megtörténik az is, hogy egy hibás fogás által pillá-

nat alatt összeromboltatik az egész testgépezet; de legtöbb esetben sokáig lehet rajta tombolni, míg a hurok elpattannak, és ha már megtörtént, na aztán a művész (az orvos) rögtön igazítsa ki; az egyik azt mondja: be kell húzni a hurokat fénymázal, ismét jó lesz, és emberére talált, de csakhamar újra meglazulnak a hurok és az egész műszer pang, felmond a szolgálattal. Ekkor a másik orvos azt mondja, hogy az egész műszert kell helyreigazítani, a hurokat nem szabad egy ideig használni, míg az egész műszer meg nem ujittatik; ez már soknak nem tetszik.

E hasonlatokból nagyon leverő igazság tűnik ki! hogy mi történik több évig tartó restség, egyoldalu munka, bor, ser, pálinkaivás dohányzás, szorító vállfűzők miatt, továbbá az egész bőrrendszer ápolásának elhanyagolása által? Nem egyéb mint, hogy az ifjuság, erő, élet, vig kedély, boldogság aláásatik, és mind ez néhány nap alatt varázsképen jóvá tétessék! hiszen épen ezen büntények rágódnak az élet gyökerein. Számtalanszor hallani a hosszas szenvedőtől: „mennyi sokat próbáltam már és semmi sem használ, hány orvosnál voltam és senki sem találta el az igazi szert: hát ez a morális erő? A vidékről nagyobb városokba távsürgönyöztetnek orvosokért és az összegyűjtött orvosok mellett meghal a beteg: hát ez a nézet a morális erővel szemben, hogy távolból varázsoljuk elő az orvosokat, mintha jobbak volnának a helybelieknél? Hiszen egyformán működnek; például a lázt feltartóztatni vagy eltávolítani chinin, calomel vagy opium segítségével, mely szerelés a természeti gyógyerőt meggátolva működésében, elszakítja az élet fonálát. Kiveszem a műtéteket, melyeknek orvosi tanácskozás és megállapodás utáni gyors és ügyes keresztülvitele leginkább lehet életmentő a betegre nézve.

Mily gyarlók és következetlenek az emberek! világosan ártalmas élvezetekről, melyek nem is tápszerek, nem tudnak lemondani, isznak sert, bort, kávé; a helyett tejet és vizet kellene inni; tobzódik az ember, amidőn nélkülöznie kellene, bezárják az ablakokat, a midőn azokat nyitva kellene tartani, elpuhítják magukat, holott inkább edződniük kellene, és végre fájdalmas panaszokkal állanak elő; de mert a célirányost szeretnők, ezt nem tesszük; a rosszszat nem szeretjük, mégis megteszszük.

Hátha még tette kerül a dolog, t. i. az egészséget fentartani, vagy visszanyerni, akkor semmit sem hagyunk el, és semmit sem teszünk. Naponta két órát a fris léghöz mozogni! ehez nincsen idő, de van ám a füstfelhőben sokáig üldögelni! Lakomákat kerülni, azt nem lehet, hát miért ne élveznénk! A mindennapi egész testmosásokat elővenni! nem lehet, hiszen a víz nedves és hüvös. Jókor kelni! nem lehet, az ágyat nem bírjuk ott hagyni, oly jól esik a pihenés. Egyszerű életmódot vinni, nem lehet, nem tudunk nélkülözni. Mindenütt a hová csak tekintünk, mit látunk! visszaéléseket; nem csoda! ha oly sok baj, fájdalom, szenvedések fészkelik be magukat

seregestől, és parancsnokunk: a morális gyengeség, a fegyvertár pedig: morális erőhiány.

