

gyűjtő: PONGRÁCZ ULLRÓS

gyűjtés ideje: 1983.

TART.: PÁLYÁZATI ANYAG

2 könyv, 2 lap

FÖLDRAJZI MUTATÓ: CSAKÁNY

CSAKMUTATÓ:

XX

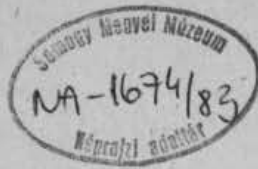
PAPÍRIPARI VÁLLALAT



KISKUNHALASI GYÁRA

HELTAKOM'S

ATUENETUE AZ ~~ÉBTS~~ NA-61/83-as TETELE ALÓL.



Kis kut, keresek kut...

Kis kut keresek kut
van az udvarunkba.
De szép barua kiolány
van a procsédunkba.
Csalfa preseneust
vá sem merem vetni,
Gyatal az édesanyja
azt is kell szeretni.

Kusok a szép barua lányunk
dombon van a háza.
Sudár jégcsócsa
mőt az udvarába.
Sudár jégcsócsa
földre lehajlik az ága,
Kusok a szép barua lányunk
éu lezok a pírja.



Sudár magos...

Sudár magos, sudár magos,
a süpörfa teteje,
halvány-párga de halvány párga
annak a levele.

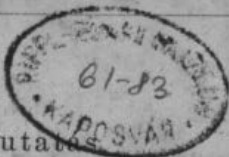
Én is olyan, én is olyan,
halvány-párga ragyok,
volt szeretni egy csinos barna kislány
de már rég elhagyott.

Ha még egyszer, ha majd egyszer
össze találkozunk,
nyg elmasirozunk egymás mellett,
hogy még nem is próbáltunk.

Te még jobbra kiültem babám
én még uszgyek kabóc,
párba taposom a pófa-kemencedet
el sem is veszek póka.

NA-1674/83

Méprajzi arattár



Utmutató

az egyházi naptár használatához.

Naptár körül forgolódni, az évek különféle szakait és ezeknek kisebb-nagyobb részeit vizsgálni, napjainkban igen közönséges, majdnem megvetendő, nagy figyelemre alig méltó dolognak tartatik. Pedig tudjuk, hogy a naptár rendezése a legnagyobb eszű férfiakat foglalkodtatta, és még úgy, mint most van, megállapították, majdnem kifárasztotta. Nem is ok nélkül: mert a naptárnak a teremtőtől kimért dolgok sorával pontosan kell egyezni. Csak így hozhat rendet ügyeink folyamatába, a rend pedig, mint mondjuk, mindennek lelke. Nem tagadhatni tehát, hogy a naptár sokféle ügyeink láncolatával szoros összeköttetésben állván, ennek mind rendezése, mind figyelemmel kísérése műveltebb emberhez illő és nemesb gyönyört szülő foglalkozás. De vajjon mondhatjuk-e, hogy emberi gondkezelés, és nem inkább isteni gondviselés által történt, hogy az ily szépen és hasznosan elrendelt idők sora annyi századokon keresztül változatlanul marad: hogy épen ezen megállapított rendből az ember is, mint eszes lény, dolgai elrendezésében okuljon? Megvan az egyháznak is az ő saját éve, és éveibe havak, ezekben napok, és ugyan vásár-, ünnep- és köznapok. Az évek e felosztása ébreszti az elmét, vidítja a kedélyt, figyelmezteti a hiveket a nagyobb eseményekre, továbbá a teremtő-, megváltó- és szentelőnek jótéteményeit emlékezetükbe hozva, vidítja őket a sz. életre, és nem engedi, hogy számtalan

szentek dicséretes élete és a keresztény hitért hősileg vértanuskodó mintegy 16 milliónak halála a feledékenység néma országában elenyészsenek. Amint ez iránt bennünket sz. Pál is figyelmeztet: Emlékezzetek meg a ti előttetek járókról, kik nektek az Isten igéjét hirdették, kiknek mint láttátok társalkodásuk állhatatos végét, úgy kövessétek. Zsid. 13. 7. — Ezek által tápláltatik és erősödik a keresztények lelkeiben a valóság, ezér és ezer jó szándék szülemlik, az akarat a jóban szilárdul, és a hívek különféle osztályai az év szakaiban fölmerülő ünnepek által úgy oktattatnak, hogy élő hitre, rendíthetlen reményre és tevékeny szeretetre buzdíttassanak. Ime, mily gyönyörű intézkedés-e tűnik ki az anyaszentegyháznak a keresztény naptár célszerű rendezésében!

Az emberek már az őskorban vallási s polgári viszonyok, leginkább a földmivelés célszerű rendezése végett kénytelenek voltak az időt nagyobb s kisebb részekre, évekre, hónapokra, hetekre fölosztani. A napokra fölosztást maga a természet eszközölvén, a hónapokra s hetekre fölosztás nem nagy nehézséggel járt; mert hoszszyok meghatározására a rendszeren előforduló hold fényváltozatai elsigésége kezességet nyújtottak. Az esztendő hoszszanak pontos ismerete azonban jó ideig hiányzott a népeknél, minthogy erre a csillagászatba kellő avatottság vala szükséges. Innen történt, hogy a 13-dik holdujásznak előfordultakor közönségesen egy évet lefolytnak gondoltak, minthogy a napnak s csillagoknak helyzetét a földhöz majdnem azonosnak látták a letűnt 12 holdujáság elöttivel. Az év hoszszaul fölvev 12 fényváltozati hónapot fölvaltva 29 és 30 napra, oszták föl, miből keletkezett a 354 napból álló holdév, mert $(29 \cdot 6 + 30 \cdot 6) = 174 + 180 = 354$. E holdévet, mely a valódi, vagy napévnél 11 nappal rövidebb, még ma is kizárólag használják Mohammed

követői. A zsidók időegységül szintén a holdévet vették föl, de ezt iktatási pótlékok által a napévvvel kellő összhangzásba szokták hozni. A rómaiak, kiknek időszámítását a keresztények is elfogadták, 700 évuél tovább ingadoztak a valódi évhoszs ismeretében. Első királyuk Romulus alatt 304 napos évök föl volt osztva 10 hónapra, melyeknek elseje mártius, az utolsó december volt, miből fölfoghatjuk okát ezen elnevezéseknek: september, october, november, december. A második király Numa megtartván az év kezdetét martiussal, decemberhez még két hónapot függesztett: januar- és februariust. Az ekkép létesült 12 hónap közül 4 31, 7 29, február pedig 28 napos lett; a napok száma összesen $(4 \cdot 31 + 7 \cdot 29 + 28 = 124 + 203 + 28 = 355)$. E Numa-féle év tehát sem nap, sem holdév nem volt, mint amannál 10 nappal rövidebb, ennél pedig, melynek hoszsza 354 nap s közel 9 óra, körülbelül 15 órával hosszabb. Ezen eltévesztett időkivetés szükségessé tette a folytonos beiktatásokat, melyek mivel részint tudatlanságból, részint szándékosan többnyire hibásan ütöttek ki, történt, hogy a Kr. sz. előtti 46-dik év 67 nappal tért el a valódi időtől. A rendetlenséget gyökeresen kiirtani vagyván Julius Caesar dictator, saját titoknokát, Flaviust és az Alexandriából meghítt hires görög csillagászt, Sosigenest bizá meg a naptár javításával. Ezek mindenekelőtt az idézett 46-dik évet annyi nappal egészítették ki, mennyi kivántatottarra, hogy a javított 45-dik év első napja illő helyére, és holdujáságra essék. A napév hoszszaat továbbá 365 napra s 6 órára tevék; hogy tehát a fölös 6 óra, mely négy év alatt egy nappá növekedik, jövőre az időszámításból ki ne maradjon, rendelék, hogy minden negyedik évben febr. 23. és 24 közé egy nap iktatassék, mi által a nevezett hónap ez esetre 29, az év pedig 366 napurá vált. Ily iktatási évet

(annus intercalaris) őseink szökő-éveknek neveztek; mert benne egyházi rendeletnél fogva Mátyás apostol ünnepe szokott helyről, tudnillik febr. 24-ről 25-re szökött, vagy ugrott. A latinok ily évet bissextilisnek is neveznek; mert ők a hónap második felében eső napokat a következő hó első napjától, mely nálok Kalendae nevet viselt, visszafelé számították, nem mondták tudnillik, mint mi szoktuk: február 24-dike, 24-ta Februarii, hanem ekkép: sexto Kalendas Martias, megrövidítve e helyett: sexto die ante Kalendas Martias; minthogy pedig a szökő-évben mind a 24., mind a 25-diket egyfélekép, t. i. sexto Kalendas fejezik ki, tehát a sexto kétszer fordult elő: s azért az év is bissextilisnek mondaték.

A fönnebb adott módon javított naptár Julius Caesar eszközlőjének emlékére Julius-félének (Calendarium Iulianum) nevezetik. Hiányossága dacára is 1600 évnél tovább használtatott; mert eltérése a valódi időtől csak századok után lön észrevehető. Azonban a hiba utóbb mégis mindig szembetűnőbb lett, és a naptárjavítási ügy már a XV. század második felében élt tudósokat foglalkodtatta. A valódi napév t. i. nem 365 nappól 6 órából, hanem csak 365 nappól 5 órából 48' és 50"-ból áll, mely tehát Sosigenes által 11' és 10"-cel hosszabbnak vétetett fel, mi 129 év alatt 1 napot tesz. E korszakilag visszatérő évhosszabbulás leginkább a husvét ünneplése idejére volt zavaró befolyással, mely ünnepet a niceai zsinat határozataként mindig a tavaszi éjnapegyent közvetlenül követő holdtölte utáni vasárnapon kelle tartani. Tavaszi éjnapegyennül pedig állandóan márt. 21-dike rendeltetett. A célszerűbb javítás azonban csak a XVI-dik század végével jött életbe, a mikor XIII. Gergely pápa néhány kitünő tudóst Rómába hítt meg az általános hasznu munka végbevitelére; ezek közül nevezetesek voltak: Ciaconius, toledoi

pap. Clavius Kristóf, bambergi jézusitárs, és Lilio Alajos, egy, a mennyiségtanban alapos jártasságu veronai orvos. Ezeknek 1577-ben megkezdett s 1581-ben bevégzett munkáját a pápa megbírlás végett elküldé több egyetemhez s fejedelemhez, kik midőn tartalmát helyeslék, a pápa 1582. febr. 24-dikén kibocsátá ily kezdetű bulláját. Inter gravissimas (a legheresebb — közt), melynek erejével a Julius-féle naptárt minden katolikus országban eltörölé, és helyébe az újat, mely róla Gergely-félének (Calendarium Gregorianum) nevezetik, hozá be. Célja a javításnak e kettő volt: 1. a tavaszi éjnapegyent, mely már akkor annyira előre lépett, hogy márt. 10-dikére esett, ugyanazon hó 21-dikére visszavinni; 2. egy új iktatási módster által az eddig becsuszott eltérések kikerülését lehetségessé tenni. Az első cél elérésére az évből 10 napnak el kelle esni, s azért rendeltetett, hogy oct. 4-dike után ne 5-dik, hanem azonnal 15-dik számíttatnék. A másodikra nézve jövőben minden 400 év leforgása alatt 3 szökő-évek el kelle maradni, s azért határozottatott, hogy mindazon százados évek, melyek 400-al maradék nélkül el nem oszthatók, közönséges évek legyenek. Ez okból 1700, 1800, 1900, 2100 stb. közönséges évekké váltak, melyek a Julius-féle naptárban szökők. Más egyéb év hogy szökő-e vagy nem, kitudatík, ha 4-el oszthatík el; a maradékos közönséges, a maradék nélküli szökő-év. Nem csak a katolikusok, hanem más vallásu művelt nemzetek is bevették lassankint a Gergely-féle naptárt. Így a német birodalmi protestansok, hollandok s dánok csekély módosítással 1700. kihagyván februárból 11 napot, ugy, hogy febr. 18-ka után azonnal mart. 1-sejt irták; sőt a módosításról is, mely a husvét ünnepeére vonatkozott, önként lemondtak 1776. Az angolok ezek példáját követték 1752., a svédek 1753-ban. A keresztény világban most csupán

a keleti egyház (oroszkok, görögök) használja az ó vagy Julius-féle naptárt, s azért évei e században 12 nappal későbbben kezdődnek a mieinknél.

Mi már az e könyvbe iktatott általános naptár szerkezetét illeti, figyelmes megtekintés után látjuk, hogy a hónapok napjai előtt balról az első oszlopban római számok állanak, melyek januárban csillaggal kezdődnek, azután XXIX., XXVIII. stb. visszafelé kisebbednek I-ig, mely után jan. 31-dikén a csillaggal kezdett ismét előtűnik, és az előbbi rend folytatattatik februárban is, azon különbséggel, hogy 5-dikére kettő is jut, t. i. XXV. és XXIV.; így van ez apr. 5-dikén, jun. 3-dikán, aug. 1-sején, sept. 29-dikén és nov. 27-dikén. Oly sorozatokban tehát, melyekben kettő egy napra esik, összes számuk 29, egyébképp pedig 30. Dec. 21-dikén a csillag 13-adszor fordul elő, úgyszintén a XXIX-től visszafelé térő számok egész XX-ig. Ezek holdkulesoknak neveztetnek, és többi közt, a holdujtság kitudására, továbbá a husvét ünnepeinek meghatározására szolgálnak. Melyik érvényes közülök e célokra, az évrnek megfelelő holdkules (Epaeta) határozza meg. Tulajdonképp valamely évrnek megfelelő holdkules jelenti azon napok számát, melyek eltelték az előbbi év holdujságától az új évig. Így ha vala mely évben dec. 9-dikén volt holdujtság, a jövő év holdkulesa 23, mert dec. 9-től jan. 1-sejéig 23 nap telt el. Tudniillik már a legtávolabbi őskorban észreverték az ég figyelmes vizsgálói, hogy 19 év eltelté után a hold fényváltozatai közelítőleg azon napokra esnek, melyekre estek a nevezett évszám előtt; azért e 19 évi időt holdkörének (Cycelus Lunae) nevezték. Így pl. 1863-ben az első holdujtság volt jan. 20-dikán, 1882 szintén azon napon lesz. Azon szám, mely jelenti, hogy bizonyos év a holdkörének hányadik éve, nagy hasznosságától aranszámmak (aureus numerus)

mondatik. A holdkulesot kitudjuk az aranszámból, ezt pedig az adott esztendőből: ehhez tudniillik egy-ség adatik, (mert a holdkörből azon évben, melytől a keresztény időszámítás történik, már egy év elhaladt) az egész 19-el elosztatik, és a maradék fogja adni az aranszámat. Legyen például keresendő az

$$\text{aranszám } 1873\text{-dikra, lesz } \frac{1873 + 1}{19} = \frac{1874}{19} =$$

$98\frac{12}{19}$ itt a maradék 12, tehát 12 az 1873 dikra szolgáló aranszám. Tudván az aranszámat, a holdkules kikeresésénél következőleg működünk: az egygyel megkevesbített aranszámat 11-el sokszorozzuk, és a sokszorozmányt 30-al elosztjuk, a maradék fogja mutatni a holdkulesot. Legyen ez keresendő szintén 1873-dikra lesz:

$$\frac{(12-1) 11}{30} = \frac{11 \cdot 11}{30} = \frac{121}{30} = 4\frac{1}{30}$$

tehát I. jegyű holdkules felel meg a 12 jegyű aranszámnak és ez az 1873-dik évrnek.

Hogy ez világosabban kitűnjék, álljon itt ezen képlet: Holdkules = $\frac{(n-1) 11}{30}$,
hol n az évrnek megfelelő aranszámat jelenti. Már hogy a fölvettek szerént az 1 aranszámnak megfelelő holdkules 0 legyen, szükséges, hogy 1-ből 1 ki-
vonassék, mert csak így lehet $\frac{(1-1) 11}{30} = \frac{0 \cdot 11}{30} =$
 $\frac{0}{30} = 0$.

Hogy az 1-el kisebbített aranszámat 11-el kell sokszorozni a nap- és holdév hosszának különbségéből önként következik.

Hogy a keletkezett sokszorozmányt 30-al kell elosztani, onnan tűnik ki, mivel az eredménynek

30-at meghaladni nem szabad, 30 nap után ismét holdujság következvén; tehát a sokszorozmányból annyiszor kell kivonni 30-at, a hányszor lehet, azaz 30-al elosztani; mikor vagy meddig az osztás 30-al nem lehetséges, addig az osztandó a holdkulcs, mint ez az 1, 2, 3, aranyszámánál történik; mert ekkor a

$$\frac{0 \quad 11 \quad 22}{30, \quad 30, \quad 30}$$
; de hol az osztás

végbe vitethetik, mint a többi aranyszámánál, a holdkulcsot a maradék adja. Miből egyszersmind látható, hogy a képlet behizonyítása, vagy bővebb fejtegetése bizvást elmaradhat; mert a létező tárgyalatok nyomán a dolog mivoltát mindenki könnyen fölfoghatja. Egyébiránt a változó ünnepekot mutató táblának 3-dik és 4-dik oszlopa mutatja, mindegyik aranyszámának minő holdkulcs felel meg. E számok érvényesek 1700-tól 1900-ig; ezentúl, tudniillik 1900-tól 2200-ig az illető aranyszámoknak egészen más holdkulcsok felelnek meg.

Mondottuk, hogy a holdkulcsok a holdujság kitudására, és a husvét ünnepeének meghatározására szolgáltnak. Az elsőre nézve, ha valamely holdkulcsi számot, például az 1873-ra talált I-et veszszük föl, a mely napjai előtt a hónapoknak előfordúl az, mindegyike holdujság napja azon évben. Ha e naptól tovább számítunk 15-öt, a hold teltét leljük meg. Megjegyzendő azonban, hogy a holdkulcsok a holdujsgot nem adják csillagászi szigorral; mert csak egész napokra szólók az órákat és percekot mellozve, s azért 1, 2, sőt szűkő évben 3 napi különbséggel is bszonthatják a bennök bizót, de néha a megközelíté- mégis meglepő, mint 1858-ba volt a következő összehasonlítás mutatja:

a. holdkulcsi holduj- jan. 16. febr. 14. mart. 16. apr. 14.
b. csillagászi ságok n 15. n 13. n 15. n 14.

a.	maj.	14.	jun.	12.	jul.	12.	aug.	10
b.	"	14.	"	12.	"	11.	"	10.
a.	sept.	9.	oct.	3.	nov.	7.	dec.	6.
b.	"	9.	"	8.	"	7.	"	6.

Mi a husvét föllelését illeti, e céla megnéz- zük a mart. 8-dikától kezdve ezt is beszámítva apr. 5-dikeig bezárólag eső holdkulcsi számot, melyik napra esik? ettől vele együtt 14 napot tovább számítunk, e 14-dik nap vagy vasárnapra esik, vagy nem: mindkét esetben az utána következő vasárnap lesz a husvét. Például 1873-dikban a mondott időközbe eső holdkulcs I martius 30-dikára esik; ha ettől 14 napot számítunk, megleljük apríl 12-dikét, e n a p p e d i g, minthogy ez évben a vasárnapi betű e, s z o m b a t; így azután következő vasárnapon azaz apríl 13-dikán, melynek e felel meg, lesz husvét.

Egyébiránt a husvét kiszámítására minden holdkulcs, és vasárnapi betű tudása nélkül is egyszerű számolás utján juthatunk, mely ebből áll: az adott év elosztatik először 19-el, azután 4-el, végre 7-el; nevezzük az illető maradékokat sorba a, b, c-nek; továbbá e szám $(m + 19a)$ elosztatik 30-al, hol m 1700—1899-ig = 23; 1900—2199-ig 24; itt a maradékot nevezzük d-nek; végre e szám $(n + 2b + 4c + 6d)$ elosztatik 7-el, hol n 1700—1799-ig = 3; 1800—1899-ig = 4; 1900—2099-ig = 5; 2100—2199 = 6; ez utolsó maradékot mondjuk e-nek; ezeket előre bocsátva a husvét mindig $(22 + d + e)$ mart., vagy $(d + e - 9)$ apríl.

Fölvilágosításul keressük husvét ünnepeét mind- két mód szerént 1886-ra. Ebben
$$\frac{1886 + 1}{19} = \frac{1887}{19}$$

$$= 99\frac{6}{19}$$
, az aranyszám 6; ennek megfelelő
$$\frac{(6-1) 11}{30}$$

$$= \frac{5.11}{30} = 1 \frac{25}{30} \text{ holdkules XXV; mart 8 — apr. 5-ig}$$

XXV előfordul épen apr. 5-dikén, ettől számítva 14 napot elérünk apr. 19-dikére, mi hétfő, lesz tehát husvét a rá következő vasárnap, mely april 25-dikére esik.

A számolási módszer szerént $\frac{1886}{19} = 99 \frac{6}{19}$,

tehát $a = 5$; $\frac{1886}{4} = 471 \frac{2}{4}$, tehát $b = 2$; $\frac{1886}{7} =$

$269 \frac{7}{7}$, tehát $c = 3$; bevive először a-t az illető képletbe $(m + 19a) = (23 + 19 \cdot 5) = 23 + 95 =$

118. Most ezt elosztva 30-al azaz $\frac{118}{30} = 3 \frac{28}{30}$, lesz,

$d = 28$; végre $(n + 2b + 4c + 6d) = (1 + 2 \cdot 2 + 4 \cdot 3 + 6 \cdot 28) = 4 + 4 + 12 + 168 = 188$; ezt el-

osztva 7-el azaz $\frac{188}{7} = 26 \frac{6}{7}$, lesz $e = 6$, tehát: $(22$

$+ d + e)$ mart. $= (22 + 28 + 6)$ mart. $=$ mart. 56; de ennyi nap martiusban nem lévén, hanem csak

31. az ezt meghaladó számnak aprílra kell esni, tehát $(5 - 31)$ mart $=$ apr. 25. — A másik képlet szerént:

$(d + e - 9)$ apr. $= (28 + 6 - 9) = 34 - 9 =$ apr. 25. Megjegyzendő az egész értekezés számolásaira

néve, hogy az osztásnak maradék nélküli eseteiben, maradéku mindig maga az osztó tekintetik.

A naptár második oszlopa az év napjainak megfelelő betűket tartalmazza, melyek az a b c hét első betűi, s annyiszor kerülnek vissza, ahány hét van az esztendőben, azaz 52-szer csupán a kezdő a betű 53 szor. mi azt mutatja, hogy amely nevű napon kezdődik valamely (közönséges) év, ugyanoly nevű napon végződik is. E napi betűk közül az, mely vasárnapnak felel meg, vasárnap betűnek nevezetik.

Már ha valamely esztendőnek első napja vasárnapra esik, minthogy ez első napnak megfelelő betű a, minden nap az egész (közönséges) évben, mely előtt a betű áll, vasárnap; de mivel a főnebbi észrevétel szerént az utolsó nap is, vagy dec. 31-diko szintén a-val jegyzett, tehát vasárnap: a következő évek a-val jegyzett első napja nem lehet vasárnap, hanem hőtű, és ez évben a vasárnap jan. 7-dikére esvén, melynek betűje g, lesz vasárnap betű g; a következő évben a g-t megelőző, vagyis f, s így tovább. Azonban e szabály a szökő évekre nézve némi módosításoknak van alávetve; ezekben t. i. hogy a napok betűi ne zavartassanak, febr. 24 s 25-re ugyanazon f. betű szolgál, 26-dika kapja g-t, 27-e a-t, 28-a b-t, 29-e c-t, mely utolsó négy, közönséges években illetőleg 25, 26, 27 és 28-nak felel meg. E kis helyváltoztatás okozza, hogy szökő évben 2 vasárnap betű szerepel, egyik jan elejétől kezdve febr. 24-dikeig, a másik az év többi részében. Hogy mily vasárnap betű felel meg valamely évnek, vagy általán véve az év valamely napja mily betűvel bír, könnyű kiszámítani. E célra adjunk nekik számértékeket, legyen

$$\begin{array}{cccccccc} & a & b & c & d & e & f & g \\ & = & 1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 & 7 \end{array}$$

Kiszámítás végett az adott esztendőt 4-el elosztjuk, a hányadoshoz az adott évet hozzáadjuk, ez összeget 7-el elosztjuk, és a maradékot 8-ból kivonjuk; e kivonásból eredt maradék fogja a vasárnap betűt jelenteni. Kerestessék például a vasárnap betű 1879-dik évre lesz $\frac{1879}{4} = 469 \frac{3}{4}$; $\frac{469 + 1879}{7} = 335 \frac{1}{7}$;

$8 - 3 = 5$, 5-nek e felel meg; tehát 1879-diknek vasárnap betűje e. — A szökő éveknél az ekként főtallált betű az év nagyobb részére azaz febr. 25-től dec. 31-dikeig szolgál, januárja és februárja pedig

vetetik az ezt követő; péld. 1880-ban: $\frac{1880}{4} = 470$;

$$\frac{470 + 1880}{7} = \frac{2350}{7} = 335\frac{5}{7}; 8 - 5 = 3, 3 \text{ nak}$$

megfelel e és ez szolgál vasárnapi betű gyanánt febr. 24-dike után, előtte pedig az ezt követő d, úgy, hogy 1880-ban a vasárnapi betűk e és d. — Az év lefolyta alatt bármely napnak megfelelő betű föllelésére szolgál a következő rovat:

jan. 0 = 0 máj. 0 = 120 sept. 0 = 243

febr. 0 = 31 jun. 0 = 151 oct. 0 = 273

mart. 0 = 59 jul. 0 = 181 nov. 0 = 304

apr. 0 = 90 aug. 0 = 211 dec. 0 = 334

A tábla kulcsa ez: jan. 1-sejébe vágó éjfélig az évből eltelt 0 nap; febr. ugyanazon idejeig 31 nap, és így tovább, mely számok, mint látjuk, mutatják, hány nap telt el az évből bizonyos hónap kezdeteig. Ha már akarjuk tudni valamely napnak betűjét, az addig eltelt napok számát 7 el osztjuk, a maradék adandja a nap betűjét. Példaul kerestünk nov. 5-nek sz. Imre herceg napjának megfelelő betű, lesz $\frac{304 + 5}{7} = \frac{309}{7} = 44\frac{1}{7}$, a maradék 1, melynek

megfelel a, tehát nov. 5-dikének betűje a.

A harmadik rovat mutatja a hónapok napjainak számát; erre észrevétel nem szükséges; csupán szökö években febr. végére figyelem, mit már előadtunk.

A negyedik végre az Úrnak, és szenteknek állandó vagy is változatlan ünnepeit. A változó ünnepek, milyen septuagesima vasárnap, hamvazó szerda stb. a naptárt megelőző táblán adatnak 1869—1898-ig. E változó ünnepek mind a husvét ünneptől függenek, és mivel a husvét ünneptől már kikeresni naptár

nélkül is tudjuk, könnyű általa a többieket is föllelni; t. i. ha husvét előtti vasárnapot, mely Virágvasárnapnak nevezetik, elsőnek vesszük, ettől visszafelé számítva 9 vasárnapot, a 9-dik lesz septuagesima vasárnap, 9 hétben van 63 nap; ha tehát például husvét april 17-dikére esik, mint 1870-dikben, visszafelé számolunk 63 napot, lesz aprilban 16, martiusban 31 = 47; még hiányzik: 63—47 = 16; az év közönséges, tehát februárban 28 nap van, februárból tehát beszámítva visszajáról 16 napot, a nevezett septuagesima vasárnap esik február 13-dikára. Hamvazó szerda esik septuagesima vasárnaptól kezdve és ezt is beszámítva 18-dik napra, tehát ezen esetben mart. 2-dikára. Áldozó esütörtök husvét után 5-dik vasárnap hetében, az az husvét után 40-dik napra esik, mindkét ünnepet beszámítva: esvén tehát a husvét april 17-dikére e hó végeig van még 30—16 = 14 nap, melyekhez még 26-ot kell adni, hogy 40 jöjjen ki, lesz tehát Áldozó esütörtök május 26-dikán, ezt megelőzi a 3 keresztjáró nap. Husvét ünneptől 50-dik napra esik pünkösd, itt is mindkét végünnepet beszámítva: tehát april 17-dikétől 30-ig 14 nap májusból 31, lesz: 14 + 31 = 45 nap, ehhez még juniusból 5 nap, lesz 50; tehát pünkösd jun. 5-dikén. Végre Úrnappja könnyen kiszámítható husvét napjától: mert a melyik számú napra esik a husvét előtti nap, vagyis nagyszombat, épen azon számú napra esik két hónap múlva Úrnappja, ha tehát 1870-dikben husvét april 17-dikére esik, nagyszombat lesz april 16-dikán; Úrnappja június 16-dikán.

Egyéb kevesebb változó ünnepekről az illető hónapok végén állanak észrevételek.

A változó ünnepeket 1862-től

Úr. szől. utáni év.	Vasárn. betűk.	Arany szám.	Hold kulcsa.	Septuagesim. vasárn.	Hamvazó szerda
1869	C	8	XVII	Jan. 24.	Febr. 10.
1870	B	9	XXVIII	Febr. 13.	Mart. 2.
1871	A	10	IX	Febr. 5.	Febr. 22.
1872	G F	11	XX	Jan. 28.	Febr. 14.
1873	E	12	I	Febr. 9.	Febr. 26.
1874	D	13	XII	Febr. 1.	Febr. 18.
1875	C	14	XXIII	Jan. 24.	Febr. 10.
1876	B A	15	IV	Febr. 13.	Mart. 1.
1877	G	16	XV	Jan. 28.	Febr. 14.
1878	F	17	XXVI	Febr. 17.	Mart. 6.
1879	E	18	VII	Febr. 9.	Febr. 26.
1880	D C	19	XVIII	Jan. 25.	Febr. 11.
1881	B	1	*	Febr. 13.	Mart. 2.
1882	A	2	XI	Febr. 5.	Febr. 22.
1883	G	3	XXII	Jan. 21.	Febr. 7.
1884	F E	4	III	Febr. 10.	Febr. 27.
1885	D	5	XIV	Febr. 1.	Febr. 18.
1886	C	6	XXV	Febr. 21.	Mart. 10.
1887	B	7	VI	Febr. 6.	Febr. 23.
1888	A G	8	XVII	Jan. 29.	Febr. 15.
1889	F	9	XXVIII	Febr. 17.	Mart. 6.
1890	E	10	IX	Febr. 2.	Febr. 19.
1891	D	11	XX	Jan. 25.	Febr. 11.
1892	C B	12	I	Febr. 14.	Mart. 2.
1893	A	13	XII	Jan. 29.	Febr. 15.
1894	G	14	XXIII	Jan. 21.	Febr. 7.
1895	F	15	IV	Febr. 10.	Febr. 27.
1896	E D	16	XV	Febr. 2.	Febr. 19.
1897	C	17	XXVI	Febr. 14.	Mart. 4.
1898	B	18	VII	Febr. 6.	Febr. 23.

1898-ig mutató időtábla.

Husvét.	aldozó csütörtök.	Pünkösöd.	Úr napja.	Pünk. ut. vasárn.	Urjöv. első vasárnap.
Mart. 28.	Máj. 6.	Máj. 16.	Máj. 27.	27	Nov. 28.
Apr. 17.	Máj. 26.	Jun. 5.	Jun. 16.	24	Nov. 27.
Apr. 9.	Máj. 18.	Máj. 28.	Jun. 8.	26	Dec. 3.
Mart. 31.	Máj. 9.	Máj. 19.	Máj. 30.	27	Dec. 1.
Apr. 13.	Máj. 22.	Jun. 1.	Jun. 12.	25	Nov. 30.
Apr. 5.	Máj. 14.	Máj. 24.	Jun. 4.	26	Nov. 29.
Mart. 28.	Máj. 6.	Máj. 16.	Máj. 27.	27	Nov. 28.
Apr. 16.	Máj. 25.	Jun. 4.	Jun. 15.	25	Dec. 3.
Apr. 1.	Máj. 10.	Máj. 20.	Máj. 31.	27	Dec. 2.
Apr. 21.	Máj. 30.	Jun. 9.	Jun. 20.	24	Dec. 1.
Apr. 13.	Máj. 22.	Jun. 1.	Jun. 12.	25	Nov. 30.
Mart. 28.	Máj. 6.	Máj. 16.	Máj. 27.	27	Nov. 28.
Apr. 17.	Máj. 26.	Jun. 5.	Jun. 16.	21	Nov. 27.
Apr. 9.	Máj. 18.	Máj. 28.	Jun. 8.	26	Dec. 3.
Mart. 25.	Máj. 3.	Máj. 13.	Máj. 24.	27	Dec. 2.
Apr. 13.	Máj. 22.	Jun. 1.	Jun. 12.	25	Nov. 30.
Apr. 5.	Máj. 14.	Máj. 24.	Jun. 4.	26	Nov. 29.
Apr. 25.	Jun. 3.	Jun. 13.	Jun. 24.	23	Nov. 28.
Apr. 10.	Máj. 19.	Máj. 29.	Jun. 9.	25	Nov. 27.
Apr. 1.	Máj. 10.	Máj. 20.	Máj. 31.	27	Dec. 2.
Apr. 21.	Máj. 30.	Jun. 9.	Jun. 20.	24	Dec. 1.
Apr. 6.	Máj. 15.	Máj. 25.	Jun. 5.	26	Nov. 30.
Mart. 29.	Máj. 7.	Máj. 17.	Máj. 28.	27	Nov. 29.
Apr. 17.	Máj. 26.	Jun. 5.	Jun. 16.	24	Nov. 27.
Apr. 2.	Máj. 11.	Máj. 21.	Jun. 1.	27	Dec. 3.
Mart. 25.	Máj. 3.	Máj. 13.	Máj. 24.	28	Dec. 2.
Apr. 14.	Máj. 23.	Jun. 2.	Jun. 13.	25	Dec. 1.
Apr. 5.	Máj. 14.	Máj. 24.	Jun. 4.	26	Nov. 29.
Apr. 18.	Máj. 27.	Jun. 6.	Jun. 17.	24	Nov. 28.
Apr. 10.	Máj. 19.	Máj. 29.	Jun. 9.	25	Nov. 27.

I. Boldogasszony hó.

hold kulcs.	vasár. betű.	hónak napj.	
*	a	1	Kis Karácsony (Ujév). Fulgentius pk. 533 eszt.
XXIX	b	2	Makarius ap. 394.
XXVIII	c	3	Genováva sz. 512. Anterus p. v. 236.
XXVII	d	4	Titus pk. 98. Rigobert pk. hv. 740.
XXVI	e	5	Telesphor p. v. 154. Gerlach hv. 1170. Simeon Stilit. r. 460.
XXV	f	6	Vízkereszt (3 király napja). Gáspár, Menyhért, Boldizsár.
XXIV	g	7	Bálint pk. 440. Lucian v. 312. Nikétas pk. 3 század.
XXIII	a	8	Szörény ap. 482. Erhárd pk. 750. Apollinaris pk. v. 140 körül.
XXII	b	9	Julian és Basilissa vv. 300 kör. Péter pk. 387. kör.
XXI	c	10	Agatho p. hv. 682. Vilmos pk. 1209.
XX	d	11	Hygin p. v. 142. Salvius pk. 7. száz. Theodosius ap. r. 529.
XIX	e	12	Ernö pk. 1096. Satyr és Arkadius vv. 260. Tatiana v. 300 kör.
XVIII	f	13	Milanoi Veronika sz. 1497. Leontius pk. 4. száz.
XVII	g	14	Vidor (Hilarius) pk. ea. 368. Boldog (Felix) áld. hv. 256.
XVI	a	15	Pál első rem. 342. Mór ap. 584.
XV	b	16	Marcell p. v. 310. Honoratus pk. 429.
XIV	c	17	Antal ap. 856. Sulpitius pk. 614. Leonilla v. 2v3száz. b. CsákyKároly sz. Domonkos r. szerz. hv. 1337.
XIII	d	18	Péter római székének ünnepe 42. Piroksa sz. v. 275.

Január 31 nappal.

hold kulcs.	vasár. betű.	hónak napj.	
XII	e	19	Kanut dán király v. 1086. Marinus, Martha tt. vv. 270. Henrik pk. v.
XI	f	20	Fabian p. v. 250. Sebestyén v. 288. b. Özsélmagy. áld. asz. Pál remetéről nevezettség szerz. alap. 1270. k.
X	g	21	Ágnes sz. v. 304. Meinrad r. v. 863.
IX	a	22	Vince v. 304. Anastasius y. 828.
VIII	b	23	Mária elj. 15. sz. Alamiznás Ján. pk. 619. Pennaforti Raim. hv. 1275. Emerent. sz. 304. Ildeph. pk. 667.
VII	c	24	Timót pk. v. 97. Felicián pk. 254.
VI	d	25	Pál megtérése 34.
V	e	26	Polykarp pk. v. 166. Paula öz. v. 401.
IV	f	27	Aranyszájú sz. János pk. ea. 407. Margit sz. 1271.
III	g	28	Nagy Károly császár hv. 814. Cyrill pk. 444. Julian pk.
II	a	29	Salesi Ferenc pk. hv. 1622. Constantius pk. v. 180.
I	b	30	Martinusz. v. 3. száz. Adelg. sz. 684.
*	c	31	Nolaskői P. hv. 1256. Marc. öz. v. 410. Lud. 8. 1530. Jul. áld. hv. 390. k.

1. *Jegyzet.* Vízkereszt után 2-dik vasárnapon tartatik Jézus sz. nevének ünnepe. Septuagesima vasárnap eshetik Jan. 18-dikától Febr. 21-dikeig.

2. *Jegyzet.* Az állandó ünnepek sorában a. apostolt, áld. áldozárt, ap. apátot, apn. apátot, b. boldogot, bb. bűnbánót, ea. egyházatyát, hv. hitvallót, öz. özvegyet, p. pápát, pk. püspököt, r. remetét, r. al. szerzetes rendalapítót, sz. szüzet, tt. társakat, v. vértanút, ev. vértanukat jelent.

II. Bőjtelőhő.

hold kules.	vasár. betűl.	hónak napj.	
XXIX	d	1	Ignác pk. v. 107. Ephrém ea. 378. Brigida sz. 523. Amabilia sz. I. And m. k. unokája.
XXVIII	e	2	Gyertyászentelő Bol- dogasszony 492-től ünnep. Flosculus pk. 480 kör. Theodor- rik pk. 900 körül.
XXVII	f	3	Balázs pk. v. 316. Ansch. pk. 865.
XXVI	g	4	Korszini E. pk. 1373. Rembert pk. 888. körül.
XXV	a	5	Ágota sz. v. 251. Pál, János, Jakab vv. 1597. Adelheid sz. apn. 1015.
XXIV	b	6	Dorottya sz. v. 3 sz. Aman. pk. 675.
XXIII	c	7	Romuald ap. r. al 1027. Rich. k. 721.
XXII	e	8	Mathai János hv. r. al. 1213. Ju- ventius pk. 523.
XXI	d	8	Mathai János hv. r. al. 1213. Ju- ventius pk. 523.
XX	e	9	Apalin (Apollonia) sz. v. 249. Nice- phoras v. 260. Ansbert pk. 698.
XIX	f	10	Scholastica s. 513. Erlulf pk. 830. Pál magy. áld. v. és 90 tt. vv. 1243. k.
XVIII	g	11	Euphrosina sz. 5 száz. Theodóra császárnő 817. Adolf pk. 1222.
XVII	a	12	Eulália sz. v. 4 száz. Meletius pk. 381.
XVI	b	13	Agab látnok 58. Füska és Maura vv. 250. Rikci Katalin sz. 1589.
XV	c	14	Bálint áld. v. 270 k. Máró ap. 433.
XIV	d	15	Faustin és Jovita vv. 121. Agape sz. v. 273 kör. Georgia sz. 480 kör.
XIII	e	16	Juliána sz. v. 30 s. Onesimus hv. 1. szíz. Samu v. 308.

Február 28 nappal.

hold kules.	vasár betűl.	hónak napja	
XII	f	17	Theodúl és Julián vv. 449. Ever- mod pk. 1178.
XI	g	18	Simon pk. v. 106. Flavián pk. 449. Helladius pk. 632.
X	a	19	Placentiai Konr. hv. 1351. Gabín. áld. v. 296. Auxibius pk. 103. k.
IX	b	20	Eucherius pk. 743.
VIII	c	21	Eleonóra sz. 1292. Severián pk. v. 453.
VII	d	22	Péter antiochiai széke 354-től ünnepeltetik.
VI	e	23	Kortonai Marg. bb. 1297. Rómá- na sz. 324. Damiani Péter pk. 1072. b. János sz. Ferencren- dének első tartományi elöljáró- ja magy. országban 1240 ut.
V	f	24	Mátyás a. 80k. Edilbert kir. 616.
IV	g	25	Valburga sz. apn 779. Tharasius pk. 806. Caesarius hv. 1222 k.
III	a	26	Sándor pk. 326. Porphir. pk. 420. Nestor pk. v. 250 Victor áld. 6. v. 7. száz.
II	b	27	Leander pk 596.
I	c	28	Roman ap. r. al. 460. Proterius v. 457.

Szökő évben Bőjtelő havához egy nap adatik, ilyenkor 29 napot foglal magában. Ily évben sz. Mátyás napja febr. 25-ére esik, a vasárnapi betű pedig előtte valóra változik, ha t. i. b volt a-ra. Hamvazószerda eshetik febr. 4-iktől mart. 10-dikéig. böjt I. vasárnap után szerdán, pénteken és szombaton kántorböjt. Az így eltorzított szó a latin quattuor tempora (négy idő) elnevezésétől származott.

III. Böjtmáshó.

hold kules	vasár. betű.	hónak napja	
*	d	1.	Albín pk. 549. Suitbert pk. 717.
XXIX	e	2	Simplicius p. 483.
XXVIII	f	3	Kinga (Kunigunde) sz. császárné 1040. Marin és Aster. vv. 160 k.
XXVII	g	4	Kázmér hv. 1483. Lúcius pv. 255.
XXVI	a	5	Adorján v. Diocletian alatt. Phocas v. 303.
XXV	b	6	Fridrik hv. 1068 Fridolin ap. 540. Coletta sz. 1447. Ágnes sz. 1282. Örszébet sz. 1285 kör.
XXIV	c	7	Aquinoi Tamás ea. 1274. Felicitas és Perpetua vv. 203.
XXIII	d	8	Istenei Ján. hv. r. al. 1550. Felix pk. 646. Viterboi Rózsa sz. 1261.
XXII	e	9	Franciska öz. 1440. Cyrill hv. 872. Methodius hv. 881. Pacian pk. 400 kör.
XXI	f	10	Sebastei 40 tt. vv. 316. Caius és Sándor vv. 170 kör.
XX	g	11	Heraclius v. Valerian és Galér idejében. Constantin ap. v. 6 száz. Sophron. pk. 639.
XIX	a	12	Nagy Gergely p. ea. 604 Theophaeus ap. 818.
XVIII	b	13	Euphrasia sz. 410. Nicephorus pk. 828.
XVII	c	14	Mathild császárnő 968.
XVI	d	15	Longin v. I. száz. Zakar. p. 752.
XV	e	16	Heribert pk. 1022 Ábrahám r. 360. Eusebia apn. 660.
XIV	f	17	Gertrud sz. apn. 659. Patrik pk. 464. Agricola pk. 580.

Martius 31 nappal.

hold kules.	vasár. betű.	hónak napja	
XIII	g	18	Eduard angol király 979. Jerusa- salemi Cyrill pk. ea. 386.
XII	a	19	József b. sz. Mária jegyese.
XI	b	20	Jóakim b. sz. Mária atya. b. Csá- ki Móric sz. Domonkos rendi szerzetes 1136.
X	c	21	Benedek ap. r. al. 543.
IX	d	22	Bazil v. 362. Lea öz. 38 l. Kata- lin sz. 1381.
VIII	e	23	Aquilla, Pelagia, Victorián és tt. vv. 478. Otto pk. 1139.
VII	f	24	Gábor főangyal. Romulus, Epig- menius vv. 300. kör.
VI	g	25	G y ü m ö l c s ö l t ő B o l d o g - a s s z. Hermeland ap. 715.
V	a	26	Ludger pk. 809. Manó (Emma- nel) v.
IV	b	27	Rupert pk. 718.
III	c	28	Guntrám király 593. Sixtus p. 440. Priscus Malchus és Sán- dor vv. 260.
II	d	29	Mechtildis sz. apn. 1300 kör. Eus- tásius ap. 628. János r. 600.
I	e	30	Kvirin v. 130. Angelica öz. 1309
*	f	31	Benjamin v. 424. Guido ap. 1046. Cornelia v. Balbina sz. 2 száz

Virágvasárnap előtti pénteken tartatik a bold.
szűz Mária 7 fájalmának emlékezete.
Husvét eshetik Mart. 22-étől Apríl 25-keig.

IV. Szent Györgyhó.

hold kules	vasár. bettl.	hónak napja	
XXIX	g	1	Húgo pk. 1134, Gilbert pk.1240.
XXVIII	a	2	Paulai Ferenc r. al. 15. 8.
XXVII	b	3	Richard pk.1253, Agape és Chionia sz. vv. 304.
XXVI	c	4	Szidor (Izidor) pk.ea.636. Thean r. 400 kör.
XXV	d	5	Ferreri Vince hv. 1455. Iréne sz. v. 304.
XXIV	e	6	Szelestyén p. 432. Sixtus p. v. 117. Prudentius pk. 861.
XXIII	f	7	Herman-József áld.hv.1236. Hegesipp. 180 kör. Afraates r. 4. száz.
XXII	g	8	Dénes pk. 96. Walter ap. 1099.
XXI	a	9	Dömötör v és tt. Maximilián cs. alatt. Prochorus v. 40. kör. Waltrudis apn.686. Egyiptomi Mária bb. 5. száz.
XX	b	10	Ezekhiel látnok. 582Kr.e. Apollónius v.300kör. Fulbertpk.1029.
XIX	c	11	Leo p. ea. 461. Izsák r. 550 kör.
XVIII	d	12	Gyula (Julius) p. 352.
XVII	e	13	Justin v.167. Hermenegildv. 585.
XVI	f	14	Tiborc, Valér és Maximus vv.229.
XV	g	15	Anasztasia v. 63 kör. Maximus és Olympias vv.250. Paternus pk. 565 kör. Lidvina sz. 1433.
XIV	a	16	Gonzali Péter áld.1246. Turibius pk. 1606. Kallist v. 3 száz. EUGRATIA sz. v. 304.
XIII	b	17	Anicét p. v. 168. Eberhard ap. 1179. Rudolf v. 1287.

Április 30 nappal.

hold kules.	vasár. bettl.	hónak napja	
XI	c	18	Eleuther pk. v. 130 kör. Apollónius v. 185. Amideus hv.13 sz.
X	d	19	Geréb ap. 475. Werner v. 1237. Emma özv. 1040.
IX	e	20	Theotymus pk. 407 kör. Victor v. 300 kör. Oda sz.1158. Wiso pk. 812 kör.
VIII	f	21	Anselm pk. 1109.
VII	g	22	Szótér p. v. 177. Caius p. v. 296. Robert ap.1110. István v.1334. Opportuna sz. 770 b. István sz. Ferencrendi szerzet. 1334 k.
VI	a	23	Béla (Adalbert) pk. v. 997.
V	b	24	György v. 303. Sigmaringi Fidélv. 1622.
IV	c	25	Márk evang. 68. Ermin pk. 737.
III	d	26	Kilit p. 91. Marcellin p. v. 304.
II	e	27	Peregrin hv. 1345. Anastasius p. 402. Zita sz. 1272.
I	f	28	Vitályos és Valéria vv. 62. Didymus és Theodora vv.304.
*	g	29	Péter v. 1252. Antonia sz. v.260.
XXIX	a	30	Szienai Katalin sz. 1380. Maximus, Jakab, Marián vv. 259. Eutropius pk. v. 308 kör.

Áldozóesüstörtők eshetik Április 30-kától Junius 3-dikaig.

V. Pünkösöd.

hold kules.	vasár. betű.	hónak napja	
XXVIII	b	1	Fülöp és Jakab aa. 62. Patientia v. Decius cs. idejében.
XXVII	c	2	Athanas pk. ea. 373. Zsigmond burg. kir. 524.
XXVI	d	3	Kereszt föltalálása. 326. Antonia sz. v. 238kőr. Juvenális ap. 377. Sándor p. 119. Örzséb. sz. 1333. b. Vítus sz. Agoston rendi szerzetes magy. hv. 1300 kőr.
XXV	e	4	Flórián v. Diocletian csász. id. Monika özv. 387.
XXIV	f	5	Gotthard pk. 1039. V. Pius p. 1572. Angelus v. 1225.
XXIII	g	6	János olajbani főzése. 95.
XXII	a	7	Szaniszló pk. 1079. Gizela magy. királynő 1095.
XXI	b	8	Mih. főangyal megjelenése. Beatus v. 5. sz. Desideratus pk. 550.
XX	c	9	Nazianzi Gergely pk. ea. 391.
XIX	d	10	Antonín pk. 1459 Gordian, Epimach. vv. 362.
XVIII	e	11	Mamert pk. 477. Beatrix szűz.
XVII	f	12	Pongrac v. 394. Nereus, Achilleus, Flavia, Domitilla vv. 300.
XVI	g	13	Servác pk. 384. Múcius á. v. 300 k.
XV	a	14	Bonifác v. 307. Pachomius ap. 384.
XIV	b	15	Zsófia v. Hadrian cs. id. Szipor (Izidor) hv. 1170. János v. 1234. kör. b. János sz. Ferenc rendi szerzetes magy. v. 1243.
XIII	c	16	Nepomuki János v. 1383. Peregryn pk. 304.

Május 31 nappal.

hold kules.	vasár. betű.	hónak napja	
XII	d	17	Baylon Paskal hv. 1592. Ubald pk. 1160.
XI	e	18	Venanc és Félix vv. 250. Theodotus v. 303. Erich király 1151.
X	f	19	Szelestyén Péter p. 1296. Pudentiana sz. v. 159.
IX	g	20	Szienai Bernát pk. 1444. Ívó pk. hv. 303.
VIII	a	21	Damaskusi János hv. 780. kőr. Hospitius r. 681.
VII	b	22	Júlia sz. v. 450. Ilona, Castus és Aemilius vv. 150.
VI	c	23	Dezsér (Desiderius) pk. v. 612.
V	d	24	Janka (Johanna) özv. 1. száz. Lerrinszi Vince áld. 450.
IV	e	25	VII. Gergely p. 1085. Orb. p. v. 230.
III	f	26	Néri Fülöp r. al. 1595. Agoston pk. 604. Eleuther p. v.
II	g	27	Pazzi Mária Magdolna sz. 1607. János p. v. 526. Béda áld. 735.
I	a	28	Pachomius ap. 348. Germán pk. 576. Vilmos ap. hv. 812. Ceraunus v. 500.
*	b	29	Izák hv. 9 száz. Maximin pk. 349. Sisinnius és Martyrius vv. 397.
XXIX	c	30	Ferdinand király 1252. Félix p. v. 274. Sz. István jobbjának megtalálása. 1083.
XXVIII	d	31	Petronilla sz. Iszáz. Cantius, Cantian. vv. 304. Piligrim pk. 10 sz.

