

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. 6. szám. | Megjelenik havonként kétszer, 1- és 15-én, negyedrért alakban; ára egész évre 4 fr. Többek közreműködésével szerkeszti: Ungerleider Jónás, hasonszenvi orvos. | Nyiregyházaán, szept. 15. |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|

Tartalom: Ajánlat (votivum). — Az igazságnak győzni kell! — Szomorú tapasztalatok. — Levelek a természet- és vizgyógyomóról, Kubiczek Ferencztől. V. Sugar eső s zuhanyfürdők. — Szellemi s testi satnyulás. IV. A kávé. — Kóreset.

Ajánlat (votivum).

Azon orvosokat, kik a jelenkorban a természetgyógymódot el nem ismerik, mégsem lehet egészen elítélni, mert: egyrészt ezen gyógymód még kevésbé van elterjedve; másrészt a publikum semmit sem felejt oly könnyen mint a betegséget, az orvost, és annak fáradozásait, tehát a gyógymódot is; az már emberi természetünk gyarlóságában rejlik, hogy azon hágcst, melynek segélyével a boldogsághoz feljutottunk, lábainkkal eltaszítjuk magunk alól. Továbbá mindazon egyének, akik a természetgyógymód fölött itélnek, többnyire avatatlanok, és ámbár jól látják a gyógyfolyamatot és annak fényes sikerét, mégis ellenséges indulattal viselkednek irányába; és az illetők előtt sötét színben festvén, mint ártalmas gyógymód felett pácztát törnek; de nyílt térre nem mernek lépni, mert jól tudják hibájokat; ezek az ugynevezett incarnált rosszszelleműek.

Igy vélekednek némely orvosok is; nem tanulmányozzák a természetgyógymód szellemi részét, nem is ismerik, csak hallomásból, és legfeljebb egyszer ha olvassák rendszerét, s ha sikeres eseteknél annak hatásáról saját szemeikkel meggyőződnek, a szerencsés fordulaton megütköznek, különösen azon kóreseteknél, ahol már az általok alkalmazott szerkeknek semmi foganatát nem észlelték.

Gyakorta bizonyos kegyelet szállja meg őket, hogy a már gúnymosolylyal figyelt gyógymódot buvárkodásuk tárgyává tegyék, végre pedig hű követőivé avatják fei magukat; egyébiránt minden orvos, mihelyt előhaladt korba lép és az orvosi gyakorlat nehéz sulya alatt meggörnyedt, ekkor önként megtér, és a természeti gyógyerő hatalmát elismerve: hódolattal viseltetik iránta.

Ha a hívő azt mondja: hogy a gyógyulás Isten-től jó, akkor a természetbúvár azt állítja, hogy a gyógyulás feltételeztetik a test részeinek kifejlődésétől, melynek önkéntes folyama által az egésznek összhangzásban kell történnie, mivel épen ezen összhangzat képezi egész életfeltételeinket.

Az igazságnak győzni kell!

Jelige: A legelső gyógyszerek, melyeket minden baj ellen alkalmazni lehet, és a melyeknek az egész emberi nem alá van vetve, tehát a tulajdonképeni szerek is, melyek által bántalmakat megelőzni lehet: igazság és természet!
von Feuchtersleben.
(Diätetik der Seele.)

Oly században élünk, mely a legnagyobb előhaladást tette az emberi igyekezet terén, és ily óriási küzdelem, mely az igazság és tévelygés, a világosság és sötétség között történik, valóságos forrongás, mely a jelenkorban az emberi nem között növekedő hatalommal látható, hogy a századoktól fogva felhalmozott téveszmék kiküszöböltesse, és helyettük világító és melegítő igaz eszmék, mint tiszta fogalmak, győzelemmel fölemelkedjenek, és így az isteni igazságnak, mely a természet elleni balhít békői által elnyomva tartatott, törvényes helyét elfoglalhassa. Vannak jelenségek, melyek ezt világosan tanusítják, hogy az igazság sugárai, egész erővel törhessenek keresztül a homályon.