Most az a kérdés: nincs-e mód arra, hogy a bajt gyökerestől kiirtsuk, és a morális erőtlenségtől megszabadulni és inkább az erőt kifejteni, mely alatt az élet csirái kifejlődnek? mert ha ez nem volna, akkor egészségünk tönkre jutna s szomorúságunk a kétségbeesésbe menne át. A halál zsoldjától ugyan nem menekülhetünk, de másképen nézhetünk elébe, ha szellemünk segédkezet nyújt testünknek, melyet mint az Augiasis tállóját kitisztítani segíti s szemünkről levonja az ökölnyi vastagságu bályogot, mely reájok tapadt.

Vajjon a test vagy a lélek betegszik-e meg előbb és melyiknek kell előbb felgyógyulnia? a felelet egyszerű: összefüggésüknél fogva megbetegszik mindkettő egyszerre, és ha el tudnók távolítani a beteg testet, akkor megmaradna az egészséges lélek; vagy gyógyítsuk meg a beteg lelket, és akkor egészséges marad a test.

Mindenesetre szükséges a morális erő az embernél, ez a legfőbb feltétel! ahol az gyenge, ott megszűnik az ember lenni, és ahol tökéletesen kialakult, rendes következménye — az öngyilkosság!

(Vége köv.)

A természet-gyógytan és gyógymód.

Jelige: Több világosságot!

Goethe végső szavai.

(Vége.)

A természet-gyógytan következő alapelvekből indul ki: hogy minden betegség, ha csak gyógyítható, egyedül az emberi testben lévő természeti gyógyerő által távolíthatassék el; minden beható gyógyszer és főképen a méregerő, mint gyógycélból ártalmasak, félrevetendők, ezen anyagok ellentétben állanak életműszerveinkkel, habár pillanatnyi javulást mutatnak is, később a belső rombolások feltűnően mutatkoznak. (Ezt különben már a bécsi physiologicus iskola régen elismerte.)

Ha mindazonáltal ezen ártalmas anyagok az orvosok nagy része által folytonosan beadatnak a betegeknek, ez onnan magyarázható, mert még mindig gyógyisikert várnak, és mutatnak is fel; kérdés támad ekkor, hogy a gyógyanyagokali gyógykezelés mellett, mutatkoznak-e azok a látható sikerek, vagy dacára a szereléseknek, a természeti gyógyerőnek tulajdoníthatjuk a gyógyulást? E kérdéseket nem lehet ám tapasztalatokkal bebizonyítani, mert lehetetlen a gyógyszerek beadása mellett kizárni akarni a természeti gyógyerő közreműködését; tehát mindig kétséges marad, hogy mennyit lehet az egyiknek és mennyit lehet a másiknak tulajdonítani, holott tisztán a természet által helyreállított egészséget jogosan a jótékony természet gyógyerejének tulajdoníthatjuk, mivel ezen folyamat alatt minden, a testnek idegen és ellenséges anyagok a gyógykezelés közben kizárva maradnak.

Tehát az említett természet-gyógyerőnek azon törekvését, miszerint megbetegedett testünkben a működést rendes állapotba visszahelyezi, világosan tapasztalhatjuk az életben.

Valamely idegenszerű behatás, mely testünk öszhangzatát megzavarja és az egyensúlyból kiemeli, a természeti gyógyerő azonnal megkezdi ellene működését a megzavart egyensúly helyrehozására.

A természet-gyógyerő minden élő testben lakozik, akár egészséges, akár beteg testben és szoros összeköttetésben áll az élettel. Az egészséges testben mint életerő mutatja magát, ellenben a beteg testben, a hol megzavartatnak az életműködések, erőlesebben mutatkozik.

A természet-gyógyerő physical tekintetben a lelkiismerethez hasonló szerepet játszik. A lelkiismeret az egészen ártatlanoknál hasonlóul megvan, mint az egészséges embernél, legkisebb moralis hibára azonnal felindul a lelkiismeret, betegségi esetek pedig a természeti gyógyerőt serkentik.

A természeti gyógymód következőleg okoskodik: Ha az ember hibás életmód, rossz levegő, egyoldalú foglalkozása a testi erőnek, mozgás hiány stb. által beteg lett, akkor helyre hozza őtet, helyes életmód, jó és friss légszívás, az elhanyagolt testrészeknek megfelelő mozgékonyági gyakorlat, általános testmozgás a friss légben.

