



A NŐ MINT HÁZIORVOS

AZ EGÉSZSÉG ÁPOLÁSÁNAK KÉZIKÖNYVE

KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A NŐI- ÉS GYERMEKBETEGSÉGEKRE
VALAMINT A SZÜLÉSZETRE ÉS GYERMEKÁPOLÁSRA.

D^R FISCHER-DÜCKELMANN ANNA

NYOMÁN KÖZREBOCSÁJTOTTA, ELŐSZÓVAL ÉS JEGYZETEKSEL ELLÁTTA

D^R HUGONNAI VILMA GRÓFNŐ

463 KÉPPSEL, 32 SZÍNES TÁBLÁVAL ÉS MŰMELLÉKLETTEL,
A GYERMEK TESTÉNEK SZÉTSZEDHETŐ BONCZTANI KÉPÉVEL.

ELSŐ KÖTET.

«MINERVA»

KÖNYVKERESKEDŐ- ÉS KIADÓ RÉSZVÉNYTÁRSASÁG
BUDAPEST.



Könyvünk a család számára készült; célja: a testi-lelki egészség fentartására vagy visszanyerésére vonatkozó tanácssal, szabálylyal és intéssel segítségükre lenni a nőknek, gyakran vajmi tövises életpályájukon. Ezt elérni véljük, midőn elkerüljük a fárasztó elméleti fejtegetéseket, az érthetetlen ábrázolást és a ritkán fellépő betegségek magyarázatát, ellenben a szavakat és ábrákat az eléggé változatos élet követelményeivel lehetőleg megegyeztetjük.

Bizonyos magyarázatokat és rövid tudományos megokolásokat azért nem mellőzhetünk, hogy e könyv oktatásul szolgáljon és a tisztelt olvasók különböző műveltségi fokozatának megfelelő legyen. Kérjük ezért tisztelt olvasóinkat saját érdekében, ne lapozgassák felületesen a könyvet, hanem az I. rész alapvető fejezeteit, nevezetesen a táplálkozásról mondottakat figyelemmel olvassák el, mert csak így fog céljának megfelelni

a II. rész, nem kevésbé a III. Az utolsó rész a legrövidebb, de az anyáknak nélkülözhetetlen.

Ha netalán valaki szemrehányást tenne, hogy a «házi-orvos» kelleténél több «*beavatkozásra*» ösztökéli az olvasót, vagy hogy sok benne a meztelen alak és így ártalmassá válhatik, akkor szabadjon mondanunk: korunk mindinkább felvilágosítja az egyén életét meg egészségét veszélyeztető ósdi tényezőket, amellet minden ember kötelessége önmagán segíteni és az emberiség érdekében működő fenkölt orvos az önsegélyt nemcsak szívesen látja, hanem tőle telhetőleg támogatja. Tévedésen alapszik azon vélemény, hogy az «önsegély» támogatásával az orvos önmaga alatt vágja a fát, mert minél többet tud a saját szervezetének rendes működéséről, valamint rendellenes voltáról a gondolkozó ember, annál inkább keres segélyt ahhoz értő egyéntől betegség esetében. Ily módon könyvünk révén az orvos ténykedése nem lazul meg, sőt inkább megszilárdul, lévén tudományos kiképzettsége és gyakorlott minősége folytán nemcsak az egészség őre, hanem nélkülözhetetlen minden időben, bármennyire ismeretesek legyenek is az egészségügyi szabályok. Sohasem fognak hiányzani súlyos betegségek, veszélyes bal-esetek és nehéz szülések, ezeket pedig laikusok nem gyógyíthatják, éppen ezért figyelmeztettük az olvasót minden megfelelő esetben a szakszerű orvos meghívására.

Ami pedig a meztelen alakokra vonatkozó, netaláni szemrehányást illeti, megjegyezzük, hogy feladatul tűztük ki éppen a hanyatlásnak induló emberi test szépségét és a természetesség iránt mindinkább csökkenő érzéket kifejleszteni. Ezáltal kedvezőleg befolyásoljuk a betegséggel, előítélettel és tudatlansággal körülvett nőnemet. Akik e könyvet tiszta elmével, elfogulatlanul olvassák, azok belátják, hogy egészséget és szépséget csak a természet ösvényén lehet föllelni, így tehát az ember

meztelen teste, önmagában véve nem elriasztó, sem tiltott, hanem csak szokatlan látvány. Ezen szempontok figyelembe vételével tessék az ábrákat szemlélni, tessék gyönyörködni első sorban a meztelen gyermekekben, miután ezek ébresztik leggyorsabban a természet iránti szeretetet.

Egészbenvéve segíteni és javítani, nemcsak érdeklődést kelteni óhajtunk. Szóljon a mű önmagáért és feleljen meg feladatának!

Az eredeti német mű nagy kelendőségnek örvendett. Másfél év alatt százezer példány látott napvilágot és további öt év múltán, vagyis 1905-ben összesen *háromszázezer* példány került ki sajtó alól, miután nemcsak nők, hanem férfiak is örömmel olvasták, sőt orvosi körökből is több ízben érkeztek elismerő levelek dr. Fischer-Dückelmann Anna szerzőnőhöz. Eddig nyolcz különböző nyelven jelent meg «A nő mint házi orvos», ugyanis az eredeti németen kívül orosz, francia, svéd, cseh, holland, olasz és spanyol nyelven; kilenczedik lesz a magyar.

A fáradhatatlan kiadóczég mindent elkövetett, hogy «A nő mint házi orvos» hasznos volta mellett tetszetős kiállításban jusson a tisztelt olvasók kezeibe, öyé a legnagyobb érdem ezen mű magyar megjelenésénél. Másokkal — nem velem — lefordította az eredeti német művet és a fordítás «*fésülését*» bízta reám. Három különböző kézírás és háromféle gépírás bizonyította a fordítók többségét, de ha nem is kerül szemem elé a különböző kéz- és gépírás, mégis felismerhető lett volna a mondatok szerkezetének minőségéből, valamint a kifejezések eltérő voltából a fordítók többsége. Elismeréssel adózom azoknak, akik a fárasztó fordítást végezték.

Szerény feladatom teljesítésével igyekeztem a nyelvezetet lehetőleg egyöntetűvé tenni, de a figyelmes olvasó mégis rátalál a gondolat kifejezésének különbségére; a tudomány mai állá-

sának meg nem felelő tételeket helyreigazítottam, valamint a saját orvosi felfogással ellenkező állításokat is a magam meggyőződése és tapasztalata szerint helyesbítettem.

Kevés volt a tudománnyal ma meg nem egyező tétel, valamivel több a felfogással ellenkező állítás és bár törekedtem a helyreigazítást meg helyettesítést jegyzetekben kifejezni, mégis sokszor összeolvadt mindkét változás az eredeti szöveggel, ennek folytán szerepel nevem mint kibocsájtóé. A felelősséget elvállalom a magyar kiadásban előforduló minden mondatért és tisztelettel meghajlom hölgykollégám dr. Fischer-Dückelmann Anna úrnő előtt.

Nagy köszönettel venném, ha a tisztelt magyar kollegáurak és hölgyek bepillantanának e könyvbe és kifogásaikat közölni szíveskednének, hogy egy esetleges új kiadásban kifogásolni való ne legyen.

Kelt Budapesten, 1907. június hóban.

Dr. gr. Hugonnai Vilma,
Wartha Vinczéné.

ELSŐ RÉSZ EGÉSZSÉGTAN



A jó egészség legfőbb eleme:
Az ártalmast kerülöd s küzdj ellene.



Első fejezet.

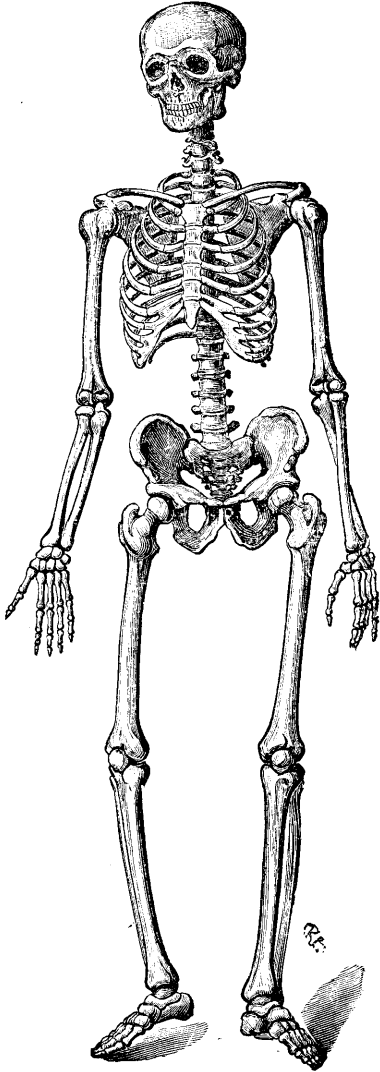
Az emberi test alkata és élete.

Az a legjobb orvos,
aki magát fölöslegessé teszi.

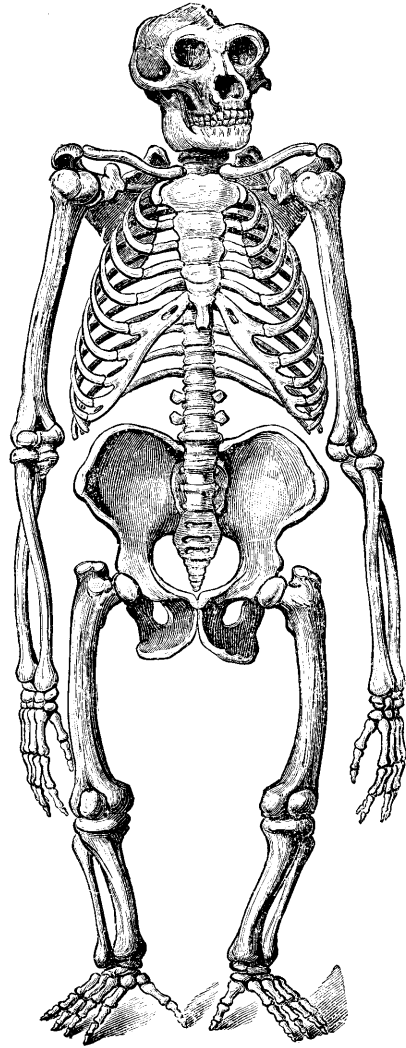
Hogy az emberi test működését megértsük, megbetegedéseinek okait, székhelyét, gyógyításának lehetőségét felfogjuk, kell, hogy testünk legfontosabb szerveivel némiképpen megösmersedjünk. Bajos dolog azonban a laikust, vagyis azt, aki nem szakszerűen foglalkozik orvosi tudománnyal, aki nem tanult sem boncztant, sem élettant, sem kórtant, annyi világos tudással ellátni, hogy valóban tájékozódni tudjon és ne fáradjon bele s ne is unatkozzék. Nagylélegzetű elméleti magyarázatokkal, gondos tudományos ábrázolásokkal ezt el nem érhetjük; sőt vissza is riasztanak ezek oly egyéneket, akik megfeszített szellemi munkához nincsenek szokva. A felsőbb középiskolákban mindkét nembeli ifjúságot már annyi boncztanra és élettanra oktatják, hogy az ilyen ábrázolásokat és magyarázatokat könnyebben megérthetik. Hanem azok, akiknek nem volt szerencsájük ilyen iskolákba járni, megfejthetetlen rejtélyek előtt állnak és semmi hasznát nem veszik a képzettségükkel arányban nem álló könyveknek. Olyan könyv tehát, mely laikusoknak van szánva, kell, hogy tartalmilag és nyelvileg ne okozzon nehézségeket, hanem hasznos és szórakoztató is legyen. Az első fejezetünkben foglalt anyaggal ezt a célt el fogjuk érni, ha első sorban is a tudnivalók tömegéből csak a legfontosabbakat választjuk ki és ezt áttekinthető, logikusan rendezett, könnyen megérthető alakban adjuk elő és — másodsor — minden fárasztó bőséget elkerülve csak azokon a helyeken válunk körülményesebbekké, ahol azok, az asszonyi életre nézve legnagyobb fontossággal bírnak. Az így adott magyarázatok sokkal erősebben vésődnek az emlékezetbe; sőt ha azonnal alkalmazzuk hasznunkra válik, felejtethetlenné is lesz.

Az a legjobb és legértelmesebb könyv, amelyből legtöbbet merítünk életünk útjára és amelynek tartalmát azonnal gyakorlatilag alkalmazhatjuk életünkre.

És így az emberi test alkatáról meg életéről is csak a leglényege-



1. ábra. Az ember csontváza.



2. ábra. A gorilla csontváza.

sebbet közöljük és csak azt, ami általánosan ösmert életviszonyokra vonatkozik, úgy, hogy nőolvasóink saját testfunkcióikat valóban megértik, anélkül, hogy agyukat fölösleges dolgokkal töltvén ki, elfelejtenék, miképpen kell azokat hasznukra fordítani.

Az egészség kell, hogy alapja legyen a szépségnek is. Ennek az érthetővé tételére szolgál első fejezetünk. Egy későbbi fejezetünkben, a szépséget tárgyalva, az emberi test formáit és a szépség ápolását beszéljük meg és megvilágítjuk az emberi elfajulásokat.



Az emberi csontváz.

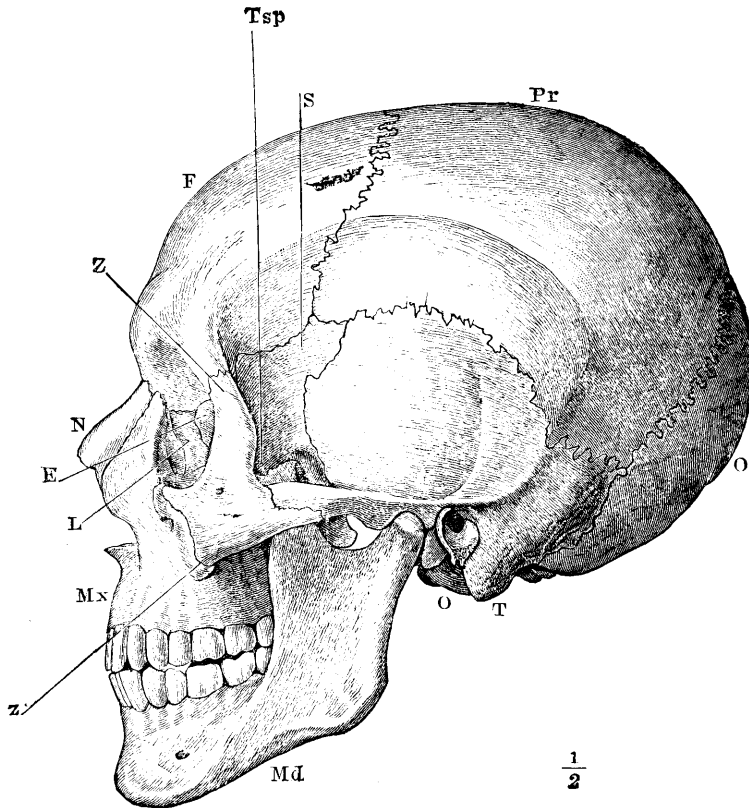
Az emberi csontváz megkülönböztetendő részei — úgy mint az élő testnél — a *fej*, a *törzs* meg a *végtagok*. A fej mellső része az *arcz*, hátsó része a *koponya*. A törzsnek két része van, u. m. a *mellkas* és a *medence*. A végtagok nevei: *felső végtag* vagyis *kar*, és *alsó végtag* vagyis *lábszár*; a mellkas felső kerületéhez rögzített kar részei, a válltól kiindulólág a *felkar*, az *alkar* meg a *kéz*, felkar és alkar között van a *könyök*; a lábszár a medencéhez rögzítve a csípőtől kiindulva következő részekből áll: a *czomb*, az *alszár* meg a *láb*, czomb és alszár között van a *térd*. — A csontvázon nincs *has*, de a megfelelő szervekkel kitöltött, bőrrel bevont medence mellső részét így nevezzük.

Az ember csontváza sok apró és nagy csontokból áll. Főleges, hogy ezeket egyenkint leírjuk, vagy megnevezzük. Nőolvasóinknak elegendő, ha azoknak összefüggésével és feladataival megösmernednek. A csontok támaszai, alapjai és foglalatjai azoknak a lágy részeknek, amelyek a csontvázat felruházzák és kibélelik. Ez legjobban szembe ötlük a *fejen*, a *mellkason* és a *medenczén*, ezeket egyenkint ábrákkal is ösmertetjük.

Az emberhez hasonló majom csontvázat az emberi csontváz mellé állítjuk, hogy érdekes összehasonlítást tegyünk lehetővé. Nemcsak az embernek az állathoz való rokonsága tűnik ki ebből, hanem az emberi szervezet sajátosságai egészen világosakká lesznek. Mindenekelőtt az emberi csontváz karcsúsága tűnik föl; azután a fejnek az egész test fölött való uralma; a boltozatos koponya a nagyobb agyvelőt jelzi; feltűnik végre a felső és alsó végtagok közt lévő aránykülönbözöt, amely a feltartott fejjel való járástól keletkezett. A kisebb medenczecsontok, a karcsubb mellkas, a kisebb láb, a már nem különálló hüvelykujja, mint a majomlábnál, további jelei az alkalmazkodásnak, vagyis változásoknak, más tevékenységből és életmódból fejlődve ki. Egyebekben a két csontváz ugyanazokból és egyforma alaptervezetű csontokból áll.

Az emberi fej, testének legkeményebb része, tartalmazza a koponya-ürben az agyvelőt, a szellemi tevékenység szervét; az agyból számtalan idegek erednek, amelyek a fejen terjeszkednek ki. Azonkívül tartal-

mazza az érzékszerveket, a legfőnyomabban kifejlődött részeivel; a beszélő, légző és tápszerveket, ezek a törzs felé folytatódnak. Az aránylag kicsiny hely a szerveknek olyan tömegét foglalja magában, hogy maga az emberi koponya évekig tartó tanulmányra nyújthat anyagot. Csodálattal és bámulattal nézhetjük a természetnek ezt a remekét, amit utánózni teljességgel lehetetlen volna.



3. ábra. Emberi koponya. Henle után.

F Homlokcsont.
Pr Falcson.
O Koponyacsont.
Z Járomcsont.

E Rostacsont.
L Könnycsont.
Mx Felső állcsont.
N Orrcsont.

Md Alsó állcsont = Állkapocs.
T Csecsnyűlvány.
S Ékcsont.
Tsp Ékcsontgödör.

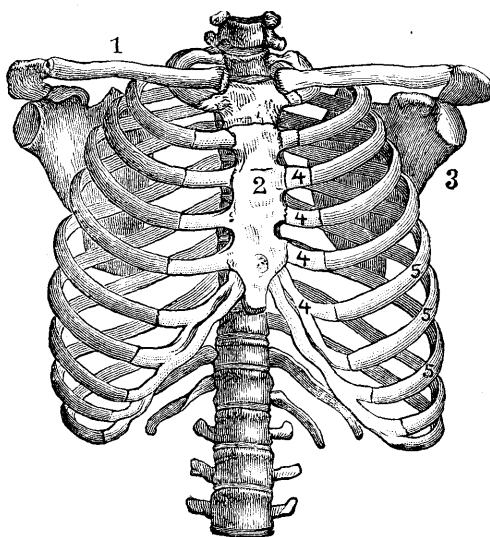
Egészen más jellege van az emberi test másik üregének, a *mellkasnak*, amelyet a bordák alkotnak. Magában foglalja a tüdőt, a szívet és ezeknek mellékszerveit. Amilyen szilárd és mozdulatlan a koponya, olyan lágynak és engedékenynek tűnik föl a mellkas és pedig azért, mert a megtelődő és megürülő tüdőlebegyek nem túrnének el merev külső burkot, anélkül, hogy tevékenységükben lényegesen ne akadályoztatnának. A bordák «szilárd pontját» a hátgerincz

képezi, amelyhez a bordák kicsiny ízületekkel tapadnak. Amíg a mellső részen a mellcsont bezárja a közt és egy ellentállóbb részt képez, addig a hátsó részen a gerincoszlop és a lapoczká-csontok adják a támaszt és pedig oly nagy mértékben, hogy a hát az emberi test legérzéktelebb és legellenállóbb része gyanánt szerepel. Alakulata nem jelentéktelen terhek viselésére képesíti és veszélyes helyzetekben ösztönszerűleg testünknek kevésbé védett mellső részét igyekszünk védelmezni s hátunkat minden viszontagságnak kitésszük. A gerincoszlop sajátos alakulata, melynek egyes részei egymástól eltolhatók, a vastag izomréteg, a mozgékony, sík lapoczkacsontok mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a hátat ily hasznossá tegyék.

A harmadik üreget a *medence* képezi. Sík meg rövid csontokból áll és a hátsó részen a gerincoszlop végcsontja, a kereszt- és farcsont által záródik be. Két külső oldalán vannak az ízület-üregek, amelyekben a két csonkcsont ízületfejei ülnek. A medence-üregben jól elzárva foglaltatnak a belek, a vizeleti és nemi szervek. A női testnek egyik legnagyobb jelentőségű része ez, mert a magzat-tokot, a méhet tartalmazza, amelyben a magzat növekedése megy végbe. A női medenczét ennek folytán külön fogjuk tárgyalni.

A fenforgó viszonyok ösmeretére szükséges tudni, hogy «vállperesz» alatt értjük a csontgyűrűt, amelyet a lapoczkák a kulcs-csontokkal és a mellcsonttal képeznek. Ez a bordakas felső részén fekszik, a karokat a vállízületben tartja s a gyöngye mellkasnak szilárdságot ad és azt védi. A lapoczkacsontok közt a vállperesz nyitott és éppen ezért oly mozgékony; míg a «medence-öv» teljesen zárt csontgyűrűt képez, mozdulatlan és ezáltal az egész medenczét nagy ellentálló képességgel ruházza föl.

A hosszú *csöves-csontok* — azért nevezik ezeket így, mert hosszúiak és velőt tartalmaznak — képezik a végtagokat, a kezeket és lábakat



4. ábra. Emberi mellkas.

- 1 Kulcscsont.
- 2 Mellcsont.
- 3 Lapoczkacsont.
- 4 A bordák porcos része.
- 5 A bordák csontos része.
- 6 Gerincoszlop.
- 7 Vállízület.

Az emberi csontváz leghosszabb és legerősebb csontjai a ccombcsontok; a lábak és kezek sokszoros ízületekkel bírnak és e körülménynek köszönhetik nagy mozgékonyágukat. Erős ízületeket találunk a könyökön, a térden, a vállakon, a ccombcsontokon (csipőn), a kezeken és lábakon. Az emberi test tagjai normális állapotban számos erős izmokkal vannak ellátva, úgy, hogy a meztelen csontváz alig engedi sejtetni igazi alakját. A csontváz emez éppen olyan komplikált, mint célirányos berendezésének, amely természetesen lassú alkalmazkodás és mindig újabban föllépő követelmények produktuma, köszönhetjük testünknek különböző képességeit, ügyességünket, azt, hogy környezetünknek urai maradhatunk stb.

Egy felnőtt ember csontjainak összesége a 32 foggal és a 6 hallócsontocskával együtt 240.

Hogy bizonyos meghatározott munkát végezhesünk, a mechanikában szilárd anyagokra van szükségünk: kőre, fára, fémre. Az emberek és állatok csontjainak, miután semmi egyebek, mint emeltyűk hengerekkel ellátva, és amelyeknek terheket kell viselniök, ennek folytán szintén szilárd anyagokat kell tartalmazniok, amelyek felnőtt korban roppant erőt adnak a csontoknak.

A csontállomány főalkatrészét földanyag képezi, túlnyomó részben foszforsavasmész, amely éppen ezért kell, hogy táplálékainkban bőven forduljon elő. Sok csontbetegség csak arra vezethető vissza, hogy a csontok méisztartalma kevés.

Azonban, ha a csontok csak földes anyagokból állnának, akkor merevek és holtak volnának; van mellettük ennek folytán enyvet adó, tehát szerves anyag is és pedig porcok, inak és bönyék alakjában, amelyek a csontokat rugékonyakká teszik. Azonkívül véredények huzódnak át rajtuk és csöveikben zsíranyagot (velőt) tartalmaznak.

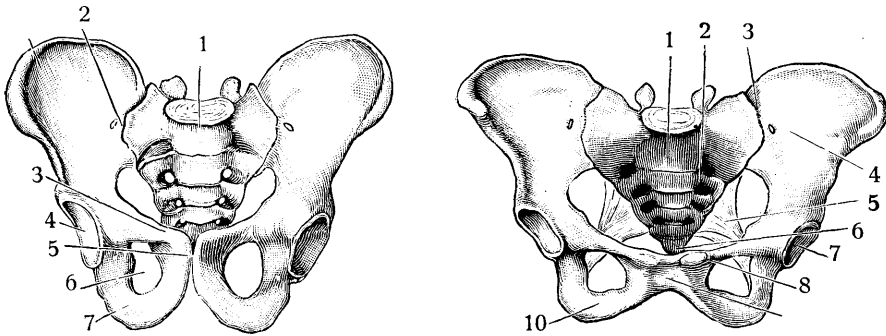
A férfi és női csontváz között lényegesebb megkülönböztetések nincsenek. Az asszony csontvázán valamivel kisebb és gyöngébb, ennek folytán valamivel könnyebb csontokat látunk. Különös ismerető jele a férficsontváznak a vállperc szélésebb volta, ami a karok erősebb működéséből fejlődött ilyenné, míg a női csontváz medenczójét az anyaság erősebbé, szélesebbé fejlesztette. A nő csipőszélessége nagyobb, mint a férfié, különösen ha az egész alak arányaihoz mérjük azt, míg a nő vállperceze kisebb, mint a férfié. Ezekből áll a két nembeli csontváz közt lévő megkülönböztetés. (L. a férfi és nő normalis alakja Merkel után.)

A csontbetegségek tüneteinek elégendők az általunk közölt ábrák, hogy megösmérjük és megjelöljük a megfelelő helyeken lévő csontokat. Ha ezt elértük, akkor ábráink betöltötték rendeltetésüket.

A medence.

A medenczegyűrűt a két fانسont, a két bélcsont és a keresztcsont képezi. Ahol ezek a csontok találkoznak, ott csak igen csekély mozgékonyosság lehetséges, miután itt az ízületek kevésbé vannak kifejlődve. A medenczecsontok nyílásai az edények és az idegek kilépésére szolgálnak; a csontszélek pedig arra, hogy számos izom ott tapadási helyet találjon. Az úgynevezett izvápa, vagyis az ízületgödör, mely a czombcsont ízületfejének befogadására szolgál, másképp van kifejlődve, mint a felső karcsontizület mélyedése; ennek folytán a láb mozgékony-sága nem olyan nagy, mint a karé. Ha szorgosan megfigyeljük a vállöv és medence csontjainak viszonyait, akkor világossá válik ez a körülmény.

Miután a női medenczének nagyobb feladata van, mint a férfi-



5. ábra. Férfi és női medence.

Férfimedence előlről nézve.

1 Keresztcsont. 2 Izület. 3 Fانسont. 4 A czombcsontfő izvápa. 5 Izület. 6 Idegek és edények kilépésére szolgáló nyílás. 7 Ülőcsont.

Női medence előlről nézve.

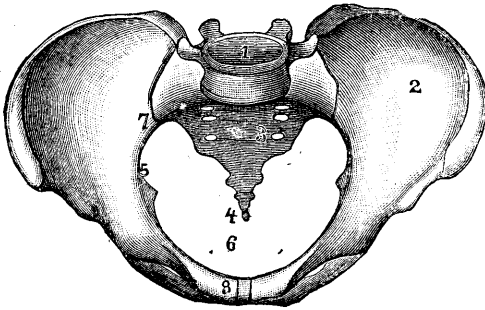
1 Előfok (promontorium). 2 Idegnyílások. 3 Izületfejület. 4 Csipőcsont = Bélcsont. 5 Szálagok. 6 Fانسont. 7 Izvápa. 8 Fانسont. 9 Izület. 10 Ülőcsont.

medenczének, jogosítva vagyunk a női és férfimedence közt lévő különbséget vizsgálni. Ezt a különbséget már alakulásában találjuk meg.

A női medence sokkal laposabb, a bélcsont lapátja jobban van kifelé hajlítva, a medenceüregbe való bemenet szélesebb és köralakúbb, a fan- és ülőcsontok képezte szöglet a férfinél hegyesebb, az asszonynál tompább. Egészben véve a női medence szélesebb, mint a férfimedence, amely mélyebb és keskenyebb.

Ez az alakulás az anyai feladatok teljesítésére szükséges, mert a medenceüregekben — a far, fan és ülőcsontok közt lévő ürben (= kis medence) — a méh jól el van helyezve és körül van véve béltekervényekkel és a hólyaggal. Áldott állapotban a méh olyan arányban nagyobbodik, hogy a kis medenceürben többé el nem fér, minek folytán fölemelkedik a «nagy medenczé»-be, abba a sokkal tágulékonyabb üregbe, amelyet a gerincoszlop és a hasfal képez. A terhesség vége felé, amikor

a szülés ideje közeledik, a méh szűkebb részével, az úgynevezett méhnyakkal aszerint áll, hogy a gyermek feje, amely normális szüléseknél mindig alant fekszik, a medenczebemenet fölött van. A fejnek terjedelme kell, hogy a medence csontgyűrűjével, mely nem engedékeny, helyes arányban legyen; vagyis kisebbnek kell lennie, mint a medence terjedelmének, különben a fej benne marad a medenczegyűrűben és a szülés lehetetlenné válik. A normálisan kifejlődött asszonynál a medenczének határozott méretei vannak, amelyeknek nem szabad lényegesen eltérődni, hogy a magzat testének kihatolása könnyű legyen. A gyermeki koponyacsontok engedékenysége és puhasága kiegyenlíti a medenczének merevségét és sokszor aránytalan nagy gyermeki koponya daczára is a természetes szülést lehetővé teszi.



6. ábra. A női medence és alkatrészei.

Felülről nézve.

- 1 Gerincoszlop.
- 2 Csipőcsont belső felülete.
- 3 Keresztcsontról az idegek kilépésére való lyukakkal.
- 4 Farcsontról.
- 5 A szalagok tapadási helye.
- 6 Keresztcsontról.
- 7 A kereszt- és csipőcsont ízület felülete.
- 8 Farcsontról.

A medenczebemenet méreteit, a medenczének ezt a legfontosabb részét a szülésnél úgy állapítjuk meg, hogy egy egyenes, egy haránt és két ferde vonalat húzunk a medenczén át. Úgynevezett medenczémérővel külsőleg vesszük a méreteket és ezekből számítjuk ki azokat. A legfontosabb átmérő a fanciesonttól a keresztcsontig képzelt vonal, és ezt egyenes átmérőnek nevezük.

Ha ez a vonal két centiméterrel rövidebb a normális mé-

retnél, akkor a legtöbb esetben a szülés lehetetlenné válik. (Lásd: «A gyermek» III. rész.)

Fontos dolog, hogy az asszonyok némiképpen meg tudják ítélni ezeket a viszonyokat; ezért meg kell még magyaráznunk, miképen támad egy medenczeszűkület.

Ez létrejön egyrészt a gyermekkorban a csontnövés hiánya által, minek folytán általános gyöngeség mellett könnyen támadnak csontelhajlások, állandó elgörbülésekkel, másrészt csontbetegségek, mint az úgynevezett angolkór (rachitis) által, nyomorék állapotot okozva, és ezek az érettség korában sem múlnak el egészen, noha gimnasztikával és massage-al sokszor lényeges eredményt érhetünk el. Leggyakrabban fordulnak elő gerincoszlop-elgörbülések, ferde vállakkal és ferde csipőkkel. Az elgörbülések oldalt, előre és hátrafelé történhetnek. A szülési aktusra lényeges

befolyást gyakorolnak ezek az elgörbülések, különösen ha a gerincoszlop alsó részén vannak és a keresztcsont befelé, tehát a medenczeür felé hajlik, úgy, hogy ezáltal az egyenes átmérő megrövidül. Ekkor terjedelmi aránytalanságok állnak elő, nehéz szüléseket okozva és az orvost az úgynevezett «császármetszésre» kényszerítik, mely műtét által nemcsak az anyát, de a gyermeket is meg lehet menteni. (Lásd: «A gyermek» III. rész.)

Az egyenes átmérő megrövidülésén kívül természetesen egyéb medenczehibák is vannak, amelyek az asszony termetére és anyai föladataira nézve nagyjelentőségűek. De ezek aránylag ritkán fordulnak elő.

Mit kell tenni és mit kell elkerülni a gyermek növekedése kezdetétől annak megéréséig az anyaméhben, hogy a csontok normális fejlődését elérjék, azt tárgyalni fogjuk részben «Az egészség ápolása» című első általános részben és könyvünk utolsó fejezetében, a gyermekről szólva. Magyarázatunk teljes megértésére szükséges, hogy a csontvázról szóló fejezetet figyelemmel olvassuk, ebből kifolyólag arra mindig újra visszatérünk.



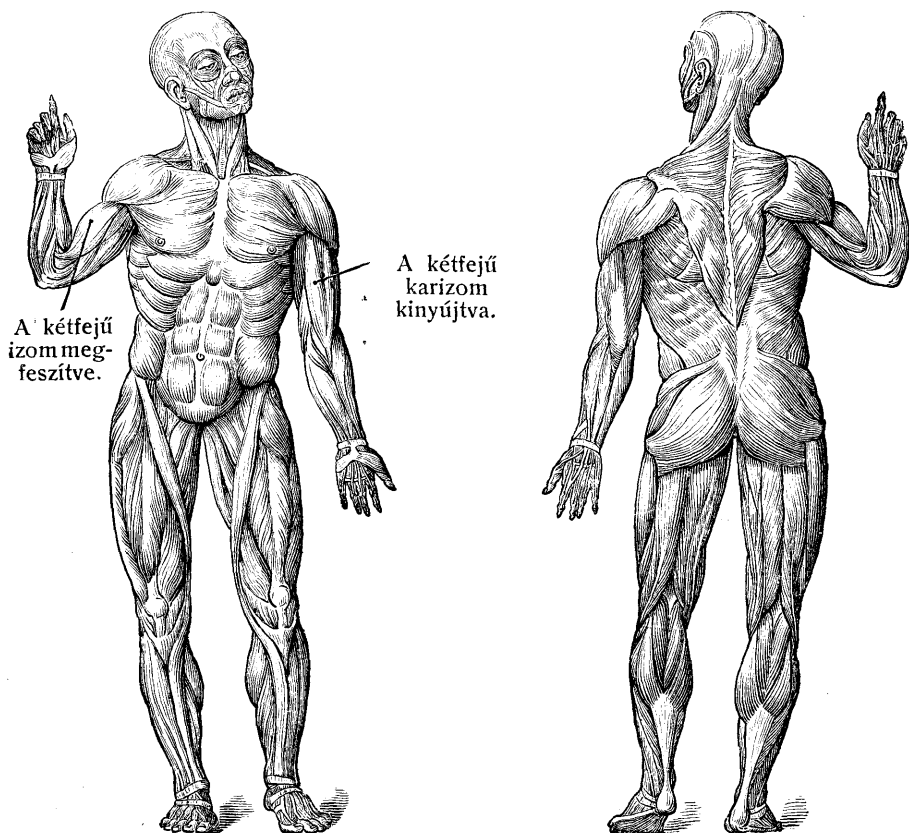
Az ember izmai.

Izmok alatt értjük az állati testnek ama lágy részeit, melyeknek feladata a mozgás közvetítése. Az izmok nagy összehúzódásra képesek és képezik azt, amit közönségesen «húsnak» nevezünk. Ezek gazdagok véredényekben meg idegekben és egymásra illesztett szálakból állanak, amelyek kötegekké egyesülnek. Megrövidülés és meghosszabbodás által közelítik és távolítják a csontokat egymáshoz és egymástól; azonkívül megszűkítik és megtágítják a testnek különböző üregeit. Ez történik minden mozgásnál, amely végrehajtodik, mint pl. ha karunkat fölemeljük, vagy ha a szív összehúzódik, vagy ha a véredények megszűkülnek és kitágulnak stb. Szervezetünknek életműködései tehát izommozgással vannak összeköttetve. Az izmok táplálása, helyes kifejlesztése megköveteli, hogy gondozásunk tárgya legyen.

A nőnem izmokban gyenge és szegény. Nem azt akarjuk ezzel állítani, hogy kevesebb izma van a nőnek, mint a férfiúnak, vagy hogy ezek kifejlődésre kevésbé volnának képesek, hanem azt, hogy a női izmok gyengébbek, minek folytán testi munkára kevésbé alkalmasak. A szobában való tartózkodás, az elpuhulás, az ülő életmód képtelenné teszi az izmokat erős kifejlődésre. A női formák gömbölyűségét nem tömör izomzat okozza, hanem a nagyobb zsírpárna, mely kiegyenlítőleg hat és az izomerősség hiányát elrejt. Tudvalévő, hogy a férfi-

idomok szögletessége nemcsak a durvább csontfejlődéstől, hanem az erősebben kifejlett izmaktól származik, amelyek jobban kiemelkednek, különösen ha keményen megfeszítik azokat.

Kétféle izmot különböztetünk meg: önkénytes és önkénytelen izmot; t. i. olyanokat, amelyeket akaratunk és tetszésünk szerint hozhatunk működésbe, mint minők azok az izmok, amelyek végtagjainkon és



7. ábra. Az emberi test felületes izmai.

törzsünkön vannak és olyanokat, amelyek nem állnak akaratunk befolyása alatt. Testünknek számos külső izmai láthatók ábráinkon. Tevékenységük és helyzetük szerint csoportokba vannak beosztva és az önkénytes izmok közé tartoznak.

Az önkénytelen izmok közé sorozzuk mindazokat, amelyek testünk belsejében vannak; ezek közé tartoznak a bél, a gyomor, a méh, a szív izmai, valamint azok az izmok, amelyek az edényeket mozgatják, anélkül, hogy akaratunk befolyása alatt állnának. Ezek a legnagyobb fontosságúak. Két belső szerv majdnem kizárólag erős izomkötegek-

ből áll; ezek izmos üreges szervek és roppant összehúzódásra képesek. Az egyik a mellüregben, a másik a medenczeüregben fekszik. Ez a szív és az *anyaméh*.

A többi belső szerveknek jobbadán vékony izomrétegeik vannak, ilyenek a belek és véredények kóralakú izmai, amelyek részben az étel-pép továbbhordását, részben a vérkeringést teszik lehetővé. Ideges zavaroknál azonban görcsös fájdalmakat s a belső funkciók megakadályozását okozzák, midőn ezen izmok erősebben összehúzódnak és ezáltal ellenmozgásokat is kiváltanak. Gondoljunk csak a hányásra, a bélkólikára, szülési fájdalmakra stb. Izmok nélkül, amelyek idegingereknek vannak alávetve, ezek létre nem jöhetnének.

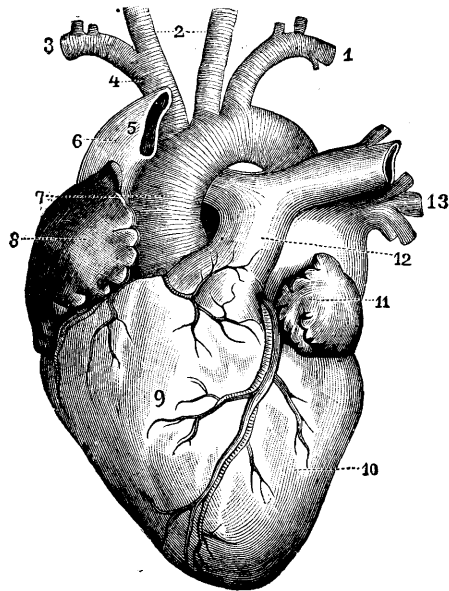


A szív.

A szívizmok elrendeződése hálóalakú. Ha a szív izomkötegei erősen összehúzódnak, a szív belső üregének kisebbednie kell és tartalmát ki kell szorítania magából. A szív pulzációja, az úgynevezett szívverés, nem más, mint ilyen szívizomösszehúzódás (latinul *contractio*). Ezek az összehúzódások okozzák a vérnek a szív felé és a szívtől való áramlásait és könnyen érthető, hogy vérkeringési zavaroknak kell támadniuk, ha a szívizom elernyed, vagy elhájasodik s a szükséges nyomásra már képtelen.

A szívizom épségének megtartása tehát lényeges feltétele egészségünknek s már kicsi gyermekkorban kell gondoskodni arról, hogy zavarok elő ne forduljanak.

Látjuk, hogy több tömlő nő ki a szívből. Ezek a tömlők véredények és vezetik a szívtől a vért a testbe meg a testből vissza a szívbe. Ezeket az edényeket ereknek nevez-



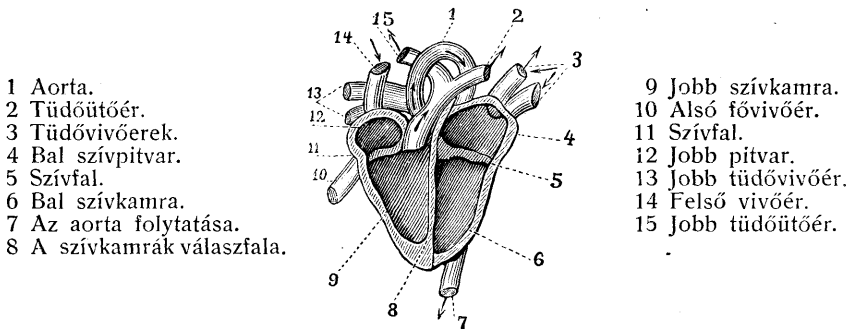
8. ábra. Az emberi szív és edényei.

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 1 Bal kulcscsont alatti ütőér. | 8 Jobb szívfülecske. |
| 2 Carotis (fejütőér). | 9 Jobb szívkamra. |
| 3 Jobb kulcscsont alatti ütőér. | 10 Külső szívedények. |
| 4 Carotis | 11 Bal szívfülecske. |
| 5 Nyílt metszett felülete. | 12 Tüdőüdőér. |
| 6 Felső nyakvívőér. | 13 Tüdővívőerek. |
| 7 Aorta = Fő ütőér. | |

zük, amelyek az egész testre kiterjeszkednek, amennyiben minden irányban elágazódnak. A vért vivő erek az úgynevezett szívpitvarokba nyílnak, innen pedig a szívkamrákba. A szívet jobb és bal szívre osztjuk be, amelynek egy-egy pitvara és kamrája van.

Megkülönböztetünk ütőereket (*artériákat*) és vivőereket (*vénákat*). Az előbbiek oxigént hozó erek, erősebb falazattal, az utóbbiak szén-savat elvivő erek, vékonyabb falazattal. A szén-savat vivőér vére a tüdőbe jut, ahol leadja gázalakú tartalmát és a belélegzett levegőből friss oxigént vesz föl. Ez a véráramlás, az oxigénnel való meg-rakodás és szén-savtól való megszabadulás az egész életen át szakadat-lanul tart és csakis a szív szivattyúszerű működése teszi azt lehetővé. Általános izomgyöngeség mellett tehát gyöngye a szív is: fölületes lélekzetvétel mellett a vér megújrodása elégtelen, vagyis nagyon csekély az oxigén fölvétele, következménye pedig az erőhanyatlás és lassú pusztulás. A jelszó legyen tehát: izomgyakorlat és a szív erősítése! Erőteljes lélekzetvétel és tiszta levegő!

A méhet (latinul uterus) a nemi szervekkel együtt fogjuk tárgyalni; ennek folytán áttérünk az *idegrendszerre*, amely a modern világban sajnos olyan nagy szerepet játszik.



- 1 Aorta.
- 2 Tüdőútóér.
- 3 Tüdővivőerek.
- 4 Bal szívpitvar.
- 5 Szívfall.
- 6 Bal szívkamra.
- 7 Az aorta folytatása.
- 8 A szívkamrák válaszfala.

- 9 Jobb szívkamra.
- 10 Alsó fővivőér.
- 11 Szívfall.
- 12 Jobb pitvar.
- 13 Jobb tüdővivőér.
- 14 Felső vivőér.
- 15 Jobb tüdőútóér.

9. ábra. A szív hosszmetsete.



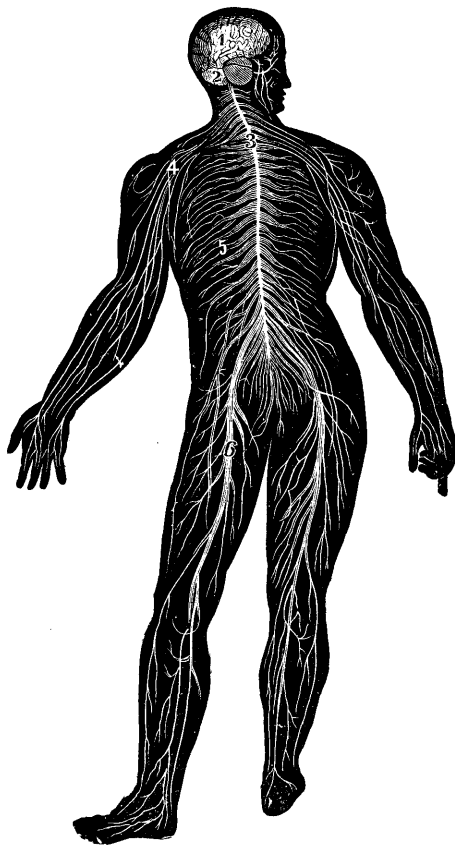
Az ember idegei.

Azt a szót: «ideg» és «ideges» ma mindenki hangoztatja. Ez onnan van, mert az ember érzi, hogy idegei vannak és mert az idegek oly gyakran megtagadják a szolgálatot. Hogy az ember érzi, miszerint idegei vannak, az az általános gyöngeségnek s túleröltetésnek a következménye. Azonban a legkevesebb ember tudja, hogy voltaképpen mi az ideg s hogy az emberi szervezet egész mechanizmusa mily

viszonyban van az idegekkel. Éppen azért röviden és könnyen érthető módon meg akarjuk azokat magyarázni.

Az idegek közvetítik érzéseinket és akaratumkat. Fő gócpontjaikban, ahonnan az egész testre kiterjednek az idegek, van a szellemi és érzési képességünk közponja. Ezek a gócpontok: az agy és a gerinczagy. Mindkettő hosszú kötegeket bocsát ki magából, ezek úgy a bőr alatt, mint pedig minden szervben elágazódnak; lévén a tulajdonképpen idegek. Az úgynevezett *idegsejtek* különböző elrendezésben vannak az agyban és gerinczvelőben és azoknak nyúlványai képezik az idegeket. (Lásd 10-ik ábra: Gerinczvelő-idegek.) Fontosabb a laikus előtt az idegsejt boncztani fölépítésének ösmereténél vegyi összetételének ösmerete. Mert a laikust ez az ösmeret megtanítja a helyes táplálkozásra és nem egy betegség okára.

Az idegsejt legfőbb alkatrészei: *fehérnyeanyagok*, *zsiradék*, zsirokhoz hasonló anyagok (cerebrin, lecitin stb.) és nem organikus anyagok közül kálium, de különösen foszforsav. Sok más vegyi anyag csak csekély mennyiségben van jelen és nem mindig mutatható ki; de az idegállomány nagy érzékenységénél fogva már kisebb különbségek is elegendők arra, hogy az idegek funkciójára befolyást gyakoroljanak. Idegen testek, pl amelyeket gyógyszer gyanánt vezetünk a testbe, gyakran heves módon nyilvánulnak abban, hogy hatást gyakorolnak az idegrendszerre. Az egyik szert *izgató'ag*, a másik *bénítólag* hat rá. Miben áll ama vegyi folyamat, amely «fiziologiai ideginger» gyanánt szerepel, t.i. mi szükséges ahoz, hogy egy természetes érzést kívülről az agy felé vezessen és ott egy akaratbeli aktust kiváltson, azt még teljességgel meg nem ösmerték. Az erre vonatkozó föltevések (hipotézisek) nem tartoznak ide.

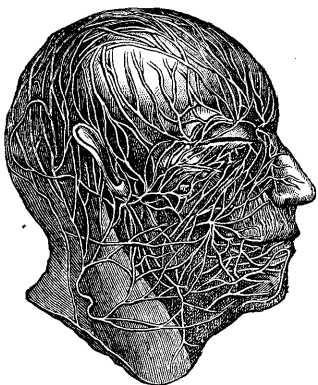


10. ábra. Gerinczvelő-idegek.

- | | |
|---------------|----------------|
| 1 Nagy agy. | 4 Karfonat. |
| 2 Kis agy. | 5 Bordaidegek. |
| 3 Gerinczagy. | 6 Csipőideg. |

Henle után.

Bizonyos az, hogy az idegek belsejében végbemenő áramlatokhoz, az agyban végbemenő villámszerű eseményekhez vegyi anyagok és muló összeköttetések szükségesek, amelyeket csak élő szervezetben lehetne megfigyelni — mivel ez eddig lehetetlen volt — ösmeretlenek jelenleg. Tudott dolog az is, hogy anyagcsere-zavarok testünkben úgynevezett «önmérgeket» termelnek, amelyek egészséges szervezetben állandóan nincsenek jelen s hogy ezek első sorban az idegrendszerre hatnak és azt megmérgezni képesek. Arra kell tehát ügyelnünk, hogy egyrészt helyes táplálkozás, elegendő izomtevékenység, gyorsabb bélmozgás által az ilyen önmérgek képződését megakadályozzuk és másrészt óvakodnunk kell gyógyszermérgezésről, amennyiben megbetegedési esetekben és zavaró gyöngeségi állapotokban sohasem szabad arra csábítatnunk



11. ábra.
Felületes fejidegek.
Henle után.

magunkat — a pillulákba, kenőcsökbe és porokba vetett régi jó hitben — hogy kártékony «orvoszerekkel» magunkat megmérgezzük. Amaz idegen testek közé, amelyek nagy mértékben hatnak az idegrendszerre, tartozik az *alkohol*, amelynek idegbénító tulajdonságáról más helyen fogunk beszélni.

Az idegszálakat joggal hasonlítjuk össze távirathuzalokkal, amelyek a főállomásokról megbízatásukat a test felületére viszik és innen a kívülről jövő benyomásokat közlik a főállomással: *az agygyal*. Kétféle idegeket különböztetünk meg: *mozgató* és *érző* idegeket. Az előbbieket az izmokhoz mennek s annak azt az ingert adják, amely mozgást

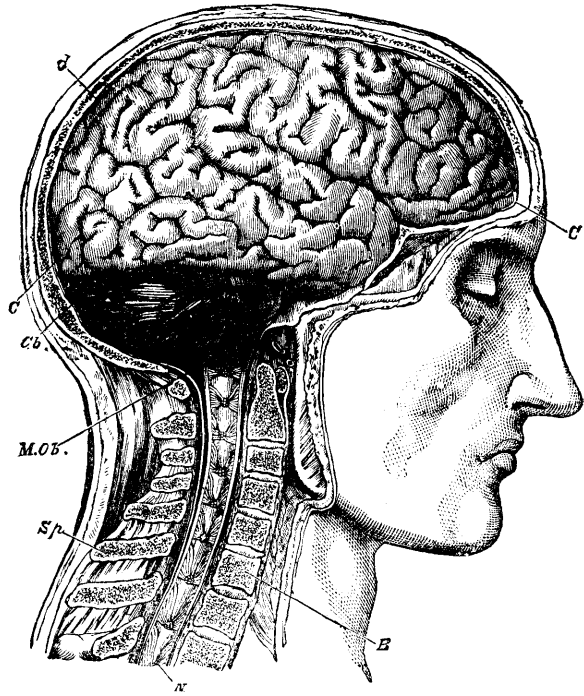
vált ki; az utóbbiak a bőrben és az összes szervekben ülnek s az érzéseket az öntudat szervéhez, az agyhoz vezetik. Eredetük szerint az idegeket *agy- és gerinczagyidegekre*, fölépítésük és funkciójuk szerint *érzékszervi* és *együttérző* (szimpatikus) idegekre osztjuk föl. Az utolsók sejtsoportokban a gerincoszlop hosszában fekszenek, a gerinczagygyal összeköttetésben vannak, minden belső szervet ellátnak s fölépítésükben is különböznek az agy- és gerinczagyidegektől.

A 10. ábrában látjuk a gerinczagy összeköttetését az agyvelővel, a nagy és kis agy székhelyét s az idegszálak lefutását; a 11. ábrában látjuk a fejidegek fölületes eloszlását.

Nem lehetséges egy ujjat megmozdítani, nem ürülhet ki a gyomor, nem képződhetik egy hang torkunkban, anélkül, hogy az ehez való inger agyunkban ne támadna s az illető idegszálak ezt az ingert ne vezetnék azon szervhez, amelyet működésbe akarunk hozni. A leg-egészségesebb szerv tehát hasznavehetetlen, ha az idegek hirtelen meg-

tagadják a szolgálatukat. Az idegeseknél fellépő változások, a fájdalmak és zavarok azonnal megérthetők, ha tudjuk, hogy az idegrendszer megbetegedett s feladatainak nem tud többé megfelelni. «Ő csak ideges!» Ez nemcsak megnyugtató, hanem a betegség fészkének áttételét a mindenért felelős idegekre is jelenti, de nem egyszersmind azt, hogy a betegségi forma könnyebb. Idegesség, mely évekig tart, végre belső szervekre is káros hatással van, amennyiben azoknak természetes működését korlátozza. A neuraszténikusok gyomorfájdalmai; a hiszterikusok *hirtelen támadó hangtalansága*, a gégefőidegeinek bénulása következtében; a medenczeszervek görcsös fájdalma stb. nem az illető szervek megbetegedésére vezethető vissza, hanem leggyakrabban az idegrendszernek néha elmúló zavaraira. Későbbi fejezetekben hallani fogjuk, miképpen kell az idegbetegségeket megelőzni és mit kell tennie a maga körében mindenkinek, hogy már jelentkező gyöngeséget és ingerlékenységet megszüntessen, vagy enyhítsen.

A 12. ábrában az emberi agyat ábrázoltuk. Látjuk a számos tekervényeket a fölületen és az átmenetet a gerinczagyba s gondos búvárlatok eredményéből tudjuk, hogy számtalan, nagyon különböző sejtekből áll s szellemi tevékenységünk műhelye gyanánt szerepel az agy.



12. ábra. Az agy.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| C A nagy agy tekervényei. | C Csontos koponyatető. |
| Cb Kis agy. | Sp Tővisnyúlványok. |
| MOB Nyúlt agy. | B Csigolyatestek. |
| d Agyburkok. | N Idegkótegek. |

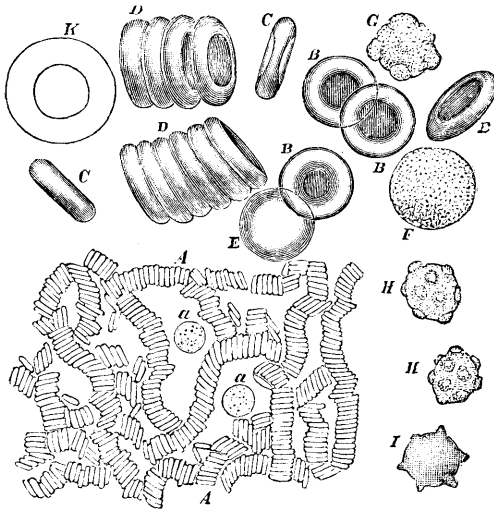
Huxley után.

A vér.

A vér nem egyöntetű folyadék, amint az szabad szemmel nézve látszik, hanem áll vérsavóból (szerum), fehér és vörös *véresejtekből* és *vérrostonyából*. A mikroszkop alatt a vértesteket kicsiny sejtek gyanánt ösmerjük fel. Ha vér megalvad, képződik az ösmert «vérlepény», mert a belőle kivált rostos anyag magába zárva a véresejteket, vörös kocsonya-

szerű tömeggé válik. Friss és folyékony állapotban a rostos anyagot nem lehet megkülönböztetni. Mérges anyagok azonban az élő szervezetben is részben véralvadást okozhatnak. Vér mindenhol, a test minden részében van; örökös mozgásban lévén s a táp- és kiválasztó anyagok vivője. Főalkatrésze a víz, amelyből a felnőtt vérében 83%, az újszülött vérében 85% van. Azonkívül fehérnyanyagokat, zsiradékokat, cukrot, szervesetlen sókat, gázokat és mindenféle más anyagokat visz futólag tovább s az anyagcserét tartja fenn, t. i. a szervezet bevételeit és kiadásait, hogy munkáját, mint mozgást, hőképzést stb., elvégezhesse.

A vérnek minden szerves alkatrésze közt mennyiség és minőség dolgában a fehérnyanyagok foglalják el az első



13. ábra. Fehér és vörös vértestecsek.

A Mérsékeltten nagyítva; a vörösek pénztekeresalakúak; a-nál két fehér vértestec.

B Mindkettő erősen nagyítva; előlről nézve.

C Oldalról.

E Egy vörös vértestecs, megduzzadva vízfelvétel által.

F és G Fehér vértestec.

K Ugyanaz, sósavval kezelve, miáltal magva láthatóvá lesz.

H H I Vörös vértestecsek, szederalakban.

Huxley után.

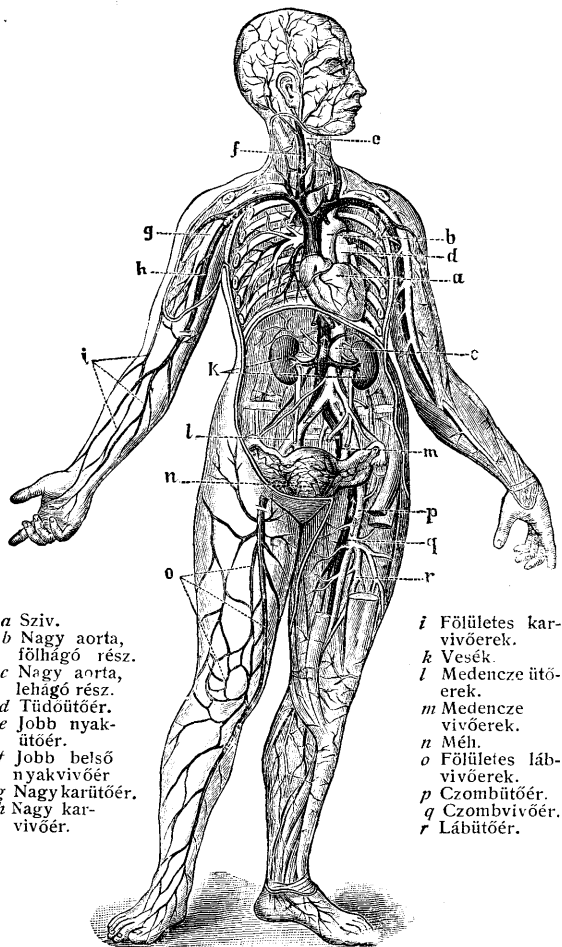
helyet. Mennyiség szerint változók s csak laza összeköttetésben állnak a vérrel a vérgázok: szén-sav, élyen és légyen. Hogy érthetővé tegyük, miképpen kerülnek ezek a vérbe, néhány szóval a lélezés folyamatát kell megmagyaráznunk. A minket környező levegő élyenyből és légyenyből összetéve lesz belélegezve és kilehelve. A tüdőhólyagocskákat körülveszik a legkisebb edénykacsok, amelyek a gázok kicserélését teszik lehetővé; tehát: leadása a szén-savnak és fölvétele a belélegzett élyenynek. Azonkívül folyton képződik víz is, amelyet a kilehelt levegővel küszöbölünk ki.

Szénsav és élyentartalom szerint megkülönböztetünk vivőeres és ütőeres vért. Az előbbi sötétebb, az utóbbi világosabb és vörösebb, még pedig azért, mert több élyent tartalmaz. A szénsav mennyiségének, amelyet normalis körülmények között egészséges ember vére tartalmaz, nem szabad bizonyos határon túlterjedni, mert különben mérgezési tünetek állanak be;

először különböző zavarok támadnak, ideges tünetek, nyomás a fejben stb., nagyfokú és hirtelen keletkező mérgezéseknél azután az arcz kékes elszíneződése, mint a fojtogatásnál, eszméletlenség, görcs, halál. Krónikus szénsavmérgezésben szenvednek mindazok, akik életüket zárt helyen, rossz levegőben töltik és akiknek anyagcseréje lassú és elégtelen. Tiszta, élyenben gazdag levegőre, izommozgásra és erős léleketvételre mindenkinek szüksége van, hogy ilyen veszedelmek ellen védekezzenek.

Az embervérben Setschenow kísérlete szerint van 34% élyen, 2% légeny és 63% szénsav.

Az élyent a vörös vértestecsek vonzzák magukhoz s a vérárammal a szervekbe juttatják. Odatapad az élyen a vértestecs felületére és pedig a *haemoglobinra*, a vörös festékanyagra, amely aránylag sok vasat tartalmaz. Föltételezik, hogy ez a vastartalom többé-kevésbé képessé teszi a vért az élyen fölvételére s hogy a sápkórosak vérében kisebb mennyiségben fordul elő. Innen származik a régibb orvosi tudomány vasgyógymódja. De ma is a legjobb eredménnyel alkalmazzuk, megfelelő esetekben a vastartalmú gyógyszereket.



- a Szív.
- b Nagy aorta, főlhágó rész.
- c Nagy aorta, lehágó rész.
- d Tüdőütőér.
- e Jobb nyak-ütőér.
- f Jobb belső nyakvivőér
- g Nagy karütőér.
- h Nagy kar-vivőér.

- i Főlületes kar-vivőerek.
- k Vesék.
- l Medencze ütőerek.
- m Medencze vivőerek.
- n Méh.
- o Főlületes láb-vivőerek.
- p Czombütőér.
- q Czombvivőér.
- r Lábütőér.

14. ábra.

Az ember véredényrendszere.

Hogy vérünk tehát egészséges maradjon, nemcsak tiszta, élelygazdag levegőre van szükségünk, hanem olyan véralkatra, amely a belélegzett élely megkötésére alkalmas. Ez az életet adó elem, mely az összes szervek működését fentartja s mely nélkül élet el nem képzelhető. Ha ezt a tényt minden ember megösmerné, nem ülnének be önként zárt helyiségekbe és nem szívnanak be mérgezett levegőt. A vörös vértestecsek tehát a szervezet élelyvivői és ezért mennyiségük az egészségre nézve nem közömbös. A férfiak vérében több vörös vértestecseket fedeztek föl, mint a nők vérében, akiknek szobai élete nem maradt befolyás nélkül vérképződésükre.

A 13. ábrában látunk fehér és vörös vértestecseket különböző helyzetekben és változatokban. Hogy láthatókká tegyük azokat, szükségünk van jelentékeny nagyító eszközökre.

Vérmennyiségünk testünk súlyának csak $\frac{1}{15}$ -ad részét teszi ki. Egy férfi, akinek 130 font súlya van, csak 10 font, vagy öt kilogramm vérrel bír. Ezek a számok mutatják, milyen arányban áll vérmennyiségünk többi szervünkhöz.

Fiatalabb egyéneknek általában több vére van, mint öregebbeknek; nagyon kövér embereknek ugyancsak kevesebb vére van, mint izmosoknak. Az asszonyok vérmennyisége valamivel csekélyebb, mint férfiaké, azonban az asszonyoknak gyakori vérvesztesége, amit fokozott menstruáció és gyakori szülés okoz, határozott befolyása van vérük alkatrészeinek összetételére, valamint beteges állapotok keletkezésére, ez első sorban arra vezethető vissza, hogy a vér ásványtartalomban és különösen vastartalomban szegényebb és azonkívül arra, hogy a vérnek kelleténél több víztartalma van.

A tizennegyedik ábra mutatja a véredényrendszert főbb alkatrészeivel és megmutatja azt, hogyan futnak egymás mellett az ütőerek és vivőerek.



Légzőszerveink és a légzés művelete.

Ha tiszta képet akarunk alkotni szervezetünk alkatáról meg legfontosabb funkcióiról és meg akarjuk értetni, miért lépünk más követelményekkel életmódunk és betegkezelésünk elé, mint eddig, akkor a lélegzetvétel műveletét és lefolyását is meg kell magyaráznunk és annak jelentőségét érthetővé kell tennünk. Levegő nélkül perczekig sem élhetünk; víz nélkül alig néhány napig. Fontosság dolgában tehát a lélegzés első sorban áll, a folyadékfelvétel másodsorban. Azután következik csak a szilárd táplálék.

Az élelennyel való összeköttetés által teszszük lehetővé összes erőműveleteinket, életünk bizonyítékait. Az élelyfölvétellel párhuzamosan halad a szénsav és a víz eltávolítása. Az emberi test bőre csatornákkal és legfinomabb véredényhálózattal van ellátva, bizonyos tekintetben lélekzésre képes («bőrpárolgás»), amivel a bőr leírásánál bővebben fogunk foglalkozni. Egyes orvosi írók úgynevezett «gyomorlégzésről» is beszélnek, mert a lenyelt ételekkel együtt levegő is kerül a gyomorba s az emésztő csatorna nyálkahártyája szintén választ el némi szénsavat. Megkülönböztetünk «külső légzést», a vér érintkezését a külső levegővel, és «belső légzést», a gázoknak a belső szervek és sejtek által való fölvételét meg leadását. A belső légzésnél a vér szénsavat vesz fel, a külső légzésnél élelyt, tehát különböző a feladata. *Élelyben gazdag vér nélkül a sejtek nem tudnak élni.*

Miután a tüdőnek a sejtek által kiválasztott és rá nézve hasznavehetetlenné vált anyagokat ki kell vezetnie a testből, ennek folytán a tüdőt «vértisztító szervnek» is lehet nevezni. Ugyanaz a feladata van a bőrnek és a veséknek, ezért azt is megértjük mit jelent a szervezet számára az, ha e három organum közül valamelyi kfeladatát nem teljesíti. Tényleg a beteges állapotoknak egész sora keletkezett azáltal, hogy az ember bőre rossz öltözködés folytán nem funkcionál kellőképpen, vagy a vesék hosszú inger következtében és egészségtelen táplálkozás folytán nem eléggé teljesítik szolgálatukat, vagy hogy felületes lélegzés következtében és a mellkas rossz fejlődése, még nagyobb mértékben pedig lappangó tüdőhurut miatt, a vértisztítási folyamat elégtelen. Különösen a nőnem nincs tisztában ezekkel a viszonyokkal. Igen nagy része a nőknek elsatnyult testtel csak satnya ekzisztenciát folytat és teljes életörömmel egyáltalában nem ismerkedik meg. Alaposabb lélegzés, élelyben gazdag levegő az első eszköz, az élely elemeinek fölébresztésére és új életörömök teremtésére. Kivánjuk, hogy ezek a sorok a kevésbbé tehetősek között is terjeszszék az ösmeretet és ébreszszék a félénkebbekben a vágyat, hogy megösmerkedjenek az igazi élelyfentartó körülményekkel.

Az alább következő II. számú színes tábla bemutatja a tüdőt, a számos kis légcsovet és a véredényeket, melyek részben a fölégcsoibe mint a gégefő folytatásába, részben a nagy szívedényekbe nyílnak; és tiszta képet ad ez a tábla a légcsovek és véredények egymáshoz való csereviszonyáról, meg a szívhez való helyzetökről.

Tudvalevőleg a tüdő apró hólyagocskákból áll, melyek a legkisebb légcsovecskéken vannak és rugalmasságuk folytán kitágulnak, ha levegő hatol be, és összeesnek, ha a levegő belőlük eltávozik. Ezt a két fontos műveletet nevezük *be-* és *kilégzésnek*. A tüdőhólyagocskák gyöngéd, rugalmas falai föl vannak ruházva legfinomabb véredényekkel (hajszá-

edényekkel), amelyek sűrű hálót képeznek körülöttünk és egyes kacsokkal a hólyagocskák üregébe behatolnak. Ott meggy végbe — mint mondtuk — az élenynek és a szénsavnak kicserélődése.

Hogy a tüdő akadálytalanul tágulhasson, kell, hogy minden oldalon szabad legyen. Ennek folytán a tüdő csak az úgynevezett tüdő-tövével, ama részével, amelylyel a légcsövekkel és a nagy véredényekkel összefügg, van megerősítve. A mellhártya egy bőrzacskó, amely a tüdőt és a mellkas belső felületét beborítja. Ez a legérzékenyebb része légző szerveinknek és gyuladásoknál, vagy más megbetegedéseknél heves fájdalmakat okoz. Ha a mellhártyazacskóban geny megfolyadék gyűlik össze, akkor a tüdő tágulékonyságát gátolja, és ezért a szervezetre veszedelmes.

Az emberi tüdő eloszlik egy jobb és egy bal tüdőszárnyra. A jobb szárnynak három, a balnak két lebenye van. A jobb tüdő ezért valamivel nagyobb, mint a bal. A tüdő színe ingadozik a jelenlévő idegen festőanyagok (por, szén) mennyisége szerint vörös és kékesfekete között.

Második számú színes táblánk ezeket a változatokat tisztán mutatja.

Gondolkozó olvasóink bizonyára azt fogják kérdezni, hogyan keletkezik egyáltalában a légzési mozgás? Mi mozditja elő? Mi gátolja? A tüdőnek kevés idegei vannak; a tüdőhólyagocskákon nincs izomzat; saját mozgása a tüdőnek tehát nincs. A lélegzési mozgást ennek folytán első sorban a rekeszizom és másodsorban a mellkas izmai idézik elő. A rekeszizom a has és mellüreget két külön térre osztja és az egyik része izmokból a másik inakból áll. Mozgásának ingerét egy hosszú ideg szolgáltatja, amely a nyúltvelőből indul ki és mint minden más ideg, bizonyos ponton összefügg az agyvelővel. A lélegzés művelete csak légritkulásból és nyomáshatásból áll, amennyiben a rekesznek fölfelé való kúpalakú domborodása egyidejűleg a bordáknak süllyedését okozza és ezáltal a tüdőhólyagocskák levegőtartalmát kiszorítja (kilégzés). A rekeszizom összehúzódásával és süllyedésével, valamint azáltal, hogy a bordák a légzőizmok tevékenysége folytán fölemeltetnek, a mellkas nagyobbodása áll be, minek következtében a még bennlévő levegő megritkul és mert a levegőnek az a törekvése van, hogy mindenhova kiterjeszkedjék és egyforma sűrűsödési arányt érjen el, azért kívülről a megnagyobbodott mellkasba behatol. Ez a belégzés.

A lélegzés tehát tisztán fizikai művelet, amelyet készülékekkel utánozni is lehet.

A tüdőhólyagocskák eltömődése, a mellhártyaür kitöltése, ideges zavarok, a kis és nagy légcsövek daganata, a rekeszizom, vagy a mellizmok hiányos működése, meg rossz fejlődése, a légzést jelentékenyen

2. tábla.

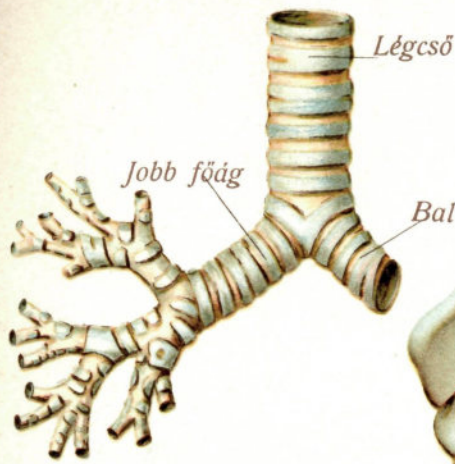
1. Ez ábrázolja a légső alsó részét, elágazódásával a jobb tüdőben, amelynek három lebenye van. Fesz. porczogós gyűrűk nyitva tartják a csöveket a levegő átjárására.

▽▽▽

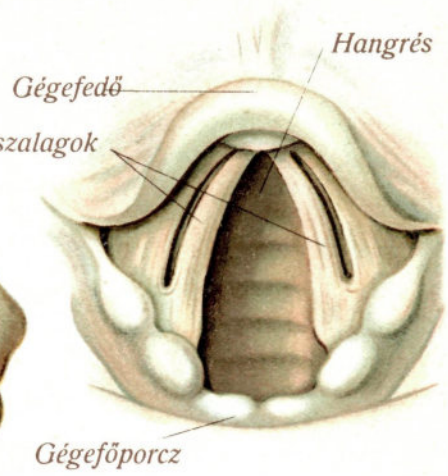
2. A gégefő nyílása az u. n. «hangrés», a nagyon mozgékony és rezgésre képes «hangszálagok» között. A gégefő porczain lévő izmok működése zárja és nyitja a hangrést énekléskor meg beszéléskor, míg a gégefedő arra szolgál, hogy nyeléskor a garatból ételmaradékok, vagy darabok ne juthassanak a légsőbe.

▽▽▽

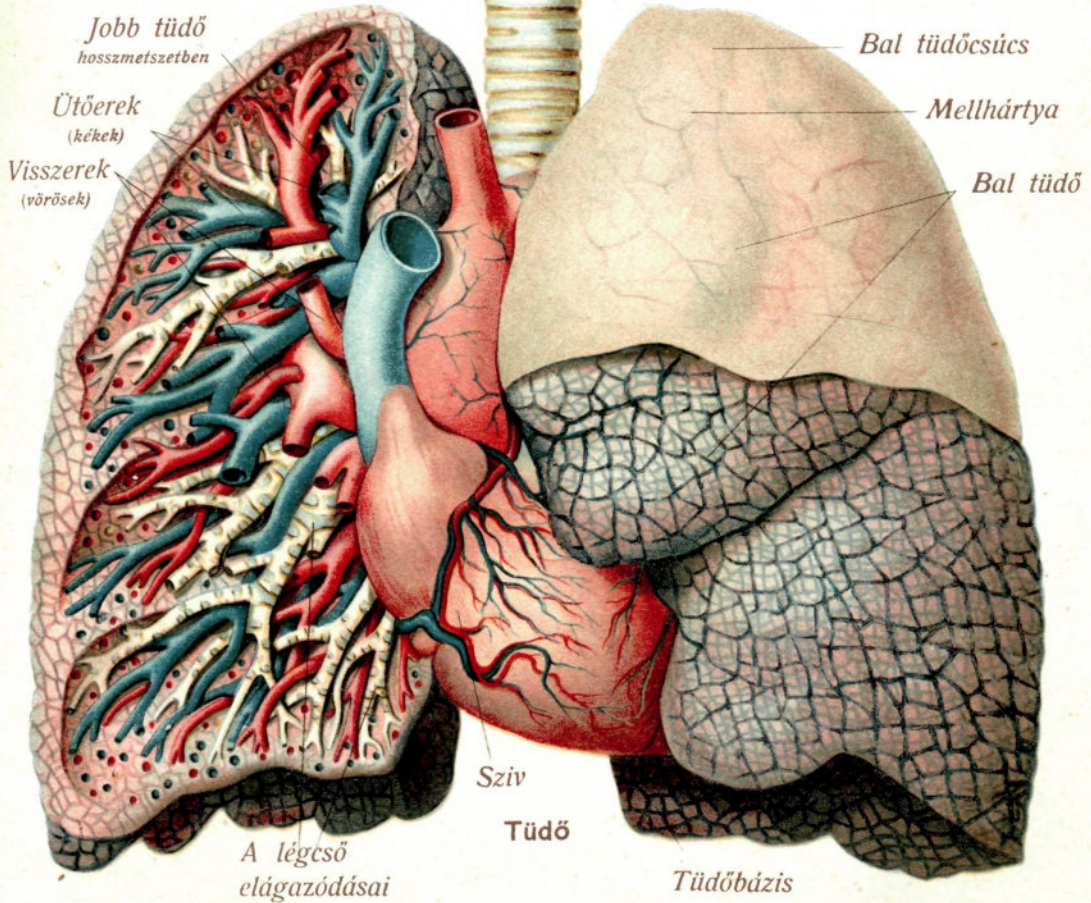
3. Ez megmutatja mindkét tüdőt; a jobbikat hossz-metszetben, hogy a tüdő belső alkatát láthassuk, a balét félig beboritva a mellhártyával. Feltűnők a számos edények, amelyek a tüdőt kívül és belül behálózják; ezek a tüdő vérbőségéről fogalmat nyújtanak. A légsővek elágazódásai arra tanítanak meg bennünket, hogy a belehelt levegő miképen jut el a tüdőszövet minden részébe, hogy ott minden egyes tüdőhólyagocskában a vér és a levegő gázait megcseréljék. A szív jól beburkoltan középen fekszik és ereit minden irányba kibocsátja. A légzőszervekről a megfelelő helyen bővebbet mondunk. A légső felső részén látjuk a gégefőt, amint az az emberi test elülső részén mutatkozik; mozgékony ez, de porczogós részek által van megvédve.



A légcső elválási helye a jobb tüdő főágzataival.



A gégefő képe a gégetükörben (nagyítás).



Légzőszervek.

zavarhatja és a szervezetnek élenyvel való táplálkozását veszedelmes módon korlátozhatja. A légzőizmok erős gyakorlata, a légcsövek épségben tartása előmozdítja a légzési műveletet. Ezt kell figyelemmel kísérni a gyermeknevelés körében is.



A bőr.

A legmostohábban járt a kultúremler összes szervei közt az ember bőre. Keveset tudnak még feladatáról és alkatáról, elhanyagolják meg rosszul bánnak vele. A rossz lakás és a czélszerűtlen ruházkodás árt neki s betegségeknel nem igen tudnak mit vele tenni. Valószínű azonban, hogy a közel jövőben a bőr ápolása általánosan nagy szerepet fog játszani s figyelemmel fogják kísérni a gyermeknevelés körében is.

Jó lesz ennek a haladásnak útját egyengetni. Hogy ehhez hozzájáruljunk, későbbi fejezeteinkben tárgyalni fogjuk a fürdők és ruhák befolyását a bőrre.

De meg kell ismerkednünk a bőr működésével és alkatával legalább annyira, amennyire az eddigi bűvárlat kiderített. Tudományos körökben ösmeretes, hogy bőrünk nemcsak testünk védőköponyege, nemcsak érzéki szerv a tapintás közvetítésére, hanem tisztító szerv is, mint a tüdő vagy a vese, amelyet egészségben kell tartanunk és működtetnünk kell. A krónikus és akut bőrbetegségek korunkban is jelentékeny számot képeznek. A bőrnek elernyedése, valamint reakcióra való képtelensége nőknél nagyon gyakran előfordul. Nem kevésbbé gyakori a bőridegeknek túlérzékenysége, ami sok visszaélésre ad alkalmat, de edzett emberek előtt teljesen ösmeretlen. Sürgősen szükséges, hogy a bőr minőségével megösmerkedjünk, mert enélkül helyesen kezelni sem tudjuk azt.

A bőr egy felső réteggel bír, mely elszarusodott, már nem életképes sejtekből képződik; innen származik a bőr lehámlása és ezen réteg (epidermis) érzéktelensége, miután sem idegei, sem véredényei nincsenek, meg lehet szűrni, fájdalom előidézése nélkül; van továbbá egy vér-, ideg- és mirigygazdag réteg, az úgynevezett irha, ebben fontos dolgok mennek végbe.

Az irha alatt van a *zsírréteg*, ez kövér embereknél hatalmasan kifejlődött és normális körülmények között a bőrtakaró védőerejét fokozza.

A bőr érzékösségét számtalan finom idegszálaktól és a megvastagodott idegvégektől, az úgynevezett *tapintó szemölcsöktől* kapja,

amelyek különböző sűrűségben vannak a bőrben elhelyezve s a külvilágtól kapott benyomásokat — legyen az meleg, hideg, fájdalom, vagy nyomás adta inger — az agyba vagy gerinczagyba vezetik.

A szervezet összes vérével a bőr összeköttetésben van számtalan edényhálózattal, amelyek különösen a bőrmirigyeket veszik körül. Nagyobbfokú átmelegedés és fokozott izommunka idején ezek a bőredények jobban telnek meg vérrel és tartalmukból a bőrmirigyeknek többet juttatnak. Ezt a bőrműködést nedvességéről és szagáról érezzük meg. A bőrvédények megtelési fokozata azonban a melegségi érzés kiváltására is mérvadó. Halvány a bőrünk, ha didergünk, ha az edényizmocskák ideginger folytán összehúzódnak, ami az edénycsővecskék megszűkülését és vérének kiszorítását okozza. Többé-kevésbé vörös, forró és nedves a bőrünk, ha az ereknek kitérülése következik be. Könnyen érthető, hogy egy forró folyadék lehűlése annál gyorsabban következik be, minél inkább van az elosztva kis csővecskékben, amelyek minden irányban elágazódnak. Ennek folytán sok meleget sugárzanak ki és tartalmukat jelentékenyen lehűtve viszik kiindulási pontjukhoz. Éppen ez történik a meleg vérrel is. Ha az úgynevezett égési folyamat által (az élelynek vegyülése, szénsav és víz felszabadulása mellett) a szervezetben nem képződnek mindig új hó, akkor vérünknek a folytonos meleg kisérgázása folytán igen hamar teljesen le kellene hűlnie.

Ha ez a hőkérgázás időlegesen megszakad, pl. túlságos meleg öltözködésnél, vagy magasfokú láz idején a «rázóhideg» szakaszánál, mégis halvány didergő bőrt látunk, akkor jelentékeny általános zavarok állnak be: izgatottság, elfogultság, szívdobogás, rettegés és végre eszméletlenség. A nélkülözhetetlen hőszabályozás a bőr útján megszűnt.

Ezen, a gyógytudományra oly fontos tényen, a vérnek a bőrön át történő lehűtésének tényén alapszik a vízzel való kezelés hatása, ha a betegnek magasfokú láza van.

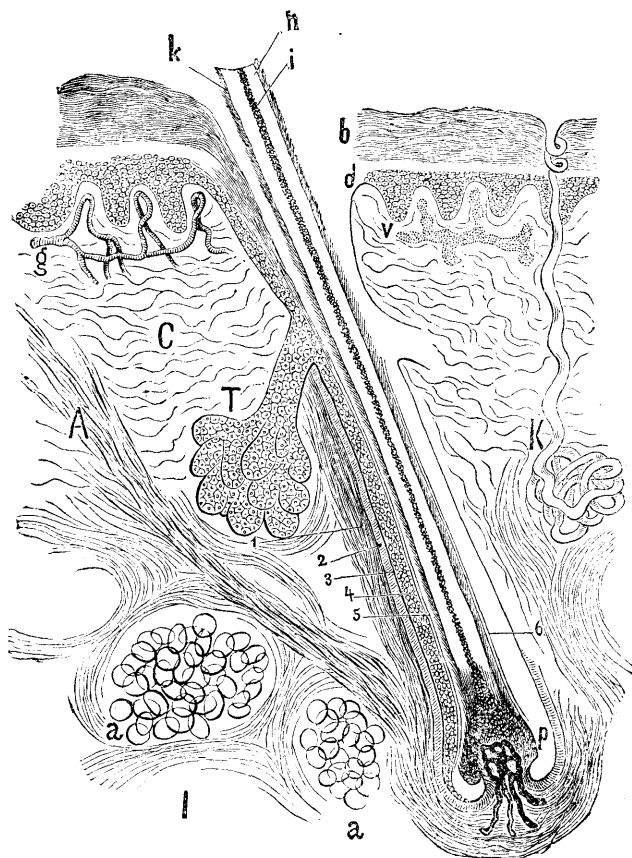
Bizonyos mérgekkel az edényidegekre oly izgatólag tudunk hatni, hogy az edénycsövek kitérülhetnek vagy megszűkülhetnek. Ezt idézi elő mindenek előtt az alkohol, amely hamis hőérzést okoz, midőn az edényidegek megbénításával a bőrbe több vér jut.

Az iszákosoknak kékes-vörös arczsínét az edényeknek állandó kitérülése okozza. Ha az alkoholnak ezt a hatását ismerjük, akkor az alkohol által okozott néha kellemes hőérzést más szemmel fogjuk tekinteni.

A bőr azonban nemcsak a vérnek melegségét vezeti el, hanem folyékony és gáznemű anyagokat is választ ki, még pedig a bőrmirigyek közvetítésével. Az emberi bőrben vannak faggyút és veritéket termelő mirigyek. Az előbbieket a *faggyúmirigyek*, amelyek a bőrt símán tartják, és a homályos ősi időkben elődeink életében, akik szőrösebbek voltak

nálunknál, nagyobb szerepet játszottak, mint a mi életünkben; az utóbbiak a *veritékmirigyek*, amelyeknek normális tevékenysége egészségünkre jelentékeny befolyással van. Sajnos az egészségtelen életmód által elfajult mai nemzedéknek nincs már rugékony, egészséges bőre; ennek-folytán a veritékmirigyek sem működnek normálisan.

Ezen veritékmirigyek kivezető nyílása kicsiny csövecskéhez hasonló és gombolyagban végződik; a csövecskék nyílásai képezik a bőr *pórusait*, amelyekről oly gyakran beszélnek az emberek, noha csak igen kevesen tudják, hogy valaképpen miből állnak. A néphit úgynevezett bőrlyukak-ról beszél, amelyeken át különböző anyagok ki- és behatolnak; mirigytevékenységről, speczifikus mirigysejtekről nem tud semmit. Pedig itt mégis főnyom mirigytevékenységről van szó, amelyet a búvárlat nem is ösmer teljesen. Csak annyit tudnak, hogy az emberi test felületén körülbelül $2\frac{1}{2}$ millió veritékmirigy van, és különböző számításokból és megfigyelésekből kitudódott, hogy az egészséges ember izzadás nélkül 24 óra alatt 500–800 gramm vizet elpárologtat, tehát határozottan többet, mint tüdőlégzés által. Ellenben a bőr által elvá-



15. ábra.

A bőr átmetszete, a hajjal és veritékmiriggyel.

- | | | | |
|-----|-------------------------|---|---------------------------|
| 1–6 | Hajkörüli rétegek. | g | A papillák edényei. |
| p | Papillán ülő hajgyökér. | v | A papillák nyirokedényei. |
| A | Hajzom. | k | A haj külső buroka. |
| C | Irha. | h | Haj. |
| a | Bőralatti zsírszövet. | i | Velő. |
| b | Szaruréteg. | K | Veritékmirigy. |
| d | Nyálkaréteg. | T | Faggyúmirigy. |

tén körülbelül $2\frac{1}{2}$ millió veritékmirigy van, és különböző számításokból és megfigyelésekből kitudódott, hogy az egészséges ember izzadás nélkül 24 óra alatt 500–800 gramm vizet elpárologtat, tehát határozottan többet, mint tüdőlégzés által. Ellenben a bőr által elvá-

lasztott szénsavmennyiség jelentékenyen kisebb, mint a tüdő által kiküszöbölt szénsav mennyisége és 24 óra alatt alig 3 grammra rúg. Különböző méretekkel azt is kimutatni vélték, hogy a bőr kicsiny mennyiségű élenyt vesz föl, úgy hogy — szénsav és vízkibocsátás mellett — tényleg lehet bőrlégzésről beszélni. Természetes azonban, hogy ezt csak normális felmelegedésnél, élénk anyagcserénél és ruhátlan állapotban lehet kimutatni. Olyan emberek bőrlégzése, akik félnek mezítláb a padlóra lépni, akik roppant ruharétegekkel terhelik testüket, akiknek bőre gyakori túlmelegedés folytán ernyedt, hiányos gyakorlat folytán elgyöngült, zéróval egyenlő. Magasabb hőmérséklet és élénkebb vérmozgás által erősebbé tehetjük a bőrműködést; a meztelen vadaknak erősebb a bőrlégzése, több szag-anyagot is választanak el, mint a jól ruházkodó fehér emberek és pedig nem csak azért, mert több mozgást végeznek, hanem mert bőrük el nem satnyult és mindig ki vannak téve a friss levegőnek.

Ezzel egyszersmind megokoltuk a *légfürdők* szükségességét, amelyeket később fogunk beszéd tárgyá tenni.

A veríték alkatáról kell még néhány szót szólnunk. Legtöbbször savanyú vegyhatású, sós ízű, különböző szagú és vízből, konyhasóból; kis mennyiségű zsírból, zsírsavakból és más vérsókból áll. Erős szagú vérgázok és festőanyagok nagyobb mennyiségben vannak beteg emberek verítékében. Ösmeretes, hogy az iszákosokat és túlságosan sok húst evő embereket verítékek szagáról is meg lehet ismerni. Ami bizonyítja, hogy a bőrön át is napvilágra jut az, ami előzőleg az egész szervezetben keringett s hogy nemcsak a lehelet vagy a vizelet árulnak el abnormális folyamatokat.

Mily fontos a szervezetre a bőr tevékenysége, már abból a körülményből is kiténik, hogy a bőrnek részleges elpusztulása is halált okozhat. Az az oka annak, hogy sok ember égési sebekben hal el, noha a sebek nem is túlságos mélységűek vagy fájdalmasságuk által tűnnek föl életveszélyeseknek. Ezt bizonyítja az a tény is, hogy nyulak, amelyeknek bőrét kenczével úgy megkenték, hogy a bőrlégzés teljesen lehetetlenné vált, néhány percz alatt elpusztultak.

Ez elegendő, hogy rámutassunk a bőrápolás szükségességére, vagy legalább attól óvjuk olvasóinkat, hogy bőrükkel rosszul bánjanak.

A 15. ábrában a bőrnek vázlatos merőleges átmetszetét látjuk. Ez az ábra láthatóvá teszi a bőr veríték- és faggyúmirigyzeit; egy szőrszálat a rajta függő izmocskával, amelynek összehúzódása a szőrszálak «felborzolását» idézi elő; a bőrszemölcsöket (papillák), amelyek hideg hatás alatt az úgynevezett «libabőrt» okozzák; az edénykacsokat; a tapintási testecskéket és végül a bőr zsírszövetét. Ajánlatos az ábrát jól megtekinteni és azzal magyarázatainkat összeegyeztetni.

A vizeleti szervek.

Ösmeretes dolog, hogy az egészséges vizelet sárgaszínű, tiszta és nem föltűnően rosszszagú s hogy alkatát a fölvett táplálék befolyásolja, t. i. erősszagú és ízű ételek a vizeletet külön tulajdonságokkal ruházzák fel.

Miután tudjuk, hogy a feloldott tápanyagok a vérbe jutnak ennek megfelelően föl kell tennünk, hogy a vizeletet úgy mint a verítéket is a vér szolgáltatja. Tényleg ez megtörténik a vesében, a *vizeletet készítő szervben*.

A vizelet a szervezetben fölöslegessé vált vízből, a fölös táplálék alkatrészeiből (nevezetesen konyhasóból) és testünk oldható ürüléki anyagaiból áll. Normális körülmények között 24 óra alatt nem több, mint 1—2 liternyi válik ki a testből; a vizelet mennyisége gyorszik, ha sokat iszunk és kevesbedik, ha sokat izzadunk. Joggal kérdezhetik, honnan kerül a sok víz, miután mint előző magyarázatainkkal kimutattuk, már a tüdön és bőrön át is szakadatlanul veszítünk vizet testünkéből? kérdezhetik továbbá, miért van szüksége szervezetünknek ily nagymennyiségű vízre?

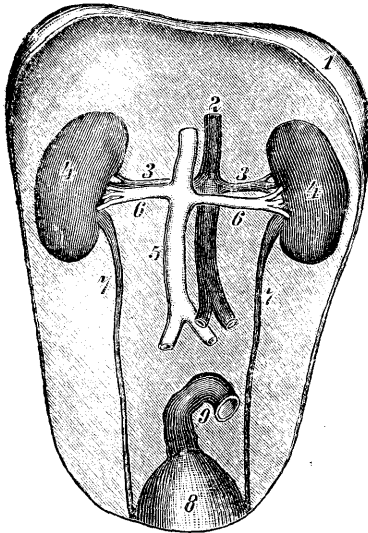
A testben végbemenő vegyi folyamatok, az élelnek folytonos fölvétele mellett szakadatlanul képződik a víz. Azonkívül tápanyagaink is legnagyobbbrészt vízből állanak, amelyet a szervezetből folytonosan ki kell választani. A víz célja az, hogy szállító jármű gyanánt szolgáljon és mindazon anyagoknak továbbvitelét eszközölje, amelyeknek szállítása oldóanyag nélkül el nem képzelhető. Ezeket az anyagokat a testszervezet legtávolabb eső részeibe is el kell juttatni. A levegő után tehát a víz nélkülözhető legnehezebben; nincs semmi, nehezebben elviselhető, mint a hosszantartó szomjúság.

Testünknek tehát igen sok vízre van szüksége és víz a testben normális körülmények között elég bőven is van jelen.

Fölsleges vérsók állandóan vannak a vizeletben, képezvén a kálium, nátrium, kalcium és magnézium (az úgynevezett földsök) vegyületeit foszforral, kénnel és szénanyaggal mint szénsavas mész, kénsavas mész és foszorsavas magnézium stb. Hogyan keletkeznek ezen vegyületek, nem könnyű megmagyarázni: eme komplikált folyamatok megérthetésére szükséges nagy vegytani előismeret. Ezekkel tehát bővebben nem foglalkozunk: elégséges, ha pusztán rámutatunk, milyen anyagok *vannak az élő szervezetben, hogy az élet jelenségeit vagyis az összes szervek tevékenységét föntartsák és ennek folytán a vizeletben is elő kell fordulniok.*

Minden szerves testnek alapalkatrésze: szén, élel, víz és légelel. Élel és ásványos anyagok, valamint vas hozzájárulásával a legkülön-

bőzőbb vegyületek származnak. Minden fehérnyevegyület tartalmaz nitrogént, ez felszabadul, ha az előbbi szétesik. A szén és hidrogén vegyületében képződik a fölszabaduló nitrogénből egy szétesési termény: a huyagy, amely az állati szervezetben igen fontos szerepet játszik. A kiválasztott napi termény mennyisége egészséges embereknél 20—40 gramm között váltakozik és jelentékenyen megszorodik, ha a táplálék nagyon sok fehérnyét tartalmaz, mint pl. a hús. Szaporodik akkor is,



16. ábra. Vizeleti szervek.

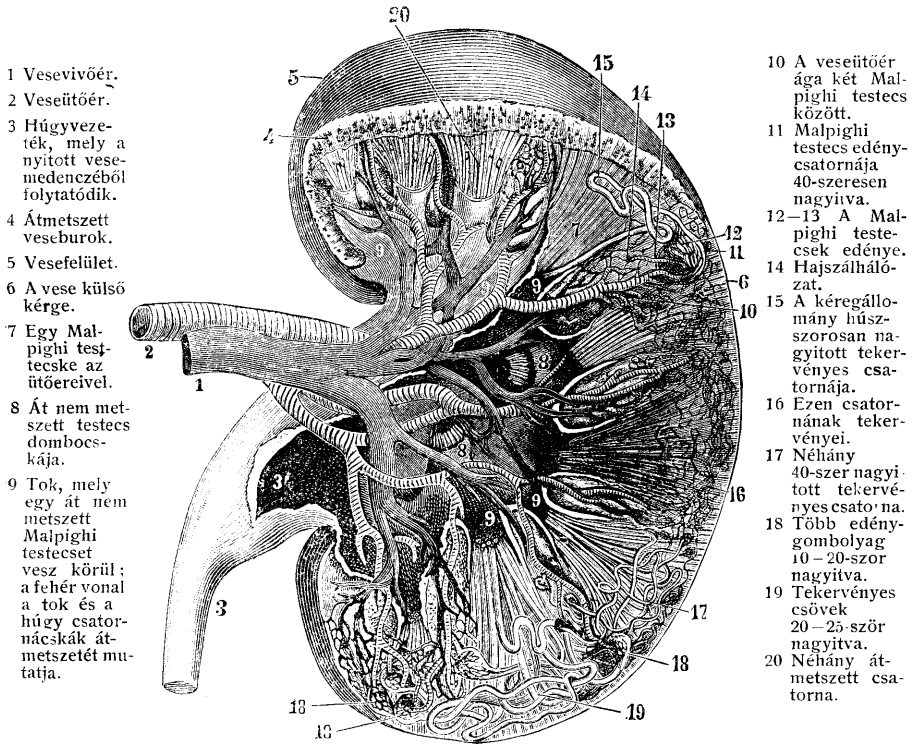
- 1 Rekeszizom.
- 2 Fölhágó vivóér.
- 3 Veseideg.
- 4 Vese.
- 5 Aorta.
- 6 Veseütferek.
- 7 Vizeletvezeték.
- 8 Hólyag.
- 9 Végbél részlet.

ha a test (és nem a tápanyag) fehérnyéje szétesik, sorvasztó betegségek alatt. A huyagy mennyiségével arányban állanak a húgysavak, ezek köszvényes betegségeknel, vagy anyagcsere-zavaroknál nagyobb mennyiségben válnak ki a testből, vagy pedig lerakódnak a testben és maró fájdalmak forrásaivá lesznek. Mint húgysavas nátron nagy mennyiségben fordul elő a vizeletben, ha láz sorvasztja a testet, vagy erős izzadás után, amikor is vörös csapadék leülepszik. Zavaros vizelet, annak üledékképződése mindig a szervezet rendellenes vegyi folyamatára enged következtetni, amennyiben vagy a képződött sókból sok választódik ki vagy pedig nagyon sok képződik, úgyszólván mindig a szervezet rovására. Természetesen ásványos anyagoknak elszegényedése következik be, ha a nevezett földsókból napokint több grammot választ ki a szervezet, anélkül, hogy táplálkozás útján megfelelő mennyiséggel pótol-

nók. Hogy időnként nagy szükség van azokra, midőn a bőven képződött savak lekötésére kellenek, az magától értetődik; a földsók adják csontjainknak a szükséges szilárdságot és vérünket megóvják a túlságos savképződéstől. Nagyon is indokolt tehát, ha mostanában olyan sokat beszélnek tápsókról. Ezek alatt értünk földnemeket, tehát mészt, nátront stb., vegyületet képezve valamely savval, pl. foszforsavval vagy húgysavval.

A felszabaduló nitrogénből (légenyből) más vegyületek is származnak a szervezetre mérgező hatással, minekfolytán ezeket a testben visszatartani nem szabad. Ilyenek a következők: *kreatin*, *kreatinin*,

hippursav és más kisebb mennyiségben előforduló mérgező anyagok. Anyagcsere zavarak, vagy önmérgek által okozott mérgezések alatt értjük éppen ezen anyagoknak a visszatartását, midőn nehéz krónikus bajokat okoznak. Ezért ismételjük mindig, hogy gondoskodjunk jó anyagcseréről; a vese, a bél meg a bőr normális kiválasztóképességének akadálytalan voltáról, hogy semmi se tartassék vissza abból, aminek nem kell állandóan a szervezetben maradnia.



17. ábra. A vese átmetszete.

A vesék megbetegedésénél az a megtisztulási folyamat, mely által a fentnevezett anyagok a vérből eltávolíttatnak, részben, vagy egészben elesik. Éppen azért a veséknek hosszantartó súlyos betegségeit sohasem lehet sokáig elbírní és rövid idő alatt a vesék betegsége általános zavarokban nyilvánul.

Más anyagokon kívül, amelyeket itt nem akarunk felsorolni, mert csak a leglényegesebbekre szorítkozunk, van még *konyhasó* a veritékben, könnyekben és bőven a vizeletben. Mivelhogy a konyhasót leginkább táplálékunkkal vesszük fel, a főttebbi tény arra vall, hogy túlságosan sok konyhasót fogyasztunk és szerveinket ezáltal szükség-

telenül túlterheljük. Abból, hogy valamely idegen anyag egyszerűen áthalad testünkön, semmi hasznunk nincs, ellenben érzékeny szerveinket ez által túlságosan izgatjuk. Erős, mérges anyagokkal, különösen vesénket erőltetjük meg és annak belső részeit izgatjuk. Ha tehát vesénket egészségben akarjuk tartani, jól meg kell fontolnunk, hogy mit együnk, mit igyunk.

Ösmeretes dolog, hogy a vesék babalakú testek, kétoldalt fekszenek a gerincoszlop mellett a lágyék tájékán. Ezekből indulnak ki az úgynevezett *húgyvezetékek* és lefelé haladva a medenczében fekvő hólyagba nyílnak, ahonnan a *húgycső* vezeti a vizeletet kifelé. A veséknek van egy ki- és bevezető véredényük, ezek különböző alakú meg nagyságú hurkokat képeznek; az edényhurkok működése hasonló a tüdőedények működéséhez, amennyiben itt is ott is elhasznált anyagok lesznek kiküszöbölve; itt, midőn a vérfolyadéknak bizonyos filtrálása történik a veséken belül. Valamiképpen a tüdő szénsavat bocsát ki, úgy választ ki a vese húgyanyt. Képünkön látjuk a vese vivőerét, ütőerét és a többi alkotórészét. A vese nagyon fontos méregmentesítő szerv.



Emésztő szervünk.

Emésztés alatt értjük a táplálék átalakulását, hogy átjusson a vérbe; a vér elszállítja az összes szervekhez és azoknak sejtjeihez. Már kifejtettük, hogy szervezetünkben erő- és melegképződés mindig új vegyi folyamatokat, szétesést, egyesülést okoz, mindig új tápanyagok fölvetelének kényszerítésével, valamint azt is, hogy a már elhasznált anyagok, feladatukat teljesítvén, eltávolíttassanak testünkéből. Az utóbbira való, mint már tudjuk, a húgyrendszer; az előbbire, vagyis az új tápanyagok bevitelére és a maradvány eltávolítására szolgál az *emésztő rendszer*.

Az emésztő rendszer különböző terjedelmű és alakú tömlőből áll. Belül sok mirigyet tartalmazó nyálkahártyával van ellátva; kívül van az emésztő tömlő mozgását közvetítő izomrétege; azontúl a tömlőn kívül elhelyezett több nagy mirigy áll vele összeköttetésben. Ezen mirigyek, ha a sort felülről kezdjük: a nyálmirigyek a szájüregben, a hasnyálmirigy meg a máj a hasüregben fekszenek s mirigynedvüket, a hasnyálat meg az epét a bélbe bocsátják. A tápcsatorna a szájüreggel kezdődik, mely föl van ruházva a táplálék előkészítésére szolgáló *nyelvel*, a *fogakkal*, az ízlést közvetítő idegekkel, a garatizmokkal, valamint a kétoldali nyálmirigyekkel. Az emberi nyálban van egy erjesztő anyag, az úgynevezett *trypsin*, mely a szájba jutott keményítőt *dextrinre*

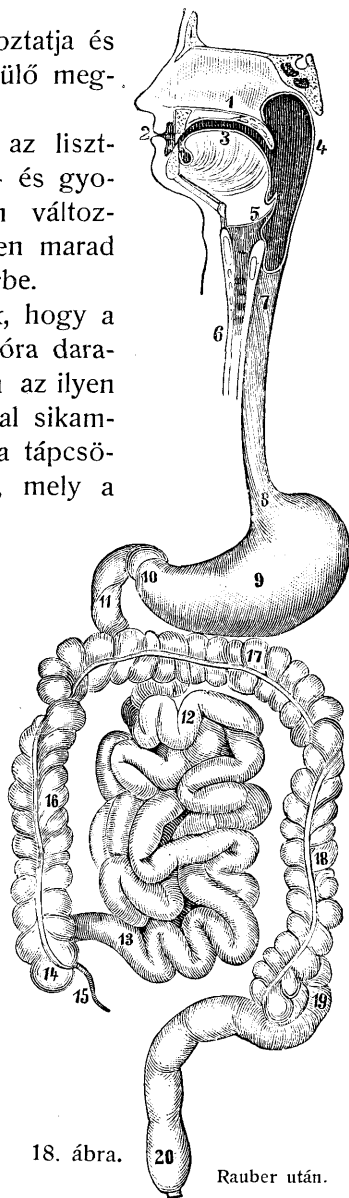
a cukornak egy megelőző állapotára változtatja és azt alkalmassabbá teszi a gyomorban létesülő megemésztésre.

Akinek rossz összetételű nyála van, az liszt-tartalmú táplálékot nem bír el, mert a száj- és gyomornedv által megduzzadt keményítőt nem változtatja át teljesen cukorrá, tehát emésztetlen marad és ilyen állapotban sohasem megy át a vérbe.

Azon feladata is van a szájüregnek, hogy a metsző- és őrlőfogakkal a táplálékot apróra darabolja, a kemény részeket megőrölje, azután az ilyen módon elkészített tömeget nyállal és nyákkal sikamlóssá tegye, hogy könnyebben juthasson a tápcsövön át a gyomorba. Minden idegingerre, mely a száj nyákhártyájára hat, bőséges nyálevlasztás következik be. Aki mohón eszik és nagy falatokat nyel, a bekebelezett táplálékot sohasem használhatja ki egészen, mert azok a tápanyagok, amelyeken a nyál nem hat át egészen, sohasem emésztetnek el teljesen, megterhelik a gyomrot meg a beleket és haszon nélkül eltávoznak a testből.

Ha elképzeljük, hogy valamely folyadék mennyivel jobban áthatol egy kásás anyagon, mint egy keményen, akkor könnyen megérthetjük, mily szerepet játszanak fogaink emésztésünkben. Egészséges fölületükre, meg nem tört, ellentálló erejűkre szükségünk van, hogy élvezettel ehessünk és emésztési munkánkat jobban elvégezhessük.

A bázsing = nyelőcső, mint a szájüreg folytatása, lágy tömlőből áll, mely a porczogós gyűrű által mereven tartott légső mögött fekszik és a *gyomorszájjal* nyílik a gyomorba. A nyelés művelete által, valamint az elnyelt ételtömeg súlya meg símásága folytán, a nyállal kevert falat lefelé csúszik. Ha a falatok túlságosan nagyok, vagy szárazak voltak, akkor néha fájdalmat érzünk a falatok lenyelésénél.



18. ábra.

Rauber után.

Az emésztőcső vázlatos áttekintése.

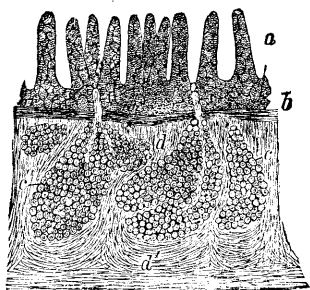
1 Szájpadlás. 2 Ajkak. 3 Nyelv; fölötté a szájüreg. 4 Garatür. 5 Gégefő. 6 Légcső. 7 Bázsing. 8 Gyomorszáj. 9 Gyomor. 10 Gyomorkapu, vagy «gyomorcukó». 11 Nyombél. 12 Ehbél. 13 Csipbél. 14 Vakbél. 15 Féregnyúlvány. 16 Felhágó remese. 17 Haránt remese. 18 Leszálló remese. 19 Római S. 20 Végbél.

Ha idegen test akad meg a bázrsingban, vagy ha a nyelőcső bizonyos betegségek folytán megdagadt, akkor a légsző is megszűkülhet.

A gyomor hártás tömlő; életkor meg testalkat szerint különböző nagyságú; tágulásra erősen képes; mozgékony és a rekeszizom alatt fekszik a hasüreg bal oldalán.

Éhbél, nyombél és csipbél együttvéve képezik a vékonybeleket; a vakbél, felhágó, — haránt — meg leszálló remese és a végbél képezik a vastagbeleket.

A gyomor végzi az emésztés második részét, amennyiben a fehérnyeananyagokat feloldja és azokat *peptonná* változtatja. Valamint a



19. ábra.

Az emberi nyombél nyálkahártyájának átmetszete.

a Bolyhok. *b* Nyálkahártya alapja. *c* Brunner-féle mirigyek; 1, 1 kivezető csöveik. *d* Nyálkahártya mélyebb rétegei kötőszövettel.

Rauber után.

szájüreg a nyálat tartalmazza, benne a keményítőt emésztő *ptyalint*, úgy a gyomor egy más folyadékot tartalmaz, mely sósavból, pepszimből meg vízből áll és nagy ingerek-nél naponként néhány liternyi mennyiségre is megnövekedhetik. Hústáplálék emésztésére tehát a *gyomor-tevékenység* elengedhetetlen. A gyomornedvet, erősen savanyú szaggal, a gyomornyákhártyában lévő mirigyek készítik. A gyomorsav mennyisége és minősége az emésztés folyamatára a legnagyobb jelentőségű és számtalan embernek a gyötrelmek forrásává lesz. Gondoljunk csak a gyakori *gyomorhurutokra*, *gyomordaganatokra*, *gyomortágulásokra* stb.

Nagy evő és erős ivó (különösen sör-ivó) emberek gyomra a gyakori kitégülés folytán állandóan kitégul és elernyed, úgy

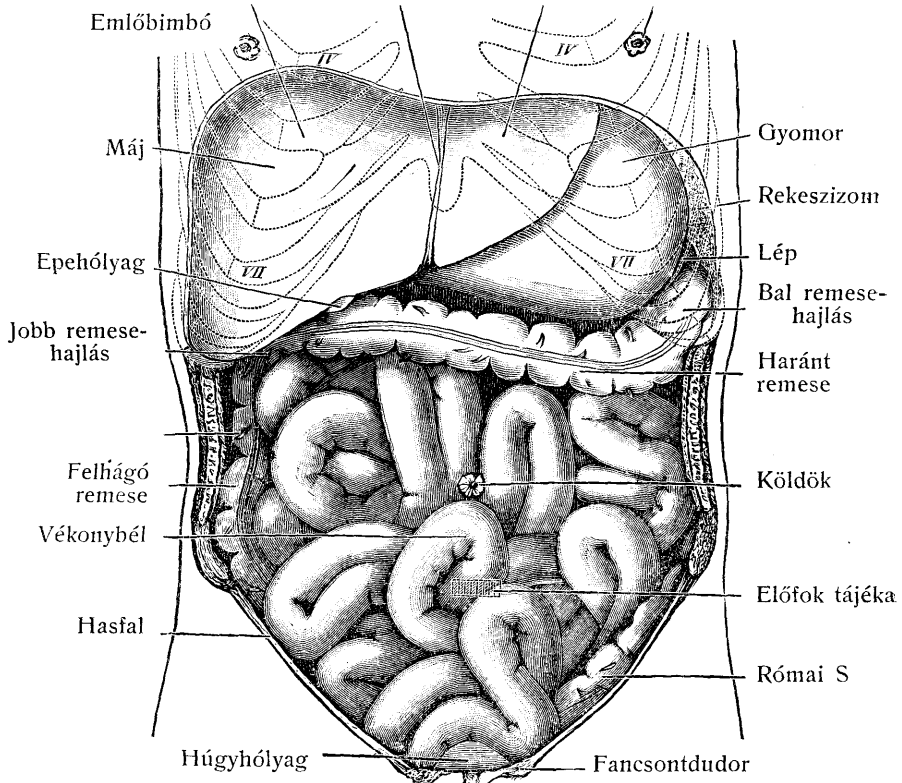
hogy a gyomor alakja a természetes gyomorhoz már nem is hasonlít és a normális gyomornedvet nem tudja elkészíteni. A gyomornyákhártyának fűszerrel meg alkohollal vagy forró ételekkel való gyakori izgatása eleintén erősebb gyomornedvképzést okoz, később azonban a gyomormirigyek meg idegek elernyedését és a gyomornedv mennyiségének kevesbbedését és rendellenes összetételét idézi elő.

Sápkór, *vérszegénység* és általános gyöngeségi állapotok eseteiben gyakran fordul elő a gyomor kitégulása és sülyedése.

Általánosan ismert dolog, hogy a kihányt ételek nem alakultak annyira át, hogy a hányadék a bélürülékhez hasonlítható volna, hanem megismerhetjük benne még azokat az ételeket, amelyeket ettünk; azonkívül a kihányt ételeknek savanyú szaguk van; az alkatrészek benne megalvadtak (gondoljunk csak az aludttejre); ez mind arra

mutat, hogy a teljes emésztés nem a gyomorban történik, hanem a vékony belekben, ahol az ételek már meg nem ismerhetők.

A *gyomorcsukón* (gyomorkapun) át a gyomor savanyú tartalma mozgás folytán a belekbe jut és ott alávetődik három más emésztőnedv befolyásának: *bélnyáknak*, az *epefolyadékknak*, s a *pankreász*, vagyis a *hasnyálmirigy* nedvének. A zsír, meg nem változva a szájüregben



20. ábra. A has zsigerei¹⁾ előlről természetes helyzetben.
Pansch után.

és gyomorban, most átváltozik: a cukor- és peptonképződés a vékony belekben is tovább folytatódik és most kezdődik a megemésztett táplálék fölszívódása a *bélbolyhok* által.

Az emésztés tehát egy vegyi folyamat, mely létrejön az emésztőnedvek befolyásától a táplálóanyagokra.

¹⁾ *Zsiger* szó jelzi a mellkas és a has szerveit. Bármily különösen hangzik valamely szó illetőleg név, meg kell azt jegyeznünk, különben úgy járunk, mint valamely kertész, ki nem tudja növényeinek vagy szerszámainak nevét.

Eleintén érthetetlennek látszik, milyen módon juthat a föloldott nagymennyiségű tápanyag a véráramba és innen a szervezet minden részébe, anélkül, hogy szabad szemmel látható összeköttetést vennénk észre a tápcső és a nagy véredények között. A tápcső végig elszigetelt csatornát képez; a kívülről hozzáérő véredények kicsinyek és hálószerűen elágazódtak. Mindamellett látjuk, hogy a bő és tartalomdús bélfolyadék eltűnik és a tápmaradék szilárd állapotban, gyakran szárazon a végbélből, a tápcsatorna utolsó részéből, mint bélsár távozik el. Éppen ezért kell, hogy a bélcsatorna 'belső hártájának, a nyákhártyának olyan berendezése legyen, amely ezt a felszívódást lehetővé tegye. Az így is van. Már szabad szemmel is észrelehet venni ezen nyálkahártyán a parányi rojtokat, az úgynevezett bélbolyhokat, amelyekben a nyirok- (vagy chylus) edények kezdetei vannak. Feltételezik, hogy a bolyhokat körülvevő finom nyílásokon át történik a bélfolyadék felszívódása, amely a nyirokedények nagyobb ágaiban összegyülemlik és valamely, a béltől igen távoleső vivőérbe ömlik. Azt a bélnyirkot egyszerűen tápnedvnek nevezzük, ez zsirtartalmától! fehér színű.

Igy jutnak tehát a feloldott tápanyagok a bélbolyhok és nyirokedények közvetítésével egyenesen a véráramba.

Ha ezt a lefolyást megértettük, azt is megértjük, hogy folyékony székletételek miért merítik ki az embert oly gyorsan. A béltartalom vékony; a bélnyákhártya felszívási munkája részben, vagy egészben szünetel és ennek folytán, mint pl. choleraanál, az erők gyors hanyatlása következik be. Éppen úgy érthető, hogy bő székürüléseknél és nagyon is bő táplálkozásnál az, ami mint bélsár távozik el a testből, nem lehet mind emészthetetlen anyag, hanem nagy része ételmaradék, amely a gyomor és belek túlterhelése folytán nem oldódhatik fel s csak teher gyanánt halad át a bélcsatornán. A túlsok evésnek és ivásnak kimerítő hatása, valamint az értékes tápanyagok pazarlása ezekből világos.

Miután a női szervezetben nem ritkán fordulnak elő májbetegségek, ennek folytán az emberi test eme legnagyobb mirigyének is néhány szót kell szentelnünk. (L. Gyógyászat, M. betű alatt.) Tudvalévő, hogy jobboldalon fekszik a rekeszizom alatt s durva szövetből¹⁾ áll; különleges emésztőnedvet készít, a zöldesbarna epét, melynek az a feladata, hogy megakadályozza a béltartalom bomlását s az ételpép zsirtartalmát tejszerűvé tegye, mert csak így lesz a felszívódásra alkalmas. Az epenedv pangása az emésztést megzavarja; a székletétel világos színű, a vizelet sötétbarna; erős fájdalmat is okoz. A májnak egészségben

¹⁾ Szövetnek nevezzük a szervek anyagát, így mondjuk: csontszövet, mirigy-szövet, zsírszövet stb.

tartása az egész szervezetre nézve igen fontos — A 20. ábra a belek helyzetét ábrázolja, miután a hasfalat és a csepleszt eltávolítottuk. A «mellkas és has szervei» című színes tábla (400–401. lap között) a hasüreg viszonyai világosan feltárja.



Az érzékszervek.

A tapintási érzést közvetítő szerv a bőr; erről, valamint a bőrnek feladatáról már kimerítőbben beszéltünk. Most még ismertetnünk kell a látás szervét: *a szemet*, a hallás szervét: *a fület*, a szaglás szervét: *az orrt* és az ízlelést közvetítő szerveket: *a nyelvet* meg *a szájüregét*.

Ha meg akarjuk határozni, mi egy érzékszerv, azt kell mondanunk: egy készülék (apparatus) a külső folyamatok fölfogására és öntudatunk központjához, agyunkhoz való elvezetésére. Ennek folytán az idegek és azoknak sajátágosan alakult végkészülékei uralják ezeket a szerveket különböző segédszervekkel együtt, mint pl. a fülkagylók (a külső fül), az ajkak, a szemben lévő *szívárványhártya* és egyebek. Egészséges érzékszervek nélkül agyunkban nem támadhatnak tiszta képzetek, mert a vezetés hiányzik, de meg, egészséges agyvelő nélkül nincs érzékszerv által vezetett ingerre felfogási képesség.

Innen származik azoknak a gyermekeknek szellemi visszamaradottsága, akik siketen vagy vakon születtek; innen származnak az elmebetegek hamis képzetek és benyomásai, akiknek agyveleje — noha az érzékszervek vezetése hibátlan — az odavezetett képzeteket nem tudja értékesíteni.

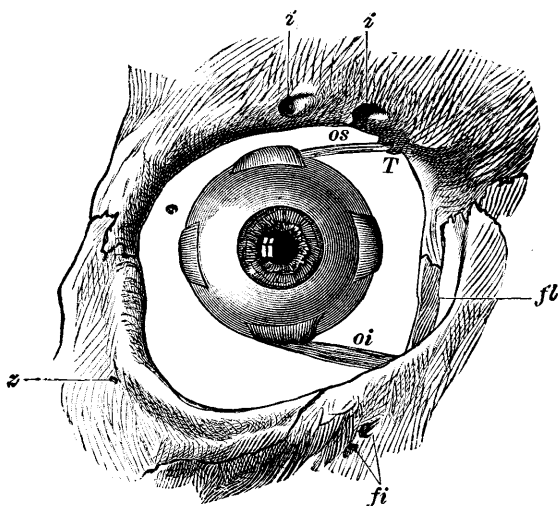
Ezek a szervek oly művészileg vannak alkotva, hogy például a szem csak a fénysugarak iránt fogékony, a fül csak a hangok iránt, noha a bennünket körülvevő atmoszféra mindenféle ingerekkel van tele és testünknek minden részén egymáshoz hasonló idegtömegek vannak.

Mint az előbbi fejezetben kifejtettük, az idegvezetés finomabb folyamatát még nem ismerjük. Csak föltevéseink vannak, amelyeket a tények kevésbé támogatnak.

A komplikált érzékszervek beható leírásának könyvünkben gyakorlati értéke nincsen; mi tehát azoknak csak legfontosabb részeit említjük fel és meg akarjuk magyarázni a látásnak és hallásnak élettani folyamatát, hogy képessé tegyünk olvasóinkat különbséget tenni a természetes vagy beteges folyamatok között.

Az érzékszervek sokszor különböző zavaroknak székhelyei. Úgy szellemi fejlődésünkre nézve, mind pedig a létért való küzdelemben oly

fontosak, hogy a nőnek is tiszta fogalmat kell alkotnia az érzékszervek mivoltáról és arról, hogyan kell azokkal bánni. Napjainkban a szemgyöngülés esetei mind gyakrabban fordulnak elő; finom szaglása és éles hallása már csak kevés embernek van. És miért? Azért, mert egyrészt az érzékszervek sokszor fejlődési hibában szenvednek, másrészt pedig, mert az általános ideggyöngeség mindig szélesebb körre terjed, és azáltal az érzékszervek munkaképessége is csökken. Éppen az asszonyoknak van szükségük arra, hogy a vérszegénység és ideggyöngeség összefüggését a szem, a nyelv és a fül bántalmaival megismerjék, miután ők panaszkodnak oly gyakran azokról.



21. ábra.

A jobboldali csontos szemüreg a szemgolyóval.

A zsírpárnázat el van távolítva. A négy egyenes szemizom a tapadási helyen el van metszve. *os* felső ferde szemizom ina, amint a *T* hengerről a szemgolyóhoz fut. *oi* alsó, ferde szemizom. *z*, *i*, *i*, *fi* csontlyukak idegek kilépésére. *fl* könnycsont.

Fuchs után

Határozott megbetegedéseket későbbi fejezeteinkben fogunk megbeszélni. A szem közel golyóalakú, hátul kissé ellapult, elől kissé kidomborodó, így nem kifogásolható, ha a szemet szemgolyó névvel illetjük. A szemgolyót alkotó részek: az *inhártya*, kékes fehér, atlaszfényű; ennek melső kidomborodó része a *szarúhártya*, üvegszerűen átlátszó; az *inhártya* mögött terül el az *érhártya*, sötét festőanyaggal ellátva; az *érhártyának* azon része, mely a *szarúhártya* mögött van, *szívárványhártya* nevet visel; ezen szívárványhártya közepén van egy közönséges lyuk, ez a *szembogár* vagyis pupilla. Az *érhártya* belsőfelületén elterül a látóideg végkészüléke, a *reczehártya*. A *szembogár* mögött libeg a *lencse*, a *szívárványhártyából* kiinduló készülékkel, a *sugárkoszorúval* rögzítve. A *lencse* mögött van az *üvegtest*, kitöltvén a hártyák által képezett szemgolyót. — Ne sajnálja tisztelt olvasóm a fáradságot, midőn a mézáróstól egynéhány ökörszemet hozat, azokat felvágva meggyőződik a szemgolyót alkotó részeinek mivoltáról; csipeszszel és ollóval végezve a dolgot nem undorító, hanem szerfelett tanulságos a csekély fáradság.

A szem védőkészülékei: a *szempillák*, a szélükön lévő *pilla-szőrökkel*; a felső és alsó szempilla alatt, közel a külső szemzúg mellett elhelyezett egy-egy *könnymirigy*; és a szegödör fölött lévő *szemöldök*. Ide sorozhatjuk még a szempillák belfelületét meg a szegolyó külső felületét, a szaruhártya gyűrűjéig beborító *kötőhártyát*.

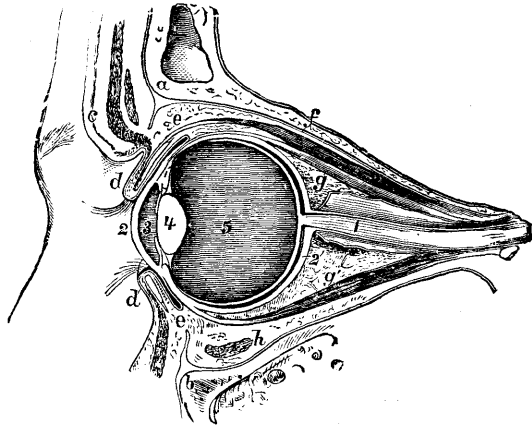
A könnymirigy váladéka a *könny*, fenntartja a szükséges nedves-séget a szempillák gyakori mozgásához, fölöslege pedig a szem belső zúgából kiinduló könnycsatornán át az orrba szivárog. Nem érdektelen tudni, hogy a szem színe a szivárványhártyától származik, mégpedig a festőanyag mennyiségének megfelelőleg látszik az kéknek, barnának avagy feketének.

A szem fénytörő közegei: a *szaruhártya*, a *lencse* meg az *üvegtest*. Az optikai törvények szerint, ha valamely tárgyról kiinduló sugarak egy üveglencsén áthatolnak, akkor a bizonyos távolságban felállított ernyőre vetnek egy megfordított, kicsinyített képet a tárgyról; ugyan így történik a szemnél, midőn a behatoló sugarak a fénytörő közegeken áthatoltak, akkor a tárgy megfordított, kicsinyített képe rávetődik a reczehártyára. A *látás* pedig akként jön létre, hogy az

illető, akinek reczehártyájára esett a tárgy megfordított, kicsinyített képe, nem látja azt a képet, hanem csak megérzi az általa okozott ingert, az inger felhatol az agyvelőbe és innen kényszeríti a szemet megfelelő irányba nézni, ahol a tárgy a maga valóságában van és aszerint látja is a tárgyat.

Rendes a szegolyó alakja akkor, amikor a tárgy képe éppen a reczehártyára esik, így a látás is *rendes*; ellenben ha rövidebb a szegolyó, akkor a kép a reczehártya mögé esik és a szem *messzelátó*; ha pedig hosszabb a szegolyó kelleténél, akkor a kép előbbre esik a reczehártyafelületénél és a szem *rövidlátó*.

A szegolyó bőséges zsírszövet között a szegödörben fekszik és mozgásait megfelelő izmok segítségével végzi.

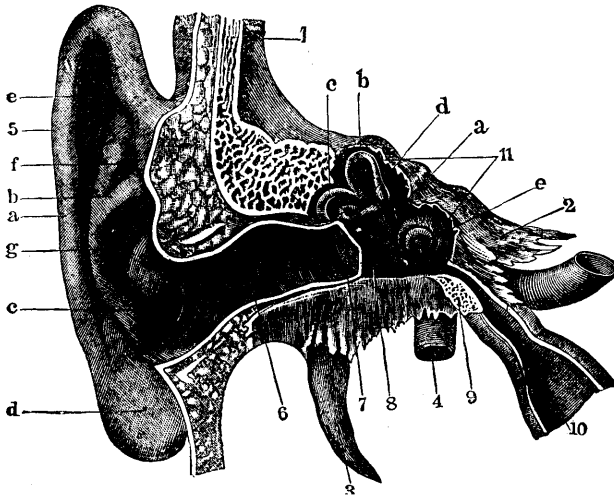


22. ábra. A szemüreg merőleges átmetszete.

1 Látóideg. 2 Szaruhártya. 2' Innhártya. 3 Mellő csarnok, annak ürege és a szegödör tetejét képző csontnyúlvány. *b* A szegödör csontos alapja, melyet a felső állcsont képez. *c* Homlokbonye. *d, d'* Szemhéjak. *e* A kötőhártya átmeneti redője. *f* A felső szemhéj emelő izma. *g* Felső egyenes szemizom. *g'* Alsó egyenes szemizom. *h* Az alsó ferde szemizom átmetszete.

Schwalbe után.

Normális szem képes bizonyos távolságig látni, vagyis minden különösebb beállítás nélkül tiszta képet tud felfogni a reczehártya. De ha egész közelről nézünk valamit, akkor a fénytörésnek erősebbnek kell lennie, hogy kisebb távolságból ugyanaz a kép képződhessen a reczehártyán. Erre szolgál a lencse, mely domborulatát változtathatja és ez által fénytörő erejét nagyobbíthatja. A szemnek ezt az alkalmazkodási képességét a lencse *akkomodációjának* nevezzük. Kezdődő öregedésnél ez a képesség csökken; innen származik az öregek messzelátása. Ha olyan munkát végzünk, melyet közel kell tartanunk szemünk-



23. ábra A fül átmetszete.

1 A halántékcsonat átmetszete. 2 A sziklacsont tetője. 3 Szegnyülvány. 4 Carotis (nagy ütőér) 5 Fülkagyló. 6 Külső hangjárat 7 Dohhártya. 8 Dobüreg. 9 Az Eustach-kürt csontos része. 10 Eustach-kürt. 11 Labirint. *a* (jobb *a*) előcsarnok. *b c d* (jobbra) a három ivjárat *e* (jobbra *a*) *a b c d e f g* (balra) a fülkagyló részei.

Luschka után.

höz, a lencsének erősebben kell akkomodálnia; jobban meg-erőlteti magát tehát, mint olyan munka közben, a melynél a szem nem néz egy helyre. Innen származik a hosszú olvasástól bekövetkező elfáradás; a szem el-ernyed varrástól, him-zéstől, ha az izmok-nak, a lencsének a szemidegeknek megfe-feszítése sokáig tart, vagy ha a szemideg általános. vérszegény-ség folytán kevésbé van táplálva.

A tárgy képe, mint főntebb mondtuk, a szemben rajzolódik le;

maga a látás aktusa azonban az agyvelőben történik, mert csak akkor látunk, amikor a lerajzolódott kép öntudathoz jut. Teljesen megvakulunk tehát, ha a látóideg megtagadja szolgálatát, akármilyen jól van kifejlődve szemünk akármilyen tiszta is az.

A 22. ábra a szemet ábrázolja minden alkatrészével együtt.

A *fül*. Megkülönböztetünk külső, középső és belső hangjáratot. A fülkagyló, sok állatnál erősebben kifejlődve mint az embernél, nem más, mint hangfelfogó készülék, és a külső hangjárat bemenetét képezi. Ez a külső hangjárat még fedve van a fülkagyló bőrével, mirigyekkel ellátva, amelyek néha annyi fülzsírt választanak el, hogy időlegesen nehézhallás támad; belső végét a dohhártya zárja el.

Hegyes tárgyakkal a fület piszkálni veszedelmes, mert ezt a nagyfontosságú szervet könnyen megsérthetjük. Tudvalévő, hogy a légrezgéseket, a fül felfogván, átviszi a fülcsontocskákra,¹⁾ azokra a csodálatos kis alakulatokra, a fül középső hangjáraiban. A dobhártyán minden megvastagodás vagy elhegesedés, a fül tevékenységét zavarhatja, hasonlóképen a dobüregben fölgyülemllett folyadék. Az úgynevezett *fülkürt* nem más, mint egy finom csatorna, mely a dobüreget az orrüreggel összeköti és a torok nyálkahártyájával van beborítva, feladata, hogy levegőt bocsásson a dobüregbe.²⁾ A torok betegségei ilyenformán könnyen átterjedhetnek a fülre is.

A belső hangjárat be van ágyazva a koponyacsontba és áll ívjáratokból és csigából, amelyek egy folyadékot és a hallóidegek végkészülékét tartalmazzák. A dobhártyáról a fülcsontocskákra átvitt rezgések mozgásba hozzák a belső hangjáratban lévő folyadékot is ; ez izgatja a hallási sejteket az ideg végkészülékén.

Itt is megkülönböztetünk vezető és hangot érzéklő részeket és hallás csak úgy jöhet létre, ha a hallóideg a kívülről kapott ingereket pontosan elvezeti az agyvelőhöz. Ideggyöngeség természetesen csökkenti a hallóideg felfogó képességét. Vérszegénység vagy vérbőség mellékhangokat produkál, mint a milyen a fülzúgás, vagy csengés ; a külső hangjárat eltömődése a dobhártyának tevékenységét természetesen fölfüggeszti.

Szaglási, ízlési és tapintási érzék. Orrunkkal erős belégzést végzünk, ha valamely szagot érezni akarunk. Ez szükséges, hogy a levegőalaku testek szagló idegünket valóban érintsék. A szaglási szerv nagyon egyszerűnek látszik a szem és a fül remek alkotásához viszonyítva. Ábránkon csak az idegelágazódást látjuk végső szálaival és az orrüreg nyálkahártyáját a többi agyidegekkel együtt, amelyek az érzést közvetítik.

Nincs szükség nehézkes miveletekre, hogy a szaglás lehetővé váljék ; nem kell mozgásba jönni a komplikált szerkezetnek, hogy szagok jussanak a szagló ideghez. Az orr a szag-felfogó, az ideg a vezető készülék, mely a sajátos érzését az agygyal közli.

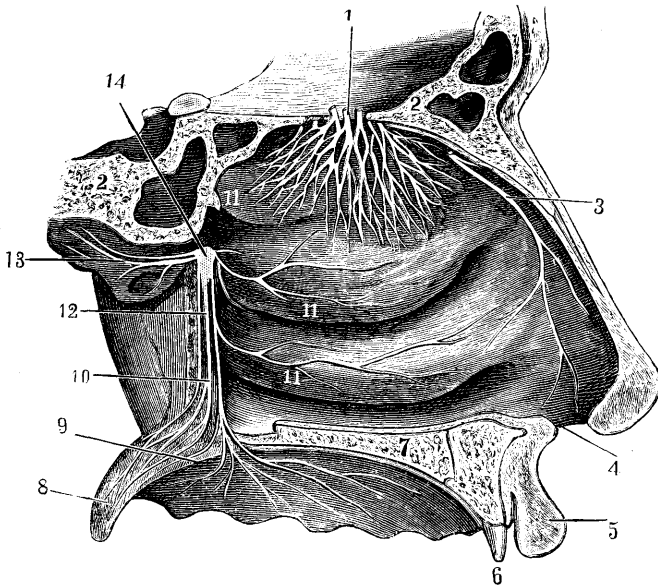
Élesebben nyilvánul a szaglási érzéknél az *ízlési érzék*. Főszékhelye a nyelvhat, nagyon sok apró különböző alaktú szemölcsökkel ellátva, amelyekben idegek végződnek. Csak oldott anyagok okoznak ízlési érzést és ez természetes alkata szerint nagyon különböző : keserű, édes, sós, savanyú stb. A nyelv szemölcseseinek tehát az ízes anyagokkal közvetlen érintkezésbe kell jutniok, különben nem támad ízlési érzés. Min alapszik az, hogy valamely anyag az ízlést közvetítő ideget erősebben izgatja, mint más anyag, az még ösmeretlen. Az oldott anyagok

¹⁾ Ülő, kalapács és kengyel a fülcsontocskák nevei, mert tényleg ilyen alakúak.

²⁾ *Dobüreg* a középső hangjárat elnevezése.

fizikai és vegyi tulajdonságai nem magyaráznak meg minden ismeretes folyamatot.

Említésre méltó, hogy gyomorbántalmaknál, agybetegségeknél, ideges állapotoknál úgynevezett hamis ízlési érzés, vagy még inkább az ízlés hiánya léphet föl, noha a szájba jutott ételek összetétele és alakja ugyanaz marad s a nyelv, meg az ízlési idegek teljesen épek. Itt még eddig föl nem derített idegzavarokról van szó, s a bűvárlat feladata a mélyebben fekvő okozat kifürkészése.



24. ábra. Az orr átmetszete. König után.

1 A szaglóiidegek szétágazódása. 2 Koponyacsont. 3, 10, 12, 13 és 14 A fejidegek ágai. 4 és 5 Orrlyuk és ajk. 6 Fog. 7 Kemény szájpadlás. 8 Nyelvcsap. 9 Lágyszájpadlás. 11 Orrkagylók.

ízlés és szaglás szerve, ami kitűnik az ember fejlődésének történetéből. Hőmérsékleti, nyomásbeli és fájdalmas érzéseket mindenekelőtt a bőr közvetít és pedig az ideggömbök és tapintási testecsek által, amelyek a bőr külső sejtömegében vannak. Legfinomabb tapintási érzékük van az ajkaknak és ujjhegyeknek. Vastag felbőr durva munkától származván, megfosztja a kezét tapintási érzékétől, vagy legalább is leszállítja az érzés intenzívitasát. Nőknek, akiknek jól ápolt kezeik vannak, finomabb tapintásuk van, mint a férfiaknak. Éppen ezért ösidőktől kezdve örömezt foglalkoztak könnyű kézimunkával a nők.

Valamely testnek érintkezése bőrünkkel, tisztába juttatja velünk annak hőfokát, alakját, fölületét és keménységét; a bőrérzék segítségével meggyőződünk tehát valamely test mechanikai tulajdonságáról.

Éppen a nőnem körében fordulnak elő gyakran az ilyen zavarok. Az ízlés élettani műveletének ösmerete egyszersmind arra fog vezetni, hogy a kóros elváltozások okát is felösmerhesük.

A tapintási érzék székhelye a bőr. Ez az ös érzékszerv, a többi érzéki szerv fejlődésének alapja s alakításában komplikáltabb, mint az

A nő nemiszervei.

Az izmok ösmertetésekor említettük, hogy a fontos belső izomszervek közé tartozik a szív és a méh. Az utóbbit nem írtuk le, mert ennek leírását fentartottuk magunknak arra az alkalomra, amikor a női nemiszerveket ösmertetni akarjuk.

A nőnek külső és belső nemiszervei vannak.

Ellentétben a férfival, akinek legfontosabb nemiszervei a medenczeüregen kívül vannak és aki nemi tevékenységével a tulajdonképeni fajfentartásnak csak okozója, a nő fajfentartásra hívatott szervei a medenczeüregben vannak, s csak ezek biztosítják az új ember keletkezését és növekedését. A fajfentartás feladata első sorban a nőnek jutott, akit ezért az «emberiség anyjára»-nak neveznek.

A külső nemiszerveket együttesen *szemérem* elnevezéssel jelezzük. A szemérem egyes részei: a zsírpárnával és szőrzettel ellátott *szeméremdomb*; innen folytatólagosan lefelé két bőrredő, külső felületük szintén szőrzettel borítva, a *nagy szeméremajkak*; ezek között két nyálkahártyaredő, a *kis szeméremajkak*; köztük egy harántrés, a *hüvelybemenet*; ezt megszükiti érintetlen állapotban egy síma, vagy csipkézett szélű, gyűrű alakú, avagy félholdképzű nyálkahártyaredő, a *szűzhártya*; a nagy ajkak felsőérintkezésük alatt van egy, a nemiélet mozzanataitól megmerevedő dudorodás, a *csikló*, alsó részükben pedig egy-egy *Bartholin-féle mirigy*, ennek válladáka eszközli a nyálkahártya nedves voltát; csikló és szeméremrés között van a kereknyílású *húgycső*.

Bármennyire látszanak is eltérni ezek a női nemirészek a férfi nemiszerveitől, mégis ugyanegy alaphól fejlődnek ki és olyan alakulatokból állanak, amelyek a férfi nemiszervein is találhatóak, bár többé-kevésbé vannak kifejlődve és részben másképpen elhelyezve. A férfi húgycsöve, noha egyúttal ondókievezető cső is, megtalálja hasonmását a csiklóban, mely egyes nőknél annyira megnagyobbodott, hogy hasonlóvá válik a férfi hímvesszőhöz; a nagy szeméremajkak megfelelnek a férfi herezacskójának, amelyben a herék vannak, míg a nő a petefészket, tehát a női ivarmirigyeket a medenczében hordja még pedig a méhtől jobb és balfelől.

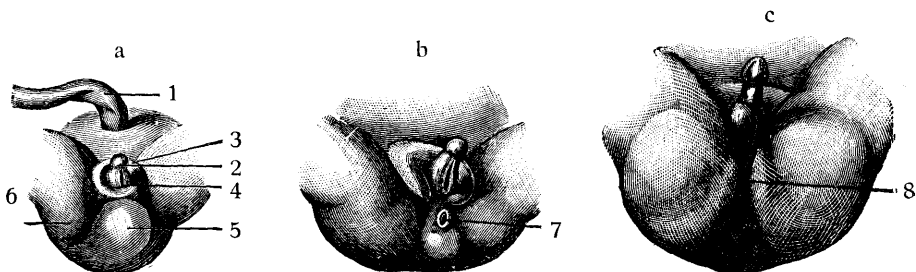
A nemek egymáshoz hasonló tervezete kitűnik a 25-ik ábrából; ha az egyes részeket szemléljük, észreveszszük a női és hím nemiszervek hasonlóságát.

A «nemi dudor» további fejlődésével hímvessző, a fejlődés megállapodásával csikló lesz; a nemi *redő* vagy herezacskóvá, vagy nagy szeméremajkakká lesz. A nemi *csatorna* lesz a férfinél *varrat*, a nőnél *szeméremrés*, mely a fentnevezett nyílásokat tartalmazza; a *caudalis-vég* (farkvég) visszafelődik s lassankint bélnyílássá alakul, miközben a *gát*

tájéka már láthatóan kifejlődik. Utóbbi a férfinél nagyobb, mint a nőnél, mert neminyílás csak a penis végén van és nem a varraton, mint a nőnél. Hossza és erőssége szerint a gát — melyet «középhúsnak» is neveznek, mert a végbél és szemérem közt van — a szülésnél nevezetes szerepet játszik; könyvünk harmadik részében még erre visszatérünk.

Ábránk egy két-négy hónapos méhmagzatot ábrázol és megmagyarázza ezeket az érdekes fejlődési viszonyokat.

A nemi viszonyok teljes megösmérése csakis a két nem összehasonlításából eredhet. Az egyik nem önálló ösmertetése tehát csak az egésztől elszakadást jelent, ami fejlődéstanilag lehetetlen és szükség-



25. ábra. Egy méhmagzat hátsó testrésze.

- a* Két hónapos méhmagzat. 1 Köldökzsinór. 2 Nemi dudor; a nőnél clitoris, a férfinél peniscsúcs lesz. 3 Nemi ráncz, a melyből a nagy szeméremajkak, vagy a herezacskó fejlődik. 4 Nemi csatorna; a férfiúnál varrattá képződik, a nőnél tartalmazza a húgycsővet meg a szeméremrészt. 5 A törzs farkvége; növekedő fejlődésnél mindjobban visszafejlődik. 6 Czomb.
- b* Három hónapos. 7 A bélnyílás kifejlődött! a farkvég elveszti gömbölyűségét. Női típus, a clitoris visszafejlődik.
- c* Négy hónapos. A férfítípus kifejlődött. 8 A hasadék helyén a «varrat» tisztán látható.

szerűen hamis eredményekre vezet. Hozzájárul ez a szellemi örvényhez, mely a két nemet elválasztja és a nő fiziologiai alárendeltségének látszatát előidéz, noha az igazi viszonyok nem indokolják.

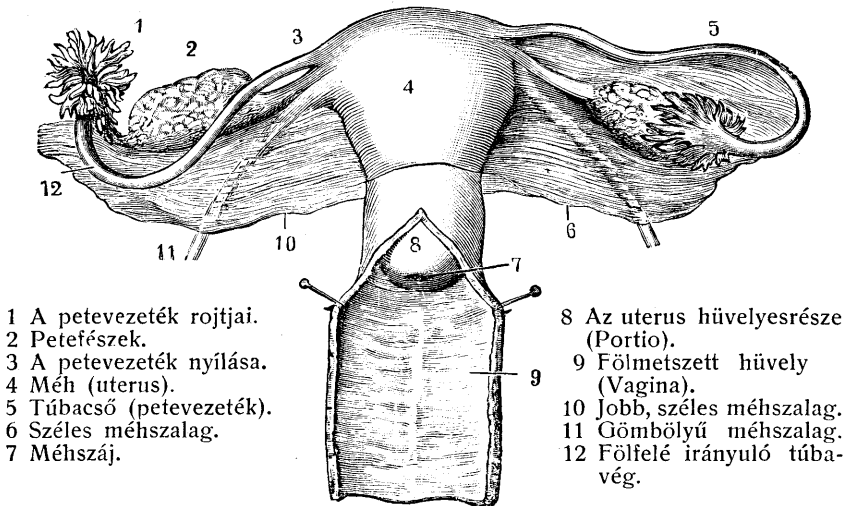
Boncztani és fiziologiai fejezetünknek, mely a női nemiszervekről szól, az a feladata, hogy ebben a dologban felvilágosítással szolgáljon.

A nő külső nemiszerve a szemérem, melyet a gerinczagy lát el idegekkel, a nemiérzés székhelye. A legjelentékenyebb ideg a csiklóhoz vezet; ezen ideg hasonmása férfinél a hosszabb húgycsőhöz képest hosszabb. Egy másik gerinczagyideg a férfiszervben az ondóvezetékkel együtt a herezacskóba hatol s a nőnél a nagy szeméremajkban végződik.

A külső genitáliáknak a gerinczagygal és ennek közvetítésével az agygyal való összefüggése megmagyarázza a szellemi «megtámasztást» sexuales megeröltetés után, vagy azt, hogy a genitáliák szellemi úton is izgattathatnak, tehát gondolatok, vagy képzetek útján. Sok asszonyból hiányzik ez az izgalomra való képesség; tehát az idegek

útjában zavar van, valószínűleg nem annyira a vezetékben, mint inkább az öntudat szervében, az agyban. A genitáliákban rejlő fejlődési hibák csak ritkán okozzák a szexuális érzéketlenséget.

Most eljutottunk a belső genitáliák leírásához; állanak ezek a petefészkekből, a petevezetésekből, a magzattartóból (vagy a méhből) és a hüvelyből. A petefészkek (a női csirimirigyek) mandulaalakú és nagyságú testek, felületükön a petesejtek megérnek, leválnak, hogy a petevezetékek finom csatornáján át a méh üregébe jussanak, ahol vagy felszívódnak és eltűnnek, vagy megtörtént termékenyítés után a méhfalán megtapadnak és új növekedést kezdenek meg. A petevezetékeknek rojtos végük van, szabad mozgékonyssággal és körülveszik a



- 1 A petevezeték rojtjai.
- 2 Petefészkek.
- 3 A petevezeték nyílása.
- 4 Méh (uterus).
- 5 Túbacsó (petevezeték).
- 6 Széles méhszalag.
- 7 Méhszáj.

- 8 Az uterus hüvelyesrésze (Portio).
- 9 Fölmetszett hüvely (Vagina).
- 10 Jobb, széles méhszalag.
- 11 Gömbölyű méhszalag.
- 12 Fölfelé irányuló túbavég.

26. ábra. A nő belső nemiszervei.

petefészkeket, amint ezt ábránk mutatja. A rajz baloldali részéből értethetővé lesz, miként jutnak a petesejtek a petevezetékbe.

Ábránkon a hüvely föl van metszve, hogy a méhnyak és a méhszáj látható legyen. A méh vagyis a magzattartó körtealakú erős, izmos test, ennek felső két oldalán belenyílnak a petevezetékek és alsó harmadához tapad a *hüvely*, boltozatot képezve a méh csapalakú alsórésze körül.

