

LEGÚJABB  
**FÖLFÖDÖZÉS**

mint lehessen

némelly csekély gyógyszer használata 's  
 kellő magatartás mellett

**csupán az édes kutviz által**

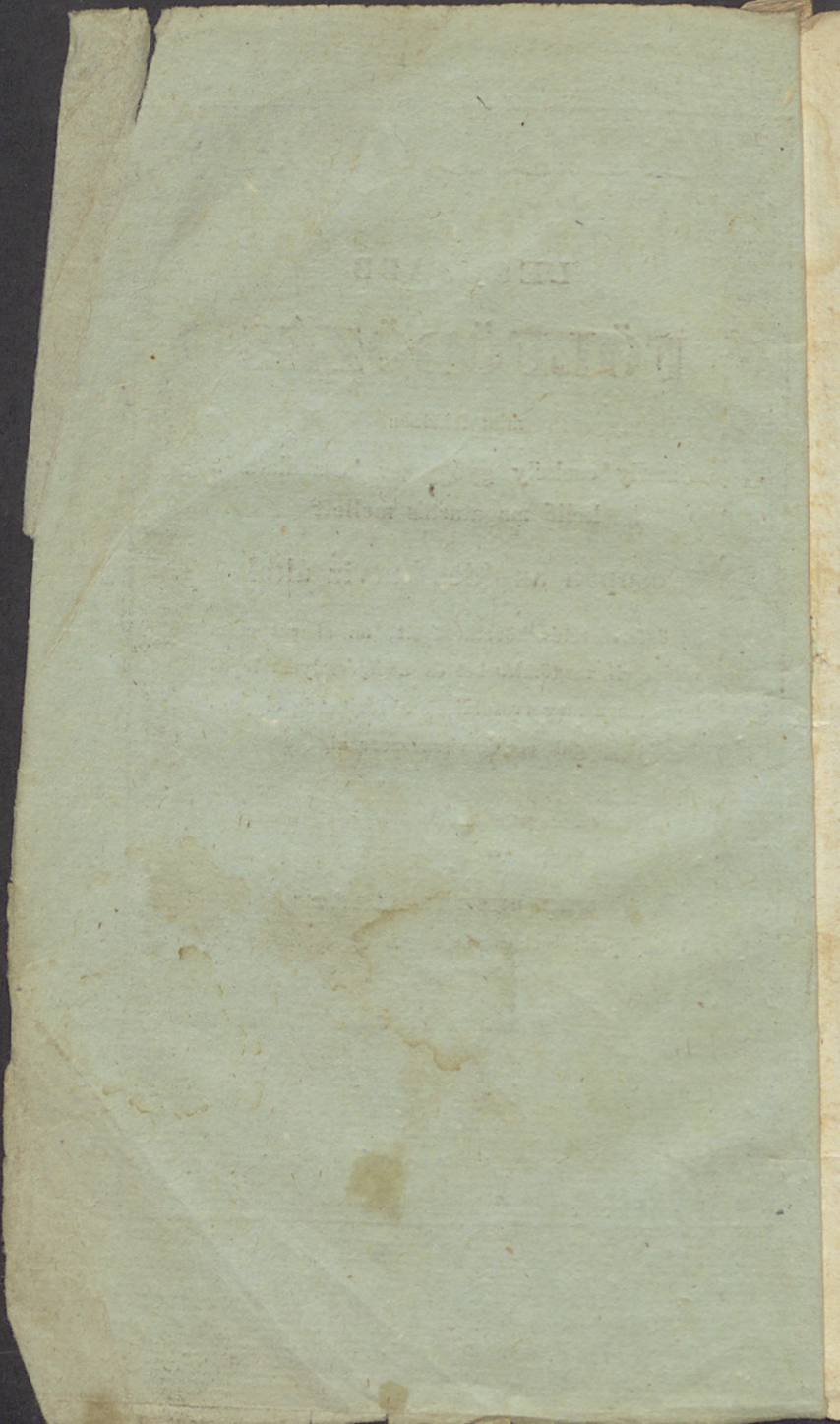
az önfertőztetés következéseit, az akarat ellen-  
 való éjeli magömléseket és a' fejférlyást lega-  
 laposabban megorvosolni, 's a' férjfiúság elgyen-  
 gült erejét visszaszerezni.

A' hatodik megjobbitott eredeti német kiadás után  
 magyarosítá.

**EGY EMBERBARÁT**

a' budapesti természetvizsgáló egyesület tagja.

*Második kiadás.*



758343

LEGÚJABB  
**FÖLFÖDÖZÉS**

MINT LEHESSEN

NEMELLY CSEKÉLY GYÓGYSZER HASZNÁLATA 'S  
KELLŐ MAGATARTÁS MELLETT

**CSUPÁN AZ ÉDES KUTVIZ ÁLTAL**

AZ ÖNFERTŐZTETÉS KÖVETKEZÉSEIT, AZ AKARÁT ELLEN  
VALÓ ÉJELI MAGÖMLÉSEKET ÉS A' FEJÉRFOLYÁST LEGALÁ-  
POSÁBBAN MEGORVOSOLNI, 'S A' FÉRJFIUSÁG ELGYENGÜLT  
EREJÉT VISSZÁSZEREZNI.

*H 1/2*

A' hatodik megjobbitott eredeti német kiadás után  
magyarosítá

**EGY EMBERBARÁT**

A' BUDAPESTI TERMÉSZETVIZSGÁLÓ EGYESÜLET  
TAGJA.

*Második kiadás.*

**PESTEN.**

NYOMTATTA FÜSKÚTI LANDERER.

**1834.**

Országos Könyvtári Központ  
Nem adható el!  
Szegedi Könyvtár

EGYETEMI KÖNYVTÁR  
DÉBRECEN

## E L Ő S Z Ó.

---

Légy hiv a' természethez! — Ez azon szabály, mellynek pontos megtartása az emberiség testi és lelki jóllétét rendithetlen alapra helyezi. De sokan olly fölötte megfejtkeznek a' józan ész eme szent parancsáról, hogy boldogságukat épen annak ellenkezőjében keresik. Innen származnak azután annyi betegségek, sorvasztó nyavalyák és bennaságok; innen az élet súlyos keservei; innen a' másokkal és önmagával, sőt az egész mindenséggel való elégületlenség. Ez változtatja az istenség által öröm és vigalom tanyájává rendeltetett földet, siralom völgyévé. Egy szóval, ez legnagyobb kutfefe a' világi nyomoruságoknak.

Ha embertársaink cselekedeteit nyomosan vizsgáljuk, azt kénytelenítettünk megvallani, hogy a' természethez való hiytelenség nem csak az életviszonyok körében, hanem a' beoltott vágyak és gerjedelmek kielégítésében is botránkoztatón mutatkozik. — Illyen, — hogy más egyebekről halgassak, — az önfertőztetés, vagyis a'

nemzói ingernek (nősz-ingernek) magömlésztés által való kielégítése. — Milly iszonyu következései legyenek az illy természetelleniségnek: mind ezen munka lefolytában világosan megemlittetik, mind pedig némelly csontvázakhoz hasonló személyek által eléggé békibizonyittatik. Kivánatos, hogy egy halandónak lelkét se terhelje ezen elvetemedettség öldöklő súlya, 's egy mosolygó életet se vonjon be az önemésztődés halál-fátyolával. De ha illy szerencsétlen mégis találkoznék, — a' minthogy, fájdalom, valóban találkozik, — honosaink között is: annak testi és lelki fölgyógyulására és éretnyesbbülésére, ezen munka magyarosításával, mellyet az eredeti nyelven író, saját kinos tapasztalása után készített, — szívesen utmutatóul szolgál

a' Fordító.

## Első Szakasz.

---

*Az író személyes viszonyairól, szerencsétlensége idejéig.*

**H**a volt valaha e' földön szerencsétlen ember: én teljesen az valék. Szenvedéseim kimondhatlanok, 's olly nagyok, tartósak és lenyomók valának, hogy lételemet csak a' különös isteni gondviselésnek köszönhetem. — Im életem rövid története, a' menyire az, ezen elmélkedésnek. iránya szerint, tárgyául szolgáland.

Minekutána két házi tanítómtul, kiknek elsőjét azonban, rendetlen magaviselete miatt, egy év mulva atyám elüzé, csak kevés oktatást nyerheték a' latin nyelvben: mintegy 14 éves koromban 'el kellett hagynom az atyai házat, 's a' városba költözködnöm, további tanulás végett.

Igy juték az alsó oskolákból fölfelé; 's végzván a' bölcselkedési tanulmányokat, a' hit-

tudományra adám magamat. Ekkor egy kézmi-vesnél fogadék tartást és lakhelyet, 's különös szobát nyerek, a' mi az én szerencsétlenségemet sietteté, minthogy egészen el valék szigetelve; de veszedelmes ifjakkal való együtt lételem, ugyanazon balesetet okozhatta volna. — Ki védheti meg az ember pályáját a' tövésektől?

Ezen polgári háznépnel fölötte jó tartásom volt. De szerencsétlenségemnek egyedüli kulféjévé lön az, hogy itt kezdék legelőször kávéval élni, mellyet egyébkint is alig, az atyai háznál pedik épen nem esmerék. — Gazdaszonyom, a' szó tulajdon értelmében véve, eleven kávésbögre volt. Napjában hatszor, sőt nyolczszor is élt vele 's nem esmert semmit izletesebbet ezen italnál. Mindennap általános reggeli (fölstököm) gyanánt szolgált tehát a' kávé az egész házban; még a' szolgálónak is kijárt a' maga jókora része. És a' reggeli, puha fejeér kenyérrrel együt, természetesen hogy jobban izlék nekem, mint egy darab száraz barna házi kenyér. De én tudatlan ifju, nem gyanithatám, milly rettentő szerencsétlenséget késziték magamnak ezen kedvencz ital által, melly az ifjuságra nézve olly fölötte ártalmas, 's melly az egész emberiség állati erejét nemzetségről nemzetségre fogyasztja. — Nehány hétig jól esett az ital; de későbben nagyon elfogódott a' fejem. Azon hőség, mellyet a' kávé okoz, 's az ifju embereknel különös munkásságu ingerlő ereje, fe-

jembe tódítá a' vért; a' minék okát azonban én akkor, mint az emberi testalkatot nem esmerő ifju, el nem találhatám. A' körülöttem lévő közönséges értelműek azt javasláék: menjek szabad levegőre. Azonban a' hőség, itt is kinezott. Folyvást olyan szagot érezék, mintha kénsavany (vitriol) lett volna orrom előtt. Ezek, mind a' kávé-okozta vérhevülés következményei valának; mellyek annál nagyobb mértékben hatottak rám, minthogy már természetnél fogva is heves, bő vérű mérséklettel (temperamentum) bírék; 's e' szerint a' melegnek és az idegek feszültségének sokkal nagyobbnak kellett lennie, mint rendszeren szokott. Minthogy pedig reggelim folyvást ugyanaz maradt: hatásának következései is napról napra nevedtek. Különösen ébreszté bennem a' bujaingert, még minekelötte a' természet, a' nedvek belső bősege miat, arra elkészülve lett volna. Így közeledett mindinkáb — óráimnak ama legborzasztóbbika, mellyeket valaha éltem, vagy élni fogok.

Egyik napnak reggelén ugyanis, ártatlanságom legmélyebb érzetében ébredék föl, 's rendkívül vidám voltam. De alig mult el néhány percz, 's az én lelkemet és testemet, a' bujaságnak addig soha nem érzett hatalmas ösztöne fogá el. Ekkor, mintegy 19 éves valék. Nem bírtam magammal. Lehetetlen volt menekednem. Az volt legveszedelmesebb: hogy sem a' dologról sem annak irtóztató következéseiről nem volt fo-

galmam (Begriff). Sem atyám, sem tanítóm vagy barátom nem szólt előttem soha az ifjúság vétkeiről; sem annak veszélyeire nézve oktatást nem adott; e' tárgyban olly tudatlan valék, mint érzéki világban a' vakon született. Milly végetlenül nyomosabb 's hasznosabb lett volna reám, szüleimre nézve, ha atyám, tanítóm vagy barátom, annyi időn, mig latinsággal kinezott: nyiltan, jószivüleg — ama gonoszról adott volna kellő fölvilágosítást, mellybe az ifjuság olly könnyen bukik. Nem lett volna örökös kinná életemnek fele; szerencsés, életvidámsággal bíró ember vált volna belőlem, 's hihető, nagyobb méltóságra emelkedhetém vala.

Istenem! milly tudatlanság vagy gondatlanság diszteleníti a' mi nevelési rendszerünket, mind a' szülék, mind pedig a' tanítók, sőt még a' fölsőbbség részéről is; mig azonközben a' fölvilágosodásról 's az értelmesség terjedéséről álmodozunk!

De, hogy ismét a' tárgyhöz visszatérjünk: — ama veszélyes pillanatban, mintegy az ágyhoz voltam szegezve és lebilincselve. Majd ismét akaratom ellenére hengeregtem ide 's tova; testemnek minden tagjaival rángatództam, 's mindaddig nyugtalanokodám, mig végre a' nagy hevültség, a' biberkélés, az élénk képzelődés, a' test indulatos mozgatása hővetkezésében, a' mag kifolyt. — Ez után nagy lankadtságba estem. Borzasztó sejdítés emelkedett föl lelkemben.

mellyet én azonban magamnak megmagyarázni nem tudék: mert a' legnagyobb szeplőtelenység és tudatlanság közepette vétkezém. — Rövid pihenés után fölkelék ágyamból. — Én szánakozásra méltó ifjú, én kegyetlen áldozata a' mindent pusztító bujaságnak, nem esmertem azt a' végetlen szerencsétlenséget, melly előttem azon pillanatban, mint a' pokolnak tüzes öble, megnyilt, 's rajtam olly ellenállhatlan erővel elhatalmazott, hogy ama kárhozatos kéj-játékot még azután is üztem néhányszor; melly nagy hirtelenséggel a' legkeserűbb sorsra juttatott; olly keserűre, millyen az embert valaha, poklon kívül — érheti.

Azon számlalan bajokról, mellyek ezen időszakasziól fogva testemet és lelkemet megszállották, 's mellyeknek a' testi erő rontsoltatása következtében, mulhatlanul kellett következniek, csak keveset szólok e' helyen. Az orvosok példáját nem akarom utánazni, kik ezen gonosz tett következtéseiről végetlenül sokat tudnak ugyan mondani, de annál kevésbbé sikeres gyógyszert ajánlani. — Csak néhány következtést akarok itt fölhozni azon irtóztatók közül, mellyeknek — legalább én, alája voltam vettetve; mert azok, nem minden illy szerencsétlenségbe bukkott egyénnél (individuum) ugyanazok.

