

108

A'

# HIDEG VIZGYÓGYTAN

ELMÉLETILEG 'S GYAKORLATHAG

E G É S Z  
KITERJEDÉSBEN.

**PRIESZNICZI ELVEK**  
SZERINT A' LEGÚJABB ÉREDETI V-dik KIADÁS  
UTÁN 'S TULAJDON NÉZETEIVEL.

KÖZLI

**VIRÁGH JÓZSEF.**



PESTEN,  
EMICH GÜSZTÁV SAJÁTJA.  
1843.

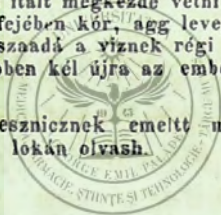
17 JUN 2004

— — — si quid novisti rectius istis,  
Candidus imperti, si non, his utere mecum.

*Horat.*

A' vaddal köz italt megkezdé vetni az ember,  
'S gögje fejében kör, agg leve, és nyavalás;  
Priesznicz visszaadá a víznek régi hatalmát,  
'S ősi erőben kél újra az emberi faj.

Priesznicznek emeltt magyaremlék hom-  
lokán olvash.



1883. JUL. 17

# E L Ö S Z Ó.

---

Az isteni jötevésekkel föl-  
ékesített anyának a' természetnek az  
ember józan esze világánál fogvást  
időszakonkint mélyebben, s' tisztáb-  
ban hat rejtélyébe, idves erejének  
czélszerű felfogásában mindig csak  
önnön hasznát terjesztendő. —

Rendeltetésünk szövényes pályá-  
ján egyedül ő általa haladhatunk leg-  
biztosabban előre, 's csak az áll szilárdul minden időre, a' mi egyszerű el-  
veiből következtetve folyik, 's az, mit  
a' természet változhatlan törvényeire  
alapít. — Így leve századunknak az  
a' hasznos föloldás legfőbb dicsősé-  
gére, minél fogva az elemi folyany-  
nak a' *viznek* az emberi lélek 's test-

rci leggyógyteljesebb hathatósága is mind egészséges, - mind beteg állapotjában eldönthetetlen igazságokra építve eleven példák által bebizonyítatik. Illy csalhatlan öntapasztalati meggyőződésből indultam én is ki a' túl czimzett tervü 's jellemü *könyvnek* közre eresztésével, mellyben a' *hideg víz*' éltető ereje, s ha ez alkotásunkban megromlik, kijavítása, ha fogyni kezd, aránylagos kiegészítése főképen czélul tűzetik. — Holt szavak terjednek csak ugyan az egészben el, de ha tettel párosulandnak maga az örök igazság' *Kútfeje* kezeskedik bizonyos fogamatukért! —

## ELSŐ SZAKASZ.

---



A' bölcs teremtőnek jólrevő lehellete, vagy inkább „Szent lelke“ a vizet természet országában első elemnek ihletvén évek' bizonytalan számezei óta ugyanazon tulajdonban, melly a' „Legyen“ kor adatott vala neki, szivárog, folydogál, ömlik külömbféle vegyrétegekből fel 's alá, ismét hol a' szomjas anyaföld táplálékul beszivja, elrejtőzik, ott is kiszabott hathatóságát, értem éltető erejét élesztendő. — A' magára hagyatott ember Ura' végzetéből e' földgolyót lakhelyül vevén mindennel istenileg kö. ül foglalva láthatta magát a' mi csak anyagi és szellemi szükségeit kielégitené, de azon külömbséggel: hogy valamint a' példaszó helyesen kimondja: „Tanultan senki sem esik le az égből“ szít nem választva s' korlátozva „Jót 's

rosszat“ szoros értelemben véve szabad akaratoli függésben neki tanulni, kitapasztalni, 's egymástól elkülöníteni vala rendelve. Ez az a' nagy fe'adat, mellynek megoldása még bizonytalan időkig terjedend, 's csak ebben fekszik az emberiség' legközelebbrei jutása Istenének kitűzött céljához. — A' haladás lassu, de bizonyos 's annál csuda teljesebb jelleme éghezi rokonságának. Boldognak van hirdetve, ki a' dolgok' okait kitudta ismeri; boldog is valóban, a ki rendeltetése' módját czélszerűleg felfogni tudja, 's a' nagy természet' ösvényén még kőbe sem ütvén meg lábait szövélyes pályáját lefuthatná. De hol az a' szerencsés, ki még eddig a' nap alatt annak hirdetné magát? 'S nem is leszen mindaddig, míg a' tisztába ki nem vergődik!

A' teremő tehát nem helyhezte vala az embert olly kimért szűk határu állapotba, mellyben minden kifejlődés, a' dolgok léte' okai, 's céljai kitalálása nélkül a' benne érzett s' kivüle észrevett természeti működést, mint az van, egyszerre belátva felfoghatná; hát örök legyen a' bonyolok feloldhatlansága, örök a' természet-ellentiség? Nem, valóban nem, mert a' ki e' nagy világrendszert legbölcsebb elvei szerint megalapította, az emberbe olly isteni erőt kölcsönzött, olly munkáló tehetséget lehelt, mit a' földi nyelv *Észnek* nevez, hogy lehetlen elvégre minden kártékony tévedelemből szétűzött homálya után ki nem vergődhetnie! — Tapasztaljuk, hogy

semmi sincs a' földön ellentét nélkül, a' jó-  
nak a' rossz, a' világosságnak a' setétség, az  
ébredtségnak az alvás, ugy ezen isteni vezér  
fáklyának is az okulatlan tévedés az ellen-  
tété; mindegyik félnek vannak ajánlkozó tu-  
lajdonai, mellyeket elfogadni, vagy nem sza-  
bad állapotjában fel van hatalmazva az ember,  
de azon ajánlkozó tulajdonok is kétféle tu-  
lajdonnal birnak t. i. haszon és kár, gyönyör,  
és fájdalom 's a' t. okozóval.

Minthogy az emberben a' boldogság', 's  
jóllét' szomja elolthatlan, és végtelen azon  
törekvés, melly őtet mindenben haladni, 's  
a' természet törvényeiből vele összefüggési  
elveket kikutatni áthatja, azért nem lehet  
(mert hiteles bizonytságot tesz az idő) hogy  
a' bal itéletek, 's természet elleni gyengén  
alapult állitmányok, 's okatlan veleélések  
meg ne ritkuljanak, 's a' valódi áldások el-  
dugaszoltt erei az emberi nemnek ki ne fa-  
kadjanak. Valamint mindenben, úgy az élet  
táplálékiban is meg van a' legczélszerűbb  
szabatosság a' természetben, gondja vala ne-  
ki teremtményeinek bő mértékkel azokat  
előhozni. 's kijelelni, az állatoknál ösztöni,  
az embereknél észszerinti tulajdonoknál fog-  
vást, de a' bal itéletek több káros inneni  
következmények daczára is még milly igen  
távol vagyunk a' vég czéltől az eledelek va-  
lódi kiismerésében, 's használatában, az kér-  
dést sem szenved. —

De ki lenne már ma szinte olly kába, olly szük hebizonyodással? előítélet nélkül magába térve — a' ki egyéb italt mint vizet csak gondolna is a' legbölcsebb Alkotótól a' földi élő lények kielégítésére előmlesztve lenni, az érzékeinek egyenesen ellen működnek, miből a' tévedésnek legbizonyosb a' következménye; szerencsés vala azon nemzedék, melly első bölcsőjében hajlomásinak hív marada a' neki rendelt elemhez, mig elméje kifejlését csak a' természeti jónak, hasznosnak és szépnek együgyű terve foglalta el. — Minthogy pedig van ismét az emberi józan gondolkodásban olly hatalmas, a' jövőt is kijelenni törekvő erő, melly szerint a' tapasztalati sejdítményekről a' valóság' körébe átszállong, 's némileg biztosít már a' következő általános átmenetről ezen példa szónak régen elismert jelentése: „Előbb vagy utóbb egy célra sietünk“ énitten a' cél alatt mindazon végpontot értem, hova az emberi nemzetnek természeti rendeltetésénél fogva múlhatlanul a' sok ellenküzdés után el kell jutnia! —

A' tizenkilencedik század szilárd szellemével jelenkezik rokonnak azon miveltségi sokra juthatás, hogy a' józan gondolkodás elvei szabadabban behatnának mind anyagi mind lelki tekintetben a' természet törvényeire, 's a' szövevényes tömkelegen át az egyenes irányt kijelelnék, az egyszerűt, a' változhatlant, a' mindenre csuda jótékonyan



hatót. — Ismerik a' velem hasonló gondolkozásuak minő bal, és előítéletek rögzöttek meg az emberi nemzeten olly annyira, hogy azokhozi oktalan ragaszkodásával a' megkösztolt rosszat is jónak, a' nyilván világos hazugságot igaznak ismeri: meg kellett ütköznie e' hét fejü hydrával mind azon ember barátoknak, kik a' józan ész világánál a' tapasztalás mezején előbb önmagukat, utóbb a' kiskorú néptömeget a' valónak, igaznak, 's a' jónak elfogadására birni bár mikor is törekedtek. Több életkorok tüntenek el a' földköréről, több áldozatok húltnak e' szent célérhétésért, ha egyesek megadóztak is, maga a' fő mindig nemesbült, 's életére a' tökély kimerithetlen forrásából, mint a' keleti napsugarak az éjhomályból láthatárán, fölserkedez. —

Vannak mint emlitém több emberbarátok, a' kik életük' fő erényéhez tartozandónak mutatták, 's mutatják miután már sejdíték, hogy a' vontt leplen áttörnének a' megszegett sugarak, 's hogy az emberi nem Geniusa a' sors tévedékes útait örök rendszerü szabályaihoz egyenlitni mármár győzelmesnek mutatkoznék, de mindeddig egy olly rejtéllyel terjeszték elő javallatikat, melly alatt az énségi érdek, ha nem fő, de másod szerepet játszani bizonnyal tapasztalták. A' részletes megelőzőket e' rövidségre célzó helyen elmellőzve, azon korszak eseményi jelentőségét érintem itt csak mellyel

én, körülemi néhány egyének bámulatára szinte már töredező fényü szemeim előtt csontvázzá alakult halált tüntető betegségemben véletlenül a' művészi vegytan' bennem ideg-nyomasztó cseppei' elmellőztével az életlélt magában záró tiszta elemhez mintegy nemtői' segédkar által támogatva vezettedék. Kéj és életadó vala már az első ital hűledező testi erőmnek, így tehát mint egy kínálkozóhoz meghitten folyamodám a' düledezett épület további egészsége visszahívása, 's megtartás ra, nem lévén kezemnél palinúr, ön belátásom tellyes hatásu elrendezésének sikerült az előbbi életrend mind szellemi mind anyagi táplálékai szerencsés methamorphozise által énemet oda visszaállitni, honnét tévedező útakon a' természet bölcs anyai öléből eleget megadózza oktalanul kilépe; nem akarok itten énemről — bár biztosan — gyógyszerabályokat az egészre következtetni, jóllehet a' szenvedő emberiség főkép szükölkednék azokban, minthogy csak egyedül lennék néhány magányos belátó önkénte-seimmel a' követendő falak közé zárt példaadásra, jól tudván a' tapasztalás embere milly gyenge erő legyen ez a' vak buzgalom, 's megrögzött előítéletek ellenébe! — midőn Priesznicz, ámbár jóval később a' vizvilágban nyilván föllépe. Neki vala a' rejtély fő megoldása egyrészről fenhagyva, minthogy szinte önmagán vala kénytelen azon szerencsés próbát megtenni, mellyet szülőföldje

helyzete már azon idvterjesztő intézet' létesítésére félig elősegített, más részről hogy zászlóját szabadon lobogtathatá nem levén eskü köteléki alatt e', vagy ama rendszerített gyógymódhoz tartozandó, hanem a' józan eszmék kiszélesbültt 's hasonlókra átvitt felfogása' vezérlete alatt új tudományt, 's csalhatlan új gyógymódot szerkeze a' természet kinyomott örök lapjaiból az emberi nemzetnek. —

„Számptalan a' betegség, melly alá porékony testünk vetve van“ így hangzik a' közvélemény; de az is bizonyos, hogy semmi sincs elegendő ok nélkül, így tehát ki mer olly vakmerő ítéletet hozni rendeltetésünkről, hogy szükségkép bé kell a' betegségnek előbb utóbb következnie, 's hogy az életet nem lehetne leélni egész érleletig midőn az erőfogyatkozás, a' nedvek kiapadása oldaná csak fel a' lélek testteli kapcsait, 's mintegy elszenderedve altatná el a' fáklyát oltó Genius a' halandókat; — de itten ez már a' lény' tökéletébe vág, mellytől a' millyen távul esik, olly mértékben szükségkép anyagot táplaland magában a' betegségek' dulásait elágozva felgyujtandót Régi már ez a' pusztában többnyire olhangzott, 's gyakorlatba nem avatott példaszó:

„Természetszerűleg ha mi emberek élni tanulnánk,  
Szükséges soha sem lenne az orvosi kéz.“

Egy legujabb psychologus bölcshintése szerint: „a' Széphez 's Igazhoz kell tartani, mert Szépből, 's Igazból él a' Jó az emberben és az ő egészsége is.“ — Valóban a' felhozott állítás igazságát tagadni nem volna más következményü mint a' legbölcsebb Teremtőt arról akarni vádolni, hogy ő az élet-elembe már együtt a' betegségek' anyagát is vegyítette vala, holott az mindig a' reánk ható elemek, a' nem mérsékelt indulatok, 's rosszul választott tápláló szerek 's a' t. kül-ről benyomó erejének, 's mirigyének szorosán tulajdonítandó, mellyek ellen minél inkább biztosítva éntünk, annál kevesebbé leszzen kitéve befolyásuknak, 's üldöklő mér-güknek.

Midőn tehát míg az „Igaz, Jó és „Szép a' kifejlődési harczot be nem végzendi, mind-addig maradand fenn ellentétükből szenvedni való, melly szenvedés szükségkép a lélek 's test' beteglését maga után a' tőlüki távolirány létel szerint vonja; de érezzük ezen kim-állapotbani küzdésünknél, hogy van ismét egy ellenszeg-erő, 's vágyinger, melly éntünket kiszabadítani sovárogoz az illy nyomasztó helyzetből, szabadon válogat a' házjavalta orvoslatokban, 's rendszerített szereket ellene, a' siker bizonyossága perbiró alatt lévén sokszor a' mély vizsgálatú tanácslatok is fogannat nélküliek. China küldi hozzánk a' hidegláz pusztító héjat, midőn a' szülőföld kebléből is szivárogoz a' gyógy-elem. — Ipecacuan-

hát szerencsésb éghajlat nevel a' hánytatás általi gyomor tisztításra, 's étvágy élesztésre; midőn a' kút lakhelyeinken nyujtja tisztító nedvét. — Meglep az aranyér — az a' divatos, 's már fiatal években is megérett nyavala — engesztelő szer leve ugyan duló fájdalmai ellen vegyítve, de kiirtását az orvosi világ mind eddig nem látta, 's im a' kút szelid nedve mérgét folyó mézzé, 's romanyagát életerővé átváltoztatni birja, 's így azt a' győzhetlennek tartottat könnyü móddal lefegyverzeni tudja. — A' sebzetek különbéle nemeit szinte drága költséggel terhelt balsam cseppek enyhítik, 's gyógyítják, holott biztosan tüzet 's mérget oltva irt nyujt itten a' fris forrás, a' tiszta kútvíz 's a' t. Ezeket mind orvosi névszerkint kimerítve előszámlálni czélom nem levén, átlépek a' viz okos, 's czélszerű használata gyakorlati fejtegetéséhez, 's életbe hozásához.

---

## 2.

*A' fris víz' mint elemi gyógyszer 's rendes ital gyakorlatba vett használatáról.*

A' fris vízzel általában kétfélekép használhatunk magunknak óvó és gyógyító értelemben, vagy a' hadinyelvől hasonlót véve, védő és támadó állapotban. E' két főosztály ismét mindannyi módosításokra mehet át, millyeket a' körülmények kívánnak kül és belső alkalmazásuk által, minthogy a' fenemlitett használati megnevezések gyakorlatba csak e' kétfélekép vétethetnek. Mellyik mód legyen elsőbséget érdemlő, az óvó é vagy a' gyógyító? csak annyiból is lehet itt ama részre szóllani mennyire kinekkinék óhajtosbnak kell bizonynyal a' folyvást egészséges életnek lenni, mint fájdalmakkal, 's levertséggel terheltnek. — Óvókép tehát használni a' vizet annyit tesz, mint egy megelőző módhoz nyúlni, hogy a' kifejlendő vagy már kifejlteni indult nyavalyák, az elsők elkerültessenek, az utolsók pedig meggátoltassanak. Példaszóvá lett ugyan: „Lassan készül a' jó, a' rossz pedig magától készületlen is jó“, de ha igazat akarunk itt is szóllani, valamint a' jónak bekövetkezéséhez szint úgy a' rosznak kitöréséhez egy ugyanazon természetszerű mérleget —

csak hogy sok oldalú kivitelére elégkép nem figyelünk — tartani meg kell engednünk, mert azon irány mellyet a' természet kifejlődéseiben követ a' jónak szinte ugy valamint a' rossznak, az egészségnek valamint a' betegségnek egyazon mód igazságos.

*Óvóképi használata a' fris viznek.*

Valamint a' gyenge növény magjából kifejlődvén éltetőszert kíván vagy a' föld kebléből szíva, vagy ha az a' rekkenő nap' hevétől kiaszott a' lég chemiai cseppeiből, hiányozván pedig ez neki, szintelenalakba 's fonnyadó görbedésnek indul, míg végre a' virulás tavasza többé nem tér reá vissza; a' rohanó 's nyomasztó özön is ugyanazon vésszel fenyegetvén őtet, a' hijány és hőség középi út tehát mozditja csak elő rendes tenyészetét; úgy a' született kiseded anyja' emlőjiből szivja az életnedvet a' vele rokont, 's testi növekszését eszközlendőt, melly a' minő tulajdonu szintolly erőben, 's jellemben változik át a' csecsemő véralkatjába, 's az anyagi tömeget is ugy serdíti fel a' növéspontig életszereit benső 's külsőleg kiképezvén.

Az anyai emlőkből szivárog az első élemény tehát a' gyenge növényre az ápoló karokon mosolygó vagy rivalgóra, ébredező vagy szendergőre; már pedig ha álló-részeit azon életédes vagy romémelgő tápra külön választjuk, a' vizrész a' többi részekhez ké-

pest sokkal tulnyomóbb, azért is méltán következetes, hogy az emlők' rejtélyeiből a' víz már vegyülve a' sűrűbb létnedvekkal mint nélkülözhetlen életfolany serkedez ki. Életédes vagy romémelgő tápnak nevezém azon tapasztalati bizonyosságból, mert a' nemzedéknek nem adhat más létszert, más életerőt mint minő tulajdon testalkatásában előmlik. Természeti igaz marad hogy: „Erős erőst szül, gyenge erőtelent, szint' a' nyavalgó nem nemez ép tagut 's minden betegség nélkülit“.... ..

Innét biztosított előre már a' nemzedék testi jóllétéről midőn a' nemző ollyannal bír. Azt a' férget, mely nem is vélt okokból keletkeznék benne könnyebb leszen kiirtani mint az örökségül átvettet. A' nemzők nyúljanak előbb — főképp kivantató volna — azon óvó fris vízi használathoz, mely által nem csak maguk jelenben éldelik jótevőségét, hanem nemzetségükre is áldásteiien átárasztják, és mint az óltvány szelid sarjadéka az éptőből egészséges ágokat terjesztnek el.

Az emberi testalkotás viszonyos összeköttetésben áll a' reája ható kül lényekkel, éltető szerekkel, lég 's tápláléki tekintetben; fris vizzeli okos élésre elhagyhatlan föltétel a' légnek azon tisztasága, mint azt a' szabadban élvezhetni, kivált midőn azt nagyobb mennyiségben — két három pohárnyin fölül — ittuk: legalább — az idővel gazdálkodni akarván — egy óra negyedi mozgás okvetlenül tétessék; rossz idővel;



ha szabadban nem is, de olly lakban, mellyben a' lég kitisztult, minthogy a' tespedő állapot késleti fölmeleglését különbben az idegekre fázlatosan ható hideg víznek, mozogván pedig a' test hamarabb tenyészik a' kellemes éltető meleg az egész tagokban szétoszolva; tágul a' fulladozó mell ha szorult falak közötti lakját hagyva a' szabad ég alatti lélekzet nyomasztva folyamában nem akadályoztatik, az érzékszerek felújulva tévén működésüket. Bal itéleti ellenvetéseket több részről várhatni ilyen állításokra, hol a' víz, minő hideg olly hidegen fogadtatik, 's a' benlétező életerő más kártékony álművészség elvei szerint készült italokra vak hiedelemmel átruháztatik; ennek egyes megczáfolatára az újabb orvositan szellemében a' nem minden századi nagy lélektől *Hufelandt*tól is a' valóság' körében mélyen foglalkozva imigy ismertetik el ezen természeti igazság: *A' fris vízben egy sokkal magasb erő fekszik mint mi eddig sejdítettük, egy csudásan fölélhető erő.* — Ez a' tulajdonítás pedig olly rendithetlen alapu, mint maga az Alkotó, olly bizonyos foganatu, mint annak teremői lelke, olly életerős mint szent törvényivel csak megegyező. — Az álművészet' készítette szeszies italok mérgét élénk vázolatban olvashatni *Dr. Ivanovichtól* az *Athenaeum* 1841 Februar havi lapjaiban, hol ollyan lelkesülve vitatik azoknak élet fonyasztó, keserítő, 's korarontó, az ember anyagi

és szellemi érzékeit tompító, előbbutóbb bizonyosan belépő kárkövetkezetük, hogy azt el nem ismerni a' jobb emberiség' jellemével homlok ellenben álljon. — Ennél is tehát hogy életbe hozása az emberi nemzetnél minél hamarébb fogantkozzék szükséges a' hit, a' cselekedet; az idv minden ígéretnek nélkül magától csallhatlanul eláradand!

Talán már czéltévesztett csapongok el a' fris viz' óvóképi használatától, de rövid érintése a' fenidézett tárgyazatnak annyiból megkivántatik itten, mennyiből a' szesz italokat olly föltétel alatt, melly nélkül nem . . . egészen mellőzni legtanácsosb, mert áll az, hogy a' mi egyszer ártalmas, kevesben keveset, sokban sokat árt, de a' lassu méreg is időnek előtte halálos sebet rág az élet létszerében ámbár észrevétlenül. —

Átalános és entapasztalatom is, hogy a' meg-  
rögzött szokás egy másod természetté válik, sok munkába kerül tehát a' fölnevelt testet a' benne előmlő életnedvvel új alakulásba áttenni, új irányt neki adni 's új diaetetikát vele gyakoroltatni; visszaijed ettől a' tapasztalatlan kicsin szivü, 's hite mámoros ittásodtában megelégszik inkább képzelt boldogsága álkecségésivel, mert még valót ismerni szerencséje nem vala. — Óvóképen azért a' hideg vizet már a' létfonalát kezébe fogó kisdedtől, mind belső mind külsőkép elvonni nem kellene, sőt okos veleélésre ötet gyenge véralkatjához képest mérsékelve élente könnyü lágy-

hideg mosdásoktól kezdvén egész a' kútviz léghőri fokáig minden véstgyanító gond nélkül lehet a' használatot bevezetni, 's ezt naponkint egyszerkétyszer, két vagy három minutáig tartandó mosás után hevenyében a' megnedvitett testet letörülni és szokottan befödni szükséges, mert a' mosás utáni hosszabb hütések kellemetlen 's káros befolyásuak kivált a' gyengéd testalkotmányra; illy vizzeli okos éleést nagy sikerrel folytatni 's az innét áradó haszon szemlátomásti leend, mi a' bőrkigőzölést, az idegek és izmok erejét hâshatósan elômozditja, ki ellenkezik benne? hogy még a' növést magát is fölsegitse! Szerencsés gondolkozatu szülék lennének 's a' bal elôítéleteket lábukkal tapodók, kik arról meggyôzôdvén, hogy a' csecsemóknek anyjok tejével, 's fogytával is a' fris vizet leg egésségesbnek lenni már egyszer belátnák, 's azon sokféle zagyvát, mi már közéletet ugyan, de természeti haszon nélkül nyert mindedig a' dajkáltnál, egészen félre vetnék 's magzataiknak mindszellemi mind anyagi jóllétöket szívükre vennék, bizonynal sem elszenderítő, sem mell, 's gyomor tisztító, sem hasrágás, menés, vagy dugulás orvosló, 's étvágy élesztő'sa't. sikertelen költséges szerekre soha sem szorulnának! — Átszivárogván a' test' létszereibe a' frísvíz' természeti hathatósága minden véralkat külömbség nélkül ugyan azon sikerrel fog működni, mert ezen elvállitás sze-

rint: „*hogy ugyanazon ok ugyanazon fogana-  
tot tesz*“ ellenvethetlen igazságon alapszik. A' benső nyavalygások valamint legtöbbnyi külsők is nem máshonnan veszik eredetüket mint az élet nedvek' megvalóditlanításából, jól tudjuk pedig, hogy azok az ital 's eledelek minémiségük szerint gyűjtik magukat, mellyek ha rom-anyagiak, szinte nem más anyagba mennek át az életerekben, mik által az egész tagok csak úgy hozathatnak foglalkozásuk rendes végbevételére. Már pedig tisztább, 's valódibb lét-elem a' természet anyai keblében nem ömlik el a' viznél, mert kezdetben „*a' Teremtőnek lelkét fölötte lebegni*“ az ó frigy-i szent lapokban elismer-tették, a' 19-ik században hol lenne egy va-laki ezt valólag el nem ismerő? —

Ezen physikai testnevelés szoros segéd kezét nyújt az öntudat kifejlésével az erény magas várához szelidebb hajlomások alá mérsékelvén az egyébkint vétkes szokásokra annyira ingerlett jobb részünket, az indulatok megrázó vihara gyenge szellektint lebbenik el szívünk mellett, mert a' gyújtó anyagi tüzel-mény a' hideg víz készítette életerő által hanyagoltatik, 's véstt lehellő lángjában el-óltatik. Egy szent látás fénylik szemeim előtt, melly egész a' jövendőnek borúiba hatván valódi boldogsággal kínálja az okosb emberi nemzetet, 's testi bajain segítvén magasb lelki szellemben olvadozva élvezi mármár az annyira terheltnek vázolt, 's pa-

maszlott földi pályáját! — A' morálra néz-  
 vest im ezek lehetnek a' röviden érintett  
 szerencsés következmények, mellyek már a'  
 növendék mellé őrangyalul a' választás ne-  
 hez útján, hol az kétfelé oszlik, állanak, 's  
 őtet minden életkøron át azon szent vágyra  
 gerjesztik, melly az únalmat nem ismervén  
 édes élelmentől ihletve magas rendeltetése  
 ellen nem lel øket zugolódni, sőt megnyu-  
 godván alkotójától rendelt sorsában ahhozi  
 rokon indulattól kíserve lép át csendes el-  
 szántsággal a' neki megnyiló örökségbe! —

Az óvóképi vízhasználatához ezen tárgy  
 némi kiegészítésére megkivántatónak tartom  
 hosszabb tapasztalatomon igazult 's általam  
 jelenleg is kedvező sikerrel gyakorlott út-  
 mutatást e' fontos adatokról meggyőződők-  
 nek kijelelni, mert: „hosszú az út oktatmá-  
 nyok, rövid és hathatós a' példák által“ ám-  
 bár éneket általános követésre, 's megmá-  
 sithatlan módosításokra semmikép sem álli-  
 tom, kiki magának váltóztathat benne körül-  
 ményei 's önbelátása szerint, minthogy a'  
 szabályok' énünkrei alkalmazásának a' java  
 mindig magunkra marad hagyva. A' kezdők,  
 (mivel minden kezdet eleje nehéz) több iz-  
 beni ivás által naponkinti emelkedésben ké-  
 szithetik magukat nagyobb mennyiségre, ki-  
 vált a' szesz italoktól csipősített véralka-  
 tuak csak így tehetik jó izüvé a' vizet tőle  
 régen elidegenült inyükben, a' lassu áttérés  
 kedvezőbb 's állandóbb foganatu maradand

náluk, mintha egy vágással leakarnák teritni a' fát, ki kell előbb a' harczot állani, csak úgy tűz a' béke 's jóllét szelid angyala zöldbabért derült homlokunkra, 's a' ki jól kezdi, már tettének felét nyeri. — Harczot említék, 's méltán, mert nem kerül a' hadvezérnek a' sziklafokon épült vár' bevétele annyiba, mint önmagán uralkodóvá 's a' bevett rögzött szokások győztes kiirtójává lenni — Okos és a' gyermekeik anyagi, 's szellemi javát — szelid neveléssel kifejtve — előmozdító szülék kicsinkoru növedékeiken bizonyosan szemes fölügyazattal fognak legelni, s őket nem önkényükre hagyva felvilágító tanításaik, és néha nemzói szeretettel párosult fenyték által is azon meggyőződésre juttatandják, mely nem ámitó képzeményeken, hanem természeti igaz okokon alapszik, a' gyenge hajlamok biztosan a' velük rokon elvekhez állandó hűséggel, 's engedelemmel leendnek, mert a' haszon, a' mi minden természeti jónak csalhatlan követője reájuk szemlátomást elárad. De hogyan is ne serkennének a' józan gondolkozásu szülék az óvóképi vizhasználathoz, midőn körülök kiderült kedélyü fris virulásnak, 's folytonos egészségnek indult magzatokat erőtelien, 's az élet' kellemeit ártatlan egyszerűségben élvezni látandják: midőn a' jajszó csak véletlen esetek, nem pedig okulatlan készakartvai tévedélyek csapására fog a' családok' egyébkint mosolygó hajlekában felri-

valgni, és még akkor is hathatós fogantatást szerencsétlennek benne tapasztalni.