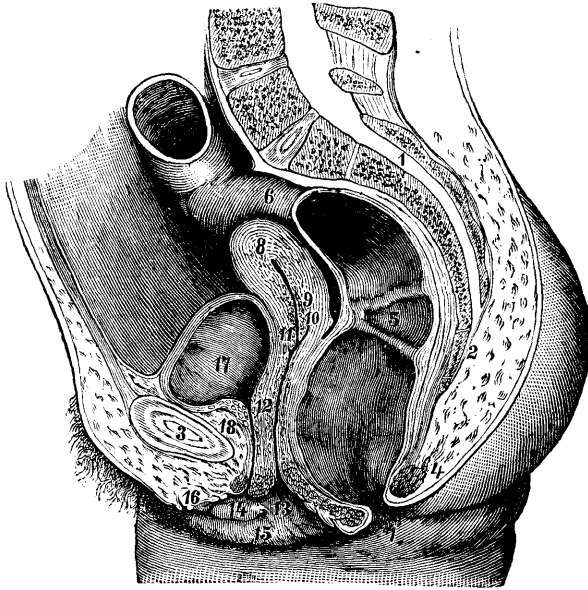
A *méhszáj*, a méhnyílás kerekded gödröcske olyan egyéneknél akik még nem szültek és haránthasadék olyan nőknél, akik már egy gyermeknek életet adtak.

A hüvely nagyon tágulékony gazdag redőzeténél fogva.

Az ábránk alsó részén látható zsinór a köralakú méhszalag és a kifeszített hártya nem más, mit a hashártya által képezett *széles méh-*

szalag; ezek az uterusnak mozgékonyasága mellett bizonyos támaszt nyújtanak és gyakran gyulladós folyamatoknak fészket képezik. A petefészkek összefüggnek a petevezetékek által úgy az uterus oldalfalával mint pedig a túbák egy-egy rojtjával.

Az uterus függelékeivel együtt szabad mozgással a kis medenczében fekszik, tehát csontos falak veszik körül; a hólyag és a vastagbél között helyezkedik el és normális állapotban kissé előre hajlik. A hólyag teltségi fokozata, valamint a bélkacsok tartalma szerint ideiglenesen



27. ábra.

Egy megfagyott női hulla medenczéjének átmetszete.

1 Keresztsont. 2 Farsont. 3 Szeméremcsont. 4 A végbélnyílás külső zárizma. 5 Egy izomerősödés tája, melyet 3-ik zárizomnak neveznek. 6 A római S átmenete a végbélbe. 7 Végbél. 8 Méhfenék. 9 Méhnyak. 10 Hátsó méhajt. 11 Mellső méhajt. 12 Hüvely. 13 Hüvelybemenet. 14 Kis szeméremajk. 15 Nagy szeméremajk. 16 Clitoris. 17 Hugyhólyag. 18 Hugycső. Rauber után.

ségük folytán *csiramirigyeknek* neveztetnek, mert új életnek csiráit szolgáltatják: a *petét* és az *ondósejteket*. A nőnél a csiramirigyek a medenczében maradnak, körülbelül ott, ahol eredetileg keletkeztek, a férfinél azonban mélyebbre csúsznak, kilépnek a medenczéből és a herezacskóba jutnak, de az ondósinór visszatér a medenczébe.

Az «ősvese» mellett vannak a közönbös nemi állapotban t. i. a nemiminőség kifejlődése előtt a Wolff- és Müller-féle járatok, a Müller-féléből a nőnél a petevezeték, a Wolff-féléből a férfinél az ondóvezeték

változtatja helyzetét. Át van szöve véredények sűrű hálózataival, tehát erős vértorlódásnál vérrel van túlterhelve. A medenczeürben lévő pangásoknál idővel az uterus is szenved; valamint a környező ideghálózat befolyással bír a méhre és szomszédos szerveire.

Az alább következő 27. ábra megmutatja a medence - szerveknek egymásutánját, minde- nek előtt pedig az egészséges méh normális helyzetét.

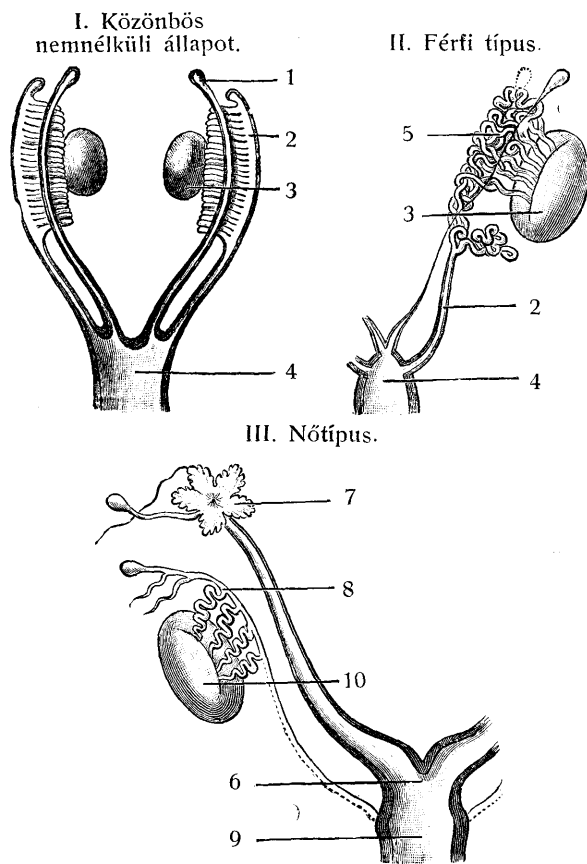
A belső szervek keletkezésére áttérve, mindenek előtt meg kell állapítani, hogy a petefészkeknek és a heréknek hasonló eredetük van és jelentő-

lesz és egyesülésük helyén a női szervezetben kinő az uterus, míg a férfiúnál egy kicsiny képlet marad, amelyet «férfiuterusnak» (utriculus masculinus) neveztek el, ez a dűlmirigy. Nagyon ritka esetekben találtak már a férfiszervezetben is egy valóságos uterust.

Az I. számú alább következőrajzban megismerkedünk a különböző állapottal, amely minden emberi embrióban (két hónapos méhmagzatban) található. A harmadik hónapban, a mikor emberi alakot szokott felvenni, *fötusnak* nevezik és ekkor fejlődik ki lassankint a nemi típus; apránként megtaláljuk rajzunknak II. és III. formáit. A II. számú a férfi típus; látjuk a medencebeli viszonyokat, még mielőtt a here leszállt volna, de miután a fölöslegessé vált Müller-féle járat (belső) el-sorvadt; a III. számú a női típus; látjuk hogyan erősödött meg a Müller-féle járat és hogyan fejlődött vissza a Wolff-féle (külső).

A nemiszervek funkcióira vonatkozólag még meg kell jegyezni, hogy azok a női or-

ganizmusra nézve behatóbbak, mint a férfi organismusra. A míg a férfiúnál az ondósejtek eltávolodása nincs bizonyos időhöz kötve, amellet akarátának van alávetve, addig a nő érett korban bizonyos határozott időben szenved el ezt az állapotot, akarata nélkül leválnak a csiramagvak, az u. n. peték; azonkívül a megtermékenyített petét



28. ábra. A belső nemiszervek fejlődése.

Nagyitva Landois után.

- | | |
|---|--|
| 1 Müller-féle járat. | 7 A petefészek rojtjai, a petevezetékkel (tuba). |
| 2 Wolff-féle járat. | 8 Visszafejlődött Wolff-féle járat. |
| 3 Csiramirigyek (herék, vagy petefészek). | 9 Hüvely. |
| 4 Genitalis tömlő. | 10 Petefészek, ovarium. |
| 5 Mellékherék. | |
| 6 Méh. | |

viseli testében míg megérett, végre az egyéné fejlődött magzatot napvilágra hozza.

Érett korban a peteleválás időszakában a méh nyálkahártyájának erezte erősen megtelődik vérrel, majd megrepedeznek az erek és vérzés mutatkozik, miután ezen vérzés havonként fellép, azért viseli a *hószám* vagy *havivérzés*, latinul pedig *menstruatio* elnevezést. A havivérzés okozata nincs még teljesen kiderítve; mai alakja az európai nőknél oly gyakran jár beteges tünetekkel, hogy joggal állíthatjuk, miszerint ilyen jelenségben nem természetes folyamat. Hogy mennyi befolyása van erre a sexualis megerőltetésnek, a nemület elfojtásának, az infekcionális betegségeknek s a férfiú durvaságának, azt csak sejteni lehet. Minden esetre különös marad, hogy nagyon sok magasabb fejlettségű emlős állatnak nincs menstruációja, pedig éppen úgy leválik nála időnkint a pete, mint a nőnél. Olyan eseteket is ösmerünk, amikor szoptató asszonyok, akiknél nincs havivérzés, vagy fiatal leányok, a kikenél még meg sem kezdődött, teherbe estek, ami azt bizonyítja, hogy a peték leválása hószám nélkül is létrejön.

Közelebbi és bővebb adatokat a normális és beteges menstruációról könyvünk második részében (menstruáció) találunk.

A második jelenség a megtermékenyített petének növekedése a méhben, *terhességnek* nevezetük s könyvünk harmadik részében fogjuk azt megbeszélni, valamint a harmadik jelenséget: az érett magzatnak kitolását vagyis a *szülést*.



A női emlők.

Mindkét nemnél a mellkas oldalán simetrikus vastagodások bimbókkal láthatók, az ú. n. emlők. Ezek mirigyek képletek, amelyek a nőnél erősebben fejlődnek ki és a kötőszövetben jelentékeny zsírfelhalmozódással vannak ellátva. Az emlők szolgálatják az érett méhmagzat kitolása után a tejet, mely a csecsemő táplálkozására szükséges.

Az anya és gyermek közt a testi különválás után is, még mindig tényleges összeköttetés marad fenn mindaddig, a míg a gyermek más táplálékot kaphat. A nők teje az állati tejhez nagyon hasonló, de sokkal gazdagabb tejcukorban és sokkal szegényebb zsiradékban. Szívás és nyomás által kiürül; túlteltség idején, vagy pedig gyengeség eseteiben magától is kiszívárog; az anyának táplálkozása szerint szaporítható vagy kevesbíthető, miután a tej az anyai vérből képződik.

Az emlő mirigysejtjei szolgálatnak zsírcseppeket, fehérnyét, tejcukrot, de csak akkor, ha maguk is kellőképpen táplálatnak, vizet sót; valamint az anya vérében véletlenül jelenlévő anyagok közvetlenül

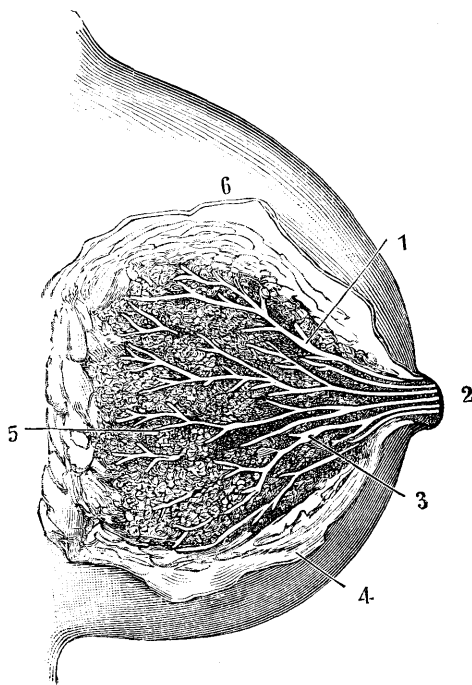
a tejbe jutnak. Az anya táplálkozásának tehát igen jelentékeny befolyása van a gyermekre is. Jó összetételű tej, a milyent minden egészséges anya produkál, tartalmaz mindennemű alkatrészt, a gyermeki test felépítésére és így körülbelül 9 hónapig a gyermeknek egyedüli tápláléka maradhat a tej.

A mirigyszövetben lévő hólyagocskák megpattanva szolgáltatják a tejet, ez összegyülemlik a tejszatornáknak, számszerint 15—22, valamennyi a bimbó felé fut, a hol finom nyílásokkal a bimbó csúcsán végződnek. A mellékelt ábra ábrázolja a mirigyszövetet, a kis és nagy tejszatornákat és nyílásait a bimbón. Utóbbinak kellő nagysága és erőssége úgy az anyára, mint a gyermekre nézve egyformán nagyfontosságú.

Az eddig mondottak szerint, az emberi test legkisebb részecskéje a *sejt*; különböző alakulás, csoportosulás, összeszövődés a megfelelő sejtek között képezi a *szövetet*; meghatározott alakkal és bizonyos működésre szolgáló szövet vagy szövetcsoport a *szerv*; az összes szervek együttevve képezik a *szervezetet*.

A szervezet összetartozó részeit *rendszer* elnevezéssel illetünk, így van csontrendszer, izomrendszer, idegrendszer, emésztőrendszer, vérkeringési rendszer, húgyrendszer és ivarrendszer. Ezekkel nagyjában már megismerkedtünk, egyik-másik rendszer közelebbi megismerését a későbbi fejezetekben fogjuk elérni. A szervezet külön csoportját képezik az érzékszervek, ezeket nem osztjuk rendszerbe.

Az ember egy bizonyos műveletének végrehajtására több rendszer egyes részeinek közreműködése szükséges, így a járás-kelés, a fejforgatás vagyis a mozgás létesítéséhez kell csont, izom és ideg. A csont az ami mozgatódik; az izom mozgatja összehúzódásával megelernyedésével a csontot; az ideg pedig vezet az agyvelőből a mozgásra készítő ingert az izomba. Könnyen érthető, hogy ha valamelyik



29. ábra.

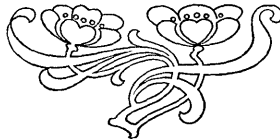
A női emlő részleges átmetszete.

1 Főtejszatornák. 2 Emlőbimbó a tejszatornák nyílásaival. 3 Főtejszatorna. 4 Bőr zsirszövettel. 5 Mirigyszövet. 6 Külső bőr.

csont eltörött, vagy ezen csont izma elszakadt, avagy az izom idege megbénult, ezen testrészen mozgást végezni nem lehet; de előfordul a mozgás képtelensége, ha sem csonttörés, sem izomszakadás, sem pedig idegbénulás nincs jelen, akkor, amikor az idegrendszer központjában: az agyvelőben avagy a gerincvelőben elfajulási folyamat indult meg. Hiszen tudjuk, hogy a test köztakarójában, a bőrben székel a tapintás érzéke, az agyvelő-gerincvelő elfajulásánál pedig csökken avagy megsemmisül a tapintás érzéklése, enélkül pedig járni-kelni nem lehet.

A mozgás képességének bonyodalmas volta érthetővé teszi: milyen fontos az egyes szervek, valamint az összes szervezet szabados működése, hiszen a szervezet nem egyéb, mint az egyes szervek lánczolatossá szerveződése, kiesvén a lánczolat működéséből csak egy szerv, már csorbát szenved annak szomszédos szerve, majd meg a többi.

Csakis azon esetben, amikor minden szerv megfelel feladatának, mondhatjuk, hogy egészséges a szervezet; az ép, egészséges szervezettel bíró ember pedig szép. Így képezi az egészség egyúttal a szépség alapját.





Második fejezet.

Táplálkozásunk.

Éhség és szomjúság.

»Az ember nem abból él,
amit eszik, hanem abból,
amit megemészt.»

A táplálékok felvételének vágyát *éhségnek*, a folyadékok felvételének vágyát *szomjúságnak* nevezik. Mindkét rendbeli vágy keletkezésének helye a gyomor, noha annak indító oka a szövetekben és az agyban van. Ha a gyomor üres, ha a szövetek táplálékot adó folyadékokban elszegényedtek, ezt az állapotukat tudatják az agyvelővel, és ekkor támad az éhség és szomjúság. A gyomornyákhártya, valamint az idegrendszer megbetegedésének eseteiben úgy az agyvelőhöz való érzésvezetés, (tehát a táplálékhiány vagy tápláléktöbblet bejelentése), mint pedig az a képesség melylyel az állapotot az agyvelő tudomásul veheti, megzavarodik vagy felfüggesztődik. Innen van a mohó éhség, ámbár szövetéhség nincs jelen, a gyomor pedig telve van és az ételektől való undor, vagy étvágytalanság, noha a gyomor üres stb.

Mint már előbbi fejezeteinkből tudjuk, a feloldott tápanyagok a vérárammal és a nyirokúton a test minden részébe és annak minden szövetébe szétvívódnak. Ha a szállítás vagy az anyag táptartalma, mely a test alkatának és életképességének fõntartásához szükséges, kevesbedik, ideginger váltódik ki, mely csakhamar az agyvelõben létrehozza az éhség és szomjúság érzéseinek tudatát. Normális egyéneknél, akiknek testében az anyagcsere zavartalan, a táplálkozási állapot a gyomorbeli állapotokkal rendszeren megegyezik. T. i. úgy, hogy normális emberek csak akkor éhesek és szomjasak, ha szervezetük új anyagpótlásra

szorul. Ezzel egyszersmind megmondtuk azt is, mit jelent az, ha gyöngye, testmunkát nem végző emberek naponként 5—6-szor esznek vagy isznak és végre minék kell bekövetkeznie, ha a táplálék szállítása sohasem áll helyes arányban az emésztési képességgel.

A nagy betegségeknek egész serege támad! Innen van a sokszor mesterségesen előidézt, úgynevezett francia étvágy, melynél az egészséges éhség hiányzik, ebből származik az elpuhult kulturember azon hite, hogy szüksége van izgató fűszerekre, melyek nélkül étvágy már nem is létezhet. Az asszonyok nagyrésze hozzájárul az izlés eme elfajulásához, miután ők, hogy muló jó érzést támaszthassanak, nagyon szívesen hizelegnek az inynek s hozzátartozóik gyöngeségeit támogatják, ahelyett, hogy jobb gyomorhigiénára törekednének. Itélnék, a nélkül, hogy ismernék a szervezetet, a nélkül, hogy ismernék a táplálkozási anyagok vegyi tulajdonságait s nem is sejtik, hogyan támadnak a betegségek. Fejezetünknek az a célja, hogy az asszonyoknak útmutatást adjunk, miképen kell a konyhában és a házban gazdálkodniok.

Tanulságos egy körülbelül tíz hónapos gyermek története, akinek ápolóját, egyszersmind nagynénjét, az úgynevezett táplálkozásihiány kísértete üldözt; — értjük ezalatt a túltáplálás ellentétét, a hiányos táplálkozást bizonyos hanyatlással. A gyermeket következőképen táplálta: adott neki tejet, amennyit csak le tudott nyelni, mindennap három tojást, húsleveset és kétszersültet.

Milyen lett a gyermek táplálkozása folytán? Hasonlított egy hízott malaczkához! Végtagjai és a fej valóságosan megdagadtak; a gyermek, nagy meg nehéz, csöndesen feküdt fél napokig is ágyacskájában; mozogni alig tudott (ápolónője nem engedte, hogy fölvegyék); bőrén számtalan karczolás nyoma és vörös folt látszott, viszkető kiütéstől származva, a mi ápolónőjét egyáltalában nem nyugtalanította. A kövér arczocska is tele volt foltokkal. A gyermeket mint «az erőnek» és sikerült növekedésnek mintáját mutogatták és meg voltak győződve, hogy tej, tojás és húsleves helyes alkalmazása csodákat tud művelni. Hogy az elhíjasodás betegség; a csekély mozgási képesség egy tíz hónapos gyermeknél, aki különben erős, nem jó jel; a belekben végbemenő folyamatok összefüggése a kiütéssel és nem a nagy-szerű «egészségnek» jele, ezt megösmerni a nagynéni távolról sem képes. Meg kell még jegyezni, hogy a gyermek édesanyja tüdőbeteg volt; a gyermek elhízását öröklött beteges hajlamra is lehetett visszavezetni. Annál inkább kellett volna más diéta és alkalom több mozgásra a gyermeknek. (Lásd III. rész «A gyermek».)

Más példa! Egy vérszegény, ideggyöngeségben szenvedő asszony, aki mindig a maga állapotával és szükségleteinek kielégítésével volt

elfoglalva, állandóan szenvedett, de intézkedéseinek fontosságától át volt hatva; reggel éhgyomorra egy nyers tojást cukorvízzel elkeverve ivott. Később sűrűn megfőzött kakaót vajas zsemlyével, délelőtt nyers sonkát, azután ebédre húslevest, pecsenyét, főzeléket, befőttet, délután kávé vajas zsemlyével, este megint húst és kenyeret, sajtot, vagy halat evett. A gyomra kezdettől fogva gyöngye; belei rebarbarával vagy klizmákkal lesznek működésre serkentve, mert folytonosan túltömöttek és a vérszegénység folytán elégtelenül vannak átítatva vérrel, nagyon renyhék feladatuk rendes végzésére. A magában véve ellentállásra kevésbé képes szervezet erejének legnagyobb részét abban merítette ki, hogy a túlsok táplálékkal birkózott; a fehérnye-tartalomban túlságosan gazdag tápláléknak a vesékre és idegekre még azonkívül is különös befolyása volt. Amellett ez az asszony sohasem érzett természetes éhséget. Elvből és «megerősödés» céljából lenyelte reggel a nyers tojást és a kakaót; «étvágya» csak pikáns pecsenyékre volt. Ha a megkínzott gyomor egyszer-másszor megtagadta a szolgálatot, az asszony szerencsétlennek érezte magát és százféle rettegés gyötörte, mert csak ilyenkor félt állapotának veszélyes voltától.

Mennyi önként előidézett gyötrelmem és fájdalom volt ez!

A természetes éhség tehát szükségszerűen elvész, ha az emésztő-csatorna folyton tele van; ha a nedvfolyam nem tud megszabadulni bizonyos anyagcsere-produktumoktól. Csak igazi éhség jogosít föl bennünket táplálék felvételére, csak az érezhető tény, hogy testünknek szüksége van fűtő- és építőanyagokra, ösztökéljen bennünket az evésre, nem pedig a szokás, vagy az inycsiklandozás vágya. A betegségeknek egész sorozata megszűnnék, ha a «nagyevő» embereket erről az igazságról meg lehetne győzni. Mert csak kevés ember sejtí, vagy tudja, hogy a rossz táplálkozás oka és tulajdonképeni kuforrása a betegségeknek. Hasonlóképpen áll a dolog a szomjúsággal. A szomjúság is elementáris formájában, melynek kielégítése oly élvezetes, mint pl. órák hosszant tartó gyaloglás után forró nyári napon, a jómódúaknál csak ritkán lép föl.

A gyomrot és a szöveteket annyira hozzászoktatták már szükségtelen, vagy fölösleges folyadékok fölvételére, hogy ritkán van alkalmuk igazi szomjúságot létrehozni. Bizonyíték: reggel kávé és tej, délben vékony húsleves, mindenféle mártás, főzelék, pecsenye (amelyek legalább 70% vizet tartalmaznak), bor, délután megint kávé, este sör vagy tea, vagy mindakettő, ha véletlenül házon kívül van az ember és az est hosszabb idejig tart. Amellett az ember nem erőlteti meg izmait és bőre nem végez említésre méltó légzési működést. Ha ehhez számítjuk még az ételeknek, de különösen a gyümölcsnek és a főzeléknek természetes víztartalmát, könnyen meg lehet érteni,

hogy a beleknek első sorban is nagymennyiségű folyadékot kell felszívniok. A szívnek és a veséknek a véráramba jutott folyadékokkal szintén igen sok dolgot adunk. Sok olyan ember van, aki sohasem iszik vizet, ami nagyon érthető is, mert hisz leves, tea és sör alakjában már annyi vizet visznek be a szervezetbe, hogy több is kelletténél. Pedig a legélvezetesebb ital a tiszta, friss forrásvíz; ezt az italt pedig mesterségesen készített italokkal nem szabadna helyettesíteni.

Levegő mellett a víz legfontosabb anyag az állati szervezet fenntartására, maga az emberi test mintegy 70% vizet tartalmaz. A bőrfelület, a tüdők, a vesék állandóan vizet küszöbölnek ki a szervezetből. A víz feladata nemcsak a bekebelezett tápláló anyagok feloldása, hanem mozgó folyamatban, majd vegyi, majd meg erőművi folyamatokra visszavezetve, a feloldott anyagok elszállítása a test minden részeihez. A szövetek nedvhiánya, a vér besűrűsödése, a vérkeringés meglassulása egyenlő az emberi test összes szerveinek hiányos táplálásával, meg a szövetek zsugorodásával. Ezért a vízhiány, a hosszú szomjúzás elviselhetetlen és érthető a tartós szomjúhságot követő gyors kimerülés.

Amennyire szükséges azonban egy bizonyos mennyiségű víz, annyira ártalmas annak többlete, midőn nincs arányban a kiküszöbölt vízmennyiséggel. A víztöbblet szerfelett meghígítja a gyomor tartalmát, vizenyőssé teszi a vért és megerőlteti a kiválasztó szerveket, nevezetesen a veséket és a hólyagot. Gondoljunk csak a sörivók veseműködésére; ez lehetetlennek látszik, ha nem észleltük megelőzőleg, mennyi sör ömlött le az illetőknek torkán. Miután az ivás szomj nélkül, csakis ízletes voltáért, a civilizált államokban nagyon elterjedt, természetes okozója lett számtalan működési zavarnak és megteremtette a sajátos gyógymódot *szárazdiéta* alakjában. Mily szomorító bizonyítvány a szokásos táplálkozási rendszerről.

Megvárjuk először a betegséget, azután belefogunk újításokba, pedig elkerülhettük volna, ha le nem térünk a természetes, egyszerű viszonyok útjáról. Lévén az emberi táplálék alkotóanyaga főleg víz, aligha van szükség nyugodt életmód mellett sok ivásra; tényleg a gyümölcstáplálék vajmi ritkán idéz szomjúhságot. Mérsékelt víztartalmú, de bőséges szilárdanyagú szervezet sokkal ellentállóbb és munkaképesebb, mint a folyadéktól átívódott meg felfúvódott; a *jóltápláltak* nagy része az utóbbiakhoz tartozik. A sovány, szívós, kevesetivó ember leszen bízvást az erősebb meg egészségesebb.

Korlátozása a folyadék felvételének, kerülése a szomjasító ételeknek (fűszeres, sós stb.), meghozza a rendes szomjúhságot, ezt pedig csakis jó ivóvíz oltsa, miután az tetemesen hozzájárul az egészség fenntartásához.

A mit az emberek esznek.

Ha háziasszonyaink főznek, az ételeket szokás, vagy személyes ízlés szerint úgy állítják össze, ahogyan azt anyjuktól tanulták, vagy ahogyan finom «vendéglői» konyhában megmutatták nekik, vagy pedig ahogyan azt valamely híres szakácskönyv tanítja stb. Országok és felfogások szerint azonban mindenütt másképpen főznek és másképpen készítik az ételeket. Hanem minden szokás fölött kellene dominálnia egy *tudományos táplálási tannak*. Ebből kellene megtanulnunk különbséget tenni jó és rossz között, amivel nem azt akarjuk állítani, hogy okos helyi viszonyok által indokolt szokásoknak semmi jogosultságuk sincs.

Főuralmat minden külön szokás fölött csak a francia konyha vívott ki, miután ez az emberi gyöngeségeknek sokkal jobban hízeleg, mint bármilyen más a világon. Keleten és Nyugaton a francia konyhának nagy tekintélye van. A legmagasabb raffineriával és gourmandériával — persze bizonyos eleganciával párosulva — a francia konyhának «remekei» az ínynak mindig jobban hízelegtek, mint amilyen arányban tettek szolgálatokat a gyomornak. Éppen ezért kellett, hogy sikert arasson a nem dolgozó, elfinomult emberek körében, akik kronikus gyomorrenyhességben, ideggyöngeségben stb. szenvednek. A tápanyagok feldarabolásával, áztatásával, sózásával, fűszerezésével az ételek jobbadán fölismerhetetlenek, de gyöngye gyomrúak könnyebben emészthetők, mert egyszerű étel eredeti alakjában erősebb megrágást s béltévékenységet kívánván, elkényeztetett emberek számára élvezhetetlenné lett.

Az állat tápláléka általában ki van jelölve ösztöne és testalkata által; a ló nem eszik hullahúst; a kutya nem nyers magokat, az oroszlán nem eszik gyümölcsöt. Vajjon az embernek mi az igazi tápláléka?

Látjuk, hogy állati, sőt emberi testet is (a vadak) megeszik; minden gyökeret, magot, gyümölcsöt, levelet, fűvet, az emlős állatok tejét, a madarak tojásait, szóval mindent megeszik az ember, amihez hozzájut. Alkalmazkodási képessége igen nagy; meg tud élni a legkülönbözőbb táplálékból; de nem egyformán gyarapszik minden tápláléktól. Arra a kérdésre, hogy az embernek melyik a legjobb tápláléka? abszolút biztossággal nem lehet válaszolni, mert életviszonyai nagyon is különbözők. A jeges Északon pl. a szervezetnek más követelményei vannak, mint a forró délvidékeken. Mérvadó marad egyedül testének alkotóanyaga, amelyet táplálkozással mindig újonnan kell pótolnia; ez legyen tehát a táplálkozásnak vezérfonala is. Váltakozhatik ugyan alakja országok és klimatikus viszonyok szerint, de a táplálkozás maga mindig ugyanaz marad. Ha utazók indiánusokról

vagy ausztráliaiakról azt beszélnek, hogy kigyókat, férgeket, keselyűket, hiénákat, rovarokat, hangyákat stb. esznek, akkor ez csak azt bizonyítja, hogy valamennyien többé-kevésbé ugyanazt a tápanyagot élvezik ezekből az állathullákból, és ez a tápanyag az állati fehérnye. Valamely eledeltől való undor csak szokáson vagy az ismeretlennek rettegésén alapszik. Miután az enyhébb erkölcsű európaiak is dorbézolás dolgában szintén kitétek magukért, semmi jogosultságuk sincs az említett népfajok ízlésén megbotránkozni.



Az állati és növényi test alkotóanyaga.

A szerves¹⁾ testek alapalkotórészeikre feloldván, azt találjuk, hogy az alapanyagok azonosak állatnál, növénynél, sőt az anyagok vegyületei is lényegileg ugyanazok. Az alapalkatrészek: oxigén (O), hidrogén (H), nitrogén (N), carbonium (C). Legfontosabb vegyületeik: víz, fehérnye, keményítő, zsír. Ha még felemlítjük a ként, (S), chlort (Cl) és vasat (Fer), valamint az ásványos anyagokat, amelyek jelen vannak úgy a növényi, mint az állati testben, akkor rámutatunk a különböző sókra is, amelyeknek jelentőségét mindjobban felismerik. A nevezett vegyületek mennyiségének arányai azonban nagyon különbözők. Vannak falevel-fajok, amelyek 97% vizet és csak 3% szilárd anyagot tartalmaznak; és vannak magok, amelyek 87% keményítőtől állnak, míg a fehérnye a sajtban közel 30% és zsiradék a húsban 45%. Az állati testben előforduló sók a mész, a nátrium és kálium vegyületei savakkal, még pedig foszforsavval, szénsavval, húgysavval stb, ennek folytán foszforsavas mész (Lásd «csontok» az I. fejezetben) húgysavas nátrium, szénsavas magnézium stb. minden magasabb fejlődésű állati szervezetben van. A szövetek megerősítésére és az anyagcsere által létre hozott savak megkötésére szükség van az ásványos alkatrészekre és kell, hogy azok bizonyos mennyiségben jelen legyenek a szervezetben. Ezek a vért alkálissá teszik, megóvják a savanyú vegyhatástól, amely súlyos betegségekre vezethet. Mióta erre a megismerésre jutottak, arra törek-szenek, hogy a tápanyagokban ezeket az ásványos anyagokat kimutassák és ahol hiányoznak mesterségesen pótolják. Ebből keletkezett a tápsó ipar. Az állat táplálékát túlnyomó részben a növényvilágból veszi; a talajviszonyokat vizsgálják és csakhamar rájöttek, hogy a talajnak századokon át tartó művelése folytán a hasznos növényzet

¹⁾ A szerv egy bizonyos feladat teljesítésére szolgáló testrészt; a szervezet pedig az összes szervek együttvéve. — Szerves test az ember- és az állatvilág meg a növényország egyedeinek teste, valamint a tőlük származó anyagok; ellenben a kőzet és annak minden málladéka szervetlen test, illetőleg szervetlen anyag.



3. tábla.



1. Megfelelő helyen megmagyaráztuk már a Júnó-övet. Hogy jobban megértsünk mindent, itt még hozzáfűzzük, hogy légjáró anyagból készült, és csak a használat első napjaiban okoz némi kellemetlenséget. Minthogy szükségszerűen a csípőszélesség megszükkítettik, hogy a hasnak nagyobb támasztékot adjon, ennek folytán határozottan kiemeljük, hogy jól alkotott, de karcsú női egyéneknek nem való. A szűk csípők szépséghibáknak tekinthetők; ezt pedig bandage al mesterségesen előidézni oktalanság volna. Ellenben jótékonyan hat olyan egyénekre, akik kövérek, vagy olyanokra, akiknek rossz tartásuk és formai hibáik vannak.

▽ ▽ ▽

2. Aki tudni akarja, milyennek kellene alkotva lennie, az tekintse meg gyakran a mi Vénuszunkat és hasonlítsa magát vele össze. Bizonyosan mind jobban el lesz bájolva az alak harmoniájától, ettől a teltség-től, a bájtól, a természetes szépségtől. Talán sokan nem értik meg, miért állítottuk ezzel a Vénuszszal szembe a két ijesztő alakot, természetes hússzínükben, (3. és 4.) és hajlandó talán ebben orvosi tévelygést látni. Azonban, ha kissé gondolkodik, meg fogja érteni, hogy ezzel az ellentéttel meg akarjuk élesíteni a szemet, hogy megláthassa a helyeset. Az ideál a szomorú mindennapiasság mellett! Igenis, aki megértette azt, hogy milyennek kell lennie, az lassan meg fogja tanulni, hogy milyen a valóságban és ebből a megösmerésből erőt fog meríteni a haladásra és a javulásra. Testi hiányaink megösmeréséből származtak a legfontosabb reform-törekvések; ha minden anya meg fogja érteni, hol kezdődik az elnyomorodás és hol kezdődik a szépség, akkor félszázévi csunya ember sem lesz a világon.



Junó-öv
előlről

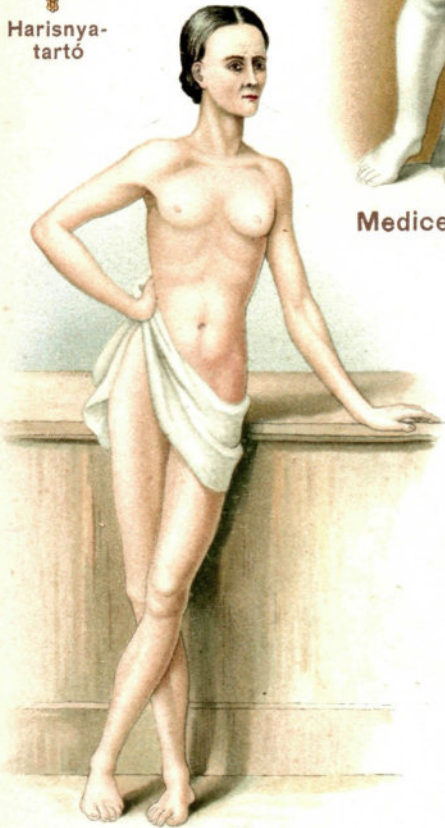


Medicei Vénusz



Junó-öv
hátról

Harisny-
tartó



Beteges soványtestűség



Beteges kővértestűség

A női test előnyei és hibái.

A nő mint háziorvos.

Lásd a szöveget I. rész.

3. tábla.

rossz fejlődése csakis a talajnak ásványos részekben való elszegényedésére vezethető vissza, és ezért a hasznos növényzetek szegényebbek ásványos részekben. Miután az ember az állatvilágnak utolsó tagja, a táplálkozási és az anyagcsere törvényeinek csak úgy alá van vetve, mint minden állat, továbbá miután táplálkozásának túlnyomó részét a növényvilágból veszi, azért ennek legtermészetesebb következménye az, hogy lassankint az ember teste is ásványos részekben elszegényedett. Ha még ehhez hozzá számítjuk a konyhákban történő visszaéléseket, amikor is főzés és forrázás által gyakran a legértékesebb alkatrészek vesznek el, mindenki meg fogja érteni, midőn azt mondjuk, hogy a mai kultúremler sokszorosan vegyített és bő tápláléka mellett sem kap elégséges mennyiségű megfelelő tápanyagokat. A talaj felújítása és a konyha megújítása azon vezércsillagok, a melyek jobb utak elérésével kecsegtetnek. A betegségekre való hajlam csökkenni fog, a szövetek ellentálló képessége pedig növekedni fog olyan arányban, amilyenben gyarapszik a szervezet ásványtartalma az erőteljes növényzet bekebelezése által.

A növény a maga alkatrészeit egyenesen a földből és a levegőből meríti, táplálkozásának és növekedésének folyamata egyszerű. Alkatrészei közül a vizet és ásványokat a földből, oxigént, hidrogént és carboniumot a levegőből merítve. A Nap a maga világosságával és melegségével növekedését és nedveinek keringését segíti elő. Ennek folytán a Nap varázssugara nélkül nem képzelhető el a növényvilág növekedése; a Nap a holt tömegnek új életet ad. Látjuk is, hogy a növény bizonyos feltételek alatt növekedik, fajtát fentartja magképződés útján és az állathoz hasonlóan anyagcserével rendelkezik, amennyiben táp- és alkatanyagokat a növény is vesz fel, ennek egy részét saját továbbfejlődésére fordítja, magában felhalmozva (sókat, keményítőt, vizet), másik részét pedig szénsav és éleny alakjában kileheli. A növényi sejt, csak úgy mint az állati sejt bevégzett egész és áll egy burokból, sejttartalomból és sejtmagból. Ha az emberről az állatra, erről a növényre és a növényről az élettelen világra, az úgynevezett szervetlen világra térünk át, akkor mindig egyszerűbb viszonyokat, mindig kevésbé komplikált kémiai vegyületeket találunk és ennek folytán új testeket az állatvilágban, amelyek a szervetlenben nem fordulnak elő. De mindenhol ugyanazok az alapanyagok vannak jelen: éleny, légeny, széneny, vízanyag¹⁾; az ásványos anyagok nagy csoportja,

¹⁾ Czélszerűbb ezen vegytani elemek *latin* elnevezésüket megtartani, rövidítve kezdőbetűikkel jelölve, semmint a magyar elnevezésüket, azért egyszer s mindenkorra megjegyzem, hogy oxigén (O) = éleny; nitrogén (N) = légeny; carbonium (C) = széneny; hidrogén (H) = vízanyag. — *Elem* névvel illetjük a vegytan egyszerű, szét nem bontható testeit; így pl. oxigén meg nitrogén gázalakú, ezüst meg vas szilárd alakú elem.

vas, kén, foszfor, mész, nátron, mágnézium stb. Ha elmerülünk a vegytan csodáiban, bámulva látjuk, hogy sokszor a legkülönbözőbb testek (gondoljunk csak a fehér lisztre és a folyékony olajra) ugyanazokból az alapanyagokból állnak és pedig ebben az esetben C. H. O.-ból, tudniillik szénenyből, vízyanagból meg élenyből és hogy tulajdonságaiknak különbözőségét mennyiségi arányok, valamint tömeceik sajátos csoportosulása okozza, amennyiben pl. két rész vízanyag esik egy rész élenyre és ebből víz származik, és midőn hat rész széneny esik tíz rész vízyanagra és öt rész élenyre, akkor a keményítőt (lisztet) adja.

Eme rövid megjegyzésekből olvasóink képet alkothatnak maguknak a természetben előforduló testek egységéről, a melyek mégis olyan nagyon különbözők.

Hogy azonban az ember táplálkozásáról még tisztább fogalmakat alkothassunk, rá kell mutatnunk az állat és növényvilág közt lévő más különbözőségekre is. Főkülönbség a sejt¹⁾ alkatában van. Az állati sejt sokkal komplikáltabb, mint a növényi; ez viszont egymástól nagyon elüt. Az állati testben lévő anyagösszetételések nagy feladatukhoz képest (hőképzés és mozgás, ami a növényeknél alig létezik) nemcsak magasabb összetételűek, hanem sokkal inkább a szétesésre hajlandók. Végül az állati testben túlnyomók a fehérnyék, míg a szénhidrátok (keményítő és cukor) kevesbednek, ellenben a növényben túlnyomók. A májban lévő csekély mennyiségű keményítőszerű anyag és a vérben lévő föloldott cukor kivételével, az állati testben zsíron kívül nincs szénhidrát. A cukor a melegképzésre szükséges, az élenyvel összeköttetésbe lép, szénsavat képez és így nem rakódik le. Zsiradék azonban magasabbrendű állatban sokkal nagyobb mennyiségben van jelen, mint a növényben, kivéve persze néhány olajtartalmú gyümölcsöt.

Vizet és ásványféléket az állati szervezet csak úgy tartalmaz, mint a növényi, azonban más csoportosulásban. A növényi farosttal (celluloze, hüvely) azonosak az állati test inai, bőrnyéi meg a belső szervek burkai, mint «szálagok», izomnyúlványok és ízülettokok. Ezeket az emberi gyomor mint a cellulozét, nem tudja megemészteni. A szálagok és bőrnyékis tartalmaznak légenyt, mint a haj és a köröm; azonkívül fehérnyét is, mint minden állati testalkatrész.

A mondottakból kiténik tehát, hogy a növény képes az anyaföldből a Nap és a levegő hozzájárulásával vegyületeket teremteni (cukrot és keményítőt), ezen vegyületek csak testükben képződnek és egyébként sehohsem találhatóak. Az állat ellenben csak akkor tud existálni,

¹⁾ *Sejt* nevet visel a szervestesteket felépítő legkisebb részecske; a sejt élőanyag, lévén megújulási és szaporodási képessége a neki megfelelő közegben. Dr. H.

ha a levegőn és világosságon kívül gazdag növényvilág áll rendelkezésére, szervezete építőanyagául; sem az anyaföldből a sókat direkt fölvenni, sem a levegőből a fenntartásához szükséges cukrot előállítani nem tudja.



Az anyagcsere állatban és növényben.

Anyagcsere alatt értjük a szerves testek bevételét és kiadását, amelyek a saját különleges életjelenségeiket teszik lehetővé. A növény növekedik és lélegzik; belsejében ásványokat és más vegyületeket raktároz, ha bő bevétele van; az állat a bőrön, tüdőn, beleken és veséken át bocsát ki szénényt, vizet, gázokat, sókat és hasznavehetetlen vegyületeket: így tehát anyagcseréje sokkal terjedelmesebb. A növény hideg, a magasabbrendű állat ellenben meleg.

Ez a melegség vegyi folyamatok által támad az élenyvel való vegyületekből, amit égésnek nevezünk, és ez alatt meleg szabadul fel. Csak bizonyos testek alkalmasak az élenyvel való összeköttetésre, mint minden szénénytartalmú anyag; ezért ezeket tüzelő anyagoknak is nevezik. Az állati szervezeten kívül is az égés nem egyéb, mint élenyülés, miközben a szénsav és hamú képezi az eléghetetlen maradékot. A szervezetnek bizonyos anyagcsere terményei, részben az égés által, részben az emésztés által támadván és a szervezetből kivettnek, «salaknak» vagy «hamúnak» neveztetnek. Miután a keményítő, a cukor és a zsiradék sok szénanyagot tartalmaz, ennek folytán tüzelő anyagaink, melegképzőink gyanánt szerepelnek, amelyek táplálékainkból sohasem hiányozhatnak, míg fenntartásunkhoz a fehérnyéből aránylag kis mennyiség szükséges. Az emésztési nedvek segítségével az ember a szervezetébe jutott keményítőt cukorrá változtatja át és ezt feloldott állapotban a szöveteiben elégeti. Át nem változott keményítő felhasználatlanul eltávozik a bélcsatornából; a szervezet számára tehát munkamegtakarítás rejlik abban, ha a szükséges cukrot az édes gyümölcsökből közvetlenül fölveszi. A zsiradék elégeése sokkal több meleget produkál, mint a keményítő; az tehát megtakarítási eszköz; de azon tulajdonsága, hogy a szervezet gyorsan jóllakik vele és nehezen emészthető, rendszeren alkalmatlanná teszi a keményítő teljes pótlására.

A fehérnye építőanyag; naponkint nagy mennyiségű sejt esik szét, ezáltal nitrogén szabadabbá lesz és húgyany alakjában a testből kiválasztódik; a nagyrészt fehérnyeanyagból álló sejteket fehérnyebevitel által megint pótolni kell. A szövetek mindennapi elhasználása kétségtelen, de ez nem tesz szükségessé olyan fehérnyebevitelt, mint

a milyent a mai táplálkozási mód meghonosított. A betegségeknek egész sorát tulajdoníthatjuk ennek a végzetes tévedésnek.

Az éhség alatt elsősorban is a zsiradék ég el, lévén a szövetekkel csak laza összeköttetésben, azután a folyékony vérfehérnye használatik fel hőképzésre. A szerves fehérnye, mint sokszoros kísérletek bizonyítják, megmarad. Ilyenformán saját zsírunkból bizonyos ideig valósággal meg tudunk élni.

Némely olvasónk bizonyára hallott már beszélni «nitrogén-egyensúlyról»; értjük ezalatt a szervezet megbírkózását a bekebelezett tápfehérnyével, a vér telített voltát fehérnyével és túltelítés esetén a bevételnek megfelelő nitrogénkiválasztást. E jelenség bebizonyítja, hogy túlságosan bekebelezett fehérnye le nem rakódik és így nem válik hasznunkra. A vizelet által kiválasztott nitrogénmennyiség napi átlaga körülbelül 24 gr.

Óhajtjuk, hogy olvasóink eme rövid magyarázatokat figyelemmel kísérvék, mert csak ennek az ösmerete képesíti arra, hogy a konyha követelményeinek megfelelhessenek.



Az ember tápláléka.¹⁾

Hogy az ember növekedjék és virágozzék, tartalmazzon tápláléka *fehérnyét, zsírt, keményítőt* vagy *czukrot, ásványos alkatrészeket* és *vizet*. Egy normális munkaképes embernek nem kevesebb mint 120 gramm fehérnyét, 60 gramm zsírt és 500 gramm keményítőt meg czukrot kell naponként bekebeleznie, hogy munkaképes maradjon. Az arány tehát a fehérnye és szénhidrátok közt 1:4 vagyis négyszer annyi lisztet kell fogyasztania, mint czukrot és fehérnyét.

Azonban ennek a mértéknek betartása gyakran elhízásra vezet; amíg a munkások osztálya tényleg alig éri el az 1:10 vagy 1:15 arányt és amellet egészségesebb meg ellenállóbb, mint a jómódú osztályhoz tartozó ember, aki «jobb» vagyis fehérnyében gazdagabb táplálékot élvez. Más néptörzsekkel tett összehasonlítások arra az eredményre vezettek, hogy az ő szervezetükben sincsenek oly arányban elosztva a fehérnyék és a szénhidrátok, mint 1:4-hez. Az arab datolyából él

¹⁾ Az ember táplálékát két csoportba osztjuk, ú. m. fehérnyefélékre és szénhidrátokra. A fehérnyefélék nitrogén tartalmúak, a szénhidrátok nitrogénmentesek. — A szénhidrát olyan szerves vegyület, amelyben a hidrogén és az oxigén oly arányban foglaltatik, mint a vízben, tehát kétszerannyi H, mint O. A fehérnyefélék főcsoportja a hús, tej és tojás; a szénhidrátoké a gabonafélék, zöldségek és gyümölcsök.

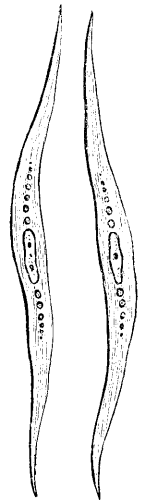
és egy csésze tevetejből; a sarkvidékiek ellenben a szalona képezi legkeresettebb tápszerét.

Az embernek fehérnyedús tápanyagai *húsból, tojásból, tejből és sajtból* állanak; több más tápanyag kisebb mennyiségű fehérnyét tartalmaz. A fehérnyetestek összetételei állnak átlag 53% szénanyagból, 7% vízből, 22% élelyből, 16% légeyéből és 1—2% kénből.

A *zsírt* a húsból kapjuk, mely mindig több-kevesebb zsiradékot tartalmaz; kapjuk továbbá a tejből, mint legfinomabb zsiradék, a *vajat* és kapjuk végül különböző zsírtartalmú gyümölcsből, pl. dióból, mandulából stb.

A *lisztet* gabonából és más magokból pl. tengeriből, rizsből, babból, borsóból stb. nyerjük. Gyökerekből is lehet lisztet készíteni és különböző módon felhasználni.

Hús alatt értjük az állatok izmait (lásd «Izmok» I. fejezet), kötegekből és egyes izomsejtekből összetéve. A 30-ik ábra egy ilyen sejtet ábrázol. Az ember a maga hústáplálékát a kultivált országokban csak növényevő, szelíd állatokból nyeri, mert ezeknek a húsa ízletesebb; amit azonban minden körülmények között élvez, az egy állat hullarészei, tartalmazván még ki nem választott anyagcseretermékeket (szénsavat, húgyanyt és más); továbbá ama vegyi folyamatok eredményét, amelyet a halál a vérben és izmokban mindig létrehoz: megalvadt fehérnyét, megszaporodott tejsavat és a rothadás kezdetének produktumát, amely sokszor nagyon hamar bekövetkezik: ammoniákat, kénhidrogént stb. Az izomban mindig újra keletkeződnek a kivonatanyagok, embert és állatot megbetegítvén, ha az élet tartama alatt visszatartatnak, lévén a tulajdonképpen húsmérgek: xantin, kreatin, kreatinin, sarkin, húgysók stb. Ezek képezik a kalisók mellett a hús lényeges, idegingert szállító alkatrészeit, amelyekkel az izgalomra vágyó, idegyöngge emberiségnek oly nélkülözhetetlenné lett, nem pedig nagy fehérnyetartalma miatt, miután bizonyos növények hasonló mennyiségű fehérnyetartalommal bírnak. Ásványos vegyületek közül elsősorban kálium és foszfor-vegyületeket tartalmaz, míg natron és mész csak kis mennyiségben van jelen. König után tartalmaz a



30. ábra.
Normális
izomsejt.

	víz	fehérnyét	zsírt
<i>marhahús</i>	50—70%	15—20%	10—30%
<i>borjuhús</i>	70—75%	15—18%	7—10%
<i>birkahús</i>	50—55%	14—17%	20—28%
<i>sertéshús</i>	47—50%	15—17%	30—37%

(Tehát 100 gr. húsrá esik 20 gramm fehérnye stb.)

Ebből a táblázatból kitűnik, hogy a borjúhús legvízenyősebb, sertéshús legzsírosabb; továbbá a marhahús legtöbb fehérnyét tartalmaz. Figyelemreméltó mindenesetre, hogy amikor 15—20% fehérnyét akarunk a hús alakjában venni, akkor 50—70% vizet vagyunk kénytelenek vele együtt megvásárolni.

A *kivonatanyagok* mennyisége különböző állatok húsában igen változó, legtöbb van azokéban, amelyek sokat mozognak, így tartalmaz a vadhús legtöbb xantint, kreatinint stb. ezektől nyeri jellemző ízét meg élénkítő hatását. A húsnevek sajátos ízét még a zsiradék is befolyásolja, gondoljunk csak a disznósír és a juhcsír¹⁾ különböző ízére; az íz- meg a szagkülönbség főleg a zsírsavaktól származik.

Besózással, füstöléssel a húsnevek konzerválódnak; sok vizet veszítvén, a táplálóanyagok besűrűsödnek ugyan, de értékük csökken a fölősmennyiségű konyhasó meg a képződött kreosot és faeczet behatolásától. Így tartalmaz:

	fehérnyét	zsírt	sókat	vizet
<i>sonka</i>	25%	36%	11%	28%
<i>hering</i>	20—30%	10—17%	13—16%	40—60%
<i>szardella</i>	22%	2%	23%	53%
<i>kieli füstölt hal</i>	23%	17%	1%	59%

A konyhasónak a szervezetre vonatkozó jelentőségét külön fejezetben tárgyaljuk.

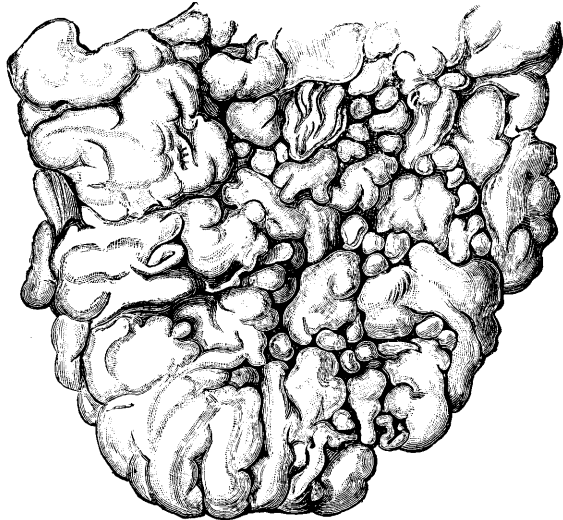
A kolbászfélét is azért találták fel, hogy húst konzerváljanak és mindenféle használhatatlan, formátlan hulladékokat és maradékokat értékesítsenek. Miután a kolbászfélék készítésénél természetesen tisztáltságok is fordulnak elő, meleg behatására pedig erjedési és új rothadási mérgek is keletkeznek, ennek folytán a kolbászfélék élvezete csak az ovatossági szempontok figyelembevételével van megengedve, nyáron pedig legjobb, ha egyáltalában nem eszünk kolbászfélét. Fűszerei izgatják az inyt és a gyomorfalat, apróra vágott alakja megkönnyíti elemésztését, ezért olyan kedvelt. Hogy halált okozható *kolbászméreg* is van, az általánosan ismeretes.

Beteg állatok húsról is néhány szót kell szólnunk. Egészséges állatok hújának mérsékelt élvezete egészséges embereknek kevésbé, vagy egyáltalában nem fog ártani, noha az ember alkotánál fogva inkább a növényevésre volna utalva. *De beteg állatok húsa* ártalmas, noha hatása a testi erő, vagy gyöngeség mérve szerint különböző módon és arányban küzdetik le. A házi állatok istállózása minden

¹⁾ A magyar ember ízlésének megfelelőleg még az elnevezést is megkülönbözteti, midőn a disznócsesplet *hájnak*, a juhcsesplet pedig *faggyúnak* nevezi.

természeti törvénnyel ellentétben lévén, kell, hogy betegségeket előidézzen, mint tuberkulozist, lépfenét, marhavészt stb., és miután a húsvizsgálat nem mindenütt egyformán megbízható, és az állat betegségeinek tünetei sem ismerhetők fel azonnal, bizvást mondható, hogy a megvásárolható húsnak legalább $\frac{1}{3}$ -a többé-kevésbé beteg állatokból származik. Elhasznált zártlevegő és elégtelen mozgás embert és állatot beteggé tesz. Ha a szabadságuktól megfosztott állatok a mi nyelvünkön beszélhetnének, nemcsak hangosan panaszkodnának a kegyetlenségek miatt, amelyet velök lelkiismeretlen módon elkövetünk, hanem testi bajukat is felemlítenék nekünk, amelyeket az állaton csak azért nem ismerünk fel, mert nyilvánulásaikat oly kevésbé értjük meg.

Az emberre leggyakrabban átvitt betegség a *tuberkulózis*. A 31. ábra egy tuberkulotikus mellhártyát ábrázol. Sokáig beteg lehet az állat és ilyen betegfészkek jelen lehetnek az állati testben és külseje mégis normális színben tűnhet föl; izomhúsa vörösnek és egészségesnek látszik. Eltávolítják a beteg részeket és elárúsítják az egészségesnek látszó húst. A főzésnél és sütésnél kifejtett hőhatások és az azokkal járó elváltozások mindenesetre vé-

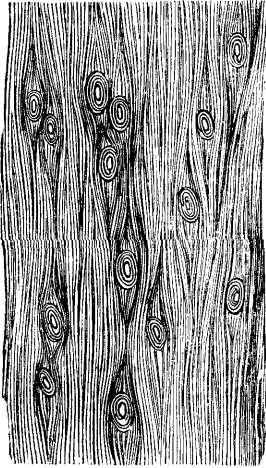


31. ábra. Egy marha tuberkulotikus mellhártyája.
Ziegler után.

delmet nyújtanak, anélkül bizonyára több betegség is támadna! A nyers, vagy félig nyers hús élvezetétől tehát ismételten óvunk mindenkit. Az okozza a *galandféreg*- és *trichina* betegséget. A marhán kívül a sertés van legtöbbször betegségnak kitéve és nem ritkán esznek emberek nyers sertéshúst is.

A *trichina* kicsiny féregként él (L. 33. ábra.) a sertésben és patkányban; az állat beleiből a test minden részébe elvándorol, az izmok közé beékelődik és ott betokolódik. Hússzemlénél meg lesz vizsgálva lupéval a hús, hogy trichinás ne kerüljön forgalomba. Az emberre káros volta abból áll, hogy a savanyú gyomornedvben a tokok feloldódván, a szabaddá lett trichinák az izmokba vándorolnak s heves fájdalmakat okoznak. Az ember évtizedeken át szenvedhet trichinák által

okozott izomfájdalmakban. Ha a sertéseket tisztábban tartanák, nem juthatnának ahhoz, hogy trichinás patkányokat egyenek s ha a szarvasmarhákat természetsszerűbben ápolják, bizonyára nem szolgáltatnának tuberkulotikus tejet.

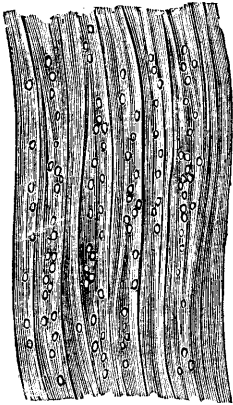


32. ábra. Borsóka a hús izomrostjai közt.
Természetes nagyság.
Uffelmann után.

A borsóka, hártvás hólyagocska belsejében a galandféreg feje, előfordul a marhában, meg sertésben. (L. 32. ábra.) Aki borsókás húst evett, annak beleiben galandféreg fejlődik ki, mely sok bajt okoz. (L. «Gyógyászat.» Galandféreg.) Aki tehát sohasem eszik húst, vagy legalább nem nyers húst, sohasem kaphat galandférget.

Az egészséges és beteg hús ismertető jeleiről érdekes adatokat közöl Wiel az ő dietetikus szakácskönyvében. Ezek az ismertető jelek érdekesek és a nővilág különös figyelmébe ajánlhatók. A legfontosabbak ezek:

- 1) A húsnak halványvöröses színe annak a jele, hogy az állat anemikus (vérszegény); tehát nem volt egészséges.
- 2) A szederjes szín azt bizonyítja, hogy az állatot nem vágták le, hanem elhullott.
- 3) Az egészséges hús zsírja fehér és kemény, a betegé ellenben sárgásfehér, vizenyős és kocsonyaszerű.
- 4) Egészséges hús a tapintásra az ujjakat alig nedvesíti meg, a beteg ellenben puha és nedves.
- 5) Jó húsnak alig van szaga, beteg hús azonban kellemetlen szagú.
- 6) Jó hús főzéskor kevésbé zsugorodik össze és súlyából nem sokat veszít; rossz hús összezsugorodik és sokkal könnyebb lesz, mert több vizet tartalmaz zsiradék és izomanyag helyett.



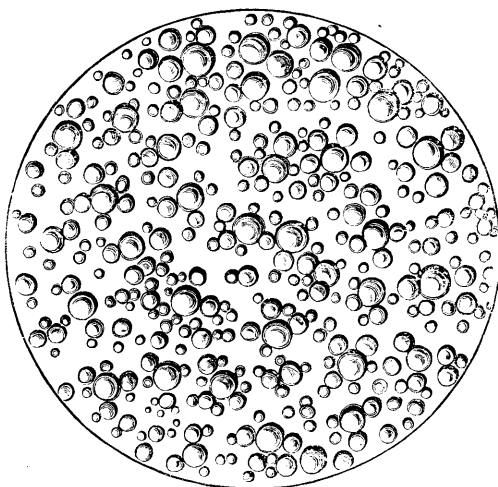
33. ábra. Trichinás hús.
Természetes nagyságban.

A tej nőstény emlős állatok tejmirigyében képződik és vízből, sókból, zsiradékból, tejszorból és sajtanyagból áll. A tej tehát tartalmaz minden tápanyagot, melyre az állati szervezetnek szüksége van és ezért mint tökéletes tápszer alkalmas az ifjú szervezet fölépítésére. Az emberi anya is produkál tejet gyermeke táplálására. (Lásd «Tej-mirigy» I. és III. rész «A Gyermeke».)

A sajtanyag a fehéرنyének csak bizonyos formája, mely savak behatásától csomókká alvad. Ez a sav a levegő hatása alatt is képződik és ekkor támad az aludt tej. (Lásd 34. és 35. ábra mutatja a különbséget a tej és az aludt tej között, mely utóbbi a sajtanyag megalvadása folytán támad.) A tejjvíz (savó) tartalmaz sókat, kevésbé oldott fehéرنyét és csekély mennyiségű zsiradékot; különösen jó szolgálatot tesz emésztési zavaroknál. A legkedveltebb tej a tehéntej, mely azonban nem ritkán tuberkulózis-bacillusokat tartalmaz, amint azt a 36-ik ábra mutatja; ezen az ábrán a zsírgolyócskák között föl vannak tüntetve s tisztán láthatók a bacillusok.

A kecsketej sajátságos íze miatt kevésbé kedvelt, mint a tehéntej; azonban a kecske tartása sokkal olcsóbb, azonkívül kevesebb betegségeknek van alávetve, mint a tehén. Szamár- és lótejet táplálékkul ritkábban használjuk, de meg van a maga előnyük. Az előbbi különösen csecsemők táplálására bizonyult jónak, miután atehéntejet súlyos kaseintartalma miatt még nem bírják el.

A tej forralása által úgy a gombaszerű kis élő lények, amelyek a tej megsavanyodását okozzák és a levegő által átvitetnek a tejre, mint a tuberkulózis-bacillusok megsemmisíttetnek; a forralás tehát biztos eszköz arra, hogy a tejet idegen alkatrészekről megtisztítsuk. De a tej állandó hőségnek kitéve, sokat veszít jó ízéből s a benne lévő sajtanyag keményebbé és nehezebben emészthetővé lesz, amit csecsemők és betegek sokszor megéreznek. A természet tökéletes tápszer gyanánt a tejet forralatlanul szolgáltatja. Használjunk csak egészséges, természetesen élő, tejszolgáltató állatokat, tartsunk távol a tejtől minden tisztátlanságot és ügyeljünk a levegő tisztaságára is, akkor a tej forralására égető szükségünk nincs. Felnőttek tejélvezete azonban a túlságos húsélvezettel van összefüggésben. Szinte elfelejtették már, hogy a tej csak fiatal állatok tápláléka és hogy felnőtt emlős állat nem nyúl hozzá. Ennek folytán egyes felnőtt személyek ellenszenva a tejélvezet iránt könnyen érthető. Mindamellét a tej gyermekek, gyöngeszervezetűek és betegek számára kitűnő táplálékkul bizonyult. A tejnek kifogástalan tisztaságát és ízletességét a tejedények gyakori kiforrázá-



34. ábra. Tejszín zsírgolyócskáival.

sával érhetjük el; a tejjel telt edényeket azonkívül gondosan be kell takarni és hűvös helyen kell tartani; forralás után tökéletesen lehűtendő a tej betakarás előtt, különben kellemetlen ízű lesz. A tej produktumai a következők: *sajt, vaj, kefir* és *savó*.

A tej ásványtartalma jelentékeny; tartalmaz ásványos részeket:

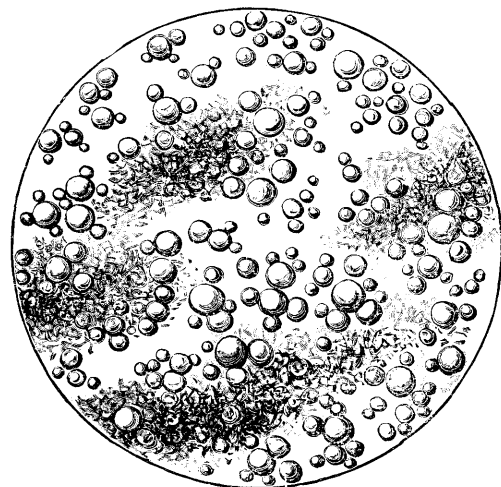
<i>Asszonytej</i>	3,46%-ot
<i>Tehéntej</i>	5,64%-ot
<i>Kecsquetej</i>	6,48%-ot,

amelyekre a növekedő szervezetnek szüksége van, miután csontképződés foszforsavas mész és sejt-növekedés, nátrium, kálium és vas nélkül képzelhetlen.

A tejfajok közül a birka-tej a legszegényebb víztartalomban és leggazdagabb fehérnye- és zsírtartalomban. A számartej ellenben több vizet, kevesebb fehérnyét és zsírt tartalmaz. Ennek folytán számokat kapunk a víz, fehérnye, meg zsírtartalomra vonatkozólag, amelyek azonban az állatok etetésének minősége szerint variálnak,

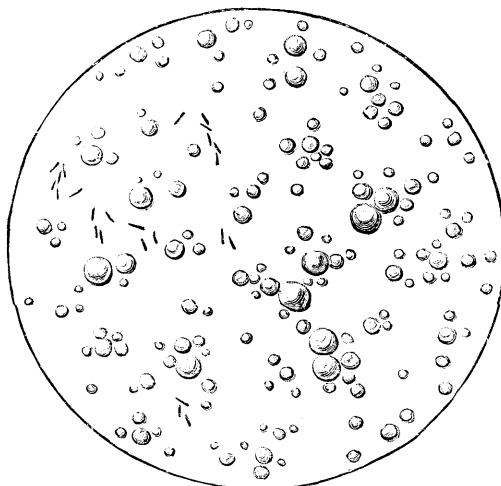
	víz	fehérnye	zsír
<i>Tehéntej</i>	87 ^o / _o	4·0 ^o / _o	3·5 ^o / _o
<i>Számártej</i>	90 ^o / _o	1·6 ^o / _o	1·2 ^o / _o
<i>Kecsquetej</i>	85 ^o / _o	4·0 ^o / _o	4·55 ^o / _o
<i>Birkatej</i>	83 ^o / _o	5·5 ^o / _o	5·00 ^o / _o

Összetétele miatt a számartej alkalmasabb csecsemőknek, ellenben a tehén- és kecsquetej a felnőtteknek jobban ízlik és gyorsabban jóllaknak tőle.



35. ábra. Aludttej megalvadott kaseintömeggel.

nye- és zsírtartalomban. A számartej ellenben több vizet, kevesebb fehérnyét és zsírt tartalmaz. Ennek folytán számokat kapunk a víz,



36. ábra. Tuberkulózis-bacilluskok a tehéntejben.

Kefir tehéntejéből, bizonyos gombafaj hozzáadásával készül eijedés útján, tehát szénsavtartalmú és némely betegnek jó szolgálatot tesz, amikor az édes tejet el nem bírja és aludttej nem kapható; íze emlékeztet az aludttej ízére. A kefirgomba fölhasználásával magunk is készít-

hetünk kefirtejet, de sok gondot és némi tapasztalatot igényel. Az erjedés által keletkezett szénsav és egy parányi alkohol a sajtanyag emésztetőségét előmozdítja. Tény az, hogy a sajtanyag megalvadása és a tejcukornak tejsavvá való átváltozása folytán a gyomor bizonyos mennyiségű munkáját megtakarítjuk, ami megmagyarázza a kefirnek sokszor igen jó hatását az emésztési zavaroknál.

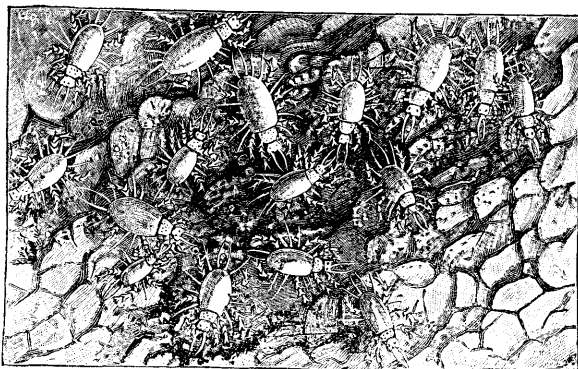
«Sűrített» vagy «svájci tej» alatt értünk olyan tejet, mely hosszú forralás folytán megsűrűsödött, tehát sok vizet veszített és hogy tovább épségben maradjon, cukorral édesbbitődött. Ez a tej tehát nagyon tápláló; gyermekek számára azonban nem czélszerű még hígított állapotban sem, de ha jobb nincs, mégis használható.

A vaj tejből készül. Miután a zsírgolyócskák súlya kisebb, mint a sajtanyagé, a golyócskák a tej felületén összegyülemlenek, mihelyt a tej hosszabb ideig áll. Ha ezt a zsírréteget a tej megsavanyodása előtt eltávolítjuk, *édes tejszínt* kapunk; a megsavanyodás után kapjuk a *savanyu tejfelt*. A többé-kevésbé

gondos lefőlés szerint zsírgazdag, vagy zsírszegény tejfelt kapunk, megfelelőleg több-kevesebb tejalkatrészekkel. A tejfel köpülésével a zsírgolyócskák burkait megrepesztjük: ezek zsírcsomókká egyesülvén, képezik a vajat, ezt különböző formákra lehet alakítani, különösen alacsony hőmérséklet mellett. Jó vaj körülbelül 84% zsíryanagból áll; a rossz vajnak csak 70%, vagy még ennél is kevesebb zsírtartalma van.

Tudvalévő, hogy a vaj is a tejszolgáltató állatok takarmányának színét és ízét részben fölveszi. A vaj jósága tehát nagyon különböző lehet. Mindamelllett a legízletesebb és legkönnyebben emészthető zsiradékknak tekinthető; nagy mennyiségben fogyasztják is, sokszor az emésztés hátrányára. Még megemlékezünk a vajról, ha majd a zsiradékokról lesz szó.

A vaj avasodásáról még meg kell jegyezni, hogy ez a kellemetlen állapot annál könnyebben következik be, minél tisztátlanabb a vaj, t. i. minél több penészgombafélék vannak benne és minél tovább van kitéve meleg és tisztátlan levegőnek. A vaj zsiradékaiból képződnek



37. ábra. Állott sajt a lakóival. (Sajtkukacokkal.)
(Nagyítva.)

a *zsírsavak*, ezek kellemetlen mellékízük miatt a legszebb vajat is élvezhetetlenné teszik, mert megavasítják azt.

Valamint a tejet forralás által gyors megsavanyodástól megóvjuk, úgy a vajat megolvasztván, a benne foglalt csírákat megöljük s sokáig eltarthatjuk. Azonban «vajnak» ezt a sárga kocsonyás zsiradékot már nem nevezhetjük, finom vajíze elveszett, ez csak főzésre alkalmas.

A *sajt* tejből készül, midőn a tejet egy erjesztőanyaggal, a borjúlappal elkeverve, mintegy 45° C. hőmérsékre felhevítjük, ekkor ugyanis kiválik a sajtanyag és hátramarad a *savó*; mikor pedig ezt a savót erősebben felhevítjük, kicsapódik a fehérsav, ennek a neve *zsendicze*.

A sajtfélék különböző gombafajok okozta erjedéstől, valamint fűszerek hozzáadásától más-más ízűek és egyesek nagyon kellemetlen szagúak. Zsirtartalom szerint megkülönböztetünk *sovány*, *kövért*, *tejfelszerű sajtot*; tömörsége szerint *kemény* vagy *puha* sajtot. Minél tömörebb a sajt, annál kevesebb vizet tartalmaz és annál töményebb tápszer, körülbelül 20—40% fehérsavot és 20—60% zsiradékot tartalmaz. Ha nem elegendő gondosan rágatnak meg, akkor a kemény sajtfajok csaknem emésztetlenek maradnak; ebből magyarázható azon hírük, hogy nehezen emészthetők. Mérsékelt élvezet mellett a sajt, minőségének megválasztásával, kitűnő tápszer egészségesek számára.

Bizonyos sajtfajok csípős íze a kasein és a zsírsavak felbomlásától származik; azt a felbomlást szintén behatolt gombafajok okozzák. Tudvalevőleg a sajtkorongokat hónapokig bizonyos befolyásoknak kiteszik, hogy átalakulásokat szenvedjenek át. Penészképződések, kukaczelepek, csúnya szagot terjesztő anyagok, a sajt *túlérésének* jelei. (L. 37. ábra «Állott sajt a lakóival».) El nem tompult érzékek ilyen sajtfajok élvezetétől meg fognak bennünket óvni. Lágysajt, svájci sajt, hollandi sajt, és némely tejfel-sajt mentes az ilyen undorító dolgoktól és ezért ajánlhatók is. Miután a tejsók oldott állapotban visszamaradnak a savóban, ezért a sajt nem tökéletes tápszer, hanem más tápszerrel kiegészítendő.



A tojás.

A fehérsavtartalmú, állati tápanyagok sorozatát a *tojással*, a madárvilág fajfentartási produktumával fejezzük be, mely a tápszerek közt nagy tekintélynek örvend.

Amint a vér az emlős állat méhében fejleszti, növeli a megtermékenyített petét, éppen úgy táplálja a tojás sárgája és fehérje a madár-csírát, mindaddig amíg az a tojás helyi viszonyaiból ki nem nő és héját át nem töri.

Miután a tojás a csirát is tartalmazza, amelyből meleg behatása folytán a madár kifejlődik, ennek folytán a tojás magában véve a még meg nem született állathoz hasonló. Egy 50 gramm súlyú tojásban van mintegy 6 gramm fehérnye, 6 gramm zsír, 32 gramm víz és a sóféléből $\frac{1}{2}$ gramm. A madártojás a legtisztább fehérnyettest és a legtöbb ként tartalmazza.

A zsírtartalom festőanyaggal a tojás sárgájában van, innen származik a tojásfehérnye és sárgája közt lévő íz és színkülönbség. A tojás fehérje sok vizet tartalmaz és könnyen emészthető.

Főzésre legnagyobb részt tyúktojást használnak, amelyet azzal tartanak épségben, hogy a levegő behatásától megóvják; a levegő a tojás meszes héjának porusain áthatol. A tojás frissességének jele az, hogy a világosság felé tartva áttetszőnek látszik, vízben alámerül, azonkívül mindkét végén hűvösnek tűnik föl, ha érintjük. A rothadás kezdetén (a fehérnye fölbomlik, miközben új kénvegyületek támadván) gázok keletkeznek, amelyek okozzák, hogy a tojás a víz felületén úszik, vagy legalább is nem merül egészen alá. A tojásnak azonkívül friss állapotban szagtalannak kell lenni; kedvezőtlen változás első sorban szagot terjesztő anyagok által nyilvánul, sokkal előbb mint mikor a tojás természetes színe megváltozik. Jól tartott tyukok tojásainak sötétsárga színű sárgája és elég masszív fehérnyéje van. Ugynevezett «mésztojások»-nak, amelyek hónapokig feküdtek mészből, hogy ehetőek maradjanak, sokkal világosabb sárgájuk és vékony fehérnyéjük van. Ezenkívül kellemetlen mellékízűek is, anélkül, hogy rothadásnak indultak volna.

Mint minden állati fehérnyeanyag, úgy a tojás is már részbeni fölbomlásakor nagyon undorító és ha mégis megeszi valaki az ilyen tojást, a gyomrát alaposan megronthatja és hányásra, vagy undorító felbőfögésre stb. készíti. Elővigyázatra van tehát szükség még akkor is, ha tojást eszünk.

A tyúktojáson kívül más szárnyasok tojása és a haltojás is használatban van. Az utóbbit *ikrának* nevezzük. A tok beszózott ikráját *kaviárnak* hívják, mely fehérnye- és zsírtartalma miatt nagyon tápláló. Azonban gyöngye emésztésű embereknek ez nem jó eledel; betegeknek pedig szomjúságot okozó hatása miatt ne adják, hacsak bizonyos célokra nem.

A tojástogyasztásnak sok ellensége, de még több barátja van.

Hogy tojással naponként nagyobb mennyiségű fehérnyeanyagot vigyünk a szervezetbe, körülbelül 20 darabot kellene megennünk. A tapasztalat azonban már régen megtanította az embereket, hogy ilyen kísérletek balul ütnek ki. Étvágytalanság és gyomorbántalom támad. Nagymennyiségű tojást hosszú ideig nem igen bír el a szer-

vezet, sőt gyöngye embereket, akiknek emésztése renyhe, óvni is kell a mindennapi tojásevéstől.

Valamely tápszere jósa nemcsak annak fehérnyetartalmától függ, hanem sokkal inkább emészthetőségétől és más alkatrészeinek elrendezésétől. Teljesen hamis tehát az a föltevés, hogy csak a fehérnyetartalmú tápszerek a jók; a többi mellékes.

A tojásnak is megvannak a maga élősdiei (parazitái), amelyeket az által kerülünk el, ha lehetőleg mindig friss tojást eszünk és a tyúkok természetes tartásáról gondoskodunk.

A nyers tojás fogyasztásának tehát szintén megvannak a maga veszélyei. Valamint a tej, úgy a tojás is befolyásoltatik a főzés folyamata által; a fehérje megalvad, masszív lesz; hiányos gyomornedv mellett tehát a nyers tojás valamely folyadékba keverve és változatlanul elfogyasztva, minden bizonynyal czélszerű. Keményre megfőzött tojást, jól összerágva és gondosan átnyalazva, az egészséges szervezetű emberek kitűnően emésztik el; befolyással van természetesen annak is hogy milyen ételeket ettünk a tojáson kívül.



A zsiradék.

Mint már előzetesen kifejtettük, a zsiradékok állanak: szénenyből, vízből és élenyből, tehát CHO-ból és pedig ilyen arányban: 76, 12, és 11.

Ha a zsiradékokat rothadásnak engedjük át, akkor felbomlanak *szabad zsírsavakra* és *gliczerinre*. Igen nagy mennyiségben fordulnak elő az állati testben és egyes növények magjaiban (dió, mandula, kókusz, mák stb.) A tiszta zsiradékok szagtalanok és ízetlenek; az avasodásnál jelentkező szagot a zsírsavak okozzák.

Növényekben folyékony formában fordulnak elő; ezek az úgynevezett *olajok*; az állati testben már szilárdabb formában, világosszínű többé-kevésbé puha zsír alakjában.

A déli vidéken több növényi zsiradékot fogyasztanak; az északi vidékeken pedig több állatit.

Zsírduz állati szövetdarabok beolvasztása által megfelelő tiszta marhafaggyút, disznósírt és libazsírt kapunk.

«Szalonna» alatt disznósírt értünk, többé-kevésbé kötőszóvettel átszóve. Füstölt állapotban hosszú ideig is jól elmarad és különösen bizonyos falusi vidékeken pótolja a vaját. Nem nagyon könnyen emészthető.¹⁾

¹⁾ Megszokás dolga; akik állandóan vajjal főznek nem túrik a zsírral készült eledeleket, akik pedig zsírral főznek, azok undorodnak a vajjal főtt ételektől.

«Czukamáj»-olaj a könnyen emészthető hal zsiradékából származik; kellemetlen szaga van; ez különösen görvélyes betegeknel, mint gyógyszer, nagy tekintélynek örvend, noha nem tartalmaz különösen hatásos alkatrészeket. Mind a mellett a csukamájolajjal elért eredményeket nem lehet kétségbe vonni, amennyiben mint kitűnő tápszer, rosszul táplált egyéneket jobb táplálási állapotba hoz és már ez által is a beteges szimptomákat kevesbíti. De gyöngye gyomrú emberek nem bírják el.

Az úgynevezett *művaj* áll marhafaggyúból, festőanyagból és kevés tejsziradékból.

Az egyetlen állati zsiradék, mely élő állattól származik és legkitűnőbb ízű, a vaj. Minden más zsiradék, amelyet használunk, holttestből való, elhullott vagy levágott állatból. Értékük különböző, aszerint, amint az állat értékesebb részéből származik. Így a legolcsóbb, főzésre alkalmas zsír a «veseszír», a legdrágább a vaj és a növényzsiradék közül a valódi táblaolaj.

Margarin név alatt értünk egy, állítólag III. Napoleon által feltalált vajszerű anyagot. Jelenleg Franciaország, Német-Alföld és Németország legalább is hetven gyárában állítják elő. Kigőzöléssel, mosással, szitálással, gyakori megolvasztással és vegyi anyagokkal való keveréssel a faggyúból kivonni iparkodnak a stearint és arra törek-szenek, hogy az igazi vajhoz hasonlóvá tegyék. Ha mindig egészséges állatok zsiradékát használnák erre a célra, akkor a margarint kevesebb bizalmatlansággal lehetne fogadni. Ez azonban — sajnos — nem így történik; sőt nagyon sokszor romlott zsiradékot visznek forgalomba, amelyet salétrommal és kénsavval szagtalanná tesznek. Természetes, hogy az igazi vajnak izletességét a margarin sohasem érheti el.

A vaj hamisítását Szt. Hostato szerint felismerhetjük, ha forró burgonyára kevés vajat kenünk és azt megeszszük. Ha hamisítatlan tejevajjal van dolgunk, akkor csak a kellemes mellékízt érezzük; ha azonban a vaj margarinnal volt hamisítva, ami külsőleg észre nem vehető, akkor sajátságos, undorító, vajhoz egyáltalán nem hasonló ízt érzünk, valószínűleg azért, mert a zsiradéknak a forró burgonyán való fölmelegítése illó részeket szabadít fel, amelyek semmi esetre sem kellemesek.

Ha elképzeljük, hogy Németországban évenként több mint kétmillió mázsa művaját készítenek, könnyen megérthetjük, hogy sokszor akkor is margarint eszünk, amikor nem is gondoljuk.

Tiszta, egészséges zsiradék gyanánt tehát a margarint nem tekint-hetjük. Ha a háziasszonyok olcsó és jó, főzésre alkalmas zsiradékot keresnek, válasszák meg a kokuszvaját és a különböző olajokat. Nagyon sajnálatos, hogy az olajjal való főzéstől olyan nagyon tartózz-

kodnak. Délvidéken mindent olajba sütnek; nálunk és Ausztriában sűrűn használják a disznózsírt. Németországban azt hiszik, hogy művaj nélkül nem exisztálhatnak. Ez a körülmény egymagában is szabaddá teszi a hamisításokat; mert honnan vegyenek annyi tejsavot, hogy a szükségletet hamisítatlan vajjal fedezzék? A dió- és táblaolajnak főzésre alkalmas zsiradék gyanánt való meghonosítása minden kellemetlenségnek elejét venné.

A növényzsiradékok közt a lenolaj, a földi mogyoróolaj és a táblaolaj a legismertebbek. Sütésre az ilyen olaj kitűnően alkalmas; de egyéb előnye is van. Kiadóbb, nem olyan könnyen válik avassá, mint az állatszír és nincsenek benne kellemetlen vagy az egészségre ártalmas alkatrészek, miután a növényből friss állapotban nyerjük és semmi sincs benne a mérges anyagcsere-produktumokból, vagy hulla alkatrészekből. Fájdalom azonban, a finomabb olajfajok, amelyek délvidékekből származnak, olyan drágák, hogy korlátoltabb háztartások számára alig hozzáférhetőek. Azonkívül ritkán lehet tiszta olajokat kapni. Amit nálunk az üzletekben olcsó «salátaolaj» gyanánt árusítanak, vagy amit «táblaolaj»-nak kereszteltek el, legnagyobb részt különböző és olcsó olajfajoknak keverékéből áll és sokszor bizony nagyon rossz ízű.

A leghasznosabb és legfinomabb olaj konyhaczelokra a tiszta *táblaolaj*. Ha nagymennyiségben és csak nagykereskedőtől szerezzük be, ez az olaj olcsó és megbízható.

A *mandulaolaj* tápszernek nem használódik, hanem csak gyógyszernek.

A kókuszdióból az utolsó években finomított eljárással nagyon használható «vaj» készíttettek, amely főzésre szintén nagyon alkalmasnak bizonyult. Az az előnye van, hogy masszív marad még mérsékelt meleg levegőben is, tehát nem romlik el és eléggé kiadós.

Amíg a tehénvaj csak körülbelül 84% zsírt tartalmaz, addig a kókuszvaj körülbelül 99%-ot. Egyenlő ár mellett tehát mégis olcsóbb, mert zsírdúsabb. Íze nem olyan, mint a jó tehénvajé, de nem is kellemetlen; ha némileg hozzászokunk, ezt az ízt nem is érezzük többé, legnagyobb előnye azonban az, hogy hamisítatlan és nem árt az egészségnek. Megemlítendő mindenesetre, hogy a kókuszvaj nem mindig tesz jót gyomorbetegnek. Az ilyen betegek nagy érzékenysége egyébiránt szükségessé teszi a zsírszegény táplálkozást. Könnyen emészthető zsiradéknak minden körülmények közt a tiszta, friss tehénvaj bizonyult.

A lisztfélék.

Lisztfélékhez tartoznak a szénhidratok nagy csoportja, ezek az emberi nyál behatásától cukorirá változnak át. Az állati tápanyagokból majdnem teljesen hiányzanak, de az ember nem nélkülözheti azokat, mert erejének és melegképzésének forrásai. A zsír a legkiadóbb melegforrás, mert felbomlásakor legtöbb széney lesz szabaddá, de az emésztési nedvek sokkal kevésbé tudják áthatolni sőt a zsíranyaggal átítatott más ételek feloldását is hátráltatja, úgy hogy az emésztőcsatornát igen gyakran megterheli és vagy felhasználatlanul távozik el a székletéttel és vizelettel, vagy pedig tartalékanyag gyanánt lerakódik. Mint már fentebb kifejtettük, az ilyen lerakódott zsiradék a szövetekkel csak laza összeköttetésben áll s mihelyt sorvasztó betegség, vagy tartós éhség áll be és a táplálék bevitele kevesbedik, a szervezet fölhasználja a tartalékzsírt, midőn a szervezetben elég s a test fentartására szolgál, míg a készlet tart. Innen van a betegek, vagy éhezők lesoványodása, akik saját zsírjukból élnek.

A lisztek azonban, cukorra átalakulva, hamar a véráramba jutnak s ezzel a test szöveteibe, állandóan széneyt és meleget termelve. Ennek megfelelően télen előszeretettel esznek az emberek zsíros anyagokat és lisztkészítményeket, míg forró évszakban szinte ellenszenvvel viseltetnek az ilyen iránt, előnyt adván a zöld, üdítő tápszereknek. Kevesebb meleget veszít a szervezet nyáron, azért nincs olyan nagy szüksége melegképző tápszerekre, mint télen.

Ebből kitűnik, hogy különböző időben különböző mennyiségű liszt és cukoranyagra van szüksége az embernek és pedig 1. a végzett izommunka, 2. a külső hőviszonyok, 3. az életkor arányaihoz képest.

Minél több nehéz munkát végzünk, annál több szénsav és vízgőz képződik; annál több cukor ég el melegképződéssel. Azon ember tehát, aki órák hosszaiig dolgozik valamely irodában, sohasem fog olyan mennyiségű kenyérrel, burgonyával és hasonló tápanyagokkal megbirkózhatni, mint a mezőn, arcza verítékével dolgozó földművelő. Erőteljes anyagcserével és bőséges oxigénfelvétellel rendelkező földműves sokkal több szénsavat és vizet produkál munkaközben, semmint az, aki felületes lélegzéssel száraz, poros, romlott levegőben kevés cukrot éget el és a lisztfélék bőséges élvezetétől lassacskán megbetegszik.

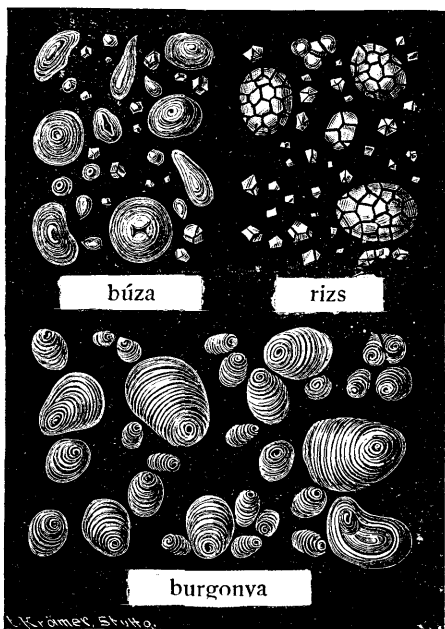
Az életkor befolyásolja a liszt tápláló értékének felhasználását. Minél jobban növekedik az ember, tehát csontokat és egyéb szöveteket képez, minél elevenebb benne az anyagcsere és minél több testmozgást végez, pl. általában fiatal korban, annál könnyebben emészt el és használ föl lisztes anyagokat; ellenben minél öregebb az ember, minél lassúbb benne az anyagcsere és minél inkább kevesbedik test-

mozgása, annál kevésbé tud nagy mennyiségű, lisztes tápanyagokkal megbirkózni. Öreg emberek ízlése is erejük és életmódjuk szerint változik; kiténik ebből, hogy mily helytelen dolog az, ha az ízlést nem vesszük tekintetbe. Az ízlés mindig fedi a testi állapotokat; betegek vagy gyöngék ízlése sokszor külön tanulmányt igényel.

Hogy a lisztanyagok teljesen cukorra átváltozhassanak, szükséges, az alapos megrágásuk és nyállal keverődésük, mert a száj nyála tartalmazza azt az anyagot, mely a keményítőszemcséket (az u. n. lisztet)

szőlő-cukorra változtatja át. A gyomoremésztés inkább a fehérnye-anyagokat befolyásolja, míg a vékony belekben folytatódik a szájüreg kémiaja. Elégtelen rágás, az ételeknek gyors lenyelése, különösen ha liszt tartalmú ételek kerülnek a szájba, hátrányos, mert a nyál szükséges a tökéletes emésztéshez.

Liszt tartalomban leggazdagabbak a nagy és kis növények *magvai*, mindenekelőtt a *gabonafajok*, *hüvelyes vetemények*, azután *diók*, *gesztenyék*, *gumók* és *gyökerek*, valamint egyes *magburkok*. A magvak állanak burokból, egy alatta lévő sőrétégből, fehérnyével (sikér), keményítő szemcsékből (lásd 38. ábra), kevés zsiradékból és csekély vízből. Ezek egy új növény keletkezéséhez



38. ábra. Különböző lisztesnövények keményítő szemcséi. Nagyítva.

szükségesek, midőn annak tápanyagot szolgáltatják, amint a tojás fehérje-sárgája szolgáltatja a tápanyagot a fejlődésben levő madármagzatnak.

A *búza*, *rozsa*, *árpa*, *zab* a tulajdonképeni gabonaneműekhez tartoznak: *Rizs*, *pohánka*, *kukoricza* hasonlóneműek ugyan, de nem sorozzuk azokat a tulajdonképeni gabonaneműekhez. A hüvelyes vetemények közé tartozik: a *lencse*, *bab* és *borsó*; tokokban megérvén. hüvelyben lévő gyümölcsöknek nevezhetők.

A nevezett növényanyagok tápértékét a következő táblázat mutatja:

	fehérnye	keményítő	zsír	víz	sók	farost
<i>Búza</i>	12 ^o / _o	70 ^o / _o	2 ^o / _o	12 ^o / _o	2 ^o / _o	2 ^o / _o
<i>Zab</i>	11 ^o / _o	58 ^o / _o	5 ^o / _o	13 ^o / _o	3 ^o / _o	10 ^o / _o
<i>Rizs</i>	6 ^o / _o	74 ^o / _o	2 ^o / _o	13 ^o / _o	1 ^o / _o	4 ^o / _o

	fehéرنye	keményítő	zsír	víz	sók	farost
<i>Pohánka</i>	11 ⁰ / ₁₀	55 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀	14 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀	14 ⁰ / ₁₀
<i>Tengeri</i>	9 ⁰ / ₁₀	69 ⁰ / ₁₀	5 ⁰ / ₁₀	13 ⁰ / ₁₀	2 ⁰ / ₁₀	2 ⁰ / ₁₀
<i>Köles</i>	11 ⁰ / ₁₀	61 ⁰ / ₁₀	4 ⁰ / ₁₀	12 ⁰ / ₁₀	4 ⁰ / ₁₀	8 ⁰ / ₁₀
<i>Lencse</i>	26 ⁰ / ₁₀	53 ⁰ / ₁₀	2 ⁰ / ₁₀	12 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀	4 ⁰ / ₁₀
<i>Borsó</i>	23 ⁰ / ₁₀	53 ⁰ / ₁₀	1 ⁰ / ₁₀	14 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀	6 ⁰ / ₁₀
<i>Bab</i>	24 ⁰ / ₁₀	55 ⁰ / ₁₀	2 ⁰ / ₁₀	11 ⁰ / ₁₀	4 ⁰ / ₁₀	4 ⁰ / ₁₀
<i>Dió</i>	16 ⁰ / ₁₀	13 ⁰ / ₁₀	57 ⁰ / ₁₀	7 ⁰ / ₁₀	2 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀
<i>Kókuszdió</i>	9 ⁰ / ₁₀	12 ⁰ / ₁₀	67 ⁰ / ₁₀	6 ⁰ / ₁₀	2 ⁰ / ₁₀	4 ⁰ / ₁₀
<i>Gesztenye</i>	11 ⁰ / ₁₀	73 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀	7 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀
<i>Mandula</i>	24 ⁰ / ₁₀	8 ⁰ / ₁₀	52 ⁰ / ₁₀	6 ⁰ / ₁₀	3 ⁰ / ₁₀	7 ⁰ / ₁₀
<i>Burgonya</i>	2 ⁰ / ₁₀	21 ⁰ / ₁₀	nyomok	75 ¹ / ₄ ⁰ / ₁₀	1 ⁰ / ₁₀	3 ¹ / ₄ ⁰ / ₁₀

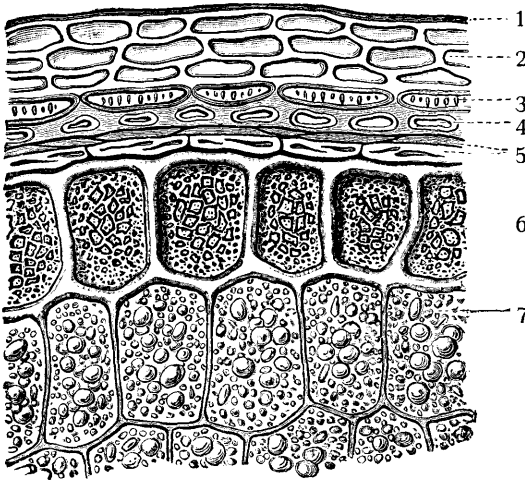
A legtöbb fehéرنyét tartalmazza tehát a lencse, bab és mandula; a legtöbb keményítőlisztet a búza, rizs és gesztenye; a legtöbb farostot a zab és pohánka. Valamennyi itt felsorolt lisztnövény sótartalma nem jelentékeny; víztartalma is igen csekély. Zsírral bővelkedik a dió, mandula és kókuszdió, ellenben liszttartalma megfelelő arányban csökken. (12% keményítő esik 67% zsíradékra a kókuszdióban, míg a búzában 2% zsíradék esik 70% keményítőre.)

A farost szintén szénhidrátokból áll és többé-kevésbé jelen van minden növényiszövetben. A gyomornedvek a farostot csak kis mértékben támadják meg, így tehát az ember táplálékában a meg nem emészthető részek közé tartozik. Minden füevő állat gyomrában azonban, mint amilyen a szarvasmarha, a ló stb. a farost is föloldódik és az állatokat még kitűnően táplálja is. Sőt a tapasztalat azt mutatja, hogy a farost a belekre kedvező hatást gyakorol s hogy ezzel hozzájárul a tulajdonképeni tápanyagok jobb felhasználásához; ha teljesen hiányzik, amikor t. i. csak extraktumokat (kivonatokat) adagolnak, a beleknek bizonyos benulását figyelték meg, ami kevés és száraz székletételben nyilvánul. Fontossággal bír tehát az, hogy a gyümölcs és liszttartalmú növényekben foglalt farostot azokkal együtt bekebelezzük. A gabonamagvak külső burkai ízetlenek, mint a szalma s a szájban kemények; ezeket tehát, ha véletlenül együtt eszszük meg a többi étellel, gyorsan ismét eltávolítjuk, vagy pedig mesterséges eljárással már előbb kiküszöbölték.

Ha az állati tápszerek nagy víztartalmát az itt felsorolt liszttartalmú növények víztartalmával összehasonlítjuk, első pillanatra feltűnik, hogy az utóbbiak sokkal táplálóbbak és tápanyagokban gazdagabbak, mint az előbbiek. Ha azonban a hústápszer előnyét kiemelni akarván, hangsúlyozzák, hogy sokkal jobban lehet azokat emészteni, éppen mert farostot nem tartalmaznak, ez ellen azt jegyezzük meg, hogy az

inakat és bőnyéket szintén nem lehet elemészteni, hanem a széklétételben legtöbbször megjelennek; továbbá, hogy a mérges extratív anyagok szintén nem maradnak meg a testben, hanem kiválasztatnak. Hasonló hatású toldalékok azonban a felsorolt növényi tápszerekben nincsenek. Tekintsünk még az árviszonyokra is. Ha pl. a húsnak és a liszttartalmú növényeknek árait összehasonlítjuk, azt találjuk, hogy a liszttartalmú növények nagy tápértékükkel sokkal előnyösebbek, mert jóval olcsóbbak.

Pl. Ára 1 kgr. <i>borsónak</i>	0.72 kor. ¹⁾
<i>marhahúsnak</i>	2.10 „
<i>tojásnak</i>	1.00 „
<i>rizsnek</i>	0.56 „



39. ábra. A búzaszem átmetszete.

1—3 A magburok fölületés rétegei. 4 Nedvjáratok. 5 Középrétegek. 6 Sikér. 7 Keményítő.

König szerint pedig tápanyagegységeket kapunk 1 koronáért: hús 979, borsó majdnem 4900, tojás 580 és rizs 2000.

Ugyanannyi pénzért a tápegységek mily különbsége ez! Noha a rizs ára kissé alacsonyabban van számítva és a borsó ára valamivel magasabbra van taksálva, mert hisz rosszabb fajok is vannak, a tápértékek aránya mégis helyes. Csak emlékezzünk arra, hogy a

húsnak körülbelül 70% víztartalma van! A 20% fehérnyét, melyet együtt vásárolunk meg a hússal, ugyancsak drágán fizetjük meg.

A víztartalom emelkedésével természetesen csökken a tápszer tápértéke is; a felsorolt ismertebb liszttartalmú növények közül a burgonya a legkisebb értékű; mert míg a többinek víztartalma 6—14%, addig a burgonyának 75% víz s csak 21% keményítő tartalma van. Árban sokkal alacsonyabb is, mint a többi liszttartalmú növény, de nagymennyiségű burgonyát kell is elfogyasztani, hogy vele együtt a szükséges keményítőt és fehérnyét bevigyük a szervezetbe. Mindamelllett a burgonya izletes járuléka a tartalmasabb ételeknek és egyáltalában nem szabad azt nagyon lekicsinyelnünk.

A különböző magvak mesterséges produktumai a *lisztek*, *darák*, *derczék*, továbbá a korpa, *daralisztek* és *kásafélék*.

¹⁾ «A magyar köztisztviselők fogyasztási szövetkezete» 1906. október havi árjegyzéke szerint.

«Liszt» alatt értjük a magvak keményítőtartalmát, finomított alakban, még pedig «*fehér liszt*» a korpától meg farosttól lehetőleg megtisztított keményítő; «*pouder*» a rizs, kukoricza vagy búza legfinomabb lisztje; «*korpa*» a gabona lehántolt burokja síkérrel és farosttal; «*dara*» meg «*dercze*» a buroktól lehántolt gabonamagvak kisebb-nagyobb szemcsékre földarabolt volta.

Minél jobban van megtisztítva a liszt minden más alkatrésztől, annál fehérebb meg drágább az, de tápszernek annál tökéletlenebb, mert akkor csak tiszta keményítőből áll. Az emésztésre kedvezőbb hatása van a kásának, mert nagyobb rágást igényel és éppen azért alaposabban keverődik nyállal.

Daralisztnek nevezzük a magvaknak a megőrölt, de nem szitált voltát; ¹⁾ ez az a forma tehát, amely az emberi gyomornak leginkább megfelel. Nagyon jól kihasználódnak a darák és derczefélék anélkül, hogy az emésztő szerveket kimerítenék, amint a koncentrált, túlságosan finomított tápszerek teszik, azért nagyon ajánlhatók.

Burgonyából is készítenek lisztet, valamint a *törzsgyökérből* (arrow-root) is; továbbá *tápiókát* és *ságót* a pálmák velejéből. A *mandarin* a kukoriczamazgvak legfinomabb kivonata. A *ságóbab* Japánban terem, de most már Európában is tenyésztek, gazdag fehérnyében, de nem könnyen emészthető. A hüvelyes vetemények magas fehérnyetartalmát ellensúlyozza a magvakon lévő szívós burok, ez nehezen oldódik az ember emésztőnedveitől és így nem szabadulhat ki a fehérnye. Ez az oka annak, hogy a hüvelyes vetemények nagyrésze fölhasználatlanul ürül ki a szervezetből; némely embernél pedig oly zavarokat okoznak, hogy inkább meg nem eszi.

A hüvelyes vetemények lisztjeit kissé nehezebben lehet megemésztetni, mint a gabonalisztet; több zsírt, farostot és fehérnyét tartalmaznak, amit az alábbi számok bizonyítanak.

	fehérnye	zsír	keményítő	sók	víz	farost
<i>Buzaliszt</i>	10 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	75 ⁰ / ₀	1 ¹ / ₂ ⁰ / ₀	13 ¹ / ₄₀ ⁰ / ₀	1 ¹ / ₄ ⁰ / ₀
<i>Borsóliszt</i>	25 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀	58 ⁰ / ₀	3 ⁰ / ₀	10 ⁰ / ₀	2 ⁰ / ₀



Kenyér, sütemény.

Mit értünk «sütés» alatt? Miért őrlik a magvakat? Miért nem eszik meg azokat nyersen?

Őrlik a gabonaféléket, hogy apró részekre darabolják és a sejt-falakat, az emésztőnedveknek bizonyos ellenállást képezvén, összetépják

¹⁾ Graham-féle kenyér készül daralisztből.

az így készített lisztet azután vízzel keverik, hogy minden része megduzzadjon és ebben az állapotban intenzív hőségnek kiteszik, miáltal a zárt sejtek további megnyílását előidézik; olyan állapot következik be, hogy a gyomornedv és előbb a nyál tökéletes hatását kifejtheti. A lehetőség, hogy nyers szemeket együnk és elemészhessünk, semmi szín alatt sincs kizárva; ¹⁾ már sokan meg is próbálták, de nagyon erős fogakat tételez föl, valamint hosszas és türelmes rágást (a tulajdonképeni őrlést) és meg nem gyöngült emésztési nedveket. Valószínű emellett mégis, hogy a megrágott ételmennyiség egy része felhasználatlanul távozik el a bélsárral együtt. Előnyösebb volna e helyett a daraliszt; azonban ez kevésbé csábító. ²⁾

Sütés alatt értjük az elkészített nedves tésztaának a kifűtött kemencében bizonyos határig való kiszáraitását; eközben az előzetes erjedés által keletkezett gázok eltávoznak, a sütet belseje meglazul, porhanyós lesz, külseje pedig megkérgesedik. Hogy a nehéz tésztaanyag lazulását siettessék, élesztőt tesznek hozzá, ami a tészta erjedését idézi elő. Erjedésről akkor beszélnek mindig, ha a cukor alkoholra és szén-savra változik át, mely folyamat a rothadás bevezetésének is tekinthető; mesterséges erjedés az iparban nagymértékben használandó (bor- és sör-erjedés stb.).

Bizonyos, hogy az erjedési folyamat által meglazított tésztafélék kevesebb rágási munkát igényelnek és az emésztő nedvek könnyebben hozzáférhetnek; de ennek is megvan a maga hátránya. Nemcsak hogy az erjedés folytán a természetes iz hátrányosan megváltozik, hanem a púha és laza tésztaanyag a szájból arra csábítja az evőt, hogy hanyagabb módon rágja meg az ételt, a fogakat elszoktatja a rendes munkától és arra vezet, hogy elégtelenül átnyalazott falatok gyorsan lenyelve, csomókká alakulnak, ami az emésztést tetemesen meglasztja. Ez az állapot gyakran friss sütemény élvezete után bekövetkezik, miértis az ilyen frissen sült kenyér vagy kalács abba a hírbe jutott, hogy ártalmas az egészségre; heves gyomornyomást és székletételi zavarokat okozhat. A durva, kemény vagy élesztőnélkül megsütött tésztaételek gondos megrágása tehát szükséges és jobban biztosítja a bekebelezett ételek felhasználását.

Azt állítják, — és pedig első sorban tudományos körökben — hogy az embernek nincs meg az a képessége, hogy *nyers* keményítőt

¹⁾ Slatin bejt, osztrák alattvalót Afrikában a Mahdi fogságba ejtette, szökés kísérlet végett lánczra verve kipányvázta és napi eledelül egy-egy maroknyi nyersbúzát kapott Slatin *öt* éven át; 1895-ben megszökvén felszabadult a búzaevéstől.

²⁾ Ujpesten Rózsa Lajos borkősavgyárában 1900-ban a tót napszámosok szabadégalatt álló fakádakban víz meg rozslisztból híg pépet készítettek és abból táplálkoztak kizárólagosan.

czukorra átváltoztasson, noha vadon élő néptörzsek igen sok nyers eledeleket esznek és bizonyára jobban gyarapszanak, mint az elfinomult ellenállásra kevésbé képes kulturnépek.

A keményítő átváltozásának szükségessége főzés-, sütés által még nincs bebizonyítva. Ha az embert az ösztöne meg egyéni ízlése vezetnék nem pedig a szokás és hagyomány, akkor a tápszerek megválasztásában gondosabbak volnánk és csak olyanokat fogyasztanánk, a minők egyéniségünk erőarányának valóban megfelelnek. Teljesen ferde felfogás pl. hogy a hüvelyes veteményeket minden más magvak fölé helyezzük, azokat fehérnyetartalmuk miatt túlságosan dicsérjük, és amellet ennek a fehérnyének nehéz hozzáférhetőségét teljesen szemelől tévesztjük, amíg más magok kevésbé fehérnye tartalmúak ugyan, de könnyű emészthetőségük miatt hasznosabbak. Zöld borsó és bab pl. liszt helyett czukrot tartalmaz; zsenge, vízdús, meg nagyon ízletes; az érett hüvelyes vetemények tápértékét el nem éri és nem helyettesítheti, de olyan emberek, akik nem testileg dolgoznak, sokkal nagyobb hasznát veszik. Azonkívül minden hüvelynélküli mag lisztje természet-szerűen könnyebben emészthető, mint a hüvelyes magvak, akár kifőzött állapotban is. Zsenge kukoriczmagvak csövükön megfőzve vagy megpirítva nagyon ízletesek és táplálók; az éretlen rozs könnyebben oldódik, mint az érett búza vagy az árpaszem stb.

Ha tészták készítésénél a mesterséges erjedést el akarjuk kerülni, akkor segíthetünk a természetes erjedés előidőzésével is, a mennyiben a liszt, víz és más alkatrészek keverékéből álló masszát, negyedóra alatt átgyúrván, 12 vagy 24 óráig mérsékelt meleg helyen pihentetjük. A tésztának széles fakanállal való keverése által nemcsak alkatrészeinek jó elegyülését érjük el, hanem levegőt is juttatunk az anyagba és ezáltal meglazítjuk a tésztát. Ha azután a levegő és meleg behatása folytán a természetes erjedés bekövetkezik, a tészta már nem olyan kemény és sütésre nagyon alkalmas. A növény természetes íze megmarad és jól megrágva azt, egészen ki is használható. Az élesztő nem más, mint egy gombaféle, mely czukrot alkoholra és szénsavra változtat, még pedig annál gyorsabban, minél erősebben támogatja az erjedés folyamatát a megfelelő melegség és a liszt száraz, meg jó volt. Kovász alatt értjük a már erjedésben lévő tésztát, ezt élesztő helyett az édes tésztába keverjük, abban néhány óra lefolyása alatt szintén az erjedést előidézzük.

A kenyérfélét 4 osztályba sorozzuk, fekete és fehér kenyér, finom és durva kenyér. Minél több korpát tartalmaz a liszt, annál feketébb és annál keményebb. Az úgynevezett fehér kenyér, amelyet különbözőképen készítenek, finom szitált búzalisztból áll; a legjobb fajtákban van csekély mennyiségű tej is. Könnyen emészthető, de sókban szegény és erős természetű emberek nem szeretik állandóan enni.

Az ellentéte ennek a *korpás kenyér*. Ezt rozs-korpalisztból készítik és éppen olyan kemény, nehéz és fekete, mint amilyen könnyű és fehér a búzakenyér. Az emésztőszervek iránt más követelményeket támaszt és semmiesetre sem bírja el minden ember. Megfelelő életmód mellett azonban igen kitűnőnek bizonyul.

Az úgynevezett *komiszkenyér* hasonlít a korpás kenyérhez és gyöngé, fiatal katonáknak, akik azelőtt egészen más életmódhoz voltak szokva, bizonyára nem az igazi táplálékot szolgáltatja. Ismeretesek is az általa okozott nehézségek, valamint hogy kevésbé lesz kihasználva.

A «*Graham*»-kenyér normális kenyérnek tekinthető, ha tiszta, nem kevert búzalisztból és teljes gonddal készítették. Ha jól meggyúrva, természetes erjedésnek engedődik át és értelmesen sütik meg, akkor élesztő és só nélkül pompás ízű, nagyon tápláló; egészséges emberek kitűnően megemésztik. Azonban mindenkinek mégsem lehet ajánlani; mert nagyon sokan akadnának, akiknek a graham-kenyér bajokat okozna. De nem azért, mert ez a kenyér nem embernek való tápanyag, hanem mert a munkafelosztás és a gyengébb szervezetek megkövetelik a mesterséges berendezéseket, minők a malmok, a sütők, a konyhák stb., hogy az ember keresetét, meg életet fentarthasson. Ezt jól meg kell különböztetni. Sajnos, sok sütemény kerül graham-kenyér gyanánt a forgalomba, amely kevésbé értékes és kevert lisztből áll, de tartalmazza sokszor a malomkő porát is, vagy pedig értelmetlenül készítik. Ilyenkor ez a kenyér nedves, nehéz, rossz ízű és sok zavart okoz. Jól meg kell nézni tehát azt, amit graham-kenyér gyanánt akarunk megenni.

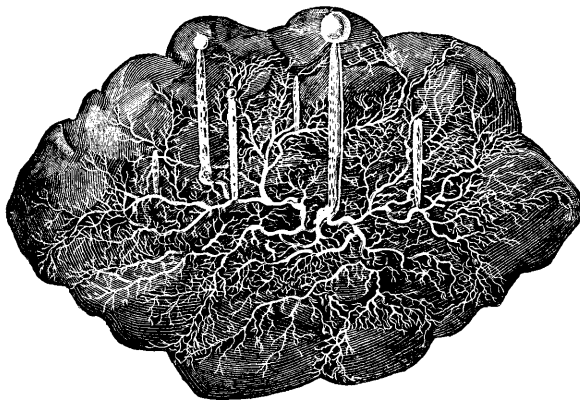
A ki a legjobbat sem bírja el, az ragaszkodjék inkább a daralisztitalhoz (vízben fölforralt daraliszt, esetleg só és vajtoldalékkal); akkor a daraliszt kedvező hatását önmagán fogja tapasztalni anélkül, hogy a kenyér toldalékainak kellemetlen hatását elszenvedné.

Aki jó graham-kenyeret akar készíteni magának, az járjon el következőképpen: a malomban körülbelül 20 kg. jó búzát megdaráltat és ezt száraz helyiségben elteszi. Az esti órákban bizonyos mennyiséget ebből melegített vízzel kever és pedig olyan arányban, hogy a száraz liszt a vízben teljesen egyesüljön. Ha ez megvan, akkor a szívós tésztaanyagot körülbelül egy óra hosszáig széles fakanállal jól kidolgozza és átengedi az erjedésnek. Betakarja a tésztát tartalmazó tálat (legjobb ehhez egy fatál) és éjjelen át valamely meleg helyen hagyja, pl. a konyhában. Reggel a tészta még lazább és ekkor apró kenyereket formál, felül behintik azokat száraz daraliszttel s a sütőnek megmondja, hogy ne nagyon gyorsan süsse, nehogy a kenyér héja tulságosan kemény legyen.

Van még egy zabkenyér, a skótok használatában; a délvidékieknek egy kukoriczakenyere¹⁾; továbbá egy zabliszt-kenyér, mesterséges fehérnyetoldalékkal és egy savókenyér, Schröter által készítve Elbingben, kefirkenyér pörkölt búzalisztból; a legújabb kenyér pedig a kitűnő simonkenyér stb.

Minden országban a szükséglet és az ízlés szerint különböző lisztekkel készítenek süteményt és «kenyér» nevet adnak neki. Az emberi tápláléknak alapját képezi ez. Az embert külső véletlenektől függetlenné teszi, miután hetekig is eláll és az embernek a nélkülözhetetlen tápanyagokat szolgáltatja, mint a milyen a keményítő, a fehérnye és a sók. A hiányzó zsiradékot megtehetőleg pótolják.

Sokat lehetne még beszélni az Európában elterjedt kenyérhamisításokról is. Hogy a búzalisztet nehezebbé tegyék, belekevernek egy kis gipszet, krétát, súlypátot; a menyiség gyarapítására hozzá tesznek burgonyalisztet. Hogy finomabbnak lássák, a pékek állítólag fehérítik a kenyeret timsóval, ennek eltömő hatását pedig megszüntetendőleg jalapa-gyökérport tesznek hozzá stb.



40. ábra. Penészes kenyér.

Csak finom szaglással és ízléssel védelmezhetjük meg magunkat ilyen hamisítás ellen és olyan kenyérfajokat választunk, amelyek ízlésünket nem sértik. A 40-dik ábra a penésznövény fejlődését mutatja öreg kenyéren. Szabadszemmel nézve olyan, mintha a kenyér finom hajjal volna borítva, a penész megváltoztatja a kenyér ízét és pórusainak mélységében tenyészik.

Kenyéren kívül vannak más sütemények is, mint a kétszersültek, a biskvittek (cakes), valamint mézeskalácsok stb. Az előbbieket Angolországból származnak, ahol a táplálkozásra vonatkozóan észszerűbben járnak el. Különböző eljárással, ismételt hőhatással, szárazabb süteményt kapunk, mint a milyenek a közönséges kenyérfajok. Ez által sokkal könnyebben nyálaztatnak át, oldatnak fel, emésztetnek meg; mindazok a betegek, akik emésztési zavarokban szenvednek és kenyeret egyáltalában nem bírnak el, kitűnő póttanyagot kapnak ezzel a sütemény-

¹⁾ Magyarországon is készíti népünk a kukoriczakenyeret.

nyel. Olyant is készítenek, amelyben tápsók, tejfel, tojás stb. van, szóval, amely sütemény természetesen értékesebb tápanyagot képvisel.

Vannak kétszersültek 13% fehérnye, 81% keményítő és 1% víztartalommal: ezek tehát olyan koncentráltak, hogy alig lehet más tápszert hozzájuk hasonlítani, vízhiányuk miatt nagyon tartósak és utazásra, hajón való tartózkodásra stb. nagyon alkalmasak. Ha levesbe vagy tejbe főzzük ezeket, más ételek készítésére is felhasználhatók.

Nyersen élvezhetetlenek, vagy legalább is ízetlenek a lisztkészítmények más formái, mégpedig a metélt tészta és a makaronifajok. Ezeket száraz, szilárd alakban hosszú ideig épségben lehet tartani; sajnos azonban, készítményüket nehezen lehet ellenőrizni; sokszor nem is tudjuk, mit kapunk, amikor «makarónit» veszünk. Ennek folytán a makaróninak csak legdrágább fajtát ajánlhatjuk. A sárga «tojás-metélt» rendszeren meg vannak festve («sáfránnyal»), nem pedig a tojás sárgájától sárgák; zsír és só teljesen hiányzik ezekben.



Főzelékek.

Főzelékeknek nevezünk valamennyi ehető levelet, fűféléket, gyökereket vagy éretlen gyümölcsöt. Ezzel rámutattunk a tápszereknek egy nagy mennyiségére, amelynek természete a földviszonyoktól és földműveléstől függően, nagyon különböző. Olyan sok ehető növény van, hogy valamennyit nem sorolhatjuk föl. Ennek folytán csak a legismertebbekre szorítkozunk. Ha a magvaknál leginkább figyelembe veendő a lisztanyagok és a fehérnyék, úgy itt a cukor, növényssav, tápsó és illó anyag az, ami ezeket értékessé teszi: lisztet és zsiradékot éretlen, zöld állapotban nem tartalmaznak, fehérnyét pedig csak csekély mennyiségben.

A leveses főzelékek közé tartoznak valamennyi káposztafajok, saláták és különböző fűfélék. A káposztafajok, mint különösen erős «fejek» tűnnek fel, kívülről dúrva, befelé mindig finomuló levelekkel körülvéve a torzsát. A növényt nem is hagyják virággani, hanem felhasználják a gyöngéd leveleket; ezek a növény minősége szerint, különböző természetűek és különböző alkatúak. Így a fehér káposztalevél a legkeményebb, a fejes salátalevél a legzengébb. Minél vízdúsabbak, annál kevésbé lehet azokat hőhatásoknak kitenni. A kemény «káposztát» konzerválni lehet besózással vagy főzéssel, míg a zöld saláta csak nyers állapotban alkalmas evésre. A rózsakel¹⁾ és őszi

¹⁾ Rózsakel, más néven brokkoli, a kinőtt kelkáposzta szárán keletkezett sarjak.

kelkáposzta szintén bír egy bizonyos szilárdsággal, azért jó szolgálatot tesz a konyhában, úgy főzésre, sütésre, mint eltevésre.

A kartifiol a legfinomabb főzelék és nagyon ízletes, ha nem trágya-lével öntözik; ez megbetegíti apró bogarak előidézésével, valamint kellemetlen mellékízt ad neki.

Minden szoros értelemben vett káposztafajok (a fejjessaláta nem tartozik ezek közé), illóolajokat tartalmaznak, amelyek emészthetetlenek és gyöngébb embereknek alkalmatlan felbőfögést és egyéb kellemetlenségeket okoznak. Ennek folytán a főzelék megválasztásában, mint pedig azoknak elkészítésében tervszerűen kell eljárni. Sózás által a káposztafélék sokat vesztenek keménységükből és az eközben kifejlődő tejsav emészthetőbbé teszi azokat. A sózás hátrányai közé tartozik a klórnátrium (konyhasó) fölös mennyisége, amely a szervezetre nézve egyáltalában nem közömbös, annál kevésbé, mert ez a természetes tápsókat kivonja és a használhatatlan sóoldatba juttatja, így a főzeléket értékében alászállítja. Csak akkor válnak a savanyukáposztafélék megint értékesebbé, ha lisztet és zsiradékot teszünk hozzá. Spenót és fiatal csalánfélék vasdús ételeket adnak, amelyek nagy kelendőségnek örvendenek és általánosan használatban vannak.

Salátáknak sok más leveles növény lesz felhasználva a fejjessalátán kívül, mint az endívia, mezei saláta, cichoria, különböző mezei füvek, amint a tavasz hozza magával (mezei sóska, baraboly, pitypang, cziczikóró) stb. Ezek közül igen soknak határozott íze van s erősen hatnak a vesetevékenységre, ami első sorban a kerti zsázsára áll. A saját-szerű íznek és szagnak élénkítő befolyása van az idegrendszerre meg az emésztő szervekre. Minthogy nem tartoznak a voltaképpen tápanyagok közé, élvezeti czikkeknak is nevezik. A körülmények szerint káros hatásuk is lehet.

A száras növények közül első sorban említendő a *spárga*, *rheum* és *répaszárak* egy neme. Víztartalmuk igen nagy, ízük pedig olyan kellemes, hogy nagyon keresettekké váltak, ami különösen a spárgafélékre mondható. A tapasztalat bebizonyította, hogy gyarapítják a vérzéseket, különösen olyan betegéknél, akik a medenczebeli szervek vérzésre inclinálnak valószínűleg azért, mert a vesékre hatást gyakorolnak. A spárga élvezete után a vizelet mindjárt bővebb lesz, némely embernél már fél óra múlva; és a szaga nagyon átható.

A rheumszárakat rendszeren úgy készítik, mint a kompótot és erősebben hatnak a belekre. A répaszárnövények meglehetősen közömbösek.

Valamennyi leveles főzelék jó hatással van a véralkatra és bélműködésre, nagy sótartalmuk és farosttartalmuk miatt; ha ilyen főzelékből többet, vagy rendszeresebben élveznénk, sok vérbetegség nem fejlődhetne ki. Tényleg azonban úgy a városokban, mint a falvakban

lakó emberek az évnek csak néhány hónapjában esznek friss zöld főzelékeket és akkor is savanyúkáposztát, babot vagy sós uborkát, de ezeket sem gyakran. Látunk termékeny vidékeket, ahol egyáltalában kevés zöldségeskert van; nyáron rövid ideig szállítanak ezek zöldbabot, fejessalátát, zöldséget, sárgarépat és ezzel a készlet ki van merítve. A kertművelés és a főzelékélvezet hiányossága okozza, hogy a lakosság csak egyoldalú lisztáplálékot kap, amelyben a burgonya dominál, valamint rossz húst, alkoholt, kávét, utóbbiak csak élvezeti és izgató cikkek. Hogy ilyen körülmények közt, daczára a legtisztább levegőnek és erdőkben gazdag vidékeknek mégis krónikus betegségek uralkodnak, az könnyen megmagyarázható.

Különösen iparban gazdag vidékeken sokszor lehetetlen a betegeknek főzelékdiétát rendelni; az évnek hét hónapjában semmiféle zöld főzeléket nem lehet kapni és konzervált, vagy száraz főzeléket is csak nagyobb városokban.

A gyökerek közé tartoznak a *répa-* és *gumófélék*. Ezeknek tartalma nem több, mint 15% keményítő, 1–4% fehérnye és 1–2% farost. Zsiradékot egyáltalában nem tartalmaznak és abban az arányban több vizet, amilyen arányban fiatalabbak.

Sajátságos ízük van a pozdorféléknek (*scorconeria*); nagyon kedvelt és nyersen is ehető a sárgarépa, meg a fiatal kalarábé. A celler erősen hat a bélműködésre és éppen úgy, mint a kalarábé, aromtikus alkatrészeket tartalmaz, ezek illó anyagok lévén, átjárják az egész szervezetet, ezért sok bajt okoznak gyomorbetegeknek. Zsírral vagy liszttel keverve, kitűnő, könnyen emészthető ételekké válnak. Hagymák kora érett állapotban fűszer gyanánt nyersen is megevdőnek; délvidéken edesek és tápszerűül szolgálnak.

Hogy valamiképen az évszaktól függetlenítsék magukat az emberek, arra törekedtek, hogy a leveles és gyökeres főzelékeket kis darabokra vágva, megszársítsák és ilyen módon hosszabb ideig alkalmassá tegyék az étel készítésére. Sokféle eljárást kipróbáltak; előnyt pedig annak az eljárásnak kell adni, mely a főzeléket aromtikus alkatrészeitől nem fosztja meg nagyon, vagy idegen alkatrészeket nem visz beléje, ami a vegyiszerek alkalmazásánál csaknem állandóan megtörténik.

A főzelékek mindig szenvednek valami veszteséget a szárítás által; azonban ezek a száraz, vizet nélkülöző növényrészek mindannak daczára sokkal ajánlhatóbb tápszerek, mint a víztartalomban túlgazdag, kilúgozott, konyhasóval áthatott *savanyú főzelékek*. Sajnos ez utóbbiak mindenhol találhatóak és kedves néptápszerek gyanánt szolgálnak, míg a szárított főzelékek sok helyen egészen ismeretlenek, vagy kevésbé kedveltek. Ennek az oka részben a szárítási eljárásban rejlik, részben pedig az árviszonyokban.

A főfeltétel az, hogy a szárítás által a növény jósága ne szenvedjen csorbát, úgy, hogy az áztatás és gondos készítés által ilyen főzelékből tápláló és ízletes étel készíthető legyen.

Minden tápszer, mely kevés vizet, de sok szilárd alkatrészt tartalmaz, értékesebb és tartósabb, mint a bő víztartalmúak. Hasonlítsuk csak össze a rizst a burgonyával! Míg az előbbi hónapokig változatlan marad, nem veszti el keménységét és fehér színét, addig a burgonya penészedik vagy kihajt, vagy legalább annyira megváltoztatja ízét, hogy igen gyorsan ízetlenné lesz. A burgonyánál még nehezebben lehet konzerválni a zöld főzeléket. Élettartamuk, ha egyszer a gyökértőről leválnak, alig tart néhány napig; azonban a gyökerek és gumók homokba való elhelyezésük után, bizonyos ideig élvezhetőek maradhatnak; a legkisebb napsugár azonban hajtásra készíti őket, miáltal ízüknek jelentékeny részét elvesztik.

Zöld gyümölcsök, amelyek a főzelékek közé soroztatnak, a következők: hüvelyestől használt borsó és bab (különösen kedvelt a cukor-borsó); a tök, az uborka, a paradicsom stb. Amit ezekben becsülünk, az a magok húsos burka, amelyek lében gazdagok és aromikusak a kora érettség állapotában. Mihelyt a magok kemények, burkaiknak gyöngédségét elvesztik, fásokká és ízetlenekké, ehetetlenekké válnak.

A zöld gyümölcsök mind körülbelül 90% vizet, 2–4% keménnyitőt vagy cukrot és kevés farostot tartalmaznak. Uborkát és paradicsomot gyakran nyers állapotban esznek és üdítő hatásuk miatt nagyon kedvelnek. Legjobban konzerválódnak gőzöléssel, tudniillik zárt edényekben saját levükben való főzés által. A forrósággal esetleges csirák megöletnek és a levegő benem hatolása által új csirák nem keletkezhetnek; így a gyümölcsök megőrzik teljes ízletességüket és a gazdasszonyt fölmentik a felvagdálás és áztatás munkájától. Ennek folytán zöld bab, zöld borsó, spárga és paradicsom ebben a formában nagyon ajánlható. Rendesen szelenczefőzelékeknek neveztetnek.

A kigőzölésre legalkalmasabb edény az üveg, mert ez külső befolyásoktól nem lesz megtámadva; átlátszó és éppen azért tartalmát legkönnyebben lehet ellenőrizni. Sajnos, az olcsóságra és tartósságra való tekintetből nagyon gyakran pléhedényeket használnak, amelyek persze a szállítás céljaira sokkal alkalmasabbak, de tartós használatra megbízhatatlanoknak bizonyultak.

Ügyelni kell tehát arra, hogy frissen készült szelenczét kapjunk és nem tavalyiakat, nehogy parányi fémalkatrészeket is együnk a főzelékekkel együtt. Ha a szelenczék belső részén fekete pontocskák mutatkoznak, akkor ez biztos jele annak, hogy fémalkatrészek is váltak ki.

Valamennyi főzeléket, a higiénia tekintetéből külön fejezetben fogjuk megbeszélni.

A gombák.

A főzelékek külön csoportjához tartoznak a gombák.

Valamikor tápértéküket egyenlőnek tartották a hús tápértékével, de víztartalmukat kevésre becsülték. Mindenesetre vannak olyan fajok, amelyektől könnyen jól lakik az ember, azonban gyomorbetegeknek nem tesznek jót. Más tápszerekkel együtt pompás étkeket szolgáltatnak és éppen azért nagyon megbecsülendők.

Frissen elfogyasztva, legízletesebbek; nedves állapotban, vagy elkészítve nem tartósak, ellenben levelecskékre vágva, gyorsan és gondosan megszáritva, hosszabb ideig megmaradnak.

Mint valamennyi vízben gazdag növények, úgy ezek is száraz állapotban sokat nyernek tápértékben. Száraz sampignonok (ezek a legjobb fajták) 38% fehérnyét, 1·2% zsírt, 50·3 szénhidrátot és csak 17·5% vizet tartalmaznak.

A kucsmagomba, a szarvasgomba kitünő, a hiripgomba és sárgagomba a kevésbbé nemes fajok közé tartozik.

A gombák sajátságos hatásuk miatt inyenczek körében nagyon kedveltek. Sajnos, nagymennyiségű gombák mennek tönkre az erdőben, mert sok vidéken nem törődnek velük és a mérges fajokat az ehető fajoktól nem tudják megkülönböztetni.

A mérges gombák elfogyasztásától minden körülmények közt nagyon óvakodni kell, mert néhány óra lefolyása alatt halált okozhatnak. Az ehető fajok pontos rajzainak tanulmányozása; személyes útmutatás keresésüknél az erdőben és gyakorlat a keresésben, mindenkit képessé tesz rövid idő alatt, ezen olcsó megízletes táplálék beszerzésére.

A friss gombák tápsó- és fehérnyetartalom dolgában, valamint a mérges gombák tulajdonságára nézve megbízható vizsgálati eredmények még nincsenek és éppen ezért erre vonatkozólag sok kérdés még eldöntetlen.¹⁾



A tápsók.

Mily nagy jelentőségük van az ásványos sóknak, amelyek élelmi szereinkben foglaltatnak, az már az előző fejezetekből tünt ki, a melyekben az emberi test alkatát magyaráztuk meg és kiemeltük a test ásványos alkatrészeinek feladatát.

¹⁾ Ne hiányozzék jobb háztartásban «A magyar ehető és mérges gombák könyve» Csik-Mádéfalvi Istvánffi Gyula dr.-tól, megjelent Budapesten 1899-ben Hornyánszky könyvnyomdájában. Német nyelven pedig kitünő: Fr. Steudel's «Praktische Pilzkunde»; ennél kisebb füzet «Unsere Essbaren Pilze in natürlicher Grösse» von Dr. Julius Röhl; mellényzsebbe való és mégis kifogástalan a «Praktische Pilzkunde» von H. Blücher.

Ha az emberi tápszerek főcsoportjait áttekintjük, kitűnik, hogy valamennyi növényalkatrész közül a leveleknek, a száraknak, a gyökereknek és a hagymáknak van legtöbb ásványos alkatrészük s hogy ezek, ennek folytán nemcsak «élvezetanyagok» és az ezekből származó hatásuk miatt értékesek előttünk. Hadd emlékeztessünk itt arra az ismert tényre, hogy tengerész katonák oly gyakran szenvednek skorbutban, mert hónapokon át csak konzervált húst meg kétszersültet esznek és zöld főzelékeket majdnem teljesen nélkülöznek. A vérbetegséghez az járult hozzá, hogy ételeikben túlsúlyban van a konyhasó, ellenben teljesen hiányzik azokból minden más tápsó (foszforsavas mész és nátron, magnézia, vas stb.). Hogy bizonyos életkorban aránylag oly gyakran lép fel a rachitis (a gyermekek angolkórja), továbbá, hogy oly gyakori a csontlágylulás, szintén tápszereink hibás összeállítására vezethető vissza. A tápsóknak nemcsak bizonyos mennyiségére van szükség, hogy egészségünk épségben maradjon, hanem arra is, hogy azok helyesen legyenek összeállítva. De melyik a helyes összeállítás? Nyilvánvalóan az, a melyet a természet egy készen szállított tápszerben nyújt, a mely tápszer az állati szervezet fenntartására teljesen kielégítő.

Ezt alapföltételnek tekinthetjük.

Megtaláljuk az emlős állatok tejében a legjobb összeállítású tápszert. Ez körülbelül 0·7% tápsót (hamut) tartalmaz.

Wolf hamuanalízise szerint¹⁾ tartalmaz, grammokban kifejezve a tehéntej száraz anyagának ezer grammja:

Kálium	natront	mészt	magnézia	vas-oxidot	foszfor-savat	kén-savat	ásvány-sót	klórt
12·04	4·73	10·66	1·49	0·26	13·88	0·15	0·02	6·97

Száraz anyag alatt értjük minden szilárd alkatrészét a tápszernek, a víz teljes kivonása után.

Ebben a vegyületben találunk legnagyobbrészt káliumot, mészt, nátront, foszforsavat, azután klórt, kevés magnéziát és még kevesebb vasat.

Egy normális vegyületnek tehát körülbelül ugyanilyen mennyiségű tápsókat kellene tartalmaznia. Olyan étkezés, amelynél kenyér, hús, borsó és burgonya lesz fogyasztva, meg nem felel még annak és teljesen igaz, hogy az európaiak zöme legalább az évnek 9 hónapjában efféle és ehhez hasonló tápszerekből él. Ha pontosan kiszámítjuk, a kenyér, hús, borsó és burgonya tápsótartalmát, egészen más számokat kapunk. Ha összeadjuk ennek a négy tápszernek tápsóit, akkor a hamú ösztartalma 125·5 gramm 4000 gramm száraz anyag-

¹⁾ Lásd Dr. Lahmann: «Diätetische Blutentmischung.»

ban. Ha keressük az 1000 grammnak megfelelő számát, akkor a tápsó negyed részét kapjuk, amint következik:

Káli	nátron	mész	magnézia	vas- oxid	foszfor- sav	kén- sav	ásványó	klór
14·6	0·76	0·92	0·70	0·35	10·42	1·00	0·37	0·8

A tejjel összehasonlítva, azt látjuk, hogy a kálium és a kénsav megszorodott, ellenben a nátron, a mész, a magnézia és a klór megkevesbedett.

Most arra a kérdésre kell megfelelni, mely tápsók legfontosabbak szervezetünkre? És azután el kell dönteni, mely tápsókat kell tápszereinkben szaporítani.

Előző fejezeteinkből tudjuk, hogy mész nélkül a csontképződés lehetetlen és megfigyeléseink arra tanítottak, hogy szervezetünkben a nátron, a folyton képződő szénsav lekötésére és kiválasztására szükséges. Azt már régen tudják, hogy a szervezetnek vasra szüksége van, mert a vörös vértestecsekben a vas köti le a belélegzett oxigént. A többi sók és savak funkciójáról a fiziológiai tankönyvekben nem találunk semmit, vagy csak keveset és így állíthatjuk, hogy igazi jelentőségükről még nem tudunk eleget.

Különböző vizsgálatok eredményének összehasonlításából azonban kiténik, hogy vas sem tápszereinkben sem vérünkben nagyobb mennyiségben nem foglaltatik és hogy a nátron bizonyára nagyobb szerepet játszik, mint a vas. Ezen tény kimutatása Dr. Lahmann ismeretes orvos érdeme.

Kénsav, ha a vérbe nagyobb mennyiségben bevezetődik, csak hátrányos lehet; ugyanaz mondható a káliumra, noha szívizgató tulajdonságait kétségbe vonják.

A legfontosabb tápsók tehát a mész, vas, foszfor és nátron; a többiekkel még nem vagyunk egészen tisztában.

A tejben is megfelelően képviselve látjuk azokat.

Azok a tápszerek, a melyek a nevezett tápsók tekintetében bennünket kielégítenek, a következők: spenót, fejessaláta, sárgarépa, hónapos retek, alma, szamócza, pizske, kék áfonya, szárazfüge, stb.

Ezek tápsókat a következő arányban tartalmazzak:

	Káli	nátron	mész	mag- nézia	vas- oxid	foszfor- sav	kén- sav	kova- sav	klór
<i>Sárgarépa</i>	20·20	11·58	6·20	2·40	0·55	7·00	3·53	1·30	2·51
<i>Spenót</i>	27·29	58·16	19·58	10·51	5·52	16·89	11·32	7·45	10·22
<i>Fejessaláta</i>	67·85	13·60	26·47	11·76	9·39	16·56	6·78	14·68	13·79
<i>Szamócza,</i> <i>pizske, áfonya</i> }	7·16	9·68	4·83	—	2·00	4·70	1·07	4·10	0·48
<i>Alma</i>	5·14	3·76	0·59	1·26	0·20	1·96	0·88	0·62	—

Ezen a táblázaton feltűnik nekünk, hogy az édes gyümölcsök sokkal kisebb számokat mutatnak fel, mint a főzelékek és hogy a bogyóban túlsúlyban van a nátron, az almában ellenben a káli és nátron; spenótban nagymennyiségű nátron (58), valamint sok mész van. A fejes-saláta nagy kedveltségét bizonyára annak köszönheti, hogy sok kálium, mész és foszfor van benne, egyebekben pedig nem tartalmaz aromatikusan anyagokat. Más növényi tápszerekben a sajátágosan elrendezett tápsók azok, a melyek különös ízletességgel ruházzák föl. Ez és ehhez hasonló annyira ismeretlen a tudományos világban, hogy orvosi könyvekben ellentétes állításokat is olvashatunk.

Bunge szerint tápszereink vas- és mésztartalma nagyon különböző. Így száz gramm száraz anyag tartalmaz milligrammokban:

	meszet	vasat
<i>Méz</i>	6·7	1·2
<i>Marhahús</i>	29	1·7
<i>Szőllő</i>	60	5·6
<i>Grahamkenyér</i>	77	5·6
<i>Burgonya</i>	100	6·4
<i>Datolya</i>	108	2·1
<i>Szilva</i>	166	—
<i>Tojás sárgája</i>	380	10—24
<i>Füge</i>	400	4·0
<i>Szamócza</i>	483	8—9
<i>Tehéntej</i>	1510	2·3

Hensel, a fiziológikus vegyész, volt az első, a ki az állati szervezetre nézve az ásványos alkatrészek jelentőségét megismerte; dr. Lahmann tovább épített. Abban különböznek többek között egymástól, hogy Hensel az ásványvilágból sókat ajánl használatra, míg dr. Lahmann a sóknak csak szerves vegyületeit. Ezért Hensel a betegeknek ásványos fehér port adagol «fiziológikus ételtoldalék» gyanánt, míg Lahmann «tápsó extraktumát», organikus anyagokhoz kötve, barna, szívós massa gyanánt adagolja.

Alapeszméiknek tüzetes megokolását érdemes volna ismertetni, azonban nagyon messzire vezetne bennünket.

Gondolkozó olvasóinknak sürgősen ajánljuk, hogy a tápsókról szóló fejezetet komolyan tanulmányozzák, mert alapvető, és megértése arra képesíti a háziasszonyokat, hogy helyesebben gondoskodjanak családjuk táplálásáról. Ha tudnák, hogy ezt vagy amazt miért tegyék, milyen jelentősége és visszahatása van a tápszerek hamis összeállításának a testre és szellemre, akkor semmi fáradságot sem kímélnének, hogy ismereteik hézagait kitöltsék vagy előítéleteiket legyőzzék.

Foszforsav tartalom dolgában gazdag és éppen azért értékes a dió és kakaobab; amaz a maga tápsómennyiségében majdnem 44% foszforsavat tartalmaz, míg a kakao 39%-ot. Megemlítendő még a karfiol és bizonyára nem érdektelen emlékeztetni arra, hogy a dió és a karfiol bizonyos alakulásaiban hasonlítanak egymáshoz. A táplálékul szolgáló állatok egyes részei közül a legtöbb foszfort tartalmazza az agyvelő, úgy mint a növényország terményei közül a dió.

A dió vékony hártáját rendszeren lehámozzák, mert keserű ízű pedig ebben van a legtöbb tápsó. Hasonlóképpen járnak el a mandulával és más gyümölcsessel is és megfosztják legjobb alkatrészeitől. A tápszerek közül legtöbb foszfort tartalmaz a tojás sárgája, u. i. 65%-ot, míg a tojás fehérje csak 4%-ot. A kalarábé, a hagyma, az ugorka és a spárga szintén említésre méltó foszfortartalmuknál fogva.

Ezzel felsoroltuk a növényország elég nagy sorát, melynek tartalma agyvelőnk javára szolgál. Ezek mellett azonban legjobban táplálódik az agyvelő alvás közben, amikor erősen ömlik a vér az agy felé; éppen ezért: «aludj alacsonyán fekvő fejjel, ha okos akarsz lenni». (Idézet az «Orvosi tanácsadó»-ból.).

Habár a foszfornak hatását az agyra még oly teljesen nem is bizonyították be, hogy abból konzekvenciákat lehetne levonni, és ha nem is szabad megfeledezni arról, hogy a foszfornak talán nagyobb hatása van a csontokra, mint az agyvelőre, de azért a rendelkezésre álló adatok mégis igen értékesek.

Bizonyára azt a kérdést is intézhetik hozzánk, miért fogyasztunk oly sok konyhasót, mely nátriumból és klórból áll, ha oly sok növényféle van, mely szervezetünknek a szükséges ásványos alkatrészeket szolgáltatja?

A konyhasót a földből kapjuk, minek folytán ásványos alakban fogyasztjuk, vagyis nem növény részekhez kötötten mint legfőbb elosztásban. Éppen ezért jogos a kétely, hogy a konyhasó más ásványokhoz hasonlóan, használ-e a szervezetnek, vagy pedig kárára van-e?

Más ásványokról tudjuk, hogy azok nem vevődnek föl, (nem asszimilálódnak), hanem csak feloldódnak és részben az emésztőcsatornán, részben a veséken át ismét kiválasztódnak, miután a véráramba léptek, nem ritkán izgalmi állapotok hátrahagyásával.

Bebizonyították ugyan, hogy káliban gazdag táplálék a konyhasóra való éhséget okozza. Ebből magyarázható az, hogy pl. ha sok burgonyát eszünk, mely sok káliumot tartalmaz, mindig konyhasót kívánunk; de ez a körülmény elesik, ha táplálékunk nem egyoldaluan burgonyából, hanem nekünk megfelelő változatból, mint: magvakból, gyökerekből, gyümölcsből áll. A szükséges mennyiségű szabad nátrium és chlór (nem egyesülve konyhasóvá) rendelkezésünkre áll a nevezett tápszerekben. Ha ezeket a tápszereket a konyhában hibás kezeléssel

természetes alkatrészeitől meg nem fosztják, mielőtt emésztő szerveinkbe bevezetnők, akkor a sónak mesterséges pótlására nincs szükségünk.

A konyhasófogasztás ma valósággal óriási.

Miképpen magyarázható ez meg? Elsősorban a tápszerek kedveztlen összeállításából, ami sóra való éhséget okoz és talán azzal, hogy egyik-másik tápszerben túlsók, ismét másokban kevés a tápsó (többlet káliumban, hiány nátriumban); másodsorban azzal, hogy a konyhában a tápszereket áztatják, főzik és így kilugozzák stb.; harmadsorban azzal, hogy az embernek szüksége van izgató anyagokra, a melyek sóban való tobzódásra vezettek, éppen úgy, mint a hogyan nagyon sok ember sóvárog alkoholra, a dohányra s a nélkül már nem is tud existálni. Az érthetetlen sóélvezetnek ez a három főargumentuma lehet.

Sok ember naponként 20—30 gramm konyhasót fogyaszt; képzeljük el, mit jelent ez, ha a természet által nem törvényszerűen szükséges anyag beviteléről van szó; mennyit tehet ez ki 20, 40, 60 éven át!

A szövetekre nem maradhat hatástalanul ez és kétségtelen, hogy sok, eddig homályban lévő betegségi ok az évek során át tartó sóélvezetre vezethető vissza. Első sorban is az edényfalak (érhártyák) szenvedhetnek kárt az által, hogy helytelenül összeállított vérfolyadékkal öblögetődnek; az ütőerek és vivőerek nem egy megbetegedését, amelynek most még homályos neve van, egy szép napon talán ebből lehet megmagyarázni.

Ilyen betegségeknek azonban elejét lehet venni, ha idejekorán tisztába jutunk a táplálkozási viszonyokkal és mindent elkerülünk, amit hibásnak ismerünk fel. Ez megtörténhetik a sóélvezettel is, amennyiben vagy egészen elkerüljük azt, vagy jelentékenyen korlátozzuk. Egész néptörzsek só nélkül élnek és egyes emberek a tápszerek jó összeállításával nálunk is élni tudtak évek hosszú során át sótáplálék nélkül és semmi hátrányuk ebből nem volt.

Azonban tökéletlen tápszerek, pl. minden étel, fehér szitált, természetes tápsótartalmától megfosztott lisztből, szükségessé teszi a konyhasót, mert ízetlenné váltak és az ízt közvetítő idegeket nem eléggé ingerlik. Az emésztés azonban szenved, ha ezt az ingert kikapsoljuk és éppen azért ezekhez az ételekhez só kell adni. A főzelék bizonyos készítési formája és a daralisztnek használata, — mely tudvalevőleg a tápsókat tartalmazza és éppen azért konyhasó nélkül nem üres ízetlen kenyeret ad — nagy előnyt biztosít és a sópótlást fölöslegessé teszi.

Azok a néptörzsek, amelyek állati vért fogyasztanak, szintén nélkülözhetik a konyhasót, mert ez a vér sok feloldott sókat tartalmaz; persze az érfékes sók mellett olyanokat is, amelyek már el vannak használva, arra valók, hogy kiválasztassanak és ennek megfelelően új szervezetbe jutva, nem lehetnek kedvező hatásúak.

Más népek sok tejterményeket fogyasztanak anélkül, hogy a tápsó létezéséről fogalmuk volna, nem foglalkozván kertészettel sem, mely nekik bő főzelékélvezetést biztosítana, mégsem szegények tápsókban. A tej elegendő ásványféléket szolgáltat nekik. Ismét más népek tápsókban gazdag gyökereket és gyümölcsöket fogyasztanak és mégsem betegedik meg a vérük és nem érznek sóra való éhséget.

