

60

AZ
EGYEDÜLI ALAPOS OKSZERÜ GYÓGYMÓD

MELLŐZVE

A GYÓGYSZERES GYÓGYMÓDOT,

VIZGYÓGYTAN.

A SZÜLŐK ÉS NÉPNEVELŐK NÉLKÜLÖZHETETLEN KÉZIKÖNYVE.

SZÁMTALAN SZAKERŐK ÉS VIZGYÓGYINTÉZETEK
ADATAI ÉS FÉNYES SIKEREI UTÁN

KIADJA

NYUGOTFALVI GÉZA.



DEBRECZEN,

NYOMATOTT A VÁROS KÖNYVNYOMDÁJÁBAN.

1881. Ag.

1072521

Dfl.

Debreceni Egyetem
Egyetemi és Nemzeti Könyvtár



7233 7745

Az
EGYEDÜLI ALAPOS OKSZERŰ GYÓGYMÓD
MELLŐZVE
A GYÓGYSZERES GYÓGYMÓDOT,
VIZGYÓGYTAN.

A SZÜLŐK ÉS NÉPNEVELŐK NÉLKÜLÖZHETETLEN KÉZIKÖNYVE.

SZÁMTALAN SZAKERŐK ÉS VIZGYÓGYINTÉZETEK ADATAI ÉS
FÉNYES SIKEREI UTÁN

KIADJA
NYUGOTFALVI GÉZA.



DEBRECZEN,
NYOMATOTT A VÁROS KÖNYVNYOMDÁJÁBAN.
1881. Ag.

1072521



ELŐSZÓ.

A midőn a vizgyógyászat terén ez ideig megjelent műveket jelen sorok kiadásával szaporítani óhajtom, csak azon czél lebeg szemeim előtt, hogy általa az emberiségnek használhassak, őket azon ismeretek birtokába juttassam, mely mai napság már inkább, mint valaha közérdekűvé, életszükségletté kezd válni, s mely csakis egyedül képes a gyógyszerrel gyógykezelés már 3000 év óta még mindig felületes voltát fényesen megegzáfolni. Mert a természet törvényének követelménye folytán az emberi test akként van szervezve, hogy az magában idegen testeket nem tűr, következképen bárminemű gyógyszer vétessék be, az ellensége a testnek és méreg a testre nézve, bizonyítja a természetsterű gyógykezelés elveinek huzamos évek ótai forrongása.

De hogy én ezen sorok által az általános kifejlődés siettetésére valamit tenni akarnék, arra oly kevésbé hiszem magam feljogosultnak, mint arra, hogy végzett orvosokat tanítani akarjak, mit e sorokban mondok, az mind számtalanszor bebizonyult tapasztaláson alapul, melyek magamon, vagy megszámlálhatlan összegén a betegeknek tétettek, mely tapasztalatok oly lényegesek, hogy azokat az emberiséggel nem közleni, önmagamot vádolnám.

Midőn a gyógyszeres gyógykezelés módját, némely betegségeknel, s vonakodását a vizzeli gyógykezeléstől rosaltam, egyáltalában nem volt szándékom általa bárkit is érdekelni, csak személyes meggyőződésemet követtem. Azt hiszem, a művelt közönség nem fogja félreismerni törekvésemet, egyidejűleg használni óhajtók sokaknak, kik részletes útatisás és szükséges

vigyázat nélkül alkalmazták önmagukon a vizzeli gyógykezelést, vagy a kiknek ez ideig nem volt elég bátorságuk azt használni.

Ezen meggyőződésem vigasztaland mindazon kárhoztatásért, mit az okszerü gyógymódtan nem követői e sorok ellen nyilvánítani fognak. Azon reménnyel, hogy törekvésemet kedvezőleg ítélendik, adom át soraimat a közönségnek és bírálatának.

BEVEZETÉS.

A hideg víz hatását számtalan bajokban, már az ó-világban is ismerték, Galen és Hypocrates biztos sikerrel alkalmazták. Felvilágosult századunkban leginkább Floyer, Mylius, Hahn, Rausse, Prinsnitz, Trall és még több újabb kori nevezetességek, de törekvésüknek méltó jutalma nem lett, mert téves nézetek, előítéletek és az orvosok legnagyobb része által gyakorolt tanok és elméletek azt akadályozták. Pedig a vízgyógymód az, mely az emberi test bármely részében megfészkelte kóroanyagot, bármily idült legyen is az, a bőrön vagy más uton lassan, de biztosan kiüzi. Éppen itt rejlik a két tan ellentétes elve, a gyógyszeres gyógykezelés a testbe beékelt kóroanyagot nem üzi ki, hanem mintegy lepellel vonja be, melynek rendszeres következése a visszaesés vagy átmenet más bajokba.

A vizzeli gyógykezelésnél a tökéletes felépüléshez türelem és kitartás igényeltetik, mert a ki a megkivántató erős feltevés nélkül fog a gyógykezeléshez vagy azt minden legcsekélyebb kórtünetre elodázza, hogy ismét folytassa, vagy pedig a gyógykezelés tartama alatt meg nem engedett étel és italrendet nem tartja meg, éppen úgy nem számíthat gyógyulásra, mint a ki azt félbeszakítja. A ki ellenben egész bizalommal fog a gyógykezeléshez, azt kitartással folytatja, az előirtakat pontosan teljesíti, az étel és italrendnek magát a kiszabott időre aláveti, az kitarásaért testi és szellemi egészséggel jutalmaztatik.

Egyik főkelléke a vizzeli gyógykezelésnek az öltözet helyes alkalmazása, mentől melegebben tartatik a test, annál inkább gyengül a bőr, s annál inkább érez minden külső behatást és van kitéve számtalan betegségnek.

Ezen általános elkényeztetése az emberi testnek állott és áll mai napig is utjában a víznek, mint életrendi és mint gyógyszer használásának. Az ember igen kedvelli az érzékeinek hizelgő kellemes benyomásokat, s ebből kifolyólag gondosan őrizkedik a kellemetlenektől, mint például a hideg víz, pedig ennek érzete csak pillanatokig tart, s önmeggyőzéséért az ember erő és vidámság érzetével jutalmaztatik. Az éghajlatot, mely alatt élünk, meg nem változtathatjuk, következetes tehát, hogy magunkat hozzá szoktassuk, befolyásának hatásait ártalmatlanná tegyük, mintegy javunkra kiaknázzuk.

Egy balfogalom áll még továbbá, mint akadály, a víz kellő használatának utjában: hogy a hideg víz, bár vigyázattal is használva hűt, s a hideg mosódások és fürdések is rossz következményeket vonnak maguk után, pedig a tapasztalás ellenkezőjét bizonyítja, egyszerű kéz- és arczmosdás után jóltevő meleget érzünk, hideg lábfürdő után, egybekötve a követelt mozgással, a láb egészen felmelegszik, a lábfürdő egyszersmind levonólag is hat, a mennyiben fejfájás ellen sikerrel alkalmaztatik.

Ugyszintén tapasztalatból tudjuk a hideg esőnek vagy hónak hatását, mihelyt megszűnik a hidegnek befolyása, utánna égető, néha ugyszólván fájdalmas meleget érzünk. Ugyszintén valamely tag száraz hidegben megfagyhat, de soha nem bármily hideg vízben. Ki naponként gyors, rövid ideig tartó hideg mosdásokat, ugyszintén ki előre lehütött testtel bármily hideg fürdőt csak rövid ideig használ, utánna gyorsan felöltözve, a szabadban mozgást tesz, meglehet győződve, hogy bármily gyöngé, edzetlen testtel is soha nem fog meghűlni, ez azon előítéletes balfogalom, melyhez sajnos az emberiség és orvosok nagyobb része leküzdhetetlenül ragaszkodik. Némely bajoknál maga az orvos meg van győződve, hogy gyógyszerei felületesen, vagy éppen kárhóztatólag hatnak, belátása a víz alkalmazását sugalja, de előítéletes betegétől, ugy hírének csökkenésétől tartva, ismét gyógyszereket rendel, pedig következését tudja, hogy az nem használni, hanem ártani fog.

Például: egy eset a köszvénynél, a hol a beteg nagy meny-

nyiségű kőrízsbogár-kivonat, minden faja a tincturáknak, ugy hánytató, hashajtó s más a gyomor emésztő szerveire károsan ható gyógyszerekkel kezeltetik, melyek az emésztő szerveket meggyöngítik, megbénítják, s ezáltal a kóranyag nagy mérvű szaporodását eszközlik, s vége az, hogy a beteget még sem gyógyították meg, hanem képeztek belőle egy élő emberi roncsot, melynek az Istenség legszebb adománya, az élet terhére van, különben az orvosok általános vallomása az, hogy a köszvényt meggyógyítani nem lehet, pedig ezen állítás balfogalom, előítélet, s ezt megczáfolja Paraczelzusnak azon tétele, hogy: a természetnek saját orvosa önmagában van, meggyógyítja azt, a mi benne megbetegszik.

A viznek mint gyógyszernek alkalmazását, mindig a létező körülményektől kell függővé tenni, okszerűen, kitartással kezelve soha sem téveszti hatását, csak határozott akarat legyen hozzá. Nincs hatásosabb szer a testet az idő viszontagságai, ugy hurutos és rheumatikus bántalmak ellen azt épségében és edzettségében megtartani, mint a hideg víz és annak folytatólagos főtényezői, a levegő és mozgás élvezete. A ki általában mindennap hideg vízzel mosakodik, s azt rendes italul használja, az nátha s egyéb az elfojtott kigőzölgéstől származó bántalmaknak kitéve nem lesz, mert a víz hatásánál fogva minden a nedvekben létező kóranyagot megvékonyít és elválaszt és a bőr likacsain ugy más úton át kitakarít, a midőn egyszersmind a kedélyre is veditólag és jóltevéleg hat.

A gyógykezelés.

A vizgyógytan azt tanítja, hogy mindennemű betegség, mely nem idegen test általi külső bántás által állott elő, rossz nedvek összetorlódásából származik, mely miatt vagy az egész test beteg, vagy annak különböző részein jelenik meg a fájdalom.

Azért irányelve az, hogy a rossz nedvek az ugynevezett kórszerek a testből kiüzetessenek és jobbak által pótolassanak. E célból eszközül az anyatermészet megbecsülhetlen adományát, a vizet, levegőt és mozgást egybekötve az életrenddel (dieta) használja. Az emberi testben a rossz nedvek változatos okok következtében állanak elő: rendkívül sok ártalmas táplálékok, az emésztő szervek hiányos működése, a bőr likacsainak megakadályozott kigőzölgése, mozgás hiánya, heves a testre erőszakosan ható ingerek, harag, önmérsztés, aggodalom.

Ártalmas táplálékok közé számítandó minden néven nevezendő szeszes ital, általánosságban a fűszerek, sajtok, úgy besózott halak és sertéshusok, melyek a gyógykezelés alatt, a dohányzással együtt szigorúan tiltatnak.

Az igen sok tápszerek azoknál, kik könnyen emésztenek, igen sok és sűrű nedveket származtatnak, melyek következtében sok nemű bajokat vonnak magok után, ha pedig a gyomor túlterhelése folytán a tápszerek meg nem emésztetnek, lerakódás marad a gyomorban, mely egészen megromlik és beáll az emésztetlenség, melynek utóbántalmi számtalanok.

Általános vélemény az, hogy egy meglelt kő emberből naponként három font fölösleges anyag gőzölög ki, föltételezhetjük tehát, mily káros szervi megháborítás történik, ha azon anyagból bár kis rész is a testben megtapad.

Sok betegség elejét vehetjük azzal, ha a test kigőzölgését párszori izadással elősegítjük, továbbá a testnek nélkülözhetetlen kigőzölgését nagyon elősegíti a víznek külső alkalmazásán kívül, annak ivása s a szabad levegőni mozgás, ezáltal a testben beállott rekedések megszűnnek és a nedvek rendes keringése elősegítettik.