Mint mindenben igyekszik magának utat törni reformok létesítése által: úgy azon tudomány is, melynek eszméi arra törekednek, hogy a legfőbb földi javunkat, az egészséget fentarthassuk, naponként nagyobb tért foglal magának.

Ez azon támpont, melyre építjük reményünket; azon feladat és igyekezet, hogy visszatérjünk a természet egyszerűségéhez, mint életmentője és megszabadítója annyi századoktól fogva megrögzött téveszméknek, hogy az azokból kifolyó senyves békóktól menekülhessünk.

Visszatérés az egyszerűséghez, annyit tesz, mint a természet igazságához fordulni, mert a természet igazságot jelent, mint Boerrhave mondja, hogy: „az egyszerűség jelképe az igazságnak!” a tiszta igazság, maga az istenség.

A kinek már alkalma volt akár saját, akár más betegségi állapotban, azon jótéteményeket tapasztalni, miszerint a természetes élet — és gyógyelvek szigorú követése mellett, mily bámulatos fordulatok állanak elő a testben, hogy például a természetes gyógyelvek használatánál mily egyszerűség követettetik: öltözetben, életmódban, folytonos friss lég

szívásban, gyakori bőrpolásokban, mérsékelt hevű vízfürdő és mosások használatában stb. stb., és ez egyedül a drága egészség visszaszerzése végett történik. Mert ezt patikából nyerni akarni képtelenség volna; az egészséget, bűnbánó visszatéréssel a természethez és a természet törvényeihez hön ragaszkodással lehet csak elérni.

Ha egy laicus betekint először egy vizgyógyintézetbe, s főképen ott, ahol a vegetarian életmódot is egy nagy tényezőnek tekintik a felgyógyulásban, aki főképen hosszas ideig hive volt a csalhatatlanság dogmáinak, mely hitét őseitől örökölte: egy fris léget kerülő szobatudós, dohanyzó hős, és szesz italokkal magát megerősíteni akaró kultur embere, össze fogja csapni kezeit és Faust Mephistophelessel mondani: „menj ki a mezőre és kezd el ásni és vágni a földet, tartsd elmédet korlátok között, s táplálkozzál vegyitetlen egyszerű tápszerekkel.“

Az igazság itt oly egyszerű és mégis a legtöbb ember nem bírja megfogni, holott az egyszerűségben rejlik az igazság és ha tekintjük azon állítást, hogy minden test lehangoltsága többnyire a gyomorból ered, tehát ha egyszerűen élünk gyomrunkban semmi bajt nem fogunk érezni.

— f —

Szomorú tapasztalatok.

Jelige: Csak előre!!!

Bem tábornok.

Szánakozásra méltó a mai korban azon állapot, hogy a nép hovatovább mindég rosszabb szokásokat sajátít el, melyek által egészsége mindinkább veszélybe döntetik, épen oly időben midőn az ország anyagi helyzete oly rosz lábon áll. Sajnosan lehet tapasztalni az életben, hogy a legtöbb ember között közönösség, értetlenség, kaján irigység, sőt rozskarat is uralkodik azon törekedéssel szemben, amely tagadhatatlanul semmi mást, mint az emberek javát eszközölni akarja; számtalanszor azon kérdés merült fel: vajjon megérdemli-e pipázó proletár majomfaj (Darwin szerint) az elszánt harczot, mely érte s javára vívatik minden fásultsága daczára? és a gyakran felmerült kérdés mellett is újra csak ott találjuk magunkat a harcztéren; mi hát ennek oka? nem egyéb minthogy van egy felsőbb hatalom, mely ezen harczot nekünk parancsolja, ugy van! Midőn mi a háladatlansággal szemben kötelességünket végezzük, akkor nem is azért tesszük, mintha e földön jutalmat várnánk, hanem az öntudat, a lelkiismeretes felebaráti szeretet kifolyása, miszerint emberi kötelességünknek tartjuk mindenütt és mindenkinek tanácsal szolgálni, mert igen szép hivatás: mentora lenni a tudatlanoknak és szenvedőknek, megoltalmazván drága kincsét, egészségét; az igazi felebaráti szeretetből kifolyó tanácsok egy felsőbb lény jótékony áramlata; a szellemi delejesség jótékony hatása az, mely a szenvedő beteget felvidítja és élteti,