Pünkösöd ünnepe eshetik máj. 10-étől jun. 13-káig.
Pünkösöd előtti szomb. böjt; hetében szerd., pént. szomb. kánt.

VI. Szent Ivánhó.

hold kulcs	vasár. betű.	hónak napja	
XXVII	e	1	Justinus v.167 kör.Pamphilus v. 309.
XXVI	f	2	Erasmus p.v.303.Blandína v.177.
XXV	g	3	Klotild öz.v.fr.királynő 545. Caecilus áld. 211. kör.
XXIV	a	4	Kvirin pk. v.304. Karacciolo Ferenchv.1608. Optatus pk.384.
XXIII	b	5	Bonifác pk 775. Illidius pk. 385.
XXII	c	6	Norbert pk.r. al. 1134. Claudius pk. 693. Artemius, Candida és Paulína vv. 60 kör.
XX	d	7	Robert ap. 1139.
XIX	e	8	Medard pk.545. Klodulf pk.696.
XVIII	f	9	Primus és Felician vv. 286.
XVII	g	10	Margit skót királynő. 1093.
XVI	a	11	Barnabás a. 70.
XV	b	12	Fakundoi János áld. hv. 1479. Onuphrius r. 400. Basilides és tt. vv. 309.
XIV	c	13	Paduai Antal hv. 1231. Tobiás 620. K. e. Aquilína sz. v. 305. kör. Triphilius pk. 370.
XIII	d	14	Vazul (Basilius) pk. ea. 379.
XII	e	15	Vitus, Modestus és Crescentia vv. Diolectián es. id. Landelin a. 686.
XI	f	16	Bennopk.1106. Aurátus és Justina vv. 451 k.Regisi Fer.hv.1640.
X	g	17	Rainer hv. 1160. Adolf pk. hv. 1222. Avitus ap. 530.
IX	a	18	Márk és Marcellian vv. 286. Marína sz. 1318.

Junius 30 nappal.

Hold kulcs.	vasár. betű.	hónak napja.	
VIII	b	19	Falkonerii Juliána sz. 1340. Gyárfás, Protáz vv. 80 kör. Deodat. ap. 679.
VII	c	20	Szilv. p.v.538. Florentia sz. 600k.
VI	d	21	Alaj. hv.1591.Demetria sz.v.362.
V	e	22	Paulin pk.431.Albánv.303.Achatius v. 130 kör.
IV	f	23	Ediltruda sz. apn. 679. Sidonia.
III	g	24	KeresztelőJán.születése 6hónappal K. e. Agoard és Agilbert vv. 400. kör.Simplicius pk. 4 száz. ap. 1142.
II	a	25	Prosper pk. v. 5 száz. Gvilelm. ap. 1142.
I	b	26	János és Pál vv. 362. Raingardis öz.v. 1135.
*	c	27	László magyar kir. 1095. Crescens pk. v. 163 kör. b. Imre sz. Domonkos rendi magyar szerzetes hv. 1221 kör.
XXIX	d	28	† Leo p. 684. Jerne (Irenaeus) pk. ea. 20?.
XXVIII	e	29	Péter és Pál aa. 66. Salome és Judith 800 kör.
XXVII	f	30	Pál emlékezete.Martialis v.250 k.

Úrnappja eshetik máj. 21-től jun. 24-koig.

A † jel parancsolt bűjti napot jelent, mely azonban a nagy bűjti és kántor napokhoz, minthogy ezek évenként változnak, nem tetethetett oda.

VII. Szent Jakabhó.

hold kules.	vasár. bett.	hónak napja	
XXVI	g	1	Theodorik ap. 250. Tibold r. 1066. Rumold pk. v. 755.
XXV	a	2	Sarlós Boldogasszony. Processus és Martinianus vv. 65.
XXIV	b	3	Heliodór pk. 4 száz. Bertram pk. 623. Eulog v. 859.
XXIII	c	4	Udalrik pk. 973. Berta apn. 725. Vilmos ap. 1203. Domitius v. 363.
XXII	d	5	Cyrilla v. 300.
XXI	e	6	Izaias látnok. 625 kör. K.e. Pallá- dius hv. 450. Goar r. 575.
XX	f	7	Vilibald pk. 791. Pulcheria 453. Pantaenus hv. 212. kör.
XIX	g	8	Örzsébet port királynő 1336. Ki- lián pk. v. 689.
XVIII	a	9	Cyrrill p.v. 200. Agilolf pk. v. 715k. Anatoliasz. 250 Everildasz. 7sz.
XVII	b	10	Amalia sz. 7 sz. Rufina sz. v. 257. Felicitas 7 fiával vv. 150 kör.
XVI	c	11	I. Pius p. v. 155. Eleonóra sz. 1727. Nisibei Jakab p. hv. 350.
XV	d	12	Gualberti János ap. 1073. Nábör és Félix vv. 304 kör.
XIV	e	13	Margit magy. sz. 1270. Anaclet p. v. 110. Jenő pk. v. 505.
XIII	f	14	Bonaventura pk. kardin. ea. 1274. Cyrus pk. 4 száz.
XII	g	15	Apost. oszlás. II. Henrik cs. 1024.
XI	a	16	Karmelhegyi Boldogasz. 11 sz. elej. ün. Raineldisz sz. v. 680.
X	b	17	Elek hv. 5 száz. IV. Leo p. 855. Marcellína sz. v. 400 kör.

Julius 31 nappal.

hold kules.	vasár. bett.	hónak napja	
IX	c	18	Lelli Kamill r. al. 1614. Sympho- rosa 7 fiával vv. 120kör. Arnold pk. 800. Fridrik pk. 838.
VIII	d	19	Paulai Vince r. al. 1660. Sára. 1855. Kr. el.
VII	e	20	Makrina sz. 379. Illés látnok 895. Kr. e. Jeromos hv. r. al. 1537. Aurél pk. 423.
VI	f	21	Dániel látnok. Cyrus uralk. vége felé, 533 kör. Kr. e. Victor v. 302. Praxedis sz. 2 sz. Arbo- gast pk. 678.
V	g	22	Mária Magdolna bb. Kriszt id. Cyrill pk. 200 kör.
IV	a	23	Apollináris pk. 1 száz. Libor pk. v. 397 kör.
III	b	24	Krisztína sz. v. 300 kör. Kinga m. sz. 1292. Román és Dáv. vv. 1010.
II	c	25	Jakab (sz id.) a. 44. Kristóf v. 250.
I	d	26	Anna a bold. sz. Mária anyja.
#	e	27	Pantaleon v. 303. Natália v. 852. Zorárd András r. sz. István ki- rály id. és tanítványa Benedek r. v. b. Elek sz. Ferenc rendi szerzetes. 1465 kör.
XXIX	f	23	Nazárés Celsus vv. 68. Incep. v. 414 Vict. p. v. 202. Samson pk. 554.
XXVIII	g	29	Mártha sz. 70. Félix, Simplicius, Faustínus és Beatrix. vv. 303.
XXVII	a	30	Abdon és Szennen vv. 250. Ju- litta v. 303.
XXVI	b	31	Loyolai gr. r. al. 1556. Ilon. v. 1160.

VIII. Kisasszonyhó.

hold kules.	vasár. betű.	hónak napja	
XXV XXIV XXIII	c	1	Vasas sz. Péter Makhabousi 7 testvér anyjokkal vv. 3840. Vil ter.
	d	2	István p. v. 256. Ligóri Alfons r. al. 1787. Portiuncula emlékezete 1238.
XXII	e	3	István első v. ereklyéinek föltalálása 425.
XXI	f	4	Domonkos r. al. 1221. Euphronius pk. 573.
XX	g	5	Havi Boldogasszony 16. századtól ünnep. Oszvald kir. v. 642.
XIX	a	6	Urunkszülváltozása. 5v. 6száz. tól ünnep. Justus és Pastor vv. 309.
XVIII	b	7	Kajet r. al. 1347. Donát pk. v. 361.
XVII	c	8	Cyrjék, Larg. és Smaragd vv. 303. Hormisdas v. Memmiasz. v. 303.
XVI	d	9	Emid pk. v. a 4 száz. elején. Román v. 258.
XV	e	10	Lőrinc v. 258. Philuména sz. v. 300 kör.
XIV	f	11	Tiborc v. 286. Zsuzsan. sz. v. 295.
XIII	g	12	Klára sz. apn. 1252 Hilaria v. 304.
XII	a	13	Ipoly és Concordia vv. 253. Kassian v. 4 száz.
XI	b	14	† Özsib. v. 290. Angelica vagy Angela sz. 1540.
X	c	15	Nagy Boldogasszony 5 száz. ünnep. Alipius pk. 430 kör. Napoleon v. 303.
IX	d	16	Rókus pk. hv. 1327. Jác. hv. 1257.
VIII	e	17	Liberatus ap. v. 483. Benedicta apn. 10. száz.

Augusztus 31 nappal.

hold kules.	vasár. betű.	hónak napja	
VII	f	18	Ilona császárnő 328. Agapit v. 274 kör.
VI	g	19	Lajos pk. 1297. Thekla és Agapit vv. 324.
V	a	20	István magy. kir. hv. 1038. Philibert ap. 684.
IV	b	21	Bernát ap. ea. 1153. Johanna Francisca r. al. 1641.
III	c	22	Arnulf pk. 641. Thimoth. Hippolit és Symphorián vv. 178. Anthúsa v. 261 kör.
II	d	23	Benici Fülöp áld. 1285. Theonilla v. 300 kör.
I	e	24	Bertalan a. 71.
*	f	25	Lajos fr. király hv. 1270. Ebba apn. 685.
XXIX	g	26	Sámuel látnok Zephyrim p. v. 218. Genesis v. 300 kör.
XXVIII	a	27	Kalazanti sz. József kegyes r. al. 1648. Caesarius pk. 542.
XXVII	b	28	Ágost. pk. ea. 436. Hermes v. 132.
XXVI	c	29	Keresztelő sz. János fejelete 32. Szabina v. 2 száz.
XXV	d	30	Limani Rózsa sz. 1617. Felix és Adauctus vv. 303.
XXIV	e	31	Rajmond hv. 1240. Paulín pk. 4 sz. Izabella. sz. 1270.

IX. Szent Mihályhó.

hold kules.	vasár bettl.	hónak napja	
XXIII	f	1	Egyed ap.700 k. Veróna sz.300k.
XXII	g	2	István magy. kir.(2-or.) 1038.
XXI	a	3	Mansuet pk. 360. Szerapia sz. v. 2 száz. Agilulf 675 kör.
XX	b	4	Rozália sz. 1160. Ida özv. 850 k. Mózes 1480 Kr. e.
XIX	c	5	Justiniani Lőrincsv. 455. Victo- rín pk. v. 250 kör.
XVIII	d	6	Zakhariás látnok Kr. sz. e. köz- vetl. Magnus ap.666. Donatián és Laetus vv. 5 száz.
XVII	e	7	Regina sz.251. Klodoald áld.561 kőrül.
XVI	f	8	Kisasszony napja 8 sz. ünnep. Adorján v.560. Korbin. pk.730.
XV	g	9	Gorgon és Dorotheus vv. 303. Oszmanna sz. 600 kör. Adumai pk. 670.
XIV	a	10	Tolentinoi Miklós hv. 1308.
XIII	b	11	Prot.és Jácin tv.257. Paphnutius pk.4 sz. Pulcheria császné453.
XII	c	12	Tobias a babyloni fogság id. Guido hv. 1012.
XI	d	13	Amatus pk.690. Eulogius pk.608.
X	e	14	Kereszt fölmagasztaltatása 629. ünnep. Maternus pk.340. Noth- burga sz. v. 1313.
IX	f	15	Nikomed v. Domitius cs. id. Eu- tropia özv. 5 száz.
VIII	g	16	Cornél és Cyprián vv. 258. Eu- phémia, Lucia és Geminian vv. 307. Ludmilla sz. 927.

Szeptember 30 nappal.

hold kules.	vasár. bettl.	hónak napj.	
VII	a	17	Sz. Ferenc sebhelye. Lambert pk. 708. Hildegard sz. apn. 1179.
VI	b	18	Kuperti József hv. 1663. Richar- dis császárnő 803.
V	c	19	Január és tt. vv. 305. Constan- tín v. 1 száz.
IV	d	20	Eustach pk.v. Hadrián cs. id. Zsu- szanna sz. v. 362. Lancello (v. László) magy. sz. Ferencrendi szerzetes 1445 kör.
III	e	21	Máté a. 1. száz. 60. után. Iphige- nia sz. 1. száz. Maura sz. 850.
II	f	22	Móric és tt. vv. 286. Villanovai Tamás hv. 1555.
I	g	23	Linus p. v. 70k. Thekla sz. 1száz.
*	a	24	Gallértpk. v. 1047. Buld pk. v. 1017
XXIX	b	25	Kleophás Jézus tanítv. 40 Paci- ficus pk. 1721. Firmín pk. v. 287. Farkas pk. 542. Beszt. pk. 1047.
XXVIII	c	26	Cyprián és Justina vv. 304. Ni- lus ap. 1005.
XXVII	d	27	Kozma és Demjén vv. 303; kör. Adulphusv. Hiltrudis sz. 800. k.
XXVI	e	28	Vencel cseh herceg; v. 938. Sa- lamon kir. r. bb. 1077 kör.
XXV	f	29	Mihály főangyal. 3 száz. ünnep. Ludvín pk. 713.
XXIV	f	29	
XXIII	g	30	Jeromos áld. hv. ea. 420. Zsófia özv. 2 száz.

Mária nevenapja ünnepeltetik kisasszony utáni vasárnapon.
— Szeptember 14-dike után eső szerdán, pénteken és szomba-
ton pedig kánborbójt tartatik.

X. Mindszenthé.

hold kulcs.	vasár bettl.	hónak napja	
XXII	a	1	Remig pk. 533. Bávo r. 650 kör.
XXI	b	2	Leodegar pk. 678. Theopil (Gottlieb) pk. 730.
XX	c	3	Kandid v. 400 kör. Eswald v. 695. Gilbert ap. 1152.
XIX	d	4	Assisi Fer. sz. fer. r. al. ja 1226 Quintín v. 550 kör. Amirea sz. 666. Petronius pk. 450 kör.
XVIII	e	5	Placidus ap. és tt. vv. 541. Galla 3zv. 550 kör.
XVII	f	6	Bruno kath. r. al. 1101.
XVI	g	7	Justina sz. v. 304 kör. Márk. p. 336. August. hv. 560. Sergius, Bacchus és tt. vv. 60 kör.
XV	a	8	Birgitta 3zv. 1373. Thais bb. 350 kör. Demeter v. 238 kör.
XIV	b	9	Areopagi Dénes, Rusticus és Eleuther vv. 272. Publia 4 száz. Guntér r. 11. száz.
XIII	c	10	Borgiai Ferenc hv. 1572. Gereon és tt. vv. 235.
XII	d	11	Burghard pk. 1066. Gummár hv. 774. Philomilla 1 száz.
XI	e	12	Miks. pk. v. 284k. Walfried pk. 709.
X	f	13	Eduard angol kir. 1066. Kálmán v. 1012. Gerald hv. 909. Sympertus, hv. 809.
IX	g	14	Kallistp. v. 222. Burchard pk. 752.
VIII	a	15	Teréz sz. r. al. 1582. Bertrand pk. 1123.
VII	b	16	Gál ap. 640.
VI	c	17	Hedv. hgn 3zv. 1243. Her. pk. 2sz.

October 31 nappal.

hold kulcs.	vasár. bettl.	hónak napj.	
V	d	18	Lukács ev. 1. száz. 80 kör. Gryphon pk. 250.
IV	e	19	Alkantarái Péter hv. 1562.
III	f	20	Vendel ap. 617. Kantii János hv. 1473. Friedeswida sz. 800 kör.
II	g	21	Hilarion ap. 371. Orsolya és tt. vv. 383.
I	a	22	Kordula sz. v. 383. Wendelnap. 1015. Nunilla s Alódia vv. 351.
*	b	23	Kapisztrán János áld. hv. 1456. Theodorét v. 362. Ignác pk. 778. Szörény. hv. 390 kör.
XXIX	c	24	Ráfael főangyal. Proclus pk. 447. Evergistus pk. 418.
XXVIII	d	25	Chrysan és Dária vv. 237. Gaudentius pk. 420. Crispin és Crispianus vv. 284 kör.
XXVII	e	26	Evarist p. v. 112. Dömötör v. Maximian cs. id. Bereward. hv. 1021.
XXVI	f	27	Sabinasz. Daciánspany. orsz. h. id. Frumentius pk. 4száz Florentín, Capitólina és Erotheis vv. 303k.
XXV	g	28	Simon és Judás aa. Cyrilla sz. v. 54 kör. Anastasia sz. 260. Gál magy. áld. hv. 1340 kör.
XXIV	a	29	Nárcisz pk. 2 száz. Ermelinda sz. 550 kör.
XXIII	b	30	Marcell v. 293. Alfons hv. 1617. Lucanus v. 5. száz.
XXII	c	31	Farkas pk. 994. Stachis hv. 1száz.

E hónap első vasárnapján tartatk a sz. olvasónnepe a hold. szűz Mária tiszteletére.

XI. Szent-Andráshó.

hold kules	vasár. betű.	hónak napja	
XXI	d	1	Mindszentnapja. Amábilis áld. hv. 500 kör.
XX	e	2	Halottak emléke, Tóbiás v. 323. Victorin pk 304 kör.
XIX	f	3	Hubert pk. 727. Ida 1230. Malak- hiás pk. 1148. Szilvia 6 száz.
XVIII	g	4	Borromaei Károly pk. hv. 1534. Vitalis és Agricola vv. 304 kör.
XVII	a	5	Imremagy. hg. hv. 1031. Zakhari- ás és Erzséb. Berthilla apn. 692.
XVI	b	6	Lénárd ap. hv. 559.
XV	c	7	Engelbarth pk. v. 1225. Willi- brord hv. 739.
XIV	d	8	Godfried pk. 1115. Willehad pk. 800. Coronatus v. 290 kör.
XIII	e	9	Tódor (Tivadar) v. 306.
XII	f	10	Avellíni András hv. 1608. Nym- pha sz. 250.
XI	g	11	Márton pk. 397. Mennas v. 304.
X	a	12	Márton p. v. 655. Kunibert hv. 663. Livinus hv. 659. Astrik pk. sz. István id.
IX	b	13	Kosztka Szaniszló hv. 1568. Di- dacus hv. 1463.
VIII	c	14	Szerapion v. 253. Sidonius ap. 659.
VII	d	15	Lipót hv. 1136. Gertrud v. 1333.
VI	e	16	Ödön (Edmund) pk. 1212. Ottmár ap. 759.
V	f	17	Csodaték. Gorgely pk. 270. Anián hv. 453. Victória sz. 305.
IV	g	18	Odo ap. 942. Ödön p. v. 1242. Hilda apn. 680. Maximus pk. hv. 460.

November 30 nappal.

hold kules.	vasár. betű.	hónak napja	
III	a	19	Órszébet magy. özv. 1231. Pontia- nus v. 235.
II	b	20	Valoisi Bódog hv. 1212. Korbini- án pk. 730.
I	c	21	Boldogasszony bemutatása. Albert v. 1200. Gelasius pk. 416. Kolumbán ap. 615.
*	d	22	Cicelle sz. 178 kör. Philémon és Appia vv. 63.
XXIX	e	23	Kelemen p. v. 102 kör. Lucretia sz. v. 306 kör. Felicitas v. 160.
XXVIII	f	24	Keresztről nevezett János hv. 1591. Flora sz. v. 851. Chryso- gon v. 304 kör.
XXVII	g	25	Katalin sz. v. 307 kör.
XXVI	a	26	Konrád pk. 974. Zorand, Bellinus Maximus hv. 460. Alexandriai Péter 312 kör. b. Vác r. sz. László kir. id.
XXV}	b	27	Virgilius pk. 780. Archarius hv. 639. Barlaam v. 4 száz. el.
XXIV}	c	28	Szosthenes sz. Pál tanítványa. Márk, Jakab hv. 1479.
XXIII	d	29	Saturnin pk. v. 257.
XXII	e	30	András a. 63. Narses v. 310 kör.

E hó 2-dikára kitűzött halottak emléke, ha va-
sárnapra esnék, a következő hétfőn ünnepeltetik.
Advent v. urjöveti első vasárnap eshetik nov.
27-étől dec. 3-kaig.

XII. Karácsonyhó.

hold kulcs.	vasár. bettl.	hónak napja	
XX	f	1	Eligius pk. 659. Candida v. 1 száz. Aurél és Natalia vv. 852.
XIX	g	2	Bibiána sz. v. 363. Evasius pk. 270 k. Aranka v. Valerian cs. id.
XVIII	a	3	Xavéri Ferenc hv. 1552. Attala apn. 741.
XVII	b	4	Borbála sz. v. 240 kör. b. Mór pk. hv. sz. István király id.
XVI	c	5	Chrysolog (arany beszédű) Péter pk. ea. 450. Sabbas ap. 352.
XV	d	6	Miklós pk. 327 kör. Dionysia, Da- tia, Leontia vv. 5 száz. b. Lu- kács magy. pk. 1178 kör.
XIV	e	7	Ambrus pk. ea. 397.
XIII	f	8	Boldogasszony szepilöte- len fogantatása. 12. száz.-tól ünnepe. Romarius ap. 653 kör. b. Buzád magy. sz. Domonkos ren- di szerzetes 1243.
XII	g	9	Leokádia sz. v. 304 k. Gorgón. 360.
XI	a	10	Melchiades p. v. 314. Eulalia sz. v. 304.
X	b	11	Damasus p. 384. Thrason v. 230.
IX	c	12	Synesius v. 275 kör. Dionysia v. Ammonaria v. 251 kör.
VIII	d	13	Luca sz. 304 kör. Otilia sz. 720. Jódek áld. 668 kör.
VII	e	14	Nikáz pk. 451. Spiridion pk. 348. Eutropia sz. v. 5 száz.
VI	f	15	Irén pk. 202. Christina v. 4 száz. Matfius ap. 520.
V	g	16	Ózséb (Eusebius) pk. v. 370.

December 31 nappal.

hold kulcs.	vasár. bettl.	hónak napja	
IV	a	17	Lázár Kr. id. Sturmus ap. 779. Begga apn. 698.
III	b	18	Gratián pk. 3sz. Wunibaldap. 760.
II	c	19	Nemesius v. 250. Timoth. sMaura.
I	d	20	Etelka (Adelheid) császárn. 999. Theophil és Philogonius v. 323.
*	e	21	Tamás a. 50. Themistokl. v. 205 k.
XXIX	f	22	Flavián v. 363 kör. Chaeremon v. 251 kör.
XXVIII	g	23	Viktória. sz. v. 253. Servul. hv. 390.
XXVII	a	24	†Ádám és Éva. Irmina és Adéla sz. 699 és 740. Venerandus pk. 423.
XXVI	b	25	Nagy Karácsony. Anastasia v. 305 kör. Eugenia sz. v. 258.
XXV	c	26	István első vértanu 36.
XXIV	d	27	János ev. 104. Niceratis sz. 400 k.
XXIII	e	28	Apró szent. Domna. Agape, Thoe- phila vv. 305 kör.
XXII	f	29	Tamás pk. v. 1170.
XXI	g	30	Dávid kir. és látnok 3000 Vil. ter. Rainer hv. 1589. Anysius hv. 404. kör. Sabín v. 290. b. Sebes- tyén magy. pk. 1036.
XX	a	31	Silvester p. 338. Melánia özv. 439.

Úrjövét első vasárnapja és Karácsony közt eső minden szerdán és pénteken bõjt; azonkívül december 13-dika utáni szerdán, pénteken és szombaton kántorbõjt.



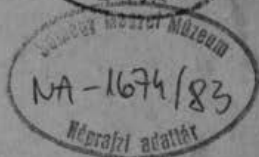
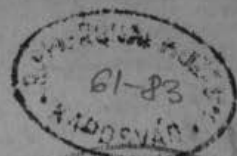
Dicséritek Istent az ő szenteiben.

150. Zsolt. 1. v.

Elmélkedjétek az ő tanulságos hitőkről és épületes halálukról, követvén őket a hitben.

Sz. Pál zsid. 13, 7.

A GYÓGYFŰ GŐZÖLŐ :: KÉSZÜLÉKRŐL.



Dr. FLÓRIS ÁRON FŐV.
ORVOS ÖSSZES MŰVEI
NYOMÁN IRTA:

KISS JÓZSEF

Ára 2 K. 35 fill.

Dr. Flóris úr műveiben, valamint néhány napi és hetilap számos cikksorozatában bemutatott, de az orvosi gyakorlatban még eddigéig teljesen ismeretlen, avagy a modern gyógyászat kiszorította gyógynövények egyesegyedül Erdély Lajos gyógyszerésznél Zselizén, Barsmegye kaphatók.

Ugyancsak ő tartja készletben a Kneipp plébános által forgalomba hozott gyógynövényeket is, mely körülmény teljesen fejeslegessé tette ezen gyógyfüveknek Vörnischhoffból való behozatalát.

Az *Oculus-Christi* idegesség, álmatlanság, főfájás, nyavalyatörés (epilepszia) elleni növényt, melyet Diószeghy híres növénytan-tudós „Selymes sertecser”-nek, dr. Flóris Áron orvos úr pedig röviden „Irnák”-nak nevezett el, *ugyancsak ő termeszti* és nagymennyiségben tartja raktáron. Nemkülönbben az érelmeszesedésnek egyedüli gyógyfűvét, az alaposan kipróbált és csalhatatlannak bizonyult (egyébként a vesére, szívre, gyomorra teljesen ártalmatlan) *Drosera rotundifoliát* is, melyet ha nem a kellő időben szednek, annak hatóanyagát, a *húmászsavat* tartalmazó „Droserint” csak negyedrésnyi mennyiségben tartalmazza, tehát még jóval kevesebb mennyiségben, mint ennek válfajában, a „*Drosera*” Roleriában kimutatható. (A külföldi szállítmány, melyet néhányszor *Drosera rotundifolia* néven rendeltek, csaknem valamennyi kezembe került. Ez nem volt más, mint *Drosera Roleria*.) Aki a hosszú életre komolyan törekszik, kezdje meg 30 éves korában ennek fogyasztását. Hiszen legtöbb korai halál, mely a 80–90 év előtt beköszönt, a véredény-elmeszesedésnek tudható be. A 30 évesek minden 6-ik hónapban éljenek vele 30 napig, a 40 évesek ugyanennyi ideig, de már minden 5-ik hónapban, az 50 évesek minden 4-ik hónapban, a 60 évesek minden 3-ik hónapban, a 70 évesek minden második hónapban, a 80 évesek pedig minden másnap egyfolytában igyák ennek teáját. A 90 évesek pedig rántott levesbe fűszer gyanánt főzessék bele.

Egyéb saját készítményű szerek, melyek szintén a fenti címnél rendelhetők meg, a következők:

1. *Addentim cukorkák*. Angolkór és fogszuvasodás, fogmorzsolódás ellen, melyből naponta 10–15 szemét lehet fogyasztani. *Egy doboz ára 60 fillér.*

2. *Attussim cukorka*, köhögés, gégehurut, gége-karcolási érzet csillapítására. A hasonló cukrok között ez a leghatásosabb. *Egy doboz ára 1 korona.* A napi adag 10–20 szem.

3. *Fogedző szájvíz*. Eisörangú fogkonzerváló és száj-, fogfertőtlenítő. Különösen az odvasodásnak induló fogaknál igen kitűnőnek és a leggazdaságosabbnak bizonyult. Különösen ajánlatos a kis gyermekek szájüregének kifecskendezésére, melynek *ren-dszeres használat*a a difteritisz kitérését (ennek fertőtlenítő hatásánál fogva) feltétlenül meggátolja. 1 üveggel 2 hónapra is elég. Nyomatott utasítással *ára 1 korona 40 fillér.*

4. *Gyümölcsmag-pipereszappan*. Formalintartalmánál fogva erősen fertőtleníti mindazon mikrobaikat, melyek kézfogás, kéz- és arccsók által igen könnyen végzetessé válhatnak. Minden háznál nélkülözhetetlen bőrbetegség ellen védő. Kellemes illatú. *Egy darab ára 90 fillér.*

5. *Oculus Christi szappan*. A legjobb arcfehéritő, zsirtalanító, kéz- és arcbőrgyengítő. *Egy darab ára 1 korona.* Aki csak egy darabot is elhasznált belőle, többé külföldi szappan után nem eseng.

6. *Oculus Christi gyógyfű*, a felnőtteknél oly gyakori idegesség, álmatlanság, lelki tépelődés, gyermekeknél a fogzáskor jelentkezni szokott nyavalyatörés (szív-görcs, epilepszia) ellen, nemkülönbben a felnőttek eskórsága ellen is a leghatásosabb teának bizonyult gyógyfű. Nyomatott utasítással *100 gramm 3 korona.*

7. *Oculus Christi gyógyfű* egy hónapra való mennyiség külön-külön adagolva *6 korona 50 fillér.*

8. *Oculus Christi kenőcs* testmasszázáshoz *100 gramm 2 korona.*

9. *Oculus Christi arckenőcs* az arcmasszázáshoz *egy tégely 2 korona.*

10. *Oculus Christi burnót* heves főfájás, fejnyomás, idegesség ellen *1 skatulya 1 korona.*

11. *Oculus Christi cigaretta*, asztma, nátha, influenza ellen, *1 doboz 1 korona 20 fillér.*

12. *Drosera rotundifolia* *100 gramm 6 korona.*

13. *Drosera rotundifolia* egy hónapra való mennyiség külön-külön adagolva *10 korona 30 fillér.*

14. *Drosera Roleria* *100 gramm 2 korona.*

15. *Galeopsis tea* *1 doboz 2 korona.*

16. *Kárpáti fenyőolaj* *100 gramm 2 korona 80 fillér.* (A tüdővészések belégzésére.)

17. *Fürdőtea* $\frac{1}{4}$ kg.-os csomagokban *75 fillér.*

Csomagolás 42–72 fillér.



A gyógyfű-gőzőlő készülékről, mint házi gyógy- és kozmetikai eszközzel,

vagyis: a rheuma, csúz, köszvény és iskiász
házilag való gyógyításáról.

Írta

Kiss József

Békéscsabán.

Segédforrások: dr. Flóris Áronnak, a „Magyarország” munkatársának
összes művei, dr. Purjesz Zsigmond-féle és egyéb belgyógyászati könyvek.

Átnézte

Dr. Flóris Áron

budapesti orvos.

Hét ábrával.



ELŐSZÓ.

Mi magyarok mindenben, még az egészségügy dolgában is a legélhetősebbek vagyunk. Ennek oka a többek között apáink vétke. Ők a pazarlást tartották legnagyobb virtusnak, a vagyongyűjtést lealázónak, sőt megbecstelenítőnek. Ez a mi átkunk, ez a mi vesztünk! Ez az oka annak, hogy még arra sem vagyunk képesek, hogy az apáinkról ránk szállott vagyont megtartsuk, hanem a „végzett földesúr“ lejtőjére lép mindegyik, aki az átkozott szokást, a nyegleséget, vagyoni fitogtatást, urat-játszást, pazarlást, páváskodást, *dobzódást*, *részegséget*, pamlagon, zsöllyeszékben való lebzselést csak egynehányszor is tapasztalta, másoktól látta.

Az álszemérem a mi megölőnk. Nem szégyeljük a legnagyobb bűnt, a lopást, t. i. a naplopást, de szégyeljük, ha valaki a pincérnek, a cigánynak több borralalót ad, mint mi adtunk, máskor aztán nyegleségből ráduplázunk, ha mindjárt uzsorakamatos váltóra vettük is fel a pénzt.

Számos éven át külföldön laktam, Európa csaknem mindegyik államának szokásaival, erkölcsével, erényeivel, gyarlóságával csakhamar tisztába jöttem és ha bármiként dédelegnek, tetszelegnek önmagunknak, mégis csak oda lyukadok, hogy mi magyarok mindenben a legélhetősebbek vagyunk.

Bizonysága ennek, hogy nálunk mindenki meggazdagszik, mi pedig kikopva minden javakból és becsületből, a legutolsó pár százashatár jegyet váltunk Amerikába, a dollárok hazájába.

Mi mindig légvárat, kártyavárat építünk; nincs bennünk ernyedetlen, kitartó szorgalom, nincs a magyarnak nemzeti magasztos

célja, mint az angolnak, japánnak, németnek, de különösen Júda szét-szórt nemzetségének, kinek Mózes most is vezércsillag, ki azt jósolta a zsidóságnak, hogy: „Tied lesz az egész föld.“ „Szolgai munkát ne végezzetek, hanem eszetekeket használjátok, hogy az egész föld a tiétek legyen.“ „Egyszerűen éljete, földön aludjatok, thorában foglalatoskodjatok.“ Mi magyarok csak süllyedünk. Legtöbbjének nincs már más vágya, mint napszámosnak, szolgának, kocsisnak, rendőrnek, csendőrnek, fináncnak, utcaseprőnek lenni, vagy legfeljebb az állami, vagy egyéb silány nyugdíjas állásra törtetni.

A magyar sohase gondolt arra, hogy Isten kardját Attila pásztora találta meg és azt 40 táltos ceremóniája, fehér ló áldozása közben Bendegúz fiának adta át.

A napnál világosabb tehát, hogy Isten csupán egyedül bennünket, a magyarokat, mint a hun-nemzetnek édes testvérjét, földjüknek örökösét, sőt vérrel megszerzőjét predestinálta, szemelte ki a világuralomra!

Ez a tudat oszlassa el bennünk teljesen a saját gyászunk elalvó, a mohácsi vésznek pedig erővel elfojtott keserveit!

E nemzeti magasztos célra hipnótizálja gyermekét ezentúl minden magyar anya!

Erre fanatizálja mátol fogva minden lelkes magyar tanító tanítványait!

Ne szülessék többé egy magyar se a céltalan szenvedésre, hanem holta napjáig kiolthatatlan bakui örök tűzként lappangjon, éledjen, lángoljon előtte a szentcél, az ősi jogunk, a világuralom, egyelőre pedig ennek kivívásának jól kiesztelt haditerve!

Mert ha ezt szemelől tévesztjük, vajon külömbek vagyunk-e a levelet pusztító undok hernyónál?

Készítsünk eleve jól kiesztelt tervet, hámorozza, kovácsolja, élesítse szellemi fegyverünket az ernyedetlen szorgalom, a józan élet, de legeslegfőként az üzleti szellem!

Ne legyen többé csúfos osztályrészünk a régi dicsőségünknek, ősi fényünknek árnyéka, hanem rázzon fel bennünket lethargikus kábálunkból a régóta lemosását epedő ama gyalázat, hogy mi a világuralomra való jogosultságunk mellett csak Ausztria gyarmatává, német hűbéresévé, csatlósává, szolgájává aljasodtunk.

Ez őseinknek bűne, nekünk pedig babilóni siralmunk!

De a keblünk mélyén tomboló keserveink árját szüntesse meg a kitartó munka. (Ez egyszersmind a köszvényt is meggátolja.) Így lesz a szolganépből szabados, így fogja megelégtelni a Magyarok Istene a méltán megérdemlett szenvedéseinket, melyre egyrészt méltók is voltunk.

Mert sohasem támaszkodtunk a józan észre, a bölcselkedést, a jövőbe betekintő számítást még hírből sem ismerjük, csak a pártoskodást, széthúzást, nyegle büszkélkedést, no meg a tivornyát. De ha az iskola a sok haszontalan lim-lom, ósdi stúdium között a vagyoni és szellemi gyarapodást, a szorgalmas munka révén kivívott becsületet és az üzleti szellemet, mint Parnasszust netán felemlítette volna is, azt csakhamar elfeledjük.

A kamaszkorban, sőt még a 40-es éveinkben is nem a jóra való emberektől tanulunk, nem engedjük magunkat jó tanácsaik által befolyásoltatni, hanem akkor már egyedüli tanítóműhelyünk a pletykafészek. Ott szapulják meg a higgadt, komoly emberek ócska ruháit, cipőit, ott szölgják le azt, aki a nyarat nem Svájcban tölti, ott kacagnak nagyot azok felett, akik a „bukjel szoknyát“, a csirke-borító undok, formátlan kalapot, a legújabb divatot még most sem viselik; éles nyelvüket, — mint darázs fullánkját, — ott szúrják be azon puritán emberek jó hírnevébe, akik hivatalnok létükre fiukat kereskedésbe, mesterségre adják.

Ott nevetnek gúnykacajjal azok felett, akik az emberiségért valami üdvöset feltalálnak. Az ilyen honfitársukra azonnal ráütik a pletykafészek bélyegét, sőt mindazokra, akik a legtisztességesebb úton, szorgalmuk által a jég hátán is megélni törekeshetnek. Szégyeljük a kerti, mezei, ipari foglalkozást, mert az „etikett szabálya tiltja“, de uzsorára kölcsönt kérni, a minisztériumokban kocsis-, napszámos fizetésű, sőt teljesen ingyenes állásokra kilincseléskor, protekcióhajhászaskor már a legvastagabb bőrűekhez tartozunk. A vendéglőben, avagy otthon szűken étkezni, vacsora után lefeküdni szégyenlünk, ital gyanánt vizet, vagy tejet inni, otthon a legegyszerűbben, cseléd nélkül élni, az asszonynak konyhai, asszonyi dolgot végezni: azt már lealázónak tartjuk, mert akkor földhöz ragadt szegénynek, koldúsnak tartanának.

Pedig éppen ezáltal vesszük kezünkbe a koldúsbót! Ezáltal vetjük nyakunkba a koldústarisznyát! De, ha valakinél még állja az erszény, már csupa hiúságból is dáridókat, „zsúrokat“ tart

s mindennap teletömi magát. Az ilyen gyomrának élő alighogy egy-két évig pókhasat cipel, *máris a köszvény csípdesi, kínozza*, akkor azután fűhöz-fához megy tanácsot kérni.

El is küldik a leghíresebb külföldi fürdőkre, ott azután alaposan kikoppasztják, a pénz elfogy, kér hitelbe, a drága kamatokat fizetni nem tudja, egészsége pedig mindig alább száll. Most a hivatalnokot nyugdíjazzák, a szűk fizetésből gyermekeit taníttatni, leányait tovább cifrázni nem tudván, elzülленek, a leányok pedig a zsúrokról kimaradnak, majd a községből is eltűnnek.

Hova mentek? Mesterségbe? Varrodába? Dehogy! Hát hova?

Oda, ahol az eltemetett erény sírján a hervadó virágok pénzért fonnyadnak.

Hát ezt az etikett szabálya már nem tiltja?

Ez a magyar karrierje! Ez a dologtalanságnak, pazarlásnak, uratjátszási képmutatásnak nyomorúságos és gyalázatos vége!

* * *

Amikor évekkal ezelőtti gyógyfügőzőlő gépemet szabadalmaztattam, azt a hírlapokban szellőztettem. Ennek révén jutott el dr. Flóris Áron orvos birtokába, aki annak használata közben rajta tetemes javítást eszközölt. Nevezett orvos iránt táplált legmélyebb hálám kifejezéséül, meglepetéséül e gyógyszerközt dr. Flóris Áron budapesti orvos és Kiss József békéscsabai bádogosmester *közös névre*, közös találmányként 46141 szám alatt újból szabadalmaztattam. Prospektusokat bocsájtottam szét, amelyekben tisztán meggyőződésből hirdetem, hogy *„nincs többé rheuma, csúz, köszvény és léghuzattól eredő betegség, ha az ember rögtön, a legcsekélyebb rosszullét, szúrás, szegezés után azonnal a dr. Flóris és Kiss József által feltalált gyógyfügőzőlő gépet használja.”* Amidőn mindezeket, mint hálám zálogát dr. Flóris Áron orvos lábaihoz leraktam, megfordítva, még én részesültem a legnagyobb meglepetésben Flóris úr azon szavaira, hogy *„az eféle üzleti dolgot az orvosi etikett szigorúan elítéli.”*

Istenem! Hát hol késnek az amerikai erkölcsök és szokások? Hát még mindig abban a középkorban, lovagkorban vagyunk, amikor az előretörékvőt, a feltalálót csak üzér, kókler, csaló, csepürágó gyanánt tekintették?

Hiszen az illem, a becsület nem engedte volna, hogy én más eszméjével felcifrálkodva, másnak érdemével hívalkodjam. Ez az oka annak, hogy az iparos nevét az orvos nevével egy helyütt kiírni kényszerű voltam.

Hát van ebben szégyenelni való?

Hát oly hatalmas szó az az „etikett,” hogy a józan ész és a jog, igazság, méltányosság serpenyőjét is lenyomja?

Vajha a tönk szélére jutott szegény hazám minden egyes tagja azt az üzlet, — és a testi, — szellemi munka etikettjét tartaná szem előtt, amelylyel az angol magát a világ legelső és leggazdagabb nemzetévé felküzdötte!

Hát az eszme birtokosa szégyenli a nevét? Szégyenli, hogy az emberiség közjává az általam kieszelt dolgot még tökéletesebbé tette? Avagy ezzel azt az örökigazságot akarja megdönteni, hogy: „Méltó a munkás az ő táplálására?” Csoda biz' az!

Mi érlelte meg bennem azt a gondolatot, hogy a gyógyfügőzőlő gépet kieszeljem?

Azt a beteget, aki gyógyfügőzőlő gépem által remél meggyógyulni, sietek megdönthetetlen érvekkel meggyőzni afelől, hogyha magát naponta többször, 2, 4, 6-szor is szorgalmasan gőzőli: nem fog találmányomban csalódnai, mert gépem feltalálásán nem azért törtem a fejemet, hogy miként a legtöbb külföldi, úgy én is a beteget pénztől galádul megfosszam, hanem azért voltam kénytelen valami új és az eddigiektől merőben eltérő gyógymódot, jobban mondva gyógyszerközt kieszelni, mert feleségem 1908-ik év tavaszán oly rheumás volt, hogy már igen kevés reményt fűztem felépüléséhez.

Amit neki szakemberek és avatatlanok, dilettánsok ajánlottak, azokat feleségem már egytől-egyig mind megpróbálta, de eredménytelenül. Így jutottam a gyógyfügőzőlés legelső gondolatára, mely rövid idő alatt teljesen kielégítő, sőt bámulatos eredményre

vezetett, mert nőm már az első kísérlet után határozottan jobban érezte magát, előbbi kínzó fájdalmai csakhamar megszűntek, 15—20-szori gőzölés után pedig *teljesen visszanyerte egészségét.*

Időközben magam is nagyfokú rheumában szenvedtem s ugyancsak 15—20-szori gőzölés után egészségem teljesen helyreállott. Ugyanezzel nyerte vissza egészségét dr. Flóris Áron budapesti orvos is, aki már 5 évig szenvedett izom-rheumában. E gőzölőgép használata közben — mint említettem, annak kezdetlegességét és számos hátrányait Flóris dr. úr felismerte, ezt velem jelentékenyen átídomította, ezért a megkorrigált gép már nem nevezhető többé Kiss József-féle, hanem dr. Flóris és Kiss-féle gyógyfügőzőlő gépnek. Úgy hiszem, hogy ez a becsület!

Hogy a nevezett gyógyfügőzőlő gép elvitázhatatlanul hézagpótló gyógyeszköz és hogy alábbi fejtegetéseim, állításaim a valóságnak teljesen megfelelnek, bizonyosság erre a magy. kir. szabadalmi hivataltól nyert szabadalmi okmány és több orvosnak elismerő nyilatkozata.

Találmányomat a szakértők hivatalból megvizsgálták és azt beható tanulmányozás után jóváhagyták. Ezért hát a kételkedők forduljanak e gyógyeszközhöz bizalommal. Sőt olvassák el a nálam eredetiben is meglévő számtalan hálairatokat, melyek nem egyebek, mint a bennem bizóknak minden üzleti fondorlat nélküli, saját hálaérzetüknek önkéntes és *nem kérésre* megnyilatkozásai.

Aki már a rheuma, csúsz, köszvény stb. betegségekben mindig sikerrel alkalmazott gépet, helyesebben mondva gyógyeszközt egyszer beszerezte, az azt meg is becsüli és mint a régi arany-pénzt, mely értékét sohasem veszíti, még akkor is nagy becsben fogja tartani, amikor általa egészségét már visszanyerte, mert bizvást előveszi azt minden legcsekélyebb kellemetlen érzések, például szúrás, szegezés, nátha, köhögés kezdetekor és a legnagyobb bizalommal kezdi újból a gyógygőzölést, melynek napi 1—2-szeri használata után a kívánt eredmény soha el nem marad, mert szükség, hogy a hatás után az ellenhatás, vagyis a jobbulás következék be, tudván azt, hogy úgy a fizikában, nemkülömben a gyógyászatban is *mindig a nagyobb erő, (és nem a betegség) győz.* Tehát ezt a kipróbált és biztos gyógyulást eredményező gyógyfügőzőlő gépet az emberiségre nézve felemelt fővel én is áldásnak tartom és véteknek tartanám, ha szent meggyőző-

désemen alapuló ezen igazságok, a házi gyógyászati vívmányok velem együtt a sírba szállnának.

Mert maga a számtalan beteg és bēna sóhaja adta kezembe a tollat, hogy gyarlatag leírásomon, tárgyalásomon felbuzdulva, a bizalmatlankodást félretéve, önmagukat és öntteiket is megmenthessék családjuk számára, még pedig az orvosságos üvegek, kenőcsök és porok nélkül, amelyekről sok lelkiismeretes orvos nyiltan bevallja, hogy: „*ezek között a legtöbb csak szuggerálva gyógyít, esetleg kevés időre enyhít.*“

A betegség okairól.

Ne vegyék tőlem az orvosok zokon, hogy laikus létemre gyógyeszközt merem kieszelni, ne vessék szememre, hogy én az orvosi dolgokba diploma nélkül „kontárkodtam“, mert erre, mint jogos önvédelemre mindenki hivatott. Hiszen az orvosi könyvek mindenkinek nyitvák, tárvák. És most gondolkodjunk csak kissé afelett, hogy tulajdonképpen leginkább miáltal leszünk betegek és bēnák? A felelet erre az, hogy a bujasággal, renyhességgel, túltápláltsággal, tivornyával, iszákossággal, romlott szobai levegővel, meghűléssel, mely a vér ellentálló erejét csökkenti, melynek káros következménye az, hogy a ránk ólálkodó bacillusok elhatalmasodnak; a fehérvérsejtek kimerülnek, hovatovább harc képtelenné válnak. A fertőző betegség ellen való védekezést, vagyis az önvédelmi harcmodort nem ismerjük, azt megismerni restek vagyunk, sőt a hatósági üdvös intézkedéseket fumigáljuk és csak azon vesszük észre magunkat, hogy a betegség a nyakunkon ül, a bacillusok csatáznak, mely hosszas, ádáz harcban a szív kimerül, majd elernyed, felmondja a pontos szolgálatot és a szabályos működést. Ezt tudja, avagy sejti mindenki, de legtöbben már nem okoskodnak tovább és nem vonják le a következményeket.

És mivel lehet ezt a szabálytalan vérműködést, a szervezet egyensúlyának megzavarását, kiváltképpen a fájós testrészekben helyrehozni?

Leggyorsabban, legsikeresebben egyedül a gyógyfügőzőlő által; mert hiszen a gőz a bőr lyukacsait felnyitja, a bélhuzam és

a vesék által ki nem küszöbölt szövetnedvet, vagyis a baktériumok mérges váladékától megromlott sárvizet izzadság alakjában kiszívja, kiűzi, kihajtja; tehát a szervezetet ezektől a káros nedvektől megtisztítja, a gőzölést nyomban követő hidegvizes letörlés, ledörzsölés, vagyis lecsutakolás pedig a vért erélyesebb mozgásba hozza és felfrissíti.

Ezt merészül nemcsak én állítom, de bizonyoság erre a sok kórház, szanatórium és vízgyógyintézet, ahol a természetes gőzt és vízgyógyimódot, mint a legbiztosabb és legcélszerűbb gyógyeszközt meghonosították és igen áldásos eredménnyel használják.

Azért, hogy én nem vagyok orvos: az orvosoknak korántsem vagyok ellensége, sőt nagy elismeréssel adózom az elfogulatlan, tudós, törekvő orvos iránt, mert valóban velük szemben az emberiség nem viseltetik kellő hálával, korántsem annyira, mint az állatorvosok iránt, holott az emberorvosok tudománya jóval sokoldalúbb, alaposabb. Pedig a tudomány előtt mindenkinek meg kellene hajolnia.

Akik gépemet használni fogják, letlégyenek azok betegek, avagy csupán csak a hosszú élet elnyerésére törekvők egyaránt: valamennyien be fogják ismerni, hogy a semmisnek vélt gyógyimód szinte csodával határos dolgokat eredményez.

Hát nem szép eredmény az, hogy amikor valaki még fiatalon magát estenden ezen géppel gőzölteti, ezáltal a véredényelmeszedést, a hűlésből eredő zavarokat magától bizonytalán elhárítja?

Némely betegségnél, melynek gyógyításánál legtöbbször minden eredmény nélkül ezelőtt rengeteg pénzt áldoztak, most egy szivar-skatulya nagyságú olcsó gyógyfügőz, (tehát nem az a közönséges vízgőz, hanem kincseket érő, növények illanó olajával telített vízgőz) a betegen sebtében csodálatos változást idéz elő.

Azonban nemcsak az itt felsorolt bajok ellen vált be sikerrel gépem, hanem oly bajokat is gyógyít, melyeket, ha itt tüstént, már a bevezetésben állítanék, felsorolnék, el sem hinnék. (Hiszen kísérletezéseim előtt magam sem hittem volna el.) Csak csekély bizalom, próba és kedv kell a gyógyfügőzőlő gépemhez, hogy alább közlendő állításaimról bárki is meggyőződhesse. De erős a hitem, hogy rövid időn belül erről bármely hitetlen „Tamás“ is meggyőződik.