Csak éppen Európában, ahol a hosszú ideig tartó kultúra folytán a föld már meggyöngült és kevésbé értékes növényzetet szolgáltat, a szegényebb nép pedig egyhangú burgonyatáplálékra van kárhóztatva, a tehetősebb népréteget pedig beteges vágy az izgatásra fogta el, csak itt van kifejlődve a sótozódás oly mértékben, mint másutt sehol.



A gyümölcs.

A gyümölcsök közé sorozunk minden olyan fa és bokorgyümölcsöt, amely cukrot tartalmaz. A cukortartalmon kívül ezek a gyümölcsök kitűnnek még sajátos ízetességükkel, finom aromájukkal és valóságos pompás színükkel. Gondoljunk csak a szamócza illatára, egy őszi barack pompás színére és a sötétvörös nedvekben gazdag cseresnye pompás ízére. Olybá tűnik fel, mintha a Nap és a növényvilág legszebb képességét fejtette volna ki ilyen gyümölcsök létrehozásában. Mily szegényesnek látszik ezzel szemben a zöld ugorka, a fehér káposztafej és a barna lencse!

Minél nagyobb, minél erősebb hatást gyakorol a napsugár a növényekre, annál pompásabbat produkál a növényvilág; ezért van a trópusi vidékeken aranszínű narancs, cukorban gazdag datolya meg tápláló füge és sok más nedvben gazdag ízetes gyümölcs.

Fehérnyét, zsírt és lisztet sok gyümölcs csak kis mennyiségben tartalmaz, ellenben sokat farostból és gyümölcssavakból, cukortartalmuk azonban könnyen megy át a véráramba és táplálkozásunk folyamatára jelentékeny befolyást gyakorolnak. Az édes gyümölcsök ennek folytán a tápszerek egy magasabb fajtát képviselik, mert a cukrot föloldott állapotban szolgáltatják.

Tartalmaz nevezetesen százalékokban

	cukrot	sókat	farostot	gyümölcssavat	vizet
<i>szőlő</i>	16 ⁰ / ₀	1 ¹ / ₂ ⁰ / ₀	3 ¹ / ₂ ⁰ / ₀	3 ³ / ₄ ⁰ / _c	78 ³ / ₄ ⁰ / ₀
<i>körte</i>	12 ⁰ / ₀	1 ¹ / ₄ ⁰ / ₀	4 ⁰ / ₀	1 ¹ / ₄ ⁰ / ₀	83 ¹ / ₄ ⁰ / ₀
<i>dinnye</i>	7 ⁰ / ₀	3 ³ / ₄ ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	0 ⁰ / ₀	90 ⁰ / ₀
<i>málna</i>	4 ⁰ / ₀	1 ¹ / ₂ ⁰ / ₀	7 ⁰ / ₀	1 ⁰ / ₀	87 ⁰ / ₀
<i>szilva</i>	11 ⁰ / ₀	3 ³ / ₄ ⁰ / ₀	5 ¹ / ₂ ⁰ / ₀	3 ³ / ₄ ⁰ / ₀	81 ¹ / ₄ ⁰ / ₀

Ha a körtét és szilvát vizsgáljuk, feltűnik, hogy ez a két gyümölcs nagyon sok farostot (cellulosét) tartalmaz; még többet tartalmaz ebből azonban a gyöngéd málna. A nedvekben gazdag dinnye nem kevesebb mint 90% vizet tartalmaz; az érett szőlőben pedig a legtöbb cukortartalom van. A málnában sok a gyümölcssav; ebben a tulajdonságban csak a ribiszke és a narancs mûlja fölül.

Milyen előnyös hatása van a gyöngé farostnak (mely szintén a szénhidrátokhoz tartozik), valamint a különböző gyümölcssavaknak az emésztésre, azt csak azok tudják, akik gyümölcsdiéta folytán bélbetegségeikből meggyógyultak. A savak és az aromatikusan anyagok finom hatásáról az idegrendszerre még keveset tudunk.

Kevesebbé cukordús, de annál nagyobb zsír- és fehérnye-tartalmú a mandula, dió és gesztenye. Ha valaki tehát azt állítja, hogy gyümölcstáplálék mellett éhen kell vésnie, mert a legfontosabb tápszerek, mint fehérnye és zsír teljesen hiányzik belőle, akkor ez, a gyümölcsfajok jó megválasztásánál, helytelen állítás. Ha csak málnát vagy dinnyét ennénk és egyebet nem, akkor persze nem élhetnénk soká ellenben jól megélhetünk szőlőből és dióból. Ezek, ami tápanyag tartalmukat illeti, kiegészítik egymást, egymás mellett tenyésznek, ugyanabban a földben, ugyanolyan klíma alatt és annál jobban táplálóknak, minél egészségesebb valamely ember és minél jobban szokott hozzá a gyümölcstáplálékhoz. Ily összetételt adnak a mandulák, vagy gesztenyék és almák is.

Van:

	fehérnye	zsír	szénhidrát	só	víz	farost
<i>gesztenyében</i>	11%	3%	74%	3%	7%	3%
<i>mandulában</i>	24%	52%	8%	3%	6%	7%
<i>dióban</i>	16%	57%	13%	2%	7%	3%
<i>kókuszdíóban</i>	9%	67%	12%	2%	6%	4%

König és Wolf tabellái szerint a mogyoró és amerikai dió¹⁾ következő összetétellel bír:

	fehérnye	zsír	szénhidrát	sók	víz	farost
<i>mogyoró</i>	17·40%	62·00%	7·20%	2·50%	7·11%	3·20%
<i>amerikai dió</i>	15·15%	67·70%	3·80%	3·90%	5·94%	3·20%

Megismerjük ezekből a számokból a kicsiny mogyoró és az amerikai dió tápláló-anyagának dús voltát. Utazás alkalmával tehát kitünő tápszereknek bizonyulnak; czélszerű kiegészítőt képeznek nedvűs gyümölcsök, mint narancs, alma, körte stb.

¹⁾ Amerikai dió vagy paradíó a *Bertholletia excelsa* (myrtacea) háromlú igen keményhajú gyümölcse.

Mennyi fehérnyét, zsiradékot és lisztet találunk ezekben a tápanyagokban! A legjobb húsnak tartalma alig van 20% fehérnye, ugyanannyi zsiradék, míg a mondott tápanyagokban 67% zsiradék van.

A száraz növényekben és gyümölcsökben még kedvezőbb arányokat találunk. Ezek jóformán teljesen elvesztették víztartalmukat és így csak koncentrált tápanyagokat foglalnak magukban. Éppen ezért nehezen emészthetők azért lassan meg alaposan kell ezeket megrágni és nyállal átítatni, vagy pedig vízben áztatva párolni kell. Olyan izletesek tehát sohasem lehetnek, mint nyers állapotban, mindamellett élvezetes táplálékok maradnak.

Füge érett, friss állapotban aránylag kevés fogy Magyarországon, egyrészt, mert éghajlatunk alatt nem lesz oly húsos meg édes, mint déli éghajlat alatt, másrészt, mert sajátságos zamatja sokaknak kellemetlen; ellenben szárított állapotban, mint hordókba, dobozokba rakva vagy koszorúba fűzve, keresett déli gyümölcs.

«Mazsola» nem más, mint szárított szőlő; nagyon gazdag cukortartalomban és vízben megpuhítva nagyon izletes. Használják édes ételek gazdagítására. A datolya száraz formában pompás; jóllaktat és tápláló. Sajnos, ezeknek az értékes déli növényeknek ára oly magas, hogy Közép- és Déle Európában sohasem válhatnak a nép tápszereivé. Kedvezőbb népünkre vonatkozólag a belföldi aszaltgyümölcs, mint aszaltalma, szilva.

Ezeknek vannak drága és olcsó fajai, így alkalmasak arra, hogy még gyümölcsben szegény vidékeken is párolt állapotban a lakosság különböző gyümölcshez jusson. Fájdalom, fogyasztása távolról sem oly terjedelmes, mint amennyire kívánatos volna. A modern ízlés inkább hajlik a kolbászfélék meg a sör, mint a gyümölcs felé és éppen azért amazokra hihetetlen nagy összegeket költenek. Nem csoda tehát, ha pénz gyümölcsre már alig marad. Persze íze nem hasonló a sör vagy kolbász ízéhez, azért a gyümölcs és kompót legfeljebb nyalánkságnak lesz tekintve vagy pedig éppenséggel fényűzésnek, amelyet nem mindenki engedhet meg magának. Némely embernek, különösen pedig olyannak, aki sok húst eszik és alkoholt is nagyon szeret, a gyümölcs némelykor megárt; ez onnan magyarázható, hogy az illető máris gyomorbeteg vagy pedig, hogy a gyümölcssavak össze nem férvén a gyomorban sohasem hiányzó húshedvek meg alkohol keverékével, kellemetlen erjedések keletkeznek, így a gyümölcsélvezet után az egyik hasmenést, a másik gyomorégést kap, a harmadik általános rosszulétről panaszkodik. Ilyenkor persze a gyümölcsöt okolják, nem pedig a húst és az alkoholt.

Száraz gyümölcsök tartalmazznak százalékokban kifejezve:

	fehérrnyét	zsírt	szénhid- rátot	sókat	vizet	farostot	gyümölcs- savat
<i>Szilva</i>	2 ¹ / ₄	0	63	1 ¹ / ₄	29 ¹ / ₄	1 ¹ / ₂	2 ³ / ₄
<i>Körte</i>	2	0	59	1 ³ / ₄	29 ¹ / ₂	7	³ / ₄
<i>Alma</i>	1 ¹ / ₄	0	61	1 ¹ / ₂	27 ³ / ₄	5	3 ¹ / ₂
«	friss állapotban		13		84		
<i>Cseresnye</i>	2	¹ / ₄	46	1 ¹ / ₂	50	¹ / ₂	0
<i>Füge</i>	1 ¹ / ₂	1 ¹ / ₂	54	3	35	4	1
<i>Datolya</i>	¹ / ₄	¹ / ₂	70	1 ¹ / ₄	20 ¹ / ₄	6 ¹ / ₂	1 ¹ / ₄
<i>Mazsola</i>	¹ / ₂	1 ¹ / ₂	52	1	32	2	0

A datolyák 70% szénhidrátot (cukrot és lisztet) tartalmazznak és ennek folytán nem csodálkozunk már azon, hogy datolyával oly hamar jól lehet lakni. Kövér nyomtatású számok mutatják az alma tartalmát száraz és friss állapotban és itt tényleg hatalmas különbség van; 27³/₄% víz helyett 84% és 61% szénhidrát helyett 13%.

Sok más kül- és belföldi gyümölcs sokkal kevésbé ismert és sokkal nehezebben kapható, semhogy érdemes volna valamennyinek a nevét és tulajdonságát felsorolni. Csak biztosíthatjuk olvasóinkat, hogy a természet gazdagon megajándékozott bennünket s hogy tetszésünk szerint válogathatunk pompás gyümölcsök között.

Három gyümölcsről kiváló tulajdonságaik miatt külön meg kell emlékezni. *A narancsról, citromról és almáról.* A két előbbi déli gyümölcs, nálunk nem tenyésztek szabadban, de tartósságuk miatt és mert sok ilyen gyümölcsöt hoznak be, olcsón kaphatók. A citromnak, valamint a narancsnak lázellenes tulajdonságaik vannak; tényleg pompás üdítő szerek betegeknek és élvezetesekek egészségeseknek. Voltak, akik «citromkurát» rendeltek és használták a legjobb eredménnyel, kétségtelen annak kitünő hatása bizonyos betegségekben, de túlozni a naponta fogyasztandó citromok számával nem szabad; így pl. 15 darab citrom több napon át fogyasztva kedvezőtlen hatású a gyomor nyálkahártyára. (Lásd II. rész «Gyógytan»).

Mindkét gyümölcsnek héját is megesszik; e héjaknak illó olaj tartalma erős hatást gyakorol az ízlési szervekre.

Egészen másképen van alkotva a kemény alma, mely illat és nedvtartalom dolgában a nevezett déli gyümölcsök nedvgazdagságával nem mérkőzhetik. Mindamellet, miután hazai gyümölcs és igen tartós, nagyon gazdag tápanyagokban: ezért értékes is.

Egy híres francia orvos annak idejében az emésztési és epebetegségek csökkenését Párisban az almaélvezetnek tulajdonította, a melyet nagyon egészségesnek, gyomorerősítőnek és könnyen emészthetőnek mondott. Be is van bizonyítva, hogy az *almasav* az emésztés

előmozdításához sok tekintetben hozzájárul. Legjobb és legízletesebb a borízú almafaj.

A néphit azt tartja: «Aki lefekvés előtt megesszik egy almát, attól ugyan az orvos sohasem kap pénzt.»

Miután az alma tényleg jó hatást gyakorol az emésztésre és főtt állapotban még nagyon gyöngye gyomrú emberek is elbírják; miután továbbá a gyermekek is szeretik, ezért jó, ha egyetlen háztartásból sem hiányzik; az almatenyésztést is sokkal jobban kellene kiterjeszteni.

Ajánlható továbbá az *almatéa*: az almahéjak meleg felöntése. A megsűrűsített almale «almafű»¹⁾ név alatt kerül forgalomba.

A «becsinált gyümölcsökről» szintén kell még egy pár szót szólnunk. Nagymennyiségű cukorban és mindenféle fűszerben főzetnek be a gyümölcsök és ebben a formában évek során át változatlanul megmaradnak. Nemcsak a forralás, de a cukortartalom által is megakadályozódik a penészgomba képződés. Hogy azonban az ilyenformán megédesített gyümölcsök eredeti tulajdonságaiból sok mindenfélét vesztenek, az világos. Azonkívül az emberek hamar meg is unják, különösen ha huzamosabb ideig élvezik és így csak csekély mennyiségben és pusztán csak nyalánkság gyanánt szolgálnak. Valósággal esztelenség ilyen fontos tápszereket, mint a milyenek a gyümölcsfélék, mesterségesen úgy megváltoztatni, hogy ár dolgában majdnem beszerezhetlen, vagy pedig összetételük folytán egészségünkre ártalmasakká legyenek. Az okosság parancsa tehát az, hogy a gyümölcsöket olyan módon konzerváljuk, hogy tartalmukból ne sokat veszítsenek, idegen anyagokat föl ne vegyenek és áruk meg ne dráguljon. A törekvés az legyen, hogy az ember legnépesebb és legízletesebb tápszere végre «néptápszerré» válják. A szárított és befőtt gyümölcs ezeknek a föltételeknek csak részben felel meg.

Még többet érünk el az üvegekben való párolással. A főzeléket, a gyümölcsöt, de még a húsfajokat is megtisztítják, apró darabokra vágdalják, üvegekbe teszik és ezeket az üvegeket vízzel telt fazékba helyezik; ekként a tápszere minősége szerint 10 perczig, vagy másfél óra hosszág főzik. Ezzel az eljárással az illető ételek ízletességüket megtartják és miután az üvegeket évek hosszúsorán át épségben lehet tartani, azt az előnyt nyújtják, hogy mindig van készletben jól elkészített, tápláló eledel.

Kivánatos, ha ez az eljárás általánossá válják. Nemcsak az általános táplálkozás javítását eredményezné, hanem a vágóhídak és az azokon történő borzalmak csökkentését is maga után vonná. A gyümölcs-tenyésztés azonban jobban föllendülne és több hasznot is hajtana.



¹⁾ Talán «almaméz» a neve, de Magyarországon nem ismerik, mint a külföld különböző mű-mézeit sem.

A fűszerek.

Minden népnek konyháiban növényrészek vannak használatban, ezek csak kis mennyiségben tételnek az ételek közé, nem táplálási czélokra valók, hanem csak arra, hogy az ételek ízletességét emeljék. Ezeket «fűszerek»-nek nevezik. Erős szagú és ízű magvakat meg magburkokat szintén használnak erre a célra. Eleintén a nyelvre és ínyre erős ingert gyakorolnak, — gondoljunk csak a paprikára és a borsra — de azután a gyomor- és bélidegeket izgatják, mindaddig, ameddig az emésztőcsatornán meg a vesén át szerencsésen el nem távolodnak. Miután az ízlést közvetítő idegek annál inkább rászorulnak ingerekre, minél kultiváltabb és minélelgyöngültebb valamely nép, ennek folytán a mai finom konyháinkban a fűszereknek és a fűszerek sokféleségének meglepő kombinációit találjuk, a melyek nélkül «helyes főzés» képzelhetetlennek látszik. Hogy a szokás éppen a fűszerezésnél játszik igen nagy szerepet, azt mindenki gyorsan be fogja ismerni, aki önmagát bármily csekély mértékben is megfigyelni tudja. Másrészt sok ideges ember észrevehette már, hogy megfeledkezett a fűszerről, ha véletlenül erős és egészséges éhség lepte meg. A sok mesterséges fűszer tényleg nem más, mint ostora a meggyöngült gyomornak és csak arra való, hogy az ember önmagát téveszsze meg. Az egészséges ember természetes éhsége, különösen ha az ember izommunkát végzett, főlegessé teszi a fűszert, annál is inkább, mert sok növény és gyümölcs aromatikusan tartalmaz, a melyeknek étvágyat előmozdító, az emésztési munkát siettető hatásuk van; miután a fűszereken más hatást nem ismertek, azért «élvezeti czikknek» is nevezték el. Egyszerű táplálkozás mellett tehát nincs szükség sokféle pótlanyagra.

Minél higienikusabban él az ember, annál több előnyt fog adni oly természetes fűszereknek, a melyeknek enyhességét kellemesen lehet tapasztalni és lehetőleg kerülni fog olyan erős fűszereket, a melyek már kis mennyiségben is izgatják az emésztő csatornát. Természetes és enyhe fűszerek: *gyümölcslevek* almából, citromból stb. *gyümölcshéjak*, narancs-citromhéj; továbbá petrezselyem, metélő hagyma, valamint a gumók és hagymák, mint pl. a vöröshagyma, vajban pirítva kenyérré téve igen jól ízlik és nyers állapotban is, finoman megvagdálva jó étel, melyet igen sokan szeretnek. «Természetes» fűszereknek azért nevezzük, mert készen kaphatók és tápanyagokhoz vannak kötve, tehát nemcsak enyhességük, hanem jóságuk miatt is fogyasztják.

Szerencsendió, *fahéj* meg *szegfűszeg* különböző növényrészek, és sokkal erősebb hatásúak, mint a fent nevezettek. Kicsiny, finoman összetörött részekben elfogyasztva nem ártanak; sőt még az ételek ízletességét emelik. *Babérlevelek*, *ánis*, *kömény*, *vanília* stb.

hasonló szempont alá esnek; ezeket azonban más ételek nélkül enni nem lehet.

A *tormának* körülbelül olyan erős hatása van, mint a hagymának; ez az erős hatás a tormát és hagymát kellemetlenné teszi némely embernek, sőt néha árt is. A könymirígyeket meg a szagló idegeket úgy a torma, mint pedig a hagyma erősen izgatja; ennek folytán csak enyhe fajokat válasszunk és kerüljük az erőseket. Ez áll a *mustárra* is, mely éppen úgy lehet enyhe, mint maró. Olyan emberek, a kik édes gyümölcsökhöz szoktak hozzá, a mustár, hagyma és torma hatását kiállhatatlannak fogják tartani; gyermekek megrázkódnak, sőt kiáltozni kezdenek, ha hatásuk érezhetővé válik. Mit bizonyít ez?

Sörivők, erős hűsevők ellenben szeretik ezt a három izgató szert; a vendéglősök tudják, milyen hatása van a mustárnak és tormának: szomjuságot okoznak, minek folytán több sört, vagy bort kell a vendégeknek fogyasztaniok. Az ekként izgatott gyomorfalakat azonban — sajnos — nem láthatjuk mindjárt. Ilyenformán a vendéglős marad a győztes, a károsult pedig a vendég. A különböző paprika- és bors-fajokat csak azok az emberek szeretik, akiknek inye és gyomoridegei a legerősebb izgalomhoz vannak hozzá szoktatva. Erős dohányosoknak meg borivóknak a petrezselyem meg citromhøj már nem ízlik; ezeknek inkább nagyobb adagokra és erősebb szerekre van szükségük. Az eczethez borsot tesznek, nem feledkeznek el sok konyhasórol sem s csak így készül el az ő salátájuk. A sok szalonnát fogyasztó magyarok valószínűleg nem bírnák el a roppant zsírtömeget, ha egy erős fűszert, a vörös paprikát nem tennének hozzá, mely az emésztőcsatorna idegeit oly erősen izgatja, hogy bő emésztőnedveket választanak ki. Azonkívül azt hiszik, hogy a paprika az országban gyakran előforduló láznak egyik ellenszere, pedig a gyógyítóerő nem a paprikában, hanem az általa előidézett emésztőképesség fokozódásában rejlik. Más népeknek más tulajdonságaik vannak.

A *czukrot és sót* szintén a «fűszerek» közé sorozni, mert az ízletesség emelésére használják, éppen olyan elavult, mint tudománytalan felfogás. Mi a klórnátrium vagy konyhasó, azt már kifejtettük; ártalmas élvezeti cikké válik, ha benső szükséglet nélkül használjuk, vagyis a nélkül, hogy vegyi értelemben a tápanyagok alkotórészeit kiegészítően vele. A konyhasónak jogosultsága csakis a kiegészítésben van, a mennyiben nátriumot vezetünk be oda, ahol túlságos mennyiségben van jelen kálium és a hol a normális tápsók hiányzanak. Más esetben *a konyhasóra nincs szükség és sóéhség nem fog kifejlődni.*

A *czukor* azonban tápszer, ha az ízletességet javítja és az ételket édesíti is. Hamis és egészségrontó felfogásra vezet, ha a czukorban csak édesítő fűszert látunk. A tulajdonképeni fűszerek, élvezeti cikkek,

a melyek a szervezetből megint eltávoznak; a cukor azonban a vérbe megy át és ott elégetődik.

Meg kell emlékeznünk még az *eczet*-ről, mert az is rendszeren a fűszerek közé sorozandó. Ugy keletkezik, hogy a borszesz (alkohol) eczetsavvá változik át az éleny és a levegő behatása folytán. Mint más vegyi folyamatoknál, úgy itt is egy gombafaj, az úgynevezett «*eczetgomba*» szerepel. Az eczetképződést tehát az alhohol erjedésének kell megelőznie; mindenki képes eczetet készíteni, ha cukortartalmú anyagok állnak rendelkezésére. Ennek következtében eredetük szerint a legkülönbözőbb eczetfajokat ismerjük. A legjobb és legdrágább eczetfaj a «*boreczet*», a melyet hamisítatlan borból készítenek. A legolcsóbb eczet az úgynevezett *gyümölcsseczet*, melynek készítését dr. Walser így írja le:

«Hulladékgyümölcsöt tégy egy kis hordócskába és öntsd le annyi forró vízzel, hogy a gyümölcsöt a víz teljesen eltakarja. Meleg időjárásnál állítsd a hordócskát napra, hűvös időben kályha közelébe; mert melegség és nedvesség az eczeterjedést előmozdítja. Két hónap alatt pompás, olcsó eczet birtokában vagy».

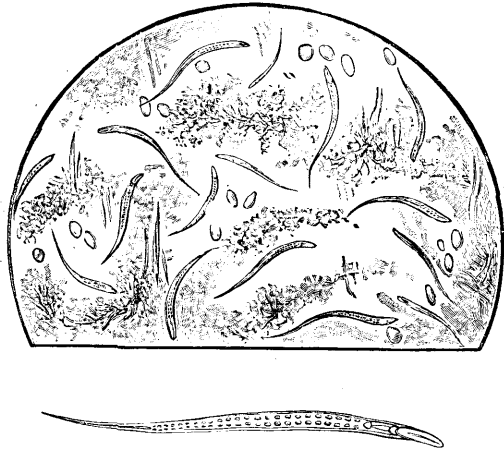
Szükséges az eczet, hogy némely ételnek savanykás ízt adjunk, de sok visszaélés történik vele, mint más fűszerrel. Azonkívül sokszorosan hamisítják is; pl. sőt meg kénsavat tesznek hozzá és festőanyaggal színeítik, hogy szebbnek lássék.

A tiszta gyümölcsseczet bizonyára nem ártalmas, ha cseppenként teszik az ételekhez és nem mindennap. Túlságos eczetélvezet azonban, különösen ha rossz eczetfajt kapunk, természetesen a gyomorfalat izgatja és a vér savanyú vegyhatását idézi elő, ami bár futólagos legyen, mégis a vörös vértestecsek zsugorodására vezet; ez pedig föltétlenül ártalmas.

Idegés és vérszegény asszonyok és lányok igen gyakran «*eczetszomjasok*».

Ilyen lányokat és asszonyokat tiltsunk el minden néven nevezendő eczetélvezettől; szoktassuk hozzá savanyítatlan ételekhez és csak a citromsav élvezetét engedjük meg időnkint.

Ez is erős és egyáltalában nem ajánlható minden gyomornak.



41. ábra. Romlott eczet, eczetangoinákkal.
Nagyítva.

Amit már ajkunk és inyünk oly hevesen érez, pl. a citromsav hatását, azt jó lesz óvatosan kezelni és bizonyára a gyomornyák-hártyára sincs és nem is lehet jó hatással. Ha ajkunk és inyünk a gyomorkapu őrei gyanánt szerepelnének, nagyon sok betegség nem következhetne be.

A természetes citromsavnak mindenek fölött egy előnye van: tiszta gyümölcsnedv, tehát egy természetes savanyító szer, nem pedig mesterségesen összeállított anyag s nem titokzatos keverék, melynek hatását ki sem számíthatjuk. Ennek folytán óvakodnunk kell mesterséges citromszenciáktól, a melyek nagyrészt csak vegyi produktumok, nem pedig eltartásra készült gyümölcsnedvek. Öreg, állott, zavarossá lett eczetben kicsiny állati lények fejlődnek ki, az úgynevezett *eczetangolnák*, a melyek a 41. ábrán láthatók.

Az ábra azonkívül mindenféle szétesésből származott csapadékot mutat. Az ilyen eczetet ki kell önteni.



Cukor és méz.

Nagyon gyakran hangoztatják, hogy a cukor megrontja a fogakat, «elnyálkásítja» a gyomrot, rossz székletételt okoz, minek folytán gyermekeknek megtiltják a cukorélvezetet. Az anyák tudománya bizonyos tekintetben a gyermekek sorsa, tőlük függ, hogy a gyermekeket ferde életszokásokkal beteggé, vagy pedig, hogy gyöngye gyermekeket helyes táplálással egészségessé tegyék.

Az anyáknak tehát első sorban tanulniok kell; azután tisztába kell jönniök a háziszokások és hagyományos felfogások értékéről.

Tehát a cukor nemcsak fűszer, hanem legfőképpen *tápszer*. Mit nevezünk azonban tulajdonképen «cukornak»? Sajnos nem a szőlő-cukrot, ez láthatlan míg feloldott állapotban a gyümölcsök édességét képezi; hanem a répaczukrot, mesterségesen fehérítve és ultramarinnal kékesszínűre festve, süveg-, koczka meg poralakban forgalomba hozva, nevezünk rendesen «cukornak». A valódi nádcukor, bár vele azonos a répaczukor, mint különösen finom cukor, a francia pezsgőbor előállítására használdik.

A cukor nagyon tartós, igen tiszta; a jobb minőségű gyorsan, a selejtős lassan és üledék hátrahagyásával oldódik folyadékokban. A cukor elég drága és a szegények asztalán fényűzésnek tekintik; ámbár konzentált alakban van, nem elvegyülve egyéb anyagokkal, mint a gyümölcsben lévő cukor, hanem a benne foglalt idegen alkatrészek miatt, minő az ultramarin, idővel mégis kártékony lehet.

Ez lényegesen megkülönbözteti a gyümölcszucortól és jelentékenyen csökkenti értékét. Ilyen formában midennap elfogyasztva akár tisztán akár feloldottan az ételekhez keverve az emésztést hátrányosan befolyásolhatja. Ujabban kísérletet tettek, hogy a hadsereg élelmezési czikkei közé foglalják a cukrot is; ez azonban nem nagyon rokonszenves fogadtatásra számíthat. Haladásnak csak akkor volna tekinthető, ha a cukrot az alkohol pótlására, vagy kiszorítására akarnák használni. Ebből a szempontból tekintve, a dolog egészen más színben tűnnék föl.

Valódi «fűszerek» volnának azok az édes anyagok, amelyek cukorpótlékok gyanánt kerülnek forgalomba és a táplálkozásra teljesen értéktelenek. Ezekhez tartozik a sacharin, dulcein stb. Ezekről óvakodni kell, annál is inkább, mert el nem tompult inyekre a sacharin undorítóan hat.

Igen ajánlatos különösen azoknak, akik nagyobb izommunkát végeznek, pl. kerékpározóknak, vagy hegyászóknak, az erősen cukrozott *citromvíz* (limonádé). Nemcsak nagyon üdítően hat ez, hanem éppen oldott cukortartalmánál fogva elég tápláló is és a fáradtság érzetét gyorsan megszünteti. Meleg ital gyanánt, szintén élénkítő hatással az erősen édesített kínai tea ajánlható, a mely a hanyatló életkedvet újra fel tudja eleveníteni. Lássuk el magunkat a legjobb ultramarinmentes cukorral, mely oly jó állapotban marad meg, mint a kékített és mérsékelt használata előnyünkre fog válni. A cukrot azonban tisztán, föl nem oldottan mint cukorkákat megenni, nem ajánlhatjuk.

Bizonyos, hogy a cukor bőven, szilárd állapotban fogyasztva, izgatja az emésztőcsövet; az tehát, hogy gyermekek nagyon is gyakran torkosságból eszik a cukrot, valamint az, hogy a felnőttek cukortartalmú nyalánkságokat fogyasztanak, nem ok nélkül került rossz hírbe. Még talán azt is lehet állítani, hogy a «cukorvágy» beteges tünet s csak olyan embereknél fordul elő, akiknek étvágya megromlott mint olyan embereknél, akik mindig pikáns, savanyú vagy csípős anyagok után vágyódnak. Vérszegény, ideges asszonyok néha reszketnek egy kis eczetre; kicsiny, sápadt lányok, akiknek rossz a foguk, mindig hordanak a zsebjükben mindenféle bonbont. A festett cukorkák ártanak a gyöngé gyermeknek, az eczetnek pedig más egyéb hátránya is van. Azonban ilyen torkossági vágyak beteges állapotra vezethetők vissza; a beteges állapotnak csak következményei, nem okai. Az ilyen vágyak elmúlnak erős mozgásra, egészséges éhségre és normális emésztés bekövetkezésekor. Ha túlságos mértékben fogyasztunk cukrot, a fölös mennyiség természetesen fölhasználatlanul hagyja el a szervezetet.

Ebből a szempontból nézzük a cukorvágyat és azzal gyógyítsuk meg, hogy okait eltüntessük.

Nem halványított, tiszta czukor nem hófehér, hanem sárgás. Az úgynevezett *sárga czukor* (kandisz) tehát természetes.

Mindazt, a mit a czukorról mondtunk, az alábbi mondatokban foglaljuk össze;

1. Feloldott, tiszta czukor a legkiadósabb, legkönnyebben emészthető tápszer.
2. A gyermekek előszeretete a czukor iránt természetes jelenség, melyet sohasem szabadna teljesen elfojtani.
3. A fehér koczakaczukor nem más, mint szilárd műczukor és csak mérsékelt használatra ajánlható.
4. Szőlő-, gyümölcs- meg *tejczukor* sok tápszerben jelen van és az ember legtermészetesebb tápszerének egyikét képezi.
5. A sárgás, nem halványított czukor jobb, mint a fehér.

A czukor után következik a *méz*, mint édességben leggazdagabb tápszer. Tartalmaz kevés vízen kívül viaszt és virágport, valamint hangyasavat és ezen összetétel folytán másképen hat, mint a czukor. Gyomor-betegek legnagyobbbrészt nem bírják el; székelési renyhességnél azonban a bélműködést előmozdítja.

A méz finom íze és világos vagy sötétes színe, a méhek által látogatott virágok minőségétől függ. A lépesmézből, önsúlyánál fogva kiszivárgott méz a *csurgatott* vagyis *színméz*, a lépek olvasztásából nyerjük pedig az *olvasztott mézet*, ez barnás és kevésbé értékes mint a színméz.

A méz régóta abban a hírben áll, hogy vértisztító hatása van.

Hogyan képzelik ezt az emberek tulajdonképen, azt néhány szóval nem könnyű megmagyarázni; körülbelül azt lehet mondani, hogy a méz, mialatt a vesékre és a belekre jó hatást gyakorol, a szervezet nedveit megóvjá az anyagcsere terményeivel való túlterheléstől, mint-hogy a nevezett szervek a kapott inger folytán jobban működnek. Más ezalatt nem lehet érteni. Hogy azonban 70% czukrot, 20% vizet stb. tartalmaz, így tehát nagy mértékben tápláló, azt a legkevesebb ember tudja.

Minthogy a hangyasavnak okvetlenül bizonyos hatása van, nem csoda, ha a méz, mint háziszser, régóta nagy tekintélynek örvend és székelési nehézségeknél, vagy köhögés ellen, sőt sebgyógyításokra is használják, minthogy a méz, éppen úgy, mint a czukor a rothadást csökkenti.

A méznek e jeles tulajdonsága miatt a méhtenyésztést sokkal jobban kellene kiterjeszteni, hogy így, különösen gyermekeink javára a méz olcsó áron volna beszerezhető.

Mit együnk, mit főzzünk?

Miután minden tápszerről beszéltünk, még azt kell kifejtenuünk, hogy az egészségtan, a vegytan és a tapasztalat törvényei szerint mit együnk és mit főzzünk?

Főznek azért, mert azt hiszik, hogy csak kevés ételt lehet nyersen megenni, mert a művelt ember főit meg puhított tápszert jobban megemészt. és oly sokféle az ember emésztésére alkalmatlan anyagból készült táplálék, hogy ez csakis a víz meg tűz behatására, valamint különfélék hozzákeverésével válik ehetővé; avagy főznek, mert az egészséges éhség olyan nagyon ritkán lép fel, hogy az evés egyáltalában megszűnnék, ha a táplálék nem izgatná az ínyt és mindenféle átalakulások meg összekeverések kívánatossá nem tenné.

Nyers állapotban fogyasztanak tejet, gyümölcsöt, salátát, itt-ott nyers húst és pedig vagdalt állapotban és talán azokat a fűveket, a melyeket fűszerek gyanánt tesznek az ételek közé, mint a hagyma, fokhagyma és petrezselyem. Egyéb nyersét nem fogyasztanak; mindent leforráznak, megsóznak, megsütnek, kevernek és befőznek. Ez sok természetes állapotot megváltoztat; az embert sok evésre csábítja, szomszúságot okoz, a táplálkozást megdrágítja és sok asszonyt a takaréktűzhelyhez köt.

A nyersen fogyasztandó tápszerek szaporítása tehát sok tekintetben nyereség volna, vagy pedig haladást jelentene, mert a táplálkozást egyszerűsítene. Ezt a haladást azzal érhetnők el, ha a gyümölcs-csel való táplálkozás általánosabb volna; ez lehetségessé válna, ha az alkoholt és húst a gyümölcsök kedvéért kiszorítanók.

Tehát a hús és alkohol rovására több édes fa- és bokor gyümölcsöt, de még több zöld főzeléket fogyasszunk.

A gyümölcs nemcsak csemege, nemcsak nyalánkság vagy üdítőszer, a mint sokan hiszik, a kik drága gyümölcsöt csak akkor fogyasztanak, amikor gyomrukát minden egyébbel. megtöltötték, bőséges étkezés után, hanem tápszer. Az édes gyümölcsök helyesen összeállítva, romlatlan gyomrot éppen úgy kielégítenek, mint más ételek. Nagyon sok kenyeret és sültet fogyasztanak, nagyon is sok pénzt költenek mesterségesen készített italokra, sokkal jobban állnak az emberek annak a hitnek uralma alatt, hogy a hús nélkülözhetetlen. Ehhez járul még, hogy sokszor hiány van gyümölcsben és gyakran igen drága a gyümölcs. Nem csoda tehát, ha a gyümölcsök jelentőségét föl nem ismerik és olcsóbb, könnyebben beszerezhető ételeket keresnek. Hihető azonban, hogy az állapotok megjavulnak, a felfogások megváltoznak, bban az arányban, a minőben inkább hajlik a nővilág az új eszmék felé és minél inkább jut arra a tudatra, hogy noha nem jártas a tápszer-

tanban, mégis felelős a házi berendezésekért. Majd akkor a gyermekek tejjel, kenyérrrel és gyümölcsöcsel beérik; ezekkel a tápszerekkel meg-növekednek: az anyák megint jobban tudnak szoptatni és sok pénz megmarad, a mi különben sörre és kolbászra költődött.

Az emberi test főalkatrészeinek és a tápszerek összetételének ismerete minden gondolkozó asszonyt megtanít arra, hogyan kell étkezéseit összeállítani. A háztartási tudománynak tehát egyik igen komoly pontja ez és a háziasszonyokra nézve sokkal fontosabb ezen ismeret megszerzése, mint az, hogy hogyan kell tortákat készíteni, vagy hogy a ruhaszekerényt miként kell feldíszíteni. Mindig szem előtt kell tartani a test szükségleteit; adjunk számot arról és jussunk tisztába vele, hogy ez vagy az a kedvelt étel csakugyan megfelelő-e?

Kinek kell ezt eldöntenie? Nem a szokásnak, vagy az egyéni ízlésnek, nem a házigazda kívánságának, vagy a háziasszony jövedelmének, hanem a tápszerek *vegyi természetének*.

Tudjuk, hogy a fehérnye, cukor, liszt, zsír és só kell, hogy benne legyen a mindennapi tápmennyiségben, ha azt akarjuk, hogy helyesen tápláltassunk és egészségesek maradjunk. Tehát állítsuk össze az ételleket úgy, hogy azok egymást *kiegészítsék*. A zsír sovány ételhez tartozik: a fehérnyedús tápszer a fehérnyében szegény tápszerhez; a lisztes a nedvekben gazdaghoz, zamatos az íztelenhez stb. Kiegészítik tehát egymást a burgonya és gomba, a rizs és paradicsom, a gesztenye és alma, a szőlő és dió, a kalács és narancs, a hús és burgonya, kolbász és kenyér, tojás, saláta meg kenyér és így tovább.

A száraz kalácshoz kitűnően ízlik a nedvdús narancs; mert ami hiányzik a kalácsból, az benne van a narancsban; az íztelen rizshez nagyon illik a savanykás paradicsom; a kettő együttvéve éppen olyan tápláló, mint ízletes ételt ad; szőlőből és dióból meglehet élni, mert bőségesen szolgáltatnak cukrot, zsírt és fehérnyét; tojás, saláta és kenyér sok fehérnyét tartalmaz; liszt, só és növényi rost zsírral azért képez olyan jó összetételt. Az itt felsorolt ételek általában ösmertek és használtak; az ösztön, nem pedig a tudományos megfontolás hozta létre ezeket. De vannak más, nagyon gyakran használt összeállítások egymás kiegészítése nélkül, úgy hogy túltelítést okoznak az egymáshoz hasonló tápszerek. Ilyen pl. egy étkezés, amely húsból, tojásból, sajtból, és kompótból áll. Miféle tápszereket tartalmaz ez? Fehérnyét és megint fehérnyét, kevés cukrot, túlságosan édes gyümölcsöt (mert hisz a kompótból csak kóstolgatni szoktak), zsírt, fűszert, de semmiféle növényi rostot, nagyon kevés ásványokat és semmiféle lisztanyagot. Ilyen azoknak a jómóduaknak az étkezése, akik csak azt keresik, hogy élvezetük legyen, de nem keresik azt, hogy a megevett étel az egészségre jó hatást gyakoroljon. Képzelnünk egy étkezést kaviárból és sonkából,

vajból és mindenféle fűszerből, azonkívül naponkint két-háromféle pecsenyéből, szárnyasból meg marhahúsból, legfinomabb süteményből (tojás, vaj, cukor meg liszt kell készítéséhez, tehát nagyon gazdag fehérnyében és nehezen emészthető), főzelékből és gyümölcsből kis mennyiségben, vagy kiáztatva, fűszerezve oly művészi kiállításban, hogy alig ismerhető fel! Ha a háziasszonyokat nézzük, akik telt erszényekkel vásárlásokat eszközölnek a csemegeüzletekben, akkor látjuk csak igazán, hogy a gazdagok házában milyen rettenetesen sok nyalánkságot és fehérnyében gazdag ritkaságokat fogyasztanak el s mennyire érthetővé válnak ebből azok a sok emésztési bántalmak, a melyektől ma már alig szabadul meg valaki, a ki közönséges felfogás szerint az úgynevezett «jó konyhával» dicsekszik. Fehérnye és zsír, zsír és fehérnye, azok a tápszerek, a melyek nagyon is túlsúlyban vannak és a májban és belekben olyan sok zavarokat okoznak, a mennyiben mindig újra felhalmozódnak, a veséket megerőltetik és annyi húgysavat fejlesztenek.

Ezeket kell elsősorban csökkenteni és helyettük vegetábilákat kell alkalmazni, hogy sókat, éltető gyümölcssavakat, zamatos növényrészeket vigyünk be a vérbe, azt tisztán tartjuk, hogy az emésztőrendszer el ne fáradjon, hanem erős tevékenységre ösztökéltessék. Egy előbbi fejezetünkben kifejtettük már, hogy 50 gramm fehérnye és 500 gramm zsír meg liszt egy csendesen élő embernek éppen elegendő (1:10). Aki tehát naponkint egyszer eszik húst, az kerüljön el kemény tojást meg nehéz sajtot, és aki több tojást evett meg sok tejet ivott, az azon a napon ne egyék húst; ellenben gondoskodjék naponta télenyáron friss meg száraz főzelékről, friss, vagy aszalt gyümölcscről és mindenféle lisztes növényről. Akkor egyensúlyban marad a szervezet és az emésztés meg nem zavarodik.

Amint egyrészt túlságosan fogyasztják a fehérnyét, úgy másrészt mértéktelenül használják a lisztáplálékot, természetesen a nép körében. Burgonya, kenyér, hozzá sűrű lisztes kása, vagy durva kalács az, amit a nélkülözhetetlenné vált kávéval esznek meg; ez képezi sokszor hónapokon át széles néprétegek táplálékát; a belek alig tudják a lisztömeget földolgozni, hogy a vér megkapja a szükséges tápanyagokat. Azt is látjuk, hogy gyermekek hihetetlen mennyiségű vajkenyeret fogyasztanak, a beleket tökéletesen megtöltvén, nyomást, gázképződést, étvágytalanságot végre pedig kicsinyeink puffadt hasát idézi elő. Ha elhájasodásra van valakinek hajlama, akkor a szervezetben állandóan túlságban levő cukor lényegesen hozzá járul, a mennyiben a zsírsejt képződését elősegíti. Minden kövér embernek tehát a bő cukor- és lisztfogyasztás eltiltandó. Még rosszabb hatásuk van a lisztes anyagoknak azokra, akik bélrenyheségben szenvednek. Renyhe belek csekély követelményeknek sem tudnak megfelelni. Ha természetes alakban, tehát

gyümölcsök útján vezetnek a szervezetbe cukrot, akkor bő liszt-táplálékra már nincs szükség. Ebben az esetben gyomortágulás, bél-előfáradás és nehéz székelés sohasem fog bekövetkezni.

Napi ételünk kiegészítését sohase téveszszük szem elől, valamint tápanyagainknak egymáshoz való viszonyát sem. Tehát kevés zsír és fehérnye, több természetes cukor és sótartalmú főzelék adja a legracionálisabb táplálékot.

Elérkeztünk ahhoz a kérdéshez: hogy a tűznek mily befolyása van ételinkre; vagyis elérkeztünk a «főzés» kérdéséhez.

A főzés-sütés befolyásolja tápszereinket közvetlenül avagy víz, zsír közvetítésével. Erős forróság a fehérnyét megalvasztja, piritási produktumokat, barnaszínű «kérgeket» hoz létre, a víz elpárolgását okozza, minek folytán a kisütött tápszerek térfogat-veszteséget szenvednek; okozza továbbá azt, hogy az ételkből bizonyos illóanyagok eltávolódnak, amit konyhák közelében mindenkor meg lehet érezni.

A meleg és hideg víznek első sorban «kiáztató» hatása van, t. i. a víz kivonja a tápszerekből az oldható anyagokat, tehát értéküket csökkenti; ha ezenközben bizonyos fokú hőség behat, akkor a vízbe átmegy a fehérnye és zsírtartalom egy része; a gőz pedig magával ragadja az aromikus anyagokat. Ha például zellert főzünk, annak szaga az egész helyiségben érezhető; a vízben pedig, gumókat főzván, benne vannak a legkülönbözőbb alkatrészek; a szilárdabb növényiszövet sok mindenfélét elvesztett, lazább lett és megpuhult. Vízben való főzéssel tehát semmi esetre sem gazdagodnak a tápszerek, de a víz, melyben megfőttek, értékes lesz. A húsfőzés ezirányú hatását általában ösmerik: megbecsülik éppen ezért a «húslevest», a mely a hústartalomból oly sokat elvon: sőt a húslevest mindenféle pótlékkal értékben gazdagítják is. Azonban, ha burgonyát, vagy főzeléket főznek meg, a levet, mely gyakran barna színt kap, nem becsülik semmire, hanem kiöntik. Ez az eljárás sok kárral jár néha.

Valamely tápszer saját folyadékának felhasználásával, párolás alakjában a legalaposabb puhítást érhetjük el. Ez történik, ha a főzésre szánt edényt jól betakarjuk, egyenletes hőségnek kitésszük, a mikor is a csekély mennyiségű kiszivárgott folyadék mindig újra beszívódik. A tápanyag-tartalomból ez eljárással nem veszít a tápszer semmit, és a bekövetkezett vegyi változásokkal a megpuhulás tökéletes. A párolás tehát érték dolgában jóval fölötte áll a főzésnek, és indokolt volna, ha a párolást szélesebb körökben alkalmaznák. Minden főzeléket, minden húst, minden gyümölcsöt lehet párolni; különböző csak a szükséges hőfok, a párolás időtartama és a természetes folyadék mennyisége. Nagy vízmennyiségek használata abálásnál nem okoz fáradtságot és gyorsan is megy: ellenben a párolás gondosabb kezelést és nagyobb figyelmet

igényel; ennek folytán a durva főzést minden háztartásban megtalálni, a hol tudományos főzésről, vegyi és fizikai jelenségekről a tűzhely mellett még nem vettek tudomást; a párolást ellenben megtalálni ott, ahol az ízletesség hatását már ki tudják számítani és az ételek elkészítésére időt engednek.

Zsírban való megpuhításnak nevezzük a *kisütést*; kisütés közben azonban, a mikor mindig nedv is folyik ki, a szövetek némi összezsugorodásával bizonyos mértékig párolás is kell, mert a húsdarabokat levével megöntözgetvén a megpuhulásra nagyban hozzájárul. Ha nedves tápszer száraz hő behatásának lesz kitéve, akkor az «megsül»; a tészta líkacsosabb meg szárazabb lesz, mert víz és szénsav eltávozik belőle. *Piritás* akkor történik, amikor a tápszer szabad lángra lett kitéve, anélkül, hogy a levegőt elzárnök előle.

Mindenhol együtt működik a hőség a nedvességgel, ami a tápszerek burkát megváltoztatja, oldható alkatrészeit mozgázbá hozza, víztartalmát csökkenti, vegyi változásait okozza és sajátos ízhatásokra képessé teszi.

A tápszer természete szerint kell egyik vagy másik eljárást követni. Az asszonyok az eljárások hatását figyeljék meg és értékük szerint adjanak előnyt az eljárásoknak. Az a legjobb eljárás, melylyel a legkevesebb tápanyag vész el és amely az ételnek teljes ízletességét meg tudja óvni. Káposzta, spárga, gomba, zöldborsó stb. legízletesebb és legértékesebb marad, ha gyorsan megtisztítják hideg vízben és azon nedvesen vajjal ellátják és jól betakarva mérsékelt hőségnek vetik alá; ezzel párolódnak, rövid idő alatt megpuhulnak és jelentékeny veszteséget nem szenvednek. Minél kevesebb só tesznek hozzá, annál erősebbek maradnak, mert a konyhasó vizet vonz magához és minden ételnek természetes víztartalmát kiszorítja. Ezt szem előtt kell tartani. Sót inkább később kell hozzá tenni.

Előnyös, ha a növénymagvakat néhány órával a főzés előtt vízben áztatják; többé-kevésbé felduzzadnak, vagy pedig az oldható anyagokat a vízbe bocsátják. Azért sohasem szabad kiönteni a vizet, hanem a magvakat ezzel a vízzel együtt a takaréktűzhelyre kell tenni.

A burgonya jelentékenyen veszít értékéből, ha nagymennyiségű vízben főzik; hasonlíthatatlanul ízletesebb és értékesebb, ha meghámozzák és a sütőben szárazon megsütik. Ugyanaz a hatása van, ha héjastól forró hamuba teszik. Ilyenkor lisztes, illatos és valósággal élvezetes. Ugyancsak jó ételt szolgáltat a burgonya, ha nagyobb darabokban szétvágjuk és vajban jól elzárt edényben pároltatjuk. Szétdarabolt főzelékeket a megpuhítás előtt sohasem szabad vízbe tenni, mert ez által kiáznak sóik és zamatjuk. Leforrázni sem szabad, mert hiszen a melegség azt is feloldja, amit a hideg víz meghagyott. Gyön-

géd paraj úgy párolandó, mint fentebb mondtuk; öregebb, keményebb fajok azonban kesernyés anyagot tartalmaznak, amely rendesen élvezhetetlenné teszi, azért forró vízben kell megabálni, de minthogy az abalé sok értékes anyagot tartalmaz felhasználandó más ételek készítésére.

Húsnélküli egymást kiegészítő étlapok az ebéd számára, amelyek két fogásból állanak, egyszerűek, táplálók és ízletesek, példának okáért a következők:

1. Zabdaraleves, párolt burgonya, spenót sült tojással, úgynevezett ökörszemmel;
2. berántott lencse, fejjessaláta, almaíz kétszersülttel;
3. párolt rizs sárgarépával, lisztpudding málnaszörppel;
4. tarhonyaleves, zöldborsó tojáslepénnyel;
5. burgonyapiré sós uborkával, zöldbabfőzelék, almarizs mazsolával és mandulával.

Ilyenformán összeállított étkezések változatosságot nyújtanak; elkényeztetett inyeket is kielégítenek és megóvnak kártékony hatásoktól.

A leveseket lehetőség szerint tartalomdúsan kell összeállítani, mert semmi haszna nincs annak, ha festett vagy fűszerezett víz jut a szervezetbe. Adják inkább sűrű állapotban a levest asztalra; használnak hozzá különböző zöldségeket, gyökereket, főzelékféléket megcsontokat, a leszűrt lébe főzendő kellő mennyiségű rizs, dara, metélt, vagy ezekhez hasonló anyag. Csak így lesz a leves okosan elkészítve és tápláló. A csontok kifőzésével enyvet és zsiradékot kapunk, ami a levest erőssé teszi és ezért ajánlatos. Bizonyos betegeknek azonban megfelelőbb tiszta marhahúsleves.

Kenyeret a legtöbb ember eszik étkezés alatt, még pedig annál többet minél kevesebb fogás áll rendelkezésére, azért legyen a kenyér különös gonddal elkészítve. Az étkezés befejezéseül kevés, friss gyümölcs élvezése nemcsak megelégtülést hanem kellemetes üde szájjízt hagy hátra.

A mellékelt táblázat különféle tápszerek összetételét mutatja egymással összehasonlítható rovatokban.

Áttérünk most utolsó fejezetünkre, *az italra*.



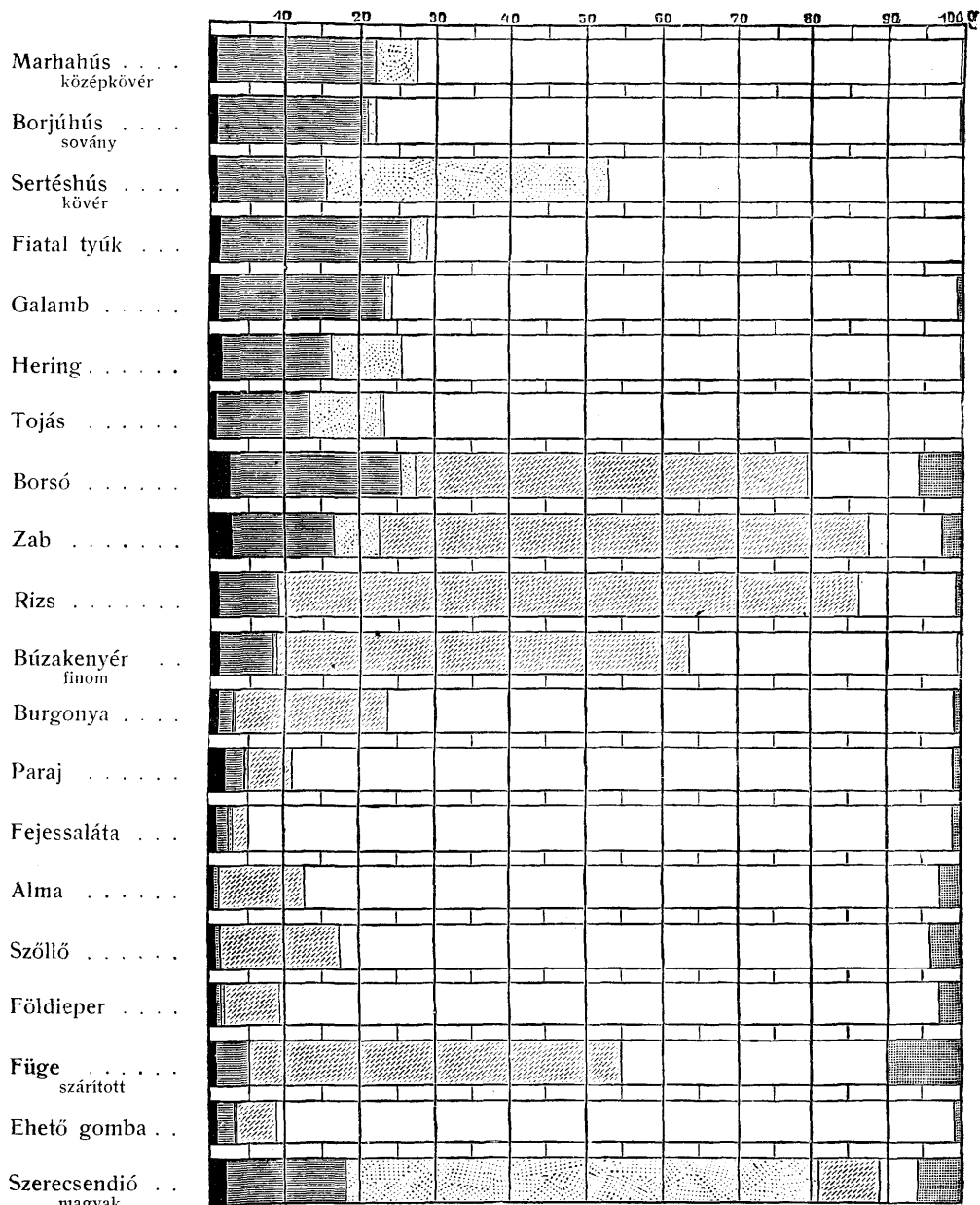
Az ivás és az italok.

«Örök ifjúság az italokban van,
Nem pinczékben és palaczkokban.»
Longfellow.

Már az «éhség és szomjúság» című fejezetünkben, a táplálkozásról szólván, kiemeltük, hogy a természetes szomjúságot a mesterségestől meg kell különböztetni s hogy az előbbi csak akkor lép föl, ha a víz szilárd tápszerek felvétele által a szervezetben nem elégséges és a

A tápszerek összetétele.

100 gr. tartalmaz.



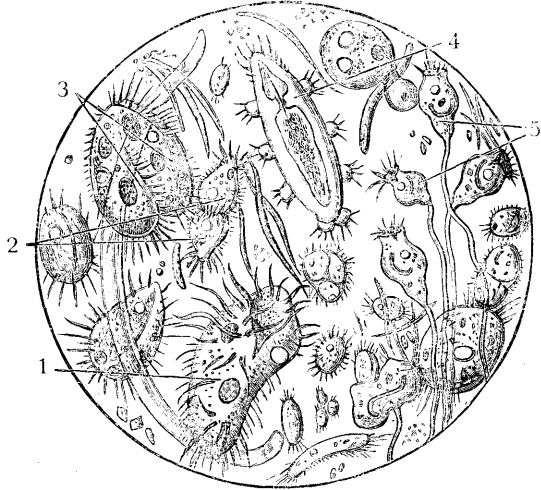
Tápsók.
 Fehérnye (nitrogéntartalmú anyagok).
 Zsír.
 Szénhidrátok (keményítőliszt, cukor)
 Víz.
 Emészthetetlen anyagok.

szervezet sok vízvesztést szenvedett az izzadás, kigőzölgés meg kilehelés útján. Enyhe, egyszerű étrend mellett, hús nélkül, vagy a húsnak csak mérsékelt használatával, továbbá ha haszontalan fűszereket és sok sót elkerülünk, elmarad a mesterséges szomjúság is és bámulatos, hogy nyugodt életmód mellett milyen kevés italtra van szükségünk. Az ivás helyes eszközlése egészségünk fentartására tehát szükséges, mert ha a nagy, mindig újra bevezetett folyadékmennyiség által okozott szív és vesemegerőltetést ismernék az emberek, nem egy pohár italt utasítanának vissza. Amire a szervezetnek nincs szüksége, azt eltávolítja és a sok folyadék, leves, kávé, sör és limonádé alakjában bekebelezve, amikor a szervezet már meg van terhelve, azt a szívizom nagy megerőltetésével és a vesék erős munkájával kell ismét a szervezetből eltávolítani. Ha a szervezetet épségben akarjuk megtartani, akkor ne erőltessük meg túlságosan; az élet a maga izgalmaival és megerőltetésével, az esetleges vérszegénység meg ideggyöngeség amúgy is gondoskodik már arról, hogy a belső szervek korai gyöngülése bekövetkezzék, ami a korai halált is maga után vonhatja. Minden visszaélés megboszulódik.

Természetes italunk, mely mindenhol található, a tiszta, friss *forrásvíz*. Nagy mértékben üdít, ámbar a városokban ugyancsak alig ismerik már. Millió és millió ember romlott állapotban iszja a vizet. Minthogy a víz testünk lényeges alkotórészét képezi, még néhány napig sem tudunk élni nélküle, ennek folytán tápszereink közé számíthatjuk és megérdemli, hogy különös figyelemben részesítsük. Tartalmaz meszet, szénsavat, föloldott földsókat, kevés vasat stb. Legyen tiszta és átlátszó, nem sárgás, vagy zavaros és ne legyen szaga. Nem szabad tartalmaznia üledéket, habot, salétromsavat és ammóniákat. A nagyon erősen mésztartalmú vizet *kemény* víznek nevezzük, mert mosásnál meg főzésnél az anyagok feloldását akadályozza és az emberi belekben eltömő hatása van, ellenben hasmenést okoz, ha keserűsót tartalmaz. A folyóvíz puhább, mert kevesebb meszt tartalmaz; sárgás színét a homok és tisztátlanságok okozzák. A legtisztább víz az esővíz; csekély ásványtartalma miatt azonban nem alkalmas az italtra. Állott víz nagyon gyakran tartalmaz növényrészeket, bacillusokat, más állatkákat, mint azt a 43. ábra mutatja. A nagyítón alatt egy vízcsöppön a leghihetlenebb alakulásokat látjuk. Az ivóvíz jóságát úgy vizsgáljuk meg, hogy egy kicsiny palaczkban 5 percig főzzük; ha idegen alkotórészeket tartalmaz, akkor üledék képződik benne; a víz megzavarodását a sok mész okozza, mert forralás által a szénsav eltávozik, a vele összekötetésben volt mész pedig kicsapódik. Állott, üres és zavaros vizet tehát ne igyunk.

Jeges hideg vizet nem czélszerű inni; 8–14 fok R. a viznek legmegfelelőbb hőmérséklete. Korán reggel éhgyomorra egy pohár friss víz jó hatást gyakorol az emésztő szervekre, megtisztítja a garatot és az emésztő csatornát, előmozdítja az étvágyat és a székletételt. Hirtelen leöntött hideg víz az emésztőcsőben nem jelentéktelen idegingert okoz, ami ideggyöngge és szívbajos embereknél kellemetlen jelenségekre vezethet. Hideg ital, amelyet kimelegedett állapotban isznak, sok embernek, aki betegséget okozó anyagokkal volt tele, gyuladást és pangásokat okozott. Agy- és szívhűdést is megfigyeltek már ilyen esetekben. Ellenben lassú, kortyonkint való ivás, különösen ha az illetők eközben egyenletes, mély lélekzetet vettek, még akkor sem ártott, hogy kihevült állapotban ittak. Bő gyümölcsélesztés és nyugodt életmód mellett a mindennapi vízivás fölösleges s indokolva csak akkor van, ha testileg megerőltetjük magunkat s egészséges szomjúság lép meg bennünket. A minden étkezésnél szokásos vízivás

nem jó, a gyomortartalmat hígítja s megerőlteti a szívet és vesét. Csak bizonyos ideges zavaroknál, élénk szomjúsági érzet mellett jó a kortyonkinti vízivás, de ugyanekkor minden szomjúságot keltő étel mellőzendő. Gyermekeket egyáltalában ne szoktassák a folytonos iváshoz. A felvilágosodott háziasszony felelős az ilyen visszaélésért. A mesterséges italok élén állnak a *mustok*. A fa- és bokorgyümölcsökből pompás «borokat» készítettek, amelyeket különös eljárással az erjedéstől megtudtak óvni. Ezért ezekben semmiféle alkohol nem képződik. Vértisztításra, élvezeti és ünnepi italok gyanánt ezek ajánlatosak.

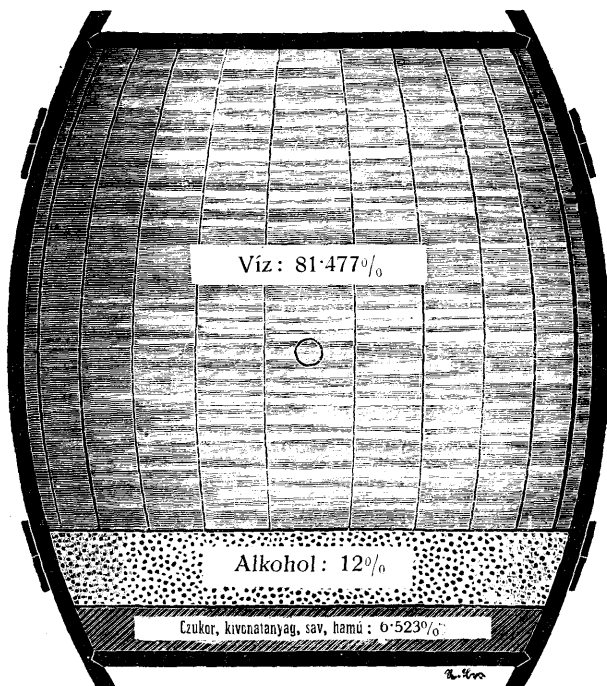


43. ábra. Vízsepp állott vízből. Nagyítva.

1. Mindennemű ázalék-féreg; 2. Osztódásban lévő; 3. Egyesülésben lévő; 4. Medve-alakú; 5. Harang-alakú féreg.

Kávé, tea, kakao, limonádé stb.

Szokásból, a társaság kedvéért, vagy izgatási célokból az itt említett italokat a nő meg férfi nagy mennyiségben fogyasztja. Napjában többször isznak kávé, késő éjjelig teát. Mindkét italnak idegizgató alkatrészei vannak, amelyek a növénymérgekhez (alkaloidákhoz) tartoznak. A kakaobab sem mentes ettől. Különösen a kávé tartalmaz szív-
mérget, izgatja a szívet s izgatólag hat a belekre meg vesékre is s



44. ábra. Egy hordó rajnai bor alkohol, víz és tápanyag tartalmának perzentuális adataival.
Bretschneider eredeti rajza.

kávé elég drága, a szegénysorsú lakosság tehát csak barna forrázatot iszik, amelynek olyan színe van, mint a kávénak, de az erős «feketé»-t nem kapja, különben a kávé rossz hatása¹⁾ még inkább érezhetővé válnék.

Ez a forrázat arra való, hogy a nehéz és egyhangú ételmezést burgonyával meg kenyérral könnyebben legyőzze. A nép közegészsége érdekében kívánnunk kell a megfelelő táplálásra elégtelen kávé meg

¹⁾ A tudományos világ egyes tagjai túloznak, midőn a valódi kávé ártalmosságát hirdetik, mert bizony jól készítve, mérsékelten ízjavítóul teje keverve, több hasznot semmint kárt okoz. A «sok» mindenből megárt legyen az pompás tej, kifogástalan víz, vagy zamatos kávé.

ezért vált oly kedveltté. A «fekete kávé» bő étkezések után ösmert szer, amelylyel a túleröltetett gyomornak a munkát megkönnyítik. Pedig a kávé fentartja az idegességet, a betegségeket még hosszabbakká teszi; mindennapi italul csak sokkal több tejjel vegyítve használhatja öreg, meg fiatal. A pót-kávé nagy kiterjedése arra mutat, hogy a valódi kávé ártalmosságának megösmerésére jutottak már s örvedetes tudat, hogy árpa-és makkávé mindjobban meghonosodik. Szerencsére a valódi

burgonya összetételének mielőbbi megszüntetését, mert sok nyomornak az okozója.¹⁾

A teának izgató hatása is ismeretes, különösen pedig *álomrabló* hatása, ideges emberek tehát ne igyák. Egészségesek káros hatás nélkül ihatják, néha tejjel hígítva. A mindennapi tea-fogyasztás azonban elítélendő. *Kakaó* a nevezett italoktól abban különbözik lényegesen, hogy sok tápanyagot tartalmaz, azonban ennek is van egy izgató anyaga, nehezen emészthető, és hosszabb élvezetre nem alkalmas. Sok ember még azzal is árt magának, hogy a kakaónak hamisítványait használja; mi csak azokat a fajokat ajánlhatjuk, amelyek olajtartalmuktól megfosztva, tápsókkal és zabliszttel vannak keverve, mert ezek könnyen emészthetők és eltömő hatásuk kisebb. A csokoládé csak fűszeresebb; pót-lékokkal izletesebbé van téve és nem egyéb mint kakaó; éppen ezért óvatosan használjuk. Rossz fajok megrontják a gyomrot. Ezen a címen «legfínomabb csokoládé» hihetetlenül sok csokoládé kerül piacra.

Limonádékról meg kell jegyezni, hogy friss víz és tiszta gyümölcsnedvből készíttettek a legkönnyebben kaphatók és a legolcsóbbak. Ünnepi alkalmakkor legmegfelelőbb a *seltersvíz* vegyülete gyümölcsnedvekkal; ez különösen frissítő.

A mesterséges *pezsgőlimonádéktól* azonban óvakodjunk. Nem egy embernek rontották már meg gyomrát és itt-ott meghatározhatatlan pót-lékokat tartalmaznak. Citromlimonádé, amelynek készítése nagyon ismeretes, a legolcsóbb és az emésztést legjobban elősegíti. Főtt körte- és almahéjból, melyet vízzel kevernek; fahéjjal és citromhéjjal fűszerezik, szintén hűsítő limonádét készítenek, ez senkinek sem okoz fejfájást, mert semmiféle alkoholt nem tartalmaz.



Az alkoholtartalmú italok.

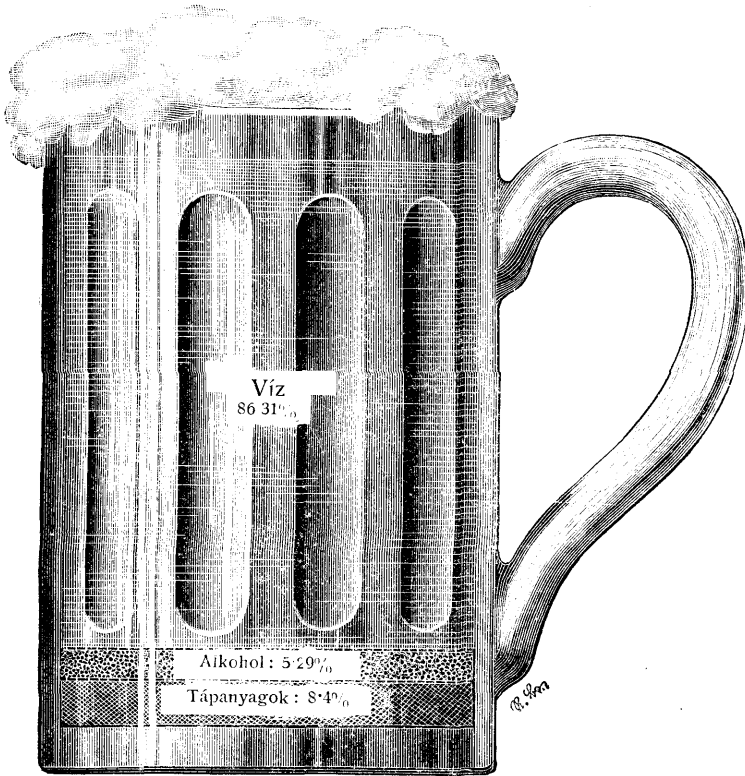
Az ember nem hal meg.
hanem megöli magát.

Az alkohol erjedés folytán cukorból képződik és szintén csak, az általunk ismert oxigén, hidrogén és carbonium elemekből áll. Hogy hígíttatlanul pusztító, öldöklő méreg gyanánt hat, az ismeretes és nem is tagadja senki; sokkal ritkábban vallják be, hogy a hígított alkohol, ízjavító anyagokkal és tápszerekkel vegyítve, szintén káros hatással van az egészségre. Míg a cukor táplál, addig az alkohol megöl; ezt a talányt a vegytan magyarázza meg nekünk.

¹⁾ Magyar népünk előtt ismeretlen a kávé meg burgonya összetétele, neki szalonna meg egy kevés «paprasmorgó» a kedvencze.

A 44. és 45-ik ábra megmutatja a bor meg sör víztartalmát viszonyítva az alkohol és egyéb alkotórészek mennyiségéhez.

Mily kevés tápérték van a sörben és mily sok alkohol a borban. Milyen nagy árt fizetünk egy kis festett vizért, keverve annyi roncsoló idegméreggel: mint a milyen a bor, sör, likőr, rum stb. Ezen italok uralják asztalunkat, ivási erkölceinket, egész életünket, a bölcsőtől



45. ábra. Egy pohár bajor sör (kulmbachi) alkohol víz és tápanyag tartalmának perzentuális kimutatásával.

a sírig. Alkoholt iszunk búban és örömben, ha egészségesek vagyunk, vagy ha megbetegszünk akár ifjú, akár öreg korban. Minden időben isszák és miután az európaiak az alkoholt oda is bevitték, ahova kulturájukat juttatták, ennek folytán most már az alkoholt Amerikában és Ausztráliában is éppen úgy isszák, mint Afrikában és Ázsiában.

Milyen erősen kell, hogy

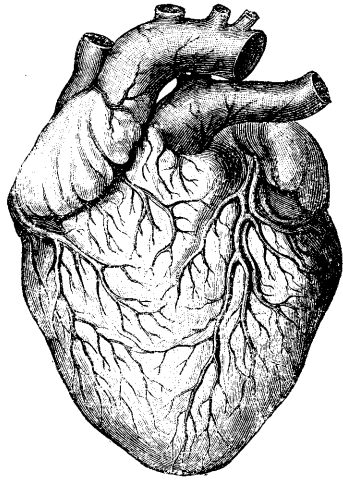
érintse valamely anyag az idegéletet, mennyire kell, hogy hízelegjen az inynek (erről biztosítanak a szőlő, a maláta és a komló aromatikusan alkatrészei), mennyire képes kellemes csalódásokat okozni, hogy ilyen hatást érjen el és ekkora kiterjedésnek örvendjen! Innen van, hogy sokszor a gyermek alkoholt szomjazva születik, mert szülői alkohollal átívódott szervezettel bírnak, látható és láthatatlan nyavalyát magukkal hordván, mint elődeik alkoholozta örökségét; az ilyen gyermek szellemileg alárendelt és gyöngye idegzetű, ha pedig szeszes italt kap, korai halálra van kárhozthatva. Megszámíthatatlan existenciáknak sorsa ez! A csecsemők halandóságát, az ifjak

és szívek selejtségét számtalan esetben apák és nagyapák bűneire lehet visszavezetni, akik egész életükben bort vagy sört ittak és nem egyszer mámorosak voltak. Kifejlődött iszákosoknak azonban, akik egész vagyosukat, sőt becsületüket is az alkoholba fojtották, hülye, nyomorék gyermekeik vannak. Az oly gyakori szélhűdés, ütőérelmeszesedés, szívelhajasodás, az iszákosok örültsége: *delirium tremens*, mind az alkoholélvezetnek következményei. Angolországban *delirium tremens*-ben 1847-től 1874-ig 13203 ember halt meg.

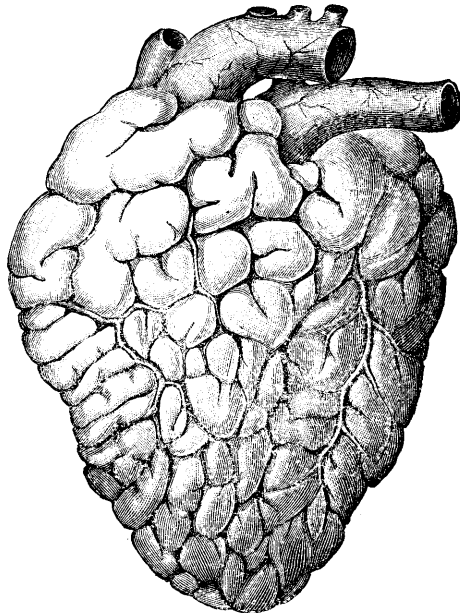
Poroszországban 1877-től 1886-ig a kórházakban évenként átlag 1532 férfi és 115 nő halt meg az alkohol következtében.

Megdöböntő számokat találunk még az elmebetegek statisztikájában, mely betegségek 45–60%-ban az alkoholra vezethetők vissza. Itt még ki akarjuk fejteni, hogy az alkohol a garat és gyomor nyákhártyáját izgatja még pedig oly mértékben, hogy gyuladásos állapotok támadnak. Gondoljunk csak az iszákosok garat- és gyomorhurutjaira! Hatodik táblánk, «Alkohol-hatás» címmel, ábrázolja a normális gyomor mellett az alkoholtól kórosan elváltoztatott, melynek hátsó falán egy fekély van és jelentékeny elernyedést mutat. A gyomor által el nem változott alkohol a belekbe jut, ahol egészen hasonló hatást gyakorol és nagyon gyorsan gyöngeségi állapotokat teremt; innen fölszívódás folytán a vérbe jut, áztatja a véredények és a szív falait. Tüdőtuberkulózis, szív-megnagyobbodás és szívelhajasodás az alkohol további következményei.

A 46. és 47. ábra egy egészséges, egy megnagyobbodott, egyszerűs- mind hájasan elfajult szívet ábrázol, mint a milyen az iszákosok szíve.

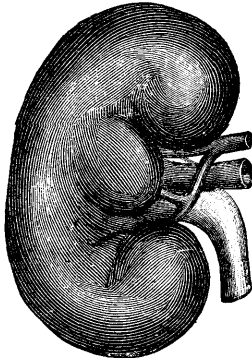


46. ábra. Normális szív.



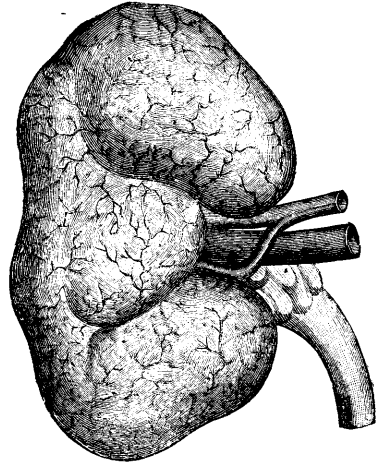
47. ábra. Megnagyobbodott, hájasan elfajult szív. Gallieu-Baisère után.

A szívből az alkoholtartalmú vér az összes szövetekbe jut, a hol ártalmas hatása érvényesül. Máj és vese súlyosan megbetegszik; pangási állapotok következnek be, térfogat megnagyobbodás, elhárítás, vagy zsugorodás, végül működés-képtelenség, növekedő zavarokkal egybekötve. A 48., 49. és 50-ik ábra egy nor-



48. ábra. Normális vese.

mális, egy hájasan elfajult s egyszerűsített megnagyobbodott, valamint egy zsugorodott vesét ábrázol. Máj és vese nélkül az ember nem tud élni, tehát nyomorultul tönkre kell mennie, ha ezek a szervek megtagadják a szolgálatot.



49. ábra. Az alkohol által kórosan elváltozott vese.

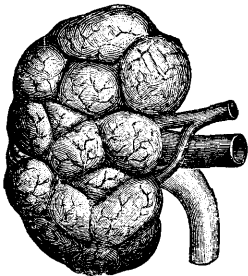
Sokszoros vizsgálatok bebizonyították, hogy az idegsejt alkohol behatásától nagyon romlik és hogy ennek következtében az iszákosok oly sok lelki és szellemi elváltozásoknak vannak alávetve. A részegség egy narkózis, az embert megfosztja itéletétől és szellemi erélyétől; az úgynevezett «katzenjammer», a részegséget követve, morális vereség, mely ugyancsak nem az írgylésre méltó állapotok közé tartozik.

Színes 6. számú táblánkon bemutatjuk a csinos, barátságos arcot, átmenetével az iszákos arcához — szolgáljon elrettentő például.



Nők és az ivás.

Noha a nőnem általában mérsékletes, mindamellett, már a nők is sokkal többet isznak, mint a mennyi nekik és gyermekeiknek használnál. A statisztika mutatja, hogy száz iszákos között mindig 6, vagy 8 nő van az intézetekben. A pinczérnő hivatásán kívül semmiféle más női hivatás nem csábít az iszákosságra. Sokkal gyakrabban fordul elő, hogy az asszonyokat testi gyöngeség vagy pedig orvosi rendelet szoktatja az alkoholra. Még többet mint saját gyengeségeitől szenved a nő, ha iszákos férfinak felesége vagy leánya. Az ilyen feleség kénytelen



50. ábra. Zsugorodott vese.

gyermekeknek életet adni, hogy a gyalázatnak, rossz bánásmódnak, nyomornak és szenvedésnek áldozatul essenek. (Lásd «Gyógyászat».)

Mindamellett gyakran maguk az asszonyok az okai annak, hogy gyermekeikben az alkohol élvezetre való vágy felébred, amennyiben a gyermekeknek is adnak alkohol tartalmú italokat, a mikor ők isznak. Az alkohol a maga csábját korán érvényesíti; a kicsinyeknek szokásává lesz az, a mivel meg sem kellene ösmerkedniök.

Azért, ti anyák gondoljatok felelősségteljes hivatástokra!

A férjes asszony járjon elől a jó példával és ne igyék alkohol tartalmú italokat. A jó példa a társaságban és a családi otthonban sokkal többet használ, mint a szép beszéd. Ha a nő érti azt, hogyan kell házát csinosítani, hogyan kell támogatnia férjének szellemi érdekeit, akkor nem egy iszákosból szolid családapa lesz, míg nem egy ellenszenves, korlátolt asszony kényszerítette már férjét a korcsmajárásra. Leányok azonban óvakodjanak attól, hogy iszákoshoz menjenek férjhez. Nem minden férfit lehet megváltoztatni és megnemesíteni. A nő sorsa pedig iszákos férj oldalán, valóban szomorú.

A nő tehát nagyon sokat tehet, a mikor az iszákosság elleni harczról van szó; ha feladatul kitüzi magának, hogy küzd az iszákosság ellen, a helyett hogy azt támogatóná, amennyiben munkásoknak, cselédeknek sohasem ad alkohol tartalmú italt, akkor sokat elérhet. A vendégszeretetnek is hamis magyarázata az, hogy mindig alkohol tartalmú italokat kínál a háziasszony; ha ettől tartózkodik, akkor a kornak nagy nyomorát enyhíteni képes lesz.



Harcz az alkohol ellen.

Minél inkább ösmertté válik az alkohol által okozott nyomor, annál nagyobb azoknak a száma, akik erélyes harczot folytatnak az alkohol ellen. Ezek egyesületeket léptettek életbe, amelyek ingadozóknak biztos támaszt adnak és szerencsétleneknek, a kik testileg és erkölcsileg már félig elzüllöttek, mentő hajlékot nyújtanak. Aki komolyan veszi az alkohol elleni harczot, akinek testvért, atyát, férjet kell támogatnia, az csatlakozzék ilyen egyesülethez és legyen annak tevékeny tagja. Megkülönböztetünk mérsékletességi és szigorúan tartózkodási egyesületeket; az előbbiek már nagyon sok jó eredményeket értek el. Aki azonban az iszákosságot teljesen meg akarja szüntetni, az csak teljes megtartóztatással érheti azt el.



A levegő.

A levegőt bizonyára a «táplálkozásról» szóló fejezetben kell tárgyalnunk, bár mennyire lepje is meg az olvasót. Ezt a felfogásunkat következőképpen okoljuk meg: minden anyag, amit testünk a maga föntartására fölvesz, a táplálkozást szolgálja. Ami testünkben változást okoz, és ami változott formában megint kiválasztódik testünkből, az a levegő; ez nem más, mint az éleny és légeny keveréke. Az éleny rögtön átmegy a vérbe, minden szövethez eljut és állatnak, növények tulajdonképeni éltető elemét képezi, annélkül minden életjelenség gyorsan kialszik. Innen van annyi embernek sorvadása, aki zárt vagy dohos levegőben él, ahol az emberek úgyszólván egymástól ellélegzik azt a kis élenyt, ami a zárt levegőben van és a mellett szénsavval telítik és kigőzölgési anyagokkal megmérgezik a levegőt. Az *élenyéhséget* az ilyen emberek arczáról lehet leolvasni; korai halál a következmény. Ha ugyanazokat az embereket tiszta, élenygazdag levegőbe viszik, pl. egy erdős vidékre, akkor csudálatos módon újra felvirágnak; testük anyagcseréje élénkül, arczuk pirosodik, szemük ismét vissza nyerek ragyogásukat; az életkedv, mely elveszettnek látszott, ismét vissza tér. És ezt mind az éleny okozta! Innen magyarázható a szünidei telepek örvendetes eredménye; ezek a telepek korunk legjótékonyabb és leghumánusabb intézményei. Kár, hogy nem kiterjedtebb módon használtatnak fel. Mennyi gyöngé testalkatú iskolás gyermek, aki már születésekor szenvedett levegőszomjúságban és ennek folytán hajlandó sorvadásra, került ki piros arczczal, jó kedélyvel a telepekről és ezen áldott szünidőt követő télen, sokkal munkaképesebb volt és a káros hatásoknak sokkal erősebben tudott ellentállani.

De nemcsak éhező, gyöngé gyermekeknek van szükségük a szünidei gyermektelepekre; sok, nagyon sok elszegényedett anyának és háziasszonynak, akinek üdülésre és ápolásra sohasem volt alkalmá, szintén nagy szüksége van erre és családjaiknak bizony sokkal tovább megtarthatók volnának. De ezek számára még nem alapítottak szünidei telepeket; ennyire még nem haladtunk!

A belélegzett nitrogén feladatáról még nem vagyunk tisztában. Annak egy része bizonyára más összeköttetésekre fordítódik, azt hiszik, hogy éhségi állapotban fehérnye testcek képzésére használja föl a szervezet. A többlet kilégzéssel eltávozik a szervezetből.

Az éleny egy része azonban az élő szervezetben a fölössé vált szénenyhez kötődik és mint «szénsav» (CO₂) a vízgőzzel együtt kilehelteik. A szénsavképződés és kiválasztása szervezetünkben igen nagy jelentőségű. Megrekedése, betegséget, sorvadást, hidegülest meg halált jelent, kiszabadulása pedig egészséget, melegséget, friss életet.

Azért — vegyünk csak példát a viharedzett hegyi lakókról — távozzunk el a füstös városokból oly gyakran, a milyen gyakran csak lehet; szellőztessük tüdejünket gyakori hegymászással, telítsük meg testünket az erdő ozonjával és gyönyörködjünk a napsugárban a hol csak tehetjük! Ha azonkívül a belek fölös tápmennyiségekkel nincsenek megterhelve, az idegek alkoholélvezettel nincsenek izgatva, akkor való-ságos csodahatásokat érzünk majd testünkön.

Mily kevés ember érti azonban szavainkat és leírásainkat! A férfiak megerőltető hivatásuk daczára is képesek maguknak szün-időt szerezni, és új erővel tudnak ismét belépni hivatásuk körébe; a nők azonban mindig fáradtak vagy közönyösek, sohasem szabadulhatnak a házi igától, sohasem készülhetnek el dolgaikkal és nincs érzékük a szabad pompás természet iránt. Ezek a viszonyok szomorú kilátást nyújtanak! Sokat szenvedhetett és sok mindenféle kényszert tűrhetett el a «nőnek» nevezett lény, hogy a természetes élet iránt való érzékét annyira elvesztette!

Igenis, a házi rabszolgaság és a férj mértéktelensége által okozott nagyon is gyakori anyaság a nőt testileg és szellemileg elnyomta: hiába hangoztatjuk segélykiáltásainkat; amíg más oldalról segítség nem érkezik, addig a helyzet nem változik.

Ennek a segítségnek azonban jönnie kell, a nőnemnek minden téren tapasztalható fölvilágosítása folytán; a nőnem kezd már tisztába jutni azzal, hogy milyen jogai és képességei vannak. Tisztában van egészségügyi viszonyokkal és kötelességeivel, a melyekkel mi nők utódaink iránt tartozunk és hatása van már a szerencsésebb és szellemileg erősebb asszonyok példáinak, kik a helyes utat már megtalálták. Ezeket már minden időben láthatjuk, a mint kimennek a szabad természetbe, a férfiakhoz hasonlóan hegyeket másznak, észszerű sportot űznek és a házikényszertől, a hóbortos divattól és régi szokásoktól megszabadultak. Vajha a félnélkebb és erélytelenebb nővérek nagyobb figyelemben részesítenék ezeket!

További bizonyíték arra, hogy a levegő nélkülözhetetlen tápszereink közé tartozik, abban az általánosan ismert tényben van, hogy néhány perczig sem nélkülözhetjük, míg víz nélkül néhány napig is élhetünk és szilárd tápszerek nélkül sok napon át, ha egyébként levegőnk és vizünk van.

Ranke azt mondja, hogy a levegő a tüdő kenyere, az egyetlen különbség az, hogy a levegőt nem nyeljük, hanem belélegezzük. Hozzá-fűzi, hogy valamint a piszkos kenyeret mellőzzük, mellőznünk kellene a piszkos levegőt is. De hol és mikor hasonlítják össze a levegőt a kenyérrel? Zárt hálósobákban, vendéglőkben és munkás helyiségekben a leghihetlenebb levegőt lélegzik be, tehát a legpiszkosabb «tüdő-

kenyeret»; ha valamely finom szaglóképességgel felruházott egyén kerül oda, panaszkodik, sőt ablakot akar nyittatni, az ellen felháborodnak, sőt ki is gúnyolják. És megint a nők azok, a kik az úgynevezett légvonatot kerülik, pedig az volna feladata, hogy a levegőt lehűtse és a helyiséget szellőztesse. Nők a kellemetlen konyhalevegőt sem érzik már; nem érzik a használt pelenkák visszataszító szagát sem; nem érzik a pornak és a hiányzó élelnek hatását. A mindennapi piszkos munka eltompították, az iskola és orvosok nem világosították fel őket a levegő jelentőségéről. Az orvosnő hányszor jut olyan kis háztartásokba, a hol a hálószoba tele van ammoniak párákkal, vagy pedig a gyermekek nedves ágyaitól származó szaggal, ez átjárja az egész lakást és a bútorokat; az ilyen helyiség a tisztasághoz szokott emberben undort gerjeszt. Az ilyen hálószobák tulajdonosait minden vasárnap a legközelebb fekvő erdőbe kell küldeni, meg kell őket tanítani a szaglásra, meg kell magyarázni nekik, honnan származnak a rossz szagok (pl. emberi válladékokból), hogy őket is undor fogja el abban az arányban, amily arányban gyarapszik ismeretük. Tény, hogy legtöbb ember annyira hozzászokott a saját szagukhoz, hogy azt egyáltalában nem veszi már észre. Abszolút tisztaság azonban bizonyos határig szagtalansággal jár. Miután az utóbbi azonban mindig csak rövid időre érhető el, mert úgy az állati anyagcsere, valamint a bennünket körülvevő életjelenségek mindig új változatokat teremtenek, ennek folytán a szagok elleni harcznak sohasem szabad megbénuúnia. Mosással, ruhaváltozással, állandó szellőztetéssel bizonyos szagtalanságot idézhetünk elő; a finom kutyaorr abszolút szagtalanságot nem ismer ugyan, azonban a kevésbbé érzékeny emberi orr igen. Hozzáfűzzük még, hogy az orrt a jó illatok érzékelésére kell nevelnünk és ez által lassankint képessé tennünk a kellemes illatok megérzésére. A legnagyobb tisztaság mellett is minden tárgyra rátapadnak az illó anyagok és igazán «finom orrok» megérzik azokat. Ha azonban a szag tola-kodik, s már az előszobában való belépéskor is meg lehet érezni, akkor hiányos szellőztetés van a lakásban, mert a lakás bizonyára hosszú ideig el volt zárva a külvilágtól.

Érdekes tudni, hogy egészséges embereknek, a kik sem húst sem alkoholt nem fogyasztanak, s nem dohányoznak, nincsenek rossz kigőzölgéseik.

Fontos a levegő *nedvességtartalma*. Nemcsak az ember és állat, hanem a föld, a mezők, rétek és folyók láthatatlan alakban mindig vizet párolognak; ez a vízpára csak akkor válik láthatóvá, amikor megsűrűsödik a levegő lehűlésével, Minél nedvesebb a bennünket körülvevő levegő, annál nehezebben vesz fel új vízmennyiségeket; testünknek kigőzölgése tehát a nedves környezetben megnehezül. Ezért

4. tábla.

Iskolában tornászó leányok nagyon gyakran használják a fából és vasból készült botokat; ha ezeket a torna-gyakorlatokat helyesen végzik, akkor a mell és hátizmok megfeszülnek, minek folytán a felső test megerősítéséhez hozzájárulnak, különösen gyöngeszemélyeknél, vagy olyanoknál, akik a karjaikat sohasem erőltetik meg. Éppen ezért ilyeneknek melegen ajánlható ez a módja a gimnasztikának.

▽▽▽

Ha a gyakorlatokat helyesen végzik, akkor azokat feszesen kell végrehajtani, nem pedig kényelmesen és lazán, amint asszonyok szívesen tornásznak. Éppen ebből az okból szükség van jó vezetésre és egy erélyes tanítóra, vagy tanítónőre.

▽▽▽

Modellünk néhány feszesen és mégis bájosan végzett ilyen gyakorlatot mutat be. Minden gyakorlatot öt-tíz-huszszer is kell végezni egymásután; és hogy jó eredményt érjünk el, a helyes ruházatot is meg kell választani. Mellőzni kell minden szűk és nyomást gyakorló ruhát, valamint sűrű meleg ruhaszövetet. A képen látható tornaruha könnyű lenszövetből készült, redős meg laza és így mindenféle mozgást megenged. Hogy más gyakorlatot is lehetővé tegyünk, még zárt nadrág is egészíti ki a ruhát, valamint szandálok és sötét harisnyak.



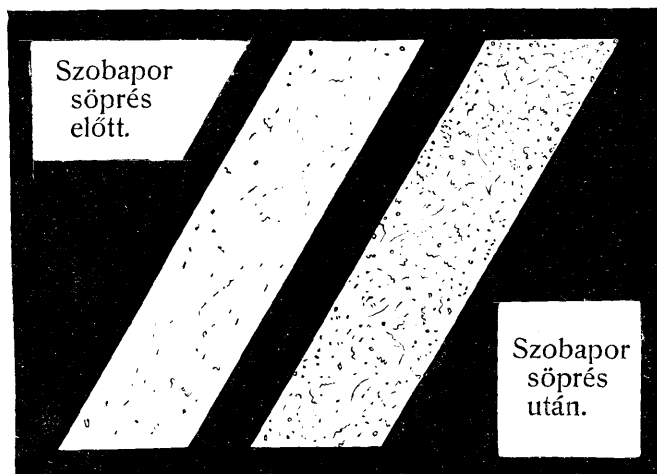
A nő mint háziorvos.

4. tábla.

beteges embereknek hegyes vidékek felkeresését ajánlják, a száraz, tiszta levegője az anyagcserét előmozdítja, míg az alatt fekvő vidékek a maguk ködével és a számos lakóházak kigözlölgéseivel kellemetlen visszahatást gyakorolnak. Erős természetek a levegő ilyen különbségeit nem érzik; azonban gyöngé és érzékeny pl. szív- meg tüdőbeteg embereket erősen befolyásolja a levegő minősége; ezeknek életét, a hegyes vidéken való tartózkodás nagyon megkönnyíti.

Nem csekély jelentőséggel bír a levegővel belélegzett *por*. Nagyon kevés ember tudja, hogy tulajdonképen mi a por. Naegeli azt állítja, hogy háromféle por van: látható nagyobb porszemcsék, a melyeket szabad szemmel is észre lehet venni;

napsugárszemcsék (51. ábra), csak akkor észrevehetők, a mikor egy napsugár világítja meg azokat és láthatatlan porszemcsék, a melyek bakteriумokból megfüstből állanak (legkisebb élőlények, legfinomabb szénrészecskék).

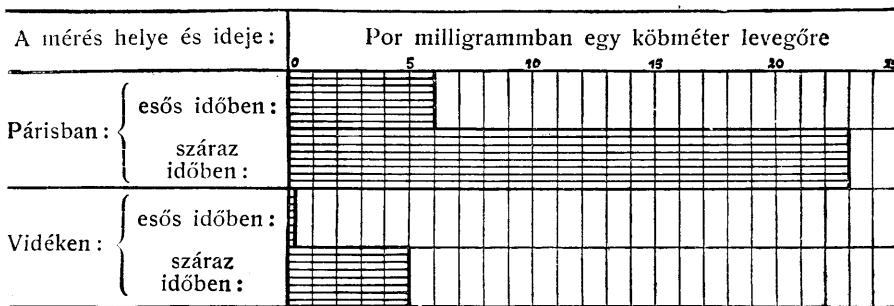


51. ábra. Por.

A látható porszemcsék minden körülöttünk lévő tárgy parányi részecskéiből állanak és dörzsölés, megrázkódás meg nyomás folytán állandóan leválnak a tárgyról. Ha a port tüzetesen vizsgáljuk, megtaláljuk benne ruháink, cipőink, bútoraink, falaink, padlóink és a föld, valamint az utcák és a kövezet legapróbb részeit. Minden elrobogó teherkocsi ilyen porszemeket kavarr fel, és a nagyobb kocsiforgalom óriási mennyiségű port visz a levegőbe; minden megtett lépés új port ver föl, ha nem is látható, vagy nem is észrevehető port. Honnan származnék tárgyaink és bútoraink kopása, ha nem ebből? A bútorok minden lekopott sarka, a lépcsők minden legázolt része, minden eltépett vagy elnyútt cipő, egy részét képezi annak a pornak, a melyet a háziasszony meglehetősen hasztalanul akar elkerülni. Ebből az is kitűnik, hogy a por belélegzésre nem alkalmas és megmagyarázható, hogy miért veszti el vöröses színét a felnőttek tüdeje és szürke, sőt feketés lesz.

A tulajdonképeni porszemcsék, de különösen a tömegesen behelt szénrészecskék (korom), a melyek a városok kéményeiből a szobák lámpáiból származnak, okozzák a tüdőök elszínesedését. Természetes, hogy ezek a gyöngé tüdőszövetet megtámadják és a körülmények szerint néha a tüdősorvadást is előidézik.

Minél jobban eltávolodunk az összeszorult emberi lakásoktól, minél messzebbre távozzunk a síkságoktól és megyünk hegyes vidékek felé, annál pormentesebb lesz a levegő. (Lásd 52. ábra.) A magas hegyek majdnem abszolút tiszta levegője pompás dolog és a kultur-ember ezt alig ismeri. Hófehér ruhában lehet ezen vidékeken órák hosszig járni-kelni, akár mezítláb és nem szennyezi be magát az ember! Mert itt nem torlódik össze régi dohos por és az, ami a levegő-



52. ábra. A levegő portartalma. Tissandier adatai szerinti.

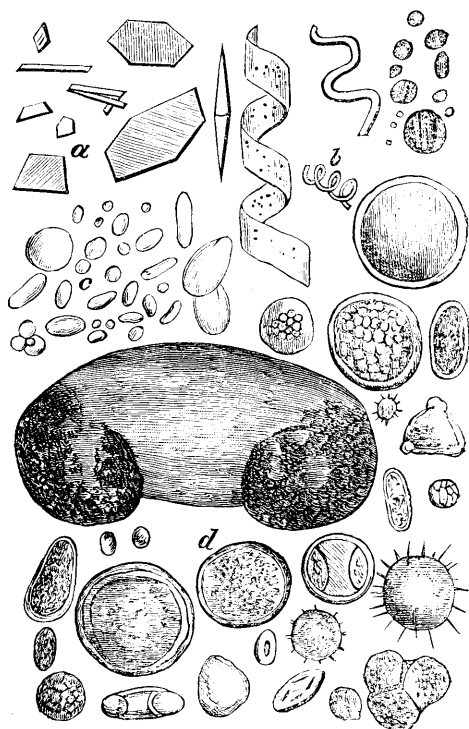
ben por alakjában kavarog, korommentes meg ártalmatlan. Mennyi világos színű ruhát piszkítunk be a városban, az ismeretes; a fehér-némű szürke színre való elváltozása, nem testünk kigőzölgésére vagy tevékenységünkre vezethető vissza, hanem csak a piszkos levegőre, mely mindenhova behatol. A mikroszkópummal mindenféle port megvizsgáltak és azt találták, hogy egy köbczentiméter levegő a Rigin (Svájcban egy nagy hegy) 210 porszemcsét tartalmaz, míg ugyanannyi térfogatú szobalevegőben körülbelül 2 millió porszemcse van. Ez a különbség, már nem is lep meg senkit. Az 53-ik ábra a por alakulatait mutatja, a mint azok a mikroszkopum alatt láthatók. A tüdőnek legártalmasabb a kövekből, csontokból, rongyokból, száraz festékekből származó porszemcsék, részben élességük, részben mérges hatásuk miatt. Öreg, sohasem tisztított lomtárak, a hol nagyon sok dolog az enyészetnek van szánva, az ilyen veszedelmes pornak valóságos fészkei. Tanuljanak ebből a háziasszonyok; tanulják meg azt, hogy ne tőrjenek meg házukban egy sarkot sem, a hol rossz indulatú porfészkek keletkezhetnek. Sajnos, nagyon kevés ház van ilyen sarok nélkül.

Felemlítendő a levegőnk tartalmából még két anyag, ezek, sajnos nagyon gyakran kimutathatók: a *szénsav* meg az *ammoniak*. Az előbbi ott halmozódik fel, ahol sok ember és állat lélegzik. Ezt a szervezet kiválasztja, magától eltávolítja, tehát nem szabad a szervezetbe ismét bejutnia, vagyis nem szabad újra belélegzeni, ha nem akarunk lassankint, szénsvmérgezés következtében tönkre menni. A balesetek, zsúfolt termekben vagy rosszul szellőztetett templomokban, az ájuldozások és rosszulétek, a melyek sok embert ilyen helyeken utolérnek, mind futólagos szénsvmérgezésre vezethetők vissza. Émelygés, fejfájás, fakó külszín különösen akkor, ha reggel felkelünk, a zárt szobák szénsv mennyiségével van összefüggésben. Ott az emberek, akik félnek a friss éjjeli levegőtől, saját váladékaikat ismét belehelik és egymást megmérgezik.

Azért ti anyák és házaszanyok, akik a tieitek egészségeért felelősek vagytok, olvasátok ezeket a sorokat figyelemmel és szokjatok hozzá *nyitott ablakok* mellett aludni. Ne tűrjete lakásaitokban semmiféle váladékot — a szénsv a legmérgeesebbek egyike, — ne tűrjete poros sarkokat, ellenben éjjelnappal gondoskodjatek szellőztetésről és ne engedjete, hogy a házban rossz szag megmaradjon. Piros arc, megnembéult tetterő, egészséges étvágy lesz a jutalmatok érte.

Visszatérünk még a szellőztetési készülékekre a lakásviszonyok leírásakor.

Ammoniak támad olyan házakban, a hol az árnyékszékek rosszul vannak építve. Az ammoniak nagyon undorító és légzőszerveink alig bírják el. Éppen ezért futnak előle, a nélkül, hogy tisztában volnának vele, milyen mérgező hatása van. Néha azonban kis mennyiségben a falakba behatol és a lakások levegőjét megtölti; a lakók lassankint hozzászoknak és alig veszik már észre; ilyenkor mindig veszedelmessé válik, mint minden fölnemismert ellenség.



53. ábra. A por alakulatai. Nagyítva.
a Kőszilánkok. b Növényrostocskák (gyapjúszálacskák). c Növénymagocskák. d Növénysejtek és növényrészcskék.

Ha az árnyékszékét nem tudjuk megváltoztatni, akkor gondoskodjunk legalább arról, hogy jól készített ajtókkal elzárjuk; a hozzá legközelebb fekvő ablakot hagyjuk mindig nyitva, öntsünk bele gyakran szagot megkötő folyadékokat (hamulugot és klórkálit stb.) s hagyjuk el a lakást, ha ez sem használ. Az egészségesebb lakások építése is a jövő feladatai közé tartozik, mely azonban *mindinkább megoldást talál.*



Hegyilevegő. Tengerilevegő. Sivataglevegő. Erdeilevegő.

Korunkban, amikor az utazás oly nagyon meg van könnyítve, nagyon sokan foglalkoznak már azzal a kérdéssel, hogy üdülés végett hova utazzanak: a magasságba-e, vagy a mélységbe, száraz vagy vízdús vidékre-e stb.? A legtávolabb eső, sokszor a legjelentéktelenebb földrészecske valamely okból egyszerre látogatott nyári tartózkodásihelylyé válik. Ez nagyon szép és jó volna, mert a város gyakori elhagyására sok embernek valóban szüksége van, hogy erejét épségben tartsa. Azonban nem helyes módon használják ki az utazást mindig; a legszebb alkalmakat elmulasztják és nagyon sokszor előfordul, hogy nehezen szerzett keserves pénzt balga módon elköltenek. A nyári tartózkodási helyek megfelelő felhasználásáról, más helyen beszélünk; hogy minden tudnivágyónak helyes utbaigazítást adjunk, ezen a helyen csak a tengeri és hegyi levegő előnyéről és hátrányáról akarunk beszélni, miután ennek fölkeresése mintegy divattá lett.

A hegyilevegő tisztaságát és szárazságát már kiemeltük. Hogy a fáradt, üdülésre vágyó embereknek pompását nyújt, azt mindenki tudja, aki valaha hegyilevegőt belélegzett és hegyet nemcsak messziről látott. Figyelembe kell venni azonban a légnyomási viszonyokat, amelyek a magasan fekvő vidékeken mások, mint a mélyen fekvő helyeken és a mélyek a szív és tüdő tevékenységét lényegesen befolyásolják. A hegyilevegő ritkább, mint a síkság levegője; egyszersmint hűvösebb is. Ez a körülmény okozza azt, hogy a víz kigőzölgése a légzőszervek nyákhártyáján át lényegesen megkönnyebbül (ami a tüdők épségben tartására fontos körülmény) és hogy a gyengeség által okozott izzadás, különösen sorvadásos embereknél gyakran előfordulván, csökken. A légző szervek nyákhártyájának óriási transsudációja (nedv-kiválasztása) ezeket az embereket a porszemcséktől és bakteriumoktól megóvjá (amint azt dr. Lewin Károly mondja), ezt tehát sohasem szabadna megakadályozni. Ez az oka annak, hogy hegyi levegőben nem egy tüdőbeteg ember gyógyulást talál, amennyiben a kedvezőtlen hatások alatt megakadályozott vízkiválasztás megint bekövetkezik.

A tengerilevegő nagy víztartalma, mely különböző betegekre rossz hatást gyakorolna miután a levegőt még sűrűbbé és nehezebbé teszi, tehát a nyákhártyák kigőzölgését megnehezíti, az által egyenlítődik ki, hogy konyhasót tartalmaz, azonkívül hidegebb is, mint a síkság levegője. A levegőben lévő sórészecskék a vizet magukba szívják; amellet a belehelt sórészecskék befolyással vannak a nyákhártyákra általánosságban is. Az étvágy élénkebb lesz, az erők emelkedőfélben vannak, ez által a tüdő átívódása vérrel tökéletesebb lesz, a víz kiválasztásával együtt. A tengerilevegőt tehát sórtartalma és hűvössége, némileg hasonlóná teszi a hegyilevegőhöz. Mindamellett némely ember, aki a hegyi levegőben jól érzi magát, a tengeri levegőt nem bírja el. Valószínűleg más különbségek is közreműködnek.

Tisztaság dolgában a tengerilevegő nem áll a hegyilevegő mögött mert nagy kiterjedésben hiányzanak lakóházak és szétesési termékek. ellenben nélkülözi a gazdag növényzet értékes illatát. A víznek «szaga» a parttól messzebb eső helyeken is érezve, mindenhol egyforma és tulajdonképen nagyon egyhangú. A tengerilevegő «emésztő» és «erősítő» hatása, amelyet oly gyakran dicsérnek, részben a levegő frissességében, meg tisztaságában, részben pedig sógazdagságában rejlik. De éppen a víz «szagában» van az, ami vonzó és ami kedves azoknak, akik száraz, poros, langyos levegőből mentek tengerilevegőre.

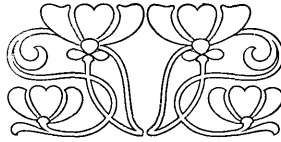
Sivataglevegő a legszárazabb; nemcsak a szelek ragadják magukkal a nedvtorlódásokat, hanem a nedvképződés is igen csekély, mert a sivatagon és homokban nagyon csekély a növényzet. Ez az egészségeseknek néha gyötrelmet okozó szárazság azonban a sorvadásban szenvedőknek nagyon hasznossá válhatik, mert a nyákhártyák vízkibocsátását jelentékenyen megkönnyíti. Mostanában arra törekszenek, hogy a sivataglevegőt a betegek számára mindjobban felhasználhatóvá tegyék. A gyógyhely helyes megválasztásával és azzal, hogy némiképen megóvják az ott tartózkodókat a túlságos hőségtől, mely szintén gyöngítőleg hat, jó eredményeket lehet elérni.

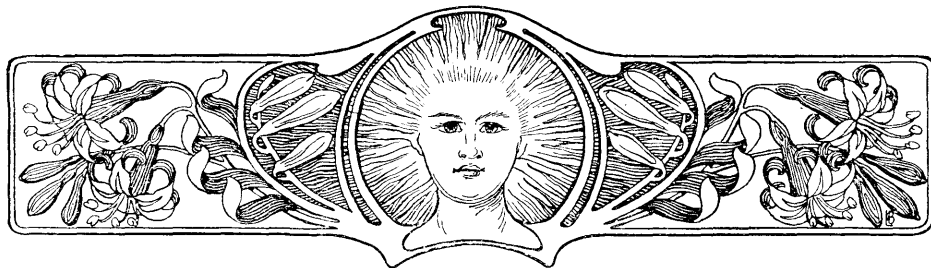
Az erdeilevegő melegebb, mint a tengerilevegő; hatásában azonban különböző aszerint, amint az erdő tűlevelűfákból vagy pedig lombosfákból áll. A fenyő erdőnek több ozonja és több gyantailata van. A föld meleg, mert a tűlevelek rétege borítja és ez a földet melegen tartja. Elgyöngült és mellbeteg egyéneknek tehát nagyon alkalmas. Egészen sűrű erdő, ahová ritkán hatol be a napsugár, sokszor túlmedves levegőjével, ozonban nem is gazdag. Szendőknek tehát nem mindig jó tartózkodási hely. Olyan erdő, a hol rétek, napsütötte helyek, friss források stb. vannak, a legtökéletesebb, amit az ember kívánhat magának.

Tartózkodják az ember akár hegyen vagy tengerparton, akár sivatagon vagy erdőben, annak jóltevő hatását csakis akkor fogja teljes

mértékben élvezni és szervezete javára felhasználni, ha mentől többet tartózkodik szabadban és lakását nem zárja el a levegő meg Napsugár behatolásától. A nyáritartózkodás ezen helyek bármelyikén haszonnal nem jár, ha takarékosági szempontból több egyén lakik egy szobában, a szoba ablaka zárva marad nappal a meleg kirekesztése végett, éjjel pedig a betörőktől való félelem miatt; a fehérnemű — mosatása drága lévén — ritkán lesz váltva, ruhanémű a málha kevesbítéseért *amúgy is*, a *legszűkebb* mennyiségben áll rendelkezésre; a fürdés szabadban, esetleg együttesen másokkal — mint tengerben szokásos — félszeg esztetikai szempontból mellőzve leszen.

Az egészségesek nyáritartózkodásuktól eltekintve, azok akik egészségük helyreállításáért vannak a fent nevezett helyek egyikén, csakis a levegő, víz, mozgás és a többi tényezők felhasználása mellett fogják céljukat elérni.





Harmadik fejezet.

Napfény és Napmeleg.

Ád az isten orvosságot bőven,
Napsugárban, tiszta levegőben.

Miután az emberi test alkatát megbeszéltük és a második fejezetben az ember táplálkozását logikusan megokoltuk, hozzáfűztük a levegőről és vízről szóló fejtegetéseinket, most olyan tényezőhöz érke-zünk, amely nélkül hosszabb ideig sem soká élni, sem pedig gyara-podni nem tudnánk. Ez a Napfény és Naphő. Mi lenne belőlünk Nap nélkül?

Egy orosz költemény, címe «A végződés», leírja a Nap kihülé-sét, a éltet adó világosság és napsugár lassú megszűnését a mindig hűvösebbé és hidegebbé váló földön; teljesen megérteti velünk, a Nap egész befolyását. A legújabb napfogyatkozás, 1900-ban észlelve, élénken emlékeztetett bennünket arra a fakó világosságra, amit a költe-ményben is leír a költő, midőn az kiterjed a földön s nyomasztó érzést kelt emberben és állatban.

Megkapóan írja le a költemény az emberben fokozódó rémületet, mely a természet megfoghatatlan jelenségeinek látványára támad; leírja a növekedő hidegséget és az egyre sűrűsbödő homályt; a kereske-delem és forgalom pang, az órák megállnak, nemsokára senki sem tudja, éjfél van-e vagy dél. Az embereket általános zavar lepi meg. Fagy és jég dermeszti kívül az életet, a tápszerek forrásai elapadnak és az elméjükben megzavarodott emberek megfélekednek éhségükről. A sötétiséggel együtt növekedik a hidegség, és amit a rémület eddig meg nem ölt, azt megöli a fagyos hideg.

Ez volt a «végződés» telve borzalommal, mert a Nap kialudt és a földön az élet, Napmeleg és Napfény hiányában nem tudott tovább

fennállani. Ezen leírás hatása feledhetetlen marad mindazok előtt, akik a költeményt olvasták.

Ti, akik a természet iránt oly közönyösek vagytok, és közönyösek az élet jelenségei iránt is, tanuljátok meg, hogy a Napot hálás tekintettel kell üdvözölni és ne kacagjátok ki azokat a népeket, a melyek a Napot imádják. Az ő szokásaik az igazságot jobban megközelítik, mint a mieink.

Mi mindent nem csal ki a Napsugár a földből! Mily nagyszerű virágokat és gyümölcsöket érlel, ezek színpompája, illata, minden fogékony emberi szívet elbájol! mennyire varázsol az ember arczára vidámságot meg szépséget s mily nyomorultul sorvadnak el, mily sápadtak meg rútak lesznek azok, akiket a Napsugár nem érint! És mennyire átmelegíti a tagokat, mennyi új erőt ad, mennyire élénkíti a gyöngéket és gyógyítja a betegeket! Az emberiség örömeiben ujjong, ha megint tavaszodik s ha hosszú homály után, a Nap ismét egész pompájában megjelenik az égen! Mint a bogarak és hangyák, úgy hemzsegnek a gyermekek is szívesebben a Napsugárban, mindenki fürdik a világozásban és élvezi azt.

És ezeket az életetadó sugarakat akarjátok ti sűrű ruházattal, kalapokkal, napernyőkkel, sötét ablakredőnyökkel elhárítani? Amott féltetek a Nap rikító világosságától, itt féltitek arcotok színét stb. Mily zavaros felfogás, mily túlzott kultúra ez! Másként áll a dolog a trópusokon, ahol a perzselő Napsugár embert és állatot megsemmisíteni képes. Ott védő berendezéseket kell készíteni, fel kell keresni a hűsítő árnyas helyeket, hogy el ne gyöngüljenek az emberek teljesen. Nálunk is vannak napok, amikor ezt tenni kell! De egészben véve túlságosan forró napok nálunk a ritkaságok közé tartoznak, míg a kellemes Napsugár az év legnagyobb részében a megszokott dolgok közé tartozik.

A tiszta Napsugár megöli a baktériumokat, ezek homályban meg sötétben tenyésznek, vagy ott, ahol a szellőztetés hiányos. A Napsugárnak hatása van a vér keringésére, a vértestecsek képződésére, minek folytán vérdús rózsás bőrt terem, amíg vértelen bőr hideg és sápadt. A Nap világító és melegítő sugarai az érzékszerveket is élénkítik, és üdítik az idegrendszert, tehát az összes életfunkciókat előmozdítják.

Betegeket éppen ezért nem szabadna elsötétített szobában tartani és csecsemőket nem minden Napsugártól óvni; hanem éppen úgy, mint ahogy a friss, tiszta levegőt hozzá bocsátják, hozzájuk kell bocsátani a Nap sugarát és melegét is, hogy a betegek és gyöngék párolgási termékei ne gyűlhessenek össze környezetükben; gyermekeket és betegeket azért direkte a Napra kell vinni, kiteve őket a Nap

elevenítő hatásának. Ha ezt mindenki megfogadná, gyermekek, betegek és gyöngék jobban gyarapodnának meg jobb színt is kapnának.

«A gyermek» című harmadik fejezetünkben, a gyermekkezelésről szólván, tüzetesebben foglalkozunk a ruházattal és a Nap melegével. Minthogy azonban levegőben meg Napban fürödni jót tesz és kellemes egészségesekeknek is és miután az ilyen fürdés az ember ősállapotának felel meg, melyre végül mindig visszatérünk, a mikor a kultura nagyon messze eltérített attól, ennek következtében Nap- meg légfürdőkről, szellőskunyhókról fogunk beszélni ebben a fejezetben és rá fogunk mutatni nagy előnyeire.

Fejtegetéseink tisztázására megemlítjük még, hogy a Napon mint leghatalmasabb és legfelsőbb hőforráson kívül, van még egy másik hőforrásunk is, mely az állati élet alapja és ez, az égésimeleg szervezetünk belsejében és azoknak a holt testeknek elégségi melege, amelyek fűtésre szolgálnak, mint a fa, szén stb. Belső melegünk addig képződik, amíg élünk és a bekövetkező halállal megszűnik. Ez a meleg különböző az anyagcsere fokozata szerint; t. i. minél erélyesebb az és minél jobban támogatja azt az izommunka és erélyes lélegzés, annál több meleg képződik. Ime egy példa:

Egy sápadt, gyöngéd asszony dideregve ül a varró asztalnál; meleg ruha van rajta, széke ki van párnázva, a szoba is lakályos és mégis didereg. Ekkor belép ruganyos léptekkel, kipirult arczczal a férj. Friss légvonatot hoz magával, mert odakünn nem volt meleg. De milyen meleg a teste; ezt a meleget a szabad természetben gyors járással nyerte. Izommunkát, mély lélegzéseket végzett, ebből származott az alapos élenyfölvétel, a bő égés és a meleg képződés. Megöleli a gyöngéd asszonyt, aki azt mondja, mialatt hozzá símul, «ah milyen szép és meleg vagy te».

«Igen», felel a férj, «ha velem jöttél volna, ahelyett, hogy itt mozdulatlanul ültél a szobalevegőben, éppen olyan meleg volnál, mint én.»

Az asszonymnál hiányzott az izommunka és a szapora élenyfölvétel; vérszegény és erélytelen volt; anyagcsereje renyke, belső égési melege elégtelen és azért ritkán volt melege. Mennyi asszony tesz úgy mint ez! Hány asszony didereg egész életén át, pedig közelben vannak a hegyek és kimehetne a Napra! Csak tőle függ, hogy magának melegebb és ez által szebb életet teremtsen; mert ahol hideg uralkodik, ott megszűnik a friss, lüktető, boldogító élet.

Azért ti asszonyok meleget és Napot, levegőt és mozgást szerezetek magatoknak, ekkor más nemzedék fog keletkezni.

Ős állapotban az ember a ruha által okozott bajokat nem ismert; a világoosság és levegő vette körül testét mindig; nem szenvedett bőr-

és idegbántalmakban,¹⁾ amelyek ma minden gyógytudományt csuffá tesznek. A bőr ismeretének növekedésével (lásd I. fejezet «A bőr») fölfedezték századunkban a *Naplégfürdő* nagyszerű hatását és állandó otthont teremtettek annak, a legjelentékenyebb gyógyintézetekben.

Aki azonban egészséges akar maradni, az ezekkel a naplégfürdőkkel nem vár addig, amíg gyógyintézetbe kell mennie, hanem fürdik a napsugárban, oly gyakran, amennyire csak fürödhet. Jutulma, váratlan megerősödés és felfrissülés lesz.

Egy *Rikly* nevű svájcki ember érdeme, hogy a levegő és Nap hatását nemcsak saját testén kipróbálta, hanem másoknak is értékké tette. Levegővel és Nappal meggyógyította súlyos tüdőbaját és úgy megerősödött, hogy még mint 70 éves ember is magas hegyeket tudott megmászni, majdnem Ádám kosztümjében harmatos reggeleken, még pedig nagy könnyűséggel. A harminczas évek elején az osztrák Krajnában, *Veldesben felállított gyógyintézetéből terjedt el az ő eljárásának* hire és ezren meg ezren gyógyultak meg ez eljárás folytán. Eljárása abból állt, hogy a betegeket ruhátlanul, czipő és kalap nélkül, miközben a férfiakon csak egy czombtakaró, az asszonyokon pedig vékony ing volt, néhány perczig, később pedig órákig járatta hűvös levegőn a harmatos fűben és a bőrnek ismételt erős lehűtése után (mely az ismert libabőrt okozta) gondoskodott erős melegítésről, Napfürdő vagy gőzfürdő alkalmazásával. Ez a kúra, különösen, a mesterséges felmelegítés megerőltette a betegeket és semmi esetre sem használt mindenkinek; de sokaknak mégis lényegesen jót tett. Aki azután a gőz, vagy kádfürdőt nem bírta el, az jól felöltözve, hegymászás által fölmelegedhetett a szükséges fokig. Ez el nem maradhatot soha, mert csak így jött létre a bőrgimnasztika erőteljes hatásával. Ha a hideg eleinte összehúzólag hatott, úgy a fölmelegedés és az izzadás kitörése után minden vér a bőr felé tódult és képessé tette a verejtékmirigyeket az erőteljes tevékenységre.

Levetközött állapotban a légfürdőben való tartózkodás, a labdajáték vagy testgyakorlat stb. csakhamar megszünteti a didergést, sőt daczára a hiányzó öltözéknek, csakhamar kimelegszik az ember; a hőkisugárzás jelentékenyen válik, a bőrlégzés emelkedik és az étvágy különösen megélénkül. Erősebb és mesterséges úton előidézett fölmelegedés a légfürdő után tehát csak bizonyos betegségi állapotban ajánlható.

Ki kell emelnünk még, hogy a világosság befolyása, tehát a Napsugarak az élelyfölvételt és a szénsav leadását nagyon meggyarapítja, minek folytán már ez által is megjavul a betegek általános érzete.

¹⁾ Bőrbántalmak a régi időkben sokkal kiterjedtebbek és veszélyesebbek voltak, semmint jelenleg a cultura terjedésével.

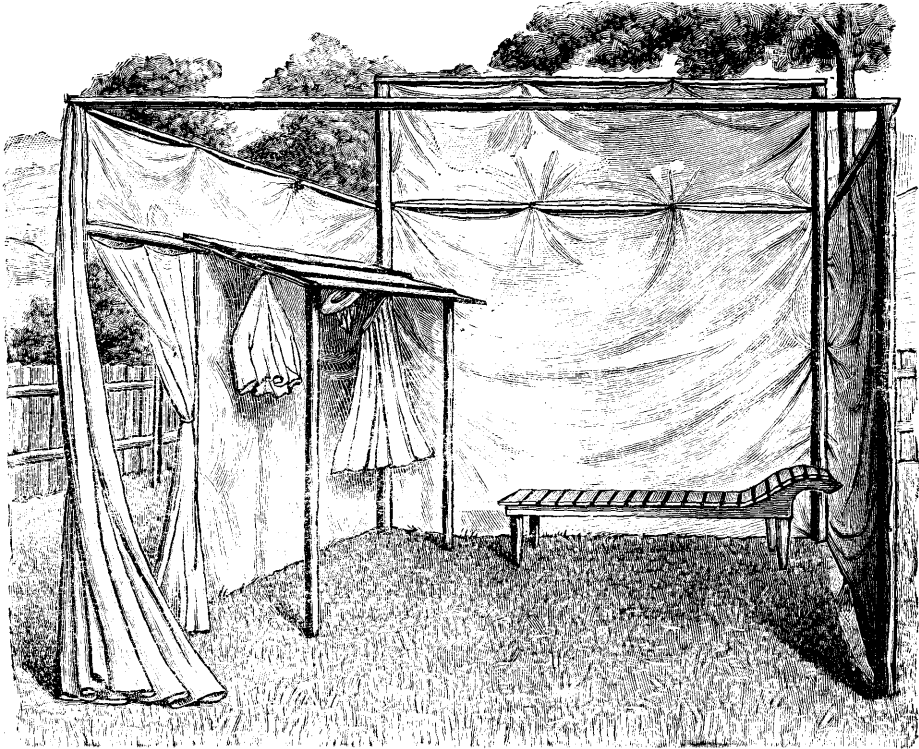
A melegségi viszonyok ismeretére arra emlékeztetünk még, hogy minden meleg test, úgy *vezetés*, kevésbé meleg testek érintésénél, mint pedig *kisugárzás* által, tehát érintés nélkül is, melegel veszítenek. Ruhanémű a kisugárzást részben, vagy egészen megakadályozza és a test melegvesztését is csökkenti, mert ruháink rendszeren rossz hővezető anyagokból állanak. Ez okozza azt — különösen ha meleg környezetben tartózkodunk, ahol a testmeleg nem párologhat — hogy belső túlhevülés támad izgatottsággal, verejtékgyöngyözéssel, nagyfokú rosszulléttel, ső ájulás is bekövetkezhetik. Ez gyakran megtörténik zárt helyiségekben, túlzófolva emberekkel, akik valamennyien meleget sugárzanak ki. Légfürdőben azonban a hőkisugárzás zavartalanul történhetik; a bőr kezdetben lehül, de a szervezet arra törekszik, hogy a hővesztéséget gyorsan kiegyenlítse; a belső elégés szaporodik és ez által emelkedik az általános anyagsere; csakhamar több vér tódul a bőrbe, mint amennyi azelőtt volt; vörösebb, melegebb és úgynevezett meghűlések iránt kevésbé lesz fogékony és csakhamar valóban edzett, erős ember válik az illetőből.

Légfürdőket házi használatra minden kertben be lehet rendezni; csak gondoskodni kell magas falakról, hogy a szomszédok ne zavarják azokat, akik a fürdőket használják. Az ilyen légfürdők olcsók is, amennyiben néhány czölöpöt vernek a földbe négyszögletes vagy derékszög alakban, ezeket bizonyos magasságban vitorlavászonnal befödik. Ha azonkívül ebben a térségben egy magasabb fejjéggel padot felállítanak, mely esőnek meg szélnek ellentáll és a Nap állása szerint elhelyezhető, hogy a padonfekvő kitehesse magát a Napsugaraknak, akkor mindenről gondoskodtak. Egy árnyékot adó fa és a lábak alatt levő puha gyep emeli az ilyen légfürdő kellemességét. A czölöpökbe kampókat vernek, hogy a ruhát felakaszthassák. Ha a berendezést tökéletesen akarjuk előállítani, akkor a szélnek kitett oldalra deszkafalat teszünk ferde fedéllel, hogy hirtelen támadó esőzések idején alája menekülhessünk, vagy ahova ruháinkat tehetjük, ha az élvezetes esőfürdőket akarjuk használni. Ábránk (54. ábra) az egészet bemutatja. Minél nagyobb a légfürdő tere, annál több helyet találnak abban a gyermekek meg felnőttek és annál kellemesebb az ott tartózkodás. A légfürdőben végzett labdajáték egyike a legkellemesebb dolgoknak, amit el lehet képzelni; vajha sok család kerttel rendelkezvén ilyen légfürdőteret berendezne.

Miképen kell betegekkal, tehát még nem edzett emberekkel bánni, az könyvünk második, «Fürdők» című részében olvasható. A légfürdő sokkal kevésbé megerőltető és veszélyes, mint minden más fürdő, mert természetes állapotot teremt és beteg emberek is nagyon jól elbíráják, sőt jótkönyan hat reájuk, amit a vízfürdőkről nem lehet

mindig elmondani. Nagyon érzékeny emberekkel szemben az évszak meg időjárás szerint és az illető korának megfelelőleg elővigyázati rendszabályok betartandók. (Lásd «Fürdők».)

A Napfürdő, egészen a felhevülésig és veritékgyöngyözésig fokozva, a legnagyobb óvatosságot igényli, mert nagyon izgatólag



54. ábra. Légfürdő családi használatra.

Dr. Fischer-Dückelmann szerint.

hat. Természetszerint érző emberek számára az ideális Napfürdőhöz nagy telepekre, hegyszakadékokra, erdőkre, rétekre van szükség; férfiak és asszonyok elkülönítendőek, hogy órák hosszáig tartózkodhassanak a szabad természetben, a gyepen vagy fűvön költessék el étkezéseiket, könyvet olvashassanak, mialatt enyheⁿ fuvallatok érik, hallgatják a madarak csicsergését; ez paradicsomi érzés és élet, amilyent csak egy légkedvelő a légfürdőben elképzelhet magának. A 18. tábla asszonyoknak való «lég- és Napfürdőt» mutat be.





Negyedik fejezet.

Ruházkodás, ágy és lakás.

Ruházatunk.

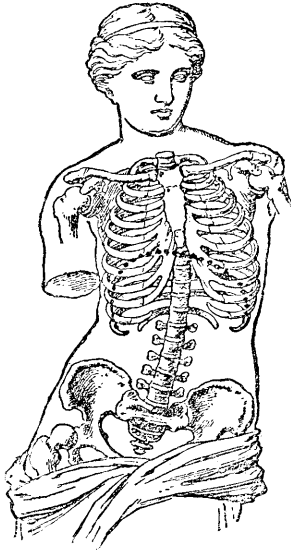


sak az, aki a «bőrről» (lásd I. fejezet «A testalkat», azután III. fejezet «Napsugár és Napmeleg») közölt fejtegetéseinket értelemmel olvasta, fogja azt is méltányolni és megérteni, amit ruházkodásunkról mondandunk.

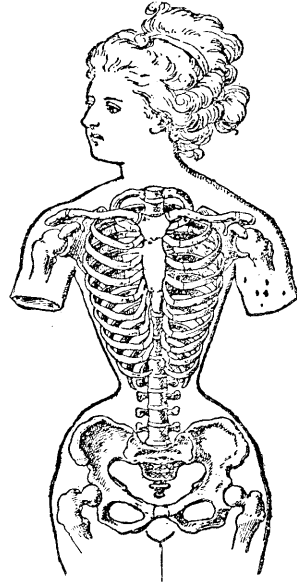
Természetesen, vannak higiénikus törvények melyek az általános ruházkodásra vonatkozólag, tehát egyformán valók férfiaknak, asszonyoknak és gyermekeknek, mert valamennyinél az anyagcsere és bőrműködés ugyanaz; ezen a helyen azonban csak a női ruházkodással foglalkozunk tüzetesen, így megfelelően könyvünk feladatának és érinteni fogjuk a III. részben a gyermekruházkodást. A ruházkodás feladata, hogy bennünket a hideg és az időjárás befolyásai ellen védjen s a mellett diszítsen is; ezt nem tudják olyan sokan, mint ahogyan első pillanatra látszik; mert hisz a ruházkodás szokássá is vált és pedig a leggondolatnélkülbb szokássá, amilyent az emberi élet csak produkálhatott. Innen származik a különböző ruharétegek felhalmozódása, innen a balga piperészkedés és a czélnak meg nem felelő szabás! Az elmúlt századokba való visszapillantás megtanít bennünket arra, hogy a nővilág mennyire vitte a divatot. (Lásd divatképek 141—143. oldal.)

A férfivilágnál is hasonlót találunk; hanem ruházatának elfa ulásait a mindennapi élet követelményei, de különösen hivatása mindig szabályozta. A férfi tevékenységét ugyanis a divatkinövések akadályozták és ezt a férfi sohasem bírta el sokáig. Esztelen férfidivatot tehát csak a semmittevő, előkelő férfivilágnál találunk, de ezeknek a

férfiaknak is külön kosztümjeik voltak, ha vadászatra indultak, vagy ha harczba mentek. Az asszonyok nem így voltak. Piperészkedési vágyuk, hiúságuk és elbizakodottságuk sokszor megfosztotta eszüktől. Csak a mi korunk vette ezt észre és életbe léptette az asszonyi ruházat reform-mozgalmát, amelyen azelőtt sohasem volt. Szigorúan disztinváltni kell ebben a dologban; ennek a mozgalomnak semmi köze a divathoz. Okos megfontolás, higienikus elv és a fölött való meggyőződés, hogy az asszonyinem testi nyavalyáját nagyrészt a ruházat okozta, teremtette ezt a reformmozgalmat.



55 ábra. A miloi Vénusz mellkasa.

56. ábra. Egy francia divathölgy mellkasa.
Dr. Meinert után.

Ezt sok nő nem tudja még; azért ezen a helyen behatóan ismételjük. Férfiak és nők résztvesznek ebben a reformmozgalomban. Orvosok és írónők, egyrészt anatómiai megfigyelésekkel, amelyek a női-test fokozódó sanyargatását bebizonyították, másrészt a saját testükön végzett gyakorlati kísérletekkel új felfogásoknak nyitottak utat, amelyeket 20 év előtt még lehetetlennek tartottak.

A reform-mozgalom elsősorban a fűző ellen fordul, mely oly sok évtizeden át abszoluturalmat gyakorolt, úgy annyira, hogy már félre-eső falvakba is benyomul, mint «legújabb női szépítő szer»; a városokban pedig már 12 éves leányokra is ráadják, hogy karcsúvá tegyék őket.

Mi lett ezekből a leányokból az évek folyamán, tudniillik mennyire nyomódtak be a belső szervek rovására a bordák és mennyire

akadályozta a fűző a légzőszervek tevékenységét, azt mutatják a mellékelt csontváz-ábrák. (55. és 56-ik ábra.)

A Vénusz mellkasának közepén látjuk a széles tért amit a gyomor, máj stb. természetes fekvése megkíván; a divathölgyön feltűnik a darázszerű testalkat és egészen természetellenes kiemelkedése a csipőknek. A darazsat bizonyára senki sem mondta szép állatnak; mind a mellett a nőnem határozottan utánozza a darazsat, mert nagyon erősen fűzött egyének felső meg alsó teste tényleg csak lazán függ össze és sokszor nem lehet megérteni, hogy ilyen összefűzés mellett hová menekül a gyomor és a máj? Hogy eltolódik, természetes helyzetéből kiszorítva, az magától értetődik és hogy ez egészségükre meg szervezetük nélkülözhetetlen funkcióira nézve nem lehet közömbös, az szintén érthető. Az 58. ábra egy fűzött és egy nemfűzött nőalak profilját mutatja világosan, azokkal a változásokkal együtt, amelyeket a fűző okozott.

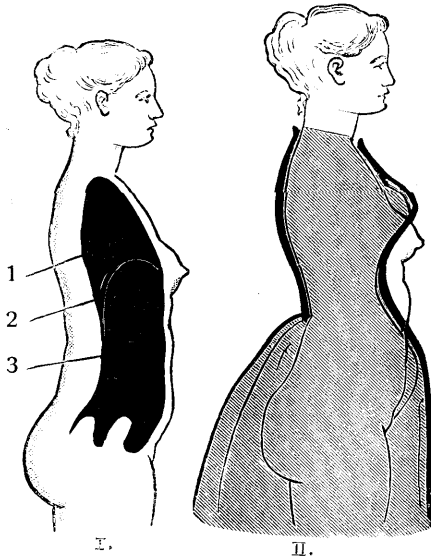
A reform-mozgalom irányul a test minden nyomása, minden céltalan ruhahalmazzal való megterheltetése ellen; küzd éppen ezért a szűk szoknyakötők, harisnyakötők és szűk ruhaalj vagyis rokolya ellen. Ez utóbbi akadályozza a nő szabad mozgásait, azon-

kívül porgyűjtő, de meg okozója is az alsóruhaneművel történő visszaéléseknek és éppen ezért gyakran nagyon terhes. Aki fürdőkosztümben örvendezni tud a kosztüm könnyedségén, aki légfürdőben a ruhátlanságot élvezi, az nem mondhatja, hogy egy hosszú, szűk, vagy nehéz «rokolya», esetleg még két alsószoknyával, amint az asszonyok legnagyobb része hordja, a kellemességek közé tartozik. Minden komolyan végzett izommunkát, legyen az szabadban való játék, hegymászás, kerékpározás vagy evezés stb., megakadályozza a hosszú ruhaalj és egy ilyen



57. ábra. Sportjelmez.

felruházott asszony a férfiakkal sohasem tud állandóan lépést tartani. Azok a rossz élczek, amelyeket a férfivilág csinál az asszonyokra, különösen kirándulások stb. idején, mind a női ruházat rovására esnek inkább, semmint a nő testi gyöngeségének rovására. Akinek lábán szűk



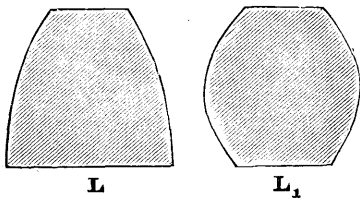
58. ábra. I. Női test fűző nélkül.
1 Mellkasüre, 2 Rekeszizom, 3 Hasüre.

II. Fűző okozta alakváltozás.
(Az eredeti alak vázlatosan belerajzolva.)
Dickinson szerint.

csínos cipők vannak, az természetesen nem tud fáradságos utakat tenni; akinek mellkasa mesterségesen meg van szűkítve, annak a lélegzete hamar elfogy és amíg mások derekasan haladnak tovább, addig ő kénytelen fáradtan megállni; aki kényszerülve van néhány szoknyát emelni és azonfelül még egy napernyőt kezében tartani, azt másra nem igen lehet használni és sokkal gyorsabban kifárad, mint azok, akiknek mozgékonyágát nem akadályozza semmi.

Ellenben nézzük csak, hogy mire képes egy czélszerűen öltözött turistanő és mennyire különbözik az a többitől! Semmiféle szűkítés, megterheletés, gátoltatás nincs rajta, ellenben akadálytalan mozgékonyág, vidám élvezés és a titkolt ki-

merülés helyett meglepő kitartás; utánozzák ezt! Az 57. ábra egy kerékpározó nő kosztümjét mutatja, amely kitünően bevált.



59. ábra. L A normális tüdő harántmetszete.
L₁ A tüdő metszete fűzőben.

A női szoknyának csak a szépség szempontjából van jogosultsága. Az aláhulló «hullámzó» ruhák szépek. (A modern zsákszerű szoknya azonban nem szép.) Tekintsünk csak a 71. és 73-ik ábrára! Milyen gazdagság redőkben! Mennyi plasztika a formákban! Igenis ezek szép ruhák!

Senki sem akadályozandó abban, hogy az ilyent megtartsa ott, a hová való, t. i. a házban és a szalónban. Semmiképpen sem akarjuk tagadni, hogy a különböző nemek eltérő ruházatkodási módjának egy bizonyos élénkítő ingere van, ennek megszűnésével pedig a szépség és báj csorbát szenvedne. Az a tervezet, hogy a férfiak és nők, öregek és fiatalok kivétel nélkül sötét ruhákban járjanak, bizonyára nem valami

megragadó; sőt a külső életjelenségek bizonyos elszegényedése, előidézné a formák és színek egyhangúságát és a gyakorlati czélok túlzott hajhászása, valamint az általánossá váló józanság, hangulatban és ruházatban volna sajnálatraméltó következménye. Ezt az irányt a mi könyvünk semmiesetre sem akarja szolgálni! Ellenkezőleg, ébreszse fel az értelmet valódi szépség és annak ápolása iránt a természetes érzékek és kiélesült ítélőtehetség alapján. De éppen a józan ítélet szólít fel bennünket arra, hogy küzdjünk a visszaélések és czélszerűtlenségek ellen és támogassuk az okos reformokat.

A mai férfiruha sem szép és alapos reformra szorulna. A férfiruhát utánozni súlyos, nagyon sajnálatraméltó hiba volna. Amikor «női nadrágról» beszélnek, akkor egyáltalában ne képzeljük el a szokásos férfinadrágot, mely éppen olyan formátlan, mint a mennyire nem higiénikus. Ezt mi sohasem pártolnók.

A nő redős ruházata, különösen pedig deréktól lefelé, megfelelő nemcsak sok százéves szokásnak, hanem a nő szeméreméretének is, miután nemigen szíveli a födetlen alakokat. A szokásnak ugyan itt is nagy szerepe van, de csak lassú átmenetnél; ugrásokat tenni nem lehet ezen a téren. Iparkodjunk tehát arra, hogy az utczai szoknyát lehetőleg reformáljuk a megjavított alsóruházat és a teljesen kiküszöbölt fűző alapján; emeljük az érzéket munka- és sportruházat iránt és akkor a nőnem életében sok mindenfélét megjavíthatunk. A lebegő redős szoknyát nem akarjuk kiküszöbölni onnan, ahol bennünket nem akadályoz és ahol nekünk nem árt. Ez a szoknya az asszonyi méltóság és szemérmesség gondolatával fölbonthatatlanul egybe van kötve, természetesen csak akkor, ha minél inkább közeledik az antik alakhoz. Ezen alak, a ruházat szélsőségei — egyrészt a kínai szűk meg túlterhelt ruha, másrészt a legényes reformruha — között jóleső nyugvópontot képez.



A női ruházat nyomás-hatásai.

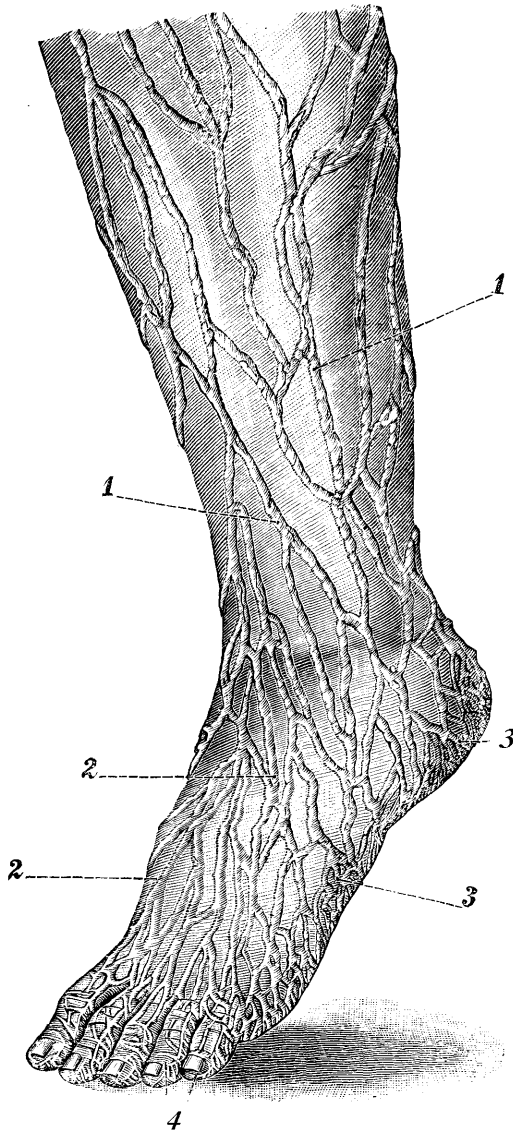
Nyomás-hatásokról beszélhetünk mindig ott, a hol a nyirokedények, a bőr vivőerei, vagy a mélyebben fekvő szervek nedvkeringése meg van akadályozva külső terhek, tehát szalagok, kapsok, övek által. A megszokás azonban eltompít, mégpedig annyira, hogy sokszor már jelentékeny nyomást sem érezni. Ez az oka annak is, hogy olyan sok nő a fűzőpánczél alatt is oly «jól» érzi magát, a nélkül már élni sem tudna. De ha más nőket nézünk, amint este kényelmesen nyújtózkodnak, ha látjuk, mily mélyen sóhajtanak fel, a mikor a fűző, szoknyakötő, alsóruha leesik róluk, akkor hamar tisztába jutunk a női ruházat

hatásával. Tekintsünk csak a térd alatt látható vörös sávokra, a harisnyakötőktől okozva; a szélesebb sávokra derékkörül, előidézve szalagok, övek meg fűző által; a nyak vörösbarna foltjaira, éles gal-lérszélektől, merev nyakken-dőktől származva; vagy ép-penséggel a meggyötört lá-bakra elferdült újjaival, tyúk-szemeivel stb.

Milyen visszaélés ez a szegény bőrrel! Mennyi erő-szakot követnek el a szervezet engedékeny részeivel! (lásd 59. ábra).

Hogy ez a hatás idők során summálódik, hogy ál-landó elnyomorításra vezet, az érthető.

Egészséges testnek min-den része egyformán fölmeleg-szik és nem léteznek vérfel-torlódások, vagy úgynevezett pangások; mihelyt azonban a nedvkeringés külső nyomás folytán akadályozva van, többé-kevésbé látható módon kité-gulnak a nyomás alatti részek, a mikor a nedvfolyam fölfelé nem mehet. Ha a kezeket és lábakat szorítják össze, akkor a testnedvek a törzs felé áramlanak; nagyon szűk harisnyakötő tehát a czombot az alszártól elzárja és a lábak nedvkeringését akadályozza. Ha nagyon erősen szorítják össze, akkor az alsó lábszár láthatóan feldagad, az edények kiemel-kednek, mint a hogy 61. ábránk mutatja. Ha a nyomás mér-sékelt, de hosszú évek során át tart, akkor a hatás is aszerint módosul,



60. ábra. A lábszár nyirokerei.

1 Nagyobb nyirokerek a lábszár külső felületén; 2 a láb felső részén; 3 kisebb nyirokerek a talpon; 4 a lábujjak hajlási felületén.

lassanként megtágulnak a vivőerek, egyiknél jobban, a másiknál

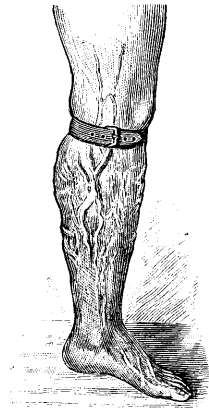
kevésbé, vagy pedig a lábakban áramló nedvek csak enyhén keringenek, a mi az ismert *hideg lábakban* nyilvánul.

Természetesen egészen azonos hatásuk van a szűk fűzőknek, a szűk szoknyakötőknek stb. Ezek is pangásokat okoznak. A törzsen azonban nem olyan világosan emelkednek ki és kevésbé alkalmasak az ábrázolásra; azért választottuk a lábat és az ókori harisnyakötőt, melyet faluhelyen sokszor bőrből készítenek és bizonyára jól tartják a harisnyát, vagyis jól «ül»-nek. A 60-ik ábra mutatja a bőr nyirokedény-hálózatát és ebből elképzelhetjük, milyen hatása kell hogy legyen az elfűzésnek. A 61-ik ábrán láthatjuk az úgynevezett csomós lábereket, nem egyebek, mint a láb elfűzésének következményei.

A medenczében keletkezett pangások sokkal komolyabb természetűek, semmint a lábakon keletkezők, mert legfontosabb szerveinket, a májat, lépét, beleket és méhet érintik. Nyilvánulnak pedig azáltal, hogy az illetők rosszul érzik magukat, ezen rosszulét egész a fájdalomig fokozódik, de később az illető szervek állandó megnagyobbodásában mutatkozik összes következményeivel együtt. Kevés divatosan öltözött nőt fogunk látni, a kiknek belső szerveik kifogástalanok, a mi a formát és fekvést illeti; ez megérteti velünk, miért néznek ki oly rosszul és miért ájuldognak oly gyakran a társaságbeli hölgyek, míg a férfiak az ilyen rosszulétról alig tudnak valamit. Hasonlítsuk csak össze a férfiak laza, sokszoros nyomástól mentes ruházatát a női ruházattal. A férfiak nem viselnek sem harisnyát, sem szoknyakötőt, sem fűzőt, sem semmiféle olyan szerkezetet, mely mozgékonyosságukat akadályozhatná.

