

TERMÉSZET-GYÓGYÁSZ.

Az észszerű élet- és gyógymód közlönye.

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

Isten segítségével az emberiség javára.

Virad — haladjunk! (Gr. Széchenyi I.)

1874. 3. szám.	Megjelenik havonként kétszer, 1- és 15-én. negyedréte alakban; ára egész évre 4 fr. Többek közreműködésével szerkeszti: Ungerleider Jónás, hasonszenvi orvos.	Nyiregyháza, aug. 1.
--------------------------	---	-------------------------

Tartalom: Ajánlat (votivum). — A vizgyógyomód. — Testi s lelki önállóság, önkormányzat, függetlenség (vége). — Szellemi s testi satnyulás I. A pálinka. — Levelek a természet- és vizgyógyomódról, II. Kubiczek Ferencz vizgyógyásztól. — Gondolatfüzér. — Könyvismeretetés.

Ajánlat (votivum).

Azon törekvéssel szemben, hogy az avatatlanokban is érdeket költsünk az orvosi tan ujtása iránt, valóban nincs szükség semmiféle mentségre, mert az orvosi tannak minden más tudományok között, legalább nagyobb része titokszerű papi uralomként tűnik fel, holott minden egyéb tan többé-kevésbé tulajdona maradt a művelt emberiségnek.

Az orvosi tudománynak is le kell lépni a délfiai 3 lábú székről (oraculumról), hogy mindenki beleláthasson, és kérdezhesse az okokat s igazolmányokat; csak akkor éri el valódi célját, ha nem mint különös üzlet a legtöbbet fizető betegek birtokába juthatásra fordítja figyelmét, hanem mint nyilvános intézmény, a nép javára leend, s hogyha az igazi alapelvek és követelmények a nép életébe és az államintézményekbe átszivárogni fognak.

Dr. Heilm. Steudel
(in die medicin Praxis, ihre Illusionen etc.)

A vizgyógyomód.

Jelige. I. „A mi a legjobb a földön, az — a víz!” Pindár.

II. „Hurrah! Viz élj sokáig! A víz még minden bántalmak ellen legjobb gyógyszer, hatása jótékony minden beteg számára és olcsó. Mit az orvos már elvesztve hitt, azt megtarthatja az, ki a vízbe helyezte utolsó reményét, és csatlódní nem fog!”

Gróf Teleky Ferencz.

Ki a vizgyógyászat irodalmát keletkezése óta a mai napig figyelemmel kísérte s részint magán gyakorlatában, részint vizgyógyintézetekben, különösen pedig Gräfenbergben tapasztalatokat gyűjtött, e mellett nem szenved az elfogultság bűnében: az be fogja ismerni, hogy e gyógyomód gyors léptekkel halad tökélesedése felé.

A vizgyógyomód illetőleg a természetgyógyomódot (mert nem csak a víz, hanem a levegő, mozgás, és czélszerű étrend, villany, delej is ide tartozik),

mai napság már igen szeliden alkalmazzák a vizgyógyászok, mind a heveny, mind az idült bántalmakban. Lóboknál például nem szükség az életerőt annyira lehangolni, mint azt Priesnitz eleinte tevé, (mert az ily heroicus alkalmazása a víznek, azonos a hajdani érvágással) szem előtt tartván mindig a criticus mozgalmakat épen úgy, mint a hasonszenvi gyógykezelésnél. A fősúly tehát nem a hónek egyszerre vagy lassankint történő elvonására, hanem a beteg egyéniségére, idegrendszerére, a lob alakjára, stadiumára stb. van fektetve. Ezek határozzák meg a víz alkalmazási módját, tehát egyes esetekben nem a theoria vagyis egyedül vizgyógyászati könyvekből lehetséges a gyógyulás, hanem a gyakorló orvos tapasztata, éles belátása és tapasztalata vezetnek szerencsés eredményre.