Mivel maga a gép összeállításánál fogva igen egyszerű, tehát arra törekedtem, hogy a mellékeszközök, segédeszközök is ugyanolyanok legyenek. Szóval gondom volt rá, hogy kezelése rögtön megérthető és a kis térfogatú gép olcsó is legyen, hogy azt a legszegényebb beteg is beszerezhesse és otthon a szekrény tetején, vagy a sarokban elhelyezhesse. Sőt még a gőzöléshez szükséges takarót is mindenki megtalálhatja a háznál, mert hát a gőzölést nem nyitva, hanem letakarva, a takaró (dunyha, paplan, lepedők, pokrócok) alatt kell végezni.

A gyógyfüveket is magyar földön szereztem be, ebben is megtörni óhajtom a rohamos elszegényedés lejtőjén levő magyar nemzetnek ama megcsontosodott, balga hiedelmét, hogy: „*Ami jó, az csak külföldi lehet.*“

Hiszen a gyógyfüvek nálunk is éppen úgy megteremnek, mint külföldön. Reánk, földünkre is ugyanaz a nap süt, amely a németekre, franciákra stb. (Lásd a „Miképp lehetünk hosszúéletűek“ című könyv 16. lapján.) Tehát az a céлом, hogy a hazai ipartermékkel és az illanó olajokat rejtő hazai gyógyfüveknek gőzével a szenvedő honfitársaim ne külföldön, hanem idehaza, lehetőleg a legolcsóbban szerezzék vissza megrongált egészségüket.

Kérelem az orvos urakhoz!

Volt alkalmam már több rheumás betegről hallani, hogy amikor az orvosnak tanácsát gőzölőm felől kikérte, találmányom felől már „a priori“ nem a legkedvezőbb módon vélekedett. Egyik orvos állítólag azt mondta, hogy: „*A rheuma ellen nem jó a gőz, ott csak a salicyl a legjobb.*“

Nincs kizárva, hogy vannak oly orvosok, akiknek ez a gyógyfügőzőlő szemét szúr és kik ezért feszélyezve vannak, és csupán ez okból nem pártolják, ajánlják gépemet. De legyenek meggyőződve afelől, hogy ilyen elfogult állítás sehogyse válik előnyükre, mert a tiszta igazságot leszavazni nem lehet. A fizikai törvény bizonyításánál nincs helye és tere a szavazásnak! Itt nincs hatása a szavazás divathódító, -bódító erejének! De viszont ezen

ellenszenv folytán az orvosoknak évi jövedelmük nemhogy gyarapodnék, hanem inkább csökken. Mert tegyük fel pl., ha egy rheumás családapa négy évig veszi igénybe az orvost és a gyógyszereket, ez idő alatt a betegnek úgy vagyona, mint az orvosba vetett bizalma a hosszadalmas gyógyulás miatt egyaránt meginog és a beteg önkéntelenül is arra fakad, hogy „Az orvosok nem tudják a rheumát gyógyítani.“ Ezt látjuk Kossúth Ferenc esetéből is.

Ezek az esetek azok, melyeket a régi laikusok az orvosok szégyenének (scandalum medicorum) neveztek. (Lásd dr. Purjesz Zsigmond kolozsvári belgyógyászati egyetem ny. r. tanárának „A Belgyógyászat tankönyve“ II-ik kötetének 552-ik lapján, a második bekezdésben.) Így a beteg és orvos közt megszűnt a további bizalom, sőt az összeköttetés is. Ez okozza leginkább azt, hogy a beteg inkább a javasasszony ostoba szavainak ad hitelt és vele a mérges bürök, beléndék, nadragulya magvait eteti, mely halált is okozhat.

Ha az orvos a kezelésért havonta csak 60 koronát kapott, az 4 éven át 2880 koronára rúg, a gyógyszerek is csaknem felnyit tesznek ki. De ha az orvos nyíltan megmondaná, hogy a gyógyszertárban nincs az az orvosság, mely rheuma, csúz, köszvény ellen feltétlenül használ és hogy inkább a dr. Flóris és békéscsabai Kiss József-féle gyógyfügőzölőt szerezzék be, melynek alkalmazása feleslegessé teszi az „antipirétikum“ nevű, könnyen veszedelmessé váló gyógyszerek fogyasztását, akkor az orvos tekintélye, nemkülönben jövedelme hatványozottan emelkednék, mert az orvosilag ellenőrzött gyógyfügőzöléstől a beteg meggyógyulna, polgári foglalkozását akadálytalanul folytatná, családja nem szenvedne inséget, gyermekeit gond nélkül nevelhetné fel, vagyónkáját szépen gyarapíthatná. De meg miután az orvos egy családnál nemcsak rheumát gyógyít, úgy még mindig megmaradna működésének tág tere, szóval a megélhetése, mert a beteg tovább élne és annak családja mindenben igénybe venné az orvost és a gyógyszertárt. Tehát világos, hogy azon orvos, aki gyógyfügőzölő gépemet ócsárolja: az közvetve önmagának tesz kárt. Hiszen most már ezen gép nemcsak laikusnak, hanem okleveles orvosnak, dr. Flóris Áron úrnak is a szellemi termékét képezi, melyet mamár nemcsak magánosok, hanem legtöbb vidéki kórház egymásután megrendel.

Hát miért ellenzik némelyek csupán csak elfogultságból? Miért törnek felette pálcát, mielőtt annak hatását megvizsgálják?

Akadtak olyanok is, akik azt a gúnyos megjegyzést tették rám: „Varga! Maradj a dikicsnél, lábszíjnál és a kaptafánál!“

Hát hiszen elismerem, hogy a gyógykenés alatt a rögtöni halál is beállhat, ha eközben a viszeres csomókat szétkenegetik, de hogy a részleges gőzölés valakinek ártana, azt a józan ész kereken tagadja, arról hallgat a krónika is. Hiszen még a *véredényelmesesedésben, nemi tehetetlenségben szenvedők* is alig fél-évi gőzölés után megifjodva, felfrissülve érzik magukat anélkül, hogy csak egy szemernyi gyógyszert fogyasztottak volna a patikából!

Hát van-e még olyan magyarországi orvos, aki a külföldi méreggyártók üzleti fondorlattal szőtt szitájukon keresztül nem látott volna?

Ha igen, akkor ezek bezzeg szemet hűnynek a test részleges gyógyfügőzölésének, ha annak feltalálói németek, angolok vagy franciák volnának! Nekik szabad a magyar pénzt külföldre kivinniök, de a magyart a saját honfitársa nyomorgásra kényszeríti; a magyar *mindenben a külföldit kereste* (a történelem tanúsága szerint irigységből), még a királyában is, mert inkább idegenházból valót választott, mint magyarnemzeti királyt!

A külföldi örül annak, ha honfitársa valamit feltalált, nálunk pedig a feltalálót saját honfitársai elnyomják, sőt elvárják, megkövetelik, hogy a nyegléknek ezért a szokatlan merészségért imígy adjon elégtételt: „*Bocsánatot kérek, hogy élek.*“

Ezek után tisztelettel kérem az orvos urakat, hogy ne fázzanak többé a biztos hatású, természetes gyógyfügőzben, vagyis legyenek ezentúl eme hazai, magyar találmánynak pártfogói, avagy ne legyenek igaztalan megbíráói. Ez nemcsak Önöknek, hanem az államnak, a társadalomnak is hasznára válik, mert nem lesz annyi nyomorék, beteg ember, kiket végső inségükben a község köteles eltartani. Nem hinném, hogy ezen egyszerű igazságot valamely tisztelt olvasóm igaztalanul találná, mert könnyű megérteni, hogy minél tovább él az ember, annál több haszna van tőle úgy az orvosnak, az államnak, valamint a társadalomnak egyaránt.

Mi által lehetséges a rheuma és a hasonnemű betegség, — valamint annak káros következményei ellen védekezni?

Öreg emberektől hallottam, sőt orvosi könyvekből olvastam, hogy minél inkább háttérbe szorul a testedzés, annál több a köszvény.

A kövérek, valamint az egész délutánt átalvók, a kapa-kaszakerülők leginkább esnek köszvénybe. Mert minél inkább megszokja az ember a zsíros és a bő táplálkozást, a kártya melletti kvaterkázást, a sok alvást: annál inkább nagyobb hajlandóság érlelődik benne a köszvény iránt.

Tagadhatatlan, hogy fiatal korunkban alig elvétve lehetett rheuma, csúz és köszvényről hallani. Azt ugyan korántsem merném állítani, hogy eme betegség ezelőtt nem létezett. Előfordult bizony akkor is, de csak szórványosan, most pedig egész bátran mondhatjuk, hogy 100 ember között *legalább* 30 ember rheumás. De keressük ezen változásnak, vagyis e kínzó betegségnek alaposabb okát! Talán a levegő változott volna meg? Avagy az éghajlat?

Sem az egyik, sem a másik! Hanem a mai ember sokkal puhább, érzékenyebb és kényelemszeretőbb, mint öregapáink voltak. A mai ember a legkisebb szélről, esőtől vagy hótól is fél és előle elbújik, vagy védi magát, de nem ám a „szeget szeggel” való természetes eljárással, hanem a veszedelmes elkényeztetéssel, mert korántsem a testedzésben, sem a bőrápolásban, nem a természetes növényi táplálékban, nem az egyszerű, szegényes életmódban, sem a mértékletességben véli a segítő társát, hanem a fojtott, rossz, fülledt, meleg levegőben és a meleg ruhákban! Bizony ilyenképpen az ember testileg sohsem lesz edzett.

Még 40—50 évvel ezelőtt a kisvárosi, falusi vagyonosabb 10—12 éves gyermekek a legzordonabb őszi időben is mezítláb mentek iskolába, de tessék csak a mostani gyermeket egy kis esőben mezítláb iskolába küldeni! Másnap már dögrováson van; vagy belepusztul, vagy oly beteg lesz, hogy 3—4 hétig is nyomja az ágyat. Ez nagyon természetes, mert hiszen már a

pólyában rontják el az anyák gyermekeiket; lám, még a kánikulai forróságban is olyan meleg pólyába takarják be a csecsszopót, mintha Szibériában volnánk; ezt a pólyát pedig hónapokon keresztül nem terítik ki száradni, szellőztetni. Ha pedig a csecsemőről a pólyát ledobják, minden átmeneti ruházás nélkül, szoktató testedzés, vízgyógymód nélkül egyszerre vékony kis szoknyába öltöztetik. Hát hogyné hülne meg az ilyen kis gyermek! Ez a káros gyermeknevelési divat ám a késői korban fellépő köszvénynek legelső fundamentumköve! Ez ám az oka a nálunk megdöbbentő gyermekhalálozásnak!

A mostani anyák, ha egy kis őszi hűvös szél fúj, nem merik kiengedni gyermeküket, amíg tetőtől talpig meg nem vizsgálták, hogy elég jó melegen vannak-e felöltözve, de az esteli hidegvíz-edzést az anyák csökönys lustaságból, kényelemszeretetből nem gyakorolják, emiatt, ha a gyermek szeles, nedves időben csak egy percre is könnyű ruhában kimegy, akkor mindjárt megvan az influenza, nátha, hurut vagy más baj. Ez nem helyes gyermekápolás!

Hanem igenis, a hideg víz gyógymódhoz való fokozatos hozzászoktatás! Ez véd meg a bajtól! Ez ám a betegség villámhárítója, a tartós egészség szilárd alapja, nem pedig a melegruhákvaló bepatyókálás!

Tudom, hogy minden szülő azt kérdi, hogy: ugyan hát mit tegyek ellene? Mert azt minden ember sejti, érzi, sőt némelyik be is látja, hogy ha a gyermeke beteg, annak főoka a szülő korlátolt, szűk egészségügyi ismerete, tudománya, mert gyanítja, hogy amint nevelik és oktatják a gyermeket, olyan lesz az felnőtt korában is. Hogy a szülők, kivált az anyák mit tegyenek ellene!? Há ne zárják el a friss levegőt a gyermektől és vegyen minden anya annyi fáradságot, hogy evés után kényszerítse gyermekét a száj- és fogöblítésre, az esteli és reggeli 10—15 percnyi hidegvízle mosással kapcsolatos gyógyzókcselelésre. (Lásd a dr. Flóris-féle gyógyzókcseleléskötetet. Kapható a szerzőnél Budapest, Karpfenstein-utca 18. földszint 9-ik ajtószám alatt, ára utánvétellel 2 korona 35 fillér.) Lefekvéskor pedig a gyermeket jól öltöztessék föl hálóköntösbe, takarják be, *de az ablakot éjjelre hagyják nyitva.*

A hidegvízgyógymód, a bőrápolás, testedzés, léghuzatban való alvás, a növényi étel, a nyers gyümölcs legtöbb betegségnek elűzője.

Most pedig merész tanácsom, állításom helyességének, valódiságának bebizonyítására egy igen egyszerű példát fogok felhozni, (de bocsánat, hogy a vándorcigányokat hozom fel példának).

A sátoros cigányok úgy a leghidegebb télen, mint a kánikulai melegben folyton hiányos ruhában vannak. Vajjon hallottak-e már cigányt panaszkodni rheumáról vagy köszvényről, skrofuláról, tüdővészről? Ugyebár, nem! Talán ők előre aszpirint szednek ellene? Vagy hát ők miért képeznek kivételt?

Azért, mert edzettek, mert *folytonosan a szabad levegőben alszanak* és a legegyszerűbben, szűken táplálkoznak és így nem lesznek soha rheumások, hektikások vagy influenzások, sem pedig tüdővészesek, mint akiket úgyszólván üveg alatt neveltek fel. A sátoros nomádok testszervezete, izmai, csontjai acélosak, a miénk pedig a romlott, fülledt, szénsavdús levegőtől puhák. Bőrük a hideg-melegre kellőleg reagál, mert a friss, tiszta levegő, az idő zordonsága, szelidsége eléggé megedzette! A miénk pedig, mint az üvegházi növény, elkényeztetett. Ennélfogva ne féltjük gyermekeinket a szabad levegőtől, ha friss levegőjű szobában csak estenden is pár perc alatt lemostuk, jól megtörültük, azután avas disznósírral vagy ola al, vagy lanolinnal (de sohase vazelinnal) megkengettük, mellkasát állott, vizes borogatással bekötöttük, megnyomkodtuk, jól begöngyölgetve szellős szobában jól betakarva lefektetjük.

Többet ér ez minden patyókálásnál, csak aztán kitaratók legyünk a mindennapi ápolásban. Csak tartózkodjék a gyermek legtöbbet a szabadban! És ha a körülmények engedik, járjon meztláb.

Már azzal ne törődjünk, hogy az paraszt-tempó. *Ha nem is úri tempó, de egészséges*, mely biztosan meggátolja gyermekünket a korai haláltól és így nem lesznek a szülők angyalszállítók a másvilágra. Megjegyzem azonban, hogy ennek a fokozatos, természetes testedzésnek már a gyermek kicsi, pólyabeli korában kell kezdetét vennie és akkor meg fogják látni ama szülők, kik már a pólyabeli gyermeköket így nevelik, hogy a napi kétszeri (meleg gyógyfűlében való) fürdés után a fél decis pohárral történő hidegvíz leöntést soha nem mulasztják, akkor ezek a legritkább esetben esnek betegségbe, mert megszokják a könnyű ruházkodást, valamint a bőr edzettsége folytán az idő viszontagságait.

És ha az ilyen megedzett gyermeket évek múlva is meleg ruhákhoz óhajtanók szoktatni, akkor az a meleg ruhában úgy érzi magát, mint valami páncélban és kikívánczik belőle.

Hidegvízgyógymód.

Most még rólunk, az idősebb, puhább testű emberekről óhajtanék egyet-mást mondani! Nálunk az érelmeszesedés is rágszálja életfonalunkat, mely pusztulást a szeszes ital, nemkülönben a cigaretta nagyban siettet, mely miatt jártányi erőnk tetemesen hanyatlík. Hogy miképpen is kaphatnók vissza életerőnket és ruganyos mozgásunkat? Minden felnőtt persze nem járhat meztláb. Az ilyen belső emberek, ha gyermekkorukban annyira-mennyire edzettek is voltak: vagy felhagytak a testápolással, vagy pedig a rendszeres és fokozatos testedzésben tudatosan nem is részesültek, legfeljebb csak önmaguktól, vagy a nyomortól edződtek meg, miként a sátoros cigányok. Ennélfogva világos és nyilvánvaló dolog, miszerint a felnőtt embernek, hogy minden csekély szél vagy zivatar, zápor meg ne ártson: neki is rendszeresen edzenie kell magát. És ugyan mivel? *Nem mással, mint a hideg vízzel!*

Szoktassuk testünket a hideg vízhez. Ez leghelyesebben úgy történik, hogy a hidegvízgyógymódot a *legenyhébb formában* kezdjük meg. Először esténként és reggelenként mossuk meg *arcunkat* 1—1½ liter hideg vízben. Ezt a mennyiséget fokozzuk minden reggel egy-egy deciliterrel, míg azt a test szinte meg nem kívánja, ezután a hidegvízmosdást a *nyakon* folytassuk. A következő napon a *felkarjainkat* is mossuk meg szappannal s az ezután következő napon mindig apránként tovább, tovább haladjunk a mosdásban, majd következik a has, a mell, a hát. Persze a 2—3 éves gyermeknél minden testrészt edzése még inkább enyhén, fokozatosan történjék. Utoljára jöjjön a lábak edzése. Ez úgy történik, hogy egy dézsába, vagy kis teknőbe 2—3 liter mennyiségű lábfürdőn kezdve, a lábakat csak pillanatra is beletesszük, majd később huzamosabb ideig tartjuk benne és a lábfejet mozgassuk, míg a lábak ki nem pirosodtak, ezután mossuk meg a lábszárakat végig. Ha megszáradkozás után lefekszünk: sokkal nyugodtabban alszunk. Már később a törülközést is hagyjuk el, feküdjünk csak az ágyba vizes testünkkel, melynek nedvességét a hálóing, a lepedő szívja magába.

Hanem itt még a testedzést korántsem fejeztük ám be. Mert amikor már az arc, nyak, karok, hát és lábak a hideg vizet borzongás nélkül kiállják, akkor bátran jöhet az *egész testnek együttes edzése*,

vagyis a teljes mezítelen testnek gyors lemosása, azután pedig a pillanatnyi ideig tartó hidegfürdő.

Ez abból áll, hogy este, lefekvés előtt hideg, vagy eleinte állott vízzel telt kádba nyakig ugrunk és belőle rögtön abban a pillanatban kilépünk, szárítkozás nélkül ágyba fekszünk és ott vékony takarón keresztül magunkat megnyomkodtatjuk, miként a kenyértésztát. Néhány hónap alatt a kádvízbe való ugrást reggelenként is gyakorolhatjuk, akkor is vizesen feküdjünk az ágyba, 5—10 percig nyomkodtassuk magunkat, ekkor azután felöltözködünk és 5—10 percig le-fel gyors lépésekkel a szobában sétálunk, vagy künt az udvarban a meleg levegőn. Megjegyzem, hogy az ilyen vízzel való egész testedzés időtartamának, a vízbe merülést és a vízből kijövést is beleszámítva, nem szabad tovább terjedni, mint legfeljebb egy perc. Aki a hideg vízzel való edző és gyógy-módot így utasításom szerint megkedveli, megszokja és rendszeresen gyakorolja: az igen sok betegségnek veszi elejét és feltétlenül rheumamentes lesz a legvégső korig.

Ámbátor akadnak egyének, kik ettől a hidegvíz-kúrától irtóznak, de az ilyen fagyos szenteknek eleinte szoktatóul kevesebb vízmennyiséget, egy vagy fél litert ajánlok mosakodásra, de ha ezt is sokalják, akkor kezdjem meg a két deciliternyi vízzel való fokozatos testedzést és addig folytassák, míg önmagok veszik észre, hogy többet is kiállanak, vagyis a nagyobb mennyiségű víztől sem irtóznak már. Most csak így, türelemmel folytassák tovább a mosakodásra szánt vízmennyiség emelését, amíg az egész fürdőtől sem riadnak vissza.

Kis gyermekekkel pedig úgy kedveltetjük meg a hidegvíz-fürdést, mosdást, hogy amikor már őket reggel és este a langyos gyógyfűteával, székifű, bodzafavirág, papsajt-teával, vagy pedig csak a langymeleg szappanos vízzel lemostuk, akkor az egész testét egy hideg vízbe mártott és kissé kicsavart szivaccsal, vagy ruhával töröljük le. Később pedig öntsük le a megmosdatott test-részt egy kis pohárnyi hideg vízzel, ezután rögtön töröljük le testét hideg vízbe mártott, majd pedig száraz törülközővel. Ez a letörlés mozgásba hozza a vért, kipirosítja a bőrt, mely a melegség érzetét kelti bennük és felvillanyozza a testet, később a száraz ruhával való letörlés este el is maradhat, hanem csak úgy vizesen feküdjenek ágyba.

A túlfűtött szobai levegőről.

A túlságosan fűtött szobai levegő felette érzékeny, hűlé-kennyé teszi testünket, különösen a nyakat, mellett, vállakat, sőt még az öregeknek sem egészséges a túlmeleg szobában való tartózkodás, öregeknek 18—20 fok Celsius, fiataloknak 16—18 foknyi szobai meleg a legegészségesebb.

Annak bebizonyosodására, hogy a lefekvés előtti testle mosás mily jótékony hatással van, tegyen a szülő télen próbát, és akinek két gyermeke van, mosdassa meg csak néhány pillanat alatt mindkettőt tetőtől-talpig; az egyiket meleg, a másikat pedig *hideg* vízben, azután az utóbbi fiút fektesse hideg szobába, paplantakaróval terített ágyba, a másik fiút pedig *meleg* szobába; takarja be dunyhával: reggelre kelve kérdezze meg mindkettőt, hogy miként aludtak. Aki hideg vízben való mosdakodás után fűtetlen, sőt nyitott ablakú szobában aludt, azt fogja mondani, hogy alvás-közben elég kellemes melege volt, aki pedig meleg szobában pihent, oda fog nyilatkozni, hogy éjjel a karja (vagy a válla) megfázott, vagy náthát kapott. Ennek az a magyarázata, hogy aki dunyha alatt aludt, az túlságosan átmelegedett, azután kitakaród-zott, mert a szénsav felhalmozódása és túlságos meleg kellemetlenül hatott idegeire, emiatt folyton hánykolódott a paplan alatt, nem úgy, mint a másik.

Ez a példa arról tanuskodik, hogy azok hűlnek meg leggyakrabban, akiket esztelenül dédelgetünk és a hideg vízzel való mosdáshoz nem szoktattunk.

A gyümölcsevésről.

Labbé francia orvos, a természetes gyógy mód híve azt mondja, hogy az embernek legalkalmasabb és legmegfelelőbb tápláléka a — gyümölcs. Szerinte a kövérség, a makacs székrekedés, külön-féle gyomor- és bélbaj, rheuma, csúz, köszvény ellen a leghathatósabb gyógyító eljárás a gyümölcsevés.

A majom például pusztán gyümölcsessel él, és ily táplálkozás mellett szervezete hiány nélkül megkapja azokat a tápláló anyagokat, amelyek a test fejlődésére szükségesek. Vannak ugyan emberek, akik szintén csupán gyümölcsessel táplálkoznak és akik emellett teljesen jól érzik magukat. Ezeknek azonban bizonyára nagy gondot okoz a gyümölcsszükségletük beszerzése a különféle évszakokban, de meg kizárólag gyümölcsessel való táplálkozás esetén a bő cukortartalmú gyümölcsök fogyasztása sem elégséges. Az efafta gyümölcsben aránylag kevés a fehérje, hogy a nitrogéntartalmú vegyületek a megkívánt mértékben álljanak a szervezet rendelkezésére. Ilyenkor zsírtartalmú gyümölcsre van szükség, milyen a dió, mogyoró, mandula stb., amelyek már aztán valamivel nehezebben is emészthetők.

A gyümölcskúra már a legrégebbi időkben divatozott; leggyakoribb volt a szőlő-, szamóca- és a citromkúra, amely még ma is használatos. A szőlőkúrától Galen, münsteri püspök és más régi író, sőt Plinius is megemlékezik műveiben. Egészen a legújabb időkig azonban mintha megcsappant volna a szőlőkúra híveinek a száma; csak újabban hozták azt ismét divatba leginkább Németországban, Ausztriában és Svájcban. Így Kreuznach, Bompard, a rajnamenti Bingen, a bajorországi Durkheim klimatikus fürdőhelyeken, Ausztriában Meran, Svájcban Alige és Montreux-fürdőkben rendszeres szőlő-gyógyítómód van alkalmazásban. De másutt is vannak ilyen gyógyítóhelyek, pl. Olaszországban Pallanza, Oroszországban Odessza és Jalta. Nálunk Boldván, Borsodmegyében, özv. Benicky Antalné gyógyfű-, lég-, nap- és vízgyógy-fürdőjében.

A szőlő gyógyító hatását a különféle borkősavas sóknak köszöni, amely sók élénkítik a beteg perisztaltikus mozgását és emellett húgyhajtó hatásúak. Nem megvetendő értékű a szőlő cukortartalma sem. Legjobb sikerrel alkalmazható e kúra fürdőhelyeken, ahol a szabadban való mozgás és a jó levegő is fokozza a hatást. Akik e kúrát használják, korán kelve, kigyalognak a szőlőbe s ott a még a hármas szőlőbogyókat lecsipegetvén, azt éhgyomorral elköltik. Vigyázni kell azonban, hogy a szőlőbogyó héja ne kerüljön a gyomorba. Sokan úgy fogyasztják el a szőlőt, hogy az előbb gondosan megmosott fürtök levét pohárba facsarják és kortyonként kiszűröcsölik. Ez is igen ajánlatos, de legjobb, ha ezt kézzel géppel sajtoljuk ki. Igyunk egy nap 1—2, sőt 5 litert is.

A kúra átlag egy hónapig tart. Sokan nagy mennyiségű szőlőt képesek naponként elfogyasztani, pedig általában az a nézet van elterjedve, hogy a gyümölcs nehezen emészthető. Így is van, de csak akkor, ha a gyümölcsöt evés után költjük el.

Másképp áll azonban a dolog, hogyha a gyümölcsöt bizonyos idővel az étkezés előtt fogyasztjuk el. Linossier, francia kémikus ennek okát a következőképp magyarázza meg: A gyümölcsessel a gyomorba jutott citromsavas káliumból, a gyomornedv sósavjával keveredve, chlórkálium képződik, a citromsav pedig felszabadul. Ámde a felszabadult sok citromsav a gyomornak pepszintartalmú emésztő folyadékára bénítólag hat, aminek az a következménye, hogy a gyomornedv emésztő hatását veszítvén: a fehérjenemű anyagok feldolgozása megakad. *Ime ez az oka annak: miért oly nehezen emészthető a dinnye étkezés után és miért fogyaszthatunk el csaknem négyszer annyit belőle étkezés előtt anélkül, hogy a gyomorban az elteltség és felpuffadás érzése támadna.* Ezért hát a dinnyét tizórára, vagy csak uzsonnára együk, de sohse jóllakott hassal.

A gyümölcs általában alkáliás, vagyis lúgos hatású.

Linossier kiszámította, hogy egy kilogramm szamóczában annyi lúgos vegyület van, amelynek hatása éppen kilenc gramm szóda-bikarbóna hatásának felel meg; egy kilogramm szőlő lúgos hatása hat, — egy kilogramm citrom lúgos hatása négy gramm szóda-bikarbóna hatásával egyenértékű.

A gyümölcs héjának cellulóze-tartalma emészthetetlen ugyan, de azért hasznos szolgálatot tesz, mert a beleket tisztítja és hajtó hatású.

Különös hatása a szőlőkúrának az, hogy némelyek meghízna, mások pedig megsoványodna általa.

A szamóca kúra, noha nem is olyan régi, mint a szőlőkúra, szintén sok követőre talált már régebben is. A többek közt Linné, a hírneves svéd természettudós is hódolt neki, akit 1750-ben makacs rheumájából állított talpra; Fentenelle, francia író állítólag ennek köszönhette százéves korát; Tailien asszony szamócalében fürösztötte habtestét, attól lett oly bámulatosan üde és bársonyos a bőre. Hölgyeim! Ezt jól jegyezzék meg!

Szamóca evő kúrát feltétlenül használjanak a gazdag köszvényes és reumatikus betegek. *A cukorbetegben szenvedőknek ajánla-*

tosabb, mint a szőlő, mert cukortartalma jóval kisebb, mint emezé. A citrom, helyesebben citromlé kiváltképpen hatásos azoknál, akik a sok húsevésről a világeért sem tudnak lemondani, valamint a rettegett skorbut esetében. Északsarki utazók el nem lehetnének e hatásos gyógyszer nélkül. A citromkúrát sikerrel alkalmazták a vese bizonyos megbetegedése esetén és hólyagkövek eltávolítására; *rheumatikus és köszvényes bántalmak ellen szintén a legnagyobb sikerrel alkalmazzák*. Naponként mintegy egy liternyi citromlét fogyasztanak el a betegek. A citromlé tartalmaz: 2 százalék cukrot, 0.32 százalék nitrogénvegyületeket és 7 százalék citromsavat.

Láthatjuk tehát, hogy a gyümölcs nem megvetendő értékű, akár mint táplálék, akár mint gyógyszer; természetesen ezzel is kellő mértéktartással éljünk és jól tesszük, hogyha a gyümölcs megválasztásában óvatosak vagyunk, mert a piacról hozott gyümölcsössel sok fertőző betegség jutott már a házba. Ezért a gyümölcsöt evés előtt mossuk meg!

Néhány buzdító szó a bizalmatlankodókhoz.

Gőzölőgépem feltalálása után, — látván a nagyközönség nem remélt közönyét, — oly kedvetlen, oly lehangolt voltam, hogy találmányaim gyártásával és tökéletesítésével felhagyni akartam, hiszen sokszor azt hittem, sohasem fog gőzölőm elterjedni és ha nem bizonyosodtam volna meg, hogy gőzölőm biztosan kigyógyítja az e közleményben felsorolt betegségeket, továbbá ha elismerő nyilatkozatokat, hálairatokat (mintegy engesztelésül) nem kaptam volna, akkor bizony annak gyártását, tökéletesítését ma már nem is folytatnám. Hogy eleinte, mint a próbálkozó a gáncsolódók között mily bizalmatlansággal találkoztam, azt itt leírni is restelem. Ez a bizalmatlanság részben onnan eredt, hogy nem volt még ilyen tökéletesített gőzölőgépem, amelyik a gyógyfügőzt egyenlő mennyiségben és egyenletes hőfokban bocsájtotta volna a szenvedőnek beteges testrészeire. Az orvosok e gép hiányában még a közelmúltban is a drága kénes hévvizekre küldték a beteget, akinek

pedig erre pénze nem volt, azoknál a szalicil, antifebrin, antipirín, piramidon-gyógyszerekhez folyamodtak, aminek leginkább csak a gyógyszerész örült, de a beteg csak ritkán, azonban ha volt is némi hatása, akkor is csak ideig-óráig, de a véredénynél és a szívénél annak roncsoló hatása 8—10 hónap alatt soha el nem maradt.

El kell ismernünk, hogy régi orvosaink igen jól tudták, hogy ezt a betegséget csak a gyógyfügőz segélyével lehet leggyorsabban kigyógyítani. Rendeltek is evégből dézsából való gőzölést, de ennek az a nagy hátránya volt, hogy a gőz eleinte igen forró volt, elannyira, hogy azt a beteg ki nem állhatta, mikor pedig a gőz már annyira-mennyire kihűlt, akkor a folytonos, rohamos hűlésnek való önkitevés által kész veszedelem lett volna a gőzölést továbbra is folytatni, mert az előbbi izzadság, verejték párolgása a rheumás, csúzos testet még jobban meghűtötte és a beteg azon vette észre magát, hogy gőzölés után fájdalmai hevesebben léptek fel és a várva-várt enyhülés helyett még betegebb, bénább lett, mint azelőtt volt.

Igen sok ember akad, aki, hogy könnyebben élvezze a földi javakat, a járatlan embert szemeli ki — áldozatnak. Ezért van manapság oly nagy bizalmatlanság, melyet a gonoszok megkárosításai miatt a tisztalelkű, törekvő, becsületes ember is minden oldalról tapasztal, mert lépten-nyomon elének kerül oly ember, ki a nagy garral való hirdetéseivel csupán csak pénzünkre utazik, száz meg százféle cselfogással szedi el a járatlan ember összekuporgatott fillérjét, azután csak markába nevet. De ezen nagy garral hirdetett gyógyszerek a rheuma, csúz gyógyítása dolgában hajítófát sem érnek, és amikor a szegény beteg a számtalan gyógymódot mind sorba próbálta, valamennyinél csupán csak a nagy-csalódással lett gazdagabb.

Ugyan hogy is lehet akkor rossz néven venni, ha a beteg még ama őszinte, becsületes, tisztalelkű emberekkel szemben is bizalmatlan, akik a legjobb szándékuk tudatában csekély vagyunkájukat is egy nemes eszméért jószívvel feláldozni képesek!?

Mi az embernek önmaga iránt való legfőbb kötelessége?

Úgy a szellemi, mint testi munkájában szemelőtt kell tartania a mértékletesség, szóval a józan ész szabályait és pedig azért, hogy állandóan egészséges legyen, mert hiszen a beteg nem él, hanem csak tengődik, mely nem nevezhető életfolyamatnak, hanem sínlődésnek. Csak egészséges ember tud kötelességének pontosan megfelelni. Ezen kötelesség abból áll, hogy az államháztartás kiadásaihoz többé-kevésbé hozzájáruljon s gyermekeit becsületes és egészséges honpolgárokká nevelje, no meg hogy öreg napjaira egy kis vagyont is gyűjtsön, ezt pedig csak akkor gyűjtheti, ha állandóan, legalább a végelgyengülésig egészséges. Tehát ember! Vigyázz az egészségedre! Légy minden dolgokban, különösen pedig az ivásban, evésben, dohányzásban, minden élvezetben mértékletes, mert a jóból is megárt, ami sok!

Miből ered legtöbb veleszerzett és nem öröklött betegség?

A szó szoros értelmében könnyelműségből, tudatlanságból és hanyagságból, valamint azon veszedelmes szokásból, hogy amíg a baj körmünkre nem ég, azt elhárítani eszeágában sincs senkinek. Legtöbb ember egészségesen jön a világra, hogyha azután bármely betegségbe esik, az csak az illető, vagy a szülők részéről való hanyagságnak következménye. Minden komoly, súlyos betegség eleinte alig érezhető kellemetlen tünetekkel kezdődik és ez majdnem kivétel nélkül a romlott levegőben való tartózkodásból, étrendi fonákságból, az alkohollal való mértékletlenségből, tisztálkodási hiányból, meghűléstől, megfázástól vagy léghuzattól, *tehát a testedzés hiányából* ered. Némely hanyag ember, ha egy kissé köhögni

kezd, avagy toroklobot szerzett, azt tartja róla, hogy az majd csak elmúlik magától, hiszen elmúlt az máskor is. De nem mindig múlik ám el! Mert a baj néha oly szervezetünket támadja meg, melynek ellentálló ereje már csekély, amely nem képes megküzdenni a kórhatányokkal szemben és ekkor beköszönt a hosszú betegség s ennek legtöbbszörre a halál szokott véget vetni. Néha egy jelentéktelen pattanás támad az ember testén, avagy amikor rozsdás szeg karcolta meg, avagy ha egy légy csipte meg, nagy könnyelműen rámondja, hogy: „Az semmi!“ De egy-két nap, vagy hét mulva abból nagyobb daganat lesz, mert hozzá még tudatlanságból piszkos kezével babrálta, avagy rá ostoba módon pókhálót tett, vagy a pipaszárral megvakarta, megfertőzte, végül égő, szűrő, kimondhatatlan nagy fájdalmakat érez. Ekkor már nem veszi tréfára a dolgot, hanem orvost hívat, aki megállapítja, hogy: vérmérgezés, vagy pokolvar, vagy lymphoma malignum (a régi magyarok szerint: darázs-fészek), avagy pedig rák van jelen. Ekkor már az orvos jegesborogatást és ágyban fekvést parancsol. Az ilyen daganatokat legtöbbször vágni, operálni kell, és nagy szerencse, ha nem végződik halállal, de legjobb esetben hónapokig ágyhoz köti a beteget, holott ha az orvost idejekorán hívtuk volna s rendeleteinek betartása mellett még azon kis jelentéktelen pattanást (ákne) 1—2-szer *gyógyfűgőzzel* meggőzöljük és utána 4—5-ször csupán csak denaturált spirituszba mártott gyapottal bekötjük, akkor nem keletkezik a veszedelmes baj, a vérmérgezés vagy fertőzés. Az bizonyos, hogy azok, kik már tőlem gépet rendeltek és hasonló esetben valamennyi tanácsomat megfogadják, mindnyájan azt fogják gondolni, vagy mondani, hogy a veszedelem gőzölés nélkül sem következett volna be. Hanem ezen szavakat nem a higgadt ész, hanem csupán csak a gyors gyógyulástól való meglepetés hozza ajkukra. De tapasztalatból állítom, hogy akinek ily gyógyfűgőző gépje van és azt minden kisebb bajnál, sőt estenden, lefekvés előtt az egészséges is rendszeresen igénybe veszi, 70, 80, 90 éves korában sem fogják róla az orvosok elmondani azon megdöbbentő szentenciát, hogy: „*Nagyfokú érlelmeszedése van, mely ellen nincs gyógyszer.*“ Sőt aggkort ér el s majd elmondhatja, hogy ő még tulajdonképpen komoly beteg sohasem volt. Tanácsaim követése folytán nem lesz soha hosszú ideig beteg és ezáltal tetemes pénzösszeget takarít meg.

Csak minden ember idejében annyit gondozná egészségét, mint a földműves a pipáját. Csak annyi fillért áldozzon a gyógyfűgőzölésre, mint a napszámos a kapadohányra ...

Hanyag, gondatlan ember az, akinek a cipője varrása, ha kissé felfeslett, azt tüstént be nem varratja, hanem amit a varga 40—60 fillérért bevarrt volna: úgy hagyja, mert a lyuk tovább feslik és szakad, úgyannyira, hogy azt már befoltozni sem lehet, hanem azt csak egy új lábbeli pótolhatja.

Ehhez a példához lehet hasonlítani az ember kezdődő betegségét is!

Nagyot vétkezik az a családapa avagy anya, aki a kis bajt 6—10 fillér árú gyógyfűgőzzel meggyógyíthatná és mintha erővel beteg akarván lenni: azt könnyelműségből elhanyagolja és csak akkor kapkod fűhöz-fához, amikor már minden késő; holott kezdetben 30 percnyi ideig tartó gyógyfűgőz helyre hozta volna egészségét s elkerülte volna a sok költséget, fájdalmat és az ágybanfekvést.

Miből ered a csuklóknak, inaknak, izmoknak köszvényyszerű bántalma?

A rendetlen, természetellenes életmódtól, úri renyheségtől, dobzódástól, szeszes italokkal való visszaéléstől, többnyire pedig a túltápláltságtól, zárt levegőben való alvástól, a testedzésnek hiányától. A rheuma vagyis a csúz, sőt a köszvény is többféle, de valamennyi oly kimondhatatlan fájdalmat idéz elő, hogy azt tollal leírni, vagy szóval elmondani lehetetlenség. E kínokat egyedül csak az abban szenvedők ismerik, másoknak ezekről fogalmuk sincs. Általános ismertetőjele 1-ször a melegség, 2-szor a dagadt, piros színű testrés, 3-szor a fájdalom, 4-szer a hiányos anyagcsere. Eme hosszantartó, sokszor évtizedekig is elhúzódó bajban szenvedőknek az orvoson kívül is elég tanácsadói akadnak, akik különbenél különbeket, bolondabbnál bolondabbakat javasolnak, majd egy-két év múlva tanácsaikkal elhallgatnak, sőt már ekkor majd az orvos sem látogatja meg. De én kötelességemmé tettem, hogy

gyógyeszközöm igénybevevői, amíg ki nem gyógyulnak az eféle bajukból, ha hozzám írnak, (válaszbélyeg ellenében) mindenkoron szolgálok tanácsokkal, avagy kérjenek Flóris dr.-tól tanácsot!

Nem akarok ezzel a hivatásos orvosok hatáskörébe belekotárkodni és az orvosi kart magam ellen zúdíítani, hanem csupán csak a gőzölésre és hideg víz, a hó és jégdörzsölési gyógyeljárásra vonatkozólag adok tanácsot (mely utóbbiról leghátul fogok írni). De megvallom, hogy a szalicil-, aszpirinszedést magam is váltig ellenzem, mert amely csúzos, köszvényes ember szívbillentyűjét a szalicil, az aszpirin, a fenacetin megsebezte, az már csak élőhalott még akkor is, ha a köszvényből, csúzból ki is gyógyult, mert feltétlenül megkapja a szívbillentyű-bajt az „anipirétikák“ gyakori adagolása miatt.

Ez azt jelenti, hogy a szivattyúgép szelepét (szívbillentyűt) a rozsdá lemarta és oda már másik szelep vagy másik szivattyú kell.

De ki az az orvos, aki a szívnek összezsugorodott billentyűjét kicserélni, vagy megnyújtani képes? Senki!

Nekem az az egyedüli célom, hogy a gőzölőmbe helyezett bizalmat többszörösen kiérdemeljem annak bebizonyításával, hogy ennek használatával semmiféle utóbaj nem támadhat. Azt akarom, hogy a beteg a felépülés után gyógyfűgőzölőmet másnak is jószívvel ajánlhassa. De a siker egyedül attól függ, hogy az illető betartja-e összes tanácsaimat, mert már itt előre jelzem, hogyha valaki kezdetleges bajából 1—2—3 hét alatt ki nem gyógyul és erről engem azonnal tudósít, (csak írja meg körülményesen baját) és én a fokozatosabb, a további testedző, testüdítő, erősítő tanácsokkal azonnal szolgálok, ezeket betartván, úgy a kigyógyulását biztosra veheti. Tapasztalataim után felemelt fővel állítom, hogy gyógyfűgőzölő gépemnek idejében való, tehát rögtöni, halogatás nélküli alkalmazása esetén nem fordulhat többé elő az az eset, hogy valaki rheumában megbénuljon, avagy az antipirétikáknak nevezett külföldi mérgek félredobása után köszvényben húsz évig is az ágyat nyomja és ott sorvadjon, vagy hogy szívbántalomban belehaljon, mert mint a hasonszenvi gyógyászok, a homöopáták állítása szerint a csúztól, a köszvénytől, a lázelnemő szerekek mellőzésével a szívbillentyűbántalom soha elő nem áll: hasonló módon állítom én is, hogy az én egyszerű készítményem használata és adandó tanácsaim pontos betartása is teljesen biztosítja a beteget afelől,

hogy a nevezett gyógyszerek nélkül meggyógyul és hogy szív-illentyűbántalomba sohasem esik.

A tüdővész csaknem mindenkinél más-más lefolyású, sőt még a köhögésnek hangja is mindegyiknél különböző, hasonlóképpen minden csúzos és köszvényes beteg más-más fokú szenvedést áll ki, de ezek mindegyike kevés különbséggel egy és ugyanazon végső okból keletkezik, tudniillik vagy a fertőzéstől, vagy megfázástól, vagy léghuzattól, vagy a túltápláltságból, vagyis a jó életmódtól. A kezdő alapokat már felsoroltam, amelyhez ha a végső ok is hozzájárul, akkor az illetőnek valamely testrészében aránylag nagyobb meleget, szúrást, hasogatást, zsibbadást érez és ahol a csúznak főfészke van, ott a beteg ízületek megdagadnak. Majd forróság, kimondhatatlan fájdalom jelentkezik és ezen baj bujkál a kézfejből, a karból a vállakba, a lábakba, a derék izmaiba, nyakba, majd a fejbe stb. és a fájdalmak oly nagyok, hogy a legkeményebb természetű beteg a legcsekélyebb érintésre, megmoccanásra is szívettépően jajgat, sír s minden percben a halál közeledtét véli, sőt sokszor óhajtja is, hogy kínjaitól örökre megváltsa. Az ilyen csúzos betegeknek a fájdalomtól sem éjjelük, sem nappaluk nincs. Még az egy héttel előbb az egészségtől majdnem kicsattanó egyén (az észre sem vette csekély) léghuzattól, vagy hüléstől, szóval a *végső októl* testrészeiben, csuklóiban vándorló, bujkáló hasogatást érez, eleinte azt véli, hogy majd csak elmúlik. De ellenkezőleg! Mindig nagyobb és nagyobb fájdalmak jelentkeznek, egy napon pedig arra ébred fel, hogy teste itt-ott feldagadt s tagjait meg sem bírja mozdtítani. Később pedig már úgy kell etetni, itatni, miként a kis gyermeket szokás. Ellenben vannak oly idült köszvényes betegek, kiknél az kisebb mértékben jelentkezik és bot segítségével 10—20 évig is elhúzzák a lábukat. De ha a húgysavas sók az érző, mozgató idegek burkaira is lerakódnak: úgy kapdosnak, rángatóznak, hol ide, hol oda, a fájdalmas pontokhoz, mintha ott kiéhezett böngyölők csipkednék, mintha tüzes dróttal égetnék.

Az embernek nincs az a testrésze, amelyet ez a kórság meg ne támadna. Ha a beteget a kezdődő rheumából hamarosan a gyógyfűgőzölővel ki nem gyógyítjuk, akkor ezt követi az ízületekre, a beteg részekre való mézlerakódás. Ennek ismertetőjelei ezek: a beteg testrészek inkább-inkább hasznavehetetlenebbek, sőt megbénulnak, meggyöngyülnek, az ujjbüttyök dobverő módon meg-

nagyobbodnak. Ekkor már kevesebb és gyengébb fájdalmat érez, mint a baj keletkezésekor. Az ízületek ugyan még mindig megdagadvák és pedig leginkább a térd-, lábfej- és a kézfejizület, sőt később az ujjak is össze-vissza gémberegednek, zsugorodnak. Ha e baj elmúlását a beteg csupán csak a porok beszédésétől várja, akkor következik a köszvény súlyosabb neme; ennek ismertetőjelei, hogy a beteg a köszvényes testrészeiben többé-kevésbé, vagy egészen béna.

A beteg tagok, ízületek összezsugorodnak, a végtag sorvadni kezd, sárga, fakó, vértelen, hideg lesz. Ekkor már a fájdalmak alig jelentkeznek, mivel az érzőidegek már szinte megbénulvák és a fájdalmakat, a húgysavas sóknak izgalmaikat közvetíteni alig képesek.

Az ilyen köszvényes betegek 10—15—20 évig is élhetnek, de legtöbbször csak az ágyban fetrengenek. Életfonaluk tartama attól függ, hogy a beteg a szüleitől minő vért és életerőt örökölt, de legtöbbször ekkor már a veséket, a gyomrot és beleket is kikezdi a baj, mely azután gyomortágulást, epekövet, bélzavarokat stb. idéz elő.

Az ízületi csúz kitérését már jóval megelőzőleg a vérben a feldolgozatlanul lézengő fehérnye nagy mennyiségben kering és miképp a főveny, ez is csakis ott rakódik le és ott képez zátonyt, ahol a vérkeringés legkisebb. A csuklók, vagyis az ízületek eme zátonyképzésre legalkalmasabbak. Azoknál, akiknek fő- és kedvenc foglalkozásuk a túltápláltság és az áldott semmittevés: leginkább köszvénybe esnek. De vannak esetek, mikor a munkásember is köszvényes. Ennek oka kétféle lehet, u. i. 1-ször vagy az öröklött hajlamánál, vagyis beteges szervezeténél fogva nem bírja feldolgozni a fehérnyét, és ez, miként a borkő a hordó dongájára, kicsapódik, vagy pedig 2-or az ólommérgezés oka, mely a szervezetnek abbeli munkáját gátolja meg, hogy a fehérnye bennük, miként a jó szén, tisztára elégjen, hanem a salak és a korom feltartóztatja a légáramlatot és az égés a melegtermelés helyett csak kormot produkál.

Amikor már az ízületeket a krétaszerű kristályos húgysavas nátron és húgysavasmész kellőleg bevonta, beburkolta, ami most oda el nem fér, azt a lassú véráram az izmokra, csontokra idegekre lerakja, sőt nem kíméli a nemes részeket sem.

Legelőször a láb öregujjának első perecében üti fel a gonosz köszvény főhadiszállását, míg a csúz az ízületeket támadja meg. Ezt a kínt, mely az illetőt éjjel a legédesebb álmában meglepi: leírni sem lehet. Mintha a természet a dologtalanokat és renyhéket csak most kezdené csípős ostorral csapkodni azért, mert a társadalombeli kötelező közös munka alól magukat here módra következetesen mindig kivonták.

De ne higye a nyájas olvasó, hogy a köszvény, sőt az ízületi és az izomcsúz, miként a rablógyilkos, oly brutális módon ront be, mert megvan annak a tisztességes *intőjele is*, ilyen: az étvágytalanság, izgatottsági érzet, szívdobogás, fáradságérzet, az izmokban húzó, nyilaló fájdalom.

Azonban ezeket az *intőjeleket* a kényelmes ember kutyába sem veszi, holott ezen hieroglifszerű jelek valójában arra intik a gyarló embert, hogy egészségére több gondot fordítson, vagyis hogy 1-ször tüstént hozassa meg a gyógyfűgőzőlőt Békéscsabáról, 2-szor a mellékelt nyomtatott utasítást olvassa el figyelmesen, 3-szor ezentúl úgy éljen, mint akinek alig volna betevő falatja, vagyis sohase töltsen meg gyomrát pecsenyékkel és zsíros ételekkel, hanem a legfőbb tápláléka száraz kenyér, gyümölcs és tej, továbbá a sovány zöldfőzelék legyen, 4-szer, ha szegény az illető, végezzen kerti vagy mezei munkát, fűrészeljen és vágjon fát, ha pedig gazdag, zökcsöltesse magát azon szabályok szerint amelyek dr. Flóris Áron orvos által kiadott „Gyógyzökcsölő káté” című könyvben leírva vannak. (Ára 2 kor. 35 fillér utánvétellel. Kapható szerzőnél Budapest, VIII., Karpfenstein-utca 18.)

Mennyi sok keserves gyötrelmekből menekülne meg az emberiség, ha ezen aranyakat érő tanácsomat követné. De a balga mit sem hederít mindezekre, hanem ilyenkor még azt a 30 koronát is sajnálja a gyógyfűgőzőlőért, később már azután szívesen áldozna ezreket is, de ilyenkor a gyógyítás már nehézkes és igen lassú menetelű.

Bizony pedig a halogatás csak itt boszulja meg magát leginkább, mert amikor már a baj a szív belhártyájára, az üterekre, a vivő-erekre, az agy burkaira, a vesékre is átterjed, akkor a teljes meggyógyulás már a gyógyfűgőzőlővel is elég hosszú ideig tart, de kétszer oly gyors a gyógyulás még ekkor is, ha a beteg a gyógyítás kezdetén azonnal hozzászokik a *mély lélegzetvételhez*.