Felháborodása a léleknek, gyakori izgalmaknak átélése, tudjuk minő befolyással van az életre, ha határozottan nem is kerülhető el, zabolázzuk az inger okait, a higadt ész legyen mindenkor előtérben.

A mindennapi szükséges vizivásnak elhanyagolása is számtalan bántalmaknak okozója, következményei nyálkás, vastag, csipős nedvesség a vérben, melyek annál keményebben rakodnak le, mennél kevesebb vizet élvezünk, téves nézet azt hinni, hogy a bor, sör, kávé, thea a vizet pótolják.

A vizgyógytan alapelve: tartassék a test mindig mentől jobb erőben. Következésképen tehát az étvágy kielégítését soha nem szabályozza, hanem a természetre bizza kijelölni a szenvedőnek étvágyánál fogva a többet vagy kevesebbet, a természet pedig soha nem téved, kivéve ott, hol az illető nem tud határt szabni a jóllakás és torkig lakás között. Éppen úgy a természetre bizza a vizgyógytan a gyógykezelés egész lefolyását, a nélkül hogy ezt bárminemű hatásában megháborítaná, csupán csak a mértéket szabja ki, tekintettel arra, hogy a felizgatott vagy felizgatandó kóryanag a beteg életerejével mindig színvonalban legyen, következetes tehát, hogy a természet határozza meg a gyógyítás miképeni eljárását, az pedig soha el nem tér kijelölt irányától, a mi pedig a legjobb orvosnál is megtörténik, s minthogy pedig a vizgyógy-módnak főiránya az, hogy a betegség kóryanagát a belső gyöngébb, nemesebb részekről kevésbé nemesekre vonja s fokozatosan végképpen kiütze, innen származik aztán igen sok esetben a gyógykezelés folyama alatt, hogy a test pörsenésekkkel, kütegekkel lepetik el, de melyektől visszariadnunk nem szabad, mert az mindig fényes bizonyítéka a gyógykezelés hatásának és az állapot javulásának. Gyomor és idegbajokban, általában olynemű bántal-

maknál, melyek nem a nedük romlásából erednek, a hol a bőr és izületek tevékenysége lankadt és tehetetlen, ott vagy kevés, vagy általában semmi nemü kiütés nem jön elő. Az ily betegeknek hosszasabb, kitartott gyógykezelésnek kell alávetniök magukat, lassu izadással, mérsékelt fürdéssel, mosdással, hideg viz ivással és mindennemü füszeres, savanyu és kövér ételek mellőzése által enyhithetik bántalmaikat és érhetik el fölépülésöket. Az izzadással mindenkor nagy mennyiségü roszt anyag távolittatik el a testből, igaz ugyan, hogy jó anyag is, de melyek az előirt rendszeres életrend ugy a folytonos anyagcsere által dusan pótoltnak.

Az izzadás azonkivül elősegiti a bőr üdeségét, rendkivül előnyös hatása van a fürdés előtti felizgatásra, melynek következése az, hogy a bőr még erősebben ingereltetik, nagyobb az anyagcsere. Minthogy pedig ezen izzadás sem erőszakos mozgásból, sem pedig belsőleg alkalmazott izgató szerektől nem származik, a tüdő nyugodtan van, következésképpen a melegből a hidegbe való átmenetel a testre semmi utóhatással nincsen.

Az eddigi elsoroltak után világos, hogy ha nem is szigoruan minden, de általánosságban a kóralakok legtöbbje a vizgyógytan ítélőszéke elé tartozik, melynek okszerű, következetes rendeletei bármily nemü kóralakok, ha nem is mindenkor tökéletes fölépülését, de az állapotok javulását eszközlik, mely javulás nemcsak attól függ, hogy a gyógykezelés kitartással és észszerüen folytatatik-e, hanem legfőképpen attól: hogy van-e a testben annyi életerő, hogy a kóron erőt vehessen és ezt a testből kiüzhesse.

A hol az életerő a minimumra fokoztatott, a kórananyag idült, megrögzött, valamint más orvosi bánástól, ugy ezen gyógykezeléstől sem várhatunk teljes fölépülést, de igen az állapotok könnyítését és több kedvet az élethez.

Fogalman tuli hatást sem követelhetünk a vizgyógymódtól, de határozottan többet mint bármely más gyógyszeres gyógykezeléstől; ezen megjegyzésem különben, mint emlitém, csak azon bajokra vezethető vissza, a hol az életerő a kóranaggali küzdelemben kisebbségben van.

Életerőt egy orvos sem teremthet, általánosságban balhiede-

lem az, hogy az orvos a beadott gyógyszerrel a betegséget csak úgy tetszés szerint kidobhatja, éppen úgy téves hit az, midőn egy beteg az orvosi gyógykezelés alatt felépül, hogy azt bizonyos gyógyszer gyógyította meg, igen meggyógyult, mert a természet, a még erősen meglevő életerő győzedelmeskedett a kór felett, mert a természet és világos fogalom tapasztalatai bennünket arra tanítanak, hogy holt anyag előre nem hat.

A vizzeli gyógykezelés célja és hatása áll a test erősítéséből, az életerő neveléséből, a bőr likacsai munkásságának előmozdításából és jobb nedvek készítéséből, melyek ugyan időt igényelnek, de a várakozást fényesen igazolják.

A gyógykezelés alatt tehát szigoruan figyelniünk kell az életrendre (diet), izzadásra és a hideg víz mikénti külső és belső használatára.

Az életrend.

Már megelőzőleg el lett sorolva, hogy a vizgyógymód minő táplálékok élvezetét tiltja. Egyáltalában mindennemű izgató italok, mint liquörök, bor, sör, kávé és thea már azért is ártalmatlanok, minthogy már maga a gyógykezelés folytonos izgatottságban tartja a testet, éppen úgy kerülendő a forró étel, különösen azoknál, kiknek emésztésök gyöngye és hiányos, kiknek még a leves élvezete is tiltva van.

Annál inkább a legmelegebben ajánlja a vizgyógymód bármennemű eledelek után az asztalnáli vizivást, mert mint annak sokaknál fogalma, miszerint a viz étel közben kártékonyan hatna, téves hit, mert utánna magát mindenki üdének érzi, a természet pedig sürgetőleg kívánja meg. Szintén téves hit az, hogy az étel forrón jobb izü, mint egy kissé hülve.

A meleg nemcsak a gyomornak, hanem a fognak is árt, s a vizzeli gyógykezelésnél annál veszedelmesebben hat a fogakra, mivel asztalnál mindig hideg vizet kell inni. Az orvosi teoriák kárhóztatják az ételközbeni vizivást, a tapasztalás ellenben azt tanítja, hogy a vizivás nemhogy gátolná, hanem elősegíti az emésztést, általában a legkövérebb eledelek élvezeténél is igyék

bárki nyugodtan, minden félelem nélkül hideg vizet, az minden esetben biztosabban olvasztólag hat, mint bárminemű szeszesital.

A gyógykezelés alatt következő eledelek ajánlatnak: marhahus-leves, marhahus könnyű mártással, marha, bornyu, juh, fiatal sovány sertés, és házi szárnyas sülték, úgy könnyű tésztaneműek, szilvával vagy burgonyával és egyéb zöldségekkel. Reggelit képezze tej, vaj vagy turó és Graham mintájára sült kenyér, mely nem őrlött, hanem darált, szítálatlan buzalisztból élesztővel készítették; vacsorára tejbe főtt rizs, vagy buzadara, ugyszintén tej, juhturó, vagy vaj. A gyógykezelés alatt szabályul tartandó mentől több mozgás, mert ennek mellőzése szünteleni hideg érzést szül, melyet fűtött szobával vagy tulságos meleg öltönyökkel elüzni nem szabad, mert az a gyógykezelés céljával, illetve szabályaival ellenkezik. Ugyszintén ártalmas mindennemű gyapju, vagy gyapoting a testen; rövid pár heti vízzeli gyógykezelés után bár ki is minden hüléstől félelem bekövetkezése nélkül mellőzheti azt, ha mindjárt egész életén át is hozzá volt szokva. Az öltözet egyáltalában mindenkor csak olyan legyen, hogy általa a hideg nagyon erős behatása kerültessék el.

Az elmondottak után figyelembe ajánlom még a lak- és hálószobák naponkénti szellőztetését.

Izzadás.

Kezdőknek, különösen heves vérűeknek egyelőre kissé kellemetlen a beburkolt fekvéssel összekötött felizgatás, de ha az izzadás megered, a kellemetlen érzés azonnal megszűnik, melyet még ablaknyitással és vizivással tetemesen könnyítünk.

Azon mód, melylyel az ember izzadása elősegítettik, egészen a vizgyógymód sajátja, ezen eljárás által az idegrendszer belső erőszakos izgatása és ennek folytán a test gyengítése elkerültek, nem lázasztja a tüdőt forró levegő beszívásával, mint a gőzfürdőkben, sőt ellenkezőleg az ablaknyitás következtében eszközlött friss levegő által mindig esendes állapotban van, és az izzadás folytán előállott fokozatos izgatás, negyed és félórai időközökbeni hideg víz ivással csillapítottatik, mely

által egyszersmind a vérnek a mell- és főrei torlódása is ellensúlyoztatik.

Ez tehát az egyetlen izzadás mód, melyet a beteg hónapokon, sőt egész éven át folytathat, minden bekövetkező gyulladás félelme nélkül; ez az alapos módszer, tartós behatást kívánó, beékelt, megörögzött kórananyagok biztos kiűzésére, különösen fényes sikerrel alkalmazható: a köszvénynél, a higanyos és iblanyos gyógyszerek utóbántalmainál.

Célja az izzadásnak a vizzeli gyógykezelésnél a betegség anyagait egyrészt felolvasztani, másrészt elűzni, egyidejűleg a test likacsait a bekövetkező hidegfürdő hatásának elfogadására előkészíteni, használtatik általában minden betegségnél, hol az ok, rossz nedvekben rejlik, kivételével azon esetnek, mikor a fájdalom bizonyos ponton mutatkozik.

Az izzasztás módja a következő:

Az ágyon egy vastag gyapju pokrócz akként terítettik ki, hogy egyik széle a párna felét takarja, a beteg úgy fekszik reá, hogy a burkolásnál egészen föig takarva, a kéz és láb össze zárva és teljesen kinyujtva legyen, ekkor a pokrócz egyik széle a testre borítottatik és jól alá gyüretik, úgy hogy a test és pokrócz között ür ne maradjon, ezután a pokrócz másik széle szintén szorossan a test körül göngyöltetik, különösen figyelemmel arra, hogy a lábak és nyak körül légmentesen zárva legyen, ha a pokrócz különben elég hosszú, úgy a lábaknál vissza alá hajtatik, ha ez megtörtént, az izzadás gyorsabb eszközlése végett felül még egy dunyhát alkalmazunk, mely a burkolaton alul keresztben elhelyezett négy galanddal, egy a nyak körül, egy a könyéknél, egy a térd fölött és egy a lábfejnél átköttetik.

Ezen beburkolás következtében a testből mindig kitörekvő melegség el nem távozhatván, öszpontosul és eszközli az izzadást. Kik agyvér torlódásban nem szenvednek fejök is beburkoltatik csak az arcz marad szabadon, a fájdalmas részekre a burkolás előtt, izgató hideg vizes borítékok tétetnek, azért hogy azon pontok hőképződését fokozzák, továbbá, hogy a verejtek kiütése előtti nagyobb fájdalmat csilapítsák.

A verejték kiütése meleg időben rendszeren egy óra alatt elő áll, néha korábban, néha később, hideg időben több időt igényel, különösen hidegláz után, a mikor négy, néha hat óra elteltével is nehezen jelenik meg.

Midőn a beteg már annyira izzad, hogy a verejték a testről le fut, az ablakok azonnal kinyittatnak, és a betegnek inni adatik. Ha az idő meleg, az ablakok azonnal kinyithatók. Nagy hidegben az erősen benyomuló hideg hatását a szobának kevés fűtése által ellensúlyozzuk. Inni soha sem szabad annyit, hogy általa az izzadás gátolva legyen, általában, negyed és félórán; ha az elsoroltak szabályszerűen betartatnak, az izzadás annyira fokozható, hogy a verejték rohamos csöppekben ömlik alá, a nélkül, hogy ez által a beteg a legcsekélyebb gyengülésnek vagy bádgyadtságnak volna kitéve.