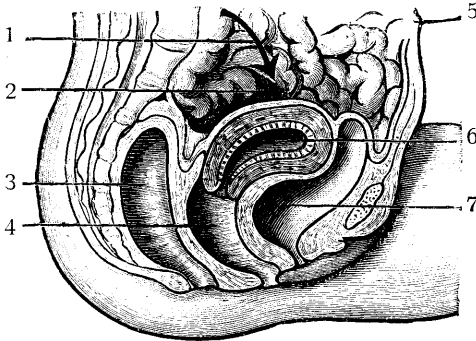
De miért kell ezeket az asszonyoknak viselniök? Semmi kényszerítő ok sincs arra; ha nem akarnák viselni, nem kellene viselniök. Vajha ezek a sorok buzdítanák őket arra, hogy akaratukat saját javukra érvényesítsék!

A nőre nézve legveszedelmesebb nyomáshatás az, a melyet a medenczeüreg szervei viselnek el. Ez mindig ama nyomás alatt támad, a melyet egy jól illő fűző gyakorol, erős vaspántjával. Ezen nyomás a hasat éri. Természetes körülmények között a has kidomborodik éppen úgy, mint a csipők, a melyek nem nyomódnak be, hanem lefelé tolódnak; hogy azonban karcsú derekat érjenek el, kövér asszonyok arra törekszenek különösen, hogy a tolakodóvá lett hasacsukat össze szorítsák és nagy erővel lefelé nyomják. Ezt pompásan el is érik merev fűzővel! Lásd 58. ábra, II. arczél. De milyen következményei vannak?



61. ábra. Lábszár csomós vevőerekkel és szűk harisnyakötővel.

Oldalra nem térhet ki sok anyag, mert a pánczél a lágyéket is összeszorítja; tehát elsősorban a gyomor tołodik hátrafelé, a bélkacsok azonban lefelé szorítódnak és a medenczeürben helyezkednek el, úgy a hogy. Lásd 69. és 70-ik ábra. Ha a bélkacsok nincsenek tele, akkor



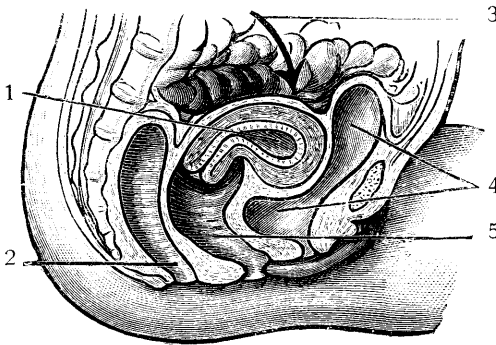
62. ábra. A méh előrehajlása.

1. A nyomás iránya. 2. Telt bélkacsok.
3. Végbél. 4. Hüvely. 5. Köldök. 6. Méh-
üreg. 7. Hólyag.

valahogy csak megy a dolog, mert az egész medenczetartalom puha és elmozdítható; mihelyt azonban ez nem áll be (és ez gyakori eset), vagy pedig mihelyt a zsírtömegek felhalmozódása folytán a belsőrészek eltolhatása csökken, kimutatható nyomás-hatások támadnak. A méh, a mely csak lazán van megerősítve, minden irányban hajlítható, a szerint, amint a nyomás iránya éri; a méhet tehát balra lehet eltolni, ha jobbról nehéz bélkacsok terjeszkednek

ki (vagy valamely daganat támadt) és előre nyomódik, ha telt bélkacsok mögötte fekszenek. Sok érzékeny asszony tehát nyomási fájdalmat érez a medenczében mindaddig, míg szűk ruhát visel.

Ábráink szemléltethetvé teszik ezt a gyakori állapotot. És



63. ábra. A méh előregöbülése.

1. A méh görbülési helye. 2. Végbél. 3. A
nyomás iránya. 4. Nyomás alattlévő hólyag.
5. Hüvely.

ez az állapot megmagyarázza, hogy a legtöbb asszonynak a méhe miért nem helyezkedik el a test közép-vonalában és miért van az, hogy minden harmadik, negyedik asszony méheltolódásban szenved. Hozzá kell fűzni azt, hogy jelentéktelen eltolódás nem fontos mindaddig, amíg a méh mozgékonyasága megmaradt, vagy pedig a méhszallagok általános elernyedése be nem következett.

Ha már a fejlődés éveiben bizonyos oldalról, pl. a fűző által egyenletes nyomás gyakorlódik és minden rész nagyon puha meg engedékeny, mely eset különösen fiatal, vérszegény lányoknál fordul elő, könnyen következik be a méhtest alakváltozása és pedig oly módon, hogy a

méh nemcsak előre nyomódik, hanem önmagában is meghajlik, mint azt a 63. ábra is mutatja.

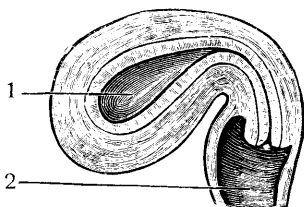
Ennek folytán a 62. ábrából lassanként a 63-ikat és 66-ikat kapjuk. A méh gyakran a hólyagon fekszik és nem enged többé normális vérkeringést, mert a lassanként elkeményedő hajlasi helyen magától érthetőleg az edénycsövek is nyomást szenvednek és megszűkülnek. Innen származnak a leányok gyakori fájdalmai a menstruáció idején. A behajlasi helyen támadó elkeményedés gyógyíthatatlan meddőségre vezet, sokszor egészen normális fiatal asszonyoknál is.

Komoly következmények nélkül maradnak olyan nyomáshatások, a melyek — jól figyeljünk

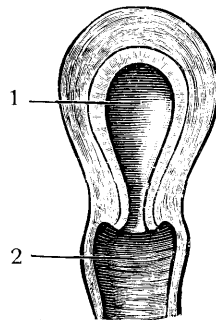
— már 14 éves korban az első fűzővel keletkeznek, de csak akkor, ha erős szervezet és ellentállásra képes szövetek a rossz benyomásokat kiegyenlítik, a mennyiben a nyomástól mentes órák, vagy az ágyban való fekvés, vagy az az idő, amikor a leány öltözködik, elegendő arra, hogy a normális állapotot megint helyre állítsa. Akkor sincs következménye a nyomásnak, ha a szervezet erős izommunkát végez¹⁾ s a testet oly ellenállóvá tudja tenni, hogy a néhány óráig tartó nyomás nem árthat neki. Sokszor találunk erőteljes falusi szépségeket, akik csak ünnepélyes alkalmakkor, bátran elviselt gyötrelmek közt fűzik magukat és egyébként lazán öltözködnek, mert különben nem dolgozhatnak. De milyen kevés nőt lehet ezekkel összehasonlítani. Hol látunk a városokban piros pozsgás, erőteljes lányokat, akikről egyáltalában el lehet mondani, «ezek elbírnak valamit»?

A modern fiatal városi nő ismertető jele az, hogy semmit sem bír el, és hogy öltözködési módja még képtelenebbé teszi az ellentállásra.

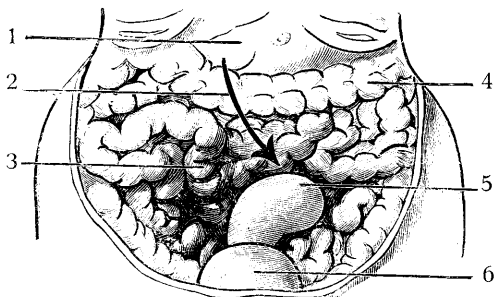
¹⁾ De nem befűzött állapotban.



65. ábra. Görbült alak.
1. Méhüreg. 2. Hüvely.



64. ábra. Normális alak
1. Méh. 2. Hüvely.



66. ábra. Medenczetartalom felülről nézve.

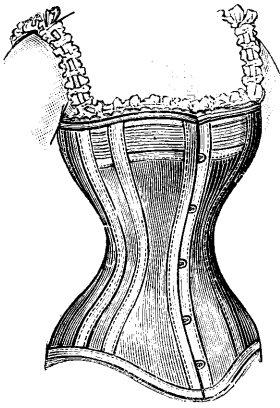
1. Gyomor. 2. A nyomás iránya. 3. Bélkacsok. 4. Harántremese. 5. Balra-hajlott méh. 6. Hólyag.

A lélegzési tevékenység akadályoztatása a fűző által, következménye annak a nyomásnak, a melyről már sok orvosi könyvben esett szó. Az alsó tüdőlebenyek sokkal kevésbé működnek, ha a mellkas össze van szorítva és sohasem tágulnak ki egészen; az egész lélegzés fölületessé lesz és csak a mell felső részére szorítkozik. (Lásd 59. ábra.)

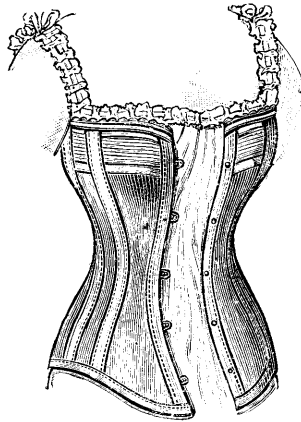
Milyen kevésbé képesek erőteljesen és helyesen t. i. mindkét tüdőszárnnyal lélegzetet venni, azt csak akkor tudják meg, amikor orvosi vezetés mellett, tüdőgimnasztikát végeznek. Ha kimondott tüdőgyöngeség, vagy a mellhártyának egyoldalú összenövése nincs jelen, akkor csak a hiányos gyakorlat az oka annak, hogy a legtöbb asszony vagy nem tud mély belégzést végezni, vagy nem tudja jól a szénsavat

kilehelni. A lélegzés mindig fölületes, erőtlen, nem kielégítő és csak hetekig tartó gyakorlat képes ezt a hibát kiegyenlíteni.

Azért mondják, hogy a férfi «rekeszizomlégzést» és a nő «mellégzést» végez, és pedig azért, mert erőteljes be- és kilégzés a rekeszizomnak érezhető és látható együttműködése nél-



67. ábra. Kilégzés.



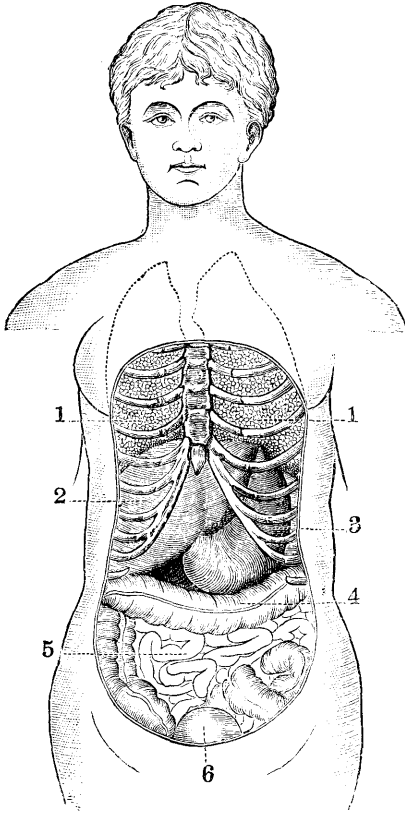
68. ábra. Belégzés.

kül lehetetlen és mert a nők a test közepének megszűkítése folytán lassankint elhagyják a rekeszizomlégzést. De milyen nagy jelentősége van a rekeszizomlégzésnek, azt csak akkor tudjuk meg, ha a rekeszizomnak a belekre, különösen pedig a gyomorra és májra gyakorolt hatását megismerjük és azután megfigyeljük, hogy milyen más a lélegzés akkor, ha az alsó tüdőlebenyek közreműködnek. Ezt mindenki saját magán vagy a gyermekein figyelheti meg.

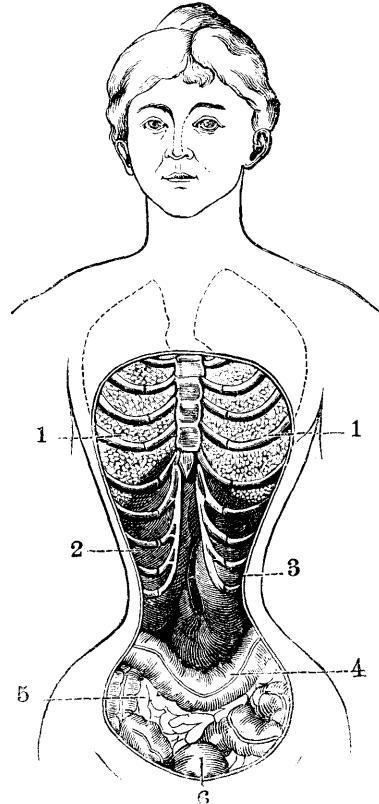
Ha az asszonyok kétségbe vonják, hogy a fűző, a melyhez oly nagyon hozzászoktak, a légzést megakadályozza, és folyton folyvást csak azt mondják: «nem nyom», végeztessünk velük egy kis kísérletet annak meggyőződésére, hogy mély belégzés fűzővel lehetetlen. Nyugodt tartás mellett végeztessünk velük alapos kilégzést, azután tegyük rájuk a fűzőt és mutassuk meg nekik, hogy azt akadálytalanul zárni lehet. Végül nyissuk meg a fűzőt, a nélkül, hogy a testről levennők és végeztessünk velük mély és lassú belégzést; tartassuk vissza lélegzetüket;

mire fog ez vezetni? Arra, hogy a fűzőt erőszak nélkül nem lehet becsukni, hanem az körülbelül négy újnyi szélességben tátong, mert a mellkas, ha a tüdő teljesen megtelik levegővel, néhány centiméternyire kitágul. Lásd 67. és 68-ik ábra.

Ha benne vannak a nők a páncélban, akkor ösztönszerűleg elkerülik az ilyen mély légzést; a következménye pedig, az alsó mell-



69. ábra. A hasüreg szerveinek természetes fekvése.



70. ábra. A hasüreg szerveinek eltolódott helyzetük

1. Tüdő. 2. Máj. 3. Gyomor. 4. Vastag bél. 5. Vékony bél. 6. Hólyag.

tájéknak, valamint testközépnak állandó megszűkülése, továbbá a hiányos tüdőszellőztetés és akkor — a fűző csakugyan nem nyomja a tüdőt.

A testközépen lévő fűzésibarázdák nem sokkal gyakrabban támadnak a szoknyakötők, mint a fűző által és nagyon hátrányos következményei vannak. A keskeny szalagok nyomása a vese tájékot, lépét és máját éri. Nem ok nélkül való az, hogy nagyon sok asszony gyomorsúlyedésben, veseeltolódásban szenved és ezek a sajnálatos jelenségek a ruházattal belső kapcsolatban vannak. Hogy

fogalmunk legyen a magasabban fekvő belső szervek eltolódásáról, közöljük még dr. Lahmann «A ruha reformja» című rajzait, a melyek világosan mutatják, hogy a vastag bélnek lefelé kell vándorolnia, a gyomornak és májnak ell kell tolódnia (69. és 70-ik ábra) és hogyan fejlődik ki mesterségesen a «vándorvесе». (Lásd Gyógyászat «Vándorvесе»). Az elcsenevészett hátizmokat nem lehet lerajzolni, még kevésbé a ruházat által okozott nyomás következményeit, vagy a belső pangásokat.



Női ruhaviseletek a múlt időkben.

Csak akkor tudjuk meg igazán, hogy valamely tárgy mit jelent, ha keletkezését is ösmerjük. Éppen azért az elmúlt századokba való séta nagyon tanulságos és érdekes, nemcsak azért, hogy megmutassuk a divatok változásait, hanem mindenekelőtt a divat tévelygéseit. Előnyök is előtérbe lépnek itt-ott, a melyek nem kevésbé érdemesek a figyelemre. Ezek megmutatják, mit kell elkerülnünk és mire kell törekednünk.

Kezdjük a 71. ábrán, mely egy görög nőt ábrázol: szabad kar, szabad nyak, a milyent egyetlen más alakon sem láthatunk. A felső és alsó test nincsenek elválasztva egymástól, a ruharedőzés egyszerű és a női idomok mégis teljesen kidomborodnak; egyszerű és szép szegélydíszek; nincsenek uszályos ruhák. Az alsó ruházat nagyon kevés; mert egyetlenegy más viseletben sem mutatkozik a test oly nyíltan. Sokkal eltakartabbnak, komolyabbnak, szigorúbbnak, de még mindig szépnek látszik mellette a római nő. A ruhaujjnak már van nyoma, de megvet minden piperét. A gazdag, pompás redőzet arra ösztökéli a szobrászt, hogy munkához fogjon.

Mennyire nyilvánul ezeken az alakokon azon népek szelleme és élete, a melyektől származtak! Itt a napsugaras szépséget kedvelő Görögország, melynek építkezését és ideális alakjait még ma is utánozzuk; ott a hatalmas Róma, mely törvényeket hagyott hátra az utókornak.

Sok báj és természetes kecsesség van a 73-ik ábrában, mely germán nőt ábrázol. Természetesen lecsüngő fűrtös haj, az övnek kezdete, keresetlen formák a legnagyobb egyszerűség a tartásban és ruházatban.

Ezen a három alakon semmiféle tévelygést, vagy a szépnek hiányát nem tudjuk felfedezni; ezeket mintaalakoknak lehet tekinteni.

Sokkal keresettebb, szépségben szegényebb és kevesebb praktikusnak látszik a 74. ábra, mely a bizanci viseletet mutatja; ez évszázadokon át uralkodott. A szoknya csodálatosan hasonlít a mostani-



71. ábra. Görög nő,
450 körül Kr. előtt.

72. ábra. Római nő,
Krisztus idejében.

73. ábra. Germán nő,
150 körül Kr. u.

74. ábra. Bizánczi
viselet.
kb. 500–1000. évig.



75. ábra. Francia nő,
1160 körül.

76. ábra. Német nő,
1350 körül.

77. ábra. Német nő,
1450 körül.

78. ábra. Német nő,
1500 körül.

Női viseletek régi időkbel.



79. ábra. Német viselet,
1520 körül.

80. ábra. Spanyol viselet,
1570 körül.

81. ábra. Francia nő,
1605 körül.



82. ábra. Német nő,
1640 körül.

83., 84. ábra. Rokoko-dívatok,
(francia) 1730 és 1780-ból.

Női viseletek régi időkől.



85. ábra.
Francia forradalom,
1790.

86. ábra.
1810.

87. ábra.
A XIX. század divatjai,
1830.

88. ábra.
1860.



89. ábra.
1880.

90. ábra.
1885.

91. ábra.
1896.

92. ábra.
1900.

A XIX. század divatjai,

Női viseletek régi időktől a jelenkorig.

hoz, a köpeny sem római, sem germán, de lecsüngő karok mellett csúnya, ügyetlen jószág. Szébb és újabb a francia nő ruházata a tizenegyedik századból, a kinél először látjuk tisztán a felső és alsó test különválasztását. A felsőtestnek redőtlen takarója van, éles ellentétben az első három alakkal és ez figyelemre méltó; mutatja a francia «derék» első kezdetét, a női ruhának alapformáját, mely az egész második évezredet uralta. A derekat a legszámosabb változatban találjuk a későbbi századokban. Gömbölyű és hegyes, széles és keskeny, sima és redős, a természetestől egészen az eltorzultságig mint a 76., 80. és 81-ik ábrában látható. A hosszú szűk ujjakat a francia nő viselte és vezette be (75. ábra); az uszályos ruhák váltakoznak a többivel; az első lábatszabadohagyó szoknyát a francia nőn látjuk az abroncsszoknyával 1780-ból; azután a múlt század kezdetének viseletét látjuk a 86. és 87-ik ábrán. Az ujjak csak a tizenegyedik században kezdenek jelentékeny szerepet játszani; vagy a legnagyobb anyagpazarlással lecsüngenek egészen a földig (lásd 77. és 75-ik ábra) vagy óriási csomaggá felhalmozva, mint a 79., 87. és 91-ik ábra mutatja; ezek az emberi alak természetes viszonyait teljesen elváltoztatják. Azután a fejtakaró és hajviselet az, ami éles változatoknak van alávetve és ritkán mutat természetes szépséget. Bájos a német nő feje, 82. ábra, széles derékkal (1640); nem minden bájnélküli a francia nő feje, 86-ik ábra, valamint általában annak egész ruházata, természetes viszonyokat feltüntetve; szerény a kalapocskája ¹⁾ is a 87-ik ábrának. Utálatos torzképek ellenben a 88., 80., 81., 83., 84. ábrák stb.

Vessünk gyorsan egy pillantást a 71., 72. és 73-ik ábrára, hogy el ne veszítsük hitünket az emberi szépségben.

A fűző uralma már a tizennyolczadik század végén megtalálható, így a 84-ik ábrán, ugyan még jelentéktelen, azután a legvilágosabb módon a 87., 90. és 91-ik ábrán; előbb azonban, különösen német viseleten a derékközép megnyugtató szélességét lehet konstatálni, 75., 79., 82. és 86-ik ábra.

Éppen ezek az ábrák bizonyítják legjobban, hogy a női ruhaviselet legrosszabb kihágásait a francia nők gondolták ki, mint a milyen az abroncsruha (krinolin), a fűző, a magassarkú czipő (84-ik ábra), a túlhalmozott dísz, mint amilyen a rokokó kosztümön látszik. Kecsességet és eleganciát azonban a francia nőtől nem lehet elvitatni; különböző német viseletek ellenben otromba hatást tesznek. Hasonlítsuk csak össze a 78-ik ábrán látható unalmas, merev redőket «a parasztszoknyán», a német asszony egész ügyetlen tartását a 85. és a

¹⁾ Nem «kalapocska», hanem fejdísz: hajtekercsből három csavarulat, középett kis boglár, oldalt két strucztooll; nemis éppen szerény, lévén az egész alak ábrája bálí jellegű.

86-ik ábrán látható francia alakok bájával, azután a 79-ik ábra egész nehézkességét, túlhalmozódását, melyből minden kecsesség hiányzik, a 91. és 92-ik ábrán látható divatokkal, a melyek Párisból jöttek szintén és noha túlsúfoltak, mégis elegánsak maradnak.

Éppen olyan természetesek és szépek a német viseletek, 73., 76. és 82-ik ábra, a melyek bizonyos harmónikus hatást tesznek.

Ezekből a szemléletekből látjuk, hogy a reformruha valóban új dolog, t. i. olyan céltudatos, az említett hibák és túlzások nélkül, mint a milyent még egyetlen korszak sem mutatott fel; legjobban megközelíti még a forradalmi kosztüm (1790). De ha összehasonlítjuk a 71., 72. és 73-ik ábrával, akkor látjuk, hogy nagyon praktikus ugyan és nagyon modern, de a nyugodt, antik szépségtől még igen távol áll.



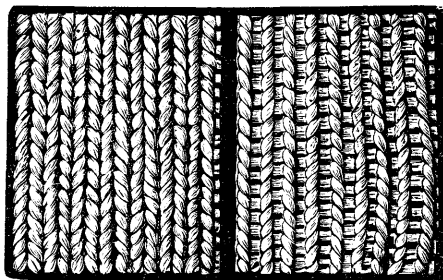
Ruhaszövedeink.

Ruhaszövedetek gyapjúból, pamutból, lenből és selyemből készülnek; vannak számos keverékei kettős minőségűből is, pl. len és pamut, gyapjú és pamut stb. selyem a legdrágább, a pamut legolcsóbb. Tulajdonságaik nagyon különbözők melegség és nedvesség szerint és ennek a körülménynek kellene mérvadóknak lennie a szövedetek megválasztásánál. A gyapjú pl. a nedvességet nagyon felszívja, de nagyon nehezen bocsátja el. (Sokáig marad nedves, mert nehezen szárad.) A pamut kevésbé szívja fel a nedvességet, mint a gyapjú, de gyorsabban szárad.

Gyapjú és pamut, likacsos szövedékké elkészítve, éppen olyan meleg, mint higiénikusak; a pamut azért érdemli meg, hogy előnyt adjunk neki, mert kevesebb betegségi csirákat vesz fel, moshatóbb és olcsóbb; azonkívül kevésbé izgatja a bőrt rostjaival, mint a gyapjú. Mindkettő rossz hővezető és ezért a legmelegebb ruhaszövet.

Selyem- és lenszövet nagyon csekély vízmennyiséget vesz fel, de gyorsan el is bocsátja azt, minek folytán a bőrön kellemetlen¹⁾ hűvös

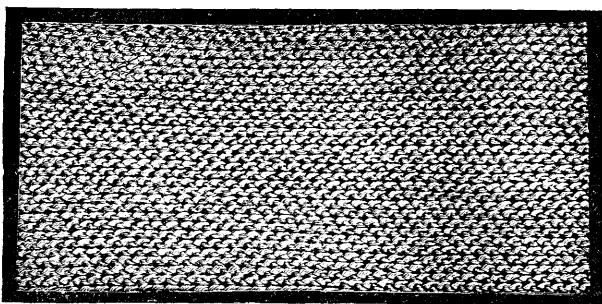
¹⁾ Akik gyermekkoruktól hozzászoktak lenszövet, illetőleg vászon meg patyolat avagy selyemszövet viseléséhez, azok szerfölött kellemetlennek érzik annak hűvös voltát.



93. ábra. Trikot.

érzést kelt, a mit érzékeny személyek sohasem viselnek el jól. Mindkettő kevésbé meleg, mint gyapjú, meg pamut, ámbár most selyemből és lenből együtt készítenek szövetet, megközelítvén vele a pamutszövet tulajdonságait.

Gázalakú anyagokat a gyapjú jól felszív innen származik a gyapjúszoövetek az a jó híre, hogy soha sincs rossz szaguk,¹⁾ még akkor sem, ha sokáig viselik, míg egy sűrű szövetből készített vászon- ing már rövid idő múlva szagot kap, tehát rossz kigőzölgési anyagokat nem szív fel, hanem inkább a felületen tartja azokat. Laza trikó- szövetek, gyapjúból vagy pamutból, átbocsátják a kigőzölgési anyagokat és azokból kevesebbet szívnak be; amint azonban vásottabbak,



94. ábra. Kötött szövet. Schönherr szerint.

vékonyabbak lesznek, közelednek a többi szövetekhez és gyorsabban kapnak szagot. Ezek mind fontos jelenségek.

Ruházatunk azonban nemcsak kisebb-nagyobb hővezető képessége, vagy levegőtartalma szerint melegít, hanem színe

szerint is, a mennyiben kevesebb vagy több hősugarakat vesz fel («elnyel»), vagy visszaver. Dr. Prausnitz tanár a fehér sírting-ing hősugár- felvételét száznak véve, azt találta, hogy a fekete szövetek fölvevőképessége 208, minden más szín közbeeső, tehát a vörös 165, a világoskék 198 stb.

Ennek folytán tényleg a fehér ruha nemcsak a legvilágosabb, hanem egyszersmind leghűvösebb, a fekete ruha a legsötétebb és legmelegebb, a zöld hűvösebb, mint a kék és a világos sárga hűvösebb, mint a vörös. Hogy a ruhaszínek megválasztása sem bőrünk állapotára, sem idegrendszerünkre nézve nem közömbös, az a mondottak után bizonyos; sőt azt mondják, hogy állandóan viselt fekete ruhák idegessé teszik az embert. Ebből a szempontból tehát a nőnem öltözködése okosabb, mint a férfi nemé; mert a női viselet tarka,

¹⁾ Sokszor hallottam és olvastam ezen állítást, azért változatlanul meghagytam, de nem tapasztaltam a valósággal megfelelőnek, ezért megjegyzem, hogy maga az állítás: «gázokat a gyapjú jól felszív» és «mégsincs szaga» ellentmondás. Fölszívja a gázokat az igaz, de vanis olyan szaga a testenlévő gyapjúszoövetnek, hogy jószaglászú egyén azt meg nem tűri sem sajátmagán, sem pedig környezetén. A vászon- vagy pamutszövetből készült fehérnemű sohasem terjeszt olyan áthatóan kellemetlen szagot, mint a gyapjú alsóruhanemű.

sőt nyáron majdnem mindig világos, míg a férfivilág a maga nehéz sötét szöveteit a legforróbb nyáron sem kerüli ki. A férfi szenved ezalatt, mert rettenetesen izzad; mindamellett késlekedik az alapos reformmal.

Azután megkülönböztetünk sűrű és átható szöveteket. Az előbbiek olyanok, hogy a szálak egymás mellett futnak, tehát nincsenek közbeeső hézagok, azonkívül bizonyos erősség elérésére apprettálva vannak, t. i. ragasztóanyagokkal (keményítő, gummi) vannak sűrítve. Hogy ilyen állapotban sem gázokat, sem vízgőzöket nem bocsátanak át, azonkívül pedig a test hősugárzását is akadályozzák, az kézen fekvő dolog. Ezek tehát egészségtelen, tisztátlan szövetek.

Minden átlátszó szövet ellenben egyszersmind átható is (musselin, különböző tüllfajok); a legnagyobb mértékben ilyenek a most divatba jött trikó-alsóruhák.

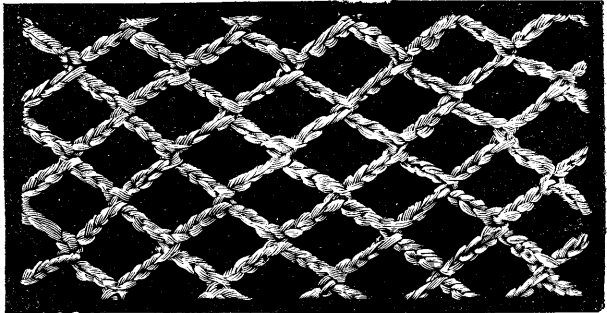
Ezek nedvességet szívnak fel, kigőzölgési anyagokat bocsátanak át, nem akadályozzák azt, hogy a bőrhöz levegő jusson és nem jelentékenyen akadályozzák a hősugárzást, ezek tehát a legjobb szövetek, melyeket viselhetünk. Ellenben jelentékeny különbség az, hogy a trikó gyapjuból vagy pamutból van-e készítve, hogy a szövet laza-e vagy pedig lenből áll-e? Miután a levegő négyszer rosszabban vezeti a meleget, mint a legjobb gyapjúszövet, úgy a levegőnek direkte a bőrön való felhalmozódása tulajdonképpen a legjobb eszköz arra, hogy melegítést okozzon; egy hálószerűen készített alsó ingnek csak az a feladata, hogy a kötött szövetet a bőrről távol tartsa.

Ezt az alsó ruhanemet nagyon dicsérik. (Lásd 95. ábra «kötött szövet».)

Dr. Walser a khinafű-kelme előnyeit is fölemlíti, a melynek állítólag olyan előnyei vannak, mint a selyemnek, a selyem hátrányai nélkül.

A ruházatkodás terén első uttörő volt Jäger tanár, a második pedig Lahmann; ezeknek nagyon sok követői voltak.

Festett alsóruhák szintén nem kedvezők; első sorban is, mert a festőanyag a szövet rostjának természetes állapotát megváltoztatja, másodsorban, mert a rajta fölhalmozódó piszkot kevésbé lehet meg-



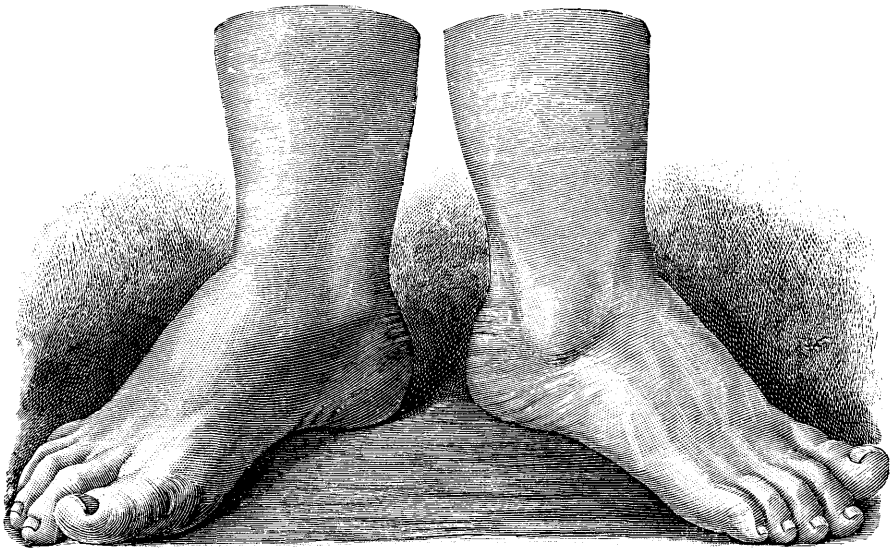
95. ábra. Alsó ruházatra való kötött szövet.
Schönherr szerint.

látni. Természetes, hogy a festés művelete által ezek a szövetek sűrűb-
bökké is válnak. Ugyancsak tisztátlan dolog az utóbbi években divatba
jött fekete harisnyák viselete; és azok a fehér alszoknyák, a melyek
minden lépésnél a földet érintik, a képzelhető legostobább viseletek
közé tartoznak. Egyetlenegy hosszabb séta elegendő arra, hogy a
szoknya bepiszkolódjék; gyakori mosása pedig sok időbe és pénzbe
kerül; nagyon jól lehet helyettesíteni színes, rövid szoknyákkal. Ellen-
ben fekete harisnyát 8 napig is el lehet viselni és még a 9-ik napon
is fekete! A láb a harisnyaváltozást annál jobban követeli minél
vastagabb cipőt viselünk, a mire különben már szaglásunk is megtanít
bennünket. A legáthatatlanabb, tehát egészségügyileg legelvetendőbb ruha-
szövetek a szőrmék, a gummi- és bőrszövetek.



A lábbeliek.

A lábbeli nehéz vagy könnyű bőrből, nemezből, fából, szőrméből
és könnyű gyapjúsövetekből áll. Miután a láb legtöbb viszontagság-
nak van kitéve, a legtöbb ellentállást tartozik legyőzni, ennek követ-
keztében mindig arra törekedtek, hogy a lábbelihez szükséges anya-
gok az ellentállásra leginkább megfeleljenek. Tényleg legmegfele-
lőbbnek bizonyult a fa és a jól elkészített bőr. Minél erősebb



96. ábra. Normális lábalak.

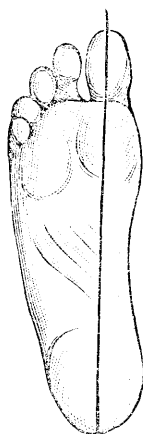
Természet után készült gipszöntvény szerint.

azonban a lábbeli annál áthatatlanabb is; a láb kigőzölgését teljesen visszatartja és megakadályozza azt, hogy a levegő a lábhoz férjen. Milyen következményekkel jár ez a lábra nézve, az kitűnik a lábak különböző betegségeiből.

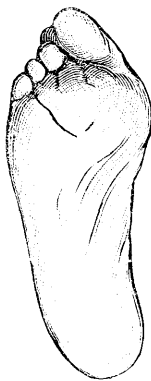
A láb bőre halványkés, puha és könnyen sérthetővé lesz; olyan helyeken, ahol nagyobb nyomásnak van kitéve elhal, sárgás kemény (elszarusodott) lesz, vagy pedig «tyúkszemek» képződnek rajta (ezek a nagyon fájdalmas kinövések) és a csonthártya krónikus gyuladása következik be, a mely féltelmes daganatot idéz elő. Képződik továbbá lábizzadás, egyike a legundorítóbb betegségi produktumoknak. Föláztatja a bőrt, gyakori kisebesedést okoz, viszket és visszataszító szagot áraszt, mely minden ruhán keresztülható. A ki ettől a lábizzadástól meg akar szabadulni, az mindenekelőtt dobja suitba az áthatatlan bőrczipőket. (Lásd bővebben 2. rész «Lábizzadás».)



101. ábra. Trikot-gyapjúcipő bőrszélékkel a hideg és nedves évszakra.



97. ábra.

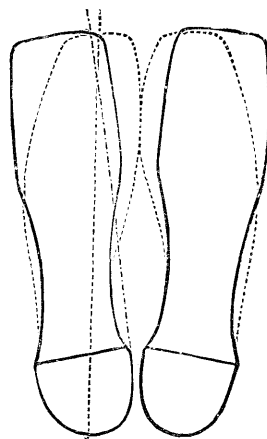


98. és 99. ábra.

Természetes láb. Rossz lábbeli által elnyomított láb.

Legfontosabb betegségi produktumoknak. Föláztatja a bőrt, gyakori kisebesedést okoz, viszket és visszataszító szagot áraszt, mely minden ruhán keresztülható. A ki ettől a lábizzadástól meg akar szabadulni, az mindenekelőtt dobja suitba az áthatatlan bőrczipőket. (Lásd bővebben 2. rész «Lábizzadás».)

A láb legyen szagtalan, izzadtságtól mentes, kinövés nélküli, eltörzítatlan és olyan szép, mint a kéz. Hogy ez lehetségessé váljék, kell, hogy első sorban levegője legyen mint a kéznek, mindennap meg kell fűrösztelni, mint a kezét, a körmöket le kell vágni és ápolni, úgy mint a kéz kör-



100. ábra.

Talpvázlat amilyen és amilyennek lennie kell.

meit; csak akkor lesz az, aminek tulajdonképpen lennie kell. De hol találunk ilyen lábakat?! A legtöbb férfi lába a rossz bánásmód és a nehéz csizma következtében testének legvisszataszítóbb része lett;

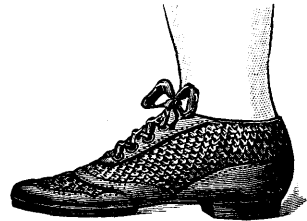
asszonyok lába ritkán torzul el így, mert kevesebb testi fáradságnak van alávetve, könnyebb lábbelieket is viselnek és részben testüket is jobban ápolják; mind a mellett normális és egészséges asszonyi lábat is ritkán lehet látni.

Nőknél leggyakrabban föllépő lábalak az, amelyet a 98 és 99-ik ábra ábrázol. Elgörbült öregujj, egymáson fekvő karomszerű lábujjak,



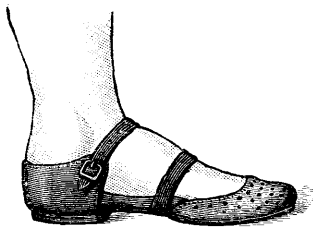
102. ábra. Antik sandal.

duzzadt bűtyök és elnyomított kisujj, csunya eltorzított dolog, amelyet jogtalanul neveznek még lábnak! És ez csak a rosszul szabott, áthatatlan czipő következménye.



103. ábra. Fonott czipő.

Hogy hegyes, keskeny lábacskát érjenek el, ezért összeszorítják a lábujjakat és a láb természetes alakját egészen elferdítik. A 97. ábrából kitűnik, hogy a normális lábnál egy vonal a talpközépen vezetve az öregujj közepét is metszi, ami a 98 és 99-ik ábrán lehetetlené válik. Hogy minden olvasónknak egy jó képet adjunk, a 96-ik ábrában közlünk egy egészséges és normális nőlábat fölülről nézve. Meglátjuk rajta az egyenes, szépen kialakult lábujjakat, a jól kifejezett körmöket, az



104. ábra.
Modern használatos sandal.

egész lábnak harmonikus viszonyait, nem nagyon kiálló bűtyökkel. Többekévébbé valamenynyien ilyen szép lábakat bírhatunk helyes kezelés által.

Ezt elérhetjük, ha már gyermekkorban a lábhoz



105. ábra. Modern magas-sarkú czipő, amilyennek nem szabad lennie.

hozzáférhetővé tesszük a levegőt és megóvjuk minden nyomástól. Meg kell engedni a mezítláb szaladgálást, a mikor és a hol csak lehet, azután a sandalviseletet az évszak szerint harisnyákkal vagy azok nélkül, végre hideg és rossz utak ellen meg kell óvni azt gyapjutríkot és posztó-czipő által. Aki azonkívül a lábát nagyon gyakran meleg vízzel és szappannal mossa és megóvja a fölösleges elpiszkolódástól, amennyiben pl. odahaza antik sandalt visel, az még a láb finomságát is megóvhatja. Hogy a láb egészséges legyen és helyesen üdjön, arra nézve nagyon előnyös, ha reggelenként harmatos gyepen szaladgálunk, de sandal nélkül.

Természetesen csak normális láb alkalmas egészen nyílt sandalviseletre. Akinek elnyomított lábujjai és mindenféle lábkinövésai vannak, az ne terhelje embertársait ezzel a látványossággal, hanem válasszon félig nyitott sandalt, mely a lábat jobban eltakarja, vagy pedig az úgynevezett fűzős cipőt. Mellékelten közlünk 5 különböző lábbelit, amelyek különös figyelmet érdemelnek.

A 102. ábra szép és természetes, mint minden, ami az antik világból származik; 103 praktikus és általános használatban van; a 104 jól bevált, de még nem általánosan ismeretes; a 101-ik ábráról ugyanazt lehetne mondani; a 105-ik ábra azonban olyan közönséges cipő, amilyennek nem szabadna lennie: szűk, hegyes, kétoldalas, áthatatlan, magassarkú stb. egészen olyan, amilyen mindig, hogy a természetes lábalakból olyan alakot csináljon, amilyent a 100-ik ábra ábrázol. Hasonlítsuk össze a 97-ik ábrával. Ez 5 cipőalak között természetesen vannak közbeeső alakok is, amelyeket külön nem ábrázolhatunk. Csak az említendő még, amint az a 100-ik ábrából kitűnik, hogy a lábbelinek egyoldalúnak kell lennie, t. i. minden lábra külön kell azt szabni; mert csak így kerülhetjük el a természetes viszonyok eltolódását. Végül figyelmeztetünk még arra mindenkit, hogy a meleg zárt cipőknek reform bélelőanyagokkal kell bélelve lenniök, amelyeket meg is lehet ujjítani, hogy a cipőt tisztán tartsuk és ne itassuk át izzadsággal meg pizsokkal.



Női reformruha.

Nem fogunk valamely határozott szisztémát egyedül üdvöztőnek mondani. Már egy egész csomó reformruha ismeretes, mindegyiknek megvan a maga előnye és hátránya; megegyeznek valamennyien a «karcsú» derék többé-kevésbé radikális megszüntetésében; az alsóruha kevesbbitésében és egyszerűsítésében. Egyebekben pedig a nő alakja és az évszakok szerint választassanak és váltakozzanak. A szövetek áthatóságát egyszerűséggel és praktikus szabással lehet egybekapcsolni.

Hogy törekvéseink iránt még több rokonszenvet nyerjünk, a mai asszonyi ruházatnak még egy sajátosságára mutatunk rá: a karcsúderék tulajdonképpen jelentőségére. Ez, a fűző segítségével az emlőket erősebben feltolja és a csípőknek nagyobb domborulatot ad. Csípő és mell olyan része a női testnek, mely a másik nemre különös varázsszal bír: mert jellemzi a nőitípust és az anyaságra való megtermettséget. Széles medence a szülési képességet biztosítja; a telt emlők jó dajkaságot tételnek fel. Laposmellű asszonyok szűk meden-

czével általában rútaknak tartatnak; mert női típusuk hiányosan van kifejlődve, a férfira nézve nem bírnak vonzerővel. A nőknek sem tetszenek a szűkvállú, kicsiny, vékonyhangú férfiak, mert nemi típusuk kevésbé jut kifejezésre.

Ezt a magyarázatot sok nő triviálisnak fogja tartani; de megvilágítja az utolsó okát annak, hogy miért volt a fűzőnek eddig olyan korlátlan uralma. A fűző hatalma a nő hiúságán alapszik és a fűző ellen viselt harcz éppen ezért nehéz és sokáig tart. Ismert dolog és a



106. ábra. Reformruha. Dr. Fischer Dückelmann szerint.

nők tudják is, hogy a fűző a női bájokat jobban kidomborítja, hogy az emlők teltebbnek látszanak, ha emeltetnek, a csipők gömbölyűbbek, erősebbek, ha felső tájékuk szűkebbnek látszik. Hogy sok nő nem tudja, hogy ez a ruhaviselet kaczer kiszámítás, azt mindjárt hozzá fűzzük; sőt haragosan és pirulva elfordulnak, ha megmondják nekik, hogy mesterségesen feltűntetik a medenczét és emlőket, mert a másik nemre izgatólag akarnak hatni. Éppen azokra a nőkre, akik ezt büszkeségből és igazi nőiességből sohasem tennék meg öntudatosan, akarunk befolyást gyakorolni, őket akarjuk bátorítani az olyan ruházkodás megszüntetésére, amely nem felel meg többé az önálló asszony gondolkodásának. Mindaddig, míg arra törekszünk, hogy mint nemi lények érvényesüljünk, nem szabad csodálkoznunk azon, ha a férfi első

sorban nem szellemi értékünk, hanem testi előnyeink szerint becsül meg bennünket.

Ezzel semmi esetre sem mondjuk, hogy ne szépítsük magunkat; ellenkezőleg! Elő akarjuk mozdítani az egészséges, az igazi viszonyoknak megfelelőleg fölépített szépségápolást és ennek helyes értelmezését.

Tehát szebb meg szemérmesebb női ruhaviseletet akarunk meghonosítani és éppen ezért újra rámutatunk az 1—3. ábrára. Megérdemli, hogy sokáig szemléljük.

A redős ruhában, amely helyesen illik minden alakra, a női test természetes szépsége sokkal jobban érvényesül; minden mozdulatnál új redőzet képződik; az alak el van takarva és mégis szabadabb, mint a szorosan megkötött szoknyákban és a szűk fűzőkben.

Ennek folytán a sportruházaton kívül, mely utcai viseletre is kétségtelenül a legjobbnak bizonyul, a görög asszonyi ruhát ajánljuk szebb és nemesebb háziruha gyanánt és a 106. ábrában ennek egy variációját is bemutatjuk. Minthogy — sajnos — nem terjeszkedik fölöttünk ki a görög égboltozat, mely megengedné, hogy meztelen karokkal és szabad nyakkal járassunk a nap minden órájában, a redőkbe húzott betétet a nyak és karok számára más szövetből készítjük, pl. selyemből, a görög «inget» kasmérből, hasonló színű lévén pedig a szoknya is, akkor csodaszép öltözetet kapunk, melyet természetesen könnyebb, vagy nehezebb szövetből lehet készíteni és egyéb változatokat is megenged.

Nagy örömünkre szolgált, hogy dr. Lahmann a ruhareformról írt munkájában visszanyúlt az antik mintákra is és szintén el van ragadtatva annak szépségétől és természetességétől. 107-ik ábrában a római ruhához hasonló kosztümöt ajánl, melynek bizonyára szintén sok kedvelője lesz. A ruha eleje az antik redőzetnek keverékét mutatja



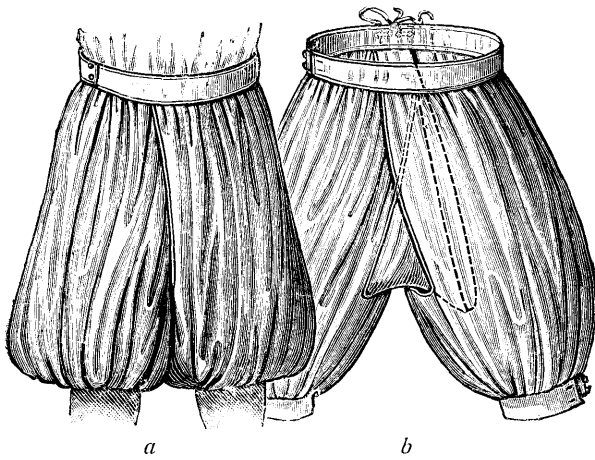
107. ábra. Reformruha.

Dr. Lahmann szerint.

egy modern ujj-díszszel; hátsó részének csinos hálóköntös szabása van; ez mindenesetre olyan keverék, amely sok ellentmondást vált ki. Mindamellet az előrésze csinos, magasabb termetű nők határozottan érvényesíteni tudják.

Ellenben a göröging 106. ábra, több mozgást hoz a formákba, kevésbé akadályoz nehéz redőzettel különösen, ha az «ing» rövid, több alkalmat ad fiatalos díszítésre és jobban alkalmazkodik a modern követelményekhez.

A szoknya uszálylyal, vagy anélkül nem köttendő a derékra, hanem a vállról lóg le. Aki nem akar mesztelen karokkal járni, az egy laza, rövid bluzt csináltat, amelyet a görög ing alatt visel. A 106-c. ábra



108. ábra. Higienikus női nadrágocskák.

szokás miatt, az ódivatú nőiing mellett foglalunk állást és határozott ellensége vagyunk az «ingnadrágnak»; ellensége továbbá annak, hogy az inget a nadrág fölött viseljék, mert ez állítólag hűvösebb. Mindenesetre helyesebb, ha egy egész ruhadarabot direkte viselünk testünkön és ezt gyakrabban változtatjuk, semmint hogy a legalsóbb ruhadarabot ismét megosztjuk s ez által nehézségeket okozunk a megerősítésre vonatkozólag és kettős rétegződést előidézzünk. Az «ingnadrág» szorosan fekszik a testen, tehát kellemetlenné lesz, minek folytán egy második nadrágot kell föléje húzni, ami határozottan sok. Az ing azonban a nadrág felett lelógva sokkal hamarabb bepiszkolódik, mint más körülmények között. Jóval tovább jutunk, ha az új divatú nadrágot olyan ránczosan szabjuk, hogy az alsószoknyát helyettesítheti, a megszokott ruhatöbbletet pedig lefelé az által helyettesítjük, hogy a ruha-

¹⁾ Illetőleg vászonból vagy patyolatból.

a hideg évszakra szánt kivitelt mutatja be.

A fődolog a karcsúderék megszüntetése, a laza felsőruha, mely mindenféle alsóruhát megenged.

Az utóbbi egy közönséges ujjnélküli, nőiingből áll, mely nyáron könnyű pamuttrikóból,¹⁾ télen vastagabb szövetből készül; áll továbbá reform-alsónadrágból.

Az egyszerűség, a tisztaság és a régi jó

aljra széles fodrokat varrunk. Széles laza gallérral a nadrág egy szoknyatartóra gombolandó, amelyre szükség esetében a ruháját is fel lehet gombolni; így nem terheli meg sem a csipőket s sem a vállakat. Tehát az értelmes öltözék áll: tricot-ingből, trikot-nadrágból (nyáron világos, télen sötét, de mindig átható szövetből) felső ruhából, semmiféle derék, alsószoknya vagy egyéb alsóruha. Milyen pompás egyszerűség ez, ha összehasonlítjuk a mai túlszűfolt ruhával: alsóing,



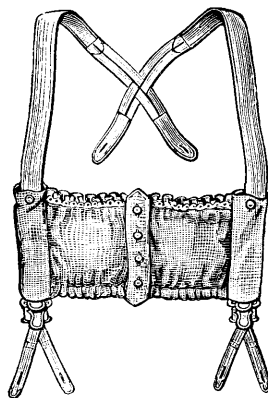
109. ábra.

Gyapjúból készült nőruha. Juttland bronzkorszakából.

A lépésben, mint *b*) mutatja, egy közbeszűrt rész van, amelyet nem szabad gombolni; célja az, hogy a nadrágocskát mindig zárva tartsa.

Ez kényelmes, jól illik, szabad mozgást enged, a lábszárakat melegebben tartja, mint a szűk, régi szabású nadrágok, amelyek gyakran az inget sem rögzítik kellőleg az alsótesthez, még kevésbé óvják meg az alsótestet a meghűléstől. Aki el nem mozdítható záródást kíván és a gallért nem akarja megnyitni,

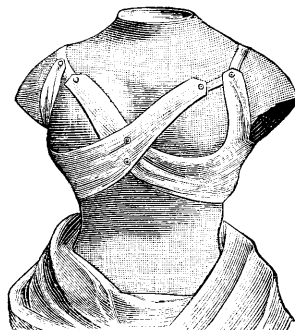
zsúfolt ruhával: alsóing, felső ing, fűző, derék és mindennéven nevezendő felső ruha stb. És milyen könnyű öltözködés ez! A mozdulatok akadályosak esnek; az aszszony minden nehézsége a mozgásokban megszűnnek és semmiféle egészségellenes befolyás, a ruházat révén többé nem érné.



110. ábra. Szoknyatartó.

A nadrág tehát nagyon fontos ruhadarab lett, lehet ez zárt, vagy a varrásban nyitott. A 108. ábra egy ilyen csukott női nadrágocskát ábrázol, amely igen alkalmas kerékpározásra. Tricotból készül és az évszak szerint vékony vagy vastag, világos vagy sötét; bicikli kosztűmnek legjobb a fekete szövetből készült és jobban illik is fekete harisnyához.

A lépésben, mint *b*)



111. ábra.

Svéd emlőtartók.

annak gombokat kell alkalmaznia. A harisnyákat vagy a nadrág elején kell oda gombolni, vagy pedig gummiszalaggal a szoknyatartóra erősítendő.

A trikoting még kevésbé fodros, mint a sirtingfehérnemű és soha sem képez kemény ráncokat. A nő egész teste épen olyan lazán és egyszerűen öltözött, mint a férfié, a kin rendes körülmények között szintén csak két ruharéteg van.



112. ábra. Tornaruha.

Erősen kifejlődött emlők határozottan támaszra szorulnak. Hardt kisasszony ezt a szoknyatartóval szerencsésen megegyeztette, amennyiben a férfi «nadrágtartót» a mell harántrészével összekapcsolta. Ezek a «bretelle»-ek, 110. ábra, tartják tehát a ránczos nadrágot, anélkül, hogy a mellkast túlságosan benyomják, emelik és támasztják az emlőket.

Egyszerű szoknyatartókat minden asszony saját maga készíthet magának erős szalagból (úgynevezett derékszalagból), amennyiben megfelelő hosszúságban a háton keresztbezi azokat és a szalagok végeit gombokkal látja el. A nadrágra és szoknyára 4 hurkot kell varrni.

Az úgynevezett Juno-öv vagy «Heéra-öv», (lásd 3. számú színes tábla.) igen kitűnő támasza a lógó vagy hájas hasnak és jól lehet viselni akkor is, ha belső lazulások állanak be, mint pl. előesés, sülyedés; az emlőknek pedig jó támaszt nyújt, a nélkül, hogy nyomást gyakorolna.

Az alábbiakban más ruhamintákat is közlünk, amelyek a mai divatokkal jobban megegyeznek. Egyszerűek és a legtöbb asszonynak jól illenek.

A gyapjúból készült nőruha, 109. ábra (körülbelül 500 évvel Krisztus születése előtt) fogalmat nyújt arról, milyen praktikus és jól



113. ábra. Előlről nézve.



114. ábra. Hátról nézve.

Reformruha.



115. ábra.



116. ábra.

Praktikus utczeni reformruha. Dr. Lahmann szerint.

volt kidolgozva a nőiruházat északon már akkor. Dr. Láhmán könyvéből kivett 7 utcziruhák, egyszerű és praktikus kosztümöket ábrázol, amelyek lazák, tetszés szerint földíszítettek és minden időben viselhetők. Bizonyos hasonlatosság van e ruhák és a historiai ruházatok között.

Hogy további utmutatásokat adjunk, rámutatunk még a 14. és 17.



117. ábra.

Reformruha selyemből, aranyhímzéssel ünnepi alkalmakra.

dályozza és jó alkatnál szépítőleg szerepeljen. A 117. ábra a szabó művészetnek egyik remekét mutatja be, úgy összeállítás mint kiállítás dolgában. Praktikus háziruhát látunk a 107-ik ábrán.

Akinek jó tartása van, karcsú, vagy pedig jónevelés által olyan erőssé lett, hogy nincs szüksége emlőtartókra, az ne is hordjon olyat, mert ez nyáron különben nagyon meleg. Elfogulatlan, légfürdökhöz

táblán ábrázolt és a 113. és 114. ábrákban bemutatott reformruhákra.

Mihelyt a helyes elveket megtaláltuk, minden gondolkozó asszonynak könnyű az adott útmutatásokhoz ragaszkodva, magának egy szép ruházatot összeállítani. «Reformruha» alatt értjük az egy darabból feldolgozott ruhát, melynek az a nagy előnye van, hogy a törzs két

részre osztá-

sát megaka-

szokott ember terhesnek is fogja találni ezt a viseletet. A legtöbb asszony előtt nem nagyon világos, hogy a mai fűző az emlők lazaságát határozottan növeli, amennyiben mindig magasra emeli és elszoktatja attól, hogy önmagukban feszesek maradjanak. Ha tehát már a 14. életkortól fogva úgy hatnak a fűzők, akkor valóban nem csoda, ha az emlők elvesztik rugalmasságukat és többé-kevésbé ernyedtek. Az emlők különös ápolásáról egy másik fejezetben fogunk szólni. Melegebb nadrágokról, utczán viselésre, kabátokról és köpenyekről még a következőket kell mondanunk. Könynyű átható esőkabát, bárminő időben viselhető, tulajdonképen minden asszony birtokában legyen; de a kámzsa ne hiányozzék róla, hogy a fejet is védje és az esernyőt fölöslegessé tegye. Kétségtelen, hogy az esernyő igen terhes viselet és magunkat attól, egészen függetlenné tenni igen szép dolog. Csak ki kell próbálni!

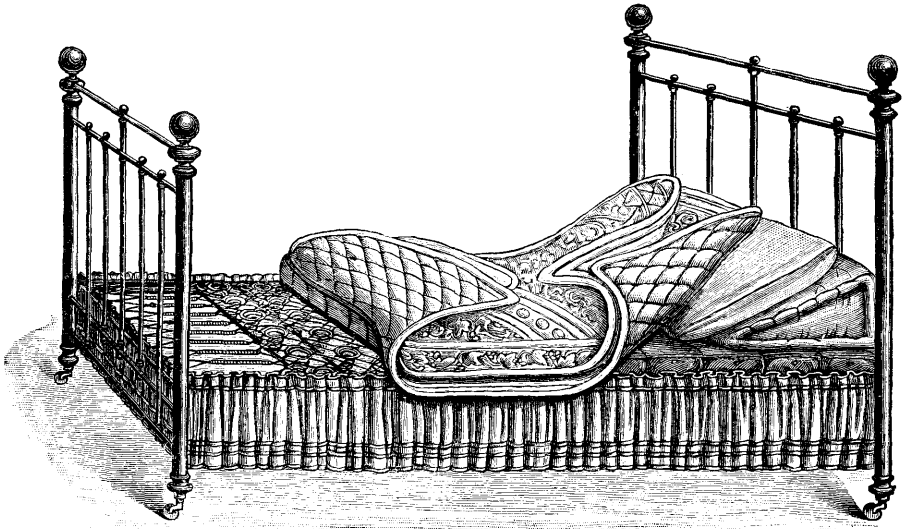
Laza, rövid posztókabátok szintén nagyon ajánlhatók. De erős hidegben, vagy hosszabb utazásra, nagy köpönyegeknak ujjakkal ellátva és a körülményekhez képest bélelteknak, vagy bélelés nélkülieknek kell lenniök. Természetes, hogy bőven, derékszabás nélkül, a felsőruhához mértén legyenek készítve. Ezt mindenki magától megtanulja, ha egyszer a derék uralma egyéb függelékével együtt el van törölve.



118. ábra. Reformjelmez.

Ágyaink.

Az ágy a mi éjjeli ruházatunk, azzal a különbséggel, hogy nem hordjuk magunkon és hogy csak lazán takar bennünket. Minden betegnek, gyöngének, didergőnek az ágy kedvelt menedékhely, ahol kényelmet, enyhülést, fölmelegedést talál, és megtalálja azt, a mire legjobban vágyódik: az üdítő álmot. A legtöbb ember életének körülbelül felét ágyban tölti; gondoljunk csak a sok kis gyermekre és arra a sok, kiméletre igényt tartó emberre — a tehetős osztályok asszonyaira



119. ábra. Steiner-féle ágy.

első sorban! — az igazi betegekre, a kényelmesekre, hogy ne mondjuk a «restekre». Tíz órát átlag naponként az ágyban, ez még nem is valami rendkívüli dolog.

Ilyen körülmények közt valóban nem mellékes, hogy milyenek ezek az ágyak? A tisztaságra és áthatóságra való igényünket ágyainkra vonatkozólag éppen úgy fenn kell tartanunk, mint ruházatainkra nézve.

Azonban az ágy, mint a kigőzölgési anyagok gyűlhelye, a betegség csirák vivője lehet, mert a mindennapi szellőztetésnek kevésbé vannak az ágyak alávetve, mint ruházatunk, amelyet magunkkal viszünk a szabadba és mert az ágyaknak soha sincs alkalmuk arra, hogy velünk együtt friss levegővel teljenek meg. Az ágy mindig mozdulatlanul ugyanazon a helyen áll és egyes részei a legjobb esetben is néhány hétben egyszer vivődnek a szabadba, hogy a Nap és a levegő átjárja. Számos család van, különben egészen tiszta, de félvén a «hideg és

nedves levegőtől», ágyneműjét egész télen át nem viszi a szabadba és nem is gondolkozik azon, hogy ez talán jó volna. Hagyján, ha ilyen emberek legalább nyitott ablaknál aludnának, vagy ha az ágyak átható, nem egészségellenes szövetekből készülének. De tényleg hogyan vannak alkotva? Kezdjük csak az alsó párnázaton! Ruganyos matraczból állanak, amelyek sodrony rugókból készültek és helyzetüket sokszor évekig nem változtatják, melegek, de kevésbé áthatóak; azután következnek a tengeri fúvel bélelt matraczok, vagy lószőrrel bélelődtek, majd gyapjútakarók, sok esetben dunnaderékalj stb., míg végre a fehér lepedő következik.

A felső testnek, hogy emelkedettebb helyzetet adjunk, két-három vánkusa van, amelybe jól befúrja magát az ember, ha a vánkusok nincsenek erősen megtöltve és nyáron tűrhetetlenül melegek.

Takarók gyanánt használódnak szintén dunnák, fehér vagy pedig tarka huzattal; azonkívül gyapjú- vagy pamuttakarók.

Az a feladatunk, hogy az ágyakat éppen olyan puhán, melegen tartsuk, mint amilyen könnyűvé és áthatóvá tegyük. Az utóbbi években erre vonatkozólag különböző reformjavaslatokat tettek; ugyanis: az ágyak ne terjesszenek forróságot és ne legyenek túlságosan ruganyosak; mert tollakkal bélelt párnákon fekve a hőkisugárzás jelentékenyen megnehezedik és a rugalmas rugók által a test nyugvási képessége nagyon meg lesz zavarva.

A könnyű, kicsiny madártollak, egymásra rakva sem a levegőt, sem a hőszugárakat nem bocsátják át. Ezek tehát az igazi gáz- és melegfogók: minden néven nevezendő baktérium pompás telepet talál benne. Ennek folytán nem alkalmasak alsópárnákra; takarókul pedig csak akkor, ha olyan individuumokról van szó, akik sok meleget kívánnak, vagy akkor, ha szorgalmasan szellőzik és jól felelőznek. Az újdíjak minden reformja sem engedi meg, hogy vakok legyünk a régi berendezések bizonyos előnyei iránt, amelyeket elődeink, akik egészségesebbek voltak mint mi, nagyra becsültek. A dunnák melegét tehát nem lehet lekicsinyelni. Ha mindig különbséget teszünk betegek és egészségesek között, akkor az ágyak berendezéséről is világos fogalmat alkothatunk magunknak.

Fiatal, egészséges embereknek tehát jót tesz a kemény, hűvös fekvőhely, minden tollaltelt takaró nélkül; csak gyapjútakarókra van szükség, és lószőrreltelt vánkosokra; ha neurasthenikus hajlam és kevés sajátmeleg mutatkozik, akkor a gyapjútakaróra egy dunnácskát kell tenni, a melylyel a didergésre hajló lábakat gyorsabban fölmelegítik. Lószőrderekaljak a legtartósabbak; jól lehet azokat tisztítani; tengerifűderekaljak keményebbek, hűvösebbek, kevésbé tartósak és nem olyan tiszták, mert a növényrostok idővel szétesnek és port

képeznek; jelentékenyen olcsóbbak, mint a lószórderekaljak. Ruganyos rugóderekaljak helyett az egyszerű sodronybetétek használtassanak; ezek elasztikusak, mégis erősek és biztosak, de egyszersmind a legtisztábbak is. Megérdemlik, hogy általánosságban használatba kerüljenek mindaddig, amíg a nagyon ruganyos matracz-korszak el nem múlik. Tél idején, amikor ezen sodronybetétek az ágyat nagyon hűvössé teszik, le kell takarni még durva, dupla gyapjútakaróval és csak azután kell rátenni a lószórderekaljat. A varrottakaró vagyis paplan pompás «ruhadarab», ha könnyű pihés gyapottal (vattával) készült. Rendkívül tartós és szép is, különösen akkor, ha felső részét atlaszszal és hímzéssel látjuk el.

A fölmelegedés a lábaknak jót tesz, a fejnek árt. Olyan sok ember fekszik az ágyba vérrel telt agyvelővel, ami túlfeszült szellemi munkától, vagy izgalomtól származik; de hűsítés, vagy üdülés helyett a meleg toll-vánkusok még a fejet jobban megmelegítik és kezdődnek az izgató álmok s az ágyban való hánykolódás. Azért tanácsoljuk, hogy fiatal és öreg emberek egyaránt lapos lószórvánkusokat használjanak, így a fáradt test csakugyan pihen és nem támadnak pangások a medenczében. Csak bizonyos betegeknek van megengedve a magasabb fekvés, az ágyban való félig ülés; sőt némely betegnek ez szükséges is. Másoknál ez csak gondatlan szokás, mely nincs minden hátrány nélkül.

Mindenekelőtt azon nőket kell óvnunk ettől, akik a medenczeszervek vérzéseiben szenvednek; hisz ezeknek a medenczéje már amúgyis vérrel van túltelve, esetleg pangási májuk van, stb., nem szabad tehát a farnak tíz óra hosszáig mélyebben feküdni, mintsem fekszik a mell s a fej, mert a nedvkeringés ezáltal megnehezül. Az ilyen asszonyoknak hűvös, vízszintes fekvőhely szükséges, tollas párnákat el kell távolítani ágyukból, a fejüket pedig egyetlen lószórpárnával szabad csak magasabbra emelni.



Lakásunk.

Ágyunkon és éjjeli ruházatunkon kívül egy másik terjedelmes takarónk van: a tető fejük fölött, a mi «kunyhónk» vagy lakásunk. A lakásra vonatkozólag is érvényes, a ruházatunkra és ágyunkra már felállított alapelv: áthatónak kell lennie, t. i. a külső levegőnek hozzá kell férkőznie, a belül levő levegőnek pedig ki kell áramlania.

Ósállapotban az emberi lakások rendkívül primitívek voltak: szikla- és földi barlangok, többé-kevésbé szellős sátrak, czölöpépít-

mények stb., míg végre a légmentesen záró habarcs, kő és téglá stb. az előbbi építési módokat kiszorította és külső hatások ellen a legjobb védelmet nyújtotta. Az erős falak, – hajdan a mi ablakaink helyett csak némi levegőt és fényt bebocsátó néhány lyukkal ellátva – ma állandóan meleg helyiséget teremtven körülöttünk, arra képesítenek, hogy a legnagyobb külső hideg mellett is kiterjesztett tevékenységet fejthetünk ki, amiről az előbbi évezredek emberei, akik természetesen a mi berendezésünket nem ismerhették, alig álmodoztak. Azonban ez a berendezkedés az elzárkozásnak sok hátrányát is magával hozta: olyan sorvadás-féltét, amelyet azelőtt nem ismertek; lassú enyészetre való hajlamot. És miért? Mert a sűrű áthatatlan házak az élely beáramlását megnehezítették és az emberi váladékoknak összegyülemelését fokozták a házakon belül, ami a lakókra mérgező hatással van.

Csak a mult században jutottak ennek a megismerésére és itt-ott törekvések léptek fel arra nézve, hogy gondoskodjanak a lakások hatatós szellőzéséről, valamint arról, hogy több világosság jusson a házakba s az emberek nyitott kunyhókban, vagy sátrakban aludhassanak, legalább a meleg időben stb. Ha a mai városoknak új negyedeit vizsgáljuk, akkor nem egy haladásra mutató lépésre akadunk, amely az előbbi idők mulasztásainak megjavítására utal. Egészen véve azonban a városok nagyobb részében még igen szomorú állapotok uralkodnak az egészséges lakásra vonatkozólag. Sötét folyosók, szűk konyhák, nagyon is picziny hálókamrák tele udvarbúzzal, alacsony szobák, ahová egész éven át nem hatol be napsugár, poros utczelevegő a mellő szobák számára: ez körülbelül jellemző vonása a városi lakások ezreinek. Csoda-e, ha lakói sápadtak és sárgák, mint minden növény, amelyet dohos pinczébe állítanak, a helyett hogy kitennek a levegőnek és napsugárnak?

És ha még ezekben a lakásokban legalább feltétlen tisztaság uralkodnék, amelyet más helyen már leírtunk! Ha az ablakokat legalább éjjel kinyitnák, az ágyakat legalább gyakrabban a Napra állítanák, ha legalább ugyanabban a helyiségben kettőnél több ember nem aludnék egyszerre, ha nem túrnék az ételmaradékok, a szennyes ruhák, a hulladékok összegyülemelését! Igenis, akkor még sem volnának olyan rosszak az állapotok. Hanem a «gonosz» éjjeli levegőtől félnek az emberek; egy napsugaras udvar, vagy a ház hátulso részében lévő nyitott folyosó nálunk a ritkaságok közé tartozik; a helyiségek nem elég számosak, úgy hogy gyakran 3., 4., sőt 5 ember is alszik ugyanabban a helyiségben; a konyhákat nem tartják egészen tisztán, az árnyékszékek rosszul vannak építve és nagyon gyakran rettenetes kigőzölgések származnak azokból. Hol van itt alkalom az ágyakat a Napra kiállítani? Hol a lehetőség arra, hogy a levegőt csak

némiképen is tisztázzák? Hihetetlen levegőben élnek évtizedeken át öregek meg ifjak és ha ajtók, ablakok gyakran rosszul nem záródnának, ha nagyon sok ember nem volna kényszerítve, naponta több órát lakásán kívül eltölteni, akkor betegség és nyomor még gyakrabban lépne fel.

Állítják, hogy 1000 lakó közül nedves pinczelakásokban 25 meghal, az I. emeleten azonban csak 21, ellenben a IV. emeleten — tehát a padláslakásokban — 28-an. Alul hiányzik a levegő, uralkodik a nedvesség meg dohosság, fönt azonban pang a hőség vagy nagyon is erős a lehűlés. A pincze- és padláslakásokban, ahol szegénység uralkodik, ennek folytán a legtöbb megbetegedés fordul elő és a halálzási arány legnagyobb. (Más tényezők is közreműködnek.)

Ilyen tényekből tanulni kell, de még többet az emberek külső színéből, akik ilyen körülmények között élnek; mert nem mindenki hal meg hamar, aki fél életén át sorvadásban szenved.

És így a kérdés feleletéhez jutottunk: minő a lakás berendezése, hogy elegendő meleg, kellően védő legyen, egészségünk megkárósítása nélkül?

Első sorban is tekintetbe jó a ház fekvése. A talajlevegő és talajvíz befolyása miatt az alapozás ne hatoljon nagyon mélyen a földbe; egészségesebb ha valamely hegyoldalon vagy egy völgy emelkedettebb helyén épül a ház. Azután az egyes építkezés, tehát a villarendszer hasonlíthatatlanul jobb, mint a sorépület, a milyenek a nagyvárosban épült házak. Elég sok város van, a hol minden házhoz egy kert is tartozik; levegő és napsugár minden oldalról behatol; szűk, sötét utcák ilyen tervezet mellett lehetetlenekké válnak, dohos, világosságot nélkülöző helyiségek hiányzanak. A házat körülvevő növényzet azonban, a fák, bokrok élenyt lehelnek ki és a levegő megjavításához nagyban hozzájárulnak. Ilyen építkezés mellett természetesen nagyobb térre van szükség és az emberi lakások sokkal jobban kiterjeszkednek; épen ez az, amire törekszünk: az embereknek kis térre való összeszorítása, az egymásfölött való lakás, a belélegzendő levegő kölcsönös megrontása ezzel megszűnt.

Miután a hálószobák az egészségre nézve a legfontosabb helyiségek, legjobb ha azokat kelet felé építik, hogy a reggeli napsugár kedvező hatást gyakorolhasson; ugyancsak jó, ha a konyha kelet felé áll, mert ennek is nagy világosságra van szüksége; a konyha-levegőben mikroorganizmusoknak (legapróbb élő lényeknek) nem szabad összegyülemelniök. Hisz a konyhában készítik ételünket és az étel alkatától függ vérünk tisztántartása! A hol azonban hiányzik a napsugár, ott megnövekednek a kicsiny láthatatlan lények, a melyek szennyet és betegséget terjesztenek.

Tehát a *konyha és hálószoba* a háznak legfontosabb helyisége! A többi helyiség beosztása ennek következtében kevésbé lényeges: a háznak minden része használható, mert szomszédos fal nem vet rá árnyékot és mert a szomszédház nem veszi el előle a levegőt.

A jövő időkhöz majd olyan építkezési módot fognak teremteni, amely semmi módon sem hat zavarólag és mégis lehetővé teszi a levegő állandó beáramlását: billentyűberendezés, csőhálózat, mely a házon keresztül-kasul jár és minden helyiség egyenletes fűtését és szellőztetését eszközli; elektromos világítás a kormos, primitív olajlámpák helyett, szagtalan és könnyen tisztítható árnyékszék, higiénikus lakásberendezések általában stb.

Hogy a konyhák is jelentékeny javításokra szorúlnak, azt itt szintén jelezni akarjuk. A mindennapi «alágyújtás», minden edény bekormozása, a kemenczemeleg egyenlőtlenége: ez mind még tulajdonképpen barbár állapotokra mutat, amelyeknek tökéletlensége egész csomó hátránnyal jár; ezekhez azonban úgy hozzá vannak szokva, hogy azt hiszik, másképp nem is lehet. A kemenczetűz emanczipálása azonban a nőnemet a szó igazi értelmében föl fogja szabadítani.

A kémények megszüntetése egyet jelentene az eddig nem ismert, mert nem is sejtett levegőtisztítással. Látható és láthatatlan szénrészecskék (korom) szakadatlanul terhelik a levegőt, befeketítik a házakat, bútorokat és fehérneműeket. A kémények megszüntetésével ez teljesen elesnék. Képzeljük csak el: nem volna több korom! Nem volna többé befeketített ember!

A mint a lég- és gőzfűtés az egész házat alapjától tetőzetéig fölmelegítené, úgy a házakba bevezetett szellőzőcsövek a belső levegő folytonos kicserélését lehetővé tennék; az emberi kigőzölgések összegyülemzése nem is volna lehetséges: rossz szagú szobalevegőt tapasztalatból senki sem ismerne már. Lehetne lakni, dolgozni, védelemben részesülni a nélkül, hogy a mai elzárkozottság hátrányait éreznék.

Ilyen házakat kell valahogy megteremteni és pedig egyszerűen építettet is a költségesen kívül, hogy kevésbé tehetősek is áldásaiban részesülhessenek.

A mi már most a lakóhelyiségek berendezését illeti, ezen a téren is a könnyű tisztántartás elvének kell győznie; párnázott bútorok, a por- és fűgyűjtő tárgyak eltűnnek a színtérről és másnemű rugékony bútoroknak fognak tért adni. A padlók áthuzatot kapnak, ezt nedves ruhával, kevés fáradsággal lehet megtisztítani és nem fog por meg szenny összegyülni rajta. A padlók vízzel való elárasztását, annak szappannal és kefével való surolását csak hallomásból fogják ismerni. A nedves régi fának dohos szagát, annak nagy hajlamát különböző szagok meg szenny terjesztésére és visszatartására, aligha fogja valaki

kétségbe vonni; mégsem hiszik, hogy ilyen puha, szennyes vagy nedves padlók zárt lakóhelyiségekben egészségtelenek volnának. Általában nem is tudják az emberek, hogy mennyi veszedelem környékezi őket.

Ha az ablakon át korom már nem száll be, akkor az utczaak portól mentesebbek lesznek; hogy a kövezésre csak egészen kemény anyagot kell használni, tehát nem mállékonyat, gyorsan porladozót, azt mindenki előnyösnek fogja találni; s ha a lakások belsejében a fűtés és bekormozás véget ér s hogyha egyébként nincsenek porfel-fogó bútorok, akkor az egész poros gazdálkodás megszűnik és az embereket jótékony tisztaság fogja körülvenni, mely vértüket tisztán, tüdejüket egészségben fenntartja.



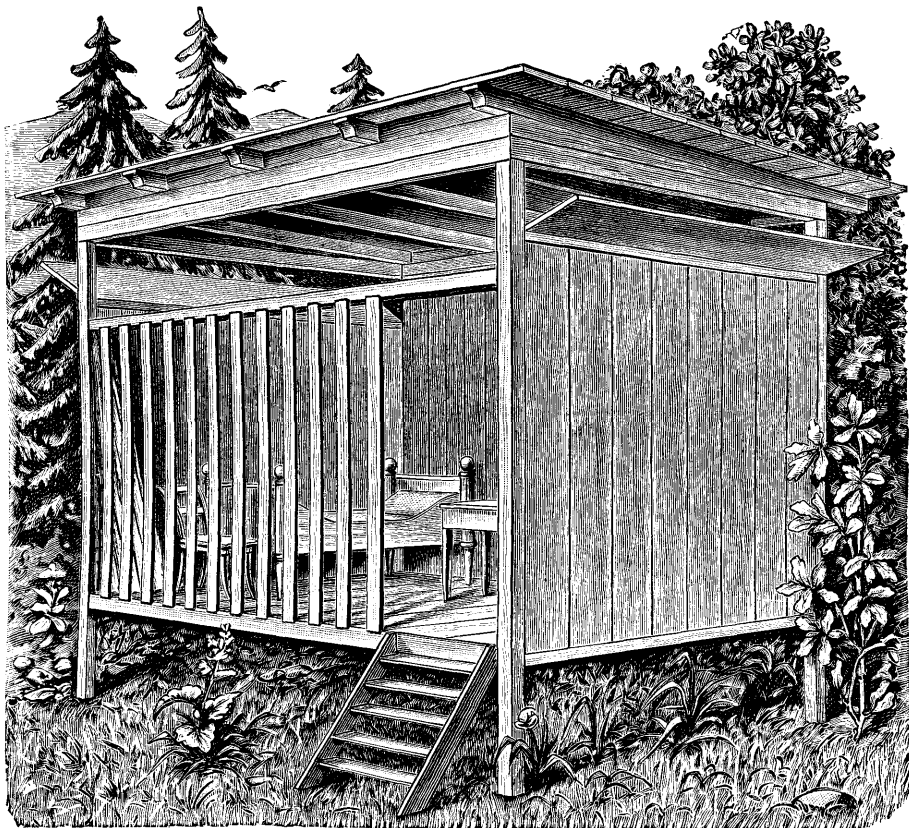
Légkunyhók.

Meleg időszakban a nyitott légkunyhókban való alvás a legélénkebb figyelmet érdemli. Ha jól szellőzött kőházak tiszták is, mindamelllett az ég, föld és fák kisűgárazását mégis feltartják; éppen azért a legtökéletesebb házban az alvás is egészen más, mint a légkunyhóban való alvás, ami sokkal egészségesebb. Aki még soha sem próbálta meg, az nem is sejtí, milyen élvezetes az alvás szabadég alatt. A modern gyógytudomány annak a megösmérésére jutott, hogy a levegő hatalmas gyógytényező: a jövő minden háztulajdonost megtanítt arra, hogy kertjében egy légkunyhó legyen, a melyet magától érthető berendezésnek fog tartani. Ez a légkunyhó akkor van legjobban építve, ha védelmet nyújt eső és vihar, valamint a föld nedvessége ellen; amelltt a levegőnek szabad áramlást enged és oly módú elzárkózást tesz lehetővé, hogy kívülről senkisem juthat be. Csak deszkákból és gerendákból áll, három szilárd fala van, felső részén elmozdítható kapcsokkal és egy nyitott fal, léczekkel elzárva az ajtót tartalmazza. Azonkívvül bellülről sűrű függönyöket kell alkalmazni, ha meg akarják akadályozni, hogy valaki bepillantasson. A padló alatt is szabadon jár a levegő, mert a légkunyhó czölöpökön áll.

Annyi helyet enged, hogy az ágy, asztal, székek és szekrény elférjenek benne. Veszedelem nélkül lehet eltölteni ilyen kunyhóban akár egy viharos éjszakát is és félénk emberek megnyugtatósára vannak alkalmazva a léczből készült záarak. Nedvesség azonban sehol sem hatol be.

Sok különböző fajtájú légkunyhó van, de csak az ábránkban bemutatottnak adunk előnyt, mert tényleg minden igénynek megfelel.

Közvetlenül a földre épültek hamar használhatatlanokká válnak, mert padlójuk gyorsan rothad és mindenféle féreg befészkelődésére alkalom kínálkozik. Ha azonban a kunyhó úgy épült, hogy padlózata a földet nem érinti, hanem a földdel csak néhány czölöppel van érintkezésben, akkor minden oldalról levegővel van körülvéve, ami természetesen a legnagyobb előnyökkel jár.



120-ik ábra. Légkunyhó.

Rikli szerint, kiegészítve Dr. Fischer Dückelmann által.

Valamely falnak teljes nyitvatartása, különösen asszonyok számára nem ajánlható; kertetek legnagyobbbrészt nem lehet úgy elzárni, hogy idegenek behatolását lehetetlenné tegye. Már az ilyen lehetőségnek tudata a lelki nyugalomnak és a jóérzésnek veszélyeztetésével jár; pedig lelki nyugalomra és jóérzésre szüksége van mindenkinek, aki egészséges alvásra vágyik. A léczek a levegő áramlását semmiképen sem akadályozzák.

Hűvös éjszakákon is csodálatosan jól lehet aludni ilyen kunyhókban, föltéve mindig, hogy jó meleg ágyunk van. Minél magasabban áll a kunyhó, annál szellősebb és annál szebb kilátást nyújt. Gyógyhelyeken, gyógyintézetekben ilyen kunyhóknak nem szabad egymás mellett állniok, mert lakóik egymást zavarják; minden kunyhót külön kell építeni és minden kunyhót külön fák vegyenek körül. A lakattal ellátott ajtó az oldalfalon van alkalmazva és ezért ábránkon nem látható. Vajha gyermekeink és asszonyaink ilyen kunyhókban aludnának gyakran, hogy pirosabb színt és frissebb kedélyt kapjanak!





V. Fejezet.

Nyugalom és mozgás.

Az alvás.

Oh álom, kedves álom,
Te természet ápolója!
Shakespeare.

Mozgás, vagyis a helyváltoztatás, embernél és állatnál izomösszehuzódással, élenyfölvétellel és szénsavkibocsátással történik, tehát anyagelhasználással járó tevékenység. Éppen azért korlátlanul nem lehet mozogni, ha nem akarjuk, hogy kimerülés álljon be. A természet ellátott bennünket fáradsági érzéssel, ez mozgásunkban akadályoz és helyébe lép egy másik állapot a mely a bűvárokat mindig újabb megfigyelésekre bírja s az elvesztett erőket újra meg újra pótolja: ez az álom, az *alvás*, tudvalevően «a halál ikertestvére».

Áll pedig az alvás látható külső és belső nyugvásból. Az alvó testen elernyedten csüngenek alá a tagok; a szellem, az érzéki szervek fölfüggesztették tevékenységüket; az öntudat megszűnt; az alvó teljesen védtelenül fekszik. Csak a szív dolgozik nyugodtan tovább, valamint a légzőszervek is, a melyeknek tevékenysége abban nyilvánul hogy a mellkas csendesen emelkedik és süljed. Ha az alvás sokáig lett nélkülözve, akkor egészséges embereknél olyan elementáris hatalommal lép fel, hogy bárminő helyzetben legyőzi őket és oly ólomnehézzé válnak, hogy az ilyen embereket alig lehet fölébreszteni. Így alszik az ifjúság, ha fáradt és egészséges. Valóban, irígylésre méltó állapot!

Alvás közben az emésztés lassúbbá válik; idegerő kimerülésénél az alvás mély és álomtalan s ha ilyen, akkor a leghathatósabb üdítő-szer és jogosítva vagyunk föltételezni, hogy alvás közben a fáradt

sejtek újabb tápanyagokat vesznek fel, úgynevezett fáradsági anyagokat bocsájtanak ki s ezáltal új tevékenységre képesítődnek.

Ilyenformán fiatal, növekedőben levő lényekre nézve az alvás a legnagyobb jelentőségű s éppen azért a gyöngék és betegek alvását nagyobb gonddal kellene őrizni. A mit alvásunk tartama alatt fölveszünk, az az alvás módjára és okára, valamint egészségünk helyreállítására nézve legnagyobb fontosságú. A zárt, vagy elhasznált szoba-levegő az alvónak nem alkalmas: nem éri be kicsiny, dohos helyiségekkel; nem is minden helyzet elég jó neki. Ah, milyen környezetben látunk sokszor kicsiny, élenyéhés gyermekeket, vagy beteg, üdülésre vágyó embereket aludni! Hihetetlen és minden humánus embernek fájdalmat okoz ez a látványosság!

Minden háziasszonynak, anyának és betegápolónőnek szívére kötjük tehát, hogy gondoskodjék a beteg számára mindig megújuló éleny bebocsátásáról és gondoskodjék arról, hogy a rossz kigőzölgéstől megszabaduljon. Tartsák kötelességöknek, hogy hálószoba gyanánt a legnaposabb és legkellemesebb szobát válasszák.

Könyvünknek az a feladata, hogy ezekkel a közelfekvő, úgynevezett mindennapi dolgok iránt, miután jelentőségét kevesen ösmerik, az érdeklődést fölébresszük és ezáltal az asszonyok házifeladatait kellő világításba helyezzük. Az alvásnak teljes méltatása szintén ehhez tartozik.

A mi az alvás közben elfoglalandó természetes helyzetet illeti, arra nézve a legellentmondóbb véleményt hangoztatják. Rámutatunk könyvünk harmadik részében levő gorilla ábrájára, hogy ezen a képen megmutassuk, mi a természetes helyzet. Tehát hanyatfekvés, felemelt karokkal, ezt a legtöbb egészséges ember szereti és ösztönszerűleg elfoglalja.¹⁾ Az ilyen helyzet megkönnyíti a légzést és minden testrésznek szabad mozgást enged. Hogy jobb vagy baloldalon való fekvés, vagy a jóleső hasfekvés által ez a helyzet felváltódik, az magától értetődik. Az alvás közben elfoglalandó helyzetre különös tekintettel csak a betegnek kell lennie.

Az alvási szükségés idejére nézve is különbözők a szokások. A míg némelyek nagyon sokáig alusznak és ezáltal hájlerakódást és szellemi restséget idéznek elő, addig mások krónikus álomtalanságban szenvednek.

¹⁾ A hanyatfekvés csak rövid időre ajánlható, mert mély alvásnál a *hortyogás* elkerülhetetlenül beáll; az elernyedt izomzat következtében a nyelvtő hátrasiklik, megszőkíti a garatúrt, a ki-be tóduló levegő rezgésbe hozza az inyitorlákat, az állkapocs lecsüng, a száj megnyílik. Ki óhajt ilyen állapotot önmagának és környezetének? Senki! — Különösen nők kerüljék el a hanyatfekvést, még életük legfontosabb mozzanata alatt is feküdjenek oldalvást.

Az utóbbiak közé tartoznak nagyon sok alkalmazottak és munkával túlterhelt családanyák. Gyári munkásoknál sokáig tart, amíg haza érkeznek, az éjjeli nyugalom csak 11 órakor kezdődik; hajnali 4 órakor már megint ébren vannak. Ez 5 órai alvást jelent! Fel nőttek is kevés ez; mert csak 7—8 órai alvással maradnak az erők egyensúlyban. A munkával megterhelt anyák azonban még éjfélkor is foltoznak és rendezkednek; mindamellett a legkisebb gyermek hajnalban még egyszer az anya után kiált és ha az anya a kiáltozó gyermek megnyugtatása után újból alvásba merül, akkor a haragszó férjet és feleséget egyformán munkára hívja; az álmos asszony kénytelen felkelni ágyából, hogy tüzet rakjon és kávéfőzzen. Hány gyöngye asszonnyal ösmerkedik meg az orvos, aki üdülésre és erőinek kimélésére sohasem gondolhat, miután folyton gondoskodnia kell férjéről és gyermekeiről, még akkor is, ha az összeroskadáshoz közel van. Ezeknek mindenekelőtt alvásra és nyugalomra van szükségük! Egy négy hétig tartó önápolás, a háztól eltávozás, férjtől és gyermektől rövid ideig tartó elválás új lényeket teremt belőlük. Az ilyen elgyöngült teremtéseknek ne rendeljünk gyógyszereket, hanem bőséges, zavartalan álmot, egészséges levegőt.

Alvás nélküli nyugalom a munka után szintén a testi szükségletek közé tartozik. De a vágy mindig visszatérő nyugalomra előzetes tevékenység nélkül beteges állapot, a szervezetnek valamely hiányára, vagy zavarára vezethető vissza, amit mindig ki kell deríteni. Az elfáradás, a tevékenység szerint vagy helyi, vagy általános. Példának okáért, ha egy óra hosszúig téstát gyúrunk, akkor karjaink elfáradnak, oly mértékben, hogy azoknak pihenni kell. Pihenjenek a karok, hogy új tevékenységre képessé tegyük; az egész test azonban nem fáradt el; más munkára, más izomcsoportok még működésre képesek. Ha egész napon át egyik munkától a másikhoz térünk át, ha a kezeket, lábakat és a fejet megerőltetjük, akkor este általános fáradtságot érzünk és tökéletes nyugalmat igényel a test. Ezek fontos megkülönböztetések.

Ezek a változatosság rejtélyes hatásához vezetnek, a melyek bennünket sokoldalú tevékenységre képesítenek Mialatt egy szerv működik, a másik nyugovóban van és az erőkifejtés ezen okos elosztásán alapszik sokszoros tevékenységünk is. Pl. nagyon jó lehet 3 óra hosszúig írni, azután egy óra hosszúig házi munkát végezni, a nélkül, hogy magunkat legkevesebbé is megerőltetnénk, majd egy óra hosszant olvashatunk és egy két óráig sétálhatunk. Ilyen életmód mellett frissek maradhatunk, el nem tompulunk, a mint ez egyhangú, tartós munkánál majdnem mindig bekövetkezik. Változatosság a legkülönbözőbb követelményeket kielégíthet. Épen ezért olyan munkások,

akik többé-kevésbé alacsonyabb kvalitásúak és akik ugyanazt a munkát 8 – 10 óra hosszúig végzik (pl. kőművesmunkát stb.), daczára kisebb izommegerőltetésnek, mindennapi munkájuk által sokkal jobban elfáradhatnak, mint egy olyan nő, a ki normális viszonyok között többféle, de teljesen különböző munkát végzett, a nélkül azonban, hogy magát teljesen kimerítette, vagy magát túlságosan megerőltette volna.

Hisz az élet sokoldalú tevékenységet igényel és az «egyoldalúak» minden tekintetben szájalomra méltók, nemcsak azért, mert másoknak keveset használnak, hanem azért is, mert gyakran önmaguknak ártanak tehetetlenségük folytán. A sokoldalú kifejlesztésre tehát figyelemmel kellene lenni s a nevelési rendszerbe jobban belefoglalandó.

Jó tehát, ha szorgalmasan változtatjuk munkánkat és megengedünk maguknak egy kis pihenőt, mialatt a szellem megújul és az ellenálló erő gyarapodik. Az u. n. nyughatatlan emberek, akik mindig «csinálnak valamit», mindig mozognak, vagy legalább is állandóan fecsegnek, egyszersmind betegesek is; ezeket metodikusan kellene csillapítani és meg kellene tanítani őket arra, hogy milyen élvezetes a nyugalom. A külső nyugtalanság rendszeren együtt is jár a nyugtalan szellemmel és ideges szervezettel, a mi nagyon gyakran előfordul.

Szigorú szellemi dressura, minden munkába mélyebb elmerülés, több gyakorlat az önmérsékletben, a gyöngébb idegrendszert is meg fogja menteni az ilyen nyugtalanságtól. Tegyük tehát különbséget az ideges nyugtalanság és tudatos sokoldalúság, a felületesség és a sokoldalú munkásság (amit nőknél is gyakran lehet megfigyelni), a rendszeresen végzett munka és változatosság között.



Mozgás, testgyakorlat.

Munka az élet balzsama.

Munka az erény forrása.

A mozgásnak minden fáját két részre osztják: *aktív* (t. i. tevékeny, akaratból kifolyó) és *passzív* (t. i. szenvedőleges, akaratlan) mozgásra.

Ha egy lépést teszünk, hogy valamely czélt elérjünk, akkor aktív mozgást vittünk végbe, tudatosan és akaratunk szerint; ha azonban valaki karunkat az asztalról letolja, hogy az asztalon helyet csináljon, akkor passzív mozgást vittünk véghez; elszenvedtük a mozgást és nem akaratunk szerint követtük el.

Az alapfogalmakat megmagyarázni szükséges, mielőtt átmennénk a mozgásról szóló tanra.

Egy nő, a ki különböző házi munkát végez, padlót töröl, asztalt felmos, ablakot tisztít, gyermeket czipel, vödröket emel stb., testének minden izmát oly nagyon megerőlteti, hogy semmiféle mesterséges testgyakorlatra nincs szüksége, hogy magának mozgást szerezzen. Olyan asszonyoknak azonban, a kik nem is tudják, mit jelent a testi munka, akiknek izmai tehát gyöngék és gyakorlatlanok, a legnagyobb mértékben szükségük van gimnasztikára. Ezt rendszeresen rendezett gyakorlati formában lehet végezni és sportszerűen lehet űzni.

Gyakorlati munkáknál előálló izomtevékenység azonban igen gyakran kevésre becsülődik. Mert az ilyen munkát kötelességszerűen végzik; a gimnasztikát, mint szisztemikus gyakorlatot, hamar megúnják; marad csak a sport, ennek célja az élvezet és gyorsabb mozgás. Betegeknek csak orvosi vezetés alatt szabad testgyakorlatot végezniök; egészségesek azonban, még ha kevésbé tehetősek is, ne legyenek házi rabszolgák, hanem szellemük és testük felfrissítésére mindig üzzenek valamely okos sportot. Ha a nőnem egyszer annyira vitte, hogy szabadságot és erőt szerzett magának, akkor majd testileg erősebb és szellemileg érdekesebb is lesz. Vajha ezt minden asszony megszívlelné!

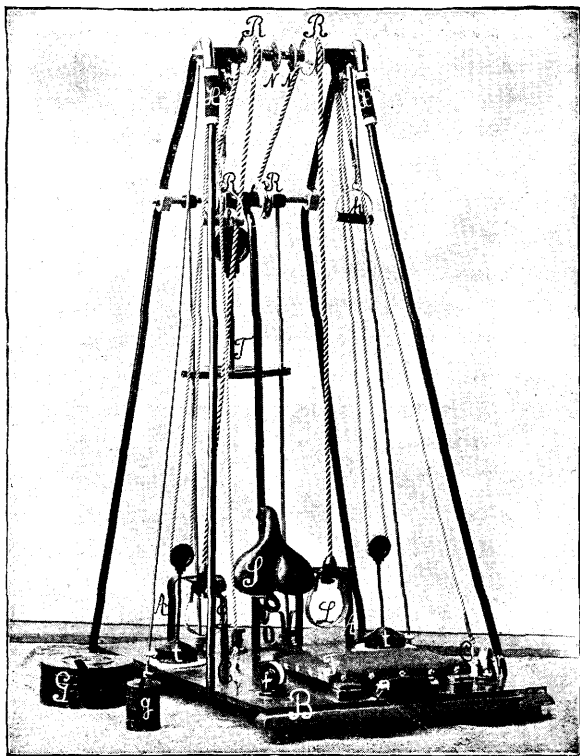
Gimnasztika alatt értünk rendezett, rendszeresített testgyakorlatokat, határozott szabályok szerint végezve. Céljük az, hogy a cirkulációt elősegítsék, az izmokat erősítsék, az anyagcserét emeljék és lehetővé tegyenek olyan egyöntetű és mégis sokoldalú tevékenységet, a milyent a gyakorlati munkák sohasem teremtenek, mert ezek többé-kevésbé csak az egyes izomcsoportokat foglalkoztatják. A gimnasztika azonban az általános megerősítésre szolgál, épen úgy, mint egyes meggyöngyült vagy növekedőben levő, vagy a növekedésben visszamaradt tagok erősítésére.

Az általános erősítésre szolgáló gimnasztikát saját tanulmányunk szerint is lehet végezni, különösen ha egy erre vonatkozó jó könyvet szerzünk be; de kifejezett betegségi állapotok mellett, vagy határozott feladatokkal (pl. egy megrövidült tag meghosszabbításánál) az orvosi vezetésre szükség van; mert nagyon könnyen megesik, hogy vagy nagyon sokat, vagy nagyon keveset végzünk. A betegek azonkívül nélkülözik rendesen a pontosságot, ha nincsenek felügyelet alatt.

Az alábbiakban a gimnasztikának nem teljes tanát adjuk, mint a milyent a gyakorlati higiénikus művekben találunk, csak azoknak a fő pontozatoknak rövid áttekintését, a melyekre lényegük megértéséhez szükség van; rövid útmutatást adunk azonkívül minden szükséges gyakorlathoz, a mennyire minden asszonynak és anyának arra szüksége van.

Minden testgyakorlatot két részre osztunk: Szabad gyakorlatokra, és eszközökkel végzett gyakorlatra. Az előbbieket végezzük, ha állunk,

fekszünk, ülünk, vagy járunk; ezek egyszerű és összetett gyakorlatok, melyeket minden külső segítség nélkül végzünk el. Az utóbbiak hasonlítanak az előbbiekhez, de eszközöket használunk és legyőzzük az ellenállást; így pl: a vasbotok, vagy súlyzók súlyát legyőzzük, mialatt emeljük azokat; vagy pedig korláton és egyéb tornaeszközökön mindenféle mozgást viszünk véghez, a melyek az izmokat jelentékenyen megerősítik. Nagyon kitűnők ezen célra a használatban levő



121. ábra. Gyógygimnasztikai készülék «Légy egészséges».

Fiedler mérnöktől Berlinben.

gyógygimnasztikára szolgáló eszközök.

Másforma az u. n. «svéd gimnasztika», a melyet Lingg nevű svédember teremtett. (Lásd «Gyógyászat», gyógygimnasztika). Ezt egyszersmind ellenál-lási-gimnasztikának nevezzük s hogy gyakorolhassuk, mindig kétszemélyre van szükség: egyik, a ki a mozgást véghez viszi, másik, a ki ezt korlátozni akarja. Az előnyök, a melyek az ilyen gimnasztikából származnak, abban pontosulnak, hogy a mozgás tartama, ereje és formája a legpontosabban határt kap és a legtökéletesebben lehet az illető

egyén szenvedő állapotához alkalmazni, úgy hogy a testgyakorlatnak káros hatása nem nyilvánulhat olyan könnyen.

A gimnasztika segítségével hajlást, nyújtást, forgást, emelést lehet véghezvinni és a test összes részeivel hasonló mozgást végzünk.

A massage szintén csak «passzív mozgás», t. i. az illető nem tesz semmit, hanem egy másik ember munkája által a bőr tevékenysége megváltozik, a véredények és izmok közreműködésével. A massage régi mesterség, már Krisztus születése előtt gyakorolták, mindig, ha különböző formában is, bizonyos tekintélynek örvendett. A jelen kor-

szakban nagyon messzemenő kiterjedésben alkalmazzák; szigorúan anatómikus alapra helyezték és céltudatos, jól alkalmazott massageal nagyszerű eredményeket is értek el. Nem minden ember tud masszírozni! A betegség lényegének ismerete, évekig tartó gyakorlat, a kezeknek finom érzéke és ereje, tehát az a képesség, hogy a massage természetét szigorúan a beteg állapotához alkalmazza a masseur, a tökéletes massage-tudomány legelső föltételei közé tartozik.

Hogy ma mindenki kívánja, hogy masszíroztassék és azt hiszi, hogy a massageal gyógyítani tud, azt csak sajnálni lehet. Orvosi felügyelet nélkül egyetlen betegnek sem szabadna magát masszíroztatnia, mert a rosszul alkalmazott massage által már nem egy betegség rosszabbodott és a régi betegséghez új is csatlakozott.

Megkülönböztetünk *belső és külső* massage-t; az előbbit a nyálkahártyákon hajtjuk végre (orr, fül és méh); az utóbbit csak a test fölületén. A massage áll simításból, gyúrából, rázásból és sok más fogásból, ezeket a legtökéletesebb apparátussal: az emberi kézzel viszsziük véghez. Ez által első sorban a bőrízgatást érjük el, értvén a bőredényeket és az idegeket, a bőrnek vérrel való teltségét előidézük, majd az egész idegrendszerre általános kedvező hatást, mert a bőrön semmi sem történhetik, a mi ne érne az agyvelőhöz és hátgerincvelőhöz. Valamely erősebb massage mellett mélyebben fekvő organumok is érintődnek, mindenekelőtt az izmok, nagyobb edények és idegszálak.

Az ujjak nyomása által az edénycsövek tartalma tovább tolódik, úgy hogy az áramló vér annál könnyebben folyhatik utána. Ez által gyorsabban és nagyobb hullámokban jut vér a szívhez és így meg lehet magyarázni, hogy mért nem jó sok esetben a massage. Eltolható részek fölemelése által, a hāj és az izomsoportok helyváltozása folytán a vér áramlása előmozdítódik és az egyes részek egymáshoz való fekvésükben eltolódnak, a mi pangásokra való hajlammal nagy előnyökkel jár. Olyan emberek, a kiknek anyagcseréje renyhe, hajlanak az elhízásra, elégtelen melegképződésben szenvednek, minden évben többször hetekig tartó massagenak vessék alá magukat. Nagyon előnyére szolgál a massage olyan embereknek, a kiknek bőre sápadt, száraz és merev. Az állapot szerint a massage gimnasztikával egybekötve száraz, vagy zsíros, gyöngéd vagy erős, megnyugtató vagy izgató legyen. Sokban hozzájárul ahhoz, hogy a bőrt puhává, vérgazdaggá meg egészségessé tegye és így a szépség ápolásához is föltétlenül szükséges. (Lásd «Szépségápolás».)

Az, a ki a massage-t véghez viszi, mindenekelőtt ügyes legyen; a kezének puhának és hajlékonynak, de sem csontosnak, sem hidegnek nem szabad lennie, ne legyen sem idegesen izgatott, sem vérszegény

és ne is izzadjon mindig. Miután létezik testi átvitel is, ezt ugyan tudományosan még nem állapították meg, de a gyakorlat bebizonyította; miután továbbá van szuggesztio (szellemi befolyás) és különösen betegek nagyon érzékenyek a külső benyomások iránt, ennek folytán a gyógmód teljes sikeréhez szükséges, hogy a masseur mindenképen kifogástalan legyen. Hogy milyen irányban kell a símitásokat véghezvinni, az a boncztnai viszonyoktól függ; általánosságban az a szabály, hogy *centripetál* irányban kell masszírozni, t. i. a végtagoktól a törzs és szív felé, mert a vivőerek vérének ez a természetes futása és mert a massage által a vivőérhálózatot akarjuk érinteni legelső sorban. Vannak azonban esetek, a mikor más módon kell masszírozni. De ez külön tanulmány tárgya.



A massage alkalmazása otthon.

Már az ókorban a *kézföltevést* gyógyító hatásúnak, valamint fájdalomcsillapítónak és megnyugtatónak tartották; minden időben voltak emberek, a kik csoda erejük folytán nagy hírnek örvendeztek. Minden anyának értenie kellene ahhoz, hogy az övéire ilyen természetes

és kellemes eszközökkel hasson. Az alábbiakban néhány gyakorlati útmutatást adunk.

Nyugodt kedéllyel és azzal az erős akarattal, hogy a szenvedőn segítsünk, az egyik (meleg, tiszta, nem nedves) kezét a homlokra tesszük s a másikat a fájó testrészre; vagy a befolyásolandó személy általános izgatottsága miatt megfogjuk az illető két kezét erősen, nyugodt tompa hangon beszélünk



122. ábra. Természetes szer fájdalom és izgatottság ellen. Egy nővér megszünteti öcsésének fogfájását.

hozzá és megtiltjuk neki a szót. Ha megnyugodott, akkor hallgatólag és könnyedén végigsímítjuk a fejtől lefelé, vagy alulról fölfelé simogatjuk a kart, vagy a homlokot. Nagyon gyakran sikerül így az izgatottakat megnyugtani, úgy hogy az illetők elalszanak; ez pedig bizonyára a legszebb hatás, amit elérhetünk.

Vajjon csak hősugárzás következménye ez, vagy a villamdelejes áram kiegyenlítése, vagy csak szuggesztívó-e, avagy pedig mindezeknek a befolyásoknak keveréke, azt még nem tudjuk, de tudjuk egyelőre ezerszeres tapasztalatból, hogy ezzel hatást érhetünk el és segíthetünk;

tapasztalásból tudjuk azt is, hogy számtalan beteg leírhatatlanul jól apresziálta. Az

asszonyok mint anyák és betegápolónők, akikben annyi számtalan pompás erő van, kell hogy ilyen segédeszközökkel megismerkedjenek és segítsenek a gyakorlatban.



123. ábra. Hátmassage.

(Hüvelykujjal a gerincoszlopon végigsímítunk.)

A 122. ábra mutatja, hogy egy gyermek, aki a leghevesebb fogfájásban szenved, nővére által megnyugszik, úgy, hogy a leány kezét a gyermekre fölteszi, pillantással és hanggal, egész érzésével, akaratával testvéreire hatást gyakorol, mindaddig, amíg a fiú fölizgatott idegrendszerét saját megerőltetésével megnyugtatta. A fiú fölizgatott arcvonásai elsímulnak, tagjai fáradtan csüngnek alá, szemei becsukódnak és jóleső szendergés vesz erőt rajta s a fájdalom véget ért.

Néhány massagealkalmazás, melyre mindenki képes, a kinek a betegápolásra akarata és hajlama van, a következő:

*Hátsímítások, gyomormassage, lép-májmassage, bélmassage.*¹⁾ Eze-

¹⁾ A massage bármelyik fogása alkalmazható a háton, lévén a hát legellentállóbb része a testnek, de a gyomor, lép, máj és belek csakis símitással vagy a bőr csípdesésével befolyásolandók, mert a haszsigerek igen érzékeny testrészek és rosszul végzett massage többet árt, semmint használ azoknak.

ket könnyen meg lehet tanulni, mindamelllett értelemre és kitartásra van szükség.

Hátmassage-t alkalmazunk nagy kifáradásnál, keresztfájdalmaknál, a hátizom fájdalmainak csillapítására, vagy pedig akkor, ha a gerincoszlopban gyöngeségi érzés, vagy fájdalom mutatkozik. Elsősorban is a nyaktól kezdve rövid vonásokban a lapoczka felé simogatjuk a testet, részben a három középujj végeivel, részben a hüvelykkel; majd intenzív vonásokat teszünk a gerincoszlop mentén a keresztcsontig és az egész tenyér felületével simogatjuk a lapoczkát, bordákat. Kereszt-



124-ik ábra. Legegyszerűbb bélmassage.
(Kör alakú körülsimogatása a köldöknek.)

fájdalmaknál jó hatást tesznek a keresztcsontra alkalmazott erős, körszerű simogatások. Bármilyen egyszerűek ezek az adatok, mégis egyszer kell, hogy megmutassa egy gyakorlott massseuse, hogy miképen kell alkalmazni; különben tökéletlenül vinnők véghez. (Lásd 123. ábra. *Hátmassage*.)

A legegyszerűbb gyomormassage abból áll, hogy a gyomor

tájékát, fölváltva mindkét kézzel, balról jobbra simogatjuk. Gáz összegyülemlésénél mindig jóleső megürülését érzük el, és ezzel újra ébredő étvágyat szerzünk a betegnek. Nem szabad megfordított irányban simogatni, mert ezzel a gyomor természetes mozgásával ellenkezésbe jutnánk. A gyomor összehúzódásos mozgásai a tápcső benyílásának a helyén kezdődnek, vagyis balról felülről a vékonybél bemenete felé, tehát jobbra és lefelé. Ezáltal a gyomorpépet tovább mozdítjuk.

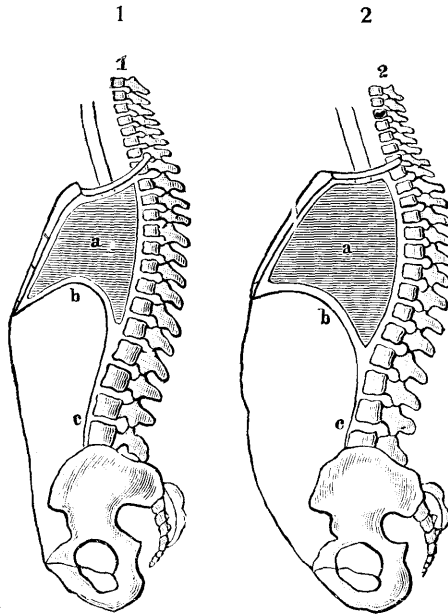
A *lép-májmassage* ajánlatos, ha a belekben gázok halmozódnak fel, székelési nehézségek állnak be, hasfájdalmak, vagy étvágytalanság van jelen. Az egész kezet a lágyéktájra tesszük, úgy, hogy az ujjhegyek a gerincoszlop felé kerülnek, s azt előrefelé simogatjuk, a négy ujjat mélyen benyomjuk és lefelé, a köldök felé

csúsztatjuk. Ezt a két fogást fekvő és álló helyzetben lehet végbe-
vinni. Pangási állapotoknál azonnal megkönnyebbülést okoz; de némi
gyakorlatra van szükség.

A legegyszerűbb alakja a *bélmassagenek* abból áll, hogy laposan fel-
tett kezekkel ide-oda tologatjuk a hasfalat a belek fölött, sár- és gázgyülemlé-
seknél; ezt egyszersmint összekötjük a köldöktáj körkörös simogatásával.
Az utóbbit különösen gyermekeknél ajánlhatjuk és ha jól visszük
véghez, körülbelül öt perczig tartson. A következmény az, hogy
a bélgázok könnyen eltávoznak.
(Lásd 124-ik ábra.)

A gimnasztikai gyakorlatok között a légzési gyakorlatok em-
lítettők első sorban; minden vérszegény, szív- és tüdőgyenge-
ségben, valamint pangásokban szenvedő ember teljes odaadás-
sal gyakorolhatja ezt naponta. Ezeknek a gyakorlatoknak az az
eredménye, hogy a mellkas kitágul, a mellizomzat és a tüdősző-
vet megerősödik, sőt a vérkeringés is élénkül, a mennyiben
lassú, mély belélegzésnél a vivő-
eres vért a szív beszívja s al-
apos kilélegzésnél az ütőeres vér
a szívből erősen kiszorítódik.
Erősebb felmelegedés, az előbbi
nyomás megszűnése akár a test-
ben, akár a fejben, jobb arczsín,
szabadabb légzés, erőteljesebb
szívműködés stb. hamar bekövetkező hatásai ennek a gyakorlatnak.
A következőképen kell azokat végezni:

Egyenes testtartás mellett kifeszített mellkassal a kezeket
tegyük a fej hátsó részére és erősen zárt ajkakkal szívjuk a levegőt
az orron át be, maradjunk így néhány szempillantásig és azután bocsás-
suk ki ugyancsak az orron át a levegőt olyan sokáig, a meddig
csak valami kibocsátandó van. Ez által erőteljes rekeszizomlégzést
érünk el, valamint az alsó tüdőlebenyeknek szellőztetését, a melye-
ket közönséges, felületes légzésnél rendszeresen elhanyagolunk és így
tüdőnk alsó lebenyei ritkán telnek meg teljesen levegővel. Ez a szabad
levegőn végzett gyakorlat szűkítő ruha nélkül 5—10 vagy 15 beléleg-



125. ábra.

126. ábra,

A mell- és hasüreg térfogata
Kilélegzés után. Belélegzés után.

a) Tüdő, b) Rekeszizom.

c) A rekeszizom legalsó tapadási helye.
Ranke után.

zéssel végzendő naponkint háromszor és akkor felszabadító, rendkívül jótékony hatása lesz.

A 125. ábra megmutatja a mell- és hasüreg terjedelmét kilégzés alatt, a 126. ábra pedig ugyanazt belégzés alatt.



127. ábra. Mellerősítők.
Legardiére után.

A karnak vízszintes vagy függőleges irányba való fölemelése, a karforgatás, altesthajtás előre meg hátra, ugyanabban az időben végzendő belégzés és kilégzés közben; egyszerű gyakorlat, amit mindenki végezhet, ha felső testének erősítő munkája nincs és ülő életmódja van. Zenét művelő hölgyek, irodában dolgozó nők, himzőnők, szabónők és ehhez hasonló foglalkozásúak, hogy kiegyenlítsék a foglalkozással járó mozgáshiányt, jól teszik, ha reggel és este ilyen gyakorlatot végeznek és azonkívül gondoskodnak arról, hogy naponkint hosszabb sétautakat tegyenek. Célja ennek az, hogy mozgásba jöjjön s ezáltal a belső

a test minden izomszövetje egyensúly helyreállítódjék.

A gyakorlat súlyzókkal csak erősíti ezt a hatást és szintén ajánlható. (Lásd 2. rész).

További utasításokat a gimnasztikáról lásd II. rész «lélegzési gimnasztika» és «gyógygimnasztika».



Sportgyakorlatok.

A «sport» szót használjuk itt, mert általánosan ösmert s ezzel bizonyos irányú testgyakorlatokat jelzünk, melyek éppen olyan kedveltek, mint hasznosak.

Ehhez sorozandó: az úszás, evezés, korcsolyázás, lóhajtás, lovaglás, kerékpározás, labdarúgás, labdázás, táncz stb., tehát részben hasznos mozgások; azoknak ellenben, a kik kénytelenek ilyen mozgásokat végezni, nem mindig kellemesek (nem kellemes hajósoknak a hajózás és hívatásos kocsisoknak a lóhajtás); legnagyobb részt azonban ezen mozgások a «játék» ingerével bírnak és a testnek bizonyos ügyességet kölcsönöznek, így valóban mulattatók is. Ide sorozhatóak különösen a labdajátékok minden fajtái. Ezek gyorsan fölmele-

5. tábla.

Mily jogosultsága van az itt közölt négy női fejnek ?

A 2. számú táblához fűzött magyarázatokra mutatunk rá és arra, hogy az első kép az érett asszony erejét és szépségét ábrázolja, míg a negyedik kép a felső test szép formáival és az arcz gyöngéd kifejezésével tűnik szembe. Teljesen különböző négy individuum ez, de a maguk nemében érdekesek. Semmiféle beteges vonások nincsenek rajtuk, éppen olyan egészségesek, mint jól fejlődöttek.

▽▽▽

A középen lévő kisebb fejek fiatal lányok fejei: és nagyon bájosak; pajkos a bal, valamivel komolyabb a jobbik. A nyugodt egészséges kifejezés különösen a jobboldali képen tűnik fel.

▽▽▽

Hogy a hajviseletről is néhány szót szóljunk, ki kell emelnünk, hogy az első kép a legegyszerűbb és legtermészetesebb hajviseletet ábrázolja, t. i. a nyitott, lebegő haját, mesterkedés, tű és egyéb eszközök nélkül. Görög mintaképekre emlékeztet a jobboldali kis fejecske, melynek vastag hajfonatai arra engednek következtetni, hogy felbontva szebbek volnának; a második és negyedik fej csak profilban látható, de a profilkép új divatú frizurára mutat, a melynek kevésbé nemes hatása van. Mind a négy arczképen a homlokot fürtös rövid hajzat veszi körül; ez széptőleg hat és puhább formákat teremt.



gítik a testet és még kis helyiségben is vidámító mozgásgyakorlatok gyanánt szolgálnak; az ifjúság szereti, de a felnőttek — sajnos — kevésre becsülik.

A labdajáték tehát az, a mit a nővilágnak leginkább ajánlunk, mert könnyű és egészséges játék.

A *labdarúgás* azonban csak erőteljes egyéneknek való és olyan asszonyoknak, a kik sportkosztümöt viselnek. Nagyon megerőltető játék ha gyakran játsszák és nem is minden veszély nélkül való, részben azért, mert sérülések történhetnek, részben pedig azért, mert túlságosan felmelegíti a testet.

Természetes, hogy minden labdajátéknak csak akkor van legtöbb haszna, ha szabadban játsszák, tiszta friss levegőben.

Az *úszás és korcsolyázás* kerül sorra azután a nők szempontjából. Az előbbinek nagy, praktikus fontossága van, mert az embert képessé teszi arra, hogy a víz veszedelmeitől megóvja. Minden leánynak meg kellene tanulnia az úszást; nemcsak megerősíti a bőrt, az izomzatot, hosszantartó harmonikus mozgás által, hanem emeli az önérzetet és személyes bátorságot. Éppen ez az, a mi az asszonyoknál oly ritkán van kifejlődve. Hadd lubiczkoljanak tehát a vízben, hadd fejlesszék ifjú tagjaikat, emeljék bátorságukat, gyarapítsák ügyességüket és kitarásukat, hogy erős, ellentálló lényekké váljanak!

A *korcsolyázásnak* kevesebb praktikus haszna van; mert jégfelületén ritkán kell tartózkodnunk, de nagyon élvezetes mód a test megerősítésére általában és szabadba csábítja rendszerint azokat is hideg télen, a kik nagyon sokat tartózkodnak szobákban.

Nagyon erős hidegben azonban óvakodjunk a túlságosan sebes korcsolyázástól, mert fagyos levegőnek forró tüdőbe való beszívása könnyen meghűlést okoz. Nem egy tüdőgyuladást vitték már haza a jégről, mert elvesztették a mérséklést és nem volt, a ki figyelmeztesse az illetőket. Meggyöngült embereknek naponkint végzendő lassúbb korcsolyázás, apró megszakításokkal nagyon előnyös.

Gyakrabban ártnak azonban az emberek maguknak oktalan úszással és fürdéssel, nevezetesen az által, hogy nagyon soká maradnak a vízben, vagy nagyon is megerőltetik magukat. Folyó vízben történő fürdés nagy hővesztéssel van kapcsolatban; ideges és szívbajos emberek tehát az úszási gyakorlatokat vagy kerüljék el, vagy csak ritkán és óvatosan végezzék.

A tiszta nedves levegő élvezetét, rendkívül erősítő mozgással, létesít az *evezés*. Parti lakosok és halászatot gyakorló népek asszonyai legnagyobb részben éppen olyan ügyesen bánnak az evezővel, mint a férfiak. Viharedzeten, félelem nélkül, erőteljes karizmokkal ellátva, szembeszállnak a csónakon viharral és hullámokkal! Jó volna, ha női

evezőegyletek alakulnának, a hol folyók állnak rendelkezésre; a napi munka elvégzése után igen helyes volna, ha az asszonyok üdítő kirándulásokat tennének csónakon, természetesen nem fűzőben és tollas kalapban, hanem okos sportöltözetben, de úgy, hogy ők eveznének. Mily változást okozna ez nem egy női kedélyben és mennyi erőt, gyarapodást jelentene egyszersmind!

Evezés közben a lélegzés mély, az emésztés gyorsabb, a karizomzat megerősödik; még legkönnyebb trikóöltözetben is képes a test a legnagyobb hidegben is felmelegedni. Ilyenkor a hőkisugárzás jelentékeny, a szem távolbanézést gyakorol; a lélekjelenlét kifejlődik ha arról van szó, hogy veszélylyel szálljunk szembe; valóban, a vizen nemcsak a karokkal dolgozunk.

Az evezést a *kerékpározás ellentétének nevezhetnők*. Ott a karokkal, itt pedig a lábakkal való mozgás válik előnyünkre; mindkét esetben gazdag a levegőérvet, gyakorlatot szerzünk az irányításban és vezetésben; a mozgás által a környezetünk fölött uralkodunk, izmainkat erősítjük. Mindkét mozgás nem minden embernek való, sőt nagyon sokszor hátrányos is lehet. Gondosan disztíngváljuk tehát és vegyünk igénybe orvosi tanácsot, hogy kétes esetben ezt, vagy azt a sportot válaszszuk-e?

A legújabb időben a kerékpározás rossz visszahatásáról szólnak a hírek és ezek gyarapodnak is. Más szóval: igen sokat beszélnek a kerékpározás hátrányairól. Magában véve nincs semmi káros hatása, ha ülve, a törzsöt megtámasztva, a lábakat föl-alá mozgatjuk: csak az a kérdés, milyen állapotban van az ember és milyen módon hajtja végre e mozgásokat. A mai emberiség mindenestre annyira meggyöngült és olyan sok rejtett nyavalyákban szenved, azonkívül olyan ferde életmódja van (alkohol, nemi kicsapongások, munkatúlság), hogy nem csoda, ha ennek vagy annak az embernek a kerékpározás annyira nem tesz jót, hogy el sem bírja már.

Hozzájárul ehhez az, hogy túlságba viszik a kerékpározást és nagyon is kitartoán úzik. Hogy ilyen körülmények közt a kerékpározás a szíverőt kimeríti, az közelfekvő dolog, mint minden nagy izom-megerőltetés; érthető az is, hogy más befolyások alatt álló és már meggyöngült ember a túlságba vitt kerékpározást káros hatás nélkül nem tudja gyakorolni. Ezeket a körülményeket tartssuk szemelőtt, ha ítéletet akarunk alkotni, vagy arról akarunk meggyőződni, valjon folytassuk-e ezt a sportot vagy ne.

Természetesen asszonyoknak kerékpározásnál zárt nadrágot, fekete harisnyát, jól ülő sandalt kell viselniök, nem pedig szűk övet, hosszú szoknyát; azonkívül jó, ha könnyű kalapocskát viselnek, karimával, a szem védelmére. Lehetőleg kerüljük a versenykerékpározást; ne

hajtsuk a kerékpárt hegynek felfelé, ne igyunk alkohol-tartalmú italokat kirándulások alkalmával, mert ezek izgatólag hatnak és a szívet gyön-
gítik. Legjobb ha lassú, egyenletes tempóban kerékpározunk, miközben
a gyakorlatot is sokkal jobban élvezzük; sohase kerékpározunk egy
óra hosszánál tovább, azután engedjük meg magunknak kiadós szü-
netet (füben való leheveredést), vagy kerékpározás után gyalogoljunk
kissé. Így azután évek hosszú során át tartó kerékpározás még öre-
gebb asszonyoknak sem fog ártani.

Még néhány szót kell mondanunk a *«kocsihajtásról»*, kocsi-
zásról (amely a legelőkelőbb sportok közé tartozik), valamint a *lovaglásról*.

A betanított állatok hajtásához és irányításához legkevesebb izom-
megerőltetésre van szükség; lovaglás közben már több dolog hat a
testre. Mindkét esetben bizonyos rázási massage történik, a lovaglásnál
jelentékeny izommozgás nélkül, de nagyon előmozdító hatása van az
anyagcserére és az emésztésre. Más gyakorlattal való váltakozás
egészségeseknek jót tesz és nagyon élvezetes; de a legkölségesebb
kedvtelések közé tartozik és a testi megerősítést sokkal kevésbé szol-
gálja, mint más gyakorlatok, mert kevés direkte izommunkát igényel.

A *táncz* női sport, egészségesek és betegek rendszerint szenvedé-
lylyel üzik, természetesen némely esetben nagy hátránnyal. Ha a
tánczot inkább mint művészetet gyakorolnánk, úgy báj és szépség volna
a mérvadó; akkor a táncz egészen más volna.

Olybá tűnik fel azonban, mintha a nővilág, más testművészetet
kevésbé gyakorolván, legalább a művészetet nélkülöző tánczban akarná
kitombolni magát. Ezért a tánczban vonjuk meg idejében a kellő
határt, gyakoroljuk az észszerű megerősítő sportot és észre fogjuk venni,
hogy a közönséges táncz ez által közönyössé válik.

A táncz egészségesnek nem nevezhető, mert rendszeren zárt, poros
helyiségekben történik, és nagyon is gyakran túlságos; hátránya azon-
kívül, hogy rendszeren nagyon szűk ruhában hosszant folytatódik. Ez elől
óva intjük olvasónőinket.

Egyebekben fiatal, boldog és egészséges embereknek természetes
megnyilvánulása a táncz és összefüggésben van zenekedvelő hajlamokkal,
valamint a hangharmonia és a rithmus iránt való érzékkel. Itt-ott
mérsékeltlen élvezve, romlatlan levegőben, anélkül, hogy pezsgőt, vagy
sört kebleznének be, szép, kellemes zene mellett a táncz nagy
élvezet és jogosultságában ne is korlátoltassék.

A 118. ábrában nagyon praktikus «sportkosztümöt» (fölgombolt
kabát, laza bluz, meztelen lábak csak sandalokkal, födetlen fej) mutatunk
be, lévén mindenféle könnyű sportgyakorlatra igen alkalmas. Éppen
olyan praktikus az 57. ábrában látható sportkosztüm, valamint a
113. ábrán a tornaruha, ez nehezebb testgyakorlatokhoz jobban meg-

felel: szabad nyak, semminémű megszűkítéssel *Sporttáblázatunk* (II. rész, 17. tábla) a legajánlatosabb gyakorlatokat képekben ábrázolja.

Nem szóltunk még a hegymászásról, noha a különböző sportok közül a legegészségesebb sport. Kellőleg ruházkodva, mint a 17. tábla jobboldali ábrája mutatja a nőt: szögestalpú topánnal, hosszú, végén hegyesre vasalt bottal felfegyverkezve, akár sziklákat, akár gletsereket lehet megmászni. Mászás közben a test minden izomcsoportja, a szív, tüdők élénken működnek, a szem látóköre végtelen. De ne gondoljuk, hogy Alpések vagy Kárpátok elkerülhetetlenül szükségesek a hegymászáshoz; bármilyen dombos vidék, így a mi székesfővárosunk közelében kiemelkedő budai hegyek, nevezetesen a sétautakkal meg látványosságokkal bővelkedő Gellérthegy, a természetes állapotban lévő Sashegy, Széchényihegy, Józsefhegy, Kakukhegy, Háromhatárhegy, Hárshegy és Jánoshegy teljesen megfelel a hegymászás jótékony céljának. Mennyivel könnyebben felel meg az ember apróbb-nagyobb kötelességeinek ilyen gyaloglást követő napokon, azt a tapasztalat igazolja.





VI. fejezet.

A szépség ápolása.

A legbájosabb összhang támad,
Ha leki szépség párosul
A testi bájjal.

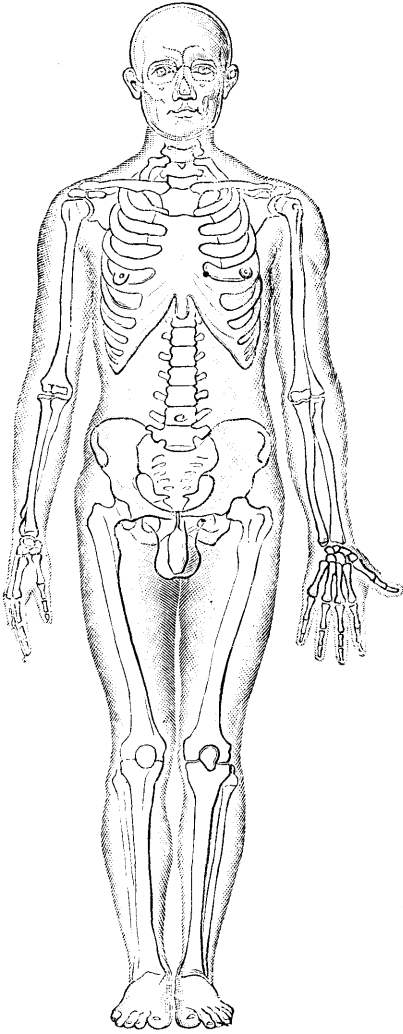


A szépség hatalom; a legpompásabb adomány, melyet ősanyánk, a természet adott nekünk; megnyeri a szíveket, minden tekintetet magára von, és sokszor titokban az emberek cselekedeteit irányítja; de egészség nélkül nem állhat fenn és legtöbb diadalait csak akkor arathatja, ha a szellem és kedély a szép és egészséges testre ráűtötte ismertető bélyegét. Tökéletes szép embernek tehát kell, hogy különböző előnyei legyenek.

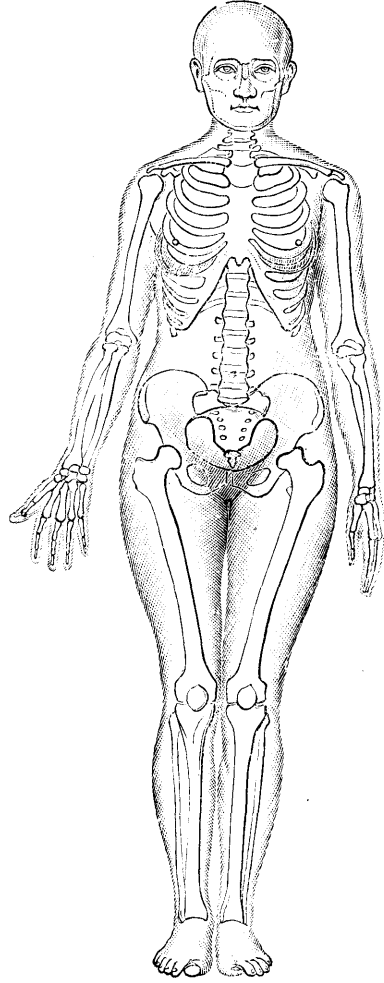
A szép alak egymagában, bár egészséges, külsőleg nem bír tartós vonzerővel, ha a szív melegsége, a szellem tisztasága nem világítja meg az arcvonásokat; ezzel szemben sok olyan ember van, akinek nincs kifogástalan alakja, de lelkibája párosulva az egészség és ifjúság varázsával, nagy hatást tesz.

Az emberek mindig külső szépségre törekedtek minden időben és nagyon különböző módon. A szépség ideáljai azonban váltakoztak a növekedő kulturával és az emberi tökéletességről táplált fogalmakkal. Már régen felfedeztük, hogy a «szépség» fogalmának a külső megjelenés harmoniájával kell megegyeznie, és hogy nem mindig lehet szigorúan meghatározni, minő befolyások együtthatásával fejlődik ki ezen harmonia. Ha a «szépnek» mondott ember nem mindenkinek tud egyforma mértékben tetszeni, akkor az kevésbé rajta múlik, mint a szemlélő ítélő képességén: az ő ítélete függővé van téve saját esztetikai műveltsége fokától, saját érzéseinek épségétől. Azért tehát mondhatjuk: «de gustibus non est disputandum», az izlés fölött nem lehet vitat-

kozni, de nem azért, mert nem lehet megmagyarázni, miért nem tetszik valakinek ez, vagy az. A vitatkozás rendesen meddő szóváltás, mert objektív ítélőképesség nem valami pozitív dolog, amelyet negyed óra alatt meg lehet tanulni és mert saját érzéseink szemünket sokszor



128. ábra.



129. ábra.

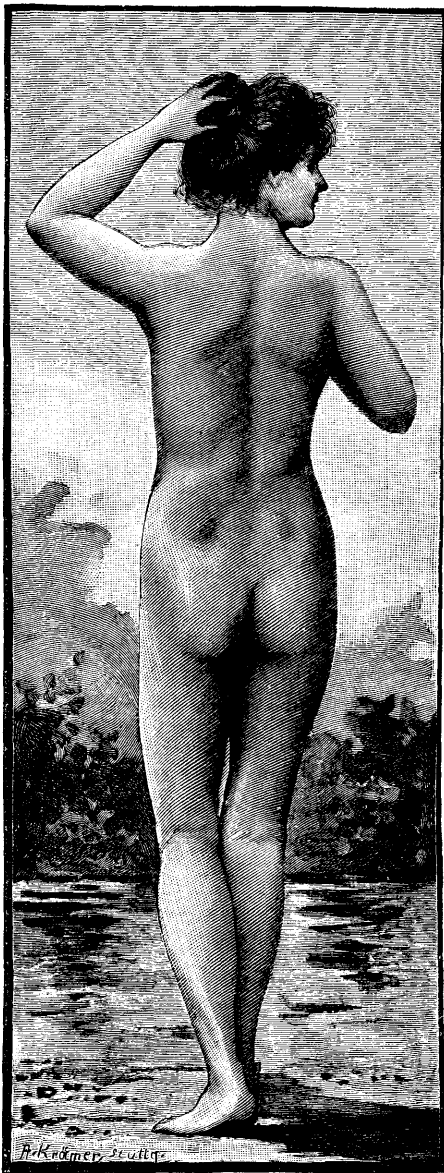
Férfi és nő normális alakja. Merkel után.

vaksággal verik meg és nem vagyunk képesek meglátni azt, amit mások egész világosan látnak. Egy férfi pl. aki csakis érzi ingerek iránt fogékony, egyedül erős nőket hatalmas testalkattal fog szépnek találni, ellenben egy szabályos, finom szépségű, nem kaczer nő iránt közömbös, sőt unalmasnak tartja.

Finomabb érzésű, esztétikai érzékkel bíró férfi azonban a kecsesebb, szellemileg élénkebb asszonyoknak fog előnyt adni és az erősebb formákban csak ridegséget fog látni. Az ő subjektív izlése és ítélete tehát saját természetére vezethető vissza. Épen azért mindenki törekedjék arra, hogy megértse a szépség lényegét, mielőtt ítéletet mond; gyakorolja ítéletét azokon a műveken, amelyeket a legszebb nép hagyott hátra; legtökéletesebb fogalma volt a szépségről a régi görög népnek. Törekedjék ki-ki arra, hogy a beteg alakot az egészséges alaktól megkülönböztesse és meg fogja látni, hogy a mi korunkban, a mikor a természetellenesség oly gyakori és az alaptanulmányok oly hiányosak, milyen nehéz ez.

Ezen a helyen csak a női szépséggel akarunk foglalkozni, valamint a szépség ápolásával általánosságban, amennyiben a természetes viszonyok iránt az érzéket fel akarjuk ébreszteni és meg akarjuk mutatni, milyen módon lehet minden szépségnek alapját: az egészséget megtartani.

Megnyilvánul az egészség alakban, színekben, a test tartásában, a bőr alkatában, a hajban, a szem fényében, a fogak hiánytalanságában, az arcvonások kifejezésében. Az ezeryi veszélyek közt, amelyek bennünket minden órában környékeznek és egészségünket fenyegetik (megmérgezett levegő, testet elnyomórító ruházat, szemet és idegrendszert tönkretévő munka, betegséget meg sorvadást idéző táplálkozás stb.)



130. ábra. Fiatal nőalak, szépen idomult háttal és jó tartással.

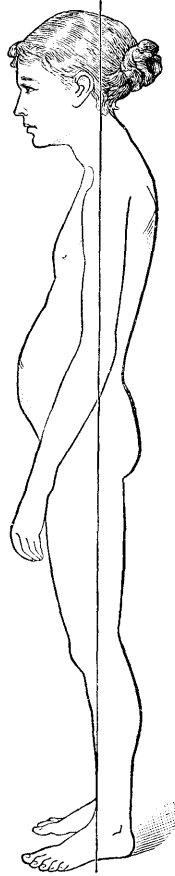
kell megtanulnunk, mi tartja fenn a szépséget és miben áll tulajdonképeni lényege?

Az emberi alak ideálja a fajhoz való tartozandóság szerint, valamint a műveltségi állapot szerint váltakozik; a görög művészek, mindenekelőtt a görög szobrászok, utódaiknak olyan emberi alakot hagytak hátra, amelyben még most is az ideál-alakot pillantjuk meg. «A művészi ideál az emberiséget megtisztultan, minden individuális sajátosság nélkül akarja kifejezésre juttatni». Ha tudományosan értékes fogalmat akarunk magunknak alkotni a testformák különbözőségéről, akkor olyan testideálból kell kiindulnunk, mely mértékadó lehet és e szerint kell szemlélhetővé tenni az egyes formáktól való eltéréseket. Ezt a testideált megtaláljuk az antikban, a görög alakokban.

A harmadik számú tábla a medicei Vénust is ábrázolja, pompás testformáival és tagjainak bájával.

A mi időnkben is kell, hogy minden egészséges és valóban szép asszony hasonlítson hozzá! De hol találunk ilyeneket? Már az átöröklés folytán testalkatunk kicsiny és tagjaink

általánosan használatban volnának, hozzá szokhatnánk, hogy gyermekeinket ruhátlanul szemléljük és így hiányaikat meg előnyeiket megismerve, nagyon sok esetben segíthetnénk a különböző bajokon. A ruházat azonban elszoktatott bennünket a meztelenség látványától; megijedünk tőle, elkerüljük és a helyett, hogy a természetességnek előnyt adnánk, «erkölcstelennek» bélyegezzük azt. Ez nagyon sajnálatos dolog.



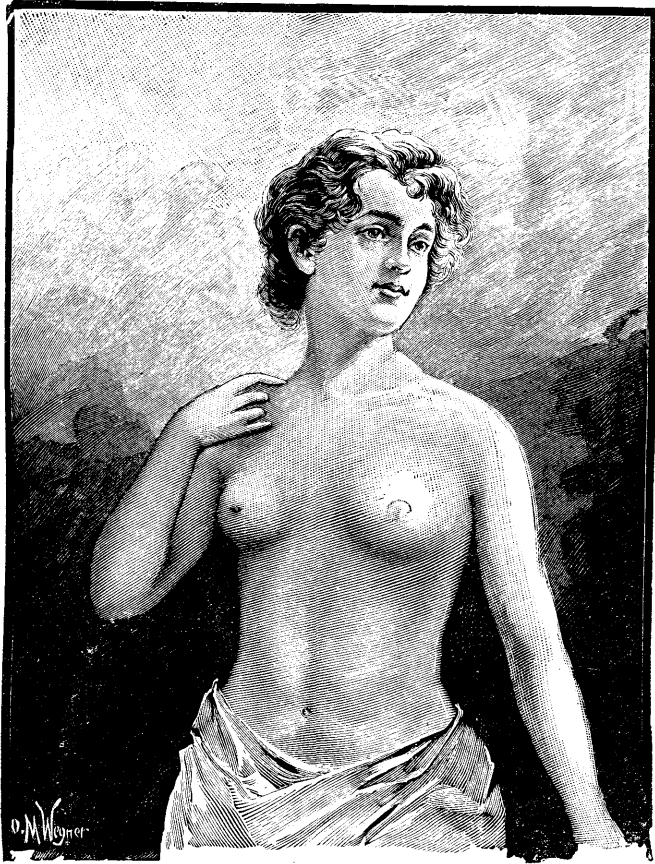
131. ábra.
Rossz tartás,
ernyedtt, sovány
végtagok.
Hoffa után.

Hogy a nővilágot az igazi szépségfogalmakra vezessük vissza, szép nőtestek ábráit mutatjuk be és felszólítjuk a nőket, hogy a formákat tanulmányozzák. Megtanítanak azok bennünket arra, hogyan kell egészséges, szép testformáknak alkotva lenniök és egyszersmint vigasztaló módon bebizonyítják nekünk, hogy a mostani kornak is vannak szép asszonyai; mert ezek a képek legnagyobb részt korunkból való élő alakok fotográfiái, nem pedig másolatok rég elmúlt időkhöz tartozó, hideg márvány alakokról.

A nő nemi jellegét és rendes alakját feltüntető testi tulajdonságok a következők: gyöngéd csontokat, gömbölyű formák, telt, nem aláfüggő emlők, széles csípők, gazdag hosszú hajzat, és a szőrzet hiánya a hónaljárok és fardomb kivételével; ellenben szögletes

formák, szűk csípő, rövid hajzat, szőrös arcz, has

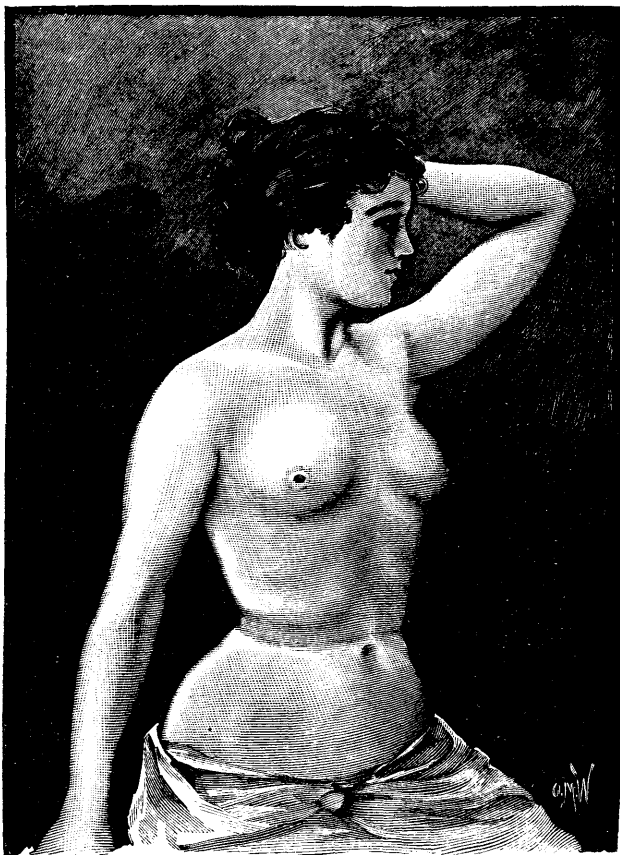
meg hát, erős csontok stb. a férfiasság ismertető jelei és így nőknél előfordulva szépséghibáknak mondhatók. Férfi és nő a maga tökéletességében mint befejezett típusok állnak egymással szemben, jóval eltávolodva a gyermekded tipustól; tehát semmiképen sem jogosult az egyik vagy a másik nemnek alárendeltségéről beszélni. Hogy a férfi és a nő alakja közti különbséget megmérjük, két «normális alakot» közlünk Merkel után a 128. és 129-ik ábrában. Ezekben az ábrákban az említett különbségek kifejezésre jutnak; a férfiúnak szélesebb válla, a nőnek szélesebb csípője; a nőnek



132. ábra. Jól alkotott emlők.

gyöngéd csontalkata, a férfinak nagyobb keze és nagyobb feje van stb. Egy sokkal kisebb nő mint az ábrában látható, vagy egy sokkal magasabb növésű férfi a két alak harmonikus összhangját zavarja és már első pillanatra is kellemetlenül érinti azt, a kinek esztetikailag finom érzéke van.

Áttérünk a női test egyes részeire és a 130. ábrában egy fiatal



nő testét mutatjuk be, eltorzulás még nem látszik, nincsenek benyomott bordái, sem fűzők által okozott barázdák a testén. A hát nagyon szépen idomult, tartása egyenes, tagjai karcsúak. Szomorú ellentéte ennek a 131. ábrán látható nő: előrehajlott tartás, gömbölyű hát, be-süppedt mell, előre-álló has. Sok beteges asszonynak és leánynak testtartása ez, a kinek rútságát a ruházat csak némiképen takarja; a 130. ábrán látható jól kifejlődött hátizomzatezen esetben lassankint elsatnyul; a kereszt-csont gödröcskéi eltűnnek, tartásban

133. ábra. Leány, erős fűző által okozott barázdákkal.

és formában gyöngeség és hanyagság marad meg. «Magas hát»-ról s a gerincoszlop eltolódásáról bővebbet közlünk a II. részben ezen a címen: «Gerincoszlop-elgörbülések».

A 133. ábrában graciosus női testet látunk, azonban a fűzés hatásai láthatóan léptek föl. Itt már a fűző és a szűkre összeszorított szoknya-szalagok megtették kötelességüket! Tehát az elnyomítás bizonyos foka lett elérve, amit többé jóvá tenni nem lehet.

132. ábra erős, szépen formált emlőket mutat be; a 134. ábra azonban egy rosszul formált, beesett sovány mellet, alácsüngő emlőkkel. A karok tanulmányozására külön alkalmat ad ez a két ábra.

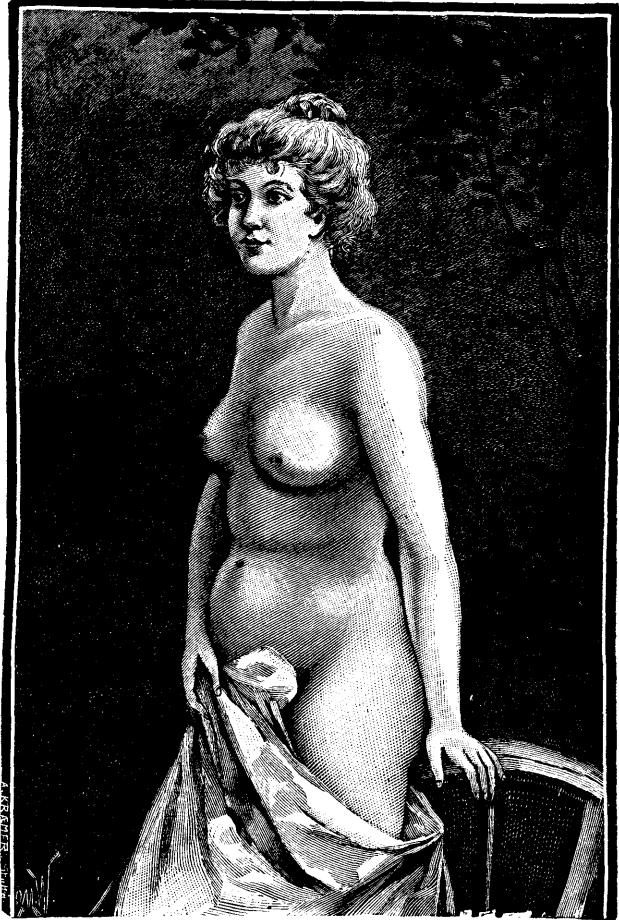
A 12. tábla négy kiválasztott női testet mutat; az alakok épen olyan erőteljesek, mint szépen idomultak, noha a testközépnék megszükitése az egyiken már ielezve van. Fiatalos gömbölyűség, távol a soványságtól és el-

kövéredéstől mutatkozik különösen az első és második alakon; mindkettő bájos, karsú alak, szépen formált lábakkal. A harmadik magas növésű nőt mutat be, akinek erőteljes tagjai és

hosszú keresztcsontja van; a negyedik egy fiatalos, még ki nem fejlődött leányt ábrázol, állán gödröcskék vannak, lelkes vonásai, valamint hosszú, jól kifejlett, kissé széles felső teste van.