A természeti gyógymód felállított oly gyógykészletet, mely képes az előszámlált tényezőket elősegíteni, hogy a mennyire csak lehet, a gyógyulás eszközöltessék. A betegségek többnyire materialis okból származnak, a szervekben meggyűlvén a kórananyag ezt kiküszöbölni szükséges. Tekintsük először a chronikus betegségeket; ide tartoznak: minden senyvek, csuzos bajok, tökéletlen vérforgás, emésztési bántalmak stb. ezen kórananyagok kiküszöbölését elősegítik az erősítő gyógykezelések, melyek főképen a kiürítő szerveket serkentik annak végbevételére. Kiürítő szervek pedig a bőr és az emésztő szervek. Fris légszívás, testi mozgás és szabályozott egyszerű étrend által lehet erősítőleg az emésztésre hatni, gyakori, de egyedül a szomjuság eloltására megkivánt friss vizivás felfrissíti s erősíti azokat, egyszersmind felfolvasztja s kiüríti a régtől fogva lerakodott és nyálkával bevont kórananyagokat, hús fődörök és mosások, épen oly formán dolgoznak az egész bőrrendszerre, mely megújul és a felbőr alatt meggyűlt ártalmas anyagokat kihajtja, akár szilárd alakban (kütegek, kelések), akár pedig pára alakban kigőzölgések által. Továbbá a hűvös fődörök alkalmazása kellemes ingerül szolgál az idegek és véredényekre. A hideg által pillanatra visszaháritott vér, az ellenhatás törvénye szerint nagyobb erővel tódul ismét vissza a bőrre, ennek üde és élénk pirosságot kölcsönöz, felébreszti annak tevékenységét és élénkségét.

Midőn segélyeszközök választásáról van szó, a természet-gyógytan az anyagcserét belülről kifelé történő sugárzásának (Ausströmung) emelésére fekteti a főszűrt, és ez a legbiztosabb irány, mert amint a

természet az ellenséges erő és anyagtól, ugyszintén a már felhasznált parányoktól a vér és nedvek keringése által, ellentállani akarván kifelé, akkor épen azt az irányt követni szüksége ott, hol segély kívántatik. És ezen segélyt más szer által oly jól, oly ártatlanul, oly egyszerűen és természetszerűleg előidézni nem lehet: mint a felfrissítő, éltető, a föld gyomrából eredő vízzel! Ott, hol a bőrrendszert érinti, éltetőleg és erősítőleg működik; ezt bővebben fejteni felesleges; jótékony hatása igen ismeretes!

És épen a külbőr az, hol a víznek alkalmazása legczélszerűbb, mivel innen sugárzik szét legjobban a villany-delejesség és a hol legtöbb kóros elválasztási productumok utat találhatnak. Tehát a friss víznek hőmérséke az egész bőrrendszert élénkinti és a visszahatás által a vér életét fokozza, ez okból találja benne leghatalmasabb szövetségesét a természeti gyógyerő.