Ha az izzasztás folyama alatt a fej már annyira felhevült, hogy az gyakori vizivással sem akadályozható, akkor a beteg kigöngyöltetik, s csupán a pokrócczal jól betakarva, a fürdőkádhoz megyen, hol elébb fejét, mellét jól megdörzsölve, belép, bele ülve az egész test folytonosan dörzsöltetik, kilépés előtt a fej néhány rocska vízzel leöntendő.

A fürdés addig tart, míg a testen némi didergést észlelünk.

A fürdés előtti izzasztásnak, a mellett hogy a bőr tevékenységét fejleszti, s általa a kórányagot kivonja, még az az előnye is van, hogy a testben a meleget teljes mértékig fokozza, a mit sem mozgás, sem szobafűtés által ártalom nélkül el nem érhetünk.

Ezen, az izzasztás által előállított melegség, a fürdésben nagyfontosságú, mert ez fejleszti a visszahatást, s teszi kitartóvá a testet a víz hidegségének behatására, ugy a vízbeni hosszabb maradásra, mely a gyorsabb javulás egyik főbb tényezője, mert a felizgatott kórányagok annál nagyobb mértékben nyomulnak kifelé a bőrre, mennél tartósabb a hideg víznek hatása, s viszont a belső melegnek visszahatása.

Ezen visszahatás onnan ered, hogy minden meleg test, ha hideggel jó érintkezésbe, a saját melegét mindaddig igyekszik

osztani, míg az egyenlőség határát el nem éri, ebből kifolyólag a gyakori tulságosan hosszas fürdés szabályellenes és kerülendő.

A fürdő vagy zuhany után észlelt pirosság mindig jó előjele a gyógykezelés sikerének, mely pirosság mindig nagyobb mérvű ott, hol a bőr nem egészen lankadt és az életerő nem hiányos, ott, hol ezen hiányok észleltek, a begöngyölésnél a pokróczon belül néhányszor vizes lepedőket alkalmazunk, de más esetben soha sem, mert vizes lepedőben mindig későbbben jelenik meg a verejték.

Habár általánosságban az időt, hogy meddig kell izzadni, meghatározni nem lehet, mert az mindig a betegség minőségétől és a beteg személyétől függ, mégis szabályul tartandó, hogy egy órát mindig kell izzadni, de négy, öt órán tul soha sem.

A hideg víz külsőleg következőleg alkalmaztatik :

Mint egészfürdő, félfürdő, ülőfürdő, lábfürdő, lábszárfürdő, fejfürdő, szemfürdő, zuhanyfürdő, egyes részek fürösztése, mosódások és boritékok.

Egészfürdő.

Képezi egy nagy kád, vagy medence, telítve annyi vízzel, hogy beleüléskor az ajkig érjen. Célja az egészfürdőnek a test nagymérvű felizgatása olyan kóreseteknél, a hol a gyógykezelés célja azt megkívánja. Például idegbajoknál. Fürdésre vagy ivásra mindenkor, ha csak lehet, vegyi tartalmaktól ment, a nap hevének ki nem tett víz használtassék, mindenesetre legkitünőbb a forrásviz, de hol ez nem található, tiszta lágy szik és salétrom mentes víz alkalmaztassék.

A folyóviz nyári időben a nap hevétől átmelegítve nem czélszerű, mert hiányzik a szény, de reggel használva megfelel a kívánalomnak.

A fürdés különösen ott, hol mellbaj nincsen, mindig erős mozgással legyen összekötve, ha tér van úszással, a hol nincs, a testnek kézzeli általános dörzsölésével, különösen a fájdalmas részeken, mert általa a bőr hevesebben izgattatik, s kevésbé

érezzük a hideg víz hatását. De már gyöngé mellü betegeknel csak gyöngé mozgás ajánlatos, sőt izzadás után sem szabad azonnal hideg vízbe lépni, hanem kevés ideig kitartatik. Ilyszerü elővigyázat mellett mellbetegek sem félhetnek hidegfürdőtől. Hogy mennyi ideig tartózkodhatik a beteg a fürdőben, mindig a körülmények összetalálkozásától függ, minő hideg a víz, minő a vérmérséklet: minő a kórállapot, teljesen határozottan megállapítani nem lehet, rendes viszonyok között, ha a víz 6—8 R. mérsékletü, erősebb testalkatnak 7—8, gyöngébbek 2—4 perczig élvezhetik, azonban ezen elsoroltak daczára is, inkább mérvadó legyen az, hogy ha a testen az első borzongatás jeleit észleljük, kiváltképen ügyelnünk kell akkor, ha már a gyógykezelés sikere a beállott lázak, vagy a testen megjelent kütegek vagy pörsenek által mutatkozik, szintugy szigoruan őrizkedjék túlságoktól az, ki a gyógykezelést magán otthon eszközli, mert szakavatatlan orvos igénybevétele inkább árt, mint használ. Ezen gyógykezelés alatt csak egy eset van, a hol a túlzás semmi következményeket nem von maga után, és az a víznek belsőleg bő élvezete, hozzá értve, hogyha a vizes hasköttő a testen van. A fürdés befejezte után a test a szolgál által először kézzel, utánna száraz lepedővel erősen ledörzsöltetik, utánna ismét a bőr likaesainak kiszárasztása végett légfürdőt alkalmazzunk, mit akként eszközölünk, hogy a szolgálával az általunk kétvégével a fej magasságával egyvonalban tartott lepedővel a szelet először elülről, azután hátulról mintegy 2—3 perczig magunkra hajtjuk, melynek megtörténte után a test száraz lepedővel ismét ledörzsöltetik, gyorsan felöltözünk és az előirt sétát élvezzük, mig a test természetes melege ismét vissza nem tér.

A gyógykezelés czéljával határozottan ellenkező cselekmény volna, a testet ágyba fekvés vagy szoba befütés által melegíteni.

Ha a gyógykezelés alatt a felizgatás igen nagymérvü, akkor az egész fürdőt ideiglenesen félbeszakítjuk, és csak mosódást és félfürdőt alkalmazzunk.

Ugyszintén az izzadást is a láz csilapultáig felfüggesztjük,

és helyette hideg vizes lepedőbei göngyölést pokróczezal takarva folytatunk, mely két kiségitő módszer a gyógykezelést ismét rendszer folyamatába tereli.

Félfürdő.

Képezi egy rendszer nagyságu fürdőkád, megtöltve 20 cent. hideg vízzel, kezdőknél, különösen pedig azoknál, kiknél a működő szervek munkássága lassu és hiányos, s kiknek a kórányag fokozatos felizgatása végett tovább kell a fürdést kitarítani, ott a víz forró vízzel mintegy 12 R. fokig langyossá tétetik, s benne üléskor a beteg az egész kád terjedelmében egy pokróczezal úgy takartatik le, hogy csupán a fő van szabadon, ily forma félfürdőt a követelményekhez képest, egy-két óráig, de vannak esetek, hol három-négy óráig is szükséges kinyújtani, míg a beállott hidegláz által a testben megrögzött kórányag egész terjedelmében felizgattatik, és legtöbb esetben nagy kelések fokadásával a testből kiüzetik.

Ily tünetek alkalmával a fürdés megszűnik mind addig, míg a kórányag a kelés kifakadásával a testből el nem takarodik.

Egyáltalában azoknak, kik a gyógykezelést otthon eszközlik, legajánlatosabb, ha izzasztás után, a kevésbé izgató félfürdőt alkalmazzák; ha már a fej és mell hideg vízzel előbb megdörzsöltetett, beleüléskor a szolgálta által a főt egy veder vízzel a kádból meritve, néhányszor leöntetjük, ez alatt kézzel a test minden részét, de különösen a fájdalmas pontokat erősen dörzsöljük, ha a fürdés befejeztetett, akként járunk el, mint előbbi pontban említettet.

Ülőfürdő.

Áll egy kisebbszerű fa- vagy érckádból, melynek alsó belvilága 50, felső 55 centiméter, és mélysége előlről 25, hátulról 40 centiméter. Ezen kád annyira töltetik vízzel, hogy benneüléskor a víz köldökön alul mintegy 6—7 centiméter álljon, beleüléskor a testen levő ing a nyakra visszahajtatik és begyüretik, a láb, mely szintén kívül marad, pokróczezal takartatik be, a

fürdés tartama alatt a vízben levő részek folytonosan dörzsölendők, mi által kettős czélt érünk el, a bőr ingerlését és az alhasi szelek és dugulások elűzését; itt is a fürdőbeni maradás az orvoslandó bajok követelményeitől függ, például a nemzőrészek tétetlenségénél, azok edzésénél, magkiömléseknél, fehérfolyás s más hasonnemű bántalmaknál az ülőfürdő csak rövid 10 vagy 15 perczig tart, de gyakran ismételve, ellenben ott, hol czélunk azt levonólag alkalmazni, mint föbeli vértorlódások, agy- és mellgyuladások, hideglázaknál, valamint az alhasi bajok jelenségeinél, szorulás, erős hasmenés, aranyér, máj- és lépugulásoknál, ugy több hasonló eseteknél már hosszabb ideig tart fél óra, a szükséghez képest egész óráig, sőt régi megrögzött agyvértolulásban naponként egész két órán át is folytatjuk.

Rohamos menetű kóreseteknél, idegláz, agy-, mell- és tüdőgyuladásoknál a fürdés tartamát a tünetek minő lefolyása határozza meg, a hol is a szerint a fürdőt vizeslepedőbei göngyöléssel változtatjuk mindaddig, míg a betegség állapota jobb fordulatot vesz. Ülőfürdővel fényes sikert érünk el még továbbá cholikus bajoknál, kezdődő vagy elrekedt aranyérnél, a hagymáz különemű jelenségeinél. Általában a fürdők alkalmazásánál, szabályul tartandó, telegyomorra soha nem fürödni, hanem étel előtt vagy után három óra elteltével, ugyszintén addig nem étkezni, míg az előirt séta után a test fel nem melegszik. Lefekvés előtt ülőfürdő két okból nem ajánlatos, mert elüzi az álmot, és a nemzőrészekre ingerlőleg hat, s azért különösen azoknál, kik magkiömléssel bajlódznak kerülendő.

Lábfürdő.

Képezi egy kisebbszerű fa- vagy ércztál (lavor), melybe az orvoslandó baj szükségéhez képest 4, egész 8 cent. víz töltetik, például fogbántalmaknál 3—4 cent. víz elégséges, míg ellenben lábfej zuzódásoknál, ficzomodásoknál s egyéb hasonnemű lábba-joknál 7—8 cent. vizet alkalmazunk.

Czélja a lábfürdőnek a felsőbb részekről a fájdalom levonatása, jóltevő hatása különösen a főfájás különböző nemeinél,

szemfájás, szemgyulladás és fogfájásnál nyilvánul, a lábfürdő használata egyidejűleg a fent alkalmazott hideg vizes borítékokkal van egybekötve, mely akként eszközöltetik, hogy egy vászontörülköző mintegy félig hideg vízbe áztattatik, kifacsarva akként helyeztetik a fejre, hogy a nedves rész a szárazzal fedve legyen.

A lábfürdő alkalmazásakor egyik láb a másikkal folytonosan dörzsölendő, hogy annál nagyobb mérvű legyen a visszahatás.

A hideg lábfürdő egyáltalában a legbiztosabb szer lábáthülések ellen, mert a hideg fürdő által eszközölt visszahatás csalhatatlanul forró érzést szül, s ebből kifolyólag legjobb orvosa a fázékony lábaknak.

Fejfürdő.

Áll szintén egy kisebbszerű fa- vagy ércztáblából, melyet akként alkalmazunk, hogy a földre egy elég magas madráczot vagy szalmazsákot helyezünk, melynek egyik végéhez a vízzel telt edényt állítjuk, a beteg ekkor úgy helyezkedik el a szalmazsákon, hogy a fej a fájós részekkel az edénybe érjen.