Amikor a női szépségről, a női test előnyeiről és hátrányairól beszélünk, lehetetlenség hallgatnunk a fejről, az ember legreमेкеbb részéről. Tö-

rekvésünk az volt, hogy nehéz munkával összegyűjtött szép nők arcképeit mutassuk be és úgy «egészséges arczokat», mint pedig női szépségeket ismertessünk s összehasonlításra adjunk alkalmat a modern beteges arczvonások és amazok között. A 9. táblán négy ilyen karakterisztikus fej van, legkiemelkedőbb vonásuk az aláírásban jut kifejezésre. Az 5. tábla 4 asszonyfejet mutat be művészi



134. ábra. Rosszul alkotott mell, szalag-barázdákkal.

csoportosításban, az a célja, hogy a női szépség legkülönbözőbb fajait ismertesse. Dús hajzat, gömbölyű, puha arc, szépen formált, beszélő szemek, nyugodt arcvonás: ezek az egészség jelei, alapját képezve az igazi szépségnek.

Ábráinkon mindezeket látni lehet, de az individuális előnyöket nem csökkentik. Bájj, szelídség, szívjóság tükröződik az arcokon. A táblához csatolt magyarázatok az olvasót női arcképek erősebb kritikájára tanítják.

Ha a képek a testi és lelki szépség iránti érzéket felébresztik, ha nevezetesen az egészség kifejezése iránt az értelmet növeli, akkor már célunkat elértük!



A bőr ápolása.

Már az első fejezetben foglalt, a testalkatról szóló fejtegetésből tudjuk, hogy az egészséges bőrnek hogyan kell alkotva lenni: rózsás meleg, puha, friss legyen, ne pedig száraz kemény, hideg, sárga és ernyedt, (lásd «A bőr»). Egyszersmind kitűnt az előbb mondottakból, hogy szellős ruházattal és légfürdővel egészséges bőrre tehetünk szert. Tudjuk azt is, hogy a szép bőrnek mindenekelőtt egészségesnek kell lennie; de van a bőr ápolásának még sok mindenféle részlete, ez azonban a ruházat és a levegő behatása által még nincs elintézve, hanem a bőr tisztántartására, valamint a bőr puhaságának és simaságának fentartására vonatkozik, szintúgy néhány kisebb jelentőségű betegség kezelésére. Víz és szappan képezi a közönséges tisztításra alkalmas eszközt; nem mindig kérdezik, hogy milyennek kell lennie a víznek és szappannak, hogy a bőrt keménynyé és ráncossá ne tegye. Az alábbiakban tehát néhány gyakorlati útmutatással szolgálunk.

Minél több és minél áthatatlanabb ruhát viselünk, annál több behatolt por gyülemlik össze a bőr fölületén és «piszkossá» teszi azt. Éppen azért kell gyakran fürödni és kell gyakran szappannal mosakodni. Ha kevesebb ruhát viselnénk és több bőrkigőzölgést produkálnánk, akkor a gyakori fürdésre és gyakori mosakodásra kevesebb szükségünk volna. Ha azonban testünk tisztán tartása végett fürdünk, akkor csak 35—37 C. fokú meleg vizet használjunk és csak lágy, szódamentes szappant. A szóda ugyanis kitűnően feloldja a piszkot, de a testre is oly puhító és maró hatással van, hogy gyakori használat után a bőr szakadékonnyá és merevvé válik. Az általános fölfrissítésre és hogy a bőr, kizárólag meleg víz behatása folytán ne induljon satnyulásnak, minden fürdőhöz bocsássunk hűvösebb, mintegy

20—28° C. hőfokú vizet, utána dörzsöljük erőteljesen a bőrt, hogy vérdússá és meleggé tegyük. Ilyen fürdő után, 10 percznél tovább sohasem használván, kitűnően érezzük magunkat.

Fürdés közben a fejet szárazan hagyni, mint azt a nők oly szívesen teszik, teljesen hibásnak, nem higiénikusnak tartjuk. Ennek vérkeringést zavaró hatásai lehetnek; de hőkisugárzási zavarokat is okozhat és a — legtöbb esetben — a fejet megfosztja a szükséges tisztítástól. Éppen a haj, nagyon sok port vesz föl és ha naponkinti kefézés megfésülés eléggé tisztítja is, azért a fejbőrnek más természetű tisztántartására is szükség van. A fejmosások szintén lényegesen hozzájárulnak a «fej edzéséhez». Ez azt jelenti, hogy a fej külső behatások iránt kevésbé lesz fogékony. A fej beszappanozása után, miközben a hosszú haját nem szabad teljesen felbontani, hanem erős fonatban a vízben kell áztatni, lehűtik, éppen úgy, mint az egész testet, majd lecsepegtetvén a vizet puha kendőkkel lehetőleg jól megszáritják a haját és fejbőrt.¹⁾

Legjobb, ha ilyen tisztítási fürdőket este végzik, hogy a haj, amely különösen télen nehezen szárad, éjjelen át meleg kendőbe csomagoltathassék. Másnap reggel a haj száraz, puha, hullámos és szép.

Miután nem vagyunk «vizipatkányok», hanem légállatok, ennek folytán a naponkénti vízhasználat nem föltétlenül szükséges, sőt ideges hajlamoknál még ártalmas is. Kivételt képez egy beteges állapot, amikor a mindennapi befolyásolásra szüksége van bizonyos testrészeknek. Aki nem vehet légfürdőket a szabadban, mint a legtöbb városi lakos, az legalább *reggel* — öltözködés közben — lehetőleg nyitott ablakoknál *vegyen egy tíz perczig tartó légfürdőt* és korlátozza a vízhasználatot az arcra és a nyakra, a nemi szervekre és ha szükséges (meztláb járással) a lábakra. Ezeket a lemosásokat meztelenül is végre lehet hajtani és mindenképen jobban fogjuk magunkat érezni. Hűvös napokon az ösmeretes «libabőr», mint a levegőnek és hidegnek a bőrre való hatása nem fog elmaradni, akkor néhány perczig erélyesebb mozgást tegyünk a szobában; végezzünk néhány légzési gyakorlatot és bujjunk bele trikot-ruházatunkba, ami nagyon jól fog esni. Magától értetődik, hogy könnyen didergő emberek ezenközben nem ülhetnek nyugodtan, hanem vagy ki kell menniök és erélyesen (nem lassan és

¹⁾ A hajzat gyakori mosása szappannal, mint mondva van «minden fürdő alkalmával», nem válik dús, hosszú hajzat előnyére, mert törékennyé téve kihull; ellenben 96 fokos alkohol felényire vízzel keverve, vagy tiszta rum, avagy rozspálínka kitűnően tisztítja a fejbőrt, kifogástalanul konzerválja a haját. — Puha kefélet belemártunk a megválasztott szeszcsolyadékba és evvel úgy a fejbőrt, mint a haját megtisztítjuk kétszer hetenként. Különben a hajápolás fő kelléke a gyakran megújított sűrűfésű, bontófésű, a kifogástalan hajkefe és többrendbeli fésűtisztító kefe. Dr. H.

típegve) kell dolgozniok, ágyakat kell rendezniök, divánt porolniok, ruhát kefélniök stb. E közben pompásan kimelegesznek és a nap nem fog emésztési pangásokkal, rosszkedvű-éggel kezdődni.

Nagy forróság idején folyófürdők éppen olyan egészségesek, mint élvezetesekek, még élvezetesebb a fürdő csendes magányban valamely erdei patakban.

Mire kell emellett figyelemmel lenni?

Városokban a folyófürdők nem valami ideálisak, mert a folyóvíz sokszor hihetetlenül tisztátlan. Akkor legalább arra kell törekedni, hogy a fürdő sohase legyen a városi csatornák alatt (amelyek sokszor mérges festőanyagot és útálatos hulladékot tartalmaznak); óvakodjunk úszásközben attól, hogy vizet nyeljük.

Hogy hideg vízben hosszú ideig tartózkodni és az evvel együttjáró hőveszteség káros, azt már más helyen kiemeltük. Minden hideg fürdő után a felmelegedés egyike ama feltételeknek, amelyek elengedhetetlenek, ha azt akarjuk, hogy a fürdő hasznunkra váljék. Száraz ingben feküdjünk a Napra, vagy öltözködjünk gyorsan fel és másszunk meg egy hegyet. Nincs jobb mód a felmelegedésre.

Az erdei patakban, ózongazdag levegőben, árnyas fák alatt, kristályos vízben való fürdés hasonlíthatatlanul élvezetesebb. Nem lehet ugyan úszni benne, de a víz hidegebb, az egész környezet annyira felrisszító, hogy az erdei patakban való 5 percnyi tartózkodás több hatással jár, mint ha folyóban 15 perczig lubiczkolunk. Aki abban a helyzetben van, hogy az erdőben fürödhetik, az ne mulassa el az alkalmat, (lásd «Folyófürdő», ennek a résznek címkartonján).

A kút- és folyóvíz között lévő elentet, melyről sokszor esik itt szó, szintén kell, hogy szóbeszéd tárgyává legyen; arról van nevezetesen szó, hogy a víznek vegyi összetétele milyen. A folyó- és esővíz «puha-víznek» nevezetik, mert mész- és só nyomokban van benne, a kútvíz kemény, mert mész- és sógazdagabb, minek folytán jobb íze is van.

Amint a kifejtett okokból látható, a kemény víz ivásra alkalmasabb; de viszont fürdésre alkalmasabb a puha víz, mert mész- és sóösszetételek a bőrt megtámadják, szárazzá meg keménynyé teszik és megfosztják kellemes puhaságától, ami szintén része a szépségnek. Cél-szerű tehát ha minél gyakrabban fürdünk esővízben.

Ennyit kellett mondanunk a tisztítási fürdőkről és a vízzel való bőrápolásról.

A bőr ápolásánál azonban massage-ra is van szükség. Minden nő, aki testének ápolására valamit költhet, évenként néhányszor, körülbelül 14 napig gyengéden masszíroztassa magát és a mellett finom illatos zsiradékkal kenesse be testét. Hámló, durva vagy pedig

ránczos helyek többé-kevésbé ez által távoltítódnak el, a bőr puha, vérgazdag, üde és a női test fiatalsága változatlan marad. Olyan szomorú hazugság az, ha szövetek, csipkék és szalagok fonnyadt, rút testet takarnak! Törekedjünk inkább arra, hogy szépségben tartsuk meg ezt a testet, ahelyett, hogy pusztán a test külsejét díszítsük.

Az ókorban a bőrnek ez az ápolása általános volt. Tehetős asszonyok minden nap rabszolganőikkel masszíroztatták magukat; testüket drága fűszerekkel dörzsöltették, hajukat ápolták stb. Csak azután takaróztak szép ruhákba. S ha az ilyen bőrápolás iránti gond csak negyedrésze öröklődött volna ránk, akkor ma már jelentékenyen kevesebb csunya nő volna a világon.

Azok a befolyások, a melyek egyebekben a szépséget aláássák, negyedik fejezetünkben jutnak kifejezésére, a nemi életről szólván. Hogy milyen befolyása van a táplálkozásnak és emésztésnek a bőr egészségére és szépségére, az más fejezetekből kiviláglik.



Az arcbőr ápolása.

Az arcot az ember tükrének szokták nevezni; nemcsak az ember szellemi képességét és szívjóságát lehet egy arcból kiolvasni, de sokkal világosabban az egészségre is lehet abból következtetni. Sohasem szabad egykedvűen felvenni, vagy jelentéktelennek tartani, ha valakinek zöldes sárga arcszínje van. Mert mélyebb belső okok nélkül a test felületén nem megy végbe változás.

Minden feltűnő állapot tehát «valamit» jelent, ez az állapot következménye valaminek és ha valamennyi apró jelenséget kellő időben figyelemre méltatnánk és megértenők azokat, amelyek komoly betegséget előznek meg, akkor nem egy betegséget kerülhetnénk el, vagy erélyes kezeléssel legalább gyöngítenénk.

Azért tehát a nők jól teszik, ha arcszín és arczkifejezés megítélésében gyakorlatot sajátítanak el; hisz az asszony lelkiismeretére van bízva hozzátartozóinak egészségápolása és kellő időben való beavatkozás által a beteges elváltozásnak sokszor elejét lehet venni. Az arcbőr színében tehát a belső szervek egészségi állapota kifejezésre jut; sápadtság vérszegénységet, túlságosan vörös szín a fejhez való vértódulásokat, barnássárga színváltozás májbetegségeket, a kékes szín szívbajt jelez stb. Bizonyos ránczok az arcban állandó kedélylehangoltság után állanak be; a szemeknek megváltozott kifejezése a leggyakrabban azt jelenti, hogy nyomás van a fejben; rosszkedvűség, szenvedő arcvonás néha azt mutatja, hogy gyötrő gyomorfájdalmak van-

nak jelen stb. Kimondhatatlanul sokat lehet az arcból kiolvasni, ha az arcvonásokból való olvasást megtanultuk.

Egy egészen egészséges embernek világos, mérsékelt elvörösödött arczszíne van, foltok és rút ránczok nélkül; szemének van fénye, ajkainak van üdesége. Fáradt kifejezés (csüggedt vonások), pörsenések és bibircsek az arczban stb. ideges lehangoltságot jelentenek, valamint emésztési zavarokat és elégtelen anyagcserét is. Aki tehát arcbőrét egészségben és ezáltal szépségben akarja megtartani, annak elsősorban is a szépség eme ellenségeitől kell óvakodnia.

Semmi sem teszi szebbé az arcbőrt, mint a szabadba való kirándulások s a hegymászások, miközben derekasan megizzadunk és alapos légzési gyakorlatot végzünk. Előnyünkre válik továbbá a diéta alkohol és hús nélkül, miközben előnyt adunk a gyümölcsöknek, valamint a légkunyhókban való alvásnak stb. És miért? Mert ilyen életmód mellett olyan anyagcserét és olyan élenyfelvételt érünk el, amely semmiféle egészségtelen bőrszint nem enged meg. Ilyen természetes és megbízható alapon építsünk tehát tovább. Most már csak arra a kérdésre lehet felelnünk, hogyan kell arczunkat tisztítani, hogy arczunknak ne ártsunk.

Miután az arcbőr gyengéd, finom és színe külsőnkre nézve nagyon jelentékeny, nem közömbös sem a víz, amelyet választunk, még kevésbé a szappan, amelyet használunk. Már tudjuk, hogy a kemény kútvíz idővel hátrányosan befolyásolja bőrünket; a szép arczszín fenntartására csak puha folyóvizet, vagy esővizet ajánlhatunk. Az ilyen vízből készített arczfürdő jót tesz az arcz minden részének. Hozásunk a folyóból vizet és állítsunk edényeket az ereszek alá, hogy azokban esővizet fogjunk fel; ezt az esővizet azután 3 vagy 4 óra hosszáig állni hagyjuk, hogy a benne levő tisztátlan részek leülepedjenek és a tiszta vizet óvatosan öntsük le. Félig telt, nem túlságosan nagy mozdótálba belemártjuk arczunkat, hullámokat verünk, miközben megtanuljuk, hogy orrunkon kilélegzést végezzünk, az ezáltal képezett puha hullámok nagyon jót tesznek a zárt szemeknek és a homloknak. Belégzés céljából felemeljük arczunkat a vízből. Kevés gyakorlattal sikerülni fog a füleket is bemártani, a nélkül, hogy a haját megnedvesítenők. A hűvös víz az arcbőr könnyed kipirulását okozza, az arcz tehát üdébb és teltebb lesz; a bőr pedig puha és gyengéd marad.

Ilyen arczfürdők körülbelül 25 C. fokú vízben venni ajánlatos különösen annak, akinek sápadt bőre és sovány arcza van. Ezek az arczfürdők az arczszínt lényegesen megjavítják és a legjobb eszközök között szolgáltatják az arcbőr ápolására.

Az arcznak naponkint való beszappanozására csak azoknak van szükségük, akik az arczot füsttel vagy gőzzel bepiszkítják; mások

6. tábla.

Fiatal, vidámszemű ifjú gyanánt piros ajakkal ment ki az életbe; tanulási ideje alatt a mestere mellett izletesnek találta a sört és mint 30 éves ember, miközben maga is mesterré lett, megkedvelte a bort is. Ügyes és szorgalmas volt s jólét vonult be a házába. A mit azonban 30-ik életévéig látszólag kár nélkül el tudott viselni, az 40 éves életévének közeledtével sajátságos zavarokat kezdett okozni neki. Munkakedve aggodalmas módon megcsappant, ellenben meg-növekedett az alkoholra való szomjúsága. A hatásosabb pálinkához nyúlt, annak adott előnyt és pedig eleintén csak a drágább pálinkafajoknak. A sört már nem bírta el. Háztartása nem tett haladást többé, sőt az aszszonynak minden takarékosága és munkája nem használt. A gyermekek nagyok lettek: szükségük volt a szülők támogatására; az apa ellenben mind kevesebbet tudott nyújtani; bekövetkezett a szükség és a házi békétlenség. 45. életévében beteg és iszákos arca volt, csak ritkán volt egészen józan és elhanyagolt műhelyében csak néha-néha dolgozott. Legidősebb fia, aki támasza volt, a mindennapi viszálykodások miatt elhagyta, az anya egy évvel később meghalt, mert nem bírta el a bánatot. A többi gyermek tudni sem akart az apáról. Egy napon egyedül állt az utcán. Hitelezői kikergették a házból; istennel és a világgal meghasonlottan koldulás-sal egy ideig még élt. 60 éves korában korán megöregedve, az iszákosság áldozata gyanánt kórházban halt meg, miután szervezetének felbomlása a legnagyobb fokot érte el. A mellékelt tábla 4 ábrája öt ábrázolja. — Tragikus példája ez a zabolátlan alkoholizmusnak.



15 év



30 év

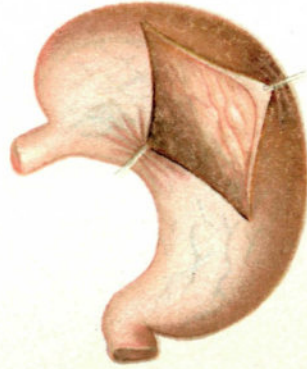


45 év

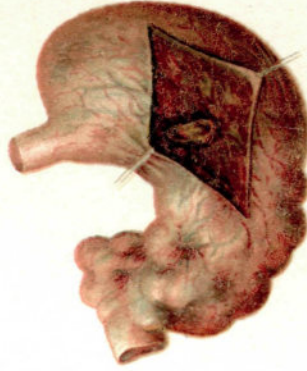


60 év

Képek egy iszákos ember életéből.



Egészséges gyomor



Iszákos ember gyomra
kóralaku gyomorfekélyvel



Egészséges máj



Iszákos ember mája

Az alkohol hatása.

megelégedhetnek a jelzett arcfürdővel. Minden szappan, még a legenyhébb is, idővel izgatja a bőrt és megfosztja azt természetes zsírtartalmától; tehát merevvé teszi. Ennek folytán az arcbőrnek nem jót tesz.¹⁾

Az arcz számára csak szódatól mentes, zsíros szappanokat válasszunk, a melyek nem nagyon erősek és nem nagyon ártalmasak. Ilyenek pl. a mézszappan, liliumtejszappan, az u. n. zsírshappan. Tiszta szappan az illatszeren kívül ne álljon másból, mint tiszta zsíradékból és alkáliákból; az utóbbiakból azonban ne tartalmazzon túlságos mennyiséget. különben ez is erős. A szappankészítésre legalkalmasabb a marha- és birka-faggyú; nagyon gyakran készítenek azonban szappanokat olcsó olajokból, kókuszolajból, pálmából stb. Hogy a szappanokat nehezebbé és terjedelmesebbé tegyék, hozzátesznek idegen anyagokat is, mint pl. krétát, keményítőt, enyvet, homokot, cukrot és egyébeket. Alkáliák alatt értendők ebben az esetben csak a *kali* és *natronlúgok*, a melyek a zsíradékokkal főzve szappant képeznek. Minél kevesebbet keverünk ezekből a kifőzésre szánt zsíradékba, minél több zsíradék megmarad elszappanosodás nélkül, annál enyhébb, ámbár kevésbé habzik és tisztít, semmint az erősen kilúgozott szappan. Ennyit kellett mondanunk a szappanokról.

Az arcznak és füleknek egyszer-kétszer, valamint a nyaknak hetenként egyszer vagy kétszer való beszappanozása enyhe zsírtartalmú szappannal, nem fog ártani és az egészséges arcot tisztán fogja tartani.

Hogy ránczokat, vérhiányt, az arcz vörös foltjait elkerüljük, jó lesz, ha minden este az arcot egy arcfürdő után, 24 foknál ne legyen melegebb, sem hidegebb a víz, valamely zsíradékkal bekenjük. Ezen zsíradék megpuhítja a felhámot, csökkenti a bőr beszáradását és a bőrt képesíti több vérfolyételre. A legiőbb állati és növényi zsíradéknak azonban van egy hátránya: könnyen avasodik és ebben az állapotban a bőrt erősen izgatja. Az ásványos zsír felhasználását ennek folytán joggal haladás gyanánt üdvözölték. Ezekhez tartoznak: a *vaselin* (a petroleumnak egy maradéka) és a *paraffin* (szintén a petroleum mellékképződménye) *Lanolin*, az avasodásnak kevésbé van alávetve, ámbár állati zsíradék, ezeket különböző szépítőszerek készítésére használják. Vaselinnal vagy lanolinnal az egész arcot bekenik, reggel pedig enyhe arcfürdőt vesznek, ha bőrfoltok vagy gyuladások vannak jelen; az arcfürdő azonban csak 25 C. fokú legyen.

¹⁾ Mint ahogy a kezeket naponta igen gyakran kell szappannal megmosni, különösen étkezések előtt, úgy nagyon kívánatos az arcot, szempillákat, szemzugot naponta egyszer szappannal jól megmosni, mert csak így kerüljük el a pörsenéseket, árpát, csipásodást, majd meg súlyosabb bőr- és fagyúmirígy bántalmakat. A szappan okozta bőrserepedést megakadályozzuk, esténként alkalmazott csekély mennyiségű, illatosított vaselin bedörzsölésével.

Ilyen eljárással az arcnak olyan teltségét, üdeségét és tisztaságát érhetjük el, a milyenről azelőtt fogalmunk sem volt. Másoknál persze, akik emésztési zavarokban, nemi betegségekben szenvednek, az arcnak ilyen ápolása csak futólagosan használ, miután belső okoknál fogva mindig új meg új arczfoltok támadnak. Mindamellett az ilyen körülmények között ápolat arcz is mindig szebbnek fog látszani, mint az ápolatlan, a mit beteges, sokszor rossz kinézésű asszonyok hasznukra fordíthatnak.

A ki szereti a megillatosított zsiradékot, annak ajánlhatjuk az angol vagy osztrák *Gold-Cream-ot*, az előbbi áll kókuszdióolajból, rózsaiolajból és rózsavízből; az utóbbi fehér viaszból, mandulaolajból és rózsavízből, ajánlhatjuk a *Calodermát* is. A massagera kitűnően alkalmas a mandula kreme. Rendszeres arcmassage az utóbbi években jött divatba és beteg arcbőr, valamint az arcz soványsága ellen nem eléggé ajánlható. Meg kell előzni néha az arcmassaget az arczgőzölés által, a melyet zsírral való bedörzsölés kövessen. Ennek az eljárásnak néhány óra alatt meglepő eredménye van; ha azonban általában rossz táplálkozásról van szó, akkor persze az arcz nem lesz «virágzó és telt»; ekkor mesterséges massage daczára is megmaradnak az elernyedés jelei a hiányos anyagcserének következményei; megmarad az általános gyengeség, a melyet az egész testen látni lehet és az mindig visszatükröződik az arczon. Gyakori gőzfürdők szintén ernyedés jeleit hagyják hátra. Azért tehát ne feledkezzünk meg az általános ápolásról és fáradhatatlanul gondoskodjunk mindarról, a mi az arcz egészségét állandóan biztosítja. Sápadt arczúaknak naponkinti arczfürdő nagyon ajánlható. Az arczot előbb meleg vízbe mártjuk, nem melegebb 34–35 C. foknál, azután mártsuk bele 15 C. fokú vízbe. Ezáltal a vér a bőrerekben jobban kering, különösen akkor, ha egyidejűleg egy szivacskaival könnyedén dörzsöljük. Ezáltal az arcz telt, rózsás és üde lesz.

Testi satnyulás idején a természetes szépség is mindig veszendőben van; mindenféle spekuláció arra törekszik, hogy ebből hasznot húzzon és mesterséges eszközökkel hamis, csalékony szépséget idézzen elő. Innen származnak ama számtalan csodatevő szerek dicsőítése az újságokban, a melyek után kapva-kapnak azok a nők, a kik szépség-hiányukat érzik. Ezért látni a társaságokban olyan sok, többé-kevésbé befestett, behajporozott, vagy más szépségyszerek által láthatóan befolyásolt nőket. Az ilyen nők színhatása az első pillanatban meglepő; az arcbőr gyöngéd fehér színe láthatóan elüt az arcz közepének rózsás színétől és a szem fényét jobban érvényesíti, a melynek szemöldökeit és pilláit talán szintén befestették. De az első pillanatban meg lehet ismerni a szépség mesterséges voltát és érezhetővé válik az általános keltett rossz hatás; ez a rossz hatás nemcsak nőknél következik be,

de fokozott mértékben férfiaknál, a kiknek azok az asszonyok tetszeni akarnak, midőn mindenáron szépeknek akarnak látszani. Ezek a nők tehát minden eredménytől megfosztják magukat, olyan emberek szemében, a kik hamar készek az ítéletre. Másrészt régi tapasztalat az, hogy az ember rosszkedvű lesz, a mikor a szándékot észreveszi, t. i. az észrevehető tetszésvágy visszahatással van. Olyan nők tehát, a kik méltóságuknak tudatában vannak, sohasem fognak látható szépítőszereket választani, hanem természetesen ápolják majd magukat.

A műveletlen, vagy alacsony kulturfokon álló nők a legészrevehetőbb módon festik magukat és a legtarkább piperékkel aggatják tele testüket; a művelt, erkölcsileg magasan álló nők mindig megóvják előkelő tartózkodásukat, minden feltűnő dolgot elkerülnek és természetes testápolást alkalmaznak, olyant, a milyent itt tüzetesebben kifejtettünk. Elfogják érni azt, hogy egészségesek maradnak és testi előnyeik nem pusztulnak el egyhamar.

Hogy a nők ítéletét a különböző toilett-eszközökre vonatkozólag neveljük, a legismeretebb toiletcikkeket beszéd tárgyá tesszük.

Elsősorban említendő a nagyon kedvelt *arczpor*. Áll pedig az a legfinomabb rizslisztből, burgonyakeményítóből, mandulalisztből és más szerekből; forgalomban van fehér, sárga vagy rózsaszínben és arczpor gyanánt használják. Megóvja a bőrt külső behatások ellen, mert hisz bizonyos mértékig a bőrt eltakarja; éppen ezért könnyen el is tömi a bőr porusait és hosszú használat után izgatottsági állapotot teremt, vagy faggyúmirigylobot okoz. Ezen mirigyek feldagadva az arcz egyes részeit kicsiny bibircsekkel borítják el, a melyek fehéreknek látszanak, mindaddig, a míg gyuladásba nem mennek át. A festett arczpornak természetesebb hatása van, a mennyiben a bőrnek gyöngédebb, rózsaszínt kölcsönöz, míg a fehér, az arczfestékre emlékeztet.

Mindennemű arczfestéktől óvakodjunk. Ezek több-kevesebb fém-sókat tartalmaznak, a bőrt megtámadják és a megtámadásnak káros következményei lehetnek. A bőrnek eltömése egyebekben a bőrt megfosztja természetes rugalmasságától és idővel keménynyé teszi, noha a festék eleintén az arcznak fiatalos külszint kölcsönöz.

Halványító eszközök ellenben az u. n. «pipere eczetek», ezek, mint valamennyi savak, összehúzólag hatnak. Hígított eczet-, citrom- vagy bórsav meglehetősen ártatlan hatásában és időről-időre helyenkint, különösen túlságos piros arcz ellen használható is, de ez is hosszú alkalmazás után a bőrnek ránczosodását idézi elő, mert a bőr minden izgatásra bizonyos mértékig elernyed.

Minden u. n. «szépítővíztől», óvjuk olvasónőinket; mert legnagyobb részben *ólmot és higanyösszetételeket* tartalmaznak, ezek nemcsak ártanak a bőrnek, akár «herczegvíznek», akár «szűztejnek»,

akár «szépség rózsaeasszencziának» neveződnek. *Borax* és *benzoe* tiinktura ellenben nagyon gyakran használatban van és tagadhatatlanul jó hatást tesz a bőrre.

A *benzoe* gyantaanyag, eleinte szép hatást tesz az arcszínre, de azután ránczokat teremt, a mitől a legtöbb asszony leginkább iszonyodik és a mit mindenáron el akar tüntetni arczáról.

Az *alkohol* halványít, mert az edényekre összehúzó hatással van, s feloldja a zsíradékat, épen azért a bőr, ha gyakran nedvesítik alkohollal, száraz és merev lesz; továbbá az eleintén frissítő hatást lassító hatás vált fel lassankint és épen azért alkohol tartalmú szépitő szereket állandóan sohasem szabad használni.

Még egyszer visszatérve a leghatékonyabb arczápolásra, ismételjük: hűvös *arczfürdő* puha vízben, az arczszíradékkal való bekenés, enyhe zsírkenőcsökkel, alkalmi *arczmassage*. Ez frissességben tartja az arczbőrt, fenntartja annak teltségét és puhaságát, a nélkül, hogy rossz, izgató hatást gyakorolna. Magától értetődik, hogy ezzel az arczápolással is hetekig kell szünetelni.



A kezek ápolása.

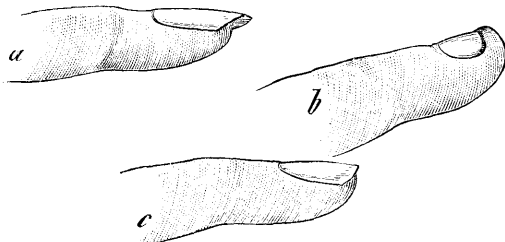
Nincs kétség benne, hogy formás, finom kezek az egész egyéniség kellemességét nagyon emelik. A kezek szép formája a nőekkel veleszületett, vagyis függővé van téve csontvázunk alkatától, csak úgy mint a rút kezek is. Kifejezéssel és színnel azonban a kéznek formahibáit is jelentékenyen meggyöngíthetjük, sőt feledtethetjük is. A legszebb kéz is kellemetlenné lehet, ha durva és ápolatlan. Számtalan asszony nem gondolhat a bőr ápolására, mert nincs elég ideje arra, vagy mert naponkint a legpiszkosabb, a bőrnek ártalmas munkát kell végeznie. Melyek ezek a munkák? Első sorban kormos, zsíros evőedények mosogatása; a kéznek piszkos szappanvizbe és szódásvízbe való mártása, a fehérruha mosásnál, vagy a padlómosásnál; mindazok a munkák, a melyek a női kezét szénnel, hamuval és kályhákkkal összeköttetésbe hozzák stb. Az ujjak merevek és ügyetlenek lesznek az ilyen durva, piszkos munkától; a bőr kemény, szakadékony, érzéketlen és az egész kéz finomabb munkára képtelen lesz. Olyan cselédleányoknak, a kik sem azt nem értik, hogyan kell elkerülni a szenny összegyülemelését, sem arra nem gondolnak, hogy kezeiket kiméeljék, sokszor olyan borzalmas kezeik vannak, hogy soha meg nem tisztulnak egészen. Az utóbbi eset sokkal gyakoribb, mint az ember hinné és sokszor házi asszonyokon és olyanokon, a kik munkájukkal soha

el nem készülnek, szintén megfigyelhető az ilyen kéz. Mindezekhez azt az intelmet intéznők, gondolkozzanak kissé, vajjon így kell e ennek lenni, vagy hogy nincs-e olyan eljárás, miáltal a kéz természetes külseje, a mely az arcához mindig bizonyos viszonyban van, megtartható legyen?

Az alábbiakban mindazok számára útmutatással szolgálunk, akik azt állítják, hogy kezeik érdekében, a legértékesebb munkaorganumukat képezvén, nem tehetnek semmit.

Finom, szép kezek megszerzésére és megtartására első sorban elkerülendő a mindennapi piszkos munka. Ezt elérhetjük nem azáltal, hogy a háztartásban semmit sem teszünk, hanem hogy házunk berendezésénél kiküszöbölünk mindenmű szennyforrást. A padlók surolását fölöslegessé teszszük, midőn a parkettet vagy deszkapadlót viaszbevonattal látjuk el és a padlózát tisztítását ruhákkal eszközöljük, a mit nem is kézzel kell végezni, hanem lábbal; a konyhaeszközök mosogatása, rendszerint gondatlan módon lesz végezve, jelentékeny módon elveszti kellemetlenségét, ha a főzőedényeket nem hagyjuk bekormosodni, a mit a tűz helyes kezelésével és okszerű alkalmazásával érhetünk el (csak mindennél a mit teszünk, kissé gondolkozni kell): elérhetjük továbbá azáltal, hogy a főzőedényeket a tulajdonképeni mosogatás előtt leöblítjük, úgy hogy a rajta lévő vastag zsírréteggel nem is jutunk érintkezésbe és akkor is kefékkel vagy vastag posztókkal dörzsöljük. Az elvégzett munka után azonnal meleg vízzel kell megmosni és enyhe szappannal gondosan megtisztítani a kezet. Sohasem szabad megtűnni, hogy erősen beható piszkos a kézre száradjon. Eltávolítása mindig fáradtságba kerül; surolás és mesterséges «áztatás» nélkül nem lehet eltávolítani és így nagyon gyakran megsérül a kéz; apró repedések támadnak és lehorzsolások, ezek új szennylerakódásra adnak alkalmat. Ohajtandó tehát, hogy a kéznek legkisebb sérülése is elkerültessék!

A fűtéssel járó munkálatok, nagyon csúnyák; nem lehet eléggé óvakodnunk tőlük, hacsak nem használunk ilyenkor mindig régi, elkopott keztyűket, ezek a portörlésnél is jó szolgálatot tesznek; csak így maradnak a kezek koromtól mentesek. Ha azonkívül mindig és mindenkor elkerüljük azt, hogy kézzel nyúljunk bele valamibe és szorgalmasan használunk segédeszközöket: lapátkákat, csipővasakat, fazék-tartókat és más hasonlókat, akkor a kezeket sokkal kevésbé piszkítjuk



135. ábra. A kéz körmei.

a) nagyon hosszú köröm, b) nagyon rövid, c) amilyennek lennie kell.

be és jóval kevesebbet ártunk azoknak. Tehát itt is óvakodás, profilaxis mint a gyógytanban, akkor a «kezelés» vagy pedig a gyógyítás könnyen fölöslegessé válik.

Kímélt kezek, t. i. ha semmiféle piszkos munkát nem végeznek, hideg vízzel és enyhe szappannal tisztíthatók; hisz a bőr fehér, finom és nem sérült; piszkos, megerőltetett kezeket meleg vízben kell fürdetni és szappanozni; továbbá gyakran kell azokat zsíros kenőccsel bekenni, hogy puhaságukat megtartsák. Nagyon jótékonyan hat a kézre, ha éjjelen át bőrkeztyűt húzunk, így a bőrt az eldurvulástól és elvörösödéstől megóvják. A *Gold-Cream*, vagy pedig a *kaloderma* megfelelő szer és erre a célra helyénvaló.

A *glycerint* gyakran használják felpattogzott kezek ellen; azonban a glicerin vízelvonó hatásánál fogva a sérült helyeken olyan fájdalmakat okoz, hogy inkább helyettesítjük más zsiradékkal.

Szódás vízzel való érintkezést lehetőleg kerüljünk el; hisz a szódának maró hatása még a fehérműnek sem válik előnyére; az utóbbiak számára válaszszunk inkább enyhe «szappanport» és fordítsunk több gondot a fehérmű feláztatására, ahelyett, hogy erélyesen dörögöljük, tudván, hogy a dörögölés a bőrt és a növényrészeket megtámadja. Akkor a fehérműtisztítás sem fogja a háziasszonyok kezét hátrányosan befolyásolni. Ne menjünk soha sem szabadba nedves kezekkel, különösen ha zord idő van, hanem végezzük a fehérmű kiakasztását keztyűkkel, a melyekről az ujjvégeket levágtuk, hogy munkaközben a kéz ujjcsúcsai szabadon maradjanak. Aki ezt mind figyelembe veszi, annak társaságokban durva és vörös kezei miatt nem kell szégyenkeznie és idegen személyekre sohasem tesz majd kellemetlen hatást.

Nem a hiúság az, ami arra késztet bennünket, hogy vigyázzunk külsőnkre, hanem a jogos kívánság, hogy harmónikus benyomást tegyen az egész ember. A kifejezésteljes arcz ellentétben áll tarka ruházattal; a kedves, fiatalos arcz nem illik kövér, durva kezekhez; ormótlan lábbelivel ellátott láb nem illik finoman ápolat kezekhez, stb. Az a szándékunk, hogy kellemes hatást tegyünk, és kihasználjuk a természettől kapott előnyöket és gyöngítsük a hátrányokat, nem tetszésvágyból, mint a milyent fentebb említettünk, hanem természetes óhaj-tásból, amely férfiakkal és nőkkel veleszületik, de csak akkor válik csunya tulajdonsággá, ha a hazugságot veszi igénybe és az értelmes egészségápolás talajától eltávolodik.

A *körmök ápolásáról* azt kell mondanunk, hogy elsősorban sérülésektől kell azokat megóvni. Munkások kezein a körmök oly rövidek és tompák, hogy sohasem kell azokat levágni; ápolat kezeken látjuk, hogy a körmök sokszor úgy nőttek, mint a madárkarmok: hosszúak

és begömbültek. Ezt előkelőnek tartják, valószínűleg azért, mert bizonyítja, az ilyen kéznek dologra nem megtermett voltát. A középút itt is a helyes út lesz: kezeljük az ujjakat úgy, hogy a körömszél az ujjhegyet alig növi túl, tehát nem ad helyet igazi piszoknak és nem akadályozza a kezét semmiben. Ezt a körömszélet naponként többször tisztítsuk meg, hogy szenny ne rakódhassék le; a köröm széleit vágjuk úgy körül, hogy a körömnek hosszúkás formája legyen. Gömbölyű, tompa körömök bunkós ujjakat csinálnak, ezek nagyon csunyak; keskeny, hosszúkás körömök megnemesítik a kezét. A körülvágás úgy eszközzendő, hogy gyakorlatot szerezzünk benne és gondosan végezzük azt; a kéz szépségének ápolásánál jelentékeny szerepe van ennek. A körömök lerágása igen csunya tulajdonság, sajnos, felnőtteknél is tapasztalható. A körömök törékenysége, leválása, gyöngeségükre vall és általános táplálkozási zavarokkal függ össze. Ilyen esetekben a körömök kezelése nem használ semmit; nem használnak a védőkesztyűk, hanem csak dietetikus gyógyeljárás, amit általános erősítő eljárással kötünk össze, miáltal a vérnek ásványok tartalomhiányát csökkentjük és nagyobb ellenállóképességet kölcsönzünk a szervezetnek. (Lásd «Gyógyászat», «tápsók» és 2. fejezet «táplálkozás» I. rész).

Egészséges köröm erős (nem törékeny), fénylő, síma, rózsás; ellenben beteges köröm halvány, vagy kékes (áttetsző vérszegény szöveteknél, amilyenek a sápkórosok és szivbajosok), puha, fénytelen vagy merev. A körömök befestése és ráspolyozása egészen fölösleges, ha egészséges vér mellett okosan ápolat kézen a körömök természetes előnyeit is megóvjuk, t. i. rózsásak és fénylők maradnak. A 135. ábra ujjvégeket mutat be, hosszú, nagyon rövid körömmel és a c.-ben látjuk, hogy az középhosszúságú, az ujjat megvédi és formáját megtartja.



A láb ápolása.

Szép lábat ábrázoltunk a 96. ábrában és annak elnyomorításáról, a lábbelivel való ellátásáról, ruházatunkról szóló fejezetünkben már tettünk említést. Ezen a helyen néhány közelebbi útmutatást adunk arra nézve, milyen módon tarthatjuk meg lábunkat egészségben és szépségben.

Ha a lábnak természetes kezelését már megkezdtük, t. i. átható lábbelivel (nem bőrczipókkal, nem szűk zárt lábbelivel), gyakori mezítlábjárással, lábfürdőekkel stb., akkor csak a láb tisztításával kell törődnünk és szép formáját megtarthatjuk. Mezítlábjárás nagyon piszkossá tesz, még akkor is, ha olyan utakon járunk, amelyeket emberek és

állatok még nem nagyon tapostak le, a mit minden tiszta, esztetikai érzéssel bíró ember bizonyára el fog kerülni önmagától, mert nem nagyon kellemes, ápolat lábbal olyan utakon járni, a hova más már odaköpi, vagy a hol állatok és piszkos eszközök, mint a milyenek a kocsikerekek, piszkossá tették az utakat. A mezítlábjárásra tehát csak szép helyeket keressünk ki, vagy homokos, kevésbé járt utakat, puha erdei talajt, stb. és ilyen módon kerüljük el azt, hogy sarkunkon kemény, sötétbarna hólyagok támadjanak, amelyeket sem kefével, sem szódás vízzel többé el nem távolíthatunk; ilyen foltokat falúsiaknál találunk, akiknek lába a képzelhető legrútább. Vándorlásokra, lehetőleg szellős ruhákban eszközölve, ajánljuk az *antik szandalokat*, ezek megvédik a talpakat talajjal való érintkezéstől és a levegő meg Nap mégis a lábához férhet. Hegymászásra ellenben csak az alul zárt, modern *szandalokat* ajánlhatjuk (104-ik ábra), mert ezek egyrészt a láb sérülését megnehezítik, másrészt megóvnak bennünket attól, hogy por és apró kövecskék nyomuljanak a talp alá, amelyek járásnál nagyon gyakran terhesek. A láb azonban még ilyen óvatos eljárás mellett is bepiszkolódik.

Hogy a lábujjakat lerakódásoktól megszabadítsuk, a lábat naponkint egyszer vagy kétszer langyos szappanos vízben fürdetni kell és azután gondosan le kell szárítani. Ha a lábujjak közt sebes helyek támadnak, akkor Gold-Creammal kenjük be, de mindig előzetes lemosás után. Viszketés, ilyen eljárásra hamar elmúlik. Szakadékos, vagy pikkelyes daganatok, rossz lábbeli nyomása folytán gyakran támadván, első sorban is forró lábfürdővel feláztatjuk, (40 C. fok, 10 perc), azután éles ollócskával vágjuk le a megpuhított részeket és maszirozzuk vaselinnel. Az ilyen eljárás ismétlésével teljesen eltűnnek.

A lábujjak körmeit, rendszerint elnyomorodott képletek, mert rossz lábbeli agyonsanyargatta azokat, gyakrabban, megfontolva és elővigyázattal kell körülvágni, miközben a kézkörömhöz hasonló alakot adunk azoknak.

Azonkívül távolítsunk el minden lerakódást és a lehámlott bőrszöveteket. Megelégedéssel konstatálhatjuk azután bizonyos idő múlva, hogy milyen tiszták és csinosak az azelőtt oly csunya lábujjak.

Különösen vigyázzunk arra, hogy a körömök ne hajoljanak át, ami szerfelett gyakran fordul elő az öregujjakon nyomáshatás folytán és nagyon fájdalmas. A lábujjak körmeit éppen úgy vágjuk körül, mint a kézujjak körmeit és képezzük azokat félhold alakúakká. Ez a lábujjakat széppé teszi és a lábujjak körmei egészségesek meg erőteljesek.

A lábujjak egymásfelé való tolódásánál, elnyomorodásánál, tyúkszemeknél, gondoskodjunk szakszerű massageről és a tyúkszemek gyakori kivágásáról (lásd Gyógytan «Tyúkszemek»).

A lábujjakat meleg fürdő után meg kell nyomogatni, a meggyurt helyeket ki kell tágítani, hamis helyzeteket ki kell javítani s ha szükség van rá, bizonyos ideig a lábat kötésben kell viselni. Ezzel a láb formájának javítására nagyon sokat tehetünk.

Ha nyári időben a mezítlábjárás általános divattá lesz, akkor mindenfelé keresni fogják a «lábdoktorokat»; mert tíz személy közül alig fog akadni négy, aki elhanyagolt cipők által elrontott lábát meg meri mutatni embertársainak. A lábak gyógyítása és szépitése akkor «speczialitás» lesz; ezt pedig csak örömmel üdvözölnők. A láb a test többi tagjai között nem mostoha; sokkal nélkülözhetetlenebb és megérdemelné, ahelyett, hogy fogságban tartsuk és erőszakot kövessünk el rajta, a szabadságélvezést és gyöngéd ápolást. A 97-ik ábra egy jól alakult egészséges lábat mutat a talp felől; a 98. és 99. ábra két, rossz lábbeli által elrontott és elnyomorított lábat. A 99-ik ábra a hegyes, modern cipő által alakult így és nagyon sok asszony nál előfordul.



A haj ápolása.

Milyen nagyban hozzájárul dús és szép haj a szépség emeléséhez, az általánosan ismert dolog; az asszonyok mégsem tudják mindazt, ami hajuknak árt, vagy ami a haj épségben tartására föltétlenül szükséges.

Voltak olyan hajviseletek, amelyek egyenesen a haj elvesztésére vezettek, amennyiben a haját erős feszítéssel, kötéssel meghúzták, és gyökerében meglazították, vagy pedig meleg betétekkel a fejbőr kigőzöl-gését megakadályozták s ezzel előidéztek a haj kihullását; továbbá forró vassal való nagyon gyakori kisütéssel a haj törékenységét és megvékonyítását idézték elő. Az asszonyok már sok képtelenséget tételtek fel fejbőrükről, és ha a kopaszság az asszonyoknál ritkábban fordul elő, akkor azt egyebeken kívül annak tulajdoníthatjuk, hogy könnyebb kalapokat viselnek, amelyek a fejet szabadabban hagyják, mint a férfi fejét.¹⁾ Nemez kalapok, nehéz sisakok stb. a fej hőkisugár-zását jelentékenyen akadályozván, nagyon ártalmasak a hajzatnak;

¹⁾ A férfifej általános kopaszodásának egyesegyedüli oka a gyakori hajnyírás. Ahol sok fodrász meg borbély van, ott a férfiak nemcsak havonta, hanem hetenként nyíratják hajukat, persze a meddig van mit nyírni, mert ezek már 30–32 éves korukban kopaszok. Ezt bebizonyítja azon tényállás, hogy régente, mikor még férfiak is hosszú haját viseltek, nem kopaszodtak meg gyorsabban, mint a nők; bizonyítja jelenleg is a falu meg pusztá férfilakója, a magas korig megtartott dús hajával. Hogy bizonyos betegségek szintén kopaszodást előidéznek az kétségtelen, de nem ezek okozzák a férfiak kopaszságát, hanem a gyakori hajnyírás. Dr. H.

ellenben a könnyebb női kalapocskák a fejet egyáltalában nem terhelik meg. A haj gyakori nyírása a fejbőr termékenységét inkább gyöngíti, mint erősíti, ahogyan azelőtt feltételezték, és egygyel több ok lehet arra, amiért férfiak közt a kopaszság hasonlíthatatlanul gyakoribb, mint a nőknél. A természetes állapot a hajnövekedését tételezi fel mindaddig, a míg a haj növekedni képes, a mindig ismétlődő nyírás minden esetre akadályozza. Kétségtelen, hogy a kopaszság a kultúrának egyik



136. ábra. Hajmosás. (Egyedül végezve.)

tékonyan hat; minden héten öntsük le fejünket¹⁾ 35–37 C. fokú vízzel, alkalomadtán teljes fürdőkben, vagy anélkül (Lásd 136. ábra); ez eljárással gondoskodunk nemcsak a fejbőr tisztántartásáról, hanem annak vérbőségéről is, miáltal a haj-papillák táplálkozása előmozdítódik. Megfogják az összefonott haját, az egyik kézzel felemelik, hogy a benedvesedéstől megóvják; a másik kézzel megnyomják a teleszívódott szivacsot és a lavoirból vizet merítenek. Ilyenformán fejfürdőket idegen segítség nélkül lehet venni Ha a hosszú haját időlegesen szintén meg akarják mosni, akkor előre lelógatják azt és leöntik. A haj nem a végén nő, hanem a

¹⁾ Vízhatlan sapkával beborítottan.

szomorú kísérője s a mi korunkban ijesztő módon gyarapodik.

Gondoskodjunk legalább arról, hogy a nőnem ettől megóvassék!

Kopasz asszonyok olyan csúnyák volnának, hogy csunyább valami már alig képzelhető el.

Már kicsi korban el kell kerülni a hajnak nagyon is erős megkötését és nevezetesen a haj kisütését. Bőfésűvel és puha kefékkel tisztítjuk meg, símítjuk le a haját és viseljük eleintén nyitottan, azután fonottan, laza, ildomos módon. A fej gyakori mosása a fejbőr erősítésére rendkívül jó-

gyökérből; hogyha a finom edényhálózatok, a hajszál növéseire szolgáló papillák körül elsorvadnak, vagy vérrel nem elégséges módon táplálódnak, akkor lassankint a haj is tönkre megy. Mindazok a szerek, amelyek a fejbőr táplálkozását előmozdítják, ennekfolytán a haj növekedését is elősegítik, legyenek ezek fejfürdők, fejborogatások, gyógyfüvekkel való bedörzsölések, vagy fejmassage-ok.

Általános betegségek, még ideges befolyások is gátolhatják a vérnek áramlását; innen származnak a hajnak oly gyakori kihullását okozó alkalmak.

A 15. ábra bemutatja a hajburkot a papillával és a faggyúmiriggyel.

A faggyúmirigyek egészségben tartása a haj tenyészetére szükséges, mert hisz a haj a faggyúmirigytől függ; ha a faggyúmirigyek megbetegszene, ami megtörténik különböző kiütéseknél, akkor a hozzátartozó haj is hamar kihull. A faggyúmirigyek annyi zsíros anyagot választanak ki, hogy a haj puha és fénylő marad; ha azonban a haj merev, száraz, szürkén csillámló, akkor a faggyúmirigyek nem teljesítik feladatukat, hanem nagyon kevés zsírsanyagot választanak ki. Ebben az esetben mesterséges zsírozással kell segíteni, ami körülbelül kétszer hetenkint finom zsírsanyagokkal való bekenéssel eszközözendő. Dióolaj (a haját sötétebbé teszi), mandulaolaj (illatosítva), valamint marhazsír rózsaojjal keverten, mindenhol használatban van.

A vásárolható hajkenőcsök közül óvakodjunk avas zsírt tartalmazóktól, tehát válasszunk inkább illatosított olajokat.¹⁾

Sohasem szabad a haját úgy bezsírozni, hogy a zsírtól fénylő legyen és valósággal csöpögjön; mert ezt a természet sem teszi soha, kivéve mikor a faggyúmirigyek megbetegednek és túlságosan sok zsírt választanak el. Ez azonban igen csunya állapot, ugyancsak meg nem érdemli, hogy utánoztassék.

Bármely zsiradék a fej melegségének behatása folytán a fejen avassá válhatik; beolajozott, vagy bezsírozott haját tehát nagyon sokszor szappannal meg is kell mosni. Miután zsír jelenlétében a hajpikkelyektől és portól könnyen kérges anyag képződik, ez nagyon sok ember fejbőréen sárgás bevonat gyanánt meglátszik és csak éles, sűrű fésűkkel lehet elválasztani, ezzel pedig a fejbőrt nagyon sokszor erősen izgatják, úgy hogy kisebb vérzések is támadhatnak, ennek folytán

¹⁾ Vérmes testalkatú, élénk természetű egyének nem kenhetik olajjal hajukat, mert a legtisztább táblaolaj egymagában, avagy a legfinomabb illatszerrel elegyítve rövid idő alatt megavasodik a fejen, tűrhetetlen bűzt terjesztve. A gyors avasodást az illető egyén erőteljes hőtermelése okozza. Mellesleg legyen felemlítve, hogy az ilyen egyének táblaolaj tartalmú kenőcsök alkalmazásánál heves bőrlobot kapnak, szintén nagy hőtermelés következtében a gyorsan megavasodott olajban képződött zsírsavaktól.

a meleg víznek gyakori használata szintén indokolt. Nem hagyhatjuk említetlenül, hogy egészséges, jól ápolt haj nem szorul a mesterséges bezsírozásra; elég önfénye van és magában is elég zsírtartalmat foglal magában. *A haj természetes fényét keféléssel öregbíthetjük.*

Könnyen hullámos és fürtös haj bizonyára a fej legszebb díszét képezi; a rövid hajú férfifej a pipere egyik nemének hiánya folytán, az önállóság jellege és a nyári forróság idején nagyon kellemes a rövid haj. Az asszonyok ismerik a homlokfürtök stb. fiatalító hatását, épen azért olyan sokan szépek és nem szépek, sok művészettel állítják elő, sajnos anélkül, hogy a kívánt hatást elérnék. Öregebb vonásokhoz, beteg arcához, kaczer fürtöcskéik rosszul illenek; nem illenek továbbá szerencsétlenül formált arcrészekhez, pl. uborka-orrhoz és ehhez hasonlóhoz. Sokkal kevesebb rútt asszony volna, ha a nők értenének ahhoz, hogyan kell öltözésüket testformájukkal összeegyeztetni, tehát elkerülni kellemetlen összetételeket. Egyszerű hajviselet, szerény kalapforma, a rikító színek elkerülése sokkal jobban illik a kevésbé szép arcokhoz, mint ezeknek ellentéte.

Azért tehát nem való minden asszonynak a mesterséges fürtözés, ellenben kivétel nélkül illik a hajviselet kellemes formája és a hajnak olyan természetű kezelése, hogy az telt, fénylő, puha és hullámos maradjon, még ha a nő öregebb is. Ezt elérhetjük a haj gyakori fürdetésével, laza elrendezésével, úgy hogy természetes hullámok veszik körül a homlokot; vagy naponkénti keféléssel és — a mi a szépség legnagyobb forrása — a testnek zavartalan egészségben való megtartásával.

Ugy a mint a szemek színében, fényében és kifejezésében sok betegség megnyilvánul, úgy nyilvánul betegség, törődöttség, kor, sőt ideges zavar is a hajban. Egyszer tarthatatlan s puha, nem marad a kívánt helyzetben, másszor bámulatosan zsíros, anélkül, hogy valaha hajkenőccsel érintkezésbe jutott volna. Néha-néha sötétebbnek is látszik, hullámképződésre hajlik és ilyenkor fénylő. Szóval: testünknek egy részét képezi, résztvesz a test minden változatában és pedig ideges személyeknél jobban, mint robustus embereknél.

Ugyan ezt észleljük a haj villamos tulajdonságáról; némely embernél, bizonyos időben annyira villamos a haj, hogy minden fésűvonás serczegő szikrákat von magaután, sőt a fésű vagy kefe közelítésére berzenkedik a haj. Ez a jelenség is változik a szerint, amint az ember jól vagy rosszul érzi magát.

Minden ember a maga hajzatán a legkülönbözőbb megfigyeléseket teheti.

A fej beteges pikkelyképződéséről és a fejbőr betegségeiről lásd II. rész «Gyógytan».

Még néhány szót kell szólani az *ősz hajról* és a *hajfestésről*.

A haj elfehéredése jele az aggkornak; egészen fiatalos arcához természetellenes a fehér haj. Az ősz haj onnan származik, hogy a hajfestőanyag eltűnik a hajcsövekből és levegő tódul azokba. Ezzel egyidejűleg megtörténik az, hogy a haj merev lesz, de nem történik meg, hogy erősebben kihull.

Kedélymegrázkodásoknál, súlyos betegségek után, vagy átöröklés folytán gyakori dolog a haj elfehéredése. A 60-as életévekben többé-kevésbé természetes, de előbb nem. Mégis gyakran láthatunk manapság olyan embereket, a kik 40. életévüket el sem érték és már őszek.

Ha ilyen emberek még fiatalos külsővel, jó erővel bírnak és hajfestőanyagot keresnek, hogy az időszerűtlen öregségi jelet eltüntessék, akkor ez érthető, megmagyarázható és nem természetellenes dolog. De bizonyos körülmények közt nevetséges, ha némely ember meg akarja téveszteni embertársait és festőanyaggal fiatalságot szimulál, a melyet régen elvesztett. Akkor jogosítva vagyunk nevetni az ilyen hajfestés fölött.

Hajfestés alatt értjük az olyanforma anomalia kiegyenlítését, a mely a korai ősz haj elleni harcban nyilvánul, nem pedig pl. a barna hajnak szőkévé való mesterséges átváltozását, vagy hasonló játékot, vagy pedig a természetes öregség elnyomását.

Hogyan befolyásoljuk legalkalmasabban a haját, hogy elvesztett színét visszaadjuk, a nélkül azonban, hogy akár a haját, akár a fejbőrt megkárosítsuk?

Számtalan hajfestőanyag van; de nagyon nehéz megmondani, melyik ártalmatlan ezek közül. A leghathatósabbak a fémtartalmúak; ezek azonban többé-kevésbé aggodalmat keltenek és a fejbőrt megtámadják. Különböző növényi festőanyag van, a mely egészen ártalmatlan, de egyszersmind megbízhatlan is, a mennyiben vagy nem sokáig marad meg a hajon, vagy pedig hatása egyenlőtlen. Sok függ ebben az esetben a haj természetes kéntartalmától, a melylyel a festőanyagok vegyi összeköttetésbe lépnek. A haj természetes zsírtartalma is fontos, mindenekelőtt tehát kissé kísérletezni kell és nem szabad a hajfestéket állandósítani a nélkül, hogy a vezérlőpontokkal tisztában ne legyünk.

Ártatlan hajszer és kiterjedt használatnak örvend a dió kivonat. Ásványos anyag a pokolkő és ólom, ezek hajfestőszernek elkészítve szintén gyakran használnak. A legtartósabb, állítólag ártalmatlan festőszer közé tartozik az ezüst salétrom, vagy pokolkő, ennek alkalmazását megelőzi a hajnak kénvegyülékkel való befolyásolása. Pokolkőoldat ammoniákpótlékkal szőke, vagy barna haját ad, a szerint, amint az utóbbinak tartalma kevesebb vagy több. *Pirogallussav* állítólag

kitűnően fest; azonban nagyon mérges és ezért mindenki jól teszi, ha elkerüli. Ólomsóktól óvakodni kell, mert a fejbőrön át a szervezetbe behatolnak és súlyos mérgezési tüneteket okoznak. Azért kerüljük el azt, hogy a legelső hajfestéket, melyet talán egy ujsághirdetés dícsér, azonnal megvegyük, hanem kérdezősködjünk első sorban gyógyszerárakban, vagy fodrászoknál, vagy pedig vizsgáltsuk meg előbb vegyileg.¹⁾

Igaz, hogy sok szer van káros hatás nélkül, ezeket évekig lehet alkalmazni; bizonyos azonban, hogy nagyon sok ember akad, a ki hajfesték által makacs fejküritést szerzett magának, vagy pedig haja feltűnően törékeny lett, korán kihull. Hogy idegen testek gyakori behatása a fejbőrre nem lehet közömbös, az kétségtelen; csak az kérdés, sikerülhet-e nekünk ellenszerek által rossz befolyást ellensúlyozni, vagy pedig hogy az ellenszer, melyet alkalmazunk, erősebb-e, mint maga a hajfesték?

Melyek az ellenszerek? Elsősorban a fejbőr megerősítése, a hajnak erőteljes növesztése, a fejbőr jó táplálása; -- ebben az esetben enyhe hajfestékek nem sokat ártnak! Másodsorban elővigyázati rendszabályok a festésre szánt folyadékok használatánál, a mennyiben lehetőleg elkerüljük azt, hogy a fejbőrt érintsék; továbbá ellenszer gyanánt tekinthető az, ha a fejbőrt előbb bezsírozzuk, mert ezzel a folyadékok behatolását megnehezítjük.

Hogy a haját jobb felvételre alkalmasabbá tegyük, minden befestés előtt meleg vízzel és kevés szódával alaposan meg kell tisztítani. Rövid időre a haj ilyen eljárás folytán természetes zsírtartalmát elveszti. Ha azután a fejbőrt megint bezsírozzuk, hogy megoltalmazzuk, akkor ezt az ujjhegyekkel kell eszközölni, kicsiny zsírmennyiséggel, különben a haj is zsíros lesz és nem veszi fel a festéket. Az erősen tapadó festéket a víz nem befolyásolja; lehet tehát a fejbőrre nézve oly jótékony és a festéket megnehtámadó meleg fejfürdőket venni ilyen esetekben is, mert hisz ezek a fejfürdők a fejbőr egészségben tartására nézve nagy fontosságúak.

Ha a haját meg akarjuk tisztítani a festéktől, használjunk citromlevet.

A festőanyag helyes megválasztása, gyakori meleg fejfürdő, óvatos festés — a mire legnagyobb részét minden 4 hétben egyszer van szükség — megadják azt a lehetőséget, hogy normális állapotban a fejbőrt évekig megóvhatjuk minden káros hatástól, még ha festjük is a haját. A haj fénytelenése, vagy merevsége ellen a dióolajjal való beolajozás nagyon előnyös.

¹⁾ Ha nincs szabályszerűleg kiállítva, illetőleg hiányzik a hajszer készítéséhez felhasznált anyagok megnevezése, akkor megvizsgálandó és kártékony anyag kiderítésénél ne használtassék.

Dr. Thimm könyvéből, melynek címe «A szépség tana és ápolása» a forgalomban levő festőanyagra vonatkozó következő részeket vesszük ki, a melyektől óvakodni kell: «Eau de Bahama» tartalmaz ólomcukrot s kénvirágot, — «Eau de Cythere» tartalmaz klórólmot — Rosetter hajregeneratorja, tartalmaz ólomcukrot, ként és glicerint — «Hair Restorativ», «Hair-Tonique» stb.

Keveset érnek az egyenlőtlenül festő szerek, a melyek nagyon könnyen lekopnak, tehát a vánkost és az ágyneműt általában hamar bepiszkítják. Tartós és zsír által meg nem támadható szép meg egyenletes festék a «Nexil».¹⁾



A száj ápolása.

A szépségre és egészségre nézve legnagyobb jelentőségű a száj ápolása. Piszkos, beteg fogazat, foghézagok, szájbűz, mind undorító dolog, ami a legcsinosabb arcot is kellemetlenné teszi. Nő sohase hanyagolja el a száját! A fogaknak látszólagos elváltozásakor, csak enyhén kezdődő fogfájással is azonnal menjen fogorvoshoz, tömésse be a támadó hézagokat (plombálás), távolítsa el a fogkövet, a fogak fehéressárga lerakódását és újítsa meg a töredező fogkoronákat stb. nehogy fogbetegségek vagy szépséghibák támadhassanak. A fagon támadó kis rést nagyon hamar ki lehet tölteni, de egy nagy rés betömése sokszor nagyon fájdalmassá válik, mert az ideg ilyen esetekben rendesen

¹⁾ Kitűnően fenntartja a haj színét és megóvja korai kihullástól a «diószesz», ezt bárki elkészítheti következőleg: érett dió zöld héjja megdarálendő húsdarálóban — ezt előzőleg szódavízben kifőzik, szárazra törülik, — a darált tömeget bőszájú üvegekbe töltve üleptítjük 24 óráig, a folyadékot damasztzöveten, vagyis fehér asztalkendőn átszűrjük, az üledéket kiöntjük. A szűredék 7 decziliter mennyiségéhez 3 decziliter 96%-os alkoholt elegyítünk, az elegyet szűk nyakú üvegebe töltjük, az üveget bedugaszoljuk és 3 hétig, naponta több ízben alaposan felrázzuk, majd szűrőpapíron megszűrjük két ízben egymásután. Ezen diószesz puha, gömbölyű kefécskével, minőt fésűtisztításhoz használunk, a hajra alkalmazva szolgál a fennt nevezett célnak.

Megjegyzendő, hogy nedves fejjel hideg-szeles időben kijárni nem szabad, mert fellép a koponyabőnye csúzza (rheumája), ez pedig a különféle eredetű fejfájások nem legenyhébb neme.

A ki inkább kedveli a zsíradékot semmint a folyadékot haja ápolására, az igen illatos és kifogástalan «pomádét» készíthet emígy: tavasszal 2 liter kézzel leszedett, nem földre hullott, jegenyerügyet $\frac{1}{4}$ kilo fehér, felhevített vaselinbe tesz, néhány perczig főzi, míg a gyanta kioldódott a rügyekből és áthatolt a vaselinbe, a felszínen úszó rügyeket szűrőkanállal eltávolítja és a most már sárga, illatos vaselint téglékbe szűri. Ezen szer szintén a hajszín fenntartására és a hajhullás megakadályozására szolgál, amellet sohasem avasodik meg.

Dr. H.

már szabadon van; nagyon gyakori eset, hogy az üreges fog már nem bír el semmiféle tömeszelést, ki kell húzni, vagy pedig át kell engedni sorsának, ami nem egyéb mint lassú kitöredezés. A szájszag nagyon gyakran a fogaktól származik, mert a benne megmaradó ételmaradékok a száj melegségében és nedvességében gyorsan szétesnek és bűzt árasztanak. Habár el nem tűrendők a fogrések, mégis mindennap gondoskodni kell arról, hogy a fogak közé ételmaradékok ne rakodjanak le; ez pedig megtörténik, ha az étkezések után, különösen este. lefekvés előtt a száj langyos vízzel lesz kiöblítve, itt-ott puha vájóval kitisztítva.

Hogy jó hatást a száj nyákhártyájára, a foghúsról és könnyen fertőtlenítő befolyást gyakoroljunk, ajánlatos a száját időnkint növény-tartalmú vizekkel kiöblögetni. Nagyon sok jó és kellemes szájvíz van, üdítő hatást eszközölve, anélkül, hogy ártalmas anyagot tartalmazna. Ásványos savak, a fogakat megtámadják, azért teljesen kerülendők. Mirrha, fodormenta, ráthánia, benzoe a leginkább használt szájvizek tartalma és az ilyenek ajánlhatók is. Az ismert «Odol» állítólag a szalol-al rokon antiseptikumot tartalmaz, tartós hatású, de nem volna ártalmatlan. A ki néha-néha puha fogkefével és enyhe fogporral a fogsorokat minden oldalról ledörzsöli, úgy hogy minden lerakást lehetetlenné tesz, az a követelményeknek eleget tett. Fogpor gyanánt ajánlhatjuk a fodormentával kevert krétát, faszenet, finomra porítva eldörzsölve, a nélkül, hogy a fogzománczot megsértenék. Ideges emberek, a kik könnyen inklinálnak fogfájásra, csak langyos vízzel öblögessék szájukat. A gyümölcs savtartalma csiraölő hatású és így a fogaknak használ.

A szájüreg mindennemű csirának valóságos tenyésztő telepe; de ezek a csirák egészséges anyagcsere, normális nyál és kellő szájápolás mellett jóindulatúak és így lényegtelenek. A táplálék minősége, természetesen nagyon befolyásolja úgy a fogak tisztaságát mint a száj csiravilágát. Minél durvább és szilárdabb anyagokból áll élelmünk, annál erősebben kell azt megrágni és mennél erősebben rágunk kemény tápanyagokat, annál jobban lesz dörzsölve a fogzománcz, miközben mindig új nyál választódik ki. Gyakran látjuk tehát, hogy erőteljes falusi embereknek tündöklő fehér foguk van, a nélkül, hogy ezek valaha fogkefét vettek volna a kezükbe. Ez az előnyük nemcsak azért van, mert erőteljesebbek és ellenállásra képesebbek, hanem mert táplálékuk egyszerűbb és sok kemény, fekete kenyér rágása kitűnő fogtisztító szer gyanánt szerepel. A kinek fogpora nincs és észreveszi, hogy a fogai sárgásokká lesznek, az rágjon régi kemény kenyérhéjat és azzal a fogait derekasán dörögölje meg. Ez megteszi a hatását, eléri célját és nem kerül semmibe.

Minél több húst eszünk és minél finomabban vannak elkészítve a húsételek, annál több rakódik a fogak közé és a szájban annál könnyebben támadnak rothadási folyamatok, mert fehérjeanyagok gyorsabban bomlanak, mint más anyagok. Gyümölcs és növény táplálék mellett azonban ez az eset nem következhetik be. Különböző savak, erős fűszerek, meleg és hideg ételek stb. által, ámbár a «finom konyhát» jellemzik, a száj nyálkahártyája lesz megtámadva, de szenved a gyöngye fogcsont is. Az a mit eszünk és az, a hogyan eszünk. egészségünk, de különösen a száj egészségének fentartására nagy jelentőségű.

Mindenekelőtt óvjuk olvasóinkat, hogy italokat és ételeket forrón élvezzenek, mert semmiesem ártalmasabb a fognak, mint ez. A fogzománcz ettől repedéseket kap, a melyekbe szájcsírák rakódnak le, a mi a fog szuvasodását, az odvas fogat okozza. Hány asszony kapott rothadó fogakat, mert forró kávét ivott! Nem véletlen dolog, hogy némely embernek éppen a metsző fogai feketednek meg. Ezek a fogak minden étellel érintkezésbe jutnak és így finom repedéseket és sérüléseket szenvednek el. A fogzománcz azonban a fognak leghathatósabb védője: védőköpeny gyanánt burkolja be egészen addig, a hol az iny kezdődik. Annak épségben tartása a fogakra nézve tehát a legnagyobb jelentőségű.

A fagyalt élvezete is hasonló okokból ártalmas lehet a fogaknak. Oly módon kell tehát fogyasztani, hogy a szájpadráson engedjük elolvadni és a fogakkal ne jusson érintkezésbe. Az élvezet ugyanolyan de a fogak nem hűlnek le hirtelen.

Legártalmasabb a fogaknak a hideg és meleg hirtelen változása, pl. forró leves után hideg víz a szájüregbe, sem ezekhez hasonló. De ha azoközben kenyeret eszünk, vagy bizonyos szünetet engedünk a lehülésre, akkor a hatás nem olyan káros. Leghelyesebb, — s ezt nem lehet eléggé behatóan ajánlani — ha egyáltalában nem eszünk nagyon is forró ételeket, mert a vér hőmérsékletén magasabb hőség a nyálkahártyát, valamint annak finom idegeit a garattól a gyomorig megsérti. A gyomor daganatait is, annak nyálkahártyája ellen elkövetett inzultusokra lehet visszavezetni; vannak ugyanis elegenden, a kik évtizedeken át forró ételeket esznek és forró italokat isznak.

Csak az jusson a szájüregbe, a mi az ajkak finom érzőidegeinek, kiváló megkülönböztető képességüknek kellemes; gőzölgő ételek, midőn az ajkakat sűtik, vagy égetik, sohase kerüljenek oda. Ha azt mondják, hogy a szokás itt is lényeges szerepet játszik és ha a forró meg jég-hideg dolgoktól való tartózkodást önkínzásnak nevezik, akkor csak a sokkal természetesebb életet élő állatvilágra mutatunk rá; az állatnak sokkal kevesebb rossz szokása van, mint az embereknek. Az éhes eb nem nyúl hozzá a gőzölgő tálhoz és a legkomikusabb elhárító moz-

dulatokat teszi, ha mohósága mégis arra készíti, hogy orrát valamely forró folyadékba mártsa. Az eb még nem olyan eltompult, mint az ember; nyálkahártyájának megvan még a természetes érzékenysége. Ha tehát sokan mondják, hogy a forró ételek nem kellemetlenek nekik, akkor ők nem erősebbek mint mások, hanem tartós szokás által eltompultak és a megfigyelés hiánya folytán nem tudnak ítéletet mondani önmagukról. Épen ilyenek azok, a kik érettebb korban «megfoghatatlan» betegségekben szenvednek és egyetlen orvos sem tudja őket meggyógyítani. Az eltompulásnak minden faja veszedelmes állapotot jelent; mert egyértelmű azzal, hogy a házban az őr elaludt, noha azért volt alkalmazva, hogy az ellenség benyomulását lehetlenné tegye. Bizonyos szervek természetes érzékenysége tehát védelmi berendezés, ezt nem szabad megszüntetni s nem szabad bántalmazni, hanem gondozni kell.

Rossz szájszag azonban támadhat akkor is, ha a szájüreg egészséges és tiszta, ilyenkor a gyomorból származik, vagy emésztési zavarok, vagy ideges folyamatok következtében, midőn abnormális anyagképződésre vezetnek. Nagy fáradtság után, kedélybeli izgalmakra, álmatlanság következtében sok embernek bűzös a szája, a kinek azelőtt nem volt. Akkor valami olyast kell bevenni, a mi a gyomor tevékenységét fokozza, hogy a szagképző anyagok létrejöttét megakadályozza, pl. kevés fekete-rettet, citromvizet, narancsot, meleg kínai teát stb. Legerősebb hatásuk van az aromatikusan táp- és élvezeti cikkeknek. Jót tesz az is, ha kellemes illatú szájvízzel öblögtetik a torkot. Ezenközben azonban küzdeni kell a kellemetlen állapotot előidéző ok ellen, vagyis a gyomorgöngyöngeség, az általános izgékonyosság és az álmatlanság ellen.

Különös ajkapolásra nincs szükség. Egészséges és jól táplált embereknek jól színezett ajkuk van, egészséges nyálkahártyával. Ha repedések vagy varok támadnak rajta, akkor elsősorban is az ajkakat nagyon tisztán kell tartani, a mennyiben távoltartunk azoktól forró és izgató ételeket (eczetet, sót, sört stb.); azután minden étkezés után meleg vízben kell fürdetni, majd krémmel bekenni. Ugyanazt az eljárást kell követni «pállott száj» ellen. Olyan emberek, a kiknek érzékeny bőrük van, de még flegmatikusok is, a kik az élet mindenféle jelenségeivel szemben meglehetősen közömbösök, vagy pedig tisztátlanok a kik a saját személyük tisztaságát egyáltalában nem tartják fontosnak, sokszor épen olyan fájdalmas, mint undorító kisebesült szájszéleken szenvednek Ezeket mindjárt keletkezésükkor gondosan kell kezelni, különben hetekig nem távolítható el a kisebesedés. Éjjel kicsiny nedves vattadarabocskákat helyezünk oda, hogy alvásközben nyál ne érintse az illető helyeket; a száját naponkint minden két órában ki kell öblíteni, hogy a gyuladást okozó anyagok lerakódását a sebes felületre megaka-

dályozzuk; a száj kitátása éneklés és beszédközben kerültessék el, hogy a frissen képződött hártyácskák fájdalmas feltépése megakadályoztassék; az arcz fürdetését hideg vízzel hagyjuk mindaddig abba, a míg a «pállott száj» gyógyulása be nem következik.

Könnyen vérző foghús mindenféle állapotnál bekövetkezhetik: vérszegénységnél, általános gyöngeségnél, a szájüreg gyuladásainál, a fogak rossz kezelésénél stb. Ha nem helyi okokról van szó, akkor a foghús általános erősítéséről kell gondoskodni. Erre nagyon alkalmas különböző füvekből készült szerek alkalmazása, mert ezek a vér áramlását a bőr kis edényeibe fokozzák és így a bőr jobb táplálkozását idézik elő. Ha ilyen emberek fogai mindenféle izgató szer iránt nagyon érzékenyek, de elbírnák a hideg vizet, akkor a szájnak gyakori kiöblítése hideg vízzel nagyon jó szolgálatot tesz. Az is jó hatással van, ha a halovány foghúst gyakran az ujjhegygyel dörgöljük.

A fodormenta használata évek hosszú során át, állítólag meglazítja és ellankasztja a foghúst. Tehát ilyen vizet sem szabad állandóan használni, hanem csak időlegesen.

Gyakorlati példa a szépségápolásra :

Egy 40 esztendőös asszony, egészséges és jól konzervált, de nem egészen mentes apró gyöngélkedésektől, a házigondoktól, a családjáért végzett munkától kifárasztva, egy érdekes francia nővel ismeretséget kötött, a ki ugyan már 48 tavaszt látott, de mégis fiatalosnak megfrissnek látszott, olyannyira, hogy minden férfi udvarolt neki. A mi hölgyünk, kötelességtudó háziasszony, kinek személyes hiúsága a gyermekeiért való gondban merült ki, önkéntelenül összehasonlította azt a nőt önmagával és ismeretségi körének többi asszonyával; egyszerre úgy találta, hogy egyetlenegy sem olyan szép és fiatalos, mint az, noha a többiek közt egyesek (ő maga is) még egészen csinosak. Voltaképen mi okozta ezt?

Ugyanabban az időben egy czikk került a kezébe, okos szépségápolásról és az azzal elválaszthatatlan egészségápolásról. Mindakkoráig saját egészsége ápolására kevés időt fordított, vállvonogatva nézett azokra a hiú asszonyokra, a kik félnapokon át voltak elfoglalva saját toilettjeikkel és saját fontos személyükön kívül alig volt másra gondjuk. De legutóbb, a mikor kínos csodálkozással észrevette, mennyire el van ragadtatva férje is az érdekes francia nőtől, mikor látta, milyen szokatlan élénkséggel mulatott vele, akkor szívébe vonult valami, a mi az írgységhez volt hasonló. Legutóbbi névnapján nyomasztó teher gyanánt érezte azt és önkéntelenül felsóhajtott: «Istenem, már 40 éves vagyok».

Most már tisztában volt azzal, hogy különbség van a tetszésvágy, a piperevágy és ama szépségápolás között, melynek célja az egyé-

niség meg természetes előnyök megtartása; minden egészségápolás most már más, sokkal szebb színben tűnt fel előtte.

Nézegette magát a tükörben; nemcsak apró ránczocskákat vett észre, de szeplőcskéket, itt-ott vörös foltocskákat, a melyek az arcot tisztátlanná tették s ah, a felső fogsorban egy beteg fogat is, ez már régen várt orvosi kezelésre! Azután észrevette a jobb felső oldalon a csunya fogrést, a mely határozottan öregebbé tette. Egy öreg nagybátyja csak nemrég mondta neki, tétessen magának két új fogat, mert a rések kellemetlenül csunyák és az arcz beesését okozzák. Ő csak nevetett rajta, nem is gondolt a kellemetlen fogorvos látogatására. Ez a hanyagság most megbocsáthatatlannak tűnt föl előtte! Tovább keresett a tükörben! Hát még a haj! Oly síma és túrhetetlen! Mindkét oldalán őszebevegyülő. Ezüstfényű szálak húzódtak láthatóan ott a fonatokon keresztül, szép hullámokról, apró fürtöcskékről, a melyek a francia nőt oly bájossá tették, szó sem volt. A francia nőnek 48 éves kora daczára nem voltak ősz hajszálai. Azután következett a ruházat. Takarékoságból nagyon is gyakran sötét ruhákban járt, ezek oly öreggé és szürkévé teszik a nőt, míg világos színek az embert egészen másképp tüntetik fel. Elhatározta, hogy mátol fogva másképen fog eljárni: világos ruhákba öltözködik, kellemes, habár szerény díszről gondoskodik és be fogja bizonyítani, hogy a nő nem öreg még «40 éves» korban. Csak fűzni nem akarta magát, a mint azt a francia nő tette. Férje oly erőteljes és még olyan szép volt! Milyen egyenlőtlen párt képeznének, ha néhány esztendő mulva úgy járna mellette, mint valami rom. Nem, ezt nem fogja megengedni; ő még fiatalnak, életvidámnak érezte magát, és ifjú korától hozzászokott ahhoz, hogy a csinos asszonyok közé sorozzák.

Gyorsan a fogorvoshoz sietett.

Időközben a szűnidők következtek be; férje elutazott, még mielőtt a változás hatását megcsodálhatta volna. A fogorvos várótermében egy öreg kisasszony beszélt valamit az u. n. «természetes» gyógyintézetekről, a melyek most nagyon divatban vannak. Azt mondta, ezek határozottan megifjítanak. A naponkinti légfürdő megnevezhetetlen kosztümökben, a hol labdázna és karikákkal játszanak, mint gyermekek a réten, a frissítő vízfürdő, a jóleső massage és reggel a harmatos füben való futkosás mezítláb, le sem lehet írni, mennyire élénkítő és ifjító hatással van az emberre. Sohasem hitte volna, hogy 52 éves korban még olyan vidám és mozgékony lehet egy nő, mint a milyen ő most.

A mi 40 éves asszonyunk figyelmesen hallgatta.

Csakhamar olvasmányokat rendelt, a melyek mindennel megismertették. De sajnos, olyan «csodaintézetben» való tartózkodásra nem

volt elég anyagi módja; a gyermekeket sem hagyhatta el; így tehát valami mást kellett kigondolnia. Mióta a fogorvos fogsorait megigazította és mint azelőtt, fehér fogsora volt, sokkal jobban tetszett önmagának is. Bátorsága megnövekedett, erélyesen törekedett arra, hogy ahhoz a kisasszonyhoz hasonlatos legyen. Gyermekeit a szünidők alatt amúgy is falura akarta küldeni; ezt az időt egyszer a maga számára óhajtotta kihasználni. Az egészség és szépségápolásról szóló könyvvel ellátva, kiment a kicsikéssel falura egy egyszerű nyári tartózkodási helyre, ez azonban természeti szépségekben gazdag volt. Ott azután elkészítette a gyógyítási tervet. Szobájának ablakai az erdőre nyíltak. pompás illat áramlott be. Mióta azt olvasta, hogy milyen ártalmas a zárt levegőben való alvás, éjjel még az ablakokat is nyitva hagyta és elragadtatva lélegzette be a fűszeres levegőt, ha véletlenül álmából felébredt. Mi mindent kellett nélkülöznie azelőtt, mert félénk volt és annyira telve előítélettel! Helyes az, a mit egy könyvben olvasott: «Sárga és bőrszinű lesz az ember, ha élethosszigan élenydús levegőt nélkülöz». Csakugyan legjobb úton volt, hogy sárga és bőrszinű legyen. Tehát hadd jöjjön be éjjel a hálószobába a pompás erdei levegő! Hat órakor reggel ki az ágyból, könnyű öltözetben le a harmatos rétre! Minthogy nem volt elzárt «légfürdője», elhatározta, hogy ing és egyéb alsóruha nélkül csak laza, vékony nyári hálókabátban a reggeli levegőben légfürdőt vesz. A gyermekek hasonlóan voltak öltözve és a dolog nagyon mulattatta őket. A harisnya nélküli lábakra nyitott szandalokat húzatott, ezeket azonnal levették, mikor a rétre értek. Azután fél óra hosszáig a fűben és napsugárban szaladgáltak fel-alá. A reggeli levegő oly hűvös volt, hogy anya és gyermekei csakhamar dideregni kezdtek. Ha a Nap elég melegen sütött, akkor valami száraz helyen lefeküdtek, testüket a Napsugárban melegítették. Ha ez a meleg nem volt elegendő, a mi gyakran előfordult, akkor gyors tempóban a közeli hegyet megmászták; mindennap szívből örvendeztek a szép kilátásnak és teljesen, tökéletesen kimelegedtek; a Napsugártól új erőre kapva, farkas-étvágygal érkeztek haza. Hogy ízlett ilyenkor a reggeli! Egészen másképen, mint a városban, pedig a reggeli nem állt másból, mint tejből, gyümölcsből és fekete kenyérből. Azonban pompás volt!

Forró délutánonkint néha-néha elmentek a legközelebbi erdei patakhoz, a hol bokrok között kristálytisztá víz folyt, abba örömujjongással mártogatták magukat, hogy ekképpen örvendezzenek az életnek. Az ilyen szabad fürdőket nem lehet valami kádfürdőhöz hasonlítani s a ki még nem élvezte (a mai emberek közül az ezredik sem), az nem sejtí hatását és mindig ismeretlen marad előtte. Az arcok színt kaptak; a tagok felfrissültek, az elme szabad lett. Nem csoda,

hogyan a szemek is szokatlan fényt kaptak és a testbe ifjú erő áramlott be. Délben-este nem ettek peccsenyét, nem ittak sört, hanem zöld főzeléket, tésztát, pompás vajos kenyeret, friss tojást és tejet.

Ezáltal a test nedvei megtisztultak és minden szerv jobban működött. Hetenkint két-háromszor nagyobb kirándulást tettek a környékre, miközben jól megizzadtak és halálos fáradtsággal tértek haza. Ez pótolta a mesterséges izzasztó fürdőket, még pedig a legtökéletesebben, a testet pedig alaposan szellőztette. A vendéglőket is gondosan elkerülték; vajos kenyeret, kemény tojást, gyümölcsöt, kalácsot magukkal vittek egy kis hálóban és azt az erdőben élvezettel elfogyasztották. Mind ez nem volt-e szebb és olcsóbb, mint a közönséges életmód terített asztal mellett a szállodában, megterhelő ruházatban és gyakran gyötrő unalommal?

A mit a 40 éves asszonyunknak a tükör most mondott, az mind jobban kielégítette, de nem volt megelégedve még arczszínével és hajával. Erre elkezdte magát minden este Gold-Creammel masszírozni, reggel pedig arcát boraxvizben fürösztötte; haját néhányszor különösen a homlokon jó hajszerrel bekente, mire az «aggsági» jelek eltűntek. Hogy elkerülje a hajsütést, haját a homlok felé lazán rendezve viselte, a haját meleg leöntésekkel hullámosabbá tette. Ez által nem támadtak ugyan fürtöcskék, de a haj visszakapta természetes szépségét, puhább lett és egy alkalmi kisütés 8 napig is megtartotta az akkor előidézett hullámokat. A füző ilyen életmód mellett egészen gyűlöletessé lett előtte és levetette azt azzal az elhatározással, hogy fel nem veszi többé.

A szűnidők véget értek; élvezetesebbek voltak ezek, semmint az előbbieket közül bármelyik. Egészségesebb, frissebb és jobban ápolt volt a nő, mint valaha és úgy került otthonába. A férj el volt ragadtatva az idejű nyaralás hatásától; csodálva szemlélte feleségét. Az ifjúság frissességének visszatérését vette észre rajta, a mi a nőt, miután most már tisztában volt az ifjúság megtartásának titkával, még számos évig bájossá tette.





Hetedik fejezet.

A nemiélet.

Az élet meghosszabbításának egész útka csak az, hogy az életet meg ne rövidítsük. Feuchtersleben.

Az egészség ápolásáról és a gyógyászatról szóló könyv hézagos volna, ha nem tüntetné fel, nem magyarázná meg a nemiéletre vonatkozó összes viszonyokat is. Azon igyekeztünk, hogy könyvünkben a nemiéletre vonatkozó értekezéseket amennyire csak lehet kiküszöböljük, a nélkülözhetlen fejezeteket pedig lehetőleg összevonjuk. Hisz korunknak nemiélete, sajnos, amúgy is nagyon beteges, az általános érdeklődés iránta túlságos, a legtermészetesebb viszonyokat illetőleg a nézetek egyre jobban összezavarodnak és a nőnem testi ellentálló képessége, melynek erejétől és erkölcsi tisztaságától az utódok egészsége, a családi boldogság legnagyobb része függ, egyre kisebbedik. Mindez együttvéve valóban elegendő ok arra, hogy korunk szomorú viszonyait a legkiméletlenebb világításba helyezzük és felvilágosítást nyújtva meg az egészség öntudatos ápolásának ismeretét terjesztve, fáradhatatlanul azok javítására törekedjünk.

Kérjük az olvasót, hogy azt ami itt következik, ebben az értelemben fogja fel. A tárgy nagy komolysága az olvasó belső közreműködését is megköveteli. A legjobb író sem oldhatja meg feladatát tökéletesen, ha az olvasó részéről erkölcsi komolysággal nem találkozik. Annyi minden van a nők kezében, mindenekelőtt a családi élet és a nemiélet szabályozása, az ifjúság nevelése, hogy azt lehet mondani, az ő kezükben van a jövő, de hatalmuk nagyságának tudatában sincsenek.

Vajha e sorok hozzájárulnának ahhoz, hogy a nőt sajátos feladatai tudatának magaslatára emeljék; fejtegetéseink teljes megértése szempontjából szükséges, hogy a «nemiszervekről» szóló fejezetet (1. első fejezet) és a medenczéről szóló részt a «csontvázról» szóló fejezetben újból átolvassák és a hozzátartozó ábrákat jól emlékezetükbe véssék. Az egészség ápolásának általában való átértése nélkül a nemiséletet sem lehet helyesen megítélni, amiért is utalunk az előző fejezetekben foglalt szükséges alapismeretekre, az ismétléseket azonban lehetőleg elkerüljük.



A nemiszervek célja.

Az önálló nemiszervekkel felruházott összes élőlények feladata a faj fentartása. A fejlettebb szervezetű lényeknél ez a feladat mindenkor két egyedre van osztva, amennyiben a természet reájuk különböző, egymást kiegészítő működést bízott, úgy hogy céljukat csak az együttműködésben töltik be.

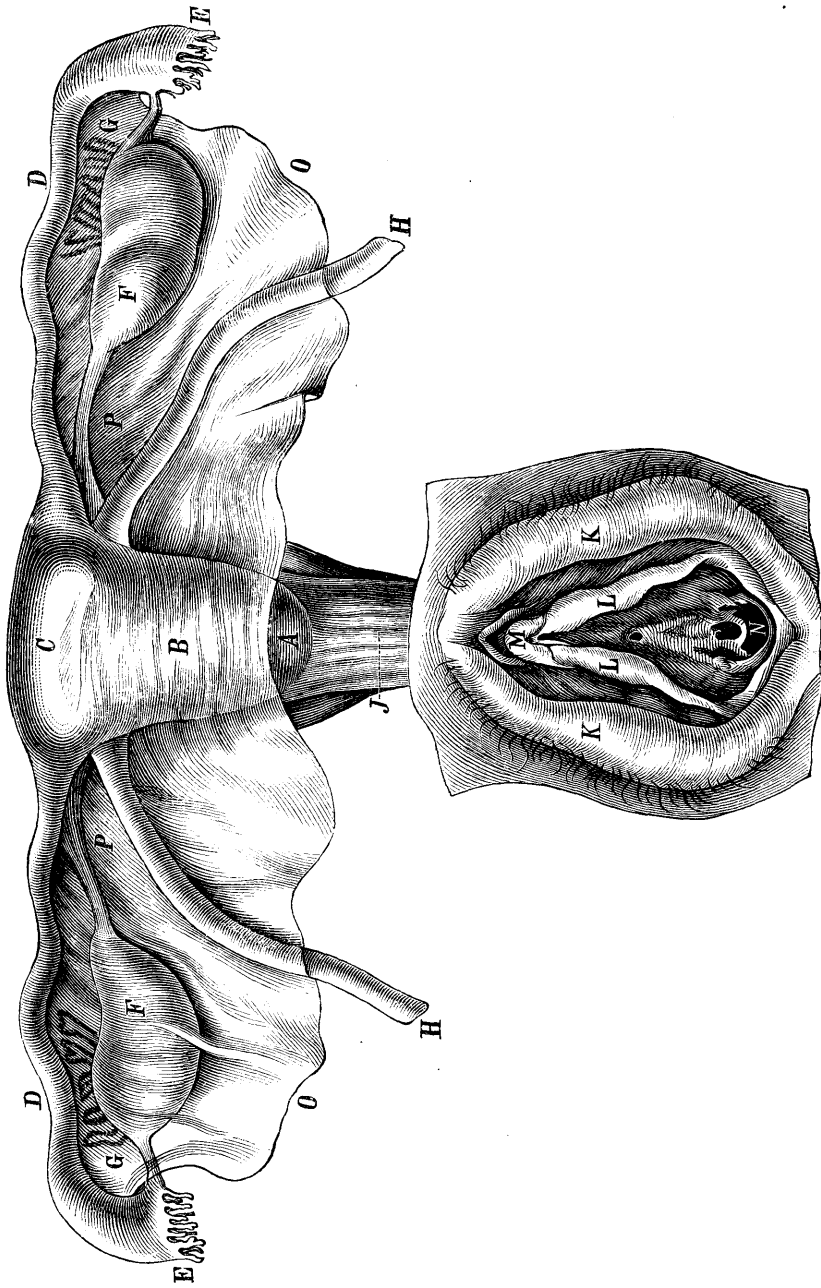
A nemisélet fejlődésének összes fokozatait követni legföljebb csak tudományos szempontból volna érdekes, de gyakorlati szempontból nem. Ezért hát elég lesz egyszerűen csak megemlíteni, hogy vannak olyan alsóbbrendű lények is, amelyek testük rügyedzése vagy megoszlása által szaporodnak. A két egyedre eloszló nemiszaporodás az állat fejlődésének legmagasabb foka és ennek is az élén az ember áll. Ez hozta létre a «nemijelleget» vagyis az egyéneket, élesen meghatározott nemifeladatok által előidézett és azok teljesítésére megtermett tulajdonságokkal felruházva, mint pl. kitartás meg gondviselés az utódokat tápláló egyénnél és éberség meg bátorság az utódokat megvédelmező egyénnél.

A fajfentartás feladatainak elosztása olyan módon történt, hogy az egyik fél azokat az elemeket érlelte meg magában, melyek az új egyed növéseire adták meg az impulzust, a másik fél pedig ezt a leendő egyedre saját testében juttatta teljes kifejlődésre, midőn saját vérével táplálta és mintegy a saját életéből teremtette.

Az elsőből származott a hím, az utóbbiból a nőnemű típus.

Vagyis a hímegegyed lett a termékenyítő és életetadó, a nőgegyed pedig a tápláló, fenntartó és működő fél.

Valamint az állat az éhség és a szaporodási ösztön kielégítésével teljesen elhasználódik, úgy a kultúra alacsony fokán álló népek asszonya is egészen megsemmisül nemifeladata teljesítésével és csakis mint nemilény bír értékkel.



137. ábra. Egy szűz nemiszervei természetes nagyságban. ABC méh. A hüvelyesrész. B méhtest. C méhfenék. D petevezeték. E petevezeték rojttjai. F petefészek. G mellékpetefészek. H kerek méhszalag. J hüvely. K. nagy szeméremajk. L kis szeméremajk. M csikló. N szűzhártya. O szétes mélszalag. P petefészekszalag.

Amikor gyermekből hajadonná lett a lány, megkérlik és amíg csak nemzőképességének birtokában van, anya, dajka és a gyermek ápolója marad. A kezdődő aggkorral tulajdonképeni jelentősége, főéletcélja megszűnik; hasznavehetetlenné vált, mert a nemnélküliekhez lett hasonlóvá. Más a nő jelentősége és társadalmi élete mihelyest résztvesz a korszak művelődési munkálataiban. Bárha testi feladatai ugyanazok maradtak, már rég külön lelki és szellemi élete van, még fokozódó fejlődésben. Szellemi élete mentül kifejezettebb, annál kevésbé nemilény és viszont, amily mértékben hanyatlik szellemi fejlettsége, annál jobban közeledik az állati természethez. A testi és szellemi egészség fenntartására azonban szüksége van az embernek ama «állati természet» egy bizonyos határig való rendes megnyilvánulására; elsatnyulása torztlakokat eredményez, amint meggyőződhetik róla minden megfigyelő ember. Ezért óvjuk meg a nemijelleget képviselő szervek épségét; ne legyenek eltorzult, elsatnyult nemijellegek! Az asszony magasabb szellemi fejlettsége a nemifeladatokat is más fokra emeli és anélkül, hogy természetességétől megfosztaná, megnemesíti. Ennyit felvilágosításul a kételkedőknek és azoknak, kik tépelődnek azért, mert az uralgó szokásokat meg a természet szavát nem lehet mindig összhangba hozni.

Melyek az asszony fajfenntartó szervei? Mint már az első fejezetből tudjuk: a méh, a petefészkek, a petevezetékek, a hüvely és a női szemérem. A 137. ábra a szűzszerveket, azok összes belső és külső részeit tünteti fel. A petefészkek termékei amaz apró csirasejtek, a «peték», ezek az ondóval találkozván fejlődésnek indulnak és az anya testében új egyeddé alakulnak ki. Ezek határozzák meg a nőnemű típust, egészséges voltuk a jól megtermett asszony előfeltétele.

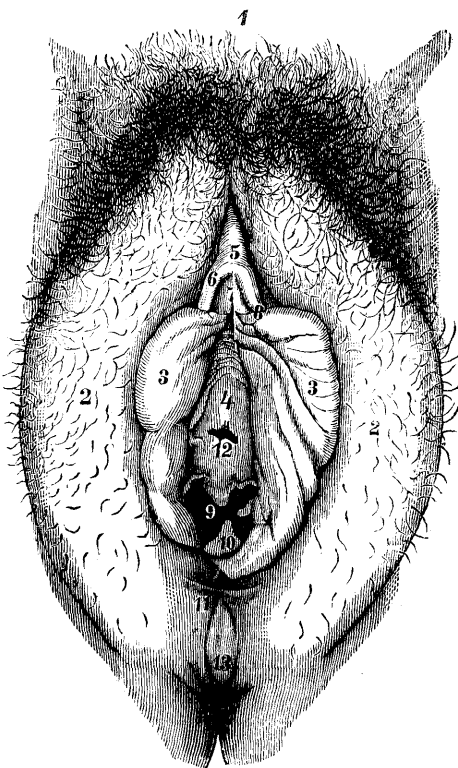
A méh csupán «magzattartó», mert nincs más rendeltetése, mint hogy a megtermékenyített petét magába befogadja és a fejlődő magzatot mindaddig magában tartsa, míg az a kitolásra meg nem érett. A «petevezetékek» vezető szervek, mert a petesejtek ezeken vándorolnak át a méh üregébe; a hüvely a méh torkolati csöve, rendeltetése egyfelől, hogy az utóbbi váladékait, valamint az érett magzatot kivezesse, másfelől, hogy a közösülésnél a férfi termékenyítő szervét magába fogadja és az ondó behatolását a méhbe lehetővé tegye.

A női szemérem úgy a húgycső nyílását, valamint a hüvelybemenetet, különböző mirigyeket és az úgynevezett «kéjszerveket», az említett nyílások két oldalán elhelyezve, foglalja magában. Az utóbbiak véredényekkel dúsan ellátott szervek, nemi izgatottság esetében felduzzadnak és a külső nemirészeket megmerevítik. Olyan egyéneknél tehát, kik nemileg érzéketlenek, nemileg sohasem izgulnak fel, a külső nemiszervek nem duzzadnak meg, és így a közösülés műveleténél nem jutnak a termékenyítésre kedvező állapotba.

A természet nem alkot szerveket rendeltetés nélkül! Ha valamely szerv nem működik, akkor ez csak a szervezet beteges elváltozásából ered, mint pl. a vezető idegek tevékenységének hiányossága vagy az illető szerv tökéletlensége folytán.

A húgycsönyílás fölött levő kiálló testecske, a csikló, rendellenes fejlődésnél a férfi nemző szervehez hasonló hosszú alakot ölthet, szintén a nemitevékenységet előmozdító szervekhez tartozik és a legfontosabb idegvezetékek egyikével áll összeköttetésben. A clitorisnak nyomás vagy érintés által való ingerlése a méhben rezgéseket válthat ki. A 138. ábra az olyan asszony külső szerveit tünteti fel, aki nemileg már érintkezett. Mint a «nemiszervekről» szóló bonczatani fejezetben már láttuk, mindkét nem egyforma alapokból ered, tehát mindakettőnél ugyanazok a szervek találhatók. A nőnek, hogy a saját nemét megértse és az anyaságra éretté váljék a másik nemet és annak élettani megnyilatkozásait is ismernie kell. Ezért rövid vázlatát adjuk itt a férfi szerveinek.

A 139. ábra ennek a keresztmetszetét mutatja. A férfi nemitípusát úgy mint az asszonynál a petefészkek, a herék, vagyis csíramirigyek állapítják meg. Ezek a medence üregét már a főtusnál (l. 28 ábra) elhagyják és az érett gyermeknél bőrzacszkóba ágyalva a törzsön kívül a húgycső alatt, a czombok között vannak. Az ondóvezeték visszatér a medencébe és a húgycsőbe torkollik, ahonnan kifele vezetődik. A húgycsőnek tehát a férfinél az a kettős rendeltetése van, hogy úgy a hólyag tartalmát, mint az ondómirigyek termékét, az ondót kiűrítse. Azért olyan hosszú, és vérrel teit állapotban azért olyan erőteljes. Az asszony nemi szerveinek megfelelőleg, tehát a férfinak is

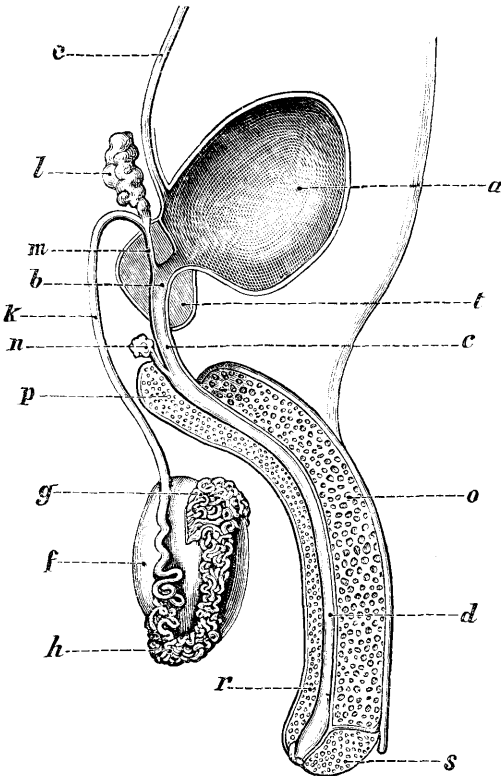


138. ábra Az asszony külső nemi szervei.

1 szeméremdomb. 2 nagy szeméremajk. 3 kis szeméremajk. 4 csarnok. 5 csikló. 6 csiklómaktyú. 7 csiklómakk. 8 csiklófék. 9 hüvelybemenet. 10 a beszakított szűzhártyacsücsök. 11 szeméremfék. 12 húgycsönyílás. 13 gát, mögötte a végbélnyílás.

Rauber után.

csiramirigyei, oda- és elvezető csövei, kéjszervei és idegkötegei vannak. A magzattartó az asszonynál erősen ki van fejlődve, míg a férfinél elsatnyult állapotban található. A húgycső az asszonynál rövid és csak a húgyhólyag tartalmának levezetésére szolgál, a férfinél az a rendeltetése,



139. ábra. A férfi húgy- és ivarszervek félig vázlatos ábrája.

e húgyvezeték, a húgyhólyag, t dűlmirigy, b hólyagnyak, c húgycső hártás része, d húgycső tagrésze, n Cowper-féle mirigy, o merevenc test, p a húgycső hagymája, r húgycső merevencse, s makk, f here, g a mellékhere feje, h a mellékhere farka, k ondóvezeték, l ondóhólyagocskák, m kilövellő csatorna.

König után.

hogy az ondót juttassa arra a helyre, hol hatását kifejtheti, ezért van a húgycső annyira kifejlődve, aminek különben értelme sem volna. Az összes részek tehát a nemi feladathoz alkalmazkodnak és idomulnak, de alapjuk a két nem feltűnő külső eltérései ellenére lényegileg ugyanaz.

A 140. és 141. ábrán az ondó- és petesejt látható. Alakulásuk nagyon különböző. A két nem feladatait még jobban összefoglalva, következőket mondhatjuk :

1. A férfitől ered az ondó, ettől függ a pete növése.

2. Az asszony tenyésztí a petesejteket, a szaporodás tulajdonképeni anyagát.

3. A férfi kilöveli az ondót.

4. Az asszony befogadja az ondót.

5. A férfi nemifeladata az ondó kilövelésével véget ér.

6. A nő nemifeladata folytatódik az ondó befogadása után és az érett testmagzat kitolásában (szülés) és táplálásában csúcsosodik ki.

7. A nemikéjézet a szaporodás biztosítására szolgál és a nemiszervek tevékenységétől függ.

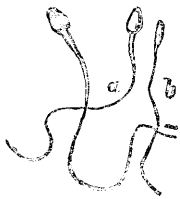
Az asszony nemifadatai tehát sokkal jelentékenyebbek, mint a férfiéi és megbetegedésének következményei az utódokra sokkal komolyabbak. A nemiszervek rendeltetése tehát az, hogy olyan sejteket hozzanak létre, melyeknek az egyesülése egy új ember alapját veti meg és ezeket a sejteket egymással összehozzák. Minthogy az emlős-

állat, amilyen az ember, magas fejlettségű szervezet, a csirasejtek egyesülése sem olyan egyszerű folyamat, mint pl. a halak a vízben megtermékenyülő ikráinak a Nap által való kiköltése. A sejtképzésre, valamint összehozásukra az embernek külön szervei vannak, ezenfelül pedig még határozott folyamatra van szükség, mely egyesülésüket megelőzi és heves izgalmakat vált ki. Ez a közösülés művelete, az érett korban és az ifjúság duzzadó erejében férfira és nőre egyaránt az életöröm legmagasabb fokát jelenti. Ezért kész a legnagyobb áldozatokra ember és állat egyaránt amikor a szerelmi ösztön elfogja.



A férfi és nő közösülési művelete.

Közösülés a férfira nézve az érett ondó kilövelését jelenti, a nőre nézve az ondó felvételét, nem pedig a pete kiválasztását. Mint már tudjuk, a petefészkekből mintegy négyhatszázalékig válik le egyegy pete és anélkül, hogy az asszony tudná, a méhbe vándorol. Csak annyit tudunk,

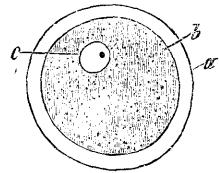


140. ábra. Az ember ondószálai.

a) és b) a fark kigyózdzó mozgulatait ábrázolják.

König után.

hogy az asszony nemi ingerlékenysége mindig a menstruáció után a legélénkebb, hogy a természet ebben az időben elősegíteni óhajtotta a férfival való egyesülést, mert ekkor van vándoruton a pete, hogy az ondóval találkozzék. Olyan népek, melyek számos utódra igyekeztek szert tenni, előszeretettel közösültek ebben az időben, mert így céljukat jobban elérték.¹⁾ A férfinál azonban



141. ábra.

Emberi petesejt.

a) sűrűbb burok-réteg, b) fehérsyvetest, c) mag, magtestecskével.

Kölliker után.

az ondó felgyülemelése nincs határozott időhöz kötve, hanem életmódjától és egészségi állapotától függ. Ha nem beteges, akkor az ondó kitaszítása éber állapotban teljesen az ő akaratától függ. Itt tehát már lényeges különbség van a nemek között. Ha egy egészséges férfi szűziesen és tartózkodóan él, akkor a természet időközönként álomban való magömlésről gondoskodik, ami az egészséges embernek megkönnyebbülést szerez, mert a feleslegtől megszabadítja. A visszamaradó felesleget a test felszívja és a szervezet javára fordítja. A férfi ivarszervek csekélyebb tevékenységénél különben az ondó termelése is mérsékelt. A nagyon

¹⁾ A biblia ótestamentuma, mintegy négyezer év előtt megírva, törvényszerűleg tiltja méhvérzések alatt a nemi érintkezést, ezen törvényt áthágását szigorúan büntette mindkét félnél Mózes, az ő bölcs követői ma is híven ragaszkodnak törvényeikhez és nem panaszkodhatnak ivadékhiányról.

Dr. H.

élénk érzelmű és nemi tekintetben sokra képes férfiak, kik szeretnek férfi erejükkel dicsekedni, többé-kevésbé túlizgatott, ideges egyének, kik később gyakran a hátgerincz vagy az agy súlyos betegségeiben pusztulnak el. Az ilyen emberek, ha fegyelmeznék magukat, kerülnének mindent, ami a nemiidegeket ingerli és emellett testi munkát végeznének, az ő heves nemiösztönük is lecsillapodnék és addig nem sejtett nyugalomra tennének szert. Ugyanez áll a nagyon ingerlékeny asszonyokról is.

Mint ahogy az egészséges férfi bármikor képes a közösülésre, ha akarja, avagy ha szenvedélyes izgalom serkenti, úgy az asszony is bármikor képes az ondó befogadására. Kimerültség vagy betegség persze kivételes állapotokat idéznek elő. A kettő között mindazonáltal lényeges különbséget alkot a közösülésnél az, hogy a férfinál az ondósejtek mindenkor kilöveltetnek, az asszonynál pedig nem mindenkor áll készen rendelkezésre a pete. A természet, hogy ezt az egyenetlenséget kiegyenlítse, az ondósejtnak gyakran két hétre terjedő életképességet adott, úgy, hogy a nemitömlő nyákhártyáján végbemenő folyamatok által támogatva, lassan felkuszik egészen be a méh üregébe, hol életét megtartja, míg végre petére akad vagy végre is feloszlik. Néha az ondósejt tovább kúszik a petevezetékben, sőt azontúl is és veszedelmes *méhenkivüli terhességeket* okoz. (L. III. rész.) Ezenkívül számra a petesejtnak jelentékenyen felülmúlja az ondósejt.

Az asszony tehát a közösülésnél nem választ ki semmit, mint legfeljebb egy kis nyálkát a nemzőmirigyekből, *ellenben befogad*. Izgalma, vágya, a méh magatartása stb. mind csak a befogadásra irányulnak. Praktikus tanulságként ebből csupán csak az következik, hogy a közösülés művelete ugyan az asszonyt kevésbé erőlteti meg, mint a férfit, minthogy az asszony eközben kevesebb ideg- és izomerőt fogyaszt, mint a férfi, de mindazonáltal az asszonynál is fogyasztólag hat és nemzőszerveit megerőlteti; továbbá hogy a megtermékenyülés a méh kedvező fekvése esetén és akkor, ha az ondó erőteljes. még az asszony közreműködése nélkül is lehetséges és közönyös asszonyoknál, kik a férfi öleléseit csak akaratuk ellen tűrik, tényleg be is következik. Ennek a folyamánya, hogy beteges asszonyoknak a nemi érintkezésben nagyon óvatosoknak kell lenniök, valóban beteg asszonyok pedig teljesen kerüljék; továbbá az olyan házaselekeknek, kiknek okuk van arra, hogy családjuk szaporodását kerüljék, a legnagyobb mértékletességet kell gyakorolniök és ha az asszony nagyon termékeny, ezenfelül még óvószereket is használnjanak.

A legkevesebb ember van tisztában azzal, hogy a házáséletben hogyan kell viselkednie. Mikor ártalmas a nemi érintkezés? Hányszor szabad egészséges házaselekeknek közösülniök?

Való igaz, hogy számtalan ideges bántalom és évek hosszú során át tartó gyengeségi állapotok, továbbá az asszony medenczeszerveinek gyuladásai nagyon is gyakran a felizgatott nemi ösztönnek a házasság első éveiben való mértéktelen kielégítéséből erednek. Ha a férfiak nem volnának oly féktelenek és a leányok többet tudnának, ha az utóbbiak a természettudományban tájékozottabbak volnának és mint ahogy ezt korunkban minden műveltebb embertől meg lehet követelni, a betegségek keletkezéséről, a gyakorlati gyógyászatról volna egy kis fogalmuk, sok bajt el lehetne kerülni és számos, a nemi-életben gyökeredző bántalom elő se állhatna.

Ezért hát ezt a komoly fejezetet első sorban *fiatal asszonyoknak* és a házasságra készülő *érett leányoknak* kötjük a szivére, mert tőlük függ, hogy férjeiket megóvják és a házáséletben bekövetkező nyomorúságoknak elejét vegyék. A férjre nézve az asszony gyermekes engedékenysége és a nemiek terén manapság még teljes tudatlansága a legnagyobb veszedelmeket rejti magában; mentül fiatalabb és tapasztalatlanabb a férj, annál inkább fogja heve egy tudatlan asszony oldalán féktelenségre csábítani. Az asszonynak tehát minden körülmények közt kezében kell tartania a gyeplőt, mert a zavartalan birtoklás boldogsága néha még a jellemében erős férfit is mind a két részre nézve káros mértéktelenségre csábítja.

Az olvasók egy része itt talán azzal az ellenvetéssel fog előállni, hogy a leányok felvilágosítását nem lehet érzéseik természetes finomságával és az efféle dolgoktól való irtózásukkal összeegyeztetni. Valóban, szűz leányok nem akarják olvasni az olyan írásokat, melyek érzelmeiket sértik. Bizonyos, hogy ez sok esetben áll, de még több esetben nem. A lányok mindenféle piszkos dolgokról hallottak, titokban felizgatott fantáziájuk a házasságról a leghitlenebb dolgokat varázsolja eléjük; kétségtelenül sikamlós regényeket is olvastak és «okos» barátnőkkel nagyon szabadszemű beszélgetéseket folytattak, de a legfontosabb emberi dolgok egyikéről soha egyikük se tanult meg tudományosan és tárgyilagosan gondolkozni, mint ahogy ugyanerről a tárgyról a művelt férfi már ifjú korában gondolkozik. Ez okból tehát a házasságba belépő nők világának a nagyobbik fele, a házassági és anyai feladatokat nem képes betölteni. Csak a maguk kárán és legtöbbször csak azután, hogy az első gyermek a tapasztalatlan anya számos balfogásait megsínylette, okulnak.

Hány fiatal asszony panaszkodott előttünk keservesen ezen állapotok miatt, miközben így kiáltottak fel: «Miért nem világosítottak fel bennünket előbb?!»

Nos, tehát mi ebben a könyvben megadjuk a szükséges felvilágosításokat. Ám méltassák és szíveleljék meg azokat úgy, mint ahogy kell.

A valóban szűzi érzés az asszony legszebb ékessége, ámde ez nemcsak a gyermekes tudatlanság, logika és komolyság hiánya mellett, hanem érett akarat és gondolkodás, az emberek meg a világ tiszta ismerete mellett is fennállhat. Tisztátalan olvasmányokban leányok sohase gyönyörködjenek, szabad, piszkos beszédeket sohase folytassanak, de mielőtt anyákká lesznek maguk is, tanulják meg növényteni és állattani ismeretek alapján alaposan az anyaságot. Ez, tekintettel életük jövő feladataira, mélyebb alapot adna műveltségüknek, anélkül, hogy őket leányos szemérmüktől megfosztaná és egyben az utódok boldogságát is biztosítaná.

Ámde a legjobb könyvek sem adhatják meg a fiatal asszonynak azt, amit magában kell hordania: a női méltóságot és ama bizonyos belső fenséget, mely a tudatlan leányt is megvédi. Anélkül, hogy tudná miért, csupán belső ösztönét követve elutasítja férje mértéktelenségeit és befolyásával olyan finom érzésűvé és tartózkodóvá teszi, amilyen talán sohasem volt. Mindezt a házasság és a gyermekek javára.

Hogy fogják az ilyen leányok és asszonyok felvilágosításainkat fogadni? Amit érzéseikkel még meg nem érthetnek, azt legalább az értelmükkel fogják felfogni és meg fogják tanulni, hogy alkalomadtán nyugodtan és tárgyilagosan gondolkozzanak olyan dolgokról, melyeket csak tisztátalan és izgatott természetű emberek szeretnek nagyon «csiklandósaknak» nevezni.

Amikor aztán belépnek a házasságba, élénken fog bennük felébredni az, amit olvastak és alakot ölt előttük mindaz, amit azelőtt élettelemek meg homályosnak láttak.

Ennyit a leányoknak!

Az asszonyokat pedig még egy külön pontra kell a szerelmi életben figyelmessé tennünk.

Hogy ez a férfit meg asszonyt boldoggá tegye és egészségüknek használjon, ahhoz okvetetlenül testi szépség és egészséges funkciók kellenek. Beteges jelenségek, mint rossz szag, csunya bőr, az idegesség nyilvánulásai a szerelem perceiben, folyások az asszonynál vagy éppen-séggel szerzett fogyatkozások, mint amilyen az idült gátszakadás az asszonynál, undort keltenek és a férj érzelmeit lassanként lehűtik. A gátszakadás következtében a hüvelybemenet jelentékenyen megtágul, ami a férfi tagjának összeszorítását kisebbíti és így az aktus kiváltásához a férfinnál szükséges ingert gyengíti. Élvezete ezáltal minden közöslésnél kisebb lesz és házasságtörés okává válik akárhányszor egy kis anatómiai hiba, melyről a szegény asszonynak fogalma sincs. Ámde jókarban levő nemiszerveknél az asszony érzése is erősebb, mintha a szervek meg vannak sértve. Az asszony tehát, ha azt hiszi, hogy nincs teljesen rendben a szerve, vizsgálta meg magát orvosilag és

7. tábla.

Okos kis könyvet írt egy dán író a tornázásról, a könyv gyorsan elterjedt. A szerző engedelmével kivettünk belőle egy pár, férfiaknak és nőknek egyáltalán alkalmas gyakorlatot és ide mellékeljük. Ezeket a gyakorlatokat finoman eszelték ki és ügyesen állították össze. Megóvják az ízületek mozgékonyágát és hatalmasan hatnak a belső szervekre. Fiatalok és öregek, légfürdővel összekötve (tehát ruhátlanul) legjobb, ha magas tükör előtt és nyitott ablaknál, télen-nyáron naponta végezhetik. A túlzástól azonban óvakodni kell. Számos gyakorlatot végezni egy negyedóráig, mint Müller ajánlja, határozottan nem tanácsos. Idegyöngye asszonyok ezt a hajszát és megerőltetést sokáig nem bírnák elviselni. Ezért hát csak a gyakorlatok egy részét végezzük nyugalommal és figyelmesen naponta egy negyedóráig. Bevezetésül szolgálhat a mély lélegzés, az egész test felfelé taszításával, mint a 20. tábla 3. ábrája mutatja és felemelkedés lábujjhegyen, azután kilégzés leereszkedéssel és térdhajlítással. Azután következik a 20. tábla 4. ábráján látható gyakorlat, mely a felső test erős oldalt hajlításából áll és a máj meg lép zavarainál nagyon ajánlatos. Azután 7. tábla 1. ábra és a felső test hajlítása 2. ábra szerint, ami a felső test izmainak kitűnő gyakorlása. Ugyane célra szolgál a 3. és 4. ábrán látható gyakorlat, a felső test hajlítása előre, hátra és a gerincoszlop forгатása. Nagyon megerőltető, de igen hasznos gyakorlat ez. Egyebekben ajánljuk Müller «Az én rendszerem» című könyvét, melyből a többi gyakorlatokat az olvasó maga is kiveheti.



Gimnasztikai gyakorlatok.

végeztessen magán perineoplastikát, vagyis állítassa helyre a gátat egy kis műtét segélyével, mely egyáltalán nem veszedelmes. (L. Gátműtét). Ez a műtét eltávolítja a szülések következményét és az asszonyt férje előtt ismét kívánatosná teszi.

Egyebekben pedig az asszony ápolja a bőrét és végezzen testgyakorlatokat. Tanulmányozza a szépség ápolásáról szóló fejezetünket. Az egészség széppé tesz, izléses öltözködés és finom szellemű műveltség az asszony bájait növelik.



Gyakorlati tanácsok a házaselet részére.

Mint hogy a közösülés idegerőt fogyaszt, belső szervek megerősítetnek és villamos kiváltások is történnek, az mindakét részről olyan erőfeszítést jelent, mely az egészségre nézve nem lehet közönyös. A beteges nemiélet nyilvánulásairól a következő fejezetben szólunk: itt csak a rendes viszonyokat vesszük szemügyre és tapasztalatlan házaseleknek akarunk tanácsot adni. Az a könnyelműség, melylyel különösen férfiak a nemiéletet sok esetben felfogják, egyáltalán nem indokolt; nemcsak, hogy a nemiélet az asszonyra nézve a leg súlyosabb következményekkel járhat, amiért a férfit olykor még sokkal nagyobb felelősség terheli, mint magát az asszonyt, hanem mindakét felelősök a gyermekkel szemben, kinek a világrajöttét nem is óhajtották és csak véletlenül kaptak életet és végre szellemi képességeik, élettartamuk, kronikus betegségek stb. szempontjából is jelentőséggel bír. Erkölcsös és egészséges embereknél a nemiöszton csak akkor jelentkezik, amikor beköltözik a szerelem, azaz így kellene lennie. Visszás állapot a férfinál gyakoribb. A ferde nevelés, mely abban csúcsosodik ki, hogy a férfinak mások az erkölcsi törvényei, mint a nőnek, a szesz, szellemi túlerőltetés, rossz példa stb. okozzák, hogy még meg nem érett ifjú is már nemileg érintkezik és még hozzá abban a hitben, hogy erre egészsége szempontjából van szükség. Ennek következményei korai elgyengülés és később a házasságban satnya utódok, számtalan ragályos betegségekből származott fertőzés, a lelenczházak túlszofoltsága, testileg és lelkileg megromlott leányok, kik állandóan az erkölctelenség iparára adták magukat, hogy pénzért a férfiak úgynevezett szükségleteit kielégítsék: valóban szomorú kép, ennek azonban komoly asszonyok nem fordíthatnak hátat, mert férjeik multja, de még sokkal inkább fiaik jövője nem lehet rájuk nézve közömbös. Közös akarattal és munkával arra kellene törekedniök, hogy mentül kevesebb nő adja magát erre a keresetforrásra és a hozzá

közeliállók férfiakra is abban az irányban kellene hatniok, hogy erkölcsösebben éljenek és az olyan életmódot, amilyen most a férfiak nagy többségénél fennáll röstelljék. Ma még csak az asszonyok kis töredéke működik ebben az irányban tudatosan és kitartóan, de a nőnem haladásával ezen uttorók száma egyre szaporodik.

A férfinem, bárha előszeretettel mondja magát «az erősebbnek», az erkölcsiek terén tényleg a gyöngébbik nem, részben azért, mert a természet öbelé oltotta az erősebb nemiösztönt és így önuralmától gyakran megfosztja, részben pedig mert az asszonynak az anyaság olyan támaszt nyújt, melyet a férfi teljesen nélkülöz. A férfinak sohasem kell tettének következményeit viselni, a nőnek azonban teljes mértékben és ez a körülmény tartózkodóbbá, óvatosabbá teszi. Ha mindig csak az asszony akaratától függne, sokkal kevesebb gyermek jönne a világra. A férfi tehát a hajtó erő, az asszony csak a kellő mértékről gondoskodik. Így egészítik ki egymást.

Ezzel azonban nem akarjuk mondani, hogy az asszonynak nincs is nemiösztöne. Erélyes és szenvedélyes nőknél ez az ösztön sokszor nagyon is erős és ha nem mennek férjhez, szenvednek. Az eddigi ferde erkölcsstan szerint a nőnek ezt mások előtt, de még magának sem szabad bevallania, ami a világban nagyon sok hazugságnak, titkolódzásnak és természetellenességnek lett az okozója. Miután a természet mindkét nemet hasonló szervekkel ruházta fel, természetes, hogy a nemifeladatokat illetőleg hasonló érzelmeket is oltott beléjük, mert különben a kielégítés és élvezet csak az egyik félnél volna, a másiknál pedig csupán legyőzetés, szenvedés és örömtelenség. Így a természet sohasem jár el. A szerető asszony férfi választottja után éppoly forrón eped, mint a férfi a nő után. Mentül jobban fejlődik a nő szellemileg, gazdaságilag mentül függetlenebbé válik, annál tisztábban és határozottabban domborodnak ki érzelmei. A valódi nőiség bájos varázsát nemes nők ezáltal nem veszítik el, de a gyermekességtől, az önállóság hiányától és a félnkségtől megszabadulnak.

Ne röstelle tehát egy asszony se természetes érzelmeit, de vigyázzon önuralmára és méltóságát, tartózkodását ne adja fel. Ennek az elvesztését sokáig a legforróbb szerelem se pótolhatja, míg az asszony, ki magán uralkodik, férje felett is egy bizonyos uralmat fog gyakorolni.

Az orvosnő gyakran igen szomorú házassági viszonyokat tapasztal, melyekben legtöbbször mindakét fél hibás. Akárhányszor az asszony szemérmertlenségét kell látnia, ami a szerelmi érintkezést brutálissá teszi. A szemérmertesség lelkileg magasabb kultúra terméke és az olyan asszony, aki elvesztette mélyebben áll, mert azt vesztette el, ami az állattól megkülönbözteti. A mai férfi épp azon az uton van, hogy a közösülést

teljes állati cselekménynyé aljasítsa le. Az olyan asszony, aki ezt túri vagy előmozdítja, maga is sülyed és magának árt vele legjobban. Sok házasságban a férj durvasága csak az asszony szemérmertlenségének a következménye. A valóban nemes házasság, mely a tiszta szerelmen alapszik, ritka, ellenben milyen gyakori a végtelenül sívár, érzelmekben szegény és boldogtalan viszony, mely két embert a házasság kötelékével egymáshoz lánczol.

Mi az, ami a házasság boldogságát tartósan megalapíthatja? Első sorban a házastársak mértékletessége, másodsorban az asszony szüzessége és szilárdsága. Ez a három tényező még a jellemében gyöngé a férfit is megfűkezi és tisztességes férjé és családapává teszi.

Ezzel megmutattuk, mennyire függ az asszonytól, hogy házasságát egészségessé, széppé tegye és most még elmondunk egyet-mást a házasság pontos szabályozásáról.

Hasonlóan, mint a férfínál, a nőnél is a csiramiirigyek tevékenysége a 14 és 16 év között kezdődik. A véres havi folyás kezdetével az érett petesejtek kiküszöbölése is rendszeresen megkezdődik és a serdülő lassanként hajadonná fejlődik. Addig nem sejtett érzelmek fogják el és mindjobban érdeklődni kezd a másik nem iránt. Testileg a nő teljesen 20–21 évében fejlődik ki, tehát csak akkor kellene a mi éghajlatunk alatt a házasságra gondolnia. Hacsak a test különösen nem fejlett, 17–18 éves korban házasságot kötni nem ajánlatos, mert erőteljes utód csak érett embertől származhatik. A fa csak akkor terem gyümölcsöt, amikor egy bizonyos kort elért. Ez áll a lányokra nézve is.

A férfi valamivel később 23–24 éves korában fejlődik ki teljesen. Addig szűzen kellene élnie, hogy teljes erejét utódai javára fordíthassa. Ebben a korban nagyon erősen dolgozik benne a nemiösztön és ha nem lép házasságra, külső és belső támasztékok hiányában sok balgaságot követhet el. Kereseti viszonyok a korai házasságot mindjobban megnehezítik, úgy a férfiak nagyrésze csak 30 éves korban válnak képessé a házasságra. Ennek a következménye, hogy a férfi erkölcsi nevelése sokszor hiányos, a házasságon kívül keres érintkezést és a prostitúció az összes köröket megmértelyezi. Hogy kell ezen segíteni?

Az önmegtartóztatás prédikálása fiatal és érett férfiaknál nem hatásos, mert az ondómirigyek erőteljesen működnek, a nemiösztön elnyomása pedig mindkét nemnél természetellenes és káros, sőt gyakorta titkos aberrációknak okozója. A férfiak tanulmány idejének megrövidítése, a háztartás egyszerűsítése egyfelől és elegendő hozomány másfelől, megoldhatnák a csomót; de a magasabb foglalkozású férfiak karrierjét máról holnapra meg nem változtatják. A háztartás egyre drágul és a hozomány sok esetben egyenlő a semmivel. Ezekből az egyre komplikáltabb állapotokból csak egy tisztességes kivezető út

van: a lányok keresetképesége. Férfiak és nők 20—25 év között, ha szívük választottját megtalálták, előítéletek által nem korlátozva és külső nehézségek nélkül házasodjanak, de nem olyan fejetlen módon, mint azt manapság épp a vagyontalanok szokták tenni. Az utódok kérdését már a jegyesek beszéljék meg és rendezzék. Az első években ne legyen több, mint legfeljebb egy gyermek, mert nincs szomorúbb dolog, mint a felcseperedő gyermekhad, ha az anya gyöngye és a férfi nem tud eleget keresni. Ilyen körülmények közt nemcsak a házi boldogság, hanem a tekintély is csorbát szenved. Azután a lakás berendezését, a ruházkodást, táplálkozást, melyek napjainkban képtelenül sok pénzt nyelnek el, a rendes szokástól eltekintve, józan alapokra kell fektetni, biztosítani kell mindakét házasság életét, hogy váratlan halál esetében egyik se álljon hirtelen tehetetlenül, idegen segílyre utalva és végül az asszony, amit szerzett, csatolja a férj megtakarított pénzéhez és éljenek szerényen, visszavonultan mindaddig, míg a férfi célját el nem éri. Egy kis okosság meg jóakarattal sok szerelmes pár szétválasztását vagy végnélküli jegybenjárását, ami különösen a menyasszony lelki, testi egészségét veszélyezteti, boldog és egészséges viszonyná lehetne átváltoztatni. Egy kis hozomány vagy más támogatás jó rokonok részéről, tisztességes családokban még akad mindig, csak megérteni nem tudják a legtöbb esetben a fiatalokat. Eleven öreg számlológépek, egy nyugdíjazott makacs apa vagy kis járadékból élő anya, gazdag, de törvényes nagynénikék, sőt más jóakarók kétségbeesnek, ha a fiatalok meg akarnak házasodni, mielőtt még a férjnek biztos egzisztenciája volna. Ámde életképes, jellemükben erős és erélyes párok, különösen ha az asszony emellett még gazdálkodni is tud, a házassággal egész bátran szerencsét próbálhatnak. De támogatni kell őket, ha mégis nehézségekre akadnának, a hála nem fog elmaradni.

Bárha az emberek értenének hozzá, maguknak és másoknak boldogságot szerezni. Hisz nem valóság, hogy boldogságot csak sok pénz és biztos, jövedelmező állás ad. Bensőség az együttélésben, igénytelenség és becsületes gondolkodás sokkal inkább előfeltételei a boldogságnak, mely egy kis háromszobás, csinosan és tisztán tartott lakásban pompásan meglehet, míg a nagy fényűző háziartásokból akárhányszor száműzve van. Légyen bár az asszony tanítónő, orvosnő, hivatalnoknő vagy festőnő, a főzéshez és a pénzzel való bánáshoz okvetlenül értenie kell, mert különben szűk viszonyok közt könnyen baj támadhat. De a jó gazdálkodás nem is olyan nehéz dolog. Az asszony választékosan, de mégis olcsón ruházkozhat, ha ruhatárát gondozza és rendben tartja. A konyhán nem csekély megtakarítást lehet elérni a vegetarianus életmóddal és a szesztől meg

dohánytól való tartózkodás is szép summát eredményez. De mennyi más könnyelmű kiadást lehetne még megtakarítani, nyomában egészség és megelégedés járna.

A mai középosztályban gyakran találunk kegyetlenül visszás és mélyen elszomorító állapotokat, ahol az asszony elsenyved, a férj pedig mindjobban elzüllik. Éppen azért a házasság reformját kell sürgetni. Az asszony ne legyen tovább áldozat vagy kihasznált fél, hanem teremtsen új erkölcsi törvényeket, ezek adjanak neki szabadságot és jogot, vessenek gátat a férfi élvezethajszolásának, szüntessék meg az előítéleteket. Akkor aztán véget ér a házasság fajtalanlansága is, melyet mindenütt úznak ott, a hol az asszony akarata ellenére szül gyermekeket és nem szerelemből köti magát a férjhez, hanem azért, hogy eltartassék. Valanikor a jövőben, amikor már mindez másképp lesz, borzalommal fognak beszélni mind-e nyomoruságokról, ferdeségekről és hazugságokról, addig is azonban azt ajánljuk a fiatal szerelmeseknek, hogy kövessék tanácsunkat: házasodjanak korán és miután mindent jól meggondoltak, éljenek egyszerűen és takarékosan, menten a káros izgalmaktól és rossz szokásoktól.

A házasságnak semmiesetre sem szabad megtartania mai jelentőségét, legalább az asszonyra nézve nem, akire nézve úgyszólván mindent jelent: az élet feladatát, ellátást és pozítiót. Mindezt a férj adja és az asszony a legmegalázóbb módon kapja. Abban a perczen, amint az asszony szellemileg önállóan él, neki magának is lesz foglalkozása, gazdaságilag független és a törvény előtt egyenlő lesz, ez a korlátlan elfogadása az adományoknak önként megszűnik. A kezdetei ennek az átváltozásnak tagadhatlanul máris előttünk vannak, mert akad akárhány házasság, amelyben az asszony észrevétlenül már elfoglalja a fentebb vázolt állást. Mentül fejlettebb az asszony, annál jobban ért hozzá, hogy a házasságot a gyermekek korlátolt száma mellett a hivatásszerű foglalkozás gyakorlásával összeegyeztesse. Az asszony ebben a viszonyban szabad, önálló egyéniség, nem pusztán a szaporodás akarat nélküli eszköze, aki a házasság ígájában teljesen eltompul. A szerelmi házasság ekkor csak annál boldogabb lesz, mert a férj sem lesz többé a munka rabszolgája, aki nem dolgozhat eleget, a nagy család szükséglete fedezésére. Ha pedig a házasfelek nem tudnak többé egymással megegyezni, szerelmük elillant, akkor a méltatlan viszonyt nem fogják tovább is fentartani, mert az asszony a férj nélkül is megélhet és nyugodtan széjjelmennek vagy mint a »gyermekek ügyvivői« házasság nélkül, ezekért élnek, ha az érettebb kor megadta hozzá a szükséges nyugalmat.

A házasságban a mértékietesség abban áll, hogy az egyesülés mentül ritkábban, havonként csak egyszer-kétszer történjék. Ez meg-

óvja a testi erőt és az érzések frissességét. A gyakoribb egyesülés úgy a férjet, mint az asszonyt megerőltetheti és pedig annál jobban, mint a nehezebb a férfi foglalkozása és gyöngébb az asszony testalkata. A szülők mértékletességétől függ a gyermekek ereje! Ezért van olyan sok gyöngye idegzetű gyermek, kik az életet sohasem élvezhetik igazán, mert szüleik kötelességükről megfeledkezve erejüket elpocsékolják. A harmadik könyvben tárgyalni fogjuk azokat a betegségeket, melyeket az asszony a házasságban szerez és a gyermekek satnyaságát, a szülők vétkéből eredőleg. Tanácsunk, hogy az egyesülés a házasságban havonként csak egyszer-kétszer történjék, ellenzésre talált és különös, felháborodott leveleket kaptunk. Nos tehát ezeknek az elemeknek a kibékítésére hozzátehetjük, hogy teljesen egészséges házaspároknak ezt a szabályt nem kell olyan nagyon szigorúan betartani.

A nemielvezet testi fáradság után és különböző betegségeknél káros. Ha a szervezet rendetlenségbe jutott, ha veszendőbe ment erőket kell helyreépítenia, amikor úgyszólván valamely betegség fejlődése ellen küzd, akkor az embernek nem szabad erejét, mely egészen erre a harcra szükséges másra fordítania. Ilyen esetekben tehát a házasságban is mértékletességet kell gyakorolni. Ugyanílyen okoknál fogva a nemi érintkezés a menstruáció idejében is tilos; az uterusnak ekkor más működést kell végeznie, nemi izgalomra és ondóbefogadásra tehát nem hajlandó. Ha mindazonáltal megtörténik az érintkezés, ez az asszonynál megbetegedést okozhat, mely fájdalmakban, nagyon kellemetlen közérzésben, gyulladásban és általános izgékonyosságban nyilvánkozik.

Régi szokás, de a mai állapotoknak már egyáltalán nem felel meg, hogy a házaspárok együtt alusznak. A mai ember izgékonyabb, tehát egyáltalán nem mértékletes, igen sok esetben gyenge és beteges; ezért hát nem tanácsos, hogy a házaspárok egymás kigőzölgéseit beleheljék és egymást nagyon is benső együttéléssel kölcsönösen izgaszák. Két hálószoba egymás mellett, nem akadály a bizalmas együttélésnek, de mégis bizonyos korlátokat szab. Ha nem áll két hálószoba rendelkezésre, akkor legalább állítsák két különböző falhoz az ágyakat és védjék az asszony ágyát spanyolfallal. Ennek a berendezésnek az előnye csakhamar érezhetővé fog válni, a férj az érintkezésben gyöngédebb és kiméletesebb lesz.

Hány szerencsétlen gyermek a világra sem jött volna, ha anyja ezen spanyolfalnak a hatalmát ismeri! Bár megfogadnák tanácsunkat.

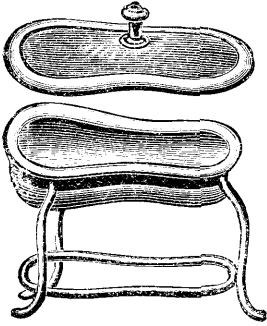
Viselkedés a menstruáció alatt.

A havivérzés, mint már előbb kifejtettük, nem beteges állapot, hanem élettani folyamat, egészséges nőknél semmiféle zavarokkal nem jár. Dolgozhatnak, járhatnak, táncolhatnak, anélkül, hogy bármiképen rosszul éreznék magukat; így van ez a cselédeknél és mezei munkásnőknél. Egyáltalán nem következik, hogy az asszony menstruáció alatt gyengélkedő legyen és legjobb a leányokat úgy felnevelni, hogy azzal ne is sokat törődjenek. Világosítsuk fel őket a tünemény igazi jelentőségéről, tanítsuk meg a test helyes ápolására, de másfelől gondoskodjunk arról, hogy a magában véve kellemetlen állapot ne kerüljön felszínre. Mert, hogy az egész ház tudja, mikor van az asszonynak vagy leánynak havivérzése, erre ugyan nincs semmi szükség. Másfelől azonban az esetleg mutatkozó és többször visszatérő beteges állapotokat nem szabad figyelmen kívül hagyni, nehogy az elhanyagolásból baj támadjon.

A menstruáció négy hetenként, évenként legfeljebb 11—13-szor következik be, sohasem fájdalmas lefolyású és nem tart tovább, mint legfeljebb 3—5 napig. A vérvesztés körülbelül 200—300 gr., ennek a vérnak színe rendes, t. i. nem sárgás vagy feketés, nagy nyálkafoszlányok nincsenek benne és csak szivárog. A vér patakozás a lábszáron lefelé, jelzi a méh fokozott vérbőségét, a rendesnél több vérerek megrepedését ami aggasztóvá válhat és egészségeseknél nem fordul elő. Fokozottabb nyálkafolyás a havi vérzés előtt és után, ha kellemetlen érzéssel jár, szintén beteges állapotot jelent. Könnyű összehúzó érzés a tagokban, muló keresztfájdalom, az erősebb szellemi munkától való vonakodás, az első és második napon különben egészséges asszonyoknál is néha-néha előfordul és nem sokat jelent. Tanácsos az ilyen napokon a rendkívüli megerőltetéseket kerülni, a rendes munkát azonban akkor is el kell végezni. Nagy szerepet játszik a nők világában a hónapszám alatt való meghülés aggodalma. Bizonyos, hogy elég sok asszony ezekben a napokban érzékenyebb és ha ehhez még edzettség hiányában tényleges meghülés járul, akkor abból heves tünetekkel járó akut betegségek származhatnak.

Nem kell megvetni a néphitét és a tapasztalatot. Az olyan nők, kiknek talpa sohasem érinti meztelenül a földet, akiknek bőre gyakran van túlhevült állapotban, a havivérzés idejében hirtelen lehűlnek, midőn lábuk nedves stb. meghűlhetnek. A kívülről jövő infekciót, anélkül, hogy arra magunk okot adtunk volna, bajos feltételezni. Ennek a tapasztalat is ellentmond. Edzeni kell tehát a testet, hogy ellentálljon, akkor nem kell törődnünk a fertőző betegségek csiráival, mert rajtunk erőt nem vehetnek.

A tisztaságra ezekben a napokban nagyon kell ügyelni. A legtöbb asszony épp ilyenkor irtózik a víztől, abban a hitben, hogy a kényes folyamatot nem szabad külső ingerekkel befolyásolni vagy megzavarni. A fürdő tényleg nem is jó, mert ingerlékenységet



142. ábra. Bidet.

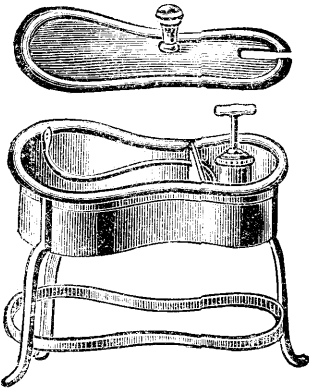
okoz és a vérzést növeli vagy megállítja. De a lemosás ilyenkor sem árt, még a hideg lemosás sem. Az attól való irtózás ideggyöngeségben, vagy helytelenül kapott tanácsban rejlik.

Langyos lemosásokat azonban erősek, gyengék, betegek, egészségesek egyaránt végezzenek. Azért kell lemosni a nemi részeket és közvetlen környéküket langyos vízzel, hogy a gyorsan feloszló vér és kellemetlen váladékok odatapadását megakadályozzuk.

A lemosás legcélszerűbben a bidet felett történik olyformán, hogy az asszony többé-kevésbé szétterpesztett lábakkal ráül és a vizet tenyerével fellocsolja. L. 142. és 143. ábra, bidet fecskendővel és anélkül.

Akinek nincs bidetje, kuporodjék egy mosdótál fölé és végezze a mosást ugyanily módon.

A mosások nagyon jól esnek, felfrissítőleg hatnak és a vér-



143. ábra.
Bidet szivattyús fecskendővel.

szag létrejöttét megakadályozzák. Beteges anyagcseréjű és nem tiszta asszonyoknál a hószámot a kigőzölgésen meg lehet érezni. Az ilyen asszonyoknak nem kellene várniok, míg határozottan megbetegszenek, hanem már előbb nedvtisztító, enyhe kurának kellene magukat alávetniök, hogy a kellemetlen szagtól megszabaduljanak. Ez a kúra izzasztó pakolásokból, naponta félfürdőkből, a ruházat javításából és túlnyomóan növényi táplálékból áll.

Egészséges és tiszta asszonyoknál semmi-némű szag a hószámot nem árulja ei.

A meleg lemosásokat naponta három-szor-négyszer lehet végezni, ezenfelül laza, mosható kötöket kell alkalmazni (l. 144. és 145. ábra), melyeket a szükséghez képest naponta többször kell változtatni. A kötök erős, kétrét hajtott köperből készülnek, nagy felszívó képességgel bírnak, nem nyomnak és mégis jól odasímulnak. Két átellenes sarkot behajtanak és így a négyszögből tetszésszerinti kötőt alkotnak. Az öv csak egy gummiszalag, lazán fekszik a csipők fölött.

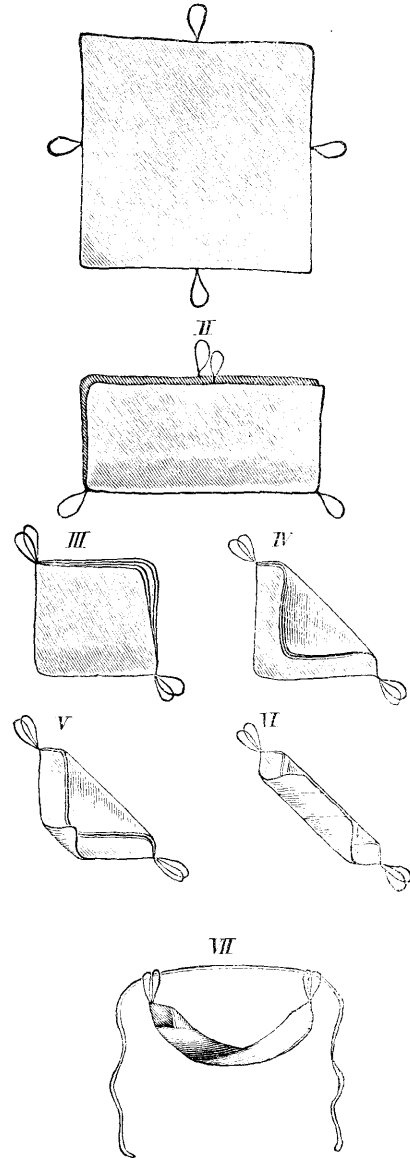
A kötők tisztogatása olyan módon történik, hogy azokat hideg vízben beáztatják, miáltal a vér belőlük teljesen kiázik, azután a többi fehérjéjével mossák és főzik. A kötők viselése az ágynémű anynyira kívánatos tisztaságát megóvjá.

Aki ilyen módon tisztán és szagmentesen tartja magát, annak a menstruáció után a szokásos kádfürdőre sincs szüksége, mert belsőleg és külsőleg tiszta marad. Meleg fürdő itt-ott bizonyára jótékonyan hat, de épp a menstruáció után, helyes ápolásnál nem elkerülhetlenül szükséges. Kezdjük meg inkább a havivérzés elmulta után a szokásos hideg lemosásokat.