Mert senki se gondolja azt, hogy a tele tüdővel való szüntelen légzés holmi kuruzslás, mert jól jegyezze meg mindenki azt, hogy azért halmozódik ám fel a vérben a húgysav, mert a köszvényesek még a mély lélegzetvételre is lusták, a csúznál pedig azért, mert a testbe jutott parányi lény a fehérnye feldolgozásában vet gátat. Ha pedig a vérben az élenyülés hiányos: akkor ott savanyú sók képződnek, amelyek a közömbös húgysavas sókat kicsapják, ezek jobbadán ott üllepednek le, ahol a vér és a szövetnedv-keringés a leglassúbb.

Figyeljük csak meg a túlhízottakat. Milyen felületesen lélegeznek! Ha alvásközben orruk elé egy-két szál pelyhet teszünk, azt a lélegzete alighogy meglíbbenti. A tetszhalottszerű légzés a fehérnyéket el nem égetvén: zsír alakban rakódik le náluk.

Mivelhogy a *köszvény legeslegkoraibb előjele az elhízás*, az időnkint, különösen a ködös időben való nehéz légzés, állandó étvágytalanság, a gyakori szívdobogás, szédülés, aranyér stb., ezért hát mindazok, akik az elősorolt bajok valamelyikét magukon észreveszik: a saját jól felfogott érdekükben ne tiltsák fáradságukat, hanem azonnal szerezzék meg a gyógyfűgőzőlő eszközt és használják ezt nyakra-főre, hol itt, hol amott, különösen pedig a csuklók-nál, más szóval az ízületeknél, mert a húgysavas mész-sók majd ott csinálnak maguknak feltétlenül hadiszállást.

Akiben elég lelki erő rejlik, gőzölje magát egész nap szakadatlanul és korántse áltassa magát azzal: hiszen a nappal elég türethetően fájdalom nélkül folyt le. Mert bizony a szakadatlan gőzölés hiányában úgy éjfél tájban, vagy hajnal felé a kínos tortúra biztonnyal újra beköszönt. Különböztetve erről később is lesz szó.

Az orvosok azt tapasztalták, hogyha a beteg testére hólyag-húzó tapaszt raknak: ez az eljárás a köszvényes rohamokat sohasem hárítja el, és ha eme tapaszt által a podagrás-roham alatt kiszívott szövetnedvet (sárvizet) az orvosok húgysavra megvizsgálták: benne igen sokat találtak, amely szövetnedvet pedig roham után szívattak ki, abban már csak élenyészőn csekély mennyiségben találtak.

Az orvosok azt állítják, — de magam is azt tapasztaltam, — hogy az ízületi és az izomcsúz, sőt a köszvény is leginkább késő ősszel és kora tavasszal köszönt be, vagyis olyankor, mikor a levegő ködös, nedves, hűvös, amikor a főzeléket és a gyümölcsnemű élvezését már nagyon is megúnták, vagy az idejét múltán, teljesen kifogyott; ilyenkor azután a gazdagok csaknem

kizárólag hússal, jól kiforrott borral táplálkoznak, a szegény ember pedig fűtőanyag hiányában hideg, szellőtlen lakásában ténfereg, ehez hozzájárul az a körülmény is, hogy a szobafűtést, még a gazdagok is, ősszel nagyon későre halasztják, tavasszal pedig korán abbahagyják. Pedig az okos ember nem akkor fűt, amikor tél van, hanem mindenkor, ha az alább szállott hőmérséklet kissé már tűrhetetlen, így azután a hűlés is elősegíti a podagra (köszvény) kitörését és ha a beteg a húgysavas-sókat a gyógyfűgőzőlő használatával a szervezetéből azonnal, még az előjelek felléptekor rögtön ki nem kergeti, akkor vagy előbb, vagy utóbb a nemesebb részeket támadják meg és teszik tönkre, minek folytán csakhamar roncsolólag kezd fellépni, mert beáll a szívburoklob, a vesezsugorodás, az asztma, a féloldali fejfájás, a gyomortágulás, a húgy- és epehólyagbántalom, tüdőhurut, májzsugorodás, szívdobogás, mellszorongás és különféle látási zavarok, nemkülönben a renyhén gyógyuló köszvényes fekélyek.

Na kedves olvasóim! Hát kidobtatok-e akkor a 30 koronátokat a sárba, — ha a gyógyfűgőzőlő-gépet idejekorán, már akkor beszerez-tétek, ha azt veszitek észre, hogy súlyban hirtelen, tetemesen gyarapodtok? (Mert minden köszvényes előbb hirtelen hízni kezd. Ez a köszvénynek legeslegesítő tünete! De meg nem is szép, ha a csinos, fiatal asszony, sőt a férfi is idő előtt, mint a túl elfőtt krumpoli, a kövérségtől szétterjed.) Ez a legártatlanabb, de a leghasznosabb kozmetika úgy a nők, mint a férfiak részére, kivált ha ezt a kúrát Hungária gyógyvíz ivással kapcsoljuk egybe!

Gyógyételekről és a gyógyitalokról.

Csak ne dőzsöljete az étkezésben! Ne higyjétek azt, hogy a szomjúságot csak a bor és a sör képes oltani. A bor tüzesít, a sör izzaszt, de a jégbe hűtött tej, a szódavízzel vagy kristályvízzel elegyített málnaszörp, avagy a limonádé (különösen cukor nélkül) legjobban oltja a szomjat. Vagy igyatok szalvator-vizet. Jó hatású a szolyvai, bikszádi, előpataki, borszéki víz is. A legeslegjobb köszvényűző víz a magyarországi (budai) Hungária forrásvíz.

Bár a gyümölcsgyógymódról elég bőven írtam, ahol különösen a szőlőt és a szamócat ajánlottam melegen; e helyütt még toldalékul megjegyzem, hogy a ribizli, egres, fái- és földiszeder, bécsi-szeder, különösen a *nyers paradicsom cukorral*, valamint a paradicsom főzelék, a bodzafa és a földieper, de legeslegkiváltképp az erdei szamócából főzött *lekvár* valóságos áldás, gyógyétel azoknak, akiknek családjukban a köszvény, vagy a csúz divatos betegség.

Mindezen itt felsorolt valamennyi gyümölcsből, illetve növényekből „*ízt*,” vagyis lekvárt kell főzni, azt a kövér embereknek kenyérre kenve kell fogyasztaniok, de akik ezt csak paraszti-ételnek tartják, ott a jóra való feleség csináljon az eféle lekvárból lekváros-csuszát, derelyét, patkót. De amíg a *friss növényből* (gyümölcsből) elég van, addig a kövérségnek induló ember ezeket frissen fogyassza.

Hapedig mindezekhez friss állapotban nyáron is nehezen juthatunk, tegyünk el télre igen nagymennyiségű szőlő-, barack-, szilva-, (cseresznye-, egres-, szeder-, szamóca-,) *különösen pedig meggy-lekvárt*. Erre még egyébiránt visszatérek.

Csak ne engedjük, hogy a gyermekek a csupasz, száraz kenyeret majszojják, hanem kenjük meg a különféle lekvárokkal, vagyis a gyomor és vesék gyógyételeivel.

A szegényebb parasztfiúk örökösen a túl megkelt, tehát savanyú kovászból sült kenyeret majszojják, melynek következménye az, hogy a vérmirigyek ellentálló, baktériumölő képességüket lerontják, mely miatt azután csak úgy, mint a nagyvárosi fiúk, görvélykórba, ótvarba, majd gümös szemgyulladásba (ótvaros szemgyulladásba) *majd legény-, kamaszkorukban csúzba vagy tüdővészbe esnek*.

Mi ebből a tanulság? Az, hogy 1-ször a jóra való asszony tanuljon meg becsületesen kenyeret sütni, 2-szor tegyen el télre annyi lekvárt, hogy az „*újig*“ elég legyen, 3-szor az előrelátó gazda ültessen minden évben fekete, hamvas, *de különösen bécsi-szeder-fát*, amíg pedig ennek ójtását vagy csemetéjét beszerezni nem tudja, ültessen sok meggy-, rekettye-fát, naspolya-cserjét.

Fogyasszon a köszvényes, csúzos és rheumás beteg állandóan cseresznye-, meggy-, körte-, szilva-, barack-, ribizli-, egres- és somlevelést és ezekből készült *főzeléket*; a konyhakertből pedig fogyassza nyakra-főre a kelkáposztát, karalábét, különösen annak *haragos levelét*; a salátát, gyenge zöldbabot, zsenge kukoricát, a gyenge

cukorborsót, zsenge lófogú borsót hüvelyestől, parajt (spenótot), uborkát, tököt, kerek- és cukorrépa-főzeléket, árticsókát, *igen sok főtt és nyersparadicsomot, kárfiolt, spárgát, retket, a retek és a cukorrépa leveléből készült főzeléket; vereshagyma-, foghagyma-, kapor- és tormamártást, tejben főtt rizs- és darakását, cseresnye-, meggy-, szőlő- alma- és káposztásbélest, vagy más néven rétest.*

Ilyen étlap és étrend mellett azután a gyógyfűgőzőlő-gépem is kétszer oly gyorsan szuperál.

Egyébiránt ha a gazdagok azt akarják, hogy soha köszvénybe ne essenek: főzzék csak ezután is szorgalmasan az erős húsleveseket, ínycsiklandós sülteket, süssenek különféle, finomabbnál-finomabb pecsenyét, réteseket, *de amikor a nyolc-tízféle étel elkészült, terítsék meg az asztalt és ültessék oda a terhes munkával foglalatok aratókat, a kaszásokat, a kapásokat; a gazdagok pedig egyék meg a parasztok egyszerű ételét.*

Ne higgye a nyájas olvasó, hogy én csak tréfából írom ezeket, mert minden szavam szent igazság. Csak az a baj, hogy állításom valódisága belátásához bizonyos fokú bölcelet szükséges. Pedig még a legtöbb tanult ember, a leghíresebb államférfi, sőt orvos is e tekintetben szörnyen elfogult, konok. Az ilyen úri osztálybeliek saját gyermekeiket szintúgy ostoba, badar módon nevelik fel, mert hódolnak az előbbi káros, veszedelmes szokásaiknak. Őket is túltömik, mely miatt étvágytalanok, véznák. De ha ezeket a szájalomraméltó (szegény) gazdag fiúkat a parasztember gombóclevessel, vagy csipedettlevessel, főzelékkel, fekete korpáskenyérrel megkínálja, azt egész jó étvágygyal elköltik. Ezt az alföldön saját szememmel láttam, amikor a báró kisasszonyok a béresnél kitűnő étvágygyal megebédeltek, otthon pedig az ételt csak mindig fitymálták.

Lám! A hízóba vetett lúd is mohón kapkodja az áztatott kukoricát, de ha már megúnta, ha vele eltelt, bizony az a csőrét is elfordítja onnét, azt mégis csak iönni kell!

Így eltelve az úrfiak is, de mivelhogy örökösen túlerős, tápdús ételt esznek, emiatt állandóan gyomorhurutban sínlődnek, nem erősödnek, a lábuk oly vékony, mint a pipaszár. A sok húsévéstől és édességtől a családtagok ingerlékenyek, idegesek, a gyermekek a komoly munkára lusták, többnyire rossz tanulók,

szófogadatlanok. Lám a növényevő bárány mily szelid, a ragadozó tigris pedig kegyetlen!

De mindezeket bizonyos elhárítják, ha az urak eszik meg a parasztok ételét és vizont.

Mert ahogyan a parasztnak a pompás ebéd (pecsenye, után a finom bor, vagy sör) egészségükre válik: hasonlóképpen gyógytelt eszik a köszvényben szenvedő gazdag is, ha a parasztnak lebbencslevesét, kelkáposztáját, vagy a pirítóskenyérét elfogyasztotta.

Hiszen ha a gyomorbaiban szenvedő gazdag az aratók mohó étvágya fölött szemlét tart: neki is, minden patikaszer nélkül csakhamar megjön az étvágya!

Micsoda hatása van a gyógyfűgőzőlőnek az iskiásznál, csúznál és a köszvénynél?

Amikor a gumicsövön kiáramló és a pokróccal elzárt forró gőz a fájdalmas ízületi-testrészeket felmelegíti, a porcoknak és csontthártyáknak összehúzódtott véredényeit tetemesen kitágítja. Az így gyorsabban keringő véráram az oda lerakódott húgysavszövetet és sókat is feloldja, a véredény szájadékan át (a szabad szemmel láthatatlan nyílásain) kibújt pici véresejtek azokat ugyanazon utakon magukkal cipelik, a májban lerakják, vagyis elraktározzák, melyből aztán az epe gyártódik és a bélhuzamon keresztül eltávozik.

A gyógyfűgőz, mely a pórusokon keresztül a csontthártyáig hatol, felhívítja a szövetnedvet, mely hígításhoz nagyban hozzájárul a gyógyfűveknek etherikus illanó olaja és a szénsavdús, vagy lithiumos vízivás.

Már az ilyen felhígult szövetnedv is sokkal könnyebben ragadja magával a húgysavszókat, mely azután a veséken keresztül, vagyis a vizelettel együtt, — abban feloldva, — kitakarodik.

Az igen tisztelt olvasó mindezekből átláthatja, hogy ez a gyógy mód a legtermészetesebb, mert míg a külföldi híres orvosok a mérges kökőrcsín magjának borral kevert olaját, vagy a szalicil-

savas-nátriumnak, vagy antipirínnek, morfiumnak elég nagy adagját szokták rendelni, addig én csupán ártatlan, de természetes gyógymódot ajánlok. Hiszen a veszedelmes vegyi szerekről maga Purjesz kolozsvári egyetemi tanár is, a „Belgyógyászat tankönyve” második kötetében, 536. lap, utolsóelőtti kikezdésében ezeket írja:

„Ezen eljárások azonban nem egyszer cserben hagynak.”

Na hát?!? Tessék!!! A természetes gyógymódot becsmérlők mit szólnak mindezekhez?

Én pedig felemelt fővel azt állítom, hogy *a gyógyfüggőzölés soha senkit cserben nem hagy!* Csak ernyedetlen szorgalommal alkalmazzuk és a felsorolt szabályokat pontosan tartjuk be.

Egyébiránt akik a gyógyfüggőzölő eszköznek tudományos alapon való hosszabb fejtegetését egyebütt is olvasni akarják, azok szerezzék be a „Miképp lehetünk hosszúéletűek” című könyvet, megrendelhető dr. Flóris Áron orvosnál (Budapest, VIII. kerület, Karpfenstein-utca 18. Ára utánvétellel 3 korona 85 fillér.)

Tehát a szenvedő emberiség nevében felkérem az igen tisztelt orvos urakat, hogy gyógyfüggőzölőmről addig ne mondjanak ítéletet, míg az itt állítottak valóságáról, előnyéről teljesen meg nem győződnek.

A gyógyfüggőzölés után milyen hatása van a hidegvizes ruhával való ledörzsölésnek?

Tessék csak a nyári tikkasztó hőséget érezni, vagy elképzelni. Hogy iparkodnak, hogy kíváncsiak ilyenkor az emberek a fülledt melegből a hűvös szobába, vagy pedig a hideg zuhany alá!

A fák levelei is szinte elaléltnak, szomorúan csüngenek s a növényzet az áldásos esőt óhajtja. Eső után megfrissül, megtisztul a levegő és a lankadt növényzet új életre kel.

Ugyanezt a munkát végzi a gőzölés után a hidegvíz. A gyógyfüggőz átmelegíti a beteg testét, gőzölés végeztével a hidegvizes letörlés, mosdás, Priezznitz-borogatás, vagy a hidegvízleöntés a bőr idegeire izgatólag hat, azt összehúzza, a daganat lohad. A hidegvízleöntés úgy a környi, valamint a központi idegrendszeret jólesőleg

befolyásolja, tehát ebből az következik, hogy az ideg burkaiba lerakódott mérszók hova-tovább kiküszöbölődnek. A kipirosodás ilyenkor azt jelenti, hogy a véredénytagító idegek (nervi dilatatores) kellő eréllyel a rendes kerékvágásba terelődnek.

Hiszen eme átalakulás szabad szemmel is látható, csak figyeljük meg, hogy amikor a beteg magát gőzöli, akkor az átizzadt testrészek fakó, halovány, sárga, tehát vértelen. Mikor pedig a hidegvíz a meleg testre rájön: hirtelen vérvörös színbe megy át.

Mi által és mily betegségnél gyógyít az én gyógyfüggőzölő gépem és mily előnyei vannak? Miért jobb más gőzölőeszköznél?

1. A szoros beburkolás, bepokrócozás, betakarás közben a gőzölt test csakhamar átmelegszik, izzadásba jön, a véredény fala kitágul, a szövetnedv felhígul, a (fehér) és vörösvérsejtek kilépnek szájadékukon, az oxigént leadják, a sejtek bomlástermékeit magukkal viszik, ezzel együtt a lerakódott mérszemeiket is továcipelik.

2. Mert kiváltképpen a beteg testrészt éri a gőz, szóval csupán csak ott, ahol a baj fészkel, mely miatt hatása feltűnő.

3. Mert úgy általános, mint részleges gőzt vehetünk vele, mely direkte csak a beteg testrészeire hat, vagy ahova vezetjük.

4. Mert gőzölés közben a tüdő folyton friss levegőt kap, nem pedig úgy, mint a gőzfürdőben, ahol a romlott levegő fel-frissítésével mit sem törődnek.

Emiatt történik a gőzfürdőben a gyakori elájulás; de gépem használatánál ez teljesen ki van zárva.

5. A beteg nincs kitéve a különféle fertőzésnek, mint a közös gőzfürdőben.

6. Mert nem puhítja, nem teszi oly petyhüdtté az egészséges testet általában, mint a közös-gőzfürdő.

7. Mert a gőzölést a beteg otthon, családja körében *legjutányosabban*, úgy éjjel, mint nappal, bármikor is végezheti, mindazon-

által ez a legkényelmesebb gőzölés nem kerül többbe, mint néhány fillérbe.

8. Mert a beteg a gőzölés után *rögtön lefekhetik* és tetszés szerinti ideig pihenhet, sőt már a gőzölés ideje alatt is fekszik, pihenhet, így hát a fürdőhelyekre való elutazás, amely roppant nagy kellemetlenséggel és óriási költséggel jár, ezután teljesen felesleges, amely ezentúl csak nagyúri passzió, csak a pénz fecsérlés-fiotgatása céljából történik.

9. Mert az egészséges ember a napi rendszeres gőzöléssel a hosszú életet és tartós egészséget magának azáltal biztosítja, hogy véreből a xantín, kreatín, purín-salak eltávozik, tehát a test folyton üde, ruganyos, edzett marad.

10. Mert a kis gyermek kínzó bélgörcseit 1—2 percny gőzölés után azonnal megszünteti, csak a gőzölés után a hasat állott vízbe mártott és jól kicsavart ruhával megdörzsölni, — majd pedig az egész testet vizes, azután száraz ruhába, — majd ezután kisszerű lepedőbe kell begöngyölni, azután kiszellőzött pólóba kell fektetni.

11. Mert az alhasi-bántalmakban, vagyis a méh, kürt, petefészek, hashártyagyulladásban szenvedő nőknek, a gyomor-, bél-, vakbélgyulladásban, sőt ízületi merevségben szenvedőknek a napi öt-hatszori gőzölés valóságos áldás. *Hiszen a gyógyfűgőzölés még a 10—15 éves fehérfolyás, prostatagyulladás következményeit is a leggyorsabban szünteti meg*, csak a gőzölés után nyomban vizes ruhával való enyhe ledörzsölés következzék, erre pedig (*spirituszos vagy vízzel hígított spirituszos*) szorgalmas borogatás jöjjön.

12. A gőzölőgép nem veszélyes, mert rajta semminemű gőz-zárócsap nincs, tehát a robbanástól félni nem lehet. De azért a gőzölést lehetőleg mindig férfiápoló jelenlétében kell végezni. A beteg egymaga a gőzölést sohase végezze!

13. Kicsinységénél fogva elfér még a szekrény tetején is.

14. Nyolc, tíz perc alatt már gőzt fejleszt és azt a beteg rögtön igénybe is veheti.

15. Nem kell hozzá „okleveles“ ápoló, jó a cseléd is, hogy ő a gőzölést ellenőrizze, no meg a velejáró, külön csomagba helyezett maroknyi gyógyfű. De azért ne gondolja senki se, hogy orvost hívatni felesleges!

16. Felforralható vele a már kihűlt papsajt-mosdóvíz, sőt a pólyabeli kis gyermek fürdővize is olyformán, hogy a gőzölő kis

kazánjába tiszta vizet öntünk, a gumicsőnek tölcserrel felszerelt végét pedig a felforralendő vízbe tesszük (amelyet előre öntsük a dézsába, vagy a teknőbe), most a szeszégőt meggyújtjuk s rövid idő alatt a víz megmelegszik, mert a belé áramló gőz a melegét a víznek adja át.

17. Még a legbénábbak s a gyomorgörcs kínjaitól eszméletlenül fekvők is a legkényelmesebben használhatják.

18. Az egészséges férfiak 95 százaléka éjjeli, 50 százaléka pedig még ezenkívül nappali magömlésben is szenved. Ha eme kegyetlenül életrövidítő betegségnek elejét venni akarjuk, akkor csak gőzöljük magunkat estenden; és pedig az altest ülőgumója táján, utánna hideg vízzel telt lavórba ülünk. Ugyanilyen pillanatnyi hidegvízgyógymódot kell használniok nemcsak azoknak, akik éjjeli magömlésben szenvednek, hanem akiknél a szelek kavardása, vagy a bél renyhése, izmainak ellazultsága, gyengesége, vagy béltartalmának nyomása folytán mindannyiszor, vagy már szünet nélkül ondófolys áll be. De csupán akkor használ, ha ezt a vízgyógymódot 1 vagy legfeljebb 2 óránként megismételjük!

Az ilyen szerencsétlenek igen korán elvirágoznak. Ezeknél a végelgyengülési halál már 40—45 éves korukban beáll. Ezeknek a nevezett gyógymódon kívül semmi sincs, amihez sikerrel fordulhatnának.

A nappali magömlés elleni gyógymódnál eleinte legalább is reggel, délben és este kell gőzölni. De aki teheti, naponta négyszer-öttször gőzöljön. Ez soha cserben nem hagy senkit!

Így válik a sápadt, halvány, beesett, karikás szemű, vézna testalkatú erőssé, arcán pedig néhány hét múlva az egészséget eláruló piros foltok, majd az eperajkak is jelentkeznek. Csak a dr. Flóris utasítása szerinti bodzafavirágteát szorgalmasan fogyassza!

Ha a szülők észreveszik, hogy a fiú- vagy leánygyermekük fonnyadt, fakó, zöldes-sárga, halovány színű, ha azt látják, hogy ámbár eleget esznek, de rajtuk a táplálék mégsem fog: ekkor egészen biztosan állíthatják, hogy a gyermekeket vagy a cseléd, vagy a tanulóársuk az önfertőzésre csábította, amely rémisztően veszedelmes, mert ennek biztos következménye a majdani boldogtalan házaselet, a skrofula, a csontszu, a púposság, a tüdővész, de legtöbb esetben az idegkimerülés, továbbá a hipokondria, a téboly vagy öngyilkosság.

Mily könnyű szerrel lehet ennek e kétségbeejtő és öngyilkosságba sokakat kergető bajnak, reggeli és esteli szorgalmas, kitartó gyógyfűgőzöléssel elejét venni, ha azonkívül 1—2 óránként egy percre is a gyermeket, az ifjút a hidegvízzel félig telt *lavórba való üléshez* szoktatjuk! Ez biztosabban hat, mint az ilyenkor adagolni szokásos sztrihnin!

Az ilyen gőzöléssel párosított hidegvízgyógymódon és a naponta háromszor fogyasztott hársfa-, bodzafavirág és irnákfűből készült teaiváson és az esteli gyógyzökcsölésen kívül semmiféleképpen sem tudják leszoktatni az átkos önfertőzésről!

A szülők ne kicsinyeljék le ezt a gyógymódot akkor se, ha gyermekeik teljesen ártatlanok, mert ennek korai használatával a gyermeki arc báját, szépséget elpusztító viharoktól védik meg őket! Erről később bővebben!

19. A gyógyfűgőzölő előnye az, hogy egyformán és tűrhető módon melegíti a testet. Nem úgy, mint a dézsába öntött forró vízzel való gőzölés, ahol utoljára a kihűlt vízpára által hülés következik be, amitől a súlyos betegek még bénábbakká lesznek.

A gyógyfűgőzölés a hajhullás, őszülés, korpádzás ellen csalahatatlan, legegyszerűbb, legtermészetesebb, legártalmasabb szer, *de csupán csak abban az esetben, ha azt akkor alkalmazzuk, amikor még a hajtűszőnek és a fejbőrnek semmi bántalma nincs*, de semmit sem használ akkor, ha már a kihullott hajgyökér betegsége miatt a fejbőrnek kötőszöveve úgy összezsugorodott, hogy a fejbőr, miként a tükör, csillog.

Nem használ akkor sem, ha a gyökérhez menő finom, vékony véredényt a vérbaj spirochétái zsugorították össze. Ilyenkor már, *ha az egész patika kenőcsét is rákeni: még akkor sem használ semmit.*

21. A tüdővészések mellhártyagyulladását akként múlasztja el, hogy a savós vagy genyes izzadmányt felszívódásra készteni; csak a gyakori gőzölés után itt is a leöntés, majd a hóval való (jéggel) dörzsölés, azután a spirituszos borogatás jöjjön, mely a felszívódást még inkább gyorsítja, a kenegetés pedig ezt is fokozza.

22. A rendszeres reggeli és esteli gőzölés nagyban segíti elő a tüdővészések feléptülését, mert őket gyógyulásukban majd az éjjeli sűrű *magömlés*, majd pedig a *mellhártyagyulladás* mindig visszalöki javulásukban.

Ezért a tüdővészések el ne hanyagolják e gőzölő beszerzését. Napközben a mellkast, este pedig a keresztcsont táját gőzöltessék.

De akár szenvednek oldalszúrásban és magömlésben, akár nem, azért a tüdőbetegek ha reggel a mellkast, este pedig a fart már meggőzölték, utána pillanatra, (sőt minden 1—2 órai időközökben) üljenek lavór vízbe, hogy a kimerült nemi idegeiket e kettős gyógymód annyira edzetté tegye, hogy a magömlés elő ne fordulhasson, mert ekkor a beteg rohamosan gyengül úgyannyira, hogy csak 2—3 nap mulva tudja a szervezete azt az erővesztéséget pótolni, amit az egyszeri polluálás okozott.

Ilyen esetben persze, hogy nem gyógyulhat!

23. A gyógyfűgőzölő használata bámulatos eredményt tüntet fel az odvas fog fertőzéséből kiinduló arcdaganatban szenvedőknél, továbbá az idegeseknél, az úgynevezett neuraszthéniásoknál, akik az éjjelnek bekövetkezésétől már szinte rettegnek azért, mert aludni nem tudnak, sőt a rémes kényszerképzetek csaknem az örületbe kergetik szegény, sajnálatraméltókat.

De igen kitűnő a háromosztatú idegzsábánál is (nervus trigeminus), nemkülönben az arci-idegzsábánál, az úgynevezett faciális hűdésnél. Ez nagyon kellemetlen tünettel jár, mert a betegnek máskülönben bár igen jó étvágya, életkedve van, de nem mer az utcára sem kimenni, nehogy őt kicsúfolják, vagy kinevessék azért, mert az egészséges oldali szájaszéle a füléig elhúzódik. És ha ezt a gyógyfűgőzölővel azonnal, kezdetben nem orvosolják, akkor a csempe szája 2—3—4 évig, sőt örökké úgy, ferdén marad.

24. De legnagyobb sikerrel alkalmazhatják a gőzölést a mindkét nembeli fiatalok és középkorúak a *virulókor meghosszabbítása céljából*, ha azt rendszeresen, minden este lefekvés előtt folyton más-más testrészüken alkalmazzák. Akik ebben kételkednek, egyszerre meggyőződhetnek állításom valódiságáról, ha egyik este vagy ökörfarkkóróvirág-, vagy széki-fű-, herbateát főznek és szemüket lefekvés előtt azon jó melegen, mindaddig mosogatják, amíg a tea langyosra ki nem hűl. Másnap reggel a szemzúgokban kicsapódott krétaporszerű törmelék érezhető. *Még több törmelékét távolít el a szem, ha másnap teával való mosogatás nélkül, csupán csak a gyógyfűgőzölővel a test bármely részét, különösen ha a fejet gőzöljük.*

De eme gyógymód mellett a húsevést és a húslevest az egészségesek is kerüljék, hanem tejes-ételeket, aludt-tejet, joghurtot,

tejjel behabart növényi étkeket egyenek, mert ezek a bélben kevésbé rothadnak, mint a hús, melynek bélbeli rothadása a korai öregséget okozó bélbaktériumait (= bakterium kóli) szaporítja, de még enélkül, így is véredényelmeszesedést, tehát a korai vénülést, az arc ráncosságát, fakó, szürkés, piszkos színét, hajhullást, ősülést okoz. Mert a húsevők lerontják ebbeli építkezésüket, vagyis egészségben való gyarapodásukat, ha a húsevással fel nem hagynak, avagy ha ezt hetenként egyszernél is többször élvezik. A marhahús, sertéshús, szóval a vörös-húsevés és mindennapi húsleves-fogyasztás káros azért is, mert a húsban aránylag legtöbb a kreatin, kreatinin, xantín, xantinin, húgysav és a pürogén vagy pürin stb., mely a véredényelmeszesedésnek egyik főokozója, a vesének agyonnyomorítója, mely fontos szervnek, t. i. a vesének csak 3-féle orvossága van, u. m. 1-ször a tej és ennek készítménye, származéka, t. i. joghurt, aludttej, 2-szor a gőzölés, 3-szor a lítiumos égvényes vízivás. Hiszen minden gőzöléskor a vesének vakációja van! Máskor soha! A tej és a Hungára lítiumos (citromos) vízivás pedig a kiöblítéssel a vese munkáját megkönnyíti.

25. Nem kevesebb sikerrel alkalmazzuk a gyógyfűgőzölést azon szerencsétlen embertársunkon, akik hirtelen ért csapástól, vagy önfertőzéstől, vagy a vérbajtól, nemkülönben a szellemi túleröltetéstől, vagy pedig a huzamos ideig fennálló fehérfolyástól, kankótól, vagy a tifuszbetegség következtében idegességben, nagyfokú álmatlanságban, nyugtalankodásban, rohamokban szenvednek.

A szakadatlan, éjjeli-nappali gőzölés, a monoton, egyforma zakatolásával még a dühöngőket is úgy lecsillapítja, pőfögésével úgy elhallgattatja, lecsendesíti, miként a síró gyermeket a szokatlan játékszer. De ezeket azután tényleg csaknem szakadatlanul, éjjel-nappal gőzöljük. Hiszen ők a legborzasztóbb bajban vannak, de minden egyszeri teljes gőzölés után testét hideg vízzel dörzsöljük le, erre pedig feltétlen a hideg vízzel való pillanatnyi bő leöntés, majd a hó, vagy a jéggyógymód következék.

26. A himlő, torokgyík, difteritisz, mindenféle fájalmakat okozó ótvaros szemgyúládás, fejtvar, kanyaró, vörheny, számarhurut alkalmával, kiváltképpen minden ragályos betegségnél mindig a lázmentes időben alkalmazott gyakori gyógyfűgőzölés (ha azt a felgyógyulás után 1—2 hónapig is alkalmazzuk), *feltétlenül biztosít bennünket afelől, hogy a veszedelmes utóbetegség, például a tüdő-*

de leginkább a vesebaj nem fogja a beteg életét a lábadozás beállta után kioltani. Ez pedig nagyon fontos, mert ez ellen eddigelé biztositékunk semmi sem volt!

27. A részleges és nem az egész test gőzölését igen nagy sikerrel alkalmazza a folytonos fülzúgásban, a gyakori fejfájásban és a hajhullásban szenvedő, ha azt naponta 2-szer 3-szor teszi és azt a fej hajsrészének zökcsölésével, majd a langymeleg papsajt-főzettel való mosogatással hozza kapcsolatba.

Ezért hát nem hiszem, hogy az e téren megejtett kísérletezések után legyen olyan józan ember, aki a gyógyfűgőzölömet csak szentelt víznek, vagy ártatlan játékszernek tartaná.

* * *

Becses olvasóim már ezen közlemény átolvasásából észreveszik, hogy a beteg meggyógyulása és teljes megelégedése érdekében a legapróbb dolgokra is kiterjed figyelmem, mert főtörekvésem az, hogy a gőzölés értékét felfogni tudó betegek sohase csalatkozzanak a gyógyfűgőzölésben. Mindezekkel a szenvedő emberiség bizalmát óhajtom megnyerni és a külföldi lelketlen orvosok (divatba átment) azon gyógmódját akarom ellensúlyozni, amikor a morfiummal, opiummal, kininnel, az aszpirinnel, szalicillal, fenacetinnel pillanatnyi javulás fejében az idegeket, a gyomrot, vesét és a szívbillentyűt tönkreteszik.

Naponta hányszor gőzöljük testünket?

Ez csupán egyéni dolog. A súlyos köszvényes, vagy bármely beteg naponta minél többször vegyen gőzt. Minden gőzölés után csak kevés szünetet tartson, *de ezt a pihenési időt is hasznosan kell kiaknázni.* Hogyan?

Úgy, hogy a dr. Flóris-féle gyógyzökcsölő káté enyhébb kivitelű pontjait alkalmazzák betegükön. (A könyv ára 2 kor. 35 fill., megrendelhető a szerzőnél, dr. Flóris Áronnál Budapesten, VIII. kerület, Karpfenstein-utca 18., földszint 9. ajtó.) Ha pedig kényes, lelkierő

hiányában szűkölködővel, durcás, makrancos beteggel van dolgunk, akkor csupán csak a vizesborogatást, kiváltképpen a meleg, sűrű papsajt levébe áztatott törülközőkendő felrakását alkalmazzuk. De ennek is megvan a maga módja. Ugyanis a borogatás előtt a ruhát (kendőt, lepedőt) hideg vízben jól öblítsük ki, különösen a váltogatott borogatásnál sohse tegyük a betegre azt a vizes, meleg törülközőt, amelyet a betegről levettünk, amíg azt előbb jól ki nem öblítettük, mert a vizes ruha a testnek szénsavával, mérges nedvével telítődik meg, emiatt a bőrben csípő, viszkető érzést támaszt, tehát vele csak ártanánk.

Kénytelen vagyok itt is megismételni abbeli tanácsomat, hogy a vizes borogatásnak kétszer annyi haszna van, ha azt Billróth-féle viaszosvászonnal légmentesen csomagoljuk be, azután széles túll-pólyával, vagy széles gumiszalaggal (Esmarch-pólyával) *gyengén* leköttjük.

Még azzal is fokozhatjuk a gyógyulást, ha a fájdalmas helyekre olyan szattyanbőrt teszünk, melyet előbb késhát-vékonyan vastag terpetín és barna irnák keverékkenőccsel kentünk be. A barna irnákkenőcs az irnákfünek (selymes sertecsérnek) szirup-jából és *lanolínból* van, mely a bőrön minden más zsiradék között a legkönnyebben szívódik fel. Ebbe annyi citromsav, avagy csekélyke ezredrésnyi ásványsav van jelen, hogy a bőr felületén teljesen azonos viszketést idéz elő, mint amikor valamely sebnek kerülete viszket. Hogy ez a viszketés mit jelent, azt minden falusi jól tudja. A rohamos gyógyulást! Ez kell a betegünknek! De nem a fenacetin.

De óvva intek minden beteget, hogy az ásványsavkenőcs készítésével a világért se kísérletezzék önönmaga, mert ugyancsak megadná az árát. Némelyeknél még az 1000-ed résnyi keveréket is lanolinnal kell hígítani, t. i. az olyan kényes, vékony bőrűeknél, kiknél a huzamos használat folytán a bőrön dió-, almanagyságú vörös foltok támadnak.

A sav nagy munkára izgatja a vörös vérsejteket, a túlsok pedig azok héját, a vörös-vasas hemoglobint megrepeszti és elpusztítja. Ezért isznak ecetet azok a tisztességes, piros arcú, de a tisztességtelenségig hiú, céda, kacér, kikapós lányok; isszák pedig abból a számár, ostoba felfogásból, hogy akkor beteges külsejük és *érdekes arcuk lesz*, mely miatt előttük minden fiatal és korosabb,

valamint az öreg ember is hasmánt vágódik és őt minden férfi lépre csalni igyekeznek, melyben nekik (vesztükre) egyedüli örömük telik. Ezek az ostoba libák a grófkisasszonyok arc színét, külsejét akarják utánozni. Így törtetnek ők furfangos, de veszedelmes utakon a férfiak kísértetbe ejtésére. Mondom, veszedelmes úton, mert azáltal, hogy szántsándékkal keveset esznek, ecetet isznak, emlő-jüket, mellkasukat a fűzővel leszoritják: magukat a tüdővészre, bőrüket a skrofulára, bőrfarkasra, rút pattanásokra előkészítik, kicserzik; mely szorgalmas előkészítgetés miatt asszonykorukban az első gyerek szoptatásakor tüdővészben elpusztulnak, őt követi nemsokára kis gyermeke is.

A vastag terpetínről.

A vastag terpetínek kicsinyben ugyanaz a hatása van, mint az ezredrésnyi mennyiségben ásványsavat tartalmazó barna irnák-kenőcsnek, de az előbbi a szívó hatásánál fogva fejti ki gyógyító erejét. A gyantanemű vastag terpetin, miként a fenyőfák levele, nagymennyiségű ozont tart lekötvé, melyet a bőr lyukacsain át a testnek ad át, helyette megtelik szénsavval, ezt mohón felveszi. A vastag terpetin egyszersmind vízszívó is; *ezt a szívó hatását kell leginkább kiaknáznunk*, mert ez, miként a köpöly, a vérsejteket a véredény szájadékain át kiszívja, de korántsem teszi tönkre. Most a kiszabadult vörösvérsejtek a rosszul táplált és beteg izom-, porc- és kötőszövet-sejteket etetik azáltal, hogy nekik a fehéryét és az oxigént leadják, szennyüket pedig (a bomlástermékeket, a húg-savas sókat, a húgysavas mészszemcséket, továbbá a szénsavat is) magukkal viszik, ez utóbbit a tüdőben leadják, a mészsókat pedig a májba viszik, vagy a vesének adják át. Ezért kell a gyógy-gőzölést használóknak sok folyadékot, limonádét inniük, hogy a vese terhes munkáján a kiöblítéssel könnyítsenek.

Dr. Miles Sándor ez év elején a „Monatshefte für prakt. Dermatologie“ 1911. 1. számában közlést tesz, hogy 300 friss kankós férfibeteget ugyanezen elmélet alapján, de más eszközzel 14—20 nap alatt teljesen meggyógyított. Ugyanis ő a beteg testrészt

henger alakú öblös üvegburába foglalta, melyből egy gumicső vezetett, ennek végén egy kisebb szerű szivattyú volt, ezzel az üveg-hengerben lévő levegőt megrikította, melynek folytán a beteg test-rész tetemesen megdagadt, úgy a szélességi, mint a hosszúsági méretben megnagyobodott, mert a barlangos testek vérrrel telődtek meg. Az ily ártatlan módon kicsalt vérben a rendőrszerepet vivő fehér vérsejtek (fagociták) nagyon megszorodtak és felfalták a gonosz kokkuszkokat, melyek a fehérfolyást, kankót okozzák. Az ilyen kezelésre semminemű mellékes betegség (komplikáció) nem lép fel, holott a befecskendezésre dűlmirigylob, hólyaghurut, herelob, végbél körüli lob, végbélszűkület következik be.

A nép egyszerű fiai tapasztalták, hogyha a tüdővészben lévő az egész mellkasát vastag terpetinnel keni be, erre viaszos vásznat terít, a köhögés 3—4 hét alatt, míg a terpetin leszárad, feltétlenül meggyógyul, ha a mellkast naponta 4-szer, 5-ször 30 percig nyomkodják, dagasztják, avagy ha a beteget olyan kis gyermek tiporja, aki nálánál 2—3-szorta könnyebb. A vastag terpetinnek ugyanilyen hatását észlelte önmagán dr. Flóris Áron orvos is, aki 30 éves korában esett tüdővészbe. Csak amikor ebből sikeresen kilábal, lépett az orvosi pályára.

Mindazok a csúzos betegek, akik a drága pepecselést szegénység miatt végezni nem tudják, azoknál megteszi a beteg ízületnek petróleumos ruhával való bekötés is. Egypár nap múlva a bőr teljesen kipirosodik. Ez pedig annak a jele, hogy a vér hatalmasan hozzálát az ízületekben megfeneklett káros hatányok kiküszöböléséhez, a betegség gyógyításához.

Most pedig felveszem elejtett beszédem fonalát és arra a kérdésre felelek folytatólagosan, hogy: naponta hányszor kell a rheumás betegnek magát gőzölni?

Ha a beteg elég lelkierős, ha bajából gyorsan akar kigyógyulni: használjon egymásután 3, 4, 5-ször is gőzt, vagyis mihelyt az égő kialudt, a víztartó kazánt azonnal öntsük ki és mossuk ki, öntsünk bele tiszta vizet, tegyünk bele gyógyfüvet (tüllzacskóba foglalva), azután öntsünk spirítuszt a szeszégőbe, gyűjtsük meg és gőzöljünk tovább.

Csak el ne felejtsük, hogy *minden betegség éjjel-nappal, szünetlenül ádáz harcot vív testünkben.*

Ha az ellenséget szakadatlanul, éjjel-nappal nagyobb erővel üldözzük, ha azt több oldalról megtámadjuk, akkor feltétlenül mi vagyunk a győztesek. De kényelemszeretéből a beteg vasárnapi munkaszünetet, vagy az úgynevezett korhelynapot, „blau montag“-ot ne tartson az, akiben lelkierő, vasakarát van!

A hosszú életre és tartós szépségre törekvő *fiataloknak* a gyógyfügőzölés elég, ha azt naponta csak egyszer használják. Alkalmazzák ezt lefekvés előtt. Idősebb egyének pedig 2-szer, vagyis este és reggel. Az egyszeri gőzölés időtartamánál nem állapíthatók meg percek, mert ez a beteg korától és szervezetétől, no meg betegségének súlyosságától függ.

Ha valaki azt veszi észre, hogy neki a gőzölés jól esik, akkor csak gőzöljön egymásután.

Mint mindenkor és mindenben, de különösen a betegség tartama alatt az ételben, italban, dohányzásban a mértékletesség emberei legyünk. Főelvünk az legyen, hogy inkább sűrűbben, gyakrabban, de *a szokottnál jóval kevesebbet együnk. Egy kis koplálás csak sietteti a köszvényesek gyógyulását.*

A rheumás betegek tartózkodjanak a nehéz és savanyú ételektől, milyenek: a kicsépelte bab, borsó, lencse, töltött káposzta-főzelék. Óvakodjunk besózott vörös húsevéstől, fűszeres húsleves ételtől stb. Különben az étrendet már elég bőven tárgyaltam. A hidegvíz és a hógyógymód felette fontos szerepet játszik a gyógyításban, mert hiszen a gyógyfügőz az ideg-élettani hatását csak csupán a hidegvízzel, kiváltképpen a hó, vagy a jég-gyógymóddal kapcsolatban fejti ki. Erről majd később bővebben! Tehát ezen társ-gyógymódot elmulasztani az ápolók és betegek részéről nagy hanyagság lenne, így azután az általam jelzett gyors javulás sokkal később áll be. Ennek azután nem én leszek az oka.

Igen jól tudom, hogy akadnak oly egyének is, akik midőn a hideg vízről olvasnak, úgy érzik magukat, mintha már valaki őket egy veder hideg vízzel nyakon öntötte volna. De amint már többször említettem, a hidegvízgyógymódot csak a legkisebb mértékben kezdjük meg, mert különben vele a beteget csak elrettentjük, így pedig azt könnyen megszokja.

Főképpen az idősebbek és elpuhult testű egyének irtóznak a hideg víztől. Ezeknél nem is ajánlom a nagyobb mennyiségben történő vízleöntést, mint legfeljebb egy-két decire valót, vagy

egyetlenegy kis pohárnyit; azt is csupán akkor, ha ők már szinte maguk is óhajtják. Mindaddig csak az állott, majd a *hideg-vizes* ruhával való ledörzsölést végezzük.

De megjegyzem, hogy a hidegvíz-leöntés káros is lehet, ha a beteget akkor öntik le, amikor fázik, vagy ha azt a gyógmódot hideg helyiségben végzik és utána nem dörzsölik meg testét száraz kendővel, avagy öt megnyomkodni, megzökcsölni elfelejtik.

Kimondhatatlanul üdvös azonban, ha akkor történik a leöntés, mikor a betegnek a huzamos gőzöléstől vagy a meleg fürdőtől nagy melege van.

Mindenféle leöntögetésnek, legyen az a víz bármily mennyiségű is, de legfeljebb 1 perc alatt meg kell történnie, ezek után következzen a *hó-gyógmód*, erre a beteg rögtön ágyba fekszik és jól betakarózik, az egészséges pedig, aki csak a véredény-elmeszesedés meggátlása végett gőzöli testét, rögtön felöltözik és gyors léptekkel a szobában fel s alá sétál. Ha pedig netalán fázik: egy-két percig a kereveten feküdjék végig és azonnal nyomkodjuk meg a hátát és a derekát (5—10 percig).

Hogyan kell az elkényeztetett beteget a hidegvízhez hozzászoktatni? Gőzölés után vessük le a betegről a fehéreneműjét és csupán csak a meggőzölt testrészét hideg vagy állott vízbe mártott durvább törülközővel, kendővel igen gyorsan dörzsöljük le, amíg (1—2 perc alatt) a test ki nem pirosodott, *egy-két hétre* ezután, t. i. a ledörzsölés befejeztével, a beteg tartsa fájós testrészét egy dézsa vagy teknő fölé, most azt az ápoló kezdetben fél vagy 1 deci langy-hidegvízzel leönti. Azután a beteg feküdjék gyorsan ágyba, takarjuk be jól. (A magyar parasztvászonlepedőt és törülközőkendőt Ormányságban, Baranyamegyében, Kiscsány községben, Zsigmond János bírónál lehet megrendelni. Magyar ember tartozó kötelessége a hazai ipart pártolni!)

Ha a beteg már eléggé megszokta a hideg-vizes ruhával való *részleges* ledörzsölést, akkor ezentúl az *egész testet* dörzsöljük le hideg vízbe mártott törülközővel. Amikor pedig a ledörzsöléstől már többé mit sem írtózik, akkor (t. i. az egész testnek vizesruhával való ledörzsölése után) állítsuk a beteget szapullóba, vagy dézsába, most öntsünk a feje tetejére egy pohár (bögre, fazék) vizet, aztán rögtön adjuk fel fehéreneműjét és azon vizesen feküdjék az ágyba, csak fejét kell jól megtörölni. Húzhat fejére hálósípkát is, de 15—20

perc múlva, kedvező időben, a napnak bizonyos szakában vigyük ki a beteget a napra, ha pedig a illető lábai épek, naponta 2—3-szor rövidebb-hosszabb ideig fel is kelhet.

Végezetül szoktassuk a beteget a hógomollyal vagy jégdarabbal való dörzsöléshez. Ez a gyógmód hihetetlen csodát művel. Eleinte csak akkora darabot, vagyis testrészt kell félperccig ledörzsölni, mint a beteg tenyere, de másnap már két tenyéryit, (és így tovább) dörzsöljünk le egy percig, harmadnap háromszor akkora területet másfél percig, sőt ennél is rövidebb ideig, mindaddig, amíg az egész test néhány perc alatt hóval, vagy nyáron jégdarabbal dörzsölve nincs. Erről különben később részletesebben.

Nagyon kérem az ápolókat, hogy közülük senki se vesse meg tanácsomat, hanem kövesse azt pontosan; legyenek türelmesek betegekkel, ezt a hó- avagy jég-gyógmódot pedig, ha mindjárt furfanggal is, de okvetlen vigyék véghez.

Az elősorlottakon kívül miféle kisegítő gyógmódja van a gőzölésnek?

A fájdalmas és dagadt helyeknek a sütős-meleg, csöves-zöld (gyenge) kukorica levélvel, vagy papsajtlével való öntözgetése, továbbá az illó-olajokat tartalmazó gyógyfüvek meleg főzetében való huzamos áztatása, lithiumos vízivás, napfürdő, fenyőillat belégzés és a szervült vasgyógmód, végül a villamosítás.

A papsajt hasznáról.

Ha a beteg feltétlenül a mihamarabbi gyógyulását óhajtja, (vagy ha a kórházi orvosoknak érdekükben áll, hogy az állam költségén kezelt betegek mielőbb felépüljenek és az államkincstárt soká ne terheljék), akkor a gyógyfűgőzölés után és ennek járulékos, kisegítő hidegvíz-, hó-, jég-gyógmód és a gyógykenés (gyógyzök-

csörlés) befejeztével forraltasson egy 15—20 literes alkalmas edényben vizet, amelybe annyi papsajtot, különösen szárát, gyökerét tetessen, hogy az a víz-színéig érjen; fél—egy órai forralás után, amikor a víz oly síkos, mint a legerősebb lúg: vétesse le a tűzről, hűtse ki, (tétesse az edénybe jól bedugható pintes, vagy kristályvizes üveget, amelyben közönséges hidegvíz legyen. Ez nemcsak hogy hirtelen lehűti a forró vizet, hanem annak térfogatát növeli is, de anélkül, hogy ereje, vagyis lúgos hatása csökkenne. Tehát a kisebb térfogatú vízbe elég mélyen alámeríthetjük végtagunkat.) Most helyezzük a beteg fájós testrészét a földre (padlóra) tett fazék fölé, mártsunk be 2—3 törülközőt papsajt-lébe, göngyöljük, csavarjuk azt a fájós testrészre és ezeket a kendőket öntözzük a jó meleg, sűrű papsajt, vagy más néven kerekmályva levéllel mindaddig, amíg a beteg jóleső, kellemes, majd pedig *égető viszketést érez*, ekkor terítsünk rá hirtelen spirituszba mártott ruhát és néhány percre kössük be, vagy pedig dobjuk le hirtelen a forró papsajt teás kendőket és az előre odakészített lavór hidegvízzel, vagyis az abba mártott törülközőkendővel fél, egy percig, de *gyengéden* mossogassuk, sőt megmoshatjuk szappannal is. Rá hirtelen, újra a meleg papsajt-főzetbe mártott kendőkkel borítsuk be és *azt* öntözzessük, *ne pedig a testet*. Ha pedig már később a beteg kibírja: a sütős-meleg vizet öntsük a *kendő és test között vájt nyílásba*, hogy a drága, meleg gyógyfű a testet *közvetlenül* érje.