Néha a bőr, főképen évekig tartó idegbántalmakban és vérromlásoknál olyannyira ellankad és tétlen állapotba jut, miszerint a meleg fődörök semmi reactiót nem vonhatnak magok után; ily esetben legczélszerűbb izgatást előidézni erősen kifacsart friss vizes lepedőkkel való gondos begöngyölés által, a mi légmentesen elzáratik gyapju-pokrócczal, a testnek ezáltal előidézett melegség áramlata, a vizet gőzzé átváltoztatja, a bőr porusai megnyilván, a testnek jótékony kigőzölgése eszközöltetik, mi aztán lemosatik azon czélből, hogy az izzadság eltávolitva, a bőr felfrissitessék, főképen a szabad légben tett mozgások hozzájárulásával, így történik ez chronicus betegknél, akik hosszadalmas gyógyítást igényelnek. Sokkal sebesebben gyógyulnak a heveny kórok; az ily esetek hirtelen állanak elő, sokszor ragályok is fészkelik be magokat testünkbe, ekkor nagy küzdés áll elő, sokszor élet-halálra, hogy az idegen beteganyagot kiküszöbölhesse. Ily küzdésnél éles belátással, a betegség pontos felismerésével, munkás kezekkel kell a természeti gyógyerőnek segélyt nyújtani, főképen ott, a hol a küzdés óriási, fáradhatlanul örködni kell az orvosnak betegje felett, nem szabad soha odahagyni a csatatért, míg az ellenség le nem győzetett, és a határon kívül van. A heveny rohamu kórok (u. m.: gyuladások, küteges vagy a nélküli lázak, ugy minden ragályok) azok, melyeknél a természeti gyógymód legtündöklőbb sikert arathat, mert sebesen kiürítvén a testből a kórananyagot, helyre áll az egészség, az orvos és a beteg egyén kimondhatlan öröme.

Látjuk tehát a természeti gyógymódnak igyekezetét és sikerét; valóban egy oly gyógymód, mely az orvosnak lelkiismeretét megnyugtanni képes, jogosan követelheti, hogy terjesztessék és gyakoroltassék a szenvedők javára.

Hogy mi legyen az oka, hogy ezen fölséges gyógymódot oly kevés orvos és laicus pártolja: elmondom minden elfogultság nélkül ugy, a hogy az életben tapasztaljuk:

Az alsóbb rendű orvosok sokkal kényelmeseb-

ben érzik magukat a recipék irásánál, mintsem széttekintenenek és a jobb új gyógymódot észrevennék; ezek aluszszák a kiváltságosak álmát, nem tudják, nem is gyaníthatják, de fogalmuk sincs arról, hogy tulajdonképpen mi a természet-gyógymód!

Az értelmesebb része igen jól tudja, hogy ha a természetes élet- és gyógymód alapelvei általános érvényre jöhetnének, akkor a régi avult gyógykezelést kényszerülve lennének félretenni és így a kényelmes praxis meg lenne nehezítve.

A közönség ellenben, mely már az anya tejével beszívta az orvosok iránti bizalmát, föltétlenül reagok bizza testi boldogságát és saját „én“-jérőli gondoskodásáról egészen lemondva, édes álomba ringatja magát és reménye horgonyát egyedül az orvosokba helyezi. De másrésről a természet-gyógymód szigoru mester és mint természetes ellensége minden élvágynak, mindenkor és mindenütt megelégedésre, szigoru mérsékletre s erényre inti az emberiséget; sokan iszonyodnak az önlemondás és önfékezéstől, mint kényelmetlen dolgoktól, nem bírván lemondani a megrögzött szenvedélyekről.

Levelek a természet- és vizgyógymódról

Kubiczek Ferencztől
vizgyógyász Bécsben.

Jelige: Adjatok a népnek valódi ismereteket: s egészséges és boldog lesz az.

I. A fürdők és mosásokról.

Egy régi közmondás azt tartja: a tisztaság fél-egészség! ez nem csak szólam (szójárás) hanem megdönthetetlen igazság. A ki gyakran fürdik vagy mosakodik, az ritkán vagy sohasem lesz beteg; és miért? mivel a bőr likacsainak tisztán és nyitva tartása által (pedig körülbelül 4 1/2 millio likacs van egy kifejlett emberi testben) az emberi testben felhalmozott kóroanyag a test felületére vagyis a bőrre lerakodván, mely a mindennapi mosás és gyakori fürdés által eltávolíttatik, és ezáltal azon ok, mely a betegséget előidézné, naponként megsemmisül. Mindenesetre a külbőr tisztántartásának, a test belsejével karöltve kell járnia, azaz öszhangzásba hozatnia; de a józan gondolkodású emberek eme belső tisztaságáról később leendő szó. A vizgyógyászatban következő módon alkalmaztatnak a fürdők úgy mint: egész-, fél-, ülő-, zuhany-, eső- és folyóvíz-fürdők.