A' dolog gyakorlati használatához e' következendők lehetnének javallatképi útmutatásul szolgálандók: Mig a' gyermekkorúság anyai ápoló kezeken csüng, 's tőle veszi mint a' viaszok vagy vessző különbözőféle alakítás-bai átsimitás, és hajtását, mindaddig reggeli fölkelés után még a' meleg testet, vagy lefekvés előtt fél órával ügyes bánásmód alatt ha nem mindennap is — ámbár a' ki idővesztés nélkül megteheti naponkint legsikeresebb — a' kútból mértett légfoki vízzel főtől talpig háromnégy minutomig — a' végülünk született szemérem végett egy — ha nem más — kiszélesztett lepedőnek elválasztó fala megett, mosogatni, a' szárító kendő oda készítetvén hevenyében a' beszívargó vizet letörülni, 's öltözködni kell; így szokván a' szárnyra kelő ifjak önként fogják testüket illy módon a' frisitő elemmel élénkíteni 's reájuk hatólag édes vonzó kecsesgetés kínálja az efféle óvoszerű vízzeli élest. A' kinél ha talán — mit eszes emberről föltenni nincs elég okom — alkalmatlanság, vagy egyéb elégtelen kifogás neve alatt hal előítéletéhez álbittel ragaszkodva nem léphetne sikeres fogantatba a' fennemlitett víz módszer, még egy — időszakilag szabadban használható többszöri hideg fürdéseken kívül — könnyebben gyakorolható vízzeli külső használatához nyúlhat az olyan, ha na-

ponkint szokott mosdások mellett haját a bőrre hatásig megnedvesíti ama bizonyos haszon következetből, hogy elmenéstől, később kopaszodástól, — szinte náthától, 's egyéb csúzos fájdalmaktól — a' lég változóságához keményedvén biztosan nem tarthat (sőt még agyából a' gondolatok tisztábbsa is önészrevehetőleg fölszivárog) a' szemüveg világos, és a' betegségek nem egy könnyen környékeznek az egészet. — A' fülek hangműszerei finomítatnak, 's élességükben megtartatnak, a' száj, és nyelv izlelésük tisztaságát nyerik; a' fogak kivált jól kiégett dohány fejez hamvával finomon törött égett kenyérhéj port vegyítve mosatván inaik minden kellemetlen szag nélküli azon nyers erősséget kapják, melly őket késő épségükig fejéren mutatni fogja. — A' nyakat is mosogatni kell a' ki biztosítva kíván lenni a' reá ható vagy benne gyűlő sokféle bajok nyomorgásitól, innét a' torok gyuladások, daganatok, mirigyek belépte megelőzve akadályoztatik, mert a' vérnek rendes körülése minden izekben, erekben folyvasítatik, 's a' betegséganyagi tespedéstől megóvatik. A' karokat — az inget feltürvén a' meddig csak lehet — tenyérrel vagy szivacsos nedvitsük 's a' fris vizet bédörgöljük, miből fő nyereség azoknak munkárai lenge izmodása, 's a' kéz remegéstől biztos mentesítése. — A' lábak mosása, melly nagyobb részben olly igen hanyagoltatik, 's ha történik is ritkán, többnyire meleg viz-



ben esik meg, melyet csak akkor kellene ugyan venni, midőn szennyet vagy mocskot szükség róluk leáztatni; külömben gyakortább a' vér fölfrisítése, az inak erősedése, sőt a' fáradtság minél előbbi kinyugvása 's enybitése végett, ha naponkint nem is, de hetenkint legalább kétszer, három — négy minutom hosszatt hideg vízben nem húzomast tartván benne, hanem békuktatva, 's kivéve egymáshoz játszva dörgöltessenek, honnét a' kigőzölgés, 's a' letörülés utáni élesztő fölmelegülés bizonyos sikerü következmények, 's csak így éri el a' megokult teremtmény az áhítózó zsoltáros királynak ama forró kívánatát. mi szerint: „*hogya az Úr lábainak a' szarvas gyorsaságát adja*“ énekét hárfa kísérete mellett tronja elébe fölhangzotta vala! — A' hideg víznek külső óvóképi használata legerőteliebben 's czélszerűbben a' nemzőrészek séríthatás körbeni megtartására, midőn a' gerjedelmek' éretlen tüzét leforrázván a' testi kora gyönyörök' kitörései 's pótolhatlan káros következei ellen főkép a' gondatlan ifjuság lengé szelétől elkapatott elméknél — mert természeti igaz: „*hogya bár milly ifju legyen az ember, hamar elér a' vénség kunyhójához, ha a' gyönyörök után vándorol, számosak a' serdületlen öregek, ki az ifjuságot megtekinti bámulás lepi el, hogya érhet akkora vénséget, de minő vénséget? Repedezett hajóval, rothadt kötelekkel, 's töredezett vitorlával sietnek sokan a' kikötőbe, a' kormányos*

*a' lélek elaléltan és betegen ülvén a' szinte töredezett kormányon!* — idvárasztólag alkalmaztathatik.

A' hideg viznek belső óvóképi használata főleg az ivásban áll, és pedig az okosan rendezített egyiránti mértékletes ivásban, a' mihez lépcsőnkint eleintei szoktatással kell fogni, kivált a' ki eltökélett a' szeszies italokról végkép lemondani. — Előre föltesszük itten, hogy a' gondos béléató szülék csecsemő és serdülő növedékeiknek italul úgy is csak vizet nyujtnak, de vannak olly czéltalan kicsapongó nevelések, hogy már a' gyenge növényt leforrázó szeszies italokhoz szoktatni vissza nem rettennek, így a' gyermekek osztán az adandó első alkalmat megragadván az olly magasztalva becsben tartott italnak öldöklő mérget bővebben is megizlelni, 's így tovább egészen nem nélkülözhetni mennek. Jó tehát a' már eszüket magukra hagyva használó magzatoknak (az illy káros visszaélésekkel mind anyagi mind szellemi erejüket lassu méegkint emésztetni), megfoghatókép eléjükbe adni, 's arról őket természeti alkotásuknál fogvást fölvilágítani, hogy az ember csak egy lépést tesz is félre a' természet ösvényéről már ellentevőleg visszahasson reá a' kitérés, és büntetetlen nem marad bizonyosan soha a' bár milly rejtekben esett törvénszegés!

Érdekesnek vélem még a' viznek mennyisége, veleélése ideje 's min'ümiségéről óvóképi felhasználatánál határozottabban mint nem,

egy két szót ejteni. Az elsőnél méltó, hogy a' korszakot tekintetbe vévén a' csecsemőtől egész a' férfi, 's asszony évekig a' test fizikai szerkezete szükségéhez képest azt mérték alá helyhezzük, azért  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ , 1,  $1\frac{1}{4}$  — 2 itzéig egy izbeni ivásnál életkorra alkalmazva sinórirányul föl lehet venni; és melly időben kelljen a' most említett vízmennyiséget inni így találom szerintemi kísérletek után legjobbnak: Fülkelési mosdás és öltözés után mielőtt valamit reggelezni akarnánk egy fél órával előbb, így az étvágy élesztetik, 's a' már használt étkek rendszeres emésztete elősegítetik; — utána mint egy 11 órákor másod izben harmadnyi mértékkel többre lehet vinni, 's mielőtt ebédhez ülénk fertály órával előbb a' reggel venni szokottnak felét — így a' jó étvágy minden kivánások nélkül magától kész; az is fődolog hogy egész ebédközbeni jó ízű falatok mellett szomjat nem érezünk, honnét a' fogak melegrei hirtelen meghűtésökből többnyire keletkező fájós állapotot, 's töredéseket biztosan elkerüljük, és a' véralkat mérsékfoka sem szenved annyi változások utáni senyveket. — Kivánatos volna általában más természeti okból is, hogy a' főtt vagy sült ételeket hanyagra kihülve vennők magunkhoz, mire az éltető meleg hathatóssabban jelenkéznék, a' chemia tűzi meleg a' gyomrot előbb fázlatos mint melegítő erőre lassankint készítvén; — ebédttől felkelvén ozsona táj előtt egy negyed órával ismét vehetjük a' 11 óra-

kori mértéket, miután erre készen van a' jó százalék az ozsona is minden kétség nélkül egészségre váland; — lefekvés előtt egy vagy másfél órával ihatjuk a' reggi mértékkelit, vagy ha szelid 's csendes álmot alunni óhajtunk, elszenderedtünk előtt egy pohár keves cukorral vegyített fölfrissítő italt vegyünk, miáltal minden éjjeli vérháborgások, 's nehézületek nem lesznek álom rémitő zavaróink, 's bolygatóink. Ha kinek a' felhozott szoros rendet az ivás idejére tetemes dolgai, vagy tisztí foglalkozásai tartani meg nem engednék, szabja azt olly pontra, melyet körülményei nem korlátolnak, és legyen meggyőződve, hogy az okosan használt kút vagy forrásvíz nem kíván olly nélkülözhetlen szoros szemer mértéknyi vényeket mint az orvosi művészet kétséges foganatu cseppjei, csak akkor kerültessek ki, midőn a' tüdő erőtetett nagy mozgás általi lobban gyulladoz, mellynek lecsillapultát természetesen bevárni, vagy az ütér, a' kezek, homlok 's halantékok hivesítése által azt minél előbb eszközölni, szükséges; más nyug-állapotbani izzadásoknál, 's hevüléseknél bár milly mértékben sikerrel a' fris vizet minden féltőség nélkül bizvást használhatni.

Az italul szolgálendő viznek minémiségénél: annak zavartalan tiszta színe, kellemetlen szag nélküli ize, 's kút légfoki frissége legfőleg tekintetbe vétessék, a' többi chemiai feloldások részletes tulajdonai a' be-

tegségek nemcihezi alkalmazásánál fognak érintetni, ámbár az mindig csak hypothesisre épített állitmány marad az orvosi gyakorlatban. — Ha valakinek, hát nekem volt elég alkalmam a' viznek tán annyiféleségét használni, mennyi földréteg van a' terjedt austriai birodalomban; a' tyroli, 's vorarlbergi, steyer, horvát, 's karinthei bérczforrásoktól, olasz-honi egész a' magyar alföld lapályosáig, de nekem a' siker egyiránt kedvező vala, mert ritka csak az olly falu is, hol tisztogatott jó kutak nem volnának, és ha egyszer a' viz' érdeke annyira, mennyire érdemes elfoglalja az elméket, bizonynal czélszerű gond, 's felvigyázat alatt fognak az ollyak átalában javítva létesülni. — Hogy a' fris viznek legméltóbb dicséretével, 's okos használata szabályáival a' még talán ehhez szokatlan olvasókat unalom gyanánt el ne halmozzam, az óvóképi módszerről ezzel jöllehet nem kimerítve, eleget mondtam; de mielőtt a' védő vizgyógyra átlépnék, még az a' fenséges tulajdona kíván koszorúzott pálmadijt tőlem leginkább mint idves áldásával pazérolva tetőzöttől, kit tudniillik a' már tátogató sirpart-ról elemelt, és az élet bájinak, 's szent elégülési becsének éldeletével mint ujjá szülöt-tet a' fájdalom és sorvadás pusztító öléből egy új virulás tavaszába átvarázsolt, 's vissza adván a' természet egyszerű törvénye szerint leélni szokott életkor ifjadását, csalhatlan remény táplálja jobb részemet hogy az eddig

félre ismert leghathatósb élethosszító, a' lelket és testet mértékletes életrend mellett épségben fentartó, 's a' késő agykort is földerítő 's támogató szerre számolhatok benne, és velem mindazok, kik e' valódi életanyaghoz okosan folyamodván, a' tápszerekből is minden vérsűrítő 's hevítő erős szesz, 's csipős savany tulajdonut, mint a' víz szelid éltető erejével ellenkezőt, kizárván biztosítva számithatnak.



## 3.

*Védő vagy elemi gyógyszerképi használatáról a' hideg viznek a' betegségekre alkalmazva.*

Minckutána még az emberi test' létszerei a' betegségek' külömbféle kitöréseire anyagot magukba örökségül átvesznek, 's fájdalom! még folyvást nevelnek is, minek egészseni elhárítását a' jelen életmóddal, 's renddel korántsem ígérhetjük általánosnak, de hogy nyomasztó terhük alól a' porhüvely legbiztosabban fölegyenülhessen, 's az elvesztett legdrágább jót az egészséget minél előbb helyre állithassa; szüksége leszen nékie olly védmódhoz nyulnia, mellynek paizsa alatt a' megtámadó félen győzelmet arathasson, 's rajta uralkodást nyerhessen. — Természeti következmény pedig, hogy mi a' lélek, 's testre egészséges állapotjában jótékonyan hat, ugyanúgy hasson az, midőn kül, vagy belső okadat a' létszerek' rendes működését akadályozza. Ezen akadály ere bensőleg kivált mindig az életnedvek megromlásából fakad, azokat kell tehát új életre fölkelteni, ha szunyadoznak, azokat kell másokkal felváltani, vagy a' testből, ha már a' javithatás pontján

túl hágtak egészen kiszállítani, hanem ehhez a tapasztalás mezején bebizonyítottan legfogyanatosb gyógyszer: a' viz, levegő, mozgás és életrend, a' mit már régidőktől fogva az orvosi tan felavatottjai is irataikban közelebbről érintettek de létre ekkoráig sem hoztak. — Honnét származzanak a' rosz nedvek a' testen? különböző okaik közül a' fők ezek lehetnének: *ártalmas és sok tápszerek éldelete, az elfojtott bőrkigőzölgés, mozgás hiánya, valamint a' szenvedélyek tüzes, 's a' testre erőszakkali hatása, végre a' légi változatok reánk nézvesti vészes befolyása.*"

Ártalmas tápszernek lehet tartani közönségesen mind az olytant, miben szesz, eczetsavany, 's erős fűszer izlelhető, a' sós csipőségeket is ide számítván akárminő étel készítésnél: nem annyira kell a' nehéz emésztetű eledelektől tartani minthogy a' viz felolvasztó ereje az emésztést elősegíti, csak hogy az egyébkint gyenge gyomruak terhelésig ne használják azokat\*). A' sok tápszerek vétele

---

\*) Minthogy még határozatlan — azaz: a' per biró alatt van — a' természet vizsgálóji között eldöntve nincsen: mi legyen az embernek teremtőileg rendelt tápláléka, a' csupa növényi e vagy az állattal keverve; — véleményem — egy ideig bévezetett tapasztalat szerinti kísérletem után, inkább hajlandóbb oda nyilatkozni 's okszerűleg rajta megállapodni, hogy csupán a' növény országhal vehetnők azt mind szellemi, mind anyagi jólétünkro legcélszerűsáblan; támogató okaimat



jó emésztet mellett is, sok és sűrű nedveket hagy a' testben maga után, a' mi nyomasztó terhet 's többféle betegségi anyagot gyűjthet, rossz emésztet után pedig a' gyomrot üllepéllyel töltik el, honnét az a' többi tagokkal ártalmasan, 's halált is okozva közöltetik. A' test a' benne fölösleg nevelt anyagtól kigőzőlgés által menekedhetik meg, 's jólléte annak rendes folyását természetileg magában foglalja, mi ha dugulást szenved, már előkészület a' betegséghez, mellynek legbiztosb elhárítása az, hogy a' testet izzadásra ingereljük, 's a' rendes kigőzőlgés béhegedt lyukait megnyissuk, a' fris viz mind izzasztó mind mosdó módszeri alkalmazása pedig nyujthat csak itt legegyszerűsb 's czélszerűbb segedelmet.

A' vizital is sokat előmozditja a' kigőzőlgést, szinte az utána tett szabad légbeni mozgás, mi által a' tespedés távolítatik, 's a' vér rendes körülése folyvasítatik, Jóllehet az óvó gyógyomódnál már a' fris léget nélkülözhetlennék lenni állítottam, a' védgyógyomód' használatánál pedig épen soha el nem maradhat, sőt a' betegség nemeihez lehet azt határozottan alkalmazni, mert csak a' benne lé-

---

itt felhozni nagyobb kiterjedést kívánna mintsem hogy röviden érintve azokat bebizonyítólag előadhatnám! így tehát csak pusztá állítással jelenleg a' hús eledelt is az ártalmasok sorába minden kétség nélkül helyhezem, főkép az elkényeztetett házi állatokéból vétettet, azaz: betegségi anyagot is nagyobb mértékben magában zárhatót.

vő sav-anyag az mi az életszikrát élénkíti, úgy hogy minél kevesebb éldelete, annál homályosabban csillámlik a' láng, 's egészenyi hiányával a' sav-anyag is enyészik, vele az élet fáklyája eloltódván.

Minő befolyást gyakoroljanak a' szenvedélyek lelki, 's testi egészségünkre kiki előtt világos dolog, a' védgyógy alatt levőkben az indulatok, kivált a' rombolók, hogy egészen elszunnyadjanak, megkivántató; nem arról van általában tehát a' szó midőn szenvedélyek szőnyegre jönnek, hogy őket elfojtsuk, vagy gyökerestől kitépjük, hanem arról mimódon rajtok uralkodjunk, 's józan ész szerinti mérleggel a' tulságost beütközve korlátozzuk, 's viharuk mellett is hullámzatikból hasznot szedjünk.

Már az óvó vízhasználati módnál érintetett, hogy szokott közönséges italul a' víz valamint legtermészetibb, úgy leg egészségesebb is, ennek tehát nem elégséges vétele, vagy más művészeti készítményüekkel kiipótolása legkártékonyabb befolyásu a' nedvek sűrítése 's csipősítésére, mellyek minél kevesebbet oldatnak fel — a' feloldáshoz pedig a' víz legtulajdonibb -- annál ragályosabb az edényekben üllepsző sárak, mellyet egyedül a' víz sav-anyaga új élet ébresztése után új erővel a' testben válthat fel. Illy anyagi rosznak kiirtatásához szívvelélékkel kell fogni, 's azon gyenge kifogás, hogy nincs szomjuság és a' víz nem izlik, csak elszoktatás, illy ellenke-

ző érzet egyedül eleinte szokott belépni, a' jó következet magától édesgeíve szoktatja tovább a' kezdőket; a' gyomor-émelyek miatt is vannak panaszok, 's ez éppen jele, hogy ott sűrűdve létezik a' betegségianyag, melly míg feloldatik, 's az altest idegei hozzá szoknak és erősödnek, addig eleinte éreztetnek csak émelyek, miokért a' visszajedés igen éretlen, meggondolatlan és alaptalan lenne.

Nem valóttan a' mondottakból a' következtetés: hogy majd csaknem minden betegség vizgógy alá — az az a' mellyek gyógyíthatók — vétethetnek; az emberiképgyógyíthatlanokra pedig csak az Égtől várhatnánk engesztelést! de a' sok elaggott bajokban sinlődők ha nem nyerhetnek is tökélyes kigyógyulást, a' bajok enyhét biztosan bevárhatni. A' gyógyulás vagy könyebbedés nemcsak a' kitartott okos használatától a' vizgógyának, de azon lépcsőtől is sokat függ, mellyre a' nyavalya hágott, és a' testben jelenkező életerőtől, melly azt még üzöbe venni tehetős

A' vizgógytól se várjunk természet fölötti foganatot, de még is jóval többet mint legtöbbnyi emberek várnak. Ne hidjük kivált azt, hogy a' viz a' bennünk évektől megfészkelte ellenséget néhány napok múlva kihajthatja. A' vizgógy a' test erősítése, az életerő fölemelése, a' kigőzölgés többítése által jobb nedvek' készítéséhez legsikeresh. Az tehát csak lassan de annál biztosabban

támadhatja meg 's távolíthatja el a' rosszat. Valamint az orvosság életerőt előidézni nem képes, csak jelenlevőt felébreszteni és nevelni, úgy a' vizgyógy sem teremthet; ha pedig a' lehetőség meg van azt nevelni, akkor egész bizonyosan nem orvosi allopathszerrek, hanem olyak, mellyeket a' természet nem fizeteti meg, minők a' lég, víz, mozgás, és élettrend\*) által történik.

Ha már pedig minden gyógynál arra megy ki a' dolog, hogy a' csipős, sűrű, 's nyirkos nedvek föloldassanak, és a' nemesebb részekről a' kevesbé nemesek felé húzattassanak, 's általuk eltávolíttassanak, akkor a' víz illy tehetséggel legfőbb mértékben bír, mert nem csak hogy belülről felolvasztólag foganakozik, hanem a' bőrön okozott inger által is a' betegség anyagot e' felé húzza 's általa kiválasztja. Az ez által egyszersmind a' nemesebb részekről, 's nevezet szerint az emészteti útakról, — mellyek így olly állapotba tétetnek, hogy jobb nedveket készíthetnek — a' betegséget elhárítja: egy azon

\*) Midőn *Priesznicz* már sok oldalulag kivitt 's külömbféle betegségek nemeire nyilván elismerten jóvahagyva alkalmazá gyógyintézetében a' hideg víz módosított erejét; nekem sem lévén egyéb föltétem mint minél nagyobb valószínűségben és esélytelenségben a' közéletbe vele lépnie; őtet jeleltém ki tehát az énemeni kísérletek mellett rendszeres gyógymódja betegségekhez gyakorlatos legsikeresebb alkalmazásán.

időben az étvágyat előmozdítja, 's a' testet az élelemtől nagy visszatartóztatás által — mellynek az erők a' betegségi anyag kiválasztásához igen szükségesek — nem gyengíti. *Priesznicz* elvül veszi a' testet mindig lehetséges erőben megtartani, honnét ő soha sem tiltja az étvágy kielégítését a' természetre 's betegre hagyván a' nőtt vagy fogyott étvágyat kijelentni. És ez soha sem téved, talán olyanokon kívül, kik rászokás által mértéket tartani nem tudnak, és az éhezeti-érzést nem képesek többé étvágyuktól megkülömböztetni. Így tehát ő az egész gyógyítás folyamatát csaknem a' természetre hagyja, a' nélkül hogy azt bizonyos foganatjában zavarná, és a' gyógy használata alatt határozza meg többé vagy kevesebbé, hogy a' felizgatott vagy izgatandó betegségi anyag tömegét mindig a' beteg ereje' rendszer viszonyában megtarthassa, éppen ehhez tartozik az ő gyakorolt pillanata a' használt szerek ismeretéveli összekapcsolásban. A' természet tehát az, melly a' gyógy nemét és módját maga meghatározza, és minthogy ő *egyenesen soha sem téved*, mint ez mégis a' legjobb orvosnál megesik, és minthogy lényege abban álljon a' betegségi anyagot a' bőrre húzni, és azt a' nemesebb, ámbátor meggyengült és legtöbbször szenvedő részekről elvonni, a' mi legfoganatosban jelenkezik a' gyógy alatt éves kelvények sokszor 100 — 150 számában,

mi a' jobbulás legelőbbi békövetkezetére is mutat, azért óhajtják.

Gyomor vagy ideg-gyengeségben vagy általában olly nyavalyában szenvedő betegek-nél, hol a' nedvek nem elromolvák, és hol csupán a' dolog abban áll, hogy az elsenyvedt idegekbe teljerőt, és a' bőrbe működést hozzunk, azon kelvények vagy kiütések vagy épen nem, vagy csak kevés számban jelennek meg. Azoknál is, kiknek nyavalyájuk ugyan az elromlott nedvekben van, de hol az életerő nem elég az anyagot a' bőrnek hajtani, keves vagy semmi kelvények sem mutatkoznak, náluk osztán hosszas gyógyításra lehet számítani, vagy helyre állításukról kéteskedni. Gyenge izzadás, mérsékes fürdés vagy csupa lemosás, a' hideg viz' egyedüli italul használata, és minden csipős, zsiros és savanyú étefektől meg tartoztatás nekik legjobb szerek legalább szenvedésüket enyhíteni. —

Hogy izzadás által sok ártalmas anyag a' testből eltávoztatik nem szükséges említeni, de vele együtt több jó nedvek is kiszivárognak, mellyek mind kipótlandók. Innét a' szörnyü étvágy, melly a' hideg viz', 's többnyire hideg tápszerek éldelete, valamint a' szabad légbeni mozgás által jóval emeltetik. A' nedvek ezen gyakortaibb átcseréletének bizannyal lényegesen járulnia kell a' betegség' eltávolításához, és azon ujjaszülését az egész testnek okoznia, mellyet magukon a'

gyógy bevégezte után legtöbbnyi betegek észre vesznek. De az izzadás is a' bőr fölélnkítésére lényegileg szolgál, 's kivált annak fürdő előtti felizgatásához szükséges, mi által osztán a' rajta előidézett ingernek annál erősbnek kell lenni. Minthogy egyébiránt a' test nem erőtetett mozgás, és nem belülről felizgató szerek által hozatik izzadásba, így az sem igen meg nem támadtathatik, sem gyengítettik, sem pedig a' melegbéli hirtelen átmenetel által a' hidegbe kár nem következhetik; mint ezt százak' példája mindennap bizonyítja, kik közé maguk a' gyenge asszonyok, gyermekek, és még a' mellkórosak is, szinte az igen évült egyének ide tartoznak. A' hideg fürdő egy közvetlen előre ment izzadás után távul sem olly érzékenyítő, 's a' meleg és kedvszerűség érzelme utánna sokkal gyorsabban lép be.

Azokhoz, kik a' vizgyógytól keveset remélhetnek, olyan nehéz-nyavalyások tartoznak, kiknél a' betegség már annyira emelkedett, hogy az öntudatot elvesztik, szinte ugy a' tüdőkórosak, és olyanok, a' kik megrogzött, és in-szélhüedésben szenvednek ilyeneknek tehát maga a' nagy vizmester *Priesznicz* sem ígér egészlenes kigyógyulást, csak könnyebbedést. — Minden egyéb időszaki betegségeket sikerrel gyógyít. A' gyógyítás használatánál különösen kell néznünk: az életrendre, az izzadásra, és a' hideg víznek kül- és belső vételére.

## *Az életrendet*

a' mi illeti már főlebb érintettek azon eledel-  
lek, mellyek általában ártalmasok, és így ter-  
mészetikép a' gyógyításnál egészen kitiltvák.  
Itten minden fölizgató italok: u. m. bor,  
kávé, ser, thea annál károsabban hatnak,  
minthogy a' test ugy is a' gyógy haszná-  
lata által folyvásti felizgásban találatik. A'  
ki ezen kedvencz italokat egészen nélkülözni  
maga't elhatározni nem lenne elég erős, kivált  
a' gyengéd szépnem az ő kávéját, 's theáját,  
's férfi az ő borocskáját — élvezzék — de a'  
veleélés legmértékletesb legyen, és az ital,  
crejéből kiemelt, és még akkor se szünjék  
azt hevében friss vízzel tikkasztni; szintén-  
ugy a' meleg italok, levelesek általjában gyo-  
morgyengítő, és fogrontók, kivált hol a-  
zonnal hideg víz öblíti őket; — az csak  
elszokás, hogy a' meleg ételek, 's italok  
jobb izüek, kivált gyenge emésztők ne él-  
jenek velek hanem előbb jól kihütendők.

Szokás szerint asztalnál a' hideg ital  
tiltatik, bizonynal és semmi tilalom sem volt  
ennél alap nélkülibb téve, — csakhogy me-  
leg ételekre ne igyunk, mi a' fogak aggodal-  
mas fájlatát valóban okozza; már pedig a'  
vizgyógyynál fő feltétel, hogy az ételek ki-  
hülve vétessenek azért a' természet kívánata  
szerint minden ártalom nélkül élhetünk velek;  
főképp a' gyermekeknek mindig tiszta friss  
vízzel oltsuk el szomjukat, honnét soha leg-



csekélyebb kár sem következik; ellenben a' társaság vidámabb leend mint egyébkor, jobban emésztend és ebéd után álmosan nem lóggatandja le szárnyait. Kiváltkép olyan egyéneknek, a' kik fejfeléji vértolongásban szenvednek a' fris viznek asztalnáli bő éldelete ser 's bor helyett ajánlandó. Keljenek ki bár az orvosok tanulatságukkal az asztalnáli víz ital ellen a' sikra, de a' tapasztalás bebizonyítja, hogy az emésztés nem hátráltatik, hanem előmozdítatik. — Ha zsiros ételeket eszünk csak hátran reá vizet igyunk, és ez jobban fogja mint a' bor vagy égett szesz a' zsirosat felolvasztani, 's ártalmatlanná tenni.

Priesznicz is javítja ezt, ha sertvés sült, vagy vajas böjti ételek jönnek az asztalra, és a' következmény igazolja őtet. De a' vizet még se igyuk éppen mérték fölött, mi által az étnyálka igen elhigittatnék. Három — négy pohárral elegendő — a' gyenge emésztők még lejjebb szállithatják mig gyomrukot többé nem terheli. Mingyárt asztal után se igyunk sok vizet, hanem elégedjünk meg kis mennyiségben szomjunkat oltani könnyü mozgást tévén ebéd végeztével hőségben árnyos helyeken: ezt ismét helyben hagyja azoknak jólléte, a' kik gyakorolják. Az altesti betegeknek elhagyhatlanul szükséges az asztal utáni sétálat; különösen hasznos nekik a' lovaglás, minthogy szabad légbeni mozgását és megrázódtát az altestnek

eszközli, a' nélkül hogy az erőkre igényeljen 's felizgatásukra hasson. Az altesti betegek alatt itten olyan egyének értetnek, a' kik nehez emésztésben szenvednek, mi azonnal az asztal utáni lomhaság, 's komor érzelem által megismerteti magát. Olyanok is, kik torlódásokban szenvednek asztal utáni alvással nevelik bajukat, minthogy álm közben a' vér egyébiránt is fejnek és mellnek tolyong. Ha ki alvás nélkül el nem lehetne, jobban teszi ha asztal előtt ülve egy keveset szunnyadni, és azután még könnyen mozgani mégyen, minekutána előbb hideg mosdás vagy fürdő vétetett.