Czélja a fejfürdőnek a főben összetorlódott, idült, csúzos fájdalmaknak, szemgyulladásoknak, okát képező kórvány felizgatása. Agyvérteletorlás ellen is igen jó sikerrel alkalmazható, de csak igen rövid ideig, mit árnyékos helyeni sétával kötünk össze. Erős szemgyulladásoknál a fürdés ideje mintegy negyed óráig tart, sőt ezen idő tartama alatt a vizet változtatjuk is.

A fejfürdő, ha kitartással használtatik, hatását sohasem téveszti, hatása rendszeren a fejben vagy fülben előállott fájdalmak által jelentkezik, mely fokozatosan mindig erősödik, míg legtöbb esetben a fülben támadó kelés alakjában kifakadva, kitakarodik.

Szemfürdő.

Ezt egy kis liquerös pohárka képezi, mely vízzel tele töltve a nyitott szemre helyeztetik; czélja a gyenge látszervek erősítése, úgy a szembe esett idegen tárgyaknak fájdalom nélküli eltávolítása.

Lábszárfürdő.

Képezi egy faedény, melynek alsó átmérete 30, felső 33, és mélysége 76 centiméter, a bent levő vízmennyiséget az határozza meg, hogy a lábszár mely részén, minő magasságban van a fájdalom, hogy azt mindig ellepje.

Czélja, a csontokon és ízületeken lerakodott kórányagok felizgatása.

Alkalmaztatik térd- vagy lábszárdaganatoknál, zúzódásoknál, ugy a csontbántalmainál; rendes tartama egy óra, de idült bajoknál hosszasabban, másfél óráig is folytattatik; hatása, illetve a gyógykezelés sikere szintén kiütésekben nyilvánul.

Zuhanyfürdő.

A vizzeli gyógykezelés egyik legfőbb tényezője, rendkívüli hatását különösen a köszvény minden rendü bajainál, ugy a higanyos és iblanyos gyógykezelés utóbántalmainál igazolja fényesen. Alkalmaztatik egyáltalában minden idült ideg- és vér-bajban.

Egyidejüleg kitünő hatása van az izzadás által gyengült bőr erősbitésére, valamint az idegek és ízületek, ugy az egész test edzésére.

A zuhany alkalmazásánál sem szabad tulságba mennünk, inkább gyakran, de rövid ideig, negyed órán tul soha ne tartson, kezdőknek egyelőre 6—10 percz is elég. A zuhanyolásnál egy-szersmind szabályul tartandó : először az egész test megzuhanyolása és csak azután a fájdalmas részeké, mely rendesen az ujjnyi vastag csapózuhanyval s az egész testé pedig a szűrő alakival eszközöltetik.

A vizsúgárnak egyenesen a mellre, a gyomorra és hátgerinczesontokra vezetése kerülendő, mig ellenben a hasra mindenkor alkalmazható.

Szintén kerülendő a zuhanyolás azon esetben, ha már a gyógykezelés annyira előrehaladott, hogy hatása hidegláz alakban nyilvánul.

Ha a zuhanyolás befejeztetett, ugyanazon rendben járunk el, mint az egész fürdőnél leírva lett.

A mosódás.

A vizzeli gyógykezelés előkészítője, a mennyiben igen ajánlatos azoknak, kik valamely baj alapos orvoslása végett magokat a vizzeli gyógykezelésre elhatározták, ha testöket hideg vizzeli fokozatos mosódás által arra előkészítik; czélirányos különösen reggel felkeléskor, midőn a test még ki nem hült, ugyszintén este lefekvés előtt. Igen egyszerűen eszközöltetik, olyképen, hogy egy lepedőt vízbe áztatva, a testre borítjuk és magunkat vele erősen ledörzsöltetjük, ezen mosódás különösen gyermekeknel izzasztás után, ha netalán a fürdő rögtön alkalmazva nagyon izgatólag hatna, ajánlatos.

Ezen egyszerű eljárást egészséges embereknek is melegen ajánlom, mert ezáltal számtalan bekövetkező bajoknak minden nehézség nélkül elejét vehetjük, azt még csirájában megsemmisíthetjük, utánna szintén mindenkor vizivás és séta alkalmazandó.

Boritékok.

Czéljük szerint két osztályba soroztatnak, először csilapító, másodsor izgató vagy melegítő boritékok.

A csilapító boriték áll egy hosszában háromrétben összehajtott vászontörülközöböl, mely félig hideg vízbe áztatva, nem egészen facsartatik ki, a fájdalmas részekre akként helyeztetik, hogy a száraz részszel a vizes mindig fedve legyen, alkalmaztatik: gyúladások, csonttörések, daganatok és ficzamosodásoknál, valamint ülőfürdőben azoknál, kik agyvérterlődésben szenvednek; a fájdalmas részeken addig tartatik, mig melegedni kezd, akkor ujra cseréltetik, mind addig, mig az állapot jobbra nem változik.

Az izgató boritékok az előbbitől abban különböznek, hogy a víz a vászontörülközöböl egészen kifacsartatik, s a nedves rész a szárazzal fedve, ugy helyeztetik a szenvedő részekre, hogy az telje-

sen légmentesen tapadjon, azaz hogy a küllevegő alá ne férközzék, mert vagy hatásában gátoltatik, vagy hűlés áll elő. Hogy mily erősen feloldó és rosz nedveket elvonó hatással bír ezen nedves hőséget kifejtő boriték, mutatja az, hogy ismételt kifacsarásoknál a vizet egészen megfesti, bepiszkolja, változtatása rendszerint csak akkor történik meg, ha már száradni kezd, de vannak kivételes esetek, nevezetesen akkor, ha a gyógykezelésnél a bőr erősebb ingereltetésére van szükségünk, ily esetben vagy minden egy, vagy minden két órában ujittatik.

Ez utóbbi boritékot alkalmazzuk még a hasbajainál is, az emésztőszervek gyengeségénél, rekedéseknél, a belek elnyálkásodásánál s számtalan más alhasi bajoknál.

Ezen, a hasra alkalmazandó, vászonboriték mértéke a következő : hossza 2 méter és 47 centiméter, szélessége 29 centim., egyik szélére két, egymásmellé helyezett 120 centiméter hosszúságú galand varratik, mely átkötésre szolgál. Ezen kötelék az orvoslandó baj szükségéhez képest napjában 3-tól egész 6-ig lesz változtatva, a beáztatás itt is, mint a többi boritékoknál, csak félig történik.

A vizivás.

A hideg vizivás a vizzeli gyógykezelés belsőleg alkalmazott gyógyszere, a midőn a gyomrot erősíti, egyidejűleg az emésztőszervek visszereinek segítségével az egész testben eloszlik, higitja a vért, a betegségek okát képező kóroanyagokat, továbbá a mellben, úgy a belekben megtapadt nyálkásságot feloldja, s azt a bőr likaicsain kipárolgás folytán úgy más úton át kitakarítja.

A víz az, a mely a gyomorban megromlott és lerakodott tápszereket, mielőtt még a vér által felvételnek, biztosabban eltávolítja, mint bármely más gyógyszer, ebből kifolyólag gyomor-fájdalmaknál, emésztetlenségénél nincs hatásosabb módszer, mint a naponkénti 5, 6, 7 liternyi bőséges vizivás, hatása hányás és hasmenésben nyilvánul, mely jelenségtől a gyógykezelendőnek visszariadni soha nem szabad, hanem az ivást tovább is kitartással kell folytatnia, míg az állapot jobbra nem változik.

Miután kezdetben rendesen kellemetlenül esik, kisebb mértékben gyakoroltassék, de fokozatosan naponként az előirt mennyiségig kell felvinni. Azon hideg érzés, mely a vizívással a gyógykezelés kezdete alatt nyilvánul, fokozatosan elmarad, csak kitartó sétákkal legyen összekötve; különben a hideg érzését mindig a testben létező kóryanag eszközzi, s az a mint kevesbedik, s ez által a hőmérsék pedig a testben tért foglal el, fokozatosan egészen megszűnik.

Hogy mikor kell inni, nincs szabályhoz kötve, kezdeni mindenesetre legajánlatosabb reggel, mosdás után, és folytatni a séták alatt, izzadás és fürdés után, ebéd alatt mindig ihatunk annyit, a mennyivel szomjunkat olthatjuk, de ne túlságosan, ugy asztal után gyakran, de keveset, ha az emésztés bevégeződött, ismét teljes mértékkel bátran folytathatjuk, de lefekvés előtt csak keveset, mert ezáltal az álom háborittatnék.

Szabályul tartandó, hogy az ivásra használt viz mindig friss töltésű legyen és bedugott edényben álljon.

Allövetek.

Szintén hideg vízzel eszközöltetnek, jóltevő és minden utókövetkezményektől ment hatásuk, miután óldólag és erősítőleg hatnak, cholерikus bajoknál, hasmenésben, a belek rekedtségénél és dugulásoknál nyilvánul.

Kezdőknél az első belövellés rövid ideig marad a testben, de székelés után a következők mindig tartósabbak, mert a belek által felszivatnak.

Czélszerűbb eszközlése végett a gyógykezelendő féloldalt fektettetik, s a lábak kissé feltámasztatnak.

Belövellés alkalmaztatik még a fül és nemzörészek bajainál is, de egy egészen kisebbszerű készülékkel, melyet óvatosan kell kezelniünk.

Kiöblintés.

Ezen egyszerű cselekmény, a száj, foghus és torokgyuladásainál, ugy a nyálfolyásnál, a legkielégítőbb eredményt biztosítja,

azonkívül náthás bántalmaknál és az orrbai felszivással, miután az orr hárttyáit erősíti. Eltávolítja a száj kellemetlen szagát, épségben tartja a fogakat, különösen, ha azok minden asztal után kitisztítatnak.

A gyógykezelés lefolyása.

Mint már elébb megjegyeztem volt, a gyógykezelés rendszeresen a reggeli felkelésnél alkalmazott hideg vizeslepedővel le-dörzsöléssel veszi kezdetét, mely legrövidebb időig egy hétig folytattatik. Célja a bőr likacsait erősebb működésbe hozni, és ezáltal a víz hatásának befogadására előkészíteni.

Nevezett idő elteltével az orvoslandó baj szükségéhez képest reggel négy órakor és délután három órakor, kevés izzasztást és kevés ideig tartó ülőfürdőt vagy zuhanyt alkalmazunk, mely egyelőre szintén kisebb mértékben vizivással köttetik össze, de a séták kitartók legyenek.

A gyógykezelés kezdetben igen jóltevőleg és üdítőleg hat, a friss levegő élvezete, sok mozgás és az életrend megtartása, a vizivás erősítőleg hat a testre, de négy-öt hét elteltével, midőn már a megtámadott és felizgatott kóroanyag, a mindinkább tért-foglaló jó nedvektől kifelé tolatik, a test kütegekkel, pörsenésekkel lepetik el, rekedés, nátha, hasmenés jelentkeznek, egy szóval kellemetlen állapotok állanak be, mindezek daczára a beteg soha vissza ne riadjon, kitartással, okszerűleg tovább folytassa, legyen következetes, mert a mi rosszat a víz előidézett, azt határozottan el is fogja mulasztani.

Az elébb említett kiütések és pörsenések, különösen edzett testű egyéneknél már korábban, a gyógykezelés kezdetén is mutatkoznak; idült köszvénynél, bujasenyveseknél, kik húzamos időn át higanyos, iblanyos szerekkel kezeltettek, nagymérvű kelevények, gyuladásos ujj- és körömdaganatok, ugy fog- és inyfájdalmak jelentkeznek, melyek aztán az izzadással vagy eloszlanak vagy kifakadnak. Ezek képezik e gyógykezelés alatt az ugynevezett crisist, és így bizonyul be a gyógyszeres gyógykezelés

felületes volta, mert a régebben kezelt kóralakok, melyek az alkalmazott gyógyszerek által a testben elfojtattak, ismét előtérbe lépnek, de csak rövid ideig, hogy végképpen távozzanak. Viszszatérve a gyógyszeres gyógykezelés fölületes voltára nézve tekintsünk szét a társadalomban, kikkel találkozunk uton utfélen mint görvély- és aszkórosokkal, torzszülöttek és emberi arcot viselő vázakkal, mi szüli mindezeket? a mindenféle alakban alkalmazott higany, iblany, dárdany, mireny és számtalan faja különemü mérgeknek.