egyszersmind vezetvén és felvilágosítván az igaz utra, midőn a fátyolt eltávolítja szemeiről, mely azt előle elrejtette, ily világosság fegyvereivel lehet érelyesen működni az elnyomatott lelkére, mert fájdalom! sokan vannak, akik a világosságot messziről látják csillámlani, és igyekeznek elrejtteni, veszélyesnek tartván és félvén, hogy a világosság sugarait messze fogja terjeszteni és mélyen behatni az emberek lelkébe, miáltal a kormánypálcza ingadozni fog, mit ők maguk kiválóan kezükben tartanak az igazság elnyomására! Ezen kormánypálcza végre is törni fog, de törnie kell, hogy az igazságban hívők, egyenes uton haladhassanak. Tehát hassunk és alkossunk a szenvedő emberiség javára, kössünk kosszorut felebarátink számára, gyűjtsünk magunknak oly kincseket, miket szellemünk tul a siron fog értékesíteni.

— r.

Szellemi s testi satnyulás.

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

Meyer.

IV. A kávé.

A pergelt kávébab főzetében semminémű táperőt nem lehet találni, hanem a vegytan feltalálta benne az ugynevezett coffein nevű mérges anyagot, melylyel az apró állatokat megmérgezni s a legdühösebb fogfájást bódító erejével elhallgattatni lehet. — A fekete-kávét soha senki nem ihatta életében először kellemézzel, a tanulság belőle az: hogy csak könnyelműség vezeti az embert ily természetellenes dologra, hanem a cukor és a tej hozzávegyítése által lett kellemes itallá.

A kávének első hatása ugyanaz, ami a többi izgató szereké: általános felizgatottság és felmagasztalt jóérzet, a vérforgás sebesebb lesz, az idegek feszültebbé válnak. Továbbá a bő asztal által telt gyomor, fekete-kávéját oly kellemes érzéssel költi el, hogy az emésztést hatalmasan elősegíti, azaz hogy hatásánál fogva a megemésztett eledeleket sebesebben, mintegy félig-meddig fölemésztve viszi keresztül a bélhuzamon és kiüríti tartalmát; ez ép ahoz hasonló, mint midőn a régi rómaiak, akik a kávé nem ismerték, mindenkor ha torkig tele ették magukat, hánytatóval ürítették ki a gyomor tartalmát, azért, hogy a megtelt gyomor tartalmától mielőbb megszabaduljanak, aztán ismét újra ehessenek.

A visszaélés által szerzett bajok ezek: lankadság és lehangoltság érzése, ideggyengeség és izgatottság, étvágyhiány, puffadtság, általában emésztetlenség minden formáiban, főképen szorulás, fázekonyosság és hideg lábak, periodice előforduló félol-

dali arcz- és főfájdalmak, a melyek ideges természetű (migraine) számtalan nőnél tapasztalható, és az ily áruczikkból évenként mintegy 50 millió font használtatik fel, ma már ugytetszik hogy senki sem élhet kávé nélkül, annyira elharapózott ezen idegen ital, sőt szenvedélylyé vált; sajátságos, hogy akik nem alhatnak, azoknak kis adag kávé hasonszenvileg álmodt hoz, akik ébren akarják magukat tartani isznak kávé, éhes embernél elűzi az étvágyat, ha valaki jóllakik, hogy megemészthesse az ételt, iszik kávé, a hölgyek társaságában etiquetteé vált a kávé kínálás, mert ezt a divat hozza magával, reggelizés-kor más nem izlik, csak kávé, mintha a világ teremtése óta már használatban lett volna, a szoptató nők, hogy bőven tejeljenek, kávé isznak, mintha kisdedeiket már jó előre reá akarnák szoktatni; tehát mindenütt csak élvezetet óhajt az ember, még pedig hogy minél sebesebben élvezhessen egymásután, habár egészsége rovására történik is, amit el is érnek az ily természetellenes ingerek által.