Hévhoni fűszerek: bors, fahéj, szekfű, gyömbér 's a' t. mint nagyon ingerlők mindig ártalmasoknak tekintessenek, és folyvásti bővelekéléssel magának a' legerősb egészségnek is ártanak. Magától értetik tehát hogy a' vizgyógy használók nélkülök szorosán ellegyenek. Azok Indiánoknak rendelvék kiknél a' meleg éghajlat olyan nagy ellankadást okoz, hogy nekik, az erős inger szükséges, vagy legalább nem ártalmas. Éghajlatunkban, hol a' többet öszszenyomatott, tehát a' sav-anyagot nagyobb mértékben magában foglaló levegő a' nélkül is lobos betegségekre a' hajlam megvagyon, erős ingerek, minők a' szeszes bor, 's fűszerek azon hajlamot csak emelhetik, és csak kártékonyan hathatnak. *Priesznicz* elve ez: Nálunk olly fűszerekkel éljünk a' mi honterem, és Afrikában ollyannal a' mi Afriká-

ban tenyész. A' természet már gondoskodott rólunk, és minthogy a' növények azon éghajlat befolyásainak alávetvék mint az emberek, így legjobban is illenek egymáshoz. Megengedi ő tehát a' belhoni fűszereknek mértékletes éldeletét, mint a' kömény, majoránna 's e' féleket örömet, és még mártalékul tormát is ad a' marhahúshoz. Mustárt is megenged azoknak, kik kanyaróban, köszvényben vagy más hasonló bajokban nem szenvednek, kivételesen. A' vöröshagyma mind zölden, mint piritva tiltott élelmek közé tartozik. A' savanyú étkeket főképp olyankor mellőzni szükséges, midőn a' testből savanyt, 's csipényt kell távolítani, egyébkor is nagyon ritkán vagy soha se használandók, mert kivált a' részletes kisebb mértéknyi vizgyógnál ülő életnemmel egybekötve, nem mást, mint árthatnak —

A' legszokottiabb ételek Gräfenbergben ezek: marhahús leves gyakran gombóczzal, a' hús tormával vagy egyéb mártással; marha, borjú, birka, sertvés, őz, 's récze sült, tyukok szilvával, kolompérrel, 's e' f. külömbféle tészta étkek, rizs, kely és más főzelékek. Néha közben halak és madarak is adatnak fel. — Reggelire csak tej, irósvaj, és házi kenyér; a' tej jó, szinte úgy a' vaj is, csak sok ne vétessék belőlük, 's derekasan leöntöztessenek. Estennen téli időben földialma hejában is éldeletik, de minthogy nehéz emésztetű 's álom zavaró, csak az erősebbnek néha né-

ha nyújtandó. Enni tehát nem terhelésig, hanem csak az étvágy kielégítéseig szükséges, különben a' sok evésnek rossz oldalával a' bajlódás mindig fennmarad. Komorkórosoknak a' kik szokáskint egyszer fölötté sokat, másszor semmit sem esznek, az ő ételeik mennyisége szabályzásán, 's könnyű emésztetű választásán kívül még ajánlható az asztal fölötti sok ivás, hogy gyomrukban a' viz foglaljon el étel helyett tért. Átalában a' viznek földéritő csepjeit az ilyen bús szélsúlyú személyek bő mennyiségben hörpölgék. — Bésózott hús és halak ártalmasok, mint-hogy a' nedvekkel igen sok csipőséget közölnek. A' sajt közönségesen romlott eledel vagy mint *Hufeland* mondja, hogy nem táp — hanem csupán inger szer, és mindig rossz nedveket készít, azért vele élni nem kell. A' gyógynál tegyük átalában kötelességgé *erősítő de csak egyszerű* húsból, és növényekből össze tett táplálékkal élni, mi a' testnek leghasznosb, és a' mértéklethez is legtulajdonibb, melytől az elegyített, 's kikeresett nyalánkságok mindig elingerelnek. —

A' test szabad légbeni gyakor mozgása, hogy a' vizgyógyot lényegesen elősegitse, már említett. Tegyük tehát törvényül naponkint legalább két óráig sétálni, vagy más dolgot a' szabadban végbevinni, ne engedjük rossz idő által magunkat visszatartóztatni. Mozgás nélkül a' vizgyógy kinzat, mert a' vele bőéldelet mindig a' hideg érzését nem-

zi, melly csak mozgás által rezzentethetik el, művészeti meleggel általában elnyomni nem szabad, ha a' gyógy czéljának egyenest ellenműködni nem akarunk. Őrizkedjünk tehát a' kályha melegtől, és mindig hideg vagy legalább igen mérsékileg fölmelegített térben mozgás által magunkban a' meleget élesztetni keressük. Különösen kerüljük el a' hidegbőli melegbei hamar átmenetelt talán éppen fürdés vagy douche (zuhany) után. Ne öltözkedjünk soha nagyon melegen, hanem csak úgy, hogy a' hideg legerősebb bényomását magunktól elhárítsuk. A' testet sok meleg ruhával terhelni azon károkat okozná, mint a' kályha nagy melege, 's mellette a' szabad mozgást, 's a' nedvek körülését akadályozná. Gyapot testöltvényt viselni szintén úgy káros, ki a' vizgyógyot csak egyszer nyolcz napokig használta, jóllehet egész életében hozzá szokott volna, minden rossz következet nélkül teheti, és még hűves Octoberben is egy ingben kiállja a' lég befolyását egészsége legkisebb szenvedtével. Vászon öltöztvény annak, ki naponkint egész testét hideg vízzel mossa, legjobb; ez a' bőrt se nem ingerli se nem gyengíti, mint ezt a' gyapot teszi. Télen főül lehet gyapot ruhát viselni, vagy őzl őrkészített mellényt és nadrágot. A' nagyon meleg ágyak is azon elvből károsak. Legjobbak a' szőr párnák, és bélelt paplanok, még ajánlhatók mint jóval olcsóbbak az elsőknél, a' tőfűvel készülttek. Jó zabszalma

ágy is gyapot boríték térítetvén reá, melly ismét egy lepedővel födötven éppen nem rossz, és legolcsóbb. Télen könnyű tollas ágyat használhatunk.

Alig szükséges említeni, hogy lak, és hálószobánk ablakait naponkint egy pár óráig fris levegő béeresztés végett nyitva tartasuk, még nagyobb hidegben is, csak a' léghúzatot magunkon átjárni ne hagyjuk. Egyéneknek, a' kik fejneki vértolyongásban szenvednek, ezt igen ajánlhatni, kivált a' vizgyógy mellett csak ritkán lehetne káros. Mellkórosak különben ezt nem tűrik el.

### Az izzadás

a' kezdőknek nagyon kellemetlen lépés, mellyhez még is azonnal hozzá szokunk. Különösen a' vele összekapcsolt felizgás egy beszorított helyzetben, melly a' forró vérnek kiállhatlan. Ha már az izzály kitört akkor jobban érezzük magunkat, és osztán, ablakok fölnyitásával 's vizivással is könnyebbséget szerezhetünk magunknak. Ez nem okoz, mint más izzasztó szerek benső erőszakos felizgást az egész edényzeti rendszerben, tehát nem olly gyengítő, miközben még is céljának egészen megfelel; nem gyengíti a' tüdőket izzó meglelég beszívása által mint a' gőzfürdőkben, hanem egészen nyugvó állapotban megtartja azokat, mivelhogy az ablakok fölnyitása által reájok mindig fris lég szállítatik, és osztán a' növeksző feliz-

gás fertály vagy fél óra közbeni hideg víz' ivása által letartatik, mi által a' vér' fej, és mellneki erős nyomulása' kárai akadályoztatnak. Ez egyetlen neme az izzadásnak, mellyet az ember hónap sőt év hosszatt is naponkint használni képes minden önmeggyengítés nélkül; tehát egyedüli melly által az évült betegségi anyagok, mellyek hosszú és tartós béhatást szükségessé tesznek, eltávoztatnak. Mint egészen különöst tehát köszvényes, és orvosszer' sinlésben szenvedő személyeknek ajánlhatni. Nem lehet megfogni, ha valaki e' módszert megismerni tanulta, hogy még más izzasztó szerhez nyulhatna? —

Minő szolgálatot tegyen pedig az izzadás a' vizgyógynál, melly közben az a' betegségi anyagot részint föloldja, részint eltávolítja, minthogy a' bőrt a' hideg fürdőnek reá következő benyomására felizgatja, és fogékonyabbá teszi, tehát annak hatását jóval fölemeli, mert a' nedvek rendes körülését elősegíti, és minden nemü akadozásokat eltávoztat; ezt a' ki Gräfenbergben a' sok és külömbféle betegségek befolyása vigyázatára alkalmat veve, legjobban megmondhatja! Az tehát minden betegségekre fordítatik, mellyeknek oka rossz nedvekben fekszik, és csak olyanok vannak tőle föloldva, kiknek fájdalom részletes, mint csomózatban, daganatban 's a' t.

Az izzadás az által hozatik elő, hogy a' beteg meztlen egy vastag gyapot nedvített

lan v. pakróczba szorosan bétakartatik, mire osztán még ágynemük tétetnek, úgy hogy a testéből kiömlő melegség körülö öszpontosítás-sék, és elne párolhasson. Az e' módon körülö öszegyüjtött melegség fölöslege az mostan, mi az izzályt a' bőrre csalogatja, és nem a' benső szerek által nemzett fölizgás, mely az kihajtatik. Az izzály kitörése előtti csekély felizgás azonnal elmúlik. — E' czélra a' paplant úgy tegyük az ágyra, hogy a' legkeskenyebb része felénk legyen, és a' széles-bik a' fal felé; a' beteg most kinyujtott láb-szárakkal, és ezekhez tapulva tett karokkal reá fekszik, most először keskeny felét a' test körül hajtjuk, 's miután jól meg van húzva, a' vállak, karok, és lábok közé dugjuk, ezután, miközben a' bedugott véget egy kézzel szorosan tartjuk, a' paplan széles végét meghúzzuk, és most ezt erősen aládugjuk; itten különösen arra kell nézni, hogy a' paplan fölül a' nyaknál és láboknál jól összeérjen, mivel az ottan legkönnyebben megtágul. Ez után ágynemük rakatnak a' bepólyázott betegre, éppen úgy mint a' paplan szorosan bedugaszolva, és így ő végképp bé van takarva. Ha szükségesnek tartjuk, az e' közben történhetendő vizelésről is gondoskodhatunk a' szokott üvegek okos használásával. A' fej olyanoknál kik torlódásokban nem szenvednek, úgy takartatik bé a' paplan, és vánkosba, hogy csak az arcz maradjon szabadon, ellen esetben ötöt valamellyest sza-



badabban hagyjuk. Az egyes szenvedő részekre a' bétakarás előtt izgató boritékok tétetnek mint alább lefognak iratni, részint hogy azok általok bővebb izzadásra fölizzatassanak, részint hogy a' fájdalmak, mellyek szokáskép az izzály belépte előtt nőnek, lecsillapodjanak. Ha a' beteget megfordítani szükséges, a' fedezőket egy lepedővel jól le kell szorítani, hogy föl ne bomoljanak, vagyha a' beteg magára hagyatnék illy állapotban, egy csengetyü sinór köttessék a' kezére segély kívántatása esetére nézvest.

Az így eltakart beteg most vagy nyugva fekszik, és alszik ha lehet, míg az izzály kitör, melly időben ő szokás szerint fölébred, vagy némi mozgásokat tesz mint a' szüktérben lehet, az izzály kifakadását eszközöndőket. Mi végre vagy a' kezeket összetesszük és dörgöljük, míg melegünk lesz, vagy a' felső czombra visszük a' kezeket, és fel alá járunk velek, erősen hozzá szorítván, vagy a' lábokat az ágynak támasztjuk, 's mi közben azokat váltogatva meghúzzuk és kinyújtjuk, az egész testet erős mozgásba hozzuk, mellynek következtében szokáskint az izzály azonnal kitör. E' szabály szerint meleg időben egy óra mulva történik, néha még előbb, néha később is; hidegben tovább tart, és ha a' test p. o. hidegláz után izzadni nem hajlandó, akkor négy, egész hat óra hosszatt kell fekünnünk, míg egy csepp izzály megjelenik. — Tapasztalás szerint az izzály sok-

kal gyérebben foly, ha aluszunk; tanácsolható, hogy álomnak ne adjuk magunkat, hanem mozgás által az izzályt inkább megtartsuk.

Mihelyt derekasan izzadunk, hogy az izzály a' testen lefut, az ablakok kinyittatnak, és a' beteg ihatik. Meleg időben az ablakok a' bétakarásnál mingyárt kitératnak, hidegben bármilly erős legyen is, mindig csak egy bő izzadás békövetkeztével történik. Ha igen nagy a' hideg akkor a' szoba jókor gyengén elfűtetik, mi közben a' fris légnek nyílt ablakokon át bemenet engedtetik. Az ivás fertály vagy fél óra közben történik, de a' szerint mikép a' beteg jól izzad vagy szomjazik, olly gyakran és bőven inni nem kell, hogy az izzadás megszűnjek. Vigyázzván erre, és minden pohár víz után a' kezeket dörölgölvén, vagy egyéb fölebb említett mozgást tévén, így az izzály olly bő mértékben folyik, hogy nem ritkán minden ágyneműn áthatván a' szobában szétfut. Igen, némelyeknél még edényeket kell alá rakni, mellyekben gyakran három — négy icze izzály gyülekszik. Nincs semmi gazdagabb izzasztó szer, és hogy még mellette jól is éreznők magunkat. Egyébiránt az ivás az izzadásnál el ne múlásszassék, minthogy a' száraz meleget elmellőzi, és a' fölötte nagy felizgást megelőzi. Ha kevés időnk van, akkor mindig jobb kevesebbet izzadni, és mellette inni, mint száraz hőségben fekve maradni, mi csak

a' betegség-anyagot lázítja fel, de el nem távoztatja, és egész nap kedvetlenséget hagy maga után. —

Néhányan, kik a' gyógyot otthon használák, kísérlették önmagukat bétakargatni minthogy a' szolgálat hibázék nekik. Ok e' végre a' paplant mingyárt estve az ágyba tevék, — a' mi általában mindig ajánlandó, hogy az a' bétakarásnál már meleg legyen, és az izzály gyorsabban következék — miután magukat előbb egy kötfontállal, melly a' felső és alsó végen húzatott, ellátták volna; ok ha béakarák magukat takarni, az alsó véget összehuzák, az agynemüt mint lehet olly jól utána dugaszolák, és osztán a' felső fonállal a' paplant az ábba béhozott karon átvonák és összehuzák. E' neme a' bétakarásnak jóllehet nem olly tökélyes, mintha más valaki által történik, de bizonyos, hogy azonnal és hőven következik az izzály. Ezen önbétakarásnak mégis, az a' rossz következése lehet, kivált ha igen korán vagy estve a' lefekvésnél történik, hogy a' beteg a' száraz hőségben sokáig fekvé marad, mi által egy lázas állapot lép be, a' mi ideglázzá is egy ismeretes esetben kiképezte magát.

Ha izzadás közben a' fej igen forró lessz, olly annyira hogy már a' bő ivás sem segít többé, akkor ideje van magát kitakartatni, és fürdeni. Ha még tovább izzadni okot gondolunk, akkor a' fej körül hideg borítékkal vagy egy nedvitett összetett kendő-

vel, melly a' fej alá helyhezttetik, a' hőséget benne rövid időre tikkaszthatjuk. De még sem tanácsos a' dolgot túl viinni, inkább száljunk ki, ha a' hőség a' fejben igen nagy lesz. Különösen otthon a' gyógynál minden tulságost elkerüljünk, kivált ha ilyen bánásmódban gyakorlatlanok vagyunk, mert itt is valamint mindenben csak a' tapasztalatra építhetünk biztosan, nem pedig a' véletlen netalánira. — A' jó tanácsnak itt is mindig fennmarad a' drágasága és becse, a' mit csak a' hozzáértőktől nyerhetünk az idves sikerülethez, mert a' vizereje soha sem hibázik, csak a' czéltalan fonák használmód okozza mindig a' vizgyógynál történhető rossz következt! — Kerüljük azonban egy keves hőséget, vagy egyéb alkalmatlanságot mingyárt olly jelnek tekinteni, hogy már azt tovább nem lehetne kitartani: egy ital viz, több nyugvás, és béketürés segítnek majd itten. Maradjunk csak akkor igen csendesen fekvé, és ne is gondoljunk a' mozgásra, ellenben a' békétlen, és kedvetlenség csak gyarapodnak. Bizonyos időt, meddig kelljen izzadni általában meghatározni nem lehet, minthogy ez a' beteg egyedségétől, és a' megküzdendő bajtól függ. Még is egy óra előtt soha sem izzadunk, és négy egész öt órán fölül nem könnyen, az idő, mikor legjobban történik reggel 4 óra felé, és délután megint olly tájban, ha t. i. mingyárt 12 óra után ebédeltünk.

Ne hidjük, hogy ilyen napokinti erős izzadás soványitson, vagy lankitson. Ellenben legnagyobb részint a' legerősebb izzadók Gräfenbergben igen testesek, és izmosak. Némellyek kísérlik az izzadásnál olvasni, és ehhez kalapjukat elékbe teszik, mellyen egy kötelék által a' könyvet megerősítik, mellynek leveleit szájukba vett tollal forgatják, vagy a' fürdőszolga által megfordittatják. De ez nem mindeniknek tanácsos, legalább azoknak nem, kik azonkívül fejneki torlódásokban szenvednek, mellyeknek ez által szükségesképp növekedniek kell.

Mihelyt nem akarunk többet izzadni, kitakartatjuk magunkat, paplanunkat szorosán reánk vesszük, vagy egy alvó öltönyt vagy köpönyeget húzunk fel, és gyorsan fürdőbe megyünk. Elkerüljük a' mennyire lehetséges az izzadó testet a' levegőnek kitenni, a' fürdőnél megérkezvén sebesen a' fejet és mellet lemoszuk, és magunkat bele vetjük.

Ismeretes, hogy ezen hirtelen változás általában nem árt, mert itt az izzadást meg kell különböztetni a' benső felizgás vagy külső sebes mozgás által nemzettitől. Ezen esetben a' tüdők, és az egész edényrendszer többé vagy kevesbbé erős mozgásban vannak és ollyankor a' hideg hirtelen bénymása nevezetesen a' tüdőkre rontókép nyilatkozhatik. Priesznicz csak a' douchehoz

(zuhany) tett út után is tiltja a' hidegviz azonnali hatásának a' testet kitenni, mi itt annál előbb káros lehetne, minthogy a' test általa csak részenként nedvítetik meg; még is ajánlja ő hogy a' test soha egészen kikülni ne hagyassék, miáltal a' visszahatás lassan és tökélyetlenül lépne be. Egyébiránt a' víz hatása az izzadó testre egészen más, mint a' száraz hidegé, mellyet szorgosan kerülni kell. A' fris viznek állományrészei a' bőrön ingert hoznak elő, mit a' lég, mellyben folyvást létezünk, általánosán nem szülhet. Ez az inger teszi most hogy a' benső melegség bőrnek visszahatása sokkal gyorsabban bekövetkezik, mint az egy hideg de száraz térben bekövetkeznék. Erről elég bizonyítást ad minden egyéneknek a' bőrön kitetsző fürdés utáni nagy vörnyegség, a' kiknek bőrük nem tehetetlen, és a' kiknek elegendő életerejük van erős visszahatást nemezhetni. Ezen vörnyegség bizonyosan nem lépne bé, ha a' testet a' levegőnek éppen annyi ideig egyenlő (5—7 R. fok.) mérsékének ki akaránk tenni: Innét hát ezen fürdés és douche (zuhany) utáni vörnyegség igen jó jel a' reménylendő gyógyuláshoz, mellynek a' meglevő életerőnél, és munkáló bőrnél sokkal gyorsabban, és bizonyosabban bé kell következnie, mint ottan hol az csekélyebb fokban jelenkezik. Mennél hidegebb a' víz, annál tökélyesebb és gyorsabb is a' visszaha-

tás; innét igen hideg vízben nem hűtjük meg magunkat, la sokáig benne nem maradunk, sőt az előrement megfázást a' hideg víznek erős behatása által legtöbbször esetekben elszélesztjük, a' mi nyárban hanyag folyóvíz által soha sem történik. —

De a' fürdés előtti izzadás is, kiindulván a' bőrrei erős behatásából, és a' betegség-anyagok általa eszközölt eltávolításából, a' testbeni nagyobb melegségi-ök nemzésére hasznos, a' mi más móddal, mozgás, vagy szobák kimelegítése által, kár nélkül nem érethetnék el. Ezen melegség most magában a' fürdőben is fontossággal jár, minthogy önmagának kell többitni a' visszahatást, es vele a' testet tehetőségbe helyhezni, a' víz hidege' behatásának kitéve maradni, mint sem a' fölemelt benső mérsékmény nélkül lehetséges volna. Ezen vízbeni hosszabb késelemnek most a' gyógy siettetéséhez lényegesen hasznosnak kell lenni, mert a' fölízgatott anyagoknak annál tartósabban kell magukat a' bőr felé vetniük mint külről a' hideg' behatása, és benső melegség visszahatása tartanak.

Ama' visszahatás az által nemzetik, hogy minden meleg test, melly egy hideggyel érintetbe hozatik emennek melegéből annyit közleni törekszik, mig a' mérsékmény küllömbfélesége elemeltetett, a' minek egy élő testnél az inak munkássága és közfogantja

szerint sokkal tökélyesebben kell történnie, mint egy élettelenél. A' vízzel közelebb érintetbe hozott részek melegüket most folyvást a' hideg elembe özőnik, és a' benső részekből ugyanazon törvény szerint ismét kipótlást vesznek, és ez addig folyvást tart míg a' melegségi fölöslegség kimeritetett. Az életmelegnek illy egészeni kimerítése a' testre minő károkkal nyilatkozzék, látjuk p. o. a' megfagyottaknál és merevedteknél. Az igen hosszú maradás a' fürdőben tehát a' testre gyakortai ismétlésénél csak nagyon károsan hathat, és veszélyes lehet, bár mit mondjon *Oertel* tanár e' felől, midőn ő a' hideg fürdőben az óra hosszatti keselmet ajánlja.

Fürdés előtt a' kitakarásnál egy pohár hideg vizet inni csak akkor szükséges, ha igen fel vagyunk izgatva, vagy torlódásokban szenvedünk, hol szükséges leszen a' vér' fej, és mellneki tolyongását a' fürdőbe lépéskor általa elmellőzni, vagy csillapítani; éppen úgy van az ábrázatnak és mellnek előleges lemosásával. Imez utósó ajánlandó, ha a' kádig messze van, nehogy a' hideg légnek a' kinyilott gőzlyukakrai lényomása által gyulladás okoztassék\*).

\*) *Priesznicz* a' torlódásokban szenvedőkkel, és olyanokkal, kiknél erős vértolyongás veszélyessé lehetne. a' kádfürdők helyett, eleintén, és a' mint-érzés szerint hosszabb időn át az izzadás után



Az éjjeli önkénytes izzályok — Gräfenbergben lankadó, ellankasztó izzályoknak neveztetvén — károsak, mert az álmodt zavarják tehát erőltetnek. Ezeket az által legjobban elkerüljük, hogy csak könnyen takarózzunk, és mihelyt belépnek, fölkelünk, és hidegen mosdunk, mire szabály szerint csendesen alszunk. Néha ezt ismételnünk szükséges. Soha sem tanácsos nekik kedvezni azért hogy a' bétakarást megkíméljük; mint-hogy álomban a' gyakranibb zavarásnak szükségképp gyengíteni kell. De ezen éjji izzályok' elnyomásának csak lemosások által, és pedig akkor, ha reggel még izzadni bétakartatjuk magunkat, szabad helyt adni. Néha néha az igen munkátlan bőrnél szükséges leszen őket az által fölizzgatni, hogy a' a' beteget egyszer vagy kétszer nedves posztóba, vagy lepedőbe honyolitjuk, mielőtt őket izzadni fekvő hagyjuk. A' kinél ez általában nem szükséges, az hagyja el, mert az izzály a' nedves lepedőkben szokáskép később

---

esső fürdőket vetet, minthogy ezek sem a' hatás hideg. sem a' viz' mechanikai nyomása által a' külső részekből a' belső nemesebb részek felé nem hajtják a' vértömeget, és mégis erős bőringert hoznak elő, és ha ennél a' beteg egy alatta álló hat hüvelyknyi magasra megtelt kádba ül, szintén olyan tökélyesen meghűti magát mintegy nagy kádfürdőben.

jön a' kitörésre, mint pakróczokban. Több izbeni izzadás és fürdés után már a' bőr munkáló leszen, ha élente magát valamit merevénynék mutatná is. Azon behajtásnak módjáról, melly egyébkint a' lázoknál, és nagy fölizgásoknál egészen különös fogana-tu, a' borityványoknál leszen némi s'ó-lendő. —



## MÁSODIK SZAKÁSZ.

*A hidegriz külső használatu a' gyógyul*  
ezekből áll:

Egész-, fél-, ül-, láb-, és fejfürdők-  
ből, 's más egyes részek' fürdőji-  
ből, douche vagy zuhanyból, lemo-  
sások és borogatásokból.

### *Az egész fürdők*

szokatlan nagyságu kádokban vételnek, mel-  
lyeknek körülete 20 egész 30 lábnyit tesz,  
és mellyeknek elegendő mélységük van leg-  
alább, hogy a' viz egy embernek jókora ma-  
gasságban, ha benne ül, az ajakig érjen.  
Elég erős sugaru fris viz foly beléjük, melly  
osztán egy a' kád felső végén helyezett  
hocska által megint lefoly, ugy hogy a' für-  
dőtől bele vitt tisztátlanságok, mik átalá-

ban zsiros természetűek, és a' víznél mindig könnyebbek, vele elúsznak, mi által az mindig tisztán megtartatik. Egyébiránt a' kádok naponkint kétszer kiürítetnek, és seprűvel megtisztítatnak, mi által a' netalán leülledett tisztátlanságok eltávolítatnak, a' szakadatlan befolyás által a' víz mindig frissen megtartatik, mit a' fürdőknél valamint az inni rendelt víznél soha sem szabad elhanyagolni.

Hogy nem ártson, ha izzadó testtel hideg fürdőbe megyünk, már az izzadásnál megmondhatott, de nagyon felizgatott tüdővel soha se tegyük. Még is annál kevesebb tanácsos, midőn a' fürdőhöz értünk, mint többnyire történik, hogy a' fürdőbe menés előtt jól kihagyjuk magunkat hűlni. Itten előbb léphet be megfázás mint magában a' vízben, és osztán a' testből sok meleget elhuzunk, mellyre neki ellenhatásul a' fürdés közben szüksége van, és ez által a' fürdés idves sikerét kevesbíti. Ezen ellenhatás egyébiránt hideg vízben sokkal gyorsabban, és tökélyesebben áll be, mint nyári hanyag folyóvízben, innét a' víz hidegétől könnyű mozgás után nem kell félnünk. Ha nagyobb útat tettünk a' fürdőhelyhez, akkor jó nyugodni míg a' tüdő egészen nyugodt, azután egyszerre levetközni, 's miután fejet és mellet megnedvítettük, fejjel előbb a' vízbe bukni. Az által hogy a' fejet és mellet legelőbb a' hideg behatásának, és a' víz' nyo-

másának kitesszük, megakadályozzuk, hogy a' vér ezen nemes részek felé ne hajtassék, és fejfájást vagy hasonló bajokat a' fürdés után soha sem fogunk érezni. Különösen Gräfenbergen lehetne ez szükséges az előrcementt izzadás után, és telivérü egyéneknél, kik azon részekre torlódásokban szenvednek. Fürdés közben a' fejet is egynehányszor lebuktathatjuk. —

A' fürdőben magában erős mozgást tegyünk, vagy uszás által, vagy hol az nem megy, az által, hogy mind két kézzel a' testet derekasan dörgöljük, kiváltkép a' beteg részeket. A' bőr általa többet izgattatik fel, és a' hidegből kevesebbet érezünk. Olly egyének, kiknek gyenge mellük van, ezen mozgást mérték fölött ne tegyék, valamint tanácsolhatni nekik, hogy az izzadásból vízbe csak lassan menjenek, és benne ne sokáig késsenek. Ha ezen vigyázattal élnek, még a' tüdőbajoknál sem kell félniek a' hideg víztől. — Az időt, mellyet a' fürdőben eltöltünk, a' víz hidegéhez kell szabni, a' fürdőnek életmelege' mennyiségéhez, 's általában annak állapotjához. Ezt bizonyosan nem lehet meghatározni. Gräfenbergen hol a' víznek 5 egész 9<sup>o</sup>R. melegsége vagyon, rendesen senki sem marad 6 egész 8 minutná túl a' kádban, legtöbben egy egész három minutomig. Priesznicz mindenkorra ajánlja, hogy soha a' tulajdon fázást, a' láznak egy nemét, bé nem kell várni, hanem mindig elébb kilépni. Min-

dig jobban teszünk, ha rövidebb ideig maradunk a' fürdőben mint a' testtől a' bennei hosszas maradás által fölötte sok meleget elvonni, és erős fölizgást eszközölni. Különösen szükséges ezen szabály, ha a' gyógy már az ő hatásait, láz vagy kütegek által nyilatkoztatja, hol osztán nem ritkán történik meg, hogy a' fürdők, és a' douche fölötte erős használata által olly sok fölizgás lép be, hogy a' betegnek hetek hosszatt kelljen az ágyat őrizni, és ez a' gyógyot általában nem segíti elő. A' gyógyot otthon használván túlzani azt soha sem tanácsos mert a' rossz következeseket elhárítani magunktól képesek nem lennénk. —

Jóllehet Gräfenbergben a' kádok mind füttetlen helyeken vannak, de még sem lenne káros télen egy könnyen füttött szobában fürödni, kivált ha a' kádot nem tölthetjük ugy tele vízzel, hogy az egész testet elborítsa. De a' fürdő-szobát soha se füttjük jobban mint ahhoz megkivántató, hogy a' léget benne egynehány fokkal melegebbé tegyük, mint a' víz. — A' fürdőből kiszállván egy készen tartott lepedőt veszünk magunkra, és a' köpönyeget reá, vissza megyünk a' szobába, melly télen is csak könnyen legyen fülve, ott leszárítjuk magunkat, felöltözünk, és sétálni megyünk, hogy megmelegüljünk. Igen káros lenne ezen meleget kálhánál vagy ágyban föléleszteni akarni, miáltal a' gyógynak egyenesen ellene dolgoznánk.