Vonatkozással a fent említett kiütések és kelevényekre, azok bármily neműek és alakuak legyenek is, mindenkor hideg vizes boritékkal gyógykezeltetnek, melyek mindannyiszor ujítatnak, a hányszor száradni kezd, vagy ha a fájdalmak enyhítése követeli.

A kelés soha sem fakasztandó ki, hanem annak értével, habár néha hosszan tartó is, a természetre bizatik azt kifakasztani.

Továbbá a kiütésekkel egyidejűleg vagy kissé utánna a lázak egyik vagy másik neme jelenik meg, bármilyen komoly legyen is az ellene a már előbb leirt hideg vizes lepedőbei göngyölések alkalmaztassanak, hatásuk biztos és csalhatatlan, megjegyzendő, hogy azok tartama alatt, egész fél és zuhanyfürdők mellőztetnek, csupán kevés ülőfürdő, mosódás és lábviz használendő.

Az eddig elsorolt utasítások szerint és a szabályok pontos megtartása mellett, bárki, otthon is alávetethi magát a gyógykezelésnek, és minden esetben, költséges gyógyszerek alkalmazása nélkül, üdülését és felépülését fogja elérni.

De azért nem mulaszthatom el figyelmökbe ajánlani oly betegeknek, kik régi megrögzött bajokban szenvednek, mint péld. görvélykór (scorofula), májbaj, csúzos és köszvényes bántalmak, ugy bujakórnál valamely vizgyógyintézet igénybe vételét, hol a gyógykezelés folyama alatt beállott kritikus esetek alkalmával, mindenesetre szakértő vizgyógyász jelenléte ajánlatos. Ha egyszer a betegség a főválponon tulesett, a gyógykezelés otthon is folytatható; mert itt meg kell jegyeznem, hogy csalódik az, a ki azt hiszi, hogy régi idült bajától egy pár hét lefolyása alatt megsza-

badulhat, a vizzeli gyógykezelés határozott kitartást igényel, mert a természet működését siettetni, erőltetni nem lehet.

Mielőtt áttérnék a különmemü kóralakok gyógykezelésének részletes leírásához, ismételten türelemre és kitartásra hívom fel a szenvedő emberiséget, a gyógykezelést minden csekélyebb vagy nagyobb változásoknál félbe ne szakaszsa, mert éppen a beállott jelenségek bizonyítékai a vizgyógymód hatásának és sikerének, és javulásnak.

Bátraké a győzelem, siker koronázza a kitartást.

A gyomor és has betegségei.

Gyomorgyöngeség, emésztetlenség.

Származik ételek és italok mértékletlen élvezetétől, rendetlen időbeni étkezéstől, meleg ital, forró és erősen fűszerezett ételektől, ebéd utáni kemény dohányzástól, de legfőképpen sörivás és gyógyszerekkeli éléstől.

Ennek gyógykezelésénél mindenekelőtt a fent elsorolt okok kerülendők, mértékletes étkezés mindig pontos időben s inkább hideg ételek, kerültessek el mindennemü szeszes ital, ugy kávé s thea; reggelit és estelit képezze tej, ebédnél kevés hus, inkább zöltség vagy gyümöles-nemüek, kerültessek el ezenkívül a testnek és szellemnek harag általi felizgatása. A hason és gyomron háromszor napjában változtatva boríték alkalmaztassék, korán reggel kevés izzadás, utánna félfürdő, s este ülőfürdő, a gyomor és has erős dörzsölésével, a félfürdő, ha a kényelem meg van, zuhanyolással köthető össze; a víz belsőleg mind asztalnál, mind azonkívül kis mértékben élveztessek, reggel fölkelésnél bátrabban lehet inni. Alkalmaztassék továbbá gyakori lassu árnyékos helyeni mozgás.

Nyálkásság.

Származik hüléstől, egészségtelen nedves szobától, gyomor túlterheléstől és szeszes italoktól.

Gyógykezeltetik korán reggeli kitartó sétákkal összekötött erős vizivással, a hason és gyomron napjában háromszor váltott boritékkal, ugy párszori ülőfürdővel.

Gyomorégés és savanyuság.

Származik tulságosan élvezett kövér és nehezen emészthető eledelektől, mozgás hiánytól és sörivástól; előjön néha a gyógykezelés alatt is, t. i. midőn a felizgatott kórananyag az emésztő szervekre vonul, ily esetben legczélszerűbb az étkezés előtti nagymérvű vizivás, mely rendszeren hasmenést idéz elő, s elüzi ezen kellemetlen állapotot.

Idültebb eseteknél azonban a rendszeres vizivás izzasztással és fürdőbeni erős dörzsöléssel köttetik össze.

Hasmenés.

Ha kezdetleges, megszüntethető nem nagy mennyiségű vizivással, s a hason négyszer napjában váltott boritékkal és könnyen emészthető eledelék élvezetével. Ellenben ha huzamosan tartó és a belek közelgyengülése áll elő, akkor a fentemlitetteken kívül még este, reggel hideg allövetet alkalmazunk, valamint a legszigorubb életrendet.

Előjön néha a gyógykezelés alatt is, t. i. midőn a természet ez utat választja a kórananyag eltávolítására, ez esetben nem akadályozzuk, hacsak nem huzamos és gyengítő, ily eseteknél napjában háromszor, négyszer ülőfürdő vétetik, a has boritéka négyszer, ötször lesz változtatva, s mentől bőségesebben iszunk vize t szigoru életrendet tartunk és kevés mozgást eszközölünk.

Vérhas.

Származik hülésből s éretlen gyümölcsök evésétől, melyeknek leggyakoribb következése erős hascsikarás, erőlködéssel és fájdalommal, s gyakran előjövő rövid nyálkás hasmenés.

Gyógykezelése, miután szintén az emésztőszervek és belek gyöngeségéből származik, egy alaku a hasmenéssel, szintén az előbbi pont szerint eszközöltetik, ülőfürdők, hasborogatások és allövetekkel.

Cholera.

Gyógykezelése egyrészt a gyógykezelendő testalkatától, másrészt a kór fokától tétetik függővé, mert például gyöngébb idegzetüeknél langyított víz és csekélyebb izzadás alkalmaztatik, míg ellenben edzettebb testüeknél s ott, hol a kór nagy fokra hágott, a víz természetes hidegségében, s a legerősebb izzasztás lesz alkalmazva, vagy pedig ha a gyógykezelendőn már a téboly tünetei észlelhetők, úgy mindjárt a gyógykezelés beálltával hideg allövetek adatnak. Oly cholerikus eseteknél, hol zaklatott hasmenés vagy hányás jó elő, ott a beteg mintegy 10—12 R. f. melegű ülőfürdőbe ültetetik, s a fej hideg boritékkal köttetik be, felmelegedésekor mindig változtatva, a has és gyomor vizes kézzel folytonosan dörgöltessék, ez alatt egy más egyén által hideg vízbe ritkán áztatott kézzel a lábak, karok és a hát addig dörgöltetnek, míg a test természetes melege visszatér, egyidejűleg a dörgölés alatt a beteggel a hideg víz mentől nagyobb mértékben folytonosan itattatik mindaddig, míg a bőr lázas égése, úgy hasmenés, csikarás, vagy hányás meg nem szűnik, vagy ha hányás nem volna, míg ezt elő nem idézi és újra meg nem szünteti.

Ha már most ezen eljárás által a cholera-láz kisebbedett, vagy telyesen elmaradt (mi a már előbb említett hasmenés és hányás megszünite által észlelhető), akkor a beteg ágyba helyeztetik, a hasra hideg boriték köttetik, s ismételten az egész test addig lesz dörgölve, míg jóltevő természetes melegét visszanyeri ezekután a már jelzett módon pokróczba göngyöltetik és az izzadás erősebb eszközlése végett még azonfelül takarókkal jól le lesz takarva.

Ha izzadás jelentkezik, akkor a beteg szerencsésen átesett a kóron, ellenben ha a tünetek újra mutatkoznának, a gyógykezelés az előbb leírott módon ismételtetik.

Izzadáskor az ablakok mindenestre kinyitandók, de úgy hogy léghuzam ne legyen, nyitva tartatik mindaddig, míg az izzadás be nem fejeztetett, az izzadmány lemosása végett mintegy két perczig tartó félfürdő vétetik, utánna ismét vizivás, melegítő hasboriték változtatás és lassu séta.

Az ilyenmü beteg kevés könnyü hideg eledellel éljen, tej mellőztessék, helyette vajas kenyér és bőséges vizivás.

Szorulás.

Származik, kevés vizivás, mozgás hiánya, hajlott ülés, máj-keményedés, erős szeszes italok élvezete és a végbélcső gyöngeségétől.

Gyógykezelése áll nedves boriték hordozásából a hason, sok vizivás és mozgásból s naponkénti három allövet alkalmazásából. Ha a baj makacs, naponként négy ülő- és lábfürdő vétetik, valamint a has gyakran megzuhanyoltatik. Az étrend álljon egyszerű hideg ételekből és gyümölcsökből, különösen almából.

Aranyér.

Oka a végbélbeni vértolulás, melynek folytatólagos következései vagy vér vagy nyálkásság kifolyása, vagy csak csupán a vérerek kicsuesorodása. Első esetben folyó, másodikban nyálkás és harmadikban vak aranyérnek neveztetik.

Mivel ez állapotok bármelyike mindig a test beteges hajlamára utal, következetes tehát, hogy a beteg a legszigorubb életrendnek vesse alá magát, óvakodjék fűszeres, nehéz eledelektől, szeszes italoktól, különösen sörtől, mint a nyálkásság egyik nagymérvü okozójától, folytonos vízzel élés által igyekezzék vértömeget higitani.

Oly aranyér, mely még nem fejlődött ki egészen, egyszerűen elűzhető mindennapi rövid negyed óráig tartó gyöngé izzadással, ülőfürdővel, mosódással, hideg viz ivással és életrendtartással. Ellenben idültebb folyóvá lett aranyereknél, már erősebb mindennapi izzadás igényeltetik, mert ezáltal nagy mennyiségü tisztáta-

lan anyag távolittatik el, úgy gyakori ülő- és egészfürdő vagy alsó zuhany vezetnek célhoz, nagy mennyiségű vizivás és hasboritékkel összekötve.

Hypochondria.

Oka az idegrendszer romlottsága s annak rendkívüli érzékenysége, viszonyban a has belrészeinek gyöngeségével, melyből kifolyólag a beteg mindig elégületlenségre hajló merevséggel csüng állapotán; gyógyszere a hasnak gyakori zuhanyolása, ülőfürdők, és miután az ezen bajban sinlődők néha keveset, néha igen sokat esznek, ennek szabályozása végett az asztalnáli gyakori viz ivás.

Utálat és hányás.

A vizzeli gyógykezelésnél, mint tünetek, gyakran állanak elő, egybekötve szédüléssel, elüzése végett mindaddig itatik a viz, míg a hányás meg nem szűnt; egyék a beteg mentől kevesebbet és könnyen emészthető eledeleket. Ellenben ha a baj régibb eredetű s a gyomor romlottságától származik, ily esetben huzamos erős izzadással, ülőfürdőkkel, vizivással, has és gyomorboritékokkal gyógyítható meg.

Gyomorgörcs.

Roszul gyógyított bőrbajok következménye, vagy kelés a gyomorban.

Első izben gyógyítható mindennapi izzadással, naponkénti gyakori ülőfürdővel, hideg boriték hordozással s különösen a görcsös rohamok alatti nagymérvű vizivással; éljen a beteg könnyű hideg eledelekkel, kerülje a meleg italokat, úgy a testnek és szellemnek harag általi fellázítását.