A fehérenemű váltása is hozzájártozik a tisztasághoz. A legtöbb asszony az ingváltástól éppúgy irtózik, mint a fürdőtől és sokan, ha mégis megteszik, kellemetlenül érzik magukat vagy határozott zavarokat tüntetnek fel. Ugy vannak vele, mint a fürdővel; a bőrnek izgatása ez, mely érzékeny idegeknél kellemetlenül hat és talán a villamos áramok megzavarását vagy más effélet idéz elő; az egyik asszony inkább érzi, mint a másik. A kötők hordása és a gyakori mosás folytán az ing sem piszkolódik be; ha tehát az egyenletes hőmérsék jól esik, lelkifurdalás nélkül abban az egy ingben lehet járni mindaddig, míg a havivérzés el nem mult.

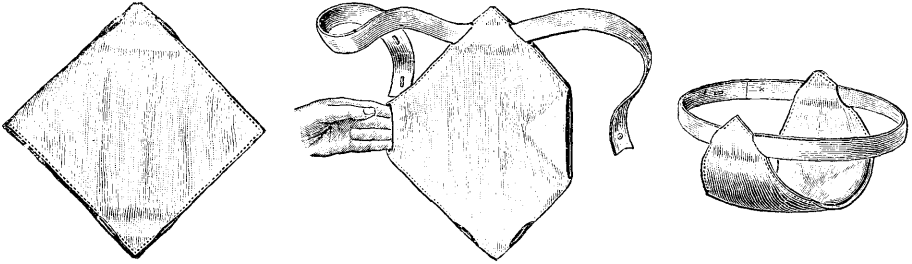
Erőtlen leányokat mindazonáltal leghelyesebb a fehérenemű váltásához, valamint ahhoz is hozzászoktatni, hogy különösen meleg nyárban a szokásos lemosásokat a havivérzés alatt is folytassák. Ezáltal bizonyos érzéketlenségre tesznek szert

és az idegeket meg a bőrt dresszirozzák. Ideges, vérszegény asszonyoknál, amíg betegesek, nem tanácsos ezeket a reformokat megkezdenni.



144. ábra. Hószámkötő.
I Mosáskor kiterítve. VII Használatra összehajtvá derékszallaggal.

Tánczot és éneket, miután megerőltetéssel és felhevüléssel járnak, jobb elkerülni. Ugy látszik, hogy az ilyen megerőltetés a nedv áramlásának más irányt ad és ilyenkor a vérzés sokszor kimarad. Miért is zavarnók meg a test rendes funkcióját! Beteges asszonyoknak és leányoknak ettől szigorúan óvakodniok kell; erőteljes és egészséges nőknek azonban az egyszeri megzavarás nem árt. Miután a mulatságok elől nem lehet mindig egykönnyen kitérni, a táncz és ének ilyenkor a lehető legszűkebb mértékre szorítandó. Tudvalevő,



I A kiterjesztett (kettős) kötő két végén nyílásokkal.

II A másik két szög behajtása.

III A kész kötő.

145. ábra. Hószámkötő.

hogy az énekesnők hangja ilyenkor gyakran rekedt és a menstruáció idejében a bálteremben való nagy felhevüléstől nem egy fiatal leány súlyosan megbetegedett. Ennek pedig elejét lehet venni.

A rendes észszerű táplálkozástól ezekben a napokban sem kell eltérni, az eczetet és alkoholt azonban kerülni kell. Beteges menstruációnál azonban (l. Gyógytan, beteges menstruáció) az étrend fontos szerepet játszik.

A sexualis nyugalom több oknál fogva ajánlatos. A nemiingert a menstruáció ideje alatt, ami különben csak izgékony egyéneknél szokott jelentkezni, mindenesetre el kell fojtani. Házasségek ilyenkor ne aludjanak egymásmellett. A sör- és borivás kerülendő.

Terhesség és szülésről lásd III. rész: A gyermek.



Fejlődési és változási évek.

Mentül gyengébbé válik a nőnem, annál inkább kell küzdenie a havivérzés beálltával és elapadásával. Észrevétlenül beáll, fájdalmak és különös változások nélkül a hajadonnál a havivérzés, éppoly észrevétlenül kell a matronánál elapadnia. De minthogy az elsőnél vérszegénység és sápkór, beteges növés, skrofulozis és öröklött

idegesség belejátszanak, úgy ebben az időben gyakran kellemetlen tünetények is lépnek fel. Falun való tartózkodás, észszerűen szabályozott házi tevékenység többnyire meghozzák a javulást; a városi életnél mindenestre előnyösebb. Ha pl. egy hirtelen nőtt 15 éves leánynak csak 6—8 hetenként van havivérzése és ekközben gyakran fáj a feje, levert, talán bágyadt és nincs étvágya, akkor nem kell bevárni, míg nagyfokú sápadtságba esik, hanem egy pár hónapra ki kell küldeni falura, ott szaladgáljon mezitláb, végezzen kerti munkát, neveljen baromfit, teregessen szénát stb. Hogy ki fog pirosodni az arcza, hogy jön meg az étvágya és az életkedve! Ha ennek ellenére sem jön meg a rendes hószám, erőszakolni akkor sem szabad. Majd megjön magától, amikor az ideje elérkezik.

Sokan azt hiszik, hogy a hószám rendes beállta egészséget hoz, pedig épp megfordítva áll a dolog: az erőteljes, egészséges test rendszeren működik, tehát pontosan beálló menstruációt hoz létre, a gyenge beteg szervezet ellenben működésében megakad. Épp ezért a havivérzés mesterséges előidézése nem hoz egészséget, hanem megerőltet és gyakran elgyengít. Ezért tehát ilyen esetekben mindig az általános erősítésre kell gondolni, nem pedig kieroszakolni egy funkciót, melyet az egészszől elválasztani nem lehet.

Egészséges, jó színben levő leányoknál is gyakran kevés vagy ritkábban lép fel a havivérzés, anélkül azonban, hogy rosszul éreznék magukat. Emögött többnyire idegesség rejlik, csaknem biztosra lehet venni, hogy a házasság kedvezőleg fog rájuk hatni. Sőt néhány ilyen leánynál a nemiszervek tevékenysége már a jegybenjárás ideje alatt fokozódott.

Ha azonban az ilyen leány rossz színben van vagy más tünetek is mutatkoznak azonnal orvoshoz kell menni, mert a rendetlen hószám mögött néha kezdődő tüdővész rejlik. Nehéz betegségeknél a havivérzés elmaradása gyakori tünet, amit más tünetektől meg kell különböztetni.

A nagyon is bőséges menstruáció kezelését a gyógyászatról szóló fejezetben «beteges menstruáció» alatt tárgyaljuk. Gyenge, sovány leányoknál ez elég gyakori. Az elmaradt hószám kezelését is ott tárgyaljuk.

«Változás» alatt a matronakorba való átmenetet, a nemzőképesség megszűntét és a havivérzés elmaradását értik. Rendes viszonyok közt ez a 48—52 életévben szokott bekövetkezni. Bárha feltehető, hogy nemzőképes peték még a hószám megszűnése után is választódnak ki, vagy még beállta előtt is leválnak, mert azt tapasztalták, hogy ötvenen túl, asszonyok menstruáció nélkül is vagy olyan fiatal leányok, kiknek még nem is volt havivérzése teherbe estek; a rendes állapot mind-

azonáltal az, hogy a termékenység 45. évtől kezdve fogy és ott, ahol menstruáció nincs, pl. szoptatás alatt, terhesség sem áll be.

De szolgáljon figyelmeztetésül minden asszonynak, hogy ez a dolog nem teljesen biztos, mert gyakran megtörtént már, miszerint fiatal anyák még a szoptatás alatt más állapotba kerültek.

Az a körülmény, hogy a terhesség és szoptatás ideje alatt a menstruáció teljesen elmarad, arra vall, hogy a természet egyrészt takarékosági berendezést akart teremteni, másrészt pedig a fősúlyt az illető egyén lényeges működésére fekteti, ugyanis a növekvő utód táplálására és a nemzőszervek megpihenésére. A terhesség és szoptatás ideje alatt tehát egy asszonynak sem kellene közöszlőnie, hogy minden erejét csak ennek az egy főcélznak szentelhesse. Ha a közöszlő (hisz a férfiak oly sokáig nem tudnak tartózkodni) mindazonáltal megtörténik, akkor bizonyosan ebben az irányban fogja a belső szerveket ingerelni. Az érett peték félbeszakított kiválása ismét megindul és új terhesség áll be, még mielőtt a szervezetnek ideje lett volna a menstruációt újból megindítani. Hogy ez az asszonynak, esetleg a gyermeknek is árt, kézenfekvő és a legtöbb esetben mégse óvakodnak tőle. Nem csoda tehát, ha a mai asszonyokat minden szülés nagyon megviseli és 4—5 gyermek után teljesen kimerülnek.

Feltűnő az a jelenség is, hogy gyakran az ötvenes években levő asszonyok, kik a változáson baj nélkül átestek, még mindig nemi-ösztönnel bírnak és a közöszlősnél a rendes érzés fogja el őket. Külsejük matronaszerű, sőt néha elaggott, a havivérzés elmúlt és mégis kívánják az ondó felvételét, ami czéltalannak látszik. Sok esetben ennek bizonyos idegingerlékenység az oka, melynek jobb eleget nem tenni, mert a nemi-inger magasabb életkorban se a férfira, se a nőre nem előnyös.¹⁾ Tavaszuk elmúlt, tehát ne kívánjanak többet.

Másrészt azonban teljes joggal elképzelhetjük azt is, hogy az asszony még 50 éves korában sem szükségképen matrona, mert ha van férfi ebben a korban nemzőképes, miért ne lehetne asszony is. Hiszen korai érettsége és korai elhervadása különben is csak a nevelés következményei. Ha ezredéveken át egész élete és léte csak nemifeladatai körül forgott, ha Délen még alig felserdült leányokat tizenkét éves korban már férjhez adtak, hogy főfoglalkozásukhoz a szüléshez mielőbb eljuttassák, akkor persze nem csoda, ha harminczéves korukban

¹⁾ A nemi életnek kettős célja van: egyik az ivadék létesítése, másik az egészség fentartása. Nemi élet alatt nemcsak a különböző nemű egyénpár között létrejött benső érintkezés értendő, hanem főleg az érintkezést követő kielégülés, ami sajátságos izomösszehúzódásokban nyilvánul helybelileg, onnan pedig átterjed az egész szervezetre. Az izomösszehúzódások férfinel ondókiömlést eredményez, nőnél pedig bizonyos toxinok közömbösítését.

bájaikat elvesztették és nem levén saját szellemi életük, testi életüket úgy-szólván már be is fejezték. Magyarországon nem ritka a 15—16 éves korban való férjhezmenés és csak Északon lépnek a nők érettebb korban a házasságba. Az időelőtti férjhezmenés a nő szépségének megölő betűje! Aki matrona korában is szép és erőteljes akar lenni, csak a teljes érettség beállta után, tehát 23 vagy 25 éves korban menjen férjhez,¹⁾ hogy ne legyen nagyon sok gyermeke és azok ne következzenek igen gyorsan egymásután. Ez volna az első és legfontosabb szabály! Aztán törekedjék az asszony saját szellemi életre, mert a szellem visszahat a testre, vegyen példát a művésznőről és szellemileg kiváló asszonyokról, kik mindig fiatalok. Ha egy ötvenéves asszony testileg ruganyos, testben és lélekben fiatal, akkor természetesen még joga van a szerelemre is. Sőt lehetnek esetek, amikor erre belső egyensúly fenntartása szempontjából van szüksége. A mértékletes nemikielégítésnek úgy mint a férfira, az asszonyra is egészséges, megnyugtató hatása van.

Ime egy elriasztó példa: egy kis, gyöngéd termetű asszonyka, fáradt arcvonásokkal benyit a rendelő órában az orvoshoz. Még alig 22 éves és már négyszer szült. Ijedten kérdezzük: «De hát az Isten szerelmére hány éves korban kezdte ön a gyermekszülést?» Szomorú mosolylyal felelte: «Tizenhét éves korban mentem férjhez.» Tehát jóformán évenként egy gyermek és most már nem megy tovább a dolog. Bárha valamikor, mint leány teljesen egészséges volt, mindenféle testi zavarok mutatkoznak. A vizsgálat eredménye vérszegénység és ideggyöngeség mellett a hasfalak és a szülési szervek elpetyhüdése, a méh sülyedése és körülbelül három hónapos újbóli terhesség. Tehát már szerencsésen utban van az ötödik is! Felvilágosítottuk a könnyelmű asszonykát a helyzet komolyságáról és határozott életmódot írtunk elő. Titokban sajnáltuk a szegény gyermekeket és azt kérdeztük magunktól: Hogy fog ez az asszony 50 éves korában kinézni?

Már 40 éves korában ránczos és csunya lesz és talán nehéz «változási éveit» lesznek, ha ugyan ezeket egyáltalán eléri. Mentül erősebb és egészségesebb egy asszony, annál könnyebben fogja ezt az időt átélni. Vagy hónapról-hónapra kevesbedik a havivérzés vagy hirtelen teljesen kimarad, hogy valamely megerőltetés vagy lelki felindulás után újból meginduljon. A túlságosan bő vérzések, ebben az időben az asszonyokat joggal aggasztják.

Nemcsak hogy általánosan gyengítő hatásuk van, hanem gyakran nehéz belső megbetegedésnek a jelei, mely lassan és észrevétlenül fejlődött. Minthogy ilyen vérzés látszólag egészséges asszonyoknál is fellép, egy nőnek sem volna szabad azt a változási években félvállról

¹⁾ Nem tapasztaljuk, hogy a magyar nők, bár korán mennek férjhez, nem volnának szép és erőteljes matronák.

venni és magát azzal, hogy «ennek már így kell lennie» megnyugtatni. Erős, tartós vérzés mindig beteges és valami belső zavarral áll összefüggésben, tehát nem «kell» lennie. Az okát csak gondos belső vizsgálat derítheti fel, ezért legjobb idejében nőorvoshoz fordulni. Csak a mikor már a belső szervek állapotáról megbízható felvilágosítást kaptunk, alkalmazzuk ahhoz az életmódunkat, mert egyáltalán nem közömbös, valjon az orvos a vizsgálatnál csak általános gyengeséget vagy pedig pl. rákos képződményt talált.

Az említett betegség tudvalevőleg előszeretettel a változási években keletkezik, különösen éveken át elhanyagolt torlódások, székrekedések és az anyagcserében beállott bármiféle zavarok után. Aztán az is megtörténik, hogy az ilyen asszonyok, mialatt a hószám jön meg múlik, a belső harcz látszólag véget nem akar érni, hirtelen más betegségnek vagy az úgynevezett szívszélhűdésnek esnek áldozatul. A negyvenes évek vége felé vagy az ötvenes évek elején efféle halálesetek meglehetősen gyakoriak. Ezeknek a szomorú eseményeknek nem a magában véve természetes «változás» az oka, hanem a szervezet ellentálló képességének és az életerőnek hiánya, vagy azok a mérgek, melyek helytelen életmód folytán a testben felgyülemlettek. Hány esetnek lehetne elejét venni idejekorán alkalmazott intézkedésekkel! De az asszonyok legnagyobb része az egészséggel teljesen nem törődve él és gondtalanul halmozza fel a betegségi okokat, míg végre a szervezet felmondja a szolgálatot. *Úgy kell amint van!*

Bárha mindazok, kik nincsenek még a változás éveiben, tehát akik még semmitsem vesztek, megszívlelnék ezt a fejezetet, mert még az ő kezükben van, hogy jövődjö bajoknak elejét vegyék.

Éljen minden asszony a következő szabályok szerint:

1. A negyvenes években ne tőrjenek székrekedést vagy hideg lábakat.
2. A kövér hast és fokozódó elhájásodást minden lehető eszakközettel akadályozzák meg. (L. Gyógyászat «Kövér has».)
3. Legyen gondjuk elegendő testmozgásra.

Az olyan asszonyok, kiknek emésztése mindig rendben van, egész testük egyenletesen meleg, eléggé telt és mégsem kövér vagy nagyhasú és eleget mozognak, a változás éveiben nehéz megbetegedéstől ne féljenek. Az anyagcsere jó, marad ha amellettt eléggé erőt tudnak venni magukon, hogy mihelyest rendellenességek vagy pláne túlbő vérzések mutatkoznak a szeszes italok és kávé élvezetével teljesen felhagyjanak és az evésben egyáltalán mértékletességet tanúsítsanak, akkor szédülés, fejfájás, keresztfájás, kedélyi lehangoltság, kedvetlenség és más apró kellemetlenségek sem fogják őket zavarni.

Mindennapos félfürdők fokozatos lehűtéssel 35 C. fokról 26 C. fokra vagy folyami fürdők, olyan asszonyoknál, akik azt megszokták épp

a kezdődő kényelmesség e korában, erősen serkentő hatásuknál fogva nagyon ajánlatosak. Egyebekben alkalmazkodjunk az orvos tanácsához. Még nem ismerjük minde folyamatok összefüggését a női testben, pozitív ismeretek hiányában sok tekintetben csak sejtelmekre vagyunk utalva, de azzal tisztában vagyunk, hogy az asszonyok korai vénülése nem természetes szükségesség és az ötven éves asszonynak nem kell még aggnak lennie.



A terhesség kikerülése.

A terhességet legbiztosabban, az erkölcsi érzelmek megsértése nélkül a házasságban való teljes tartózkodás által lehet kikerülni t. i. azáltal, hogy a házasság célját éveken át nem a testi egyesülésben, hanem a gyermek és a társadalom iránti kötetmek teljesítésében keressük. Nagyon egészséges, nagyon nyugodt vagy akaraterős, főképen pedig idősebb párok gyakran bizonyították ennek lehetőségét. Akaratukban és idegeikben kevésbé erős emberek azonban, talán még azokban az években, melyekben a nemiösztön különösen élénk, a tartózkodást már született gyermekeik vagy saját gyöngye egészségük érdekében szintén megkísérelték és — az orvost ezzel csak új feladatok elé állították. Egymást szerető és egymás iránt vágyakozó fiatal emberek bizalmas együttélése, ha csak nem hősei az erkölcsnek, sexualis tévelyeket szokott maga után vonni, ami gyenge embereknek mindig nagyon megárt. A nemiérintkezésnek ez a módja pillanatnyilag kielégít ugyan és a fogamzást is elhárítja, de másrészt az egészségre olyan jóhatású bensőséget megakadályozza és aránytalanul nagy erő kifejtést igényel. Lehangeltség, ingerültség és kimerültség ennek legközelebbi tünete, ideges emésztési zavarok férfiaknál, medenczeszervi betegségek asszonyoknál a későbbi következménye. Így a legjobb házasságok váltak szerencsétlenné; jókedvű, bájos asszonyok kiállhatatlan, keserű és kellemetlen élettársakká lettek; a legkedélyesebb, legderekabb férj ingerült emberré változott, akinek útjából kitérni otthon legjobb. Micsoda mélyreható, szomorú változások! Hogyan lehetne itt segíteni? Hogyan elejét venni, az egészséget és házaseslet boldogságát fentartani? A válasz nem egészen egyszerű. Mit kell a házaseslet tévelyei alatt érteni, azt hozza tisztába mindenki önmagával. Minden olyan érintkezés, mely a természetestől eltér, egészségtelen és erkölcstelen. Az élénk nemiösztön kielégítésre törekszik, de annál követelőbbé válik, minél több alkoholt fogyaszt és minél kényelmesebb munkát végez az ember, ily módon, mindkét jelzöt megérdemlő nemiérintkezésre csábít. Csak egy formáját említjük itt, különösen Német-

országban van nagyon elterjedve, ez a *congressus interruptus*. Ennél az ondó beömlését a női szervekbe megakadályozzák azáltal, hogy az aktust félbeszakítják, ami a férfira nézve nagy megerőltetéssel jár, az asszonytól pedig az egészsége szempontjából szükséges kielégítést, a természetes befejezést megvonja. Minden nemi-ingernél a női szervek megtelnek vérrel, megduzzadnak és felmelegszenek, a villamos csere meg a természetes lefolyás után pedig ismét lelohadnak. Ha a természetes lefolyás elmarad, akkor a lelohadás is sokkal lassabban következik be, a teljesen le nem zajlott idegizgalom pedig kellemetlen mellékhatásokkal jár, amiből idővel az idegrendszer más területeire is beteges átsugárzások támadnak. A méh ellenben a gyakori vértorlódásoktól megvastagodva eredeti alakjából mindjobban kivetkőzik, nagygyá és keménynyé válik, fájdalmas menstruációk, hasnyomás és fájdalom lép fel, végre pedig rendetlen vérzések, gyulladással járó tünetekkel lépnek fel és az arcszín is betegessé válik. Évekig tartó sorvadást, hiszterikus állapotokat tapasztaltunk olyan asszonyoknál, kik gyanútlanul természetellenes házasesetük áldozataivá lettek. Ideges hajlamú és vérszegény egyéneknél a rossz következmények persze gyorsabban és hevesebben lépnek fel, mint erőteljeseknél, akiknek az idegei tovább ellentállanak. Ha aztán «véletlenül» valami kis hanyagság vagy az óvatosság elmulasztása folytán mégis világra jön a nem óhajtott gyermek, kit gondokkal és könnyekkel fogadnak, rendszerint beteges, nagyon szerencsétlen ember lesz belőle.

Mindezt tekintetbe véve, lehet-e hallgatni, anélkül, hogy az asszonyokat felvilágosítsuk és a férfiakat figyelmeztessük?

Nem, a veszedelem nagyon is nagy, keresnünk kell tehát az utakat és módokat, hogy ennek a nyomorúságnak elejét vehessük. Mint már említettük, az abstinencia vagyis tartózkodás a legbiztosabb mód és amennyiben izgékony házasságok önkielégítésre nem szorulnak, a legveszélytelenebb is. Ámde ez különösen fiatalabb egyéneknél gyakran nagy lelki kínokkal jár. Mivé lesz akkor a szerelemből kötött házasság boldogsága és hova az élet más feladataihoz annyira szükséges békéje a léleknek! És hogyan biztosítsák végre önfeláldozó szülők már meglevő gyermekeik jövőjét, ha egy kis idő gyöngesége hosszú hősies nélkülözés után mégis csak a család rettegett szaporodását vonja maga után? Más esetekben pedig, úgy lehet az asszony olyan gyöngé, hogy egy újabb szülés teljesen tönkretelheti, a sír szélére juttathatja. Ilyenkor a tartózkodás már nemcsak a célszerűség, hanem a lelkiismeret kérdése. Ha a férj erőteljes és élénk, akkor az asszony mellett, kit szeret, olyan kínokat fog elszorítani, melyek boldogtalanná teszik, vagy az önkielégítés egy bizonyos nemére csábítják, vagy pedig más asszonyok karjaiba hajtják, hol kielégítést és egészséget talál.

Ámde ez esetben a házaselet boldogsága, mely eleinte biztosítottnak látszott, most örökre rombadól. A szerencsétlen asszonyt testi szenvedése mellett még lelki kínok is fogják gyötörni amiatt, hogy nem tudott feleség lenni és ezzel legfőbb kincsét, férje hűségét elvesztette. Nem kell-e ilyen viszonyok közt valamely kibúvót keresni, bárha ez egyfelől nem is teljesen kifogástalan, de alkalmas arra, hogy a férj egészségét és a házaselet boldogságát megóvja, másfelől pedig az asszonyt és gyermekeket a rettegett szaporodástól megvédelmezze. Ez bizonyára kötelességünk! Az orvos egyik legnagyobb kötelessége, hogy a házaselek boldogságát fentartsa, a gyenge és beteg gyermekek születésének elejét vegye, de úgy, hogy a fogamzás elhárítása mellett a nemiérintkezés mégis lehetőleg természetes formában maradjon fenn. Sok orvos foglalkozott már evvel a kérdéssel, merültek fel praktikus tanácsok is ezen a téren, de sok zavart is támasztottak. Legtöbb asszony a legtermészetesebb dolgokat illetőleg annyira tájékozatlan, hogy az orvos folyton újból a felvilágosítás és figyelmeztetés feladata előtt áll. Mindenekelőtt ismételten hangsúlyozzuk, hogy a nemiérintkezés, természetes következményeinek mesterséges elhárítása erkölcsstelen és mindig is az marad, valamint az általános hanyatlás egyik legszomorúbb jele, ha a gyermekáldást szerencsétlenségnek kell tekinteni és ha egészségi vagy gazdasági viszonyok a gyermekek számának korlátozását követelik. Ez okból erkölcsös, jóízű emberek az óvszerekkel való nemiérintkezésben nem is fognak soha féktelenségre és mértéktelenségre való alkalmat látni, hanem tovább is mértékletesek maradnak. De ez nem mindenkire áll, a fékező hiányában könnyen olyan túlzásra vetemedhetik az ember, mely egészségére káros lehet. Másrészt ezek az óvszerek annyira tökéletlenek még, hogy az egészségnek is megárthatnak. Sok mindent fontolóra kell tehát ennél a dolognál venni és azok, kik óvszerekhez kénytelenek folyamodni, egyáltalában nem írgyilsreméltók, csak szükséges rossznak tekinthetők az óvszerek mindenképen, hogy korunk szomorú társadalmi viszonyai közt az anyagi nyomorúságtól és betegségtől megóvjának.

Már a művelődési történelemből kitűnik, hogy különböző óvszereket az összes népek használtak. Az a szándék, hogy a nemiérintkezés következményeit elhárítsák, már nagyon régi és az emberi találékonyság mindig tudott erre egy vagy más módot kieszelni. Mint külön álló jelenség itt-ott meg is felelt céljának, de virágzó kulturnépeknél sohasem terjedt el általánosan.

Megnyugtatónkra szolgálhat és lelkiismeretünket is megkönnyebbítheti, hogy a fogamzás elhárítása nem beteges korunk találmánya, hanem az összes népek szörványos tulajdonsága. A régi zsidók-

nál az asszony bűnt követett el, ha a terhességet meghíúsította, de másrészt azt mondja a Talmud, hogy amennyiben 12 évnél fiatalabb a nő vagy szoptat, vattát tegyen be a fogamzás elhárítása végett. A görögök és rómaiak erre a célra növényi anyagokat használtak. Saranus római orvos azt tanácsolta az asszonyoknak, hogy ha a szülést ki akarják kerülni, ne érintkezzenek férjükkel a menstruáció előtt és után közvetlenül, az érintkezés után üljenek meggörbített térdekkel, előtte pedig a méh száját kenjék be olajjal, mézzel stb. és használjanak összehúzó szereket. Ezek bár nem egészen biztos, de értelmes és ártalmatlan tanácsok voltak.

Németországban azelőtt az a hiedelem volt elterjedve, hogy fűzfa-levelekből készült téa élvezete terméketlenné tesz; Oroszországban ugyane célból *Lycopodium annoticum* forrázatot isznak, Esthlandban a nők higanyt vesznek be, Indiában a méhen bizonyos műtétet végeztetnek, Ausztráliában a nők hasmozdulatokkal igyekeznek a spermától megszabadulni. De még más módokat is ismernek Keleten, ezek közt a legszomorúbb, de legbiztosabb a kastratio: a férfi és nő csiramirigyének eltávolítása műtéttel.

Ezek után rátérhetünk különböző óvszerek részletes megbeszélésére.



Az óvszerek.

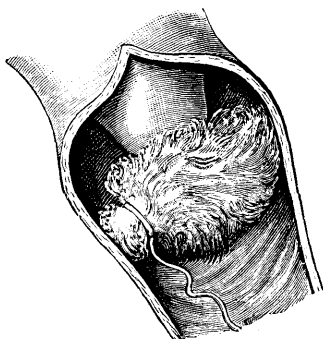
Az óvszerek kis része jön a férfinál alkalmazásba, a legnagyobb részét az asszony használja. Abból indulva ki, hogy a sperma behatolását a méhbe meg kell akadályozni, vagy vegyi szerekekkel hatástalanná kell tenni, különböző módokat kíséreltek meg. A gummi és halhólyag huzat a férfinál sok tekintetben bevált, de könnyen szakad és sokan utálják. «Condom» név alatt mindenütt kapható. Az asszonyt ugyan minden kellemetlen művelettől felmenti, de a csereviszonyt akadályozza és ingerlékeny egyéneknél nagyon zavarólag hat. Ezt különösen ideggyöngye férfiak sokszor nagyon kellemetlenül tapasztalják. Condom a nyálkahártyák érintkezését megakadályozván, fertőzéstől is megóv, de az érzést eszmetársulás által csökkenti. Kíséreltet tettek továbbá csiraölő folyadékok befecskendezésével a férfi húgycsővébe, de erre nem igen vállalkoztak a férfiak, kik általában nem nagyon hajlandók magukat kényelmetlenségeknek alávetni, amint hogy tagadhatlan is, hogy a férfi húgycsőve sokkal érzékenyebb, mint az asszony hüvelyé. Az összes kísérletek súlypontja enélfogva az asszonyra irányult. Ezért eltekintünk itt más rút módoktól az ondóbeömlés elhárítására és csak azokat az óvszereket fogjuk tárgyalni, melyek

egészségi meg aesthetikai szempontból némileg jogosultak és csak a nőknél kerülnek alkalmazásba.

A megtermékenyítés elhárítása egyes asszonyoknál könnyű, másoknál nehéz. Mentül mélyebben van a méh, mentül könnyebben

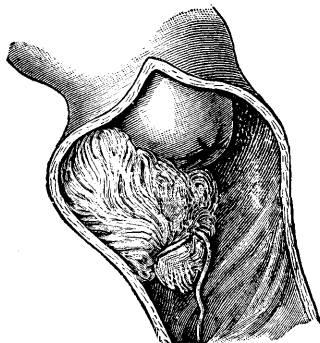
lehet nyílását, a méhszájat elérni, mentül rövidebb a méhnyak, annál könnyebben áll be a fogamzás. Mentül feljebb van azonban a méh, nyakamentül hosszabb és vékonyabb, mentül jobban elhajlik a méhszáj oldalvást, annál nehezebben történik fogamzás és ennek elhárítása természetesen annál könnyebb. Ajánlatos tehát, hogy minden asszony, mielőtt az egyik vagy másik módot választja, vizsgálta meg magát orvossal.

A pessariumok, gummisüvegecskék rosszul illeszkednek ott, ahol a nyak hiányzik, míg viszont más felszívó betétek nem használnak, ahol a nyak hosszú és a betétek a hüvely boltozatában elvesznek. Nagyon bizonytalan minden óvszer, ha a méh helyesen fekszik és nyaka többszörös szüléstől megrövidült. Ilyen esetekben semmi sem használ, minden óvszer eltolódik és az ondó azonnal behatol a méhbe. Ilyenek a viszonyok rendszeren olyan asszonyoknál, kik hónapokig tartó szünet után egyszer ismét érintkezvén férjükkel, azonnal teherbe esnek. Ezek azok a szálamraméltó, túlságosan termékeny, többnyire kicsiny, gyenge asszonyok, kik 4–5 gyorsan egymásra következő szüléstől teljesen ki-



146. ábra.

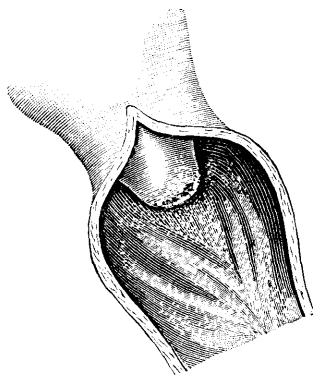
A vattacsomó helyes fekvése.



147. ábra.

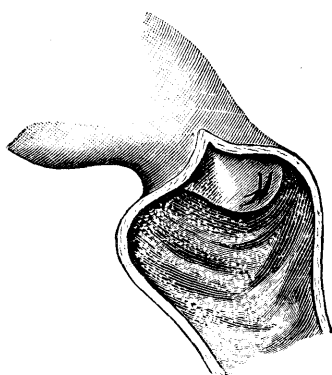
A vattacsomó helytelen fekvése.

nyak hiányzik, míg viszont más felszívó betétek nem használnak, ahol a nyak hosszú és a betétek a hüvely boltozatában elvesznek. Nagyon bizonytalan minden óvszer, ha a méh helyesen fekszik és nyaka többszörös szüléstől megrövidült. Ilyen esetekben semmi sem használ, minden óvszer eltolódik és az ondó azonnal behatol a méhbe. Ilyenek a viszonyok rendszeren olyan asszonyoknál, kik hónapokig tartó szünet után egyszer ismét érintkezvén férjükkel, azonnal teherbe esnek. Ezek azok a szálamraméltó, túlságosan termékeny, többnyire kicsiny, gyenge asszonyok, kik 4–5 gyorsan egymásra következő szüléstől teljesen ki-



148. ábra.

A por helyes alkalmazása.



149. ábra.

A por helytelen alkalmazása.

ki-
dült. Ilyen esetekben semmi sem használ, minden óvszer eltolódik és az ondó azonnal behatol a méhbe. Ilyenek a viszonyok rendszeren olyan asszonyoknál, kik hónapokig tartó szünet után egyszer ismét érintkezvén férjükkel, azonnal teherbe esnek. Ezek azok a szálamraméltó, túlságosan termékeny, többnyire kicsiny, gyenge asszonyok, kik 4–5 gyorsan egymásra következő szüléstől teljesen ki-

merülnek. Gyakran réműlettel kiáltanak segítségért, míg férjük aggodalommal eltelve, tanácstalanul áll mellettük. Ezeket védeni kell, anélkül, hogy a házasság felbomoljék.

A legegyszerűbb óvszerrel kezdjük, mert ha költséges kísérletekre pénz nincs, szükségből minden asszony maga is elkészítheti; ez a vattaköteg citromlébe vagy hígított boreczetbe mártva, ezt a méhszájig kell feltolni. Ügyelni kell arra, hogy ne gömbölyödjék össze tönczöslabdává, hanem lehetőleg kiterülve feküdjék a méhszájon és jó nedves legyen, különben semmi haszna sincs, hanem még inkább zavarólag hat. Hogy ezeket a belső viszonyokat minden asszony elképzelhesse, két ábrát közlünk itt, ezek a méhszájat, a hüvelyboltozatot, valamint a vattacsomó helyes és helytelen fekvését tüntetik fel.



150. ábra. **Occlusiv pessarium.** Dr. Mensinga szerint.

Ha a sperma, mint 147. ábrán látható, a hüvelyboltozat bal részére ömlik, akkor útja a méh üregébe nyitva áll és a megtermékenyítés nagyon könnyen létrejön. Arra kell tehát törekedni, hogy a 146. ábrán látható helyzetet érjük el, a mit meggondolt és türelmesen többször ismételt kísérletek után csakhamar megtanulhatunk. A savanyú folyadéknak az a feladata, hogy savtartalmával a spermára pusztítólag hasson, ami a vattacsomó hatását fokozza. Mentül több folyadékot lehet a belső részek közti fekvése alatt kisajtolni, a betét védő hatása annál tökéletesebb. A sperma csirasejtjei többé önálló mozgással nem bírnak, hatásukat elvesztik s így, ha be is hatolnak a méhbe, többé nem termékenyítenek.

A vattaköteg hátrányai: könnyen eltolódik, mint idegen test kellemetlen a gyöngéd belső részek közt, a csere gátlása és elhelyezésének bizonyos körülmények közt nem csekély nehézsége (rövid karok, hájas has, szűk hüvely, magasan fekvő méh által okozva). A szivacsokról, különösen a hátrányokat illetőleg ugyanez áll.

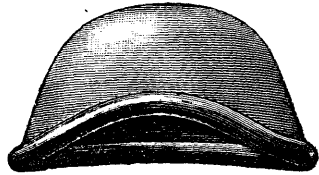
A Lister-féle szivacsocskákat megnedvesítve lehetőleg magasra tolják fel, a szivacson függő selyemszalagnak ki kell lógni, hogy bármikor könnyen el lehessen távolítani.

Mint hogy a folyadékok csiraölő hatása sokkal nagyobb, mint a por vagy feloldott zsiradékok hatása, mert természetszerűleg a ránczokba könnyen behatolnak, arra a gondolatra jutottak, hogy olyan puha testet vezessenek be, mely csiraölő folyadékot választ ki és így a fogamzás ellen bizonyos biztonságot nyújt. Ilyen test dr. Cave «biztonsági védőgyűrűje». Hátránya, hogy gyakran bedugul vagy a női nyálkahártyákat kellemetlenül ingerli.

A védőgyűrűkhez teljesen hasonló a «ballotos» dr. Martinitól. Ezeket eczetes vízzel töltik meg, óvatosan nagyon magasan bevezetik és szalagocska segítségével ismét kihúzzák.

Németországban nagyon el vannak terjedve a hüvelyporfuvók, de biztonságot csak bizonyos körülmények közt nyújtanak.

Nagyon elterjedtek az utóbbi években dr. Mensinga, Matrisalus, Potulsky és mások védősapkája, melyeket pessarium occlusivum néven az orvosok is nagyon ajánlanak.

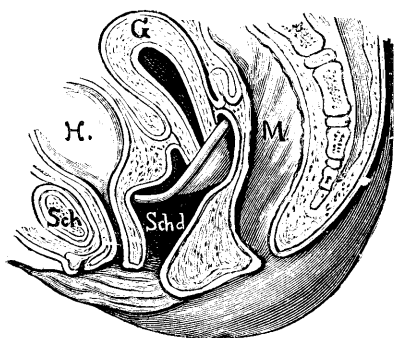


151. ábra. **Matrisalus-pessarium**
(szabadalom).
Órarugó gyűrűvel.

Kettőt mutatunk be ábráinkon, az egyik órarugóval van ellátva és előrésszel felhajtva, a másiknak gummiszalagja van. Az előbbinek előnye, hogy a szeméremcsonton jobban megfogózik és így nem tolható el olyan könnyen, az utóbbinak előnye, hogy nincs benne órarugó és könnyebben eltávolítható. Mindkettő finom gummiból készül és helyes fekvésnél kétségtelenül a legnagyobb biztonságot nyújtja. De hát ki helyezi be ezeket mindig pontosan és melyik asszonyra nézve lehet közönyös, hogy ilyen idegen testet mindig magával hordjon?

Hogy teljes legyen a biztonság csak a menstruáció alkalmával volna szabad eltávolítani. Így a méh minden természetes és beteges váladékait visszatartja és a nemiaktus alatt a férfi és nő szervei között zavaró betétet alkot, mely nemcsak az érzést csökkenti, de rendes folyamatokat is megzavar. Nem minden asszony tanulja meg a pessarium helyes behelyezését, ezenfelül pedig a pessarium pontos fekvése még a méhnyak alkatától és fekvésétől is függ. Hogy biztos legyen a siker, orvoshoz kell folyamodni aki megtanítja a nőt, a védősapka helyes alkalmazására. Ez a körülmény a pessarium elterjedtségét és kedveltségét nagyon akadályozza. A helyes fekvést a 152. ábra mutatja. A méhnyak a méhszájjal együtt a sapka alatt van és így a spermára nézve, mindaddig, míg széle szorosan odasímul, megköze-

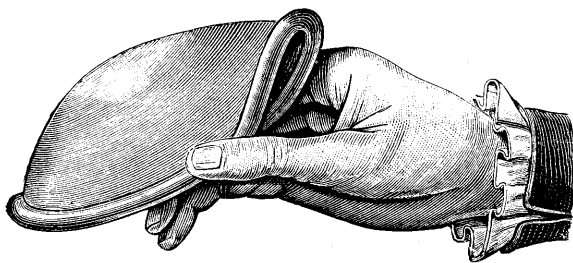
lithetlen. A tisztaság szempontjából gyakran kell meleg kiöblítéseket végezni, melyek azonban a belső, odasímuló felét nem tisztogatják. Dr. Mensinga azt állítja, hogy az ő védősüvege már sok házaspár boldogságát és egészségét visszaadta és különösen az asszonyok biztosították, hogy nem zavar és az érzést nem csökkenti. Hozzá kell tennünk, hogy az igaz lehet annyiban, amennyiben ezekben az



152. ábra. Matrisalus-féle pessarium helyes fekvése. G méh. H húgyhólyag. M vastagbél. Schd hüvely. Sch szeméremcsont.

esetekben mindig ideges, többé-kevésbé gyengélkedő asszonyokról van szó, kiket a congressus interruptus a kielégítetéstől éveken át megfosztott és így a védősapkával való természetesebb érintkezés reájuk jótékonyan hatott. Az egészséges, rendes nemiérintkezéshez szokott asszony azonban másképpen ítél. És ennek a véleménye mérvadóbb. Komoly esetekben, a mikor egy újabb szülés az asszony egészségét és életét veszélyeztethetné és ezért teljes biztonságról kell gondoskodni, ha az asszony, hogy

házaselete boldogságát megóvjá férjének — bárha az asszonynak magának ilyen esetekben a teljes tartózkodás a legajánlatosabb — a mérsékelt nemiérintkezést meg akarja engedni, azt tanácsoljuk, hogy nem törődve semmiféle mellékkörülményekkel válassza, de csak miután orvossal is megbeszélte a dolgot, a védősapkát. Hogy a felgyülemlett nyálka a méhszájat ne ingerelje, a sapkát alapos tisztogatás céljából feltétlenül naponta el kell távolítani. E célból legjobb a helyes behelyezést egy nőorvostól megtanulni. A legbiztosabb védősapka kétségtelenül az «Ideal» zefircső-pessarium volna. Mint a



153. ábra. A matrisalus pessarium behelyezése.

154. ábrán látható ez a pessarium a méhhüvelyrészét teljesen körül fogja, tehát minden más pessariumnál jobban elzárja. A behelyezés azonban még a Mensinga pessarium behelyezésénél is nehezebb; megkönnyíti a behelyező kanál használata, mint azt a 155. ábra feltünteti. Ezt az eljárást gondosan kell begyakorolni mindaddig, míg a teljes biztonságot elértük. Ezt a pessariumot még kevésbé szabad,

mint más pessariumokat napokig bennhagyni. A behelyezés a 155., 156. és 157. ábrák szerint történik.¹⁾

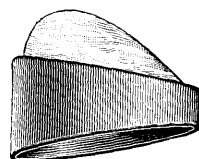
A dr. Hintz-féle csöves fecskendő egy másik kombinációt képez. Csak három részből áll: kis lyukacsos labda, tömlő és nagy labda. A kis lyukacsos labdát lehetőleg magasan vezetik be és a nagy labdából az aktus alatt sperma pusztító folyadékot fecskendenek be, mely a hüvelyt öblögeti. Ha a nagy labdát elbocsájtják, akkor a folyadékot, a hozzákevert spermával együtt visszaszívja. Ez kettős, nagyon hasznos funkció.

Valamely óvszer annál könnyebben mondja fel a szolgálatot, minél komplikáltabb az alkalmazása. Sajnos nem mindig az a legtökéletesebb, ami a legegyszerűbb. Ezért felemlítjük ugyan a csöves fecskendőt, de nem mondhatjuk, hogy ez volna ezen a téren a legtökéletesebb eszköz, melyet kívánhatunk. Minthogy az ondót már a tiszta víz is megöli, az eczetes víz annál biztosabban, azért hát a mellékelt porok helyett ezt is lehet használni, de sohasem hideg állapotban.

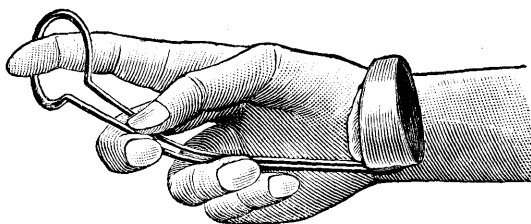
Ami a hüvely kiöblítését közvetlenül az aktus után illeti, meg kell jegyeznünk, hogy ez a mód nagyon kényelmetlen, mert csak meleg vízzel szabad végezni és így nagyon sok alkalmatlansággal jár, amit éjjel kerülni szoktak.

Ha a kiöblítés késik, az ondó időt nyer a méhbe való behatolásra és akkor az egész kiöblítés hiába való. Vannak asszonyok, kik az öblögetést két évig sikerrel végezték és a harmadik évben, a felsorolt okoknál fogva mégis más állapotba jutottak. Nem csoda! Ugyanilyen eredménytelenségekről értesültünk a védősapka és fecskendő használatánál is. Ennek a magyarázatát már megadtuk. Teljesen biztosan ható óvszer, mely sohasem mondja fel a szolgálatot, nincs és nem is lesz. Teljes biztonságot csakis a teljes tartózkodás nyújt. A kiöblítés, ha a belső szervek fel vannak hevülve, ezenfelül nem is tanácsos és érzékeny asszonyoknál mindig kellemetlen érzést hagy hátra. A hideg vízzel való kiöblítés pedig egyenesen betegséget okoz.

¹⁾ Az összes védőkészülékek közül, minden tekintetben legmegfelelőbb a dr. Mensiga-féle védősapka, ha a fantsont és hüvelyboltozat közti távolságnak megfelelő mérettel bír és ha a nő megtanulta annak helyes elhelyezését. Dr. H.

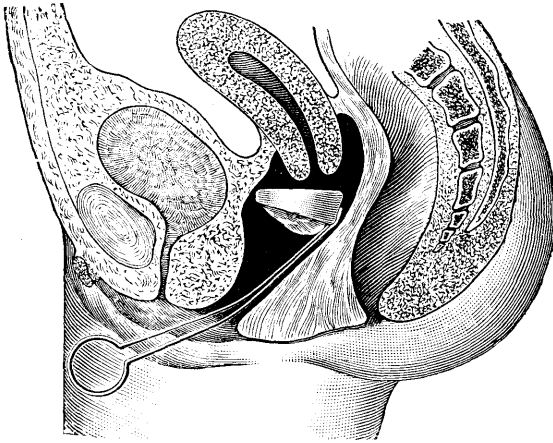


154. ábra.
Ideál zefircső-
pessarium.



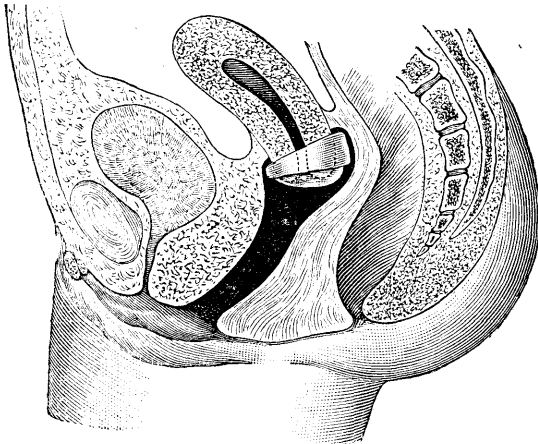
155. ábra. Behelyező kanál.

Még az úgynevezett «harmadik hétről» kell megemlékeznünk, melyben a viszonyok a fogamzásra nézve a legkedvezőtlenebb, részben mert a legutóbbi menstruáció petesejtje már rég feloszlott, részben



156. ábra. Zefir pessarium, bevezető kanállal.

pedig, mert a következő havivérzés petéje még nincs utban. (Az ondó tudvalevőleg csak akkor felelhet meg feladatának, ha érett petesejtre bukkan.) Ezért azt a tanácsot adták, hogy korlátozzák a nemierintkezést csupán erre a hétre. Ez jó tanács, csakhogy az élettani folyamatok ideges egyéneknél bizonytalanok és ezért a petesejtek kiválasztását nem lehet biztosan kiszámítani. Ilyen esetekben a három heti tartózkodás se használ, mert a petesejt a rendestől eltérőleg a harmadik hétben is előfordulhat. Csak nagyon egészséges és nyugodt kedélyű asszonyoknál lehet némi-



157. ábra. Jól fekvő pessarium.

megbízható viszonyokra számítani. Ezek, ha ezenfelül még meleg kiöblítéseket is végeznek, magukat a terhességtől sokáig megóvhatják.

Az asszony némiingere a menstruáció után a legélénkebb és fogékonysága ekkor a legnagyobb. A régi zsidók tudták ezt és ebben az időben számítottak legjobban családjuk szapo-

rodására! Mi ebben az időben tartózkodók vagyunk és a nemierintkezést legszívesebben akkor gyakoroljuk, amikor legkevesebb kilátásunk van a család szaporodására. A gyermekek számának korlátozására ez volna a legtermészetesebb, legveszélytelenebb, legegyszerűbb és legästhetikusabb módszer. Ahol nincs szükség teljes biztonságra, legjobb lesz ezzel

tenni kísérletet. A meleg kiöblítést kényelmesen az ágyban, takaró alatt is el lehet végezni, úgy, hogy a meleg vízzel megtöltött fecskendőt az ágyba vesszük és fekvő helyzetben végezve a befecskendést a vizet kaucsuktálba folytatjuk. Ez a meghűléstől és egyéb alkalmatlanságtól megóv, de sok asszony mégsem szereti. A legbiztosabb, legegyszerűbb és a legkevésbé zavaró óvszer, futólagos használatra a Mensinga féle védősapka.

Miután a nemi életéről szóló fejezetünk minden egészséges, jól megtermett egyént jogosan érdekelni fog, röviden összefoglaljuk az eddigi mondottakat, kiegészítve egy szükséges tudnivalóval.

Az ivarszervek minősége teremti meg a különbséget nő- és férfinem között; nőnél a szemérem-, hüvely-, méh-, petevezetékek és petefészkek, férfinél a húgycső egyuttal ondókilövelő szerv, az ondóvezetékek és a herék képezik az ivarszerveket. A fejlődési korban, mintegy 14—18 év között kezdődik az ivarszervek önkéntelen (spontán) működése, még pedig nőnél a havivérzés beálltával, férfinél magömléssel. A fejlődés befejeztével, tehát a 18—24. életévben alig legyőzhető hevességgel vonzódik úgy nő, mint férfi a másik nemmel való érintkezésre. Az életműködéstana megmagyarázza a vonzódás eredetét, a törvény pedig szentesíti a természetadta nemi követelmény kielégítését a házásélet keretében, azért törekedjék minden arra termett nő meg férfi, hogy megfelelő házastárssal családot állapítson. Az egymás iránti vonzalom képezi legtöbb esetben a házassulás alapját, bárha közbejárszik nem egyszer rábeszélés, különböző érdekek szemelőtt tartása, de ilyen esetekben is egymáshoz idomul a házasfelek testi-lelki mivolta legalább az első években. Mi az oka mégis, hogy gyakran túrhetetlen állapotok uralkodnak néhány év leforgása után a házasfelek között? A férfi izgatott, indulatos nemcsak otthon, hanem hivatalában is, a nő bágyadt, beteges, majd súlyosan beteg, pedig mindketteje jó szervezetű, ép testű és telve vannak jóakarattal egymás iránt, el sem képzelik mi a kelletlenség oka, mindent elkövetnének a testi-lelki egyensúly helyreállítására.

Az élet ezernyi kötelezettséggel jár minden emberre nézve, minél előkelőbb a társadalmi állás, annál bonyodalmasabb a kötelezettség, de az egészséges, életvidor egyén játszva megold bonyodalmat, könnyen teljesít kötelezettséget, ellenben nem old, nem teljesít, mert nem oldhat, nem teljesíthet a bágyadt, a beteges egyén. Mondtuk fentebb «mindketteje jó szervezetű, ép testű», valjon mi tette a nőt bágyadtá, betegessé? A tudatlanság mindkét részről a nő nemiéletét illetőleg.

«A nemiélet végeredményében két czélnek felel meg; ugyanis először az egészség fentartására, másodsor az ivadék létesítésére szolgál. Midőn két különböző nemű egyén, tehát férj és feleség nemi

érintkezésben áll egymással, tetemesen fokozódik a nedvbőség nemi szerveikben, ennek tetőfokán ellazulás mellett beáll a kielégülés, ami a nőnél nemi szerveinek rövid időközökben megismétlődő, mintegy 15—20, sőt jóval több erőteljes összehúzódásban nyilvánul. Ezen ütemszerű összehúzódásokban részt vesznek a nő ivarszerveinek összes részei, ú. m. a petefészkek, petevezetékek, méh, hüvely, külső nemzőrészek a végbélnyílást körülövező izomzattal együtt. Csakis ezen összehúzódások beálltával fejeződött be a nőre nézve a nemi érintkezés. Hogy az összehúzódások alatt a női szervezetből kártékony anyagok kiszöbölődnek ki, bizonyítja az a tény, hogy annak elmaradása a szenvedések és betegségek egész láncolatát vonja maga után, a szenvedő, beteges nő pedig képtelen egészséges ivadékok nevelésére. Az összehúzódásokban részesek lévén a petefészkek is, természetes, hogy a petefészkek felületén lévő, petéttartalmazó hólyagocskák (tüszők) könnyebben és minden valószínűség szerint nagyobb számban, mint a havivérzés alatt megrepednek, a kiszabadult peték egyike megtermékenyül, a méhüregben befészkelődik és kifejlődik benne a magzat. Ilyen módon létesül a nemi élet mindkét célja: az egészség fentartása és az ivadék. A nemi érintkezés végeredményének egyik része, ugyanis az egészség fentartására szolgáló összehúzódások általános jóérzéssel folynak le a nőnél, ellenben minden egyéb mozzanata, különösen pedig az érett magzat világra hozatala tartós, éles fájdalmakkal jár.»¹⁾

Ha tehát a nő nem találja meg a házaséletben a nemi érintkezés egészségügyi részét, hanem csak fájdalmakat, izgatásokat kell elszenvednie, szükségkép bágyadtság, betegeskedés fog fellépni. Ezért, úgy a férj, mint a család érdekében áll, a nő nemi életének figyelembe vétele.



¹⁾ Lásd «Jó Egészség» népszerű egészségügyi ujság 1904. évi május havi számaiban *Egészségtani előadások nők számára*, írta dr. grf. H. V.



Nyolczadik fejezet.

Hosszú élet. — Halál.



hosszú életet ma már ritkává lett előnynek tekintik; «szerencsének», ha az illető egészséges és az élvezetek befogadására képes marad, de szerencsétlenségnek, ha betegség meg sorvadás az embert képtelenné tette arra és egyszersmind szellemi erejétől is megfosztotta. Mindig ritkábbá lesznek azok az öreg emberek, akik 90, 100 éves vagy még ennél is magasabb életkort érnek el; ellenben növekedik ama halálesetnek száma, a melyek az embereket erőteljes korban tevékenységük köréből kiragadja, tehát még mielőtt kiéltek, mielőtt életfeladatukat teljesítették és az életet élvezni tudták volna. Ez tragikus dolog!

A 158. ábrában egy agg nő arczképét közöljük. Értelem és szívjóság szól e szabályos vonásokból, az öregség hülyeségéből semmi sem látható, mint a milyent modern idő oly gyakran produkál. A számos ráncz és redő bizonyítja, hogy az illető hölgy a 70-ik életévet már átlépte. Ez az agg nő testi, szellemi erejét megtartotta; hasznos, szép élet van mögötte; jószágos gondossággal még tovább fog működni és dolgozni másokért; az meglátszik rajta, daczára 70 vagy 80 életévének; teljes szellemi tisztasággal enyhén és gyötrellem nélkül fog örökre elszunnyadni, ha életének órája lejárt.

Gondoljunk ellenben egy 35 éves asszonyra, a ki több föl nem nevelt gyereket hagy hátra, noha a gyermekeknek az anyára még nagy szükségük van. Gondoljunk egy művészre, a ki 40-ik évében hal meg, még mielőtt a benne élő eszméket megvalósítani tudta volna.

Mi mindennek kell összeműködnie, hogy ilyen természetellenes jelenségek lehetőkké váljanak?! A korai halál mélységesen komoly intő szó, a hátramaradottakhoz intézve, és benső megindulás nélkül nem hagyhatunk elhangzani. Szolgáljon arra, hogy életberendezésünket megfigyeljük, magunkba szálljunk, reformokra törekedjünk, a melyeket már gyermekeinken alkalmazzunk a dolog megváltoztatására. *Hosszú élet természetes állapot*, mert *egészséget* tételez fel. És mi az egészség?

Testünk szerveinek zavartalan funkciója és az életrevaló képesség zavartalansága. Ezt az irigylendő állapotot elérjük, ha minden életföltételt teljesítünk. Minden állatfajnak megvannak a maga életföltételei. Pl. a madár első életföltétele a levegő, halaké a víz, a civilizált emberé mind az, ami őt a betegségtől megóvjá és amit előző fejezeteinkben bővebben kifejtettünk. Minél magasabb szervezetű egy lény, annál komplikáltabbak életföltételei, t. i. többre van szüksége, hogy önmagát kielégítse; az élete is könnyebben van veszélyeztetve. Így a mai embert nemcsak a levegővel, megfelelő táplálkozással lehet életképesen megtartani, hanem helyes ruházkodásra, lakásra és végre jótékony lelki befolyásokra is szüksége van. Veszedelmek, a melyek a szabadon élő állatot sohasem fenyegetik, a kultivált embert, lépésről-lépésre nyomon követik életének első napjától kezdve, amikor vánkosokban fülledt levegőjű hálószobákban fekszik. Nem csoda, ha az eredmények ezek szerint alakulnak.

Hogy ezt az eredményt sikeresen megelőzzük, szükséges, hogy lássunk és tanuljunk; tanuljuk meg azt, mit kell *megelőzni*. Innen származik egészségtanunk; innen reformtörekvésünk! Egészség nélkül nincs hosszú élet és a bennünket körülvevő veszedelmek ellen való védelem nélkül nincs könnyű halál.

Mi a halál? Testünknek eredeti alkatrészeire való felbomlása, minden életjelenség megszűnése. A fölbomlás kezdete gyakran csak hosszú, nehéz küzdelem után következik be, különösen akkor, ha még sok életereje van a szervezetnek. Ezen jelenséget gyakran olyan embereken lehet megfigyelni, a kik idő előtt halnak meg és a kik nagy betegség ellen harcolnak, vagyis ellentállnak a bajnak. Megrázó ez a maga lefolyásában és bizonyítja, hogy az ember mennyire tehetetlen az elleneséges hatalmakkal szemben.

Mindamellettt részben mindig rajtunk múlik legalább az, hogy magunknak könnyű halált szerezzünk. Ha ezt megértettük, a halál elveszti borzalmasságát és lassankint barátot látunk benne, a mely sokszor fáradttá lett lelkünket örök nyugalomra kíséri. A ki sok embert látott meghalni, arra a meggyőződésre jut, hogy a halál nem is valami borzasztó dolog. Az elalvás fölébredés nélkül, a lassú elmúlás, a halálhidegségig való lehülés, a teljes megnyugvás — semmi egyéb!

Semmiel, vagy legalább kevesebb, mint a mit a legtöbb ember elképzel; a haláltól való félelem egyáltalában nem jogosult.

Jogosult csak hosszú súlyos betegségeknél. De ez ellen is van ellen-szerünk! Miután az átöröklés törvénye alatt állunk és gyakran kell szenved-nünk, bűnhöd-nünk elődeink vétkei miatt, en-nek folytán min-den egészség-ápolással is a megerősítést és

hosszú életet csak bizonyos határig terjeszt-hetjük ki; azon-kívül még az élet-nek olyan befo-lyásai is tekin-tetbe jönnek, a melyeket nem tu-dunk megváltoz-tatni, pl. olyanok, a melyek elkerül-hetetlen kereseti viszonyokkal, to-vábbá ama lelki szenvedésekkel vannak össze-függésben, a me-lyeket nekünk más emberek okoznak stb. Ha-talmunk tehát



158. ábra. Egy agg nő arczképe a XVII. századból.

korlátozva van, de semmiképen sem vagyunk tehetetlenek.

Arra a kérdésre: hogyan biztosítunk magunknak *könnyű halált* és *szép öregséget*, a következőképen felelünk:

1. Megóvjuk magunkat gyógyszer okozta sorvadás ellen, mert ez gyakran gyógyíthatatlan és sokszor okozott már nehéz halált.

Minden erősen ható orvosság¹⁾ többé-kevésbé *méregtartalmú*, aszerint, amilyen mennyiségben lesz használva.

¹⁾ Itt nem orvos által rendelt, hanem önkényűleg választott gyógyszerekről van szó.

2. A gyógyszer-méreggel rokonságban van az *alkoholméreg*; a abstinensek hosszabb élettartama bebizonyított dolog. (Lásd második fejezet: «Táplálkozás» az alkoholoról). Alkohol az állati testnek méreg, mely lassan lerombolja és megfosztja legszebb, legjobb képességeitől. Aki csak jó *vizet iszik*, az bizonyos betegségi állapotok egész sorozatától meg lesz óvva.

3. Tápsók elegendő mennyiségének és bőséges *gyümölcsévezetnek* a szervezetbe való bevezetése által. Ezek egészséges testnedveket szaporítanak nekünk, valamint erőteljes csontokat, jó emésztést, tehát egészségünk fentartására lényeges tényezők gyanánt szerepelnek. Emlékeztetünk itt ősrégi hegylakókra, akik gyökerekkel és bogyókkal csendesebb erdei életet éltek, és nagy öregségben betegség nélkül enyhe halált találtak.

4. *Testi munka és tiszta levegőévezet által*. Semmitemés, szobában való tartózkodás, ülő életmód, de különösen ülő tevékenység az embert beteggé teszi. Vizsgálja meg mindenki önmagát, mennyit végez keze eme föltételek ellen és mennyit tehetne, hogy magának jobb viszonyokat teremtsen; azután meneküljön a hegyekbe, az erdőbe, merítsen új erőt természetanyánk keblén.

5. *Lég- és vízfürdők által*. Mindenki megszerezheti, bár itt-ott primitív módon is, ha ért hozzá. Semmi sem tartja oly egészségben a bőrt és az anyagcserét, mint ezek, és egyetlen más egészségpoláris módot sem lehet oly olcsón megszerzeni. Mondják, hogy a víz az embert fiatalon és szépségben tartja meg és új erőt ad.

6. *Az ifjúsággal való érintkezés által*, mely bennünket vidámsággal és elevenen tart meg, amíg az öregséggel való érintkezés rosszkedvűvé tesz bennünket. Olybá tűnik fel, mintha az ifjúság megosztaná velünk a maga gazdagságát, adna valamit a maga melegségéből, hogy a gyakran didergő öregséget besugarazza.

7. *Végre szellemi érdekekkel, önzetlen, másokért való tevékenységgel*; miközben e szép czélokért odaadóan dolgozunk, úgy tűnik fel, mintha önmagunkról megfeledkeznénk; s ezalatt legszebb lelkijelleg tulajdonságaink fejlődnek ki, és az önzés, a mogorvaság elsatnyoszik mellette. A végső eredménye ennek: a szeretetreméltó szellemi élet élő ember, daczára 60 vagy 70 életévének!

A ki élete tartama alatt ezt a hét pontot figyelembe veszi, egészséges fog maradni, és hogyha ezt a szerencsét más befolyások folytán (átöröklés, keresetmód, búbánat) nem is szerzi meg teljesen, de legalább könnyű halált biztosít magának.



MÁSODIK RÉSZ GYÓGYÁSZAT



Ád az isten orvosságot bőven
Napsugárban, tiszta levegőben.



A méregmentes gyógytan.

Tudományos megfigyelések és gyakorlati tapasztalatok alapján
feldolgozva.

A könyörület a gyógyászat anyja.

A

A jóból a legjobbat.

Abscessus. (Tályog.) Gennyes daganatok, vérdaganatok, furunkulusok. Értünk ezek alatt kisebb-nagyobb gennygyülemleéseket a bőr alatt, vagy a szervek belsejében (abscessus), vagy pedig a bőr faggyúmirigyeiből kiinduló daganatokat (furunkulusok).

Az utóbbiak kezdődnek egy körülírt gyuladással: keményedés, pirosodás és fájdalom. Dió vagy tojásnagyságúak lesznek és helyzetük szerint az egyes testrészek mozgékonyágát nagyon akadályozzák. A felgyülemlett genny mennyisége igen jelentékeny lehet és az ilyen furunkulus hetekig is eltarthat. Vannak emberek, a kik nagyon inkilnálhatnak efféle daganatképződésre, viszont más emberek sohasem. A bőr hiányos ápolása okozza a furunkulust, ellenben tályogképződés belső elváltozásnak következménye. Öregebb asszonyok időnként a klimaxban (átmeneti idő) *furunkulosis*-ben szenvednek, t. i. az egész testen furunkulusok képződnek, még pedig hónapokon át gyors egymásutánban, mialatt mindig nedveket veszítenek. Ez időnkint gyermekek-nél is fellép, a körülményekhez képest étrendváltozásnál felnőtteknél szintén; továbbá czukorbetegségnél, tifusznál és általános elesettségnél. Általában úgy fogják fel, mint az organizmus önsegítségét, a midőn ezen az úton megszabadul az önmérgektől. Néha azonban túlhaladják a szervezet erejét, gyógyíthatatlanokká lesznek és ilyenkor más betegségi tünetekkel együtt járnak.

Belső gennygyülemleések sokkal több zavarokat okoznak, mint a furunkulusok; nyomáshatásuk nagyon jelentékeny, állandó láz, fájdalom, lesoványodás stb. a kísérő jelenségek; a genny gyakran lesülyed és

egészen más helyen tör ki, mint a hol keletkezett; a késnek kell segíteni, ha az általános erőállapot, vagy a nagy fájdalom teszi szükségessé a beavatkozást. Példák: Egy 8 éves fiú vörhenyben megbetegszik; a nyakmirigyek megdagadnak, tályogok támadnak; a láz 5 hétig tart és semmiféle szerrel nem lehet megszüntetni. Mindig azt remélik hozzátartozói, hogy a genny magától fog kitörni; a nyakon levő vastag izomréteg meg bőnye azonban ezt megakadályozza. Végre elhatározzák, miután a gyermek állapota aggodalmas kezd lenni, hogy a nyak mindkét részén metszést alkalmazzanak és most vastag, sárga gennytömeg fakad ki és a láz ettől a naptól fogva megszűnik. Más esetben egy fiatal asszony emlőjében tályog képződik. Az emberek minden operációnak ellenségei, senki sem akarja, hogy testét megvágják. Az asszony borzasztón szenved; láz, fájdalom és álmatlanság annyira kimeríti, hogy végre minden ellentállás megtörik. Bemetszés történik, a genny kiürül és az asszony ettől az órától kezdve minden munkára ismét képes lesz; fájdalmai megszűnnek, tud aludni, szóval meggyógyult.

Ezen példák mutatják, hogy a kés mentő munkát végzett; azonban gyakori példákat is fel lehet hozni, amikor a kés nagyon korán jött használatba, vagy amikor egyáltalán nem volt szükség késre és ekkor sok bánatot szerzett. De erről más helyen beszélünk.

Vannak u. n. «hideg tályogok», ezek nagyon lassan fejlődnek, gyakran igen terjedelmesek és nagy elesettséggel járnak.

Laikusok, tehát nem orvosok, sem a tályog helyét helyesen megállapítani nem tudják, sem kezeléséről megfelelő ítélettel nem bírnak óvakodni kell tehát, hogy önmaguk kezeljék ezeket.

Kezelés. Kezdődő furunkulusnál rögtön forró borogatások alkalmazandók, még pedig legjobb kásával elkészítve. A kását két kicsiny zacskóba téve, gőz fölött annyira megmelegítik, amennyire a beteg elbírja. Lenmag-, korpá-, zsemlyepép stb. a melegséget sokáig megtartja, szükség esetén tehát elsősorban erről van szó. A melegség hűsítőleg, oszlatólag és oldólag hat. A gennyedő hely fölött a bőr elvékonyul és végre beszakadt; a fájdalmas feszültség azonnal megszűnik, mihelyt a genny kiürült. Ekkor megérkezett az idő további kezelésre. Egy megnyílt furunkulus nem más, mint seb; ezt pedig tisztán és gondosan kell tartani, elsősorban azért, hogy tisztátlan anyagok ne hatoljanak, nehogy új gyúladásra szolgáltatassanak okot; másodszorban azért, hogy a gennykiürülést támogassuk és teljes kigyógyulásra alkalmat adjunk. Gennyedő sebeknek nagyon korai begyógyulása nagy hátránnyal jár és legnagyobb részét új furunkulusképzésre, vagy pedig a mélységben keletkező gyúladásokra adhat okot. Tehát nagyfontosságú, hogy hosszabb ideig vezessék le a genny, amit kitűnően

érhetnek el: langyos vizet ezen állapotban ne alkalmazzanak, semmi-féle pépet a sebre ne tegyenek, ellenben minden órában változtatásnak fehér puha gázdarabocskákat, ezekre tegyenek egy kis vattát és ezt az egyszerű kötést, a fájdalmas nyomás elkerülésével erősítsék oda vászonszalaggal. Egyenletes hőmérséklet, fölszívásra alkalmas szövetek bekötésre, legnagyobb tisztaság, a kedvező gyógyulás főfeltételei. A sebkezelésre legalkalmasabb a legtisztább víz, amit félóráig tartó forralással lehet nyerni, majd jól letakarva kell lehűteni; alkalmazása előtt körülbelül 25 C. fokra fölhevítendő.

Langyos, 25—28 C. fokú fürdők, negyedóráig helybelileg alkalmazva, vagy ahol ez kivihetetlen, langyos leöblítések kicsiny fecskendővel nagyon jótékonyan hatnak. Ha a megnyílt tályog gyógyulása nagyon lassú, akkor könnyű helybeli izgatás, 24 C. fokú vízzel való leöblítés nagyon hatásos. Elejétől fogva az általános kezelést kell szemelőtt tartani és a valószínű betegségi okot kell figyelembe venni. Enyhe, könnyen emészthető táplálék, főzelék és gyümölcs elsősorban, a körülményekhez képest szigorú növényétrend, nyugalom, vagy mozgás az erőkhöz képest, valamint a tályog minőségéhez képest egész vagy részletes fürdő, aszerint, amint azt az orvos rendel, szintúgy göngyölgetés vagy pedig izzasztó fürdők stb. a nedvek megjavítását, az anyagcsere előmozdítását segítik elő, és ez a gyorsabb kigyógyulást is előidézi. *Forró légfürdők* furunkulusoknál és tályogoknál nagyon kitünőeknek bizonyultak, amennyiben a bőr vérdúsabb lesz és a magas hőfok a még kemény részek megérését siettet, vagy pedig a mélységben összegyülemlett gennyt kifelé hozza. Ne tűrjék soha a székrekedéseket, ezek egymagukban okai lehetnek a furunkulusoknak. Óvakodjanak belső gyógyszerektől, kenőcsöktől vagy titokzatos szerektől. Ne féljenek attól, ha a tályogok erősen folynak, minél bőségesebben választódik ki folyadék, annál gyorsabban gyógyulnak. A kékes, sokszor bemélyedt heggek, különösen furunkulusok után megmaradva, leginkább befolyásolhatók massage, napfürdők és hideg leöntések által.

Ha kifőzött víz nincs kéznél, és ha a sebek tisztátlanodásától félünk, akkor tegyünk a vízbe néhány csepp hidrogén-superoxidot. Ez nem más, mint víz, csakhogy annak élelytartalma nagyobbítva van; kissé csiraöloen hat, annélkül hogy marna, és élénkítöleg hat a szöve-tekre is. Ahol hiányzik az élely, ott beáll a penészedés és a halál; ahol böségesen van jelen, ott vidámabb élet mutatkozik.

Absztinencia. Absztinencia alatt értünk valamely élvezettől, vagy szokástól való tartózkodást. Jelenleg nagyon sokat beszélnek az u. n. «Alkohol-absztinenciáról» és értjük alatta az alkoholtartalmú italoktól való teljes tartózkodást. Nehány esztendő előtt még nem voltak ilyen

törekvések; legfeljebb azt tudták, hogy Amerikában u. n. «temperenc»-egyesületek vannak, főcéljuk pedig a mérsékletesség; ezeket ugyancsak gúnyolták. Most jelentékenyen megváltozott ez a dolog; nemcsak nagy mérsékletességi egyesületek vannak igen áldásos működéssel, hanem, bár kis számban, «absztinenc»-egyesületek is erélyes tevékenységgel. Sok szerencsétlen, iszákos embert vezettek vissza ezek az egyesületek a tisztességes életmódra és százezreket világosítottak föl, hogy milyen kárhozatos hatása van az alkoholnak.

Aki egyszer megpróbálja, hamar észreveszi, hogy feje szabadabb, izmai nehezebben fáradnak ki és mindenféle tevékenységben kitartóbb. A praktikus amerikaiak erre régen rájöttek és minden néven nevezendő alkalmazottaiknak az absztinenciát köteleességüké tették. Jobban folyik ott a munka, nem kell félni szerencsétlenségektől, amelyek a jó öreg Európában iszákosság és az alkalmazottak részegsége folytán oly gyakran előfordulnak. Gondoljunk csak a számos, borzasztó vasuti katasztrófákra, amelyek a vasúti alkalmazottak mulasztásai, vagy tévedései folytán támadnak. Az alkalmazottak tiszta ítélőképességét a bor, vagy sör élvezete megzavarja és a kötelelességérzet elalszik. Hogy egymásik alkalmazott a katasztrófára következő reggel kijózanodva, kétségbeesésében megöli magát, amikor átlátta a saját mulasztásának következményeit, az a szerencsétlenül jártakon ugyancsak nem segít. Jobb volna hadjáratot indítani a csábító gyilkos, az «alkohol» ellen, miután sajnálatraméltó áldozata lett ama vasúti alkalmazott is. De ez nem történik. Az egész világ, a vasúti személyzettel együtt tovább iszik és mindenki, aki a vasúti kocsiba beleül, annak a veszélynek teszi ki magát, hogy hasonlóképpen ennek a körülménynek esik áldozatul.

Vajha mindenki, aki az igazság megismerésére képes, arra határozná el magát, hogy belép ilyen tartózkodási egyesületbe, akkor ezek végre is megerősödnek, a közvéleményt meguralják és nálunk is kényszerítik az alkohol-absztinenciára a közhivatalnokot, legyen az gyári munkás, vasúti alkalmazott, vagy bármi más.

Aggsági gyöngeség. Ezen állapot némely embernél már a 45-ik évben fellép, míg másoknál csak a 80-ik évben kezdődik. Az utóbbi esetben az erők természetes apadását jelenti, az előbbi esetben természetellenes jelenség, időelőtti hanyatlás. Kell, hogy feladatunk legyen az aggsági gyöngeség elől magunkat mindaddig, a míg lehet, megóvni, életmódunkat úgy berendezni, hogy szerveink egyrészt kimélve legyenek, másrészt megerősödjenek; akkor sokáig képesek vagyunk munkára és élvezetre. Öreg embernek szellemi gyöngesége semmiesetre sem a természet szükségességén alapszik; csak meghatározott okokból lép fel, férfiaknál rossz előélet következtében. Olvassuk figyelemmel az I. rész utolsó fejezetét: «Hosszú élet és halál».

Agonia (haláltusa). Minden ember egyszer abba a helyzetbe jut, hogy egy másik embernek haláltusáját megfigyelheti. Asszonyok, mint anyák és betegápolónők gyakrabban, mint más emberek. Ezért a nőknek tudniuk kell, hogy az agonia olyan állapotot jelent, a melyben a haldokló az öntudat megszűntével utolsó tusáját vívja. A lélegzés hörgővé válik, szakadozott lesz, a szív nagyobb megszakításokkal dobog, a test tapadós verítékkal borítódik, a szem megüvegesedik. Gyakorlatlanok az ilyen látványosságot nagyon rémületesnek találják. Beteges, vagy ideges embernek ne engedjük meg, hogy haláltusát nézzen végig. Az életgépezetnek lassú elcsöndesedése sokszor órákig tart; előfordul az is, hogy néhány percz alatt vége van mindennek és azután bekövetkezik a halál nyugalma, a melyet az élő ember olyan valakiről, a kihez közel áll, sohasem tud kellőleg felfogni.

Még ilyenkor is gondoskodjunk az állapot megkönnyítéséről, a mennyiben minden akadályt elhárítunk a haldoklótól, tehát pl. levesszük róla a nehéz takarókat, megszabadítjuk a nyomasztó, rossz szobalevegőtől, a rossz fekvő helyzettől. Az ablakokat nyissuk ki egészen, azután gondoskodjunk a szív működés megkönnyítéséről, a mennyiben a haldoklót vízszintes helyzetbe hozzuk, hideg borogatásokat teszünk szívére és gondoskodunk róla, hogy körülötte nagy zaj ne legyen. Nem tudjuk, mikor szűnik meg minden érzés és hogy meddig tart az agyműködés, daczára a külső tüneteknek; azért, hogy minden kellemetlent a haldoklótól távol tartsunk, gondoljuk mindig, hogy hall és érez mindent és csak mozgásában van akadályozva. Akkor minden lelkifurdalás nélkül állhatunk meg a koporsó előtt és vigasztalódhatunk azzal, hogy nem mulasztottunk el semmit.

Valamennyiünkre várakozik a halál és nem egy földi halandónak jótétemény és megváltás az; megérdemli, hogy inkább barátoknak, mint ellenségnek tekintessék! (Lásd I. rész utolsó fejezet «Hosszú élet és halál.»)

Ágy. Az ágy nem egyéb mint éjjeli ruházat (lásd negyedik fejezet I. rész). Nagyon sok kényelmes ember fél életét tölti az ágyban, még pedig este 10 órától reggel 8 óráig és délután megint 1 órácskáig, a mi összesen 11 órát tesz ki, a míg a nap és az éj összesen 24 órára rúg.

Kronikus betegek azonban sokszor kizárólag az ágyban élnek. Az ágnak alkata tehát igen nagy jelentőségű. Tisztának csak akkor mondható, ha nem sűrű anyagokból van előállítva, ha a szabadban gyakran szellőződik és hogy ha a huzatokat gyakran változtatják. Ennek folytán adjunk előnyt gyapjútakaróknak, rúgók helyett sodroány betéteknek és tollak helyett lószőrnek. Hogy a test teljesen nyugodjék és vér a medenczében pangásnak ne induljon, ne legyen a medenczének

legmélyebb helye azáltal, hogy a vánkásokat egymás fölé rakják s a felsőtest meg fej nagyon is magasan fekszik, hanem inkább betarandó a vízszintes helyzet. Csak bizonyos betegségeknél szükséges a fejnek magasabb fekvése.

Ágybavizelés. Éjjel alvás közben, mialatt a húgyhólyag önkéntelen kiürül, beáll az u. n. ágybavizelés. Ebben a kellemetlen bajban különösen a fejlődő években lévő gyermekek szenvednek. Nagyon gyakran gyöngge, ideges vagy izgékony gyermekek azok, akik a húgyhólyag - záróizom gyöngeségében szenvednek. A legkülönbözőbb eszközöket és gyógymódokat próbálták már meg a baj ellen, de leggyakrabban semmit sem értek el vele. Felnőtteknél is előfordul, ha a hólyag és medenczefenek bénulása következik be; elgyöngült egyéneknél, hasdaganatokban szenvedőknél, műtétek után beálló belső sérülések következtében, elmebajosoknál stb. Akit pedig serdülőkorig nem lehetett leszoktatni a gyermekkorból fenmaradt ágybavizelésről, az egész életen magával hordja ezen csapást.

Kezelés: Mindenekelőtt óvakodjunk attól, hogy gyermekeket ilyen esetekben keményen büntessünk; ne verjük őket, ne okozzunk nekik félelmet, ami a bajt még csak nagyobbitja s a gyermek éjjeli alvását rontja. De gondoskodjunk a gyermek általános erősítéséről, amit légfürdők, enyhe vízkezelések, gimnasztika és orvosi megfigyelések szerint táplálkozás által elérhetünk. Dr. Stumpf a medencze magasabb fekvését hatásosnak mondja, amennyiben a jelenlevő vizelet mennyisége inkább a hólyag felső részében marad és a hólyag záróizma megszabadul a nyomástól. Esténként alkalmas térdleöntések is előnyöseknek bizonyultak. Nagyon fontos, hogy a gyermek este ne kapjon folyékony eledelt. Itt-ott szerepet játszik ebben a bajban az onania is, minek folytán a gyermekeket feltűnés nélkül kell megfigyelni. Mindezen óvórendszabályok betartása mellett a gyermeket elalvása után két-három óránként fel kell ébreszteni, hogy a vizeletet önkéntesen kiürítse és ne támadjon a hólyagban további nyomás. Ha azonkívül szeretetteljesen beszélünk a gyermekkel és becsületérzésére igyekezünk hatni, akkor türelemmel és szilárdsággal sokkal többet érünk el, mint szigorúsággal meg haraggal. A hólyagnak massageja, gyógmagnetikus kezelés, valamint lázas betegség fellépése sokszor gyors gyógyulást idézett elő.

Agybetegség. Az agyvelő az ember szellemi képességeinek középponti szerve; minél magasabb fejlettségű az agy, annál nagyobb a munkaképessége. Azonban működésének minden megzavarása, az agynak vérteltsége, vagy az agyra ható mechanikus befolyások akadályozzák vagy megbénítják a gondolkodási, vagyis a szellemi munkaképességet. Innen magyarázhatjuk az agybetegségeknél előforduló

félrebeszélést, érzéki csalódásokat, eszméletlenséget; ezen tünetek mindig súlyosabb megbetegedés benyomását teszik, semmint más betegségek meg nem zavarodott öntudattal. Azonban az agybetegségeknek két nagy csoportját kell megkülönböztetni: az elsők közé tartoznak a *lázias természetűek*. Ezeknél az agyvelőt a magas hőmérséklet, vagy a vérnek odatódulása megzavarja működésében, anélkül, hogy az agyvelő legfinomabb részeiben megbetegedett volna; ide tartoznak a nyomás és ütés muló hatásai, tehát külső sérülések, agydaganatok, és vérzések. A második csoporthoz tartoznak sokkal komolyabb megbetegedések, itt bizonyos agyrészek egyes sejtjei elfajulnak vagy eltűnnek, ennek következtében a beteges tüneteknek egész sora támad; ezeket nevezzük tulajdonképeni *elmebetegségeknek*, ezek az ember lelki-életét is a leggyászosabb módon megsemmisítik.

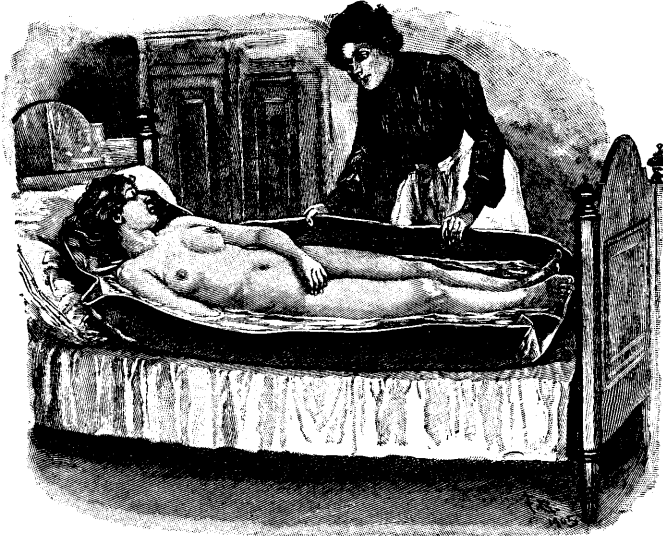
Ezen fejezetben csak az első csoportot beszéljük meg, vagyis az agyhártyák gyulladásából, a daganatokból, a véredények betegségeiből, vagy az agyvelő vérbőségéből, vagy vérszegénységéből származó agybántalmakat.

Tünetei közé tartoznak öntudatzavarok, az egyes testrészek érzéktelensége, bénulások, fejfájások, egykedvőség, aluszékonyság, fülzúgás, ájuldozás stb. Ez utóbbinak a nőnemre nézve különös jelentősége van és így a megfelelő betű alatt különösen beszéd tárgyává tesszük. Az agyban hirtelen fellépő vérömlést és ennek következményeit az alábbiakban «agyszélhűdés» cím alatt megmagyarázzuk. Hátra vannak tehát a gyulladással állapotok és daganatok. Ez utóbbiakat az élet tartama alatt természetesen nehéz megismerni, nagyrészt gyógyíthatatlanok is, évekig tarthatnak és nagyon nagy zavarokat okozhatnak. A műtéves művészete váltakozó szerencsével ezzel is megpróbálkozott. Hygienikus életmód, az erők fenntartása, a vér levezetése a fejből, hogy a vértorlódást kisebbítsük, az egyetlen gyógyeszköz, amit alkalmazhatunk.

Az aggyulladás kezelése: Agygyulladás többnyire más betegségek mellett, mint pl. fülbetegségeknél, egyéb szervek gyulladásánál, így tüdő- és hashártyagyulladásnál, különösen gyermekeknél, szintúgy sérülések után lép fel és első sorban az agyvelő finom hártáját támadja meg. A betegeket hűvösen és nyugalomban kell tartani, levezető eljárással megakadályozandó, hogy nagyon sok vér ne jusson az agyba. A lábukat melegen tartjuk, székürülések naponta legyenek; hűvös fejborogatások jótékonyan hatnak; magas láz jelenlétében félóránként váltakozó törzsborogatások 24 C. fokú vízzel, még hűvösebb ikraborogatások; nyitott ablakok, folyékony hűvös táplálék korlátok közé szorítja a betegség tüneteit. Ha eszméletlenség van jelen, vagy a beteg nagyon izgatott, akkor az állapothoz képest fél- vagy kétórai időközönként teljes göngyölgetések ajánlatosak, mert ezek nagyon sok meleget vonnak el,

feltéve, hogy magas hőmérséklet van jelen és így hűsítőleg, megnyugtatólag hatnak. Orvosság helyett gondoskodunk, hogy a beteg jó levegőben legyen, akkor a betegség lefolyása sokkal enyhébb, a veszedelem kisebb. A megelőző betegség kezelése természetesen összhangzatos legyen ezen rendelkezésekkel.

Ágyfürdők. Súlyos betegeket sokszor nem lehet kádba tenni, mindamellett bőrük a jótékony fürdőt ne nélkülözze. Mit kell ilyen-



159. ábra. Egy súlyos beteg ágyfürdője.

kor tenni? Az egyszerű lemosást kibővítjük, amennyiben a betegek alá egy gummilepedőt húzunk, négy csücskét felkunkorítjuk, úgy hogy a beteg mint valami teknőben, fekszik. Akkor tetszés szerint leöntjük és olyan esetekben, mikor a beteg testéből bizonyos hőmennyiséget akarunk elvonni, egy

ideig a vízben fekvé hagyjuk. A víz lefolyása az ágy mellé állított vederbe könnyen eszközölhető. A 159. ábra ezt a műveletet szemlélhetővé teszi.

Ágygőzfürdők (teljes göngyölés, lásd 13-ik tábla 8.). Ennek erősen kiválasztó hatása van és az a célja, hogy lassú izzadást hozzon létre. Szükség van egy lapos ágyra, egy nagy gyapjútakaróra, egy valamivel kisebb gyapottakaróra (legjobb erre a célra nyerselyemből készült takaró), egy dunna a fölmelegedés elősegítésére és öt gőzpalaczkra (zárral ellátott agyagpalaczkok; lásd «Házi gyógyszer-tár» cím alatt). A beteget előbb a nedves lepedőbe göngyöljük, karjait kinyújtatjuk és két oldalt testéhez helyezük, hogy itt is nedves felület érintse, még egy nedves törülközőt göngyölgetünk a has körül. Ekkor a lepedő végeit jól a váll mögé dugjuk és alsó részét a lábak alá helyezük. Az agyagpalaczkokat forró vízzel megtöltjük s azokat nedves ruhákkal áthúzzuk; kettőt elhelyezünk a lágyéktájra, kettőt térdmagasságban s egyet harántul a talpához. Most a beteg alatt

lévő gyapjútakarót teljesen a testre teszszük, a nyakon ügyesen ránkocokká összehúzzuk és a végeket kunkorítjuk. Hogy a gyapjútakaró okozott karczolat az állon és arczon elkerüljük és az izzadság közvetlen felvétele ellen megóvjuk, a nyakra puha, fehér kendőt teszünk. Még didergő emberek is ilyen módon sokkal gyorsabban fölmelegszenek, mint közönséges gyapjútakarók alatt.

Ha az izzadás annyira kitért már, hogy veríték gyöngyözik a homlokon és az arcz oldalán is cseppek csurognak végig, midőn az ismert viszketést okozzák, ekkor a beteget egy-két óra múlva (a göngyölés kezdetétől számítva) félfürdőbe teszszük körülbelül 34 C. fokú vízben, amelyet hideg vízzel lassan lehűtünk, miközben a hátat állandóan leöntjük, mindaddig, amíg az arcz túlságos pirossága el nem tűnik. A beteg állapotához képest lehűtjük a vizet 20 C. fokra vagy még hűvösebbre és érzékeny egyéneket ezután ágyban hagyunk pihenni.

Izzadás közben nyitott ablakokra van szükség. Érzékeny egyének fejére 5 percenkint hideg borogatást teszünk, vagy csak a test háromnegyedrészt göngyölgetjük be, amit sokkal jobban lehet elbírn.

Ágykór. Gyöngye és ideges embereknél, vagy olyanoknál, akik álmatlanságban szenvednek, itt-ott az a kívánság támad, hogy valódi betegség nélkül nappal is ágyban maradjanak. Ebből támad azután az u. n. ágykór; beteges állapot ez, okát ki kell deríteni és az ok szerint kell kezelni. Sokszor a szervezet gyógyulási törekvése nyilvánul benne, amennyiben nyugalommal és egyforma melegséggel az elvesztett erőt vissza akarja szerezni. Ennek folytán ezt a bajt ne ítéljük meg fölületesen, hanem figyeljük meg az egész embert.

Agyszélhűdés. Oly gyakran történik meg, hogy látszólagosan egészséges emberek hirtelen sírba szállanak, amennyiben váratlanul bekövetkezett agyszélhűdés életüknek pillanat alatt véget vet. Mi a «gutaütés», az «agyszélhűdés»? Az agyban hirtelen támadt vérzés. Ugyanis érpedés következtében kiszabadult vér az agy egyes részét elárasztja és működését megbénítja. Érpedés beáll a véredények fokozódó szakadékonyságából, mészlerakódások folytán történt megkeményedésökből és vérrel való állandó túlteltségökből; utóbbi állapot különösen iszákosoknál fordul elő. Ezen érelváltozások nem támadnak hirtelen, hanem évekig tartó lassú folyamat következtében, amit egészségtelen életmód okoz. Éppen ezért az agyvérzések rendszeren az ötvenedik vagy hatvanadik életévben lépnek fel. Fiatalabb életévekben agyszélhűdés rendszerint csak súlyos betegségek után szokott fellépni, mint amilyen a tifusz, szívbaj stb. Szótlanul, vagy legfeljebb egyetlen sikolylyal összeesik az agyszélhűdéssel sújtott ember, és attólfogva érzéktelen meg eszméletlen; arcszíné, ha légzése nem

rendetlen, halvány, egyébként pedig szederjes; ha a vérömlés mérsékelte, akkor az eszmélet visszatér, de megmarad gyakran a beszédképesség hiányossága, a gondolkodás nehézsége stb. Más esetben az eszméletlenség halálba megy át.

Általánosságban az agyszélhűdések asszonyoknál ritkábban fordulnak elő, mint férfiaknál, legnagyobb részt talán azért, mert mértéktelenül evő és ivó asszony aránylag kevesebb van, mint férfi.

Kezelés. Az agyszélhűdöttet levetkőztetvén, hanyattfektetjük felpócolt fejjel, rögtön hideg borogatásokat teszünk fejére, gondoskodunk friss levegőről, a belek kiürüléséről, levezető ikragöngyölgetésekről, a lábakra alkalmazandó melegítő palaczkokról, teljes nyugalomról, folyékony táplálékról és az egész test naponkinti lemosásáról.

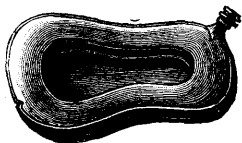


160. ábra.

Ágytál gummiszélékkel és becsavarható fedővel.

Eközben a vérömlés felszívódása lassacskán megtörténik és a zavaró tünetek is mindinkább elmaradnak. A bénulásokat lehet kezelni massage-al, könnyű gőzölésekkel, hideg leöntéssel, de csak jó közállapotnál, nehogy idő előtti ingerekkel új vérzések támadjanak. Az alkoholélvezetet legszigorúbban meg kell tiltani, valamint nagyon bő táplálkozást is; olyan emberek, akiknek hajlamuk van szélhűdésre, tartózkodjanak megerősítéstől és izgalmaktól.

Ágytál. Betegek, gyengék, eszméletlenek, akiknek nem lehet vagy nem szabad fölemelkedni, ágytálat kénytelenek használni a bél meg hólyagtartalom kiürítésére. Az ágytál könnyen tisztítható legyen és ne okozzon fájdalmat, ha a beteg alá tolják. E föltételeknek megfelel a lerajzolt két ágytál (160. és 161. ábra); az utóbbi légvánkos formában.



161. ábra. Ágytál légvánkos formában.

Ájulás. Ez az eszmélet felfüggesztésében, az érzés meg izomtevékenység megakadályozásában nyilvánul és bekövetkezik az agy vértelensége következtében, amit kedélyrázkódás is előidézhet. Miután a nőnem érzékenyebb, kevésbé ellentálló, mint a férfi, ennek folytán a nők könnyebben ájulnak el, sem mint a férfiak. Szűk ruházat, a mell vérkeringési zavarai, mindenekelőtt az ártalmas fűző könnyen ájulást válthat ki. Az ájulás tartama és foka nagyon különböző lehet.

Kezelés. Sápadt arcú ájultakat fektessünk vízszintes helyzetbe, fejüket helyezzük kissé lejjebb; kipirult arcúak ájult fejét fektessük feljebb; minden szoros ruházatot lazítsunk meg, nyissunk ki rögtön minden ablakot. Ha az állapot hosszabb ideig tart, akkor hideg szív-

leöntés, a hát heves dörzsölése hidegvízbe mártott ruhákkal, a kezek és lábak frotírozása, az arcz hideg vízzel való befecskendezése s végül teljes melegfürdő használni fog. Az idegrendszer megerősítése, az akaraterő megedzése a legjobb elővigyázati eljárás.

Akaraterő. Felemelő szó ez! Jelzi, hogy képesek vagyunk arra, amit akarunk, hogy lakozik bennünk valamely erő és affelett szabadon rendelkezünk. A nevelés az akaraterőt hatalmasan kifejlesztheti, de nyomorultul el is nyomhatja azt. A test és lélek betegségei az akaraterőt megbéníthatják, míg a jó egészség meg a jó környezet pompásan kifejlesztheti. Ezen tudat értékes útmutatással szolgál, amit saját magunkon és gyermekeinken értékesíthetünk. Akaratunk erejével nemcsak önmagunkat meguraljuk, hanem rajtunk kívül álló akadályokat is legyőzhetünk, különben sok minden legyőz bennünket, legyen az testifájdalom, harag, felindulás vagy gyász. Az akaraterő álljon az összes indulatok fölött; ez szabályozza érzéseinket és ne engedje, hogy túlzásokba tévedjünk. Ebben az értelemben a nőnem még nincs eléggé jól nevelve; éppen ezért a nőket érzékeny, szenvedélyes és féktelen lényeknek tartják. A nő akarateroje, amidőn az önmérsékletet és önuralmat érleli meg, még nem eléggé gyakorolt, nem eléggé kifejlett. Nem is neveznék a nőnemet «szenvedőnek», ha megtanulta volna testiéletét az akaraterőnek alárendelni.

Akut betegségek. Ezek alatt értjük a gyorsan fellépő, többé-kevésbé heves lefolyású megbetegedéseket. Vannak akut betegségek, anélkül, hogy valaha átváltoznának, mint pl. bizonyos bőrbetegségek; mások azonban gyakran kronikusokká lesznek, a mennyiben nagy hevességgel kezdődnek, enyhén folynak tovább és hosszú idő után vagy halálosan végződnek, vagy pedig meggyógyulnak; pl. ha a tüdőgyulladás tüdőhuruttá változik, vagy ha az akut vesegyulladás kronikus lesz stb. Az akut betegségnek többé-kevésbé előkészítő stádiuma van, ez fáradtságban, fejfájásban, lehangoltságban, étvágytalanságban és egyebekben nyilvánul s néhány nap mulva hirtelen láz következik be, ekkor a betegség tulajdonképeni fészke kiderül.

Néha azonban a betegség tünetei annyira ellentmondók, hogy sem az orvos, még kevésbé a laikus nem tud magának helyes ítéletet alkotni az igazi állapotról. Gyakran előfordul tehát, hogy talány előtt állunk és nyomasztólag érezzük az emberi tehetetlenséget meg tudásunk határát. Nagyon sok dolog történik a szervezetben, amit még nem ismerünk kellőleg. Egy kétesztendő bájós leányka lázzal kezdődő betegségbe esett és úgy látszott, mintha hasfájdalmi lettek volna. Mert az első időben gyakran a hasára mutatott. Mint-hogy minden, a mit az orvos rendelt, eredménytelen maradt és a betegség természete megfejtethetlen volt, még két orvost hívtak a

beteghez. Ezek sem tudták, hogy tulajdonképpen mi baja a gyermeknek, mert semmi határozottan kifejező dolgot nem vettek észre rajta. De állapota hétről-hétre rosszabb lett, végre szívzörejek álltak be és a gyermek meghalt. A bonczolás kimutatta, hogy hashártya-tuberkulozisa ölte meg a gyermeket. Tuberkulózis az egész családban nem fordult elő; az elhalt gyermek egészséges testvéreivel együtt sokszor volt a szabadban; hogyan támadhatott tehát ez az állapot? Egyetlen okot szolgáltatató momentumot csak az idős, elmebajos apa szolgáltatott, a ki akkor, mikor a gyermek megbetegedett, már a tébolydában volt. Ez példa arra, hogy egyes betegségek még milyen homályban vannak.

Kezelés. Ha gyermeknél akut betegség kitör, mindegy bármilyen természetű, az orvos megérkeztéig 4 feladatot vegyünk figyelembe: 1. A bél kiürítését, a gyermek nagysága szerint 1—4 decziliternyi 35 C. fokú vízzel (a körülményekhez képest a vízhez olajat tehetünk). 2. Koplaltassuk a beteget, t. i. ne adjunk neki szilárd ételeket, de ital gyanánt adjunk citromos vizet vagy almateát (kifőzött almahéjából). 3. Alkalmazzunk testgöngyölést (lásd ezeket), 26 C. fokú vízzel; ha a láz igen nagy, ezt a borogatásminőséget kétóránként változtassuk. 4. Éjjel-nappal gondoskodjunk friss levegőről, amire télen is képesek vagyunk, ha a felső ablakszárnyat nyitva hagyjuk (egyidejűleg hűtsük a szobát). Akár egy, rendszerint viharosan lefolyó mandulagyuladásról van szó, vagy kezdődő agyhártyagyuladásról, akár terhelt a beteg, vagy sem: a nagyon gyakran túlságosan megtelt béltömlő kiürítése, valamint az éppen úgy oszlatólag, mint hűsítőleg és a fejből vértelvonólag ható törzsgöngyölések mindig helyén vannak, sőt ezek, a körülményekhez képest mindig szükségesek és a legjobb eredményel járnak. Az étvágytalanság már megmutatja, hogy a test gépezete rendetlenségbe jött, a gyomor nem emészt mert annak munkaereje megbénult; mindamellett épen az asszonyok azok, a kik «erősítés» céljából mindig sürgetik a beteget, hogy egyék és mindjárt féltik életét, ha két napig nem eszik. (Lásd «Koplalás».)

Csak levegő, víz és böjtölés az, ami a leghevesebb betegségi tüneteket is enyhíti, a fájdalmakat csökkenti és esetleges életveszélyt megszüntet. Kerüljük el az orvosságokat, ha belső hatásukat tüzetesen nem ösmerjük (lásd «Betegápolás»).

Albinos (fehérencz). Asszonyoknak ezzel a fogalommal is tisztába kell jönniök, mert gyakran adnak életet olyan gyermekeknek, a kiknek csodálatos fehérsége általános feltűnést okoz. A fehérencz csaknem egészen fehérhajú, az érhártya és szivárványhártya annyira színtelen, hogy a szem vörösen áttetsző, mint amilyen a tengerinyúl szeme. Hiányzik a haj és a szem sötétszínű festőanyaga, ezért olyan vilá-

gosak. A szemek vörös fellobbanása az érhártya hirtelen fokozódott vérbőségétől származik, ilyenkor az arcz is erősen kipirul, a bőralatti erek vérteltségétől. Efféle egyének teljesen egészségesek lehetnek, de tartós, finomabb munkára, mint írás-olvasásra, pontos kézimunkára nem képesek, miután szemüket sérti a világosság.

Albuminuria (fehérnye-vizelés). Vesebetegségekben szenvedő férfi felesége gyakran végez az orvos megbízásából vizeletvizsgálatot, hogy a vizelet fehérnyetartalmát megállapítsa. *Albumin* annyit jelent, mint «fehérnye» és albumuria azon beteges állapot, amikor a vesék fehérnyét választanak ki. Vörhenyben megbetegedett gyermekek anyját is megbízza az orvos, hogy ilyen vizelet-próbákat végezzen s azonnal megállapíthassák, mikor kezdődik a vesegyulladás. A testfehérnye vesztesége a szervezetre nagyon gyöngítőleg hat és nagyobb mértékben a test nem is bírja el. Csekély mennyiségű fehérnye különböző betegségek közben kiválasztódik ugyan, azonban ez jelentéktelen.

A legegyszerűbb vizeletpróba az u. n. «főzési próba». Nincs egyébre szükség, csak néhány kémcsőre és egy kis borszeszlámpára, (ami erre a célra üvegből lehet). A vizeletből három köbcentiméternyit kell a kémcsőbe önteni, azután a kémcső alsó része felhevítendő, az üvegső óvatosan a lámpa fölé tartandó, mindaddig, míg a folyadék forrásba jön. Ha fehérnyét tartalmaz, akkor a folyadék már a felmelegítés alatt zavarossá lesz és a sárga átlátszó vizelet átlátszatlan folyadékká változik, mintha tej hozzáátétele által elhomályosodott volna. Minthogy azonban az is előfordul, hogy a fölforrálás által csak szénsavas földsök választódnak ki, ennek folytán ellenpróbát kell végezni: hozzá tesznek néhány csepp eczetsavat, ez a folyadékot azonnal tisztává teszi, ha a vizelet fehérnyementes, mert szénsavas magnézium és mész a savakban könnyen oldódik. Más esetekben a vizelet zavaros marad.

A vizelet megzavarodása fehérnyetartalom mellett a fehérnye meg-
alvadásából származik és többnyire csak kicsiny czafatok lesznek lát-
hatóvá. (Lásd «Vizelet-vizsgálat».)

Álczák. A galandféreg álczáit értjük ezek alatt, a melyekről már szözlöttünk. Az álczás húsról könyvünk I. részének második fejezetben beszéltünk már és a 32. ábrában ábrázoltuk is.

Állkapocs ficzam. Az állkapocs kificzamodása támadhat a száj túlságos kinyitásánál, így ásítás, vagy nevetés alatt; ekkor az állkapocs mozgékonyasága megszűnt és a száj tátva marad. Az ilyen hirtelen támadt nyitott száj nagyon gyötrelmes nyákfolyással és fájdalokkal van kapcsolatban. Asszonyoknál, különösen hysterikus lányoknál nem ritkán fordul elő és a szálagok meglazulása esetében többször megismétlődik.

Kezelés. Az ízületből kisiklott állkapocs-fejecset gyakorlott sebésznek kell visszahelyezni, ez az első teendő; ha a csont megint természetes helyzetbe jött, akkor felmelegedő borogatás az arcra elegendő, csak rosszullét esetén feküdjék ágyba az illető. Mindennap ismétlődő leöntések, arcmassage stb. meg fogják akadályozni a baj megismétlődését. Különösen ha a törekvés, hogy az egész szervezet megerősödjék, sikerül.

Alkohol. (L. I. rész «Italok».)

Az alkohol méreg, csak erősen hígítva lehet, de még akkor sem kár nélkül bekebelezni. Leglényegesebb alkotórésze a legkedveltebb italoknak és elsősorban is az idegrendszerre hat, a mennyiben a hangulatot befolyásolja, az érzéseket izgatja és az ítélőképességet csökkenti. Nagy mennyiségekben az ittasság állapotát okozza és az állatnál rosszabbá teszi az embert. Élethossziglan tartó alkoholélvezet számos kronikus betegség alapját képezi és ezen az úton már megmérhetetlen nyomort hozott azokra a népfajokra, a melyek az iszákosságnak hódolnak. Az asszonyok dolga, hogy belássák az alkohol veszedelmeségét, hogy továbbá a maguk és gyermekeik egészsége érdekében attól távol tartsák magukat, férjeiket és fiaikat az alkoholélvezettől óvják. Aki az alkohol néven nevezett ördögnek egyszer áldozatul esett, az menthetetlenül el van veszve.

A 6. táblán, czíme: «Az alkohol hatása», azokat a borzasztó változásokat szemléltetjük, a melyeket az alkoholélvezet idővel létrehoz. Az ifjú csinos arcán látjuk, mint keletkezik lassankint az eltorzult iszákossági arc; látjuk továbbá a belső szervek beteges elváltozását, mint amilyen a máj, gyomor és vese elváltozása az alkohol behatása következtében.

A ki tudja, hogy ezen szervek zavartalan funkciójára mily nagy szüksége van az egészség fentartásánál, az képes megérteni, milyen nyomornak néz elé az iszákos, aki ezen szervek épségét elvesztette.

Allopathia, görög szó és olyan szereklle való gyógymódot jelent, a melyek a betegséggel ellenkező hatást tudnak előidézni; az allopathia ellentéte a homeopathiának. Ez a két gyógymód azonban még sokkal jobban különbözik egymástól az orvosság adagolása nagyságában. Ezekről nagyon gyakran hallunk beszélni, mert a gyógyászat is különböző irányokat követ, a melyeket egymástól el kell választani. Különböznek úgy a betegség megítélésében, mint pedig a gyógymódokban. Három főcsoportot lehet képezni, a melyekbe többé-kevésbé valamennyi gyógymód besorozható: 1. az *allopathia*, 2. a *homeopathia*, 3. a *természetes gyógymód*, vagy *fizikai dietétikus rendszer*.

Az allopathia egyértelmű az uralkodó iskolai gyógytudománnyal, ez átvette a középkor hagyatékát, a gyógyszerek iránt táplált hit tekintetében. Képvisele a tudományosságot, a bakterologia minden

consequentiait levonja és reméli, hogy élő állatokon végzett kísérletekkel a beteg emberiség javára eredményeket fog elérni. A sebészet az utolsó évszázadban nagy haladást tett és a legmerészebb operációk megtörténnek. Különös fejlődést ért el a szülészet. De úgy a túlságos operáció, mint pedig a korlátlan orvosságadagolás, nagy ellenségekre talált az allopathia saját táborában is.¹⁾

Nagy jelentőségű az allopathia iskolájának természettudományi része, a maga boncztoni, fiziológiai, vegyi és fizikai tantermeivel. Ezek a zavartalan tudományosság forrásai, a melyekből mindenki meríthet, tekintet nélkül későbbi tudományos hitvallására. Természetesen különböző módon fogja fel mindenki azt, amit ott tapasztalt és tanult.

A homeopathia és «természeti gyógy mód»-ról lásd ezen címek alatt.

Alma. Friss alma gyermekeknek nélkülözhetetlen, de felnőtteknek is kitűnő szer az emésztés és bélműködés előmozdítására. Az almakása és almasajt betegeknek meg emésztési zavarokban szenvedőknek igen enyhe, jótékonyan ható, ideiglenes táplálék; nem tartalmaz izgató anyagokat, cukortartalma táplál, savtartalma hűsít. Száritott almaszeletek kevés vizet, kellemetes savat, továbbá cukrot, keményítőt, sókat és nitrogént tartalmaznak. (Lásd «gyümölcs» első rész. Táplálkozás.)

Almabor. Ezt az italt külföldön sűrűn használják, frissítőleg és az emésztést előmozdítólag hat, azonban kiforrott állapotban sokszor 4% alkoholt tartalmaz. Épen azért semmiképen sem szabad az «ártatlan» italok közé sorozni. Az alkoholmentes almabor azonban ajánlható.

Álmatlanság. Ami az egészséges alvás, arra a fiatalság megtanít. Az alvás mivolta általános nyugalom, miközben a test, de különösen az agyvelő, a napközben felhasznált anyagokat megint visszakereszi és új erőt gyűjt. Ehhez szükséges azonban nyugodt, mély alvás, amit ne zavarjon sem a külvilág zaja, sem álmokképek. Nagyvárosokban, ahol fél éjszakákon át kocsik zörögnek, szinte elszokik az ember az egészséges mély alvástól. Az alig 3 - 4 óra hosszúig tartó csend nem elégséges; a zaj mindig nyugtalanságban tartja az agyvelőt és épen ez az, ami az embereket «idegesekké» teszi, viszont az idegesség idézi elő az álmatlanságot. Az álmatlanság gyötrelmes állapot, az embert minden erejétől megfosztja, láthatólag öregíti, az emésztést,

¹⁾ Az allopathia szükségességét kétségbe vonni sohasem fogja a lelkiismeretes, tudományos orvos; ha ellenségei akadnak saját táborában, akkor ezek csakis azt bizonyítják, hogy a betegség felismerését, a megfelelő orvosság megválasztását és helyes adagolását nem tanulták meg kellőleg. Könnyű «méregnélküli gyógyítással» kérkedni azoknak, akik járóbetegeket kezelnek és ágybanfekvő súlyos eseteket el sem vállalnak. Ne felejtjük el, hogy valamely mérgező parányi mennyisége kitűnő orvosság az ahhozértő kezében, ellenben a legegyszerűbb tápszer méreggá válik nagy mennyiségben történt bekebelezés folytán a szervezetben. Dr. H.

a szív működést zavarja és az embert életunttá teszi. Rossz levegő, hiányzó éleny, szintén álmatlanságra vezet; továbbá az alkohol, nagy vérszegénység, fájdalmak, túleröltetés, különösen pedig nagy szellemi munka, nagyon is lukullusi étkezés vagy más hasonló. Épen azért válasszuk alvásra a legnyugodtabb, legtisztább levegőjű helyet; gondoskodjunk jó ágyról, könnyű, tömegre nézve csekély, nem izgató ételekről; kerüljünk izgató olvasmányokat alvás előtt; törekedjünk váltakozó tevékenységre, hogy testi munkától fáradva kerüljünk ágyba. Ilyen módon azután nyitott ablakok mellett jól lehet aludni. Beteges álmatlanság esetén ki kell fürkészní annak okát, azután küzdeni kell az ok ellen. Kiséreljünk meg: hideg hasborogatást, kicsiny hideg homlokkompresszt, vagy ugyanilyen torokborogatást; azután feküdjünk egész vízszintesen, kerüljünk el felhevítő tollas ágyakat; végezzünk negyedóra hosszúg tüdőgimnastikát; vegyünk 15 percig tartó légfürdőt a szobában és végezzünk könnyű testgyakorlatot. Lefekvés előtt jó néha meleg lábfürdőt venni, de még jobb egy óra hosszúg az utcán járkálni. Hideg ikragöngyölgetések is jó hatással szoktak lenni álmatlanság ellen. A gyakorlat bebizonyította, hogy az agyvelő mesterséges elíráasztása, hosszantartó számolás, valamely mozgó tárgynak pl. az óraingának tartós szemlélete és kilengéseinek olvasása stb. szintén álomba ringathatja a beteget. Gyöngé simítási massage, továbbá finom meleg kezeknek pusztá föltevése, vagy egyhangú beszéd nyugtalan gyermekeket álomba ringathat, de elaltathat felnőtteket is. Anyáknak ezt az eljárást gyakorolni kell. Valamely csendes erdei házban hetekig tartó időzés és naponkint végzett hegymászás, olyan esetekben is megszerzi az álmot, amikor hónapokig hiányzott. «Altatószerek» azonban ne legyenek használva, mert veszedelmesek és soha sem szereznek üdítő álmot. Legfeljebb egy csésze kamilla vagy valeriana-teát lehet inni. Idegbetegség okozta álmatlanság ellen, az ilyen szerecské persze nem használják.

Álmok. Ha alvás közben nagyon sok vér áramlik az agyba, akkor az elme tovább működik az öntudat kikapcsolásával és létrejön az álom; ennek tárgya az emlékezésből merült fel, a bíráló értelem közreműködése nélkül, éppen ezért olyan zavartak és logikátlanok az álmokképek. Hogy élénk álmok mellett az agyvelő nyugalma és megerősödése tökéletlen, az világos. Arra kell tehát törekednünk, hogy ne álmodjunk. Csak könnyű vacsorát szabad enni; el kell kerülni az izgató italokat és vacsora után lehetőleg egy kis séta teendő. Meleg ágyban hűvös hasborogatás, hideg lábak ellen erős nedves masszírozás, melegítő palaczk az ágyban, rendszeren levezeti a vért az agyból és megnyugtatólag hat. Elalvás előtt az olvasás ugyanolyan hátrányos, mint az élénk társalgás. Nagyon izgékony egyénekre jó hatású a langyos teljes fürdő; még biztosabban hat azonban az erős izommozgás és a friss levegő.

Álóé. Az álóé a liliomfélék családjába (Aloineae) tartozó, Afrikában otthonos fa levelének nedve és u. n. *drastikumot* képez, mert nagyon hevesen hat a bélre és kólikaszerű fájdalokat okoz. A keserű nedv gyakori használata a belet gyengíti, azért csakis orvosi rendeletre használtassék.

Sok hashajtó szer tartalmaz aloét; ennek folytán az aloé nagyon ismeretes. (Lásd «Hashajtó szerek.») Pilula alakban is lehet gyógyszerárakban kapni és menstruációt előidéző szer gyanánt szerepel. A kinek méhvézésesei vannak, annak sohasem szabad aloét bevenni.

Álomkór. Alkoholélvezet után, nagy lázban, nagy vérszegénységnél, vagy bódító szerek használata után alváshoz hasonló állapot áll be, vagy bekövetkezik a szakadatlan álmokra való vágyakozás. Ideg- és agybetegségeknel ez az állapot olykor-olykor aggasztó módon lép fel. Itt is, első sorban az okot kell keresni, mielőtt a kezelés megkezdődik. Hideg lemosások, friss oxigendús levegő behatása, testgyakorlat, hűvös bélbeöntések, friss gyümölcsök stb. legjobb hatással vannak, ha az állapothoz képest lesznek alkalmazva. Lázás állapotok természetesen más kezelést kívánnak.

Altatószerek. Az altatás (narkosis) szükséges, sőt nélkülözhetetlen fájdalom operációknál; a narkotikus (kábitó) szereket görcsös állapotok, heves fájdalom és álmatlanság ellen is alkalmazzák; de nyomban hozzá tesszük: csak akkor, ha más módon nem lehet segíteni. Az altatószerek közé tartoznak a mák zöldfejből (*Papaveris somniferi capsulae*) mesterseges úton nyert nedvének készítményei, minő az opium, morfium; továbbá az aether, a kloroform stb. Bizonyos körülmények között, ezen bódítószerek szívbénulást okoznak, éppen ezért a lehetőségig elkerülendő; különösen hátrányos, ha rendszeresen használják ezeket a szereket álmatlanság ellen.

Angolkór. Görög néven rachitis. Ez a betegség a gyermekek közt annyira el van terjedve, hogy általánosan ismerik. Nyilvánul pedig a csontok puhaságában, ezért a betegség tartama alatt ért nyomásoktól elgörbülnek úgy, hogy a legszebb gyermekekből torzalakok lesznek. Ezenkívül a fej formája is megváltozik. (Lásd 162. ábra.) Az arcszín



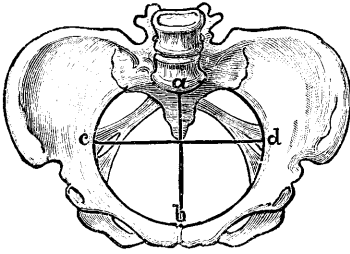
162. ábra.

3 éves angolkóros gyermek.

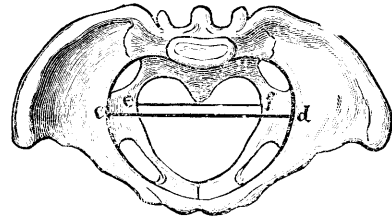
Az angolkór ismertető jelei: a kéz és lábizületek pöffedtsége, vaskos koponya, gyöngye mell, felfujt has.

halovány, az arczkifejezés szomorú. Miután minden komolyabb angol-kóros esetben emésztési zavarok járnak a bajjal együtt, ezért a rachitikus gyermekeknek gyakran puffadt hasuk is van; az angolkór-nak legvilágosabb jele azonban a kifelé görbült alszár és a kar és lábületek megvastagodása. Hasmenés és erős izzadás csatlakozik a bajhoz és nagyon nyomorultakká teszi a szegény gyermekeket.

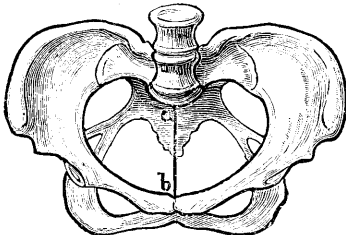
A csontok puhasága a mészhiánytól származik. Vegyi vizsgálatok bebizonyították, hogy egészséges csontok 65% meszet tartalmaznak,



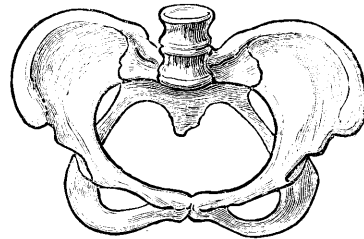
163. ábra.
Rendes női medencze.



164. ábra.
Egyetlenül megsűkülő medencze.



165. ábra.
Lapos szűk medencze.



166. ábra.
Ferdén megsűkülő medencze.

rachitikus pedig csak 25—30 százalékot. Ez a mészhiány támadhat rosszul összeállított, mészben szegény táplálkozás folytán. 2. A táplálékban levő mésznek hiányos felvétele folytán és más, eddig ismeretlen okoknál fogva. 3. Az által, hogy a csontokba már felvett meszet, az ott jelenlevő savak elpusztítják; ezek a savak a gyermek szervezetében beteges anyagcsere folytán támadnak. Ezekre a consequentiákra jutottak, mert a rachitis leginkább a szegény lakosság körében támad ugyan, a hol a vérszegény anya, a már gyöngének született gyermeknek elégtelen táplálékot nyújt, amellől a gyermek levegőhiányban és elégtelen ápolásban részesül, de előfordulhat, mégpedig nem ritkán, jómódú körökben is, a hol a gyermekek ilyen hiányokban nem szenvednek. Nyomorék parasztgyermekek, a kiket

8. tábla.

Első pillanatra a sok szem megzavarhatja a nézőt, de közelebbi szemléletre megösmérjük ennek az érzékeny érzékszervnek különböző állapotait. A normális szemet követi a kitágult és megsűkített pupillás szem, a melyet családanyáknak alaposan kell megszemlélniök, hogy hozzátartozóinak szemeit és a szemek változásait megismerhessék. A pupilla megtágulását és megsűkítését az agyban lefolyó bizonyos ingerhatások és bizonyos orvosszerek (atropin) idézik elő. A kis gyermekek nehezen ábrázolható genyes szemgyuladását a negyedik ábra mutatja. A genynek a szemrésben való ilyen nagy felgyülem-lése veszedelme lehet a szaruhártyának is és éppen ezért sohasem szabad tűrni. Idegen testeknek a szemékből való eltávolításának két methodusát ábrázolja képünk. Az 5. számút nehezen lehet végrehajtani és fájdalmassá is válhatik. Ezt át kell engedni a gyakorlott orvosi kéznek; a 7-iket azonban mindenki maga hajthatja végre. Egy tiszta zsebkendőnek merevre összehajtogatott széle pompás műszerré változik át. A szemtust egy csóvel és serleggel könnyen elő lehet állítani, de a tusolás minden irrigátorral is végrehajtható és pedig meleg vízzel, nagyon jótékony hatással. A kötőhártya és a szaruhártya gyuladásai egymástól nehezen különböztethetők meg laikus által. Az előbbi gyuladásnál a szembogár szabadon marad; az utóbbinál a szemhéjak belső része gyakran nagyon megvörösödik és megdagad. A trachoma (9. sz.) elég gyakori szembetegség, és nem ritkán föl sem ismertetik. A 10-ik a kifelé való kancsalítást ábrázolja; ennek ellentéte a befelé való kancsalítás.



A szem normális pupillája.



Betegesen kitágult pupilla.



Betegesen megsűkült pupilla.



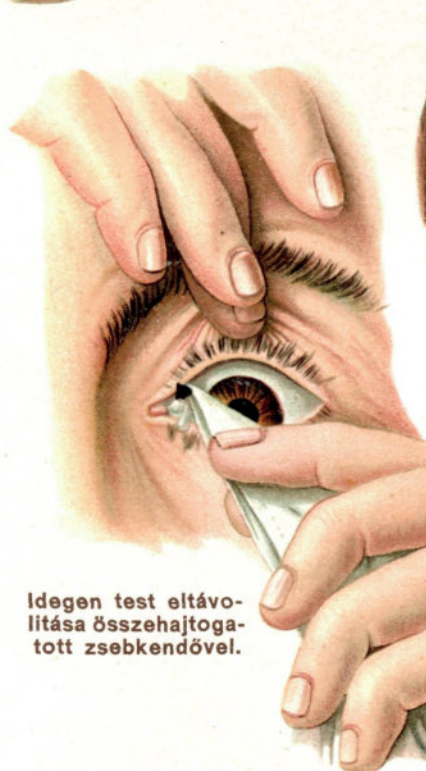
Ujszülöttek beteges szemgyulladásá.



Idegen test eltávolítása a felső szemhéj kifordításával.



Szentuss.



Idegen test eltávolítása összehajtogatott zsebkendővel.



Kötőszövet-gyulladás.



Trachoma.



Kétpoldalu kancsalság kifelé.



Szaruhártya-gyulladás.

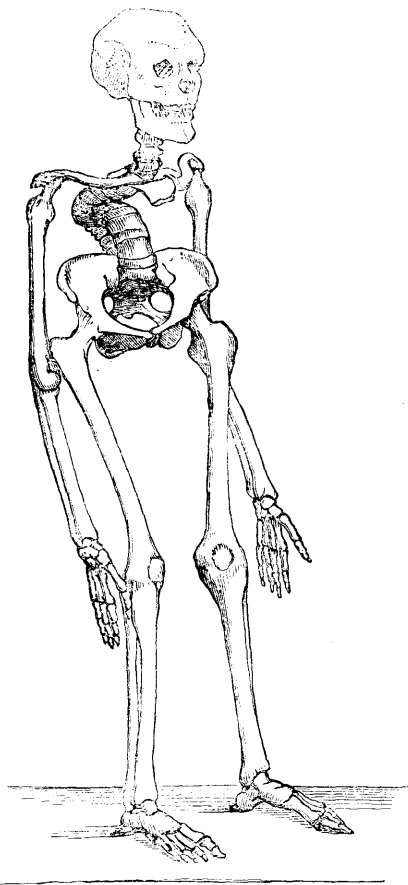
A szem.

tehéntejjével nevelnek, e tejjel igen sok meszet vesznek fel, többet, mint az anyatejjel és mégis gyakran angolkórosokká lesznek. A rachitis létrejötténél tehát különböző okok működhetnek közre. A betegséget első ízben a 17. században Angolországban figyelték meg és innen kapta elnevezését: «angolkór».

A csontváz állandó elgörbülései, különösen a nőnemre nézve igen jelentősek. A leggyakoribb szülési akadályok a gyermekkorban támadó medenczecsontok eltolásából származnak, mely eltolódásokat a rachitisra lehet visszavezetni. A szülés lefolyását ezen eltolódások nagyon megnehezítik, vagy épséggel lehetlenné teszik. A 165. ábrában bemutatunk egy úgynevezett «lapos medenczét», ez a haránt átmérő meghosszabbodásából támad és pedig azért, mert a gerincoszlop élére toldott, tehát a farcsont és a gerincoszlop közt lévő köz megrövidült. Ez a csekélyebb eltorzulás, külsőleg észre nem vehető és nagyon gyakran fordul elő. A 168. ábra a medenczecsontok teljes eltolódását mutatja, erősen elgörbült gerincoszloppal; amely nőnek ilyen medenczéje van, annál a szülés kizárt dolognak mondható. Ezek súlyos, de szerencsére ritkán előforduló eltorzulások.

Sokkal gyakoriabbak az állandó elgörbülések a gerincoszlopon, amint számos púpos férfi és nő mutatja, kikkel mindenfelé találkozni lehet. A 167. ábrában bemutatunk egy csontvázat «rachitikus» hátpúppal vagyis a gerincoszlopnak kifelé görbülésével, ami rachitis folytán támadt. Vannak későbbben támadó gerincoszlop-elgörbülések is kifejezett angolkór nélkül.

A 238. ábra egy púpos nő hátát mutatja be. Ezen meglátjuk a feltűnően megrövidült felsőtestet és elképzelhető, mennyire szenvedhetnek ilyen mellkasban a mellüreg szervei. A rachitikus gyermekek elhanyagolt ápolása folytán, mindegyikéből még évek múltán is «nyomorék» válhatik. Azért az anyák nézzék meg

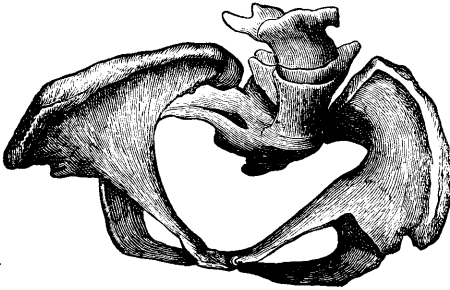


167. ábra. Csontváz hátpúppal lefolyt rachitis után.

A gyermekek angolkórja leggyakrabban az 1. és 3. életévben lép fel.

gyakran gyermekeiket levetkőzve, vegyenek igénybe rögtön orvosi tanácsot, ha a gyermekén valami feltűnő változást látnak és sohase várjanak az elhajlásokkal és beteges elváltozásokkal addig, míg azt minden ember észreveszi.

Kezelés. Csecsemőknek a jó anyatej legjobb és ha az anya állapota aggodalmasnak látszik s a gyermek az anyaemlőn sehogyse gyarapszik — ez elég gyakran előfordul — akkor dajkát kell fogadni, a kinek gyermeke körülbelül ugyanolyan idős. Ha nem lehet dajkát fogadni, akkor táplálják a gyermeket szamártéjjel és dr. Lahman-féle növénytejjel; ebben sok tápsó van. Tegyék a gyermeket meztelenül a Napra, (meleg napokon), tegyék éjjelre flanelzsákba, amely teljes mozgékonyt enged, vigyék lehetőleg gyakran az erdőbe és mindig nyitott ablak mellett aludják. Kapjon a gyermek hetenként háromszor



186. ábra.

Angolkór által elnyomorodott medence.

gyógyfű fürdőt, jót tesznek fenyő fürdők és tengeri fürdők is; maradjon a gyermek 10 percig a 35 fokú fürdőben, majd hűtsék le gyorsan 28 C. fokra a fürdőt; azután tegyék a csecsemőt felmelegített ágyacskába, vagy még jobb, a meleg anyaemlőre.

Ha a gyermek idősebb, akkor kerüljék el a lisztes ételeket (tehát kenyeret, burgonyát, tésztát), ellenben adjanak a gyermeknek édes

savót, gyümölcsöt, fejes salátát, hónapos retket, spenótot, magvas gyümölcsöket stb.; sokan a tojást is jónak tartják. Ilyen étrend mellett emelkedik az emésztés és a táplálkozás. Dió és alma foszfortartalma miatt előnyös. Ha a gyermek bőségesen van levegőben és napsugárban, akkor gyorsan javul. Elgömbüléseket az által tudunk megakadályozni, hogy nem kényszerítjük a gyermeket sohasem állásra, vagy járásra, hanem teljesen szabadjára hagyjuk. Hadd játszóék a gyermek ülve, vagy fekve, valamely gyapjúpokróczon, hadd másszóék azon tetszése szerint. A meggömbült lábakat mindennap kétszer, háromszor huzogassuk meg, mert miután a csontok puhák, alakjukat befolyásolni lehet. 5 esztendő gyermekek lábacskaít, ha azok görbék, sokkal nehezebben lehet befolyásolni; de még ilyenkor is bandageval, massageval és gimnasztikával sokat lehet elérni. Azonban ügyes kézre van ilyenkor szükség. Kiegyenesítést operatív uton is el lehet érni; azonban a vérnélküli mód hosszabb ugyan, de mégis jobb.

Angoltapasz. Angoltapasz ne hiányozzóék egy háztartásban sem. Kicsiny sebek nagyon sok fájdalmat okoznak és még sokkal több kelle-

metlenség forrásaivá lehetnek, ha gyulladásba vagy gennyedésbe mennek át. Mert a sebekbe piszkos anyagok hatolhatnak be és külső ingereknek védtelenül ki vannak szolgáltatva. Ha azonban ezeket a kis sebet azonnal, mihelyt a vérzés megszűnik, angoltapasszal beborítjuk, akkor légmentesen el vannak zárva és nagyon gyorsan gyógyulnak.

Antiseptikus szerek. Sepsis annyit jelent, mint rothadás és a mikor antiseptikus szerekről beszélünk, értjük a rothadás elleni szereket. Tüzetes vizsgálatok bebizonyították, hogy valamint az erjedést, úgy a felbomlást is szerves anyagok okozzák, még pedig az előbbinél növényyszerű ú. n. gombák; az utóbbinál bakteriumok. A tapasztalat csakhamar kiderítette, hogy vannak szerek, az ilyen gombák fejlődésének megakadályozására. Az iskolai orvostudomány tehát még rövid idő előtt műtétek közben a kötésekhöz, a gombák távoltartására, ásványos oldatokat, sublimatot, karbont stb. használt és most már áttért az enyhébb oldatokra (lisol), mert az említett erős szerek mérgezési tüneteket váltottak ki. Házi használatra ajánljuk a vízgőzt és forró vizet; sebek lemosására felforralt lehűtött vizet, továbbá száraz meleget, citromvizet és a hol ez nem elég, ott az oxigén-superoxidot; óvunk azonban mindenkit az ásványos oldatok használatától.

Fehérruha mosására és a mérgező csirák megölésére a forró szódavíz nagyon alkalmas; árnyékszékbe s éjjeli edényekbe klórmész és zöld szappan; ez igen alkalmas a padlószúrolásra is. Csiraölők még a hígított savak, mint a milyen az ecet, a bórsav stb.

Minden jelzett szerről azonban tudni kell, hogy hol és mikor szabad használatba venni.

Anyarozs. Lásd «Ergotin».

Arczapolás. (Lásd I. rész «Szépségápolás».) Ez a bőr, a fogak, a haj ápolásából áll, miután ezek az arcz összbnyomását befolyásolják.

Arczisme. A jövődő gyógytan az arczkifejlesztés ismeretét is a tudomány egyik ágává fogja tenni. Az arcz a szemmel, kifejlesztéssel, teltségével és színével a test belsejének tükre. Ez a tükör sohasem csal; ellenben nagyon sok olyan szemes ember van, aki megérti, hogy a tükör tulajdonképpen mit takar el. És mint minden, amit az emberi szellem láthat, rendszerré alkotható, úgy végre az arczkifejlesztés is kiépülhet és a bűvárló orvosnak biztos vezérfonala lehet. Méhbeteg asszonyok, hysterikusok, szívbajosok, vagy olyanok, akiknek medenczeszervei vérrel vannak túltelve stb., arczkifejlesztésükben egészen különböznek egymástól. Minden változást, az állapot megrosszabbodását, a szemkifejlesztésből lehet megismerni. Érdemes kiemelni, hogy az arczkifejlesztés első kezdete laikus körökből indult ki és hogy éppen laikusoktól származnak egyes igen értékes megfigyelések. (Lásd 9. táblánkon: «beteges női arczok» és «a szépség ápolása» című fejezetben.)

Arczizombénulás. Idegbetegség, agyvelőzavar, izomsorvadás folytán az arcznak egyik vagy másik idege felmondja a szolgálatot, úgy hogy az arcz két része egyenlőtlen lesz és lelógó szemhéj, ferdére húzott szájúg folytán soványabb állapot támad az egyik arczfélén. Gyógyítani csak bizonyos fajokat lehet, még pedig massage-val, gőz alkalmazással, villamozással, valamint a körülményekhez képest kiválasztó, általános kezeléssel. Az ideges embereknél egyenlőtlen arczrészec, kisebb izmok bénulása, nem épen ritkaság számba mennek. Az arcz szépségének ápolásához tehát hozzátartozik az is, hogy ilyen hibákat, mint amilyen az arczfelek egyenlőtlenége, kiegyenlíteni törekedjünk. A rejtett okok közé tartozik néha egy altesti bántalom, amely egyik oldalra szorítkozik, pl. a méh balra való eltolódása, a méhszalag ezen oldali megrövidülése régi, lefolyt gyulladások következtében, a bal petefészek eltolódása stb.; ilyen esetekben a bal emlő kisebb, a bal fejrész hajzata kevesebb, a bal arczfél lassankint mereven lelógó kifejezést vesz fel, míg a jobb rész mozgékony és normális marad. Ahol az ilyen tüneteket észrevesszük, ott sohasem szabad elmulasztani az orvosi vizsgálatot, hogy mindenekelőtt a tulajdonképeni betegséget meg lehessen állapítani.

Árpszem. A szemhéjon fellépő daganatocska, egy faggyúmirigyből származva, «árpszem» nevet visel. Sokszor nagyon fájdalmas és terjedelmes gyulladással van kapcsolatban. Két óránként váltakozó meleg borogatások, néhány ülőfürdő és bélbeöntés, elkerülése minden hevítő és izgató eledelnek, italnak, szemgőzölés és a baj gyorsan rendbejő, a gyógyulás megkezdődik.¹⁾

Arrak. Ez egyike a legerősebb alkoholt tartalmazó italoknak, a melyek léteznek; erjedés útján rizsből készítik. Elégeti a nyálkahártyát, csak úgy mint a legerősebb pálinka. Óvakodjunk tőle.

Arrowroot. Kelet-Indiában a *Curcuma leucorrhiza* és Nyugat-Indiában a *Maranta arudinacea* gumóiból darálás és törés által nyert keményítő-liszt, a mely gyermekek hasmenésénél nagyon jó hatású. Beadhatjuk folyadék gyanánt, vagy pedig tejjel összekeverten. Olyan esetekben, a melyeknél nem kapunk jó lisztet, kísérjük meg ezzel.

Arzenikum. Az arzenikum áll az arzen nevű fémből és éleynből (arsensav). Azelőtt nagyon gyakran használták epilepsia, váltóláz, vitustáncz, görcsök stb. ellen; most némi kivétellel csak a bőr- és egyes idegbetegségeknél adagolják. Heves mérég és ugyancsak heves.

¹⁾ Tapasztalati tény, hogy akinek szempilláján egyszer «árpa» keletkezett, annál többször megismétlődik ugyanazon a helyen, avagy más helyen; legbiztosabbszer, úgy a megismétlések, mint az egyszeri keletkezésének elkerülésére: szappannal bedörzsölt arczmosókendő alkalmazása, a reggelenként végzendő arcz- és szemhéjmosásnál.

mérgezési tüneteket okoz. Zöld festőanyag (schweinfurti zöld) alakjában a legtöbb mérgezés támad; tapéták, virágok, szövetek tartalmazzák. Patkányméreg is tartalmaz arzenikumot és nagyon heves fájdalmakat, hányást és koleraszerű hasmenést okoz. Ha a mérgezés nagyobb adagát vette be valaki, akkor a halál görcsök és hűdési tünetek közt néhány óra múlva bekövetkezik, más esetekben csak több nap múlva. Ha azonban parányi adagokban kezdik szedni az arzenikumot, akkor a szervezet hozzászokik a mérgezéshez és meg is lehet vele öregedni. Stájerországban olyan arzenikumevők vannak, akik nagyobb izomerőnek és virágzó külsőnek örvendenek. Nagyon sok arzenikumevő, persze nyomorultul tönkre megy.

Arzenikumot tartalmaz egynémely szépítőszert is, a melyet a nők előtt agyon magasztalnak, mondván, hogy jobb külsőt ad, mindenek előtt pedig azt a teltséget, melyre oly nagyon vágyunk. Óvakodjunk az ilyen szertől.

Az arzénmérgezés kezelése. Ha a mérgezést azonnal megismerjük és azt hisszük, hogy még van arzen a gyomorban, akkor adagoljunk erősen ható hánytatót, vagy pedig alkalmazunk gyomormosást (lásd ezt), amikor is mindenkor orvosi segítség veendő igénybe.

Olyan megszorult esetekben, a mikor nem lehet időt veszteni, adjunk be a mérgezettnak «hánytató gyökeret», vagy ha olyan egyénekről van szó, a kiknek gyomra el van tompulva, azoknak adjunk hánytató borkövet, de mindig orvosi rendelésre, mert minden, ami ebből túlsok, rossz hatással lehet. A gyomormosás veszélytelenebb ugyan, de gyakorlott kéz szükséges hozzá. A hánytató gyökérből minden 10 perczen legfeljebb 1 grammot adjunk mindaddig, míg a hatás be nem következik. Ellenmérgezés gyanánt égetett magneziumot is adnak, de ez a tapasztalat szerint gyakran hatástalan marad; ennek folytán a gyomor gyors kiürítése bizonyára észszerűbb dolog.

Ha bekövetkezett a gyomor kiürülése, akkor gondoskodjunk a vesék és a bőr gyors működéséről, adjunk forró teljes fürdőt, száraz begöngyöléssel, izzaszszuk a beteget erősen, hogy a bejutott mérgezés ne maradjon soká a testben. Bő vízivás nagyon hasznos lehet. Kronikus mérgezésnél a kezelés sokkal nehezebb, és ezt csak gyógyintézetben lehet végezni.

Ásítás. Fáradságnál és álmoságnál természetes megnyilvánulás ez, nem is kellemetlen. Hosszabb belégzésből és apránkénti kilégzésből áll, akaratlan görcsös szájatás mellett és nyilván a vérösszetétel megzavart egyensúlyára vezethető vissza, vagyis a vérésejték hiányos élynytartalmára. Az ideges ásítás is agyinger okozata, amely bizonyos alkalmakkor váltódik ki, így ájulások, lázak kezdete előtt nyilvánul.

Erős légzési gimnasztika friss levegőn, izommozgás, általános fölmelegedés megszüntetik az élynyéhséget és ezzel az ásítás okát.

Astma. Rosszindulatú esetekben az astma mindig ideges alapon nyugszik és a légcsövek görcsös megszőküléséből áll, úgy, hogy a levegő beszívása megnehezült. Borzasztó légszomjúság, félelem és izgalom támad ez által; az arcz szederjes lesz, a pulzus kicsiny. Kisebbs-nagyobb köhögés is kíséri a rohamokat, néha több óra hosszúig. Nagyon gyakran okozza az astmát tüdőtágulat és hörghurut; más esetben azonban ezek a betegségek hiányzanak. Étrendi hibák, kedély-izgalmak, az uterusban végbemenő folyamatok néha kimutatható okai az astmának; máskor azonban hiányzik minden kimutatható ok és épen ezek a sajnálatos esetek daczolnak mindenféle kezeléssel. Hónapokig tartó szünetek után a leghevesebb rohamok térhetnek vissza.

Kezelés. Minden, ami a légzőszerveket izgatja (poros, ködös levegő, dohányfüst) kerülendő; étrend és székletétel szigorúan rendszerben tartandó, a fő ápolás mindig az állapot szerint viendő ki, tengeri levegő, erdőlevegő előnyben részesülnek. Roham közben nagyon hatásos: meleg lemosás ecetes vízzel az egész testre kiterjesztve, forró kárfürdő (43 C.), hideg nyaktus, valamint a hát és mell verdesése. Gondoskodni kell mindig, hogy az ablakok nyitva legyenek az élenyhiány elkerülésére. Rohammentes napokon vegyen a beteg meleg légfürdőket félfürdővel és hátleöntésekkel; történjék légzési gimnastika váltakozva felső és altesti massageval. Az igazi astmatikus azonban gyógyintézetbe küldendő, mert csak ott vannak együtt a betegnek szükséges összes faktorok. A szokásos füstölések futólagos enyhülést okoznak, de nem gyógyítanak.

Astigmatismus. Ha a szaruhártya kicsiny hegek, régi dudorodások vagy vele született rendellenesség folytán egyenlőtlen görbülést mutat, akkor a fénytörés sem történhetik meg rendes minőségben, hanem határozatlan vagy eltorzított képek támadnak a szem háttérében. Ezt az állapotot astigmatizmusnak nevezik és csakis különös alkotású szemüvegekkel javítható a látás.

Egy 12 esztendő leány skrofulotikus szaruhártyagyulladásban szenvedett, ez gyakran ismétlődött. Évekig nem látott semmit és mint felnőtt leány kézimunkákat soha sem tudott végezni, mert rosszul látott és alkalmas szemüvegeket sem lehetett számára találni, a szaruhártya eltorzulása miatt. Világrahozott astigmatizmus eseteiben azonban inkább lehet segíteni.

Ásványvizek. Források, ásványos oldatokkal nagy számban vannak, még pedig hidegek és melegek. Nagy gyógyhatásokat tulajdonítanak nekik és terjedelmes fürdőtelepeket építettek közelükben. Tartalmazznak: vasat, sót, jódot brómot, szénsavas nátront, ként stb. Hogyan hatnak ezen alkatrészek a bőrre, azt tudományos úton még kellőleg nem is mutatták ki. Legvilágosabb mégis a szénsavas források hatása. Hogy

a melegvíz az ásványfürdőknél legnagyobb hatású, nem pedig az ásványtartalom, az nyilvánvalólag úgy van. Az ásványvizek ivásában óvatosnak kell lenni, mert bizonyos körülmények közt határozott veszedelemmel járnak.

Aszkór = elszáradás. Olvassuk el azt a mit «lesoványodás» cím alatt mondtunk. «Aszkór» alatt a lesoványodásnak magasabb fokát értjük. Akkor beszélünk aszkórról, mikor a természetes testteltség elvesztése oly gyorsan és behatóan történik, hogy az illető beteg külszíne föl-tünően megváltozott.

A lesoványodásnak ezen minősége nem vezethető vissza futólagos vagy mellékes okra; itt kétségtelenül komoly okok forognak fenn. A nép szólásmódja az «aszkórt» gyakran a «sorvadással» (tüdősorvadással) azonosítja, mert tényleg kevés más betegség jár oly rohamos lesoványodással mint egy gyógyíthatatlan tüdőbántalom.

Az ilyen fokozódó lesoványodásban szenvedő még akkor is, ha látszólag jól érzi magát, a mi pedig a tüdőgümőkór kezdeti szakában sőt a kezdődő rákbetegségben szintén elég gyakran előfordul, vizsgáltsa meg magát orvossal és kívánjon tőle az igazságnak megfelelő körjelzést (diagnosist), hogy fenyegető veszély esetében a gyógyulás lehetőségét kereshesse, vagy ha gyógyulásra kevés a remény, legalább a legjobb életmódot követhesse és ügyeit rendezhesse. Ha minden ember komolyan és szigorúan cselekednék, a veszélytől való féltében az igazság elől nem térne ki, akkor sok nyomor, inség, zavar és mulasztás megszűnnék. Vajha senkisésem mulasztaná el, hogy ügyeit idejében rendezze! A fenyegető nehéz betegség legyen intó jel, a melyet ne kerüljön el féltéken és értelmetlenül.

Atropin. A nadragulya (*Atropa Belladonna*) hatóanyaga az atropin; ezt a gyógyszert a mai szemgyógyászat nagyon ismertté tette. Ez a leghevesebb mérgek közé tartozik. Ha nagyon felhígított oldatából a szembe cseppentünk, akkor a szembogár kitér és így lehetségessé válik a szem belsejét megvizsgálni, valamint kezelni. Innen származik gyakori használata. Nagyon természetes, hogy tartós használata a szemnek ártalmas.

B

Bacillusok. Lásd «Bakteriumok».

Bakteriumok. Ezek kicsiny, szabad szemmel nem látható élő lények, a növényvilághoz tartoznak és óriási módon el vannak terjedve. Értünk ezek alatt leginkább hasadási gombákat, amelyek rothadást vagy ragályt idéznek elő és amelyekkel állandó harcban állunk.

A bakteriumok alkatáról és hatásáról szóló tant, *bakteriológiának* nevezzük; ezen tannak az utóbbi évtizedekben igen nagy figyelmet szenteltek. Pasteur és Koch nevei általánosan ismertekké lettek, mert ezen tudósok a bakteriológiát nagyra fejlesztették. Azon föltevés, hogy ragályozás esetében a betegséghez egy átvihető anyag járul, a bakteriumok felfedezése folytán beigazolást nyert; számos, nagy fáradsággal eszközölt kutatásoknak sikerült egyes betegségeknél megtalálni a bakteriumok bizonyos fajtát és ezen bakteriumoknak állatokba való beoltásával képesek voltak az illető betegséget előidézni. Így találták meg mindig rosszindulatú gennyedéseknél a gennyben, a koleránál a székletételben, tuberkolózisnál a köpetben, kankónál a nyákban stb. a megfelelő bakteriumfajt és így ezeket a bakteriumokat tartották a betegségek előidézőinek. Ezen felfedezés arra vezetett, hogy minden betegséget, kívülről a szervezetbe jutott kártékony anyagok befolyásától származtatták és az organizmus belsejében lefolyó folyamatokra, amelyek a betegségek kifejlődésére legnagyobb fontosságúak, kevés figyelmet szenteltek.