Közvetlenül a' fürdés után, és a' felöltözés előtt vizet inni nem szükséges, de utána ne sokára, és a' sétálás közben igyunk. Minyárt fürdés után nagy mennyiségben inni kárkövetkezésü lehet, minthogy a' hideg' és viz nyomása által a' fürdés közben vérrel megtelt benső műszerekben egy hirtelen elakadás támadhat, és ez veszélyes lehet. A' fürdés előtt megivott egy pohár víz ezen belülrőli vértorlásnak elejét veszi, és ha a' fürdés után elénte mértékletesen iszunk akkor nehezen jöhet valamelly veszélyes jelenés elő.

Ezen belülrőli növekedő vértorlás pedig ujjal mutat oda hogy létműszerei hibás személyek, tüdőkörosak, valamint fejnek, és mellneki torlódásokban szenvedők a' telifürdőket legnagyobb vigyázattal használják, ha gyógyuk azt máskép teszi szükségessé, és a' melegről hidegrei hirtelen változást belépni nem szabad engedniök, ezért Priesznicz eltiltása ellen cselekvők halállal is adóztak. Már megmondattott, hogy a' felső részeket hol lehetséges tegyük ki előbb a' víznek, mert ha az alsó tagokat tesszük ki előbb a' víz hidegének és nyomásának a' vér ezekből fölnek hajtatik, és fejfájást okoz. Illyen bánásmód kárai a' létművezeti bajoknál, és göreskóros állapotokban még erősebben fognak belépni, az illyen egyéneknek nem tanácslandó, hogy a' kádba hirtelen bévessék ma-

gukat. Priesznicz előbb esső fürdőket vétet velök.

Ezen elővigyázat által a' vértömeg a' fej és mellről a' lejjebb részekre hajtatik, a' mit a' lábak békövetkező nehezüléséről tisztán érezhetünk, és azon ütés melyet a' benső létszerek a' telfürdőbei hirtelen lépés által szenvednek, elkerültetik. — Azoknak megnyugtatóására, kik talán a' hideg kádba menni félnének, meg kell még jegyezni, hogy attól egykét rossz következetü eset által vissza ne ijedjenek, holott ez ezerek között is ritkán lép be. — Egyébiránt erre a' vizgyógy intézet vezetőjének a' betegek megválasztásában éles pillanattal, józan itélettel, 's hosszabb tapasztalással kell ellátva lennie, hogy a' gyógyot sikeresen gyakorolhassa.

### A felfürdők

ottan használtatnak, hol az egész fürdők nagyon erősek lennének. vagy ha a' betegnek létműszerei munkálatlansága miatt hosszabb ideig a' vízben maradnia kell, hogy a' betegségü anyag fölfedeztessék. Az otthoni fürdésre leginkább használhatjuk azokat, ha a' hely nem enged egy nagy kádot töltve tartani. Azok ugyan kevesebbé behatók mint az egész fürdők, de azért is kevesebb veszéllyel egybekötvék. Gräfenbergen egyébiránt arra szolgálnak, hogy az ujonnan jötteket, a' kádhoz előkészítsék, mihez szokáskép három — hat fürdők elegendők;



néha Priesznicz szükségesnek találja egész egy hétig félfürdőket vétetni, mi előtt ő a nagy kádbai belépést megengedi. E' czélra a' viz egy kevéssé hanyagítatik azaz: annyi meleg viz töltetik hozzá, míg a' fürdő 10—12 R. foknyi mérséket nyer. Magasabb mérsékü viz mint 14 foknyi Priesznicz által soha sem használtatik.

A' félfürdők szokott nagyságu kádokban vétetnek, mellyek mintegy hat hüvelyknyi vízzel megtöltetnek. Ha izzadás után egész fürdők helyett használtatnak, akkor a' fürdő szokásszerint még egy akó hideg vízzel leöntetik, a' melly leöntözést a' hosszabb vagy rövidebb fürdés közben a' kádból üveg vagy egyéb pohárral merített vízzel ismételni kell.

Ha a' fürdő felizgató szerül szolgál, akkor a' beteg felső részekben pakróczal befödetik, és a' kád egy fedély által ugy elzáratik, hogy csak a' fej áll ki, így a' körülmények szerint egy vagy két óráig benne marad. Még olly példák is jöttek elő, hol Priesznicz szükségesnek találta ezen időt több napokig öt órára meghosszabítani, hogy lázat és felizgást okozzon. Sokan voltak már kiknek ezen óra hosszatti fürdőket venniük kellett, és pedig mindaddig míg a' keletkező lázak a' megszorultt betegségi anyagot felizgatták, és ez azután kelevények által magának kifelé utat nyitá. Ezen kelevények olly nagyok voltak, hogy több pohárnyi e-

nyekség fölfakadásukkor folya ki belőlök. Természetesen most a' fürdőket megszüntetni kell, mig a' felizgatott anyag eltávozott, és a' test megint felgyógyult.

A' ki a' gyógyot otthon használja olly nagyon beható lépéseket, mint a' hosszú felizgató fürdőket az ehhez értő Priesznicz gyógymódi orvos nélkül tenni alig merészeljen, minthogy könnyen sokat tehetne, és a' kicsalt rossz vendéget a' testből veszély nélkül eltávoztatni nem tudná. De igen jó tulajdonnak ezen félfürdők az otthoni gyógy-nál izzadás utáni fürdéshez, hol az említett leöntéseket is használni kell. Az izzadó pakróczot vagy köpönyt fölvevén gyorsan a' kádhoz menjünk ott a' fűdözetet letevéen lépünk a' fürdőbe, mossuk meg magunkat, mielőtt leülünk, fejen és mellen, és a' mint ülünk egy akó vizet öntessünk le a' fejünkön, melly közben a' fejet és arcot derekasan dörgöljük. A' megöntözés öntöző kánnával is jól tétethetik. Osztan dörgöljük meg a' karokat, mellet, altestet, és czombokat, és egyúttal valaki által a' hátat is dörgöltessük le. Azután a' megöntözést vagy még egyszer ismételtethetjük, vagy üveg pohárból vagy összetett üreges kezekből önthetünk magunkra vizet, és e' mellett folyvást dörgölhetjük, kiváltkép ez a' szenvedő részeken történjék. Azután szárítsuk le magunkat, öltözzünk fel, 's tegyünk magunknak mozgást.

A' fürdőbeni maradás itten öt egész tíz minutomig tarthat.

Priesznicz ezen félfürdőket valamint az ülfürdőket némelly esetekben mint levezető, és megnyugtató szereket erős köszvényes megtámadásoknál kivált a' felső részekben használja. Fejköszvény ellen tapasztalatból kiindulva igen hathatós. Illyenkor addig maradunk benne ülve, míg a' vértömeg tökélyetesen meghült és a' fejbeni gyulladás vagy egyéb szenvedő részeni, melyre egyszersmind borogatványok tételnek, enged. Magánál a' velő, és mellgyulladásnál is jó sikerűek.

Ha a' fél fürdőket télen melegített szobában vesszük, annak mérséklete általában magas ne legyen, és a' vizét csak egy pár fokkal haladja meg, hogy a' fürdés hatása meg ne semmitessék, és vértorlás a' felső részek felé ne nemzettessék. Azt egészen hideg térben venni ellenben nem lenne tanácsos, minthogy a' levegő a' mezitlen, 's a' víztől csak keveset fődött testre csak keveset hatna bé. Máskép van a' tele fürdővel, hol csak a' levegőnek minden mérsékét megszokott fej van fődetlen.

### *Az ülfürdők*

egy 22—24 hüvelyk szélességű hordóban vétetnek, a' hogyan a' test körülete kívánja. Ezen hordó három lábbal — meghoszszabbított dugákkal van ellátva — melyeknek egyike elől a' hordón áll, hogy fölke-

lészkor el ne essünk; a' hátulsó része magasabb mint az elő, hogy háttal neki dülhesünk, és a' karokat feltámaszthassuk. A' hordókat négy lábra is lehet csináltatni. Egy középszerű embernek a' mérték következő lehetne:

A' lábak magassága . . . 3 egész 4 hüvelyk.

A' hordónak tulajdonképi mélye . . . . . 9 — 10 „

A' támasz magassága, mely a' hordó' hátsó részét és mintegy annak fölét teszi az elő dongának magasságától számítva . . . . . 5 — 6 „

A' hordónak egész magassága, tehát az 1 hüvelyknyi vastag feneket is ide értvén . . . . . 18 egész 21 hüvelyk.

Ezen hordó mostan annyira töltetik meg vízzel, hogy a' viz ha a' beteg bele ül mintegy két hüvelyknyire a' köldök alatt érjen. A' test felső része fűdözve marad, az ing felhajtatik, ne hűgy a' vízbe lógjon, és a' lábak vagy a' nadrággal vagy egy gyapot paplannal bétakartatnak. Fűrdés közben a' mint lehet a' vízben lévő részeket folyvást dörgöljük, és kivált az altestet, mi által egy részt a' tárgyazott bőringer neveltetik, más

részt pedig a' puffadások eltávolításához, és a' megakadások elhárításához az altestben lényegesen járul. Az ülfürdés közben néha néha egy pohár vizet lehet inni. A' benne eltöltendő idő a' fürdő czéljától függ. Hogy a' fürdő a' viznek kitett részekre erősítésül hason, mint a' nemző részek gyengeségénél, férfi tehetlenségénél, fejer folyásnál 's a' t., akkor csak rövid ideig maradunk benne mintegy 10—15 minutomig, és a' fürdőt gyakrabban ismételjük, hogy pedig levezesen, mint a' felsőbb részekrei torlódásoknál, a' fej és mellbeni gyulladásoknál, lázaknál 's a' t. vagy erősen behasson, mint minden nemű altesti bajoknál mint máj, és lép keménységénél, dugulásoknál, hasmenésnél, az altestbeni minden nemű fájdalmaknál, aranyéernél 's a' t. itt tovább tartsanak, és ilyenkor fél, háromfertál, egész egy óráig kell benne kézni. Időszakivá lett fejneki erős vértódulásnál gyakran két órára is kiterjesztetnek, és naponkint vétetnek. Éles bajoknál mint velő és mellgyulladásnál, idegláznál 's effélc, a' baj fokától függ a' benne maradás ideje, és osztán vizes lepedőkbei takarás által gyakran fel kell váltani, a' mint ezen betegségeknél egyenkint le fog irattatni.

Az ülfürdők' hatása az ő folytatott használatuk mellett, nevezetesen az altestre, legfontosb. A' choleraában volt példa, hogy egyetlen egy ülfürdő a' szenvedőnek hat hétig tartó álmotalanságát, csendes nyugalom-

má változtatá. Különösen a' puffadásokat elhajtják, megnyugtattak, vak aranyeret, melly már elévült, folyóvá teszik, vagy a' kezdődőt izzadás segítségével egészen kiirtják. Lázaknál igen megnyugtattva hatnak, és osztán mindig nedves lepedőkkel fölváltva használtatnak. Volt olyan eset Gräfenbergben hol idegláz — tébolyodással — csupán ülfürdők, és nedves lepedők által két nap alatt meggyógyított. A' choleraanál fő szerül szolgál. Helyettük gyakran fél fürdők is vétethetnek, mellyeket egy a' lábaknál fölebb vett kádban, hogy a' víz a' hátulsó felébe szálljon, használhatunk. Csak egy darab fát szükség a' kád alá tenni, hogy ezen cél eléretessék. Észelőségnél, lázaknál 's a' t., a' betegek nagyobb kényelmességük miatt az ülfürdők elébe tétetnek.

Az idő, mellyben vétetnek Gräfenbergen szokásszerint vacsora után két óra, de előtte még jobb lehetne. Egyébkor is vétetnek kivált mikor a' douchehoz rossz idő miatt menni hátráltatunk ebéd előtt annak kipótlására. Némelly esetekben mingyárt izzadás után, ha a' beteg nagyon fel van izgatva egy előre ment derekas lemosás után vétetnek, minek igen megnyugtató hatása van. Náluk, valamint mindennemü fürdőknél az a' feltétel, hogy tele gyomorral ne használjuk azokat, hanem vagy asztal előtt, vagy két három órára utána. Egyébiránt mindenkor mindaddig mozgást teszünk míg a' hideg érzése elment, és előbb

nem eszünk semmit is, a' mi mindennemű fürdőknél erősen áll.

Az ülfürdőket közvetlenül lefekvés előtt venni, nem tartom jónak; minthogy vagy elrezzenti a' hideg érzete az álmot, vagy a' nemző részeken okozott ingernek kedvetlen következései vannak. Kiváltkép olly egyének őrizték magukat ettől, kik gyakortai magömléseket szenvednek. A' ki az ülfürdőket álmotalanság elleni szerül veszi, melly esetben jeles hatásnak, szükségkép azokat kevéssel lefekvés előtt kell vennie; egyedül nem szabad előbb lefekünnie, míg a' részeket mozgás által ismét megmelegítette. Kevéssel a' lefekvés előtt vett ülfürdőnek hideg érzése, olly kellemetlen, hogy mindig egy hideg test megettünk fekünni gondolunk a' mi pedig magunk vagyunk. Némellyek javalják lefekvés előtt az álom élesztésére a' kádba menni, de többeknél ennek még is éppen ellenkező hatása volt. Sokaknál jobb szolgálatot tevének a' hideg lemosások.

Nem mindegy az, ha kicsin vagy nagy az edény, mellyben az ülfürdőt vesszük. Nem kell sok víznek benne lenni, mert hogy a' fürdő nem csupán erősítve hasson, azaz: ha 10 percznél tovább tart, szokás szerint a' vízben addig kell maradnunk, míg az megmelegedni kezd. Az eleintei hideg által vissza nyomtatott nedvek a' fürdés vége felé a' visszahatás által megint a' vízben találató részek felé huzatnak, és ez annál erősebben történik, minthogy a'

viz, hidege az edényeknek' összehuzása által többé nem olly nagy ellentállást okoz. Ha az ülfürdőnek célja a' magasabban fekvő részekről levezetés, akkor általában addig kell a' vízben maradni, míg az meghanyagul, mert ez által az irányzott cél annál biztosabban eléretik. Egyébkint ugyan a' fájdalmak alább hagyása és a' betegségi kórjelek megmutatják, hogy a' fürdőt elhagyhatjuk. — A' víz mérséke az ülfürdőben a' testből ebbe ömlő meleg által annyira emeltetik, mint ez tapasztaltatott, hogy három fertály órányi fürdés után a' víz 3 fok melege az abbóli kilépés után 8 1/2 fokra fölment. Innét már meglehet magyarázni a' hosszabb vagy rövidebb ülfürdőnek különböző hatását, minthogy ennél egy erős helyeli inger a' reá következő rövid visszahatással nyeretik, annál pedig a' test' egész vértömege, a' megmelegült magasabban fekvő részek hűvesítetnek, és egy hosszan tartó vízhatásra czéloztatik. Altesti fájdalmaknál mint aranyér 's a' t., szintúgy sokáig kell az ülfürdőknek tartaniok, hogy a' jelenlevő akadályok megszünjenek, és a' gyulladás állapot eltávoztassék.

Czélirányos az ülfürdő előtt, hogy ha nem izzadtunk annyi mozgást tenni, mennyi szükséges magunkat kimelegíteni, és a' vért körülésbe hozni; de izzadva ne menjünk bele. A' fürdés utáni mozgás mindig szabad légben történjék, vagy egy hideg térben, és hogy ha fejtörlődásokban szenvedünk annak fődö-



zete nélkül. Az ülfürdő közben ezen esetben hűvítő borogatásokat is tehetünk a' fejre. Olyankor az ülfürdőt magát sem kell általában valamely erősen fűtött szobában venni, mi által éppen a' célzottal ellenkező hatást éreznénk.

Ugyanazon vigyázat szükséges

*a' lábfürdőknél*

minthogy ezek majd általában levezető szerkül a' magasabban fekvő részekbeni fájdalmaknál használtatnak. Priesznicz ezeket mindig ott rendeli, hol az orvosok meleg fürdőt ajánlanak. Fej és fogfájások ellen, akár honét származzanak azok, kivált az ugy nevezett fejszaggatásnál, a' szemfájás és gyulladásknál, a' vér' fejneki-tódulásánál, majd csaknem mindig biztosan használtatnak azok; itten is haszonnal teszünk egyúttal hideg borogatásokat a' fej körül.

Ezek vagy az ülfürdő edényben, vagy a' mi jobb, egy kisebb dézsában vétetnek, a' mellybe nem igen sok a' víz. A' víz mélye 1 egész 3 hüvelyk, ahhoz képest mint gyengébb vagy erősebb behatásra célzunk. Fogfájásoknál szokás szerint igen kevés víz vétetik; egy tüzes járványnál is csak egy hüvelknyi víz már fél óra mulva sikeresnek találtatott. Lábkificzamlásnál, mellyre a' víz naponkint kétszer háromszor ismételtessék, csak a' bokán fölül ér. Egy ilyen lábfürdőnek soha sem szabad igen sokáig tartani.

Megkivántató hogy a' lábak fürdés közben egyik a' másikkal dörgöltessenek a' visszahatásnak annál erősebb nemzésére. Szokáskép addig késünk a' fürdőben, míg a' víz hanyag kezd lenni, a' mi három negyed vagy 1 óra múlva szok történni, ha tudniillik nem nagy az edény. Mielőtt a' lábfürdőt vesszük szükséges magunknak mozgást tenni, hogy a' lábokat megmelegítsük, a' fürdés után addig járunk míg fölhevésednek.

A' hideg lábfürdők egyszersmind legjobb szerek a' hideg lábak ellen. Melegek a' lábakat még csak jobban elgyengithetik, és okozhatják, hogy a' legcsekélyebb hidegben is megfáznak; mi ellen a' gyakortai hideg lábfürdők a' megfázástól leginkább oltalmaznak. A' ki velek él mindig veszély nélkül legnagyobb hidegben, darócz lábbeli vagy e' féle óvó eszközök nélkül kimehet. Egyébiránt igen tanácsolható, hogy melegített papánokat, 's más illyest a' lábakra tenni, vagy azokat még ha megfáztak meleg kályhához tartani nem kell: ilyen megmelegítő szerek, minthogy az általa' lábak mindig többet elkenyeytetnek, tehát a' hidegnek annál kevesebbé állhatnak ellent. A' hideg fürdők által nemzett visszahatás jobban őriz mint minden más szer a' megfázástól. Tegyük csak kísérletet, és találni fogjuk, hogy több óráig a' fürdés után a' lábak nem melegek, hanem csak nem égető tüzesek. Kiváltkép hasznos lehetne a' hideg lábfürdő szánkázat, vagy hasonló alka-

lommal egy pár órával előbb. Priesznicz a lábak elfagyása ellen ajánlja, hogy gyapot kapczákat vízbe mártván ki facsarjuk, 's hegyükbe még egy pár szárazat tevén, 's így megfekvő lábbelit huzunk. Ő biztosít, hogy lehetlen akkor a lábaknak elfagyniok, még ha félnap hosszatt lennének is kiteve a hidegnek. A külső lég behatása elől még némi takaróval kell őrizni azokat. Talán hasznos lenne itten közben egy fél óráig gyalogolni, hogy a visszahatás szaporitassék

### *Fejfürdők*

az erősen befészkeltt fejbéli rheumati fájdalomknál, olyan szengnyulladásoknál, siketség-nél, az izlés és szaglás elvesztésénél a fejbéli találató betegségi anyagot felizgatni, melly osztán szokásszerint a fülékben támadó kelevénnyel távoztatik el, használtatnak. A vér-fejnek torlása ellen is néha vetetnek, de akkor csak keves perczekig kell tartniok, hogy erős visszahatás ne következék, és a szabad légbeni mozgástól, de ne napmelegnél, kisértessenek. Egy nagy mély tálban vétetnek, melly végből ezt az asztra állitjuk, és először a fej egyik felét tesszük a vízbe, azután egynehány perczek után a hátfejét, majd a másik felét, és utollyára még egyszer a hátfőt. Minthogy nehéz ezt több perczekig ilyen helyzetben megtartani, a fejfürdőt tehát kényelmesebben vesszük, ha egy matrácot vagy csak egy szalmászsákot, vagy csak

egy paplant is a' szobában kiterítünk, reá-  
fekszünk, és a' tálat a' matrácz felső szélé-  
hez állítatjuk.

A' fejfürdő tartása azon bajtól függ,  
mellyet megtámadni akarunk, és annak fo-  
kától. Szemgyulladásoknál mindig 15 perczig  
egyegy oldalról kell benne tartani, éppen úgy  
a' siketség, és iztelenségnel, annyira hogy a'  
fürdő majd egy óráig tartson, melly idő köz-  
ben a' víz egyszer vagy kétszer változ-  
tassék.

Sikere a' folytatott használatnál csalhat-  
lan, szokáskép a' fejbéli tüzes fájdmakkal  
jelenti bé magát, mellyek addig növeksze-  
nek, mig egy kelevény alakult, és fölfakadt,  
a' mi Priesznicz keze "alatt több egyéneknel  
megtörtént. Egyébiránt értetődik, hogy a'  
fejfürdők mindig a' gyógygyali öszkapcsolat-  
ban használtatnak.

Szemfájásoknál egyuttal ugyan azokkal

### *S z e m f ü r d ő k*

vétetnek. Ez vagy azonegy tálban történik  
a' fejfürdővel vagy apró üveg pohárkákban,  
mellyek vízzel töltve a' szemhez tartatnak  
szokáskép öt percz hosszatt, és fölül is a'  
szemek ennél nyitva vannak a' vízben.

### *L á b s z á r f ü r d ő k*

Ezek helyyeli fájásoknál a' lábokon vétetnek  
hol egy szokáskinti lábfürdő nem elég. Priesz-

nicz sipolyfolyásoknál, kanyarónál, térdtaplónál veszi ezeket. Erősen befészkelte rheumáknál éppen úgy hasznos lehet. E' végre egy magas sajtárt készítettünk, melly csak olyan széles, hogy a' lábnak kényelmes helye legyen benne, elégséges vizet töltvén bele, a' lábat, úgy hogy fájós része egészen vízben legyen, beállítjuk. Az edény magassága tehát szükségkép ezen résznek fekvéséhez készítendő. Illyen fürdőnek a' tartása, minthogy felizgatva kell hatnia, szokáskint egy óra és fölül is. Többnyire nagy kelevényeket hoz a' beteg részen elő, ha csak már felfakadt kelevények nem volnának: jele az ő fogantatuknak.

Éppen úgy helyyeli fájdalomnál föltételezett kar-, kéz-, orr- és más fürdők is a' fájós részeken jöhetnek elő.

*A' douche* (zuhany).

legbéhatóbb szer az évek óta testben létező anyagot felizgatni, és feloldani. Az tehát legtöbbnyi korszaki fájdalomnál ezen célra fordítatik, és a' sikere soha sem hibázik. De egyúttal szerül is szolgál a' gyakori izzadás által meggyengített bőr erősítésére, és a' test keményítésére, és bizonyosan nincs nálanál jobb keményítési szer, minthogy a' hideg víz általa a' mérsék' változásának befolyása ellen a' bőrt, és az ő erős esésénél, valamint az által szükségessé tett idegek ellentállásánál fogva ezt teljesebb, és erősebbé teszi, mellynél

egyszersmind ezen hatást az inakra nyilatkoztatja. Egészséges testre nem lehet más szer a' mi erősebben hasson mint ez. A' douche által az úgy is erős testalkotást egy óriásivá lehet átváltoztatni. Csakhogy egyszerre osztán ne sokáig, hanem annál gyakrabban douchirozzunk.

Gräfenbergben hat douche van, a' négy alsóbbak férfiaknak rendelt vagy „uridouché“ e' név alatt „legelső douché“ a' gyermekdouche vagy „kis douche“, a' „zöld douche“ és a' „felső douche“ ismeretesek. Az elsőbbnek van 15, a' másodiknak 10, a' harmadiknak 20, és a' negyediknek 18 lábnyi esése. Vizmennyiségük mindegyiknek ugyanaz, nagyobb vagy csekélyebb erejük az ő magasabb vagy alacsonyabb esésük által közvetéltetik. Mindannyinak egy összpontosított 3—4 hüvelyknyi sugara van, kivevén a' „zöldet“, melly a' sugarát gyakran elveti, és szeles időben majd szüntelenül szétszórja.

Az asszonydouchék egyikének tiz, a' másikanak mintegy tizenkét lábnyi esése van. Sugaruk éppen olly erős mint a' férfidouchéké. Fekvésük valamint amazoké és butorzatuk is éppen olyan regényes. Mindegyik douchenál van egy kunyhó fapadokkal, hol levetközni és felöltözni lehet. Magához a' douchehoz néhány fa lépcsőkön kell lemenni, a' douche deszka kerítése ajtaja kinyittatik, és a' sugár körében állunk, mellynek essőjétől, mellyet a' pallórói visszavet, mingyárt megnevedvite-

tünk. Miután benne vagy a' kunyhón kívül levetkőztünk a' mit nem kellene előbb tenni, mint egy kevéssé előbb midőn a' doucheba megyünk, nem úgy tehát mint szokásképp történik, hogy sokkal előbb jól kihüljünk, mi által csak magunkat meghűthetnénk, és a' douche hatását gyengithetnénk, egy reánk vett lepedővel minden irtózás nélkül alája állunk, a' gyógy alatti eleséstől nagyon kell óvakodni minthogy a' felizgás nagy, a' sértés is sokkal kártékonyabb, úgy hogy több hetekig félbeszakasztja a' douche használhatóságát. A' betegségi anyag bőrneki vezetését kiváltképp a' körmökön vehetni észre, melyek a' gyógy alatt egészen porhanyók, és törékenyek lesznek. Valyon jó é, előbb egy pohár vizet inni mint szokás szerint történik, az ugyan a' szomjuságtól vagy a' melegség fokától függ, mellyet a' douchirozó érez. Jobbnak tetszik a' douche után egy két pohár vizet inni, minthogy akkor a' szomjuság is belép, és a' séta által könnyebben emésztetik meg. A' deszkázatbai belépés előtt a' lepedő leteritetik, és a' papucsok levettetnek. Mihelyt a' sugárhoz közelitünk mind a' két kezét a' kisujjakkal összetesszük, úgy hogy üreget képezzenek, a' sugarat ebbe hagyjuk esni, és a' kezeket lassan egész a' fejen át emeljük, úgy hogy az azokba öntött víztömeg az egész testen leömljön. Így sebesen és bátran a' sugár alá lépünk és egynéhány másod perczig a' nyakra, vagy hátfejre hagyjuk esni, mi-

közben a' fejet, mellet, hátat, altestet, karokat, és czombokat derekasan dörgöljük. Most lassan a' douche alatt úgy mozgunk, hogy ez egymásután az egész testet érje, és a' bőrt reá esése által megmelegitse, mi által az eleinte belepő kellemetlen érzelmé a' hidegnek elrezzentetik. Mennél magasabb a' douche esése annál gyorsabban megmelegíti a' neki kitett részeket. Innét jön az is, hogy a' ki már egyszer a' nagy douchenál douchirozott, nem akar kisebbhez visszatérni, minthogy itten a' hideg érzete fölül uralkodó.

Ha így az egész testet egyaránt át-douchiroztuk, azután a' szenvedő részek' douchirozásához lépünk, és mindegyikénél addig késünk, mint az idő megengedi, mellyet a' doucheban eltölteni gondolunk. Jó azután változtatásul néha egyszer a' sugarat az egész testre esni hagyni, hogy a' bőrt megint fölmelegítsük. Ha a' nyavalya nem a' fejben van, úgy hogy a' fej' doucheja rendelve nincsen, mint ez talán hosszas szemfájásoknál megeshetik, akkor kikerüljük a' sugarat egyenes irányban a' fejre és mellre esni hagyni, és illyenkor a' hátfejen és mellen folytatjuk le. A' kinek gyenge melle van a' sugarat soha sem szabad függőleg reá esni hagyni. Ugyan azon vigyázatot kell a' gyomornál megtartani, melly a' douchét éppen el sem tűrheti; őrizkedjünk tehát a' mellcsonton aluli részt a' sugártól megihlettetni. Az altestet de-



rekasan átdouchirozni mindig kár nélkül tehetni. Azok, kiknek altestük igen munkátlan, komorkórosak, és hasonlók, jól tesznek, ha ezen részt a' douchenak soká, és tartósan kiteszik.

Idült csúzos vagy köszvényes fájdalmaknál a' douche hatásai gyakran a' csudálatossal határosak. Priesznicz illyféle fájdalmakat tartós douchirozás által gyakran öt minutom alatt is csipőjéből, és könyökcsuklójából kidouchirozta, mellyek hónapok hosszatt erősen ottan letelepültek. Vissza térének ugyan többször oda megint, egyedül végre mégis egészen elmaradtak. Itten csak abban áll a' dolog, hogy az égető fájdalom által mellyet a' víz ütése okoz, el ne tévesztessünk, hanem egy helyet előbb senyvedésig douchirozzunk, míg a' másikra átlépünk.

Az idő, mellyet a' doucheban eltöltünk ne könnyen menjen egy fertály órán fölül. A' kezdők azon egynehány minutákhoz, mellyekkel kezdenek, tehetnek hozzá, míg észre nem veszik, hogy elég. Átalában nem kellene bévárni a' hideg fázást, melly legtöbbsnyire 12—15 minutáig belép, még kevesbé kell lázzal oda menni, mint többen tevék, a' felizgás fölötte nagy leszen, és az a' következete, hogy hosszabb ideig douchirozni nem leve szabad. Tartsuk meg mindig a' szükséges vigyázást, egyedül ne csüggedjünk, és sziszeregjünk egy kis hideg víz előtt mint némelleyek teszik. Győzzük le az első fá-

zasztó benyomást, és a' jó következet erős bizalmával minden éretlen félenkség vagy kétkedéssel felhagyván, úgy hogy a' lélek-erő is hathatós befolyásával működjék a' testi bajok minél előbbi megszüntetésére és kiirtására.

Ha már az időt kitöltöttük, vagy érez-  
zük, hogy ideje van a' douchet elhagyni,  
akkor a' készen tartott lepedővel gyorsan és  
erősen letöröljük magunkat, felöltözünk, és  
miután szomjunkat eloltottuk volna haza té-  
rünk, a' mi Gräfenbergen sebesen megesik,  
mert a' hideg érzése egy részről és a' douche  
utáni erő, más részről a' hegy hajlósága a'  
lépéseket siettetik.