Először: az éjelenkint való akarattal elleni magömlések (pollutio-k) eredtek meg nálam, mellyek sok évig szörnyüképen háborgattak.

Teljes fölgyógyulásom idejéig, mintegy 14 évig, majdnem minden harmadik éjjel abban szenvedtem, és semmi nemű orvosság nem látszott ellene sikeresnek. — A' test, nemi fölmagasztaltságot érez ugyan a' magömlést megelőző napon; de azon boszuságot, melly már magában ezen örüléssel is össze van kapcsolva, 's mellyet csak a' szenvedő érezhet, — még az nehezíti 's neveli leginkább, hogy néhány nap mulva, az elmét igen nagyon leverő testi és lelki gyengeség 's bágyadtság következik; sőt még a' fej és a' gyomor sem tudja végezni rendes kötelességeit, és az emlékezőtehetség is rendkívül szenved általa.

**Másodszor:** Kezeim szörnyü szárazak, szikárok 's egészen elsoványkodottak levének. Milly szörnyen ellenemre volt nekem, ezen megfoghatlanul elsorvadt kezeknek mindennapi látása! Milly marczanglók valának szemrehányásaim, mellyeket magamnak tevék, midőn társaságokban más fiatal embereknek teljes, domboru, izmos kezeiket látám!

**Harmadszor:** Kimondhatlanul nagy emésztődést okozának nekem azon mély kék gödrök is, mellyek szemeim alatt félhold képében mutatkoztak. Ez valóban természeti megbélyegeztetés volt, és boszu, mellyet a' természet, az ellene elkövetett nagy sérelem miatt, rajtam kitölteni látszék. Ezen kék güdrök, mellyek minden emberi arczon különösen föltűnők: a'

magömlasztés ( onania ) legcsalhatlanabb jeleinek tekintethetnek. — Minthogy ezen bélyeget, naponkint hordoznom kellett mindenek láttára: elgondolhatni, milly kínzó volt légyen az én állapotom; — belsőm mindenütt üldözött szemrehányásokkal; milliószor beletekintettem éven át a' tükörbe, látni vágyó: valyon kisebbülnek e ezen fél holdak, vagy talán épen elenyésznek. A' kénytelenség 's a' magamon segitni ohajtás olly szer kitalására vezetett, melly nehányszor csakugyan használt. Minden reggel és este belemártottam t. i. arczomat egy tál hús vízbe. Ennek az a' következése lett, hogy a' szem körületében fekvő idegek, különösen pedig a' könnyzacskók, mellyek körül a' gödrök képződtek, a' víz hidegsége miatt egy kevéssé összehúzódtak, 's legalább nem voltak olly szembetönőleg duzzadtak és kékek, mint előbb.

Én ösmertem ugyan magömlasztókat ( onanistákat ), kiket sem olly sorvadozott kezek sem olly kék gödrökkel jelelt szemek nem bélyegeztek; de o rajtok viszont más jelenségek látszóttak, mellyeket az emberesmerő könnyen tudott miből magyarázni. — Ők p. o. csak puszta bőr és csont valának; járásuk helytelen, idomtalan volt; minden dolognál botorok, ügyetlenek voltak. — Minden ifju szemeiből 's arczvonataiból kiesmerém: minő erkölccsel bir.

Az első két évben igen gondolkodónak is látszóttam, ámbár semit sem gondolék. Soha

sem voltam beszédes; ellenben örömtelen, 's minden iránt részvétlen, a' mi körülém történt. A' fagypontra alól jóval mélyebbre süllyedtem. Atyám, ki ezen komolyságot, ifju embernél mi-ből magyarázni nem tudá: maga is azt gondolta, hogy komolykodásom, hivatalos tanulmányaimról való eszmélődésem következése. Azonban, atyámnak ezen szörnyü felszeg ítélete, minden esetre megengedhető. Ellenmondhatlanul igaz az, hogy olly emberek, kik romlatlanok, vidámok és szerencsések, az önfertőztetés bűnét nem esmerik, 's így annak következeit nem csak közelebről nem tudják, hanem még csak nem is gyanítják: arról itélni sem tudnak; és, hogy azon fölvilágosodott férjfiak, kik ezen gonoszt, könyvekből netalán esmerik: megfelejtik azt miat más egyéb nyomos tárgyakat, 's koránt sem jut eszökbe, a' körülöttök lévő fiataliságot annak idejében, illy nemü borzasztó dolgokról jószívüleg inteni. — Ebből fejthetem meg azt is, hogy a' felsőség által mindedig, minden rendűek számára, czélirányos fölvilágosító intézetek nem létesittettek az ifjuságnak ezen vétke ellen; és hogy a' szülek, vagy tudatlanság vagy gondatlanság miatt nem igyekeznek azon veszélynek egyenes fölvilágosítása által gyermekeiket a' romlástól megmenteni. Mert valóban, azon aggódás miatt, hogy magzatim szeméremérzetét megsértem: nem akarnám őket a' véletlenségnek és azon szomorü veszélynek könnyel-

müleg átengedni, melly őket egész életükre szerencsétlenné tehetné.

Hány ezerezen nyomosabb szolgálatokat tehettek volna a' hazának; hány ezer legnagyobb elmetehetségek menekedhettek volna meg a' végveszélytől, 's milly véghetetlen sokaknak szerencséjére szolgált volna az, ha a' helyett, hogy agyuk a' latin költészet és ékesszólás szabályai-  
val, időnek előtte 's haszontalanul megtömetett: inkább az egészség becséről, testünk műszerzetéről (organismus) 's azon seszélyekről nyertek volna korukhoz illő értelmes tanítást: milly könnyű azon gyenge szövetet eltépni, mellynek szerencsés együtt munkálódásátul és létrészeinek összehangzásátul függ a' mi egész földi boldogságunk.

Minden helybeli orvosnak köteleességévé kellene tenni, hogy az ő hivataalkörükben lévő, 's a' 17-ik évet túlhaladott ifjakat, magános titkos beszélgetés alkalmával, a' nemzés munkájáról, az embercsira nagy fontosságáról és a' természetelleni vétkezésekből származó mindenemű rosszakról értelmesítnék, fölvilágosítnák. Ugyan azt kellene tenni a' bábáknak is, ön nemők részéről.

Sok ezer izmos ifju ember maradna falun ez városon kellő erőben és épségben, ha ezen szabály pontosan megtartatnék. Mert legfőbben azért lesznek szerencsétlenekké, betegesekké és megromlottakká, mivel cselekedeteik következ-

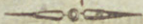
ményeit nem esmerik; 's tudatlanságuknak valódi áldozatja. Innét van az is, hogy némelly izmos pór legény rövid idő mulva elveszti erejét és egészségét ha katonává lesz, vagy egyébkint városban tartózkodik; mivel a' csábítások által veszedelembé vonatik, mellyet tudatlansága miatt ki nem kerülhet; vagy kikerülni nem is akar. — A' mostani idő ifjainak gyakori halálozása, az által, ki csak legparányibb emberesmerettel bír is, nem máshonnan magyarázandó, mint a' szer-te-szélyel uralkodó önfertőztetésből. Valahányszor 20 — 30 éves ifju emberek kimulása hallatik, p. o., irnokoké, fiatal kereskedőké, boltos legényeké 's a' t. többnyire a' magömlesztésnek tulajdonittathatik halála; 's azon szülék, kik reményteljes gyermekeik elvesztésén siránkoznak: fájdalmaik okát, önnön tudatlanságukban kereshetik, melly nem engedé, hogy gyermekeiknek valódi és bölcs nevelése tárgyában magoknak kellő esmereteket szerzettek, 's ez által mint igazi atyák, nekik létegesen használtak volna. —

Én egyáltalán nem tudok más sikeres orvosszert, mint azt, hogy az ifjuság 14 — 18 éves korában, a' nemzés munkálatáru, minden viszatartózkodás nélkül, magyarán és nyiltsággal fölvilágosittassék. 'S ha valaha a' nagy Campe az emberiség javára valami nagy fontosságot szolt: úgy ezt bizonyosan cselekvé akkor is, midőn ezen czimü munkájában. A' jó tanács

leányomhoz, ugyanazon okfőket nyilatkoztatja és ajánlja, mellyeket én épen most ajánlottam a' szüléknek, orvosoknak és felsőségeknek, mint a' világot nyomasztó legnagyobb gonoszoknak egyedüli ellenszerét.

Nem hiszem, hogy találkozék olly ember, kinek ezen ajánlat ellen kifogása lenne. Illy kétségeskedőtől vagy a' józan ész, vagy a' jó szívet, vagy mind a' kettőt meg kellene tagadnom.

Az isten tudja, milly végetlenül szerencsésnek fogtam volna én magamat tartani, ha engem egy barát, egy tanító, az atyám, vagy más értelmes és fölvilágosodott emberbarát, e' tárgyról kora ifjúságomban értelmesített volna. Mert a' világnak minden kincseit oda adtam, 's az emberi legnagyobb vagyonosságot a' szegénységgel, sőt a' koldusbottal is örömet fölcseréltem volna, ha egészségemet úgy el nem játszottam, 's azt a' mi történt, meg nem törtéنتté tehetém vala.



## Második Szakasz.

*Azon gyógyszerekről, mellyekkel betegsé-  
gemben éltem, de a' mellyek semmit sem  
használtak.*

**H**ogy vétkezésem óta lefolyt kínos életem szakaszában, mindent elkövettem légyen, a' mi egészséges állapotomba visszahelyezhetett volna: magából is értethetik. Sem városban sem falun, sem közel sem távol nem maradt egy orvos is fölszóllítás nélkül; mindenfelülről megrendelém nagy költséggel az orvosságokat. Nem mulasztottam el 's nem kiméltem semmit, hogy magannak könnyebbülést szerezhessenek, melly után éjjel 's nappal aggódva 's fájdalmasan sohajtozám; de mindegyre segedelem és szabadulás nélkül maradtam. Állapotom nem egyéb volt isteni sujtolásnál; telve kimondhatlan keserűséggel. Örömet megvallóm, hogy ollyannyira elfogult 's szenvedő lelkem, talán tulságos képzeletekkel is gyötörte magát állapotomra nézve; de minthogy épen semmi nem akart használni, minthogy sem orvos, sem orvosi könyv — mellyeknek olly számtalanját olvásám — valódi segédszert nyujtani nem tudott, 's én az éjenkinti

magómlésekben évekig nyomorogtam: elkerülhetlennék gondolám testi erőm teljes lehanyaglását; 's ez — az éjt 's nap minden helyengyötrőkinos meggyőződés, lelki nyugalمامat egészen elrabolta. — Mindent a' mit tettem, gondoltam, tanultam: csak fél lélekkel teljesítettem. Semmi gyönyörűség nem érdekelt, ha még olly ártatlan lett volna is az. Minthogy pedig magamat folyvást orvosoltam, azon meggyőződésből, hogy a' gyógyszerek használni fognak, holott pedig ellenkezőkép volt: önmagam valék magamnak másodikkinzó ellensége.

Hogy tudathassam, milly orvosszereket használtam 's mint tartottam légyen magamat — noha sikeretlenül — az orvosok tanácslatára: elszámlálom itt azokat, olly igyekezettel, hogy azon hiúságot és bibelődést nemikép megesterithessem, mellynek mi tudatlan halandók, rendeltetésünknel fogva alája vagyunk vetve.

Mindeneknek előtte

I. China-port kellett bevennem, mellyről az emberek általában olly nagy képzelettel vannak. Az előmbe szabott rendet pontosan megtartám; a' chinát vagy meleg téjben vettem be éhgyomorra, vagy pedig ostyába takarva nyelém el; 's ezt mindennap cselekvém, majdnem tiz évig. De ezen sok ezernyi adag (dosis) china csak épen annyit használt, mintha az ablakon hajtottam volna ki 's földre hintettem volna. Legcsekélyebb foganatosságát

sem tapasztaltam, a' nagy Tissottól is annyira magasztalt erősítőszernek, a' chinának. Sőt ellenkezőleg, összezsugorította gyomromat és testemet, 's belső részeimet olly szörnyen kiszáritotta, hogy ganajlatom is mindig száraz, 's székem rendetlen volt. Ez által az egész altestnek nagy nyomosságu munkálata akadozni 's hanyatlani kezdett.

II. Vasat kellett bevennem, porrá zuzottat, mellynek azonban a' fő bajra nézve szintolly csekély sikere lön, mint a' chinának. Az én éjjeli magömléseim elállithatlanul folyást tartottak. Szerencsém volt, hogy egyéb iránt nem csak legnagyobb szüzességben kezdtem élni 's a' magömlésekkor magamat nem csak meg nem illettem: hanem ezen nyomos nedv veszteségét, bő téjivás által, mellynek azonban forraltnak kellett lenni, 's egyéb tápláló eledelokkal kipótolni igyekeztem; és, hogy este soha semmit nem ettem; a' mi szent, sőt mindenek fölött szent és elmulaszthatlan kötelesség; minthogy ennek elmellőzésével, a' világon semmi sem segíthet.

A' vasnak, (mellynek azonban olly apróra zuzottnak kellett lenni, mint a' legfinomabb hajpor; 's mellyből én minden napon éhgyomorra néhány nagy késhegynyit ostyába — nedvesítettbe — takarva lenyeltem) az a' sikere volt, hogy a' tisztulást alólru előmozdította; de a' ganajlat épen ollyan volt, mint

maga a' vas. Ennek oldozó ereje által valamennyire meghigult a' vértömeg, 's jobban eloszlott és megszéledett a' testben. Ettől fogva teljesebbek lettek a' kezeim; a' vérerek dagadozni kezdettek, 's az egész vérkeringés gyorsabb, élénkebb lön. Ezt a' jó következt még azzal neveltem, hogy, Tissot tanácsa szerint, hetenkint néhányszor mintegy félmesszelnyi forralt édes tejfölbe higan főtt tojást kevertem 's az egész vegyítéket jól megczukrozván, reggeli (fölstököm) gyanánt ettem. Ebben az idő tájban igen jó színben és állapotban valék. Minthogy azonban a' folyvást tartott vassal élés miatt szivgörcsök szállottak meg, 's a' szakadatlan éjjeli magömlések egy felől viszont minden gazdag nedveitől megfoszták testemet: minekutána a' vassalélést is félben hagyám, visszaestem ismét előbbi nyomorult állapotomba.