A hasadéci gombák sem tenyésznek minden talajban; ezeknek is megvan a maguk határozott életfeltételük, azonban leggyorsabban fejlődnek ki és szaporodnak ott, ahol tisztátlanság, renyhe anyagcsere és ellentállásra képtelen szövetek gyesülnek. Példa: Egy vérszegény gyöngye ember, akinek felületes légzése van, ismételten tuberkolózis bacillusokat lehel be, ezek a bacillusok azonban nem halnak el, mint pl. az illető ember erőteljes testvérenek tüdejében, aki épen úgy behelt hasonló bacillusokat mint ő, hanem rosszul szellőzött tüdejében jó talajt találnak, elszaporodnak és néhány év múlva tüdősorvadásban tönkre megy. Így áll a dolog a lenyelt kolerabacillusokkal is, amelyeket egészséges, erőteljes gyomornedv megsemmisít, úgy hogy a kolera sohasem tud kifejlődni. Kiütéses betegségeknél is tudják, hogy az egyik ember megfertőződik, a másik nem, mert emennek szervezete ellentáll a fertőzőcsirák továbbfejlődésének, amazé nem áll ellent. Arra is van eset, hogy egy bakteriumfaj, amelyet sok ideig bizonyos betegségek okozójának tartottak, más sokkal enyhébb betegségeknél szintén megtalálható, tehát nem annyira rossz indulatú semmint azelőtt hitték. Ne töltsön el bennünket az ismert és ismeretlen bakteriumoktól való félelem, hanem gondoskodjunk arról, hogy testünknek elegendő ellentálló képessége legyen és arról, hogy testnedveink tiszták maradjanak; ez fog bennünket a betegségektől megóvni. Ennek folytán az legyen legelső törekvésünk, hogy helyes életmóddal egészségben tartjuk magunkat és terjeszszük mindenütt az egészségápolásról szóló tant, mert csak ezáltal lehet a bakteriumokat talajuktól megfosztani és megsemmisíteni.

Megkülönböztetjük a hasadó gombákat alakjuk szerint: páczi-ka-szerű-bacillus, gömbalakú-coccus, csavarodott szálú spirillum. Tisztaság, napsugár, levegő és bolygatás ezen bakteriumok halálos ellen-ségei. A hasadó gombákon kívül vannak még sarjadzó- és penész-gombák.

Bál. Ismert jelentőségű a bálnak elnevezett táncmulatság. Jó ismerősök között, vidám hangulatban megtartott bál leányoknak és asszonyoknak pompás mulatság, föltéve, hogy a táncz-zene jó és tánczosok is vannak jelen. Azonban javarészt üres és elvetendő dologgá válik, ha pusztán arra szolgál, hogy piperészkedésre alkalmat adjon és hogy — mint fiatal emberek állítják — csak eladó lányok piaczává válják, ahol a kritikus férfivilág, mint vevő, magának tartja fenn a választás jogát és kedélyes mulatság ki sem fejlődhetik, mert a férfiak és nők mint idegenek állanak egymással szemben s az egész dolog nem egyéb külsőségnél. Olyan leány, akinek jelleme és büszkesége van, nem fog odaülve várni, míg a vizsga férfiszem ráesik. A leányválasztásnak ezen módja-neme, nemsokára a mult idők emlékei közé fog tartozni. A táncz hatásáról lásd «Táncz» cím alatt.

Balesetek. Tűz, víz, savak és lugok által, vagy hogy az emberek vízbe esnek, esetleg kemény tárgyakba ütköznek, éles késekkel való sebesülések következtében stb. veszedelmes helyzetek keletkeznek, amelyek gyors segítséget kívánnak. Olvassuk el azt, amit a «megfagyás»-ról, vagy a fulladásról, égésről és vérzésekről mondtunk. Nagyon jó dolog, ha asszonyok ilyen szomorú esetekben tudják, mit kell tenniök, hogy azonnal segílyt nyújthassanak. «Kötések, vivőérvérések és csonttörések» cím alatt fölvilágosító ábrákat is közöltünk, ezeket jól meg kell jegyezni.

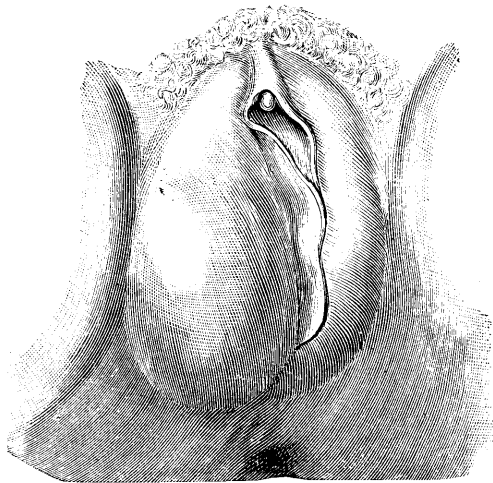
Balsam. Ennek megnyugtató, sebgyógyító hatást tulajdonítanak; innen van ez a példaszó: «Öntsünk balzsamot sebére!» Nálunk kevésbé van használatban; annál inkább alkalmazzák Keleten. Gyanta és benzoe tartalmú szer, mely a növényvilágból származik, van benne fenyőolaj, kolofonium, terpentinolaj stb. A gyógyászat belső használatra ritkán, ellenben bőrbetegségek-nél gyakran alkalmazza külsőleg.

Banting-kura. Régebben az elhújasodás ellen széltire használt diéta-kura. Csaknem kizárólag hússal való táplálkozás, melynek eredménye rohamos és általános lesoványodás, mivel tisztán hússal sem ember, sem állat nem táplálkozhatik. A soványításra manapság már jobb módszereink vannak. (Lásd «Elhújasodás».)

Barakk. Értünk barakk alatt betegek számára épített faépületeket, a melyek védelmet nyújtanak, de mégis állandó légmozgást tesznek lehetővé. Ez a jövő idők kórháza; mert nem mindig lesz úgy, hogy levegőszomjas betegeket zárt helyiségekbe fektetnek, ahol csakhamar

olyan rossz levegő gyülemlik össze, hogy a belépők visszahökkennek. Az ilyen levegő az egészségeseket megmérgezi és a betegek gyógyulását megnehezíti, ezt városi kórházainkban még nem eléggé méltatják. Akinek légkunyhók állnak rendelkezésére, az helyezze el ott kronikus betegeit és csodákat fog elérni. Előbb azonban a házi-asszonyoknak és betegápolónőknek le kell küzdeniök a levegőtől való félelmüket s föladatukkal tisztába kell jutniök.

Bartholini-féle mirigyek. Ezek a nő nagy szeméremajkában fekszenek és nedv elválasztására szolgálnak; tisztátlan nemi érintkezés után beállt fertőzés és zúzódás következtében gyulladásba mennek át,



169. ábra. A jobb Bartholini-féle mirigy tályogja. A jobb nagy szeméremajk tojásszerűleg ki-domborodott; a kis szeméremajkak össze-szorultak. Anvard után.

fájdalmat, hőemelkedést okoznak, a mirigyek dió, vagy pedig tojásnagyságú gennytömlőt képeznek. Furunkulusok, anagy szeméremajkon hasonló tünetekben nyilvánulnak, de más helyen keletkeznek.

Kezelés. Kerüljünk el fájdalmat okozó mozgásokat, bármiféle nyomást s alkalmazunk minden nap néhány óra hosszág tartó meleg pépborogatást, hogy a gennyet gyorsan kitörésre bírjuk. 30—38 C. fokú ülőfürdők, 20 perczig jó hatást tesznek és naponkint kétszer vagy háromszor ismételhetők. Kimondott kankós fertőzésnél, a melyet nemi betegségben

szenvető férfi okozott, ne maradjanak orvosi segély nélkül, a legnagyobb tisztaság igen fontos tényező, mert ha a kankós gennyből kicsiny mennyiség a szembe jut, ott heves szemgyulladást okoz. Kezelés után megmosandók a kezek meleg szódásvízben, és senkivel sem osztandó meg a saját ágy meg törülköző.

Ha a genny áttör, akkor két órai időközben tegyük rá langyos, nedves vászondarabocskát a genny felszívására és erősítsük azt oda száraz kendővel. Szükséges az alapos gyógyulásra, hogy minden genny kiürüljön, különben kronikus gennyedés fejlődik, a melyet másképp nem lehet gyógyítani, mint a mirigy kivágásával.

Basedowkór. Ezt a betegséget az idegbetegségek közé sorozzák; sokszor gyógyíthatatlan és évekig tart. Erős szívdobogás, golyvaképződés és kidülledt szemgolyók a legfeltűnőbb szimptomái

ennek a bajnak. Kedélyizgalmak, hiányos vérképződés, gyakori vetélések, kicsapongó élet okozza sokszor. Sáp kór, kimaradó menstruáció, emésztési zavarok kísérik gyakran. A nőnemnél gyakrabban előfordul, mint a férfiaknál.

Kezelés. Ez különböző, aszerint, amilyen erősek vagy gyöngék a tünetek. Ha a szív okozza a legtöbb nehézséget, akkor a szívbajt kell elsősorban gyógyítani; azonban mint minden más betegségénél, úgy itt is az általános állapot a legfontosabb. Enyhe vízállmazás, gondos diéta, légfürdők stb., (melyeket a betegség egyes tüneteire képest választunk meg), fekvés, majd testgyakorlatok csakhamar látható javulásra fognak vezetni. Az elhanyagolt és gyógyíthatatlan esetek kimerüléssel járó halált okoznak.

Baunscheidtismus. Baunscheid Károly a «levezetés» eszméjét az allopathia által is jóváhagyva, amennyiben szívótapaszokat és ehhez hasonlókat alkalmaz, tovább fejlesztette azzal, hogy egy készülék segítségével a bőrben finom tűszúrásokat eszközöl, az izgató kroton olaj bedörzsölésére. A szervezet igyekszik megszabadulni az idegen testtől, midőn erősebb vérhullámokat juttat a sebzett helyre, a hol mesterségesen okozott gyulladás s hólyag képződés támad. Ez által néha sikerül a beteg helyhez közel fekvő testrészekről a vért elvonni és a beteg rész könnyebben meggyógyul. Ez is egy neme tehát a «levezetés»-nek, ha ez az eljárás fájdalmas és kellemetlen is. Csak mindig kicsiny testrészekre terjedjen ki a felsebzés és bedörzsölés, mert csunya hegeket hagy hátra.

A Baunscheidtismust most már mindritkábban alkalmazzák, mert egészen más eszközöket ad levezetésre a vízgyógyomód, midőn fájdalmak és hegképződés nélkül jobb eredményeket biztosít.

Bedörzsölés. A régebbi orvosi gyakorlat a bedörzsölést sokkal sűrűbben használta, mint a mai. Minden lehető és lehetlent beledörzsöltek ezelőtt a bőrbe abban a reményben, hogy távolhatást fognak elérni. Most a gyógyászat legfőképpen a kámforspirituszra, higanykenőcsre és rühpusztító szerekre szorítkozik.

A bőr felvevő képessége korlátolt és minden bedörzsölésnek legelső hatása a hőképzésből és az idegingerből áll; ebből származik a bedörzsölés kedveltsége, a mikor izgató szereket, mint kámfort, spiritust és növénykivonatokat használnak. A bedörzsölés vörösséget okoz, mert a bőr véredényei jobban megtelnek vérrel és ilyenkor, a bőrbe dörzsölt anyag, különösen ha az súlyos méreg, nagy veszedelemmel fenyegeti a szervezetet.

A tagokban levő fájdalmaknál, vagy ha csúz van jelen, akkor bedörzsölés növénykivonattal nagyon kellemesen hat. Maradandó hatást azonban csak izzasztó begöngyöléssel érünk el.

Befecskendezés. Megkülönböztetünk a testüregekbe, a bőr alá és a vivőerekbe való befecskendezést. Ez nem tartozik a közönbös eljárások közé; mert a mit a természet elzár, az érzékeny az idegen testek behatolása iránt; a vízsugár, a gummicső azonban izgató idegen test, ha az a húgycsőbe, vagy a méhbe stb. belejön, nem is említve a gyógyszeranyagokat. A legújabb orvosi tudomány szívesen elkerüli az emésztő csatornát midőn gyógyszeranyagokat az edényutakba és bőr alá fecskendez. A gyógyszerek befogadása ilyenkor természetesen sokkal gyorsabb és hatásuk erősebb. De elkerüljük általa az émelygő érzéseket és a bél izgatását is. Valóban enyhítő — kétségbeesett esetekben — a morfium befecskendezés; alkalmazása nagyon egyszerű. Csak egy kis szúrásra van szükség; ez az egész. Kénéther és kámforbefecskendezésekről csak a legnagyobb szükség esetében lehet szó, mert az ilyen befecskendezések sokszor még a haldoklónak is gyötrelmeket okoznak. Természetesen csak gyakorlott kezű orvosnak szabad az ilyen befecskendezéseket véghezvinni. A «nő mint házi orvos» más eszközökkel rendelkezik.

Begöngyölések. (Lásd 13. tábla.) Begöngyölésről beszélünk, ha az egész testet vagy annak egyes részeit kendőkbe és takarókba burkoljuk azért, hogy meleget vonjunk el, vagy pedig azért, hogy fölmelegítsük, megizzassuk a testet, illetőleg a testrészt. Erre a célra nedves vagy száraz ruhákat használunk, még pedig hidegen vagy langyosan; a beteget szorosan begöngyöljük vastag gyapjútakaróba vagy csak lazán takarjuk be. Az izzadás előidézésére a beteget még tollas ágyneművel is betakarjuk és melegítő palaczkokat teszünk az ágyba. A jól alkalmazott begöngyölésnek megnyugtató, oszlató, a véráramlást és hőképzést előmozdító hatása van, ezért a legkülönbözőbb betegségeknél vannak alkalmazásban. Izgatott, ideges vagy szívbjajos emberek csak rövid ideig bírják el és nem minden testrészen egyformán a begöngyölést. Az ilyen embereknél teljes begöngyölést nem is szabad alkalmazni. Ha láz van jelen, akkor hűvös, laza, a test $\frac{3}{4}$ részére szorító begöngyölések nagyon jótékonyan hatnak s azok olykor-olykor félórai időközben megújítandók, hogy meleget vonjunk el. A beteg megerősítése nélkül alátoljuk a nedves ruhával ellátott gyapjútakarót, elkerülve minden nyomást, ránczképzést vagy feszülést előidéző betakarást. A 170—173-ig terjedő ábrák megmutatják, miként alkalmazandók az ilyen begöngyölések. Felnőtt betegnél két ember szükséges a begöngyölés eszközzésére. A kigöngyölés céljából meglazítjuk a takarókat és jobbról-balról a keresztcsont fölé toljuk, úgy, hogy egy megrántással a beteg alul eltávolíthatók. Ügyetlenség, pizsmogás az ápoló részéről minden betegnek nagy gyötrelmet okoz.

Az erősen fölmelegedő begöngyölésnek jól kell a testhez tapadnia és 1—2 óráig maradhat a betegen. A gőzpalaczkok úgy alkalma-

zandók, amint azt a 284. ábra mutatja. Soha sem szabad megfélekedni a friss levegő bebocsátásáról, mert hűvös, tiszta levegőben minden fölmelegedést jobban bír el a beteg. Mihelyt leveszik a göngyölést, a betegnek azonnal fürödni kell, hogy megtisztuljon és lehűljön a bőre.

A fürdő hőmérsékletét a beteg állapotához kell szabályozni. Részleges göngyölés után, miután az rendszerint éjjelen át marad a

betegben, langyos vagy hideg részleges lemosást kell alkalmazni, valamint leöntéseket, esetleg teljes fürdőt; hisz a test reggel, mikor az ágyból ki-

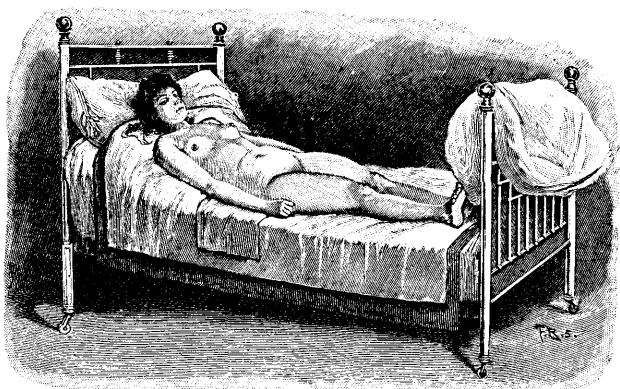
kerül, különösen érzékeny. Bizonyos körülmények között azonban a száraz letörlés jobb, pl. akkor, ha a részleges göngyölést már éjjel levették a betegről.

Száraz göngyölést is izzasztás céljából alkalmazunk, előzőleg azonban meleg teljes fürdőt adunk a

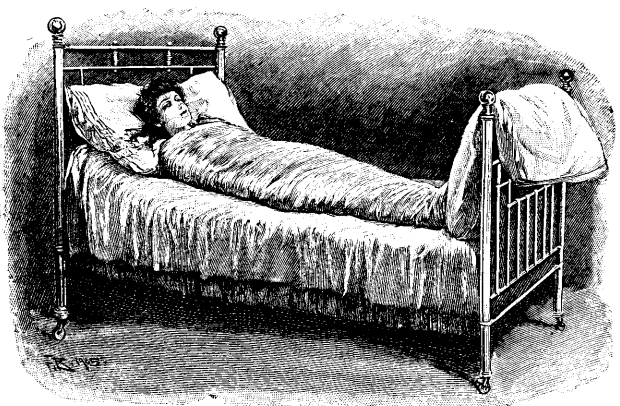
betegnek, esetleg meleg limonádét itatunk vele és akkor bizonyosak lehetünk, hogy a meleg takarók alatt minden

porusból verejték fog kitörni. Ez a módszer néha nagyon kimeríti az embert, gyöngye szervezetűeknél különösen óvatosak legyünk s mindig orvosi tanács szerint járjunk el.

Megkülönböztetünk megnyugtató, lehűtő, felmelegítő és élénkítő göngyölgetéseket. Az első hűvös vízzel és csak rövid időre láz ellen, vagy izgatottsági állapot megszüntetésére alkalmazandó; az utóbbiak



170. ábra. Teljes begöngyölés (nyitva).



171. ábra. Teljes begöngyölés (befejezve).

arra, hogy izzadást idézzünk elő és feloldjuk azt, a mi a testben le van kötve. Egy-két óráig helyben maradnak, mesterséges meleg források alkalmazásával hatásukat növeljük és így az egész testre, vagy pedig egyes testrészekre alkalmazhatók.

Alkalmazás: egy nagyobb gyapjútakaróra kisebb nedves kendőt teszünk gyapotból vagy nyers selyemből, ezeket a beteg alá csúsztatva a beteget begöngyölgetjük, először a nedves ruhával, azután a gyapjútakaróval úgy, hogy a széleik mindkét oldalon be vannak gyöme-



172. ábra. Háromnegyed göngyölés.

és nyugodtan hagyjuk gőzölni. (Lásd «ágygőzfürdő».)

Ha le akarjuk a lázas beteget hűteni, akkor kevésbé erősen göngyölgetjük, nem is takarjuk nagyon le, de az egy óra hosszúság tartó göngyölgetést napjában többször megismételjük. Ha a nyugtalan beteg a göngyölgetés tartama alatt elcsöndesedik, vagy el is alszik, akkor nem szabad zavarni, hanem át kell engedni őt a jótékony nyugalomnak.

Mindig gondoskodjunk előzőleg meleg lábakról, frottirozzuk azokat a begöngyölés előtt, adjunk meleg lábfürdőt, melegítő palaczkot, hogy a vér egyenletes elosztását eredményezzük, ez által a jó közérzést segítsük elő. Izgatott betegeknél gyakran előfordul, hogy lángoló fejük, gyorsított pulzusok és hideg lábaik vannak; azonban mihelyt átmelegednek a lábak, minél melegebb lesz a hűvös, majd egyre melegebbé levő begöngyölés folytán a bőr, a nyugtalanság megszűnik, a pulsus egyenletes lesz, a fej hűvösebbé válik: a vérkeringés-zavar meg van szüntetve.

szelve. A nyakon a kendőket gondosan ránczba szedik, hogy a test elzáródjék, az áll szabadon maradjon és az egymásfölé helyezett takarók ne nyomják a testet. Azonkívül, ha a beteget fel akarjuk melegíteni, vastag takarókat teszünk még rá, sohase feledkezzünk meg a talphoz tett melegítő palaczkról

A 170. ábra bemutatja a begöngyölés előkészületeit, külön kendő van ott a törzs begöngyölésére; a 171. ábra bemutatja a befejezett nedves és száraz teljes begöngyölést; 172. ábra a háromnegyedes begöngyölgetést, a mely különösen könnyen izgalomba eső betegeknek alkalmazandó. Az utóbbi beteg szabadon hagyott karjait csak a melegítő takaróval kell betakarítani.

Fontos még a víznek hőmérséklete, a melyben a göngyölgetésre szolgáló kendőt bemártjuk. Nagyon hideg és nagyon nedves göngyölés izgatólag hat,

minek következtében mindig tudni kell, hogy milyen begöngyölések ajánlhatók az illető esetben és ne alkalmazzuk saját felelősségünkre; langyos vagy meleg víz, melyet a kendőből erősen kifacsarunk, enyhébben hat és gyöngye vagy ideges betegek könnyebben is elbíróják. Még forróságban lévő lázbetegeket sem szabad mindig



173. ábra. A göngy alátolása súlyos betegnél.

hideg kendőkbe göngyölgetni. Mert a bőridegekre gyakorolt hirtelen hatás sokszor olyan erős, hogy rángások, ájulások, heves izgalom, rázó hidegek stb. váltódnak ki. Ennek következtében csak 23 C. fokú vizet veszünk és a kendőt csak az utolsó pillanatban vesszük szét, hogy a lehűlést megakadályozzuk. Gyöngye betegeknek, a kik az ágyat el nem hagyhatják, a test alá toljuk a kendőket, a menyinyiben részben összehajtogatjuk azokat, miközben a beteget kissé emeljük, s ha a kendő alatta van, akkor gyorsan rácsavarjuk a betegre (lásd 173. ábra).

Épen az ilyen fogásokban való gyakorlat az, ami nagyon sok családnál nagyfontosságú, mert a családnak ügyességgel kell pótolnia azt, ami gyógyintézetekben tanult ápolószemélyzet és praktikus berende-

zés alakjában már meg van. Maradjon elvül, hogy a beteget lehetőleg kevésbé erőltessük meg. Tanuljuk meg továbbá, hogy mindenféle fürdőt készítsünk és begöngyöléseket végezzünk, anélkül, hogy a beteget felizgatnók vagy nagyon sok előkészületet tennénk. A begöngyölgetések céljaira rendelkezésre álló második ágy nagyon kényelmes a betegápolónak, de nem a szegény betegnek, a ki gyakran minden érintésre fájdalmat érez, különösen ügyetlen megfogásra vagy azáltal, hogy ide-oda viszik, sok kint szenved.

«Hagyjatok már békében», így hangzik ilyen esetekben a kérelem. De gyakran előfordul, hogy egy másik ágyat sem lehet találni. Ha mégis be kell göngyölgetni, akkor előbb húzzuk ki az ágylepedőt, ámbár ott is hagyhatjuk, ha a matrácot kímélni akarjuk és frissen mosottal helyettesíthetjük a kigöngyölés után; azután a betegről óvatosan lehúzzuk az inget és a kezelésre csak könnyű takaróval hagyjuk az ágyban. Ha a kendők változtatása gyakrabban szükséges, akkor, mint mondtuk, a gyapjútakarót a nedves félselyem kendővel félig összegöngyölvén a beteg alá toljuk és azután gyorsan felgöngyölgetjük. A ránczképződést lehetőleg kerüljük el, lábakon és a nyakon tömjük be a réseket, hogy levegő sehol be ne hatoljon. A beteget eleintén csak az altestén «szellőztessük», azután felső testén, anélkül hogy legkevésbé meg kellene erőltetni és ilyenformán, mint azt a 173. ábra mutatja, a kivitelre két személyre van szükség; különösen súlyos betegek kezelésénél, mindkét személyt előzetesen jól be kell tanítani. Ha a beteg maga is fel tud emelkedni, akkor egy személy is elegendő.¹⁾

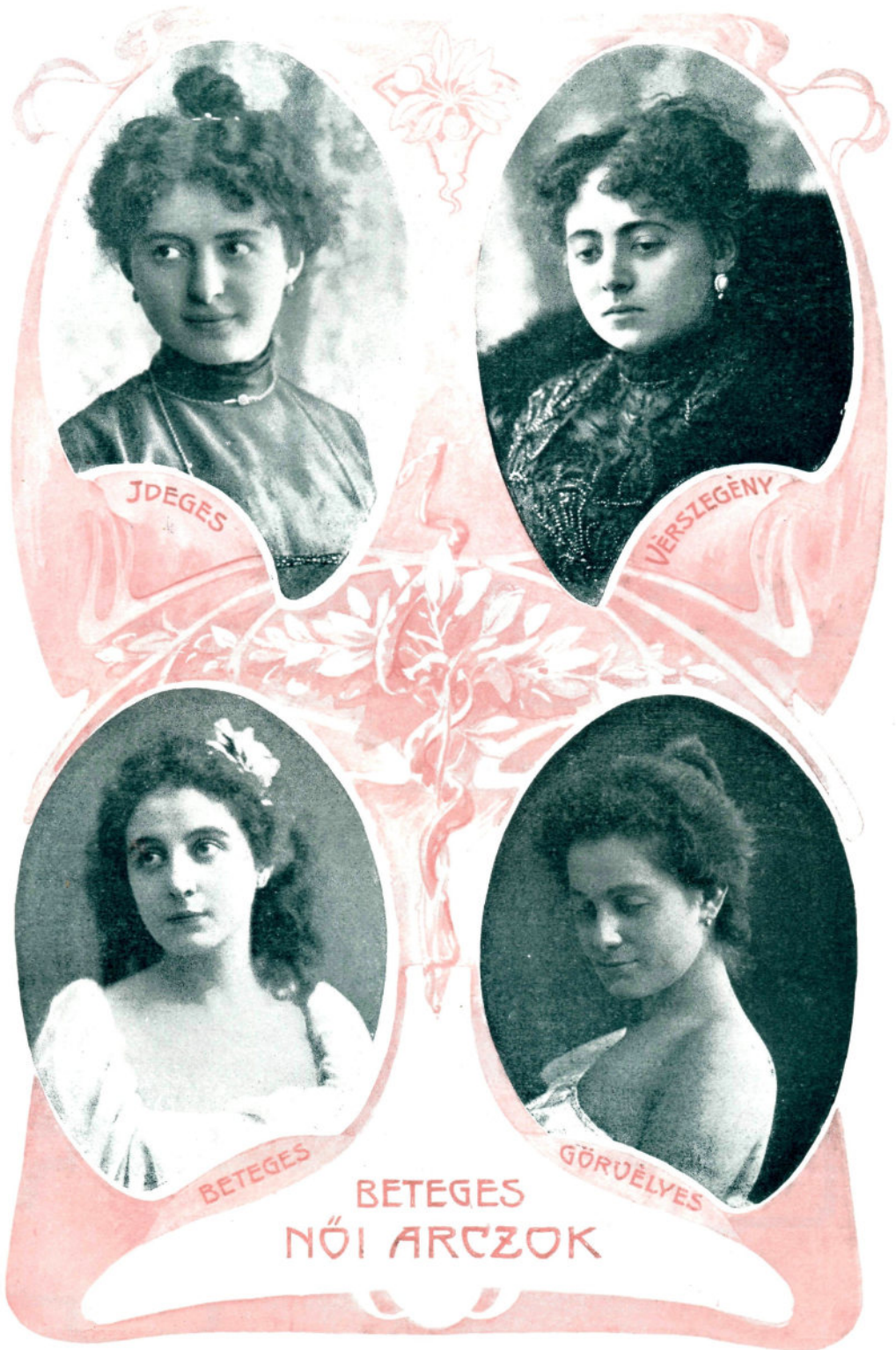
Ha a betegnek bizonyos ideig göngyölés nélkül kell maradnia és pihennie kell, akkor gondoskodjunk mindig tiszta fehérműről és ennek a követelménynek legegyszerűbben úgy felelünk meg, hogy elkerülvén a vánkos kihúzását, nagy lepedőt teszünk a feje alá is. Sohase hagyjuk a beteget nedves, rossz szagú fehérműben.

Szívgyöngeségben, túlságos kövérségben, rövid lélekzésben szenvedő emberek nem tűrik el a teljes begöngyölést; ezekre tehát háromnegyed göngyölést teszünk és szabadon hagyjuk a nyakat, vállat és karokat. Nem fogják magukat ilyen göngyölésben rosszul érezni; nem szállja meg őket rettegés és a cél mégis eléri. A felső test magas fekvése, friss levegő, *hideg fejborogatás* lehetővé teszi, még izgatott betegeknél is, a begöngyölést. Ugy, a mint az egész testet begöngyölgettük, akképen kezeljük a lábat és a kart is. Az alapelv az, hogy a nedves részeket mindig teljesen betakarjuk gyapjútakarókkal,

¹⁾ Teljes göngyölésnél, valamint az utána következő félfürdő alkalmazásánál sohasem szabad megfélekezni a fej *turbánszerű* begöngyöléséről, amit egy 15–16° R. vízbe megáztatott, jól kifacsart törülköző (gyermekeknél kisebb kendő) segítségével állítunk elő.

9. tábla.

Beteges női arcok! Nem egy olvasónőnek fáradtságába fog kerülni ezeken az arczokon a betegséget megtalálni, miután különösen két kép nem minden baj nélkül való. De mennyi veleszületett szépség merül el a betegességben. A mit keresnünk kell, az nem látható elnyomorodásból áll, hanem ama kicsiny arczvonásbeli változásokban, amelyek végre az arczokra állandó bélyeget nyomnak és csak testi változásokban gyökereznek. Milyen sokszor csak maguk az idegességnek tünetei! Az első kép egy ideges nőt ábrázol nyugtalan szemekkel, és könnyen változtatható kifejezésekkel, amilyenekkel a finom szemlélő az életben oly gyakran találkozik; a második kép egy sápadt, közönyös, sápkóros nőt mutat, aki merő ellentéte az első leányalaknak. Egész lényének fáradtságát a gazdag ruházat sem tudja elrejteni. Egyik arc sem egészséges, dacára a telt arczoknak és csinos külsőnek. A harmadik arcz a betegség típusát ábrázolja; vérszegénységből, ideggyöngeségből áll a baj. Félénk, melancholikus lény ez, és talán a már kifejlődött tüdőcsúcsshurut a fiatalos arcznak azt a kifejezést kölcsönzi, a melyet — sajnos — olyan gyakran találunk a modern fiatal leányarczokon. Egyetlen egy anyának sem szabad ezt a kifejezést figyelmen kívül hagynia. A négy fej külön-külön más-más sajátosságokat mutat; mind-egyik alkalmas arra, hogy ítéletünket megélesítse. A negyedik női fej a legkevésbé szép. Szem és orr arra enged következtetni, hogy a leány görvélyes gyuladásokban szenvedett; az arcz képződése s a kifejezéstelen száj a beteges hatást csak növeli.



vagy pedig flanell kendőkkel. A nyers selyem sokkal jobb, mint a gyapot vagy vászon, mert kevésbé hűsítő és kevésbé izgató érzékeny betegekre nézve, mint a milyenek asszonyok és gyermekek, a kikre ezek a körülmények nagyfontosságúak.

Kisebb gyermekek gyakran kiabálnak és védekeznek, ha nedves lepedőkbe dugják őket; a nyers selyem ruhákat azonban nyugodtan eltűrik. Szolgáljon ez jel gyanánt. Hideg testrészeket sohasem szabad hidegbe göngyölgetni.

A 13. tábla valamennyi említett göngyölgetést és annak kivitelét bemutatja. Még egyszer ismételjük, hogy megkülönböztetünk: teljes, háromnegyed és fél begöngyölést (mely a féltörzsre terjed ki), törzs, láb, kar, nyak, kéz és lábbegöngyölést; melegevonás a célja hűvös, rövid göngyölgetéseknek; fölmelegedés, fokozott bőrtevékenység, oldás és kiválasztás a célja a nedves melegnek és a hosszabb ideig tartó göngyöléseknek, a melyeknek enyhesége és mélyen járó hatása pótolhatatlan.

A száraz begöngyölést akkor alkalmazzuk, amikor erős izzadást akarunk elérni. 40 C. fokú teljes fürdőt adunk és olyan egyénekké, a kik nehezen izzadnak, meleg limonádét itatunk, azután a beteget egészen száraz lepedőbe és takarókba göngyölgetjük. A talpakhoz melegítő palaczkokat teszünk és az izzadás hamar meg fog indulni.

Miután azonban ezzel az eljárással a vízelvonás nagyon kiadós, ennek folytán kimerültnék látszanak utána a betegek. Ideggyöngye embereknek tehát a száraz göngyölés nem mindig ajánlatos, didergő természetek azonban jobban érzik magukat benne. Nedves ruhákba göngyölgetve nagyon sok meleget kell produkálniok, hogy a ruhákat előbb megmelegítsék és meleg források hozzájárulása nélkül nehezen, vagy épenséggel nem jutnak izzadásba. Rossz érzés, izgékonyosság, a fejben levő nyomás marad vissza ilyen rosszul sikerült göngyölések után. Épen ezért óvatosak legyünk a göngyölések megválasztásában.

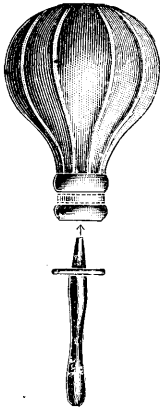
Ha a teljes göngyölés kellemes, egy vagy két óráig tartó izzadásra vezethet, de nem túlfelmelegedésre és nem túlságos izzadásra; ekkor csak rövid ideig tartó, puha szivacsos való rövid, hűvös lemosásra van szükség, azután száraz ruhát adunk a betegre. Sokszor elégséges az is, ha száraz törülközővel dörzsöljük le és ezzel is megakadályozzuk a beteg didergését. Csak az izzadás kitörése után, különösen a száraz göngyölések után van javalva langyos leöntés vagy a 36—22 C. fokú félfürdő. Ennek igen jótékony hatása van, de csakis a beteg erőállapota dönti el, vajlon száraz dörzsölés, leöntés avagy félfürdő következék-e a göngyölés után.

Békadaganat (ranula). A nyelv alatt képződő puha daganat folyadék tartalommal és zavarokat okozva nagyobbodásával, múnnyelven «ranulá»-nak neveződik. Rendesen kiürül tartalma beszúrásra, de azután

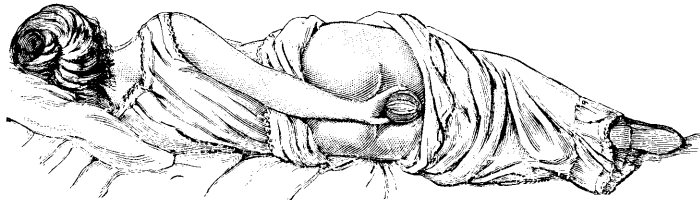
újra megtelik. Sohasem szabad gennyömlővel összetéveszteni, mely beteg foggyökérrel van összefüggésben. Úgyes fogorvos a bajt azonnal felismeri.

Hideg befecskendezések összehúzólag hatnak a kiürített daganatra; de a műtéttel eszközölt gyökeres kiirtást nem mindig lehet elkerülni.

Bélbeöntés. Ezt kliszturának, vagy klizmának nevezzük. Háromféle bélbeöntés van: kicsiny, megmaradó klisztura (két-három evőkanálnyi folyadékkal); nagyobb, meleg, kiürítési klisztura (egy liter vízzel) és beöntések egész 3 literig, hosszú csövön át térdkönyök helyzetben. Az elsőt hidegen alkalmazzák azon czélból, hogy a beleket tevékenységre serkentse és erősítse; a másodiknak czélja, a bél tartalom fellazítása és a bélcső kiöblítése; a harmadiknak viszont az a czélja, hogy magasabban fekvő bélrészeket izgasson és ezáltal kiürülést és a folyadékok felszívását eszközölje. Kivitele gyakran nehézségekkel van kapcsolatban, ha a végbél záróizma nem tökéletesen zár és a bebocsájtott víz egyáltalában nem tartható vissza; ha kemény sártömegek úgy elzárják a bélcsatornát, hogy a beöntésicsövet nem lehet eléggé bevezetni, vagy pedig ha bélszűkület, esetleg fájdalmas bélrészek miatt a bevezetés lehetetlenné válik. Ilyen esetekben orvosi vezetés mellett a beteg fekvőhelyzetét meg kell változtatni, különböző készülékekkel a folyadék beöntendő s a has massagejával segitendő a bajon; erős kilégzés, az egyes bevezetési



174. ábra.
Labdafecskendő.



175. ábra. Klisztura oldalfekvésben.

momentumok közt tartandó pauzák, a beteg biztatása, hogy erélyesen tartsa vissza a beöntött vizet, legtöbbszőr czélhoz vezet. A bél gyöngeségének esetében, vagy ha nagyon alant ülő sártömegek vannak jelen, a melyek a cső bevezetését lehetetlenné teszik, a sárcsomókat az ujjakkal és a far tájékára gyakorolt nyomással el kell távolítani. Ezzel gyakran lényeges megkönnyebbülést lehet szerezni és a kicsiny, benmaradó kliszturák beöntése sikerül. Benmaradó kliszturákra legalkalmasabbak az u. n. labdafecskendők, a melyek tartalmát erősebb nyomással a bélbe lehet juttatni.

A 174. ábra bemutat egy ilyen labdafecskendőt. Az erre szükséges helyzetet, felhúzott térdekkel oldaltfekve a 175. ábra ábrázolja.

Olyan esetekben, a mikor magasabban fekvő bélsártömegeket fel kell oldani, vagy meg kell lazítani, a térd-könyök helyzetre van szükség. Könyökre és térdre támaszkodik a beteg és a fart úgy emeljük, hogy a befutó víz az előre függő has helyzete szerint lefelé folyjék. Ezáltal elérjük a klisztura megmaradását, noha egyébként ez nem volna lehetséges. A meghosszabított bevezetőcső hajlékony és mégis erős, kemény gummból magas kliszturákra alkalmas, a 177. ábrán látható. Ha nagyobb nyomásra van szükség, hogy a folyadékot magasabbra felhajtjuk s a szokásos irrigátor nem alkalmazható, akkor a régi divatú, de nagyon erős klisztura fecskendezőt használjuk, melynek sugara magasabbra visz (lásd 176. ábra).

Már ezekből az adatokból is kitűnik, mi mindenfélét kell bélbeöntéseknél figyelembe venni; most még csak a hátrányait akarjuk kiemelni. Nagyon hátrányos a mindennapos beöntés, a mit nagyon sokan használnak székletétel előidézésére; mert ezzel nem lehet a renyhe, elgyöngült belet teljesen meggyógyítani; ellenben nagyon is sok beöntéssel kellemetlen izgalmas állapotok támadnak és végül a bél elernyed, mert nagy vízmennyiségek tágítólag hatnak és gyöngítenek. Legjobbak a kicsiny, hűvös kliszturák, ezek nem lankasztólag, hanem élénkítőleg és a belekre összehúzólag hatnak. A kiállandóan székrekedésben szenved, ne szokják hozzá mindennapos kliszturához, hanem diétával, gimnasztikával s vízhasználattal segítsen magán, így hihetetlen eredményeket fog elérni.



176. ábra.
Klisztura
fecskendő.



177. ábra.
Magas
bélbeöntésre
való cső.

Alkalmilag meleg kliszturák használata azonban még mindig jobb lesz, mintha pillulákat és porokat vesznek be, melyek a gyomrot s beleket izgatják.

Hevesen ható, székletételt előidéző kliszturákat tej és mézből szoktak készíteni; enyhébben hatnak az olaj- és glicerin kliszturák. Erősen hatnak a szappankliszturák. Minden beöntés a bélnyákahártyát, mely nagyon érzékeny, felizgatja és napokig tartó izgatottsági állapotot, esetleg fájdalmat hagy hátra. Ne nyúljunk tehát mindjárt ehhez az eszközhöz, hanem inkább használjunk hajtó teát. Nagyon ferde dolog, egy beteget inkább az izgató kliszturával gyötörni és annak napokig tartó fájdalmakat okozni, semmint egy ártalmatlan hashajtó teát nyújtani, amely fájdalom nélkül 3—4 napig székletételt eredményez, ha a szervezet az ilyen eljárásra még el nem tompult. Nagyon használható teát szolgáltat a *Rhamnus frangula*-kutyabenge, amely lassan hat, a nélkül,

hogy bármilyen izgatottsági állapotot okozna. Hashajtó teát készen lehet kapni a gyógyszerárakban; szintén jó hatású, de ezt sem szabad szokásszerűen hónapokig használni.

Bélfekélyek. Ezek a legkülönbözőbb okokból származnak és gyakori, néha erős vérzéssel járnak. Tifus, szifilisz, régi bélhurut, tuberkulosis, mérgezés stb. folytán a nyálkahártya kifeléyesedik és súlyos zavarok következnek.

Kezelés. Minden elkerülendő, ami izgat; ágynyugalom, később meleg ülőfürdők, tejdiéta, langyos klisztura, hát leöntés, ikraelgöngyölgetés, orvosi tanács szerint eszközlendő.

A gennyedés és vérzés megszűnése után óvatos diéta tartandó be, hogy az elvesztett erőket a beteg ismét visszaszerezze. Rizs, dara, lágytojás, tej, gyöngéd főzelék meghozza a test elvesztett teltségét.

Bélhurut. Megkülönböztetünk heveny és idült bélhurutot. Rendszeresen a bélnek csak egy része betegszik meg; a vékony- és vastagbél hurut a tünetek szerint különböznek egymástól. Az előbbi inkább hasfájásban nyilvánul; számos vizenyős székletétel, véres, nyákos ürülések heves fájdalmak kíséretében, étvágytalanság, sőt láz is támadhat. Vastagbél hurutnál sokszor nyálkahártyacsfatok távoznak, a bélsárcsomókat nyák veszi körül, a végbélben égő fájdalom lép fel stb. Mint a legtöbb bélbetegségeknel, a rossz arcszín itt is gyorsan fellép, valamint lesóványodás s elgyengülés.

Idült bélhurutnál az ürülések rendetlenek; székrekedés és hasmenés váltakozik; a has fel van fújva, az arcszín halavány, az erőállapot rossz. A ki bélhurutban szenvedett, az tudja csak a normális bélműködést és annak befolyását a közérzetre igazán becsülni. Bélzavarokat sohase tartunk jelentékteleneknek és sohase vegyük azokat könnyedén; ha már valószínűsítjük a nyomorulttá tette az embert, akkor a gyógyítás is megnehezült. Tehát mindjárt kezdetben lássunk a gyógyításhoz.

Kezelés. Első dolog az étkezés szabályozása, azután gondoskodni kell egyenletes hőmérsékéről, jó vérkeringésről, hogy kezek, lábak mindig melegek maradjanak; Napvilág, friss levegő, mindennapi mozgás, ha ágynyugalomra még nincs szükség: egy vagy más formában tartott izzasztó begöngyölgetés, a beteg közérzetéhez képest, hogy a rossz börműködést ismét folyamatba hozzuk; főtt bisquit, rizsleves, darapép jó sűrűen tejbefőzve (czukor és vaj nélkül), párolt, száraz rizs, meg nem édesített mandulatej, visszaszerzi a bél nyugalmát. A has massageja, kicsiny kliszurák, csak a körülményekhez képest vannak javalva. A far bemártása hidegvízbe, utána száraz ledörzsölés jó hatást gyakorol nagy hasmenésnél. Meleg haspalaczkok és hideg, erőteljes lábfrottirozás a legtöbb esetben gyors javulásra vezet.

Krónikus hurutnál, ha a közérzet jó, hegymászást mindennap bármily időben kell végezni. Éjjelenként alkalmazott törzsgöngyölgetés, láb vagy ülőgőzfürdők, megfelelő étrend a székrekedéshez, vagy hasmenéshez képest, stb. mindig gyógyulást fog eredményezni, ha sok galandféreg, vagy gyógyíthatatlan fekély nem okozza a betegséget (lásd «galandféreg»). Sohase vállalkozzék a beteg arra, hogy ezt a bajt önmaga gyógyítsa: szigorú orvosi vizsgálat mindig szükséges.

Bélrák. A súlyos betegségek közé tartozik; de a hol örökölt hajlam van jelen és egészségtelen életmód állandó hátrányos befolyásokat gyakorol a bélre, ott kifejlődhetik. Megelőzik ideges zavarok, mindaddig, a míg bizonyos helyen, kemény daganat nem támad, a melyből heves fájdalmak sugárzanak ki. A míg a daganat el nem zárja a bélcsatorna egyes részletét, addig a székletételt lényegesen nem befolyásolja. Azonban ha ez bekövetkezett, akkor természetesen szék-szorulás áll be és végül bélsárhányás (miserere), mert a fölhalmozódott sárnak valahol el kell távolodnia. Mint minden rákbetegségnél úgy itt is különböző fokú vérzések következnek be, a beteg gyors elesettségével.

Néha azonban bélrák örökölt hajlam nélkül is kifejlődik, még olyan embereknél is, a kik mezőgazdasággal foglalkoznak, tehát sokat dolgoznak szabadban és egyszerű módon élnek. Ilyen esetekben fontos volna az okot kifürkészni, hogy a rák keletkezésének titkát valahogy felderítsük.

Kezelés. A bélrákot jó sikerrel, teljes gyógyulással megoperálni csak akkor lehet, ha idejekorán jelentkezik műtetre a beteg, azért nem szabad elhanyagolni bélhurutot, véres székletételt, különösen ha daganat is tapintható a hasban. Máskülönben tápláló, könnyű étrenddel az erőket sokáig fenn lehet tartani; meleg víz-, vagy olajklisturák, meleg ülőfürdők, meleg haspalaczk, ha a fájdalmak nagyon is hevesek, könnyű léggimnasztika, teljes lemosások, friss erdei levegő stb. a rákbetegét is sokáig megtartják, a nélkül, hogy nagy gyötrelmeket szenvedne. Édes savó s gyökérleves, bogyógyümölcs (szamócza, málna, eper), gyöngéd gyógyfüvek, tápsó kakaó, lágytojás a legjobb tápszerek az ilyen betegek számára. Hústáplálék csak az utolsó stádiumban, a mikor a beteg nagyon kívánja a húst, van megengedve és ilyenkor csak borjulás, békacomb és fiatal baromfi adandó. Haldoklónak nem szokták megtagadni utolsó kívánságát, tehát a hústáplálékot sem, pedig azt bélbetegségeknel és rákbetegségeknel egészen elkerülendőnek tartjuk.

Ha a fájdalom, az álmatlanság és egyéb baj gyarapszik, akkor ne késsünk az orvosilag rendelt megnyugtató és megváltó morfiumhoz nyúlni, amivel a beteget és környezetét a legrosszabbtól megóvjuk.

Bélszűkület. Megszűkül a bél, esetleg egészen el is záródik, hashártyagyulladás után beállt összetapadástól, kívül fekvő daganatok

nyomásától; ha hegek és fekélyek, vagy újképletek támadnak, ha epekövek, vagy lenyelt idegen testek akadnak meg a bélcsatorna belsejében, ezeket sártömegek veszik körül, a bélfalak kitágulva megbénulnak; támad továbbá bélelcsavarodás folytán.

Hasfájás és nagyon puffadt has, a bélgázok eltávolodása lehetetlen, teljes vagy hosszantartó székrekedés, végül fokozódó gyöngeség és bélsárhányás előzi meg az elgyöngülés által okozott halált.

Kezelés. Folyékony táplálék kevés bélsárcépződéssel az első feltétel, valamint csak olyan tápszer, a melynek kissé hajtóereje van: tehát: aludtej, kefir, saláta citromlével, kompót, spenót, dara, paradicsom. A betegnek ne adjunk sem kenyeret, sem tésztát. Adjunk térd-könyök helyzetben langyos vízbeöntést, hogy a folyadék nyomásával hassunk a bélfalakra és a kemény hely megpuhuljon. Az esetleg szükséges szondakezelést csak orvos végezheti.

Az alábbi beteg történet a fenti esetre példát nyújt: Egy asszonynak szifilitikus férje volt, aki arra kényszerítette, hogy a nemi érintkezést természetellenes módon eszközölje vele. A helyett, hogy erőlyesen ellenszegülne és férjét állapotának megismerésére kényszerítené, alárendeli magát férje akaratának, a mint azt tudatlan asszonyok tenni szokták és áldozatul esett neki. Lehetséges, hogy abban az időben a férje betegségével nem volt tisztában: csakhamar mindenféle bélbajok támadtak és az asszony kénytelen volt magát állandóan kezeltetni. A vastagbélben fekély támadt, a mely a végbél részletes elzárására vezetett és teljes elzárással végződik, ha a bélcsatornát mesterségesen nem tartották volna nyitva. A megszűkült helyet szondákkal el lehetett érní, és így mindennap vastagabb meg vastagabb szondákat kellett bevezetni, órákig hagyva a megszűkült helyen. Így tartotta meg nyomorúságos módon az életét.

A hol a szondabevezetés lehetetlen és az erőállapot megengedi, ott a megszűkült béldarab kivágása a hasfalak felmetszése után végzendő. Ez az u. n. «bélreszekció» életmentő beavatkozás.

Bélelcsavarodás és bélszűkülés, kevésbbé veszedelmes jelleggel, meggyógyítható gyakran, meleg teljes fürdővel, meleg borogatásokkal, gyomoröblítésekkel; utóbbiak a bélre néha olyan élénkítőleg hatnak, hogy a bélmozgások erőteljesebbek lesznek; meggyógyítható továbbá meleg beöntésekkel és hajtóteával. Mindamellet ezeket a bélállapotokat sem szabad könnyen venni, azonnal orvost kell hívatni.

Bélvérzés. A legközönségesebb bélvérzések aranyeres csomóktól származnak; tifus vagy tuberkulosis okozta bélfekélyeknél a bélsárral együtt ürül ki vér. Tiszta vér távozik bélrák esetében. Ha vér ürül ki a széklettel, akkor az orvosi vizsgálattal nem szabad késni; mert a vérvesztés bárhonnan is jöjjön, beteges zavart jelent és nagyon

komolylyá válhatik. Kicsiny aranyeres vérzések sokszor megkönnyebbülést okoznak, mert régi, megsűrűsödött vér távozik el. Nagy vérzéseket azonban nem szabad könnyelműen felfogni, mert az ilyen vérzések nagyon gyengítenek. A bélrákból származó vérzések a betegetek mindig vérszegényekké teszik.

Kezelés. Ez a vérzés oka szerint különböző; de nyugalom, szigorú diéta, egyenletes meleg alkalmazása mindig jó hatást fog gyakorolni. Ha végbélcsomók (aranyerek) vannak jelen, akkor nyomókötéssel, a székletétel szabályozásával, néha operatív beavatkozással kell segíteni. Ha sarjadzások vannak a belekben, akkor a gyógyulásra csakis az operatív beavatkozásnak van befolyása. Ki van zárva ilyenkor, hogy a beteg önmagát kezelje.

Bénulások. Ha valamely idegág és ennek következtében bizonyos izmok felmondják a szolgálatot, napokra vagy évekre, akkor «bénulás» van jelen. A bénulás oka lehet központi vagy környéki, aszerint, amint az agyban, gerinczagyban avagy az onnan kiinduló idegágon van az eredeti bántalom. Az agyban fellépő vérzések, daganatok, egyes agyrészek elfajulásai, előidézik a központi hűdéseket, az idegág megsérülése, összenyomódottsága pedig a környéki bénulást.

Kezelés. Az okok megszüntetése a lehetőség szerint és amennyiben egyes idegrészek táplálkozási zavaráról van szó, az anyagcsere előmozdítása, az idegtevékenység élénkítése, váltakozó leöntések, vilámozás és gimnastika javulást hoz létre. A tétlen testrészek hajlítása, masszírozása, meleg fürdők, hideg leöntések, sok környéki bénulást megszüntetnek. Szájpadlás bénulást difteritikus mérgezés után, forró légfürdővel, izzasztó becsomagolással lehet gyógyítani, de hónapokig tarthat (lásd «Gyermekebénulások»).

Betegápolás. Emberemlékezet óta a betegápolás a nő kezében volt. A nőt részvétteljes szíve, könnyebb, gyöngédebb keze, kitartása és türelme nagyon alkalmassá teszi a betegápolásra. Hanem ezek a tulajdonságok nem elegendők a követelmények megfelelésére. Nemcsak érzésekből kell erőt merítenie, hanem a munkakör szellemi áttekintése és a felelősség beismerése szükséges az ápolónak. Hogy képes legyen feladata teljesítésére, tanulnia kell; bizonyos tudományokat és ismereteket megszerezvén, tisztában kell lennie a gyógytudomány egynémely ágaival. Csak így fog eljutni a betegápoló az önálló megfigyelésre, amivel az orvost oly nagyon támogatja, midőn egyrészt kiegészíti, másrészt megérti az orvos eszmemenetét és szellemében tovább dolgozik. Ez természetesen föltételezi, hogy úgy az orvos, mint a betegápoló csak egy gyógyírányt kövessen; mert gondolkozó, hűséges betegápoló, aki az igazi hygiéniát megértette, a természeti erővel számolni tud és rendszeres ismereteket gyűjtött, az nem tud olyan

orvossal együtt működni, aki mindennap más orvosságot ír, a vizet a maga csodaerejével nem ösmeri és nem veszi tekintetbe a diéta finom hatását. Orvos és betegápoló szellemileg egyetértsen, ha gyógyulást akarnak a betegnél elérni.

Betegápolásnál tekintetbe jönnek: a betegszoba, az ágy, a táplálék és a kezelés. Jelenleg természetesen csak a háziápolást tartjuk szem előtt és csak az anyáról vagy hitvesről, mint betegápolónőről szólunk, nem pedig olyan betegápolóról, aki a betegápolást hivatásává tette. Feladataik azonban nagyon is megegyeznek.



178. ábra.



179. ábra.

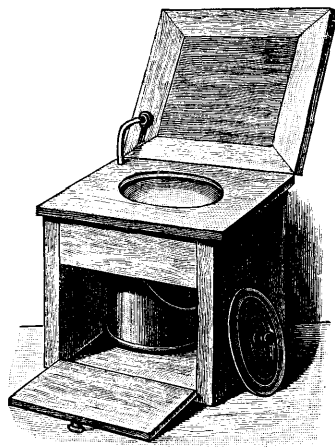
Fekvő beteg elé való asztalka.

A betegszoba. A háziasszony ügyessége abból áll, hogy lakó- vagy hálószobát betegnek megfelelő szobává tudjon átalakítani. Hogy ilyenné változzék át a szoba, szükséges 1., hogy ne legyen a többi családtagok vagy látogatók gyülekező helye, hanem legyen csendes és tiszta; 2. szellőzése az ablakrés nyitvahagyásával (hideg időben is) történhessék. Nyáron éjjel-nappal nyitva maradjon az ablak, mert túlságosan sok levegőt sohasem kaphat a beteg. Ha fűtésről van szó, akkor a szoba hőmérsékletét hőmérővel szabályozni kell, a szoba-levegő melegének nem szabad 13–15 R. fokot túlhaladnia. Virágzó, nem nagyon erős illatú cserépvirágokat úgy kell felállítani, hogy a beteg lássa, mert a virág látása felfrissít. Csak akkor tartsuk távol a napsugarakat, ha a beteg iszonyodik a világoasságtól; mert a napsugárnak nagy gyógyereje van és mérges bakteriumokat megöl. Az ágy azonban mindig úgy álljon, hogy a beteg ne legyen kénytelen a fénybe nézni, mert ez izgatja. Szőnyegeket felteríteni vagy felaggatni nem szabad, nehogy por és bakterium gyülekezőhelyet teremtsünk

a szobában, párnázott bútorok is elkerülendőek. A szoba tisztogatásakor ne kavargassuk fel porfelhőket, csak nedves ruhával töröljük a padlót, meg a bútorokat.

A *betegágy* álljon szabadon, mindkét oldalról hozzáférhetően, lószőr vagy fűmatracz legyen a sodronybetéten, sohasem rugós ágyon, paplan vagy könnyű gyapjútakaró szolgáljon takaródzásra; feje alatt lapos lószőr vánkos, de ha a fejet magasabbra akarjuk helyezni, tollvánkost is alkalmazhatunk. Trikó alsóruha kellemes, különösen érzékeny betegek, ha hozzá szoktak, nagyon szívesen viselik; ágyban fekvé alig lehet meghűlni, azért fehérneműt kiki hordjon, aminőhöz hozzá szokott, még ha beteg is. Sohasem szabad nedves, szagot terjesztő vagy bepiszkított ruhát az ágyban hagyni. A tisztaság végzetlenül jót tesz a betegnek; szagok, nedvességek gyötrik és izgatják a beteget. Ha a szoba szellőztetése kellemetlen, akkor az egész ágyat nagy kendővel kell letakarni, hogy a beteget légvonat ne érje. Ha nem lehet a szükséges nyugalmat a betegszobában fentartani, akkor legalább ellenzőt tegyünk az ágy elé, hogy a beteg ne lásson mindent, ami a szobában történik. Ha a beteg sokáig fekszik és az ágy kényelmetlen, akkor egy másik ágy felállítása is szükséges, az ágyazás és az ágynemű szellőztetésének eszközlésére. Végtelenül jótékonyan, élénkítően és altatóan hat olyan ágynemű, amelyet a Nap melegített fel.

A *beteg ételmezése*. Megkülönböztetünk hajtó, tömő, nagyon tápláló (sovány vagy elesett betegek számára), soványító és egészen könnyű ételmezést, mint «lázdiétát». A betegápolás legfontosabb feladatai közé tartozik, a legnagyobb tisztaság az ételek előállításában, az étvágygerjesztő táplálás, hogy az ételek látása a beteget kellemesen érintse; szükséges továbbá az ételek gondos készítése is. Hajtó táplálékok: savanyú tej, kefir, savó, nyers és főtt gyümölcs, saláta citromlével, savanykás gyümölcsnedv, spárga, bogycs gyümölcs stb.; eltömő táplálék: kásák, makkavé vagy kakaó; nagyon tápláló eledel: becsináltleves, nyákleves, kétszersült, tojástej, hús, kalács, kakaó, vaj; soványító ételmezésre szolgál: a gyümölcs és főzelékféle, savak, kevés sovány hús; a lázdiétához való: hígított tej, gyümölcsnedv, mint a lemnádé, narancs, árpa-kása-leves, fehérnye, cukrosvíz, kétszersült stb. Ahol minden étvágy hiányzik, ott legjobb, ha láz nélkül is lázdiétát rendelünk



180. ábra. Szagtalan closet betegszobák számára önműködő vízőblítéssel.

a betegnek; mert semmisen bosszulódik meg oly súlyosan, mint ha a gyomor és bél szilárd ételekkel van tele, midőn az emésztőképesség gyöngült és a felvett táplálék napokig emésztetlenül megmarad az emésztő csőben. Jó friss ivóvíz gyakori élvezete mellett az étvágytalan beteg soká kibírja és aránylag jól érzi magát. Tehát hadd bőjtöljön a beteg néha, mert ez «gyógyít» gyakran legjobban. A részvétteljes aszszonyok legtöbbször azzal vétkeznek, hogy ételt-italt ráerőszakolnak a betegekre is; ez a ráerőszakolás már nem egy beteget izgatott fel és tett még betegebbé. Inkább arra törekedjenek, hogy helyes ápolással a beteg étvágyát emeljék, erejét gyarapítsák; akkor azután a beteg magától fog ételt kérni.

Hosszú betegség megkönnyebbítésére kényelmi berendezések is szükségesek, mint a 178. és 179. ábrán látható, az eltolható asztalka, jó szolgálatokat tesz, ha a beteg olvasni, enni akar, vagy apróbb kézimunkát óhajt végezni.

Betegápoló magatartása. Halkan, ügyesen és határozottan kell tenni mindent a beteg körül, halkan, nem suttogva kell beszélni előtte. Az ilyen módon eljáró ápoló a betegre, ki különben is nagyon finom érzésű, igen jótékony hatással lesz. Lemosásnál, ágyazásnál, fehérnemű váltásnál kerülni kell a durva fogást, a beteg lehülését, az alsó párnák összegyűrését, gyakori tanácskozást más személyekkel; szelesség, pontatlanság, rettegés a beteg állapotától, szoroson kerülendő. Ebben a tekintetben a házi betegápolás terén nagyon sokat vétkeznek, a kórházakban viszont hiányzik a személyes részvétel és a betegnek jóleső melegség. De törekvő nők, akik ezen sorokat elolvassák, meg fogják ismerni, hogy mit kell még tanulniok s mit kell tenniök, a háziápolás durva hibáinak elkerülésére. A fürdők alkalmazása ágyban fekvő betegeknél más helyen lesz tárgyalva.

Beteges arcok. (Lásd 9. tábla.) Az arc az ember tükre. Formája, színe, kifejezése megmutatja az egészségi állapotot; lelki és testi befolyások szintén vissza tükröződnek rajta.

Bevont nyelv. Ha rossz az emésztés, vagy a gyomorban abnormális erjedési folyamatok mennek végbe, akkor az emésztőcső kezdeti része, a szájüreg és annak fontos organuma, a nyelv szintén befolyásolva van: csunya színű lepedék van rajta, a mely mindig újra képződik és összefügg étvágytalansággal meg nagyon kellemetlen érzéssel. A bevont nyelvnek azonban néha egyéb torok és szájbetegségek is az okozói. Tehát mindig meg kell előbb keresni az igazi okot.

Kezelés. A nyelvfelület ismételt lekaparása nem ajánlható; finom szemölcseit izgatja és csak futólagos haszna van, mindaddig, a míg az alapot képező ok meg nem szűnik. Ki kell tehát öblíteni két-három óránként a szájat langyos vízzel, hogy az ételek jobb ízűek legyenek;

kellemes szájvíz (gyógyfűkivonat) és a gyomor lehangoaltsága ellen az emésztést előmozdító szer ajánlatos; éjjelre felmelegedő gyomorborogatás; kortyonkint friss víz, ezerjófű- és fodormenta tea, kínai tea vagy fekete kávé kis mennyiségben jó hatást idéz elő.

Biologia. E név alatt össze van foglalva mindaz, ami az életjelenségeket illeti és kideríti az összefüggést az életjelenségek és azoknak okai között.

Birsalma. A birsalma a rózsafélékhez tartozó (*Cydonia vulgaris*) fának illatos, keményhúsú gyümölcse, íze nagyon fanyar, de kompotok vagy birsalmasajt alakjában nagyon élvezhető.

Bodza. A bodza virágját teának, érett fekete gyümölcsét lekvárnak használják. A tea izzasztó és vizelethajtó hatással bír, tehát izületgyulladásnál, vagy vízkórnál jól lehet alkalmazni.

Bogyók. (Lásd I. rész «Bokorgyümölcsök», «Táplálkozás»). Bel- és külföldi bogyók igen nagy számban vannak használatban. Nagyon sok cukrot tartalmaznak, részben pedig savakat is és az egészségre előnyösek. Az aromatikusan, édes gyümölcsök közé tartoznak: málna, szamócza, eper, erdeiszeder stb. Ezek között néhány rendkívül finom zamatú. Összehúzó anyagokat, sőt csersavat is tartalmaznak a kökény, a vörös és fekete áfonya. Ennek folytán az előbbieket renyhe székelés ellen, az utóbbiakat pedig hasmenés ellen használják.

Böjtölés. Minden vallásalapító, minden idők bölcsei dícsérték a gyógyító, testet felszabadító, szellemet felemelő böjtölés hatalmát. Ha meggondoljuk, mennyi fölösleges bajt okoz a túlságos ital és a nagyon is bő táplálék által előidézett fölötte élénk nemitevékenység, akkor a szokás szerint bőséges étkezést veszedelemnek, tévedésnek, sőt tehernek lehet mondani. Általános mértékletesség sok mindenfélétől megóvjá az embert. Azonban időleges böjtölés, a mely körülbelül 1 napig tart, még egyéb különös előnyökkel is jár. A gyomornak teljes kiürülése a szív megerősödését okozza, mert az emésztő szervekből való felszívódás csökken és kevesebb tápanyag kerül a vérbe. Hány emésztési zavarban szenvedő túlkövér, ideges és nehézkes emberen segíthetne az ilyen böjtölés! Hetenkint egy napig tartó böjt nem valami nagyon félelmes, haszna pedig nagyon jelentékeny. Ha egyidejűleg sétát teszünk a szabadban, akkor élénkényfelvétel mellett a haszon még jelentékenyebb.

Mindenki, aki nemiizgatottságban szenved, ami az embert mértéktelenségre ragadja, önmagán kipróbálhatja a gyakori böjtölés hasznát. Az illetők nyugodtabbakká lesznek és a túlságos izgékonyosság csökken, mert elmaradnak bizonyos reflex hatások. Ilyenkor csak friss vizet kell inni. Az eleinte élénk éhségi érzés minden kezdő csodálkozására el fog múlni. Mozgékonyabb, szellemileg frissebb lesz

az ember, sőt vidám is, és néhány órán át megfeledkezik minden ételről és italról.

Kisérelje meg mindenki a jót, a mely oly közel van hozzá!

Boncztan. (Anatomia.) Könyvünk I. fejezete leírja testünk alkatát, vagyis annak szétbonczolt részeit, közöl továbbá sok boncztani ábrát. Tanulmányozzuk azokat szorgosan, mert ezek a II. rész megértéséhez lényegesen szükségesek.

Bőrlehámlás. Bőrlehámlást látunk akut kiütések, mint pl. vörheny, kanyaró, mindenféle a fejbőrön támadó száraz kiütések után, vagy amikor a bőr merev, még közönséges testrészeken is. Tulajdonképen miben áll a bőrhámlás?

A felső bőrsejtek leeséséből az ú. n. epidermis sejtek tömeges leválásából; ezen sejteknek sem magjuk, sem anyagcseréjük nincs és sűrű érzéktelen réteget képeznek, ez a «bőr» legfelső része vagyis az epidermis.

Ezen sejtek kicsiny pikkelyek, gyakran a galléron hevernek, mint a «korpa» olyanoknál, akik a kellemetlen fejbőrhámlásban szenvednek. Néha kicsiny bőrczafatok alakjában távoznak, ekkor a sejtek erősek és nagyon sűrűen tapadnak egymáshoz. Az ember minden nap sok ezer ilyen pikkelyecskét távolít el teste felületéről, mialatt mindig újak képződnek. Egészséges embereken azonban, akiknek meg nem gyöngült bőrük van, nem sokat lehet észrevenni ebből a bőrléhlámlásból. Ha olyan világosan láthatók, mint pl. a galléron, akkor beteges folyamat rejlik mögötte és pedig a bőrnek természetellenes szárazsága, a faggyúmirigyek elsorvadása, amelyet nem szabad figyelmen kívül hagyni, vagy pedig hiányos bőrápolás.

Kezelés. Ha csak arról van szó, hogy a fejbőrön képződnek pikkelyek, akkor 34 C. leöntésekkel, valamint az azután következő meleg fejkötésekkel, továbbá a haj gyakori zsírozásával jó hatást érünk el, élenkítőleg hat a fejbőrnek füesszenciákkal való érintése is.¹⁾

Ha más testrészen bőrléhlámlás van bőrbetegség nélkül, akkor vazelin, vagy lanolin bedörzsölésével, valamint gyakori massageval jó eredményt érünk el. Sok embernél az alszár hiányos vértartalma és a mosakodás meg fürdés elhanyagolása folytán oly száraz a lábikra, hogy csekély simításra a pikkelyek valóságos felhője támad. Ezekben az esetekben bekenések és váltakozó lábfürdők helyén vannak. (Lásd «Váltakozó fürdők».)

A bőrléhlámlás bizonyos kiütések alatt és után, egy gyógyulási folyamat a bőr újraképződésével, azért más elbírálás alá esik; ezen bőrléhlámlást siettetni és megkönnyíti a langyos fürdők használata.

¹⁾ Jó sűrűségével naponta kisűrűzve a hajtövet, megszűnik a korpatorlódás.

A kronikus kiütéssel járó lehamlások gyakran nagyon kellemetlenek, de féken tarthatók lanolinnal való bedörzsöléssel. Langyos, rövid ideig tartó fürdők erélyes ledörzsöléssel minden láz nélkül fennálló kiütésnél alkalmazható.

Borogatások. Megkülönböztetünk hideg és meleg, száraz és nedves borogatásokat. A hidegek gyakran váltakozván, hőelvonók és így lázellenesek is; ha tovább hagyjuk a testen, akkor izgatók és vérodavezetők. Meleg borogatások azonban megnyugtatólag hatnak, valamint oldólag, fájdalomcsillapítólag is és nagyon jó szolgálatot tesznek fájdalom, görcs és pangások ellen. Száraz meleg borogatások akkor lesznek alkalmazva, amikor nem kell meleget elvonni, nem lehűtőleg, hanem csak magasabb hőmérséklettel akarunk hatni; görcsszerű fájdalmak ellen ajánlhatók. A borogatásnak erősen kell a testre tapadnia és csak akkor kell meleg takaróval leborítani, ha az a célja, hogy a testet fölmelegítse. Borogatásra használandó anyag gyanánt válasszuk a flanellt és pamutszövetet; áthatlan guttapercha és viaszkosvászon közbetevése nem ajánlható, mert ez meggátolja a kigőzölgést, ami nedves meleg behatás alatt még nagyobbodik is. De a borogatásnak sohasem szabad olyan túlságos erősen tapadnia a testhez, hogy nyomást gyakoroljon vagy a vérkeringést meggátolja. Használunk fej-, torok-, kar-, mell-, has- és lábborogatásokat. Puha, kimosott pamutkendők, tetszés szerint összehajtogatva alkalmasak a borogatásra; még előnyösebb azonban nyers selyem darabot használni erre a célra. Keskenyebb-szélesebb kendők ne hiányozzanak egyetlen háztartásban sem. Különös faja a borogatásnak a «pép» borogatás, amely az egyenletes hőmérsékletet legtovább tartja meg és ezért daganatok és gennyedések ellen előnyösen használják.

Boróka bogyo. Régi házi szer ez. Miután a vizelet elválasztását előmozdítja, vízkórnál használatba jut és az a híre van, hogy a vért tisztítja.

Bőrkiütés. (Lásd «Kiütés.») A legösmertebb bőrbetegségeket a megfelelő betük alatt közöljük. Megkülönböztetünk betegségeket, a melyek a bőr felületén jelentkeznek, anélkül hogy lázat vagy lényeges kórtüneteket okoznának, mint a dobroc, a bubor, a sömör stb. és olyanokat, a melyek heves, általános tünetek közt folynak le, mint a himlő, a vörheny, a kanyaró és mások. El lehet mondani, hogy a bőrbetegségek, miután külső bajok, jobbak s a szervezetre nézve előnyösebb betegségi formákat jelentenek, mintha belső szervek, mint a tüdő, a szív, a bél megbetegszik s e mellett a bőr tiszta marad. Sokszor fordult elő, hogy valamely belső betegség meggyógyult, amikor valamely bőrbetegség lépett föl. Ha tehát nem makacs, zavaró izzagról van szó, hanem csak muló, többé-kevésbé

heves lefolyású kiütésekről, a melyek belső szerveket tehermentesíteni látszanak (mint pl. a furunkulus), akkor inkább örvendetes, mint leverő jelenségek.

Kezelés. Különböző ez a kiütés természete szerint, de leginkább a kóros folyamat támogatásából fog állni, nem pedig annak elnyomásából. Venni kell tehát meleg teljes fürdőt, meleg teljes begöngyölést, ugyanolyan meleg törzsgöngyölést («huzás» céljából), szigorú, inger nélküli táplálékot s el kell kerülni minden ruhanyomást vagy más káros hatásokat. A *fényterápiát* most mindjobban belevonják a bőrgyógyászat körébe. Mindenféle vízkezelés elkerülése és enyhe zsír alkalmazása néha jó hatással van gyógykenőcsök és belső orvosságok helyett.

Bőrrepedések. Ha a bőr, zsiradéka elvesztése folytán megszárad, sok felhámsejt leválik úgy, hogy a bőr pikkelyszerűen néz ki, akkor repedések támadnak a bőrön, a melyek nagyon fájdalmasak, mert szabaddá teszik az idegeket tartalmazó irhát. Gondoskodjunk tehát a bőr faggyúmirigyének zavartalan működéséről, kerüljünk nagyon hideg vagy meleg behatásokat, valamint a zsírt elvonó anyagok behatását (pl. a szódavízzel való érintkezést); száraz és érdes bőrt Gold-krémmel, lanolinnal vagy vaselinnal kell bekenni. (Lásd «Szépségápolás» I. rész).

Borsosménta. (*Mentha piperita*.) A borsosmenta-olaj rothadás ellenesen hat és élénkíti a nyálkahártyákat. Rosszullét, émelygés, fel-fúvódás, hasfájás ellen használják; a legtöbb esetben nem árt, sőt egy keveset használ is. Ha szájvíznek sűrűn alkalmazzák: a foghúst elernyeszti és így megárthat. Épen ezért használata mérsékletes legyen.

Bubo pestis. A Kelet vidékeiről behurczolt ragály ez, rossz indulatú daganatokkal és nagyon gyakran halállal végződik. Kétségtelen, hogy gondos vízkezelés s már előbb betartott, óvatos étrend sok életet menthet meg.

Burgonyakura. Ha idegen testet nyel valaki, pl. pénzdarabot, hegyes tárgyat, akkor lehetőleg gyorsan burgonyapépet kell vele etetni, hogy az idegen test beburkoltassék és eltávolodhassék a testből, sérülés okozása nélkül. Ilyen módon sikerült sokszor a legveszedelmesebb tárgyakat is a testből eltávolítani. Ha a székelés megtorlódott sártömegek folytán késedelmezik, akkor a második vagy harmadik napon kliszturával kell siettetni a bélürülést.

Búskomorság. (Lásd melankólia.)

Bűzös orr. (*Ozaena*.) Lásd «Orrbetegségek».

C

Cellulose. (Rostanyag). A cellulose növények főalkatrészét képezi, mégpedig annak fás, vagy rostos részét, a mely az emberi gyomor által legnagyobb részt emészthetlen, különösen teljesen kifejlődött állapotban. Zöld főzelékekben, a melyeket apróra rágunk, a cellulose előmozdítja a bél tevékenységét, a midőn a bélfalakat izgatja és szaporítja a bélnyák kiválasztását; azonkívül részben oldható is és fehérnyével meg czukorral jobban van keverve mint az érett főzelékekben. A növényevő emlős állatoknak megvan az a képességük, hogy a cellulose-t gyomornedvükkel feloldják.

Celzius. Reaumur a maga hőmérőjén 80, Celzius ellenben a magáét 100 részre, Fahrenheit pedig 140 részre osztotta a víz fagy-pontja és forr-pontja között lévő hőkülönbséget. Hogy megkapjuk egységesen a víz hőmérsékletét, azt javasolták, hogy a vízgyógyászatban is a százados rendszert, tehát a Celzius-féle hőmérőt vezessük be. Miután a legtöbb orvosi mű csak Celzius-féle adatokkal dolgozik, szükségesnek bizonyult egy átszámítási tábla készítése. Ezt az átszámítási táblát a 181. ábrában mutatjuk be.

Chloroform. A műtétek művészi fellendülésével az a szükségesség is állt be, hogy a műtevés okozta fájdalom megszüntessék és a beteg megakadályoztassék a zavaró mozdulatokban. Ennek folytán 1849-ben a sebészetenél alkalmazták a chloroformot ezer meg ezer esetben kitűnő eredménnyel. A chloroform teljes érzéketlenségre és eszméletlenségre vezet.

A chloroform is csak CHCl_3 -ból, t. i. szénenyből, vízanyagból meg chlóról áll és így összetételében a chlorálhydrathoz hasonló. A chloroform belélegzéssel jut a szervezetbe; teljes narkózis után a legtöbb esetben hányási ingert, elfogultságot, fejfájást hagy hátra.

De ez a kábító szer sem veszélytelen, mégpedig annál kevésbbé, minél betegbb a műtét alá kerülő ember. Épen ezért, a legnagyobb elővigyázat daczára időnkint halálesetek fordulnak elő chloroform-narkózisok következtében, amiért óvatos fogorvosok, sőt nőgyógyászok is, kik a legveszedelmesebb műtéteket végzik, ezen narkozist lehetőség szerint elkerülik. Inkább előnyt adnak az aethernarkozisnak, vagy pedig a két anyagot kombinálva használják. A ki tehát kénytelen magát operációnak alávetni, az kérdezzen meg több orvost a felől, hogy milyen az általános állapota; műtét előtt vesse magát alá erősítő kurának, ápolja bőrét operáció után, hogy a kiválasztási szerveket egészségségben tartsa meg.

Chlorosis. (Lásd «Sápkór».) A vér festőanyaga csökken, víztartalma szaporodik, minek folytán puffadt, sápadt vagy viaszsárga testszín támad. Határozott, mindig beváló gyógyszer nincs ellene.

A vas első helyen áll a gyógyszerek között ezen betegségnél, hiszen még sápkóros = chlorofylszegény növénynek is visszaadhatjuk üde zöld színét megfelelő vas adagolásával. Embernél persze levegő-, fürdő-, diétakúra és légváltozás is fontos gyógytényező.

Nemzetközi
hőmérő-összehasonlító
táblázat

R <i>Reaumur</i>	C <i>Celsius</i>	F <i>Fahrenheit</i>
50	63	145
	60	140
45	55	133
	50	120
40		105
	45	110
35		95
	40	100
30		85
	35	90
		80
20	25	75
	20	70
15		60
	15	65
	10	50
10		55
	10	50
5		45
	5	40
0		35
	0	32

Tölkö a megfelelő fokig feltöltve,
a számok összehasonlíthatók.

b ra. A hőmérő
nító táblázata.

Az «Archiv für
phisikalisch-diätetische
Therapie» után készült.
Max Richter kiadótól Berlinben.

Chorea. (Vitustáncz.) Asszonyoknál és gyermekeknél nem ritkán előforduló betegség, akaratlan mozdulatokban nyilvánul, valamint az izmok rángatódásaiban. Leggyakrabban lép fel rosszul táplált ideges egyéneknél; a baj 5—8 hétig tarthat, anélkül, hogy bármiképen is segíthetnénk rajta; de eltarthat évekig is. A kedélyállapot, általános ingerlékenység, az akaratnak gyöngesége, sőt rossz szokás is befolyásolhatja a betegséget és annak keletkezését. Iskolákban utánzás és suggeszió folytán nem ritkán a vitustáncz általános lesz. Nagyon veszedelmes terhes asszonyoknál és ilyenkor nehezen gyógyítható.

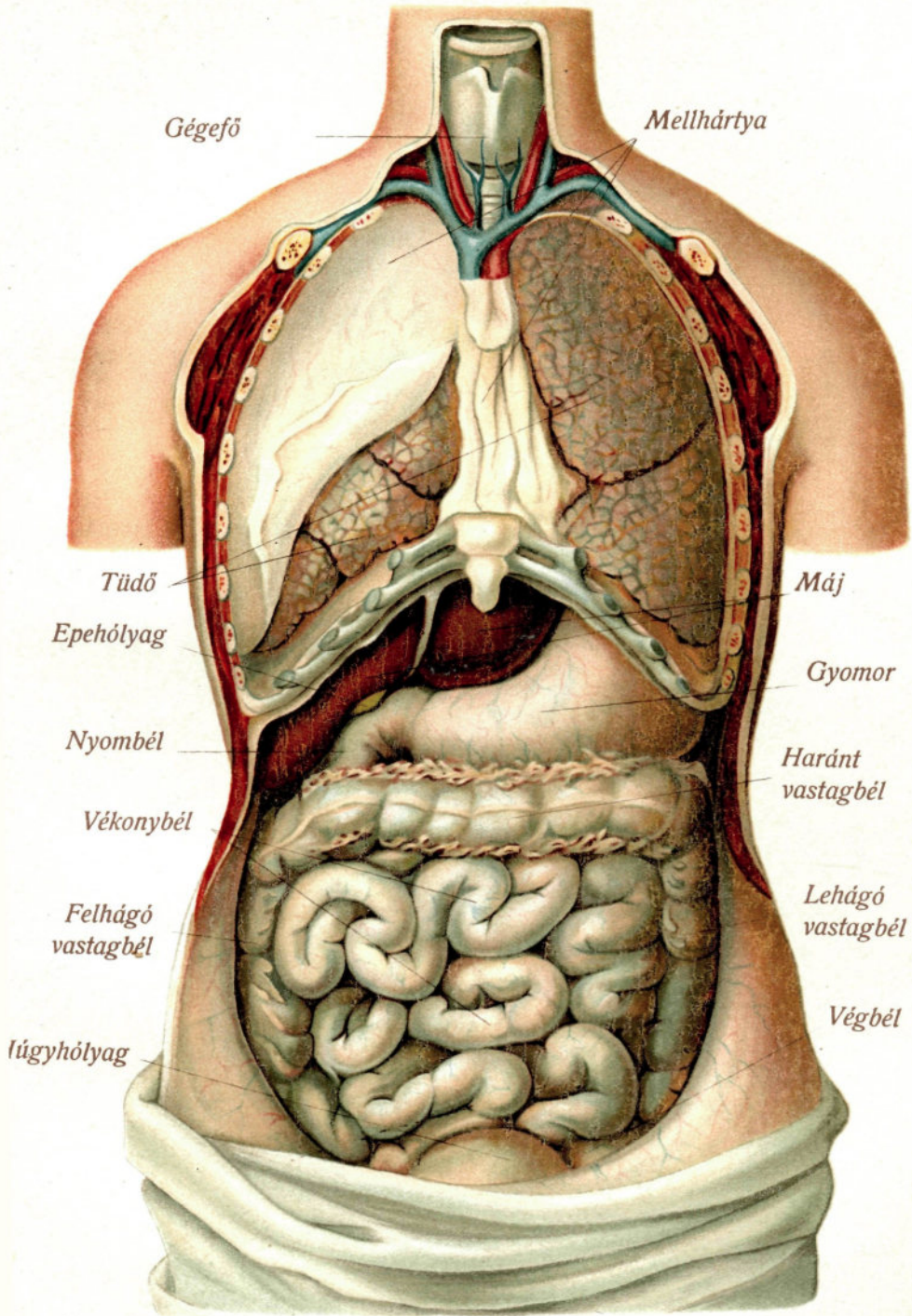
Kezelés. Általános erősítés, az emésztés szabályozása, a kedély megnyugtatósa, az akarat erő gyakorlása említendő elsősorban. Megakasztják a bajt, illetőleg a rohamot, hűvös zuhanyok, hegy-mászás, léggymnastika, óvatosan vezetett testgyakorlatok, enyhe táplálék; izgatószeres és alkohol elkerülése gyógyulásra vezetnek. Olyan gyógymód, a mely minden esetben beválik, még nincsen. Intézetben való gyógykezeléssel többet lehet elérni, mint házi kezeléssel.

Coitus. Ez a szó a közösülés latin elnevezését jelenti. Láss erről közelebbit az I. rész 7-ik fejezetében.

Condom. Egy hasonló nevű angol orvos állati hólyagokból a hímvessző egy takaróját készítette el, a mely a megtermékenyítést megakadályozza, amennyiben az ondónak a női szervbe való behatolását lehetetlenné teszi. A férfit megóvjá azonkívül fertőző bajjoktól is abban az esetben, ha a nő ilyen bajban szenved. Ez a burok, feltalálójának nevére elnevezve, könnyen szakad, ha gummiból van

10. tábla.

Képzeljük el, hogy a bőr a gégefőtől kezdve a szeméremrésig fel van vágva és egészen a hóaljúregig el van távolítva. A bordák és a mellcsont szintén el vannak vágva, úgy hogy akadálytalanul lehet látni, mi van ezek alatt. A jobboldali fehér réteg a mellüregben a mellhártya, a mely a baloldalon el van távolítva. Alatta látni lehet a tiszta tüdőszövetet, a mely be van szegve a bordamaradványokkal; ez alatt van a máj és a gyomor. A gyomornak a vékonybélbe való átmenete tisztán felismerhető; ez utóbbi és a máj között van a kicsiny epehólyag, amelyet beteges elváltozásoknál néha kemény csomók gyanánt a hasfalakon át ki lehet tapintani. A vastagbélben lévő sárgás lerakódás nem más, mint lerakódott haj; a baloldalon a vastagbélbe való folytatását követni lehet. Az összeszorított vékonybélkanyarulatok, amelyek meg vannak szabadítva a hashártyától, körülveszik a húgyhólyagot, a mely kupolaszerűen kiemelkedik. A ki megjegyzi magának ezt a képet, a mellüregtől kezdve a hasüregig, az önmagán könnyen megtalálhatja az egyes szerveket. Ez pedig megbetegedési esetekben legnagyobb fontosságú. A nagy edényeknek a nyaktájékon való összetorlódása a sebesülési veszedelmeket ezen a helyen érhetővé teszi; a csontpánczéltakarja a tüdőt, a szívet és májat, míg a bélkaesok eltolhatósága és puhasága megengedi azt, hogy azok nyomás vagy ütés elől kitérhessenek. Így gondoskodott mindenről és így rendezett be mindent jól a természet.



Mell- és hasszervek.

és így nem nyújt abszolút biztonságot. Azonkívül mint közbenfekvő anyag zavarja a nemi csereaktust és csökkenti az érzést. Ingerlékeny férfiak gyakori használat után gyöngülnek általa. Mindamellett óvó eszköz gyanánt ajánlható.

Láss bővebbet I. rész, hetedik fejezet: «A terhesség elkerülése.»

Contagium. Ez a szó azon anyag latin elnevezését jelenti, mely a betegségeket továbbítja és terjeszti. Sokszor semmit sem találunk és mégis minden jel arra mutat, hogy valami átviszi a betegséget másokra. Azok, a kik mindenféle fertőzést tagadnak, ezen tagadással csak azt bizonyítják, hogy gyöngé a megfigyelési képességük és nagyon is befolyásoltatják magukat subjektív viszonyok által. Ha egyik vagy másik ellentáll mindenféle fertőzési veszedelemnek, ha sohasem győzetik le, az még semmiképpen sem bizonyítja, hogy nincs fertőzés; mert a «contagium»-hoz kell, a «dispozíció» hozzájárulása t. i. az, hogy valakinek hajlama legyen az illető betegségre. Hogy ilyen hajlam nem minden embernél egyforma, azt mindenki tudja, de kevesebben tudják, hogy e dispozíció is a megváltozott anyagcseréhez képest, valamint pillanatnyi állapot és kor szerint, szintén változik.

Croup (hártyás torokgyík). A légzőutakban képződő izzadmány, amely eltömőleg és bénítólag hat, magas láz kíséretében «croup» nevet visel. Rövid rosszullét után, melyre alig-alig ügyelnek, sokszor két—tíz éves gyermeket hirtelen ugatásszerű köhögési roham lep meg, a gyermek hangja alig hallható, arcvonásai megváltoznak és mindjebbiban küzd a légszomjúsággal. Ha az izzadmányok gyorsan szaporodnak, akkor a gyermek néhány nap alatt megfulladhat. Gyakran teljesen kimerülve alszik el lassú szénsavtorlódás következtében. Leggyakrabban erőteljes gyermekeket támad meg ez a betegség. Sok orvos a croupot a difteritiszszel azonosnak mondja.

Kezelés. Ha sikerül gyorsan beavatkozni, akkor nem egy gyermeket meg lehet menteni a haláltól: de vajjon lehetséges-e ez olyan szülőknél, akik nincsenek előkészülve és éjjel lepődnek meg a gyermek betegségétől?

Ha a fönt leírt jelek mutatkoznak, akkor gondoskodjunk azonnal meleg vízről és még éjjel adjunk a gyermeknek 35 fokról 40 C. fokig emelkedő teljes fürdőt, miközben hideg borogatást teszünk a fejére, göngyölgessük a gyermeket száraz takarókba és törekedjünk, esetleg melegítő palaczkok hatása mellett izzadást előidézni. Azután 28 C. fok félfürdőbe tegyük, melyet lassankint 24 C. fokra hűtünk le. Eközben a felső testet körülbelül 3 perczig frottirozzuk.

A gégefőre gyakran váltakozó hideg borogatás teendő, azután levezető láb-begöngyölgetések, kliszturák alkalmazandók stb. Ha fulla-

dási veszély fenyegeti a gyermeket, akkor hánytatással igyekszünk rajta segíteni, a mennyiben a gyermekeknek egy evőkanálnyi ricinus olajat vagy olajjal és sóval kevert meleg vizet adunk be, mert az ökröndöző mozgás által okozott megrázkódás után nagyon gyakran czafatok is választódnak ki, mire jelentékeny megkönnyebbülés következik be. Ha szívgyöngeség van jelen, akkor a kezelés nagyon nehéz és tartamát meg módját az orvossal kell megbeszélni; sohasem szabad orvos nélkül a cselekvés terére lépni. Ha a láz elmúlt és megkönnyebbülés állt be, akkor a gégefőre alkalmazott meleg kompresszek vannak javálva, valamint 14 fokú hátleöntések, a melyek a szervezet önműködését hatalmasan előmozdítják. A hátnak ütőmasszageja, valamint a mellé is akkor eszközlendő, ha fulladási veszély van jelen; a gégefő metszése az utolsó mentési eszköz.¹⁾

Csalán kiütés. (Urticaria.) Kicsiny, vörös foltocskák, sokszor fehér, kiemelkedő helyekké szélesedve, heves viszketéssel, néha lázzal járó kiütés egyes testrészeken, avagy az egész bőrfelületen elterjedve. Tudvalévő dolog, hogy némely ember megkapja a csalán kiütést földipeper, uborka, hal, gomba stb. élvezete után, de megkapják sokan hideg behatásoktól vagy a menstruáció alatt. Hogy a csalán kiütés ideges bántalom következménye és sokszor szexuális folyamatokkal van kapcsolatban, az bizonyos.

Kezelés. Langyos begöngyölések, egészen szigorú, izgalomnélküli étrend, a belek kiürítése, nyitott ablakok és ágynyugalom (ha láz van jelen) gyorsabb lefolyásúvá teszi a csalánkiütést. De azután az egész szervezet megváltoztatására erősítő kurára van szükség, légfürdővel, hegymászással, enyhe félfürdővel stb.

Császármetszés. Ha a nő természetes utai a szülésre alkalmatlanok és meg kell menteni a gyermeket, akkor fel kell vágni a hasfalakat meg a méhet és a gyermeket ilyen módon kell a világra hozni. A mai műtéves technikája oly tökéletes, hogy ezt a beavatkozást anyára és gyermekekre nézve úgyszólván veszélytelenül lehet végezni s nem egy anyát juttatott a sóvárogva várt gyermekhez. Természetesen csak a legvégső szükségben, kifejezett medenczeszűkület eseteiben szánják el magukat a császármetszésre úgy a terhes nők, mint a műtétet végző orvosok.

Csersav. (Tannin.) A csersav nagyon sok növényben megtalálható, összehúzólag hat és alvadást okoz. Ennek következtében a csersavat ellankadt szövetek megerősítésére, vérzések csillapítására, fürdők készítésére és öblögetésre használják.

¹⁾ Az *intubatio*, vagyis egy megfelelő cső bevezetése a gégében megmenti legtöbbször a gyermeket a megfúlástól; ennek alkalmazása óta sokkal ritkábban válik szükségessé a gégemetszés.

Csigolyabetegség. Fiatal egyéneknél, akik tuberkulózisra hajlandóak, nem ritkán fordulnak elő gyulladások és gennyedések a csigolyatesteken. Aki a gerincoszlopban állandóan fájdalmakat érez, a mozgásban akadályozva van, vagy akinek a gerincoszlopon és annak környékén fokozott mértékben érzékeny helyei vannak, annak gyorsan orvosi segílyt kell igénybe vennie. Langyos kompresszek, amelyeket a fájdalmas helyekre kell tenni, enyhülést fognak szerezni. Egyebekben pedig az általános állapothoz képest megfelelő kezelésnek kell a beteget alávetni. Az ilyen beteget laikus nem kezelheti.

Csirák. (Hermaphroditák.) Olyan egyének, akiknek mindkét nemi karakterük ki van fejlődve és félig férfiak, félig nők, csiráknak (hermaphroditáknak) neveztetnek. Van veleszületett külső csira, akinek nemi szerve torzalakulatok folytán tökéletlen, vagy pedig mindkét nem jellegével fel van ruházva; továbbá a csiramirigyek annyira megváltoztak, hogy az ellenkező nemi karakterhez látszanak tartozni; pl. olyan ember, aki látszólag férfi, de női hajlamai vannak, akinek elsatnyult heréje, de kicsiny, ki nem fejlődött méhe van a medenceüregben. Nagyon szerencsétlen teremtések ezek, érzéseik a rendes felfogással össze nem egyeznek, hacsak magasabb műveltség sorsukkal ki nem békíti és meg nem vigasztalja őket. Olyan gyermekeket, akiknél a hermaphroditizmust meg lehet ösmerni, másképen kell nevelni, mint természetesen fejlődött gyermekeket. Felnőtt hermaphroditákat pedig kímélni, megóvni kell. Gondoskodjunk arról, hogy hasznos munkát kapjanak, így akkor már félig-meddig segítettünk rajtuk. Rosszul nevelt és fokozott nemi ösztönnel bíró hermaphroditákat azonban gyógyintézetbe kell küldeni.

Csókolódzás. A nőnem csókosabb; gyöngédségük, odaadásuk, a gyermekvilággal való közeli érintkezésük sokszor jobban csábítja csókolódzásra, mint a férfinemet. Ez magábanvéve természetes, de nem minden veszély nélkül való. Tudjuk, hány embernek van beteg foga, beteg nyála, rossz szájszaga stb. s tudjuk továbbá, hogy lehelettel és bőrérítkezéssel mindenféle betegségi anyagot más emberre át lehet vinni. A körülményekhez képest tehát a szájra való csókolódzás többé-kevésbé egészségtelen, kellemetlen s lehetőleg el kell kerülni. Ausztriában és a szláv államokban szokás, hogy az emberek csókkal üdvözlik egymást, még akkor is, ha nem szeretik egymást; rossz szokás ez és az egyéniség hiányos kifejlődésével van összeköttetésben. Hogy a csóknak értéke legyen, szükséges kellő időben csak a szív óhajtásának engedni, egyébként pedig elégedjék meg ki-ki meleg kézszorítással, ez senkinek sem árt és senkiben utálatot nem gerjeszt. Üdvözlési formák se változzanak át hazugsággá, ami pedig mindig megtörténik, ha ellen-szenves embereket, akik talán még meg is haragítottak bennünket,

össze-vissza csókolunk. Őszintének lenni annyit jelent, mint egyszerűen erősnek és igaznak lenni.

Csonkítás = amputatio. Egyes tagok vagy részek eltávolítását a testről csonkításnak = «amputáczió» nevezük. Így szólunk a méh csonkításáról, midőn annak hüvelyesrészét levágják; a kéz amputációjáról, ha azt a karról vágják le stb.

Semmi más módon nem lehet segíteni, mint csak amputációval, ha teljesen összezúzott az illető testrész, vagy gyógyíthatatlan betegség lepte meg. Sok súlyos sebesülési esetben, vagy hosszantartó gennyedő folyamatoknál, igen gondos ápolással és sebkezeléssel, a mélyről később fogunk beszélni, (lásd «Sebkezelés»), lehetséges, hogy a megsérült testrész megmarad és meggyógyul.

Csontbetegségek. Csontlágylás, sorvadás, gyulladás, szuvasodás (csontszu) támad sérülések után vagy belső betegségek, minő a tuberkulózis, szifilis meg nedvromlás következtében. Majdnem mind hosszadalmas, súlyos betegség, igénybevéve az orvos egész energiáját. Lassú kiválasztás és nedvjavítás megfelelő diétával, odaadó ápolás, fájdalomcsillapítás. sok levegőelvezet jelentékeny javulást hoz létre.

Kezelés nem egyszerű s csak kicsiny részben irányítható általános elvek szerint. Csontszúban szenvedő beteget hagyjunk éjjel-nappal szabadban, adjunk neki sok bogyósgyümölcsöt, zöld főzeléket. Henzellelé tápsókat, jó tehéntejet és fűrösszük szénamurvából készített tengeri fürdővízben. A beteg csontra csak langyos borogatásokat szabad tenni, az legjobban előmozdítja a gyógyulást.

Csonthártyagyulladás. A csonthártya a csontváz összes csontjait erős burok alakjában vonja be; nagyon dús véredényhálózattal bír és gyulladása végnélkül fájdalmas. A csontra gyakorolt ütés, vagy mélyebbre ható sebesülés, de a szomszédos szervek gennyedése is néha csonthártyagyulladásra vezet. Minden csontbetegséghez, mint a milyen pl. a «csontszu» egyszerűen mint a csonthártya gyulladása is hozzájárul: ha a csontokban szifilis van, akkor a csonthártyagyulladás rendkívül fájdalmas. A fogászatban is ismerik ezt a betegséget, a mennyiben asszonyok nem ritkán szenvednek foggyökér-hártyagyulladásban. Ez a betegség sokszor gyökérgennyedésbe megy át.

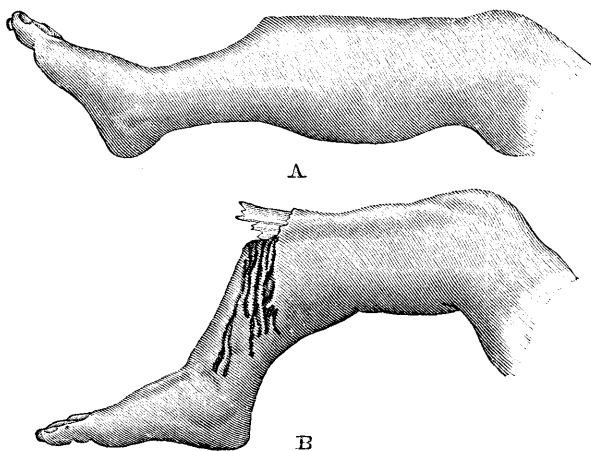
Kezelés. A hűvös kezelést a betegek jobban bírják, mint a meleget; az allopathia a hűsítésre és a fájdalom csillapításra még jeget is alkalmaz. Mi helyesebbnek tartjuk az öntözést 24 C. fokú vízzel, valamint erőteljes levezetésre a gőzt és a begöngyölést; tehát a lábak gőzölését, meleg ülőfürdőt, a kar hűvös öntözését, a melyet irrigátorral kell eszközölni, továbbá egészen fűszertelen hűvös diétát és gyakori kliszturát. Bemetszeni csak akkor szabad, ha több orvos a gennyedést megállapította. Egyébként pedig igen nagy türelemre van szükség.

Csonttörés. Az emberi csontok nagyon kemények, de ha nyomás vagy ütés éri és az illető tag kedvezőtlen helyzetben van, akkor ott, ahol a nyomás érte, sőt távolabbi helyen eltörik. A törést felismerjük a bekövetkezett csonteltolódásból, valamint abból, hogy az illető képtelen azt a testrészét megmozdítani. Nyílt törésnek nevezzük a sérülést, amikor a bőrt is átszakította a csont; megismerjük magán a csonton a törést. Legkönnyebben törnek a csöves csontok (kar- és lábszár-csontok), sokkal nehezebben a gömbölyű csontok. Sima padlón történt eséskor szintén létrejön csonttörés elég gyakran. Minél törékenyebbek a csontok, annál lassabban gyógyulnak; innen van, hogy öreg emberek csonttörése nehezen gyógyul. Ha a csontok szilánkká zúzódnak, akkor a csontszilánkok lassankint kiválasztódnak, rendszerint gennyláz vagy sebláz kíséretében, ami nagy fájdalommal is jár.

Kezelés. Ha kedvező feltételek vannak jelen és rossz befolyásokat távoltartunk, akkor csonttörések

maguktól gyógyulnak. Új csontszövet képződik és kitölti a törési hézagot. A gyógyulás fő veszedelemében abban van, hogy a megsérült csont ferdén nő össze, amennyiben a csontvégek, a beteg el nem kerülhető mozgása folytán eltolódnak. Épen ezért minden elképzelhető kötést találtak ki a csontvégek megerősítésére, de ezzel csakúgy, mint a vízkötéssel, már sok rossz eredményt is értek el. A 182. ábra A) és B) jelzéssel zárt és nyílt csonttörést mutat be és a 183. meg 184. ábra sínekbe tett végtagokat mutat s arra tanít bennünket, hogyan kell az eltört csontokat egy darab fával vagy esetleg fűzőkanállal megerősíteni, a csontvégek eltolódásának megakadályozására.

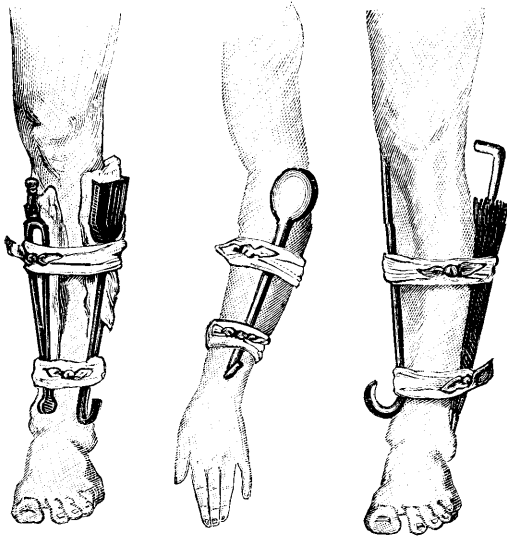
Csonttörést elszenvedett emberek első segítése abból áll tehát, hogy a sérült tagot megerősítik, azután hűvös borogatást tesznek rá és a sérültet puha, kényelmes ágyba fektetik. Ha azonkívül gondoskodnak az egész test mindennapi lemosásáról, könnyű növényi táplálékról, naponkinti székletételről meg friss levegőről, akkor egyszerű,



182. ábra. Alsó lábszárcsont.

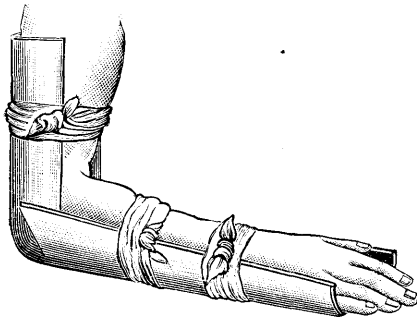
A) zárt, B) nyílt lábtörés.
Esmarch után.

zárt törések fájdalom és láz nélkül gyógyulnak. Újabb időben olyan kitűnő szerkezeteket készítenek, hogy lábtöréssel is lehet járni és a gyógyulás fájdalom, meg ágyynyugalom nélkül is bekövetkezik. Ez valóban



183. ábra. Rőgtönzött sínek.
Esmarcht szerint.

Azonban a beteg kigőzölgése kellemetlen tőle, ami átterjed a ruhákra és az ágyneműekre is. Ingerlékeny természetűek és gyöngye gyomrúak nem bírják lenyelni. Valószínű, hogy a tejsziradék úgy adagolva, mint a csukamájolaj, hasonló hatású.



184. ábra. Papirlemez-sín kar számára.
Mosestig—Moorhof szerint.

származott ijedtség, az arcz megfrecscentése hideg vízzel megszünteti a csuklást. Ha emésztési zavarok okozzák, akkor az étrendre vigyázni kell és a gyomor kimérendő.

Cyankálium. A káliumnak kéksavval való összeköttetéséből származik a félelmes cyankálium, a melyről «kéksav» cím alatt szólunk.

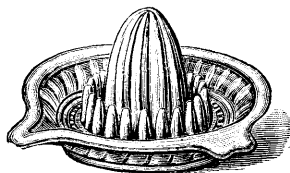
meglepő haladás. Gyöngye, öregebb egyéneknél ajánlatos a csontképződés előmozdítására tápsókat bevétetni a beteggel; legalkalmasabb erre a Henzel-féle tápsó, amelyből naponként háromszor egy késhegynyit tesznek az ételekbe.

Csukamájolaj: Az északi tenger halaiból készítik: kellemetlen szagú, azonban mégis könnyebben emészthető mint más zsiradék. Sorvadásnál, görvélykórnál, bizonyos bőrbetegségeknél nagyon alkalmaszák. Bizonyos, hogy van benne tápláló anyag.

Csuklás. (Singultus.) A csuklás létre jön, midőn a rekeszizom görcsös összehúzódásokat végez rövid belégzések kíséretében. Ezen gyakran egymásután megismétlődő kellemetlen tünetet a Vagus nevű ideg izgatott állapota hozza létre. Nyitott ablaknál mély lélegzések, egy pohár friss víz, hasmassage, de erélyes szellemi eltérítés is, pl. egy tréfából

Cyanozis. Ezt a szót használjuk leggyakrabban a «kékkór» megjelölésére, a mely betegség a vérben felhalmozódott szénsavtól származik és vérpangásnál vagy fulladásnál stb. fordul elő. (Lásd «kékkór» és «sápkór».)

Czitrom. A Délvidék sárga, hozzánk éretlen állapotban jövő, aetherikus olajat tartalmazó gyümölcs héját és nedvét használjuk föl. A citromnedvet sokféleképen alkalmazzuk, erős savtartalma néha az eczetet pótolja. A citromnedv összehúzólag, frissítőleg, oldólag, fertőtlenítőleg hat, ily minőségben alkalmazásban is van: skorbut ellen, szomjúság csillapításra és lázas betegségeknel; alkalmazásba jut továbbá differitisznél a torokra: emésztésjavításra máj- és bélbetegségeknel; bőrfoltok és fájdalmak megszüntetésére és orrvérzés ellen stb. Túlságos és túlhajtott citromkurák, amikor is naponként 15 drbnak nedvét fogyasztja el némely ember, nem ajánlhatók, sőt a savnak ilyen mennyiségben való felhalmozása esetleg ártalmas lehet, noha sokszor minden baj nélkül hihetetlen citrommennyiségeket fogyasztanak el némelyek. Ellenben kis mennyiségben használva, ne hiányozzék a citrom egyetlen háztartásból sem.



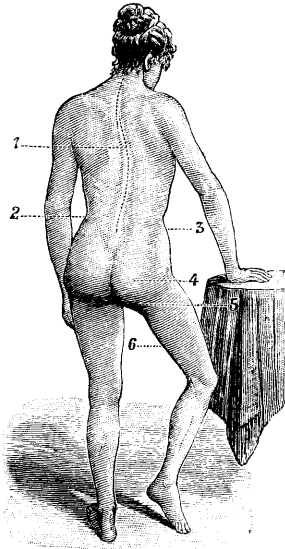
185. ábra.
Czitromsajtó üvegből.

A 185-ik ábrán bemutatott citromsajtó segítségével mindenki könnyen kiszoríthatja a citromnedvet. A citromsajtó üvegből van, könnyen tisztítható és elég étvágygerjesztő. A citrom felső részecskéjét levágjuk, azután odaszorítjuk a kiálló üvegcsúcsra és annak dudorodásai körül forgatjuk. Ezen közben a nedv összegyülemlik a vályuban és könnyen leönthető.

Czombideg-fájdalom. (Ischias.) Meghülés, pangás a medenczében, daganatok idézte nyomás okozhatja a czombideg hüvelyében képződött gyulladást, illetőleg izzadmányt, amit «ischias» névvel illetünk. Nagyon gyötrelmes, makacs bánalom ez. A czombideg a gerinczagyból kiindulva, a medencze hátsó részén lép ki és egészen a láb sarkáig fut végig, ennek megfelelőleg sugárzik végig a fájdalom, ha az ideg egész terjedelmében megbetegedett. Az olyan ember, aki sok önmérget produkál, tehát beteges anyagcserével bír, nagyon gyakran szenved ebben a bajban.

Kezelés. Mint minden idült ideggyulladásnál úgy az ischiasnál is, ami a gyógyítást illeti, bárminő beavatkozás hiábavalónak látszik; minden esetre sok türelemre van szükség, valamint kitartásra, hogy eredményt érjünk el. Hetenkint két forró légfürdő, kielégítő verejtékképzéssel és a fájdalmas rohamok közben langyos begöngyölések, gondoskodás a béltevékenység normális voltáról, egészen izgalom-

nélküli, húsmentes táplálék, légváltozással egybekötve, a szervezetet olyan módon frissíti föl, hogy a nedvkeringés más irányt vesz és nagyon gyorsan jelentékeny javulás következik be. Fájdalommentes időben meleg gyógyfürdők, még pedig 35—40 C. fokú, masszírozás, hegymászás, légfürdők és testgyakorlat czélszerű. Aki odahaza ilyen kezelésnek nem tudja magát alávetni, az menjen gyógyintézetbe. Figyelembe kell venni természetesen, hogy nincs-e jelen nagy kövérség, vagy ideggyöngeség, ilyenkor azután orvosi tanácsra is múlhatatlanul szükség van.



186. ábra.

Czombizület gyulladás.

1. A gerincoszlop elferdülése.
2. Az egészséges oldal csípője magasabb, mint normális állapotban.
3. A beteg oldal csípője lesülyedt.
4. A farpofák ellapultak.
5. A redő elmosódott.
6. A lábszár elcsatnyult, merev.

mindig több emberre van szükség, mert a kezelés kivitele sokszor nagyon nehéz. Szigorú vegetáriánus táplálkozás, erdei levegő támogatják, még pedig jelentékenyen, a gyógyulást.

Czombsérv (lásd «Sérv»). A 187. ábra czombsérvkötőt ábrázol. Ez teljesen visszatartja a sérvet.

Czukorbetegség. (Diabetes.) E nagyon hosszadalmas betegség-nél a vizeletmennyiség néhány liternyivel megszaporodik és cukrot tartalmaz. Ezt az állapotot a legkülönbözőbb ideges tünetek kísérik; csatlakoznak hozzá a bőr, nyelv, szemek rendellenességei és kimerülési állapotok. A cukor-kiválasztás oka anyagcsere-zavarokban rejlik és

Czombizület-gyulladás. (Lásd 1. ábra, csontváz.) Leggyakrabban gyermekeknél lép föl, még pedig rendszerint görvélykórral kapcsolatban. A járás nehézkes és fájdalmas, a láb behúzott tartása mellett sántítás következik be. Ha az izvápában a gyulladás gennyedésbe megy át, akkor a következmények: fokozott fájdalmak, lázak és az ízülettájék kidudorodása; a gennyedés továbbterjedésénél általános elesettség, majdan halál következhetik be. Izületi csúznál és vörheny után szintén támadhat a czombizületben gyulladás; előfordul gyakran az is, hogy a kigyógyulás után a láb megrövidül (186. ábra).

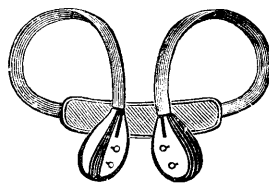
Kezelés. A láb helyes fekvése, állandó nedves borogatások, levezető lábgőzölések hideg leöntésekkel, hátleöntés, váltakozó karfürdő, naponkinti teljes lemosások, ágygőzfürdők teljes izzasztással, az állapothoz képest alkalmazva, gyakran a rossz kimenetelt megakadályozzák. Nyújtási készülékek, később massage és gimnastika biztosítják a jó lefolyást. Az ápoláshoz azonban

olyan folyamatokban, amelyek részben a májban, részben az agyban, de talán a hasnyálmirigyben is lefolynak. Kedélymegrázkódások, nemi kicsapongások, táplálkozási hibák, túleröltetés szintén hozzájárulnak a betegség létrejöttéhez. Gyermekek is megkaphatják; férfiaknál gyakrabban fordul elő, mint nőknél.

Kezelés. Miután a czukorbetegségnek szerfölötti éhség és szomjúság képezi főtünetét, ennek következtében a czukorbetegségnél a táplálkozás módjának van főszerepe. Nem ajánlunk azonban egyoldalú hústáplálkozást a lisztes és czukortartalmú ételek teljes kizárásával, hanem legjobb eredményeket értünk már el egyszerű, enyhe növény-táplálékkal, amelyet természetesen az állapothoz alkalmazni kell, anélkül, hogy annak főalkatrésze czukor és liszt legyen. Zöld főzelék, friss savanykás gyümölcs, kétszersült, magvas növények, sago, rizs, dara, kevés burgonya, tej; egyidejűleg alkalmazott vízkezelés mellett jó eredményre vezethet, ami azt jelenti, hogy a czukorkiválasztás nem gyarapszik, ellenkezőleg: csökken és a beteg általános állapota javul. Meleg teljes fürdők, félfürdőkkel és hűvösebb hátleöntéssel, éjjeli törzsgöngyölések, gimnastika, has- és hátmassage, az erdőben vett légfürdő, sok levegőélvezet, kedvező lelki benyomások, bőséges alvás stb. az állapotot, ha még nem nagyon elhanyagolt, teljesen megjavíthatja. Aki odahaza ezt a kúrát, amelyet itt csak jeleztünk, nem hajthatja végre, annak szanatóriumba kell mennie, de olyanba, ahol a fizikai diétetikus gyógyeljárást követik. Ott tanulja meg megvizsgálni a maga vizeletét, nehogy visszaessék a betegségbe.

Czukornélküli húgyár. (Diabetes insipidus.) Ez a fiatal lányoknál nem ritkán fordul elő. Nyilvánul csillapíthatatlan szomjúságban és ennek megfelelőleg bő húgykiválasztásban, miközben azonban a testi erő nem nagyon fogy. Tulajdonképeni oka ennek a betegségnek még nem ismeretes; azonban ideges befolyások vannak kétségtelenül előtérben és gyakran csatlakozik hozzá agrázkódás, búskomorság és álmatlanság.

Kezelés. Légváltozás, szellemi befolyások, meg nem erőltető, de érdekes munka, gyümölcs, tej, főzelék, gimnastika vagy hegymászás, meleg gyógyfürdő jó hatással van. Azonban szerelmi bánat, megélhetési gond, szellemi túleröltetés, sexualis tétlenség avagy kicsapongás nagyon megnehezítik a gyógyulást.



187. ábra.

Kétoldalú czombsérvkötő rúgóval ellátott pelottával.

D

Dadogás. Ez a kellemetlen baj nőknél is előfordul, még pedig nem ritkán. Nem organikus hibák okozzák, hanem az idegesség terén fellépő zavarok, a lélegzet megszakítása, görcsös állapotok, hiányzó akaraterő. Épen ezért nyelvgyakorlattal, bizonyos tüdőgimnastikával jó eredményt érünk el. Az öntudat megerősítése, az önmérséklet gyakorlása is czélhoz vezet néha. Dadogó gyermekekhez idejekorán vegyünk igénybe specialistákat, mert jó és ismételt kurák teljesen meggyógyíthatják a bajt, máskülönben az ember későbbi karrierjét jelentékenyen megkárosítja.

Dagadt lábak. A lábak megdagadásának okai lehetnek: szív- és vesebaj, vivőértágulás, fekélyesedés, ízületgyulladás, nyirokpangás stb. Okait mindig meg kell állapítani. Ha nehéz személyek lábai megvastagodnak, akkor simítási massage, nedves begöngyölés, hideg térdleöntés jó hatást tesz. De egyszersmind mindig az egész testet kezelni kell, hogy általános megerősítéssel a láb beteges tünetei is elmúljanak.

A lábak magas fekvése, vagy legalább vízszintes elhelyezése makacs esetekben sokszor szükséges. A székrekedés megszüntetése, függő hasnál Juno-öv, kövérségnél a soványító kúra nem egy pöffedést fog megszüntetni. Orvosi tanácsról egyébként nem szabad megfeledkezni, főleg az alapbántalom kiderítése czéljából.

Daganat. Ha valamely szerv vagy testrész terjedelmében megnagyobbodik, akár vér vagy nyirok torlódástól, akár az alakelemek túltengésétől, akkor dagadásról van szó. Ez épen úgy megtörténhetik a lábon, mint a májon és a méhen. Oka vérkeringési zavar, különböző izgalom és inger, a mely úgy kívülről, mint belülről támadhat.

Kezelés. Egyenlítsük ki a vérkeringési zavarokat, távolítsuk el az izgalmakat és hassunk levezetőleg forró vagy hideg víz alkalmazásával, a melyet a távolabb eső testrészekre alkalmazunk (lásd «Vízgyógyászat»).

Dajka. E név alatt értjük az olyan asszonyt, a ki fizetésért idegen gyermeket szoptat a saját gyermeke helyett; láss erről közelebbit III. rész: «A gyermek».¹⁾

Datolya. Ezen gyümölcs a czukorban leggazdagabb gyümölcsök közé tartozik, nagyon kiadós, azonban nehezen emésztik gyöngye gyomrú egyének. Ha arabok azt beszélik, hogy naponkint 5 kiló datolyát is megesznek és megemésztenek, akkor azt egy vérszegény,

¹⁾ A magyar ember megkülönböztet szoptató dajkát és száraz dajkát, az utóbbi a gyermeket gondozza, közelebbi jelzője «dada», németül *Kindsfrau*, francziául *Bonne*.

európai városi embernek nem szabad utánoznia. Egy németalföldi kisasszony, a ki sovány volt és egészségtelennek látszott, olyan gyarmatra jutott, a hol néhány extrém vegetáriánus a beteg emberiséget nyers élelmiszerekkel és testi munkával akarta meggyógyítani. Ez a kisasszony mindennap a kimerülésig dolgozott s csak fűgével, datolyával, dióval és almával táplálkozott. A kisasszony néhány hét alatt testi súlyának még néhány fontját elvesztette, ami az ő amúgyis redukált állapotában nagyon aggasztó volt és végül orvosi kezelés alá került. Amilyen pompás és kemiaiag helyes az ilyen táplálkozás önmagában, olyan czélszerűtlen elgyöngült és hústáplálékhoz szokott felnőtteknek. Még ki kell egészíteni a kizárólagos gyümölcsétkezést valamivel, a mi romlatlan arabusban megvan, de nincs meg a degenerált európaiban. Hogy ezt minden esetben helyesen megítélhessük, ahhoz mélyebb tudományra van szükség, nem pedig arra, hogy lelkesdjünk vagy minden áron reformokra törekedjünk.

Gyöngye gyomrú, bélbetegségben szenvedő emberek, a kik kevés mozgást tesznek, legyenek óvatosak a datolya étkezéssel, de egészségeseznek kitünő táplálékul szolgál.

Defloráció. Ez olyan kifejezés, a melyet gyakran használunk, a mikor kifejezésre akarjuk juttatni, hogy egy nő a szűziességet elvesztette. Olyan leány, a kinek még nem volt nemi érintkezése, annál megvan a hüvelybemenetet részben elzáró nyálkahártyaredő, vagyis a szűzhártya. De véletlenségek, testi megrázkódások folytán, lovaglás, ugrás, kerékpározás stb. alatt beszakadhat, vagy elenyészhetik. Semmi jelentősége sincs; igazságtalan és erkölcstelen dolog egy leány morális értékét az ilyen nyálkahártyaredő szerint megítélni.

Hasonlóképpen indokolatlan az, ha «defloráció»¹⁾ alatt az elvirágzást érti valaki. Ezt olyan férfiak találták ki, a kik a nőben csak az élvezeti objektumot keresik, a ki a férfi előtt akkor tűnik fel legértékesebbnek, ha ő az első, a ki bírja (lásd «Hymen»). A míg a nő csak birtok, addig ez, a férfiak által vallott morál érvényben fog maradni.

Delejezés. Tudomásunk szerint minden test villamos és feltételezzük, hogy ott, ahol villamosság van jelen, delejesség sem hiányzik. Mindkettő egy és ugyanazon természeti erőnek a kifolyása. Különböző nyilvánulásai az emberi testen még nincsenek kellőleg kifürkészve sem megmagyarázva; épen ezért az emberi testben végbemenő mindennemű folyamatot nem ismerünk elegendőleg. A delejesség átvitele emberről-

¹⁾ A szűzhártya elenyészése a házaselet vagy a szülés következtében magától értetődik, ámbár vannak esetek, ahol sem a rendes házaselet, sem a szülés el nem ronsolja a «szűzhártyát», lévén az egy erőteljes, rugékony bőrredő. — Hogy a házaselet nem okoz testi-szellemi deflorációt = elvirágzást, hanem inkább felvirágzást, az is magától értetődik.

emberre régibb idők óta gyakorlatban van; mi járul ehhez hozzá, mi működik ilyenkor közre, azt még pontosan nem tudjuk, noha mindenféle elméletet állítottak már fel. Nem akarunk itt tudományos értekezésekkel fárasztani; azonban a megfigyelések gyakorlati értékére akarunk rámutatni. Régóta tudják, milyen befolyása van az anyának gyermekére már közelségénél fogva is, vagy ha a kezét ráteszi; tudják azt is, milyen befolyása van a rokonszenves ápolónőnek a betegre. Ezt akarjuk kihasználni és emlékeztetünk az Írás mondására, hogy Jézus kezeinek pusztá feltevésével meggyógyította a beteget. A 122. ábrában egy testvérpárt mutattunk be. A fiúnak fogfájása van és a szerető nővér puha meleg kezének feltevésével megszünteti a gyötrelmet. A fiú fájdalomtól eltorzított arczzal pihen testvérének meleg keblén és csakhamar érvényesül a jótékony befolyás, a fájdalom megszűnik, a fiú megnyugszik, sőt el is alszik. Ezt utánozni kell. Családi körben mindig van alkalom ilyen kísérletekre. Sok házat lehet találni, ahol a család egyik tagja abban a hírben áll, hogy «delejezni» tud. A kéz feltevése, a szenvedővel való együttalvás, az arcznak arczzal való érintése stb. régibb természetes megnyugtató eszközök, ha szerető emberek alkalmazzák.

Déli alvás. Az egyiknek használ, a másiknak árt. Minden vészegény, élénk, vagy szellemileg elfoglalt ember, aki a déli nyugalmat óhajtja, engedjen ez óhajtásnak és kényelmes ágyon fél, vagy egész órát pihenjen s takarózzék meleg takaróval, hogy lábai melegek maradjanak. Gondoskodjék a ruházat meglazításáról és a szobalevegő tiszta voltáról. Ilyen déli szunyókálás nagyon megerősítő. Aki azonban elhízásnak indult, vagy emésztési zavarokban szenved, az ne fekdjék le, hanem tegyen ebéd után egy kis sétát. Az ilyenek jobban teszik, ha ebéd *előtt* alusznak egy kissé.

Delirium. Delirium alatt értünk megzavart öntudattal nyilvánuló képzeteket, amelyek agyizgalmak következtében támadnak. Fellépnek erős lázban, vagy ha az idegrendszer megbetegszik, fertőző betegségek idején, alkoholmámorban stb. A beteg nincs tisztában környezetével, magában mormog, miközben észrevehetőleg képzetekkel foglalkozik, a melyek csak belsejében élnek. Ilyenkor nagyon fel van izgatva, félelem vagy harag fogja el, ki akar szállni az ágyból stb. Hőpangás, a fej felé való vértolulás okozza a hirtelen támadó elmezavart és félrebeszélést.

Kezelés. A fejtől elvezetjük a meleget, a beleket kiürítjük nagy kliszturákkal; a lábakat nedves hideg ruhával dörzsölgetjük, hideg borogatást alkalmazunk a hasra, mire gyors javulás fog bekövetkezni. Aztán a főokra kell gondolni t. i. a fertőző betegségekre, például súlyos vörhenyre, tifuszra, a szolgálatot megtagadó vesékre stb. Ezek szerint kell a kezelést alkalmazni. A fejnek magas fekvése, hideg fejbegöngyölgetések mindig jó hatást gyakorolnak.

Derékszába. (Lumbago.) A derékszába a négyzetű ágyékizom és a szomszédizmok görcsös összehúzódásában nyilvánul. Bizonyos mozdulatokra az ágyéktájon heves fájdalom lép fel, a derék meghajlítását lehetetlenné téve. A heves fájdalom napokig, sőt hetekig tarthat és az alsó test teljes mozdulatlanságát okozhatja. A derékszabát németül «Hexenschuss»-nak nevezik. Rossz anyagcsere folytán asszonyoknál a derékszába gyakrabban fordul elő, mint férfiaknál. Mint minden zsába, úgy ez is a megfelelő idegszálak kisebb-nagyobb fokú gyulladástól vagy az ideghüvelyben képződött izzadmánytól származik.

Kezelés. Nyugalom, meleg borogatás, bélürítés, ágygőzfürdő; hűvös, enyhe, könnyű táplálék; később massage, levezető leöntések és a bekövetkezett javulás után erőteljes mozgás, hogy jobb anyagcserét hozunk létre. Ha klisturák nem elegendők, akkor gondoskodjunk hashajtóról és erőteljes izzasztásról. Hamarosan megszűnik vagy tetemesen megenyhül a derékszába 96 százalékos alkohollal megnedvesített törülközővel alkalmazott derékgöngyöléstől. Az alkoholos borogatást épúgy kell flanellal vagy gyapjúszövevvel betakarni, mint a vizes borogatásokat.

Diagnózis. A betegségek felismerése, valamint a betegségi tünetek mivoltának megállapítása diagnózis, illetőleg *kórisme* elnevezést visel. Ha alapos tudományos ismereteken épül fel a kórisme, ha logikus konzekvenciákra és föltételekre támaszkodik, akkor a diagnózis, a körülményekhez képest jelentékeny szellemi munkának mondható. Azonban felületes ítélet és a vágy meglepő kórisme felállítására a nélkül, hogy a valósággal megegyeznék, elvetendő eljárás és nem csekély veszedelemmel jár. Sok mindenféle megy végbe az emberi szervezetben, aminek mai napig sem neve sem magyarázata nincs. Az igazságnak tehát a legmegfelelőbb és valóban mélyenjáró kutatás az, ha bizonytalan esetekben diagnózist nem is csinál az orvos. A gyógyászati gyakorlat, midőn csak fizikai-dietetikai eszközökkel dolgozik, minden orvossal megérteti azt, amit homályos esetekben tennie kell, mert nem vár a lehetőségre, hogy megdönthetetlen diagnózist csináljon mindjárt a betegség elején. Magától értetődik, hogy a betegség további lefolyása közben a diagnózis nélkülözhetetlen, sőt a kezelésre nézve tagadhatatlanul igen nagy fontosságú. A laikus azonban óvakodik elhamarkodott diagnózis felállításától. Mert hihetetlen az, hogy ítéletre képtelen emberek, ezen a téren mennyi kárt okoztak már.

Ha egy asszony valamely hozzátartozójának betegségével tisztába akar jutni, elsősorban törekedjék megismerni a betegség okát; azután próbálja meg a betegség fészket megtalálni (a mennyire ez laikusnak lehetséges), figyelje meg a külső jeleket, miután az egész állapot megítélésére nagyon fontosak; pl. figyelje meg az arczsínt: sápadt, fakó

vagy elvörösödött-e a beteg arca. Nézze meg, a pupillák ki vannak-e tárgulva, a garat meg van-e gyulladva (lásd 8. és 11. számú tábla), figyelje meg továbbá, a felső szemhéjak lelőgnak-e, vagy az alsó szemhéjban zacskócskák támadnak-e? Továbbá, a lélegzet rövid, gyorsított vagy fütyülő-e? Vajjon a beteg tetszés szerinti, kényelmes helyzetet foglal-e el (aktív módon) vagy pedig fáradt kényelmetlen (passív) helyzetet-e? Kis gyermekek fül- és torokfájásnál a fejüket fogdossák, bélkólika esetében lábacskaikat behúzzák, szívbajosok rendszeren jobb oldalukra fekszenek stb. Ezt mind meg kell figyelni és közölni kell az orvossal.

Diéta. A ki diétát, étrendet akar megállapítani, az tanulmányozza elsősorban kissé a táplálkozásról szóló tant. Könyvünkben azért szenteltünk olyan nagy fejezetet a táplálkozásról szóló tételnek, hogy minden háziasszonynak alkalma legyen tudásának hézagait kitölteni és megszabadulhasson az összes előítélettől. Nincs helyes betegkezelés diéta nélkül, nincs gyógyulás vérjavítás és a táplálkozási anyag kiszámítása nélkül. Csak buzgón kell olvasni mindazt, a mit erről könyvünk I. fejezetében mondtunk. Megkülönböztetünk normálisdiétát, gyermekeknek való, valamint vérző, bélbeteg és rákbetegeknek való diétát stb. Minderről bővebben a megfelelő betegségek taglalásánál.

Van azonkívül szőlődiéta-, citrom-, tej-, savó-, száraz-, erősítő- és tartózkodó diéta stb. Miután a tapasztalat mutatja, hogy az étkezés minőségével lehet hízást meg soványodást, szorulást meg hasmenést, sápkórt de meg annak gyógyulását is előidézni, ennek folytán bizonyos tápszerek rendes és szaporított fogyasztását vagy teljes kizárását előnyösen használták fel gyógyítási célokra és az ilyen kurák minden esetre előnyösebbek, mint orvosságok adogatása, mindaddig, ameddig a diéta megfelel a kívánt czélnak.

Difteria. A difteria nem helybeli, hanem általános megbetegedés, noha kezdetben a torok bizonyos részein nyilvánul, nagyon ragadós és leginkább gyermekeket támad meg. Sárgás-szürke, piszkos lepedék erős búzzal borítja a mandulákat, a nyeldeklet és életveszélyes esetekben a gégefőre is áterjed, midőn a lélegzetet veszélyezteti. A difteria lázzal jár és nagyon gyakran a vörhenyyel együtt vagy az után lép fel. Megkülönböztetünk súlyos és könnyű eseteket, de mindig arra kell gondolni, hogy az eleintén könnyű eset is súlyossá változhatik. A gyermekek előzetesen fáradtak és nagyon rosszkedvűek, azután nyelési nehézségek lépnek fel, de támadhat hányás, főfájás, láz, sőt delirium is. A lepedéket majd kiköhögik, majd kihányják; ha a vérmérgezés súlyosbodik, akkor rázóhideg, orrvérzés és rossz kimenetel fenyegetésénél szívszélhűdés és halál következik be. Nagyon gyakran csatlakozik a difteriához vesegyulladás, a garatizmok hűdése és nem ritka a gégefő

meg szemizmok hűdése sem. Súlyos difteria járvány idején a gyermekek három vagy négy nap alatt is odavannak: az allopatia körülbelül a halálozásnak 45%-át jegyezheti fel.¹⁾

Ködös, mélyenfekvő vidékeken legjobban tenyésznek a difteria csirák; olyan gyermekek, akik nagy mandulákkal bírnak, a légjáratok gyakori hurutjában, rossz emésztésben, vagy pedig egészségtelen véralkatban szenvednek, könnyebben esnek ebbe a betegségbe. A ki gyermekeit az általunk megjelölt elvek szerint ápolja meg táplálja és megbetegedési esetekben ehhez képest kezeli, annak ritkán lesznek balsikerei, noha minden körülmények közt fordulhatnak elő olyan esetek, a mikor az emberi segedelem hiábavaló.

A fizikai-diétetikus kezelés mellett a difteria halálozási aránya alig 10%-ra rúg; ez azt jelenti, hogy a míg orvosság bevitelével, vizkezelés nélkül és operatív beavatkozásra száz beteg gyermek közül körülbelül 45 meghal, addig vízkezelésre, diétetikus eljárásra és más természetes gyógyfaktorok közbelépésére 100 gyermek közül csak 10 hal meg. Hogy az asszonyokat a torokbetegségek helyes megítélésére kitanítsuk, kidolgoztunk egy színes táblát, a melynek gondos tanulmányozása mindenkét képessé tesz arra, hogy garatgyulladás és egyszerű mandulagyulladást megkülönböztessen a difteriás lepedéktől. (Lásd 11. tábla.)

A megnyitott száj szemléletével igyekezzünk megállapítani: megvannak-e vörösödve az inyitorlák és a nyeldeklő? Be van-e dagadva a torok? A mandulák nagyon kiállnak-e? Hogy nyelésnél ezek fájdalmasak-e? Hogy szürke, szívós nyák ragad-e a hátsó garatfalra, hogy a mandulák, a melyeknek felülete egyes személyeknél nagyon ki van domborodva: egyenetlen, fehéres pettyeket mutat-e, vagy hogy piszkos lepedék van-e a mandulán és a nyeldeklőn, nagyon rossz szag árasztásával? Világos színű pettyek, elszórtan mutatkozva, járatlanok által gyakran difteriának tartatnak, noha csak ártatlan izzadmányok, a melyek mandulagyulladásnál nagyon gyakran fordulnak elő. Szürke nyáktömegek garat- és orrhurutoknál szintén lehetnek jelen és rossz világítás mellett izzadmányoknak látszódnak; a világos genynyel borított mandulapettyek, a mint azt a 11. tábla 3. ábrája mutatja, toroköblögetésre nem távolíthatók el, hanem ott maradnak és a mandulát erősen megduzzasztják. Ez a túszősmandulalob fájdalmasabb semmint más torok-

¹⁾ A Behring-féle difteria elleni *szérum oltással*, valamint az *intubáció* művelésével tetemesen csökkent a halálozás és ma már nem több 10%-nál; miután pedig a világszerte alkalmazott tisztai, kerületi, községi orvosok, kivétel nélkül tudományosan kiképzett allopaták, akiknek gyógykezelése alá kerülnek a legsúlyosabb betegek, köztük a difteria esetek is, azért magától értetődik, hogy több halálos kimenetelű esetük lesz, mint a «természetes gyógytényezőkkel», a «fiziko-mechanikával», a «diétetikával» és a többivel kizárólagosan foglalkozó orvosoknak. Dr. H.

gyulladás. Eme tünetekhez képest van dolgunk: közönséges torokgyulladással, kisebb-nagyobb manduladaganattal, mandulatályoggal, vagy valóságos difteriával.

A 11. számú tábla első ábrája a normális garatot mutatja be, egyforma színezetű részeivel és csak nagyon keveset kiálló manduláival. A beteg garatot hasonlítsuk össze ezzel, hogy egészen tisztába jussunk a beteges elváltozással és megösmérjünk mindenféle kicsiny elváltozást is, a mely gyermekeknél előfordul.

Hozzálátunk azután a torokvizsgálathoz, amint azt a 188. ábra mutatja, de gondoskodni kell, hogy világosság essék a torokba és mondassuk ki a gyermekkel az A betűt, így az inyitorla és a nyeldekli felemelkedik és jobban kitarul a torok.



188. ábra. Torokvizsgálat.

A nyelvgyököt evőkanállal, vagy pedig csiszolt üveglapátkával szorítjuk le. A vizsgálatot gyorsan és biztosan kell végezni, különben, különösen gyermekeknél nem sikerül az, a kik kiabálnak és ellentállnak, vagy pedig a kanál ingere következtében hányási ingert kapnak.

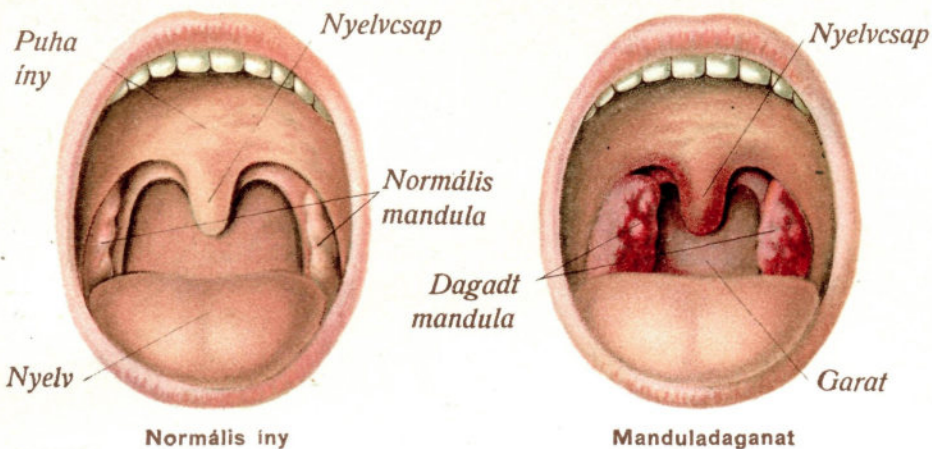
Kezelés. Ha torokgyulladásnál láz van jelen, tegyünk rögtön hideg borogatást a nyakra és gondoskod-

junk törzsbegöngyölgetésről, melyet a hófok szerint egy, vagy kétórai időközönként változtassunk. A torkot óránként körülbelül 23 C. fokú citromvízzel öblögettessük, s ha világosan látható gennyedés van jelen adjunk naponként kicsiny, hűvös kliszturákat. A táplálkozás álljon friss gyümölcsből, különösen narancsból és almából, továbbá árpa- és gyökérlevesből, de nem tejből. Még mielőtt a betegségnek erősebb formái fejlődnének ki, vagy veszedelem támadna, adjunk ülő gőzfürdőt, vagy 40 fokú ülőfürdőt, a melyet 20 fokra hűtsünk le. Jó hatást tesz az ágygőzfürdő is, mely izzadással jár. Mikor és milyen gyakran kell ezt vagy amaszt alkalmazni, azt mindenkor esetről-esetre orvosnak kell eldöntenie.

Ha a beteg semmit sem köp ki, vagy fulladási veszély áll be, akkor hideg víz nagyon jó szolgálatot tesz, a mennyiben a szervezetet erősebb működésre ösztökéli és bizonyos idegrészek izgatását idézi elő; a hátleöntés például erősebb köhögést vált ki. Amint a croupnál a hártály kiköhögése megmentheti a beteget, azonképen történhetik a difteriánál is, ha a difteria alsó torokrészeket támad meg. Ilyenkor nem szabad félni a jeges víztől, de különösen akkor nem, ha a gyermek légszomjúságban szenved. Hogy az esetleges szívgyengeséget megelőz-

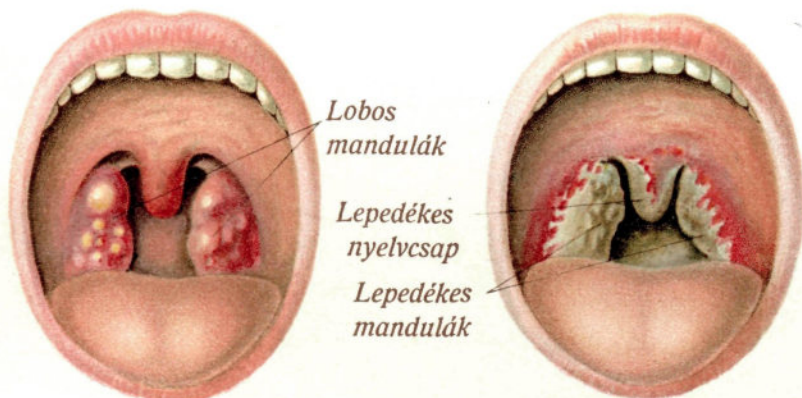
11. tábla.

A száj- és garatbetegségeket nagyon nehéz ábrázolni ; ábráink teljes megértésére szükséges, hogy az ábrázolt állapotokat néha a valóságban is lássuk. Hogy a garatban fellépő apró változásokat megismerjük, nézzük meg hozzánk tartozóinknak normális garatát gyakran ; keressük meg a mandulákat, a nyelvcsapot, az inyitorlákát, a hátsó garatfalat és jegyezzük meg magunknak azoknak formáját és színét. Akkor azután hamar megismerjük a megdagadt, megvörösödött mandulákat, vagy pedig az azokon fellépő genyes folyamatokat, amint azokat táblánk 2. és 3. számú képei ábrázolják. Nehéz dolog a gyakorlatlan szemnek a differitikus lependéket megkülönböztetni a nyákos és genyes lerakódásoktól, ha csak meg nem tanultuk, milyen a színe és szaga a lerakódásoknak és meg nem tanultuk az általános állapotokat kellőképen megismerni. Sok torokbetegséget éppen ezért «differiának» minősítenek, noha azok csak a gyuladásos csoporthoz tartoznak. Az 5. és 6. számúakat könnyebben lehet felismerni. Az ajkon és szájnyákhártyán lévő hólyagocskák nagyon fájdalmasak és megnehezítik a táplálék felvételét. A szájszögletek rendszeren szintén gyuladtak, pikkelyekkel fedettek és nagyon érzékenyek. A nyulajknak azonban nincsenek fájdalmas részei ; ez csak képződési hibára vezethető vissza, a melyet operatív beavatkozással meg lehet gyógyítani.



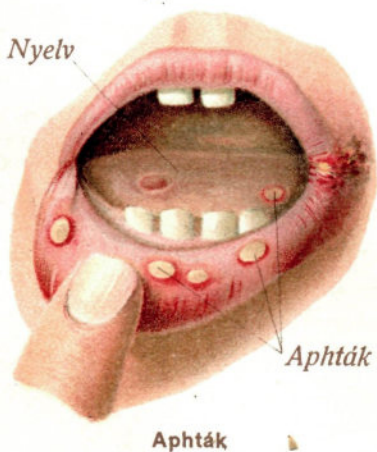
Normális íny

Manduladaganat garatlobbal



Mandulagyulladás fekélyekkel

Difteritikus lepedék



Aphták



Nyul-rés

Száj- és garatbetegségek.

zük, mossuk le a mellett ugyancsak jeges vízzel, miközben a lábakat meleg vízbe kell tenni.

Ilyen betegápolásnak egyes részeit nem sorolhatjuk fel egyenkint. Meg kell még említeni, hogy még télen is az egyik ablakrészt nyitva kell hagyni; az ágyruhát és a beteg fehérneműjét gyakran kell változtatni s nem szabad megengedni, hogy a szobában rossz szag támadjon. A súlyos betegek ápolása nehéz dolog, a melyet külön meg kell tanulni. Minden ápolónő maga is öblögesse citromvízzel a torkát s mindig mossza meg kezeit, ha a betegszobát elhagyja; a beteg közvetlen közelében ne is vegyen lélegzetet. Ha a lepedék néhány napig tart, akkor gőzhalláció alkalmaztassék, különösen kis gyermekeknél, a mennyiben egy gummicsovét kell a gyermek szájacskájába tenni. Hatásos a torokra alkalmazott gőzkompressz is. Nagyon dicsérik a meleg teljes fürdőt száraz begöngyölgetéssel. Gazdagok vagyunk eljárásokban, csak az a fő dolog, hogy a helyes időpontot találjuk el és a korhoz, az erőállapothoz és a betegség fokához tartsuk magunkat. Ama nem ritka esetekben, a mikor a szülők nem is sejtik, mi baja gyermeküknek és semmit sem tesznek a betegség leküzdésére, sajnos nem mindig vannak tekintettel a helyes eljárásra. Azért az anyák gyakorolják a torokvizsgálatot és tanulmányozzák színes táblánkat.

A gyermekek réme elveszti borzalmasságát, ha az anyák a jelzett módon felveszik ellene a harczot.

A javulási időben gyakran hirtelenül támad szívgyöngeség, erre tehát ügyelni kell, vagy gondoskodni kell arról, hogy helyes táplálással és nagyon mérsékelt enyhe vízkurával az erőt növeljük. Nagyon elgyöngült egyéneknek csak az egyszerű hasborogatás, teljes lemosás, mindennap alkalmazott reggeli hátfrottirozás van javalva. Forralt tej, darales, narancs, zöld saláta citromlével, friss bogyó és alma legyen a táplálék, de sohase feledkezzünk meg a friss levegőről.

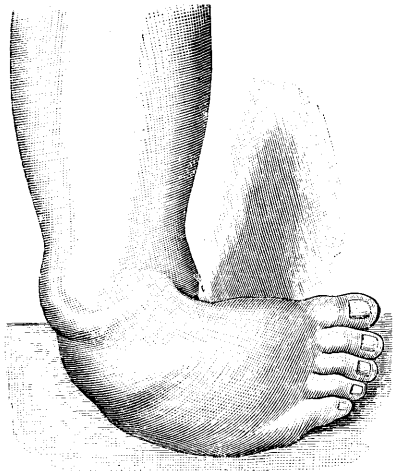
Diófalevelek. Ezek csakúgy, mint a dió zöld héjja, fanyar, összehúzó anyagot tartalmaznak és igen erős szagú alkatrészei vannak, épen ezért ősidők óta fürdőkhöz használják, különösen gyöngye gyermekeknél, görvélykóros vagy bőrbeteg embereknél. A diófalevelek élénkítőleg és kellemesen hatnak a bőrre és hetekig, sőt hónapokig tartó használatuk kitűnő eredményel jár.

Dispozíció. Ezt a kifejezést már használtuk és megmagyaráztuk. A kórtanban ez valamely betegségre való hajlamot jelent. Miből áll ez a hajlam minden egyes esetben, azt eddig nem tudták még ki-fürkészni.

Divat. Mi a divat? Mindenkor a párisi izlés. Miért oly veszedelmes a divat az asszonyokra nézve? Mert megfosztja őket önálló gondolkozásuktól, mindenféle egészségügyi vétekre csábít és így a

testnek árt. Nézzük csak meg történelmi divattáblánkat. Minő változások és minő sok fölösleges dolog látható ott, ami a szépségnek és az egészségnek is árt. Minden okos asszonynak azt tanácsoljuk, hogy szabaduljon a divat rabszolgaságától és csak azt fogadja el, ami czélszerű meg szép, ami a jó testalkathoz illik, nem pedig azt, amit a divat tekintet nélkül előír. Épen ezért olvassuk figyelemmel könyvünk I. részét. Ott megtanuljuk, mit tartsunk a divatról.

Dob. (Bubo). A lágyékmirigyek megdagadása gyulladás és gennyedés következtében; néha ezen daganatok rosszindulatú gyulladás következményei, különösen akkor, ha nemi fertőzés van jelen. Ilyen esetekben sokáig kemények maradnak a daganatok és némelykor elgennyednek.



189. ábra. Dongaláb.

a dohányt, miután van egy kábító alkatrésze. Csak melegebb vidékeken tenyészik. A dohánynövény a 16. században került Amerikából Európába, itt eleinte küzdöttek ellene, mert méregnek tartották.