A' douchehozi menés ideje, Gräfenberg-  
ben szokáskint a' reggeli után egy, vagy  
ebéd után két három óra múlva. Jóllehet  
némellyek azonnal reggeli után douchiroz-  
nak, de ez nem tanácslandó, mert az emész-  
tés a' hideg által megzavartatik, és annak  
béhatása annál károsabb, mennél jobban ki-  
elégítettük előbb étvágyunkat.

Minthogy a' douche főképp az erősen  
üllepült anyagfelizgatására legyen rendelve,  
értődik tehát, hogy valamellyest felhagyunk  
vele, ha lázzali erős felizgás lép be, és csak  
akkor douchirozunk szokásszerint megint to-  
vább ha a' test ismét lecsendesült. Néha  
héthosszatt félbe kell szakasztani, és egy  
kórjelet át kell hagyni menni, mielőtt megint

megkezdhetjük. A' kelevények begyógyulása és az egész életműség csendes állapotja mindig osztán a' jelek, hogy ideje van, megint elkezdni. Kicsin esetekben néha csak egy vagy két nap hagyjuk félbe, miközben egyébiránt rendszeren mindennap azon idő tájban douchirozunk.

A' douchirozásra az időnek keves befolyása vagyon: Gräfenbergben essőben és szélben szinte olly jól douchiroztatott mint hóban és fagyban. Némellyek 6 foknyi hidegben 10—15 perczig douchiroztak, mi közben egész jégtömegek körülvevék őket és csak jégvágással nyitottak a' sugárhoz utat maguknak. Maguk a' dámák is douchiroztak hóban És a' megfázásnak egy példája sem jöve itten elő. Sokan megszűnnek fagyos időben douchirozni, többen tűz mellett is douchiroznak, hogy nála fölöltözhessenek, de ezen hirtelen változás érzése káros. Ha nagy hidegben douchirozunk, akkor tanácsos csak rövid ideig ezt tenni, a' tüzet inkább elhagyni, és sebes mozgás által magát fölmelegíteni.

A' ki a' gyógyot otthon használja, és a' helyzet miatt a' douchet ki kell hagynia, annak mi helyette leöntéseket tanácsolhatnánk, melyeket egy szolga által tétethetünk, vagy pedig egy épület p.o. fürdőház födelére fel-függesztett edényből használhatunk, melyből egy sinór meghuzásával a' fejre elegendő viz öntessék. Ennél a' fejet és a' többi része-

ket derekassan át kell dörgölni, hogy a' viz hatása megerősitessék. Egy ilyen felfüggesztett edény fenekére lehetne egy tömlőt illeszteni, melly az edény fenekén fődéllel bezárandó lenne, és egy sinór által felnyithatandó, a' melly így csak gyenge sugárt öntne az egyes részekre, mellyek gyógy alá vétetni ohajtvák. Ez a' vizet egy sugárban öntő tömlő kipótoltathatnék egy kánna tömlővel, melly egyszerre az egész test nedvítését eszközölné. Ezen lemosások és megöntözések neme igen alkalmas, és czélirányos, minthogy a' testet egyszerre és minden részeiben megnedviti, és a' kezeket tet-szés szerinti használatra, valamint az egyes részek dörgölésére szabadon hagyja; a' kánna tömlőben található lyukaknak nagysága és száma a' vizmennyiségtől függne a' mit egyszerre magunkra leereszteni akarunk, szinte ugy az edény nagyságától is; ezt izzadás után fürdők helyett is lehetne használni, a' hol ezek igen erősen hatnának, e' végre a' le-ömlő vizet egy kádban mellyben ülhetnénk, föl kellene fogni.

Egyébiránt douchet lehet minden malomnál, minden meredek hegyhajlatnál, a' mellyen viz fakad vagy foly, vagy pedig egy meritőkerék által fölállítani. A' forrás viz ide legjobb, mert leghidegebb és tisztább. Azonban amazok is jó foganatuak.

### *Egyedüli lemosások*

a' fürdők és douchek helyett szolgálnak erős lázbeli fölizgásnál és igen nagy gyengeségnél. Azok vagy az érintett módon vitethetnek végbe, vagy az által hogy a' fejet leöntjük, és a' hajakról lefolyó vízzel a' testet megmossuk. Ennélaz edényből üreges kézzel változva vizet meritünk, és az egyes részeket vele dörgöljük. Ezen lemosásoknál egyuttal iparkodunk magunkat melegen megtartani, és azon legyünk, hogy az egész testet egyszerre megnedvítsük. A' részek' fris vízzeli dörzsölése, mellyek dugulásokban, köszvényfájdalmakban szenvednek, és ezt az egész-, ül- és lábfürdőknel, valamint a' víznélküli izzadásnál pakrócz alatt elővenni különös hasznu.

Egy igen hathatós lemosást, mellynél az egész testet is egyszerre megnedvítjük az által nyerünk, hogy egy lepedőt meleg vízbe mártunk egy pillanatig lefuttatjuk, és a' betegre hátulról reáadjuk, mire vele a' hátát dörgöljük, ő maga pedig ezen közben azon részeket, mellyeket elér, dörgöli. Ezen lemosás kiváltkép a' gyermekeknel izzadás után ajánlandó, ha attól tartunk, hogy a' fürdő nekik erős legyen.

Az alvásmenetel előtti lemosások általában, 's különösen az otthoni gyógynál ajánlandók. Kisebb bajokban, keletkező kösz-

vénynél, ingerlős, és elsenyvedt bőrnél azok naponkint nagy mennyiségű vizivással összekapcsolva gyakran egyedül mindezeket elmellőzni elegendők, szintén úgy diaeti szerekül igen hasznosak. Ha mint gyógyot használjuk azokat, akkor mingyárt reggel a' fölkelésnél, mi előtt kihülünk, még nagyobb hasznuk lehetnének, ha kivált szabad léghen mozgást tenni el nem mulasztjuk. Hogy a' megfázástól semmit se kelljen félnünk, az előbbiből kiviláglik. Priesznicznek ezen mondata szerint: „Életet életre.“

A' lemosásoknál semmi más eszközt nem kell használni a' kezeknél, mert ezek ingert a' bőrön éppen olly jól nemzenek, csak a' vizet nem kell kimélni bő mennyiségben a' testre önteni. Ha a' gyógynál nem izzadunk, akkor az ingert ide alkalmas eszközökkel nevelhetjük. Hogy a' szobát el ne tisztátlansuk, lehet egy négy lábnyi széles alacsonkádót készíteni, mellybe lépven a' lefutó vizet fölfoghatjuk.

Ollyan személyek, a' kik a' vizgyógyot egész körében használni szándékoznak, jól tesznek ha magukat mosások által hozzá elkészítik, miután kevesebb fáradságba kerül a' béhatóbb fürdőknék magukat kitenni, és a' gyógyulást általa siettetni.

*A' borogatások*

vagy *hűvitők* vagy *melegítők,*

A' hűvítő borogatások helytel használ-  
tatnak, gyulladásoknál, vértorlódásoknál, fej-  
fájdalmaknál lábfürdőkkel-összekapcsolva, és  
efféle bajoknál. Mi végre egy több rétegen  
összehajtott vásznat hideg vízbe mártunk,  
és ezt könnyen kifacsarva a' fájós részre  
tesszük, hol addig rajta marad míg meleg  
kezd lenni. Azután megint frisen bémárta-  
tik, és újra föltétetik addig, míg a' baj el-  
emeltetett, vagy engedett. Ül- és lábfürdők-  
nél mindazoknak ajánlandók, a' kik fejneki  
tolyongásokban szenvednek; mert a' fürdés  
elején a' fejben növeksző hőséget elmellőzik.  
Csonttöréseknél, kifeszamlásoknál 's efféle külső  
megsértéseknél a' gyulladás és a' megsértett rész  
dagadása ellen a' seb orvos eljőtteig haszon-  
nal vétetnek, és még magánál a' bekötésnél  
sincs jobb szer a' lob ellen mint a' boro-  
gatások.

Fontos szerepet játszanak a' vizgyógy-  
nál a' *melegítő borogatások*. Ezek a' hűvi-  
tőktől az által különböztetik meg magukat,  
hogy a' lepedő erősen kifacsartatik, miután  
az illető részre a' borogatást úgy tesszük,  
hogy szorosán reá fekügyön, hegyibe egy  
száraz ruhát tévén és olly erősen megköt-  
vén, hogy a' lég és hideg át ne járhasanak.  
Ezen borogatások alatt egy sokkal nagyobb  
meleg gyűjtetik mint az gyapot kötozet alatt  
történhetnék. Ez a' nedves meleg föloldva és  
szárazgatva hat, és a' nevelt kigőzőlgés által  
gyszersmind sok ártalmas anyagot eltávolít,

mint azt a' borogatványok kimosásánál könnyen észrevehetni, melly az arra fordított vizet mindig savósá és zavarosá teszi. Ezen borogatások rendesen csak akkor ujittatnak meg, ha száradni kezdenek, de egyébkor is, ha ugy hozza magával a' dolog, hogy a' bőrrön gyakrabban új ingért okozzunk, midőn osztán talán minden órában vagy két óra mulva cseréljük azokat. A' szoros reáborítás itten fődolog, mert a' lég hozzájötté a' hatást nem csak egészen félbeszakasztná, hanem azon részekben megfázást is nemzene, hol éppen megkívántató, hogy meleg fejlődjék ki.

A' felizgató borogatványok Gräfenbergben csak nem minden betegek által egy széles ön alakjában a' test körül hordoztatnak úgy hogy a' gyomor és az altest nedves ruhával fődve legyenek. Ezen célból szokás szerint egy kendőnek a' végét bémártjuk és ugy hajtogatjuk az egész rész körül, hogy a' kendő' száraz fele a' nedveset bétakarja; ezen kendőre még egyet kötünk, mellynek széles része előre jöjjön, hogy az egész borogatvány hozzáfekvését még szorosabbá tegyük, és a' hát keresztben összekötjük. E' test körüli borogatás az alatta fekvő részekben többlett melegnél fogva az emésztés előmozdítására igen sokat segít, és mint főpont tehát a' jobb nedvek nemzését szaporítja; tovább feloldja az a' belekbeni dugulásokat, hat a' benyálkásodás, a' szorulás és hasmenés ellen, a' kólikafájdalmat 's a' be-



lekbeni rágást lecsendesíti, 's kivált az altesti bajokban használ.

A' megrögzött köszvény és czuszfájdalmaknál, akármi ok általi csontkinövésnél, kénesógyógy, bujakór és efféle, tagtaplónál, köszvény csomókriál, fekélyeknél, loboknál, cső-keléseknél, mindennemü nyilt bajoknál, röviden legtöbbnyi korszaki nyavaláknál, a' mellyeknél folyvást helybeli béhatás szükséges, mindig igen foganatosaknak jelentettek. Minden külső megsértések vagy egy gyógykövetkeztében keletkezett fekélyek semmi mással mint vizzeli borogatványokkal gyógyítatnak és még maga a' gyulladás, fene, csontszu- és bujakóros kelevények ellen más semmi sem használtatik. Ők a' fájdalokat enyhítik és a' folytatott gyógynál a' beteg részeket előbb kigyógyítják, mint flastrom és kenőcsök, mert nemcsak hogy olyan jól mint ezek a' léget onnét kizárják, de még a' csipős és ártalmas anyag némi kigőzölését is megengedik. De minthogy fölizgatva is hatnak, tehát az olyan egyéneknél, kiknek hajlamuk van minden ártalmas anyagot a' bőr felé vetni, gyakran szükséges, a' nedves borogatványokat a' nyilt helyeken csupán száraz vászonnal kicserélni, és a' nyilt részeket naponkint többször rövid ideig fürösztetni kell, nehogy egyszerre ugyanazon helyre igen sok húzattassék. A' rosznemü kelevényeknél, mellyek belső okból származnak az egész test tisztogatására kell működni, itt

pedig a' vizgyógy elsőséget és olcsóságot kívált a' nép között terjeszt, a' szegényebb sorsuak csekély jövedelmüket családuk könnyebb eltartására fordítván. —

Egészen jósikerü szerek sok esetekben, neveztesen láznál, a' bőrbetegségek több ne-  
meiben, kanyaró, himlő, vöreny, skarlátnál, a'  
gyógy alatti nagy felizgásban, a' gyermekek  
álomtalanságánál 's t. e.

*Az egész test körüli borogatások vagy a'  
nedves lepedők,*

a' mint Gräfenbergen neveztetnek rendki-  
vül megnyugtattva hatnak, a' kútegek áttö-  
rését elősegítik, és a' lázagnál azonnal egy  
igen megkönnyebbitő izzályt hoznak elő. E-  
gészen elkényezett és gyengélkedő egyének-  
nél néha a' gyógyításhoz előkészületül vétet-  
nek; maguknál a' kisgyermeknél is ha  
alunni nem akarnak és nyugtalanok kár nél-  
kül használtatnak azon jó következással, hogy  
a' gyermekek hamar lecsendeseknek. Egyéb-  
iránt ezen lépés általában nem megtámadó,  
jöllehet igen béható és sokkal kellemetlenebb  
hidegérzést okoz, mint maga a' fürdés. Ha  
az első pillanatot kiállottuk, akkor az egész  
kellemetlenség is elmúlt, és egy tartós kön-  
nyebbülés által az első izetlen bényomásért  
jutalmaztatva érezzük magunkat.

A' bégöngyölítés egészen azon nemüleg  
történik mint a' bétakarás. A' bemártott 's  
megint kifacsartt lepedő kiszélesztetik, a' be-

teg reá fekszik, a' lepedő a' lábak 's a' test körül göngyölitetik, hogy az egész test tőle lehetőleg befödöttessék, csak szemek, orr és száj maradnak szabadon; azután a' gyapot paplan hegyebe rakatik, utánna az ágynemük, és az egész bánásmód olyan mint az izzadásnál leiratott. A' lázaknál szükséges a' bégöngyölítést rövid időközök után mintegy fél óra múlva vagy még gyakrabban felujtani, de mégis a' hogyan a' láz foka kívánja, és csak akkor miután a' láz valamellyest megtikkasztott, kell a' beteget izzadásra fekve hagyni. Az izzadás után következik a' — mintézés szerint — egy lemosás ülfürdővel vagy nélküle vagy egész fürdővel.

A' köszvény tüzes megtámadásainál a' bégöngyölítésnek szokáskép igen megnyugtató hatása van, és azután gyakrabban is kell ismételni. Milly gyógyereje legyen a' kütegeknél, ott hol megneveztetnek, fog róla szó lenni. Hány egyébkint viruló gyermekek nem veszélyeztetnék éltüket ha illy bánásmóddal orvosoltatnának!

A' hideg víznek belső használata föl-oszlik az ivásra, befecskendésekre, és egyes részek kiöblítésére.

### A' v i z i v á s

Priesznicz módszerekint nem történik olyan fölöslegségben, mint Oertel szerint. Gräfenbergen annyit isznak, a' mennyit nehezség nélkül el lehet szenvedni, de minthogy ott is

vannak emberek úgy elszoktatvák, hogy ők nehezség nélkül alig többet mint két három pohárig gondolnak eltűrhetni, így tehát Priesznicz mint minimumot szokáskép tizenkét pohárnyit naponkint vesz föl, és általában többet harmincz pohárnyinál inni nem tartja szükségesnek. Itt is kevéssel kezdünk el, és iparkodunk olly hamar mint lehet a' kivántató mennyiségre vinni. Kevesen vannak, a' kik harmincz pohárnyin fölül mennek, és csak ritka kivételek a' kik naponkint negyven pohárnyit, és fölüle isznak. Ha sokat iszunk akkor szokásszerint a' fej szédelgése következik, melly csaknem a' részegséghez hasonlít. Szerző ezt magán kétszer kísérlette, egyszer ötven és másszor negyven öt poharakkal, mellyeknek nagyobb részét dél előtt vette magához, és mind a' kétszer ugyan azon észrevételt tette magán. A' minő nehezen is esik többeknek élente nagy mennyiségű vizet magukhoz venni, úgy végre még is mind reá szoknak, és az ivási szükségét annál erősebben érzik mint a' naponkinti izadás belőlük a' folyó anyag nagy részét kihúzza. Ugyanazon okból meleg időben, és többített átgőzölgésnél a' szomj nagyobb, mint hideg és esős időben, mikor már a' külső hidegség, a' hideg víz ivását kellemetlenné teszi. A' fázás egyébiránt, mit a' hideg viznek bő éldelete sok egyéneknél nemz, elenyészik a' folytatott gyógy használatával, és

kivált ha testi mozgás mellette nem hiányzik. Priesznicz azon fázást a' testben ülő betegségi anyagnak tulajdonítja, és állítja, hogy azon mértékben, mellyel ez a' testből eltávozott, a' fázás is alábbhagyott. Annyi bizonyos, hogy végre lejjebb száll, legyen az most a' betegségi anyag eltávazása vagy a' testben nevelt, és bővített természeti meleg által, vagy a' szokás vagy, a' mi még leg valószínűbb mind ezen körülmények összejötte által. Ne engedjük tehát itt is magunkat az első hatások által elijesztetni, hanem csak igyunk folyvást állandóan, akár mi jelenéseket okozzon is a' szokatlan előntei ivás. Sok egyéneknél émelyek lépnek be, mellyekre néha még hasmenés vagy hányás is következik; ilyenek legjobban tesznek, mikor az émely növekszik, ha a' vizivást is addig folytatják, és mindig nagyobb mennyiségben egymásután isszák a' hideg vizet, míg hányás vagy hasmenés nem következik. Ha ezt folyvást több napokig teszik, akkor bizonyosak hogy a' viz nekik semmi alkalmatlanságot többet nem okozand, mert a' gyomorban találtató nyálka mellynek föloldatása a' viz által az émelygéseket okozá, ugyanaz által eltávolítatott, és így a' gyomor egy kitisztult állapotban vagyon. A' majd nem soká reája megjött étvágy,<sup>1</sup> és az általános jobban-érzés e' csekély meggyőzést gazdagon jutalmazza.

Illyen bánásmódot ajánl Priesznicz az elromlott gyomornál is. Ő itatja a' vizet míg

hányás, vagy hasmenés nem be lép és addig folytattatja míg az émelygések megszűnnek. Ez a' bánásmód az éhséget megelőzi, mellyet némelyek használnak a' megterhelt gyomrot megint jó állapotba helyhezni: megtisztítja azt sebesen az elromlott étkektől, akadályozza tehát, hogy a' rossz anyagok meg ne emésztessenek és a' vértömeghez ne vezetessenek mi a' másik bánásmódnál mindig megtörténik. Egyébiránt a' viz általi hányás távul sem olly kellemetlen, és megható, mint az orvosi szerek által okozott; a' gyomor sokkal kevesebbet van meggyengítve, és ámbár tanácslandó egy két órát lefolyni hagyni mielőtt megint jól laknánk, így még is azonnal reá gyenge ételt étvágygyal vehetünk magunkhoz, és szokásképen a' következő napon tökélyesen jól vagyunk.

Hogy a' hideg viz-ivás hatásainak legfontosabbaknak és gyógyítóbbaknak kell lenniük, már abból következik, hogy a' viz a' gyomrot tisztítja és erősíti, tehát az emésztést és jobb nedvek készítését lényegesen előmozdítja. Egyedül az emésztési utak szivóerei által felszívva egy azon időben is nagy sebességgel az egész testet átözönli, meghigitja, és a' vért tisztítja, a' nyálkás és csipős anyagot feloldja, elosztatva hat a' dugulásokra, és részkiint a' többlettelt át gőzölgés által, részkiint a' vizellet által sok tisztítatlanságokat a' testből eltávoztat. Oertelnek legujabb vizgyógyításai sok példákat nyujtnak, hol csupán sok vizivás és hideg

mosdások által igen szerencsés gyógyítások tétettek.

Mint diaeti szert, könnyü bajoknál, rossz emésztésnél, bélnyálkázatnál és általában ottan, hol szokáskép az érczesvizek ivása ajánltatik, nem lehet a' hideg vizet eléggé magasztalni, és az érczes-vizek fölött hatá-saira nézve inkább becsülni. Igyünk csak derekasan a' forrás vagy kútból, és minden ital után, séta vagy más testi dolog által mozgást tegyünk, és ne együnk előbb mig a' viz meg nem emésztetett. Egyébiránt azt tartom, hogy az otthoni gyógynál, hol az izzadást és fürdést annyira nem üzhetjük mint Priesznicz felvigyázása alatt, az ivás annyival kevesebbé elhanyaglandó, minthogy nagy mennyiségnél is veszély nélküli, és az egyébkint mértéklesen használt gyógyot sietteteti. Kiváltkép nyárban a' szorgalmas és bizonyos viszonyokban a' mértékfölötti ivás is ajánlható lehetne, mert a' kigőzölgés, 's következőleg a' betegségi anyag eltávoztatása is általa elősegítetik. Ezen többlettel kigőzölgés miatt, 's az általa okozott nagyobb bőrgyengeség végett ezen évszakban szükséges a' gyakori fürdés, így vagy naponkint legalább kétszeri derekas lemosás a' bőrt megint megerősíteni.

Melly időben kelljen a' vizivást elővenni arról Priesznicz határozottan nem rendel. Ő mindenkor ajánlja az italt, ha az nehezségeket nem okoz. Leghasznosb lehetne még

is az ivás reggel üres gyomorral, mert némi mozgást téve észrevehetőkép a' benne található nyálkát föloldja, és kiüríti. Azután reggelinél és utána igyunk annyit, mennyit nehezség nélkül eltűrhetünk, ebéd felé valamelyest szünjünk meg, 's közben oltsuk szomjunkat minden gyomor terhelés nélkül. Mingyárt asztal után keveset igyunk, és kis adagokban, uzsona tájtól vacsoráig ismét többet lehet inni, de hogy az alvásban több ízben ne zavartassunk lefekvés előtt egy órával a' tetemes ivástól megszünhetünk. Ismételtetik, hogy ha a' mozgás az ivásnál éppen nem elkerülhetlen szükséges, még is igen hasznos, és annak célját fő mértékben elérni segíti. Még egyszer emliteni akarom, hogy az ivásra választott viznek mindig frissenek kell lenni, azaz nem állottnak, a' hol lehet télen is mindig a' kútból akkor legyen hozva, mikor inni szándékozunk, nyáron pedig éppen minden palaczkkal onnét legyen frisen hozva. A' viz eltételre mindig jobbak a' kő korsók az üvegeknél, és hogy a' sav-anyag a' vizből ki ne pároljon, mindig bédugandók, egyébiránt minthogy a' kő vastagabb a' meleg sem hat oll könnyen át rajta.

### *A' bécsekendések*

közül megszokottibbak az allövetcsők. Ezek szinte egészen hideg vizből készítetnek, és szokásképp egy hajtott hegyü allövet fecsken-



dő maga a' beteg által alkalmaztatható. Ha nincsenek olyanok, tehát szintén úgy lehet éppen olly jól egy egészen közönségest venni, mellynek előálló végét a' bélvégbe eresztjük, mi közben az alsó részt egy székre tesszük és egy kézzel a' székre fogódzunk, a' másikkal pedig a' fecskendőt lenyomjuk, legegyszerűbb módon adjuk magunknak az allövetet. A' ki nincs a' hideg allövetekhez szokva annak lehetetlen az elsőket egy pár minutomon fölül tovább magánál tartani; ha egy keveset reászoktunk, akkor jobban sikerül. De ha még is mindig csak rövid ideig tarthatnánk ki, akkor egy második, közvetlen a' kiürítés után vétetve bizonyosan hosszabb ideig leszen a' bélvégben tartandó, hol mig egészen fél nem szivattatik.

A' fecskendések dugulásoknál, hasmenésnél, 's belek elsenyvedésénél, és rendetlen székürítéseknel, nyálka folyásoknál, és bizonyos föltétek alatt magánál az epemigrignél nagy haszonnal alkalmaztatnak, és annál sikeresebben, minthogy nem csupán föloldva, hanem egyszersmind erősödve is hatnak; és minden esetekben többnyire vész nélkül vétethetnek. Az ugy tetsző ellenmondás, mellyet abban találhatnánk, hogy az egészen két ellenkező bajban, mint dugulásban és hasmenésben sikerrel használtathassék, eloszlik, ha meggondoljuk, hogy a' hideg viz az illető részekben a' rendes állapotot helyre állítja, 's következőleg a' fő-

lülingerlett vagy elcsytyvedt beleket megint az ő működéseikre alkalmasokká tegye. A' szabályos állapot' ezen meginti helyreállítása a' beteg részekben általában legtöbbször esetekben a' hideg viz' használatának célja, és innét lehet oly különbféle betegségekben mindig az ő egyenlő hatását felvilágosítani.

### *A' befecskendések*

a' testnek más üregeibe mint a' fülekbe, nemzőrészekbe ezen részek fájdalmainál tétetnek. Azok egy e' hez különösen beszerezett kis fecskendővel történnek, és nagyobb vigyázatot kívánnak mint az allövetek.

Bujakórbán 's magfolyásban Gräfenbergen leginkább használtatnak.

### *Kiöblítése*

a' szájüregnek és toroknak ezen részek' gyuladásainál, nyálfolyásnál, megdagadt' mirigyeknél, a' száj rossz szagánál jó sikerűnek jelenkezik. A' fogak naponkinti mosását és tisztogatását puha kefével, és hideg vízzel mindig egyéb szer nélkül, kivált ebéd után, estve és reggel ajánlja Priesznicz mint legjobb szert a' fogakat egéségesen megtartani. Estve különösen szükség, minthogy a' fogak között találató étrészecskék éjjen át közöttek rothadnak. Mirigyeknél, rekedő náthánál 's efféléknél Priesznicz vizet szivat, a' mi mindig nagy könnyebbedést szerez, mert a' nyálkát föloldja, és a' nyálkabórt erősíti. Né-

mellyek teszik ezt a' nélkül hogy az orrukban szenvednének, mindegyik fürdésnél csupán tisztogatásul.

## Gräfenbergi napirend.

Minekutána a' hidegviz' használata módja egyesileg, és a' lehető pontossággal leirtott, most a' gyógy az ő hatásaiban általában leszen megtekintendő, és kivált a' nekem ismeretes gyanús jelenések felvilágítandók, mielőtt egyes betegségekre az átmenetel leend. — Hogy a' gräfenbergi életmódról egy tisztább kép, és egyszersmind értesítés adassék hogy miképp vezethetjük be otthon a' gyógyot, legalább egy Gräfenbergen leélt napot leend helyén itten leirni:

Négy óraker jön a' fürdő szolgálja, és bétakar. Nyáron közönségesen egy óra után kezd az izzály kitörése; ha most két — három óráig a' folyó izzályban fekvé maradunk, úgy nyolcz óra felé fürödhetünk. A' fürdés után mingyárt sétálni megyünk, és mellette viz adagunkat megisszuk, mielőtt reggelezni megyünk. Itten egy fél órát késvén azután megint sétálgatunk, 's így a' douchehozi menethez készülünk. A' lepedővel 's a' bele takart papucsokkal egy csomóban hón alá

véve tizenegy óra felé oda érkezünk, vár-  
ván egy fertál vagy fél órát vagy még to-  
vább is az ide gyült társaság számától függve,  
's azután douchirozunk. Szokás szerin: tizen-  
két órára vissza lehet jönni, egy kevés öl-  
tözködés után az asztalhoz hiv a' deszkaházra  
felfüggesztett harangka. A' ki sokkal későb-  
ben jön annak meg kell elégednie a' mara-  
dékkal, kivevén ha előbb rendelést tett.  
Nyárban az ebéd a' vendégek nagy száma  
miatt szokásképp két óráig tart, télen há-  
rom negyed alatt vége van. Asztal után cso-  
portokba gyülekeznek, 's így a' séta tere-  
ken eloszlanak, 's beszélgetések között nyá-  
jasan az időt megrövidítik. Azután négy óra  
felé még egy izzasztó séta tétetik, azaz hegy-  
nek le egy darabig, 's megint gyorsan fel,  
hogy izzály következék, hogy a' bétaka-  
ráshoz a' test meleg legyen, mi által a' ter-  
hes fekvés a' pakróczokban megröviditetik.  
Négytől egész hét óráig még is ezen alkalmatlan helyzetben ki kell állani, azután megint  
fürdés történik, és séta, miután nyolcz óra  
felé vacsorára mennek. Vacsora végeztével  
megint vagy séta tétetik, vagy a' teremben  
zene, társaságban, szavalás vagy tánczal te-  
lik az idő. Ezután még vagy ülfürdő véte-  
tik vagy a' hol szükséges a' borogatások fel-  
ujítatnak 's az ágyba menetel következik.  
Télen legtöbbnyi betegek csak egyszer izzad-  
nak, és azután szokásképp egész tizenegy  
vagy némellyek egy óráig is betakarva ma-

radnak. Nem igen hideg idővel osztán délután történik, vagy egy ül- vagy lábfürdő vétetik, a' mi roszt időben nyáron is a' douche helyett használtatik.

Már említetett, hogy a' gyógy eleinte gyengén kezdessék. Első napokban csak egy óráig kell izzadni reggel 's annyit délután, douchirozni éppen nem előbb mint 6—8 napok után rövid ideig, 's az ivás is mértékletes. Lassan lassan lépünk tovább a' gyógyban 's kilenced vagy tized napon a' végén vagyunk. Minő könnyen megszokatik az egész életmód, valamint az előre olly igen félénk minden egyeslegi kezelések a' gyógynál, arról csak annak van fogalma, ki a' gyógyot használá. Férfiak és asszonyok, öregek és gyermekek a' gyógyot mint egyenlő éberséggel 's lélekismeretességgel használják. Csak mint ritka kivételek tekintetnek maguknál a' dámáknál is az illyen nagyon félénk személyek, és a' többieknek mindig nevetségre adnak anyagot, 's annál nagyobb derültségre. Csak kevesen nem vehetnek részt ezen általános derültségben, minthogy a' legtöbbnyiek állapotja mingyárt élente gyorsan javul, és már a' közönséges remény a' gyógyulásra erőt és életet ébreszt. Egyedül ezen kevesek is rendesen jobban érzik magukat mint idejöttükkor, és legalább étvágyuk által mutatják, hogy nem egészen öröm nélküliek Gräfenbergen.