E fürdők mindenik neme külön gyógyerővel bír, és az emberi testre különös gyógyhatást gyakorol, melyet a tapasztalt ügyes vizgyógyász a betegséghez képest szokott alkalmazni. A viz-gyógymód némely erősen edzett barátai, az évnek bármely szakában használják kivétel nélkül e fürdőket, mindazonáltal ezek csak ritka kivételek. A viz-gyógymódnak alkalmazásában mind az egészségesek-, mind pedig

a betegeknel megtartandó azon alapelv: „mértéketesen és ovatosan“; mert már egynémely beteg, és egészséges ember is, sirba szállt az esztelen módon alkalmazott viz-gyógymód által, vagy pedig elveszté egészségét örökre.

Már több év előtt alaposan megvitattuk következő munkákban német nyelven kiadva (Bécsben, Hügel könyvárusnál): „Idült idegbajok“; „Az aranyér gyógyrendszere“; „Az elhízás és köszvény gyógykezelése“. E sorokban a fürdők és mosakodások alkalmazási módjáról, csak röviden a legfontosabbat akarjuk előadni. Egész fürdők azok, melyek vagy tavakban vagy uszodákban használtatnak; ezek nyárban a legjobb fürdők a tisztántartásra s ajánlatnak bővérűségnel, aranyeres- és májbantalmokban, gvo-morhurutoknál; egészségeseknel pedig hűsítő és kellemes hatásuak.

Könyvismertetés.

— Dr. Niemeyer Pál orvosi értekezése, 2 kötet. Az egyszerű tudóvész gyökeres gyógyításának vázlatja. (Erlangan 1873.)

Ismertetésül álljanak itt a szerző következő szavai: „A szokásos erősítő eljárás, midőn egyszersmind a légelzárás is eszközöltetik, nem lehet nagyobb hatásu, mint egy kemence kürtőnek léghozzájárulás nélkül. Az atmiatricus menhelyek, mint mellbetegek számára javallott menedékhelyeknek tekinthetők, minden magas helyet lehet azzá tekinteni, mindgy akár völgyben akár magaslaton, akár mint savó vagy gyógyfüvek jelöltessenek ki, a földolog abban áll, hogy a fokokkenti felmenetel közben a tiszta levegőben a vállak felemelésével történő légbeszívás gyakoroltasék. Visszatérés után kerülje a beteg a rosz léggel telt szobában való ülést, és nyitott ablak mellett aludjék. Az előforduló vérköpésnel legjobb szer a beteg megnyugtatása által az aggodalmat szétosztatni igyekezzék friss léghen (poros léget kerülvén) jól mélyen, és csendesesen léghzeni. Bőr-ápolás és langyos fürdők, mosások és gyakori tiszta ruhaváltás ajánlatnak.

Meg kell jól jegyezni, hogy a vadnépeknél tudóvész nem mutatkozik, husevő indusoknál pedig igen is előjön*); azért is az igazi gyógyász ne írja recipéket**), hanem legyen egészségi apostol, és ne rettegjen vissza az emberek gyengeségeitől, előítéletektől és esztelen szokásaitól, sőt vidáman harczoljon ellene. Figyelem fordítandó mindenkor éjjel é nappal friss és jó légre.“

*) Bravó tanár ur! átlátja tehát, hogy a vérbajokban, mint melyekhe a tudóbetegségek is tartoznak, ártalmas a husevés. Szerk.

**) Éljen professor ur! mert kerüli a recipéket, mint a tudóbajban ártalmas szereket. De hozzá tehetette volna még, hogy a recepte mellőzendők mindenféle belső bajoknál Szerk.

Lapunk fennállása már eddig is biztosítva var mindazonáltal intézkedtünk, hogy az ezután jelentkező előfizetőknek teljes számu példányokkal szolgálhassunk