III. Most, nyári időben, az orvosok rendeléséből hideg fürdőket használtam, mellyek mint ideg-erősítők szerfölött ajánltatnak; de csupán tudatlanság miatt. A' nyári hónapokban mindennap folyóvizbe mentem, 's nyakig merülve időztem ben, bármilly nagyon ellenemre volt is annak hidegsége; mere örömet és nagy elszántsággal türtem minden nehézségeket. Meggyógyulásomat annyira ohajtám, hogy ha valamelly orvosság a' rhabarbaránál ezerszerre undorítóbb 's minden jövedelmeimmal

megfizetendő lett volna is, örömmel cselekedtem volna ezt, 's a' legnagyobb készséggel megittam volna, csak azt tudhatám, hogy segíteni fog rajtam. Ezen vágyódás okozá, hogy — mivel az foganatosnak ajánltatott — egész nyáron és télen lepedővel beterített puszta szalmán feküdtem 's csak könnyű paplannal takaróztam. Azonban, valamint ennek, úgy a' hideg fürdőknek sem tapasztaltam semminemű hasznát. — Igaz ugyan, hogy a' vízből kijöve telelkor, mellyben bizonyosan mindig időztem egy negyedóraig, — a' csont- és idegrendszer összehúzódva tapasztaltam, 's a' husom is keményebb volt; — a' mit minden esetre a' víz hidegségének kellett tulajdonítanom; de a' fő bajban szintegy nem tapasztaltam azoknak sikeres voltát, valamint a' chinának és vaspornak nem. Sőt inkább igen nagyon kiszívta belőlem a' víz, természeti melegségemet; melly az életnek egyik főbb megkivántatósága, 's melly a' műszerzet (organismus) finom munkálatainak végzéséhez elmulthatlanul szükséges. Ennél fogva a' hideg fürdők általában a' testet sorvadásra juttatják, 's halavány, sárgába átmenő élvelel szint és tekintetet adnak az embernek. Tehát a' hideg fürdők sem segítenek épen semmit is. A' természet föltartoztathatlanul folytatá a' maga útját; 's magömléseim szintolly gyakoriak valának, mint előbb.

IV. Ekkor Haller elixir-jét kezdettem használni; vízbe vegyítve ittam naponkint, 's hogy fogaimnak ne árthasson, toll-cső által szivtam föl; de ez is olly kevéssé enyhítette sorsomat, mint a' china, vapor és hideg fürdők.

V. A' Szükség- és Segédkönyvecskében (Noth- und Hülfsbüchlein) annyira magasztalt lapdacsokot (pilulákat) hozattam meg 's vevém be; de épen ártalmas következéssel; mert — mint-hogy a' chinának, fahéjnak 's tudja mi más hevítő szereknek kivonatából állanak: — bujálkodási ingert támasztottak bennem. — Az ugyanazon könyvben megirt más egyéb gyógyszerekkel is éltem; de mind sikertelenül! noha a' nyereséges drága lapdacsokból mintegy 6000-et elnyeltem.

Ezen ötféle gyógyításmód ideje alatt, valamint általában vétkes botlásomtól fogva, legszorosabban megtartóztatám magamat a' kávéchocolad- és boritaltól. Este soha semmit nem ettem; mindent nélkülözni (entbehren) kezdettem, a' mi csak nélkülözhető volt, hogy éhen meg ne haljak. Reggelim csupán egy pohár fölforralt tejszimből vagy jó kövér téjből állott, mellyet lassankint iddogáltam. Sert szinte nem ittam soha. Ugy éltem, mintha a' torok-, 's általában az élet minden örömeiről végkép lemondtam volna. Mindenek fölött pedig a' testi gyönyörüségektől is visszatartóztatám magamat.

Ezen árnyélet folyása közben történt, hogy véletlenségből egy frankfurti hirlap jutott kezembe; 's ki volt örvendezőbb mint én, midőn abban a' heilbroni gyógyszerárosnak, Sicherernek, magömlési orvosságairól, mint fölötté hasznosakról, egy ajánlást olvasék. Nyomon megrendelém tehát magamnak azokat. Sok üvegnyi tincturát megittam 's sok száz veres lapdacsot (pilulát) elnyeltem. A' porral való élésrül, melly szörnyen hevít; tüstint le kellett mondanom. Nem tagadhatom meg ugyan ezen orvosságoktul azt a' jóságot, mellyel birnak; de engem nem gyógyítottak meg. A' tinctura concentrata, mellyel én, erőssége miatt, egyáltalán nem élhettem a' rendelés szerint, hanem mindenkor csak reggeli éhgyomorral, czukorra csepegtetve (12 cseppel nedvesítvén meg minden oldalról) vettem be: ezen mérsékelt adagban (dosis) sokkal nagyobb hasznu volt, mint minden más előbbeni gyógyszerek. Ezzel tehát, 's vele együtt a' veres lapdacsokkal, több évig éltem, mellyekből éjel, lefekvés előtt mindenkor csak kettőt vettem be 's egy kis vizet ittam utána; míg végre ezeket sem vette be gyomrom, 's én, a' természetnek ezen szent intésénél fogva végkép fölhagytam velek.

Minthogy a' tincturában sok hevítő anyag van, 's én egyiránt nagyon tápláló eledelekkel éltem és sok tejet ivám: kénytelen valék több izben eret vágatni. — Ha többféle álmaim va-

lának, ha egyébkornál nyugtalanabbul aludtam, ha gyakran, 's majdnem minden második napon magömléseim valának: mind ezek bizonyos jelenségül szolgáltak arra, hogy a' természet egy kis enyhületet kíván; a' mi érvágás által eszközölték; melly által azonban  $3\frac{1}{2}$  latnyi vérnél többet nem volt szabad kibocsátni. Heves véralkatom (temperamentum) mintegy szükségessé tette, hogy minden fél évben, sőt nyáron minden három hónapban is eret vágassak.

Azonban, minden lehetséges próbatételek 's több éveken át szorgalmasan bevett gyógyszerek sem használtak a' fő bajra nézve semmit is; mert a' magömlések által minden villanyos élet-erőm ismét semmivé tétetett, 's a' némelly orvosság által netalán eszközöltetett jobbulás is elrontatott. E' miatt én a' nyugtalanság és kétségbeesés leirhatlan állapotjában éltem. Illy lelki zavarodottság közben, nem tettem szerencsés előmenetelt tanulmányaimban is. Megengedem ugyan, hogy enyhíthetlen érzeményeim 's képzelődéseimben tulságos voltam; de épen ez volt az én irtóztató nyomoruságos állapotom; mellyről az, még csak fogalmat (Begriff) sem szerezhet magának, a' ki — az engem mászányi sullyal terhelt nyomoruságban maga is nem sinlódik. — A' képzelt szerencsétlenség is csak szerencsétlenség; 's néha nagyobb — mint a' valódi.

Ezek között, a' már alig elviselhető lelki nyugtalanságok és örökös pokolbeli kinok között, mellyekhez még az orvoslás miatt tett sok adósság is járult: mintegy 12 — 14 évet éltem át; teljeset a' leggyötrőbb gonddal, minden öröm — sőt, a' mi reám nézve legszörnyűbb volt, — minden reménység nélkül.

Ha lelkem, fön említett házi tanítómnak, velem való gyakori illetlen és fájdalmat okozó banása miatt igen le nem aláztatott, 's az istenség által rám mért csapásoknak elviselésére mintegy előre nem készítettetett volna: Isten tudja, nem fosztottam volna e meg magamat életemtől is, azon kétségbeejtő állapotban. Nem csak egyszer, — számtalanszor térdre hullottam könyektől ázottan, 's fölemelt kezekkel hivatam és kértem az Istent segítségül. De az égi segedelem akkor nem érkezett el; de igenis későbbi olly időben, midőn az általam esdekelve kért isteni akarat szerint, hozzám — fölötte szerencsétlenhez, jönnie kellett.



## Harmadik Szakasz.

---

*Kijelelése azon gyógyszereknek, mellyek által, máskép jó magamtartása mellett, véghetetlen szenvedéseim után, elvalahára teljes erőmet, épségemet és egészségemet visszanyerém.*

Atyánnak, ki tisztos falusi lelki tanító volt: fizetésül néhány helységben gabonated is járt. Épen azon időtájban esett nekem alkalmam a városból haza rándulni, midőn ezt be kell vala szedni. Ennélfogva agg atyám annyival is örvendetesebben fogadott, minthogy azon foglatosságra társul vihetett. Midőn tehát az egyik faluba megérkezénk: a' vendégháznál — a' hova beszállottunk — a' falu érdemes jegyzője által fogadtatánk, kit azonban testbeli változása miatt alig esmerheténk meg. — Előbb ez az ember elfonyadt arczu 's sárgába átmenő halvány színű volt. Szemei kicsinyek, és üregeibe mélyen beestek valának. Most ellenben föltünőleg ellenkezett egykori sovány alakjával. Teste jól táplált, czombjai és inai tömöttek és erősek, kezei gömbölydedek, 's arczai teljesek és virágzók' életteljesek valának. Szemei előnyo-

multak az ő rendes helyökbe; a' tiszta fényűe-  
ken lelki nyugalom mutatkozott, melly itt alatt,  
egyedül való boldogsága az embernek, — üljön  
ez bár egy királyi széken vagy szalmakévéen.

Csudálkozva kérdezé tőle atyám: mint job-  
bithatta légyen meg illy rendkívül való képen az  
ő előbbi testi állapotját; mire az azt felelé, hogy  
ő nem tudja ezen csudálatra méltó 's neki fö-  
lötte örvendetes változást más egyébnek tulaj-  
donítani, mint az édes kutvizzel való naponkinti  
nagy mennyiségben élésnek. Ő — ugymond —  
több hónaptul fogva, a' házához nem messze  
lévő csöves kutból, mindennap majdnem 6 — 8  
icze vizet iszik meg; 's mióta ezt cselekszi,  
mindinkább tapasztalja egészségének, erejének,  
vidámságának és lelki nyugalmának visszatérését  
és megerősödését, a' mi ő előtte olly nagy be-  
csü, hogy kutját és faluját, a' többi egész vi-  
lággal föl nem cserélné.

Ki volt ezen férjfiu nyilatkozásaira figyelme-  
zőbb mint én? Ezen pillanattól fogva elhatáro-  
zám magamban 's erősen föltevém, hogy ezentul  
én is a' vizet fogom gyógyszerül használni, olly-  
képen, mint a' falusi jegyző. Alig várhatám  
azon pillanatot, míg a' városba ismét visszatérhe-  
ték. Megérkezésem után, inasom által, tüstint  
egy födeles kőkorsót vetetek magamnak, melly  
mintegy öt iczés volt, 's mellyet én már korán  
reggel tele hozaték a' legközelebbi különös jó  
vizü kutból (melly vizét önkényt magasra lövel-

te; 's ez — ha nem mesterség által eszközöl-  
 tetik — egyik jele a' viz jóságának), minden-  
 kor jól kimosattatván annak belsejét, 's állani  
 hagyván vizével együtt, (hogy enyhesüljön) mint-  
 egy délutáni 3 óráig. Ekkor lassankint, egy-  
 más után 3 — 4 pohár vizet megittam, 's azon-  
 közben faszéken ülve olvasgatni szoktam. És  
 ime, (noha ez az egymás után gyakorta meg-  
 ivott viz, gyomromnak eleinte valamennyire  
 kellemetlen volt), én szintolly kimondhatlanul  
 szerencsés lettem, mint ama férjfiu, kiről csak  
 kevéssel főlebb emlékeztem. — Végetlennek gon-  
 dolt nyomoruságom és inségem, lassankint a'  
 legnagyobb örömmé és boldogsággá változott,  
 mellyet ember ezen a' földön megnyerhet. E-  
 gészségem 's testi szépségem annyira nevedett  
 időről időre, mintha újá születtem, és a' ter-  
 mészet ellen soha nem vétkeztem volna. A' po-  
 kolnak sötét éjelébül egyszerre a' boldogító vi-  
 látosság égi derűjébe léptem. — Magömléseim  
 egyszerre megszűntek 's így csudálatosan meg-  
 menekvém a' 15 irtóztató év gyűtreimeiből, mel-  
 lyeket talán a' gyógyszerháznak minden mege-  
 méstett orvosságai sem fogtak volna rólam el-  
 űzhetni. — Az addig elszáradva volt sovány  
 csontos kezeim meghusosodtak 's izmosak és erő-  
 teljesek lőnek. A' szemem alatti 's engem ki-  
 mondhatlanul kínos érzelmekkel gyöttrő kék szí-  
 nű félholdak elenyésztek; halvány-sárgaságon  
 helyett a' legtisztább ifjai életszin tünt elő ar-

ezomon. Mind ezek számos barátot és barátnét szerzének; 's őszinten megvallom: ezen időtül fogva világi szerencsém is kedvezőbb lön; hivatalba helyeztettem, előkelő társalkodásokban részesítetttem; 's jó házasság által — mint mondani szokás — könnyen szerencsésé tehettem volna magamat, ha az előbbi nyomoruságos évek miatt legnagyobb önmegtartóztatással nem kellett volna élnem, 's ha olly szerencsés nem lettem volna, a' legjobb erkölcsi munkáknak olvasása által, mind otthon, mind házamon kívül, mind egyedüliségben, mind a' nagy világban, magamat emberi méltóságomhoz illőleg, bölcsen és erényesen viselni tudni.

Nyiltan megvallom itt, hogy valamint testemnek általános gyógy kellet: épen olly szüksége volt lelkemnek is az újulásra; mert testi szenvedelmeim által ez is épen olly gyenge és beteg volt, mint tagjaim. De valamint testemre ugy lelkemre is jótékony behatásu volt a' vizgyógyítás; mert való az, hogy a' viz a' szenvedélyeket eloltja' az emberek erkölcsét szelidíti 's fűrtartja belső lelki csendességét. Én a' legnagyobb meggyőződéssel éreztem ezen igazságot; mert minthogy a' viz által hevülő véretem meghűsítettem 's ez által belsőmnek mintegy nyugalmat szereztem: egyszersmind némelly jeles munkák olvasása által annyira megerősödött ezen szerencsés voltom, hogy az igy szerzett lelki magasságnál (főnségnél) fogva, semmit nem cse-

lekedtem, — még a' legparányibb tárgyra nézve is, a' mi az erénnyel, okossággal, szerénységgel és körülményekkel meg nem egyezett. Most napról napra inkább megerősítém magamat az érnyes cselekedetek legfőbbikében, — a' mértékletességben és józanságban. Midőn a' legfényeseb társaságokban mindenki a' legjobb étkekkel és legingerlőbb italokkal élt: én sem maradtam ugyan hátra, de én mindenben csak olly csekély részt vevék, hogy elmémben legkisebb változást vagy nyugtalanságot sem érzék; ennél fogva vidámságom soha sem hagyott el, 's erre nézve olly lelki fölemelkedettséget és erőt nyerek, hogy a' legnagyobb lemondással 's minden ét- vagy italvágy nélkül nézhettem, midőn más vendégek még olly jó ízűn falatoztak 's legeleztek is. Ugy hiszem tehát, ezen tapasztalt sikerből bátran következtethetem, hogy a' gyakran ivott viz nem csak a' test külső és belső részeit erősíti, hanem — habár valamennyire sorvaszt is — léteges táplálatot nyujt a' testnek és gyomornak, 's megoltalmazza ezt minden hiu ingerlődéstől. Ha a' legdúzsább társaságban voltam is, hol a' számtalan étkek mások gégejét még olly hatalmasan izgatták is: én előttem egy pohár viz kedvesebb volt, mint az egész eledelbéli halmozat.