Második esetben azonban, midőn a gyomorkelés idült és fékélyes szokott lenni, csakis az igen szigorú borgyógymóddal remélhetünk felépülést.

Hasgyuladás.

Gyógykezelésénél következőleg járunk el: a beteg minde-
nekelőtt mintegy 12 R. f. melegségű ülőfürdőt veszen, s tart addig
mig a gyuladás csilapodik vagy szünni kezd, utánna vizes lepe-
dőbe göngyöltetik, egyidejüleg hátára külön vizes boriték helyez-
tetik, a lepedő minden félórában változtatva lesz, és ha a gyula-
dás ismétlődnék, ugy ülőfürdő is. Ha a gyuladás alább hagyott,
ugy a vizes lepedőbeni fekvés hosszabbra nyújtatik, azaz egy
napon át mintegy 10—12-szer változtattassék. Kigöngyöléskor a
beteg félfürdőben hideg vízzel lemosatik, s ujra beburkoltatik. Ez
alatt gyakran, de kevés vizet itatunk.

Vérhányás, vérköpés.

Főkelléke testi nyugalom, a mellen és hason boriték hor-
dozandó, napjában háromszor változtatva, ugyszintén ülőfürdő és
sok viz ivás; gyakori esetben előjön az aranyérmél, de ha aszkór
szüleménye, vagy éppen nem vagy igen ritka esetben orvosolható.
Gyógykezelésénél a legszigorubb ét- és italrend tartandó.

Orrvér folyás.

Elűzhető az arcz, nyak és nyakszirt mosódásával, hideg
lábfürdővel és hideg hasborogatással.

Méhvér folyás.

Gyógykezeltetik a hason alkalmazott csilapító boritékokkal,
ha a baj idült és ez czélhoz nem vezetne, akkor párszor napjában
hideg vizes befecskendést alkalmazunk erős vizivással.

Vérvizelés.

Legtöbb esetben komoly kimeneteli, ha a vese sértéseiből
származik, de azért ennek daczára is hideg boritékokkal már
érettek el eredmények, ugy a hason alkalmazott melegítő bori-
tékkal, gyöngé izzasztással és ülőfürdővel elűzhetők.

Vizelletrekedés.

A hason és lágyékon alkalmazott nedves boritékkal, ugy langyos ülőfürdőkkel elűzhető.

Rendetlen havi tisztulás vagy elakadás.

Gyógykezeltetik gyöngé izzasztással, hideg mosódással, hideg egész-, ülő- és lábfürdővel, gyakran változtatott hasboritékkal, erős mozgás és sok vizivással. Az előirtak szigorú betartása mellett biztos siker éretik el.

Terhesség.

Az ezen állapotban levőknek nem ajánlható eléggé, különösen a szülés előtt négy-öt héttel a hideg víznek alkalmazása, fél hideg mosódások és fürdőkkel, egybekötve szabadbani gyakori mozgással, egyszerű ételek élvezetével és vizivással; ugyszintén ha a szülés nehezen történék, a hason rövid ideig tartott hideg vizes boritékkal.

Fehérfolyás.

Gyakori esetekben az elkényeztetett test és sok ülés szüleménye, hosszabb időn át kitartással folytatott ülőfürdők és mosódások által alaposan megszüntethető.

Férfigyöngeség és az idegrendszer romlottsága.

Csakis a vizzeli gyógykezelés által érhetünk el biztos eredményt, mindennemű hirdetett kivonatok, liqueürök stb. merő humbug, melyekkel ugyan pillanatról, pillanatra az érzéki ingert merev tompultságából felrázhatjuk, de utókövetkezésében annál károsabban, annál gyilkolóbban hatnak, és végül az idegrendszer teljes végkimerülését vonják maguk után, s szüli a blazirt, a beteg kedélyű embert.

Egyedüli gyógyszer a rendszeres vizgyógymód. Tartózkodják a beteg mindennemű szeszes, izgató italoktól, egyék az előirt életrend szerint, annyit a mennyit étvágya megbir, gyomorterhe-

lés nélkül. Egyelőre mintegy tizennégy napon át reggelenként, felkelésnél dörzsöltessék le a test hideg vízbe áztatott lepedővel, s utánna ismét szárazzal; nevezett idő elteltével, a rosz nedük eltávolítása végett alkalmaztassék lassu izzasztás, utánna félfürdő, és az idegek ellentállásra kényszerítése edzése végett mindenkor csapó zuhany, délután és este egy órával lefekvés előtt ülőfürdő, továbbá mint egyik főtenyező, a naponkénti fürdés utáni tornázás.

Magkiömlés (Pollutio).

Általános okai mérték feletti közösülés, önfertőzés, erős izgató szerekkeli élés, ugy gyöngé testalkatuaknál a szellemnek tanulmányok által rendkívüli tulcsigázása. Ennek gyógykezelésénél a figyelem ne csak egyes részekre irányuljon, hanem az egész testre kiterjedjen, mindenekelőtt figyelemmel kísérendő, hogy a nemzőszervek izgatása nem a vér csipősségétől származik-e, mert ez esetben lassu izzasztás is szükségeltetik, általában pedig a hátgerincz ovatos zuhanyozásával, napjában háromszor, különösen lefekvés előtt három órával alkalmazott ülőfürdőkkel, és az ülőfürdőkben a nemzőrészek folytonos dörzsölésével, ugy lefekvéskor a fő hátulján alkalmazott és többször ujitott boritékokkal szüntethető meg. Az étrend legyen lehető egyszerü, tartózkodjék a beteg mindennemü erősen fűszerezett, zsiros, nehéz eledelektől, ugyszintén szeszes italoktól, este keveset vagy éppen semmit ne egyék, szintugy lefekvés előtt nagyon kevés vizet igyék, valamint a nőnem társaságát a betegség tartama alatt határozottan kerülje.

Ideggyöngeség. Idegesség.

Bármily nemü legyen is ez, legegyszerűbb és legbiztosabb gyógyszer a víz, néha, ha például, sűrű vér vagy rosz emésztés szüleménye, gyöngé izzasztás is szükséges, általában pedig gyakori fürdés és zuhanyolás, mosódás a szabadban, s inkább hideg mint meleg ételleli mérsékelt élés ezen kellemetlen állapotot végképpen elüzi.

Az álmoság.

Ha folyton tartó, gyógyszerekkel éleéstől, az emésztőszervek romlottságától, úgy gyomor tulterheléstől származik.

Ha a mértékletes étel- és italrend daczára is előjön, alkalmaztassék a hason párszor napjában friss boríték s vétessék kétszer allövet, igyék különösen reggel éhgyomorra sok friss vizet. Ebéd után mozogjon csöndesen a szabadban, árnyas helyen, este lefekvés előtt vegyen főfürdőt, s fürdő után fejét jól dörzsölje és szárassza meg.

Álmantlanság.

Egyszerű ellenszere az alvás előtti hideg mosódás, szabadbani mozgás s ételbeni mértékletesség.

Dermetet. Dermesztő görcs.

Könnyebbszerű görcsöket egyes részeken azonnal meg lehet szüntetni, a végrészeknek hideg vizzeli dörzsölésével; ellenben komolyabb jellegű bajoknál kitartóbb gyógykezelés szükségeltetik.

A beteg azonnal rendes hidegségű félfürdőbe ültetetik, hol mintegy két órán át kitartással lesz dörzsölve, ugyanennyi ideig ágyba fektetetik. Nevezett idő lefolyása után ismét az előbbeni eljárás folytattatik mindaddig, míg a beteg léleketvétele könnyebbedik, miután hosszasabb, ágybani nyugalom következik, melynek elteltével a beteg ismét félfürdőbe állittatik, s mintegy tíz—tizenkét perczig oldal csapó zuhanynyal, annak nem létében kézi fecskendővel (vizi puskával) a testet folytonosan üttetjük, ügyelve arra, hogy nemesebb részeket meg ne sértsünk; ezen eljárás után a beteget erősen ledörzsölve, kitartóbb nyugalom végett ágyba helyezzük, mely eljárás után legtöbb esetben a javulás szokott beállani.

Ha a dermetet azonban még tovább is makacsul tartaná magát, az eddig leirt gyógykezelés ismételtetik, mindaddig, míg az elmaradhatlan javulás be nem áll.

Vértolulás.

Az ezen bajban szenvedőknél mindenekelőtt főkellék, a mindennemű szesz, hevitő és ingerlő italoktól, úgy ételektől óvakodás; egyenek keveset, asztalnál igyanak sok vizet, valamint asztal előtt és után lassu sétákat tegyenek. Hacsak lehet legalább hosszabb időre szüntessék az ész foglalkoztatását, valamint a test felizgatását is.

Vegyen a beteg mindennap kétszer rövid ideig tartó izzasztást, mely után mintegy öt percig félfürdő következik, melynek tartama alatt a beteg egy vederrel, a fürdőkádból meritett vízzel a szolgálta által fejét folytonosan öntesse, alkalmaztassék továbbá mindennap legalább egy óráig tartó ülőfürdő, mely idő alatt a főre hivesítő boríték tétetik. Kisebb mérvű vértolulások egyszerűen hideg lábfürdővel is gyógyíthatók, mely idő alatt a főre szintén hideg vizes boríték tétetik.

Köszvény és rheuma.

A szerint a mint a köszvény különböző pontokon honol, nyeri elnevezését, ilyenek: a láb-, kéz-, iz- és főköszvények.

A köszvény tulajdonképeni okát képező kóranagy elnevezésénél a vélemények különbözők, némelyek szerint hűgysavanyos mész, mások szerint ismét vilószérü képződmény, de általában véve ezen lerakodmányok mésztermészetűek, melyek a vizerek által a test minden részébe szélyelhordatnak, s az idegekkel érintkezésbe jöve rendkívüli fájdalmat okoznak, idővel ezen nedvek az izekben, ízületekben, izmokban centralódnak s megkeményedve képezik okát egy folytonosan kinzó betegségnek, a köszvénynek.

Általában származik a testi és szellemi erő tulcsigázásából, harag, gond, bánatból, hűlésből, higanyos, iblanyos és több orvosi szerek alkalmazásából, káros eledelektől, mértékletlen étel és ital élvezettől, és legtöbb esetben a nagymérvű sör és erős borivástól; ez utóbbi két októl származó eset a társadalom minden rétegében napi renden van.

Ezen kóralakoknál egyáltalában minden orvosi szer nemcsak hogy fölületesen, de miután az emésztőszervekre rendkívül gyöngítőleg hat, a kórányag nagymérvű szaporodását eszközli; egyedüli biztos gyógyszer az erős izzasztás, és hideg víz. Izzasztás ugyan eszközölhető meleg és gőzfürdők, úgy belszerek által is, de miután ezek a vizgyógymód szabályaival ellenkeznek, valamint a testre igen gyöngítőleg hatnak, a különben is bántalmoltól sujtott test, miután az életerő folytonos küzdésben van a kórral, nem képes kiállani. Izzasztás csak a már előirt módon eszközölhető, csakis ilyenmü izzasztást képes bármily gyöngetestalkatu beteg hosszú időn át, minden bekövetkezhető testi gyöngeség félelme nélkül kitartani.

Hogy minő czélja van az izzasztásnak, az már előbb bővebben el lett sorolva. Mindenesetre, minél korábbi eredetü ezen baj, ugyszintén ha orvosi szerekkel annakelőtte kevésbé kezeltett, úgy a vizzeli gyógykezelés által korai siker éretik el. Ellenben idültebb, megrögzött bántalmaknál, kitartó, gyökeres gyógykezelés igényeltetik.

Szabályul tartandó a köszvény gyógykezelésénél, kezdetben azt egész kiterjedésében alkalmazni, általa elébb az egész testre hatni, csak azután az egyes fájdalmas részeket külön gyógykezelni. Mindenekelőtt a bőr rendkívüli ingerlékenységét, mely a fájdalmat előállítja, kell izzadás, fürdés és szabadbani gyakori mozgás által enyhíteni; s mintegy 10—14 nap elteltével a tulságos meleg gyapju öltönyök könnyebbekkel cseréltetnek fel, s legfeljebb az ing fölött egy trikot alsó hagyatik meg.