Ha a főzet kihűlni kezd, vegyük ki a kristálydugós üvegeket, (vagy a pintes üvegeket), tölcséren át öntsünk bele forró vizet, tegyük azt ugyanabba a fazékba azért, hogy a papsajt-lé állandóan sütős-meleg legyen. *Tehát sohase öntsünk a papsajt-teába forró vizet, mert ezáltal hígul és annak gyógyereje csökken.* Egy és ugyanazon papsajtfőzetet télen 10—12-szer, nyáron 5—6-szor is fel lehet újból melegíteni. Ezt a leöntést így, az előírt módon alkalmazzuk fél, egy óráig. A hűtő üvegpalack helyett jobb a bádog-edény, mert az üveg a nagy hőkülömbözettől elrepedhet.

Ha az orvos afelől akar meggyőződést szerezni, hogy ez a gyógyfűlél mily gyorsan hozza mozgásba a szövetnedveket, (melynek folytán a felszívódás (resorpció) élénkül, a daganat lapped,) akkor csak mossa meg kezét az ilyen sütős papsajtleben, 5 perc múlva látni fogja, hogy az ujjhegyek mily ráncosak! Ez világos bizonyíték lesz a kételkedőknek.

Szeplős, májfoltos lányok, ha *állandóan* meleg papsajt teában, vagy gyenge főtt-kukorica levében reggel mosakodnak, este pedig ugyanolyanban rendesen fürödnek: szeplőjük, pattanásuk, tyúkszemük, komedó (mitesszer) nevű faggyú-besűrűsödésük, mely az arcot öregessé, a bőrt durvává teszi: soha többé elő nem fordul, mert ez az erős lúgos folyadék ki-izzasztja a zsírt és faggyút pedig feloldja.

Azonkívül a bőrt olyan igen finom, láthatatlan nyálkás réteggel vonja be, mely a bőrön át történő baktériumok bejutását (invázióját) meggátolja. Hiszen innét ered a papsajtnak bámulatos sebgyógyító hatása is. De ha a forró, sűrű papsajtfőzetbe a tiszta rongyot bemártjuk, azt a posztóruhán ejtett zsírfolton 1—2-szer végighúzzuk: sokkal hamarabb és tisztábban kiveszi a zsírfoltot, mint bármily benzín, éter vagy spiritusz.

Ha a gazdasszony a szappankészítésnél a közönséges víz helyett igen sűrű papsajt-teát használ, belé még néhány kanálnyi petróleumot önt: sokkal finomabb mosó- és mosdószappant nyer, mint a nagy garral hirdetett külföldi (Schicht, kulcs, szarvas) szappan, melyért Magyarország évente 16 millió koronát dob ki esztelenül. Ilyen dőre a magyar! Mit ír e tárgyban a „*Magyar Paizs?*“

„A magyar községekben keresztül-kasul futkos a Schicht-féle szappangyár automobilja. A gyár utazója azután a gépről dobálja fejbe apró Schicht-szappanokkal és reklámcédulákkal a járó-kelő közönséget. Persze kapkodják a 4 fillért sem érő szappant, mintha falusi lakodalmasok kulcsost, vagy mákospercet szórtak volna.

Pedig ki fizeti meg azt a szappandobálást, az automobilát, az utazó ügynököt, az egész drága, divatos ceremóniát? Ki más, mint te, jó magyarom!

A boltok falain, meg az ajtóin duplán kiabálnak le az öregbetűs, zöld, meg kék Schicht-táblák a közönségre. Itt-ott meg egy nagy plakáton égne-ugró szarvas hívja fel figyelmedet a Schicht névre. A vasuti állomásokon pedig rengeteg nagy táblák hirdetik a Schicht-szappan dicsőségét.

Ezt a rengeteg sok táblát ismét ki fizeti meg?! Hát megint csak te, jó magyarom! Megfizeted mindannyiszor, ahányszor egy-egy darab Schicht-szappant vásárolsz. Az egészben csak az a leverő, hogy ez a rengeteg fizetség *mind kimegy külföldre*, ki, az osztrák nagy-gyáros zsebébe, s annyal inkább szegényebbek leszünk mi magyarok.

Az úriasszonynak derogál a szappanfőzést megtanulni és leányát erre megtanítani. Nekik franciát és zongorát kell tanulniok, a parasztasszony pedig „nagyon el van foglalva.“

Ott kinn, Ausztriában próbálná meg csak valamelyik magyar cég, hogy egy ilyen reklámot fejtsen ki. Bizonyosan maga a közönség dobálná vissza az autós utazó fejéhez a szétdobált cikket, a táblákat pedig letépné mindjárt az első nap, esetleg az osztrák policáj szíves segédkezése mellett.

De a magyar birkatürelmű nép, azaz hogy az iparpártolást prédikáló lelkes tanítók hiányában buta. Ezért tűri, hagyja, hogy lenyúzzák a bőrét!) Így ír erről a hazafias zalaegerszegi lap!!!

Ha a mosóné a közönséges lúg helyett sűrű papsajtfőzetben mossa ki (az elébb 1 napig vízben áztatott) ruháját, t. i. fehérneműjét, ha azt *ugyanezen* teában főzi ki, akkor *fele annyi szappant* megtakarít, *fele annyi idő* alatt lesz a ruha hófehér. Csak az öblítés előtt sokáig kell tiszta vízben áztatni és valamivel erősebben kell kiöblíteni.

És most mindenki beláthatja, hogy milyen meggondolatlanságot követünk el, amikor az óriási nagy mennyiségben (az utak mentén magától termő) nemes papsajtfüvet lábán elveszelődni engedjük. Mily nagy kár, hogy Magyarországon azt a legkavicsosabb, leghasznavehetetlenebb kopár földön mesterségesen nem termesztjük, *mily nagy kár, hogy nálunk nem állítanak fel papsajt-szappangyárat*, hiszen az ilyen szappannal a világpiacot 1—2 év alatt eláraszthatnók. Ha Ausztriában nem is, de másutt igen!

De mivel ez már nem a gyógyfügőzőlőhöz tartozik, tehát most más tárgyra térek.

Az illó olajokat tartalmazó gyógyfüvek meleg főzetében való test-áztatásról.

Ha az ember a levendula, zsálya, kapor, hársfavirág, petreselyem és a paradicsomszár-növényeket megszedi, a padláson árnyas, szellős helyütt megszáritja és az ezekből készített keverékből, (2—3 szakajtó-kosárnyira valóból) ülőfürdőre, vagy egész

fürdőre való teát főzet, ennek meleg főzetében reumás, köszvényes testét naponta 2—3-szor fél, vagy egy óráig áztatja, akkor nemcsak a jelenlévő csekély növényi lúgok hatnak rá jótékonyan, nemcsak a hőinger sietteti az oldódást; a tisztálkodási fürdő által nemcsak a fokozottabb bőrlégzés sietteti a gyógyulást, hanem ebben az illanó, tehát a bőrön is keresztülható finom olajok is gőzerővel nyomják el a betegséget, mert az illó olajok nagymennyiségű ozónt tartanak lekötve, melyek a bőr lyukacsain át a vörös vérsejtekhez is eljutnak, azokat nagyobb tevékenységre készítetik, az egyéb kötőszövetet, csont és izomsejteket pedig oxigénnel látják el. És hogy ez így van, bizonyítják dr. Kóbers és dr. Brünning tudós tanárok.

Az illó-olajok a leghathatósabb fertőtlenítő és méregközömbösítő anyagok közé tartoznak, de hatásukat akkor sem vesztik el, ha az ilyen olajtartalmú növényt fürdővíznek főzzük meg.

Azok a hölgyek, akik magukat illatszerekkel szagosítják, egyszerűen a ragályos betegségek ellen is védekeznek, vagyis a fertőtlenítő eljárást gyakorolják.

Ez hát igen helyes, okos szokás! Csak az benne reánk, magyarokra nézve az elszomorító dolog, hogy széles hazánkban egyetlenegy rózsajagyárunk nincs, hanem pénzünk minden szagosító olajért külföldre vándorol, holott dr. Flóris Áron orvosnak a „Magyarországban“ három éven át leközölt cikksorozata szerint a tüdővészesekeket és a szegénysorsú reumás betegeket mind ilyen gyárakban kellene alkalmazni, mert szerinte *sem az illatos olajgyárakban, sem a mérségető kemencékben, sem a kénrúd (Einschlag)-öntő gyárban foglalatostokodók között egyetlenegy reumás, sem tüdőbeteg nincs*, mert az ott dolgozó munkások akarva, nem akarva is folytonosan tüdővész-ellenes gyógyszerrel (kén-trioxid, ozón) telítik tüdejüket, mert a szagos illanó olajnak, a kén gőzének a tüdőbe való beszívása által a fehérnye teljesen oxidálódik, *tehát a húgysavas mérszók lerakódása teljesen kizárva van*; az oltatlan mészpornak belégzése pedig a tüdőnek hatalmas fertőtlenítése. Ez az oka annak az orvosok által régóta tapasztalt körülménynek, hogy amely munkás oda tüdővész betegséggel, vagy kezdődő reumával beszegődik, az 2—3—4 hónap múlva magától meggyógyul.

De nemcsak a férjhez menő leányok ruháit kell szagosítani, (a menstruációs odor ellen), hanem locsolják meg, *permetezzék*

be rendszeresen, naponta a kis gyermekek ruháit is a sarlak, difteritisz és egyéb gyermeki ragályos betegség ellen. Hiszen így igazán az ártatlan kis gyermekek életét menthetnők meg ezzel a csekély óvintézkedéssel. (Csak az állam gondoskodnék már valahára hazai rózsaoalajgyár felállításáról és olyan tüdővész-menhelyről, ahol a betegek a napi rendszeres munkától, no meg az éjjeli gyógyzőkcsőlgéptől, nem vedig a dologtalanságtól, renyhe hizlalástól óhajtanak, akarnak meggyógyulni. A gép nálam kapható.)

Hiszen amely egészséges ember bármi okból egy hétig ágyban fekszik, annak izomereje annyira elgyengül, hogy eleinte jártányi ereje sincs. Dr. Flóris orvos mondása szerint: „Mit komédiáznak hát a tüdővész szanatóriumbeli lakók fekvéses hizlalásával? Vagy ha a zsír-lerakódásnak, tehát a zsírnak olyan gyógyító erőt tulajdonítanak: fecskendezzenek hát a beteg kötőszöve közé zsírt, vagy illanó olajat.“

De kicsoda az az együgyű ember, aki feltétlenül hiszi, hogy a hizlalástól a veszedelmes Koch-féle bacillus elpusztul? (E tárgyban a gyilkos bacillusnak úgy látszik, hogy külön véleménye van!)

A híres tudós Kóbers, nemkülönben Brünning az aetherikus illó-olajokról ugyanazt állítják, hogy t. i. azok hatása fertőtlenítő. Sőt Kóbers az évek hosszú során át nyert vizsgálódásai, tapasztalatai szerint az illatos olajokat tartalmazó szagosítókat 5 osztályba sorolta aszerint, amint azok 1-ször nagyon enyhe, 2-szor enyhe, 3-szor középérs, 4-szer erős, vagy 5-ször igen erős fertőtlenítők.

Az első osztályba tartoznak azok, amelyek csak 1:10-hez való hígításra képesek az alsóbb rendű szervezetek (baktériumok) életfejlődését megakasztani, vagyis akkor, ha egy evőkanálnyi olajat 10 evőkanál más folyadékkal, alkohollal vagy vízzel keverünk. Ebbe a csoportba tartoznak a nagyon gyengén ható illanó olajok, milyenek az ánizs, bergamott, citrom- és cédrusfaolaj.

A második osztályba tartoznak azok az olajok, melyek 1:15—1:25 hígítás mellett is már a kellő fertőtlenítő hatást fejtenek ki, ilyenek a fodormenta-, levendula-, zsálya-, borsfű-, pacsuli-, geranin-olajok.

A harmadik osztályba tartoznak a rozmarin-olaj, narancsvirágolaj, pálma-, rózsaoalaj; ezen olajok már középérs, ezek 1:25—1:50-ig terjedő hígításkor akasztják meg a parányi lény fejlődését.

A negyedik osztályba az erősen fertőtlenítő olajok tartoznak, amelyek 1:50 és 1:100 hígítás mellett hatnak fertőtlenítőleg. Ide tartoznak a jázminolaj, kóriádrum-olaj, yillang-yillang-olaj.

Az ötödik osztályba tartoznak azok, melyek már 1:50—100-on felüli hígításban is megölik a mikro-organizmusokat. Ilyenek a tubarózsa-, sárgaviola-, rózsaoalaj, stb.

De változik a fertőtlenítő hatás aszerint, amint az olaj a levegőben ozónizálódik, pl. o. a friss terpentínolaj gyenge fertőtlenítő, de az állott, régi terpentínolaj már a negyedik osztályba tartozik, mert az a levegőből idővel ozónt vesz fel, mely fertőtlenítő hatását fokozza. Különösen erős hatású a mustárolaj, 1:200—300-ra való hígításban, a fahéj-olaj (1:410), a kvassiaolaj (1:320), a keserű mandulaolaj (1:190), szegfűolaj (1:120-ra), melyek már ily csekély arányban való hígításnál is feltétlenül, bízatosan és elég erélyesen fertőtlenítenek.

A mustárolaj és keserű mandulaolaj a bélbaktérium peptónos tiszta tenyészetét is megakasztja fejlődésében.

Az illatos növényekből főzött teák, vagyis a gyógyfűteák, másnéven gyógyfüvek fertőtlenítő hatását ugyancsak a csájában, másnéven fülében, fűfőzetben lévő illanó olajoknak kell tulajdonítanunk.

Amerikában a teafürdőket legújabbán roppant felkapták. Akik rendszeresen ezekben a gyógyfűteákban fürdenek (az amerikai gyógyászati lapok szerint): fürdés után sokkal üdébbek, mint bármi más fürdő után.

Az e tárgyban kísérletező amerikai orvosok állítása szerint a bőr szépségének, üdeségének, rugékonyságának megóvása céljából a gyógyteafürdőnél hatásosabb szer el sem képzelhető. Ilyen szépségápoló fürdőtea-elegy a levendula, jázmin, eukaliptus levele, a fagyalfa virága, a diófa és rózsza levele, valamint a szirma; ánizs, zeller, babérlevél, kapor, sőt az eper- és málnafürdő is, de az utóbbi roppant sokba kerül. A zellerlevélből készült teában való fürdés és gumójának evése a rheumában, köszvényben szenvedőnek valóságos orvosság.

A gyenge zöldhéjú kukorica főzése után visszamaradt levet, valamint a főtt krumplic levét a lábviszketésben (vizes-tetűs láb) szenvedők lábvíznek igen előnyösen használhatják. Az előbbi nagyon sok mucint = nyákot tartalmaz, mely ha a seb felületén, a huzamos

(meleg levében) való áztatás után rászárad, igen kitünő fertőtlenítő hatású, mert a sebet igen vékony mucinréteggel vonja be. A zöld héjával együtt megfőtt gyenge kukoricaléve a tüdővészeseknek mézzel édesítve hidegen igen jó tea, elég sok fehérnyét tartalmaz, illata és íze kitünő, a vese gyorsan kiküszöböli, mely által egyszersmind a Koch-féle bacillusok mérges váladéka is kitárodik a szervezetből.

Hasonlóképpen kisegítő gyógymódnak tekinthetjük a *nap-gyógymódot* is, mely abból áll, hogy a fájós testrészekről a ruhát levetjük, azt az odatűző napsugarak hatásának első nap 10 percig, azután mindennap néhány perccel több-több időre tesszük ki.

Némelyek a napsugárnak még nagyobb hatását tapasztalják akkor, ha a fájdalmas ízületeket oly vékony, fehér vászonnal csavarják be, amelyet előbb illatos füvekből főtt hideg, avagy kinek-kinek hajlandósága szerinti meleg, vagy langyos teába mártják és azt jól kicsavarták; e fölé pedig Billroth-féle viaszosvásznat kötnek, azt biztonsági tűkkel jól megtűzködik és a fájós ízületet ily módon becsomagolva teszik ki a napsugár behatásának.

A nap-gyógymóddal szinte vetekedik a „*Hungária*“ *lithiumos víz ivása*.

Hiteles forrásból úgy értesültem, hogy Kossuth Ferenc volt miniszternek rheumás, köszvényes baja csak azóta enyhül, mióta ezt a vizet állandóan issza. Pedig évekre visszanyúló betegségében ugyancsak sokféle gyógymódot próbált már, de csupán csak azóta észlel hathatós javulást, mióta ezt a vizet issza.

Ugyancsak a „*Hungária*“ forrásvíz folytonos ivásától múlt el Wekerle volt miniszternek vesefővénye. Legtöbb pénzügyminiszteri hivatalnok idejéig ehez a forráshoz avégett vizet inni, hogy az alább felsorolandó bajaiból meggyógyuljanak.

No hát ha ilyen nagy embereknek nem derogál azt a leki-csinyelt, agyonhallgatott, elhanyagolt hazai forrást felkeresni, hát akkor ne legyen többé köztünk senki, aki mától fogva a csúz, köszvény, epe- és vesebajoknál, hólyaghurutnál, kankónál, fehér-folyásnál, vesemedence bajoknál, véredényelmeszesedés tüneteinek a külföldi hasonnemű, de silányabb gyógyvíz helyett ezt a hazai orrásvizet ne fogyasztná.

Ne kicsinyelje le többé egy orvos, sőt egy beteg se azért, mert a forrás oly szörnyű elhanyagolt állapotban van. Mától fogva

ne fitymálja ezt a gyógyvizet senkise azért, mert a forrás környékén nem zakatolnak gépek, melyekkel a vizet palackoltatni, forgalomba, kereskedelembe hozni lehetne. Oly elhanyagolt állapotban van ez a forrás, mintha a Szahara sivatagon volna, pedig az ország fővárosában, az Erzsébethíd budai oldalának alsó, vagyis Budára menve, a baloldali lábába van építve, mely mindössze akkora barlangszerű üreg, mint egy szűkes börtöncella. Itt csupán csak egy parasztasszonyt láthatunk, más senkit. Ő néhány fillérért megtölti a palackokat, sőt hordókat is.

Ha ez a forrás Londonban volna, egy-két év alatt világhírű gyógyfürdők, szanatóriumok épülnének tövében. A vize pedig világforgalmi cikké válnék kezükben. De sajnos, nálunk magyaroknál az üzleti szellemet, élelmességet az iskola, a szülők, a társadalom lekicsinyli. Itt csak a „flanz és pucc = fent az ernyő, nincsen kas“ elve járja!

Mindazáltal, ha valaki ebből a vízből magának rendelni akar, írjon levelet ezen címre: A „*Hungária*“ forrásvíz felügyelőjének Budapest, I., ker. Erzsébethíd baloldali lábában.

Küldjön 25—30 literes hordót és költséget, ott az asszony rögvést megtölti, vasútra felteszi.

Persze, hogy másként menne a dolog, ha a forrást csekély pénzaldozattal a tulajdonosa, maga a főváros világhírré emelni törekednék.

A víz vegyelemzése a következő:

Mész-szulfát . . .	0.119 gramm	Lithium	0.022 gramm
Magnézium-szulfát	0.114	„ Magnézium-klorid	0.254
Kalcium	0.073	„ Magnézium-bromid	0.001
Natrium	0.244	„ Magnézium-jodid	0.0001
Mész-karbonát . .	0.367	„ Hydrogén-szilikát	0.026
Nátriumkarbonát	0.218	„ Aluminium-oxid	0.002

Van benne ezenkívül 0.970 gramm szabad szénsav. Íze igen kellemes, ha az ember megcukrozza és azt sötétben issza, azt hiszi, hogy tejet iszik, mert mint az ó-bor, sikamlós, sűrű. Némileg a parádi vízre emlékeztető szaga is van, a gyomrot nem üli meg, a vizeletet megindítja, a bélrenyheséget megszünteti. Szóval mindenkor van oly hasznos forrás, mint a kis-sármási gázforrás, mert erre a vízre az ország egyharmadrésze előbb-utóbb rászorul, az előbbire pedig sokkal kevesebben. Hőmérséklete 30° Celsius.

Szintén olyan köszvény, csúszmulasztó gyógyeljárás a zöldeszínű kárpáti fenyőolaj illatának belélgzése is. (Készíti Erdély Lajos gyógyszerész Zselizen, de kapható legtöbb gyógyszertárban is).

Ennek a fenyőillatnak belélgzése egy diónagyságú, feneketlen üvegburán át történik. Nagyon hasonlít ez a légyfogó üveghez. A bura fenekén lévő nyíláson át egy diónyi nagyságú, tisztára kimosott nedves szivacsot dugunk, erre $\frac{1}{4}$ óránként 5—10 fenyőillat-cseppet csepegtetünk, most annak öblös szopókáját szánkba vesszük és a levegőt ezen a fenyőillattal megcsepegtetett szivacson keresztül nagy szippantásokkal szívjuk tüdőnkbe, orrunkon át pedig fújjuk ki. Ilyen szivornyának ára Görög Istvánnál (Budapest, IV., Kossúth Lajos-utca 13. szám) 1 korona.

Megbecsülhetetlen hasznát veszik ennek nemcsak a gége- és tüdőhurutosok, nemcsak a tüdőbetegek, de a csúszban, köszvényben és iskiászban, valamint az idegességben szenvedők is, mert hiszen az ozóndús, erdei fenyőillatnak belélgzése máris a félgógyulás útjára tereli a beteget, mert amíg egyrészt elhárítja a fekvéses tüdőgyulladás keletkezését, azalatt a szivornyának hatása kiterjed a vérképzésre, a rekeszizom erélyes működésével a gyomor és belekre, tehát a szervezetünk legfőbb gépezetét tartja jókarban; de mikor a tüdő alvelóusai, vagyis hólyagcsái folytonosan az ozóndús erdei fenyőillattal telített pornélküli levegővel telik meg, akkor a vörösvérsejtek vörös-vasas hemoglobinja, vagyis buroka az oxigént mohón magukhoz ragadják, mely a felületes légzés miatt eredő köszvénynek alapokát képezi. Ezt az alapokot a szivornya használata a fehérnyéknek tökéletlenül oxidált salakját elégetni, sőt kiküszöbölni is segíti, a csúsznál pedig a fagociták az ilyen belélgzés által megedződnek, felfrissülnek.

Máj- és lépgyógymód.

De ehez a kisegítő gyógymóddhoz még feltétlenül hozzá kell csatolnunk az állati-vas gyógymódot, mely úgy történik, hogy a beteggel naponta májas, vagy lépes gombócot, pirított májat, májas táskalevest, vagy főtt májat, lépet etetünk.

Különösen az öregebb marha a lépjében, a lúd a májában igen sok állati vasat rejt.

Szervezetünk mindenféle vaskészítmény között ezt az állati vasat tudja a legeslegkönnyebben feldolgozni, tehát nem le-kicsinylésre méltó dolog az opotherápiának ez a módja, amikor a vérszegény, vagy a hektikás, vagy a csúzos, köszvényes sok libamáját, marha-, disznómáját és lépet eszik!

A villanyozásról.

Svante Arrhenius, a híres fizikus, a Nöbel-díj nyertese már évekkel ezelőtt kísérletezett abban az irányban, hogy az állandó, vagyis rendszeres napi villamozás minő hatással van az emberi szervezetre. Kísérletezése közben 50 iskolásgyermeket két teljesen egyenlő összeállítású csoportba osztott és az egyik csoportbelieket mindennap egyszer-kétszer rövid ideig villamozta. Az eredmény már hetek múlva szembeütően mutatkozott, mert a megvillanyozott gyermekek úgy testileg, mint szellemileg gyorsabban fejlődtek, nagyobbak, edzettebbek, kitartóbbak lettek.

Ebből azt a tanulságot vonhatjuk le, hogy a betegnek a napi 2—3-szori villanyozás feltétlenül előnyére, hasznára van. Azért hát a csúzos, köszvényes beteget úgy villanyozzuk, hogy a villanyozókészülék szélesebb részét mártsuk vízbe, tegyük azt a szegycsontjára, a másik (szinte vízbe mártott kisebb) végét pedig nyomjuk, dörzsölgessük a beteg testrészére. Izomcsúznál különösen gyors hatást várhatunk ettől.

De legjobban tesszük, ha ezt a készüléket az orvostól kikölcsönözzük. Eleinte ő végezze a beteg a villanyozást.

Minő bajok ellen milyen gőzt használjunk?

1. Fejgőzt: Fejszakgatás, fejfájás, arcdaganat, fülzúgás, fülfolyás, nagyot hallás, influenza, arcpörsenés, fejkorpázás, haj-

hullás, valamint a fejtífusznál, de csak akkor, ha az a fül-folyásbéli geny az átmaródásból származik, mert a gümös eredetű agykéreglobnál gőzölést ne alkalmazzunk!

Megjegyzendő, hogy az asztma, torokbaj, nátha, tüdőhurut ellen való gőzölésnél a betegnek a gőzt illő távolságból *a szájon (orron) kell belélegeznie.*

2. Fargózt: Iskiásznál, vagyis az ülőgumó körül elágazó idegek, vagy burkainak gyúladásánál, ondófolysnál, dűlmirigy váladék, vagyis prosztata gyengeségből eredő nedvszivárgásnál, mely leginkább a kemény székelésnél, sőt a vizelésnél is jelentkezik, mely az életerőt, az arc üdeségét roppant rövid idő alatt aláássa, továbbá az éjjeli magömlések ellen: a fiúk és a leányok korai (5—10—12. életévükben jelentkező) nemi izgalmi ellen, mely gőzölés a legsikeresebb, leghathatósabb és feltétlenül biztos védekezés az *önfertőzés* ellen, melynek iszonytató káros következménye letöri a gyermek szépségeért, arcüdeségeért epedő, rajongó apák, különösen az anyák legvérmesebb reményét, helyette a szívetpő gyötrelmet, aggodalmat, bánatot, töprengést a jutalma az önfeláldozó, gondos szülőknek, mely miatt sötét, komor gondok szakadatlanul örlik az élet gondjaitól máskülönben is megterhelt apát, anyát egyaránt, mely szorongatott helyzetükben még orvoshoz sem mernek bizalommal fordulni, mert a család féltékenyen őrzött jó hírnevét, a családi titkot sok tapasztalt anya még az orvosi titoktartás esküjére sem meri bízni, mely miatt belátja tehetetlenségét, reszketve várja a dolog jobbra fordultát, de hiába, sőt a lassan epedő bánatot, miként a sebes folyam árja a szikláról levált és lezuhant követ, szüntelenül koptatja. Az ilyen szülő nem talál semmiben sem vigaszt, mert látván egyedüli főkincsének, gyermekének sorvadását: mi sem képes őt megvigasztalni.

Lélektani alapon ítélve a szülőknek ez a lelki töprengése igenis indokolt.

Mert a gyermekről a szülő fáradtságának, önfeláldozó gondozásának árán joggal elvárja, megkövetelheti, hogy benne a testi, lelki tisztaságot, az ártatlanságot feltalálhassa, hogy a gyermek a szülőre nézve a jelennek öröme legyen, a jövőnek pedig édes reménye.

De leginkább a lánygyermeknél történt csalódás tépi kegyetlenül az anyai, a szülői szívet.

Mert hiszen a lánygyermekének derült, tiszta homloka, kedves, édes, mosolya, tiszta, csillogó szeme, üde, virágzó tekintete minden anyát, apát édeni, földöntúli örömeinkben ringatja, mely őket arra figyelmezteti, hogy ne aggódjanak afelett, hogy ők öregeszenek, hogy arcuk nap-nap után ráncosodik, flaloványodik, s a haláluk egy-egy nappal mindig közeleg feléjük, mert hiszen gyermekük ékes arcában az örök ifjúság és remény tüze lángol, amely tűz elűzi a szülők fagyos aggodalmait, mely velük feledteti a megöregedést, később pedig a gyermekük szerette dicsőség életre kelti, felújítja és viruló szint ad a szülők ifjonnan szerzett, de fonnyadni készülő hajdani babérkoszorúinak.

Azok a szülők, akik ezekben az apai, anyai gyémántokat sohasem látták, akik bennük sohasem gyönyörködhetnek, szomorúan elmondhatják, hogy: „*Hát hiába éltem?*”

Az ilyen bánatos szülőknek megfizethetetlen kincs a gyógyfűgőzölő, mert már néhány heti használat után a gyermek arcának üdesége, miként a fakadó rózsza, feltetszik, feltünedez. Csak azután is szorgos vigyázással legyenek; hogy 1-szor: a gyermek sehol és sohase legyen magányosan; 2-szor: úgy a fiúk, valamint a lányok zárt nadrágot viseljenek, rajta zseb ne legyen. Jól fontolják meg a szülők, hogy az olyan gyermeknevelés, amikor a fiúkat, leányokat a szabad levegőben való mozgástól, az éltető naptól elzárják, amikor a majomszeretetből kifolyólag belőlük csak üvegházi növényt akarnak nevelni, amikor a leány arcának szépségét a nap-sugarak elől való szorgos elrejtőzködéstől várják, amikor a természetes étel helyett a legraffináltabb módon kieszelt, ínycsiklandó pecsenyékkel, fűszeres étkekkel, szeszes italokkal, izgató kávéval, teával agyonra tömik, akkor, amikor a külső légtől elzárt hálószobájukban a puha, lágy párnákon 9—10 óráig feküdni hagyják, akkor, amikor a hidegvízzel való edzéshez már kis gyermek korukban hozzá nem szoktatják, mondom, akkor a szülők nem tesznek egyebet, mint gyermeküket dédelgetéssel, totóztatással, elkényeztetéssel, kívánságaik el-lesésével megölik, mert a nemi élet viharainak a legkegyetlenebb módon merő butaságból, rettentő végzetes tévedésből martalékaul odavetik. Ez ám az alapoka annak, hogy a serdülő úri-leány a nemi izgalmait megzabolázni nem tudván, a kocsissal megszökik.

Ennek és az efélének elejét csak akként vehetik, ha 3-szor a szabadban való testmozgásra, futkozásra, játszásra kellő alkalmat szolgáltatnak; 4-szer: ha a hálósobáját olyan szellőzőkészülékkel szerelik fel, mely folyton működik, mindazonáltal ősszel, télen, tavasszal erős léghuzatot nem okoz; 5-ször: ha csupán csak a leg-egyszerűbb növényi, főzelék, gyümölcs- és tejtáplálékra fogják őket; 6-szor: ha naponta 2—3-szor a lavór vízben való pillanatnyi üléshez szoktatják; 7-szer: ha a gyógyfűgőzölést vagy a gyógyfűlében való fürdést egyetlenegy este sem engedik el; 8-szor: ha minden gőzölés után a testet hidegvizes ruhával lemossák és egy-két pohár hideg vízzel leöntik, letörlik, ezután táblaolajjal 15—20 perc alatt bekenik, végül 9-szer: hideg időben a vízzel meglocsolt, bepermetezett, vagy pedig nyáron hideg vízbe mártott lepedőbe az egész testet begöngyölgetik, biztonsági tűkkel hátul jól betűzködik, hogy azt maguk éjjel fel ne nyithassák és titkon ne kéjeleghessenek, sőt hogy az önfertőzésre ne is gondolhassanak.

Így bepáncélozva fektessék azokat a fiúkat, a leányokat az ágyba, kiknek arcuk fakó, ha szemei kékesek, karikásak, ha idő előtt öregedni, arcuk ráncosodni kezd.

Igen tisztelt szülők!

Így kell ám fáradni annak, aki gyermekei viruló szépségeért, üdeségeért, egészségeért komolyan, tudatosan epedez, és azt egyszersmind bármily áldozatok árán feltétlenül kívánja és ennek elérésében velők vesződni, őket gondozni, egészségüket jókarban tartani nem restel!

Ne sopánkodjanak hát mától fogva az anyák, hogy a gyermekük azért vérszegény, mert sápkórban szenved, Dehogy azért! Badar hiedelem! Ennek oka az, hogy önfertőző, tehát az önélet-erejét önmaga koptatja!

Hiszen a sápkórban szenvedőnek ajka, ínye halovány, csaknem pirosra futtatott fehérszínű, *de szeme körülete sohasem kékes-szürke, sohasem karikás!* Ezek a sápkórban (vérszegénységben) szenvedők csakhamar magukhoz jönnek, ha őket haragos- *zöld növényi főzelékkel* táplálják.

A vérszegények és idegesek, sőt az öregek számára nincs a patikában oly hathatós vérképző orvosság, mint a fejeskáposztának, kelkáposztának, cukorrépának, karalábénak, komlólevélnek *legesleg-haragosabb zöld, külső levele, ha azt spenót módjára tejfellel elkészítik.*

Csak arra nagyon ügyeljenek a szülők, hogy a fargőzölés alatt a gyermekek magukat a forró gőztől meg ne égessék. Fedjék be gőzölés előtt a fart szőlőkosárral, vagy egyéb alkalmas készséggel, ezt pedig takarják be pokróccal. Ha a gőz erősen áramlik, akkor kissé zárják el a spirituszégőnek szabályozható fedelét.

3. Nyak, kar, váll, hát, mell, derék, hasgőzölést használunk az e tájékon előforduló csúz, köszvény, gége, garathurut, golyva, gégesorvadás, paizsmirigy-sorvadásból keletkezett bajnál, oldalszúrás, bélrenyheség, hashártyagyulladás, vakbél körüli lob, vakbélgyulladás, gyomorhaj ellen, valamint a felső végtag izmainak, csontjainak hasogatása, szakgatása miatt, továbbá hidegtájog, petefészkek, kürtgyulladás, kólika, hasgörcs, vízbetegség, mellhártyagyulladás, mellüri izzadmány, mellkas izmainak rheumája, vesefővény, vesegyulladás, epekőkólika, máj-, lépdaganat, hátfájás, kezdődő gerincelferdülés, oldalborda szuvasodás, megfagyott kéz gyógyításánál; kankóból eredő kézfejdaganatnál, a bőr hiányos táplálkozásából eredő sebeknél; kelevény (furunkulus), pattanások és sebek ellen. Használjunk ekkor helyi és általános egész testgőzt.

(Újból hangsúlyozom, hogy a gőzölés után a testet mindenkor hidegvizes ruhával dörzsöljük le, majd pillanatnyi idő alatt öntsük le egy-két pohár hideg vízzel, majd a hó-jéggyógyomód után kenjük be a kezelő orvos engedelmével vagy táblaolajjal, vagy fenyőolajjal kevert táblaolajjal, vagy bőr-lanolinnal. Majd tapasztalni fogják, hogy az orvos is mennyire örül a nem remélt gyors gyógyulás felett.)

4. Láb-gőzt használunk az alsó végtagok rheumája, csúz, köszvény, hasogatás, szakgatás, izomszakadásnál, ha a vizenyő már felszívódott. Addig csak vizesborogatás használ; továbbá kül-erőszak nélkül megdagadt (ödémás) lábknál, csontszu, renyhén gyógyuló sebek, térd-daganatok, lábcsont-szakgatások, hideg-lábak, hideg-, genyedő (tuberkulotikus) tájogoknál, amikor is a gőz-kazánba 1—2 evőkanál kénvirágot kell tenni; merev lábak, láb-izzadás, kifelé, befelé görbülés, csámpás lábknál, karikalábknál, angolkórban szenvedőknél, gyenge és elfáradt alsó végtagnál.

A láb összes bajainál a gőzölésen kívül naponként, avagy hetenként 3-szor, 4-szer papsajt-, széna-murva, paradicsomszár keverékből főzött fürdőlevet, vagy legalább meleg sós lábvizet, vagy egész fürdőt is használjunk.

Igen tanácsos meghallgatni azoknak az orvosoknak előzetes tanácsát, akik a természetes gyógymódot a természetes eszközzel megbírálván, azt korántsem tartják kuruzslásnak, az ilyen orvosok emberbaráti szeretetből semmi szín alatt sem adagolnak fenacetint, atipirint, melyek előbb-utóbb a szívbillentyű elégtelenségét, a gyógyíthatatlan betegséget okozzák, mely miatt 2—3 év múlva beáll a legkínosabb vízibetegség, végül pedig a lassú megfulladás következik be. Ők inkább hashajtóval kevert étvágygerjesztőt és húgyhajtót rendelnek e helyett.

5. Egész gőzt. Általános bujkáló sokizületi csúznál, kiterjedt köszvénynél, továbbá vizeleti nehézségek, gyomor- és bélhurut-görcsös hólyagbántalmak, idült prostatagyulladás, epeföveny, vese-, máj-, húgyhólyagkő, agyi vértódulások, bágyadtság, a test eltorzító *kövérsége*, általános levertség, fáradtság és idegesség, idegkimerültség ellen.

Ugyancsak egész gőzt használjanak azok a nők is, akik azt veszik észre, hogy a tánczot, sőt a ruganyos járást sem igen bírják, de különösen azok a fiatal, férjhezmenő lányok, akik testük szépségének fokozására tűzzel-vassal törtetni akarnak. Hiszen a gőzölés alatt a testből oly mérges nedvek távoznak el, melyek a hónalj, emlő és combhajlatokról szívódtak fel, de különösen azok a mérgek távolodnak el, melyek a bélbeli rothadás által keletkeztek. Ezek, ha a vérbe felszívódnak, akkor a bőr hajszálvéredényeit öszsebb zsugorítják, a vér nem táplálja többé a bőrt kielégítőleg, azért az arcon pattanások támadnak. Az izzadás alkalmával visszaverődött mérgek pedig a bőr felhámrétege alá rakódnak le, melynek festenyettsége szeplő alakban áttűnővé válik.

Nem a maró higany és ezüstnitrát itt nektek a gyógyszerek, hanem a naponta, vagy 2—3 naponként történő gőzölés, hidegvíz leöntés, majd a hó, vagy a jégkúra. Kedves hölgyeim! Ez nem ámitás.

Csak ne engedjétek magatokat lóvá tenni azoktól, akik benneteket, mint lenézett, sőt gyűlölt nemzet tagjait a csalás, ámitás által való gyors meggazdagodás tárgyának tekintenek, kik a lelkiismerettel mitsem törődnek. Mily számos magyar hölgy lett már az elmeegógyintézet lakója amiatt, hogy külföldi mérges hajporral, hajfestő szesszel, arczkenőccsel akarta magát szépíteni! Hölgyeim! Okuljatok! Legyetek hiúk, de megfontolva!

A

gőzölés alatt használandó segédeszközökről.

Ha valaki egyenletes és tűrhető, de nem sütsős gőzt akar venni, az a leghátul mellékelt rajzban tekintse meg a gőzölés alatt a felpócolásra használandó különféle eszközöket. Ha ezen közleményemben netalán minden egyes gőzölési alkalomra nem volna alkalmas ábra, akkor az ápolók vegyék elő jobbik eszköket és a kényelmes gőzölés okáért használjanak nádszékot, vagy ketté fűrészelt rosta, szita oldalát, mely a nyugvó testet hidszerű hajlással fedi be. Erre tegyék a gőzt felfogó pokrócot, vastag, ócska kabátot stb. Vagy használjanak zsámolyt, vagy oly csomagoló faládikát, melynek tetejére vászontörülközöt szegezzenek, erre helyezték el a kart, a lábat stb., de ne essenek mindjárt kétségbe, ha eleinte valami kényelmetlen helyzetükben gőzölnek. De ha saját fejükben alkalmas készséget kieszelni nem tudnak: forduljanak hozzám, küldjenek megcímezett (10 filléres) válaszos levélborítékot, írják fel *ritka sorokkal* a kérdőpontjaikat és én *a sorok között* erre szívesen felelek.

Égés, forrázás ellen micsoda háziszert a legjobb?

Ha valaki a forró gőzzel, vagy bármivel testének valamely részét vigyázatlanságból mégis megégette, akkor azonnal keverjenek 1 evőkanál táblaolajba 1 kávéskanálnyi puha só, ezzel dörzsöljék meg az égett testrészt és a fájdalom 10 perc múlva elmúlik még pedig anélkül, hogy a seb felhólyagoznék. Csak aztán a néhány pillanatnyi fájdalmat tűrjék szívesen, mert ezáltal 100-szorosa nagyobb fájdalomnak veszik elejét. Ezt sohase feledjétek el!

Vagy pedig ha valakinek kezeügyében van, kenje be rögtön (és kösse be) *irnákkenőccsel*, vagy topolyafa-, nyárfabimbóból készült és egy kissé megszózott balzsammal. Ez is gyógyít anélkül, hogy hólyag támadna. De ezzel is kenegetni, masszálni kell az égett testrészt, és pedig legalább 15—20 percig.

Gőzölési utasítások.

1. A gőzölésre alkalmas helyiségről.

A gőzölőhelyiségnek elegendő melegnek, léghuzatmentesnek kell lenni és feltétlenül abban a szobában gőzöljünk, ahol a beteg nyugodni szokott. Legcélszerűbb a lakóhelyiséget mindenekelőtte orvossal megvizsgáltatni, mert a *soklüzeti csúsz* legtöbb esetben fertőzött szoba, konyhatalajtól ered. Innét van az, hogy vizes, gőzlepte, szellőzetlen mosókonyhában, nedves konyhában, szobában, istállóban dolgozó cselédek, mosónők, kocsisok, mindenesek a legkönnyebben megkapják. Ez a szegények betegsége. A gazdagoké a köszvény. A testedzésre resteké pedig az iskiász.

2. Az ülőhelyzetben való gőzölésről.

A gőzölendő egyént ne ültesük túl magas székre. Mentől közelebb van a gőz-szűrőhöz, annál gyorsabban fog izzadni, de nagyon közel se legyen, mert megforrázhatja magát. A gőzölendő test távolsága a szűrőtől körülbelül 25 centiméter legyen.

3. A takarókról.

Takaróknak legcélszerűbb, ha gyapjú-, vagy teveszőrtakarót, vagy vastag télikabátot, vagy télikendőket használunk. A fődolog az, hogy a takarók oly vastagok legyenek, hogy azokon keresztül a gőz könnyen el ne illanjon.

4. Hogyan történik a gőzölőgép előkészítése.

Legelőször is a katlan oldalán levő félgömbalakú kis rézcavart lecsavarjuk és a csavar lyukja alá állítjuk a (gőzölőeszköz járulékát képező kis) bádogedény-mércét, azután a legtetejéről a vastag parafadugót kihúzzuk és a felső nyíláson át a kazánba annyi vizet öntünk, míg az a csavarlyuknál kifolyni nem kezd, ami $\frac{1}{2}$ liter víz beleöntése után következik be. Ezután becsavarjuk a réz csavart, most a gyógyfúkeverékből veszünk jó három ujjnyit és ezt

tüllvászónba kötjük, azt pamutra erősítjük és a kazán felső nyílásán beleeresztjük úgy, hogy a pamut egy része kint lógjon, erre a parafadugót könnyű nyomással, de nem nagy erővel bedugjuk. Most már a kis bádogmérce segélyével öntünk a szesz-égőbe annyi denaturált, vagy pedig tiszta spirituszt, amennyit az égőben levő és drótszitával befedett kanóc beszívni képes, úgy hogyha a szeszégő véletlenségből fel is dől, abból tűzveszedelem nem támadhat, mert hiszen a szeszt a vatagomoly kötve, fogva tartja.

Tehát a tisztelt olvasóim sohase féljenek attól, hogy egy csekélyke vigyázat mellett is baj támadhat, csak a spirituszos-üveget azonnal tegyük félre, mihelyt abból elegendőt öntöttünk ki.

Most végezetül a drótszűrő tetején a spirituszt meggyújtjuk, azt a kazán alá bedugjuk, azután a pokrócokat, takarókat előkészítjük és most türelmesen várjunk mindaddig, míg a gőz hangos pöfögéssel, vagy sűgás-bűgással nem hallatszik.

5. A beteg levetkezése és betakarása a gőzölésnél.

Jól jegyezzük meg, hogy a gőzölőgép előkészítése előtt a betegnek kényelmesen berendezendő fekvő-, vagy ülőhelyét hozzuk rendbe, nehogy ebbeli késlekedés miatt a beteg az ágyában fekvve, vagy a széken ülve, a gőz ömlését vagy a betakarást sokáig várja.

Mielőtt a szeszt meggyújtottuk volna, a gépet a kellő helyére állítjuk; a beteg elfoglalja fekvő-, ülő-, guggoló-, vagy esetleg az állóhelyét és a szükséghez képest a már kéznél lévő, kellő számú takarókkal körül fedjük, a takarókat 1—2 nagy gombostűvel, vagy biztonsági tűvel összetűzzük, hogy a beteg mozgolódása közben le ne csússzék. Ha a gőz nagyon forrón áramlik, akkor a gumicső végén lévő szűrőt állítsuk a testtől kissé távolabb, vagy a szesz-égő fedelét toljuk keveset beljebb, avagy a szűrőre 2—4-szeresen összehajtott zsebkendőt kössünk, így azután a gőz hőfoka alább szállni fog. Ha pedig a gőz hideg, úgy megnézzük, hogy a szűrő nyílása nincs-e befedve, vagy a gumicső szoroson van-e a kazánra ráerősítve, avagy a cső nem törik-e meg valahol?

Mikor már a gőzölést a beteg kívánsága szerinti időtartam után abbahagyni akarjuk, azonnal hozzunk egy mosdótál hideg vizet, tegyük ezt a beteg mellé egy székre s a durva vászon-

törülközöt áztassuk bele és a hidegvizes-ruhát félig-meddig kifacsavarjuk, az arcot avval letörüljük. Lehet ekkor az arcot szappannal is megmosni).

Azután a hidegvizes-ruhával a takaró alá-nyúlva, testéről a verejtéket jól letörüljük, vagy ha elég erőben van és kezeit mozgatni képes, akkor ő neki adjuk a vizesruhát, hogy ő maga törülje le önmagát. Ezen letöröléseket a gőzölés ideje alatt is annyiszor végezzük, ahányszor a beteg test újból átmelegszik, avagy ahányszor a betegnek jól esik. A gőzölés ideje legalább is addig tartson, amíg a spiritusz tisztára kiég.

Gőzölés után a szűrőtölcsért a gumicsőről vegyük le, tegyük napos, vagy meleg, szellős helyre, hogy az meg ne roszdásodjék, az elhasznált gyógyfüvet pedig dobjuk el, a kazánban lévő vizet azonnal öntsük ki, az edényt fordítsuk fel, tegyük azt szellős, száraz, vagy napos helyre.

6. A gőzölés utáni lefekvés.

Mikor már a beteg a gőzölést megelégette, amikor már az utógyógymódot, víz-, hó-, jégkúrát befejeztük és ő kissé pihenni vágyik, akkor a takarókat a betegről gyorsan szedjük le és a testet egy tiszta, száraz paplannal, vagy pokróccal, avagy 1—2 lepedővel takarjuk be. Ha pedig a beteg vagyonos, fektessük őt egy másik ágyba, az előbbi ágyneműket pedig tüstént teregessük ki (a napfényre) száradni.

7. A beteg (ágyban történő) izzadása.

A gőzölés, lemosás, leöntés, hóval való dörzsölés, kenegetés befejeztével az ágyban fekvő beteget úgy takarjuk be, hogy a külső levegő testét ne érje. Így $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ óra múlva a beteg jöttévő, enyhe izzadásba jön, és ahányszor túlságos melege lesz, mindannyiszor az egész testet lehetőleg a takaró alatt hidegvizes-ruhával törüljük le. A takarót ok nélkül felemelgetni, vagy pedig a beteget kitakarni, (kivált a nagyon érzékenyt, kényeset) semmi esetre sem szabad. Hadd nyugodjék a beteg néhány negyedóráig. *Ez a kevés ideig tartó nyugalom is a gyógyításhoz tartozik. Ez nem vész kárba!*

Ha az arc, a fej is izzad, akkor azt előbb vizes, majd száraz törülközővel törüljük le és egy kendővel kössük be, vagy pedig, mint azt már egy helyütt tanácsoltam: húzzon fejére kötött háló-sipkát. Félóra múlva pedig lássunk hozzá ismét a gőzöléshez vagy a borogatáshoz, vagy a papsajt-teával való leöntögetéshez, vagy a testnek zökcsöléséhez, kenegetéséhez a gyógyzökcsölő káté utasításai szerint, amelynek 20-féle fokozata, mint az egymásra helyezett lépcsők, a beteget fokról-fokra emelik fel a betegség iszapos talajából, és minden hirtelen szökés, ugrás nélkül fokozatosan edzik a testet.

8. A gőzölőgép kezelése.

Ha a gőzölés alatt a beteg mellett csak egy személy van jelen, akkor annak a főgondja csak a betegen és a gőzölőcső tölcserjén legyen, nem pedig a kazánon. *Az ápoló fogja állandóan a gumicsövet a markába, nehogy azt a beteg forgolódása közben megránthassa; ha meleg: fogja meg keztyűvel vagy ruhával.*

Ha a beteg a gőzölést hamarabb megelégette, mintsem a spiritusz kifogyott volna, akkor az ápoló zárja el a szeszégő födelét, a gőzölőt tegye félre. Ezután is az utasítás szerint jár el és még legalább félóra hosszáig felügyel a betegre, hogy nem kíván-e limonádét, vagy Hungária-vizet, vagy valami hűsítőt inni. Ilyenkor nagyon hideg italt ne adjunk a betegnek és szólítsuk fel őt, hogy azt csak kortyonként igya.

Egyéb idevágó fontos tudnivalók.

1. Gőzölés alatt a beteget úgy takarjuk be, hogy a gőz sem alul, sem oldalt el ne illanjon.

2. Vastagon való betakaródnál gyorsabban és erősebben, vékony betakarásnál pedig lassan és gyengébben fog betegünk izzadni.

3. A helyiség, ahol gőzölünk, lehetőleg padlózott legyen, de ha ez nincs úgy, akkor az ágy elé szőnyeget vagy pokrócot terítsünk, vagy a szobát mindenütt mosható ponyvával, lepedőkkel terítsük be.

4. Gőzölés előtt és utána a szobát szellőztessük, ezalatt a beteget jól takarjuk be.

5. Gőzölés előtt a kazán alját a koromtól száraz ruhával tisztítsuk meg.

6. Ágyban történő gőzölésnél a szűrő alá egy tányért helyezünk, amelybe a lecsapódott gőz lecspegejen.

7. Ha egyszerre több testrészünkben érzünk fájdalmat, eleinte nem feltétlenül szükséges, hogy egyszerre az egész testet érje a gőz, mert a jöttévi enyhe izzadás majd az ágyban, a takaró alatt úgyis be fog következni és kihat az egész testre. Tehát először gőzöljük a legfájdalmasabb testrészt, utána még aznap, vagy csak néhány órai szünetre a következő, kevésbé fájdalmasat, vagy az egész testet.