Annyira hozzá szoktam a' vízhez, hogy egészen elemémme vált. Azonban, ha teljesen meg vagyok is arról győződve, hogy engem az egy-

szerü kutviz segített ki nyomoruságom mélyéből 's egyszersmind a' legszerencsésebb és legegészségesebb emberré tön: minden esetre el kell azt is beszélnem, minő volt légyen egyébkint életem folyása azon idő alatt, míg a' vizgyógyítás módját használtam; mert kétségkívül befolyása volt ennek is ama nagy czél elérésére; 's ezt annyival is inkább kötelességemben áll cselekedni, minthogy magamtartása nélkül, talán soha sem lett volna azon gyógyításmódnak illy nagy — 's reám nézve fölötte nagyon boldogító sükere. — Gyakran a' legcsekélyebb körülmény akadályoztatott meg nagy dolgokat, valamint ellenben, sokszor a' legkisebb körülmény is végtelenül nagyobb befolyással volt valamelly nagy nemű dolog eszközlésére, mint más egyéb még olly szembetűnő intézetek és rendelmények. Pontosan le kell tehát itt írnom egész magamtartását, hogy minden szenvedő személy, ehez képest igazithassa magát. Így p. o., előlegesen is csak azon járásbeli nagy mozgásokról emlékezem, mellyeket naponkint azon okból tettem, hogy bennem a' viz minél jobban megemésztődjék 's a' benne rejtező legnemesb erők jobban kifejlődjenek. Ha azon sok mozgást kivétel nélkül naponkint nem tettem volna: hihető, nem gyógyultam volna meg olly hamar, vagy egészségem nem lett volna olly tökéletes, 's meg lehet, hogy még más körülmény is járult hozzá hathatós erejével, a' melly mindazáltal én előt-

tem titokban maradt. — Ebből kitetszik, mily szükséges legyen, életem egyéb folyását is a' legpontosabban leírnom. — Az — e' következő:

**Előszőr:** Rendíthetlen magamtartási szabály volt, 7 óránál többet soha nem aludni, vagy legalább az ágyban nem időzni. Ennél fogva tehát 10 órakor, 's nem később, minden bizonnyal lefeküdtem, 's télen, nyáron, 5 órakor ismét fölkeltem. Mihelyt fölébredtem, tüstint kiszöktem az ágyból, 's nyomon fölöltöztem tetőtől fogva talpig, fejemre is sapkát vagy kalapot tévén, úgy, hogy akárhová tüstint kísétálhattam volna. Ez a' körülmény nagyon segített rajtam; mert az ágybul való rögtön fölkelés és nyomon fölöltözés által megtartottam az ideg és csontalkatnak álmokközben szerzett feszültségét és egész testemnek azon természetes melegét, melly mind a' kettő hirtelen elenyészik, ha az ember ébren időz az ágyban. — Sokan nem fogják magokat arra tehetősöknek találni, hogy — különösen téli időben — olly korán felkeljenek, mint én; de én olly erősen elszántam magamat ennek folyvásti cselekvésére, mint a' minő forrón ohajtottam bajaimból gyógyulásomat. A' szokás, melly nem sokára következéseivel együtt beállott, az egészet igen könnyűvé tette, ugy annyira, hogy egész nap nem tökéletesen jól érezém magamat 's lelkem nem volt olly vidám és szabad mint egyébkor, ha csak egy negyedórával késedelmeztem is tovább

az ágyban a' szokott időnél. — Télen ugy is mindig volt tűz a' kályhában szinte tíz óráig; sőt minekelőtte lefeküdtem volna, még egy kevés fát is raktam bele, 's így éjszakán által is kellő melegségben tartottam szobámat, (jól megjegyzendő: hidegben soha sem háltam) ugy, hogy midőn 5 órakor fölkeltem, a' legnagyobb télben is valamennyire langyosan találtam.

Ha azonban, — a' mi nálam igen ritka eset volt, — fölébredésemkor érezhető kigőzölgését vagy is izzadtságát tapasztaltam volna testemnek: fekve ugyan nem, — de térdelve még egy kis ideig az ágyban maradtam, 's ugy igyekeztem magamat lassan lassan kiszellőztetni, hogy már egy kevéssé kihülve kelhettem 's öltözhettem föl. 'S az óvakodásnak ezen szabályát el nem kell felejteni; mert a' kigőzölgés alkalmával történendő hirtelen változás, lassankint halált okozhatna. De én ritkán voltam ezen állapotban, mert a' kellő meleget egész naphosszat, szinte tíz óráig megtartottam szobámban, ennél fogva nem volt arra soha is szükségem, hogy magamat az ágyba mélyen belefürjem 's ez által véremnek hevülését 's testemnek nagyobb fokú kigőzölgését okozzam. Soha sem takarózkodtam be fölebb, mint csupán gyomromig; kezeimet soha sem dugtam az ágyba, ezek mindig szabadon valának, mert különben bizonyos magömlés okoztatott. Felső testem 's karjaim egyébiránt is fődve voltak gyapjuszö-

vetből készült újjas melénnyel (újjas puruszli), 's e' fölé, mi előtt lefeküdtem volna, még egy kis félszerint való bőségű flanell hálóköntöst is vettem magamra, melly csak utolsó oldalbordáig ért, úgy hogy felső testem ez által eléggé védelmezve volt, 's szükségtelen lett volna magamat a' toll közé mélyebben be ásnom, a' melly — mint közönségesen tudva van — igen hevit, 's a' kigőzölgést sokszor kelletén tul is előmozdítja.

Mihelyt reggel felöltözém, nyomon föl 's alá járdaltam a' szobában, de le nem ültem, hogy el ne álmosodjam. Télien, legelső foglalatosságom a' befűtés volt. Inasomnak előttnapi este minden szükségeseket a' kályhához kellett készítnie, 's így, az hamar megtörtént; 's ezen foglalatosságnak hasznát megesmervén, úgy bele gyakorlottam magamat, hogy alig kivántatott ahhoz egy két percz; miután pedig ez megtörtént, gyakrabban utána néztem; 's ezen csekély foglalatosság egészen elverte szememről az álmot.

Midőn ez mind rendben volt, reggeli 5 $\frac{1}{2}$  órakor, — de jól meg kell jegyezni, csak minden másodnap, — a' Sicherer gyógyszeráros tinctura concentrata-jából tizenkét (csak) cseppet hullaték egy közép nagyságu madártojásnyi fejér czukorra; azonban — mint fölebb is említettem — úgy, hogy nem mind egy helyre esett, hanem egész fölületét megnedvesítette, 's szinte minden cseppnek megvolt a' maga saját

helye. Ekkor lassankint összerágcsáltam a' czukrot, 's elégséges nyállal vegyítvén', lenyelém. Minekelőtte azonban ezt cselekedtem, gondosan megtisztogatám előbb egy kis langyos vízzel és chinaporral számat és fogaimat, 's levakartam egy — nem igen éles — bádóg kalánnaal nyelvemről a' sok nyálkaiszapot; a' minnek az elme vidámságára, a' gyomornak tisztán tartására és az egészségre nagy befolyása van, 's e' szerint soha nem eléggé ajánlható.

Reggeli (fölestököm) előtt épen nem olvashattam, vagy tanulhattam káros következés nélkül; 's az illy bajban sinlódó betegeknek egyáltalán tanácsolhatni, hogy fejüket korán reggel, — sőt egész tél előtt is, — nagyon meg ne erőtessek.

Másodszor: Reggelimet 8 órakor költöttem el, a' mi naponkint jó nagy adag gyermekpépbül (kásából) állott; mellynek azonban különös gondossággal kellett készítettnie. Szakácsnémnak ugyanis harmadfél messzely téjjel 's fél messzely tiszta vízzel néhány maroknyi legjobb féle buzalisztet kellett összekevernie, 's lassankint megürítnie, úgy azonban, hogy darabos ne légyen; minekelőtte pedig a' tüztől elvette volna, egy kis zsirt (de nem vaját) tetetem bele, 's így még egy kis ideig főzetém; ez által nagyon gyenge és jó izü lön. Ezt a' kását ettem több éveken át, reggeli gyanánt, melly nekem annyira jól esett, hogy semmit nem

ohajtottam reggelenkint egyebet kásánál. Azonban még egy hozzá valót is kell itt említnem, melly nélkül a' kásámat soha sem ettem, 's ezt csak mintegy ösztönbül cselekvém; de mind a' mellett azt javaslom, hogy az, ki az én gyógy-módommal élni akar, ezt el ne mellőzze. — Az első kalánba t. i., mielőtt számhoz vittem volna, egy kis szekfüt és fahéjt vakartam, de — a' mire nagyon vigyáztam, — csak olly keveset, hogy alig lehetett észrevenni; ekkor megnedvesitettem ugyanazon tollkés végét nyelvem hegyével, 's megérintettem azzal egy kis vasport 's hintetem belőle valamellyest — de nagyon csekélyet kásás kalánba is, végre még egy szál töretlen sáfránt is tettem hozzá, 's így nyeltem el az első kalánnal; azután néhány — de csak fejr — cardenum-magot is vettem a' számba, ketté harapdáltam őket 's a' kásával együtt lenyelém. Így költöttem el reggelimet. Nem tudom ugyan, használtak e ezen apróságok valamit vagy sem; én azonban mindennap, szakadatlanul használtam őket.

Minekelőtte még a' reggelit tárgyazó elmélkedést végezném, egy nyomos megjegyzést kell tennem. Azon téjnek t. i. mellyel a' kása főzött, minden kövér részeitől, vagyis az ugy nevezett fölétől, gondosan meg kellett tisztittatnia, különben egyáltalán nem volt a' kásának sikeres következése. Semmi sem gátolja ugy a' vért, 's annak kerengési könnyűségét semmi nem

akadályozza úgy, mint a' kövérség (zsiros részecskék), melly azt nehezzé és lomhává teszi. Én tehát nem csak hogy már a' tejes asszony-nál lefölezött tejet rendeltem meg számomra naponkint, hanem a' fölfőzés napját megelőzött este, meg kellett azt szakácsnémnak forralni, azután tiszta edénybe önteni, reggel pedig mielőtt tűzhez tenné, az éjszakán át elvált zsiros hártýácskától megtisztítani. E' szerint, majdnem minden kövér részecskétől megfosztatott a' téj, 's ez az egyszerü higság, (vizzel vegyítve), legkellemesebb izt 's gyengeséget adott a' kásának. Ezen kása, mint alább ki fog tetszeni, fő tápláló étkem lön, melly nekem mindenkor enyhülésemre szolgált, könnyü, nem hevítő 's a' vérrel könnyen rokonuló, 's ezt a' legártatlannabb, legtáplálóbb részekkel gazdagító lévén; különösen reám nézve, ki, — a' mi jól megjegyzendő, — nem ittam több bort, mint naponkint ebéd után 6 kalánnyi ót, 's így a' tejes és tésztás étkeket annyival örömöstebb ettem; mert, a' mint tudva van, az illyféle természetes téj- és tésztás étkek, a' borivóknak egyáltalán nem inyök szerint valók.

Nyomon ezen első reggelim után, mellyel több évekig naponkint örömmel éltem, következett a' második. Ez, téjben főtt jókora csészényi hig chocolateból állott. Mielőtt még, a' kásafőzés ideje eljött volna, igen finomra vakarám a' chocolate darabot egy késsel; 's annak

igy kellett történnie, mert minél finomabban történt ez, annál nagyobb volt annak reám nézve jótékony hatása. Ennélfogva ezt a' foglalatosságot soha sem engedtem át szakácsnémnak, hanem magam teljesítém. Azon idő alatt, míg én a' kását evém: szakácsném a' chokoládét főzte (mellyből soha sem vettem többet fél szeletnél egy reggelihez; egyszersmind pedig a' közepszerűbb fajtából valónak 's vanille és fűszer nélkülinek kellett lennie) téjben, de semmi vizet nem tévén hozzá. — Jó nagy csészényi tejet ugyanis, — nem egészen fél messzelyt, — egy kis serpenyőben a' tüzre téteték, 's midőn az forni kezdett, a' levakart chokolade egyszerre bele öntetvén lassacskán keverteték, 's ha már ismét egy két perczig forrott, akkor levéteték a' tüzről, 's a' hozzá való ivóedénybe öntetve asztalomra hozaték. Én egy kis czukrot tettem még bele, 's a' kása után tüstint hörpögettem, lassan és langymelegen.

Ugy látszhatnék, hogy illy bőséges és kiváltképen való hig reggeli, nem lett légyen igen egészséges reám nézve; azonban, minthogy mind lassacskán, nyugodalmasan és annak idejében költöttem el, 's minthogy délutáni egy órátul fogva ' mint alább bővebben kijelentetik, másnap reggeli 8 óráig egy falafot sem ettem: reggenként mindenkor nagy étvágyam (appetit) volt: 's ekkor a' természet mindig többet el bir 's

megemészt, mint midőn a' gyomor, étvágy nélkül terheltetik meg eledelekkel.