Mi a természet által úgy vagyunk alkotva, hogy apróbb ártalmakat képesek vagyunk meglehetősen legyőzni, hahogy egyébként természetes életmódot követünk; meg kell jegyezni, hogy a munkás-osztály, ha kávé iszik is, a napi foglalkozás által főképen a szabad légen, legyőzi az ártalmakat, de a nagyvárosi urnők, akik szüntelen falaik között bezárva vannak, elgyengülnek, a kávéban találhatnak erősítő élvezetet, rabjaivá lesznek a kávé ital szenvedélyének.

A többi között oly tulajdonsággal ruházták fel a kávé, hogy: az elmének segíti nehéz feladatát teljesíteni, és kitűnő sikerrel növeli; eszerint tehát nélkülözhetlen volna az ily mesterséges izgató?! — Tudva van, hogy Aristoteles, Plátó, Virgil, Horác vagy Seneca összes műveiket kávé nélkül készítették, a bölcsök és költők a kávé behozataláig és sokan utána is arattak diadalokat, anélkül hogy kávé élveztek volna, és ha csakugyan e célból használtának a kávé, akkor következménye az idegeknek túlizgatottsága, a miben már a mostani nemzedék úgy is eléggé szenved általánosan.

A kávéval való visszaélésből bizonyos betegségek állanak elő, mit kávé-kórnak neveznek, ennek visszaélése által majd minden két hétben előáll a fent leírt migraine, az egész test oly ingerlékeny lesz, hogy a beteg csak a magányt keresi a sötét szobában, nyomasztó szenvedések állanak elő, a kávé ilyenkor megutálják, a szenvedések megszűntével azonban ismét vissza kívánkoznak a kávé-fazékhoz.

Hasonszenvi tekintetben a kávé megbecsülhetlen szer különféle idegbajban; és ha elfogultság nélkül tekintjük annak élvezetét, mérsékeltén és hamisítatlan (mert sokszor mérges zöld festékekkel mázolták be az elavult kávé) a tej és cukor hozzájárulással tápszerű szolgál, és ma már nélkülözhetlenné vált igen kellemes arómája miatt, de tisztán az erős fekete-kávé, izgató erejénél fogva, a testre nézve ártalmasnak bizonyult be.

A fekete-kávéra azt mondják a költők :
Fekete mint az ördög,
Forró mint a pokol,
Keserű mint az epe, — mégis
Oly édes mint a szerelem!

Levelék a természet- és vizgyógyomódról

Kubiczek Ferencztől
vizgyógyász Bécsben.

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

V.

Sugár-, eső- s zuhany-fürdők. Ha ovatosan használatnak, szintén gyógyerővel bírnak. A sugárfürdő rendszeren $\frac{1}{2}$ —2 hüvelyk átmérőjű csőből jó, s a testnek bizonyos fájdalmas bántalmait ellen alkalmaztatik, például: aranyeres bajoknál, zsába, daganatoknál és köszvényes csontoknál; ha ezen sugáresés magasabb helyről jó a test fájdalmas részére, akkor a fájdalmak eleintén nagyobbodnak, de később megszűnnek néha végképen is. A főre soha sem szabad ezen sugárfürdőket alkalmazni, és a test többi részeire is 5, legfeljebb 10 percig lehet bocsátani. Az esőzuhany rostaforma edényből ered, és fölülről jó a fej fölött, melyet tetszés szerint lehet elzárni.

Több vizgyógyintézetben vannak minden irányban alkalmazható esőfürdők, melyeket a test minden részére lehet vezetni. Az esőfürdő a legkellemesebb és legjótékonyabb hatással bír, mivel minden csep viz, mely testünkre esik, villanszerű hatással működik idegeinkre, mely összes idegeinket felvillanyozza, ezen esőzuhany javasoltatik főképen az ideg és szembetegeknél, csuzos, hystericus, hypochondricusoknál, kik [gyomor, máj és lép bajokban szenvednek: az erősebb zuhanyokat, a hol nagyobb tömeg viz esik fölülről alá, csak igen erős testalkatúak vehetik igénybe.