Az első idő többnyire a' betegeknek legjobb; minthogy mindenik magát egészséges lég, hasznos eledel, és a' víz által megerősödve érzi, a' mi még foglalkozatlanság, és minden szellemi megerőtetés eltávolztatása által neveltetik; három, négy, — öt hét múlva pedig kórjel lép be, és az általános mint-érzés rosszabb lesz; némelyeknél már első napokban mutatkoznak kétséges jelenések, kivált ha a' gyógyot jól erősen megkezdék. Így említi szerző, hogy ötödik harmad napra Gräfenbergen lételekor egy tüzes láz támadta meg, mellyet pedig Priesznicz kilencz óra múlva megint eltudott hajtani. Egy bizonyos roszkedvőség, nyugtalan álm, nagyobb ingeresség lépnek bé, és a' gyógyidő nagyobb része alatt eltartanak. Egyszersmind kütegek, kelevények, nátha, hasmenés, néha dugulás és több efféle, mi által a' nagyobb gyógyerőre megerősített természet a' tisztátalan anyagot eltávolítani törekszik, és váltokozva tartanak, a' kütegek pedig majd állandóan, egész a' bevégzett gyógyulásig.

A' kütegek vagy csupán köles himlő, melly magát gyakran már az első napokban mutatja, kivált az erős alkatásuaknál vagy többé vagy kevesebbé nagyobb enykedésekben, mellyek némi betegségeknel mint elavult köszvény, kéneső sinlődés, bujasenyv's efféléknél nagyobb, gyakran igen fájdalmas kelevényekben váltakoznak. A' kelevények száma bámulatos, többen bizonyosá tettek,

hogy egy azon időben száz ötven 's fölül is volt rajtuk, 's szerzőn is egyszerre negyven öt volt. Sokan közülök genyetséggel vannak telve, sokan vörös hupolagok alakjában mutatkoznak, mellyek lassan lassan elenyésznek, hogy másoknak helyet csináljanak. Ha igen nagy számmal vannak, akkor, minthogy többnyire a' czombokon terjednek el a' menésben akadályoznak, és a' beteget az ágyat őrizni kényszerítik. Szerző látott némellyeknél oly igen meglepett allábszárokat a' kelésektől, hogy alig vala lehetséges az ujjat reájuk tenni, a' nélkül hogy a' kelevények közül egyikhez érni nem kellett volna. A' bujasenyvénél szokás szerint az altesten jönnek nagy kelevények elő felvők sok enyetséggel. Szokott jelenés a' fejen a' kelevények azoknál, kik a' szemekben vagy általában a' fejen szenvednek, valamint az ujjakon, mellyek alatt kivált a' köröm kelevények vagy az ugy nevezett köröm méreg kitünő. Ezen utolsó kivált fájdalmas, és sokáig szok kinoszni. Szerző a' gyógy tizedik hetében a' bal kéz mutató ujján kapott egyet, melly neki olly fájdalmat okozott, hogy tíz éjjel nem alhatott, és kényszerített leve a' kezét óra hosszatt hideg vízben tartani, hogy csak a' fájdalmat kiálhassa. Ennél a' köszvény kezén és egész bal karán áthuzódott, és nagyon megkinzá, csak miután a' kelevény selfakadt, nyere enyhülést és alhatott. Ő a' több lyukakra fakadt ujjból kifolyt enyetséget egy kendőn átszűrte, a' mellyet meg-

szárita, és rajta egészen azon mésznemü üllepélyt találá, melly a' köszvénybetegeknél majd mindig a' hüdüvegben találtatik; mert tévedés az Kröber orvostól, midőn mondja: „a' hüdélvალასztás megszűnik gyanus lenni, minthogy minden szin, minden üllepély a' hudban maguknál a' lobbal fellépő rheumati és köszvényes bajokban a' folytatott vízhasználat közben hibázik.“ Ő igen sok betegeknel, és nevezetesen rheumásoknál és köszvényeseknekél, és kénesősinylódóknél igen gyakran hetek hosszatt erős üllepélyt vett észre a' hüdban, a' mellyek szaporódtak ha egy lobos roham jöve hozzá, és nehányoknál olly erősen valának, hogy a' hudban számos fonalkák uszni látszának.

Mind ezen kelevények, legyenek akármi nevűek, és alakuk esupán hideg vizzeli borogatások által gyógyítatnak, mellyek annyiszor felujtattak, mihelyt száradni kezdenek, vagy a' hányszor felujtást kíván a' fájdalom. A' kelevényeket soha sem fakasztjuk meg, hanem érleltségüket bevárjuk és a' természetnek hagyjuk át a' megfakasztást. Néha sokáig megmaradnak, szerző körömmérge négy hónapi bajlódás után gyógyult meg, és ugyan a' Gripp alkalmával, melly már a' kéz és ujj felé huzott betegségi anyagot más részek felé vezette. Nevezetes a' kísérlet, mellyet előbb tevék, a' kütegeket a' kézről, hol igen terhelttek, tovább a' karra áttenni, a' mi neki azon időben, mellyben a' Grippt



megkapá, a' borogatvány meghosszabbítása által, mellyet kezén hordoza, annyira sikerüle, hogy a' küteg most négy egész öt küvelyknyire tovább felhuzódott. Ezen bánás-mód ottan lehetne hasznos, hol a' dolog annyira menne, hogy kütegeket egyik nemesebb részről a' másik kevesebbé nemes felé kellene vezetni \*).

A' gyógy mindennemű kütegeknél folytatatik, de ha ezek nagyon számosak akkor egy kevesse alább kell ve'e hagyni; azután különösen a' felizgató szerek u. m. douchék, és fürdők gyengébben vagy egészen nem használtatnak. Az izzadás igen könnyebbit itten, minthogy az anyagnak egy részét eltávoztatja, mellynek a' kelevények által kellene kiválasztatniok.

Vagy egyenlő időben a' kütegekkel vagy mint megelőző, szokáskép láz lép be. Ha ez tüzes, és vészfenyegető, akkor hideg borogatásokkal, és ülfürdőkkel kell vele bánni, a' mint már leiratott, egyszersmind a' fürdés-sel és doucheval alábbhagyatik, az izzadás rövidebb ideig történik, és a' beteg mosdó-zásokkal, ül- és lábfürdőkkel megelégszik. Néha a' láz ideges és a' rosznemű hagymász'

\*) Beck ur az ő hydriatikájában egy esetet beszél el, mellyben ő egy himlőzónél az izgató borogatás nyakrai 's vállak közrei föltevése által a' már szemeken magukat kifejtő himlőket a' borogatvány által fődött hely felé huzá, és így a' szemeket veszélyen kívül hozá.

minden kórjeleit viseli. Mindenkinek, a' gyógy alatt lázba esőnek tanácsolhatni, - hogy csak a' nedves borogatásokat használja, és semmi lebeszélés vissza ne tartóztassa. A' borogatványok ezen esetben csudát tesznek, és foganatuk egészen bizonyos.

A' láz mellett még a' nátha, hasménes, dugulás szokott jelenések a' gyógy közben. A' természet az első kettőt valamint a' kölevényeket a' rossz anyag kiürítésére használja; hagyjuk tehát és ne zavarjuk őket, jól lehet hogy tovább tartanak, de osztán ülfürdőkkel, az altest körüli borogatásokkal, allövetekkel, és sok vízivással a' hasmenést, és dugulást, erős izzadással a' náthát elhajtjuk. Néemlyeknél hányás jön elő, melly bő vízivás által míg nem enged, borogatásokkal és ülfürdőkkel eltávolítatik.

Leginkább nevezetes az, hogy majd minden egyének, kik előbb bujakórban betegek voltak, ugyanazt a' gyógy folytában azon jelenségekben megint megkapják. Többeket ismerni tanult szerző a' kik sok esztendőkkel előbb bujasenyvben szenvedtek, melly kénesővel gyógyítatott, és Gräfenbergen ismét megjelent rajtuk; véleményemnek bebizonyítása, hogy azon személyek kik ilyen esetekben kéneső által gyógyítattak, nem mindig tartathatnak meggyógyultaknak, hanem a' mérget változott alakban és a' kénesőtől némiképp lekötve titkon magukkal hordozzák. Milly szerencsétlenség terjesztethetik illy mó-

don ama ragály által a' családokban, innét nemzenek lebetegült asszonyok, a' kiknek házasság előtt semmi bajuk sem vala, nyomorú magzatokat, és ezer nyavalyát, melly részkint a' bujasenyves méregtől, részkint az ellene vett kénesőtől származnak. Priesznicz ezen rosszat is csupán hideg víz és erős izadás által gyógyítja, és a' ki tőle meggyógyítva elmegy, az bizonyos lehet benne, hogy nyavalyája újabb megfertőztetés nélkül vissza nem térend. Sajn itt sem hibáznak a' könyelműek, a' kik már a' gyógy alatt fölteszik magukban, hogy majd a' bekövetkezett gyógyulás után újra jól hozzá fognak! —

A' bujakóros nyavalyákon kívül mellyek Gräfenbergen mint nem tökélyesen kigyógyultaknak mutatkoznak, hasonnemű jelenések más betegségekben is jönnek elő, és rendszeren azon helyeken, mellyek előbb sinlődök voltak, a' gyógy közben új fájdalmakat érezünk, néha a' meggyógyítva vélt nyavalya egész előbbi erejében jelenkezik megint. Priesznicz mondja, hogy egy asszony, kinek előbb májgyulladás vala, melly kénesővel gyógyított meg, a' gyulladást egész erejében megint megkapá, és egyébkint még a' kéneső hatásaitól szenvednie kellett. Itten tökélyesen kigyógyult. — Ez előbbi bajok megjelenése szokás szerint a' kórjel elején lép be, és nem sokára elmúlik. A' gyógyot vele nyugottan folytatjuk, ha veszélyesnek látszik az erős felizgatást elhagyjuk, és csak

a' helyeli bajt szabályszerint gyógyítjuk, mint a' kórjelenet kívül kívánta, miről az az egyes nyavalyák előadásánál leszen szó. Minthogy a' gyógy kezdeténél sok esetekben előre nem látható, hogy mellyik jöhessen elő ezen kétséges jelenésekből a' folytatott gyógy közben, és minő erősen, milly veszéllyel lépjenek fel, tehát mindenesetre tanácsos egy darab ideig a' gräfenbergi gyogyot, vagy más értelmes orvos keze alatt használni, kivált ha okunk van erős felizgást várni, minthogy csak Prisznicz, 's hiv követőji értik a' fenyegetődző veszélyt mindig könnyen elfordítani, 's a' használandó szerek fölött zavarha soha sem esnek. Azután a' fő kórjel átmenttével mindig oda haza is lehet folytatni, és azután jobban ellehet intézni, hogy fölötte új nagy fölizgást elmelőzzünk. Minden esetre ha valaki ezen utmutatások szerint a' gyogyot otthon használni kívánja, tanácslandó lenne, hogy a' dolgot nem erőtetve, várják el az időtől, a' mit hamarjában veszély nélkül meg nem nyerhetnek. Ottan pedig hol egy elévült, nyakas baj átható bánásmódot általában szükségesé tesz, Gräfenbergre az utazás ajánlandó. Egyébiránt minden esetekben a' kitartás, és névszerint a' gyógy gyengébb használatánál tanácsos, mert a' vizgyógy csak lassan, de annál biztosabban kiirtja a' bajt, és n' ha a' folyvásti felizgás miatt a' gyógy közben rosszszabbul kell magunkat éreznünk, mint ha a'

betegséget folyamában hagynók. *A' ki ohajtja hogy betegségétől, és a' gyógytól négy hét mulva megmenekedjék, ha nyavalyája időszaki, és már nagyon elévült az inkább ne is kapjon bele, és ne szaporítsa a' kiáltozók' számát, kik a' vizgyógyról minden sikert lemondanak, mivel három napok alatt nem gyógyítottak meg.*

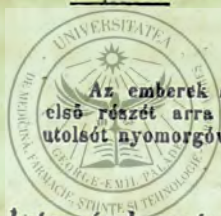
Itten még a' tulajdonképpi erős szagáról az izzálynak és kigőzölgésnek leszen figyelemztetes. Kőszvényeseknek mindig savany szagu a' kigőzölgésük, a' ki kénesőt vett be akár fürdőkben akár orvosságul sokáig kéneső szaga van, míg a' testből mind ki nem tisztult. Priesznicz többféle betegséget tüstént csupán a' szag által a' különböző betegszobákban megismer. Az illy kellemtelen anyagok kitisztítására *legjobb és legbiztosabb a' vizgyógy, a' mit Kröber orvos is ezen szavakkal megerősít ide célzó munkája 79. lapján: „hogy egy gyógymódot sem ismer, a' melly illynemü kiválasztásokat olly biztosan eszközölje, és a' testet olly határozottan semlegithetné mint a' vizgyógy,“ e' bizonyítást több más orvosok is igazolják, a' kik meggyőződésből a' vizgyógy erejének sem mindent, sem keveset nem tulajdonitnak.*

Végre azoknak még tanácslandó, a' kik ezen gyógyot elkezdették, hogy kétséges jelenések miatt vagy állapotuk növekedő fájdalmi vagy általános rosszabbulása következtében egy más gyógymódra át ne lépje-

nek, minthogy éppen ezen kétséges állapot biztos jele gyógyulásuknak, és akkor az állandós kitartás legszükségesebb. Néhányan, a' kik ezen hibát elkövették, igen megbánták, hogy a' természetét megkezdett útjában félbeszakasztották. A' legnagyobb fájdalomknál tartsuk ki békével, és gondoljuk meg, hogy ők egy tökéletes meggyógyulásra készítik az utat, és hogy a' gonosz ellenfél nem hagyja magát kiüzetni a' nélkül, hogy védelemhez ne nyuljon. Csak: „a' vége koszorúzza a' munkát“! —



## HARMADIK SZAKASZ.



Az emberek szokás szerint éltük első részét arra fordítják, hogy az utolsót nyomorgóvá tegyék.

### *Egyes betegségek gyógyítása.*

A' minő könnyűnek kell a' vigyázó figyelőnek lenni a' gyógyról és annak folyamáról általában írni, olly nehéz ellenben egyes betegségek gyógyításához meghatározott szabályokat adni, minthogy ezeknek az okokra, testalkatra, korra és egyéb környülállásokra kell irányozva lenniök. — Priesznicz maga is korhollya azokat, a' kik tőle több évekre elosztott szabályokat kívánának, minthogy ő is a' testbeni lehetsős változásokat, és azon körülményeket, mellyek őt bánása módosítására határoznák, előre nem láthatja.

A' kis kör, melly nekem itt ki van szabva, nem engedi meg egyébiránt, hogy minden egyes betegségekre kiterjeszkedjem. Közvetlenül még is ezen ötödik kiadásra, már a' negyedikben megígért második részt ezen könyvnek, mellynek kézírata csak át-dolgozásra vár, adandjuk. Ezen második rész a' melly is ezen különös cím alatt: „Hydrotherapie“ magában egy egészet fog képezni, a' legismeretesb betegségekkel rendszerileg bánik, és taglalatokat ad, mellyekre a' nem avatottaknak szükségük lehetne. Hogy még is ezen első résszel bírónak néhány megszokottabb betegségeknel támpontot nyujtsunk, mingyart itt rövid bánásmódot adandunk.

A' legelső kérdés az:

melly betegségek alkalmasok a' vizgyógyra? Ha a' vizgyógy alatt a' viznek legkülönneműbb használatát és a' gyógy árnyékszatait a' legszelidebb kezelésektől egy átható Priesznicképi gyógyot értünk, ugy majd minden betegségek alkalmasok reá. Ha pedig mint szokásszerint a' vizgyógy alatt mindig izzasztógyógyot telifürdővel, zuhannyal 's a' t. értünk, akkor igen sok betegek leendnek, kiknek innét több káruk, mint hasznuk ered. De minthogy a' viz használata végtelen módosításokra képes, és egy vizorvosnak nyomorék gyógyművésznek kellene lenni, ha ő, mint elég gyakran történik csupán a' gräfen-



bergi kaptára akarna gyógyítani, a' nélkül, hogy Prieszniczet tökélyesen megértette és a' gyógy külömbféle módosításait felfogta volna; bátran állithatjuk hát, hogy keves betegségek leendnek hol a' viz alkalmazott alakban és mennyiségben használva siker nélküli lenne.

Azon betegek, kiknek a' vizgyógytól legkevesebb reményük van, egyszersmind azok, a' kiket a' gyógyszer sem egésségesíthet meg. Szárazkórság, nyavalyatörés, keresztcsont aszkórság, ha idült éppen ugy a' viz valamint a' gyógyszer által sem gyógyíthatatik ki. Elrombolt létszereket nem egészíthet ki, valamint az elalváshoz közeli életerőt a' testben sem teremthet. A' vizgyógy az életerőnek egy bizonyos tőkéjét előre felteszi. Az mint Bigel tudor e' könyv francia fordításában helyesen megjegyzi, egy kérdés a' természethez, melly szólás hiányával lévén, reá nem felelhet. Nem az izom-erő hiánya, hanem az életerője, melly a' beteget a' vizgyógy rendes használatától eltiltja. A' Hydrotherapiában szerencsés gyógyítások példái fognak találtatni olly személyekről, a' kik már csontvázzá elfogytak, és a' hideg viz által ismét egy erőteljes életre ébredének. Illyen egyéneknél csak abban áll dolog, hogy legfőbb vigyázattal a' még jelenlevő életerő túlingerléssel ki ne merítenessék, hanem a' csupa felizgatás helyett új

működésre ébresztessék. — A' kinek pedig hibázik az életerő az soha se vesse magát gondatlanul egy tökéletes vizgyógy alá, hanem a' vizet csak annyira használja mennyire azt kényelmesen eltűri, és szembetűnő hasznát látja. Kivált károsak az illy életszegény személyekre nézve a' hosszú téli gyógyok. Szerző csak nagy károkat látott belőle, soha pedig hasznokat. *Exempla sunt odiosa!* —



### *Altesti betegségek vagy emészteliek*

akár mi név alatt legjobb gyógyszerüket a' prieszniczi gyógymódban találják; minthogy ezek részkiert erősítve, részkiert föloldva hatnak a' beteg életművekre, 's a' levegő és a' mozgás a' gyógy' külömbféle munkálódásit a' mint kívántatik, támogatják. Az ő nagy hatásuknak Alberti orv.tr. is em'ített munkájában igazságot szolgál, és a' legmegrögzöttebb komorkórosnak is igéri, hogy gyógyulását Gräfenbergben nem hiába keresi. Sok betegek találatnak ottan a' kiknek több évekig mesterséges szer nélkül székük nem vala, és tizennégy nap mulva rendessé változott. Ehhez az életrend bizonyal igen sokat tett, és minden illy nemü szenvedőnek komolyan ajánlandó a' gräfenbergi élés-

módot fölvenni, azaz regvel és estve csak hideget, és a' hol lehet tejet, és délben az ételeket mindig meghűtve enni, ennél mindennemű meleg italokat, leveseket, fűszereket, és efféliket szorosán elmellőzzük, és rendes életmódhoz szokjunk, ha akarjuk, hogy a' hideg víz csudáit rajtunk megmutassa. Az altesti betegségek mellyekről Gräfenbergen elég gyógyulási példák jöttek elő, következők\*):

### *Gyenge emésztés, gyomorgyengeség.*

Ezeknek közönséges okai: az evésbeni és ivásban mértékletlenség, nevezetesen a' serivásban, — a' víz italtól a' gyomor soha sem romlik el — az evésidőbeni rendetlenség igen meleg ételek, és hevitő italok, nagyon mesterségesen készített, és erősen fűszerezett eledlek, erős dohányzás, kiváltképp asztal után, sok orvosságokkali éldelet, névszerint a' kénesóval, rosszul gyógyított bőrbetegségek u. m. kanyaró, rüh's a' t.

Az elromlott gyomrot *meginl fölerősíteni*, mind azon legközelebbi okokat kerüljük el, mellyek elgyengülését elősegítették, éljünk mértékletesen és egyszerűen, ne együnk sokat egyszerre — de olly keveset se, hogy abból következék a' gyengeség — bizonyos órákban és ne igen meleget együnk, hanem

\*) Fabricius orvostanár hitelíti 426. l., hogy a' víz legsikereseb gyógyszer az altesti nyavalákban.

inkább hideget, nevezetesen ne éljünk meleg italokkal mint: kávé, theával, reggel és estve együnk tejet, délben részkint húsból részkint növényből összetett ételt vegyünk, kerüljük a' bosszuságot, és kedvtelenséget, nagy lélek erőtetést, szűk ruhákat, melyek a' gyomrot nyomják 's a' t.

Folyvást hordozzunk egy borogatványt \*) az altest körül és a' gyomor tájékán; izzadjunk reggel egy keveset, és reá hidegen fűrödjünk, estve vegyünk ülfürdőt, mellynél az altestet, és gyomor tájékát folyvást hideg vízzel dörgöljük, ha a' zuhanyt (douche) használhatjuk, tegyük, de szorgosan kerüljük, a' sugarat a' mellre hagyni esni; ha nincsen zuhanyunk, akkor a' hátoni leöntések olly állást véve, hogy a' viz az altestre lefolyhasson, igen jók lesznek. A' vizet ne igyuk fölöslegben, és ne igen nagy adagokban, asztalnál nem nagyon sokat, legtöbbit reggel éhgyomorra, és gyakortai mozgást tegyünk, de közvetlenül ebéd után csak mértéklesen és nem nagy melegben tétessék. Több élőpéldák bebizonyíták már a' hideg viznek e'beli hatását. —

\*) Mily sokat tehet egy megmelegítő altest körüli borogatvány a' jobb emésztésre, 's következőleg jobb nedvek nemzésére Gräfenbergen alkalm volt tapasztalni. Annak mind-gy-k letévése után ugyan annyi étel mennyiséget a' gyomor nehezség nélkül meg nem emészte. —

## *N y á l k á s o d á s*

*a' gyomor megterhelésétől származik, igen zsiros ételek, szeszes italok éldeletéből, megfázástól, nedves lakástól 's a' t.*

Ennek meggyógyítására nincs jobb szer mint a' derekas vizital, kivált éhomra, izzadás és mozgás. A' viz ivás izzadás után mozgással itt egészen különös hasznu, mert a' feltágitott nyálkát végképp föloldja, és eltávoztatja. Azután csak sok vizet igyunk, és zsiros ételeket ne együnk, folyvást egy melegítő borogatványt hordozzunk az altest körül, vegyünk osztán néha néha ülfürdőt, és mossuk vagy fürösszük naponkint magunkat, mellynél az orrba vizet szivunk, és a' szájat kimossuk. Ezt ismételjük gyakran, kivált alunnimenés előtt.

### *Gyomorégés, és általában savanyság a' gyomorban.*

Ezen igen terhes rossznak okai a' sok évés, igen zsiros vagy nehéz étkek, és hiány a' mozgásban.

Derekas vizivás, kivált éhomra, egész mérték fölöttig, míg hányás vagy hasmenés nem következik, rendesen hamar segít, ha a' baj nem régi. Ha időszaki lett, akkor naponkint izzadnunk, és fürödnünk vagy lemosást vennünk, sok vizet innunk, és így ezt folytatnunk kell, míg meg nem szünt.

A' gyomorégés Gräfenbergen gyakran előfordul, és ezt a' zsiros ételekkel többszöri élésnek tulajdoníthatni, mint nem; jóllehet ittott a' kórjel alatti betegség-anyagnak az emésztő utakrai letakarulása következménye lehet. Kiváltképp akkor terhes mikor délután zuhanyzunk, hol osztán a' hideg víz' összehúzó ereje által fölfelé hajtván, elszenvedhetlen felbőfögést gyakran hányással, okoz. A' fris víznek mértékletlen éldelete által reggel, ebéd előtt, 's utánna is folytatva több példák jöttek elő, hogy másodnap mulva a' már több napokig tartott gyomorégés egészen eltávozott.

### H a s m e n é s.

Ha a' hasmenés nem tartós akkor elég vizet inni, borogatványt a' test körül hordozni, és csak könnyen emészthető ételekkel élni. Ez gyakran a' gyógy következtében vagy másképp kétséges nemü, és akkor mint a' természet' olly működését, mi által a' betegségi anyagtól megmenekedni törekszik, nem kell megzavarni. Csak akkor ha hosszas és gyengítő, leend szükséges béhatólag hozzá fogni, mi a' prieszniczi gyógy által legjobban történik.

E' mellett különösen használjuk az ülfürdőket, igyunk sok hideg vizet, cseréljük gyakran a' borogatványokat az altest körül, és szükség esetében hideg allövetet vegyünk. Ülfürdőket naponkint kettőt, hármát és még

többet is vehetünk, mindegyiket, mintegy félórányit. Egyébiránt igen keveset együnk, és keves mozgást tegyünk, legjobb az ágyon vagy kereveten fekönni. Hogy a' meleg ételek és italok, fűszerek, orvosságok, és általában minden ingerlő szerek elkerültessenek az előbb mondottakból eleget kitetszik. A' fris viznek efféle gyógyerejét számos példák Gräfenbergen csalhatlanul bécizonyíták, melyeknek felhozása a' kételkedőknek úgy is keveset használna.

Ha a' hasmenés nagyon régi, és vele több nyálka választatik el, vagy dugulással cseréltetik föl annyira, hogy a' belek általános gyengülése észrevehető, akkor hideg allövetek reggel és este véve a' szokott gyógyon kívül igen hasznosak. Azután szükséges a' gyógyot folyvást gyakorlani, minthogy csak a' hideg viznek szakadatlan használata által, és a' vele megtartandó szoros életrenddel lehetséges az elgyengült részek erősödése.

Veszedelmesb a' közönséges hasmenésnél a'

### V e r h a s

melly a' megfázástól vagy éretlen gyümölcsök éldeletétől keletkezik. Ez gyakran visszatérő, kicsint nyálkás, sokszor véres ürülésből áll, erős has-szagatással, fájdalmakkal, és szék-erőtetéssel.

A' bánásmód ugyanaz, valamint a' hasmenésnél. — Allövetek, és ülfürdők, szint-

ugy az altestrei borogatások, és sok vizivás.

*A' cholera vagy epemirigy.*

Ennek orvoslási neme és módja részint a' betegnek testi alkotásától, részint azon foktól függ, mellyet már a' betegség elért. Ha a' betegnek gyenge teste van, akkor mind a' viz valamellyest főbb mérsékletben használtatik, mind az izzadás is gyéren izgattatik föl; ha a' betegség már az érzéktelenségig kifejlődött, akkor mingyárt a' kezdetet hidegvizzeli allövettel kell tenni.

A' fájdalmas hasmenéssel és hányással előforduló cholera-ban a' beteg 12° R. fok. meleg ülfürdőbe megy és ha egyszerre fejfájása is van, akkor hideg borogatást vegyen a' feje körül; nedves kezekkel dörgölje a' gyomrát és altestét, miközben neki egy másik hideg vizzel a' lábait, karjait, és hátgerinczét dörgöli; e' végre a' dörgölő kezeit csak némellykor mártja a' hideg vízbe, ezen dörgölés addig folytattatik, míg a' testnek természeti melege megint belépett. Ezen gyógy közben a' beteg folyvást fris vizet iszik, mit ha maga nem tehet, adni kell neki. Az ivást addig kell folytatni míg az émelyek, gyomornyomás, a' bőr lázas égése, hasmenés és hányás meg nem szünt, vagy ha még a' hányás nem jött volna, ivás közben az szokásképp belép's osztán addig csak inni kell, míg ismét meg nem áll. A' vizet olly nagy fölöslegségben





kell itten inni, hogy egy cholera beteg, kit Priesznicz harmadnapra meggyógyított, egy órában tíz pintet megivott legyen.

Valahányszor a' borogatvány a' fején megmelegszik, fölujtattik. Ha ezen bánásmóddal az említett cholera-rohamok fogynak, vagy egészen megszűntek, minek a' hányással és hasmenéssel általában történnie kellett, akkor a' beteget ágyba tesszük, egész alteste körül hideg borogatványt rakunk, kezeit és lábait dörgöljük, 's általában egész testét, míg egészen meleg; egy paplanba vagy pakróczba takarjuk őt, és ágyneműt, vagy egyéb megmelegítőt rakunk reá, hogy, ha lehet erős izzálya jöjjön, és a' mi nem mindig történik, elalugyék.

Ha izzály következik bé; akkor a' beteg mint megmenekedett tekintetik, egyébkint a' bánásmódot ismételni kell, mihelyt megint rohamok jelenkeznek.

Azután ajtót, és ablakot nyitunk, hogy fris levegőt béeresszünk, mellynél még is minden léghuzást elkerülünk. Ilyen állapotban lehet most a' beteget hagyni, meddig maga ohajtja, vagy szükségesnek találjuk; azután pedig az ágyból kivéttetik, és egy kádban vagy más edényből az izzálytól megtisztítatik, azaz hideg vízzel lemosatik, és szokott ruhája neki föladatik, ha elég erősnek érzi magát, jó időben szabad légre tétetik, hol, ha tud, mozgást tegyen. Már, míg az ágy-

ban fekszik nem alva, a' hideg viz ivásával, és mikor már a' beteg felkelt, lemosdatott 's felöltözött is egész a' gyógyulásig folyvást kell élni. Az altest körüli borogatványok tovább is vétetnek kiváltképp ha még a' betegség nyomai mutatkoznak.

Ennél egy figyelmen kívül nem hagyandó főök a' nyugalom, melyet a' gyógyuló tartósan ápoljon, hogy a' test erőtetett nemü mozgás által ki ne fárasztassék, és időt nyerjen erejit megint összeszedni.

A' viznek egy mélyebb melegségi foka, tehát hidegebb vagy egészen hideg viz, de jégig soha se, — tovább az erősebb vagy legerősebb izzadás egész a' szalmás-zsák általi folyásig csak az erősebb természetűeknél és a' nagyon növekedett betegségnél talált helyet.