A vizgyógyomód okszerű használatánál rendszeren be szokott következni a betegnél az ugynevezett „krízis” s a régi bajok, melyek előbb elnyomva válnak, elkenettek vagy elaltattak, újra előtörnek. Az avatlanok ezen krízisek előálltánál rendszeren megijednek, holott tudniok kellene, hogy ezek a gyógyipar által idéztetnek elő, mely a testben rejlő kórananyagokat kiküszöbölni igyekszik.

Ezen kategoriába különösen ama veszélyes idült (acutus) betegségek tartoznak, melyek a bőrkütegeknek és senyves bántalmaknak külső szerelés által történt eltűnése folytán támadtak. A kütegek ismét megjelenése a bőr felületén a belsőleg létezett kórfolyamatok elenyészését vonja maga után. Példa erre: valamely bőrbántalom, mint ótvar vagy sömör-félék, ha ezek szárító kenőcsök által eltűnnek, okvetlen valamely nemes belszervre teszik le magukat; és ha sikerül a vizgyógyomód és hasonszenvi szerek közreműködése által a természet gyógyerejét elősegélni, ismét a bőrre hajtva a kórananyagot, akkor a szervek bántalmái elenyésznek.

A vizgyógyomódnak czélszerű alkalmazási módja azon esetekben, melyekben a gyógyulás még általán véve lehetséges: ép oly üdvös, mint a jól megválasztott hasonszenvi szer a maga helyén. Ha pedig e két gyógyomód combinálva a kórállapothoz mérve, rendezett diéta mellett jó alkalmazásba: akkor a kívánt siker, ha még oly organicus baj nincs, mely a biztos halált hordozza méhében, nem maradhat el.

A ki e kettőnek combanativ gyógymódját használja, mindig megelégszik az eredménnyel.

A viznek rendkívüli gyógyerejét különben napjainkban csak a vak tagadhatja már, hiszen az alleopathák is használják azt, csak hogy az a baj, hogy recipékkel párosítva, és így mit a vizgyógyóddal jót tesznek, azt legnagyobb részben lerontják a nagyadagu alleopaticus szerekkel. Bizonyosság erre ama tankönyv mit Küchenmeister kiadott (czime: Die therapeutische Anwendung des kalten Wassers in fieberhaften Krankheiten), melyben a leghecticusabb szerek ajánlatnak recipék alakjában a vizgyógyóddal együtt.

Hogy a vizgyógyómód alkalmazása az életben nagy nehézségekkel van összeköttetve, az bizonyos, de ezen nehézségek nem a vízhiányból, nedves ködös légből, vagy végre az orvosi fáradozásból állanak, hanem abból, hogy az emberek telve vannak előítéletekkel, balvéleményekkel, félnek a víztől, fület tárnak az ijesztgetéseknek, elhanyagolják bőrrendszereik tisztaságát, nincsen akarat, nincsen felfogás, nem képesek lemondani az izgatató ételek- és italokról, mint megannyi gátló eszközökről a vizgyakorlatnál.

Az orvos főfeladata meggyógyítani betegét, ha még lehetséges, s ha nincs remény, legalább enyhülést szerezni annak úgy egyik, mint másik esetben legbiztosabb gyógyszer a víz ok- és czélszerű alkalmazása. Az orvosnak e nemes hivatásában nem szabad kimélni sem időt, sem fáradságot, mert gyakran megtörténik, hogy ott, hol a szerektől már mitsem várhatunk, a vizgyógyómód még képes az elhaló szervezetben felébreszteni a reactiót. S ily esetben az orvos tanult segédek nélkül is alkalmazhatja okszerűleg és szerencsésen a vizgyógyókezelést, csak ne resteljen a beteg körül fáradozni. Mindaddig, míg az ily esetben siker nem mutatkozik, nem szabad a beteget elhagyni; ebben áll a valódi gyógyászat, s nem abban, hogy csak felületesen tapints a orvos botjával a ragályosnak vélt betegek érütéseit, mint számtalan példa mutatta a múlt évben lefolyt kolerajárvány idő alatt is.