A kinek nincsen alkalma ezen zuhanyokat használatba vehetni, azért mégis igénybe veheti a szelid és gyógyerővel bíró vizgyógyomódat, és berendezheti magának a mint következők: naponkénti mosása s dörzsölése az egész testnek.

Az egész testnek naponkénti mosásában (kivéve a hideg téli hónapokat, a mikor a legegészebb ember sem türi a hidegvizet) rejlik az ember egészsége, és oltalma a betegségek ellen. Aki már egyszer megkísérlette és érezte jótékony hatását, az soha el nem hagyja, csak hogy először 18—22 fokkal kell kezdeni, és aztán hétről hétre fokoként lejjebb menni.

A dörzsölések következőkép történnek: reggel mindjárt felkeléskor egy vastagabb lepedőt bemártunk friss hideg vízbe, ezzel az egész testet kellőleg megdörzsöltetik, ezen művelés által megelőztetik a bőrre történendő naponkénti lerakódások, és a bőrlikacsai megtisztulnak. Ideges és szívbántalmas em-

bereknél tilos a dörzsölés ily hideg vízbe mártott lepedővel, mivel egy olyan dörzsölés által nagyon felizgattatnak, azért is csak maradjanak a szelid mosások és félfürdőknel, biztosak lehetnek, hogy idő múlva czélt fognak érni, egészségök helyre jövend.

Végezetre szólanom kell néhány szót a lég- és napfürdőről, mivel ezen miveletek szintén a vizgyógymódhoz tartoznak.

A légfürdők azok, midőn meztelen testünket a küllég befolyásának kiteszszük; hasonlólag történik a napfürdőkkel is, kivéve fejünket, melyet napernyő vagy egy hosszú fehér törülközővel aképp fedünk el, hogy segedelmével mentesítve legyen, az egész test órákig legyen kitéve a nap sugarainak, ez által mily nagy mérvben erősödik és gyógyul a beteg, a tapasztalás eléggé mutatja; történik pedig azért, mivel az idegekben a vesztett erő helyre pótolódik és azok felfrissülnek általa, hasonlólag elősegíti az anyagcserét, számos egyén használja e két légfürdőt kitünő sikerrel. Ausztriában Rickli Arnold volt Vel-desben (Krajna) első, aki a napfürdöket berendezte gyógyintézetébe, ahol nyitott folyók vannak, és a beteg pokróczokon heverve a nap hevének van kitéve, aztán szárazon pokróczba begöngyöltetik, és ha jól megizzad, félfürdőbe megy; ma már sok helyütt rendezik be a napfürdőt.

Jegyzés. Jelen közleménnyel e cikksorozat be van fejezve. Kubicek Ferencz természet orvos ur, több év óta a vizgyógymódban Bécs és környékén részint tevékenysége által, részint az irodalom terén jó hírnevet vívott ki magának, emberbaráti és kartársi szereteténél fogva szerkesztőségünknek ígéretet tett, hogy jövőben is munkálatait hoz-zánk fogja beküldeni. Már a közelebbi számban „Tanulmányok az egész-ség és betegség körében“ című értekezései fogják újabb közleményei-nek tárgyát képezni, a gyakorlati s phiscai élet mozzanatairól. Az ol-vasó közönséget főképp pedig a családapákat érdekelvén ezen közlemé-nyek, a figyelmes olvasást és tanulmányozást ajánljuk. Szerk.

Kóreset saját naplóm-ból.

Midőn az uralgó járványbetegségek által meg-lepetünk, sokszor oly veszélyes alakban jelennek meg azok, miszerint a megtámadott egyénekből ha nem minden harmadik, de minden 10-ik beteg bizonyo-san áldozatul esik; mily mérvben lehet ilyenkor a már kimerült természet-gyógyerőt működésében ser-keneni még oly esetekben is, ahol minden remény oda van, következő kóreset szerencsés kimenetele bizonyítja, melyet a t. olvasó közönségnek ezennel bemutatok :