Gyakran, kivált ha a' lebetegültnek elégkorán nyújtatik a' segély, már ezen egyszeri bánásmód majd egészeni helyreállítását eszközözi, ha a' rohamok ismétlik magukat vagy pedig rosszabbulás lép be, mi a' nyavalya nyakasságánál néha megtörténik, a' nélkül hogy róla aggódnunk kellene; így a' főnelbi bánásmódot de csak hideg vízzel kell ismételni.

*Megjegyzések.* A' viz mindig frisen a' kutról hozattassék akár inni, akár fürdeni, akár mosdódni, hogy neki főbb melegségi fokot adjunk egy kevés meleg vizet töltsünk közibe. —

Minthogy a' cholera gyógynál minden abban áll, hogy az elnyomatott kigőzölgést megint helyre állítsuk, és a' bőrt megint munkásságba tegyük, mi által ismét egyszersmind a' természeti meleg belép, tehát a' víz frisesége a' fölemelt inger miatt elkerülhetlenül szükséges. — A' víznek mérsékét egyenlő fokon meg kell tartani, mit az által eszközlünk, hogy a' fürdőt cseréljük, mihelyt a' víz melegebb kezd lenni, mi végre két hordót használhatunk. — A' víz a' fürdőben a' betegnek mintegy két hüvelyknyire a' köldöke alatt érjen. — Jó egyszerre a' lábokat is a' vízbe tenni. Ezen műtételhez egy közönséges fürdő-kádot vehetünk, a' mellynek alsóbb része alá egy hasáb fát teszünk, úgy hogy a' víz, mellyben a' beteg ül, mélyebben legyen; mi által egyuttal a' lábak, és száruk megnedvítése elértek. — Veszedeelmes a' beteggel egy egész hideg fürdőt vétetni, mert a' kimaradandó visszahatásnál bizonyos halála következék. A' borogatások közül a' fölmelegítők vagy izgatók használtatnak mint már leirattak. — A' mosdások addig tartanak, mig minden meleg részek meghültek, a' hogyan minden előre ment izzadás utáni lemosásnál történjék; tehát egy két minutomig. — Ha a' lábakon görcsök támadnak, a' lábak minden esetre vízbe állittassanak, és addig dörögöltessenek, mig a' görcs elenyészik. Tüzes fájdalmaknál, metszéseknél és szurásoknál az

altestben a' végbélbeli görcsnél és erős hasmenésnél változtatásul az ülfürdő közben hideg vizzeli allövetek adattatnak. A' cholera-beteg olly keveset mint csak lehet, és azt is hideget egyék. Ne egyék tejet, 's csak általában keves könnyü irósvajas kenyeret, és hozzá sok vizet igyék. — A' lábadozó egészeni fölgyógyultáig, és még tovább is gyenge vizgyógyot használjon, hogy minden a' testben hátra maradt betegségi anyag eltávolitassék, 's a' test megerősítessék. Priesznicz számos cholera betegeket gyógyított intézetében a' fennemlitett módon 's egy két nap mulva mind fellábadtak, 's egészségüket visszanyerték.

### D u g u l á s.

Okai: Hiány a' mozgásban, kevés ivás, májkeményedés, a' bél-csatorna' gyengesége.

*Bánásmód.* Tegyük sok mozgást, és mellette sok vizet igyünk. Az altest körül egy nedves bőritványt hordozzunk. Vegyük naponkint két egész három hideg allöveteket, a' hol szükséges mingyárt egymásután. Hideg konyhát tartsunk, sok leves gyümölcsöt együnk, és kerüljünk el zsiros, és nehéz emésztetü ételeket. Ha a' dugulás hosszas, akkor ül- és lábfürdőket használjunk nála. Ha zuhanyt használhatunk, tanácsos, hogy az altest derekasan megzuhanyoltassék.

E' gyógy mód több szerencsés következményeket hagyott maga után Gräfenbergen.

## A r a n y é r.

Ez a' végbélbeni vér öszhalmozásból áll, mellynek vagy a' vérerek' daganatja, vagy vér vagy nyálka folyás a' következése. Az első esetben vak, a' másodikban folyó, a' harmadikban nyálkás aranyérnek neveztetik. Minthogy az aranyér csaknem mindig az egész test beteglős hajlomásán nyugszik, melly az altestnek telivértségét magával hozza, szükséges tehát, hogy a' beteg legszorosabb életrendet tartson, nevezetesen fűszertől, felhevítő italoktól, 's mind a' többi fentebb megjegyzett éledeletektől magát megóvja, és egy átható gyógy által millyen a' gräfenbergi a' vértömeget tisztítsa, higítsa, és az altestet erősítse. A' kinél még az aranyér teljesen ki nem fejtette magát, az egy rendes életmóddal, szoros diättel, egyedüli fris viz itallal, naponkinti hideg mosásokkal, test körüli borogatásokkal, rövid ülfürdőkkel és némellyes izzadás által legjobban elmellőzi azt. A' kinél pedig már folyóvá lett, annak a' gyógyot erősebben kell használni, és nevezetesen gyakortai ülfürdőket, zuhanyt, és hideg fürdéseket használni. Fő dolog marad ennél az izzadás, minthogy csak a' tisztátlan anyag' kihajtása, és a' vér' meghigítása irthatja ki gyökerestül a' nyavalyát, és a' hideg víznek egyedüli használatja által könnyen egy másnemű betegségbe eshetnek.

Sok egyéneknél Gräfenbergen a' vak aranyér folyóvá lett, és osztán lassan lassan egészen elveszett mire, a' test állapotja általában szembetűnőleg megjavult.

### *Komor- és Méhkórság.*

Az idegrendszer megbomlása, annak fölötti érzékenysége, az altesti belek végbevitelében lomhasággal össze kapcsolva, mellyben a' beteg feszülve állapotjára mindig figyelmes, és a' megalégületlenségre folytonos okot gondol lenni.

A' gräfenbergi gyógy<sup>1</sup> teljes használatja, mellynél ülfürdők, sok ivás és a' zuhany igen ajánlandó, legjobb és biztosabb szer ezen betegségek ellen, mellyek azt a' ki benne szenved, magának és másoknak kinná teszik. Jó ha a' gyógy Gräfenbergen magán használtathatik, mert ott a' természet és társaság, valamint az egészen megváltozott életmód a' beteg lelkére nem keveset hatnak. — Minthogy a' komorkórosak egyszer igen sokat, és mászor nem is esznek, tehát Priesznicz gyakortai vizivást ajánl az asztalnál, hogy a' vízzel megtelt gyomor ne hagyjon erős étkekből fölöslegest bévenni. A' komorkórosak rendszeren igen megalégedve hagyják el Gräfenberget, ha csak ők szellemi indulatjok által, mint néha meg is történik onnét korán el nem hajtának. Egyébiránt ottan kivált a' főbbrendűek sokkal türethőbbekké változnak mint szokott viszonyaikban, minthogy senki sem téssen ké-

nyükre és nekik gyakran elég alkalmuk van, hogy eszelőségeiken maguk is nevéssenek. Evés utáni mozgást nem lehet elégkép az ilyen betegeknek ajánlani; kiváltkép a' lovaglás hasznos nekik, minthogy kevesebbé fáraszt, mint a' menés. Több szerencsés gyógyítások példáit mutathat elő Gräfenberg, és ha okos bizalom 's ezélszerű bánásmód vezérel bennünket, akár hol is csalhatlanul számíthatni azokra! —

### *Csömör és Hányás.*

Gräfenbergen mint kétséges jelenet jön gyakran elő, és szokásszerint szédelytől kísértetik. Erre mindig annyira kell a' vizet inni, míg a' hányás megszűnik. Ha a' beteg keves ideig reá még jól nem érzi magát, és a' szédely 's hányás megint visszatér, a' szobában marad, 's békével van, és mindegyik megtámadásnál ismétli a' fris vizivást. Hogy az ételben a' mennyire lehet mértéket tartson, és csak könnyü ételeket mint vajás zsemlet 's a' t. használjon nem is szükséges említeni.

Ha a' hányást nem mint kétséges jelenést kell tekinteni, akkor a' romlott gyomor' jele, és így huzamos vizgyógyra van szükség izzadással. Ülfürdők itten is jó fogatnuak.

### *Gyomorgörcs.*

*Okai* közönségesen azok, mellyek az előbbi gyomorbetegségeknél adattak, rosszul gyógyított hórbetegségek, vagy a' gyomorban magábani kelevény. Utóbbi esetben, minthogy az efféle kelevények szokáskint fenneműek, keves reménység vagyon a' gyógyulásra; de ha a' nyavalya nem haladott nagyon elő, akkor egy jól átható vizigyógy derekas izzadással az egyedüli szer, melly még némi reményt ígér.

A' gyomorfájdalmakkal, és gyomorgörcsel terhelt betegeknek csak hideget kell enniök, mindig hideg borogatást hordozniok, naponkint izzadniok, és két egész három ülfürdőket venniök. E' mellett sok vizet igyanak, a' mit nevezetesen a' görcs megtámadásoknál fölösleg tenni szükséges. Meleg italokat itt egészen mellőzni kell, valamint a' harag 's boszuságot. Priesznicz egy igen elidült ilyen nyavalyát gyógy alá sem véve, más több szerencsés gyógyításokkal bébizonyítá a' hideg viznek hatós erejét a' fenn említett betegségben is.

### *Kólíka fájdalmak*

megszűnnek az ülfürdők használata által, mellynél sok vizet kell inni. Ha reumathféliek, akkor az eltávolztatásukra csak bőven éldeljük a' vizet. Az ülfürdő után az altest körül borogatást teszünk.



### *Altestgyulladás.*

A' beteg legelőbb egy nem igen mély-  
 ülfürdőt vesz meghanyagított vízben, a' melly  
 még is minő erős vagy gyenge a' gyulladás,  
 hosszabb vagy rövidebb ideig tartson. Az-  
 után vizes lepedőbe göngyölítetik és béta-  
 kartatik, mellynél még neki egy különös  
 borogatvány az altestére tétetik. A' lepedők  
 gyakran majd minden fél órában cseréltetnek,  
 és a' hol szükséges egy fris ülfürdő is véte-  
 tik. Ha a' gyulladás alább hagy, akkor a' le-  
 pedő valamelyest tovább marad rajta, ugy  
 hogy naponkint mintegy tiz egész tizenkét-  
 szerig cserélünk. A' beteg a' kitakarásnál vál-  
 tozva hidegen lemosatik, és osztán mingyárt  
 megint bétakartatik. Ezen bánásmód alatt  
 gyakran vizet kell inni, de csak kisebb ada-  
 gokban.

Gyengélkedő személyeknél, asszonyok-  
 nál, és gyermekeknél mindig hanyagított vi-  
 zet veszünk, legalább eleintén. Egyébiránt  
 többet erről a' mellgyulladásnál.

### *Vér folyások*

vagy megsértések' következtései, hol jó hideg  
 víz vagy jég tétessék föl, mig a' sebész bé-  
 kötözi, vagy egyes edények gyengeségétől  
 vagy a' vérnek a' meggyengültt részeirei  
 tódulásától származnak. Felrakott hideg ho-  
 rogatások legjobb szer a' vér megállítására.

### *Az orrvérzés*

megszűnik ha az arcot, nyakat, és nyakhátot mossuk, hideg borogatást a' test körül teszünk, és hideg lábvizet veszünk. Szükség esetében használjunk ülfürdőt, és dörgöljük mellette az egész testet fris vízzel. A' nemző részekre is hasznosak a' borogatványok.

### *Vérhányás és vérhurul*

az aranyereseknél jöhet elő, melly esetben a' beteg, ha gyógyot használ, egynehány nap hideg kádba ne menjen, és minden felizgatást zuhany, erős izzadás, és efféle által elkerülje. E' helyett mell körüli borogatásokat, altestreiket, 's ülfürdőket veszünk, derekasan vizet iszunk, és nyugodtan maradunk.

### *Vérhúzás*

ha a' velő megsértésből támad, többnyire halálos. Néha még valamit hideg borogatások által lehet segíteni.

Ha aranyér következése akkor izgató borogatások a' test körül, ülfürdők, és gyenge izzadás jó szolgálatot tesznek.

### *Húdelállás*

nedves borogatások, és ülfürdők által megindítatik.

## *Anyaméhfolvás*

hűvítő borogatások által az altesten, és szükség esetében fecskendések által megállítatik, mellette sok vizet kell inni. De a' fecskendéseket nem kell előbb tenni, mint a' borogatások nem segítenek.

### *Rendetlen havi tisztulás vagy annak kimaradása*

könnyü izzadás, hideg lemosások vagy fürdők, láb és ülfürdők, altest körüli borogatványok, és derekas vizivás által mozgással legbiztosabban rendbe hozatik. Számtalan esetek fordultak elő, mellyekben a' gräfenbergi gyógy hathatós sikerü vala.

Éppen úgy

### *a' sárgaságnál*

a' viselősök is jól tesznek ha a' gyerekágy előtt egynehány hétig hideg mosdások és szabad légbeni mozgás által magukat erősítik, mi mellett nekik egyszerű étkekkel és vízzel kell élniek. Priesznicz neje mindig a' szülés előtti négy hétben naponkint hidegen fürdik, 's így könnyü és gyors szülésnek örvend, valamint kevés napok mulva jól és erőben érzi magát. Átalában az egész terhességi idő alatt ajánlja Priesznicz a' hideg vizet.

Ha a' méhburok jönni nem akar, akkor a' szülő ne vegyen meleg hanem hideg borogatványt az altestre, melly egy ideig rajta

marad, és célját ritkán hibázza el, valamint maga után rossz következtéseket soha sem hagy.

### *A' fejer folyás*

a' hideg vizben biztosan gyógyot talál. Ülfürdők itten különös hatásuak. Minthogy az gyakran a' puha nevelés' következtménye, és a' sok ülésé, tehát legtöbbnyi ilyen betegnek a' hideg fürdők' folytonos használasát, vagy lemosásokat, és hozzámért mozgást lehetne ajánlani.

### *Magömlés és folyás*

okai ezek: önfertőzés, fölösleges elhálás, ingerlő szerek használata hányás erötetésre; gyenge természetüeknél a' mérték fölötti tanulás is 's a' t.

A' legjobb 's tan egyedüli szer itten a' vizgyógy, ha gyanitjuk, hogy a' vérbeni csipőség okozza a' nemző részeken ingert, akkor az izzadást kapcsoljuk vele össze. Egyébkor fürdők, gyakori lemosások, zuhanok, és kivált ülfürdők elegendők. Ha nincs zuhany akkor nap közben többször hidegen öntessük le magunkat vagy használunk pezsfürdőt mint már leiratott. Legkevesebb tízminutomig tartuk ki, és naponkint kétszer vagy háromszor vegyük elő. Szinte ugy az ülfürdőket, mellyeket általában éppen a' lefekvés előtt venni nem szabad. Ellenben az egész testnek leöntését haszonnal fordíthatjuk a' lefekvés előtt. — A' zuhanynál a' su-

garat kivált a' keresztcsontra ejtsük, és mellette a' nemző részeket fris vízzel jól bédörgöljük. Az ágybamenésnél a' fejhátrai borogatvány, melyet, a' hol lehet felujítani kell, gyakran nagy hasznu.

Az élelem egyszerű, és szeliden tápláló. Tehát tej, könnyü kenyér, gyümölcs, 's efélét kell kiváltképp enni. E' mellett kerüljük ki mind az erősen táplálót, 's főképp minden ingerlőt, savanyu és nagyon zsiros ételeket, estve vagy semmit se együnk vagy igen keveset, a' lefekvés előtt sokat inni sem kell, hogy a' megivott viz' nyomása ingert ne okozzon, tartóztassuk szorgosan mind attól magunkat a' mi kívánságinkat fölizgathatná, buja személyekkel társalgástól, szerelmes olvasmányoktól 's a' t.

A' magfolyás megszűntével ugyan azon bánásmód folytattassék. Mind a' két esetben pedig, nem csak a' helyeli nyavalya ellen kell kikelni, hanem az egész test gyakori fürdés és zuhany által erősítettessék meg.

### *Ingyengeség*

melly egyébkinél más szerek által nem igen könnyen gyógyítható, még is a' hideg fürdők és zuhanyok használatában, akár miféle oka legyen is annak, legbiztosabb és gyorsabb gyógyulást talál. Az izzadás itten nem szükséges vagy pedig csak kicsin mértékben. Gyakori fürdés 's mosdás, sok mozgás a' szabad levegőben, könnyü ruhák, egy kimért

többé hideg mint meleg élelem, ellene a' legjobb szerek. Gräfenbergen sok szerencsés gyógyítások a' betegség ezen nemében sikerültek.

### *Á l m o s s á g,*

a' melly gyakran előfordul 's többször rossz emésztéstől és a' gyomor megterhelésétől jön. Az evés ivásbani mértékletesség mellett, ha belép tegyünk hűvítő borogatványt a' test körül, vegyünk naponkint egy vagy két alövetet, és igyunk sok friss vizet, kiváltkép a' reggeli fölkelés előtt. A' mosdás vagy fürdés után vegyünk még fejfürdőt, mellynél a' fejet jól dörgöljük, és leszárítjuk; ugyanazt még lefekvés előtt ismételhjük. Asztal után tegyünk könnyű mozgást a' szabadban, ha nagyon meleg nincsen.

### *Á l o m t a l a n s á g*

hideg lemosások és szabadbani mozgás által valamint ételbeni mértékletesség által elmelőztetik. A' lefekvés előtti mosdások jó szolgálatot tesznek; kevesbé az egész fürdők. Kis gyermekeknél legjobban segít a' vizes lepedőkbei göngyölítés.

### *I s z á k - r e s z k e d é s*

hideg fürdők által izzadás nélkül szabad légbeni mozgással, 's szellemi foglalatosságtól magatartóztatással gyógyítatik.

## *Nyavalatörés.*

Ha még nem idült hideg fürdők és vizivás által könnyebbitetik, Priesznicz keves reményt nyujt azoknak, kikben a' nyavalya már megrögzött, a' kigyógyulásra.

## *G ö r c s ö k*

egyes részeken vizes kézzeli erős dörgölés által megszünnek.

## *Dermesztögörcs*

Gräfenbergen olly betegen gyógyítatott ki, kinek már az orvos is halálát elkerülhetlennek állitá, következő módon: Két óra hosszatt dörgölé őt Priesznicz hideg vízzel az ülfürdőben, azután annyi ideig megint ágyba téteté, újra megint hideg vízzel dörgölé 's ezt egész éjjen át felváltva folytatá, mig a' beteg elkezde egy keves lélegzetet venni; osztán valamivel tovább hagyá nyugodni. A' következő napon a' beteg szemeit fölnyitá, és még a' hideg kádban, hova újra megint vitetett néhány pillanatig fel is állhatott, de eszéhez még nem jöve, ugy hogy senkit sem ismere. Azon idő közben, mellyet a' kádban eltölte, fölemeltetett, és egy kis tüzfecskentyüvel zuhanyoltatott, 's megint az ágyra tétetett, hol egynehány óra mulva újra magához jött. Harmad napra, megint jární tudott 's a' negyedekre már fölgyógyultnak tekintethetett.

### *Könnyű görcsök*

egyres részekben, a' fejen, a' lábokban 's a' t. a' végekeni derekas dörgölés által hideg vízzel gyorsan eltávolítatnak, mint ezt Gräfenbergen több példák igazolják.

### *Vértorlások*

kivált a' fejnek, gyakrabban jönnek elő. Szokásképp asztal után meleg és hevítő italokra, kedély felizgásokra 's a' t. lépnek be.

Egyének, kik ezekben szenvednek jól tesznek ha magukat hevítő és ingerlő tápszerektől megtartóztatják, csak mértéklesen esznek, asztalnál sok vizet isznak, evés előtt 's utána séta mozgásokat tesznek, tartós elme erőtetések tenni nem szoknak, kedélyi és anyagi felizgást elkerülnek, kivált asztal után a' szellemit nyugodni hagyják, és a' hideg vizet allöveti alakban, megöntéseket és ülfürdőket gyakran használnak, mellynél hogy a' sűrű, tisztátlan vér meghigítassék, valamellyest izzadniok kell. Az ülfürdők itten sokáig, legkevesebbé egy óráig tartsanak, egyszersmind hüvítő borogatványokat kell a' fejre rakni. A' hideg víznek helyeli használása erős de rövid legyen, és gyakran ismételtessék, hogy a' kiszélesített edények össze huzattassanak, és a' meggyengített részek erősítessenek. Gyakran elég egy hideg lábfürdő, hogy a' fej megkönnyebbüljön, mellynél szintén ugy borogatást tehetünk



reája. A' torlásokban szenvedők jól tesznek ha mindegyik fürdőbei lépés előtt egy pohár fris viz által a' benső részeket meghűvítik, hogy a' külső hideg által belnek hajtattott vér a' hőséget a' nemesebb részekben, és a' vértorlódást ne nevelje. Néha a' torlódások olyan erősek, hogy görcs és öntudatlanság következék, ilyenkor ülfürdők két óra hosszatt is tartva, douche, izzadás, és fürdés állhatatosan folytatva sikeresek, sok izzadás még sem jó, minthogy az által következtet felizgás a' vértorlódást inkább csak neveli.

Azon betegségek között, mellyek a' megromlott emésztéstől származnak talán

a' *Köszvény*

minden alosztályaiyal: u. m. *arczfájás, láb-köszvény (podagra) kézköszvény (chiragra) fejköszvény, a' körül csapongó* vagy *atoni köszvény's a' t.*, a' legérezhetőbb. — Okai szokáskint az altest betegségeknel előadattak. Fő ere az altest hasonlatossági-készületeiben van, hol mérték fölötti savanynemzés megy végbe, mi okból is minden savanyü éldelete káros. A' köszvénynek szokáskép láztól kísértetett éles megtámadásai a' természet gyógykísérletei, valamelly részben összegyültt igen csipős köszvény anyagot kiválasztani, melly az inak hüvelyéhezi érsnél a' legrettenetesb fájalmakat okoz. Szokáskép a' köszvény phosphor-savany meszüllepélyt alakit a' csuklók izmain, vele

gyakran izomkihajtások is jönnek elő. A' húd, izzály, a' kelevények 's a' t. magukban foglalják ezen meszet, miről a' gyógynál könnyen meggyőződhetünk.

Egy erős, mértékletes diaet nélkül a' köszvény gyökeres gyógyítása éppen lehetlen. Az orvosság ezen betegségben semmit sem használhat. Legjobb szer a' vizgyógy prieszniczi elvek szerint alkalmazva; a' vizivása a' betegségi anyag csipőségét meghigítja, és annak kigőzölgését előmozdítja. Lehetetlen, hogy egy csepp köszvényanyag négy csepp viz által meghigítva azon fájós hatásokat okozza, mint midőn valóságában működik. Egy hígított csepp választó viz nem rág többé lyukakat az anyagon, melyet csak imént átluggata. — Az izzadás fő dolog a' köszvénynél, de még sem kell igen nagy fölizgatásig vinni. A' tulzás semmire sem szolgál, az csak még több betegség-anyagot izgat fel, és a' testet szükségtelesen gyengíti. Elejente csak keveset izzadunk, és nem is sokat fürdünk. A' douchét csak akkor szabad használni, ha a' testben létező elválott betegséganyag jól elizzasztott, és az erősen üllepültnek felizgatása forog fenn. Elénte mingyárt iparkodunk a' bőrt megkeményíteni, minthogy ezen létszer gyengesége gyakran éles rohamokra okot ad, és munkássága a' nyavalyának gyógyulását elősegíti. Enn. kokaért kerüljük a' nedves té-

rekbeni tartózkodást, vastag ruhákat, gyapot bőrfedezőt, bundákat, meleg szobákat 's e' f.

Éles rohamoknál ül vagy félfürdők egészeni meghülésig, néha két óra hosszatt vétetnek, még sem jó magát a' gyulladó részt egyenesen a' viznek kitenni. Ezt borogatjuk, és a' hideget más részekre hagyjuk béhatni. Névszerint ez a' magasabban fekvő részeknél könnyen eszközölhető. — Lábköszvénynél azonban gyakran hideg lábviz gyors segélyt nyújtott. Egy köszvényroham a' csipőben melly már hónapokig kinzott, hideg lábviz által 's utána két óranyi nyugalommal az ágyban egészen elmellőztetett, úgy hogy a' beteg nyomát sem érzi.

A' köszvénybetegéknél szokáskép a' kórjelek erősek; kiváltképen ha jó diaetet nem tartanak. De még is mindig ül- és félfürdőkkel, vizes lepedőkbei göngyölítéssel 's a' t. veszély nélküliekké tétetnek. A' kórjelek alatt a' gyógyot gyengébben használjuk, sokat ne izzadjunk, a' nagy kádot és douchet félbehagyjuk, mértéklesen eszünk, és minden fölizgást elkerülünk. Fejköszvénynél minden szellemi munka, olvasás, bosszuság 's a' t. szorgosan megszünjék, mi által a' betegséget más részekből a' fejfelé huzhatjuk.

Az egyes betegrészek mindig izgató borogatásokkal födetnek. A' betegrészek erős douchirozása is igen sikeres. Csak az Istenért fejköszvénynél a' fejet douchirozni őrizkedjünk, a' fájdalmakat így igen

fölizgatnók benne, és a' fájdalmakat kiállhatlanokká tennők. — Fejközzvénynél vagy arcfájásnál a' borogatványok hordozása igen ajánlandó, melyeket mindig viselhetünk, míg szoros életrendhez nem szoktunk, miután minden kár nélkül félbeszakaszthatjuk.

A' tulajdonképi fejközzvény - rohamnál vagy arcfájdalomnál gyakran a' fejnek hideg vizzeli leöntése vagy egy fertály órányi viz-pezsgetés használ. De ha a' roham tüzes, és ez által nem távozik, akkor szükséges hosszabb ül, vagy egy egész két órányi félfürdőt venni, mellette sok vizet inni, és reája minden esetre lábfürdőt is következtetni, a' mi szokás-kép elégséges. Ha csupán a' fájdalom hagy alább és egészen meg nem szűnik, akkor jó egy hideg szobában járkalni, a' fej körül borogatást tenni, melyet már az ülfürdőben tennünk kellették reá, és hideg vizet fölösleg innunk, mi által a' fájás két három órányira el fog mulni. Hogy ha mind ezeknek daczára még sem alhatnánk, akkor egy 35—36° R. foknyi meleg lábvíz a' fájdalmat végképpen lecsendesíti, és az álmot meghozza. Ez ugyan Priesznicz rendszabálya ellen vagyon, a' ki meleg vizet soha sem veszen; de tapasztaltott, hogy egyesleg egy lábvíz maradandó kárt nem okoz, kivált ha a' következő napokon reája a' lábokat megint hideg fürdőkkel erősítjük.

Ha a' fájdalmat legyőztük, akkor szükséges néhány napokig békével maradni, nem zszadni, hanem legnagyobb részinte az ágy-

ban fekünni, hogy könnyen kipárologjunk, és mindig ül és lábfürdőket egymással cseréljünk, valamint a borogatásokat is az arczon változtassuk. Minden fürdés után hideg térben mozgást tegyünk, a főt fedetlen hagyjuk, és csak borogatást tévén reá, a többi testrészeket jó melegen felöltözve tartsuk. Ha kár nélkülinek gondoljuk, akkor gyengén izzadni megpróbálhatjuk, de reá ne fürödjünk a hideg kádban, hanem hideg mosdásokkal elégedjünk meg, melyekre mingyárt ülfürdő és ez után egy rövid lábfürdő következhetik. Ez az egyetlen ismeretes bánásmód az, mely a rettenetes arczfájást nem sokára elmellőzheti. Még ehhez az akaratszilárdsága is ugyan megkivántatik, és minél gyorsabban lépünk az öntözésekhez és ülfürdőkhez, annál hamarabb elmulik a roham, igen az osztán gyakran keletkezésében elnyomatik. Egyébiránt az a haszon van mellette, hogy már a következő napon, vagy tüstint reá a hideg légnak kitehetjük magunkat, a nélkül, hogy felujulástól félni kelljen, a mi a szokott meleg bánásmódnál mindig megtörténik.

A rohamokon kívül többeknek, a fejköszvényben szenvedőknek, tanácslandó lenne fejfürdőket használni, hogy a fejben erősen ülő anyag fölizgattassék, és eltávolításék, mi osztán szokás szerint egy kelevény által történik, mely a fülben fölfakad. Ezen esetben ne hagyjuk félbe a fejfürdőket, ha-

nem a' fájdalom daczára erősítsük meg azokat, de mindig egy nedves ruhácskát hordozunk a' fülben, és borogatást a' fejrészen, mellyen a' fájás vagyon. Mihelyt a' kelevény megfakadt, mingyárt az állapot jobbulása lép be. Némellykor nem fakad fel, hanem kiizzad. A' fejfürdőket még sem lehet mingyárt a' gyógy elején használatra ajánlani, hanem akkor miután már az egész testrei közönséges hatással ez már tetemesen megtisztított, és már igen nagy felizgástól a' legnemesb részekben nem félhetni. — A' fájdalom egyébiránt, mellyet a' fejfürdés által okozott kelevények tesznek, egészen másnemű mint a' szokáskenti arczfájás; az kevesbé dül a' fogak és halántékok körül, inkább szuró mint szaggató, és többet a' fülnek szorul, nem is olyan fájdalmas, jóllehet néha több éjjeken át az alvásban akadályoz. A' csikorgás, melly az arczfájásnál a' fogakon érezhető itten egészen hallhatóképp a' fülön jelenkezik, és nem ugy mint amannál felujult kinok kalauza.