—r—

Testi s lelki önállóság, önkormányzat, függetlenség.

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

Feuerbach.

(Vége.)

Az a kérdés: honnan jó a morális erő? Származik a reményből, mert a ki reményét elveszíté, azt a morális erő is elhagyja, tehát egymással szorosán össze van kötve; az élet és egészség nagy kincs a világon, és azt nagyra kell becsülni. A ki pénzét elfecsérelé, s nem igyekszik azt becsülettel, erélylyel és jó hírnevének megőrzésével visszaszerezni, az megvetendő, de utálatossá válik az, a ki életét vagy egészségét szándékosan elhanyagolja.

Kötelessége az embernek egészsége fölött ködni magasabb okoknál fogva. Sokat kell magu ért és másokért is cselekedni, s kikerülhetjük t fáradalmainkat, habár ez sokaknál már késő, de kinek még ideje van, cselekedjék önjaváért, mut meg morális erejét, önállóságát. Kutasson és keres fel mindazon biztos fegyvereket, melyek a természet által ki vannak jelölve, mert azok az egész mind ségben található, mindenki megteheti, ugyde az emberek inkább vakon haladnak, a testi és lelki életetek örvényétől elhagyják magukat sodortatni, az a sok recipék, mixturák, labdacsok, melyek a beszobáiban felhalmozva mint szomorú emlékezetű vénnyek vannak elhelyezve és azon hibás tételek vélemények, melyek a beteget remény-álmokban ragatták, csupa jó szándékból történtek, és a mely nehezen vagy sohasem ébredhed fel, még sok idő hiányzik a morális erő; mint az egyszeri pálinka mondá a korcsmárosnak, midőn negyedszer töltet magának: „inkább kevesebb ideig akarok élni, cs jó erőt adjon!“

Hanem aztán aki morális erejét erősíteni és által az önkormányzatot teste fölött kifejteni akar szükséges, hogy lassan kezdjen a munkához, mert ki a sulyemeléskben gyakorolja magát, elébb fontkal kezd; aki hegyeket akar mászni, annak elő halmokon kell átmenni; és szóljon önmagához: hag el ezt, vagy cselekedjed amant, például hagyja meleg szobáját és járjon egy óráig rosz időben, vatarban, reggel hagyja el korán ágyát, ha mindig erőszakkal kell kiragadni magát belőle! Kedven élvezeteit: szivart, kávé, tegyen félre! lakomáki több tál ételtől tartózkodjék! ne időzzék pipafüst telt helyeken sokáig: oh gyöngé ember, hát ezen kiséteket sem mered megtenni! magad előtt pirulhat és magadat megvetned kellene! Lehet, hogy egy recipe szétrobbantja morális gyengeségét és restés bilincseit És ha szükség nagy erőt kifejteni, ho lehessen győzni és megállani a veszélyben, akk mi történik?

Egy urnőnek gyomorbántalmait az arczvonásból fel lehetett ismerni, „oh mily beteg s nyomort vagyok“ panaszla ujjabb orvosánál, „erőm, étvágya nincsen, semmi életöröm, semmi vidámság nincs bennem, mily sokat próbáltam már, vajjon orvos ur nem lehetne még tennem?“ „Előtte a szép hegy, viszont az orvos, járjon naponta több óráig a szabadba bármily időben is, mászson fel a hegyre hetenki legalább kétszer és lélegzen igen mélyen, hogy te deje jól kitágulhasson, oldozza fel minden szoros tőnyét, pamlagától távol tartsa magát, ne egyék hu és zsiros ételeket, seperje s törülgesse mindenn szobáit, keljen korán, kávéestélyekre ne menjen, ha csak lelkét valamely komoly bánat nem nyomj minden máskép lesz“. Volt-e elegendő morális erő és önkormányzat ezeknek kivitelére, arról hallgat krónika. Még egy példa:

Egy derék végzett fiatal magyar ember bete állapota szánalomra méltó volt, tőlem tanácsot ké-

mint már utolsó menedéknél, miután a fővárosi orvosoktól ajánlott sokféle szerekkkel élt, és a még mindig divatos vérbocsátásokban is bőven részesítettett, de gyökeres gyógyuláshoz nem juthatott; én a természet-szabta feltételeket eleibe adtam, hogy csak ezen az uton juthat célhoz, és ha ennek kivételére morális ereje lesz, fényes sikert fog aratni, egy kis gondolkozási időt kért magának; másnap következő sorokat intézett hozzám: Tisztelt orvos ur! Azon diétával egybekapcsolt curának magamat azon indokból nem vetem alá, mivel a diétát kitartani képes nem vagyok, ugyanazért ezer bocsánatot kérek, hogy gyógykezelését ezuttal igénybe nem vehetem, tisztelettel vagyok stb. Ehez nem kell commentár, mert ez a legnagyobb morális szegénységi bizonyítvány, mit az illető magáról kiállithatott; sok idő múlva találkozásunkkor bevallá, hogy részben mégis követé tanácsomat és az eredmény kielégítő volt.

Hogy tehát célunkat elérhessük: szükséges 1-ször akarni, 2-ször mert akarni lehet és 3-szor csak előre!! A ki pedig oly gyengének érzi magát, hogy kedvencz szokásairól, szenvedése daczára sem mondhat le, és az élvezetekben találja boldogságát, az olyan ember magának tulajdonítsa physical és morális nyomorát. Igen sokan vannak, akik egészségüknek ismétli helyrehozására s a szükséges feltételek kivételére kínálkozó alkalmat éppen úgy halasztják jobb időre, mint a lelki üdvösségre megkívántató kegyelmi eszközt, de az idő halad ám, és aztán majd késő lehet!

Szellemi s testi satnyulás.

Jelige: A ki előítéleteket és visszaéléseket akar elhárítani, biztos lehetelőre az iránt, hogy mindazoknak haragját magára vonja, akik az előítéletek- és visszaélésekből előnyt húztak, de igen bizonytalan az, vajjon azoknak rokonszenvét ki érdemli-e kiknek használni akar
Meyer.

I. A pálinka.

Legyen az rum, arak, cognac, ha minden vizétől lepárolva (destilálva) vagy bármi növényből készítve, oly mérges hatásu, hogy pár kanálnyi elegendő kisebb állatokat megmérgezni; ha pedig két rész vízzel vegyítettik, előáll azon pokoli ital, mely már millióknak megrögzött gondolata szerint, új erőt ad, holott csakis a meglevő erőt felvillanyozza, hogy aztán idő előtt ellankadjon.

Valahányszor a pálinka a test szerveibe felvétetik, mindannyiszor sebesebben hajtja a vérforgást, és az idegek feszültségét idézi elő, az egész test felizgatott állapotba jó, mintegy lázas mozgalomba, minthogy az idegen ellenséges vendég ellen fellázad, minden erejét igénybe veszi, hogy a mérget mielőbb kiküszöbölje, a porusokon és nyílásokon keresztül.

Testünknek ezen erőfeszítése úgy tűnik fel, mint jó érzés, de tulajdonképen nem egyéb pálinkaláznál, mely könnyen megfoghatólag mindenkor lankadtság- és gyengeséget hágy maga után.

Minden ital pálinkával, mely a gyomorba jut meg van az csalatva, mert ezen izgatószer által kényszerítettnek a gyomor falaiban levő legkisebb véreerek is vérrel megtelni; a gyomormirigyek kezdenek gyomornedvet elválasztani; a gyomor izomrostjai kezdenek működni az emésztésre. És ime semmi sincsen a gyomorban a pálinkán kívül; nem talál semmi anyagot az emésztésre, hanem csak természet elleni küzdés áll elő; semmi tápanyagot nem talál a test számára, hanem a veszedelmes méreganyaggal küzd, hogy eltávolítsa. Így vesztegettetik a gyomor és az egész test tevékenysége s maga az idegerő is minden haszon nélkül.