1870. év okt. 15-én délelőtt Grósz Lipót hely-beli izraelita kétségbeesve hozzám jött, hogy 12 éves fia veszélyes állapota felett tartott orvosi tanácskoz-mány szerint alig van remény életéhez, s miután a rendelt gyógyszereket már beadni sem lehet, fia ha-lának közeledtét látja; azonnal sietve mentem, s mi-dőn a szobába lépek, két egyén az ágy mellett a vallási szertartás szerint a beteg utolsó leheletét várta; az ágyban egy, egész testében feldagadt kü-zdő beteget láttam, eszmélet nélkül, arczvonásából és a száján kifolyó tajtékból látni lehetett, hogy agy-görcsöktől gyötörtetik (Fraisen), szegény beteg! a

test hófoka nagy mérvű, érverése megszámlálhatla-volt; kérdéseimre szülei sirva előadták: hogy ked-ves fiok két hét folytán a járvány-vörhenyt (skarlát kiállotta, és már lábbadozónak hitték lenni, de a harmadik hétben a beteg arcza puffadni kezdett, és egész testében feltünően dagadni olyannyira, hog-hirtelen lázba esett és eszméletét elvesztette, töb-l izben görcsöket kapott (az agnyomás következté-ben), most már minden reményüket elvesztették könnyű volt a heveny Bright (vese-lob) kórt felis-merni, mely sajátságos és veszélyes utóbaja a skár-látnak; midőn a veszélyről meggyőződtem, nem kés-tem semmit a lehető segélyt eszközlőni, és az ott-levő két egyén segítségével azonnal a bepakolások-hoz fogtam, még pedig egyszerre két friszvizes lepe-dőbe, s mihelyt a lepedők felmelegedtek, 10—15 percz múlva ismét frisekkel cseréltem fel; az első néhány pakolásra oly érzéketlen volt a beteg, min-egy darab fa, de azért én csak folytattam, pár óra-múlva érzékenysége már mutatkozott, mi miatt ne-hezen lehetett vele birni; három órai pakolás után már eszmélete visszatért ezen szavakkal: „ugyan mi-akarnak már tőlem?“ Midőn láttam hogy öntudata növekedik, a két egyént kiküldtem, nehogy észre-vegye hogy mily czélből voltak körülötte, és szüle-segítésével folytattam működésemet egész délután 4 óráig, nem gondolván ebédemmel! ekkor már a pakolásokkal felhagytam, mert a láz is nagymérv-ben csillapult, és az agybántalmak egészen elmarad-tak; most már a hasüregben és az egész bőr alatt levő nagymérvű vizgyülem felszivódására s a vesék bántalmainak eltávolítására fordítottam főgondomat mit is dr. Steinbacher módja szerint házi gőzfürdők-vel vettem igénybe, melyekből egyenesen pakolásba és azután félfürdőbe tettem át a beteget, naponként kétszer, reggel és este, közben pedig vizes pólyá-kat alkalmaztam az egész törzsökre à la Steinba-cher; eközben dr. Péczely Ignác pesti hasonszenvi orvos urral közölvén e kóresetet, az általa ajánlott Bellad., Atropinum, Merc. solub., kali-hy-drojod, és Hepar-sulfuris, mindeniket a ma-ga idejében alkalmaztam a kórjelekhez képest ki-tünő sikerrel. Temérdek fáradságomba s törődésem-be került, míg e hosszan tartó vízkórból fellábad-hatott a beteg, de örömöm volt látni, miképen ha-ladt egészsége; azon időtől fogva soha egy óráig sem volt beteg; gymnasiumi tanuló levén, gyakran láttam mily szépen fejlődik és egészségesedik; szü-lői a helybeli lapban akarták fiok esetét közleni, de én tiltakoztam ellene; most azért közlöm e ritka szerencsés kóreset kimenetelét tanulság végett, de nem hiúságból, mert hiszen amint az „Ajánlat“ mu-tatja, a publicum felejt mindent. Ez hagyján! nem várok sem dicséretet vagy rangot, sem hivatalt vagy érdemjelet, de lelkiismeretes öntudatom megnyugt-at, hogy felebaráti kötelességemnek eleget tettem, ezen megnyugvás több nekem, mint a mulandó földi ja-vak egész tárháza.