Ugyan nevezett idő elteltével, hacsak a beteg nem nagyon gyöngé, a zuhanyolás veszi kezdetét, kezdetben csak néhány perczig, de az egész testre kiterjesztve, a napok számával fokozatosan mindig tovább nyujtva, különösen a fájós részeket, hogy a beékelt kórányag felizgattassék. Izzadás alatt úgy éjjel, hacsak lehet nappal is a fájdalmas részeken melegítő boriték alkalmaztassék. Ily módon folytatott négy-öt heti gyógykezelés után, a természet viszonyához mérten sokaknál beáll a krízis, láz, kiütések és kelések alakjában.

Itt figyelemmel kell lennünk a következőkre:

Ha a beteg nem érzi magát elég erősnek fokozottabb krízis kiállására, akkor testét ne ütesse erősen zuhanynyal, szintugy fürödjék kevés ideig, valamint ha fejében vértolulást vagy köszvényt érez, hosszabb ideig ne izzadjon egyszerre, hanem éljen ülő- és lábfürdővel, ha mégis rendkívüli felizgatás állana be, ezen esetben néha vizes lepedőbei burkolás, és fürdés helyett csak mosódás alkalmaztassék.

De azért a gyógykezelést csak mindig folytassa, csak azon esetben szüntető meg kis időre, ha a felizgatás komolyabb jellegűvé válnék, habár mint említém, a legkritikusabb esetben is változtatott hideg vizes lepedőkkel, az éjszakát és a nappal nagyobb részét benne töltve, úgy ülőfürdőkkel a gyógykezelés ismét rendes folyamatába terelhető vissza.

A nedük vékonyítása, úgy a kigőzölgés fokoztatása czéljából a gyakori vizivás el nem mulasztandó, egybekötve bármilyszerü mozgással.

Ha a köszvény a felső részekben, mint a főben, keresztcsontokon vagy csipőben honol, akkor az gyakran alkalmazott lábfürdőkkel vonatik le, mialatt a fájdalmas pontokra folytonosan hideg boriték tétetik a kóryanag olvasztása végett. A lábfürdő tarthat külön-külön mintegy három negyed óráig, különösen pedig, ha a lábokban van a köszvény, a lábfürdők gyorsan gyógyítanak.

Csak mint említve volt, a zuhanysugárral a fájdalmas pontok szorgalmasan ütessenek, szintugy fürdés alkalmával, valamint szárazon is a takaró alatti izzadáskor a melegítő boritékok soha nem mellőzendők.

Ha a köszvény a főben létezik, soha nem szabad a víz sugarát a főre bocsátani, hanem a test többi részére, mivel rendkívül sok kóryanag izgattatván fel egyszerre, az egész szervezetre kártékonyan hat. Éjjelre, vagy ha a körülmények engedik, nappal is a főn szárazzal légmentesen lekötött boritékot kell hordani, kevés ideig izzadni, ülő- és lábfürdőt alkalmazni.

Vannak esetek, a hol a főbeli köszvényen, arczfájdalmon a fejnek hideg vizzeli többszöri jól leöntése, vagy mintegy tizenöt percig tartó lecsorgatása által segíthetünk. Ha a fájdalom erősebb, akkor egy-két óráig tartó ülőfürdő vétetik, egybekötve mérték feletti vizivással, lábfürdővel és boritékkal lekötött fővel hűvös helyeni sétával.

Ezen eljárás a fájdalmat legtöbb esetben két-három óra alatt megszünteti. De ha mégis minden küzdelem mellett is a fájdalom nem szünnék, ez esetben egy 35. 36° R. meleg lábfürdő a fájdalmat megszünteti és nyugalmat eszközöl. Ezen eljárás ugyan a vizgyógymód szabályaival ellenkezik, de a cél szentesíti az eszközöket, és nincs szabály kivétel nélkül; de különben is a további gyógykezelés ismét hideggel folytatattatik.

Ha a fájdalom szünni kezdett, a beteg magát nyugalomnak adja át; nem kell izzadni, hanem csendesen ágyban maradva, felváltva ülő- és lábfürdőt veszen, minden fürdés után hűvös helyen födetlen fővel, csak egy boritékkal lekötve séta teendő.

Ez az egyetlen mód, mely a legkintélyesebb arcz- vagy fejköszvényt megszünteti. Mindenesetre, miután a beteg hideg lázas felizgatás hatása alatt áll, határozott akarattal fogjon a gyógykezeléshez a különben is biztos siker reményében.

Ajánlatos azonkívül a fejbeli köszvényben szenvedőknek azon esetben is főfürdőt használni, ha a fájdalom nincs is jelen, de mégis időközökben háborgattatik általa, alatta értve, ha már a vizzeli gyógykezelés bekezdőleg az egész testre alkalmaztatott, mert ez a főben lappangó kóranyag felizgatását eszközli, melyet legtöbb esetben a fülben képződő kelés alakjában takarít ki, ha ezen krízis beáll, a fájdalmak daczára a főfürdő kitartással tovább folytatandó, a fülbe vizes ruhadarab vagy vászon tépés, ugy a főre boriték tétetik. A kelés kifokadtával a fájdalom azonnal szünnik, és az állapot azonnal jobbra változik. Előfordul ugyan azon eset is, hogy kelés nem képződik, ez esetben ki kell izzasztani.

Ismételt szabályul állítom fel, hogy minden ezen bajban sinlődők a gyógykezelés folyama alatt magukat mindennemű

testi s lelki izgalmaktól óvják, ugy bármínemü szeszes italok, sör, bor, kávé, thea élvezetét mellőzzék.

Megjegyzem még egyszer, hogy ezen bántalmak gyógykezelése kitartást és időt igényel, de a természet törvényén alapulva, határozottan biztos sikerre vezetnek, kísérje a szenvedőt azon általánosán elfogadott elv állításának tudata, hogy a köszvény gyógyíthatlan, ez erőt kölcsönöz a kitartáshoz, gyorsítja a gyógykezelés lefolyását.

Hasonlólag makacs természetü kór a csúz (rheuma), melynek jelenségei annyira egyöntetűek a köszvénynyel, hogy a kettő egymással igen gyakran föl lesz cserélve, mi ugyan a vizzeli gyógykezelésnél tekintetbe nem jó, mert gyógyítása ugyanazon a szabványokon alapul, mint a köszvénye.

Szemgyuladás.

Kevés kivétellel legtöbb esetben rheumatikus szokott lenni, s egyáltalában igen makacs természetü, gyógyítása, ha csúzos, naponkénti háromszor alkalmazott hosszas, mintegy 50 percig tartó fő- és szemfürdővel, és kivételes esetekben a főre bocsátott zuhanynyal eszközöltetik, hanem ennek eljárásánál ügyelendő, hogy a vizsugár a fő felett a kezekkel felfogassék és csak a megtörött visszaütődő csöppek bocsáttatnak a főre és szemre.

Hójagos szemgyuladásoknál szinte kitünő sikert érünk el szemfürdőkkel, a beteg szem a fürdőben nyitva tartatik, mintegy percznyi időközökben a szemről mindig levétetik s utánna mérően a világosságra nézendő fel, ezen eljárás mintegy 15—20 percznyi idő tartamig naponként háromszor ismétlendő, utánna a már leirtt módon fej- és szemzuhanyolás alkalmaztassék.

Olyszerü idült hájogos szembajoknál, hol már a vakság létezik, naponkénti kétszeri rendkívüli izzasztást és hosszasan tartó fejfürdőt alkalmazunk.

Szemfájás, szemgyöngeség.

Egyszerűen orvosolható a szemre alkalmazott nedves lendarabokkal különösen éjjelen át, azonkívül a fej hátsó részének zuhanyolásával.

Fülfájás.

Ellenszere a fülben alkalmazott nedves vászonrongy, vagy tépés, egybekötve a fen alkalmazott boritékkal. Idültebb fülbajoknál azonban még naponkénti kétszeri izzadás és fürdés is alkalmazandó.

Fogfájás.

Szájba vett langyos víz és kívülről szárazzal fődött hideg vizes boritékkal, ugy hideg vízbe mártott ujjaknak kemény dörögölésével az arcznak, a vakszemnek és fültőnek üzhető el.

Ezen eljárás mintegy 1—2 percnyi időközökben negyed vagy félórán át alkalmazandó. Ha a fogfájás még mindig makacsul tartaná magát, ugy a bokaesonton alul érő hideg lábfürdővel és utánnai mozgással végképpen megszüntethető.

Torokfájás.

Pokróczbani izzasztással, a midőn egyidejűleg a torok hideg vizes boritékkal köttetik be, utánna gargarizálással, a szájban hosszabban tartva a vizet, szüntethető meg.

Torokgyulladás, torokgyik.

Hideg vizeslepedőkbeni kemény izzasztással, gyakori hideg vizes boritékkal a nyakon, hosszas gargarizálással és lábfürdővel gyógykezelendő, a víz lehető hideg legyen, s a boritékok gyakran változtatandók.

Mellfájás, tüdőpetyhüdttség.

Vizivással, a mellen alkalmazott és napjában háromszor változtatott boritékkal, kevés izzadással enyészthető el, ugyan ezen eljárással a legidültebb köhögést is megszüntethetjük.

Melltüdőgyulladás.

Minthogy a vérnek a tüdőbeni összetorlódásából származik, melyből kifolyólag a vérkeringés nevezett helyen, ugy az egész testben, gátolva van, törekvésünk tehát oda irányul, hogy a vértömege hűtessék és az akadályozott vérkeringés ismét rendes útjába tereltessek vissza.

E célból mindenekelőtt a vértömeg hűtése és oszlatása végett a mellre időről-időre ujitott borítékok tétetnek. Szintén a vértömegnek nemesebb részekről kevésbé nemes részekre levonása, ugy a visszahatás erősebb eszközlése céljából nem egészen hideg, de minden félóránban váltott ülőfürdők vétetnek.

A test többi része fődönten tartatik, a végrészek a fürdés alatt mindig vízbe áztatott kézzel folytonosan dörzsöltetnek, ez addig tart, míg a kezek és lábak felmelegednek, mely egyszersmind a főveszély multát is jelenti, a mennyiben a tüdőben megtorlódott vér ismét megindított, és ezáltal a vérkeringés ujlag szokott menetét vette fel. Ezen eljárás után a bőr általános felizgatása és a vérkeringés rendszeres fentartása végett, a beteg vizeslepedőbe burkolva, ágyba helyeztetik, a tüdő erősbitése céljából egyidejűleg, a mellre külön vizesboríték tétetik. A nedveslepedők a beteg állapotához mérten változtatandók, valamint ülőfürdők is szükségeseten ismét ujittatnak, kiburkolás után a beteg mindenkor langyos vízzel mosatik le, szintugy a gyógykezelés alatt többször igyék, kismértékben, nem egészen hideg vizet.

Oldalnyilallás és szűrés.

Ha nem nagymérvű, lábfürdő és az oldalon alkalmazott borítékokkal megszüntethető, komolyabb esetekben a már előbbi pontban leirt eljárás alkalmaztatik.

Agyvelőgyulladás.

Származzék akár külső sértés által, akár belülről eredő okból, gyógykezelésénél ugyanazon szabály szerint járunk el, mint a mellgyulladásnál, azon eltéréssel, hogy a borítékok a főre he-

lyezettetnek, és a nedves lepedők igen rövid, mintegy 5—6 percznyi időközökben lesznek változtatva s ha netalán az állapot nehezül, az ülőfürdők is hideg vizes borítékokkal gyakran változtatandók.

Orbáncz.

Vagy közvetlen külső behatás, vagy belülről a bőrre kifelé tóduló kóryanag szüleménye. Ez okból nem szabad azt a viznek egy pontrai alkalmazásával gyógykezeleni, mert ezáltal a kóryanagnak nemesebb részekrei visszaesését eszközöljük s mi által komolyabb következményeket von maga után.