Hogy mind azok, kik fejköszvényben szenvednek a' gyógy alatt szellemi erőtetés-től, bosszuságtól, borral, kávévali élestől röviden mind attól magukat tartóztassák, a' mi felizgást okozhat, olyan tanács, mellyet kiki önmagának adni képes, de mellyet sok betegek nagy kárukra nem mindig követnek. Szabályul vehetjük föl, hogy mennél erősebben izzadunk, annál kevesebbet kelljen

dolgozni, minthogy az erős izzadás által úgy is nagy fölizgás okoztatik, és arra elegendő hogy egyszer a gyógy közben könnyebben érezzük magunkat, egy nap az izzadással felhagyni. Egyébkint ha a' gyógyot használó köszvény betegnek az idő hosszának tetszenék, akkor olly meggyőződéssel erősítse magát, hogy az más uton még hosszabb lenne, és hogy máskor szokás szerint azt vesszük fel: *hogy a' köszvény meggyógyíthatlan.*

Későbbi tapasztalások azon meggyőződésre vezettek, hogy a' köszvény fájdalmának nem mindig anyagi okokban vagyon alapuk, hanem hogy, névszerint az igen elgyengültt egyéneknél azok gyakran ideges neműek. Ezen esetben különösen a' szellemi befolyásokra kell figyelni, és a' beteget minden felizgástól, jöjjön az izzadástól, fürdéstől vagy egyéb okokból szorgosan megóvjuk. A' Hydrotherapiában egy igen kiszélesedett dolgozatot adand szerző a' köszvényről, annak okairól, lényegéről, és gyógyításáról mire itt az olvasókat előleg figyelmezteti.

### *A' rheumatismus*

az által különbözik keletkezésére nézve a' köszvénytől, hogy nem megromlott emésztés' következete, hanem inkább meghűtésnek, melly által a' test valamely részén ártalmas anyag gyült össze, és ott gyulladós kórjeleket mutat. A' velebánás majd ugyan az mint a' köszvénnel, mellynél a' beteg

részek kivált douche, és borogatások által gyógyítandók. Mennél valaki bőrét jobban elpuhítja, annál könnyebben a' rheumáknak kitétetik.

A' köszvény és rheuma sok szerencsés gyógyítási eseteit itt elszámolni rövidség okáért nem a' kitűzött czél lenne, csak arra szükséges még egyszer emlékeztetni az efféle kigyógyultakat, hogy a' mértékletes életrend mellett tovább is folytassák a' rendszeres friss vízzeliélést 's magukat erősítve a' visszaeséstől tartóztassák.

*Mirigy- és angol betegség.*

Többet mint a' köszvény, melly csak később képezi ki magát, veszedelmes betegségek ezek a' gyermekkorban, mint rossz életrend' sok és nem jól választott tápszerek következménye, miokért is azok csak igen szabályozott életmóddal, czélirányos tápszerekkel, a' hideg víz által gyökeresen meggyógyíthatók. A' vöregre és az angol betegségrei hajlam örökösült lehet, ha a' szülők e' nyavalyában vagy köszvényben 's a' t. szenvedtek. Szokás szerint pedig az alap már a' bölcsőben oktalan anyák és dajkák által, kik a' kis ember minden kiáltását egy képzeltségségnek tulajdonítják, tétetik meg. A' borju addig szopik míg jól lakott osztán ott hagyja, a' csecsemő addig szopik míg neki elég, és osztán elfordul tőle. Ha pedig, a' mint most fájdalom közönséges, nem az anyától szopik, hanem mesterségesen neveltetik, kása, két-



szersült, forralt tehéntej 's a' t. által, és ad-  
dig étetik, míg a' neki rendelt adagot el nem  
fogyasztotta. Innét a' gyenge edények el-  
fojthatnak, 's a' rendes emésztés akadályoz-  
tatik, 's a' szorgos anya nem tudja gyerme-  
ke baját elgondolni, holott mindig a' fenne-  
vezett rendetlenségekben keresendő, és ha  
szenvető gyermekeiken még gyökeresen  
segíteni akarnak mindenek előtt szoros élet-  
rendhez 's a' friss vízhez nyuljanak több  
ilyen bévezetett tapasztalások után tanács-  
landó.

A' mirigy 's angolbetegséggeli bánásmód  
a' hideg vízben mindig szerencsés, 's ked-  
vező gyógyra talál, de azt szoros életrend-  
del kell támogatni, a' mi főképp könnyű  
leves-étkekből állhat. Eleinte a' nedves lepe-  
dőkbeni izzadást kell elővenni, melyre ha-  
nyagított vizzeli mosdásokat következtetünk  
később, és erősebb egyéneknél a' hullám-  
fürdők kitünők. A' betegnek erős dörgölése  
a' hideg vízben, 's a' hullámcsapás fődolog.  
A' megdagadt mirigyek melegen tartatnak,  
és ha gyulladnak vagy evesednek izgató bo-  
rogatásokkal fűdetnek. — A' gyógy lassan,  
de biztosan halad. Még is sok kitartás ki-  
vált az életrendre nézve tartozik hozzá.

Egyes részek gyulladásai, az izmok fel-  
dörgölései 's a' t. mindig borogatásokkal gyó-  
gyítatnak. Ha erős a' gyulladás, akkor egy  
alább fekvő részen hanyag vagy hideg víz  
fürdőt veszünk, melly bánásmód' bizonyos

sikerü alkalmazását több próbák megerősítették; — Az innen nem ritkán támadni szokott csontszú is illy bánásmód által biztosan eltávoztatik.

A' főnebb nevezett két betegségekkel összfüggőleg 's majd mindig az emésztési hiányból támadólag van a'

### *K a n y a r ó*

az evveli bánásmód hasonló az előbbihez; a' beteg nedves lepedőkben izzad, 's a' szenvedő részekre borogatások rakatnak, a' douchet is jól behatólag, kivált olyan helyeken hol előbb kanyaró mutatkozott, használjuk. A' gyógy lassu, 's kitartást kíván. — Itt is kell az emésztő edények kímélésére, és erősítésére tekintetet venni, 's minden savanyut, és sóst elmellőzni. —

### *Orvosságbani 's kivált kénesősinslódésbeni*

betegeknél beható 's erejükhez mért vizgyógy ad csak egyedüli reményt a' fellábbodásra mennyire ezt a' megromlott létműszerek engedik A' gyógyot mégis vigyázattal kell használni, minthogy könnyen igen sok betegségi anyagot izgatunk fel, és a' természeti gyógyerő rajta erőt nem vehet, egyedül szakadatlanul 's következetesen kell keresztül vinni, és a' betegnek itten annyit kell tenni, mennyit csak ereje megenged. A' beteg izmok' douchirozása igen ajánlandó, és nagy könnyebbülést szerez. —

Ezen vegy-elfajulásnál (*Discrasie*) különös az hogy a' betegségek megint mind föllépnek. Nevezetesen olyan egyéneknél, a' kik előbb bujasenyvesek voltak, de ezért nem kell aggódnunk. Ha ezen kétséges jelenésekkel rendesen bánunk, akkor a' viz mind a' régi mind az új bajt elveszi. A' kiizzadott orvosszer erős szaga, a' nyálfolyás, melly itten folyvást beáll, ha a' testben eddig elrejtve volt kéneső az őt körülvevő nyálkától megszabadul, és a' létmű elegendőkép meg van erősítve; hogy azt elhajtja, ezek bizonyos jelei a' testben jelenlévő vidéki anyagnak, valamint a' gyógy sikerének.

Ezen hosszas bajnak közönséges oka

a' bujasenyv.

Ezen iztóztató betegség, mellyet a' könnyelműség mindig tovább terjeszt, és mellynek az ifjúságot a' testgyönyör vétkeiktől egyedül vissza tartania kellene, melly a' mi nemzedékünk elgyengüléséhez bő segílyt nyújt, legbiztosabban a' hideg viz által gyógyittatik. A' mi leginkább izzadás, 's borogatás által megyen végbe. Gräfenbergben több illy betegek nyertek tökélyetes kigyógyulást, ha a' baj már elévült akkor naponként kétszeri izzadás, a' sértett tag' borogatása, csendes magatartás csak azért is megkívántatik, nehogy felizgás által a' mérreg a' nedvekbe átszállitassék, itten tehát a' douchirozás sem lenne helyén, kive-

vén olly elavult bajokat, mellyek a' kénese-  
sinlődéssel egybe kapcsolvák, hol neki az  
anyagot felizgatnia kell. A' vizivás, és ha  
kiürítések szükségesek, nagyobb mértékben  
is sikeresen használtatik, a' tapasztalás sze-  
rint bévezetett másféle gyógmódok is azt  
tanusítják, hogy a' bujasenyv kiürítések ál-  
tal könnyebben gyógyittatik.

*Herzog* orv. tudor Drezdában néhány  
hét előtt két szerencsés következményü viz-  
gyógyot közlött szerzővel az első nemü, és  
másod nemü bujasenyvről, mellynek tagla-  
lása utóbbra hagyatik.



igen könnyü egy sovány, ingertelen életrend,  
derckas vizivás, a' tagnak nedves ruhácská-  
bai takarása, és a' hol szükséges kevés izza-  
dás által meggyógyítani. Még maguk az el-  
idült illyféle bajok is rövid időre engednek  
az ilyen gyógmódnak. Hust, zsirosat, és  
ingerlő dolgokat ki kell itt kerülni, hogy a'  
gyógy annál gyorsabb és biztosabb legyen,  
azért csak növény ételekkel éljünk. Ha bé-  
fecskenések szükségesek, legjobban hanyag  
vizzel történnek. A' kelevények nedves len  
darabkákkal borogattatnak. —

### *A' vizi betegség*

szabályos életrend, hideg mosdások, és viz-  
ivás által könnyebben elkerültetik, mint meg-  
gyógyittatik. Néha a' nedves lepedőkbeni iz-

zadás, és a' dagadt részek azokbani behaj-  
tása segít. A' bánásmódot legnagyobb kimé-  
lettel névszerint a' *mellvizkórnál* kell hasz-  
nálni. A' jobbulásnak az utolsó esetben több  
példáji jöttek elő.

### *Gyulladások*

akármilyen neműek semmivel sem gyógyíthatnak  
jobban és gyorsabban mint a' hideg víz ál-  
tal. Fő elvszabály itten, hogy soha se ma-  
gát a' gyulladt részt tegyük ki a' hideg  
viznek, hanem mindig egy kevesbé nemes,  
alább fekvő részt, hogy a' gyulladt résznek  
véredényei a' vízben össze ne húzódjának,  
és az által éppen a' vér elosztása lehetlen-  
né ne tétessék, 's hogy tovább a' fürdés  
után belépő visszahatas a' bajt újra elő ne  
hívja, vagy tán szaporítsa. A' beteg részt  
még is folyvást könnyen kifacsartt borogat-  
ványokkal bétakarjuk, hogy a' meghülés an-  
nál gyorsabban és könnyebben történjék meg.  
A' bánásmód itten olly egyszerű, 's a' foga-  
nat olly bizonyos, hogy a' baj gyakran egy  
két óra múlva megszüntetett. A' hideg fürdő  
által folyásnak indult vér meghűtetik, 's illy  
állapotban érinti a' gyulladt részt, 's a' benne  
összegyűlt vért lassankint meghűti, 's elosz-  
latja. Ez által a' vértömeg visszafolyása le-  
hetővé lesz, a' mi még a' végrészek dörgő-  
lése által, a' külső részek felé huzattatik.  
Azután egy erős fázást várunk be a' fürdőben,  
és miután így a' gyulladt rész meghűlt reá

tett borogatással együtt gyenge átgőzöltség végett ágyba fekszünk. A' veszélyesb tüdő 's altest gyulladásoknál, hol egyszersmind a' betegségi anyagnak elválasztatni kell, a' beteg nedves lepedő vagy pösztóba takartatik, a' szenvedő rész még különösen beborogattatik, 's gyenge izzadásig fekve hagyatik, mire néha még egy ülfürdő hanyagított vízben következik.

Ezen bánásmód a' körülmények által parancsolt változásokkal majd minden gyulladásoknál használtatik. Mell, torok, 's még agyvelő gyulladások 's a' t. általa gyógyítandók.

A' *bőrgyulladás* (vöreg, csúz) az egész testnek nedves lepedőket takargatása által legjobban gyógyítatik. Minthogy az közönségesen belső okból jön, mindig veszélyes tehát csupán a' beteg részt gyógyítani. Hosszas gyulladások, mint *szem*, *fül* 's a' t. általában nem helyel gyógyítandók, hanem az egész test egy többé vagy kevesebbé átható gyógnak alája vetendő, mellynél levezető fürdők használandók. *Egy erős, sovány, és kopár életrend, és vizivás gyakran az ő meggyógyításukra egyedül elegendő.*

### F á j á s o k

a' fejben, arcban míg a' nedvek okozzák a' fájást addig a' víz hathatós gyógyszer, de ha ideges akkor csak könnyítő; szemekben, fülekben, fogakban, torokban, mellben, altestben, borogatások, és ül- vagy lábfürdők

által szüntettnek vagy legalább könnyebbítetnek meg. Ha ezeknek az okai belsők akkor a' betegnek keveset izzadnia kell. Derekas vizivásnak itten mindig jó következménye van. — Fogfájásnál a' foghust az ujjakkal jól dörgölhetjük, valamint az állkapczát és a' fülek melletti hátulsó részeket. Néha egy hideg lábfürdő hüvelyknyi magassággal segít, mellette a' lábakat derekasan dörgölvén, 's azután sétálni menvén mig azok megmelegülnek. A' mellfájás vagy rheumati (és ugyan igen közönségesen) melly osztán a' teljes gyógyra vagy borogatásokra is távozik, vagy az jele a' beteg tüdőknék, hol csak a' borogatások szereznek enyhülést, a' teljes gyógyot pedig használni nem szabad. Oldalszurásnál, ha az nem tüzes, borogatások és lábfürdők elégségesek. Külömben azon módon kell vele bánni mint a' mellgyulladással.

### *Skárlát, vöreg, himlő*

Alegjobban és minden veszély nélkül nedves lepedőkkel gyógyítatnak, mit mingyárt használhatunk, mihelyt láz mutatkozik, a' melyekben a' beteg a' nap és éjnek nagyobb részét tölti. A' minő erős a' láz olly gyakran eseréltetnek, és a' beteg ha izzadott mindenkor hanyagított (mintegy 10 fok. R.) vízzel lemosatik. A' láz és a' hőség nem jöhet ennél olly magas fokra, mellyet egyéb száraz bánásmóddal elérnie kell, és a' gyakran szá-

moru következményei ezen betegségeknek, nevezetesen a' felnőtteknél, sem a' gyermekeknél a' nedves bégöngyölítéssel általában nem félelők.

Reusz és több más orvosok a' kik a' viz gyógyban érdemet szereztek maguknak, a' hideg megöntözéseket inkább ajánlják. Priesznicz még is ha veszélytől kellene tartani merészletesebbnek állítja, mint a' nedves lepedőket, mellyeknél a' megfázástól vagy a' visszahatás kimaradásától semmit sem kell félni, minthogy az a' leggyengébb testalkatnál is a' bétakarás után azonnal bekövetkezik, és egy erős kigőzölgést vagy még izzályt is velehoz. Egyébiránt semmi más szer nincsen, melly a' láznak olly hamar erős gátot vetne és az ő romboló hatásait olly biztosan megakadályozná, azért a' fennemlitett betegségekben jó lélekkel kinek kinek ajánlhatók, Priesznicz 's őt elveiben követők tapasztalásból bebizonyíták tulajdon gyermekeiken is hogy a' felebb leirt gyógymódnak sikerét mindig érezték.

### *Influenza, hurut, erős nátha.*

Legjobb ezen bajokban a' mértékletes, növényi életrend, nyugvó magatartás, és ha szükséges nedves lepedőkbei behajtogatás, a' vizet kissébb adagokban kell inni 's a' torok bántalmaknál valamivel többet. Ha ülfürdők szükségesek, azok hanyagított vízből legyenek. A' hideg vizet a' nyálkabőrök ingeré-



nél általában vigyázattal kell használni. Közönségesen csendes nyugvás az ágyban, borogatások és mérsékelt életrend sokkal jobb mint minden erőtetett avatkozatok a' természetbe, legyen orvosság, avagy viz által.

### *A' köhögés*

ollyan betegséganyagból ered, melly a' tüdőre vagy légcsőkre szállott, és ezt a' természet eltávoztatni iparkodik. A' természeti győgerőnek ezen működését nedves lepedőkbeni izzadás, és mell 's gyomor körüli borogatás által támogatjuk. Gyakran a' vizivás és egy hideg fürdő segít.

### *A' gyulladós, vagy lob-láz*

gyorsan és vész nélkül nedves lepedőkbeni hajtogatás által gyógyítatik. A' dolog abban áll, hogy elénté a' lepedőket fél óra időközben mindaddig cseréljük vagy nagy hőségben előbb is, míg az izzály ki nem tör. Azután a' beteg lemosatik, 's a' mintézés szerint egy rövid ülfürdőt vesz, és lassan sétálgat. Lásd: „Borogatások“

### *Az idegláz*

nem ragadna el annyi embert, ha a' hideg vizzeli módszer elég ismeretes volna, és használatnák. Kezdetben elegendők a' hosszú hideg fürdők. Ha a' betegség már nevededett, akkor egy átható bánásmód, mellynél a' fél-

fürdők derekas dörgöléssel összekapcsolva főszerepet játszanak, használtassanak.

*A' váltó vagy hidegláz*

hosszu ül- vagy félfürdők' által derekas dörzsöléssel egybe kapcsolva, vizivás egész hánytatás vagy hasmenésig, izzadás, és szoros életrend a' használandó szerek.

*Gyomor, epeláz, rothasztóláz 's a' t.*

mint a' loblázak gyógyítatnak. Csak hogy a' bánásmód a' mintézés szerint kevesebbé békítő. Sok vizivás a' földolog.



**K e l e v é n y e k.**

Mindenféle nemből melegítő borogatásokkal gyógyítatnak. Az izzadás előmozdítja a' gyógyot. Némelly kelevények borogatás által rosszabbá lesznek. Olyankor csupán száraz vásznat teszünk reájuk, és a' beteg tagokat hanyagított vízben fürösztjük.

*A' sipolyok*

gyógyításáról több példák jöttek már elő hol a' víznek hathatós ereje minden egyéb orvosságok fölött tapasztaltatott. Teljes gyógy-és a' szenvedő részek fürösztése használtatnak a' körülmények szerint itten.

### *Fene és csontvész*

a' Priesznicz bánásmódja által többször meggyógyítottak. A' Schrotti életrend a' hidegviz használatával 's megkivántató izzadással a' nyavalyát biztosan és gyorsan kigyógyítja. Egy illy beteg asszony egymásután naponkint 3 óra hosszatt 150szer nedves lepedőkben izzadván minden fürdés vagy mosdózás nélkül; — midőn a' természet már több izzályt nem akara kiadni vagy inkább a' hő a' fölötti izzadás által annyira elgyengült, hogy pihenésre volna szüksége, 4 hétig az izzadás félbeszakasztott, csak közidőben ha a' beteg hőséget vagy fájdalmat érte, megint izzadnia kelle, kigyógyult. Étele 11 hétig dara és zsemle levesből állott, később keves marha húst is szabad volt ennie másfélivel együtt, csak zsirosat, és puffasztó eledeleket nem. Mastallicz orvos is Bécsben egy 60 éves asszonyt a' mellfenétől vizgyógy által megszabadított.

### *Körömméreg*

nedves ruha darabkákkal borogattatik, és mellette az egész gyógy (douche nélkül) használtatik. Nagy fájdalmaknál hanyagított kézfürdők vétetnek.

### *Persedékek 's részfoltok*

bizonyosan Schrott főnebbi bánásmódja szerint hideg mosdásokkal egybe kötve elmúlnak. Szoros életrend nélkül hosszú gyógyot okoznak.

*Fagydaganat és fagyott tagokra*

melegítő borogatások rakatnak, ha lehet mellette valamellyest izzadni, annál jobb.

*É g é s e k*

a' hideg víz gyors használata által legjobban gyógyítatnak. Az égett tagot vagy addig tartjuk a' vízben, míg a' fájdalom meg nem szűnik, vagy nedves ruhával kötözzük, 's gyakran felujtva. — Ennek sikerét több szerencsés gyógyok bizonyítják, még az egész testen megégetteken is.

neves lepedőkbeni izzadást kíván,

*A' s e b e k*

hideg vizzeli borogatásokkal legjobban kötöztetnek. A' francia sebészek itten különösen, és nagy szerencsével használják azokat, mert általuk a' gyulladást megelőzik, és a' sebet tisztán tartják.

*Csonttöréseknél*

jó, az eltörött részt folyvásti borogatásokkal bétakarni, nehogy a' seborvos megérkezte előtt gyulladás, és földagadás következzen, és a' csontok helyre igazítása megnehezitessék. A' borogatások változtatandók, ha nagyon megmelegülnek.

*Kifezamlásoknál*

(három négy napig) félóra hosszatti hideg fürdők vétetnek, mellyeknél a' helyet derekasán

megdörögöljük. A' hol fürdőknek helyök nem lehet, a' borogatványok gyakran ismételtetnek, és hideg vízzel jól megdörzsöltetnek.

*Hideglábak, és bűdös lábizzály*

éjjen át borogatásokkal gyógyítatnak, mire lábfürdők vétetnek. Utána mozgás szükséges. — A' mintézés szerint izzadás.

*A' tagok' gyengesége*

hidegfürdőknek, és mosdásoknak enged.

*Szemek' gyengesége*

mosásoknak, a' szemek nedves darabkákali borításának, a' szemek douchirozásának egyszerű készülettel, melly egy pléh czilinderből, és egy ez alá tett, az alsó részen fölfelé bajtott csóból áll, melly egy átluggatott fejjel láttatik el, és ez a' cylinderbe öntött vizet finom sugarakban fölfelé fecskendi.

*N e h é z h a l l á s*

gyakran a' fülek és halántékok körüli borogatványok folyvást hordozásával elemeltetik. Volt gyógypélda, hogy illy időszakai bajtól öt nap mulva is megmenekedett a' szenvedő, és tartós egészségnek örvende! —

---

# V i z d a l o k.

---

## I.

Embertársim! éledjen föl  
A' bizalom bennetek,  
'S szünjék egyszer czélszerűtlen  
Működni már eszetek;  
„Élet és kedv derüljön ki  
Ha egy tiszta forráshoz  
Közeledtek, 's szívügyódva  
Fogjatok az iváshoz“! —

Áldott a' szép természetben  
Minden szelid szőlő-tő!  
De csak ugy, ha bölcs rendjében  
Visszaélés be nem jó;  
A' művészség' készitményi  
„Savany nedv és más szesz-él“  
(Sajnos példák igazolják)  
Hányszor borúra nem kél. —

Im a' légnék madarai,  
Az erdőnek vadai,  
A' föld minden növényei,  
A' vizeknek halai

Intnek mi legyen rendelve  
 A' szomjat megenyhíteni,  
 „'S minden viz-ér hogy serkesztve  
 Van: „az éltet deríteni.“ —

Innét fakad a' tartós'b kedv,  
 Innét józan ész 's ép test,  
 Innét az egészséges'b nedv,  
 Innét a' vér szebb szint fest;  
 Itt már magvában eloszlik  
 A' betegség' anyaga,  
 'S nem környez itt élet-hosszig  
 A' mánornak maszлага. —

Dalra tehát minden ajak  
 Zengj az ég' 's föld urának!  
 Bájlóbb hangon hálát adva  
 Leplei hogy titkának  
 „Elménk előtt fölterülnek,  
 „És az emberi nem már  
 „Közelítvén fő céljához,  
 „Egy boldogabb szakra vár.“ —

Vizet l'ány a' billikomba  
 Palaczkokat tölts tele!  
 A' ki beáll ép körünkbe  
 Rendre üritesd vele;  
 Az első áldást gyöngyözzön  
 „A' *Honért* és *Királyért*“  
 A' második és harmadik  
 „*Vizbarátink* javáért!“ —

V . . . gh.

## II.

Agy-zavaró bor félre előlem  
 Életadó fris viz italom,  
 Tőle vidul a' lankadozó test,  
 Tőle nyer éltet játszi dalom.

Mig sokan a' bús pincze-homályban  
 Vészteli kedv kap karjaira;  
 Én leterülök szomjamat oltó  
 Hús patak árnyas partjaira;

Ott az ujitó nedvet iszom, majd  
 Benne füresztém tagjaimat  
 Cseppjeitől a' vig élelenség  
 Szálja meg izzadt homlokomat.

Fellobog a' bor lángerejétől  
 A' kizsarolt kedv, 's életerő,  
 És e' becses kiucs égve enyészik  
 Unt napokon bajt hozva elő.

Tiszta vizemtől éber az elme  
 'S vidor egészség futja erem;  
 Gyógyszerem a' viz, tőle hanyatló  
 Életerőmet vissza nyerem.

Látom essőtől éledez a' tér,  
 Diszkoszorút nyer fű, fa, virág,  
 Tőle tenyészik 's hozza gyümölcsét  
 A' kikiáltott hírü borág. —



Nékem is — a' szép májusi reggel  
 Messze lakomtól hogyha kicsal —  
 Erdei forrás tiszta öléből  
 Kéjeket ád a' biztos ital.

Munka ha fáraszt 's nyári melegben  
 Hő ajakimhoz vágyva viszem,  
 A' Tokaj ormán szűrtt csoda nedvet  
 'S vele barátit, csak nevetem,

Habkebelű lány! nézd mi sietve  
 Fut le előttünk a' patak-ár,  
 Tölts poharamba tiszta vizéből  
 Mig zivatartól nem lepi sár.

Rózsakorú lány! így fut az élet  
 Szedni siessünk báj örömit,  
 Folyja el ajkam csókjaid árja  
 Hogyha szerelmem lángja hevit. —

*Tompha.*

## III.

*Priesznicz' magyar emléke Gräfenbergnél.\*)*

A' homlok oldalán.

A' vaddal közitalt megkezdé vetni az ember  
'S gőgje fejében kór, agg leve és nyavalyás;  
Priesznicz vissza adá a' viznek régi hatalmát,  
'S ősi erőben kél újra az emberi faj.

Jobb oldalán.

*Priesznicznek*  
az emberiség' jótévőjének  
érdemeit  
hálásan méltató *Magyarok*  
üdvözlik

*Gräfenberg'*

életujító forrásainál  
a' később évek fiait  
hazájokból.

Bal oldalán.

MDCCCXXXIX.

Évben.

\*.) Tétetett b. *Vesselényi* vezérlete alatt 1839 jelen-  
vult hálás *Magyarok* által 15 m. nehéz, 5 l. ma-  
gas és 6 l. hosszú öntött vas orosz lány alak-  
ban, 44 m. nehéz, 5 l. magas talapzaton.

# TARTALOM.

**L. Szakasz.**

Előszó .. .. .	3
Bévezetési értekezés .. .. .	5
Óvóképi használata a' hideg viznek .. .. .	14

## II. Szakasz.

Védő vagy elemi gyógyszerképi használata a' hideg viznek .. .. .	31
Az életrend .. .. .	40
Az izzadás .. .. .	46
• Egészfürdők .. .. .	59
Félfürdők .. .. .	64
Ülfürdők .. .. .	67
Lábfürdők .. .. .	73
Fejfürdők .. .. .	75

Szemfürdők .. .. .	76
Lábfürdők .. .. .	—
A' douche (zuhany) .. .. .	77
Egyedüli lemosások .. .. .	85
Borogatások .. .. .	86
Egész test borogatása vagy a' nedves lepedők .. .. .	90
A' vizivás .. .. .	91
Béfecskendések .. .. .	96
Kiöblítések .. .. .	98
Gräfenbergi napirend. .. .. .	99

### III. Szakasz.

Egyes betegségek-gyógyítása .. .. .	111
Alt esti betegségek vagy emésztetiek .. .. .	114
Gyenge emésztés, gyomor gyengeség .. .. .	116
Nyálkásodás .. .. .	117
Gyomorégés 's általános savanytság a' gyo- morban .. .. .	—
Hasmenés .. .. .	118
Vérhas .. .. .	119
Cholera vagy epemirigy .. .. .	120
Dugulás .. .. .	124
Aranyér .. .. .	125
Komor- és méhkórság .. .. .	126
Csömör és hányás .. .. .	128
Gyomorgörccs .. .. .	128
Kólika fájdalmak .. .. .	—
Alt estgyulladás .. .. .	129

Vérfolyások	..	..	..	..	129
Orrvérzés	..	..	..	..	130
Vérhányás és hurut		..	..	..	—
Vérhúdzás	..	..	..	..	—
Húd-elállás	..	..	..	..	—
Anyaméhfolyás	..	..	..	..	131
Rendetlen havi tisztulás vagy kimaradás					—
Sárgaság	..	..	..	..	—
Fejér folyás	..	..	..	..	132
Magömlés és folyás		..	..	..	—
Ingyengesség	..	..	..	..	133
Álmosság	..	..	..	..	134
Álomtalanosság					—
Görcsök					135
Nyavalya törés					—
Izák-reszkedés					—
Dermesztő görcs					—
Könnyü görcsök	..	..	..	..	136
Vértorlások	..	..	..	..	—
Köszvény	..	..	..	..	137
Rheumatismus	..	..	..	..	143
Mirigy és angol betegség	..	..	..	..	144
Kanyaró	..	..	..	..	146
Orvosság és kénesősínlődés					—
Bujasenyv	..	..	..	..	147
Kankó	..	..	..	..	148
Vizi-betegség	..	..	..	..	—
Gyulladások	..	..	..	..	149
Fájások	..	..	..	..	150
Skárlát, vöreg, himlő	..	..	..	..	151



Influenza, hurut 's erős nátha	..	..	152
Köhögés	..	..	153
Gyulladás vagy lobláz	..	..	—
Idegláz	..	..	—
Váltó vagy hidegláz	..	..	154
Gyomor, epe 's rothasztóláz	..	..	—
Kelevények	..	..	—
Sipoly	..	..	—
Fene és csontvész	..	..	155
Körömméreg	..	..	—
Persenések 's rézfoltok	..	..	—
Fagydaganat és elfagyott tagok	..	..	156
Elégetések	..	..	—
Rüh	..	..	—
Sebek	..	..	—
Csonttörések	..	..	—
Kificzamlások	..	..	—
Hideglábak, 's bűdös lábizzály	..	..	157
Tagok gyengesége	..	..	—
Szemgyengeség	..	..	—
Nehézhallás	..	..	—
<hr/>			
Vizdalog	..	..	158
Prieznicz magyar emléke	..	..	162





**Nyom. Trattner-Károlyi betűivel.**

17-000 / 5085