8. Ha felette kényes testrészünket (combhajlatot, hereborékot) gőzöljük, akkor azt 2—3-szorosan összehajtott száraz törülközővel fedjük be.

Kiváltképp a farzsábnál (iskiásznál), az önfertőzésre csábító ingerek leküzdésénél, avagy a nemi ingerek, a fájdalmas priapizmusok lecsillapításánál történő gőzölést, valamint a nappali és éjjeli magömléseket, a prostata váladékának a székelés, vizelés alkalmával való el-kifolyását csillapító, (sőt megszüntető, 2—3 hónapig tartó szorgalmas, rendszeres) gőzölést az ápolók úgy végezzék, hogy a gőzzel a szenvedő beteg bőrét meg ne égesék, evégből igen ajánlatos, ha gőzölés előtt a betegre vastag flanelből készített úszónadrágot adnak.

9. Az idegbeteget naponta annál gyakrabban gőzöljük, minél inkább kétségbeesettebb. *A hideg vízben való hosszas és gyakori fürdés csak dühöngőbbé teszi. Ezt soha ne használják.* A hideg vízzel való pillanatnyi — egész test-leöntéskor a beteg álljon dézsába, teknőbe, az egyszeri leöntésre szánt víz *egy deciliternyi legyen*, melyet naponta fokozni kell fél, vagy egy deciliterrel. De ha az ilyen beteget mégis fürdetni akarjuk, hát fürösszük meleg gyógyfűlében 4—5 óráig.

Ettől nem dühöngenek, mert a huzamos melegfürdő agyanémiát okoz és ez elbágyasztja úgyannyira, hogy a beteg csendesdeden elalszik.

Ez nekik a helyes gyógymód, nem pedig a morfium!

10. Nőknél alkalmazott feigőz után szükségtelen a fejet mindannyiszor megmosni. Elég, ha hetenkint 2-szer, 3-szor meg-

mossák, de helyette úgy a férfinál, mint a nőnél a fej hajas részét meleg, vastag flanelkendővel kell mindaddig bekötve tartani, míg a haj meg nem száradt, vagy utána újbóli gőzölés nem következik.

11. Egész testgőznel igen ajánlatos, ha a gőz a hátat a nyakig, sőt a kupáig éri, e célból külön, alkalmas „vállvédő“-t eszeltem ki, mely nálam Békéscsabáról külön rendelendő meg.

12. A szeszégőbe sohase az üvegből öntsék a spirituszt, hanem előbb az e célra készült mércébe, innét aztán az égőbe. Ez a szeszmenyiség éppen $\frac{3}{4}$ óra alatt ég ki. Aki pedig magát egymásután kétszer, háromszor óhajtja meggőzöltetni, az gondoskodjék arról, hogy a kazánból elpárolgott vizet mindig (a konyhában) felforralt vízzel pótolja, ekkor a gőz igen kevés váratra újból áramolni fog. Ha a gőz nem tartana fél óráig sem, akkor ennek oka az, hogy a szesz nem tiszta, vagyis nincs 90 százalékos és akkor nem tehetünk egyebet, mint más borszeszt használunk, ami nem denaturált; vagy pedig becsületesebb embertől vásároljuk a denaturált szeszt. Égő spirituszt felönteni halálos veszedelem!

13. A gyógyfűgőzölés után vigyáznunk kell, hogy a beteg a szobát izzadtan el ne hagyja, mert így még nagyobb baj is származhat belőle, de ha esetleg a lábadozó betegnek a gőzölés után feltétlenül el kell hazulról távoznia, akkor előbb a lepedővel betakarít testet 10—15 percig nyomkodjuk, dagasszuk meg.

14. Minden betegségnek van *lappangási időszaka*, ekkor még a legügyesebb orvos sem tudja megmondani, hogy a baj mivé fejlődik, de ilyenkor ne veszítsük el fejünket és ne várjunk tovább, mint ahogyan ezt régente elég ostobán legtöbben tették, hanem azonnal támadólag lépünk fel a folytonos, szakadatlan gőzöléssel.

Gőzöljük az egész testet azonnal, mihelyt a baj még csak általános tünetekben jelentkezik, minő a fejfájás, gyengeség, levertség, lehangoltság, étvágytalanság, ideges ingerlékenység. Ilyenkor igen rövid idő alatt elejét vehetjük a komoly bajnak és ha ez 1—2 nap alatt annyira-mennyire szűnik is, akkor az egész testgőzölést változtassuk át részlegesre, t. i. először lábgőzt, azután hát-, fej-, mellgőzt (reggel és esténként, de naponta) vegyünk, amíg magunkat teljesen jól nem érezzük.

15. A naponta többszöri gőz sohasem fog ártani, sőt használ, mert hamarabb gyógyít. Tehát vehetnek naponta 2—3—4-szer, sőt 6-szor is gőzt.

16. Akinek a léghuzat, vagy ködös, nyirkos idő könnyen megárt, azok szokják meg apródonként a hidegvízzel való mosdást és a vizesruhával való dörzsölést, de télen, lefekvés előtt fürödhetnek gyógyfűlében is, ennél a gyógyeljárásnál szintén a fürdés után a hidegvizet feltétlenül alkalmazzák, mely után a hó- vagy jéggyógy mód következik. Főképpen szól ez a rheumás hajlamú egyéneknek. Így cselekedjenek a rheumából, főleg a csúzból, iskiászból, idegességből, álmatlanságból, vagyis idegkimerülésből kilábalt egyének is.

17. Újból kénytelen vagyok hangoztatni, hogy ha a gőzölés alatt egyenetlen időközökben hallatszik a gőz pöfögése, akkor ne engem, vagyis ne a gépet okolják, hanem csak a gépkezelőt, mert ha annak belső üregét az összecsomósodott, megfőtt finom gyógyfű-törmelék eldugaszolja, vagy már magában a kazánban az oldalsó lapos nyílását betömi, ennek az az oka, hogy a kazánt a gőzölés után hidegvízzel nem öblítették ki alaposan.

De a gőz egyenetlen áramlásának oka lehet az is, hogy a főtt gyógyfűvel félig-meddig eltömeszelődött gumicső megtörve van, ekkor a csekélyke kis megtörés is már nagy zavart idézhet elő.

De nem is szükség, hogy a cső erősen megtörve, meghajlítva legyen, mert különösen azok, akik kényelemből és egyéb okból 2—3-szorta hosszabb gumicsövet alkalmaznak az enyémnél, ha ezen *túlságos hosszú cső* ívalakban csak csekélyet is meggörbül, akkor az útközben erősen lehűlt gőz vízzé válik és a hajlatban tócsát képez, mely a gőz szabad áramlását akadályozza és ezt jelentékenyen lehűti, tehát megritkítja.

Azért a gumicső (különösen a kazánfelőli végén) hacsak lehet, meredek legyen; annak erősen megtörnie pedig sehol sem szabad!

A gumicső erős meggörbülését úgy lehet ellensúlyozni, hogy azt középtűt madzaggal megkötjük és a fél méter hosszúra vágott madzagot szegre, vagy valahova megerősítjük, vagy pedig azt kézben tartjuk. Így azután a gőz mindig egyenetlenül áramlik.

18. Mielőtt a spirituszégőt meggyújtánók, vegyük le a gumicső végéről a tölcsért, fújjunk bele a gumicsőbe. Ha annak másik végéhez tartott kezünk fúvás közben szelet érez, akkor ez azt jelenti, hogy a felszerelés nem tökéletes, tehát ekkor a gumicsövet erő-

sebben kell a kazán bádogcsőhüvelyére ráerősíteni. Mert legtöbbször ez az oka, hogy egyszer-másszor gyenge gőz áramlik.

19. Ha a gumicső a befúvásra a kazánra erősített végén netán még ekkor is szelelne, akkor azt a kazán bádoghüvelyére madzaggal vagy szalaggal körülcsavarva, jól megszorítjuk és azután a szalagot kettős csomóra megkötjük.

20. Mellhártyagyulladásnál, genyesedő hidegtájognál, vagy csontszu ellen alkalmazott gőzölésnél, kiváltképpen minden olyan bajoknál, melyeknél az orvosok kénes fürdőt javasolnak (köszvény, rheuma, iskiász), mindezek ellen való gyógygőzölésnél a gyógyfüveken kívül a kazánba még egy-két kávéskanálnyi kénvirágot is tegyünk, de az ilyen gőzölés után a kazánt *rögtön meleg lúggal* mossuk ki, különben a gépet a rozsdá idő előtt megörli.

21. Női bajok (hasi izzadmányok) ellen alkalmazott gőzölésnél a kazán vizébe a gyógyfüveken kívül még 1—2 evőkanálnyi sót is dobjunk.

Hölgyek kozmetikája.

Ha a hölgyek a gyógyfűgőzölést kozmetikai (magyarul mondva szépítkezési) szempontból használják, és ha attól gyors javulást akarnak látni, akkor használják azt naponta reggelenként és esténként, de minden esteli gőzölés után illatos füvekből készült fürdőben fürödjének. (Lásd a dr. Flóris-féle gyógyzökcsölési kátét. Akik pedig a drága számóca-fürdőt akarják használni, gyűjtsenek fél vagy egy métermázsza erdei-szamócat és miként a mustot, sajtolják ki, de apránként és ne várják, míg az egész súlymennyiség összegyűlik, mert akkor megecetesedik. Melegítsék fel a levet kellemes langy melegre, fürödjének benne este egy, vagy másfél óráig. Ha ezalatt a számóca-must nagyon kihülne, a fürdés időtartalma alatt még 6—8 liternyit forraltassanak állandóan és ezzel melegítsék időközben a hűlőfélben lévő számóca-mustot. A számócaléfürdő előtt vegyenek tisztálkodási fürdőt, így a mustot számtalanszor lehet újból használni. Ha pedig valaki egész éven át számócalében akar fürödni, akkor a borsajtóval apránként kipréselt 2—3—4

hektoliter mustot forraltassa fel és *miként a fojtott szőlő-mustot*, palackoztassa el üvegekbe. Így azután a szamóca-mustból sohasem válik szamóca-bor, mert forralás által a bogyó hamvára (a külső viaszszerű rétegére) letelepedett „micoderma“ nevű erjesztőgombák elpusztulnak. Erjesztő nélkül mustból sohasem válik bor.

A szépítkező hölgyek a testnek mindennap más-más részét gőzölgé. Ha csak lehet kerüljék, a húsnak élvezését. Legfőbb táplálékuk a tej, tojás, gyümölcs, és főzelék legyen. A haragot, gyűlöletet, irigységet, bosszúállást tekintsek olyannak, mint amely a szépségnek leginkább árt. Az engedékenység, irgalom, könnyөрületesség, megbocsájtás a női erények legfőbb gyémántköve.

E helyütt a férjes asszonyok számára, — mert helyén valónak tartom — ide iktatom a fiatal asszonyok tízparancsolatát, melyet nem férfi, hanem nő szerkesztett. Ugyanis Carmen Sylva, a koronás költőnő (tíz) parancsolatokba foglalta össze azokat a szabályokat, melyeknek a betartásától a fiatal asszonyok boldogsága, így hát természetesen *szépsége is* függ a házasesetben. Az érdekes tízparancsolat következőleg szól: 1. Sohse kezdj vitát a férjeddal, de ha ez elkerülhetlenné vált, ne engedj mindaddig, míg nem győztél. A győzelmet pedig használd ki teljesen. 2. Ne feledkezzél meg sohasem arról, hogy gyarló ember, nem pedig Isten a férjed. Ne csodálkozzál tehát rajta, hogy neki is vannak gyöngéi. 3. Ne zaklassd a férjed mindúntalan, hogy adjon pénzt, hanem igyekezzél kijönni azzal, amit tőle a hét elején kapsz. 4. Ha azt látod, hogy a férjednek tág szíve van, jusson eszedbe, hogy gyomra is van. Elégítsd ki a gyomrát és akkor csakhamar a szívét is megnyered. 5. Olykor-olykor, de mégis nagyon gyakran törd el, hogy a férjedé legyen az utolsó szó. Ez örömet fog neki szerezni, anélkül, hogy neked károd lenne belőle. 6. Az újságban ne csak a szenzációkat olvasd el, hanem az egész lapot, mert öröme lesz belőle a férjednek, ha veled a napi eseményekről és politikáról vitatkozhat. 7. Ne bántsd férjedet akkor sem, hogyha rád jött a duzzogás. 8. Bókolj neki néha azzal, hogy mégis csak ő a legcsinosabb és legjobb nevelésű férj és sejtessd egyben, hogy te se vagy hiba nélkül. 9. Ha okos és agilis a férjed, légy jó pajtása, ha nehézkes: jó barátnője és tanácsadója. 10. Tiszteld az anyósodat, mert ne feledd, hogy férjed őt szerette, mielőtt téged szeretett; ő szerette férjedet, mikor még te a világon sem voltál.

* * *

Az ételt mindig jól rágják meg. A fogakat minden étkezés előtt és után alaposan mossák meg. Az esteli gyógyzökcsöléssel a belek perisztaltikáját fokozniok kell. (Lásd a dr. Flóris-féle gyógyzökcsölési kátét.) Így kell meggátolni a kemény széket, mely arc-pattanásnak leginkább az okozója. Az állandó szépségre törekvő hölgyek naponta fél, vagy egy liter „Hungária“ forrásvizet igyanak, sőt aki tehetősebb, főzesse mindennemű ételét Hungária vízben.

A budapestiek hiába isznak szűrt vizet, mert biz ez az ólomcsövektől ólmot tartalmaz, amely a szépségnek és a véredény rugalmasságának legnagyobb ellensége, a kösvénynek előidézője. Ámbár csak milliárdnyi csekély mennyiségben fordul benne elő az ólom, de idővel a sok kicsi sokra megy. Ez éppen elegendő arra, hogy a női bájos arc 25—30—40 életév körül hervataggá váljék.

A magyar származású amerikai tudós kémikus, Ramsay Vilmos (Villiam) kimutatta, hogy a lítiumos vízben ez az elem, (t. i. a lítium) a nátrium-fémnek átalakulásából származik, tehát, *a lítium a nátriumnak emanáció-terméke*. (Hiszen az Erzsébet-híd tövében fakadó „Hungária“ víz forrása mellett nem messze, a kelenföldi út mentén tényleg *sósforrás víz bugyog*.) Ugyanő mutatta ki, hogy a rádium és polónium az uránium átalakulásából származó anyagok sorozatába tartoznak és ezeknek az átalakulásoknak *állandó egyensúlyú maradéka az ólom*, amely a szervezetünkben mindig nagy bajt, veszedelmet okoz még akkor is, ha csupáncsak az ólom-kanál használata, vagy ólomcsőből folyó víz ivása révén jutott is szervezetünkbe. Tehát világos, hogy az ilyen víztől ne várjuk egészségünknek, szépségünknek tartós virulását.

De nem így a „Hungária“ víztől! melynek bámulatos gyógyhatását az érelmeszesedésben, vesefőnyben, húgykőben, kankóban, fehérfolyásban, gyomorbetegségben, májdaganatban, asztmában, tüdőhurutban szenvedő betegek nem győzik eléggé csodálni.

De csak akkor leend a szépség-ápolás betetőzött, ha a hölgyek magukat mielőbb a meleg, sós papsajt-főzettel való reggeli és esteli irrigáláshoz, valamint a nyitott ablak mellett való alváshoz hozzá szoktatják. De szükség hogy a napnak legnagyobb részét, ha nem is a verőfényes napon, hanem a szabad levegőn töltsék el. Gondoskodjanak arról, hogy vérüknek vas tartalma

mindig kielégítő legyen, ezt pedig a baromfi-vérnek, lépnek és májnak rendszeres fogyasztásával, no meg a haragos zöld növényi főzelék-evésével érhetik el. Ecetet sohse igyanak, a citromos vizet csak csínján igyák, az emlőket, a máját a fűzővel le ne szorítsák. Az aggszűzek szűrő-állati herét hetenként kétszer egyenek, ettől csakhamar víg kedélyhangulatra és erőre kapnak.

Tartós szépségre és hosszú életre törekvő hölgyek az izgató kávé, csokoládé és orosz-tea helyett igyanak szamócza, vagy idegcsillapító bodzafa virág-teát, melynek készítés módját íme: közlöm.

Három deczi „Hungária“ vizet forraljanak fel, dobjanak bele 3—4 evőkanál bodzafa virágot, (a gyenge mellűek azonkívül még három evőkanál szamócza levelet keskenylevelű útifüvet is;) forralják ezt öt percig, szűrjék le, édesítsék mézzel, azt igyák ki egy nap alatt víz gyanánt. De még ezzel koránt sincs kimerítve a szépítkezési eljárás! Különösen a fiatal leányok minden egy, vagy két órában üljenek fél, vagy egy percig olyan zsámolyra helyezett lavórba, melyben egy, vagy két liternyi víz van, aztán törülközzenek meg. Ez a hidegvíz-gyógymód a „nervi erigenteszeket“ feltétlenül lecsillapítja, a szépséget letörő priapizmusokat, vagyis a kéjvágyalásokat elnyomja. A kövérek szappant is használjanak.

A szépségre és tartós egészségre törekvő hölgyeknek tudniok kell, hogy mi az alvás művészete. Manapság amikor a természetet mindenütt a művészet és mesterkelés pótolja, az alvás sem a régi természetes pihenés többé, hanem egy mesterségesen előidézhető állapot, amely, hogy helyes legyen, meg kell tanulni az előidézés módjait és körülményeit. Fernand Mazade francia tanár az, aki a „Documents du progrès“ című folyóiratban az emberiséget meg akarja tanítani, hogyan kell aludni. A hálószoba — ugymond — ne csak távol legyen minden lármától és zajtól, hanem kályhája és lámpája se legyen, legfeljebb kékernyős éjjeli mécse, amelynek világossága még elviselhető. A hálószobát azonkívül még a legszigorúbb télen is állandóan jól kell szellőzni. Az ágy-nak a fejtől a lábak felé kissé lejtősnek kellene lennie, a matracok pedig birkagyapjuból legyenek és se nagyon kemény ne legyen, se pedig nagyon puha alapjuk. Az ágytakarónak könnyűnek, de mégis vastagnak kell lennie, mivel alvás közben a test melege csökken. Csak egy vánkost használjunk, amely ne legyen se túlságosan nagy, se nagyon puha. Az egyetlen normális fekvés az alvásnál a

jobboldali, mert ez egyetlen fontos szerv működését sem zavarja. Ha mindeme előzetes intézkedések dacára sem jelentkezik az álom, ne használjunk sohasem álomporokat, vagy egyéb orvosszereket, hanem forduljunk a háziszerekhez. Ilyenek a monoton formulák elmondása, p. o. számolás 1-től 1000-ig és más hasonló szórakozások. Mindezeknél a szereknél azonban hathatósabb az önszuggeszció, amely abban áll, hogy az ember felteszi magában, hogy elalszik és olyan erősen hat önmagára, hogy tényleg el is alszik. Ugyanis minden gondolat, amely az agyban ekkor támad, érvényesülni is akar. Minden agysejt, amelyre valamely gondolat hat, a maga részéről egy idegrostra hat, amely a gondolatot megvalósítani törekszik. Természetesen nem mindenki tud akarni, ezt is meg kell tanulni. De az első balsikerek ne riasszanak vissza senkit. Mazade tanár azt mondja, hogy az álmatlanságban szenvedő ember csak feküdjék bizalommal és mindig rendes időben az ágyba és próbáljon akarni: lassankint rájön az akarás helyes módjára és attól fogva ismeretlen fogalom lesz számára az álmatlanság.

Hapedig mindezek ellenére sem tudnánk elaludni, mert ebbeli összes tudományunk cserben hagy, akkor 1-ór fürdünk meg esténként komlóvirágban. Egy fürdővízhez 1—2 kilót kell főzni. A fürdőlé kellemes meleg legyen, fürdünk benne, amíg tőle el nem álmosodunk. 2-or. Fürdés után igyunk 2—3—5 deci illatos borból főzött borlevest, igyuk ki hidegen, avagy igyunk 3—5 deciliter Flóris-féle altató természetes borban főzött fél-, egy marok komlóvirág-teát hidegen, mézzel édesítve, majd alszunk attól! 3-szor. Szalmavánkosunkat ürítsük ki, töltsük meg komlóvirággal és arra feküdjünk, majd fogunk akkor aludni, mint a tej! 4-er. Kínzó álmatlanság esetében vértisztító Zittmann főzetet igyunk. Főzessünk naponta 150—200 grammból egy liter szárcsagyökér teát, melyet 2 liter vízben addig kell forralni, míg elpárolog. Erről később is lesz szó. 5-ör. Ha mindezeknek utána sem jó tartós álom szemünkre, hanem éjtél után felriadunk, úgy, hogy szinte reszketünk a modern emberiség legrettegettebb ellenségétől, az álmatlanságtól, akkor ülünk kora reggel biciklire, hajtsuk azt a merő kiizzadásig. Este hazatérve fürdünk komlóvirág teába, erre igyunk altatóborban főtt komlóvirág teát, feküdjünk komlóvirággal kitömött derékaljra, akkor egész éjjel szakadatlanul alszunk.

Végül szoktassa magát a szépségre törekvő hölgy a pontos időre való lefekvésre, felkelésre és a hasznos munkálkodásra, ne pedig az örökös piperkőczködésre. Különösen tanácslom, hogy testi szükségletüket mindig pontos időben végezzék. Az asszonyok pedig minden köteles átélt nemi vihar után rögvést meleg gyógyfürdőben való fürdőt használjanak, testüket a gyógyzökcsölési káté szerint fenyő-, köménymag-, rozmaring-, levendula-, vagy rózsajolajjal kenessék be, azután az egész testet magvízzel bepermetezett lepedőbe göngyöltessék, erre: „Jó éjszakát!”

Ez a legártatlanabb szépítkezési és gyógyeljárás, mely egyszerűsége miatt a rheuma, csúsz és köszvény elhárítója. Azért hát mindezen elősorolt tanácsom a férfiaknak is szól, (az irrigálást és a földi szamáca lében való fürdést kivéve). A dr. Flóris-féle gyógyzökcsölési káté szerinti szabályokat azonban már mindkét nembeliek pontosan tartásukra, mert azzal a tartós egészséget, épséget, ezzel pedig a szépséget ápoljuk, a szépség pedig az épségnek ikertestvére. A káté ára utánvétellel 2 kor. 35 fillér. Megrendelhető dr. Flóris Áron orvosnál, Budapest VIII., ker. Karpfenstein-utca 18. f. sz. 9 ajtó.

Végszó.

Hogy az ember hosszú életű és egészséges lehessen, ahhoz elsősorban szilárd akarat, másodsor pedig pénz kell; pénz előteremtéséhez, szerzéséhez pedig ész, szorgalom, erő és akarat kell. Mit ér az élet, ha betegek vagyunk? És viszont, mit ér a pénz, ha hanyagságunk által nyomorékká lettünk s hosszú, kínos gyötrelmek után halunk meg!? Hiszen csak egészséges embernek van kedve az élethez.

Felette szükséges, hogy az ember a gyógymódba, vagy az orvosba helyezze bizalmát, de bizalommal csak ama gyógymód iránt viseltethetünk, melyet szakavatlanságunk mellett saját fel fogásunk is jónak, avagy saját sejtelmünk is helyesnek talál. Hogy pedig a gyógyfüggözölés jó, célszerű, mindenkinek hasznos, vesekímélő gyógymód, arról bárki igen egyszerűen meggyőződhetik. Használjon tiszta vízből fejlesztett gőzt, csupán csak a kezeügyében lévő

eszközökkel (a legelől felemlített primitív mód szerint), másnap pedig vegyen gyógyfüggőzt, akkor majd a kétféle gőzölés között a szembeszökő különbséget érezni fogja.

A hosszú életnek egészségben való eléréséhez hűséges ápoló is szükséges. Ez igen fontos, mert az odaadó, türelmes ápolás már magábanvéve fél gyógyulás. Hiszen ha a beteg látja, hogy felgyógyulása érdekében őt szeretettel ápolják s érette mindent megtesznek, időt, pénzt, fáradságot tőle nem sajnálnak, ez esetben gyógyulását türelmesebben várja, ha pedig felgyógyul, akkor (a még betegsége alatt tett) ama fogadalmát, hogy azon sok jót, amit az ápoló vele tett, alkalom adtán bármily módon meghálálja: kész örömmel be is váltja.

A gyógyulásához a neki megkívántató idő szükséges, ennél fogva ne mutassuk a beteg előtt, hogy a huzamos betegsége és a kiszolgálás nagy terhünkre van, mert ez a betegnek igen rossz esik, s e kínos érzés a gyógyulását hátráltatja; máskülönb is semmi sem jó oly gyorsan, mint a betegség és semmi sem tér oly lassan vissza, mint az egészség. A beteg megkívánja a nyugalmat, csendet, az ápolójától a türelmet és így nyugodtan, béketűrően viseli szenvedéseit, sőt gyorsabban gyógyul, ha látja, hogy hozzátartozói mind az ő felgyógyulásán fáradoznak. Nagyon helyesen cselekszenek a szülők, a rokonok, ha a beteg előtt érdekesítő jó regényt, vagy anekdotákat, élces dolgokat olvasnak fel, hogy a beteg kissé szórakozzék és felviduljon. Ne töprengjen örökösen betegsége miatt. Egy élcczel kicsikart hahota: egész patika!

De a legfontosabb kellék, szükséglet ahhoz, hogy a beteg egészséges legyen: a szeretet. A szeretetben rejlik a legnagyobb erő, a szeretet nem ismer lehetetlenséget. Éppen a betegség a legeslegjobb alkalom, amikor bebizonyíthatjuk, hogy beteg-önötteinket féltjük és szeretjük. Aki fukarságból betegével kegyetlenül bánik és őt szemrehányásokkal keseríti, azt a sors sújtó keze hasonló alkalomkor utóléri és ha netán nem is viszonzza mindig a gonoszt gonosszal, de lelkének mardosása kíséri őt a másvilágra ezért az embertelenségeért.

* * *

Árjegyzék.

Az árak koronaértékben értendők. Mivelhogy itt a dolog állaga alatt nem a tudatlanok kiszípolozása lappang, így tehát az árakat a legolcsóbbra szabtam, melyeknél már nagyobb árleengedést adni képtelen vagyok. Egyszersmind tisztelettel kérem, hogy a szállítás alatt történhető eshetőségekből kifolyólag én a kár megtérítésével senki részéről meg ne terheltessem!

A csomagolást csupán önköltségen számítom.

Mihez tartás végett tisztelettel előre jelzem, hogy a *már megrendelt árut vissza nem veszem*. A gőzöléshez használandó és utána rendelt gyógyfüvek árát a tisztelt megrendelők előre levélbélyegben is beküldhetik. Ez esetben én a gyógyfüvet portómentesen küldöm. Az árú szállítása utánvétellel, a teljes összeg előre beküldése esetén pedig azt portómentesen küldöm.

Tanítóknak, díjnokoknak utólagos, vagy részletfizetéssel szállított árúk díjszabványa külön megállapodás szerint történik.

Az 1. számú gőzölőgép, mely 32 cm. magas, 15 cm. széles. Óozott fehér bádogból, horgonyzott vaslemez-aljjal és fenékkal, 1 méter hosszú gumicsővel, szeszlámpával, tüllszűrővel, bádogmérccével és 20—30-szori gőzöléshez elég mennyiségű gyógyfűkeverékkel felszerelve, **ára tokkal együtt 20 korona.**

A 2. számú gőzölőeszköz ugyancsak a fenti nagyságban készült, de erősebb anyagból, erősebb, tartósabb hozzávalókkal. Ezt a gőzölőgépet egy új találmányú levegővezető ventillátor-szerkezettel szereltem fel. Előnye a következő: 1. a láng nem lobog, 2. nem füstöl, miként az 1. számúnál, emiatt a szobában soha sincs szesz szag, 3. gyorsabban forr, 4. erősebb gőzt fejleszt, 5. kevesebb szeszt fogyaszt el, 6. a lángnyelvek nem jönnek ki a gép alján, 7. a felsorolt előnyökön kívül a levegővezető szerkezetet ki lehet a gép alól venni és mint gyorsforralót használni. **Ennek ára 30 korona.**

Az itt felsorolt tökéletesbítésekre tek. Flóris Áron budapesti orvos úr hívta fel figyelmemet. Ő tőle nyertem az útmutatást, melyért neki ezúton is a leghálásabb köszönetemet nyilvánítom úgy a magam, mint a szenvedő emberiség nevében.

A 3. számú gőzölő ugyanazon nagyságban készült, mint a 2. számú. Ezüst-fehér, fényes nikkellel bevont, erős horganyból való, minden hozzávalóval felszerelve épp úgy, mint a fenti 2. számú. **Ennek ára 40 korona.**

A 4. számú gőzölő már tiszta alpaccából készült, **ára 60 korona.**

A gőzölés alkalmával használandó különféle kellékek.

1. Vállvédő, mely a vállakra fekvő oldalán puhára van kibélelve, szétnyitható és összecukható. Ennek az az előnye, hogy a hátgőzöléskor alkalmazva, a takarót a testtől kissé magasabbra emeli, azt távolabb tartja s ezáltal a gőz a testet jobban átjárja. **Ára 6 korona.**

2. Rácstalpszámoly, 40 cm. hosszú, 20 cm. széles, 20 cm. magas és összecukható; előnye, hogy a talp- és bokafájásnál alkalmazva, minden helyen egyformán éri a gőz a lábat. **Ára 6 korona.**

3. Rácsozott ülésű szegletes szék, 48 cm. magasra állítható és 24 cm. alacsonyra süllyeszthető. Előnye, hogy azt a gőzölésnél igen sokféleképpen lehet használni, például: hát, mell, csípő és egész test gőzölésénél. A szék rácsozatán keresztül a gőzt egyenesen a kívánt helyre ömleszthetjük. **Ára 14 korona.**

4. Egy kiló gőzöléshez való gyógyfűkeverék 5 korona, fél kiló ára 2.50, 1/4 kiló 1.25 korona. Az összeg előre beküldése esetében ezt portómentesen küldöm.

Megrendelő-levélminta.

Alulírott utánvéttel megrendelek _____ darab _____
számú dr. Flóris Áron és Kiss József-féle szabadalmazott gyógyfü-
gőzőlőgépet _____ koronáért.

Fizetendő (és perlendő) Békéscsabán, csakis Kiss József
bádogosmesternél.

Kelt _____ én _____ hó _____ napján.
Utca _____ Név _____
Házszám _____ Foglalkozás _____
Megye _____

Ezzel én bevégeztem mondókámat. Akiket pedig ez nem
elégített ki, akik a fent-elősorolt betegségeknek tudományos alapon
való tárgyalását óhajtják olvasni, azok számára lekötölöm dr. Flóris
Áron orvos úrnak ama munkáját, mely a csúzos bántalmakról, t. i.
az egy- és sokizületi csúzról, az izomcsúzról, vagyis a rheuma-
tizmusról, ülőideg-zsábáról és ezeknek a természetes gyógyeszközök-
kel való orvoslásáról, továbbá a hó- és jéggyógyomódról írt.
(A köszvényről szóló munkáját már igénytelen cikkem lelegején
elég kimerítőleg vettem át, melyért e helyütt ismétlésekbe bocsát-
kozni nem kívántam.)

A sokizületi csúzos hevenygyulladásról.

(Polyarthritís acuta.)

(írta: dr. Flóris Áron, fővárosi orvos.)

Ennek eredetével, lényegével maguk a kutató orvosok sincsenek
tisztában. Vannak orvosok, akik azt állítják, hogy ha az ember meghül,
akkor a meghült testrészen az izomsav (izomnedv, tejsav) meggyü-
lemlik, mely izgatja az ideget, innét ered a fájdalom, azután a fel-
gyülemlött pangó folyadék a bomlásterméket magába szívja, ez
okozza a szervezet önmérgezését = auto-intoxikációt; állításuk
szerint innét ered a láz, ez idézi elő a vizenyős daganatot is.

Más orvos-búvárok pedig azt hiszik, hogy ezt a betegséget
is valami *bacillus*, vagyis roppant kicsiny élőlény okozza, de mivel
ezt a nagyító üveg alatt meglátni és kimutatni nem tudják, azért
ennek a beszédnek a más malomban őrlő orvosok nem is adnak hitelt.

Pedig jól tudják, hogy a nedves lakásokban, különösen vize-
nyösebb talajra épült házakban a csúz állandóan tanyázik, sőt
ilyen helyeken, kivált a sok esőzéskor járványszerűleg lép fel; de
hogy a baj mégis a vérbe jutott fertőző anyagból van, ezt ők
nem akarják elhinni, holott ennek valószínűségét bizonyítja 1-ör,
hogy a csúz egy helyütt elmúlik, más helyütt kiújul, 2-or, ugyan-
olyan utóbetegséggel jár, mint a vörheny, kanyaró, kankó, vagy
a vérbe jutott geny (ev-vérűség) után szokott támadni, amelyek-
ről jól tudják, hogy azokat a betegségeket alsóbb rendű lények
okozzák (streptokokkus, stafilokokkus, piogenesz aureusz, gono-
kokkus, stb.). Idősebbeknél, kicsapongó életűeknél, könnyen hülé-
keny fiataloknál és azoknál, akik már egyszer csúzban szenvedtek:
a csúz gyakrabban fordul elő, mint azoknál a gyermekeknél, akik
a rohamos fejlődés alatt állnak.

Leggyakrabban 15—40-ik életévben lévők esnek bele akkor,
ha terhes, nehéz munka után kiizzadt testtel és munkaközben
megsérült, megkarcolt, vagy berepedt bőrrel nedves pincében, lakás-
ban hűtköznek le anélkül, hogy izzadt testüket hideg vízzel és
szappannal lemosnák, anélkül hogy más ruhát váltanának és az
izzadtságtól átnedvesedett fehérműt a napra terítenék ki.

A tímárnak, kékfestőnek, halásznak gerencsérnek ruhája, keze,
lába a napi munka közben vizes, a kocsis keze, ruhája az itatás-
kor, kocsimosásakor, a cseléd szoknyája, keze, térdé a szobasikálás-
kor vizes lesz, a mosóné mosásközben gőzben, — kitergetéskor pedig
léghuzatos padláson dolgozik, különösen ősszel és tavasz elején
könnyen meghül, vagy ha munkaközben a térdén és a kézcsukló-
ján lévő hosszú szőrök töve mentén (a kéztő és a térdizület behaj-
lításakor a piszokkal együtt) a baktériumok is bejutottak, de leginkább
akkor, ha a lúg a kezét felmarta, vagy ha csekélyke kis karcolástól
a keze, lába, térdé megsérült, vagy ha vizes kezét nem törüli
meg, akkor megrepedez, ott nyílt seb támad, amelyen keresztül
bizonytal a betegséget okozó alsóbbrendű lény bejut a testbe,
ezáltal megkapja ezt a kínzó betegséget.

A csúz elleni védekezés.

Ebből az a tanulság, hogy: 1. a nedves lakást cementeztessük be, 2. hogy a kezünkön, lábunkon esett sérülést rögtön tapasszuk be faggyúval, ha pedig van rá időnk, előbb áztassuk 5—10 percig bűdös-spiritusban, azután kenjük be faggyúval; 3. ha hűvös időben mosunk, vagy vízben (vízzel) dolgozunk: a kézfejet, sikáláskor pedig a térdet előzetesen kenjük be faggyúval; 4. mihelyt munkánkat bevégeztük, a kezet szappannal mossuk meg, töröljük meg szárazra, aztán olajjal, vazelínnel, faggyúval, lanolínnal, vagy glicerínnel dörzsöljük be; a padlót-sikáló cseléd pedig a dolog bevégezte után ezenkívül mossa meg kezét, lábát, térdét meleg vízben, szappannal, majd spiritusszal dörzsölje be, azután pedig kenje be olajjal, vagy zsiradékkal.

Ennyi emberséges tanácsot okvetlen adjunk a cselédnek, mert hiszen a cselédtörvény értelmében bizonyos idő elteltével a cselédet 30 napig gazdája tartozik gyógyíttatnia, avagy a kórházi költséget fizetnie, mert sokkal könnyebb a bajt, a betegséget elkerülni, mint azt gyógyítani.

Hogy köszönt be a csúz?

Mosás, sikálás, ablaktisztítás, nagytakarítás, avagy fürdés közben a bőrt megkarcoljuk, azt piszokkal, szennyel megfertőzzük, vagy ha megkarcolt, berepedt kézzel piszkos, poros padlóra, nyirkos földre fekszünk, ott megfázunk, 2—4 nap múlva jelentkezik a levertség, étvágytalanság, hát- és végtagok fájdalmassága, borzongás, rázóhideg, mely előző tünet 1—3 napig tart, ezután valamely csuklóizület megdagad, de mindig ott, ahol a bőrrepedés, vagy karcolás volt. Ott a bőr vörös, forró és érintésre, mozgásra fájdalmas, néhány nap múlva elmúlik, vagy enyhül, de másutt nagy erővel tör ki; folyton bujkál, sőt ismét visszatér arra a helyre, ahol már a beteget megkínózta. Beleüt a térdbe, kézcsuklóba, lábtőizületbe; néha a csípő-, könyök- és vállizületet sem kíméli meg, de megtelepedhetik a kulcscsontban, szegycsontban, a csigolyacsontok izületeiben, sőt

az állkapocsban is, amikor a beteg a száját kinyitni sem tudja, ilyenkor se beszélni, se enni, se inni nem tud.

Ha a térd és lábfej, vagy az egyéb helyütt előforduló daganat folytán láz nincs jelen, akkor a csúzos tünet okát valami más idézhette elő, de ezt nagyritkán lehet tapasztalni, ezt az orvosok hidegtájognak nevezik, melynek oka a *csontszu*, amikor is a Koch-féle bacillusok az izületvéget teszik tönkre, a porcokat lecsupaszítják és a két csontvéget összenövesztik. Ennek leggyökeresebb gyógymódja a beteg testrészt, a láb, a kar lefűrészelése, ami a világon a legdrasztikusabb gyógyítás, nem pedig az éjjel-nappali gyógyzőkcsölés, mely fájdalommal nem jár! De ennek csakis a beteg az oka, nem pedig az orvos, mert fukarságból nem megy az orvoshoz idejében, amikor a baj keletkezőfélben van, hanem akkor, mikor már csakis a kés és a fűrész mentheti meg az életét, melynek ára egyik végtagja.

De ha valaki azt veszi észre, hogy a láb dagadt, láza pedig nincs, vagy csak elvétve van, ha azt látja, hogy a daganat nem bujkál, hanem állandóan egy helyütt megmarad, akkor hidegtájogra kell gondolni, melynek gyógykezelése teljesen ugyanaz, mint a csúz gyógymódja, azzal a különbséggel, hogy minden gőzölés, kenés, fűrésztés stb. után a beteg-izületet olyan tiszta vászonruhával kössük be, melyre keshátnyi vastagságban a következőképp készült kenőcsöt kentünk rá: végy egy pálinkáspohárra való vékony terpetint, ugyanannyi spirituszt, vagy erős törkölypálinkát, tégy bele egy pálinkáspohárnyi kámfort, tedd üvegbe, dugd be, rázd fel, míg a kámfor feloldódik, most végy két kis pohárra való reszelt mosószappant, ugyanannyi disznózsírt, mindezeket öntsd egy tányérba, keverd addig, míg tejfelszerű kenőcs nem lesz. Most ezt tedd tégelybe, dugd be szorosan. Ebből a kenőcsből kell a tiszta vászonra keshátnyi vastagon felkenni és ezzel az egész beteg testrészt be kell borítani, majd vatával betakarni és bepólyázni.

Ezt a kötést mindennap csak egyszer kell váltani. Ily gyógymód mellett a csontszu 4—6 hét alatt feltétlenül (kés és fűrész nélkül) meggyógyul. De áztassuk azt 2 óránként meleg papsajllében.

De ha a daganat csúzból támad, akkor a beteg nem láztalan, hanem legtöbbször 38—39 fokos láz van jelen, ilyenkor az érlökés percenként 100—120-at tesz ki. Néha a láz csak 38 fokig szökik fel.

A betegek nyelve szürkés lepedékkal bevont, tehát gyomruk sincs rendben. Gyakran szív táji fájdalmakat éreznek. Ekkor a szívre okvetlenül 10—20 percenként váltogatandó vizesborogatást *szakadatlanul* rakjunk; naponta 4—5-ször kenjük be a szív táját táblaolajjal, vagy csak topolyfa-, nyárfabimbóbalzsammal bekent tiszta vásznot tegyünk rá. Erre tegyük a vizes borogatást, erre viaszos vásznot borítsunk.

Meddig tart ez a csúzos betegség?

A gyógygőzölő alkalmazása nélkül 1—2—3 hónapig is eltart. Ennek már idült (rég) *ízületi csúz a neve*, de ugyanilyen *ízületi megbetegedést* okoz a gümőkór, bujakór és a hátgerinc-sorvadásnál fellépő *ízületi daganat* is. Azért hát ne higgye senki, hogy ezen fűzet már feleslegessé teszi az orvost. Korántsem! Ennél a 2 utóbbi bajnál a gyógygőzölő csak akkor használ, ha a kezelő orvos a vérbajt is gyógyítja. De magát a kezdődő hátgerinc-sorvadást gyógyítani már aztán vajmi nehéz ám! Itt aztán már csakugyan helyénvaló a morfiummal való befecskendezés, vagy a morfiumnak bevévése.

Hiszen úgyis csak akkor eszmélnek szegény tábeszes (gerinc-sorvadásos) betegek, ha morfiomot vesznek be, melyet könnyörületből, irgalomból azért ad az orvos, hogy gyötrelmeiket kissé csillapítsa, szűnni nem akaró fájdalmaikat ideig-óráig enyhítse, hogy a morfium zsihbassza el idegeit; bár ez annyit segít, mint a pipás ember szagos meggyfaszára, melynek kellemes illata a kapadohányfűstöt soha illatossá tenni nem képes. De sajnos, ezeknek az orvosi világ más enyhítőt adni nem tud.

A nagyon régi (idült) csúzt sem lehet teljesen kigyógyítani, ha annak gőzöléséhez csak akkor fogunk, mikor már az *ízületi tok megvastagszik*, vagy ha ott egyik csontvég a másikkal összenőtt, vagy ha az izmok elsorvadtak. Ilyenkor már a végtagnak nem igen vesszük több hasznát, mint ama kalendáriumnak, mely az időváltozást pontosan megjósolja. Ha a két csontvéget összeforra-

dásuk előtt megbolygatjuk; recseg, ropog, pattog. Sokszor az *ízületekben egybenőtt*, vagy egész különálló célnélküli kuszpícsontok nőnek, melyek az *ízületeket eltorzítják*, rendes formájukból kiforgatják vagy pedig a kéz ujjainak lépcsőzetes alakot kölcsönöznek, mikoris egyik ujj a másik hátára cserépszindelyszerűleg hajlik. Néha a gerincoszlopot úgy meggörbíti, hogy járásközben az illetőnek szemközt nézvést csak a feje teteje látható, de az arca nem.

Ezt a betegséget már torzító *ízületi csúznak* nevezik. Ez már csak nagyritkán javul, de a teljes gyógyulást a beteg alig remélheti.

Mindeme bajt eleve könnyen elkerülhettük volna, ha a gyógygőzölőt idejében, rendszerint használjuk. De az oktan, botor ember saját maga keresi vesztét, mert fukarságából ez üdvös dolgokra pénzét kiadni húzódozik, de a dobzódásra, iszákosságra, lóversenyre, hazardjátékokra, testet-lelket ölő kéjenckedésre már meggondolatlanul dönti a tízeseket, százásokat; ezekre oly hidegvérrel adja ki bankjegyeit, mint pincér a fizető-céduláját.

De ha a gyakori csúzos visszaesések, recidívák egy és ugyanazon *ízületre terelődnek* és ott okoznak szépséghibát, vagyis formai eltérést, akkor ezt az orvosok *egyízületi csúznak, monarthritisként* nevezik.

Ha az *ízületi csúzban szenvedő véreset köp*, vagy vért vizek, vagy ha a hányadéka, széke véres, akkor ez azt jelenti, hogy a húgysavas sók a szív izomzatára, billentyűjére lerakódtak, ott azt szétroncsolták, mely roncsolódott rész cafatokban vált le, ez a vérárammal tova sodródott és a hajszál-véredényt itt-ott eltömesztelte és előállott a vérkeringési zavar, majd a vérzés, mely a véredény dugasz (*embólia*) folytán jött létre.

Mihelyt az ilyen tünetet észrevesszük, bizvást elmondhatjuk, hogy magunk vagyunk ennek okai. Legyen hát általános szabály, hogy minden csúzos beteg szíve-tájára azonnal vizes borogatást rakjon és ne várja azt; amíg a baj nagy erővel kiüt, hiszen $\frac{2}{3}$ részé többé-kevésbé megkapja a szívbelhártyalobot, vagy pedig a szemölcsös (avagy cafatos) szívbillentyűgyúladást, ha ezt a csekély óvintézkedést az ápolók lustaságból elhanyagolják, de a billentyű teljes rövidülete, zárási képtelensége csakis egyedül a fenacetin-től, zaliciltól van.

Mivelhogy a csúznál (különösen ha ez a baj nem mástól, mint elhanyagolt kankótól ered): *időleges téboly is bekövetkezik*, ezért hát szemelött tartasuk azt az általános szabályt, hogy: 1. a betegnek naponta 3-szor legyen széke, 2. adjunk neki vizelethajtót (petrezelem leveléből főzött teát, vagy bodzafa-, boróka-lekvárt, földiszeder-lekvárt, sok Hungária-forrásvizet, citromos-vizet; ezenkívül egyék sok nyers- vagy főtt paradicsomételt). 3. Naponta legalább is háromszor a gőzölőgépet használja. 4. Este mindig krumpliszár, paradicsomszár, fagyalfa ágából, leveléből készült meleg fürdőt vegyen, utána pillanatnyi hidegvízleöntés jöjjön. 5. Kora reggel és késő este, sőt valahányszor kínzó fájdalmai jelentkeznek: igyék a beteg Hungária-vízben főtt, mézzel édesített meleg hársfavirágteát. Ettől az Isten-adta ártalmatlan virágtól izzadjon a beteg, ne pedig a mérges vegyszerektől. Dr. Lenhartz a hamburgi orvosi gyűlésen azt mondta, hogy a napi másfél—két liter hársfavirágtea 2—3 hét alatt a legveszedelmesebb vesemedencegyuladást, sőt genyedő vesét is igen szépen meggyógyítja. Ezt 77 betegnél tapasztalta. No lám! A gyógyfüvekkel való orvoslás mégsem kuruzslás! 6. Minden 3-ik órában az egész testet fél vagy egy óráig kenjük be irnák (Oculus Christi), vagy topolyfabimbó, avagy jegenyefabimbó *balzsammal*, éjjelre pedig ennek törekjével, vagy pedig a fájdalmas testrészeket fedjük be oly tiszta *vászondarabbal*, amelyet előzetesen kámforos spiritusz, szappan és zsírból készült kenőccsel kentünk be. Erre *állott vizes borogatást* tegyünk. (Némelyek e helyett igen jól tűrik a paradicsomszár-lébe, vagy zöld kukorica héjának főtt levébe, vagy papsajt-gyógyfűlébe mártott meleg burogatást.) A vizestörülközőt (szalvétát) kössük be Billrot-batiszttal, ezt lazán csavarjuk be 1 méter hosszú *gumipólyával* (Ermachpólya). Ezeket minden orvosi műszerésznél kaphatjuk. De ezek híján igen jó a közönséges vatával és orvosi túll-pólyával való begöngyölés is.

De ez a gyors és sikeres gyógyításhoz még nem elég, hanem ha erre alkalom nyílik, tegyük ki az ily módon bepólyált végtagot a verőfényes nap hatásának, amelyre valami *fenséges enyhülési érzet áll be*.

Az izomcsúzról vagyis izomrheumatizmusról.

(Rheumatismus musculorum.)

(Irtá: dr. Flóris Áron, orvos.)

Ha valaki elkényeztetett testét minden fokozat, minden szoktatás nélkül a huzamos és túlerős munkával (ásás, kapálás, kaszálás, fűrészelés, lovaglás, biciklizés stb.) megerőlteti, vagy ha izompamatját erős, tompa ütés éri, vagy ha emelés, ugrás közben túlságosan megfeszült, megrándult, miközben a csavarodó fordulattal a gyengébb izomszálak, az edzetlen izomrostok megszakadtak, akkor az illető huzamos ideig, 1—2—3 hónapig is *izomfájdalomban* szenved.

De ez a fájdalom nem nevezhető izomcsúznak, vagyis rheumának, hanem csupán csak akkor, ha az izmokban, (vagy az izmok körül) fellépő fájdalom, szakgatás a *léghuzatban*, vagy *nedves helyen történő meghűléstől* keletkezett.

Némelyek azt tartják, hogy az izmokban lévő érző és *mozgató-idegekben* székel a baj és ugyanott van a fájdalom is. Vajjon a rheuma csupán csak az izomrostokban, nem pedig a burokjában (pólyában, vagyis a bonyéjében), vagy annak inas részében, vagy az inaknak a csonthoz való tapadásában, vagy a csonthártyában fészkel: azt megállapítani bajos.

Az izomrheuma ritkán lép fel lázzal. Arról lehet felismerni hogy az *izom* csak igen gyenge munkát tud végezni, különösen akkor, midőn a fájdalmak fokozódnak.

A rheumás izmok sőt hásem dagadtak, térfogatuk csak a régi, marad, de ha mégis daganatot veszünk észre, akkor biztosak lehetünk benne, hogy ott alatta vagy csontrepedés, vagy ficam, vagy izomszakadás történt, ez pedig daganatot csinál, melynek oka az, hogy az ízületi tokszalaggal, vagy az izomköteggel együtt a hajszál véredénypamat is elszakadt és ott véromleny, vértócsa keletkezett, melyet heteken át tartó jégbehűtött vizesborogatással, ólomvizesborogatással, párákötéssel lehet lelohasztani, ellensúlyozni, a pólyát pedig Billroth-batiszttal, azután széles túllpólyával, vagy esetleg széles gumiszalaggal, vagy a lábikra izmainak repedé-

sénél gumiharisnyával nagy óvatossággal kell leszorítani úgy, hogy azért a vérkeringést meg ne gátoljuk, mert különben a rosszul táplált csonthártyában bizonyos csontszu támad, mely sokszor az életet is veszélyezteti. Izomrepedés esetében a sérült izmot 2—3—4 hétig teljes nyugalomban hagyjuk.