Erősen is meg vagyok győződve e' szerint, hogy az orvosok és szülék fölötté nagyon vétkeznek a' gyermekek ellen, midőn azoktól az ugy nevezett gyermekpépet (kását) elfogják. Meg vagyok győződve, hogy az illy gyermekek nemző részei, 's általában egész testük, soha olly tökélyetesen ki nem fejlődhetik, mint a' mikép kifejlődött volna, ha ők is, — mint régiebb anyáink cselekedtek, — ezen foganatos eledellel táplálták volna magzataikat. Igaz ugyan hogy az olly kásának, melly kövér tejből, sok és rosz lisztből, gondatlanul 's vigyázat nélkül készittetik, — szükségképen enyves nyálkát, tisztátalanságot és savanyodást kell a' gyenge magzatban okozni; de ha az, olly gondosan főzetik, mint én valamivel fölebb előadtam; ha egyáltalán kövérségtelen, előbb fölforralt 's meg hűtött tej, 's ehez egy harmadrész tiszta kutviz töltetik, ha a' lisztnél a' jóság és mennyiség figyelembe vétetik 's a' kása tisztán főzetik: ugy leggyengédebb, legtáplálóbb 's legkönnyebb eledelt nyújt mind azok között, a' mik gyermekek számára ajánlhatók. Az illy étekkel tartott gyermekek testében sokkal jobb nedv fog lenni, sokkal gazdagabban fognak tápláltatni mint mások, 's nem könnyen lesznek indulatos lelkezetűek (characterűek). Finomabb tekintetük, szebb 's teljesebb szemök, 's gömbölyűbb kezök lesz,

mint másoknak, a' mi mai világban szinte ritkaság; föltévén azonban, hogy az olly gyermekek, kora ifjuságukban, bujaság által magokat el ne erőtlenítsék, el ne rontsák. Így sokkal egészségesebb és boldogabb emberek lennének; mert a' test egészséges voltának alapja, csakugyan mindig az ember kora ifjúságában vettetik meg. Ha a' gyermek táplálata egyszerű, kevés, de eltető erejére nézve gazdag: a' test maga is annál szilárdabb, erősebb, egészségesebb és minden munkára alkalmasabb, sőt betegségeiből 's szenvedett bajaiból is könnyebben fölgyógyuló. — Tagadhatlanul olyan táplálat pedig mindenek fölött a' gyermekpép.

Minekutána reggelimet elköltöttem: foglalatosságaimat teljesítém; azután, tiszta időben, járdalni is kimentem. — Reggeltől fogva délutáni fél óráig teljességgel nem ettem semmit is. Ekkor, — sőt néha egykor is — ültem ebédemhez. 'S itt kezdődik életmódom második szakasza; melly ebéd idején folyvást a' következő volt.

Naponkint kenyérrel (nem 'semlyével) főtt marhahús levet ettem; de azt nem morzsolva hanem csak finomra metélve volt szabad a' huslében fölfőzni; 's a' mennyire lehetséges volt, minden zsirosságát le kellett ennek is fölőzni. Ebből a' levesből minden délben két tányérnyit ettem meg; 's ha elégséges adatot nem vettem belőle: mind testem, mind lelkem megérezé ezen fo-

gyatkozást. Egyébiránt a' levesbe sem tojást, sem más egyebet nem volt szabad tenni; egészen egyszerűnek kellett lennie; és épen ezért volt erősítő. Sinte hihetlen, milly nagy befolyással voltak az én testemre a' tojásos étkek! Valahányszor t. i. illyest ettem, mindannyiszor szaporodtak magömléseim, bármi nemű étek volt is egyébiránt az. —

A' levesre a' marhahus következék. Ezt, minekelőtte a' tűzhez tétetett volna, jól meg kellett verni; ez által porhanyuvá lön, 's mint-hogy már kilencz órákor tűzhez tétetett: mindig jól átfőtt. Azonban mindenkor csak keveset ettem belőle. Mintegy jókora dió nagyságut metszván le a' legjobb feléből: azt kis darabocskákra aprítám, 's ezek közül egyiket a' másik után olly gondosan megrágtam, hogy a' legfinomabb 's legzuzottabb állapotban 's nyállal egészen átnedvesülve jutott gyomromba. Mártalékot vagy más egyebet, teljességgel nem ettem hozzá. — Ez után következett az ázalék, 's mint illyet, legtöbbynire rostos v. kék-, télen, édes káposztát, tavasszal a' hatalmas káposztasarjat (prokoli-t), azaz, a' tavali káposztatuskók legelső sarjadzásait; melly egyik legegészségesebb neme az ázalékoknak; néha karalábit is ettem; de a' leveles zöldségeket mindenkor legtöbbre becsültem. Az ázalékból mindenkor két jókora adagot költöttem el, melly mindig egyszerűen volt főzve, épen nem kövéren 's annyira átpá-

rologtatva, hogy a' leggyengébb 's legtáplálóbb eledelül szolgált. — Az ázalékhoz naponként egy kevés jól kisült borjuhust is ettem; de ebből szintugy csak két jókora falatnyit, 's ugy apróra vagdalva és jól megrágva, — mint a' marhahusból. Ezzel vége volt ebédemnek; mielőtt azonban még asztalomtól fölkeltem volna, csemege gyanánt mintegy 12 szem jól megfőtt, 's kihült aszalt szilvát ettem, valamellyes czukorral megédesítve; fölötte jótékony levét pedig zsemlyével mártogatám ki. — Végezetre, mintegy 6 kanálnyi jó ó bort ittam. Ekkor gondosan kiöblítvén 's megmosván számat és fogaimat: zongorám (Klavier) hangoztatásában gyönyörködém, vagy pedig ablakomon kinézegettem; de járdalni nem menék.

Minekelőtte azonban tovább haladnék, még kettőrül kell emlékeznem, mellyek nagy fontosságnak, 's mellyekre nézve egészen meggyőződtem, hogy fölgyógyulásomra szerfölötti befolyással voltak. Ugymint:

Először — Mind reggelikor mid ebédnél lassan és nyugodalmasan ettem; nagy falatokat nem mártottam, 's mindent olly jól, olly gondosan megrágtam, hogy szinte kásává lön fogaim alatt. — Ez által nem csak gyomromon könnyebbittem, hanem a' testnek gyors és velős táplálatát is hathatósan előmozdítottam; mert nem a' sokat-évésben áll a' fő dolog, hanem abban, hogy a' mi keveset

az ember eszik, azt minél jobban megrágja; minél jobban történik ez: annál gazdagabb és sikeresebb a' tápláltatás. Ezen cselekedetnek második nagy nyomosságu 's soha elég figyelemre nem méltatható jótékony következése az volt, hogy az étkeket, hosszas rágcálásom által, a' fölötté nagy gyógyító erejü nyállal meggazdagítottam; mellynek az idegekre és a' test egész műszerzetére igen nagy befolyása van. Tulajdonkép ez volt a' fő ok, a' mi engem, minden eledelnek gondos megrágására indított. Hogy azonban ez elérettessék: a' nyálnak tisztának, rossz nedvektől 's a' t. mentnek kell lennie; minél fogva a' száznak gyakori öblögetése, a' fogaknak szorgalmas tisztítása, szerfölött ajánlható; 's nem csak reggelenkint, hanem mindenkor evés után is. Ezen utóbbi alkalommal véghez vitt fogtisztításnak különösen az a' haszna is van, hogy bizonyos és nagy enyhülést szerez a' fogfájásban sinlődni szokottaknak.

Másodszor: Soha sem ettem ebédnél többet, mint a' mit főnebb említék; mivel pedig általában kevés húst emésztettem meg, a' leves és ázalék pedig mindenkor könnyü étel volt: gyomrom soha sem terhelteték meg az ebéd által; sőt soha sem is laktam egészen jól. 'S épen ebben állott a' helyes élelemrend (diät), melly nélkül soha senki föl nem gyógyuland, 's egyáltalán nem is gyógyulhatand. Minél kevesebbé van megterhelve a' gyomor étkekkel: annál sza-

badabban munkálódnak a' test műszerei, annál sikeresebb 's megerősítőbb az álom, 's annál bizonyosabban föl kell éledni a' testnek ön belső ereje által, és az egészségnek azon magas fokát lassankint ismét elérnie, mellyről ő a' vétségeknek minden nemei által alá taszított. — Csak alig érezém ebéd után, hogy valamit ettem; 's ezt szigorú alapos okföbül cselekvém, megállapított étmérsékletem (diaetetica) következésében. Ha én ezt olly szigorún 's mindaddig nem követtem volna, mig tökélyetesen folyógyulék: alkalmasint nem juthattam volna el szerencsésen czéломhoz. A' melly szenvedő tehát e' tárgyban magát szintolly elhatározottan nem viseli, 's a' kíváncsiságnak és nyalánkságnak kísértetei ellen magát vas bátorsággal ellenszegezni nem tudja: minden mást fogamatlanul használand. Nyomorú fog maradni sirjáig. — Én ebben a' részben fölötte tudék magamon uralkodni, a' mi végre a' szokás által igen megkönnyebbitett. Ha a' legdúzsabb vendégségbe valék is hivatalos, — a' mit azonban ritkán fogadtam el, — akár déli, akár estveli társaság lett légyen az: mindenkor olly étlen maradtam, hogy nem is tudám, ettem e' vagy sem. Legfőlebb is a' könnyeb nemű étkeket izlelém meg, p. o. tortát; de süteményt egyáltalán nem; 's amazt is olly gondosan megrágtam, hogy egy kis darab tortával az egész vendégség idejét eltöltöttem. A' chocolate, kávé 's más egyéb szeszes és he-

vitő italoktól úgy őrizkedtem. mint a' gonosz  
 lelkektől. — Szinte hihetetlen: milly csekélyel  
 beéri az ember; mert az evés dolgában nem  
 annyira a' szükség, hanem a' szokás kormányoz-  
 za mindeniket. A' nagyétkü azt gondolja, hogy  
 meg sem élhet, hacsak minden tából egyegy  
 bő adagot — sőt néha kettőt is — ki nem  
 vesz 's gyomrába nem töm; míg azonban a' jó-  
 zan férjfiu kevéssel megelégszik, 's e' mellett  
 még is olly erős, sőt erősebb mint a' telhetet-  
 len. Mert az a' természet, melly kevéssel táp-  
 láltatván, azzal megelégszik: mindenkor több  
 belső gazdagságot és erőt gyanittat velünk, mint  
 az, melly sokat kíván meg élelmére. — De  
 most visszatérek ismét életrendemre. — Minek-  
 utána ebédemet befejeztem: egyáltalán semmit  
 nem ettem többé azon nap; 's inkább kinokat  
 szenvedtem volna, mintsem magamat ezen ok-  
 főtül eltéríttetni. Az nálam elhatározott okfő  
 volt: ebéd után semmivel sem terhelni meg  
 gyomromat, hanem a' természetet mindenkor  
 olly könnyült állapotban tartani, hogy mintegy  
 maga által éledjen föl 's erősödjék meg annyira,  
 hogy minden természetellenes változásnak, —  
 millyenek az akartalan éjjeli magömlések voltak,  
 — ön hatalmával elejét vegye. Csalhatlan ta-  
 pasztalás ugyanis az, hogy az esti evés épen  
 olly lehetlenné teszi a' meggyógyulást, mint  
 ha az olly bajban sinlődő, kávé, erős chocolate,  
 egyéb fűszeres és szeszes italok, vagy más

féle hevítő nedvek által akarna magán segíteni. —

Most jövök életmódomnak azon fő szakaszára, mely kigyógyulásomnak legvalódibb alapját tette, t. i. a' vizi orvoslásra. Ez naponkint délutáni három órákor kezdődék. Ekkor elővettem az én becses vizeskorsómat, mellybe hívinasom által még reggel meghozatám az édes kutvizet, 's melly eddig az ideig, a' kályhátul jó távolságra szobám egyik szegletében befödve állott, hogy fölösleges hidegét 8 óra lefolyása alatt elveszejtse. — Ezen vigasztalót tehát asztalomra helyezém, melléje ültem, magamhoz véve egy — messzelyes és egy kisebb ivópoharat; megtöltém a' korsóbul elsőben amaszt, hogy végre bizonynal tudhassam, hány messzely vizet ittám légyen meg; ebbül azután az ivópohárba öntöttem, 's belőle, egymás után, de illő pihenéssel és időköz-tartással, iddogáltam naponkint mintegy öt messzelyt, a' nélkül, hogy ülésembül fölkeltem volna; a' mi mintegy öt negyedóraig tartott. Ezen vizivást azonban gondos vigyázzattal cselekvém mindenkor; nem öntögettem azt mintegy böszülten magamba. Először, sőt egymás után többször is, csak fél pohárnyit ittám meg, hogy gyomromat lassankint hozzá szoktassam. Azután többet hajtottam föl, 's mintegy iddogálásom közepe felé, majdnem egészen tele töltém 's egyszerre ivám ki poharamat. Hogy pedig ezen vendégeskedés mellett ne unat-

kozzam, mindenkor valamelly érdeketes munkát olvasék. — Így naponkint, szakadatlanul, 4, 5 — 6 messzely vizet költöttem el, a' mint t. i. ezt természetem engedé; a' mire pontosan ügyeltem; mindenkor észre vevém, midőn ez azt megelégelte. Eleinte ugyan nagy önmeggyőzés kívántatott ahoz, hogy annyi vizet megihassam: különösen, mivel gyomrom szinte csaknem mindenkor étel nélkül volt. Az időnkint ivott viz, lassankint egészen hideggé tön, 's annyira fáztatott belől, hogy nyáron is örömost fűtött szobát kívántam volna magamnak. Azonban én semmi által sem engedtem magamat gyógyításom módjától elijesztetni; mert ha ezen kellemetlen érzéstül visszaretentem, vagy azt épenséggel rossz jelnek tartván, a' vizivást félbe hagytam volna: soha sem lettem volna az a' teljesen egészséges és szerencsés ember, a' ki utóbb — a' szónak valódi értelmében — levék. — Egyenesen a' belső fázás, melly nekem eleinte kellemetlen állapot volt, egyenesen ez szolgált kirekesztőleg vezéremül, a' mi által szerencsémét végre rövid uton megnyerhetém. A' viz hidegsége által ugyan is mind gyomrom, mind minden belső részem enyhítették, tisztították 's lassankint megerősítették; a' mint egy elbágyadt meglankadt tagok összevonattak 's új életre serkentettek az ő összevonó ereje által; visszanyerék ismét azon életszeres állapotot, mellytül az önfertőztetés és magömlések által megfosztattak. — Egy kis

idő múlva sokkal jobban mutatkozott még a' vízi gyógyításmódnak szerencsés következése, és az idegrendszerre való nagy és jótékony befolyása. Minekutána t. i. már mintegy két hónapig így éltem volna, vizivás közben huzódoznom kellett. Ez világos bizonyága volt annak, hogy idegeim dagadoztak, 's hogy ez azért történt, mivel be-  
léjek új életerő szállott; mert idegerőnk főkép abban áll, hogy idegeink a' dagadozásra alkalmasok; ezen tehetségben fekszik egész idegrendszerünk ereje és hatalma; a' melly ideg erre alkalmatlan: az soha sem neveztetetik józanul erősnek. Innét van, hogy az öreg emberek soha sem ösztönöztetnek idegeik által a' huzódózásra, 's hogy ez leginkáb csak fiatal és középkorbeli jól megtartóztatott embereknél tapasztalható.

Minekutána a' vizet megelégtettem, bármilly idő lett légyen is, nyomon sétálni menék a' szabad levegőre, a' mi két óráig tartott, gyalog; mert a' lovaglás vagy kocsizás, ezen körülményben nem hasznos. Ezen járdaláshoz, mellyet soha sem mulasztottam el, (az idő viszontagságával egyáltalán nem gondolék, 's csupán a' nagy szelektül és hőségtül ovakodtam valamennyire jobban) úgy hozzá szoktam, hogy ha a' szabadba ki nem mehettem, a' város utzáit jártam össze vissza.