A pálinka első hatása a jámbor munkásnál éppen mint jó barát tűnik fel; mert hiszen eloszlatja minden szomorúságát, fáradságát, éhségét, a didergő tagokba tüzet, az elgyengültnek erőt ad. A betegnek enyhíti fájdalmát és az egészséges embereket oly állapotba helyezi, miszerint azt hiszik, hogy élőfák is képesek a földből kiszakgatni; és mily sokszoros csalódás.

De annál borzasztóbb a pálinkának utóhatása. Már első tekintetre igen gyanus tény az, hogy a pálinka nem képes a szomjat eloltani, sőt inkább rosszabbá teszi azt, a mint látjuk az iszákosoknál. Legelőször is elvesziti étvágyát, haragos lesz és el fárad könnyen a munkánál, ahoz szövethézik bizonyos nyomás érzete a gyomorban, felbőfögés, néhány vizes nyállal, és általában emésztési zavarok. Később az ember izmai puhák és szivacs-alakúak lesznek, főképen az arc duzzadt lesz. Reggel resketnek a tagok gyengeség által mindaddig, míg a hanyatló erők ismét felvillanyoztatnak bizonyos adag pálinkától, azután gyógyíthatlan senyv áll be, végre életunttság és örütség vetnek véget az életnek!

Ha egy része a pálinkának az agyba jut, ekkor ez megkábul és elveszti tagjai fölött az uralmat, hiszen nem van a részegség, és e fölött sokszor tréfálnak pedig már ez maga egy foka az örütségnek, a hústól való bonczolásánál látható a hustömeg szivacs kinézetése, a gyomorban a máj és lépben számos fekélyes és daganatok, a koponyában sok sűrű fekete pálinkaszagu vért találunk.

Fiatalt egyéneket elsatnyít, meggátolja a test fejlődését; ez még az állatoknál is észrevehető, például oly sertéseknél, a melyek pálinka moslékkel hizlaltatnak, azoknak belei kolbászkészítésre alkalmatlanok.

Minden pálinkanemű, akármily névvel bírjen mint: Szilvapálinka, grog, arak, rum vagy likőr, akár életital, életeszentia, nem bírhatnak erősítő erővel, pedig azzá vannak hirdetve, hanem csak felizgatják az erőket, hogy utána annál nagyobb testi gyengeség álljon be. Nincs oly szenvedély, mely az embert az állatokhoz úgy lealacsonyítaná, mint a szesz italok!

A pálinka-gyártás nagy örvény, a melyhez nagy mennyiségű élelmi cikkek, és tüzelő fa vesztegettetnek. Oly gyárak, melyek a szegények tápszerreit

méreggő változtatják át, sokan beteggő sőt halálra iszzák magokat gyártmányai által; többnyire réztartalmu; hát még mennyi más csipős részekkel vegyítik, csakhogy az eltompult ivó vendégnek torkát és nyelvét kielégítse csipős és bódító erejével.

Rettenetes csapás az emberiségre!

Levélek a természet- és vizgyógyomódról

Kubiczek Ferencztől

vizgyógyász Bécsben.

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

II.

Félfördők: vagy kádfördőknek is nevezetnek, ezek már mindenki előtt ismeretesek, igen nagy hatásuak. A félfördőt nem szabad sem nagyon melegen, sem nagyon hidegen használatba venni, nem szabad a hónap több, mint 18^o—22^o R. lenni, hogy gyógyerővel birjon. Legfőbb tulajdon, hogy eltávolítja a bőr felületéről az elhalt részecskéket, melyek ezáltal könnyen lehullanak, és így a lég könnyen juthatván a bőr likacsaihoz, miáltal nemcsak sebes vérforgás eszközöltetik, hanem sebesebb anyagcsere is és a testi jólét általában felmagasztaltatik. Kilencz évi gyakorlatom alatt több mint 100 kór esetet számíthatok elő, ahol naponkint, vagy legalább 2—3-szor egy héten alkalmazott félfördő a betegeknek tökéletes egészségét helyreállította, és én határozottan merem állítani, hogy a különböző fürdőnek közzül a félfördők legcézirányosabbak. A félfördő tartamának nem szabad soha 10—15 percznél tovább tartani. És én kijelentem azon meggyőződésemet, hogy ha minden ember életében hetenkint 1—2 félfördőt igénybe venne, a betegségek ezáltal az egész világon a mostani állapothoz képest negyedrésze kevesbednének néhány év mulva, és a chronicus betegségek egy évtized mulva egészen eltűnének.