Az izomcsúz kezdeti, vagyis heveny szakában csak egy izmot lep meg, tehát a fájdalom csupán csak egy izomra szorítkozik, de ha az idült, vagyis ha az régóta fennálló, akkor az izomcsúz már több izompamatban, hol itt, hol amott jelentkezik. Afelől, hogy izomcsúzzal, nem pedig iskiással, nem vérbaj eredetű roncsolással van dolgunk, úgy bizonyosodhatunk meg, hogyha a fájdalmas helyeken a bőrt gyengén ide-oda tologatjuk: máris heves fájdalmakat érzünk.

Ha a csúz a *fej izmaiba* üt, akkor *folyton* tartó heves főfájást érzünk, *de ha csupán csak este fokozódik, ez már azt jelenti, hogy ez a fejfájás a vérbajtól (szifilis, luesz) ered.*

Néha a *rágóizmok csúzzával* egyidejűleg szokott fellépni az állkapocsbeli csonthártyagyulladás is, mely a romlott, odvas foggyökértől van. Ezért a fogakat minden évben fogorvossal vizsgáltsuk meg, hogy számos veszedelmes bajnak (állkapocs kifürészelés, skrofula, tüdővész, gégesorvadás) játszisággal elejét vethessük.

Sokkal gyakoribb a *nyakizmok csúzza*. Ha az egyoldali, akkor a beteg a fejét mindig ferdén tartja, ha kétoldali, akkor se jobbra, se balra tekinteni nem képes, hanem a fejtetés helyett, miként a farkas, egész testével fordul meg.

A *mellizmok csúzza* arról ismerhető fel, hogy a betegnek az a nincs és mégis oly nehezen lélegzik, oly fájdalmas érzések jelentkeznek a köhögés és tüsszentés alkalmával, mintha mellhártyagyulladás volna. De ha a borda- és a mellkasizmok fájdalma a a bőrnek tologatásakor fokozódik, akkor bizvást állíthatjuk, hogy ott izomcsúz van jelen, ellenkező esetben mellhártyagyulladásra lehet gondolni.

A *váll- és hátizmok csúzza* akkor támad, ha elpuhult, elkényeztetett, vagyis a hidegvízgyógymódtól meg nem edzett egyén a téli éjszakán a meleg takaró alól karját, vállát kidugja és alaposan meghűl. Ekkor a karok, vállak, lapockák mozgását tompa fájdalmak kísérik, úgyannyira, hogy a ruháját egyedül felölteni sem képes.

A *végtagok csúzzánál* a kéz- és a lábizmok működése a fájdalom miatt felette nagy fokban korlátolt.

Ugyanígy áll elő az *ágyékizmok csúzza* is, mely miatt a betegek lehajolni sem képesek, vagy ha előrehajoltak, akkor csak a térdekbe, combokba kapaszkodva képesek felegyenesedni. A testmozgástól iszonyodóknál gyakori eset az, hogy ha ülőhelyzetükből hirtelen felállni akarnak: egyszerre visszaesnek és maguktól felegyenesedni nem bírnak. Akkor valószínűleg a hirtelen elszakadt, gyenge izomrostok repedése következtében beállott belső vérzés az oka eme kellemetlenségnek, de ha a baj hetek múlva sem múlik el, sőt az éjjeli láz is beköszönt, akkor tényleg nagyterjedelmű izomszakadással van dolgunk.

Ebből a gyakori izomszakadásból bárki következtetheti, hogy különösen a hajlott korban az izmok gyakorláshiánya, vagyis a tétlenség, a dologtalan renyhesség felette káros, mert egyrészt az izmok szakadékonnyakká válnak, másrészt amily mértékben fogynak a végtagok izomrostjai, éppen oly mértékben sorvadnak a *légző-izmok és a szívnek izomzata is*. Ezért lélegzenek a lusta emberek oly felületesen, amelynek viszont az a következménye, hogy a rheumatizmusra, tüdőbajra igen hajlandók. Ugyancsak részben ennek a következménye a véredényelmeszesedés is, mely a legtöbb öreg embert végzi ki. Ez ellen a rendszeres gyógyzőkcsöléssel, Hungária vízivással egy csapásra védekezhünk.

Hogy a gyógyzőkcsölés terén 20 év óta kísérletezek, arra a meggyőződésre jutottam, hogy a nagyképűsködésnek fitogtatása az, ha valaki kétségbevonja, hogy Mathuzsálem 800 évig élt. Mióta magamat naponta rendszeresen reggel 5 órától 7-ig, 8-ig, a kátém, vagyis a saját rendszerem szerint gyógyzőkcsöltetem, arra a tapasztalatra jöttem, hogy :

1. izmaim éppen oly mértékben acélosodnak, edződnek, mint amikor a tornatanár-képzőbe fiatal koromban jártam.
2. Legjobb ízűt akkor alszom, amikor három iskolásfiú inasom zőkcsöl. Alvásom ekkor oly mély és oly erőadó, hogy mézédés nyál csordul ki a szájból, még akkor is, amikor kettenhárman a hátamat tiporják. Jól jegyezzék meg mindazon győgmódválogató finnyás betegek, hogy legtöbb kishivatalnok és munkásosztálybeli tüdővész betegek időkiaknázás céljából esti 6 órától

reggeli 6 óráig gyógyzökcsöltetik magukat (ezáltal napi rendszeres foglalkozásukat nem hanyagolják el), *miközben soha lázuk nincs, ők is a legjobb ízűen alusznak; ha esetleg a gyógyzökcsölés kívánalma szerint megfordulnak is, azonnal újra elalszanak; két, három hónap múlva pedig a tüdővérszél minden gyógyszer, minden külföldi szanatórium nélkül kigyógyulnak.*

3. Ha a rendszeres léghuzatban való alvásakor könnyű takaróm leesvén, meghűlök, a hűléstől eredő esetleges kellemetlen érzet már a 20—30 percnyi zökcsölés után is *teljesen elmúlik.*

4. A két órás zökcsölésre magamat oly erősnek, üdének, kinyugodtnak érzem, hogy az izomerő ama legkellemesebb nyújtózkodásban jelentkezik, melyet magamon 15—20—25 éves korom óta sohasem észleltem. Ezt a nyújtózkodást láthatjuk a serdülő, életerős fiúknál, katonáknál és lányoknál, akik éjjel friss, tiszta levegőben alszanak, melynek az a jelentősége, hogy életük virágában vannak, hogy szervezetüknek működésbeli teljes összhangját semmi sem zavarja. De az ily módon előidézett nyújtózkodás egészen más természetű, mint a felcsigázott kéjvágyból eredő, priapizmustól okozott nyújtózkodás.

5. Lábizmaim oly rugékonyak, hogy többé oly lomhán járnai, mint ennek előtte kényelmesen jártam: nem tudok, sőt gyakran a versenyfutásra van hajlandóságom. No, kedves olvasóim! Mit gondoltok! Ezt az eredményt elértem volna-e a morfium- vagy aszpirin-szedéssel!

6. Kar-izmaim megfeszítéskor oly kemények, mint a kő, holott amíg magamat a rendszeres gyógyzökcsöléshez nem szoktattam, a testedzés hiányában oly gyorsan puhultak, mint ama delnők izmai, kik kenyérkeresetből bájukat áruba bocsájtják.

7. Végül a gyógyzökcsölés folytán támadt kellemes izomérzés feledtetni velem az engem ennekelőtte gyakran fel-felriasztó, megdöbentő, lehangoló érzetet, mely szavakban kifejezve annyit jelent, hogy: „A félszázadot már megérted és kenyerednek javát már megetted, sőt a hanyatló korba léptél.” Szóval az izomérzet, a gyarapodó izomerő azt szuggerálja belém, hogy nem az az öreg, aki 80—90—100 éves, hanem aki a gyógyzökcsölésre, a gyógyfügzölésre naponta 1—2 órát nem áldoz.

Sőt napról-napra megérlelődik bennem már az az elhatározás, hogy lassan, apránként magamat az egész éjjeli gyógyzökcsöléshez szoktatom, mert annyi időt szentelek a szervezet rekonstruálására, restaurálására, tatarozására, mint amennyi idő alatt a nappali kopásnak kitéve volt.

Ez a tapasztalat érlelte bennem azt az erős hitet, hogy igazak a bibliának ama szavai, hogy Mathuzsálem 800 évig élt.

Kedves olvasóim! Ti vagytok a leggazdagabbak, ha a gyógyzökcsöléssel megbarátkoztok! A gépésznek példáját kövessétek, *aki a gépet szünet nélkül gondolzza, olajozza.* Mert meg is esnék vele, ha úgy csinálna, *mint az ember saját gépezetével,* hogy csak akkor reperálja a vegyi-gyógyszerekkel, amikor már csaknem teljesen elkopott. Ekkor már hiába! Csak *annyi következtető eszetek legyen,* mint a gépésznek!

* * *

A vastagabb izmok repedésénél csupán csak $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ órában váltakozó hidegvizes borogatást alkalmazunk, *csak 1—2 hét leforgása után gőzöljünk,* amikor már a daganat és a láz teljesen elmúlt.

Ilyenkor a lázt nem a baktériumok okozzák, hanem a szétromcsolódott izom-, bőnye- és zsírsejteknek túlságosan felhalmozott bomlástermékei, amelyek ott a rendes anyagcserében beállott zavar folytán gyülemlettek össze.

Egyebekben mindig a részleges gyógyfügzölést, fürdést, kenést és a gyógyzökcsölést, a hó- és jéggyógymód szabályait alkalmazzuk. Az izomszakadásnál a sérült testrészt mindig csak oly enyhén kenegessük cink-kenőccsel, vagy táblaolajjal, mintha a fájdalmas részt nem is kezünkkel, hanem egy széles, rugalmas sörte-ecsettel kengetnők, mert a durva kenés, gyúrás csak nagyobb fokú vérzésre adhat okot.

Egyébiránt a gyógyzökcsölési kátém megírásakor erre a káros, durva gyógyeljárás kiküszöbölésére a legnagyobb súlyt helyeztem, mert a 20-féle zökcsölési módozatot nagy körültekintéssel, 20 évi kísérletezésem után oly fokozatban állítottam össze, úgy szerkesztettem meg, hogy ennek szigorú betartásával még a legsúlyosabb betegnél is alkalmazhatjuk.

Ülőideg-zsábáról, vagy iskiászról.

(írta: dr. Flóris Áron, orvos.)

Ha a 20. és 60-ik életév között lévő férfi, vagy a sovány nő egyfolytában sokat lovagol, biciklizik, vagy gépen varr, avagy ha izzadt, kifáradt testével a hideg köre, nedves padra leül, vagy az erős munka után megázott, akkor az ülőgumó körül a hüvelyk-újjvastag törzsből elágazó idegpamat a hülésből és megeröltetésből kifolyólag táplálkozási zavarban szenved, az érző rostok az ott meggyülemlett bomlástermékektől izgatvák, ezek az agynak a fájdalomérzetét közvetítik, *e betegségnek neve iskiász, vagy ülőideg-zsába*. De ilyen érzést okozhatnak a szomszédos szervek beteges elváltozásai is. Ilyen ok gyanánt szerepelnek a gerincvelőnek magának, vagy csak burkainak lobja, vagy a csigolyacsont szuvasodása, annak elferdülése, medence-csontszú, méh és petefészék daganatai, továbbá a kemény, hideg, vasszéken való huzamos ülés, idegsérülések, a szűk lábbeli nyomása stb., de felléphet a húgysavas mézsóknak, vagy a cukorbetegségnél a kikristályosodott cukornak lerakódása folytán is, ha a cukor az ideg burkai közé rakódik le. Ha szeles időben vizes papon ülünk: iskiászba esünk.

A fájdalom nem jelentkezik oly cikázólag, villámütésszerű hirtelenséggel, mint a köszvénynél, hanem csak mint zsibbadás feszültségi, hangyamászási érzet. A fájdalmak éjjel fokozódnak, különösen ha a végtagokat mozgatják. Súlyosbbodnak akkor, ha a tüsszentés, köhögés, nevetés által a has alsó falazata a medence idegeire nyomást gyakorol. Az ilyenek járás közben sántítanak. Ha a fájdalom az *összes idegpamatra* áterjed, akkor már égető, fúró, nyilaló, elviselhetetlen fájdalom győtri a beteget, ha pedig mindkét alsó végtagon egyenlő mértékben van a súlyos fájdalom, akkor méltán gyanakodhatunk arra, hogy a baj eredete a gerincvelőtől, vagy a szuvasodó csigolyából indul ki.

A betegség heteken, hónapokon, sőt éveken át elhúzódhatik. Nyomásra a végtag mindenütt fájdalmas, ahol csak az ülőideg-törzs ágai elhaladnak. *Ez az egyik főismertető jele az iskiásznak.*

Azok a leányok, akik feltűnési viszketegségből magukat erényhősökké feltolni igyekeznek és a férfitársaságot nagy gögösen kerülik, azonban ingatag létükre kárpótlásul csakhamar az önfertőzés

iszonyú posványába süllyednek, melyből már még a házaseset sem képes őket kirántani: ennek ára fejében előbb-utóbb hisztériába esnek, vagyis a rendes nemű élet szabályának kijátszása folytán egy kissé *mebolondulnak*, kiállhatatlan, kötekedő, zsarnok, szívtelen természetűvé korcsosulnak.

Ha pedig ezt az okos szülő észreveszi, azonnal az opotherápia — házigyógymóddhoz folyamodik, vagyis leányának napi ételébe, levesébe, ha mindjárt titokban is, apróra összevagdalt bika-, kos-, bakkecske-, ártány- vagy kakasherét tesz, melytől bolondériája 1—2 hét alatt elmúlik, de ha ezt nem teszi: autoszuggeszciójuk, beképzeldésük folytán náluk a *hisztériás izületi lob fejlődik ki*. Jelentéktelen kis ütődés után maguknak mintegy olyan betegséget várnak, amely fájdalommal jár, csak azért, hogy ők ismerőseiknek panaszkodhassanak, hogy így ezáltal a sajnálkozást, a köz szánalmat kierőszakolhassák. Az ilyenek közül egyik-másik ülőidegzsábába is esik. De nagyon könnyű az ilyen képzeleti bajt a valódi hüléstől, és nem a bebeszélés, autoszuggeszció által szerzett ülőidegzsábától megkülönböztetni és pedig azért, hogy a hisztériás beteg *ott is fájdalomról panaszkodik, ahova az ülőideg törzsszállai el nem ágaznak*.

Az ilyen szerencsétleneknél a legfőbb gyógy mód:

1-ször. A hereétel rendszeres adagolása.

2-szor. A gyógygyőzőlés és kiegészítő összes gyógymódjának alkalmazása.

3-szor. Az irnák, vagy más néven selymes sertecsér fűből (Oculus Christi) és bodzafavirágból, ezerjófűből készült tea rendszeres ivása.

Hogyan készül az irnák elegytea?

Végy 6—9 szál irnákfüvet, (Papp Károly, lakik: Budapesten, VIII., Karpfenstein-utca 18. II. emelet 29., ezt az irnákfüvet művileg termesztik), végy 3 evőkanál bodzafavirágot, ugyanennyi hársfavirágot, 1 evőkanál vagdalt ezerjófüvet, főzd másfél deci forró vízben 5 percig, szűrd le, édesítsd mézzel, hűtsd ki. Ezt háromszorra igya ki a beteg reggeli, ebéd és vacsora előtt 1 órával. Télen lehet az egy

napra való teát egyszerre is megfőzni, de nagy melegben főzzük azt minden ivás előtt frissen.

4-szer. A reggeli és esteli gyógyfűgőzőlés alkalmával hisztériásoknál a hidegvizes-ruhával való lemosás helyett a hógomolylyal, vagy sima jégdarabbal való gyors ledörzsölés ajánlatos, és pedig nemcsak ott, ahol (a képzelődés óriási hatalmával) a hisztériások a fájdalmakat magukba szuggerálják, hanem apránként, fokról-fokra az egész testet kell ledörzsölni (hógomolylyal, vagy jéglapoccal).

5-ször. A ledörzsölés után az egész testet irnákkenőccsel vagy lanolinnal 1 óráig kenjük be.

Hogyan kell az irnákkenőcsöt elkészíteni?

Végy fél, vagy negyed kilóra való irnákfüvet (Diószeghy növénytani tudós szerint a neve „Selymes sertecsér (Oculus Christi), tartozik az inuláceaák csoportjába), tedd oly kevés forró vízbe, hogy azt csak éppen ellepje, forraldd gyakori keveréssel *felényire*, vedd el a tűztől, hűtsd ki, vedd ki az irnákfüvet, törd össze mozsárban, most tedd vissza abba a lébe, amelyben felforrott, mosd ki benne, dörzsöld ki annak „*inulin*“ nevű alkaloida hatóanyagát a többi zöld levében, facsard ki a levét vászonruha között, a sűrű zöld levét öntsd a többi közé, most a töreket dobd el, a levéhez pedig tégy: 1-ször) fele mennyiségű disznózsírt, (lehet faggyút is használni zsír helyett.) 2-szor) fele mennyiségű lanolint, melyet a festék- és kencekereskedésben kaphatsz. Most a tenger-zöld színű zöld levét, a disznózsírt, vagy a faggyút és a lanolint tedd egy tiszta vaslábasba, főzd ki addig, míg a fele vízmennyiség el nem párologott, hűtsd ki, 3-szor) tégy hozzá tizedrésnyi perui balsamot, tedd ezt légmentesen elzárható tégelybe és az irnákkenőcs kész.

Az ál- vagyis hisztériás iskiászban szenvedő beteg gyógymódja:

6-szor. Az egész testet Priezznitz-borogatással kössük be. Mihelyt megszáradt, a göngyölt azonnal dobjuk le és a fentebb leírt gyógymódot újra kezdjük.

7-szer. Éjjelre pedig az egész testet jó szorosan vizeslepedőbe göngyöljük, biztonsági tűkkel jól tűzködjük le, hogy az önfertőzés

kizárva legyen, ezután lepedőn, vagy vékony paplanon keresztül kellő gyengédséggel addig verdessük testét öklünkkel, amíg a monoton egyhangú zökcsölésre az álom el nem nyomja. Akik a valódi iskiászban szenvednek, azok gyógymódja is ugyanaz.

Akiknél az iskiász bujakóros alapon támad, azok a Zittmann-főzetet igyák 30 napig.

Miképpen kell a Zittmann-főzetet készíteni?

Végy a gyógyfűkereskedésben sarsaparilla-gyökeret, gvajakum- és szaszafrász-forgácsot, végy mind a háromféléből egy negyed kilót (ára 3—4 korona). Otthon terítsd ki az asztalra valamennyit és keverd össze, tedd egy nagyobb zacskóba; végy ki belőle minden reggel 2 decire valót, tedd 2 liter vizet tartalmazó fazékba, forrald addig, amíg fele elpárolog. Szűr le, édesítsd meg mézzel, idd ki egy nap alatt víz gyanánt. Ezt folytassa a beteg 30 napig. Ennek elteltével, esetleg e közben *egy hétig* higanykenő gyógymódot használjon, mely abból áll: 1-ször végy a gyógyszerárban 30 fillérért szürke kenőcsöt (huszár-zsírt); 2-szor végy az első este tisztálkodás céljából meleg fürdőt; 3-szor az első nap kend be a két alszart, vagyis az alsó láb-szárát huszárzsírral 15 percig; 4-szer a második napon ugyanennyi ideig kend be a combokat; 5-ször harmadik nap a 2 kart; 6-szor a 4-ik nap a mellett; 7-szer az ötödiken a hátat. Ápoló hiányában a szürke kenőcsöt a test hátsó felére, a hátra valamely szélesebb nadrágszj segélyével dörzsöljük be; 8-szor a hatodik napon kenjed be a hasat; 9-szer a hetedik nap a beteg egész testfürdőt vegyen. De minden reggel az előtte való este bekent helyeket melegvízzel és szappannal kell jól megmosni.

Fontos tudni azt is, hogy egyszeri bedörzsölésre csakogyorónyi, vagy *igen kis diónyi* (2—5 gramm) szürke kenőcsöt kenjünk fel.

A vérbajos, különösen akinél a fertőzés régi, vérbaját (szifilis, sanker, francia betegség) saját magán is megállapíthatja. Ezt tudni azért is jó, mert ez a 20—40 évig is lappangó, (de mégis borzasztó veszedelmet hozható) betegséget az utódok is öröklik, mert a gyermekeknél, sőt az unokáknál is kiüt, ha azt a szülők alaposan ki nem gyógyíttatják. Azért hát a házassulandó

felek feltétlenül puhatóldzanak egymás egészsége felől. Ne kábuljanak el az ifjú szépségtől! Lehet az alma kívülről piros, de belőlről rothadt! Ne döntsék hát többé magukat a leányok vakon a legnagyobb veszedelembé, mert hiszen ezt a borzasztó undorbetegséget ők is megkapják tőle, kivált ha a betegség nála nem oly régi. Még nagyobb veszedelembé sodorják magukat a lányok, ha a leendő férj nem régi — hanem csak néhány hetes — néhány hónapos kankóban (fehérfolyásban, hétköznapi néven „trippel“-ben) szenved. Megannyi sok veszélyt rejt akkor magában a házasságra való vakon belerohanás! Hiszen a tiszta, szűzies nő az ilyen férjben nem a menyországot, hanem Dante poklát fedezi, találja fel, mely kálváriát neki iszonyú kínok és bajlódások között rögtön a nászéjszaka után meg kell kezdenie, mely gyakran (csak a kis gyermek veleszületett vérbajával jelentkezik és kezelés nélkül csak) a halállal szűnik meg véglegesen!

Arra, hogy megtudjuk, miszerint valakinek van-e vérbaja, vagy nincs: nem kell oda feltétlenül vérvizsgálat!

Figyelje csak meg az önmaga-, vagy más testét, hogy:

1-ször. Fordulnak-e elő a testen lencse, bab, szilvamagnagságú, tejszerű, fehéres régi foltok?

2-ször. Beszédjén észrevehető-e a tukma-orrszag?

3-szor. Korpádzik-e a feje? Lencse, inggomb, fillérszagú és alakú korpa válik-e le fésülködés közben a fejbőréről?

4-szer. Kopaszodik-e a fejbűbja? t. i. ott, ahol a papok a hajukat pilisre (kopaszra) borotválják?

5-ször. Huzamos ideig (2—5—10 hónapig állandóan) náthás-e?

6-szor. Feltűnő gyakran tüszent-e?

7-szer. Tarkója tövétől lefelé, a nyaki csigolyák mindkét oldalán lehet-e oly sorrendben elhelyezett göböket (mirigyeket) kitapintani, mintha azok olvasó-gyöngyfűzér szemei lennének?

8-szor. A szegycsont két szélén a bordaporcok bunkósak-e?

9-szer. Ha a jobb mellbimbó irányában, a bordák alatt a májat hanyatt fekve tapogatja, talál-e rajta egyenetlen felületű göböket?

10-szer. 18, 28, 45 éves korában, (tehát ifjonnan) látszanak-e a kanyargós ütőerek a halántékán?

11-szer. Lábszárcsontjának éle hepe-hupás, gödrös-e?

12-szer. Ha az alkar behajlítva feltámasztjuk, a felkar belső oldalán, a könyökárokban, ott, ahol az alkar behajlítása által kelet-

kezett ránc kezdődik: találunk-e lencse-, búzaszemnyi, mozgatható mirigyeket? Ez igen megbízható támpont.

13-szor. Van-e a testén sűrűn (vagy ritkán) olyan balhasípésszerű folt, melynek legteteje selyemszerűen fénylik?

14-szer. Fordult-e elő a homlokán 1—2 fillérinyi nagyságú réz-vörös, kerek folt?

15-ször. Tenyerének bőre pikkelyes-e, vagy volt-e pikkelyező?

16-szor. Kis gyermekkorában (4—6 hónapig) a fél éjjelt sirással töltötte-e?

17-szer. Nem panaszkodik-e állandóan este jelentkező fejfájásról?

18-szor. Ha hideg vízben való nyári fürdőzéskor a víz az orrába ment, érzett-e mindannyiszor az orrüregben kellemetlen, sőt kiállhatatlan ingert?

19-szer. Ha ilyen alkalomkor a vízbe lebukott: kínzó fejfájás állott-e be nála hirtelen?

20-szor. Fogai törékenyek, pudvásak, fűrészesek-e?

21-szer. Van-e a fog koronájának oly része, ahol a zománc hiányzik?

22-szer. Szülei, nagyszülei, dédszülei gutaütésben, agylágyulásban, vagy hátgerincsorvadásban haltak-e meg? Avagy közülök egy is 40, 50, 60 éves korában minden külerőszak nélkül vesztette-e el látását? Avagy fordult-e elő a családban koraszülés?

23-szor. A combhajlatokban bab, mogyoró-, dió-nagyságú mirigyek kitapinthatók-e?

24-szer. Van-e gyakori fülzúgása?

25-szor. Van-e, vagy volt-e gyakori rekedtsége?

26-szor. A nemzőrészen, a végbélen, a nyeldekfőben, a fogínyen, a felső és alsó ajkakon kiérezhető-e a borsónagyságú göböket?

27-szer. Repedeznek-e a körmök, vagy minden külső sérülés nélkül leválnak-e?

28-szor. Érzéketlen-e a virágillat, vagy a szagos olajok iránt?

29-szer. Volt-e testén lencse nagyságú számtalan rézszínű folt, melynek teteje kissé kiemelkedett, körülete pedig selyemcsillogású volt?

30-szor. Volt-e testén olyan nehezen gyógyuló szalonnás szélű, alávált fekély, melynek szélei oly élesek voltak, mintha azt igen éles késsel kanyarították volna ki?

Ha mindezek közül 2—3-ra is igennel felelhetünk, akkor elmondhatjuk, hogy az illető *vérbajban szenved*, és akkor bízást hozzáfoghat a Zittmann-féle főzet ivásához, annyival is inkább, mert ennek semmiféle káros következménye nincs! Nem úgy, mint a huzamos higanyos kenőcs bedörzsölésnek. Sőt a vesékre, a vérédeny belső falazatára csak jótékony hatása van.

A Zittmann-főzetet a vérbajos minden évben tavasszal és ősszel egy-egy hónapig igya. Ha a vérbaj összes tünete egy hónapi Zittmann-főzet-ivásra el nem múlik, akkor azt innia kell 2, 3 hónapig, csak hogy közbe-közbe egy havi szünetet tartson. Zittmann-főzet ivása közben legfeljebb csak egy hétig használjunk szürke kenőcs gyógymódot, többször ne, mert felesleges, sőt sokaknál veszélyes.

A vérbajos egyik gyógyétel gyanánt sok paprikát. Ennek savját a szifilist okozó spiróhéták nem szeretik. Ahol a nép sok paprikát eszik, ott a szifilisből eredő utóbaj csak ritkán következik be. A mocsárlázat pedig feltétlenül elnyomja. Azok a magyarok, akik Amerika mocsaras vidékeire vándoroltak, közülük egyetlen egy sem esett mocsárlázba *mindaddig, míg paprikájukban tartott*, de ha kifogyott, ők is sorra megbetegedtek. Tizenöt, húsz évvel ezelőtt az afrikai expedícióba 50 somogy megyei paraszt is elment teherhordónak. Akiknél a paprika mindvégig betartott, azok hazajöttek, a többi mind mocsárlázban halt meg.

Amialatt a higanyos (szürke) kenőcs bedörzsölést folytatjuk, a fogakat naponta 3 óránként meleg sósvízzel, fogkefével mossuk meg. Az egy heti higanykúra után jódkúrát használjunk, *de ne vegyük be a jódkálit*, hanem a jódnátriumot, mert a *kálium szívméreg*, hanem kérjük meg a házi orvost, hogy írja fel ezt a receptet:

Rp. *Natrii iodati grta (7.00).*

Pulv. et Succ Rad. Liquir. ña.

quant. sat. ut f. Pilulae No. centum. (C.)

Det. ad scat.

Consperge Pulv. Rad. Liquir.

Signetur:

Napjában 3 labdacsot bevenni.

Dr. N. N.

Egyébiránt nagyon eltértem az iskiásztól. Ez tulajdonképpen már a vérbaj gyógyításához tartozik. Erről máskor, másutt többet.

A reuma gyógyítása.

(írta: dr. Flóris Áron orvos.)

A köznép számtalan betegséget egyszerűen csak reumának keresztel el, amilyenek a bőr érzékelensége, izomérzési rendellenesség, az ízületek túlérzékenysége, a tapintó-, nyomás-, hő- és fájdalomérzés fonáksága, vagyis zavara, a háromosztatú ideg betegsége, (arc-zsába), nyak- és tarkóbéli zsába, nyak-, kar-, bordaközi-, emlő-zsába (neuralgia), ülőideg-zsába, vagy iskiász; nemi szervek zsábája, ízületek zsábája, szagló-, izlőidegek rendellenességei, a mozgató idegek bántalma, arcideg hűdése, arcideg görcse, légzési izmok görcse, ideglob, véredény mozgató és tápláló idegek elfajulása, fejgörcs, nyomás által támadt gerincvelőlob, heveny felszálló hűdés, gerincvelősorvadás, görcsökkel járó gerincvelőhűdés, előbbrehaladó izomsorvadás, nyúltvelő hűdés, az agynak és burkainak vérbősége, vagy vértelensége, agydaganatok, vitustánc, reszkető hűdés, írógörcs, ideggyengeségből eredő viszás érzés stb. Ezekről a köznép azt tartja, hogy ez mind reumás eredetű, sőt reumának tekinti az ízületnek, izmoknak újonnan keletkezett és megrögzött csúzzát is, sőt a csúz és köszvény között sem tud különbséget tenni, ami bizony az orvosi diagnosztikai szempontból nagy tévedés, de gyógyászati szempontból nem valami nagy baklövést jelent *akkor, ha azt természetes gyógymóddal orvosoljuk*. Ezért hát a „reuma“ szó alatt én is gyűnevet értek és ebben a fejezetben a természetes gyógymód alkalmazása céljából ezeket én is egy kalap alá sorolom.

Hiszen a szenvedő beteget nem az érdekli, hogy betegségének mi az orvosi neve, hanem csupán az az egyedüli jogos kívánsága, hogy meggyógyuljon, ha mindjárt nem is a külföldi gyártmányú mérgekkel, amelyet bizony sokszor csupán csak üzleti szempontból a német egyetemi tanárok égisz alatt magasztalnak, jól tudván, hogy ezzel a reklámmal csupán a német nemzet gyarapodik, jól tudván azt, hogy *a külföldi gyógyszergyárak legnagyobb fogyasztója Magyarország*.

Amennyiben jelen soraimat nem orvosok számára, hanem a szenvedő emberiség enyhülésére, gyógyulására írom, tehát nem is eszegetem, hogy ez, vagy ama betegségnek az ízületi csúzhöz,

vagy az izomcsúzhoz semmi köze nincs, hanem a tudományos értekezés helyett oly tanácsokat adok, amelyek a betegnek óhaját az ernyedetlen, kitartó szorgalommal való gyógy mód mellett a legtöbb esetben ki is elégítik. E helyütt is kijelentem, hogy én a természet nyújtotta gyógyfüveket, gyógy módokat, a lég-, nap-, víz-, gőzfürdőket, zökcsölést, villanyozást stb. sokra bécsülöm, sőt a mérges gyógyszerek felett még a gyógytételt is nagyobb, sikeresebb gyógyszernek tekintem, mint a külföldi vegyszereket, mert ezek a gyógytételek soha káros utóhatást nem okoznak.

De újból hangoztatom, hogy az orvost sohse mellőzzük, mert nagyon megboszulhatja magát. A baj okát csak ők tudják felfedezni.

A reumás beteg étele és itala.

Étele a reumás betegnek, hacsak lehet, kizárólagosan tej, növényi és gyümölcstáplálék legyen, de feltétlenül kerülni kell a fűszereket. Legnagyobb gyógyerőt tartalmaz a reumánál a haragos zöld növény, melynek a sóska, spenót, *árva és magas csipős csalán, cukorrépa levele*, gyermekfűlác (amíg virágja ki nem nyílik), a pap-sajtlevél, a komló zsenge hajtása és levele, téli vadsaláta, melynek csakis kora tavasszal van a szezonja; töklevel, nyári, őszi és csipkés saláta, fejes és kelkáposztalevel, *hónapos és éves retek levele*, karalábé és ennek haragos zöld levele, a szőlő felső gyenge levele stb.

Bár a sóska legtöbb klorofilt és vasat tartalmaz, mely a vörös vérsajt burokjában rakódik le és ennek segélyével köti meg a tüdőben az oxigént, mindazonáltal ezen kedves ízű növényt a reumás beteg sohase egye *egymagában*, hanem mindig édeskáposztával, kelkáposztával, cukorrépa-, reteklevéllel keverve, mert a savanykás ízű növényi levelek közül legtöbb oxálsavat a sóska, azután spenót tartalmazza, mely oxálsav (húgsavas sóktól máskülönben is agyongyötrött) vesének felette ártalmas, azért hát a savanykás leveleket soká kell megabálni, jól kifacsarni, apróra megvágni, híg, piros rántással felereszteni, frissen lefőlözött tejjel behabarni, ráforrni engedni, de mondom, mindjárt az abálás előtt oly haragos zöld főzelék-féle levelekkel kell keverni, melyek nem savanykásak.

Ha csak lehet, minden spenótszerű főzelékben negyedrésnyi mennyiségű reteklevél legyen, mert ennek gyógyhatása bámulatos, *az étvágyat tetemesen fokozza*. De viszont felette kedves ízű főzelékre tehetünk szert, ha az íztelen növényekhez mindig egy kevés sóskát keverünk.

Mindennemű kávé kerülendő, nemkülönben az orosz-tea, mert sem a koffein, sem a thein a reumás betegnek nem használ. De ha valaki minden áron teát inni akar, igyék *erdei szamócza leveléből főtt teát*. A készítmódja az előbbivel azonos. Ennek illata, aromája sokkal kellemesebb, mint az orosz teáé. Hazai termék!

A rossz gyomrúak nagyon helyesen cselekesznek, ha minden zöld főzelékükbe 10—15—20 szál sarkantyúviráglevelet főzetnek. Ennek virágja nagy, narancssárga, levele 5 koronás tallér nagyságú, ugyanoly alakú is; ennek gyomorjavító hatása még a retek levelét is jóval felülmúlja. Aki ebben kételkedik, egyék meg 3, 4-et a kerek alakú széles leveléből azon nyersen, amelytől (a máskülönben nem beteggyomrúnál) néhány perc múlva korgás jelentkezik és rövid váratra megéhezik. Minden reggeli, 10 órai, ozsonna, vacsora-időben felette sok szőlőt, egrest, ribizlit, málnát, barackot, szilvát, fekete szedret és erdei ojtott epret, *különösen pedig igen sok erdei szamóczát egyék*, melynek kúszó indája tüskés, sötétkéék hamvas termése nagyon hasonlít a himpérhez, vagyis a málnához; de hogy ezeket a bogyféléket a beteg télen is ehesse, hát a jóra való gazdasszony mindezekből télre sok lekvárt főzzen be. Továbbá a beteg egyék sok narancsot, datolyát, fügét, ananászt, banaánt, végül nyers, párolt, főtt vagy sült almát dióval, — és zabliszttel kevert búzakenyérrel; egyék belőlük annyit, amennyit csak képes. Hús gyanánt lehet vagy borjú, bárány, házinyúl, vagy apró baromfihúst, halat, békacombot, csigát, csikot fogyasztani, szóval csupáncsak fehérhúst egyék; melléje vad-salátát, tavaszi, nyári, vagy őszi-salátát gyenge borecettel és olajjal, ugyanígy készítsük el a komló gyenge hajtását is, valamint a komló gyenge levelét, áprilisban a mocsári gólyahír levelét, pongyolapitypang (gyermekfűlác) levelét *salátának*, de lehet mindeme növényi leveleket főzelék gyanánt is felhasználni. A komló levele, gyenge hajtása, vagy a megszáritott virága bodzafavirággal keverve *a serdülő fiataloknak valóságos idegcsillapító orvosság a dühöngeni kezdő nemi viharokban*, ha azt rendszeresen, minden este teának főzzük és mézzel édesítve, hidegen isszuk.

Tésztás ételek: palacsintatésztában meghentergetett és bő zsírban kisütött komló vagy spárga egy arasznyi gyenge hajtása, továbbá akácfavirág, bodzafavirág *palacsintatésztában meghentergetve* és zsírban kisütve; tejbe áztatott és lúdzsírral megöntözött zsemlye megsütve (megpárolva), cseresznyésrétes, szilvásgombóc, lekvárosderelye, palacsinta, (bodzalekvárral vagy szeder, szamóca, szilva, baracklekvárral töltve.)

Italok: legelsősorban is a budai „Hungária“ lithiumos forrásvíz, továbbá a magyar szelterszvíz, Szent István gyógy-sör, szódavíz.

Gyógyeljárás: napjában 3-szor egy óráig tartó egész testen topolyfabimbó vagy jegenyebimbó-balzsammal, melynek készítése a következő:

Szedj március végén, vagy április hó elején vagy derekán a topolyfa vagy a sudár jegenyefa alól a bimbójáról lehullott barna, hegyes, ragadós bimbóhéját, úgynevezett toklászt, melynek kellemes fenyőillata van, vagy pedig ha lehet, szedd a fájáról a bimbót, szedj belőle annyit, amennyit csak tudsz, mert ez a háznál egész éven át megbecsülhetetlen kincs azoknak, akik oldalszurásban, inhuvelygyúlásban, hidegtájogban és eféle más bajban, p. o. hajhullásban szenvednek; hiszen ezt minden évben csakis egyetlenegyszer lehet szedni, egy évben egyetlenegyszer esik topolyfabimbószüret, miként a karácsony. Tedd a topolyfa és jegenyefa bimbóját, vagy ennek csupasz toklászt vaslábasba, tégy hozzá ugyanannyi súlyú lúdzsirt vagy disznózsirt, avagy (a legkönnyebben oldódó és felszívódó) lanolint, mint amennyit maga a topolyfabimbó nyom; süsd ki belőle a topolyfa bimbóhéj gyantás zsírját annyi ideig, mintha a szalonnából zsirt olvasztanál. Most préseld ki úgy, mint a töpörtyűt kinyomni szokás, öntsd bele az így nyert zsiradékot egy jól bedugaszolható edénybe. A törmelék-bimbó toklászt egy másikba, a tiszta, hideg kisütött zsír az úgynevezett *topolyfa balzsam*; hogy pedig ez meg ne avasodjék, végy a gyógyszertárban egy huszadrésznyi perüi balzsamot, keverd jól közre. A visszamaradt törmeléktoklászt pedig az úgynevezett *topolyfabimbó-törek*. Ezzel a balzsammal kell a reumas testet naponta 3-szor egy-egy óra hosszat bekenni, a törekkkel pedig éjjelre bekötni a fájós testrészt jó nagy darabon. De mielőtt a testet törekkkel befednők, keverni kell hozzá negyedrésznyi mennyiségű kénvirágot és egy-két evő, vagy a kényesebb betegnél csak kávé kanálnyi mustárszeszt, ezt a töreket

a beteg feltétlenül, folytonosan tartsa fájós testén felkötve, csak akkor vegye le, ha kényes testét a mustárszeszes törek netán nagyon égetné, ilyenkor testét kenettesse be táblaolajjal, és máskor kevesebb mustárszeszt keverjen a törek közé, de ha a kényes test a mustárszesztől felette lobos lenne, akkor a törekkötéssel egy pár napig szünetelnie kell.

Egyik ember bőre igen finom, a másiké pedig nagyon edzett, azért hát kiki a maga bőre finomságához mérten vegyen több, vagy kevesebb mustárszeszt.

Mielőtt a beteg este magát bekenetné, előbb egy, két, sőt három óráig reumafürdőt vegyen.

Miként kell a reuma-fürdőt elkészíteni?

Végy egy szakajtókosárra való fagyalfának ágát, melyet áprilisban, május elején bimbózástól virágzásig lehet csak szedni, (a kertészek ezt ingyen adják, amikor május végén a bokrokát megnyirbálják). A fagyalfa-cserjét meg lehet ismerni virágjáról, mely a fehér orgona virágjához csaknem mindenben hasonlít, csak hogy negyedrészt nagyságú lombozatot képez, jobbra orgona-cserjék közé szokták ültetni, fehér virágjának kissé taszító, átható szaga van; a cserjének termése, ha megéri, bors nagyságú csillogó *fekete bogyó*. Akinek tehát reumája van, bízzon meg valamely kertészt azzal, hogy ebből a fagyalfa 2—5 arasznyi hosszúságú végágaiból 10—20 kilóra valót is gyűjtsön, a felesleges mennyiséget vitesse a padlásra, teregettesse szanaszét, hogy az a szelős helyen megszáradjon és meg ne penészesedjék, szükség esetén pedig elővehesse. Paradicsom-érés idejének kezdetén pedig legalább is 30 kilóra valót gyűjtsen a paradicsom oldalhajtásaiból és leveleiből, de ha hamarabb akarná a reumagyógymódot megkezdeni, vettessen kora tavasszal paradicsom-magot sűrűn, (mint a sárgarépát szokás) és mihelyt 2 arasznyira megnőtt, arassa le, használja fel, a feleslegesét pedig árnyékos helyen szárítsa meg. Ugyanannyit kell gyűjteni a krumplicsövek a krumplicsövek virágzó szárából is, melyet csak lesarlózni kell, erre már igen könnyen lehet

szert tenni, mert Magyarországon a krumpli töménytelen mennyiségben terem.

Ha a virágzó burgonya szárát lesarlózzuk, a burgonya gumói nagyobbra nőnek, így hát a lesarlózással kárt nem teszünk. Szedetni kell még 10, 20 kiló kannamosó zsúrlót, melyet némely vidéken békarokkának is neveznek. Ezt már egész éven át lehet szedni, kora tavasztól kezdve, ahol ez nem nő, lehet keskenylevelű útifűvel is helyettesíteni. Mindkettő lapályos réten nagyon bőven terem. Az útifű levele egy araszt hosszú, hüvelyűj vastagyi széles. (A békarokkának alakja olyan, mint a karácsonyfa kicsinyítve.)

A reumás betegnek azonkívül szert kell tennie zabszalmára is. Most ezen 5-féle növényből kell készíteni a fürdőt és pedig úgy, hogy egy ruhafőző rézüstbe vagy pléhfazékba mindegyik növényből egy-egy szakajtókosárra valót tegyünk, eresszük fel vízzel; ha lehetséges, eső- vagy forrásvízben kell megfőzni, de ha más nincs, jó a hólé vagy kútvíz. Most dobjunk bele fél kilónyi kénvirágport, más néven büdöskővirágport. Ezt a keveréket körülbelül 1—2 óráig kell főzni, azt mindenestől a fürdőkádba kell önteni, a következő másnap, harmadnap ugyanennyit, ugyanígy kell főzni mindaddig, míg a fürdőkád annyira meg nem telt gyógyfűlével (más néven teával), hogy abba a beteg nyakig beleülhet; ebben a meleg fürdőteába kell a betegnek minden este minél hosszabb ideig fürödni. A kád tartalmát nem kell kiönteni, hanem azt addig kell újra felmelegíteni, amíg a kéntől záptojás szagú nem lesz, ekkor magát pokróccal is takarja be, rajta csak a fejét dugja ki, hogy a kénhidrogén szagot be ne lélegezze. Amidőn a fürdéstől a beteg jól (fél, 1—2 óra múlva) elgyengült, azonnal ágyba kell feküdnie, magát két lepedőbe és pokrócokba, dunyhákba kell begöngyöltetnie, de egész teste úgyszólván légmentesen legyen becsomagolva, csak a szemnek, orrnak és szájnak kell nyílást hagyni; amidőn a beteg annyira izzad, hogy a hőséget tovább tűrni képtelen, akkor a beteget ki kell csomagolni, testét száraz, majd vizeskendőkkel addig kell dörzsölni, míg a bőr mindenütt ki nem pirosodik, erre a hó- vagy a jéggyógymódot alkalmazzuk, azután pedig topolyafa, légenyebimbó vagy pedig az irnák (Oculus Christi) balzsammal kell fél vagy egy óráig dörzsölni, ennek végeztével magát gőzölnie kell, azután pedig a reumás testrészt *topolyafa törekkkel* kell éjjelre

bekötni. Lefekvés és felkeléskor pedig apránként fél-liter reuma-teát kell meginnia, de minél többet iszik belőle naponta, annál gyorsabban gyógyul, mert a szervezetben felhalmozódott húgysavas mézsókat elsősorban is a vizelet, azután a hasmenés, továbbá az izzadság küszöböli ki. Ezt tehát a finnyás betegnek értésére kell adni. De legelsősorban értse meg a beteg környezete, mert ha a reumás beteget székrekedésében hashajtókkal nem orvosoljuk, felette meglassítjuk a gyógyulásának menetét.

Miként kell a reuma-teát elkészíteni?

Ismerkedjél meg a növénytan-tanárral, vagy műkertésszel, aki neked az alábbi növényeket a mezőn megmutatná, gyűjts belőle minél nagyobb mennyiséget, ha pedig erre módod, alkalmad nincs, akkor végy a gyógyszerárban, vagy a gyógyfűkereskedésben 1 koronáért *zsáját*, *levendulát*, ugyanennyiért *székfűvirágot*, 50 fillérért *kannamosó-zsúrlót* és hársfavirágot, 1 koronáért *tavaszi kék ibolya-levelet* (mindaddig szedhetjük, míg az ibolya virágzik), végy mind-egyikből 3—4 evőkanálnyit, dobd ezt a fél liter *forró vízbe*, főzd 5 percig, azután szüred le, tégy bele 2—3 evőkanálnyi csurgatott mézet, idd ki langyosan, vagy melegen.

Aki kezdődő reumájából 8—10 nap alatt akar meggyógyulni, feltétlenül gőzöltesse magát gyógyfűvek forrázatának gőzével, de sokkal üdvösebb erre a békéscsabai Kiss József bádogosmester által feltalált gyógyfűgőzölő.

Továbbá ne rettenjen el abbeli tanácsomtól, hogy az így, t. i. utasításom szerint elkészített fürdőben fürödjék reggel 5 órától 7-ig; 10 órától 11-ig, délután 3 órától fogva fél 5-ig, este 7 órától 9-ig. Csak a fürdővizet nem szabad fürdés közben kihűlni engedni, hanem ezt utánöntéssel mindig egyenlő melegen kell tartani. A közbülső időben pedig gőzölést használjon. Ez a huzamos gyógyfürdő és gőzölés nemcsak a reumásoknál, hanem az idegbetegeknek is csalhatatlan gyógymód. Erős izzadás esetén csak a fejet kell hidegvizesborogatással bekötni. A gyógykenést, bepokrócozást, a Hungáriavíz- és a teaivást szorgalmasan kell gyakorolnia az előirt módon.

Aki ebben 5 évig szenvedett, mint én, az nem riad vissza az ilyen „tortúra“ gyógymódtól még akkor sem, ha az fél esztendeig tartana is. Hiszen ez sokkalta szelidebb gyógymód, mint a méhekel való össze-vissza csípdestetés. Annyival is inkább ne átalja a reumás beteg ezen rövid ideig tartó tortúrának magát alávetni, mert ez a betegség idővel mindig veszedelmes komplikációval jár, melyből azután soha ki nem gyógyul, hanem halála órájáig folytonosan csak nyomorék marad, gyötrelmes haláltusája pedig 2—3 hónapig is eltart, amikor még ágyban feküdni sem képes, hanem karosszékekben tölti gyötrelmes idejét és úgy hal meg úgy, ha pedig orvosság gyanánt a külföld gyártotta szalicilt, fenacetint, vagy aszpirint szed be a reumás beteg, akkor ezen szívmeleg a szív billentyűjét tönkreteszi, mert ezek a gyógyszererek a vérben túalakú kristályokká jegecednek ki, melyek a véredény oldalfalazatát, de különösen a véráramot elzáró, kifeszített szívbillentyűket megsebzik. A seb eleinte kidudorodik, később pedig, mint minden gyógyult sebfelület: zsugorodik, ezáltal a billentyű a működésre képtelen lévén, az illető szívbajban hal el.

Negyedéves orvostanhallgató koromban Thanhoffer egyetemi tanárom, amidőn reumás betegségemben meglátogatott, kezemből csapta ki a fenacetint, mondván, hogy: „Miért nem mondotta meg kezelőorvosának, hogy ön orvostanhallgató . . .“?!!!

Vagy vegye be ezt a szívmérget maga a prescribáló orvos!

A hó mint leghathatósabb reuma-gyógyszer!

Mindenféle betegségnél használ a természetes gyógymód, de a hó- vagy a jéggyógymódnak párja nincs. Hiszen a természetes gyógymódnak ádáz ellenségei sem képesek lekicsinyelni, lenézni, lebecsülni azt a szembeszökő eredményt.

Amikor a szülésnél segédkező orvos a halva született (aszfikxiás) újszülöttet előbb hóval ledörzsöli, vagy ennek hiányában jéghideg vízbe, azután 40 fokos meleg vízbe mártja, majd tűzcsóva módjára nagy kilengésbe hozza, lóbálja, alfelét pedig oly erővel csapdossa, hogy tőle a gyengébb idegzetű eladólány elájulna, vagy

a „schokk“ környékezné: öt, hat perc múlva fellélegzik és hangos ordítással tudatja, hogy őt az orvos az életnek megmentette! Hát lehet ezt az eljárást lekicsinyelni?

Még csodálatosabb eredményt érnek el a hógyógymóddal azok, akik a megfagyott embert künt a szabadban, vagy fűtetlen helyiségben szakadatlanul hóval életre dörzsölik! Ott is egyedül a hó segít.

Ledörzsölésre legjobb a frissen hullott hó, mert ebben semmi fertőző anyag nincs, a korom nem lepte be, nem kemény, hanem puha és összeálló, ha azt markunkkal összenyomjuk. Akinek drága az egészsége, tetessen el nyárára annyi frissen hullott havat, hogy az a jégveremben újig elég legyen.

Ha valaki téli időben útra kell, dörzsöltesse le hátát, mellét, majd az egész testét részletenként hóval, annak füle, orra, lába a leghidegebb időben sem fog megfagyni, Szibériában a köznép ezt jól tudja. Ott ha valakivel az utcán találkozik, akinek füle már sárgás-fehérre megfagyott: a hó alsóbb, tiszta rétegéből egy gomlyra való felmarkol, összenyomja, vele addig dörzsöli fagyott testrészt, amíg kipirosodik. Ez az *egyedüli szer* azonnal, néhány perc múlva hat.