A gyógykezelést mindenkor az egész testre kell kiterjeszteni, s ez vizeslepedőbeni izzasztással történik, a midőn egyidejűleg az orbánczos részek légmentesen jól letakart borítékkal kötötnék le, izzadás után a test langyos vízzel mosatik le.

Skárlát, vereshimlő, hólyagoshimlő.

Egy-egy betegségnél nem alkalmazható a vizgyógymód fényesebb sikerrel, mint ezen kóralakok bármelyikénél, egyszerűen vizeslepedőbei göngyölés által, hol a beteg egész éjjelen át s a nappal legnagyobb részét is benne töltse, s minden lepedőváltoztatás után a testet mintegy 10 R. langyos vízzel megmosva úzhető el. Ha a láz nagyobbodnék, akkor a vizeslepedők rövidebb időközökben változtattnak.

Ezen eljárás minden legesekélyebb félelem nélkül, sőt mondhatni, az egyedüli biztos segély tudatával alkalmazható mind felnőtteknél, mind gyermekeknél.

Járványok alkalmával pedig ellene, mint legbiztosabb védezközt, mind a beteg környezetének, mind másoknak a naponkénti többszöri vízzel leöntést ajánlom.

Rüh és sömörög.

Mint bőrbajok, a legbiztosabban vizeslepedőbeni izzasztással gyógykezeltetnek, az első kóralak gyógykezelése gyorsabban eredményre vezet, de a második már hosszabb kitartást igényel,

különösen oly eseteknél, hol már a sömörög annak előtte orvoszerekkel gyógykezelettetett, mert itt a kórananyag belső, nemesebb szervekre nyomtatott vissza, melynek felizgatására, a már említett eljárásan kívül, erős zuhanyolás és fürdés is szükségeltetik.

Ha a sömörög, a mi a vizzeli gyógykezelés alatt, az állapotok javultával rendesen megtörténik, ismét ki üt, mindenkor csak boritékokkal köttetik le.

Görvélykór. Süly. Mirigydaganatok.

Legszigorubban alkalmazott természetszerű gyógykezeléssel gyógyíthatók ki, tartós izzadás, erős zuhanyolás és hidegfürdők vezetnek célhoz.

Gyermekeknél, különösen ott, hol görbülések vannak, napenkénti vizeslepedőkbeni izzasztás és fürdés alkalmával a mirigy daganatokon erős dörzsölés azonkívül orrbai víz felszívás eszközöltessék.

Szamárhurut.

Mely legtöbb esetben tartós szokott lenni, mind gyermekeknél, mind felnőtteknél legbiztosabban vizeslepedőbei göngyöléssel üzhető el, gyermekeknél azonkívül sok lágyult viznek ivása és könnyen emészthető eledellekkel élés ajánlatos.

Forróház, hagymázos idegláz.

Legyen bármily alaku, minden orvosszer mellőzésével, természetszerűleg legbiztosabban gyógyítható. Gyógykezelése ülőfürdőkkel és vizeslepedőbei göngyölésekkel történik, mely annál gyakrabban változtattatik, mentől nagyobbmévü a ház.

Váltóház.

A ház mérvéhez képest, egy óráig tartó ülő- vagy félfürdő vétetik, mely idő alatt a test hideg vízzel folytonosan dörzsölte-tik, a vizet oly nagymértékben kell inni, míg hányás vagy hasmenés nem áll elő, azonkívül az altesten boriték hordozandó.

Vizkórság.

Ha még kezdetleges, a megdagadt tagoknak boritékalkali erős bekötése, úgy vizes lepedőbei göngyölések által ellensúlyozható, de ha már nagymérvű, nem gyógyítható.

Bujasenyv és higanykórság.

Minden legcsekélyebb orvosi szerek alkalmazása nélkül legalaposabban gyógyítható a vizzeli gyógykezelés által. Jelenjék meg bárminő alakban, gyógykezelése legtöbb esetben egyöntetű, nagymérvű izzadás, zuhanyolás és fürdés. A bujafekélynél az izzadás, zuhanyolás és fürdésen kívül, a fekélyre száraz vászontépet és boritéklekötéseket, szintugy a dobnál a kórszövet erősebb felizgatása végett hosszantartó fél- vagy ülőfürdők és melegítő boritékok alkalmazandók. Ezen kórok gyógykezelésénél rendszeren az altesten kelések támadnak, melyen át az izzadás, zuhanyolás és fürdés által felizgatott kórszövet takarodik ki, ha ezen kelések elmúltak és a még tovább folytatott gyógykezelés alatt meg nem jelennek, a beteg magát teljesen gyógyultnak tekintheti.

Az ondófolyásnál (Tripper) akár kezdetleges, akár idült, csőbei hideg belövelléseket, úgy a természet erejéhez képest egy vagy másfél órai ülőfürdőket alkalmazunk, minden másnemű gyógykezelés igen ritka eset kivételével, hugycsőszűkítéseket (strictura) von maga után.

Kelések és daganatoknál.

Mellőzve mindennemű kenőcsöt és tapaszt, izzasztó boritékok alkalmazandók, különösen régi és makacs természetű keléseknél az izzasztás is elkerülhetlenül szükséges, ha a boritékok alkalmazása által a fájdalom nagyobbodnék, miután hatásánál fogva a romlott nedveket összevonja, ily esetben a fájdalmas rész langyos vízben fürösztendő meg és a boritékok néha száraz len-darabbal cseréltetnek fel.

Rák- és csontsenyv.

Legbiztosabban gyógyítható a vizzeli gyógykezelés által, naponként 5—6 óráig tartó izzasztás, utánna egészfürdővel, és a legszigorubb életrend megtartásával, legyen bármily idült és komoly jellegű, ezen egyszerű eljárás célját soha nem téveszti.

Térdgümő, iztapló.

Mintegy két órán át tartó lábszár- és lábfürdő vétessék, ha a baj régibb eredetű, akkor izzasztás is szükséges, ellenesetben csak naponként kétszer, a fájdalmas pontok megzuhanyoltatnak, a fürdés tartama alatt a láb gyakran kivéteketik, s mindaddig dörzsölendő, míg ismét felmelegszik.

Ha már a gyuladás megszűnt, akkor a lábfürdő helyett naponként kétszer mintegy 20—30 perczig tartó zuhanyolás alkalmaztassék.

Megrándult láb vagy kéz.

Naponként kétszer félórán át tartó láb- vagy kézfürdővel, melyben a fájdalmas rész folytonosan dörzsöltetik, gyógyítható meg.

Fagyos láb és lábizzadás.

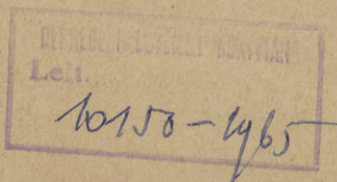
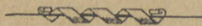
Mindkét esetben lábfürdők alkalmazandók s éjjelre a láb boritékkal köttetik be.

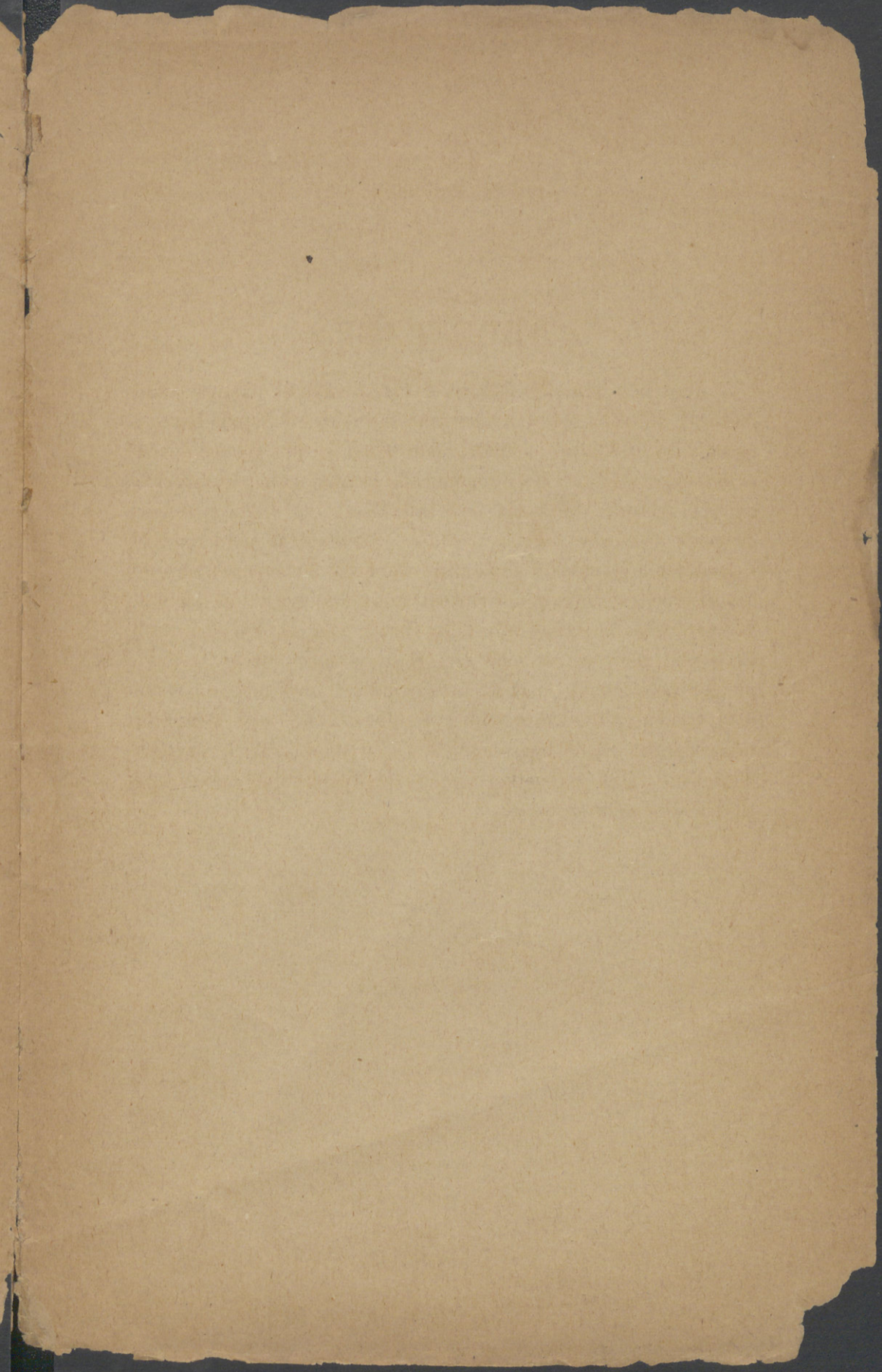
Megfagyott tagok.

Hóvali dörzsölése ismeretes dolog, azonkívül izzasztó boritékkal gyógykezelendők.

BEFEJEZÉS.

Miután a víznek különemü bántalmaknál okszerű alkalmazását, dióhéjba foglalva, tárgyalni igyekeztem, annak hasznos, mondhatni, csodatevő hatására ismételen hívom fel a szenvedő emberiség figyelmét, vesse magát alá bizalommal, bátorsággal a gyógykezelésnek, folytassa azt kitartással, ott a hol a szigorú életrend szükséges, legyen áthatatos, várakozását mindenkor fényesen fogja igazolni, kísérje azon elv, hogy életerőt semminemü orvosi szer a világon nem nyújthat, hogy azt egyedül az Istenség adományában a természetben, a vízben találjuk fel, és ez oly gyógyszer, mely magát soha sem boszulja meg; gyógytörvény a világon nem létezik, mert az anyatermészet erről nem gondoskodott, hanem igen, szigorú szabályul állította fel, a természettörvények iránti engedelmességet és az ez ellen akarva, vagy önkéntelenül vétők a következetesség szabálya értelmében ugyanott nyerik sérelmeik orvoslását is.





1.072.521