Tehát a test tisztasága nemcsak félegészséget idéz elő, hanem azonfelül még igen nagy gyógyerővel is bir.

Egészséges emberek, kik gyakran fürdenek vagy mosakodnak, ritkán lesznek betegek, és ha még mérsekelt és elővigyázó életmódot követnek, hosszú életre számíthatnak; igen sok hosszú életű embert lehet elősorolni, mint Humboldt, Hufeland, Lafayette, Franklin, Washington stb. Meg kell jegyezni, hogy a félfördő után az egész testet igen jól meg kell dörzsölni, mielőtt az ember felöltözködnék, ekkor soha meghülés, bármily időszakban sem jöhet elő, mivel ez uton a kigőzölgést meg nem sértheti a légáram, és így nem hat semmi kórananyag az ember finom szövetébe. Én már 6 év óta használom e félfördőket, és soha áthülést nem kaptam; a félfördők használá-

tára legjobb az alvás utáni időt választani, tehát jókor reggelizés előtt, és estev ozzonna tájban, de ezen esetben az ozzonnát el kell hagyni.

Gondolatifüzér.

Ha a természettudományok majd az összes nép birtokában lesznek, és főképen ha a természet-gyógyomó egészségü ápolásra nem csak a betegségek gyógyítására fog szolgálni és alkalmaztatni, akkor, de csak akkor lesz majd egy tökéletes egészséges és szerencsés emberi nemzedék. Két harmadrésze az orvosoknak, ügyvédeknek és lelkészeknek feleslegessé váland, a többi pedig más uton-módon igyekezend az emberiségnek használni.

Most is lehet oly nyilatkozatokat hallani orvosoktól úgy, mint laicusoktól, hogy a természet illetőleg vizgyógyomó a kétségbeejtő esetekben mint utolsó mentség életmentő; a rest gondolkozásu ember bámul ezen, és még sem akar következést vonni: hogy ha a kétségbeesett bajokban a vizgyógyomó segít, a könnyebb kóresetekben annál biztosabban lehet azzal czélt érni.

Beteg nélküli orvos szánalomra méltó; nagy praxissal biró orvos pedig nem irigylendő.

A betegségek serege, az ellenkező gyógykezeléssel együtt, minden időben többet pusztított, mint a legvérengzőbb harcok.

Mentül ügyesebben vitetik végbe a mütét, annál biztosabban veszi el a beteg valamely tagját, hogy egész életén át csonka maradjon! hogy aztán a beteg meg is hal utána, nem tartozik a dologra. (!?)

A természet gyógyereje szembetünőleg észrevehető! Ki hegeszti be a fris sebeket? Ki forrasztja össze a tört tagokat? Nemde a természet egyedül; ez rövid idő alatt és minden nagy fáradság nélkül végbe viszi mindazt, amit semmiféle művész végbe nem vihet. Az ily természet-gyógyítások példányaiiban nem szenvedünk hiányt, napi renden vannak azok. A természet legyöz hosszas, és még inkább hevenybetegségeket, ezen utóbbiakat csakhamar eltávolítja a testből.

Dr. Stahl G. E.

Könyvismertetés.

— Bécsben Hügel kövykereskedésében épen most jelent meg és kapható német nyelven: A Graham (dara)-kenyér, és annak gyógyereje, Kubiczek Ferencztől. 2-ik javított kiadás; ára 90 kr.; postán egy frt, a legfontosabb művek egyike, s minden háztartásnál szükséges.