De meg a hó-gyógymóddal a hűlés folytán keletkezett betegségnél még akkor is a leggyorsabb eredményt érjük el, ha már idült, vagyis 1—2—4 hétnél, sőt több hónapnál is régebb keletű.

Hogy a nagyközönséget a hógyógymódnak megnyerjem, kijelentem, hogy nemcsak én vagyok ennek egyedüli nagy híve, hanem *Taskusen* helsingforsi orvosi egyetemi tanár is, aki katedrájáról hirdeti a hódörzsölés csodás hatását.

Mikor és miképpen kell a hógyógymódot alkalmazni?

Egészséges embernél a nappali és éjjeli meghűlés ellen kora reggel és későn este lefekvés előtt, a reumás betegnél pedig naponta 5—6-szor, de csupán mindannyiszor, valahányszor a gyógyfűgőzölést és a gyógyteafürdést, vizes-ruhával való ledörzsölést és a hideg vízzel való leöntést abbahagyta. Fektessük le a hógyógymód-követőt a földre helyezett derékaljra (lőszőmatracra, vagy szalmavánkosra), terítsünk

alá olyan ruhát, lepedőt, melyért, ha vizes lesz, nem lesz nagy kár. Ha van keze ügyünkben Billróth-viaszos vászon, vagy gumilepedő, ezt terítsük legfelül. A beteg, valamint az egészséges feküdjék hasmánt, hozzanak az udvarról vagy jégveremből havat, az ápolók vízbe mártott kezükkel gyúrjanak belőle hógomolyt és azzal dörzsöljék a beteg nyakát, hátát *fél, egy percig*, most dörzsöljék meg száraz törülközőkendővel, takarják le a bedörzsölt testet és most a fart, az alsó végtagokat ugyanennyi ideig dörzsöljék, ugyanoly módon kezeljék, mint előbb. A féloldali testbedörzsölésnek és a kendővel való ledörzsölésnek 2—3 percnél tovább tartania nem szabad. Most a beteg hanyatt fekszik; itt is 2 részletben kell a testet hóval, majd kendővel ledörzsölni.

A két kart és az arcot, fejet szintén egy-egy percig kell hóval ledörzsölni.

Ámbátor a hógyógyomódnál a beteg a leghidegebb szobában sem fázik, mégis azt a testrészt, amit nem dörzsölünk: takarjuk be.

A reumás betegek ezen a gyógyeljáráson kívül még a fájós testrészüket külön 1—1 percig önönmaguk dörzsöljék be hóval, de ha ők erre nem képesek, akkor az ápolók dörzsöljék.

Nyáron, ha a jégveremben hó nincs, akkor helyette olyan jeget használjunk, amelynek felülete szép síma, ezt úgy érjük el, ha forró vízbe, vagy forró lábasba tesszük, akkor az egyenetlen felülete csakhamar simára olvad le. A jeget keztyűvel kell a testhez dörzsölni, másképpen ezt az ápoló nem képes megcselekedni.

Minden jéggel való ledörzsölés után *egész test* (massage) *kenés* következék. Egészséges embernél ezt a gyógyzőkcsölő kenést el is lehet hagyni, de ha az ember téli időben a hódörzsölés után elutazik, vagy vadászni megy, akkor a testet zsírral, olajjal bekenni nem szabad. Még a lábbelit sem, mert télen a zsíros lábbeli hideg.

Ha a beteget a hógyógyomódnál után megkentük, feküdjék ágyba, terítsünk rá lepedőt vagy vékony paplant és ezen keresztül nyomkodjuk, maricsgáljuk testét 15 percig. Így azután soha semmiféle hűlés be nem következhetik.

Az ilyen gyógyomódnál a leghevesebb fájdalmakat is megszünteti és pedig alig egy perc alatt, tehát ez a morfiumnál is gyorsabban hat, mely jóérzés igen huzamosan megmarad, de ha a fájdalom kínozni kezdené, ismét gőzöljünk, utána a testet hóval dörzsöljük.

Két-három heti kezelésre a legmakacsabb baj is elmúlik, melynek az a magyarázata, hogy a hideg hóra vagy a jégdörzsölésre a bőr véredényei összehúzódnak, mely a nemesebb és fájdalmas testrészekben idéz elő vérbőséget, *mely sokkal hevesebb*, mint a forró levegő, vagy a gőz által előidézett vérbőség (hiperémia), mely által az izzadmány felszívódása, vagy a mézsók, húgysavas sók kiküszöbölése sokkal erélyesebben történik, mint bármilyen más gyógyomóddal, *feltéve, ha a hóval való ledörzsölést a gyógyfügőzölés előzi meg.*

Reumásoknál, különösen pedig a tüdővézeseknél sohasem féljünk a meghűléstől, ha a gőzölés után a hógyógyomódot használjuk. Felénél több tüdővész magától gyógyulna, ha őket mellhártyagyulladás nem gyötörné, de ettől feltétlenül megmenekszik, ha részleges gyógygőzölés és gyógyfürdő után hóval dörzsöljük le.

Szavahihető úrihölgytől 1882-ben a következőket hallottam:

Néhai Simor hercegprimás, amidőn éveken át reumában szenvedett, kínzó rohama éppen akkor tört ki rajta, amidőn ételét, a becsinált csirkét neki feltálalták, mely miatt ebédjét félbeszakította, de meghagyta régi, kedvenc szakácsának, hogy azt estére felmelegítve tálalja fel, addig pedig helyezze el hűvös helyre, a pincében. A hercegprimás, aki aznap úgyszólván semmit sem evett, még vacsoraidő előtt megparancsolta, hogy neki a becsináltat találják fel; amidőn a szakács ezt alkonyatkor felmelegítette és kitalálta, lámpánál észrevette, hogy az étel tele van csomókkal, így hát a szakács egy ily gomolyt az ételből kivett, azt meleg vízben lemosta és alaposan szemügyre vette, de nem akart saját szemének sem hinni, ezért 4—5 ilyen gomolyt az ételből ismét kiszedett, azt is bő, meleg vízben kimosta és a konyha személyzetét odahívta, hogy állapítanak meg, hogy az a gömbölyűség tulajdonképpen micsoda csodabogár. Mindnyájan összhangzólag azt állították, hogy az *krumplibogár*. Erre a szakács csibét öletett, hogy urának a feltálahatatlan étel helyett másikat készítsen, de a hercegprimás négy-szer is leüzent, hogy azonral hozzák neki a déli, felmelegített ételt, mert azt a mentséget ő nem képes elhinni, hogy oly rövid idő alatt a pincében a hús helyen megsavanyodott volna. A szakács halálrémmületében nem tudott mást tenni, mint nagy kérekskönyörgésre az összes konyhaszemélyzettel megfogadtatta, hogy ezt a konyhai titkot senkinek el nem árulják; most a félretett be-

csinált ételt újra felmelegítette, azt a bogaraktól megszűrten a hercegprimásnak kitálalta és felküldötte, amit a hercegprimás teljesen elfogyasztott. *Attól fogva soha reumája nem volt.* Évek múlva is mint csodát beszélte el mindenkinek, hogy „*a felmelegített csibe-becsinálttól reumája elmúlt,*“ de akinek ő ezt ajánlotta, egytől-egyig mind csalódott az új gyógyszerben, ezért a hercegprimás csakis a szakácsnét okolta, aki a becsinált csirkét nem tudja úgy elkészíteni, mint az ő szakácsa. Ez okból a hercegprimás a saját szakácsát bízta meg a gyógyétel elkészítésével, és aki a szakács főztéből egyszer-kétszer evett, az tényleg meggyógyult; most már a hercegprimás nagyon kíváncsi volt a becsinált csirke receptjére, felszólította hát szakácsát, hogy mondja el az elkészítés módját; erre a szakácsot roppant nagy ijedtség, félelem fogta el, érdemleges felelet helyett csak ötlött, hatolt, és mindenféleképpen kertelt, mellyel gazdája kíváncsiságát sehogysem elégítette ki; mikor azután a szakács könyörgésére a hercegprimás megígérte, hogy semmi bántódása nem lesz: mindent részletesen bevallott, hogy milyen ételt tálalt fel a reumasoknak, nemkülömben a hercegprimásnak, *amelytől évekig tartó reumája mindegyiknek elmúlt.*

Én, ámbár ezt a reuma-űző ételt soha meg nem ízleltem, de aki azt akarja, hogy hozzátartozójának reumája elmúljon, vonja le a következtetéseket önként. Ha pedig ezen gyógyételt beadja, legyen óvatos és ne árulja el a gyógyétel alkotórészét, mert úgy jár vele, mint azon „Saskör“-beli vendég egyike, aki Gundel János borgezda által önkézüleg sültött pompás pecsenyét képtelen volt megemészteni, mert a szomszédja *nyerítéssel* árulta el, hogy *lópecsenyét* eszik.

Hogy 5 évig tartó reumámban miért nem fordultam én is ezen krumplibogár gyógymódhoz, oka az, hogy sehol sem tudtam egy levesmerőkanál krumplibogárra szert tenni. (Ennyi krumplibogarat halászott ki a szakács a primás ételéből.)

Minden orvos jól tudja azt, hogy a körisbogárból mily kitűnő hólyaghúzó szer készül; minden orvos jól tudja azt, hogy a svábbogár, melytől legtöbb budapesti lakás úgyszólván feketélik: kitűnő gyógyszer a vízibetegségben szenvedőknél. A svábbogarat megszártják, megpörkölik, összetörik, megszitálják, körülbelül 12 darab svábbogarat a gyógyszertárban 2 koronáért szolgálnak ki, ha azt a recept felírása szerint 12 egyenlő részre felosztva ostyába

becsomagolva kiadják. Oroszországban a svábbogár pora mindenki által ismert népies húgyhajtó gyógyszer, de nálunk nem kötik a betegnek az orrára, hogy az orvosság miből készül. És ez így van jól. Legalább egy finnyás beteg se vetheti szemére az orvosnak, hogy ez „drasztikus gyógymód.“

Ez utóbbi szakácshistóriát azért írtam le, hogy a legszegényebb ember se legyen az örökösen kínzó reumára kárhoztatva, hanem ha a szegénység miatt Pöstyénbe, Harkályba vagy Mehadiaiba elutazni nem tud, vagy a sok fáradsággal és pénzkiadással járó fürdőket, gyógykenést és ápolót fizetni képtelen, azért mindig lesz annyi pénze, hogy egy csibét vagy tyúkot vegyen, krumplibogár pedig elég bőven akad a falusi nedves pincékben. Az ily szegény ember ne egy, hanem két levesmerőkanálnyit is tegyen a csirke becsináltjába. De emellett a fürdözést, gőzölést, hódörzsölést el ne hanyagolja ám! E tanácsom megadása mellett senki sem vádolhat engem azzal, hogy az uraknak adok tanácsot, a szűk viszonyok közt élő pedig betegségében is, amint a nóta mondja:

„Szegény embernek
Szegény a sora,
Krumpli az ebéd,
Tök a vacsora.“



Hálairatok.

Dr. Flóris Áron orvos úr cikkei után rövid időre ismét én veszem kezembe a tollat.

Azt hiszem, hogy a bizalmatlankodó, szenvedő emberiség számára nem csekély értékű megnyugvást és bizalomkeltést nyújtok akkor, ha a hozzám beküldött számos levelek közül egynéhány elismerő hálanyilatkozatot közzéteszek, melyek a következők:

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsabán.

Igen tisztelt uram!

Miután bajom oly természetű, hogy még az orvosok sem tudnak jó tanácsot adni, de miután az Ön gyógyfügőzőlőjét a különféle helyen érezhető szúrások ellen állandóan használom, ami nékem nyugodt alvást, kellemes érzést hoz, azért azt igen szívesen használom. Egyébként úgy tapasztalom, hogy meghűléstől eredő bajoknál páratlan és pótolhatatlan az Ön gyógyfügőzőlője s nagyon kívánatos volna, hogy minél szélesebb körben ismeretessé tétessék és elterjesztenék. Ami a gép szerkezetét illeti, igen egyszerű, elmes és könnyen kezelhető.

Magyarkanizsa, 1910. november 30-án

Öszinte tisztelője
Sőreghy János.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsaba.

Fogadja legmélyebb hálámat a vett gyógyfügőzőlőgépjéért, ezelőtt pár héttel sem hittem volna, hogy én valaha egészséges leszek, és most, hogy jóformán semmi bajom nincsen, elhiszem, hogy az Ön gőzőlője igen sok beteget talpra fog állítani. Fogadja kitűnő találmányához a legőszintébb szerencse kívánatomat.

Békéscsaba, 1910. november 10-én.

Hálás tisztelője
Cservényák János, szabómester.

Tek. Kiss József úrnak!

Örömmel értesítem, hogy gyógyfügőzőlőgépjé nagy hatással van rámnézve. Addig, míg nem gőzőltem magamat, kezeimmel nem foghattam, oly dagadtak voltak, most már 17-szeri gőzőlés után, hála Istennek, lelohadt és foghatok vele, miért is hálás köszönetemet nyilvánítom Önnek, a gyógyfügőzőlőgép feltalálójának, melyet bátran mindenkinek ajánlani fogok.

Old, u. p. Siklós.

Hálás tisztelője
Kis Ábrahám Péterné.

Tek. Kiss József úrnak!

Gyógyfügőzőlőjét minden orvosi receptnél többre becsülöm. Nőmnek a folytonos gyógykezelés és fürdők nem használtak, sőt még a felső karja egészen béna lett, de az Ön gyógyfügőzőlő találmánya 4 napi használat után annyira segített, hogy már kissé dolgozni tudott, két heti használat után pedig tökéletesen kigyógyult és semmi fájdalmat nem érez, melyért fogadja hálás köszönetünket.

Öcsöd, Békés vm.

Tisztelettel
Szabó Imre.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsabán.

Jelen soraimmal tudatom, hogy gyógyfügőzőlője folytán jóval enyhültek fájdalmaim, most már jól érzem magam, de borzasztó, amit ezelőtt kiálltam. Nagybecsű utasításai szerint napjában 2-szer gőzőlöm magamat és úgy veszem észre, hogy ezen régi bajtól mégis meg fogok szabadulni.

Minden jóságáért örökös hálával maradok

Boldog, 1910. október 6.

bizalmas tisztelettel

Nádudvari Ferenc.

Igen tisztelt Kiss József úrnak, Békéscsabán.

Két hónapig mozdulatlanul fektüdtem. Eddig csak hét gőzőlést végeztünk és máris bírok kissé lépni. A szakgatások alább hagytak; azon remény, amit felgyógyulásom felett máris érzek: nem tudom eléggé meghálálni, mert így élni 3 apró gyermekkel borzasztó.

B.-Gyarmat.

Üdvözli

Rab Lajosné.

Nyilatkozat.

Ezennel bizonyítom, hogy fej, úgyszintén az egész testrészeimet. A kimondhatatlan fájdalomtól semmiféle orvosi rendelet nem szabadított meg, mire kénytelen voltam a Kiss József-féle gőzőlőt beszerezni és az Isten adjon Önnek erőt, egészséget, hogy 2 hét alatt úgy én, mint feleségem a gép által kigyógyultunk.

Békéscsaba, 1911. január 6-án

Kovács András
festőmester.

Igen tisztelt uram!

Legutóbbi levelére betegségem és elfoglaltságom miatt csak most válaszolhatok. Köszönöm szíves tanácsait, melyeket a levélben közölt, felhasználom és követem őket s úgylátszik, van némi eredményem. Súlyos idegbajom mintha javulna egy kicsit. Nálunk az elfogult orvosok ellenségei a dr. Flóris-féle természetes gyógymódnak és az általa ajánlott gyógyszerkészítőknek (én pedig a természetellenesnek). Azonban én örülnék a legjobban, ha sikerülne meggyőzőnöm a betegeket erről a gyógyszerköz rendkívüli nagy hasznáról és előnyeiről, sőt később vállalkozom is, hogy terjesztem az igen jónak bizonyult gőzőlőjét, és ezt a jó ügy érdekében viszonzásul szívesen megteszem.

Magyarkanizsa, 1911. március 6.

Tisztelője

Sőreghy János.

Nyilatkozat.

Alulírott kijelentem, hogy leányom 4 évig ízületi csúzban szenvedett, mely betegség őt oly bénává tette, hogy az ágyban mozdulni is képtelen volt, ez idő alatt mindent siker nélkül végigpróbáltunk, míg végre Kiss József gyógyfügőzőlője által 6 heti használat után gyermekem tökéletesen kigyógyult.

Fogadja tőlem legmelegebb őszinte köszönetemet.

Erzsébethely, 685. szám.

Perzsa György.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsabán.

Hogy az öntől vett gyógyfügőzőlőgép megfelelő és hónapokig tartott erős légszűrőhurutom ellen e géppel eszközölt inhalálások reám legjobb hatásúak voltak, a valósághoz híven ezennel szívesen igazolom.

Békéscsaba, 1910. augusztus 27-én.

Tisztelettel

Rosenbaum Soma

Nyilatkozat.

Alulírott bizonyítom, hogy feleségem karjai a rheumától oly nagy mértékben bénák voltak, hogy azzal megfogni semmit sem tudott, szerencsére tudomásomra jutott Kiss József-féle gyógyfügőzőlő, aminek 10-szeri használata után feleségem karjai egészségesek lettek. Ezen gépet a legtisztább szívből ajánlom és a legnagyobb elismerésemet nyílvánítom.

Budapest, 1910. július 12.

Dob-utca 100. ajtó 20.

Tisztelettel

Heller Ignácné, házfelügyelő.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsaba.

Tisztelettel felkérem uraságodat, szíveskedjék gyógyfűkeverékéből még 50 dekát küldeni, füleimnek igen jót tett a gépével való gyógyfügőzőlés.

Ujverbász,

Üdvözli

Hoffmann József.

Igen tisztelt Uram!

Gyógyfügőzőlője által, hála a nagy, jó Istennek, nagyon jól érzem magamat; az igaz, hogy eleinte csak egy hajszálnyit éreztem a javulást, de aztán egy-kettőre kezdtem javulni, úgy hogy most már tudok járn-kelni egész nap is. Fogadja örökös hálámat.

Boldog, u. p. Hatvan, 1910. november 25.

Nádudvari Ferenc.

Igen tisztelt Uram!

Alássan kérem, tessék nekem 1/2 kiló gyógyfűkeveréket küldeni, az árát bélyegben ide mellékelve küldöm. És hálátelt szívvel van szerencsém tudatni Önnel, hogy nagyszerűen megy a gyógyulás, napról-napra kisebb mértékben érzem magamban a bajt. De azért minden nap gőzölöm magamat.

Boldog, u. p. Hatvan, 1910. december.

Örökké hálás tisztelője.

Nádudvari Ferencné.

Igen tisztelt Kiss úr!

Tudatom, hogy nagy fájdalmaim a kereszt és karcsonokban megszűntek és pedig már a második gőzölés után, ezek után hálát adok Istennek és Önnel, hogy ezen borzasztó bajtól megszabadultam.

Pápa, 1909. április 5.

Tisztelője maradtam

Berta Márton, kaptafagyártó.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsabán.

Nagy meglepéssel tudatom, hogy a nagy fájdalmaim már a második gőzölésnél tetemesen enyültek. Így bizton remélem, hogy nagyszerű gyógyfügőzőlőgépje által rövid időn belül kigyógyulok.

Fogadja érte köszönetemet

Kunszentmárton,

Hollósi József.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsabán.

A pár héttől elötte küldött gyógyfügőzőlőt kipróbáltam és igen meg vagyok vele elégedve, sőt még a kezelő orvosom is meg van vele elégedve.

Nagykanizsa, 1910. okt. 30.

Őszinte tisztelettel

Sőreghy János.

Tek. Kiss József úr!

Tudatom, hogy a 10 nap elötte küldött gyógyfügőzőlő által jobban érzem magam, bizom benne, hogy egészséges leszek és türelemmel gőzölöm magamat tovább, főképpen az a legnagyobb áldás, hogy azóta éjjelenként fájdalom nélkül tudok aludni.

Sopron, 1910. március 24.

Maradok igaz tisztelettel

Hokoly Lajos tüzmaster.

k. k. Feldkanonen-Regiment.

Tek. Kiss József úr!

Tudatom Kiss úrral, hogy azon gőzölőgépet, melyet vettem, kitűnő hatást tett fiannak. Kezeit nem bírta megmozdítani sem, és most már munkaképes.

Fogadja szívből jövő hálámat jószágáért.

Nagyszalonta, 1910. július 11.

Taht János vasutas.

Tek. Kiss József úrnak Békéscsaba.

A gyógyfügőzőlőgép, mit Öntől beszereztem, igazán előnyös és háládatos gyógyszerközke, és hogy ezen gép a fejfájást oly gyorsan elmulasztja, azt valóban azelőtt nem hittem volna. Biztosítom önt, hogy minden adandó alkalommal agítálok gyógyfügőzőlője mellett.

Orosháza, Új-utca 95. 1911. március 12.

Kiváló tisztelője

Kiss Ferenc nyug. járás csendőrőrmester.

Tek. Kiss József úrnak Békéscsabán.

A szab. gyógyfügőzőlőgépét és a kezelési iratot megkaptam. Már az első gőzölés után hálás köszönetem küldöm érte Önnel.

Öcsöd, 1911. március 9.

Ceskó Lajos és neje.

Mélyen tisztelt uram!

Köszönöm egészségem felől való szíves érdeklődését, én a gőzölőtől tényleg jobban lettem, már nincsenek fájdalmaim.

Hilischerné úrnő is igen meg van elégedve a néki küldött gőzölővel. Vagy kétszer megmutattam a kezelést és azóta ő egyedül végzi sikerrel.

Marosvásárhely, 1911. április 10.

Kiváló tisztelettel

Székely János.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsaba.

Szívesen tudatom, hogy a gőzölések igen jót tettek, amennyiben azok a nagy fájdalmakat megszüntették és így reményelem, hogy abból a rossz betegségből mihamarább ki fogok gyógyulni.

Orosháza, 1911. március 27.

Üdvözölöm Önt, tisztelője

Noel Nándor, fűszerkereskedő.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsaba.

Ezennel tudatom köszönetem kifejezését a kis gőzölőgépjéért, nagyon célszerűnek találom csúsz és reuma bántalmaknál. Az én bajom ízületi lob, amely a kezeket és ujjakat támadta meg, a gőzölőgépet előírás szerint használok, én ily rövid idő után máris sejtem, hogy javamra lesz, bár makacs, 4 éves a baj és eddig minden gyógyszereket használtam, de eredmény nélkül. Ezennel ígérem, hogy alkalom adtán gyógyfügőzőlőjét a hasonló bajban szenvedő ismerőseimnek melegen ajánlani fogom.

Saskút (Fehérvármegye), 1911. március 28.

Kiváló tisztelettel
Kálmán Gizella.

Tek. Kiss József úrnak, Békéscsabán.

Bátor vagyok tudatni, hogy leányom annyira-mennyire javult, 1-ször a lábai már nem dagadtak, rá tud állani, 2-szor ámbár a kezei egy kissé még dagadtak, de fogni tud vele. Igen kérem esetleg további tanácsát.

Kassa, 1911. február 6.

Maradtam kiváló tisztelője
Rubics József, rézműszerelő.

Tisztelt uram!

Örömmel tudatom, hogy fájdalmaim megszűntek és hálát adok Istenemnek és Önnek, hogy ezen borzasztó nyavalyától azon csodálatos, egyszerű géppel kigyógyított.

Hatvan, 1910. március 4.

Isten legyen Önnel!
Idősb Turi István.

Tisztelt Kiss József úrnak, Békéscsaba.

Hálával vagyok eltelve az Ön gyógyfügőzőlő találmánya és utasításai iránt. Egy hét óta olyan eredményt értem el vele, amit soha nem reméltem volna. Tudom, hogy Ön is örül gyógyulásomnak, azért megírtam, hogy volt bÉna lábaimmal ismét tudok járni.

Hálával telt szívvel tisztelem önt jóságáért.
Montor-Pátyi, 1910. május 19.

Balogh Juliska.

Tek. Kiss József úrnak!

Igéretem szerint tudatom önnel, hogy ízületi csúszban szenvedő és öt év óta béna édes anyámat 7-szer meggőzöltem az Ön által feltalált gyógyfügőzőlővel, és igazán mondhatom, hogy nagyon meg vagyok vele elégedve, mert a gyógyfügőzőlés alatt rögtön érezhető volt a kellemes érzés s könnyebbülés. Az eddigi eredményt az is bizonyítja, hogy a megbénult ujjait máris jobban használhatja. Különösen a gőzölés után az ágyban bekövetkező izzadás és fájdalom nélküli nyugodt, pihenés ad nekem nagy reményt, hogy az Ön találmánya fogja édes anyámat talpra állítani.

Budapest, 1910. augusztus 13.

VI., Szabolcs-utca 3. sz.

Hálás tisztelettel
Kádár Gábor.

Tisztelt Kiss József úr!

Gyógyfügőzőlő-gépének használata után jobbulást érzek, ezer köszönetem küldöm, felgyógyulásomkor külön is meg fogom hálálni.

Budapest, 1910. július 3-án.

Bethlen-utca 12. fsz. 1.

Tury Mihályné.

* * *

Ha a hálairatok közt az igen tisztelt hölgyek oly célból keresgélnek, hogy ezekből az arc-szépítés sikereiről elismerő és biztató sorokat böngészhessenek, *azt benne nem fogják feltalálni*, mert ámbár számos kezeim közt lévő hálairat tanúskodik e mellett, de mivelhogy ezen levelek záradékában mindannyian arra kértek, hogy *a levelet ne tegyem közzé*, így hát a belém helyezett bizalommal visszaélni nem akarván, *azokat elhallgattam*.

Kelt Békéscsabán, 1911 szeptember 14-én.

Kiss József.



Pártoljuk a rútul elnyomott házi parasztpárt!

Ormányságban a magára hagyatott serény magyar paraszt-asszony ösrégi időktől fogva a téli fél éjjelt fonással, szövessel tölti el.

Atyámfiai, honfitársaim! A külföldi törülközőkre, lepedőkre, vásznakra, nyári felsőruhára, nyári mellénynek való szövöttesre tí évente milliókat dobáltok ki. Holott mi (az Isten háta mögött) sokkal olcsóbban, becsületesebben állítjuk ki házi vásznunkat.

Juttassatok mátol fogva egy morzsányit nekünk is!!

Kneipp páter is elismerte, hogy a mi lenvászon lepedőink, törülközőkendőink a testedzésre legegészségesebb. A lenvászon törülközőkendő darabja 62 fillér. A lepedőnek és gatyának való vászon méterje 1 kor. 25 fillér. Ebből két szélesség elég egy lepedőnek. Díszmellénynek való szövöttes (gyönyörű szövési mintával), mely 76 cm. hosszú, 62 cm. széles, ára 5 korona. Ugyanebből nyári gyermek felsőruhának való méterje (62 cm. széles), 6 korona.

Közvetíti Zsigmond János, községi bíró.

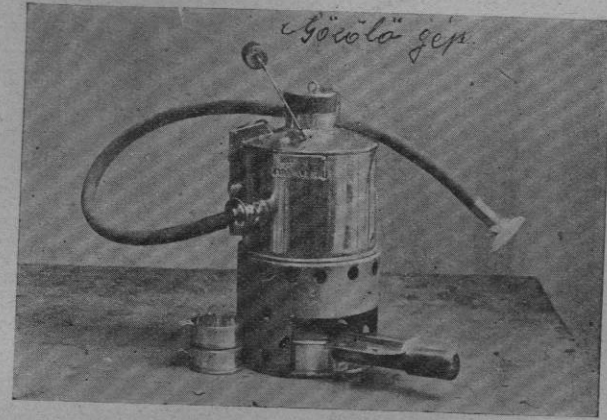
Kiscsány, Baranya megye, u. p. Oszró.



A gőzölőgép használati módja ábrákkal.

Ez a készülék 15 cm. széles, 32 cm. magas. A túloldali ábra legtetetjén, baloldalra dőlve látjuk annak fogantyúját. Ilyen fogantyú van a petróleumos kannák tetején is, csak hogy ennek a gépnek markolata fából van. A gőzölőkészülék három főrészből áll, u. m. : 1-ször a *tüzelő-katlanból*, mely az edény alsó felét képezi. A katlan alsó és felső peremén *szeleldlyukak* vannak; lent 9, fent 14. Ezek arra valók, hogy a fenekén lévő nyíláson becsúsztatott és meggyújtott borszeszegőt elég levegő járja. Elöl van a katlan nyílása, ahova először a tölcseralakú *lángfogót* bedugjuk, alá pedig a *szeszégőt* csúsztatjuk.

A második alkatrésze a *kazán*, mely a katlannal egy szilárd egészet képez. Ennek 3 nyílása van, u. m. a tetején látható felső, mely az ábrában parafadugóval bezárva van. Ezen a nyíláson kell a kazánt *fél liter vízzel* megtölteni. Ez a *töltőnyílás*. De mivel minden embernek nincs félliteres, hitelesített edénye, tehát ezen úgy segítetttem, hogy a kazán alsó oldalára, annak alsó harmadában nyílást ütöttem. Ez az ábrán nem látszik tisztán, mert a mögötte lévő baloldali gumicső vége annak körvonalát elfedi. Ezt a lyukat rézcsavarral légmentesen lehet elzárni. Ha a rézcsavart kicsavarom és a kazán tetején levő parafadugót kihúzom, most a 3 ujjnyi felső tág nyíláson a kazánba vizet öntök, ezen az oldalsó kis lyukon a felesleges víz kifolyik, mihelyt a bele öntött vízmennyiség fél liternél *több*. Ez a *csurgónyílás*. Ha most a csurgónyílást a rézcsavarral elzárjuk, a 2—3 evőkanálnyi gyógyfüvet pamutcérnával tüllvásonba kötjük, azt a kazánba a töltőnyíláson le süllyesztjük, a hosszú pamutcérna végét a nyílás oldalán kívül lefogatjuk, a nyílást pedig a parafadugóval könnyed nyomással elzárjuk, *ekkor a kazánt az alágújtásra elkészítettük*. A kazán harmadik nyílása az,



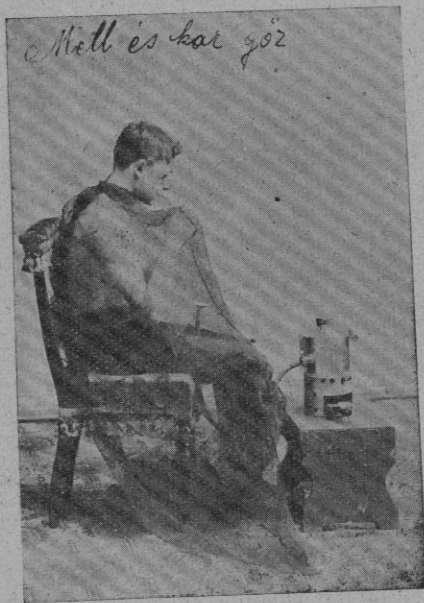
ahol a gumitömlőt a két ujjnyi rövid bádogsőre ráhúzzhatjuk. Ez a cső az ábrán nem látszik, mert hiszen a gumitömlő baloldali vége erre van ráhúzva. Ez a *gőznyílás*.

A kazán tetején (az ábrában baloldalt) egy kis kiemelkedést látunk (amely rajz miatt a kazán baloldala vastagabbnak látszik). Ez nem más, mint a gőznek lefelé, a gumicsőbe vezető útja, mely gőz a kazán felső részéből (a bádoggal elzárt vezetéken) lefelé halad, onnét a „gőznyílás“-ból a gumitömlőbe jut.

A gyógyfügőzölő harmadik alkotórészét a „*járulekos apróságok*“ képezik. Ezek pedig 1-ször: A (fafogantyúval ellátott) *szeszégő*. Itt az ábrán ennek csak nyele látszik, mert a többi része a katlanban van. 2-ször. Legkevésebbé látszik a *szeszégő* fölött kifeszített tölcseralakú *lángfogó*; nem látszik azért, mert ezen ábrában egészen a katlanba dugva, a rendes helyén van. 3-ször. A *gumitömlő*, ez egész terjedelmében látható. 4-szer. A gumitömlő jobb oldala végén a *gőzsűrő-szűrő tölcser*. 5-ször. Az ábra bal oldalán a gumitömlő bal vége alatt van az a *kis bádogmérce*, amelybe spirituszt kell önteni, és csak innét szabad azt a szeszégőbe tölteni. Ez egy decis nagyságú bádogedényke.

* * *

A *mell és kar gőzölése* előtt a beteg a felső ruháit, sőt az ingét is leveti, csak a kényes testű nők vegyenek magukra trikóinget; most a beteg egy alacsony faszékre, vagy zsámolyra ül,



mindkét kezére vastag keztyűt húz. A hosszú növesűek üljenek a földre tett szalmavánkosra, vagy valami összehajtogatott ócska télikendőre (vastag kabátra). Ilyképpen elhelyezkedve takarózzék be paplannal, vagy pokróccal; az ápoló a paplan szabad széleit tűzködje meg biztonsági tűkkel; különösen a nyaknál lehetőleg szorosan foglalja egybe, hogy ott a gőz el ne szabaduljon; most a gumicsövet a takaró alá dugja, azt a beteg keztyűs kezével megfogja; amikor pedig a gőz áramlása megkezdődik, azt a fájós testrészéhez illő távolságban tartja. Hogy pedig a takaró a fájós vállára, vagy a gőzölendő test részére szorosan ne lapuljon és így a gőznek az óhajtott érvényesülését meg ne akadályozza, hát újságpapírból, vagy finom, puha gyaluforgácsból előre elkészített gomolyt helyez a takaró és teste közé, ekkor azután a gőz eljut oda, ahol az a gyógyulás szempontjából felette kívánatos.

Ha a lecsapódott gőz sűrű vízcseppekben hullana alá, akkor oda a beteg a szabad kezével egy kis bögrét, vagy tányérkát tart, hogy a lecsapódott gőz abba csepegjen.

Ha a gumicső a beteg vállához, avagy fájós testéhez nem ér el, akkor a gőzölőt zsámolyra, vagy pedig faszékre tegyüek. Úgy az ápoló, mint a beteg arra ügyeljen, hogy a gőzölő valahogyan vigyázatlanságból fel ne forduljon.

* * *

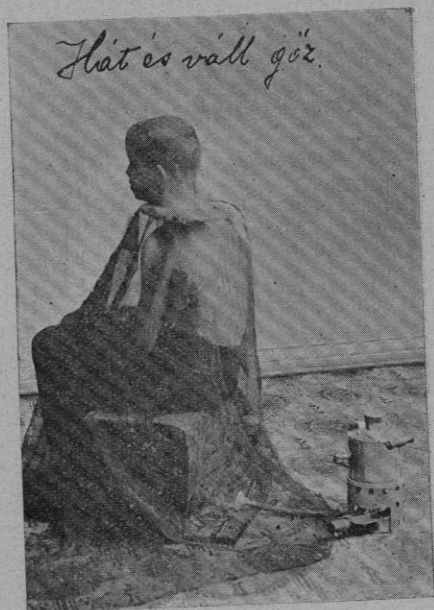
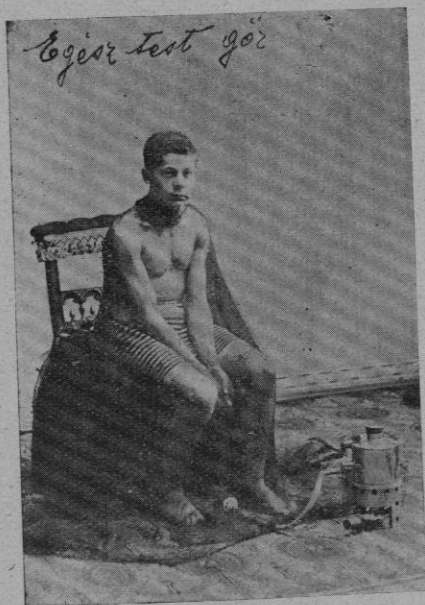
A láb- és talpgőzölésnél a beteg vesse le nadrágját, az edzet-
tebb bőré vesse le harisnyáját, sőt gatyáját is! (Ez ennek a fehér-
neműnek tisztességes magyar neve, nem pedig „alsó nadrág!” A németnek
nincs gatyája, neki csak alsónadrágja van. Hát nyegle különködésből ne
szégyenelje senki ezt a becsületes magyar szót használni. Csoda biz' az!!!
Már nekünk mindenben a németet kell majmolnunk? Micsoda önállótlan-
ság! Micsoda szolgálkúség!?) Az ápoló vegyen egy alacsony (fa-) széket,
terítsen rá egy, vagy két paplant, ültesse rá a beteget, ugyancsak
az ápoló vegyen egy zsámolyt, azt lapjával megfordítva tegye a
beteg elé, a zsámoly hídjára, vagyis az összekötő lécre tegye rá
a beteg a talpát; az ápoló a padlóra, a zsámoly elé állított gépet
annak rendje-módja szerint hozza rendbe, a gőzszóró-tölcsért
tegye a zsámoly deszkájára, a beteg talpa alá, a szeszégőt gyűjtsa
meg, a pokrócokkal úgy fedje be betegének testét, hogy a gőz
sehonnét el ne illanjon, most övezze a beteg derekára a papla-
nokot, aztán kösse meg nadrágszíjjal, burkolja be, takarja le az
alsó lábszárakkal együtt a zsámolyt is, azután a paplan szabad
szélét tűzködje meg biztonsági tűkkel. A szeszégőt gyűjtsa
meg. Ez a láb és a talp gőzölési módja!



A fejgőzölés módja a következő:

Az ápoló a gőzölőgépet az asztalra, vagy a földre teszi, azt az ismert módon rendbehozza, a gumitömlőnek tölcséres végét (a gőzszórót) az asztal szélére tett tányérkába teszi, ezt a beteg feje elé tolja, most a beteg fejét, törzsét pokrócokkal letakarja, így várja csendesesen a gőz áramlását. Ha a betegnek a gőz be-
szívása kellemetlen, akkor adjunk szájába egy gumicsövet, hogy ezen keresztül lélegezze be a tiszta levegőt. Ha a kezefejjével a pokrócokat felemelni, vagy megigazítani akarná, akkor a beteg húzza kezére keztyűt.

* * *



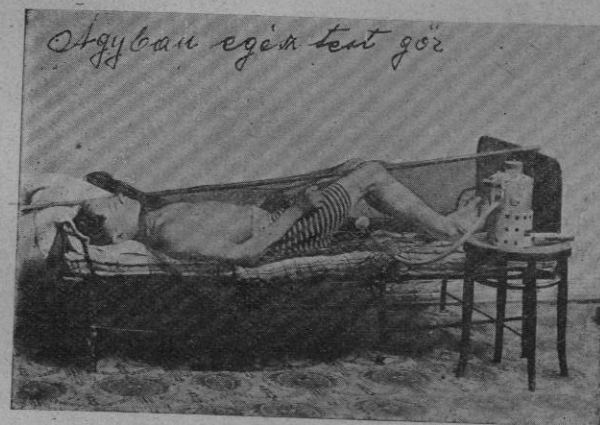
Ha a beteg *egész testét* óhajtja gőzölni, akkor meztelenre vetkőzik, nádfonatú faszékre ül, testét a földtől (padlótól) egészen a nyakig takarókkal födheti be, az ápoló a gépet a földre állítja és a gőzsóró-tölcsért a beteg lába közé, a földre helyezett tányérba teszi, a pokrócokat köröskörül, nyakától egész a padlóig, krinolin-szerű csirkeborító kosár módjára összetűzdösi. (Ide 15—20 darab biztonsági tű is kell.) Mivelhogy az egész testgőzölnél a gőz ereje nagyon is megoszlik, ezért tanácsos a rögtöni, egymásután *kétszer* alkalmazott gőzölés. Evégett az ápoló a konyhában mindjárt az első gőzölés előtt fél liter vizet forraltat, tehet a vízbe egy maroknyi hársfa- vagy székifű-, vagy bodzafavirágot is. Ezt forrás után szűrje le, mihelyt a spiritusz-égő kialudt, ürítse ki a kazánban lévő vizet, dobja ki belőle a gyógyfűvet, öntse bele a fél liter forró gyógyfű levét, a szeszégőbe öntsön spirituszt, gyújtsa el és a gőz 2—3 perc alatt vígan áramolni fog.

* * *

A *hát- és vállgőzölés* úgy történik, hogy a beteg leveti ingét, az ápoló a földre tett számolyt széles pokróccal leteríti, erre a beteget ráülteti, most az ápoló egy másik pokróccal úgy teríti be a betegét, mint ahogyan a borbélyok a nyíratkozót letakarják, avagy ahogyan a cigányasszonyok a szoknyát nyakuk körül megkötve hordják. A gőzölőt a földre, a beteg hátamögé állítja, annak

gőzsóró tölcsérjét tányérba helyezi, a szeszégőt meggyújtja. Itt is célszerű a puha gyaluforgácsból készített, madzaggal összebogozott gomolyagot a fájós testrészt és a pokróc közé helyezni, mert ekkor a kérdéses helyet a gőz jobban átjárja.

Ha betegünk lábára állni nem tud, akkor a hát- és vállgőzölést ágyban fekvéskor alkalmazni. Hogy ez miképpen történik, azt kevés észszel is igen könnyen mindenki maga fejétől kitalálhatja.



Ha a beteg annyira elgyöngült, hogy sokáig ülni nem képes, akkor őt *ágyban fekvéskor gőzölni*. Hogy az miképpen történjék, oda nem kell sok teketória, mert a józanészű ápoló mindezekre magától rájő. Nagyon természetes, hogy itt mindenféle alkalomra kimerítő tanácsot adni bajos és hosszadalmas. De ha ezt az utolsó ábrát az ápoló megtekinti, azonnal képes tájékozódni és saját esztől is kitalálja azt a módot és eszközt, mely által a gőzölés a betegre nézvést egyrészt kényelmessé, másrészt üdvössé válik.

Ime, a 7-ik ábrában a beteg az ágyban meztelenül, hanyatt fekszik, az ápoló az ágy hosszában, annak peremére söprűnyelet, (lécet, karót) fektetett, most a pokrócokat a beteg felett a lécre végig, hosszában elteríti, a takaró végét a lábknál, valamint a nyaknál a testhez nyomkodja; ha egy pokróc erre nem volna elegendő, elővesz más eféle alkalmatosságot. A fő, hogy a beteg teste körül szétáramló gőz el ne illan hasson. Most egy karatlan, guggoszeket az ágy elé tesz, a gőzölőt ráteszi, azt felszereli, a gőzsóró tölcsér alá tányért tesz, erre a spirituszt meggyújtja.



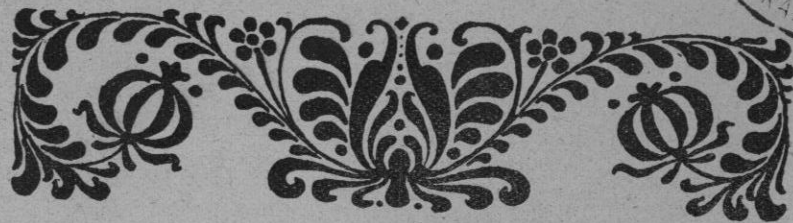


Szabadalmazott zökcsölő-(masszirozó)-gépeket

tüdővészéseknek a legmelegebben ajánlom, különösen azoknak, akik 4—5 ápolót fogadni nem képesek. A zökcsölő-gépet kézihajtásra rendeztem be, de kívánatra villamos erőre is gyártok. Az acél-sodronyra erősített diónagyságú töltött gumikalapácsok (20—56-ig), miként a zápor, paskolják, fájdalom nélkül pirosítják a testet. A gép egyszerre 5—6 ápolót helyettesít. Hajtása könnyű, kezeléséhez csak annyi ügyesség kell, mint a kézi búzadaráló hajtásához; *öreges, kik a tornázástól a kövérség miatt vonakodnak*, kiváltképp akik nehezen emésztenek, vagy akiknél a vérkeringés a véredényelmeszesedés miatt a hajszáledényekben lassú, ezeket kitágítván, az anyagcsere tetemesen javul, az ember utána felfrissül, megélénkül.

Ezen gyógyeszköz minden olyan háznál nélkülözhetetlen, és legszükségesebb készülék, ahol a jóegészség fentartására és a hosszúélet elérésére nemcsak üres szóval, pusztá sóhajakkal törekesznek, hanem a legdrágább kincsnek megszerzését, avagy jókarbantartását testtel-lélelkel munkálni óhajtják.

A hülésből származott legkezdetlegesebb feszélyezettségi érzetet rövid 15—20 perc alatt ennek használata elmulasztja. Tüdőbetegeknél megbecsülhetetlen. A gyógyzökcsölő gép ára a kiállítás és felszereléshez mérten 120, 160, 180 és 200 korona. A villanyra berendezett gép ára áram nélkül 450 korona. Megrendelhető ezen címen: **Kiss József bádogosmester, Békéscsaba.**



TÁRGYMUTATÓ.

	Lap
Előszó	3
Mi érlelte meg bennem azt a gondolatot, hogy a gyógyfüggőzőlő gépet kieszeljem?	7
A betegség okairól	9
Kérelem az orvos urakhoz!	11
Mi által lehetséges a rheuma és a hasonnemű betegség, valamint annak káros következményei ellen védekezni?	14
Hidegvízgyógymód.	17
A túlfűtött szobai levegőről	19
A gyümölcs evésről	19
Néhány buzdító szó a bizalmatlankodókhoz	22
Mi az embernek önmaga iránt való legfőbb kötelessége?	24
Miből ered legtöbb veleszerzett és nem öröklött betegség	24
Miből ered a csuklóknak, inaknak, izmoknak köszvényyszerű bántalma?	26
Gyógyvételekről és a gyógyitalokról	32
Micsoda hatása van a gyógyfüggőzőlőnek az iskiásznál, csúznál és a köszvénynél?	35
A gyógyfüggőzőlés után milyen hatása van a hidegvizes ruhával való ledörzsölésnek?	36
Miáltal és mily betegségnél gyógyít az én gyógyfüggőzőlő gépem és mily előnyei vannak? Miért jobb más gőzőlő eszköznél?	37
Naponta hányszor gőzőljük testünket?	43
A vastag terpetinről	45
Hogyan kell a hideg víztől iszonyodókat és az elkényeztetett beteget a hidegvízhez hozzászoktatni	48
Az elősoroltakon kívüli miféle kiegészítő gyógymódja van a gőzőlésnek?	49
A papsajt hasznáról	49
Az illó olajok tartalmazó gyógyfüvek meleg főzetében való testáztatásról	52
Máj- és lépgyógymód.	58
A villanyozásról	59
Minő bajok ellen milyen gőzt használjunk?	59
A gőzőlés alatt használandó segédeszközökről	65
Égés, forrázás ellen micsoda háziszser a legjobb?	65

	Lap
Gőzölési utasítások	66
A gőzölésre alkalmas helyiségről	66
Az ülőhelyzetben való gőzölésről	66
A takarókról	66
Hogyan történik a gőzölőgép előkészítése	66
A beteg levetkezése és betakarása a gőzölésnél	67
A gőzölés utáni lefekvés	68
A beteg (ágyban történő) izzadása	68
A gőzölőgép kezelése	69
Egyéb idevágó fontos tudnivalók	69
Hölgyek kozmetikája	73
Végszó	78
Árjegyzék	80
A gőzölés alkalmával használandó különféle kellékek	82
Megrendelő levélminta	82
Sokizületi csúzos hevenygyúladásról. (Polyarthrit.)	82
A csúz elleni védekezés	84
Hogy köszönt be a csúz?	84
A csontszu (hideg tájog) házi gyógymódja	85
Meddig tart ez a csúzos betegség?	86
Az izomcsúzról vagyis izomrheumatizmusról. (Rheumatismus musculorum.)	89
Ülőidegzsábáról, vagy az izskiásról	94
Hogyan készül az irnák egytea?	95
Hogyan kell az irnákkenőcsöt elkészíteni?	96
Miképp kell a Zittmann főzetet készíteni	97
A reuma gyógyítása	100
A reumás beteg étele és itala	102
Miképp kell a topolyfa-bimbóbalzsamot (jegénye-bimbóbalzsamot) házilag készíteni?	104
Miként kell a reuma fürdőt elkészíteni?	105
Miként kell a reuma-teát elkészíteni?	107
A hó mint leghatásosabb reuma-gyógyszer!	108
Mikor és miképpen kell a hógyógymódot alkalmazni?	109
Hálairatok	114
Pártoljuk a rútul elnyomott házi paraszti part!	119
A gőzölőgép használati módja ábrákkal	120
Szabadalmazott zökcsölő-(masszírozó)-gép	126



A felnőtteknek való hasznos olvasmány a

„Miképp lehetünk hosszúéletűek?”

című könyv, mely a „Magyarország“-ban megjelent cikksorozatnak tetemesen megtoldott kiadása megrendelhető dr. Flóris Áron orvsnál Budapest, VIII., Karpfenstein-utca 18. szám. Ára utánvéttel 3 kor. 85 fill. Ugyanő nála kapható 2 kor. 35 fillér utánvéttel: 1-ször a rheuma-, csúz-, köszvény-, gyógyfűgőzölő-géppel való házi gyógymódja, mely gőzölő eszköz egyszersmind a hölgyek kozmetikai eszköze is. 2-ször „A tüdővész házi gyógymódja, vagyis a gyógy-zökcsölési káté“. ára 2 kor. 35 fillér.

GÖRÖG ISTVÁN ÜVEGGYÁRI
: RAKTÁRA :
BUDAPEST, IV, KOSSUTH LAJOS-UTCA 13.

„Ferenczvölgyi üvegyár“ képviselője.



Eszközök és kellékek orvosi, gyógyszerári, vegyészeti, fényképészeti és laboratoriumi használatra. Betegápolási cikkek.

**A „Dr. Flóris“-féle porszivornya
egyedüli készítője és elárusítója.**

Orrtölcsérek: Dr. Morelly, Dr. Fränkl, Dr. Neubauer, Dr. Jellenffy stb. szerint. Kórházi felszerelések. Különbféle hő- és fajsúlymérők, üvegcsövek, rudak és nézőüvegek. Nagy tábla- és tükkóraktár. Kézi- és utazótükrök. Nagy választék kristály- és színes asztali készletekben. Háztartási cikkek. Magyar gyártmányu mű- és dísz tárgyak állandó kiállítása. Gazdasági és ipari cikkek.

TELEFON: 666.



A

Szent-István védjegyű duplamaláta gyógy-sör világcikk, üdít és gyógyít. Nyálkát old, szövetnedvet hígít. A tüdőveszeseknek felette ajánlatos gyógyital. A vesékre jótékonyan hat. Táplál. Gyártja a

Kőbányai Polgári
Serfőződe R.-T.



*Minden fűszerüzletben
kapható!*