Milly gyógyító, 's milly erősítő behatása lett légyen reám a' kettős elemnek, a' viznek

t. i. és mindjárt reá ismét a' levegőnek: azt nem tudom elégsegesen kifejezni. Ha valakinek, mindjárt eleinte, midőn szobájából a' szabadba lép, ez idő talán ellenére volna, sőt elviselhetlenül kellemetlennek 's zivatarosnak látszanék is: ne hagyja magát visszaijeszteni általa; folytassa járását elszánt akaratral; néhány percz mulva meg fog szünni azon kedvetlen érzés, 's örömmel — vagy legalább különös alkalmatlanság nélkül — folytathatandja útját, mindaddig, míg neki tetszeni fog. — A' városban sokszor dühösködőbb és zordonabb az idő, mintsem kün a' szabadban; hol egyébiránt sáros vizes időben is sokkal jobb 's alkalmasabb járkálás esik, mint a' város utzáin.

Járásom közben gyakorta kellett vizelnem; melly alkalommal olly tisztán és fejéren ment tőlem el a' viz, mint midőn azt korsómbul üvegembe töltöttem. — Midőn sétálásomat végezém, melly rendes mérsékelt lépésekkel történt, a' nélkül, hogy magamat általa az izzadásig kimelegítettem volna: igen vigyáztam arra, hogy otthon hamarjában le ne vetközzem. Még kalapomat is fön tartám egy ideig fejemen, mint-hogy a' homlokom rendszeren izzadni szokott. Csak vizes időben vettem le tüstint lábbelimet, mi-helyt haza értem. 'S ez reám nézve fő szabály volt: mert belső részeimnek semmit sem tapasztalék ártalmasabbnak, mint, ha lábaim vizesen valának; a' mit ennél fogva gondosan is

kerültem. — Otthon létem után egy kis idő múlva látogatóba menék; a' mi nekem, esténkint, lelkem fölvidámitására elmulhatlanul szükséges volt. Ámbár pedig a' nagy társasági körök ellenemre voltak, mégis kényszerítém magamat, a' mennyire lehetett a' szobalevegő kerülésére, hogy szenvedéseimről megfelejtkezhessem 's elmémet gyönyörködtethessem. — De sehol nem ettem és nem ittam semmit is, 's tizedfél órákor már (télen meleg) kályhám előtt állottam, 's gyomromat és hasamat jó flanellal dörzsölgetém; nemző részeimet azonban soha sem; ennek fölötté rossz következései vannak, mert azok valóságos ne b á n t s o k. Ezen dörzsölgetés, melyet én gyengéden és vigyázva cselekedtem, mintegy negyedóráig (fertály-ig) tartott. — Tíz órákor, — 's nem-előbb, és nem utóbb! — rendszeren lefeküdtem.

Még meg kell jegyezmem, hogy a' viznek egyik fő tulajdonsága az eltöltés (jóllakatás) és a' gyomornak evési izgékonyosságát kevesbítés: melly utóbbinál fogva némelly emberek majdnem minden órában, sőt minden perczen falatozni ohajtanának; a' viz kigyógyítja őket ebből is. Én a' legizletesebb étkeket szemlélhetém magam előtt, a' nélkül hogy belőlök enni kívánkoztam volna! vagy ha talán étvágyam jött is reá, olly hamar elmúlt az újlag, hogy minden időben könnyedén el tudtam lenni a' legdrágább 's legkinálkozóbb étkek nélkül is. Egy pohár tiszta

viz sokkal kedvesebb volt előttem, mint bármiféle nyalánkság. — Csalhatlan 's bizonyos igazság az a' mit Tissot mond: a' viz szelidíti az erkölcsöket, uralkodást szerez a' vad szenvedélyeken, eloszlat minden komolyságot és kedvetlenséget. A' vizivó soha sem leend szeszélyes, hanem mindenkor nyugodt, mérsékelt és szerencsés lelkezetü. A' szülék nem szereshetnek magoknak nagyobb nyugalmat, mint ha gyermekeiket idején korán viziváshoz szoktatják, 's mindenkor gondosan ügyelnek arra, hogy azok ne csak evés után, de máskor is ilyanok napközben. — Meg kell azonban jegyezni, hogy a' viz megemészthetése, jó belső — emésztési — műszereket kíván; 's ámbár ez legnagyobb enyhítő szer az emberiségre nézve: nem kinekinek a' gyomra szenved meg nagyobb mennyiségű vizet. Egyébiránt, mozgás nélkül szinte lehetlen is az, hogy a' viznek tökéletes hatása legyen. A' két elem, a' viz és levegő, 's az ezekhez járulandó elégséges mozgás, olly kölcsönösségben vannak egymással, hogy egyik a' másika nélkül csak fél annyi hatást eszközölhet, mintsem a' mennyivel akkor bír, midőn ezen három erő együtt munkálkodik. —

Ezen életmódom ideje alatt még egymás szabályt is gondosan megtartottam; a' tanulásban t. i. és gondolkodásban, minden elmei megerőtétést kerültem. Mert lehetlen az, hogy az egészségtelen test, ily súly alatt megjavuljon. Szeren-

cse tehát az illyféle bajban sinlódókra nézve, ha — mint énekiem helyzetetésem megengedé — saját tetszésük és kényelmök szerint élhetnek, ha saját konyhát tarthatnak, és minden órában kedvök szerint cselekedhetnek. — Ha én azt nem cselekedhettem, — vagy talán étkeimet vendégfogadóból kénytelenítettém volna hordatni: nem javultam volna meg talán soha is. A' vendég-házakban ugyanis többnyire minden olly nagyon tojásosan, vajasan 's túlüzve fűszeresen készítetik, hogy a' test nem csak nem tenyészhetik, hanem a' vér annyira ehrontatik és fölhevítettik, hogy e' miatt az ember bizonyos veszedelembé jut.

Igaz az, hogy az elme megerőtetése, a' tudományos esmeretek gyűjtögetésében sem ér semmit is. A' ki lassan olvas naponkint valamit, 's azt, a' mit olvasott megérteni és fölfogni igyekszik, a' megtanultnak — néhány óra mulva történendő ismétlésérül meg nem felejtkezik: az, szerzett fogalmainak (conceptus) nyomosságára, világosságára és határozottságára nézve többet nyer, mint az, ki nyughatatlan, 's mintegy kinszerített lélekkel igyekszik szakadatlanul, tanulmányain mintegy röpülve keresztül menni. —

Elmulhatlan szüksége van az illyféle gyógyulónak naponkint arra, hogy este magát kellemeesen kipihenje 's ártatlanul mulassa. Én ezen czélból a' kávéházakba menék, 's mulatva nézegetém a' golyózókat (billardozókat); meglátogattam a' nyilvános mulatóhelyeket is, mint, a'

játékszíneket, tánczteremeket, hangversenyeket; 's magán házbeli társaságokba is menék, hol rendszerint élénkség és nyájas öröm 's vigaság szokott uralkodni. Minthogy pedig sehol nem emésztettem meg semmit, 's minthogy vizem által meghűtetve és két órai sétálásom által megerősítetve, mindenütt derült lélekkel 's vidáman jelentem meg, 's minthogy egyébiránt mindig a' legnemesebb érzészel és erkölcsiségben igyekeztem mutatkozni, 's mindig csendes, nyugodt 's mindenekkel kellemesen bánó voltam: ennél fogva, mindenütt igen jó szívvél láttattam. Akárhányszor mentem valahová, mindig igazi barátságos és szives indulattal fogadtattam. — Ez mind fölgógyulásomhoz vezérlett engem lassankint; mellyre nézve még azt sem kell megemlítés nélkül hagynom, hogy ebéd után soha sem aludtam.

Ez volt az én magamtartása és azon életmód, mellyre naponkint gondosan ügyeltem, 's mellytől a' világért sem állottam vagy tértem volna el.

Most azonban azon gyógyszereket is meg kell neveznem, mellyeket annyi haszontalanul bevett orvosság után, vízi gyógyításmódom ideje alatt is használék. — Időrül időre, próbálgattam ugyan, valyon nem lehetnék e én el egyáltalán gyógyszerek nélkül; de ez lehetlen volt. Testem igen el volt gyengítve 's nagy zavarodásba keveredve, különösen pedig az érütek és a' modus peristalticus igen bágyadt, természeti melegségem pe-

dig olly egyenetlen, hogy magam szerint, egyik vagy másik orvosság nélkül, nem lettem volna képes önerőm segítségével bajaimból kilábolni. — Mind azon gyógyszerek között pedig, mellyeket én különbkülönbféle orvosok javaslására bevettem, mindenkor legjobb 's legsikeresebb volt a' Sicherer gyógyszeráros tinctura concentra-ta-ja, mellyet természetem örömost megszenvedett, 's mellynek jó hasznát tapasztalám. Azonban végtelenül ártottam volna magamnak, ha azt azon mennyiségben vettem volna be, mint a' hogyan az szabály szerint rendelve van, t. i. naponkint 2 — 3-or, 's mindenkor 48 cseppet. Igy bizonyára vérömlést kaptam volna. — Én csak minden második nap élhettem vele, 's ekkor is csak 12 cseppel, czukorra hullatva; mint ezt már fönebb is mondtam; — mert vízben véve, nem vált javulásomra. A' lapdacsokból (Sichereréiből) azonban lefekvéskor minden este kettőt vettem be, 's ezt vízben; többet ebből sem volt szabad vennem. — A' fő bajban mindazáltal egyik sem használt semmit is; a' magömlések folyvást tartottak; csupán testemet éreztem valamennyire élénkebbnek azon idő alatt, mig ama szerekkkel éltem.

A' Sicherer-féle tinctura, magában igen tűzelő vegyíték; 's részint ebből, részint mivel fölötte tápláló eledeleket ettem, — mint a' kása és chocolate —, részint pedig, mivel természetnél fogva is vérmes voltam, — származott

az, hogy majdnem minden 3 hónapban eret kellett vágatnom; illy alkalommal azonban gondosan vigyáztam, hogy sok vér ne eresztessék ki, 's legfőlebb is három latnyit volt szabad kibocsátni. — Ön magára figyelmezni, természetét esmerni tanulni 's ennek intéseit hiven követni: ez a' legjobb tanács és utasítás, a' mit e' tárgyban adni lehet. — Az illy gyenge érvágás mindenkor igen jótékony volt reám nézve; egész valóm érezhetőkép megkönnyebbített és nyugasztaltatott; ettől fogva ismét csendesebben aludtam, 's egyáltalán csendesebb természetű valék.

Idővel ellenére látszottak lenni gyomromnak a' Sicherer - féle piros lapdacsok, enuélfogva engedtem a' természet intésének, 's föl hagyék velek; de helyökbe — mintegy isteni sugalattól — az ugy nevezett fejer borsot iktattam. Ebből, minden este egy ép egészséges szemet nyeltem el lefekvéskor. Minthogy pedig a' fejer borsnak, a' belső részekre nézve, rendkívül szelid melegítő ereje van: ennek használása, vagyis a' vele való élés által, mintegy befejeztem a' gyógyítás mivét. — A' mennyiben délutánankint a' víz testi melegemet elvette: visszaadá azt a' fejer bors, álm közben szelid melegséget eszközlő tulajdonsága által. Így mind a' gyomor, mind a' nemző részek, 's általában testem minden tagjai visszanyerék az ő előbbi mivoltukat, 's én ki mondhatlanul szerencsés ember lettem; sokkal szerencsésebb, mint a' folyvást egészséges álla-

potbeli ember, minthogy betegeskedésem 's kínos szenvedéseim után, sokkal jobban tudtam becsülni az egészséget, mint az olly ember, ki annak ellenkezőjét nem tapasztalta.

Egyszerre több szin mutatkozott arczomon; tagom hosszú lön és merev; szívem, gyomrom és fejem megerősültek, 's még szörnyüképen elszáradt kezeim is telni 's gömbölyüdni kezdettek. — Egész testemben erő ébredezett; keblemben bátorság és vigalom tért. Így haladott ez napról napra jótékony lépésekkel, míg végre magömléseim, évszámig, sőt soha sem mutatkoztak többé. — Szóval, mintegy egészen újjá születtem.

Mivel most, szerencsémnek vidám érzetében, melly mellett azonban vízi gyógyításmódot egyre folytatám, — valamivel virgonczabb is kezdettem lenni: jó barátokkal ki is bátorkodtam menni egyik vagy másik faluba valamely becsületes pórhoz, vagy valamely malomba, hol mi enyelegtünk, nevetköztünk, daloltunk, 'sat.; hol egyszersmind én — szokott étkeimen kívül holmi mást is merészelttem enni, p. o. czukrozott téjlevest, mellybe magammal vitt fejer kenyeret apríték. Gyakran ettünk itt egyszersmind szinmézét is és irósvajat, kenyérre kenve; 's ez reám nézve igazi balsam volt. Néha zsirosságától megfosztott állott tejét 's más illy könnyü eledeleket, — ollykor ollykor lágyan főtt tojást is ettem. Néha sert is melegítetttem; a' mi szinte nagy

hasznu volt; de minden fűszer nélkül valónak kellett lennie. A' kávé túl úgy őrizkedtem, mint a' sától.

Ezen időszakasszal egyszersmind világi szerencsém is emelkedni kezdett; több — nem megvetendő házassággal kínáltattam meg; de én azokról illő vigyázattal 's kimélettel lemondottam; mivel meg voltam győződve a' felől, hogy nőszés által, ismét a' régi nyomoruságba fognék keservesen visszahanyatlani.

Továbbá, gyógyulásom ideje alatt még más lapdacsokkal is éltem, minden második nap reggel egyet vérén be közülök 's egy kis darabka nürnbergi mézeskalácsot (bábot, siflit) ettem mellette. Ezen lapdacsok receptjeit elvesztettem; különben közleném itt; de egyébiránt minden gyógyszeráros elkészitheti azokat; fő államányuk a' balsamum copaibe volt, succus liquiritiae és succi canariae-vel elegyítve, úgy, hogy lapdacsok képeztethessenek belőle; azonban én nem fahéjjal, hanem édesgyökér porával hintettem be azokat. — Ezen lapdacsok nedvet szereznek, 's én sok ideig éltem velek, míg végre természetemnek ellenére kezdettek lenni; a' midőn egyszerre elállottam tőlök. —

Néha néha, midőn már a' viz gyógyerejét esmerém, higan készített 's téjben főtt salátapépet, 's ollykor — tejes sago-levet is ettem. Általában olly mennyiségű táplálószerrel igyekeztem magamba fogadni, a' mennyit magömléseim által

elvesztettem. De azt tapasztalám, hogy minél több nedvességi táplálatot nyújtottam testemnek, annál többet hajtott ki az is magából; míg végre az erővel teljes, minden fölöslegeset megemésztő és alaposan erősítő viz, nyomorú 's kinzó állapotomnak elhatározottan véget vetett.

Semmiféle betegség nem hatalmazik el olly hirtelen 's olly gyakorta az ifjui testben, mint az éjeli magömlések. — Az első, a' másodszerit következteti maga után, ez ismét a' harmadikat, 's így tovább, míg végre a' test ugy bele szokik, hogy azok szinte elállithatlanok; 's tapasztalásom szerint mással egyébbel nem is, mint a' minden hőséget eloltó vizzel, — vagy ha teljesen egészséges emberek, testük nedveinek bőrsége miatt háborgattnak általok, — mérsékelt és célirányos nőszéssel.

Különösen a' mostani időkorban, ezernyi fiatal ember, tanuló ifjuság, papság 'sa't. gyötörtetik 's hervasztatik el ezen önkénytelen magömlések által, mellyeknek fő indító oka — a' kávé. Ez szinte hihetlen erővel hat a' nemző részekre és az embercsirára, 's azokat — még mielőtt a' testnek egyéb részei eléggé megerősödtek volna — ingerlékenyekké teszi, 's olly vétkeknek elkövetésére izgatja, mellyeket a' régiebb kor nem esmert.

A' minő egészséges a' kávé öreg emberekre nézve: szintolly — sőt ezerszerre ártalmasabb az egyéb korbeli személyeknek. — Egyedül

az ezzel való élésbül származtathatni azon ideggyengeségeket, mellyek most olly számtalanokon észrevehetőek; és sok ezernyi fiatal ember hal meg annak veszedelmes ereje által, kikről az mondatik, hogy sorvadásban, vagy más illyféle betegségben multak ki. Számtalan van közöttök olyan is, kit a' gyakorlott önfertőztetés következései visznek sirjába; azon önfertőztetésé, mellynek mérgét már anyjok teje, vagy pedig a' kedvelt reggeli — a' kávé — által magokba szívták.

Mióta ez a' leirhatlan veszély a' földön uralkodik: mind a' férfi- mind pedig — 's kivált — a' nőnem szépsége elenyészett. A' nőnemnél korábban 's nagyobb fokkal áll be a' havi tisztulás; ez által fölötte sok legjobb vér elömlik; a' legértetőbb 's legvirultatóbb nedvek erőszakosan kihajtatnak a' testből ama szörnyü hőség és nyugtalanság által, mellyet a' kávé a' vérben és éltető nedvekben okoz. Azért virágznak el majdnem minden nőszemélyek olly hamar; azért ritkaság látni jól táplált 's valódi épséggel bíró leányokat, szép szemeket, helyes melyeket, szép és tartós szózatot; szabásos gömbölyü kezeket, szép hajjat, — 's fölötte ritkán — hatalmas emlékező tehetőséget is. — Megmagyarázhatlan az, mennyi pusztítást és veszedelmet okoz a' föld kerektségén ez a' gonosz ital. Én eleven áldozatja valék; engem olly iszonyú nyomorgásba döntött, mellyet szóval leirni nem lehet. — És — a' mikint én

eSelekedtem: úgy cselekesznek más emberek is; ennél fogva — úgy hiszem — igen helyesen okoskodhatom magamról, másokra nézve is; 's bizvást mérő vesszőül vehetem saját tapasztalásaimat, azoknak megítélésében. — —

De visszatérek ismét fő tárgyamhoz, melly szerint még egy igen becses 's eléggé nem dicsérhető segédszerről kell emlékezmem. — Azon időszakasz előtt t. i. midőn még a' viz erejét nem esmertem, — gyakran rendkívüli hőségek voltak. Vérem a' fejembe tódult 's ott mintegy összegyűlt; a' mit a' sok tápláló nedvvel bíró 's nagy mennyiségű vérnek készülését eszközlő eledelek és Sicherer tinctura concentrata-ja okoztak. Fejem idegei annyira nyomattak, hogy néha szemeimmel is alig láttam. — Én ezen szorult állapotomban nem tudtam magamon segíteni; 's egy becsületes esmerősem javasolt egy fölötté jótékony és hatható szert, midőn neki egykor sétálás közben ezen bajomat kinyilatkoztatám. Még most is áldom érette hamvait! — Ő ugyanis a' borkő-vizet javasla, mellyet én valóban a' legszerencsésebb foganattal használtam. — A' borkő-vizet pedig így készítettem: Mihelyt reggeli 5 órakor fölkelék, réz serpenyőben egy meszely tiszta kutvizet tettem a' tűzre 's fölför-alám; azonközben 5 jókora késhegyni elkészített (praeparalt) borkövet hintettem egy messzelyes bögrébe, 's a' forró vizet ebbe öntém bele lassan a' borkőre; most ismét a' tűzhöz tettem

a' bögrét mig a' viz ismét néhány pillanatig forrott 's a' borkő savanyuságát egészen magába szivta. Azután egy siker tálba öntöttem, mig meghült; ekkor pohárba töltöttem 's iddogalásához fogtam. Nem volt ugyan a' legkellemesebb izü, de én mégis örömmel ittam, mert használatát érzém. - A' borkőnek a' vízben eloszlott savanyusága azon hathatós és tulajdonképi gyógyszer, melly — a' nélkül, hogy a' gyomrot gyengitné — igen hűsítő és csilapító volt. (Idősb koromban mindazáltal nem ihattam többé ezen vizet, mert gyomromra és belső részeimre ellenségesen hatott). — Mennyire megerősítette légyen ezen borkő-viz az én gyomromat, szemeimet, fejemet és beleimet: azt eléggé ki nem fejezhetem. — Egész idegerősítő volt reám nézve. De nem is volt előttem szentebb kötelesség, mint ezen vízzel minden héten kétszer, szerdán és vasárnap, éhgyomorral élni. 'S ha azt akarám hogy hasznos legyen, többször egy hétben nem is volt szabad innom — kétszernél.

Ezután egy óra mulva (mintegy hét óra tájon), mindenkor a' következő hasznos itallal élttem, melly a' borkőviz fogamatosságát nagyon előmozdította. Fél messzely édes tejfölt gondosan fölforraltam, ugy, hogy össze ne fusson, 's midőn ez megtörtént, jól betakarva félre tevém. Ekkor egy tojást főztem meg lágyan, 's pedig olly lágyan, hogy a' fölésnek csak első foka mu-

tatkozott rajt. \*) Most egy tiszta cserép tálba bele ütöttem a' tojást, fejeével együtt, jól összekevertem, 's lassankint hozzá töltöttem a' meleg tejfölt, azután czukrot vegyitettem közibe. Mi előtt azonban evéséhez kezdettem volna, egy kis késhegynyi veres chinát vettem a' nyelvemre, 's ezt az első kalán számbavett habarékkal mintegy összevegyitvén, legelsőben nyeltem le, 's úgy kalanozám ki azután a' többi italt is, langymelegen.

A' borkőviz rendkívül megtisztította az én gyomromat 's ennek előutait: azért soha sem is tapasztaltam a' fölbufogást, bél-savanyuságot vagy fej-hevülést, 's a' borkőviz egy óra mulva ismét kiürült a' gyomrombul. — Minekutána lassankint megittam a' tojásos tejfölt: föl 's alá járdaltam szobámban, vagy egyébkint foglalatoskodtam; 's így azon balzsamos itálnak, igen jó sikerrel kellett testemben munkálódnia. — Tissot nagyon dicséri ezen italt, a' *magömlésről* irt munkájában; 's a' mondott vegyítés szerint, az én természetemhez képest fölötte hasznosnak találtam én is. Azután 8 órakor az én kedves étke-  
met a' kását költöttem el, melly mindennap reggeli gyanánt szolgált. — Valahányszor azonban

---

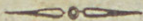
\*) Ezt ugy lehet véghez vinni, ha a' tojás a' hideg vízzel együtt tétetik serpenyőben a' tűzhez, 's akkor ismét tüstint elvételük onnan, midőn már a' víz 1—2 perczig forrásban volt.

borkő - vizet ittam, akkor sem tinctura concentrata - t sem copaibe - lapdacsokat nem vettem be soha —

Ennyi tehát, a' mit gyógyításmódomról, magamtartásáról, orvosságaimról 'sat. mondhatok, mellyek engem a' nyomoruság legmélyebb örvényéből, a' világosság, öröm és boldogság útjára 's olly magas fokára vezettek, mellynél magasabb 's idvesebb érzemény, ember által nem izlelhetetik.

Kérem az illy nemű szenvedőket: semmit tulságosan ne cselekedjenek, sőt meg ne változtassanak semmit is; mindenben az előadottakhoz szabják magokat; az én általam használtakon kívül más orvosságokkal ne éljenek, 's általában olly szigoruan tartsák magokat, mint a' hogyan én itt leirtam. Különböznözni nem érendenek. Türelmesség, idő, önmegerőtetés; önuralkodás, önmegtartóztatás, egy szóval, igazi vitézség kívántatik meg ahhoz, hogy az eloyerethessék, a' mit én magamnak megszereztem. Renden kívül siettetni, nem lehet semmit is a' természetben. Valamint az év első hónapjában semmiféle természetménynek és gyümölcsnek aratása meg nem történhetik: szintolly kevésbé áll teljesen helyre egy évnegyed alatt az ekkép megrongált testi erő és épség is; de a' fönt előadottak szerint való magatartás mellett kevés idő mulva csakugyan helyre álland az. Tapasztalás a' tanu, hogy semmi sem ártalmasabb az illy bajban sinlődőre nézve, mint a' türelmetlenség és rendetlen élmód! Ennélfogva tel-

jesen meg vagyok győződve: ha tíz közül — a' leirt gyógmód szerint — kettő sem gyógyul meg: nem a' szerek hiányossága, hanem a' betegeseknek változékonysága és rendetlen magaviselete okozandja azt. A' ki magán nagy mértékben uralkodást gyakorolni nem képes, a' ki magát hit által szilárd emberré képezni nem tudja: annak a' számára hijában irtam. Ő nem csak soha czélt nem érend, hanem mindig jobban jobban el fog attul távozni, 's olly nyomorúságot készítend magának, melly kimondhatlan, 's mellynek csak a' — természetes vagy erőszakos — halál vethetend véget. — A' mi időkorunkban nem ritkák az öngyilkosságok; ezekre nézve, kérem, vegye azt minden ember bizonyos igazság gyanánt, hogy azok közül, kik magokat a' világbul erőszakosan kiirtják: ezt — tíz közül nyolcz, bizonyosan az önfertőztetés pusztító következései által indittatva cselekszi, 's a' lelket elfogó iszonyu belső nyomorúság által indittatik azon lépésre; mert az önfertőztetéssel az a' különös sajátság van összekötve, hogy inkább egy harmadikon elkövetett gyilkosságot vall meg az ember, mintsem hogy a' magán elkövetett titkos öldöklést napfényre engedné jutni.



## I S M É T L É S.

**H**ogy minden eddig mondottak jobban szembe tűnjenek, 's hogy minden sinlődő röviden átnézhesse magatartása szabályait: összeállítom itt még rövid mondásokban mind azokat, a' mikre naponkint ügyelni kell.

Ha valamelly sinlődő, kinek ezen irásom kezébe jut, erősen elhatározza magát, az én gyógy módom követésére: annak következőkép kell cselekednie:

1) reggeli öt órakor fölkelni, tüstint tetőtől talpig fölöltözködni, — télen magára egy köpönyeget vetni, szobáján kívül — hogy rossz szagot ne okozzon — gyertyát gyújtani, tüstint befűteni, azután nyelvét és fogait tisztogatni, egy c o p a i b e lapdacsot bevenni 's utána egy kis darabka nürnbergi mézes kalácsot enni, jól meg-rágva.

2) nyolcz, v. három negyed nyolcz órakor a' gyermekkását és a' chocoládát, melléknek a' fön megirt módon kell készítve lenniek, elkölteni lassan lassan; melly közben valamit olvasgathat is. Ezentul semmit sem szabad ennie;

3) ekkor a' kézmosás kezdődik, a' mi mintegy mozgásul szolgál a' gazdag (bő)reggelizés után.

4) Délutáni egy órakor ebédhez kell ülni, de semmit mást nem enni, mint az egyszerű, tojás

és minden fűszer nélkül való, 's házi kenyérral főtt huslevesből két tányérral. Néhány falat marhahúst, minden mártalék nélkül, egy kevés sóval, de nagyon jól megrágva; azután két tányérnyi ázalékot, az évszakasz szerint, de egyszerűen, huslében jól meg főzve 's nem kövéren; hozzá egy kis borjúhus sültjét, de ezt is igen jól megrágva, 's velek egy kis fejer kenyeret edve; azután 12 szem főt szilvát, és végre 6 kanál jó ó bort. — Mindig csak annyit kell enni, hogy az ember alig érezze meg is.

5) Ettől fogva a' viláért sem szabad semmit is enni, egész más napig.

6) Délutáni három óra tájon a' vízi gyógyítás következik, olyképen, mint főnebb leiratott.

7) Az 5—6 meszelnyi víz (vagy a' mennyit a' természet megelégel) elköltése után tüstint kezdődik a' járdalás; egy óráig ki felé a' szabadba, 's egy óráig viszont be vissza, csak hogy ez folyók vagy nagyobb csermelyek partján ne történjék.

8) Visszajövetkor, nedves időben tüstint le kell vetni a' lábbelit; de a' kalapot 's egyéb ruhanezüket mindaddig nem, míg a' test egészen kihült, a' vér lecsendesedett, és semmi izzadság nem mutatkozik többé. A' menésnek pedig mér sékeltnek kell lenni, nem pedig szaladónak; különben fárasztó és egyáltalán czéliránytalan.

9) Estenen, jó erkölcsü személyek körében 's tisztos házaknál kellemes társalkodhatást kell

keresni, hogy vidám enyelgések 's tréfák között a' test és lélek egyiránt földerüljön. De enni vagy inni sehol nem szabad semmit, 's az élet-tisztaságra is fölötte nagyon kell vigyázni.

10) Tizedfél órakor az arcmosás kezdődik, mint főnebb mondatott, azután a' gyomor és has dörzsölgetése.

11) Pontban tizkor, 's nem előbb és nem utóbb, kell elnyelni szárazan egy fejer bors-szemet, 's azután nyomon lefeküdni. Éjszakán az izzadástól vagy megfázástul és hüléstül egyiránt őrizkedve takarózni, különösen pedig a' lábokat melegen tartani.

Igy foly ezentul rendesen a' magatartás, kivévén, hogy kedden, csütörtökön és szombaton a' copaibe-lapdacs nyelet éhgyomorra a' Sicherer féle tinctura concentrata, — szerdán es vasárnap pedig a' borkőviz és az utána járulandó langymeleg tojásos tejföl-habarek vétetik be 's költetik el, 's valamint hétfőn, úgy pénteken ismét mindenkor a' bopaibe lapdacson van a' sor. —

Különös az, hogy a' borkőviz, langymelegen véve, igen kevés foganattal bír; meghülve pedig, vagy egészen hidegen, hathatós sikerű; 's azt, valyon meleg e' vagy hideg: legbizonyosabban megtudhatni a' tál fenekéről. Azt is tapasztaltam, ha időn tul állva hagyatik, p. o. meghidegülése után egy óráig: elveszti savanyuságát; 's pedig épen ez a' legnemesebb leghathatósabb tulajdonság benne. Arra tehát gondosan kell vigyáz-

ni, hogy a' meghülés ideje el ne hibáztassék, 's így ezen erősítő itálnak leggyógyítóbb sajátsága, vigyázatlanság miatt el ne enyészék.

Utolsó szavaim, mellyeket itt még e' tárgyban mondok a' következők: Én csak azokat beszéltem itt el, mellyek által, Isten segítségével, egészségemet, tulajdonképi értelemben véve, visszanyerém. Meg lehet bogy mind az, a' mi nekem hasznos volt, más különböző váralkatu és testü émbernel, kevésbbé leend foganatos; mert bebizonyított igazság az, hogy a' mi egyikre nézve különös nagy hatással bir, ugyanaz, egy másikra nézve — semmi. De ennek a' jelen lévő tárgyra alkalmazhatását azért tartom kétségesnek, minthogy az éngyógyításmódom csupán elemi erőkön alapul, mellyek minden emberre nézve bizonyosan meg teszik a' magok szolgálatját. Ennél fogva erősen hiszem, hogy az én gyógyításmódom azon egyetlen egy, mellyel a' nőszemélyek fejérfolyását is meg lehet szüntetni. Mert az édes víz, 's a' vele rokonult finom erő, minden elgyengült 's kellő munkálatjaikat nem végező belrészeket és műszereket rendbe hoz, új életre serkent; 's általános erőt nyujt nekik, melly az egész testalkatra kiterjed.

Öreg emberek azonban, kik a' víztől meggyőzhetetlenül idegenkednek: legkisebb reménységgel sem lehetnek az iránt, hogy az én gyógmódom által megegészségesüljenek. Az illy emberekten tehát csak a' szigoru élelemrend könnyithetvala.

mennyire. Ez pedig abban áll, hogy soha se egyenek többet, mint a' mennyit gyomruk, minden erőködés nélkül megemészthet. Reggel vagy épen semmit nem kell enni, vagy csak keveset. Általában kevés hussal, 's délben és este leginkább csak a' következő eledelkkel élni: kevés marhahussal (csak néhány falattal), kevés borju-, vagy ürühussal, mellyeknek azonban a' tözhöz tétel előtt jól meg kell verettetniek, hogy gyengék és porhanyuk legyenek: mindennemű ázalékokkal, mellyekből egyszersmind nagyobb adagokat is vehetnek; de mindnek jól megfőttnek 's átpároltnak kell lenni. A' kedvesebb étkeket azonban nem kell mindennap folyvást ismételtetni; az okos változtatgatás az egészségre nézve is hasznos. Leves gyanánt legjobb a' húsle, befőtt kenyérrrel, vékony metéltel 'sat. — A' húst ennél fogva egyáltalán nem lehet nélkülözni, de csak kevese válik igazi egészségre; egyébiránt minél szelidebb 's gyengébb a' többi élelem, annál hosszabb életkort ígérhetnek magoknak az öreg emberek \*) — Csak vitéznek kell az embernek lennie, a' mit természetesen isten-ajándékozta tulajdonságnak kell tekinteni, — hogy magán minden időben és minden alkalommal tudjon uralkodni. — Különben sikeretlenül történik minden más egyéb.

---

\*) Este azonban épen semmi húst nem szabad enniek, hanem jó boreczetben áztatott burgonya-salátát; 's ebből is csak keveset!

Ezen könyvecske megjelenése helyén  
**Wigand Könyvkereskedésében**

megszerezhetők még a' következő uj munkák is:

A'

**TANÁCSADÓ ORVOS.**

O k t a t á s

az egészség megtartására, a' betegségek meggyógyítására, egyszerű házi szerek által.

i r t a

Doktor Voigt György szerint

**PADAVÉRTEI**

1834. 12 rét. Ára csinos boritékban 1 for.  
12 xr. ezüst p.

**T a r t a l m a:**

A.

Agygyuladás. — Agysérülés. — Ajakserepesedés. — Ájulás. — Álhalál. — Álkapczagörcs. — Allövetek. — Álmosság. — Althe l. Málvagyökér. — Angolbetegség. — Antimonvaj. — Anyajegyek. — Arab mézga. — Aranyér. — Arczfájdalom. — Árpa. — Asthma. —

B.

Bélgyuladás. — Bélrágás. — Bénulás. — Biborham. — Bicsaklás. — Bodzabefőzött. — Rogár-

csipések. — Bongylábok. — Bor. — Borongatás. —  
Bőrjegyek. — Bőrkirepedezés. — Bőrkigőzőlgés. —  
Bőrkiütések (buja). — Bőrnayalyák. — Bőrszar-  
vak. — Bőrvizkórság. — Bőrzuzások. — Bú. —  
Buja kórságok. — Burgonya. — Bűdös száj. —

C.

Chamomilla (székfü). — Chelidonium. — Cho-  
lera. — Csalánkórság. — Csecsbimbók. — Csecs-  
bimbók laposak. — Csecsbimbók fölszittak. — Cse-  
cek megkeményedése. — Csecsemő-nevelés. —  
Csigák:—Csipő ficzamodás (önkényes). — Csont-  
daganat. — Csonterősítők. — Csontfájdalom —  
Csontfene. — Csontláz. — Csont törés. — Csuk-  
lás. — Csúz. — Csúz (gyermekeké, csecsemő-  
ké. — Czinadonia. —

D.

Daganatok. — Disznóczomb. — Dob. — Du-  
gulás. —

E.

Ebdüh. — Előesés (nádráé, hüvelyé). — Elve-  
télkedés. — Emésztési bajok. — Eperekedés. —  
Erősítők. — Eszelősség. — Evés ideje. — Evés  
ivás. — Égetés. — Égetés a' naptul. — Életmód-  
változtatás. — Életrend. — Életrend sovány, hig.  
— Életrend könnyű, tápláló. — Életrend lábodo-  
zóké. — Émelgés. — Ércsomózat. — Éretlen  
szülés. — Ér vágás. Étető szerek. —

F.

Fagycsomók. — Fagyupersek. — Faital. — Fej-  
daganat. — Fejérfolyás. — Fejvizkórság. — Fe-  
kélyek. — Fekfokélyek. — Ferde nyak. — Fene.  
— Félelem. — Férges. — Ficzamodás. — Flas-  
tromok I. Tapaszok. — Fogak elválása. — Fog-

fájás. — Fog (férges). — Fog (ingó). — Fogjövés (beteges). — Fogkihuzás. — Fogmáz lekopása — Fogporok. — Fogtisztítás. — Forró láz. — Fosás. — Foszló himlő. — Főfájás. — Fősvény. — Főzőedények, — Fűfördő — Fűfolyás. — Fülgyulladás. — Fülhűtés. — Fülzúgás. — Fürdés. — Fürdők — Fürdők, langyosak. — Fürdők meleg. — Fürdők korpásak. — Füst. — Füstölt hus. — Fűszerek.

### G.

Galandféreg. — Ganszorulás. — Gátszakadás. — Gerinczagy fogyás. — Gerinczagy gyulladás. — Gerinczagy vízkórság. — Gilliszták. — Gillisztás láz. — Golyva. — Golyvakenőcs. — Gombácskák. — Goulard vize. — Görcs csilapító. — Görcserek. — Görcsök. — Guga. Gurgalo-viz. — Guttaütése. — Gyengeszem. — Gyermekegyes. — Gyermekegyes láz. — Gyermekalvása. — Gyermek étkei. — Gyermektanítás. — Gyék, gyík (toroké). — Gyomor (romlott). — Gyomorsöpők. — Gyomorgörcs. — Gyomorgörcs ellen (thé). — Gyomorgyengeség. — Gyomorgyulladás. — Gyomorsavany. — Gyomortisztátalanság. — Gyomorvérmesség. — Gyümölcsétel. —

### H.

Hajak betegségei. — Hal. — Haldokló. — Halványkór. — Hamis himlők. — Harag. — Hasadt hátgerincz. — Hasfájás. — Hashajtók. Hashártyagyulladás. — Hasmenés. — Hályog. — Hányás. — Hánytatók. — Hátfájdalom. — Hebegés. — Hevülés. — Hé pattanások. — Hidegtelelés. — Higas. — Himlő. — Himlőcské. — Himlő oltás. — Holtnak tetszés. — Holttettem. — Honvág. — Hólyagosság. — Hószám. — Hószám hibái. — Hószám késő. — Hugycső (benőtt). Hugycső hu.

rut. — Hugufoiyás. — Huguhajtó. — Huguho-  
laggyuladás. — Hugu rekedés. — Hugu (véres).  
— Hurka. — Hurut. Huzó tapasz. — Hüsitók. —  
Hüvelyes vetemények. — Hypochondria. — Hy-  
steria. —

I.

Idegláz. — Ijedés. — Influenza, Iny (vérző,  
fekélyes stb.) Iszákeszelősség. — Italok. — Italok  
melegek. — Ivó viz. — Izlandi moh. — Izlés (rom-  
lott stb.) — Izlés vesztés. — Izmó. Iztapló. —  
Izzadás. — Izzasztók. — Játszás. —

K.

Kancsalság. — Kankó. — Kanyaró I. Veres. —  
Káposzta. — Kásahimlő (köles h.). — Kávé. —  
Kehehurut. — Kendermagtejzet. — Kenőcsök  
'sat. 'sat.

# S z ó f ü z é r

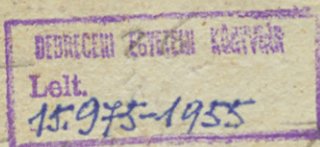
vagy is:

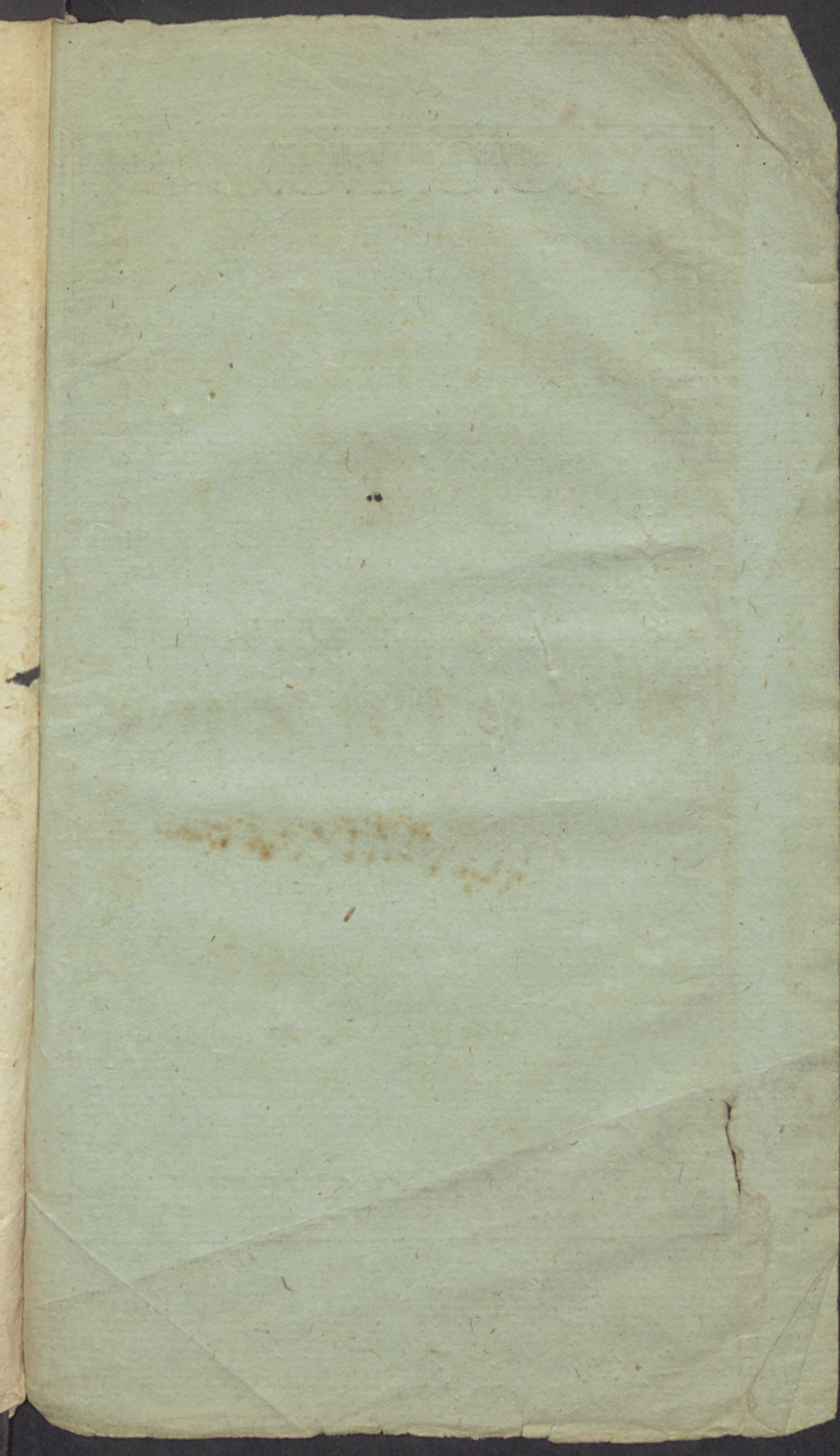
a' tudomány, művészség, társalkodás és  
költészet újonan alkotott vagy fölélesztett  
szavainak jegyzéke.

Az eddigi szotárak helyesítéséül 's potléká-  
ul, hasonértelmü magyar és német-latin  
kifejezésekkel megvilágosítva gyüjté

**KUNOSS ENDRE.**

Ara csinos borítékba füzöten 48 kr. pengó. p.





758343

**PESTEN 1834.**

Nyomatatta Fűskúti Landerer.

---