Dongaláb (Pes varus). A sarok föl van húzva, a láb belső széle fölfelé és a talp befelé fordult, úgy hogy a beteg ezen láb külső szélén jár. Ha néhány lábizom idege megbénul és nem működik, akkor az ellenkező izmok összehúzódnak és a láb hibás helyzetbe kerül. A láb az egyoldalú izomműködés következtében a külső szélével áll lefelé és mind kevésbé hasonlít normális lábhoz. Ha egy gyermekben ilyen föltűnő lábtartást veszünk észre, azonnal erélyes kezelésről kell gondoskodni; a megbénult izmokat villamosítani, a megrövidült izmokat nyújtani kell és olyan készülék alkalmazandó a lábra, amely annak visszaadja normális helyzetét. (Lásd 189. ábra.)

Douglas-féle ür. Női betegségekről szóló művekben gyakran van erről szó; ennek folytán a mi könyvünkben is rövid magyarázatát adjuk. A Douglas-féle ür a méh és a végbél közt van és

Kezelés. Az eredeti bajt, melyből a dob származott, természetesen meg kell mindenekelőtt gyógyítani. Fájdalmas dobokat meleg borogatásokkal lehet legjobban enyhíteni, valamint azzal is, hogy ágyban tartjuk a beteget. Ha látjuk, hogy a daganatok gennyedését serkenteni kell, akkor meleg pépborogatások, meleg ülőfürdők, $\frac{1}{4}$ órai tartammal, helyén vannak.

Dohány. (Lásd «nikotinmérgezés».) Szippantják, rágiák, füstölik

tulajdonképen a hashártyának egy redője által képződött. Véromlenny, gennyedés, daganat, a hátrahajlott méh töltheti ki a Douglas-ürt. Az összenőtt, hátrafelé álló méh is be van ágyazva néha ebben az ürben. A medencze viszonyok leírásánál szükséges nevet adni minden ürnek és redőnek, így nyerte ezen ür a felfedezőjének tulajdonnevét.

Dysmenorrhœa (fájdalmas menstruáció). «Menstruáció» cím alatt ezen fájdalmakat is meg fogjuk említeni. A «dysmenorrhœa» szó görögből származik és női betegségekről szóló könyvekben gyakran fordul elő. Itt is meg kellett említenünk, noha laikusoknak nincs éppen föltétlenül szükségük a szó ösmeretére.

Dyspepsia. Ezzel a szóval egy gyomorbetegséget jelzünk; támad a gyomornedv megváltozott összetételéből, de azért is, hogy a gyomormozgások csökkennek. A gyomornedv sósavból és pepsinből áll, a gyomormirigyek által kiválasztva. Ha a gyomornedvben nagyon sok sósav van, akkor gyomorégés támad, ha kevés a sósav, akkor étvágytalanság keletkezik; mikor pedig hiányos a pepsin kiválasztása, akkor a fehérnyefélék nem emésztődnek meg. Mirigy és izomgyöngeség egyrészt, idegzavarok másrészt okozzák legtöbbször a gyomorbajnak ezt a nemét. Azért ennek a tünetei megvannak a vérszegény, görvélyes és neurastenikus embereknél.

Ha nem mutatható ki a rossz összetételű gyomornedv és ha ennek jelei mégis megvannak, mint amilyen az étvágytalanság, az égető érzéssel járó fölbőfögés, miután emésztés helyett erjedés van a gyomorban. Így pedig az ételtömegek nagyon sokáig vesztegelnek egy helyben, a gyomorfal izmai sem mozognak eléggé, akkor ideges dyspepsiáról van szó. Legfőltűnőbb jele az ingadozás. Egy ideges dyspeptikus embernek néha gyomornyomása van már akkor, ha két falat bisquitet eszik, de máskor nincs, még akkor sem, ha reggel négy gombócot megeszik; hetekig semmi baja sincs, azután ismét olyan időszak következik be, a mikor minden megárt és százféle baja van. A dyspepsia gyógyítása nagyon hosszadalmas.

Kezelés. A diéta szabályozása a fődolog; de azután az erőket fokozni, az életmódot megváltoztatni, a vért javítani kell. Bővebbet ennek a kezeléséről, lásd «Gyomorbetegségek» cím alatt.

Dyspnoe. Ezzel a görög szóval jelezzük a megnehezített légzést, amit tüdő- és mellhártya-betegség, a légutak elzárása (croup, difteria, a hörgők görcse) okoz. Szívbetegségek és a hasüregben fölgyülemelő víz, nagy daganatok és egyéb bajok is megnehezíthetik a légzést. Friss levegő, a felsőtest magasra helyezése, a belek kiürítése, a hátnak simítási massage-ja, hideg szívkompressz, meleg lábfürdő, élnkítő élvezeti cikkek (savanyú paradicsom, friss ugorka, citromlé, szelters-

víz gyümölcsnedvvel keverve, kínai tea), a melyeket magától értetőleg a betegség természetéhez képest kell megválasztani, sokszor megkönnyeb-
bülést szereznek.

Minél kevésbbé szokott hozzá a beteg a nevezett élvezeti czikkek
valamelyikéhez, annál nagyobb hatása van.

E

Echinococcus (Hólyagosféreg). A kutya galandféreg petéje bele-
kerül, pl. ha kutyával játszik valaki, az emberi gyomorba, itt a pete-
burok feloldódik, a kiszabadult embryo onnan tovább vándorol más
szervek felé és hólyagot képez ott, a hol galandféreggé fejlődik ki.
Ezen galandféreg 3—4 ízből álló és mintegy 4 mm. hosszú. A máj-
ban és vesében leggyakrabban fordulnak elő ilyen hólyagosféreg. Ha
nagyobbak lesznek és elszaporodnak, súlyos zavarokat okoznak, mint
minden daganat; föl is fakadhatnak és tartalmuk kiürül a hasüregbe,
sőt el is gennyesednek. Operatív módon eredménynyel távolítják el
ezeket a hólyagokat. Nagyon lassan növekednek és nem könnyű do-
log őket felismerni.

Nőknél nem ritkán fordul elő, mert a nők kutyákkal sokszor
veszedelmes és intim módon élnek együtt. Sohasem szabad kutyát
megcsókolni és nem szabad kutyával egy ágyban aludni. A hólyagok
elgennyedése és tartalmuk kifelé való ürülése után természetes gyógyu-
lás operáció nélkül is be fog következni.

Égési hólyagok. A bőrfelületen hólyagok támadnak magas hő-
mérséklet hatása alatt, vagyis a bőr részben felemelkedik és alatta
vérsavó gyülemlik össze. Ha azonban ezek a hólyagok vérrel telnek
meg, vagy az égés okozta roncsolás mélyebbre hatolt a bőr felületé-
nél, akkor rendesen gennyedés áll be. Midőn a savóval telt hólyagok
felfakadnak, az irha levegővel érintkezik, ami nagyon fájdalmas, de
amúgy is az égések a legfájdalmasabb sérülések. Ha a hólyagok fel-
fakadnak, akkor a bőr alatti hártya meztelenné válik, a mikor is ez
nagy fájdalmaknak forrásává lesz.

Kezelés. Tiszta puha vászon darabocskákat teszünk az ilyen
hólyagokra, a mely vászondarabocskákat friss mandulaolajba már-
tunk és azután hideg borogatásokat teszünk rá, a nagy fájdalmak
megszüntetésére gyakran változtatva. Ha az égési seb nagyon
piszkosnak látszik, akkor felforralt vízzel és sebvattával gondosan
kitisztítjuk; elszakadt bőrczafatokat el kell távolítani és meg kell
akadályozni, hogy bármilyen piszok vagy por jusson a sebre. Meg-

akadályozhatjuk pedig olajba mártott vászondarabocskákkal, a melyeket minden 24 órában megújítunk. Ha sikerült az égési sebek által okozott hólyagokat sértetlenül megtartani, akkor a sebképződést is megakadályoztuk. A hólyagocskák varrá száradva maguktól leesnek és a teljes gyógyulási folyamat sokkal könnyebben következik be. Nagy hólyagokat rendszeren fel szoktak szúrni, hogy ezzel megkönnyebbülést okozzanak; még pedig a hólyag egyik szélén kell a szúrást eszközölni, a savót kiszorítani és a taslagos bőrt az irhára kell szorítani.

Égési sebek. Az elégésnek 3 fokát különböztetjük meg: az első legkönnyebb fok a bőr elvörösödéséből és gyulladásából áll égető érzéssel kapcsolatban; a második foknál vérsavóval telt hólyagok támadnak a bőrön, mielőtt a hólyagok képződnek, igen erős a fájdalom. A harmadik fok a bőr elszíneződéséből áll, ami a mélységig hatolhat. Az égési sebek terjedelme határozza meg a sebek veszedelmességét, a bőr idegdús volta pedig a fájdalom mérvét. Bebizonyított tény, hogy ha a testfőlület háromnegyed része megég első fokig, akkor a halál bekövetkezik, mert az ember a «bőrlégzést» és a hőkisugárzást nem nélkülözheti. Úgy forró víz, mint tűz és forró zsiradék stb. súlyos égési sebeket okozhat.

Kezelés. A kezelés az elégés fokához képest különböző. Általánosságban el lehet mondani, hogy a kezelésnek legfőbb feladata a bőr megtartása és a fájdalmak csillapítása. Eddig olajba mártott vászondarabocskák és jégdarabok fölteveése volt az eljárás. Súlyos égési esetekben a Hebra-féle «vízágy» jótékonyan hat. Abból áll, hogy a sérültet 34 C. fokú vízzel megtöltött kádba teszik és ezt a vizet mindig egyforma hőmérsékletben tartják.

Ha egy bőrrészlet elpusztult, akkor a borogatások váltakozása nagyon fájdalmas, a sebet ilyen esetekben előbb bőrvaselinnel bekent finom batisztával takarjuk be, ezt minden 24 órában megújítjuk, erre ráteszik a hideg borogatást, 1—5 percenkint vagy ritkábban változtatva, míg a sérült első ízben elalszik. Teljes borogatások jótékonyan hatnak, de levezető begöngyölések és hűvös teljes lemosások is (nem a sebek lemosása), nyitott ablakok, igen könnyű hűvös diéta, kiürítő kliszturák a betegnek nagy megkönnyebbülést okoznak és előmozdítják a gyógyulást. Fontos az is, hogy tudjuk, mit kell első sorban tenni, ha valakinek a ruhája meggyullad: földre kell teperni, takarókkal vagy szőnyegekkel be kell borítani, hamut, homokot vagy vizet kell rájuk szórni és minden eszközzel arra kell törekedni, hogy a lángok kialudjanak és tovább harapódzásukat megakadályozzuk. Az égési sebekre ragadt ruhadarabokat nagyon óvatosan kell eltávolítani. Később támadó gennyedő sebek ózonkezeléssel gyógyulni fognak. Ha savak marják meg a bőrt, akkor tejet, hamut, krétaport kell a sebre tenni, hogy

megakadályozzuk a rombolás terjedését; a lúgokkal való égési sebet eczettel vagy citromlével kell leönteni, azután langyos vízzel kell leöblíteni a sebet; fehér gázszövetrel kell továbbá beborítani és nedvesen kell begöngyölni, ha nagyok a fájdalmak.

Egészségápolás. (Lásd I. rész, ennek egyetlen fejezetét sem szabad olvasatlanul hagyni, ha azt akarjuk, hogy a II. rész hasznunkra váljék.) «Egészség» alatt értjük az összes életműködések és életjelenségek teljes összhangját, a test minden szervének hibátlan alkatát. Az egészségápolás abból áll, hogy mindent, ami ezt az összhangot megzavarhatja, ami a test szerveinek kárára lehet, az izmok meg a tüdők téllenségét, a lakószobák tisztátalan levegőjét, nyomasztó, hevítő ruházatot, az emésztőcső túlterhelését, káros anyagok fogyasztását, mint amilyen az alkohol stb. mellőzzünk. Minderről könyvünk előbbi fejezetei világosítanak föl.

Egyptomi szembetegség — trachoma. Ezt a betegséget Európába Afrikából hurczolták be és nálunk szerencsére epidemikus módon nem terjed. Mindamellett egyes helyen keletkezett esetekről érkeznek jelentések; akinek iskolába járó gyermekei vannak, annak jó, ha tud róla. Nagyon ragadós betegség, miután a szembe jutott fertőző csiráktól ered és erélyes kezelést kíván. A szemhéjak kötőhártyáján ül a betegség és eleintén kis szemcsék alakjában nyilvánul, ezek később elgennyednek és elheggesedésük után a szem eltorzulására, sőt vakságra is vezethetnek.

Miután a szemmel tréfálni nem lehet, a kórisme megállapítása miatt mindenekelőtt keressünk föl egy szemorvost és csak aztán tanácskozzunk a háziórvossal a fizikai és diététikus gyógyítás dolgában. Orvosi vezetés nélkül ne bocsátkozzunk kísérletekbe!¹⁾ Bizonyos vízgymóddal talán elkerülhető volna a szokásos edző beavatkozás, de elhanyagolt esetekben erélyes eljárás nélkül nem fogunk eredményre jutni. (Lásd. 8. tábla.)

Egység a gyógytudományban. A gyógyrendszerek jelenleg olyan sokfélék, hogy sok beteg, aki a neki legmegfelelőbb gyógyeljárást ki akarná keresni, vállatvonogatva és elbátortalanodva hagyja abba a dolgot, mert végre nem tudná eldönteni, mely rendszer fejezi ki az igazságot és melyik nem. Első pillanatra is meglepő, hogy mennyi gyógyeljárás tudott ezernyi hívót szerezni; sőt meglepő, ha alkalmilag észrevesszük, hogy egy és ugyanazt a betegséget különböző rendszerek szerint lehet gyógyítani. Hogy lehet ezt csak némiképp is megmagyarázni? A meglepetés azonnal csökkenni fog, ha tudomásul vesszük,

¹⁾ Aki vizet és szappant annak rendje-módja szerint használ arczára megkezeire, az elkerüli az egyptomi szemgyulladást, úgy mint igen sok más fertőző betegséget.

hogy minden életképes szervezetben «gyógyító erő» is van, t. i. hogy az ártalmas erők mellett, a melyek a betegséget okozzák, (pl. önmérgek, vagy pangásnak indult, szénsavval túlterhelt vér jelenléte stb.) vele szemben álló erők támadnak, az előbbi erőkkel felvéve a harczot. Ez a gyógyító erő mindig gyógyulásra vezet, ha a kártékony erők nem túlságosan nagyok, vagy kívülről nem hatnak a betegre nagyon is gátló befolyások. Épen azért tényleg még ellentétes dolgokat is használhat fel a beteg a maga gyógyulási céljaira; ma tapaszt tesz fel, holnap pilulákat nyel, majd vért vonat el testéből, azután hajtószereket szed be; minden körülmények között meggyógyul, mindaddig, amíg az úgynevezett «gyógyszerei» nem gyakorolnak nagyobb hatást szervezetére, mint a milyen nagy ereje van a szervezetében rejlő gyógyerőnek. Bizonyos az is, hogy nagyon sok háziszser és orvosság serkentő hatást gyakorol a szervezetre, legyen az homeopathikusak adagolása, hideg leöntés, Baunscheidismus vagy más. A különböző eljárások hatásának lényege mégis csak az ideg és edényekre gyakorolt ingerből áll. Innen származik az eredmény.

Ha azonban a beteg kedvező viszonyok közé kerül, pl. a legtisztább hegyi levegőbe, a hol pompás forrásvíz üdíti fel és a hol erdei bogyókkal és gyökerekkel táplálkozik, akkor a gyógyulás csodálatos gyorsasággal halad előre, mert nincsenek meg azok a kártékony külső befolyások, a melyek a városokban, magánházakban és kórházakban számtalan áldozatot követeltek: nincs megmérgezett levegő, nincs ártalmas táplálkozás.

A klíma, a kultúra és a néperkölcsök szerint, a népszerű gyógyszerek is különbözők. Európában a tudományos gyógyászat uralkodik, a mely minden betegség megösmérésére törekszik és megismerésével annak egyetlen gyógyszerét is megkeresni törekszik. Az orvosi tudomány sokra vitte a betegségek felismerésének tudását, de nem a gyógyszerek felfedezését. Mert nagy tudományos terek kifürkészésében és a betegségi tünetek megmagyarázásában a maga neveltjeit annyira kimerítette, hogy nem maradt idejük és módjuk a gyakorlati gyógyítás, a segélynyújtás tudományának megtanulására. Ezért fejlődött ki az állami tudományos gyógymód mellett a népies gyógymód, mellözve eleinte a tudományos alapra való helyezkedést, de annál inkább a tapasztalatra támaszkodva, szem előtt tartotta a minden szervezetben többé-kevésbé meglevő természetes gyógyerő előmozdítását. Fő feladata a jó életfeltételek megteremtése (levegő, táplálkozás, Nap, víz) épen ezért a tulajdonképeni néphygiénára tanít, ami külső és belső tisztaságból áll és abból, hogy az egészség ellenségével a harcz felveendő

Valamint az állami tudományos gyógytan az igazságot keresi, úgy keresi azt a gyakorlati népgyógymód; találkoznick kell tehát bizonyos

pontokon, sőt hosszú utakat együtt tesznek meg. Ez mind sűrűbben és sűrűbben fog ismétlődni, minél tudományosabb megokolásban részesül az utóbbi és minél gyakorlatibb lesz az előbbi.

Aki elmékedéseinket figyelemmel kísérte, aki a különböző gyógyrendszerek szembeszökő mozzanatait csak némileg is megismerte, az nem fog többé az említett különösnek látszó jelenségeken csodálkozni. Az életnek minden jelenségében van bizonyos egység és így a betegségek nyilvánulásában is; minél jobban kiviláglik ez az egység, annál inkább fognak törekedni a gyógytudományban is az egységre és arra, a mi már régen fennáll, de sokszor félreismerik, t. i. hogy a zavaró terhet elhajítsák és világosságot terjesszenek.

Éhhalál. (Inanítio.) Táplálék hiányában eléhezés következik be, ha a szervezetben megtakarított tápanyagok nem elegendők arra, hogy az életfolyamatokhoz szükséges anyagcserét főtartsák. Az éhhalál beállta előtt a testben fölhalmozott anyagok használnak föl, nevezetesen pedig a lazán kötött zsírszövet, hogy az elégezést szolgálja, innen származik az éhezőknek lesóványodása. Meg kell különböztetni azt, hogy vajjon olyan éhezővel van-e dolgunk, aki súlyos belső betegség folytán nem tud enni, vagy pedig egészséges emberrel-e, aki hiányos táplálék következtében éhezett el. Az előbbit rendszerint már nem lehet megmenteni, az utóbbit azonban óvatos kezeléssel még meg lehet tartani az életnek. Lassankint és óvatosan folyékony táplálékot kell adogatni, még pedig kanalankint hígított tejet, almandvet, vízben megkavart tojásfehérnyét stb. s ha az erők megnövekednek, árpakása levest, hígítatlan tejet, kétszersültet, narancsot stb. Gyapjútakarókba való betakarással, melegítő palaczkok föltevésével — miután előzőleg az erőállapothoz képest szárazon vagy nedvesen megfrottirozták — gyarápítani kell az elgyöngült ember hőmérsékletét, mely rendszerint nagyon alacsony fokra szállott alá. Ha nem hiányzik a friss levegő, akkor már néhány nap alatt a reménytelennek látszó állapotot meglehetősen javítani és csodálatos hatást lehet elérni.

Éjjeli izzadás. Az éjjeli izzadás jótékony fordulatot jelenthet, de tünete lehet a tüdőtuberkulózisnak is. Az ilyen izzadás idővel gyöngít, ami különösen neurasténikusoknál történik. A rugós ágyak eltávolítása, a hálószobában nyitva hagyott ablakok, könnyen emészthető vacsora, hűvös ecetes lemosások, hűvös nyak- és hasborogatások, nappali légfürdők jelentékeny javulást hozhatnak létre.

Éjjeli vakság. Neurasténikus, vérszegény és szembeteg embereknél néha előfordul, hogy a homályban nem látnak, noha nappal a látóképességük teljesen normális. Az idegek megerősítése, a szemek megvizsgálata ne mulasztassék el. Hűvös szemborogatások, jó táplálkozás, bő alvás, a zöldben való tartózkodás javulást

hozhat. Az ilyenféle szemtünetekkel gyakran együtt jár az általános elesettség is.

Eklampsia gyermekeknél. Ezzel a szóval jelezzük a gyermekeknél fellépő görcsöket, a melyeket «frász»-nak szoktak nevezni, de előfordulnak terheseknél és szülőnőknél is. Az eszmélet megszűnésével az egyes izomsoportok rángatózása következik be, sőt nagyon heves rohamoknál az egész testben nagy levertség támad. Roham közben a szemek forognak; az arcszín gyorsan változik; itt ott mosolygás is lép fel, a melyről a betegek mit sem tudnak, a tagok behajlanak. Ideges szülők gyöngye gyermekei az első életévekben hajlamot mutatnak az eklampsia iránt és ezt emésztési zavarok, nagy ijedség, hirtelen hőmérsékletváltozás váltja ki. Ha a gyermekek elforgatott szemekkel, behuzott tagokkal kábult állapotban órákig maradnak meg, akkor «csöndes frász»-ról beszélnek. A rohamok ritkán vezetnek halálra, annál gyakrabban a rohamok után következő kimerülés, a beteg általános rossz állapota.

Kezelés. Mindenekelőtt el kell távolítani mindent, a mi izgatólag hat. Rossz testalkatú, üvegen táplált gyermekeknek megfelelő dajkát adnak, öregebbeknek óvatosan megválasztott étrendet kell adni: szamártej, mert ezt sokkal jobban bírják el a gyermekek, mint a tehéntejet, könnyen emészthető gyümölcsöt, friss vagy befőtt földiepret, tiszta málnaszörpöt, székrekedésnél meggy nedvet, narancsot, gyökérlevest, de nem zöld főzeléket, sem vastag pépételeket, egyáltalában húst nem, sem húslevest és semmiféle kávé. Aztán gondoskodjunk friss levegőről, vigyük a gyermeket az erdőbe, engedjük homokban játszani, mezitláb szaladgálni meleg réteken, tegyük éjjel hűvös hasborogatást és adjunk naponkint egy vagy két 37 C. fokú fürdőt lassankénti kicsiny lehűtésekkel. Az illető beteg általános állapotához képest a kezelés részleteit kell megállapítani; ha a közérzet javul, akkor lassankint a rohamok is megszűnnek.

Rohamközben nyissunk ki minden ruhát, bocsássunk be friss levegőt, frottirozzuk a karocskákat és lábacskákat hideg ruhákkal, mire melegítő palackokat kell alkalmazni, de nem nagyon forrón. Langyos kliszurák is jól hatnak. Súlyos rohamoknál föllépő makacs kábulatot teljes lemosással ecetesvízzel és utána következő felmelegítéssel kell leküzdeni.

Eklampsia terhes asszonyoknál. Villámszerű gyorsasággal lép fel gyakran és éppen erőteljes egyéneket lep meg. Ha a szülés előtt heves rohamok ismétlődnek, akkor néhány nap alatt halálra is vezethetnek. Olyan asszonyoknál fordul elő, a kik veseizgalmakban szenvednek, illetőleg a kikenél a vesék nem választják ki tökéletesen a huyanyt, így a vérben torlódó huyany a vérárammal az agyba jut-

ván ott idézi elő a görcsrohamokat kiváltó ingert. A rohamok gyakran borzalmas hevességgel lépnek fel és iszonyatos látványt nyújtanak. A szülészek egy része a gyorsan alkalmazott mesterséges szülésben találja a megváltást, mert a magzat eltávolodása után tényleg sok esetben rögtön megszűnnek a rohamok vagy legalább is tetemesen csökkennek, a szülészek egy másik része bevárja a szülés természetes lefolyását, mialatt kloroformnarkozissal, morfium befecskendezéssel, klorálhidrát alkalmazásával enyhíti a rohamokat. A narkotizáló szereket különben, a mesterséges szülés megindításánál és lefolyásánál szintén alkalmazni keil. Szorítkozzunk ilyenkor arra, hogy a beteg nyugalomban tartassék és hideg fejbörögatás adássék. A paúzák után adandó meleg fürdők, utána következő $\frac{3}{4}$ begöngyölgetések, a lábáknak hideg vízzel való erős frottirozása, melegítő palaczkok feltevése, nagy kiürítő kliszturák, hideg megmaradó kliszturákkal, azután hársfatea, hogy izzadáást idézzünk elő, jó szolgálatokat fognak tenni. Az ablakok kinyitását, amiről ilyen esetekben megfeledkeznek, külön ki kell emelnünk. A kiállott gyermekágy után azonban szükség van egy erősítő kurára, hogy a vér teljesen megtisztuljon ártalmas összetételétől.

Elefantiasis. Ezen névvel jelezük a bőr és a bőr alatti kötőszövet túltengését; a betegség által meglepett testrészek nagy fokban eltorzulnak.

A beteg tagok idomtalanul magvastagodnak és működésre képtelenekké válnak, sőt nagyon gyakran hajlanak gyulladásokra és gennyedésekre. Rendszeres vízkezelés, erős levezetés és diétetikus kúra megkísérlendő gyulladás és gennyedés megfelelőleg kezelendők. Operatív beavatkozás nem segít, lévén a betegség nyirokpangás következménye. Európában ez a betegség a ritkaságok közé tartozik.

Élelmiszerek megőrzése. Tiszta levegő, a por távóltartása, hűvös hőmérséklet: ezek a főföltételei annak, hogy az élelmiszereket hosszú ideig jó állapotban megtarthassuk. Az edényeket forró szódás vízzel kimossák és azután hideg vízzel kiöblítik az élelmiszer berakása előtt; jól záró fődők szükségesek. A raktárul használt helyiségben a nedvesség fölhalmozódásának, valamint a sarkokban fözelék és gyümölcshulladékok összegyülemelésének elkerülése szintén fontos tényező. Erjedés, poshadás, rothadás, mindenféle penészgomba legjobban kifejlődik meleg hőmérsékletben, nedvességben és fényhiányban. Dohos helyiségek tehát nem alkalmasak élelmiszerek eltartására, de hideg és száraz levegő az efféle csirák fejlődését megakadályozza.

Élénkítő szerek. Minden, ami bizonyos idegingert kivált és a szív működést is emeli, az élénkítő szerek közé tartozik. Hirteien támadó gyöngeség, ájuldozás és ezekhez hasonló állapotban a hideg vízzel való fecskendezés a bőrre ideginger gyanánt hat, a mely inger

befelé tovább vezetődik és így nagyon élénkít; szagos anyagoknak ugyanaz a hatásuk van, mint pl. az eczetsavnak vagy a kölni víznek; belsőleg hideg vizet adagolnak és pedig minél hidegebbet, de adagolnak egyszersmind szénsavas szeltersvizet is, vagy pedig a betegnek meghagyják, hogy savanyú citromba harapjon, a minék az a célja, hogy kellemetlen érzések segítségével az életerők ébresztessenek föl. Utazáskor az aether-spiritus a régen bevált szerek közé tartozik s «Hoffmann-csöppek» név alatt kapható. Ebből czukorra 20—30 csöppet csöpögtetve veendő. Ha semmi más nem áll rendelkezésre, akkor el nem tompult egyéneknek, tehát olyanoknak, a kik sohasem élveznek alkoholt, néhány csepp konyak is jót tesz. Fekete kávé is rögtön vérbőséget okoz a gyomor nyálkahártyája felé, tehát pangási folyamatokat ismét helyrehoz és helyreállítja a természetes arczzínt.

Nedves kezekkel való ütögetés, vagy ha az illetőt friss levegő behatásának tesszük ki, szintén élénkítőleg hat.

Éléngyógyomód. A legkülönbözőbb időkben megkíséreltek élenybevittel gyógyulást vagy erősítést elérni. Legeredményesebbnek bizonyult ennek legtermészetesebb módja, t. i. a tiszta, ózondús vidéken való tartózkodás. A mesterségesen előállított éleny belehelésének meg van a maga létjogosultsága, habár csak múló hatása van. Az emésztőcsatornába való élenybevitel eddig nem sikerült. Újabb időben dr. Hintz új eljárást létesített tagadhatatlan eredménynyel. (Novozontherápia.) Készítménye élenyhez kötött magnéziából áll, alapvető eszméje pedig a Haig-féle tantételben, hogy a fölösleges húgysavak okozzák a betegséget, leli magyarázatát; ellenfeleinek állítása szerint az éleny egyáltalában hatástalan marad, mert a savkötő ereje csak a magnéziának tulajdonítandó. Az élenygyógyomódnak bizonyára meg van a maga jövője.

Elhújasodás. Nehézkesség, restség, rossz emésztés, rövid lélegzés, szívbajok, a kövérek legközönségesebb szimptomái. Az illetők nagyon idegesek és nyugtalanok is. Olykor feltűnően keveset esznek, sokat mozognak és mégis állandóan kövérednek; olybá tűnik fel, mintha testükben minden zsírrá változnék át. Asszonyoknál a menstruáció kevesbedik, sokszor egészen elmarad, ha hújasodás van jelen és terméketlenség csatlakozik az állapothoz.

Kezelés. Más helyen már beszéltünk a különböző gyógyeijárásokról. Ha tudjuk, hogy rossz vérösszetétel, vérsók hiánya, a szövetek vízbősége, a vörös vértestecskék kevesbedése stb. okozza a zsírképződést, akkor ehhez képest fogjuk alkalmazni a kezelést is. A míg a szív és a vesék normálisan működnek, addig a kövéreknek rendszeres izommunkát fogunk javasolni, valamint, hogy kerüljenek folyékony, kövér és édes, vagy lisztdús táplálékot és az anyagsere

élenkítésére fogunk rendelni élenkítő leöntéseket, kiválasztó meleg alkalmazásokat, mint a milyenek a meleg légfürdők, göngyölések stb. Szóval oda fogunk hatni, hogy a fölösleges víz leadódjék, valamint az anyagcsere fölösleges produktumai is. Hogy ezt a kezelést szemlélhetővé tegyük, az alábbiakban egy példával szolgálunk:

Egy vidám kövér asszony, a ki olyan gömbölyű volt, mint egy gömböcske és olyan mozgékony is, s a ki mindig pompás étvágy-nak örvendett, 80 kiló testsúlyú volt; reggelenkint ki kellett mennie a szabadba, azután a helyett, hogy szokás szerint a jól megerített reggeli asztalhoz ült volna, hegyet kellett megmászni, a honnan csak másfél óra múlva térhetett haza; természetesen szitkozódott, hogy ilyen sokáig éhezni hagyják, de azért friss és jókedvű maradt. Azután végre enni kapott, de nem kávé és vajás zsemlyét, hanem gyümölcsöt és száraz kenyeret. Akkor kissé nyugodni hagyták. Dél előtt 11 órakor tornásztatták szabad gyakorlatokkal: később tornaeszközöket használt. Délben sok zöld salátát kapott citromlével, nagyon kevés és sovány húst (halat, baromfiat, borjúhúst), párolt rizst, köleskását, búzadarát vagy effélét jóízűen, de kevés zsiradékkal elkészítve, azután párolt gyümölcsöt saját nedvében. Délután 4 órakor felváltva felső és alsó testmassagét és egyszer ülőfürdőt kapott, a melyet 32 fokról 22 fokra hűtöttek le és 5 percig tartott; a következő napon czombleöntéssel szolgáltak neki 18 C. fokos vízzel, mire ismét sétálni kellett mennie. Hetenkint kétszer meleg légfürdőben jól izzadnia kellett és vacsorára csak nyers gyökereket, kalarábét, retket, stb., (salátát, kenyeret, aludt tejet) adtak neki. Ilyen életmód mellett az asszony hetenkint $1\frac{1}{2}$ —2 kilót veszített testsúlyából; mindig könnyebbnek és erősebbnek érezte magát, nem zihált többé és túlságos vidámságát (mely csak idegesség következménye volt) szintén elvesztette; 6 heti gyógykezelés után, noha már 48 éves volt, el kezdett biciklizni. Teljes lelki nyugalommal nézhetett hátralevő éveire el, mert megtisztult és pompás egészségnek örvendett. De szívére kötötték, hogy mihelyt a kényelmes életmód mellett észreveszi az elhíjasodást, azonnal ismétlje a kurát. Vékony koszt, mindennapi biciklizés, még sokáig ilyen állapotban tarthatja.

Gyöngeszívűek és emésztési zavarokban szenvedők kezelése sokkal nehezebb. Sokkal óvatosabbnak kell lenni, nem szabad megengedni, hogy tartós gyöngeségi rohamok következzenek be és semmi módon sem szabad túlságba vinni a dolgot. Ilyen esetekben a kurának, ha valamit el akarunk érni vele, 2—3 hónapig kell tartania. Eredmény mindig általános megerősödés, vérjavulás és lassankénti súlyapadás lesz.

Vannak esetek, amikor a felhalmozott zsír nem fog, amikor az erélyes eljárás a szívgyöngeség miatt lehetlenné válik és amikor

daczára minden fáradásnak súlyapadás be nem következik. Ilyen esetekben az erők fentartása az első feladat és olyan életmód követése, amely legalább a súlygyarapodást megakadályozza és jobb egészségi állapotot teremt. Ezt mindig el lehet érni, a mikor még életképesség van jelen.

Elhalványodás. Megkülönböztetünk állandó halványságot és hirtelen beálló elhalványodást; az utóbbit ideges befolyások okozzák és időről-időre minden embernél előfordul. A bőredények hirtelen összehúzódása folytán a véredények tartalma kiszorítódik és így a bőr halványnak látszik. Vérszegényeknél, a vér mennyisége és színe van megváltozva, innen származik a halvány bőrszín is. A hirtelen elpirulás és elhalványodás érzékeny, izgékony, nem éppen ideges¹⁾ embereknel fordul elő, a kiknek vérszíne is hozzájárul e tünetekhez. Érzékeny asszonyok és leányok elpirulása és elsápadása sokszor rendkívüli mértékben jelentkezik. Ezeknek szükségük van testedzésre, erősítésre, akaratak gyakorlására általában és akkor nagy érzékenységük is el fog múlni.

Elkötés. Lásd a III. részben a «A gyermek» cikket, hol bőven tárgyaljuk e dolgot.

Elmebetegségek. Alkohol-élvezet, nagy bánat, az idegrendszer veleszületett rendellenességei, anyagcsere-zavarok, nemi tévelygések és megmagyarázhatatlan egyéb okok idézik elő az elmebetegségeket. Az agyvelő változásait halál után nem mindig lehet kimutatni. A kitörés sokszor évekig előkészül, anélkül, hogy az illetőnek környezete meg tudná ítélni a föltűnő állapotokat, míg végre valamely váratlan tett hirtelen világot vet rá. Az elmebetegségek és elmeelborulások sok faja közül csak négy csoportot emelünk ki, miután ezek közé lehet minden faját besorozni: 1. *Búskomorság* = *melancholia*, ez nem ritkán öngyilkosságra vezet, asszonyoknál nagyon gyakran lép föl és sokszor nehezen küzdhető le; 2. *Dühöngés* = *furia*, fokozott erőérzet mellett hevesen tör ki, amellet a betegnek túlságos önérzete van, nagyzási hóbortban szenved vagy összeköttetésben van fokozott nemi étellel és tevékenységi vágygyal, kezelése nagy nehézségekbe ütközik; 3. *Órült-ség* = *dementia*, nyilvánulása: rögeszmék, gyermekded vidámság, gonosz hajlamú fufangosság; 4. *Hülyeség* = *stupor*, tünetei a gyöngelméjűség, ellenállásra való képtelenség, fásultság, ennek tulajdonképeni

¹⁾ Az «ideges» jelző mindenkor beteges mivoltot árul el, az elpirulás pedig nem beteges jelenség, hanem az ifjú egyének, nők és férfiak legszebb ékessége; elárulja az érzékeny lelkiületet, a vérdús szervezetet; létrejön a szimpatikus ideg futólagos megbénulásától, mikor is a belső szervekben lévő vér hirtelen a bőr alatti hajszálerekbe tódul; tehát finom bőrrrel is bírnak a könnyen elpiruló és mindannyiszor megkönnyebbülés éri a vértől duzzadó belső szerveket, bármilyen kellemtlen is az elpirulás elviselése.

oka az agyvelősorvadás, meglágyulása vagy egyéb elfajulása. A legtöbb elmebetegség ennek a négy csoportnak keverékéből áll.

Kezelés. Elmebetegséget nem igen lehet házilag kezelni, mert állandó fölügyeletre és tanult ápolókra van szükség. A közveszélyes elmebetegeket okvetetlenül elmegyógyintézetbe kell küldeni. Hogy a betegek megnyugtatót, megerősítést vízkezeléssel és diétával bizonyos esetekben el lehet érni, az kétségtelen; az anyagcsere megváltozásával, bizonyos önmérgek eltávolításával az agyvelő működése is rendbe jöhet. Miután soha sem tudhatjuk, mi történik egy elmebeteg agyvelejében, azért soha sem szabad ezen betegséget gyógyíthatatlannak tartani, mindaddig, amíg kitartással nem próbálták meg az okszerű vízkezeléssel párosult diétát; semmi áldozatot sem szabad kímélni, hogy ezt lehetővé tegyünk. Jó orvosok, jól berendezett intézetek nélkül nem lehet ezen a téren számbavehető haladást elérni.

Elmegyógyintézetek. Elmebetegeknek szigorú fölügyeletre van szükségük, mert ápolásuk olyan akadályokba ütközik, hogy jól berendezett intézetek és gyakorlott személyzet nélkül nem lehet velük bírni. Az elmebetegek elhelyezésére az állam intézeteket szervezett. Aki azonban elég tehetős, az inkább helyezze el betegét magángyógyintézetben, noha ezek jelentékenyen drágábbak, mint az államiak, de kevesebb hasonló beteg van együtt. Néhány előkelő ilyen magángyógyintézet rendszeresen alkalmazza a vízgyógymódot diétával.

Elvetélés (abortus). Kimerítőbben lásd III. rész: «A gyermek». A ki nem fejlődött magzat kitolása lelki befolyások következtében (ijedség, rettegés), vagy mechanikai behatások folytán, amilyen az esés, ütés; a szülők szifilisz, az anya gyöngesége stb. eredményezheti az elvetélést. Első dolog, hogy a terheseket helyes kezeléssel megóvjuk ettől. Ismételt elvetélés után az okot ki kell deríteni.

Embonpoint. «Hízás». Ezzel a francia elnevezéssel jelezzük a kövéredést, amely a szépséget károsítja, anélkül, hogy elhíjasodásra vezetne és túlságos táplálkozásnak, testi tétlenségnek a következménye. Sok elpuhult ember panaszkodik hízásról, anélkül azonban, hogy más életmódot kezdene. És mégis csak ezen múlik. Az illető reformálja a konyháját könyvünk értelme szerint (lásd I. rész 2. fejezet «Táplálkozás»), ne egyék sokat, de okosan, folytasson naponkénti izommunkát és meg fogja őrizni testi erejét és szépségét. A hol azonban elhíjasodási hajlam van jelen, ott orvosi segítséget kell igénybe venni. (Lásd 3. tábla «A női test előnyei és hibái»)

Embryo. A növekedésben lévő emberi pete, határozott alakot még nem véve fel, embryo nevet visel. (L. III. rész «a gyermek» 371 — 380. ábra.)

Émelygés. Rossz gyomrú embereknél a hányási aktust egy undorral összekötött rossz érzés előzi meg, amelyet émelygésnek neve-

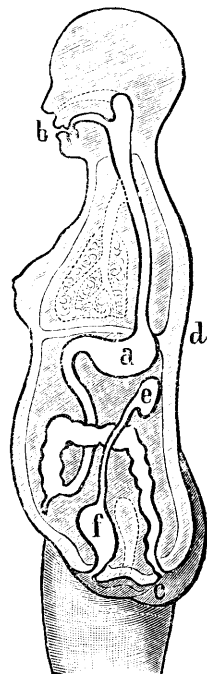
zünk. Ezt az érzést megrövidíthetjük azzal, hogy kényszerítjük magunkat egy pohár víz megivására, vagy ujjunkat a torokba dugjuk, mire a hányás bekövetkezik és könnyebbülés áll be. Azonban van állandó émelygés is ideges jelleggel, mint amilyen terhességnél vagy bizonyos női betegségeknél, továbbá gyomorbántalmaknál, még pedig főleg gyomorhurutnál jelentkeznek. Ilyen esetekben tehát először az okot kell kifürkészni és azután tartózkodni kell minden tápláléktól. Meleg ülőfürdők, 10 perczig tartó teljes fürdők rendszeren javulást teremtenek; ha ilyen fürdőt nem lehet mindjárt alkalmazni, akkor néhány korty szódavíz, fél pezsgőpor vagy néhány jéglapdacs elég hathatósan fog bizonyulni.

Emésztés. (L. I. rész «táplálkozás».) Mellékelt az emésztőcső ábráját mutatjuk be; az ábra a fölvett tápanyagok útját legvilágosabban mutatja, valamint a bélnek, a vesének és a hólyagnak egymáshoz való viszonyát is. Az ábrán láthatók a légutak kivezető nyílásai is (190. ábra).

Emésztési zavarok. Legtöbbször a gyomor túlterhelése, a bélsár pangása, meg romlott ételek, a tápanyagok helytelen fogyasztása, (pl. gyümölcs meg sör, édességek meg savanyú saláták, zsíros hús és sör), ülő életmód, nehezen emészthető tápanyag fölvétel, mint amilyen a fekete kenyér, hüvelyes vetemény, élesztős tészták stb. okozzák az emésztési zavarokat. Ha valaki a mondott hibákat el nem követte és mégis emésztési zavarokban szenved, akkor gyomor és béltbetegségek rejlenek a baj mögött, vagy pedig vérszegénység és ideggyöngeség, ami a szervezet rendes tevékenységét akadályozza. Meg kell tehát állapítani az emésztési zavarok okát és ahhoz képest kell az életmódot berendezni.

Emfűzés = légdaganat. Ott, ahol rendes körülmények között levegő van, mint pl. a szájban, tüdőben, belekben, ha megsérül a nyálkahártya, akkor a szomszédos szövetbe tódul levegő, ennek mennyisége szerint kisebb vagy nagyobb a keletkezett daganat; minőségét elárulja a tapogatásra érezhető szercegő zöreje, hasonló mint midőn lószőrpárnát nyomogatunk.

Ezen állapot a tüdőben a tüdőhólyagocskák megrepedése következtében támad és tüdőtágulásnak, illetőleg tüdőemfűzésnek nevezzük. Miután a légszere nem történhetik kellőleg: légszomj nehéz lélegzéssel,



190. ábra.

Emésztőcső.

- a) Gyomor. b) Száj és orrnyílás. c) Bélyílás. d) Rekeszizom. e) Vese. f) Hólyag.

vagyis *asthma* lép fel. Bőrön támadt ilyen daganatokat úgy kezelünk, hogy gyöngéd massageval igyekszünk a levegőt ugyanazon helyen ahol betódult kiszorítani, vagy ha a daganat nagyon sok zavarokat okoz, beleszúrunk és kinyomjuk a levegőt. Gyakran önmagától is elmúlik, ha az illető betegek erőteljes mozgásokat tesznek, felmelegszenek és izzadnak.

Emlékező tehetség. A teljes idegerőhöz tartozik a jó emlékező tehetség is, azonban gyakorlattal és rendszeres vezetéssel, különösen ifjú korban, jelentékenyen megerősíthető. Ellenben vérszegénység, beteges képzelődés, nemi kicsapongás, tévelygés és túlerőltetés az emlékező tehetséget nagyon meggyöngítik vagy legalább is jelentékenyen alászállítják.

Összpontosított hasznos munka, különösen a szabadban, mint a kertben, a mezőn, minden beteges okot megszüntet, egészséges alvást, vidám kedélyhangulatot, éber figyelmet teremt. Gyöngé emlékező tehetség asszonyoknál altesti betegségek kísérő tünete szokott lenni, a női bajok kigyógyítása tehát legyen az első föladat, amit általános megerősítés kövessen, így maguk is csodálkozni fognak a nagy eredményen.

Emlőbetegségek. 1. Gyulladás tályogképződéssel a leggyakoribb és leginkább szoptató asszonyoknál fordul elő. Rendkívül fájdalmas, lázzal, álmatlansággal és súlyos betegségi érzettel van összefüggésben. A gennyedés hetekig tarthat és a komoly állapot javulása mindig csak akkor következik be, ha a genny kiürült.

Kezelés. A genny kiürülését elérhetjük meleg pépes borogatással (lásd «tályog»), vagy ha ez az út nagyon lassú és a beteg közérzete rosszra fordul, bemetszéssel, a melylyel ilyen esetekben nem szabad késlekedni.

2. *Sebes mellbimbók.* Fiatal anyáknál gyakran fordul elő és sokszor okozza, hogy a gyermeket el kell választani, mert nagyon nagy kínokat szenved el az anya és a tejmirigy elgennyedésének veszélye közel van. Mindamellett az anya és gyermek érdekében sürgősen azt kell tanácsolni, hogy a fájdalmakat az akarat minden kifejtésével ki kell tartani, mert a gyermek az anyatej elvonása által nagyon szenved és az asszony egészségére nézve sem közömbös, ha a természet intézkedése ellenére a bőven összegyülemlett tejet elapadni hagyja. Rögtön alkalmazott megfelelő kezelésre a kellemetlen állapot mihamarább megszűnik.

A bimbó kisebesedése azáltal keletkezik, hogy a föltte levő bőr a szívó gyermekszáj által nagyon megtámadva beszakad és többé-kevésbé mély repedés támad, a mely a számtalan ottlevő idegvégeket lemezteleníti. A sebbe hatoló szenny természetesen könnyen okozhat

12. tábla.

Ezen a táblán négy meztelen nőalak lép elibénk. Egészség, ifjúság és szépség tűnik ki rajtuk, és bebizonyítják nekünk, hogy az életből valók; olyanok, a milyenek még valóban léteznek. Ideális szépséget már a harmadik táblán bemutatunk; a medici Vénusz volt ez, akinek bája és bevégzett szépsége csaknem elérhetetlen. Hogy szemünket kritikailag megerősítsük, hadd legyen ez az alak kiindulási pontunk.

▽▽▽

Mi mondani valónk van erről a négy képről? «Normál alakoknak» mondtuk, mert semmiféle más jelzést nem tudunk találni; azt hogy «szépségek», nem mertük mondani rájuk, miután ők sem hibátlanok. Az első alak a legbájosabb; formái gyöngédek és teltek, de karjai fejletlenek és határozottan nagyon is soványak. A második nagyon is puha; szintén kellemes profilja van, de mozgásai kevésbé rugalmasak; a harmadik a legerősebb és legnagyobb; szintén már nem olyan fiatalos, mint az első kettő és szépséghibáknak sincs egészen hiányával. A keresztcsont nagyon is lapos, noha nem sovány, de mégis hiányoznak a duzzadó formák, a melyek az első és másodikat oly ingerlővé teszik. A negyedik alak egy félig fejlett leányt ábrázol, a kinek arczkifejezése vonzó; feje és vállai azonban olyan szélesek, hogy nem állanak arányban a test többi részével. A medence ennek folytán nagyon szűknek látszik, hiszen a medenczének a bevégzetten szép női alakon erőteljesen ki kell domborodnia. Ez az alak van olyan harmonikus és nemes, mint az 1. és 2. Egyebekben az összes alakok finom művészi érzékkel vannak kiválasztva és szobrásznak szolgálhatnának mintaképek gyanánt.



NŐI
NORMÁLIS ALAKOK

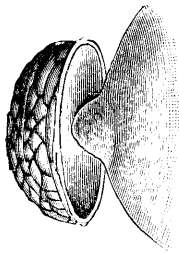
a bimbón gyuladást, amely a tejjáratokba, onnan a tejmirigy belsejébe folytatódik és ott végre tályogot képez. Ha a gyermek szívja az illető helyet, akkor vért szív onnan, és miután az emlő nem tud megnyugodni a nagyon bőven összegyülemelő tej miatt, ennek folytán a szopós gyermek mindig elrontja azt, a mi már gyógyulásnak indult.

Kezelés. Első dolog az óvórendszabály: a terhesség két utolsó hónapjában háziszappannal beszappanozott durva flaneldarabbal mosuk kétszer napjában a bimbókat és húzogatjuk, sodorgatjuk ujjaink között néhány másodperczig naponta többször, hogy a massagenak eme módjával ellentállóbbá tegyük. A szoptatás ideje alatt mossuk gondosan a bimbókat meleg vízzel, valahányszor szoptatott az anya, hogy sem tejmaradék, sem nyál ne ragadjon oda, a mely gyuladást okozhat; azután dörzsöljük be mandulaolajjal, vagy tegyük rá langyos borogatásokat, esetleg alkalmazzunk rá fél dióhéjat, a mely az érzékeny bimbót megóvjá minden érintéstől. Csak nagy diót használhatunk erre a célra, természetesen belülről egészen kitisztítva, hogy elveszítse durvaságát (191. ábra). A dióhéjak kitünő védelmet nyújtanak, megszüntetik a fájdalmakat, és seb jelenlétében azt gyorsan gyógyulásnak indítják, ha kellő ideig megpihenhet az emlő, midőn a gyermek legfeljebb minden 12 órában lesz megszojtatva. Ha a szívás nagyon fájdalmas, és a gyenge anya igen izgatott, akkor tegyük kísérletet szívókészülékekkel, a melyek a gyógyszerárakban rendszeren raktáron vannak gummiból vagy üvegből; ezek a tejet óvatosan kiszívják, anélkül, hogy a gyermeket az emlőre kelljen tenni. A ki nem ürült emlő természetesen megdagad és sok nehézséget okoz; a tej lassankint elapad, miután a gyermek ritkán kerül az emlőre, később azonban minden kiegyenlítődik és nemsokára normális állapotot érünk el. Tej, gyümölcs adagolása, mindennapi székletétel szintén hozzájárul a gyógyuláshoz.

3. Az emlők más betegségei különböző daganatokból állanak; a leggyakoribbak az adenomák és a rákok; zsír és húsdaganatok ritkák. Az adenoma hasonló a rákhoz, de nem olyan rossz indulatú; kemény, lassan nő évekig, nincs összekötve általános elesettséggel és csekélyebb zavarokat okoz. A rákdaganatok közül megkülönböztetünk egyet gyors lefolyással, egy másikat kevesebb hajlammal a szélesedésre. Helyes ápolás mellett a rák is évekig húzódhatik, de azután mégis általános elesettségre vezet. Az eleintén zárt csomók elpattannak, bűzös ev (genny) ürül ki, a környékező nyirokmirigyek megdagadnak, a test különböző részeiben fájdalmak lépnek fel. A rák öklény, t. i. gyakran fellép olyan emberek utódainál, a kik rákos betegségben szenvedtek; az oly faktum, a melylyel okvetlenül szembe kell. Óvórendszabályokkal sok mindenfélét lehet elérni, miután a lehetőség még

mindig megvan, hogy egészséges életmóddal a beteges csirákat megsemmisíthetjük.

Kezelés. A nővilágban a rákbetegségtől való félelem nem egészen indokolatlan, mindamellett nem állunk ezzel a betegséggel szemben teljesen tehetetlenül. Előfordul az is, hogy a rákok néha feltűnő enyhén folynak le. Mi okozza tulajdonképpen a gyakori rákbetegségeket, azt még nem tudjuk; bizonyos, hogy a testi hanyatlásnak mélységesen komoly jele, valamint az elfajulásnak és fertőzésnek is. A rák gyógyítását még nem mutathatjuk ki biztonsággal, a tapasztalat gyógyíthatlanságról tesz tanúságot. Az orvosnak az a feladata, hogy gondoskodjék óvatossági rendszabályokról, a mennyiben megtanítja az



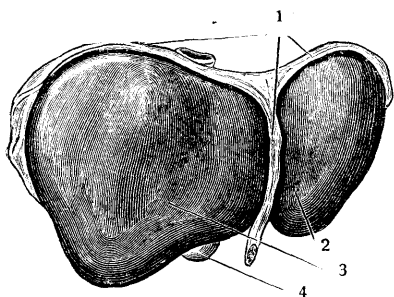
191. ábra.
Dióhéj óvja az
emlőbimbót.

embereket arra, hogy a házban hogyan kell az egészséget ápolni és gondoskodik arról, hogy a gyógyíthatatlan betegségeket legalább elviselhetőkké tegye. Annak a szükségessége forog előttünk, hogy a felismert rákcsomók azonnal műtéttel el legyenek távolítva, mert ha a műtéttel elkésünk, vagyis akkor fogunk hozzá a műtéthez, a mikor a csomók már fel-fakadtak s az általános állapot megrosszabbodott, akkor a műtét rendesen kár, semmit sem használ, sőt árt, a miért is le kell mondani róla. Enyhe vízkezelés, fél-fürdők hűvösebb hátleöntésekkel, később ülőfürdők, a lábak gondos melegítése, az emésztés ápolása, ingerlő étrend elkerülése többször csodákat mível. Az ilyen ápolásra mindig orvosnak kell felügyelnie, mert az állapot gyakran változik és éppen az a nehéz dolog, hogy eltaláljuk a helyes kezelést. Az ilyen betegek életét nagyon sokáig lehet meghosszabbítani, ha értünk hozzá, hogy kell erejüket fentartani és leküzdeni a nedvromlás veszélyét. Ha nem használ semmi, és fájdalom, nyugtalanság, álmatlanság többé nem enyhíthető, akkor a mentő morfiumhoz fordulunk és a betegnek mesterséges alvást, feledést szerzünk. A morfiumnak a szervezetbe való fölvétele természetesen az erők hanyatlását siettetí, azonban akarjuk-e ezt elkerülni, ha a gyógyítás, meggyógyulás ki van zárva, és a betegnek állapota úgy önmagának, mint pedig környezetének már tűrhetlenné válik? Tehát: rákbetegségben szenvedő szülők gyermekeinél óvórendszabályok, a megállapított mellrák rögtön a terhációja, enyhe víz és étrend kezelés a betegség lefolyása alatt a halál megkönnyebbítésére morfium, ha már semmi sem segít.

Emlőfája (Lásd I. rész 29. ábra.) A fejlődési 14–16 években, a terhesség közben, ideges hiszterikus nőknél, az emlőkben zsibák lépnek fel. A terhességgel. Ezek sokszor nagyon kellemetlenek

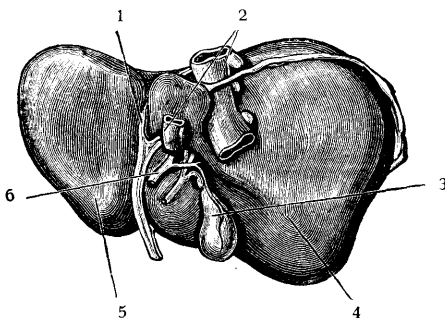
azonban nagyon kis jelentőségűek. Megmutatják az uterus belső összefüggését a tejmirigyekkel, noha azok térbelileg egymástól nagyon távol esnek. Azért mellfájdalmat éreznek a nők, a kik uterusbetegségben szenvednek, a menstruáció idejében is, sőt vizenyős váladék is szivároghat az emlőbimbókból, de minden eltűnik, ha az illető nő megerősödik és az uterus elvesztette beteges érzékenységét. Asszonyok és leányok, a kik ebben a bajban szenvednek, igyekezzenek hogy általánosságban megerősödjenek; a fájdalom enyhítésére csak a mellkasra alkalmazott 35 C. fokos borogatásokat tegyenek, orvosi vizsgálat az uterus helyzetének és alkatának megállapítására szintén szükséges.

Emlők kicsinyek. Sok hajadonnak, noha látszólagosan egészséges, feltűnően kicsiny emlője van, a melyeknek bimbói be vannak



192. ábra. Máj (mellfelől).

1. Inszalag, 2. bal, 3. jobb májlebeny.
4. Epehólyag.



193. ábra. Máj (hátfelől).

1. Inszalag. 2. Vivóerek. 3. Epehólyag.
4. jobb, 5. bal májlebeny. 6. Útőér.

huzódva, a nélkül, hogy a leány túlságosan sovány volna. A házasságára és szoptatási hivatására való tekintetből minden lehető meg kell tenni, hogy a mellizmok kifejlődését előmozdítsuk és a tejmirigyeket kifejlődésre bírjuk. Eredményesnek bizonyultak következő eljárások: 1. Sulyzókkal való mindennapi gyakorlat és pedig levetközött állapotban, vagy pedig az izomerősítők használata. (Lásd 15. és 22. tábla.) 2. A mell mindennapi leöntése egészen hideg vízzel. 3. A mellek massageja, mely gyöngéd rázásból, gyöngéd gyúrásból és simításból áll. Ilyen kezelést megszakításokkal hónapokig kell folytatni, s a bekövetkező házasságban rendszeren elmúlik a baj. Nagyon is kicsiny bimbókat minden nap ki kell huzogatni; benőtt bimbókat azonban operálni kell. A füzöt egyszerűsmindenkorra félre kell tenni.

Epe. A májban zöldes-sárgás keserű folyadék képződik, amely az éhbélbe ömlik s a tápnedv zsírtartalmának emulsifikálására és a béltartalom fertőtlenítésére szolgál. Az epe festőanyaga adja meg a bélsárnak a barna színét. Ezért lesz a székletétel epepangásnál vagy megcsökkent epeképződésnél világossárga és szürke. A szakadatlanul

képződő epe az epehólyagban gyülemlik össze; az epehólyag kitágulása vagy eltömődése tehát sok zavart okoz. Ha a bélhurut az epeutakra kiterjed, úgy, hogy az epe kiválasztása akadályozva van, akkor a véráramba lép át az epe, sárgára festi a bőrt és egyéb szöveteket, ilyenkor van szó «sárgaság»-ról. (Lásd «Máj és epehólyag», 192. és 193. ábra.)

Epekövek. Renyhe emésztésnél, az epehólyagban levő pangásoknál az epefolyadékban csapadékot támadnak, új fölrakódásoktól növekednek, beszáradnak, míg nem apróbb-nagyobb kövecsek képződnek, óriási fájdalmakat, epekólikát okozva. Az epekövek sárga vagy barna színűek és homokszemcsétől egész babnagyságúak lehetnek. Ki lehet érezni az epeköveket tapintás útján, vagy megtalálhatók a széketételben. Kiürülésüket heves kólikarohamok előzik meg. Olykor az epehólyag el is gennyed, a bőrfelületen áttör és így ürül ki tartalma. Asszonyok sokkal gyakrabban szenvednek epekövekben, mint férfiak, bizonyára azért, mert ülő életmódot folytatnak és kevesebb örömet élveznek.

Kezelés. Meleg borogatások a máj tájékára, meleg ülőfürdők, forró légfürdők, a májnak mindennapi simító és rázó massage-ja, reggelenként beveendő egy evőkanálnyi táblaolaj, langyos kliszturák, de mindenekelőtt hús nélküli diéta hamar javulást hoz létre. Spenót, zsenge saláta, narancs, alma, szamócza, málna; kenyér helyett tápsó bisquit könnyű széketételt okoz, az erőt emeli, a fájdalmakat megszünteti. Epekőbetegeket ne hagyjunk soha orvosi fölügyelet nélkül. Sohase elégedjünk meg azzal, hogy mesterséges módon idézünk elő széketételt a természetes bélürülés pótlására.

Epidermis = felhám. A bőr legfelsőbb rétegét, elhalt magnélküli sejtekből képezve, epidermisnek nevezzük. Az epidermis vagyis felhám mindig lehámlik meg újjal potlódik és érzéketlen. Ez bennünket külső behatások iránt ellentállóvá tesz és kár nélkül kibírunk hőmérséklet változatokat, valamint nyomást és ütést. Az epidermis nagy részének elvesztése fájdalmas, mert az irha idegei lemeztelenednek.

Epilepsia. Ennek a súlyos betegségnek fészke a központi idegrendszerben van; de tulajdonképeni lényege még teljesen homályos. Idegbetegségek, valamint a szülőknek iszákossága okozza leggyakrabban; de felléphet teljesen egészségeseknél is, nagy ijedtségtől. Az egész testet görcsös állapot lepi meg, miközben az eszmélet megszűnik; a légzés megakad, az arcz elkékül, a szemek megmerevednek, valamint az összes izmok is; azután rángások következnek be; heves belső nyomás a szájból tajtékot (habzó nyálat) csap ki; lökésszerű légzés közben a borzasztó állapot lassú módon feloldódik, azután kiürülés és elfogultság támad. Súlyos esetekben havonként, sőt

naponként is ismétlődhetik a roham. Elbutulás, általános kimerülés, tüdősorvadás, és az esések folytán bekövetkező halál is járhat nyomában ennek a bajnak. Lázás betegségek kitörése vagy terjedelmes gennyedések sokszor az epilepsiára gyógyítólag hatnak, ami azt bizonyítja, hogy az említett betegségeknek esetleg tisztító hatásuk van.

Kezelés. Kifejlődött, évekig tartó esetekben minden kezelés hiábavalónak bizonyult. Az állapotot enyhíteni és az erőket növelni is lehet; de teljes gyógyulás, különösen régi epilepsiánál, soha vagy csak ritkán következik be. Másképen áll a dolog későbbben fellépő rohamoknál, melyeknek előidéző okait ösmerjük. Sokat lehet elérni nyugodt életmóddal, az alkohol és nemi izgalmak elkerülésével meg azért, hogy egészségtelen foglalkozást kerül a beteg. Enyhe vízkúra — sok hideg víz rendszeren ártalmas — szigorú vegetáriánus táplálkozás, a szabadban végzett kerti munka, meleg légfürdők, könnyű izzasztással meleg hátkompresszek, mélyen járó hátmassage, miközben a megsűrűsödött nyirok, mely az agy egyes részeire nyomást gyakorol, szétszlik úgy, hogy jobb vérkeringés következik be, sokszor hónapokig tartó pausákat és zavartalan jó érzést okoznak. Ha az elbutulás kezdődik és a rohamok igen gyakran ismétlődnek, akkor gyógyintézeti kezelésre van szükség.

Erekció. Annyit jelent mint, izgalom; ezzel a szóval a hímvesző megmerevedését is jelezzük. Minthogy minden érett és gondolkozó asszonyra nézve magától értetődik, hogy a nemi élet nyilvánulásait úgy a férfinél, mint a nőnél megértse, ennek folytán erről a dologról is magyarázattal szolgálunk. A nő a serdülő fiúk anyja; mint ápoló és nevelő értsen meg mindent, ami a gyermekek testén végbemegy. Gyakran észre fogja venni, hogy ideges gyermekeknél, izgalmak közben a hímvesző önmagától emelkedik, nagyobb és keményebb lesz, miközben a gyermekek néha fájdalmakról panaszkodnak: Esetleg közbejátszik az érintgetés is.

A nemileg érett férfiúnál az erekció akkor következik be, ha nemileg izgatva van. Az erekcióra szükség van, hogy az ondó a női szervbe bejusson. Ha a megmerevedés már nem következik be, akkor a férfi a közösülési aktusra többé nem képes, mely állapotot, «impotenciá»-nak nevezik. A megmerevedés tehát élettani jelenség, keletkezik pedig azért, hogy a vér a merevens testekbe ömlik.

Ha az erekció nemi izgalmak nélkül föllép, akkor az ideges ingerlékenység következménye s ez neuraszténikusoknál gyakran fordul elő. Gyermekeknél sem tekinthető normális jelenségnek és sohasem szabad figyelmen kívül hagyni.

Egy neuraszténikus apa fiának már négy éves korában erekciói voltak, miközben furcsa izgatott állapotba esett. Mindig ingerléke-

nyebbé lett, noha izmai és csontjai erősen kifejlődtek. Már akkor kifejezett nemi izgalmakban szenvedett, a mi arra vezetett, hogy alig 9 éves korában apja lett egy gyermeknek, ez azonban szerencsére korán elhalt. Erős testalakú, de nagyon izgékony és nemileg igen gyenge volt. Így keletkezik gyakran igen korán az, a minek később komoly jelentősége van.

Övjük az ilyen gyermekeket az izgalmaktól; sohase verjük meg, hanem komoly következetességgel kezeljük őket. Tartózkodjanak sokat a szabadban, végezzenek kerti munkát. Kerülendő az alkohol, hús, kávé, mert az ilyen gyermekeknek méreg az efféle táplálék.

Ergotin. E szer igen ismeretes a nőgyógyászatban. Anyarozsból készül és olyan összehúzó erővel hat az anyaméhre, hogy vérzését is csillapíthatjuk vele. Azért gyermekágyas asszonyoknál, ha az erős vérzések ismételten beállanak, szívesen alkalmazzák. A vérzés okára azonban soha sincsen gyógyító hatással, s huzamosabb használata után «Ergotizmus» vagyis ergotin-mérgezés következhetik be.

Azért helyesebb elsőben a vérzés okát s csak azután az általános állapotot kezelni. Az anyarozs méreg, melyet büntetlenül nem fogadhat magába a szervezet. Hosszú időn át ergotinnal kezelt nők rendszeren nagyon megsínylik használatát.

Értágulás. Mindenféle nyomások vagy az edényfalak ellenállási képtelensége folytán a vivőerekben levő vér lassabban kering és egyes edényrészek kitágulnak. Többé-kevésbé tömött csomók képződnek így a bőr alatt, a megvastagodott edénycsövek egymás fölött fekszenek, képezvén egész kötegeket, ezek kiállnak és sokszor nagyon fájdalmasak. Bekövetkező gyulladásnál ezen csomók szederjések lesznek és a nagy fájdalmaktól nem lehet a végtagot megmozdítani. Tartós állástól ered az értágulás, mindig csak a lábszáron támad, mert a vér visszafolyása itt a legtöbb nehézségbe ütközik, gyakran olyan elviselhetetlen lesz, hogy a járás támaszték nélkül lehetetlen. Férfiak és asszonyok, akiket ez a baj utólér, nem olyan munkaképesek, mint más egyének és minden testi mozgásukban akadályozva vannak.

Sokkal több nőt mint férfit ér utól ezen baj, összefüggésben áll részben az életmóddal, részben pedig az anyasággal. A medenczében nyomást gyakorol az edényrendszerre a megnagyobbodott méh vagy a megtelt, naponta ki nem ürülő bélcsatorna. A vér vissza nem folyhatván a medenczébe, megtorlódik az alszárakban, kitágítja az ereket, ércsomók képződnek, még pedig igen gyakran a terhesség idejében vagy pedig állandó székrekedésnél. Olykor-olykor értágulatok támadnak ilyen okok nélkül is az edényrendszer másnemű megbetegedése folytán.

Nem ritkán fordul elő, hogy az ilyen csomók, miután falazatuk mindig vékonyabb lesz, megrepednek, erősen véreznek és átváltoznak

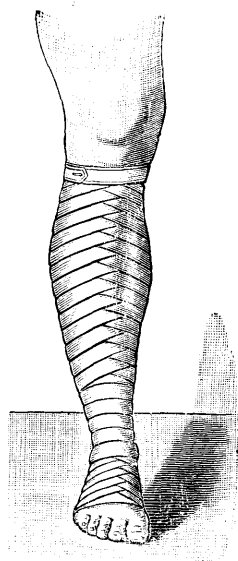
gennyes fekélyekké. Ezek képezik az ismert lábfekélyeket, amelyek öregebb embereknél vagy a testi ápolást elhanyagoló egyéneknél évtizedekig is megmaradnak. A «nyitott lábak» nagyon sok embernek igen nagy bajt okoznak, mégis azt hiszik, hogy egészségüket csak akkor tarthatják fenn, ha a fekélyek be nem gyógyulnak. Abban a tévhitben élnek, hogy mihelyt meggyógyulnak a fekélyek, az egész testük megbetegszik. A 61. ábra az alszáron ércsomósodást ábrázol.

Kezelés. Mindenekelőtt küzdjünk az értágulás oka ellen, csökkentsük a mendenczében levő nyomást, származzék az daganattól, terhes méhtől vagy pedig túlságosan telt bétől; serkentsük a vérkeringést, ha az értágulás oka vérkeringési zavarokban rejlik, midőn a gyöngeszív működéssel függ össze. Ha a csomók nem régi keletűek és az okot megszüntettük, akkor visszafejlődnek és eltűnnek. Ha azonban már évek óta tartanak, akkor teljesen nem fejlődnek vissza soha, bizonyos tágulás megmarad és az illető betegek örülhetnek, ha nem érzik többé a csomósodás zavaró hatását.

Akinek erős csomói vannak, annak a szövetek megerősítésére gyakran vaselinnel kell a lábszárat gyöngéden masszírozatni; eleintén könnyen, gyöngéden, alulról fölfelé simítva, azután éjjelre göngyölések használendók, midőn a lábfejet hűvös vízbe mártják és meleg gyapjuszövetel betakarják. Leöntések azonban fokozzák a vérkeringést és a bajt növelik, épen ezért a hideg víz alkalmazását óvatosan és csak kivételesen használják.

Sokkal hatásosabb az általános kezelés, miután más testrészekre gyakorolhat befolyást; így 37 C. fokú félfürdő 25 C. fokú leöntéssel, továbbá karfürdők, ülőfürdők stb., midőn a víz hőfoka a beteg közérzetéhez képest lesz alkalmazva. Az ilyen eljárás az anyagcserét annyira előmozdítja, az emésztést oly mértékben emeli, hogy még régi vivőeres csomók is megkisebbednek, mert a vérkeringés megjavul. A beteg helyről a vért elvezetve legjobb eredményt érünk el.

Vivőeres csomókban szenvedő emberek naponkint, a reggeli fürdő után trikotpólyával pólyázzák be ügyesen a lábszáraikat, hogy külső nyomással megakadályozzák a csomó kilépését. A jól bepólyázott lábszárral járni és állni is lehet, minden nagyobb akadályoztatás nélkül. Pamut trikot fölszívja a bőrkigőzölést, kifelé el is bocsátja és a hősugárzást sem akadályozza meg annyira, mint a vászon vagy a



194. ábra. Bepólyázott ércsomós láb.

gummi, amiért e két utóbbi szövet elkerülendő. A láb mozgásánál az efféle pamuttrikot rugalmasabb is.¹⁾ A 194. ábra egy jól bepólyázott lábszárt mutat.

Gyakori eset a lábértágulásban szenvedő embereknél a fázékony, hideg láb, ezt kell mindenekelőtt megszüntetni, ha javulást akarunk elérni. Forró lábfürdők, szaladgálás mezítlábbal, a lábak erős gyúrása, lassú hegymászás, mindig átható lábbeli, (lásd I. rész, «ruházkodás»), jó emésztés előmozdítják a vérkeringést és így meleg lábakat is okoznak. Fonott cipő (lásd 103. ábra) különösen előnyös ércsomós lábakra.

Az edények megbetegedésénél szigorúan kerülendő az alkohol.

Érvágás. Száz év előtt, de még később is a legkülönbözőbb betegségeket érvágással kezelték és sok helytelenséget követtek el. Számtalan haláleset volt visszavezethető a mesterséges vérelvonásra, de nagyon sok sorvadás és gyógyíthatatlan nyavalya is ebből származott. Azonban mint minden dolognak meg van a maga fény- és árnyoldala, úgy nem volt mindenkor fölösleges az érvágás sem és kétségtelenül voltak esetek, amikor nagyszerű hatása volt; pl. eszméletlenség, fulladási veszély, pangási jelenségek, bizonyos vérbetegségek eseteiben, mint amilyen a tüdővízenyő vagy a szélhűdés stb. Ha azonban kimerült emberek kevés vérből is még lecsapolnak valamit, akkor ez persze nincs helyén és okvetetlenül az ellentállási képesség kisebb lesz.

Az érvágás abból állott, hogy a könyökhajlásban az egyik vivőeret fölvtágták és a fölvtágot sebből bizonyos ideig folyani hagyták a vért. Ha az edényrendszerben a vérnyomást tetemesen csökkenteni akarták, vagy arra gyorsan akartak hatni, akkor néha egy-egy ütőeret is fölvtágtak, miután az jobban vérzik, mint a vivőér. Ábráink a «vérzések» czíme alatt megmutatják a különbséget: a lábon levő megvágott vivőérből a vér csak szivárog, az ütőérből azonban sugárban szökik ki. Az ütőérben nagyobb a vér nyomása, ez az oka azon jelenségnek. Az érvágás leggyakoribb helye a könyökhajlat, amint 195. ábránk mutatja. A felső kar meg van kötve, hogy a vivőeres vér pangásba jőjjön; a véredényt is duzzadtnak látjuk. Pontosan meg van jelölve a bevágás helye. De más helyen is lehet érvágást eszközölni.

Mint elavult vagy «jobb» módszerek által kiszorítva, az utolsó 50 évben az érvágást teljesen abbahagyták, noha bizonyos állapot megjavítására nincsen gyorsabban vagy biztosabban ható szer. Még a legerőteljesebb vízalkalmazás, melynek kiviteli lehetősége sokszor kérdéses, sem hat olyan gyorsan. Képzeljünk el egy csőhálózatot, amelyben a folyadék kémiai folyamatok következtében megalvadással fenyegetődzik, abban a pillanatban, amikor a csőben egy lyukat fúrtunk és a folyadék

¹⁾ Legmegfelelőbb a pólyázásra az *Ideál-pólya*, kapható gyógyszerárakban és orvosi műszerészeknél.

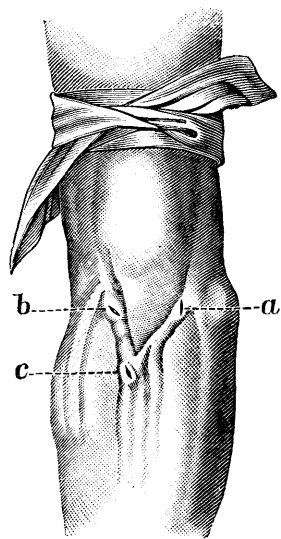
egy részét kibocsájtottuk, helyet kap a renyhe sűrű tömeg, ezáltal megint mozgásba jön és távolabb fekvő mennyiségeket is magával ragad. Rövid idő múltán a pangás le van győzve, a keringés megint helyreáll. Ezt a példát bizonyos esetekben a szervezetre is lehet alkalmazni.

Néhány év előtt dr. Dyes főtörzsorvos új érvágási elmélettel lépett elő és azt hirdette, hogy épen a sápkórt legjobban lehet érvágással meggyógyítani. Azzal indokolta elméletét, hogy sápkórnál a vérsavó meg a fehér vértetek megszaporodtak és hogy gyakran a vérnek jobb összetétele következett be, ha a beteges vér egy részét kibocsájtják a testből. Tényleg sok föltűnő gyógyulást tudott fölmutatni és utánzókat is talált.

Nehezen gyógyítható bőrküütések eseteiben is használt néha az érvágás, amennyiben a túlságos mennyiségben jelenlevő fehér vértetek kevesbedtek. A Dyes-féle érvágási eljárás egészen más volt, mint a régebbi: mindenekelőtt megállapították a beteg test súlyát és súlyának félkilogrammja szerint egy gramm vért vontak el, tehát 60 kilogramm testsúlynál 120 gramm vért bocsátottak ki. De azután a betegnek ágyban kellett pihennie, azonkívül izzasztó szert adtak be és jól megizzasztották; csak az érvágás után 24 órával volt szabad rendszeren ülnie. Nagyon nagy súlyt helyezett dr. Dyes az érvágás ismétlésére. Elméletének igen sok ellensége volt, de az elméletet egészen elutasítani még sem lehet. A jövődő majd bővebb fölvilágosítást ad erről, mindenesetre szeretném ráirányítani a figyelmet, különösen makacs sápkór vagy pedig «gyógyíthatatlan» krónikus küütések eseteiben.

Érzéketlenség (Anästesia). Ez a szó felfüggesztett érzékeséget jelent és idegbetegeknél futólag léphet fel, de állandó maradhat, vagy pedig mesterségesen is előidézhető az u. n. narkotikákkal (kábitószerekkel). Ha jeget teszünk a bőrre, az is érzéktelenné teszi a bőrt. A fogászatban az érzéketlenséget az aether, a kokain és más szerek alkalmazásával érik el; fogoperációknál épen úgy, mint szemoperációknál ez a mesterséges érzéstelenítés elkerülhetetlen.

Azok, a kik ellenségei a műtéteknek, bizonyára nem fogják állítani, hogy a foghúzás elkerülhető. Mi azon fáradozunk, hogy helyes egészségápolással csökkentsük ezt; a foghúzás azonban, sohasem



195. ábra.
Könyökhajlat
a), b), c) bevágás helyei.
Ruff szerint.

fog fölöslegessé válni és ezért a mesterséges érzéstelenítés mindig alkalmazásban fog maradni.

Eskór. Lásd «Epilepsia».

Esőfürdő. Légfürdőben vett természetes esőfürdő rendkívül kellemes, azonban nem minden embernek való, különösen ideggyöngge emberek a sűrű esőcseppek által előidézett ingereket nem bírják el, de árt nekik az esőfürdőre bekövetkező melegvesztés is.

Esővíz. A bőrápolásra legalkalmasabb víz az esővíz. Merev, apró faggyumirígygyulladásokra inclináló arczbőr számára nincs jobb gyógyszer, mint puha, tiszta esővíz. Télen havat gyűjtenek, a fölolvadt hóvizet tiszta ruhán átszűrik, minthogy a hó sokszor kormot és más tisztátalanságot tartalmaz.

Esméletlenség. E névvel jelezzük az agy azon állapotát, mikor a külvilág ingereit és hatásait nem érzi, ellenben a vérkeringés és a légzés meg nem szűnik. Bekövetkezik bizonyos mérgek behatása alatt, így az alkohol, a kloroform, a vérben fölhalmozódott szénsav által, továbbá agyrázkódások következtében, az agy túlságos vérteltsége vagy vérszegénysége folytán.

Mielőtt az eszméletlen ember segítségére sietnénk, tudnunk kell, mi okozta a bajt. Meg kell jól tekinteni a beteg arczát, hogy megállapítsuk, vajjon nagyon vörös-e, halvány-e, vagy szederjes? amiből következtetjük az agy vérteltségét vagy vérszegénységét, illetőleg a szénsav fölhalmozódását. A lehelet szagából néha lehet dönteni, hogy alkoholmérgezés van-e jelen (részség), vagy nincs.

Az alvás és az ájulás rokonállapotok az eszméletlenséggel.

Kezelés. Tifusznál vagy ehhez hasonló súlyos betegségeknel az eszméletlenség csak következmény és ilyenkor nem az eszméletlenség, hanem az azt okozó betegség ellen küzdünk. Ha túlságos vérnyomást konstatálunk, vagyis az agy vérbőségét, akkor levezetjük a vért hőelvonással, tehát a lábakat gőzgöngyöléseknek vetjük alá, a térdeket hideg vízzel leöntjük, hideg borogatást teszünk a fejre, vagy félfürdőbe helyezük a beteget, miközben hűvös vízzel öntjük le a hátát. Ez nagyon előnyösen hat, mert a bőrerekbe húzódik a vér; alkalmazunk továbbá hűvös kliszturákat és a fejet magasra fektetjük. Ha azonban agyvérszegénység okozza az eszméletlenséget, akkor a fejet mélyebben fektetjük, hogy több vér folyjék oda, a karokat és a hátat masszírozzuk, a vérkeringés előmozdítására nedves meleg fejgöngyölgetést is alkalmazunk, hogy vért oda vonjunk, a szív működést emeljük, a lábakat fölmelegítjük, a ruhaneműeket meglazítjuk vagy levesszük a betegről, az ablakokat kitárjuk, mert a normális állapot helyreállítására elengedhetetlenül szükséges. Ha az arcszín szederjes, a pulsus kemény és lassú, akkor az egyetlen mentőszer az érvágás; ez után sokszor már néhány

percz múlva mély légzés következik be, mire az eszmélet rendesen visszatér.

Amint mondtuk, mindenek előtt a tulajdonképeni okot keressük, miután beavatkozásunkat aszerint irányítjuk.

Éterizálás. Az éternek érzéketlenítő hatása van helybeli alkalmazásra, mert az éter gyors elpárolgása a bőr fölületén sok meleget von el. Igen jó szolgálatot tesz az éter apró műtéteknél, így foghúzásnál, midőn a foghúst érzéketlenné teszi, mialatt az orvos megfogja fogóval a fogat; ugyancsak érzéketleníti a bőrt, ha bele kell vágni (abscessusoknál) stb. Az étert borszeszből állítják elő, kénsav behatásával; az említett czélok elérésére igen jótékonyan hat az éterizálás.

Étvágytalanság. Ez különösen ideggyöngeség folytán támad. Áll pedig az étkezési kedv hiányából és gyomorbetegyeknél az ételtől való undorból, ami lehangoltsággal, általános gyöngeséggel, rossz külszínnel együtt jár. Mindig keressük, vajjon gyomor- vagy kedély izgalmat, vérszegénységet, az anyagcsere általános renyheségét, vagy pedig más szervek súlyos megbetegedését konstatálhatjuk-e? A betegség alapját képező okok ellen küzdjünk és az anyagcsere élénkítésével a még hiányzó éhséget is vissza tudjuk szerezni.

Kezelés. A gyomorhurut kivételével friss víz, mindennap kortyonkint fogyasztva, szilárd ételek elkerülése, mindaddig, míg a beteg nem kéri azokat, naponta lassú hegymászás, lehetőleg a napon, könnyű izzadás beálltáig; a ki nincs abban a helyzetben, hogy ezt tehesse, sétáljon a város határain kívül. Minden másnap egy szénsavas fürdő 10 perczig, a közbeeső napokon 35 C. fokú ülőfürdő lassankint 20 C. fokra lehűtve, ez tartson 5 perczig, azután frotirozandó a beteg keresztcsont tájéka. Éjjel alkalmazunk hideg gyomorkompresszt és ha a betegnek hideg lába van, alkalmazzunk meleg borogatást a lábfejre.

Hogy ne éhezék, egyék a beteg könnyen emészthető, folyékony táplálékot kis mennyiségben. Gondosan kerüljön el minden lisztes anyagot, mint a milyen a kakao, kenyér, kalács, valamint kerüljön zsíros, ecetes anyagot, sört, húst.

Szabályozandó gondosan a székletétel.

Euphoria = általános jóérzés, vidámsággal párosulva; ez a kellemes érzésnek, a vidámságnak állapota, sokszor súlyos fájdalom rohamok után bekövetkezik, a mikor minden önkritika megszűnik. Ideges embereknél más körülmények közt is fellép, a mi gyanús jel arra, hogy nagy gyöngeség és elesettség fog következni.

Excessusok. Értünk ez alatt kicsapongásokat, valamint túlságos élvezeteket a táplálkozásban, nemi életben, sportban, a mi mindig megbűnhődik. Egy egész éjszakán át táncolni a kimerülésig: excessus; nagy lakomákon annyit enni, hogy gyomornyomás, emely-

gés, hányás támad: excessus, a melynek nyomában mindig büntetés jár. Még veszedelmesebb és végzetesebb a nemi életben elkövetett excessus. Sok fiatal házasságban van ilyen mértéktelenség, ennek a következményei gyanánt tekinthetők az ideges férfiak, az altesti fájdalmakban szenvedő nők. A nemiszervek túlságos izgatása kronikus gyulladásokat, hurutokat és terméketlenséget okoz. (Lásd I. rész 7. fejezet «A nemiélet».)

Ezerjófű = Centaurium minor. Erősen keserű anyagot tartalmaz, nagyon jó hatással van emésztési zavaroknál. Teát főznek belőle, amelyet reggel éhgyomorra isznak. 200 gramm vízre öt vagy tíz gramm száraz teát kell venni. Váltóláz ellen is nagyon használják házilag.

F

Fagyási fekély. Erős hideg tartós behatásától a véredények hűdése áll be, a vérsavó kilép, az illető testrész megduzzad, kivörösödik, nagyon ég és viszket, majd meg kifeléyesedik; ekkor fagyásról, illetőleg «fagyási fekélyről» van szó. Ezek leggyakrabban nyári idő alatt eltűnnek, hogy a következő télen megint megjelenjenek. Elégséges ruházat, de még inkább a jó vérkeringés megtartása izommunka és bőrtvékenység útján: ez megóvjá az embert az ilyen sérülésektől. Azonban ha már ily sérülések támadtak, be kell azokat hóval dörgölni, azután tegyük rá hideg göngyölést és kerüljük a meleg hőmérsékletet. A javulás kezdete után simítási massage és az egész test kezelése javulást fog eredményezni.¹⁾

Faggyúdaganat. Ha valamely faggyúmirigy kiválasztási anyaga, a kivezető nyílás eltömődése folytán megreked, a mirigy megnagyobbodik, a mirigyszövet szétesik, telt zacskó támad, a mely nagy előszeretettel a fejbőrön fejlődik ki. Ezek növekedő daganatok és legtöbb esetben fájdalomtalanok. Tisztán tartott fejbőrön, mely jól van táplálva, és a hol vérkeringési zavarok nincsenek, nem képződik. Műtét útján való eltávolítás a legrövidebb és a legalaposabb eljárás, de azután az a fődolog, hogy megelőzzük a betegséget, amennyiben fejmassaget, langyos fejfürdőket használunk és az anyagcsere általános előmozdítását figyelembe vesszük. Öreg egyéneknél, akiknek hiányos az anyagcseréjük és nagyon kéténs a bőrápolásuk, nem ritkán fordul elő.

¹⁾ Meggyógyul még a kifeléyesedett fagyás is 2–3 hét alatt, a következő kenőcstől: két evőkanálnyi lenmagolajba porrá tört, megszitált krétát addig keverünk bele, míg péppé lesz, ezen péppel kenjük be naponta 3–4 ízben a fagyást, illetőleg azt tiszta ruhácskára kenve tegyük a sebre.

Fájdalomcsillapítás. Vannak-e a morfiumon és a kloralhidráton kívül más csillapító szerek? Bizonyára vannak, még pedig olyanok, amelyeknek az az előnyük, hogy a szervezetet semmi módon nem támadják meg. Hűvös vagy meleg teljes fürdők, hideg leöntések, massage, gőz vagy nedves meleg göngyölések, a kéz fölteveése stb. Ezeket az eljárásokat minden házban ismerni kellene, hogy valamely családtagon segíthessenek, ha hirtelen fájdalmak rohanják meg.

Fantázia. A szellemnek azt a képességét, amelylyel képzeteket alkot, (fantáziának) képzeletnek nevezzük. A fantázia rendkívül erősen kifejlődhetik, amint hogy művészettel foglalkozó embereknél történik. Betegesen elfajulhat, amennyiben féktelen vagy egyoldalú lesz, avagy pedig el is sorvadhat, ha az élet zordonsága a szellemi és érzési világot már korán elnyomja. A fantázia az érettebb korban eltűnhet, amikor is mind jobban és jobban megtanultuk a józan valóság meg a száraz tények szerinti berendezést és azokhoz való alkalmazkodást. Annál inkább használható föl a fantázia gyógyító vagy erősítő eszköz gyanánt. Megerőltető hivatásos munka után tehát már élénkítőleg és a képzeletre ébresztőleg hat a szép zene meghallgatása, nemes festmények szemlélete, valamely jó regény olvasása vagy vidám emberekkel való érintkezés. Orvosok meg nevelők ezeket a körülményeket figyelembe veszik és ebben az értelemben «változatosságot» javasolnak. Ahol azonban a fantáziának elfajulásáról van szó, ott az ellenkező eszökhöz kell nyúlni: összpontosított, rendszeres munka, elnyomása a beteges folyamatoknak, megfelelő életmód segítségével. Legboldogtalanabbak azok a betegek, akiknek fantáziájuk mindenkor erotikus képzetek körül forog. (Lásd «Nemi túlzgatottság» és «Onánia».)

Faolaj. Ezt az olajja bogyóiból nyerik. Különböző faolajat állítanak elő. Nagyon alkalmas kliszturákra és bőrbetegségeknél a bőr bedörzsölésére némely esetben.

Fátyol. A fátyol viselése asszonyi körökben nagyon kedvelt, még pedig fehér tavaszszal, fekete ősszel, minthogy az arcvonásokat homályossá teszi, a jó színeket és ragyogó szemeket kiemeli, szépítőleg hat. Kissé akadályozza a lélegzést, valamint a hőkisugárzást. Télen azonban a fátyol puha szövete fölfogja a kilehelt vízgőzőket, ezek megfagynak és az arcot meg ajkakat kellemetlenül érintik. Ez az arcznak helyenkénti elvörösödésére vezethet. Állítják, hogy vörös orrhegyek a nagyon gyakori fátyolviseléstől erednek. Fialat alakok lengő fátyollal szépek, de a fátyol gyanánt felkötött túlldarabocskának kevés értelme van, gyakran a kacérság hatását teszi és csak akkor van jogosultsága, ha arczhibákat akarunk eltakarni, vagy bizonyos alkalmakkor a por vagy korom lerakódását akarjuk elkerülni. Forró nyáron és hideg télen a fátyol

épen olyan kellemetlen, mint oktalan viselet. Meg kell még említeni, hogy mintázott túll ártalmas gyöngye szemeknek.

Fehérfolyás. Ez az ivarszervi hurutnak fő tünete. Hurut lehet hüvelyben, méhnyakban vagy magában a méhben. (Lásd «Méhbetegségek».) Vérszegény asszonyoknál vagy skrofutotikus fiatal leányoknál támad a nemiszervek mindenféle megbetegedései mellett és komolynak



196. ábra. A fejbőr massageja.

(Amerikai methodusok szerint fölveve Fischer-Dükelmann által.)

kell venni, ha sokáig tart vagy kellemetlen tünetek kísérik. Egészen egészséges asszony nem is tudja, mi az a fehérfolyás.

Nagyobb mennyiségű fehérfolyás a havi vérzés előtt és után, minden megerőltető testi munka vagy bárminő kedélyzsigalmak után, gyöngeségnek jele és nem szabad na-

gyon könnyen venni. Mindenekelőtt általános kezelésre van szükség és csak azután következik a helybeli kezelés.

Fehérnye. A fehérnye minden szerves testben mint albumin, kasein és protein van jelen; minden fehérnye könnyen bomlik és az egészséges testből ismét kiküszöbölődik. (Lásd II. fejezet «Táplálkozás» I. rész.) Minthogy a fehérnye minden szerves szövet alkotó részét képezi, azért tápszereinkben fehérnyének is kell lennie. Nagyon kevés fehérnye idővel árt a szervezetnek, szerfelett sok pedig beteggé teszi azt, mert a szervezet a felbomlási produktumokat többé nem tudja eltávolítani és föltorlódása betegségeket okoz. A fölbomlási produktumok: húgyanyag, húgysav, hippursav, kreatin és egyéb.

Fejbőrmassage. Hogy a fejbőrt megerősítsük és ezáltal a haj növekedését előmozdítsuk, ajánlatos a haját mindennap szellőztetni, midőn a megfeszített ujjakkal (lásd a mellékelt ábrát) alulról fölfelé a fölbontott hajon át masszírozzuk, még pedig úgy, hogy az ujjakkal

a fejbőrön dobogatunk. Ezt az eljárást különböző irányokban körülbelül négy perczig kell ismételni.

Fejfájás. Hogy a fájdalom székhelye az agyban vagy pedig az agyhártyában van-e, azt nem lehet mindig kimutatni. Megkülönböztünk nyomó, szúró, fúró fájdalmakat, okozzák pedig külső befolyások következtében támadt vértelenség, vagy vérbőség a fejben. Ha sápadt az arc és a sápadtság szűnik vízszintes fekvés által, akkor az agyban vértelenség van jelen, ha azonban ülő helyzetben enyhülés következik be, hideg borogatás a fejre jótékonyan hat, ha a fájdalomnak úgynevezett lüktető jellege van, akkor agyvérbőség okozza a fejfájást. Ehhez képest kell a kezelést is alkalmazni. Fejfájás minden lázas betegség kísérője, valamint a gyomor- és bélbetegségeknek, bizonyos női beütségeknél, a vérszegénységnek stb. Ennek következtében meg kell állapítani a fejfájás okát, az okot meg kell szüntetni meleg vagy hideg kezeléssel, a vér levezetésével vagy odavezetésével. Nyugalmat éhezéssel vagy megfelelő mozgást táplálkozással rendelünk, hogy a gyötrelmes fejfájásra enyhítőleg hassunk. Tehát odavezető meleg fejtöngyölés az egyik esetben, levezető hideg ikragtöngyölés a másik esetben; továbbá ideges izgatottsági állapotoknál, kellemes emberek meleg kezé- nek fölteve a fejre már néhány percz alatt enyhülést okozhat. A szabadban végzett légzési gimnasztika nyugalmi paúzákkal egybekötte befolyásolja a fejfájást, különösen vérkeringési zavaroknál. Gyakori fejfájásnál mindig meg kell szüntetni a láb hidegségét; az is jó, ha minden héten egyszer bőjtöl a beteg, hogy gyomra és belei alaposan kiürüljenek. Ilyenkor figyeljünk a hatásra, amit ez az eljárás a fejfájásra gyakorol. A nőnem hihetetlenül sokat szenved fejfájásban; minden formában föllép asszonyoknál. Komplikált eseteknél csak szanatóriumban végzett behatóbb kezelés képes állandó gyógyulást előidézni. (Lásd «Migrén» cím alatt.)

Tudvalevőleg a fejfájás tájéka a homlok, a halánték, a fejtető vagy pedig a nyakszirt. Sokszor zúg az egész fej és nem tudja a beteg, melyik helyen fáj. Krónikus fejfájást a beteg maga soha sem tud kezelni, mert nem képes annak igazi okát megállapítani. Ilyenkor menjen orvoshoz és minden baját panaszolja el. Aszerint, amint fejdaganat, idegbaj, vérszegénység, székrekedés, gyomorhurut, szellemi túleröltetés állapítatik meg, rendeződik a kezelés is. Szellemi és testi nyugalom, bélürülés, csekély tápfölvétel, a lábak megmelegítése, friss levegő a legtöbb esetben enyhítőleg hat.

Fejleöntés. A fejtet üres edény fölé kell tartani és le kell önteni vízzel. Az idegekre való befolyása, a vérnek az agyüregekbe való hirtelen beömlése miatt ritkán alkalmaznak hideg leöntést. A haj növekedésére is jobb a langyos leöntés, még pedig 30—35 C. fokú vízzel.

Mint hogy hosszú hajú fejet soha sem lehet oly gyorsan megszáritani, mint más testrészeket, ajánlatos a haját leöntés után melegen tartani. Ezzel a meghűlést elkerüljük. Langyos fejeöntés nagyon jótékonyan hat hajkihullás ellen; a hideg leöntés a haj kihullását inkább előmozdítja.

Fekete hályog. Ezen szembetegségnél a szemgolyó változatlan marad, a szembogár is tiszta, a bántalom az agyat vagy a szemideget támadta meg, minek következtében a fényfölvételi képesség megszűnt. Ilyen szerencsétlen emberek szemei örök sötétségbe borulnak. Ezt elkerülni csak akkor lehet, ha a betegség kezdetén erélyes általános kezelés lesz alkalmazva, mely a szem háttérében lefolyó elváltozásokat megakadályozza.

Fekvő kurák. Az újkor mind nagyobb figyelmet szentel a gyógy-célokra ajánlott rendszeres fekvésnek. És joggal. A szíve rejének kimé-
lése, egyenletes fölmelegedés, tiszta levegő élvezete, (legjobb az erdei levegő) ezen kurának a fő célja. Szemmel látható általános megerősödést érünk el ezáltal; ajánlatos a fekvő kura tüdő- és szívbetegeknek, vérszegényeknek és elgyöngült embereknek. Begöngyölgetik a beteget meleg gyapjútakarókba és napsugaras verandára fektetik a kertbe, ott aztán alhatik, nézheti az eget, az olvasás és beszéd el van tiltva. Két-két óra délelőtt és délután ajánlatos. Erős szagok elkerülendőek. Hideg lábaknál mindig melegítő palaczkot is kell a takarók közé tenni.

Felbőfögés. Miközben az ételek átváltoznak a gyomorban, mindig képződnek több vagy kevesebb gázok, ezek eltávolodnak abba az irányba, a hol legkevesebb ellentállás van, tehát az emésztőcső leg-rövidebb útján át a szájon. Minél tökéletlenebb az emésztés folyamata, minél gyengébb és funkcióra képtelenebb a gyomor és minél nehezebben emészthető ételeket evett az illető, annál több gáz képződik. De nemcsak gyomorbajok, hanem ideges betegségek is okozhatják a gázok kilépését; ez még fájdalmas és kimerítő is lehet; ideges gyomorbetegségnél a gázok szagtalanok és izetlenek sokszor majdnem kimeríthetetlenek.

Kezelés. Az étrend megváltoztatása és az emésztést elősegítő kezelés azonnal megcsökkenti a gyomorbetegségek által előidézett gázképződést. Minden felfújó, erjedő, savanyú, édes és zsíros étel elkerülendő; a beteg közállapota szerint adjunk forró gyomorkompresszt, vagy pedig éjjelre kicsiny hideg kompresszket, szénsavas teljes fürdőt vagy félfürdöket hátleöntéssel, mindennap maszíroztassák a has és hát, ez nagyon jótékonyan hat.

Nem lehet olyan kezelést megállapítani, amely minden gázképződésben szenvedő beteget meggyógyít, mert ennek az okai és mellék-

tünetei nagyon is különbözők. Nagyon hideg víznek kortyonkint való ivása, apró jégdarabocskák, izletes cukorkák és ehhez hasonló rövid időre ideges emberek gázképződését megszünteti.

Félgöngyölés. Ezt is akkor kell alkalmazni, amikor elhájasodás következtében föllépő szívdobogás, légzési nehézségek miatt a teljes begöngyölést el kell kerülni (lásd «Begöngyölések».).

Felfekvés (Decubitus). Értjük ez alatt a súlyos betegek bizonyos testrésznének kisebesülését és üszkösödését, előidézve a hosszú fekvés által azokra a helyekre gyakorolt nyomástól. Ha a vérkeringés jó, a bőr telítve van vérrel, akkor minden esetre bekövetkezik bizonyos fáradtság okozta fájdalom a hosszú fekvés következtében, de nem kisebesedés. Általános nedvromlás és hiányos táplálkozás mellett csakhamar szederjes foltok mutatkoznak, ezen helyeken a felhám (epidermis) hirtelen elpusztul, nagyon csekély újraképződési hajlandósággal.

Kezelés. Az első dolog a beteg helyzetét megváltoztatni, hogy a megerőltetett hely felszabaduljon a nyomás alól. Ha ezt nem lehet végrehajtani, akkor légpárnát teszünk alája, így egy üreges tér támad és ebben a fájdalmas testrész fekehetik, sehol nyomást nem szenvedve el. A légpárnák koszorúvá összegöngyöltett ruhadarab által is helyettesíthetők.

Mindenekelőtt azonban törekedjünk arra, hogy kisebesedett helyek ne is támadjanak. Mihelyt a beteg a keresztcsontjában égő fájdalmakat érez, mindjárt alkalmazzunk hűvös kompresszeket, 2 óránként változtatva; továbbá teljes lemosásokat is 30—24 C. fokú vízzel, ekkor a beteg helyzetének mindennapi változtatásával felfekvés nem fog támadni. Könnyű massage is jótékonyan ható szer a bőr vérátítatásának megújítására. Reménytelen esetekben azonban néha semmi sem segít; borogatásokon kívül tegyünk ilyen betegeknek a kisebesedett helyre lanolinnal bekent vászondarabkákat, vagy változtassunk az alkalmazásokon és ezáltal új ingereket okozunk. Kórházakban, ahol a betegeket kevés vízzel kezelik és a gondos individuális ápolás is hiányzik, a legtöbb súlyos beteg felfekvést kap, nagyon sok szenvedést okozva.

Félfürdő. A 197. ábra félfürdőt mutat be. Midőn a felső testet szabadon hagyjuk, megóvjuk a szívet és tüdőt a víz nyomásától, olyan egyéneknek, akik szív- és tüdőbetegségben vagy a véredények betegségében szenvedvén, nem igen bírják ezt. Ha csak az alsó testet hagyjuk víz alatt s a felső testet leöntjük vagy meleg kézzel dörzsöljük, akkor érzékeny betegek számára jó gyógyalkalmazást találtunk. Ha a beteget a vér hőmérsékletének megfelelő vízbe tesszük (28 R. vagy 35 C. fokú vízbe), úgy, hogy nagyobb ideginger el lesz kerülve és állandó frottirozás közben hideg vizet öntünk a melegbe, akkor

lassú lehűlés következik be, amit jól eltűr a beteg 26 vagy 22 C. fokig. A fürdő ne tartson tovább 3—4 percznél, ezt kövesse egy erőteljes száraz ledörzsölés és testmozgás, vagy pedig a körülményekhez képest ágynyugalom. Ha erősebben akarunk hatni, vagy a medenczéből vért akarunk elvezetni, akkor nem bocsátunk hideg vizet a 28 R. fokú fürdővízhez, hanem 8 vagy 10 fokkal hűvösebb hátleöntést



197. ábra. Félfürdő.

alkalmazunk, mi-
alatt az altest
meleg vízben ma-
rad. Mindkét al-
kalmazási mód
hatásában kitűnő.

Felfúvott- ság. (Székkór.)

A bélcsatornában összegyülemlett ételanyagok szét-
esnek és erjed-
nek, így a nagy-
mennyiségű gáz
a beleket fölfújja.
szűrő nyomást
és fájdalmat
okozva. Ideg-
gyöngeségben
szenvedő embe-
rek, bélbajosok
és olyanok, akik
sokat ülnek, na-
gyon gyakran
szenvednek bél-
renyheségben,
miközben az
emésztés pang.

Ez által kedvezőtlenül lesz befolyásolva a légzés, a hangulat és a munkakedv is. A fölfúvottság más betegségek kísérője lehet, de önállólag is föllép.

Kezelés. Megváltoztatása a diétának, hasmassage, meleg haspalczkok alkalmazása, hashajtószerek kitűnően hat. Táplálékul aludttej, hús, rizs, alma, narancs felel meg, súlyos esetekben egy bélcső vagy egy fecskendőcső bevezetése a gázok kiszabadulására, illetőleg fölszívására nagyon ajánlható, ez azonnal megkönnyebbülést okoz. Minden bélürülés

csökkenti a gázmennyiséget is. Hogy sikeresen küzdjünk a bélrenyheség ellen, még bizonyos testgyakorlatokat is ajánlunk, mint a törzsforgás és hajlás, amelyet mindenki ülő helyzetben végezhet, továbbá a törzsnek és térdnek oldalra való hajlása. Lassan, pontosan kell ezeket a testgyakorlatokat reggel és este 5–10-szer egymásután végezni. A «gyógygimnasztika» cím alatti ábrán ezeket a mozgásokat bemutatjuk. Ez az ábra bemutat egy asszonyt, aki megszabadult minden ruhanyomástól és buzgón törekszik a szorgalmas testgyakorlattal leküzdeni beleinek renyheségét. Buzgalmát siker fogja követni.

Általánosan ismert szélhajtó szerek, az ánizs, kömény, fodormenta stb., ezeket teának főzik meg.

Féltékenység. Vannak férfiak és nők, akik a környezetre nézve féltékeny rettegésben vannak, hogy a másik házastárs bűnbe esik és hűtlenné válik. Ha eltekintünk ezektől a nem ritka esetektől, amikor valóban kaczer asszonyokról és kicsapongó férfiakkól van szó, akik előtt semmi sem szent és az efféle félelemre okot adnak, akkor kizárólagosan neuropathikusokkal (idegbetegekkel) van dolgunk, akiknek lelki élete nem egészséges. Ilyen idegölő házasság megjavítására szükséges, hogy a házastársak néhány hónapig egymástól távol éljenek a beteg házastárs vesse alá magát idegerősítő kurának, mert szükséges egy derék orvos befolyása is. Ha ez sem segít, akkor gyakran kezdődő elmezavarra mutat a dolog és nehezen kivihető gyógymódra van szükség.

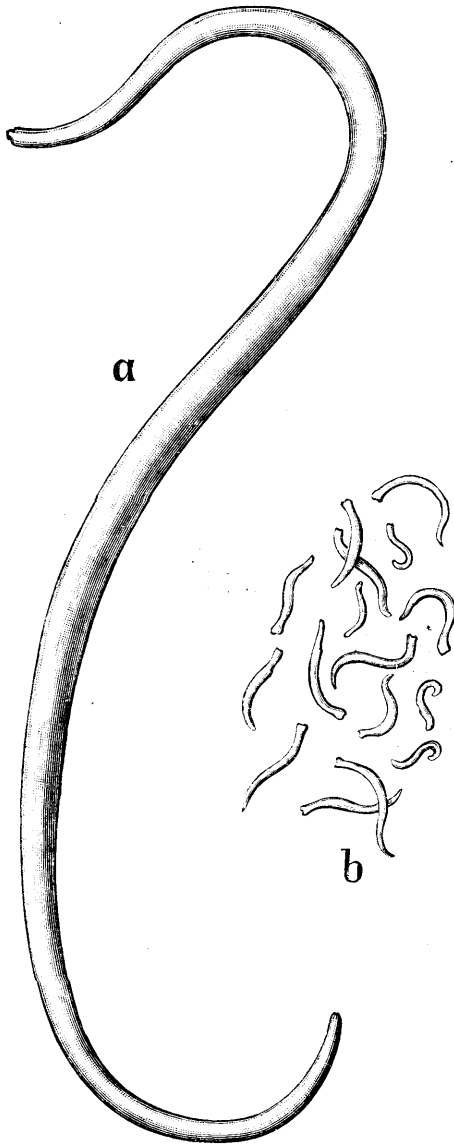
Fenyőfürdő. A fenyőlevél gyantaillata sokszor élénkítőleg hat a bőrre és tüdőre; éppen ezért ősidők óta ezt a növényt fürdőkészítésre használták olyan formán, hogy kifőzték. Időnként használva a fenyőfürdő jótékonyan hat; izgatott, vagy szívgyöngöseségben szenvedő emberek azonban nem bírják el. A fenyőfürdőt nem szabad nagyon sokáig használni, úgy mint izgató szereket egyáltalában.

Férfigyöngeség. Lásd «Impotenzia».

Férgek. Minél rosszabbak az emésztő nedvek, annál inkább tenyészenek a belekben az élősdiek, amelyeknek petéi a vízzel és a növényi táplálékkal kerülnek a szervezetbe a galandféreg kivételével, amely, mint ezt más helyen magyarázzuk, nyers hús élvezete folytán jut az emberi belekbe. Sápadt, ideges, fölfújót gyermekek a legtöbb esetben bélférgekben szenvednek. A leggyakoribbak az orsógiliszták. Kenyér és hústáplálék elkerülése, általános erősítés, bélfecskendezések, az általános állapotnak megfelelő meleg ülőfürdők, méz, friss uborka, tökmag, vöröshagyma és fokhagyma, saláta bő citromlével stb. elhajtják a férgeket és megjavítják az állapotot.

Fertőtlenítés. Ha lehetséges volna abszolút tisztaságot létrehozni, ha nem volnának váladékok és egyik emberről a másikra átvihető be-

tegségek, akkor fertőtlenítésre sem volna szükség. Értjük fertőtlenítés alatt a ragályos anyagok távoltartását és a kártékony idegen testek meg-



198. ábra.
Orsógiliszta és fonalnya-féreg
természetes nagyságban.

semmisítését. Miután a bakteriologia az utolsó évtizedben minden téren uralkodik, ennek folytán fertőtlenítés alatt csak a kicsiny, szabad szemmel nem látható sejtek megsemmisítését értjük, a melyek mint gömböcskék (coccusok) és pálczikák (baczillusok) az egész világon ismeretesek és mindenkor ott fejlődnek, a hol felbomlás, tisztátlanság és betegség fordul elő. A fertőző csirákat csak nagyon erősen ható anyagokkal lehet megsemmisíteni: ezen anyagok közé tartoznak: a sublimát, klórmész, lysol, magas hőmérséklet stb., fertőzött ruhákat meg lehet tisztítani gőzben, forró vízben pedig szilárd edényeket csiramentesen lehet tartani. Azonban a legjobb fertőtlenítő eszköz mindig a friss levegő és Nap-sugár, a mennyiben ezek a baktériumok fejlődését megakadályozzák. Betegszobákban, árnyékszékeken, azokon a helyeken, a hol szennyes ruhákat tartanak, mindig hagyjuk nyitva az ablakokat és gondoskodjunk néha erős léghuzatról is. Ha azonkívül a padlót szappanos vízzel, a tapétás falakat nedves ruhával jól megtisztítjuk, az árnyékszékcsatornát gyakran forró szódásvízzel kiöblítjük, végre a betegek által használt fehérneműt azonnal forró szódásvízbe teszszük, akkor rit-

kán van szükség karbolra, vagy sublimátra. Fertőző betegek érintése után, például a gyermekek gennyedő szeméhez nyúlván, minthogy a

gennyedés kankós váladéktól származhatott, az ápolónőnek gondosan meg kell mosnia a kezét, mert a coccusok nagyon könnyen átvihetők és borzalmas gyulladást okoznak mindenhol, a hová jutnak. Ugyanígy kell eljárni a szifilitikus eredetű bántalmakkal. Rossz levegő, fogyatékos tisztaság, helytelen eljárás, azonkívül karbol és sublimát: ez valóban helytelen összetétel és a kedvező eredmény elérését ugyancsak kérdésessé teszi.

Festőanyagok. Az állati szervezet különböző színezetét létrehozza a nitrogéntartalmú festőanyag; azok a könnytartalmú testek, amelyek az állati szervezet megfestését okozzák, festőanyagoknak nevezetnek. A vérvörös = haematin képezi a legtöbb egyéb festőanyagot, akár a szem szivárványhártyájában akár a bőrön lerakodva. Ezenkívül még a vizelet, az epe festőanyaga és a fekete pigmentum, vagy melanin képződik.

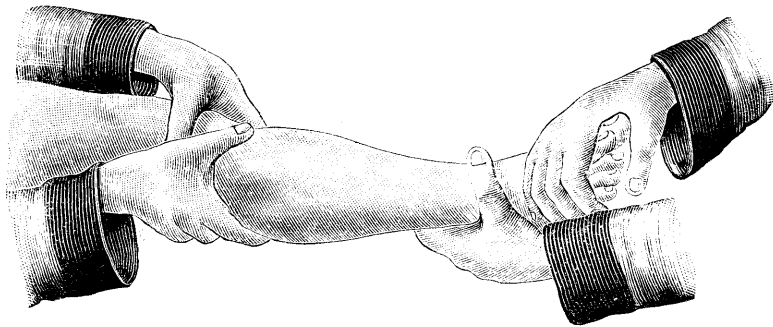
Vannak emberek, a kik friss színükkel és sötét bőrükkel lepik meg embertársaikat. Gondoljunk csak a világító fekete szemekre, és a meleg ajkpirra, a mely mögül fehér fogak villannak elő; más emberek viszont festőanyag hiányában szenvednek, mint a milyenek a lencsínűek és az «albinok» (lásd ezeket). Mi okozza e különbségeket, noha semmiképen sincsenek betegségekkel összefüggésben, azt eddigelé nem tudták kifürkészni. De ösmeretes, hogy az ideggyöngeség és idegbetegség bizonyos formája a bőrnek sajátságos barna színeződésével van összefüggésben. Az ilyen emberek sötét arczszíne sokszor nagyon feltűnő.

Fibroma. Daganat kötőszövetből, lassan növekedik, gyakran tömött és igen nagy terjedelmű lesz. Leggyakrabban a külső bőrön és asszonyoknál a méhben fordul elő. Fellépésük ideje az érettebb kor, rendszeren a 40-ik életév. Mi az oka a fibroma keletkezésének, nem tudjuk; az indirekt okok közt vannak olyan befolyások, a melyek gyakran évtizedekig gyülemlettek össze és egészségtelen életmódra vezethetők vissza. Mert éppen az asszonyok azok, a kik a maguk visszavonult életmódjukkal, a maguk előítéleteikkel és testi gyöngeségekkel, olyan sok bűnt követnek el a természet és az ész ellen; ezért van az, hogy éppen az asszonyok sokkal többet szenvednek lappangó gyógyíthatatlan betegségekben, mint a férfiak; e betegségek közé tartoznak a méhfibromák is. Sokszor hihetetlen nagyságig nőnek meg, és olyan jelentékeny nehézségeket okozhatnak, hogy csak az operatív eltávolítással lehet a betegeken kissé segíteni. Erre a célra hasmetszést kell alkalmazni és a daganatot ki kell hámozni. Gyakran a daganat úgy összenő a szomszéd szövetekkel, hogy a kihámozást nem lehet megkoczkáztatni a nélkül, hogy elvérzés, vagy a belső szervek megsértésének veszedelme ne fenyegetné a betegeket. Ilyen-

kor azután nagyon nehéz a betegek életét csak némileg is elviselhetővé tenni.

A fibromák sokszor emberfej nagyságúak és vagy erősen tapadnak, vagy nagyon mozgékonyak és kocsányon függenek; gyakran éveken át rejtve maradnak, míg különböző kellemetlenségek kényszerítik a beteget orvoshoz fordulni, aki a medencze szerveket megvizsgálja és a daganatot felfedezi.

Renyhe székelés, napokig tartó székrekedés, szívdobogás, rövid légzés, fejfájás, hideg lábak, nyomott kedély; ezek a betegség rendes kísérő tünetei; néha heves vérzések is indulnak meg, a melyek hetekig tarthatnak és végre komoly vérszegénységet hagynak hátra. Megelőzni



199. ábra. Kificzamodott láb helyreillesztése.
Mosevig—Moorhof szerint.

az ilyen kemény képletek keletkezését lehetséges, de eloszlatni, feloldás vagy felszívódás útján nem. Ha a fibroma erős növekedésnek indult, akkor keletkezési helyén marad, mert szilárd rostot nem lehet feloldani. Ha a nehézségek növekednek, akkor a műtéti beavatkozás az egyetlen, a mi segíthet.

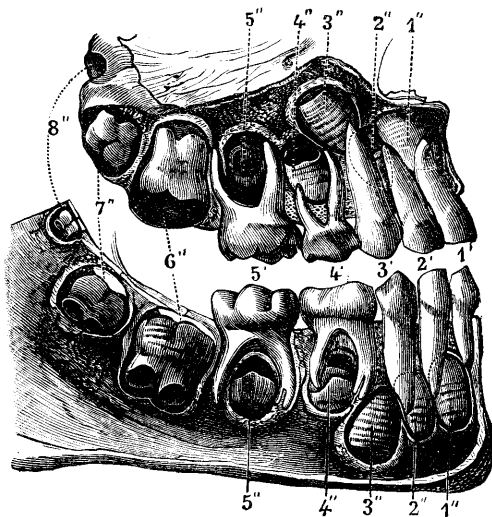
Ficzamodás. Ha valaki esés vagy nyomás után heves fájdalmat érez valamely végtagizületben és azt a végtagot többé mozgatni nem bírja, akkor az ízületfőnek az izvápából való kisiklása folytán úgynevezett ficzam támadt. Ilyen esetekben az ízület szalagjai nemcsak meglazulnak, hanem egyszersmind el is szakadhatnak, belső vérzések támadhatnak, az idegágak pedig nagy nyomást szenvednek el stb. A fájdalmas végtag teljes nyugalomba helyezése és hideg borogatás az egyedüli, amit ilyen esetben a környezet tehet mindaddig, amíg az orvos meg nem érkezik. Beigazítási kísérletektől erősen óvakodni kell, mert néha nem is ficzamoról, hanem törésről van szó, amelyet a laikus nem tud egymástól megkülönböztetni, de a beigazítás mindig igen gyakorolt orvosi kezet igényel. Épen ezért nagyon könnyen új bajt lehet okozni a sérültön, midőn fájdalmait gyarapítják, ha ügyetlen beigazítási kísérleteket végeznek rajta.

Fisiologia. Az élő test működéséről szóló tant fisiológiának vagy élettannak nevezzük. Van állat- és növény-fisiologia; az ember fiziológiája az állat fiziológiájával azonos. Az élettan tisztán csak az életműködések tana; az élő testeknek mindennemű természeti tárggyal közös tulajdonságai, valamint szerkezetük leírása, tehát nem tartozik ide. Ez okból a fiziologiai buvárlatok alapját a megfigyelés és a kísérletezés képezik s maga e tudomány csupán a megfigyelt tünetmények magyarázata.

Korszakot alkotó volt a fiziológiában a vérkeringés fölfedezése, melylyel Hawey Vilmos tette a nevét halhatatlanná.

A modern fiziologia, fizikai és kémiai alapon kutatja és magyarázza tovább a jelenségeket.

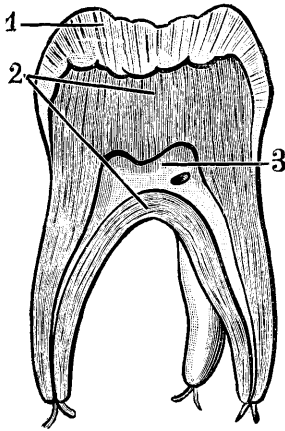
Fogak. A fog alkata a 200. ábrából tűnik ki. Egészséges állapotban nagyon kemény, ellenálló, mert a tápanyagok megragadására, szét-rágására jó fogak múlhatatlanul szükségesek. Ha a rágás elégtelen a sok hiányos fogak miatt, vagy a beteg fogak fájdalmasak, akkor nagyon gyakran száj- és gyomorbetegségek keletkeznek. Hogy a táplálkozás zavart ne szenvedjen, megkísérelték műfogakkal pótolni az igaziakat, még pedig a mai fogtechnika fejlettsége következtében elég szerencsével. De nemcsak az evés miatt szükségesek a fogak, hanem szépségápolás és a helyes beszédre is. Fogrések következtében beesik az arcz és zavart szenved a szó helyes kiejtése. A fogak hosszátmetzetében van a fogmeder, amelybe a fogideg a véredénnyel belép; a fogcsont legfelsőbb rétegét képezi a fényes fogzománcz. Ha a fogzománcz megsérül, megrepedezik, akkor a sokkal puhább fogcsont nagyon könnyen megbetegszik, különösen ha természettől fogva is gyöngé és a nyál összetétele rossz. A 202. és 203. ábra mutatja, miképen lesz odvas a fog. A 202. ábrán a fogkoronán levő lyuk még nem okoz fájdalmakat, mert a «pulpa» vagyis a fogbél az idegvéggekkel még nincs nyitva; a 203. ábrán azonban már ez az állapot bekövet-



200. ábra. A tejfogak, melyeknek gyökereit szabadon láthatóan ábrázoltuk, hogy a második fogzás mikéntje jobban szembe tűnjék. A számok és pontozott összekötővonalak a hasonnevű fogakra és a felső- és alsóállkapocsban ezeknek megfelelő gyökekre tesznek figyelmessé.

kezett és innen származnak az odvas fogak rettenetes fájdalmai. Az odvas fogakat mesterségesen kell beborítani, amennyiben vattával a lyukat be kell tölteni, hogy nyál és ételmaradékok behatását megakadályozzuk; eleintén ez megszünteti a fájdalmat. De nem szabad sokáig késni a fogorvos fölkeresésével, aki az odvas fogat megtisztítsa és állandóan ott maradó anyaggal kitöltse.

A fogak sokfélesége a 204. ábrán látható. Megkülönböztetünk metsző-, sarok- és őrlőfogakat, együttes számuk fölött embernél



201. ábra.

Egészséges őrlőfog.

1. Zománcz. 2. Fogcsont.
3. Fogbél-pulpa.

harminczkettő. A 200. ábra alatt látjuk a gyermek felső és alsó állcsontjában a tejfogakat az alattuk levő fogcsírákkal, ezekből a maradandó fogak nőnek ki.

A fogápolásra vonatkozólag fölhívjuk a figyelmet a szájüreg gyakori kiöblítésére langyos vízzel, különösen étkezés után és este lefekvés előtt, hogy a visszamaradt ételek fölbomlása be ne következhessek. Óvakodni kell azonkívül nagyon hideg vagy nagyon meleg ételtől, italtól, miután azok a fogzománczon repedéseket okoznak. Itt is az általános egészségápolást kell szem előtt tartani, mert ez megakadályozza, hogy rossz vérből rossz fogak képződjenek.

Fogak tömeszelése. Ha fogszuvasodás következik be és hézagok támadnak a fogakban vagy a fogak között erős fájdalmakkal, miután

a fogideg szabaddá lett, akkor megjavítják a fogat úgy, hogy kifúrják a szuvasodott fogcsontot és azután erős masszával kitömik, minek folytán a fog biztos támaszt kap. Amalgán és aranyplombák a legerősebbek, cement és guttaperha-plombák puhábbak, könnyebben eltávolíthatók és épen ezért hamarabb romlanak. (Lásd «Fogak».) Sohasem szabad habozni a tömeszeltetéssel, mert különben a fogak elmorzsolódnak.

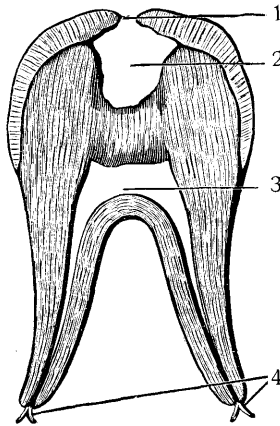
Fogamzás. (Conceptio.) Fogamzás történik, ha pete és ondószálcsa a nő szervezetében egyesül (lásd I. rész 7. fejezet «A nemi-élet»). Nem történhetik fogamzás, ha a petefészkek még, vagy már nem választanak ki petéket, vagy ha a férfi ondója még, vagy már nem életképes. Amint más helyen kifejtettük, a nő legfogyékonyabb a menstruáció előtt és után közvetlenül, legkevésbé fogyékony a menstruáció utáni harmadik héten. Olyanok, akik forrón óhajtják a gyermekáldást, takarékoskodjanak egész hónapon át és a menstruáció befejeztével közvetlenül közösjülenek. Ez rendszerint

czélhoz vezet. Aki azonban a család további szaporodásától fél, az tartózkodjék a közösüléstől, a menstruáció első napjától számítva egészen a harmadik hétig.

A közösülési aktusnál bekövetkező ijedelem, vagy ideges befolyások az aktus után, olyan káros hatást gyakorolnak a nő szervezétére, hogy a normális lefolyástól nagyon különböző dolgok következhetnek be, pl. méhenkívüli terhesség, két petének leválása, a havi vérzés elmaradása, görcsök stb.

Fogdaganat. Asszonyoknál és gyermekeknél nagyon gyakran fordul elő mindenféle izgalmak folytán, fogszuvasodás következtében vagy sokszor ki nem mutatható okokból a gyökérhártyagyulladás, ehhez pedig gennyedés csatlakozik. Ha a genny a szájüregbe áttör, akkor hamar bekövetkezik a gyógyulás, ha ez az eset azonban nem történik, akkor a heves fájdalmak folytatódhatnak rázóhideggel, lázzal kapcsolatban, amikor is az ember igen nyomorultul érzi magát. A fogüreg megnyitása sokszor lehetővé teszi a rossz fogak megmentését és a gyökéren levő daganat meggyógyulását. Ha azonban a betegnek nincs türelme a hosszabb ideig tartó gyökérkezelésre, akkor persze a legegyszerűbb dolog a fogat kihúzatni. Az arczra alkalmazott hűvös borogatások, meleg lábfürdők, a bélsatorna kiürítése, hideg törzsgöngyölések levezetőleg és enyhítőleg hatnak. Fájdalmas fogbetegségeket azzal lehet megelőzni, hogy gyakran meleg légfürdőket veszünk, nagyobb kirándulásokat teszünk a szabadban és olyan táplálkozási módot folytatunk, amely a vért tisztán tartja. (Lásd «Táplálkozás» I. rész.)

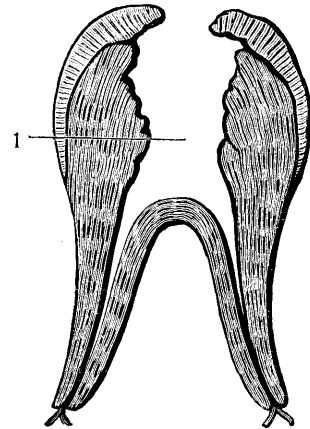
Földi eper. Pompás bogyós gyümölcs hajtóerővel, minek folytán bélférges ellen is alkalmazzák. (Lásd «Táplálkozás» II. fejezet I. rész.) Minthogy vas- és czukortartalmú, könnyű kenyérhez kitünő



202. ábra.

**A fogak odvasodása.
Kezdődő odvasodás.**

1. A fogzománcban lyuk, minek következtében fogszű támad. 2. A lyuk mélysége a fogcsontban. 3. Fogbél (pulpa) medre. 4. Ideg és véredények.



203. ábra.

(Vázlatos kép).

Teljes odvasodás.

1. A fogcsont és a fogbél közötti nyitott összeköttetés.

kezelés nélkül tehát nem sokat érünk el. A diéta természetesen fontos szerepet játszik minden kifolyásnál.

Folyófürdők. A fürdés legpompásabb neme a szabadban van. Nagy élvezet, ha a testet szabad ég alatt bemárthatjuk habzó erdei patakba. Azonban ilyenkor sok mindenféle kell vigyázni. Sohasem szabad hosszú ideig fürödni, ha a víz hőfoka 14 foknál nem magasabb és sohasem mindjárt étkezés után, sohasem akkor, ha didergünk, ha nagyon ki vagyunk hevülve, vagy nagyon fel vagyunk izgatva. Fürdés után soha sem szabad megfeledkezni a járás okozta fölmeledésről, a fürdés idejét pedig nem szabad órákra kinyújtani. Ha ezt szem előtt tartjuk, a fürdésből hátrányunk nem lesz.

Fonálféreg. Tropicuson fordul elő olyan féreg, a mely az ember bőrébe belefúródik és gennyedő daganatokat okoz. Az ilyen fonálférget a legnagyobb óvatossággal kell kihúzni.

Forrásvíz. Nincs pompásabb ital a forrásvíznél és nincs nagyobb élvezet, mint valami hegymászás után hűvös erdőben egy ital forrásvíz. Hány ember van, aki sohasem nyúlt forrásvízhez és hány ember fekszik le a forrás mellé csak azért, hogy ott sört kebelezzen magába és sörrel telt palaczkokat ürítsen. Korcsmák meg sörcsarnokok a legcsöndesebb erdőkben is vannak, a közeli forrás pompás italával elhagyatott marad. Gonosz dolog ez, az ember testi és lelki egészségét nagyon megbosszulja. Azért hozzá kell szoktatni a gyermeket az erdőhöz, forráshoz, az egyszerűséghez és a természeteshez, el kell kerülni velük a korcsmákat.

Forró légfürdő. A 205. és 206. ábra egy készüléket mutat, amelyet minden háztartásban lehet használni. Spirituszlánggal föl kell melegíteni a «fűtőkamrát», ez a belső részt úgy fölhevíti, hogy 42 R. fokú melegség támad. Az izzadó ember feje a fölmelegített téren kívül van; a beteg benne ül a készülékben, hátával a szék támlájára támaszkodva s lábait körülbelül 40 C. fokú vízbe teszi, hogy azokat gyorsan fölmelegítse és megelőzzön szívizgalmat is. 15 percz alatt bőséges verejték tör ki rajta, azután egy kádba száll (lásd «Félfürdő»), amelyben félfürdőt vesz s felső részét frottiroztatja, ami nagyon fölfrissít és alaposan tisztít.

Forró légfürdő a meleg alkalmazásának legenyhébb módja és nagyon jól elbírják úgy az idegbetegek, mint bőrbetegek és vérszegények. Épen ezért előnyt kell ennek adni a gőzfürdő fölött és munkamegtakarítással is jár. A készüléket leöblítéssel tisztítják meg. A leöblítésre használandó meleg vízbe mosó szódát is lehet tenni. A borszeszlámpát a tolószervezettel együtt nagyon könnyen lehet kezelni. Az ábrán a borszeszláng a tolószervezettel együtt ki van véve a fűtőkamrából, a szék pedig láthatóvá válik azért, hogy a henger le van

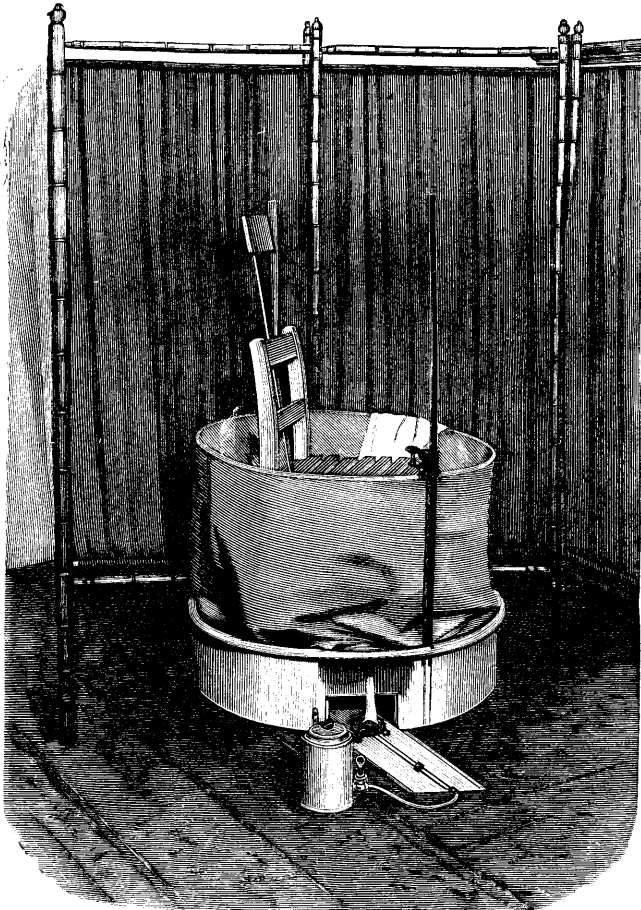
bocsájtva. A 206. ábrán a henger a beteg nyaktájékán össze van húzva, hogy láthatóvá legyen a lábfürdő, amit mindig alkalmazni kell a fej vértorlódása ellen.

Foszforbetegség. A foszfor okozta mérgezések nagyon súlyosak.

Ha valaki öngyilkossági szándék-ból foszfort nyel, azt a gyomor-szivattyú segélyével vagy pedig erős hányatóval kell a gyomorból eltávolítani.

Franzensbad.

A legkedveltebb női fürdőhelyek egyike. Forrásai tartalmaznak vasat, szénsavat, ként és sót; iszapfürdői nagyon keresettek. Az elegáns fürdőbe való utazást, ami elég drága, most a gyógyintézetekben való gyógykezelés helyettesíti. Az úgynevezett természetes gyógyintézetek jelenleg előtérben vannak. Vízkéze-



205. ábra. Forró légfürdő.

lés, diéta, massage, légfürdő, sokkal több sikert eredményez, mint Franzensbad és az ehhez hasonló fürdő.

Friedrichshall. Németországban széltire hashajtóul használatos, sok konyhasót és keserűsót tartalmazó vize van. A víz nem okoz csikarást, s hatása nem heves. Csak rendkívül érzékeny egyének kapnak tüstént hasmenést tőle. Oly esetekben, mikor semmi sem használ már s kliszturát sem lehet alkalmazni, ideiglenesen jól beválik. Ismételt, vagy éppen állandó használata azonban semmiképpen sem ajánlatos.

Fulladás. A légzés erőszakos megszakítása külső nyomás vagy belső eltömődés folytán fulladási halálra vezet, a mennyiben a szervezetbe már több élely nem jut és a felhalmozódó szénsavnak nincs több lefolyása. Mérges gázok belehelése szintén fulladási halált okoz. Szederjes arcz, ki-

tágult pupillák, csökkenő érverés, majd görcsök, jelei a fulladásnak. Friss levegő, a felső test ruháinak eltávolítása, az egész test megütögetése, de különösen a szív-tájék kopogtatása, hideg hátleöntések a légzést sokszor még ilyenkor is élénkíthetik. Ha idegen testek szorultak a légcsőbe vagy a gégefőbe, akkor ezeket elsősorban el kell távolítani. Ha az idegen testek csak lazán ülnek ott, akkor elegendő a felső testet lefelé lógatni, miközben rövid, erősebb ütésekkel mérünk a nyakra és a hátra.

Erre az idegen test gyakran kiugrik. Ha az idegen testek erősen beékelődtek, akkor az orvos gégetükröt vagy pinczettát használ, sőt operatív módon is kénytelen beavatkozni.

Furunkulus. Erről már beszéltünk. Ha egyenkint támad valamely kura, vagy az életmód hathatós változása után, akkor az öngégely és az élénkebb anyagcsere jelének tekinthető s megelégedéssel fogadható. Utóhatásához tartozik, hogy a testnedvek tisztábbak lesznek s a külszín jobb.

Füge. A fügefafa gyümölcse csak Délvidéken érik meg egészen, czukorban gazdag (60—70%), úgy hogy a legkiadósabb táp-



206. ábra. Forró légfürdő.

szerek közé tartozik. Száraz alakban sokszor nedvdús narancscsal egészítik ki; a friss fügék mellett, miután maguk is nedvdúsak, a mandulák jó pótléket képeznek.

Függőhas. Ez a nőnemnél elhíjasodás, általános elernyedés, nagyon számos szülések folytán gyakran előfordul. Kifejlődik szűk medenczénél is, úgy, hogy a terhes méh csaknem bele lóg a lefüggő hasredőkbe.

Kezelés. Általánosan erősítő és helyileg összehúzó alkalmazással jelentékenyen csökkenteni lehet (lásd 22. tábla «Egy minta matróna súlyzógyakorlatai»), különösen ha egyidejűleg soványításról is gondoskodunk. A has vibrációs massageja, hideg czomb- vagy hasleöntés, cserháj ülőfürdők s végül «Juno-öv» (lásd 3. tábla) nemcsak javulást hoz, hanem a függőhas kellemetlen utóhatásait is teljesen meg fogja szüntetni.

Fűkurák. A fűkurákat úgy eszközlik, hogy forrázatot (teát) isznak, vagy friss, zöld fűveket fölapróznak, megvagdálnak, levesnek megfőzik, vagy tisztán elkészítik (saláta) és elfogyasztják. Mindenekelőtt a veséket izgatják, a gyomor- és béltevékenységet előmozdítják és ezáltal vértisztítólag hatnak, amennyiben a hasznavehetetlen anyagoknak a szervezetben való felhalmozódását meggátoljuk. Tavasz kurákra használják: a sóskát, csalánt, czikoriat, tüdőfűvet stb. Kevésbé izgató és erősen húgyhajtó hatása van állítólag a nyirfalevélteának vizebetegségeknel, vagy pangó vesetevékenység eseteiben más gyógyeljárást támogatva. Étvágytalanság, rossz szájszag ellen *az ezerjófű* reggel, éhgyomorra jó hatással használható. Keserű alkatrészei tisztítólag hatnak az emésztőcsatornára s az emésztést elősegítik. Hasonló ehez az ürömtea, de ez állítólag speciális hatást gyakorol a máj funkciójára. A *valeriána* görcscsillapító, a *hársfatea* izzasztó hatással van. Kiegészítésképpen utalunk a «gyógyfűvek» cím alatt közlöttekre.

Aki azonban gyomorbajos, az óvakodjék magát mindenféle forrázatokkal teletönni. Ürmöt és ezerjófűvet csak kortyonkint, kis adagokban használjunk. Hashajtó teákat a székelés megbeszélésénél tárgyalunk. (L. «Gyógyfűvek».)

Fülbetegségek. Megkülönböztetünk fülhurutot, fülpolipot, fülcsontszuvasodást vérzéssel, fülzúgást, fülcengést, fokozódó süketiséget, ha a hallócsontok elmeszesednek és a hallóideg megbetegedéseit.

A fülhurut külső és belső lehet és ennek megfelelően vagy a külső hangjában, vagy pedig a dobüregben fészkel. Utóbbi esetben múló, nehéz hallással van kapcsolatban; ha nagyon soká tart, akkor a dobhártya megsemmisül, de a hallócsontocskák is tönkremennek. A gennyes kifolyású krónikus fülhurut évekig tarthat, nagyon rossz szagú és különösen gyakran fordul elő görvélykóros embereknél. A

külső fülben heves fájdalmak vannak apró daganatocskákkal, lázak kíséretében. De ezek távolról sem oly veszedelmesek, mint a belső fül megbetegedései. Zúgás és csengés vérkeringési zavarokból származik és előfordul vérszegény, ideges embereknél.

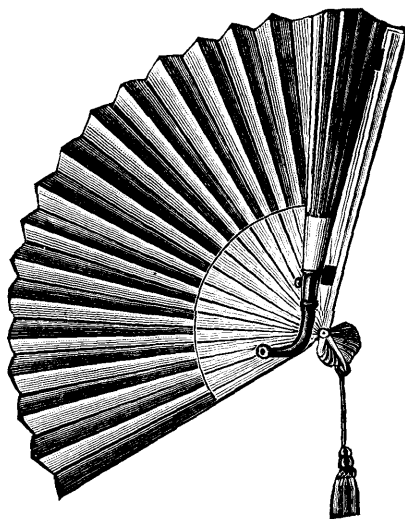
Kezelés. Gyanús és tartós hallási zavarok esetében azonnal keressünk fülorvost, minthogy az állapot megismerése és kezelése, a fül megtisztítása orvos dolga, laikus nem ért hozzá. (Lásd 208. ábra.)

Gyermekek fülhurutjánál tegyünk kevés összesodort vattát a fülbe, ez elég jól hat. Hogy a fület ki kell-e fecskendezni, azt az orvos dönti el, mert a vízsugárral nem egy dolgot el is lehet rontani, azután alkalmazunk nedves meleg fejtöngyölést, lábgőzöléseket, meleg légtűrődőket és szabályozzuk a diétát.

A polipokat operatív beavatkozással kell eltávolítani. Ha higiénikusan él műtét után a beteg, akkor a polipok csak kivételesen fognak megújulni.

A 207. ábra egy legyezőt ábrázol, amelyen egy hallócső úgy van megerősítve, hogy a nagyothalló észrevétlenül tarthatja a csövet a fülénél.

Fültőmirígygyulladás. (Parotitis.) Ez könnyű lázzal jár, feszültséget okoz a megdagadt arczíelen, a daganat érintésre fájdalmas, a baj átvihető másra is. Ha a mirígy genynyedésbe megy át, akkor a fájdalom és láz jelentékenyebb és az egész állapot komolyabb.



207. ábra. Legyező hallócsővel.



208. ábra. A fülfecskendező használata.

Kezelés. Azonnal langyos borogatás alkalmazandó 1 vagy 2 óráig maradv a daganaton ; éjjelre alkalmaztassék törzsgöngyölés, ismételt láb-fürdő és kliszurák, szigorú diéta tartandó be. Könnyebb természetű efféle megbetegedések ezzel a kezeléssel 4—5 nap alatt meggyógyulnak, a súlyosabbak ellen ágygőzfürdők, meleg kompresszek és hosszabb ágynyugalom alkalmaztassék. Hivassunk orvost.

Fültőmirigy. A 209. ábra bemutatja a mirigyet kivezető csövével. Ennek gyulladása okozza az előbb leírt fültőmirigylobot vagy «mumsz»



209. ábra.

Nyál- és nyákmirigyek az arczüreg környékén.

- 1, 2 Ajakmirigyek. 3 Arcmirigyek. 4, 5 Fültőmirigy.
6 Fültőmirigy kivezetőcsöve. 7 Állkapocsmirigy.
8 Pajzsmirigy. 9 Fejbiczentőizom. 10—14 Izmok.
15 Közös torkolati vivőér. 16 Közös fejűtőér.
17 Külső állkapocs ütőér. A nyelv alatti nyál-
mirigy itt nem látható.

(Rauber szerint).

nek. Az ókorban nagy mértékben gyakorolták a fürdést. Egész palotákat építettek «népfürdők» céljaira, ezek romjai még ma is bámulatot keltenek. A középkorban a testápolás ezen módja megcsökkent; az utolsó évszázadban azonban ismét nagy lendületet nyert; új népfürdőket építettek, ha nem is antik stílusban, sőt egy új gyógymód is támadt, a *vizgyógyászat*. Eleinte a test bemártódott, bugdácsozott a természetadta vízben, később dörzsölésnek lett alávetve, majd borogatások, leöntések alkalmazására használták fel a vizet gyógyításra.

betegséget. Egyéb mirigy, de különösen az alsó állkapocs mirigye szintén látható az ábrán.

Füldőgyógytan =

Balneoterápia. Ez a szó nagyon gyakran előfordul ujságokban. A «füldőgyógytan», leginkább ásvány- és hőforrásokkal foglalkozik, kevésbé a tiszta vízfürdőkkel; az előbbieket hatásukat földérintés és megismerteti az egyes gyógyvizek tulajdonságait.

Füldők. A test bemártása olyan anyagba, a mely a testet teljesen beborítja, «füldő» nevet visel, legyen bár ezen anyag víz, levegő, homok, vagy pedig fénysugár. Ósidőktől fogva a fürdők tisztántartásra, üdítésre és gyógyításra szolgáltak. Az állatok is füröd-

13. tábla.

A legegyszerűbb kezeléseket, hogy üdvösekké váljanak, csak végre kell hajtani. A begöngyölés lényegéről a megfelelő helyen már szólottunk. Tarka táblánkon bemutatjuk a legegyszerűbb alkalmazásokat, mert nagyon gyakori a tapasztalat, hogy helytelenül hajtják azokat végre. Az 1. ábra egy orrfecskendezést mutat be minden különösebb szerkezet nélkül, amelyet mindenki alkalmazhat magán irrigátor segítségével. A 2. ábra bemutatja, miképpen kell a gyapjúkendőnek feküdnie a nedves ruhán, a melyet legfeljebb egy száraz fehér ruhával egészítünk ki, amely a felmelegedést elősegíti. De sohase tegyünk viaszvásznot vagy gummiszövetet a nedves ruhára, mert ezek a vízmentes szövetek az elgőzölgést megakadályozzák és kellemetlen nedvesen tartják a borogatást. A fejborogatás is éppen azért hat olyan jótékonyan, mert nem teszik mesterségesen vízmentessé. A T-kötés, mely jótékonyan hat altesti zavarok és nemü betegségek ellen, úgy alkalmazandó mint azt a 6. ábra mutatja. A szűk, száraz középső-rész rátevődik a nedves ruhára és azután erősítendő meg a széles kötés. Láb-, ikra- és fejbtorogatás az ábra szerint hajtódik végre; a fejbegöngyölésre vonatkozólag még meg kell jegyeznünk, hogy a nedves fejre előbb egy száraz fehér kendőt kell kötni, amely a hajban lévő nedvességet felszívja, csak ezután követi ezt egy tarka gyapjúkendő. Az ágygőzfürdőt a megfelelő betű alatt tárgyaltuk le. A 8. ábrán a gyapjútakaró még felhajtandó, s a lábak is még szabadok. Ezekre különös tekintettel kell lenni. Legjobb, ha egy keményebb lapos vánkost teszünk az ágy lábérse és a talpak közé, hogy a gőzpalaczkok és a lábak eltolódása megakadályoztassék.



1. ábra. Orröblögetés.



2. ábra. A hasborogatás (kompressz) fölteveése.



3. ábra. Törzselgöngyölgetés (nyitott).



4. ábra. Törzselgöngyölgetés (csukott).



5. ábra. Fejelcsomagolás.



6. ábra. A T-kötés fölteveése.



7. ábra. Lábcsomagolás.



8. ábra. Ágygőzfürdő (a gyapjutakaró még fölteendő).



9. ábra. Ikra-elcsomagolás.

A nő mint házi orvos.

Csomagolások.
Szövegét lásd 2. rész.

13. tábla.

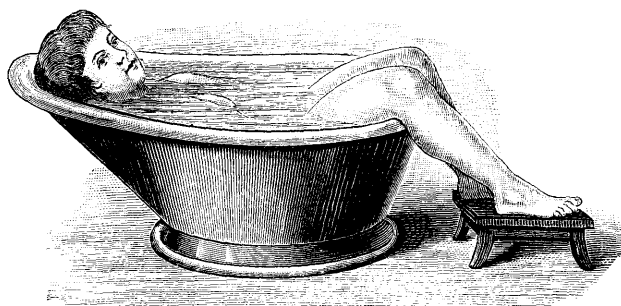
Az utóbbi ugyan a nép köréből származik¹⁾ nem pedig a főiskolákból és mindennap jobban meg jobban terjed, mégis nagy területek vannak, valamint nagy népkörök, amelyek a vízgyógyászatról semmit sem tudnak és a melyeket a vízgyógyászatról szóló tanok egyáltalában nem érintettek. Ennek megfelelőleg számtalan ember nem is fürdik és mosolyog a fürdők barátainak buzgóságán. Minthogy a fürdők minden neme a test fölületére hat, ennek folytán elsősorban a bőr van a fürdő befolyásának kitéve. Tehát látható és érezhető hatása van a bőr idegeire és edényeire; de tovább vezetett hatást gyakorolnak a fürdők a belső szervekre is. A fürdők ingerei nagyon különbözök; a víz egészen másképp hat a bőrre, mint a homok, a forró levegő másképpen hat, mint az iszap, villamos fénysugarak másképpen, mint a gőz stb. (Lásd bővebben a megfelelő betűk alatt.)

A fürdő anyagán (tehát homokon vagy vízen kívül a hőmérséklete hatalmas befolyást gyakorol az ideg-tevékenységre és az anyag-cserére,

idézzé elő ezt a hatást akár hőelvonás, akár hőgyarapítás. Ennek folytán a hőfok megállapítása a gyógyászatban nagy szerepet játszik s így ezt gondosan kell tanulmányozni.

Ösmeretes a meleg kitágító, a hideg összehúzó hatása; magasabb hőfokok, midőn a vér hőmérsékletét fölülmulják, nagy mértékben melegítőleg és izgatólag, alacsony hőfokok ellenben bénítólag és merevítőleg hatnak, míg közepes fokok, különösen, ha rövid ideig alkalmazódnak, élénkítőleg hatnak. (Lásd bőrápolás I. rész 6. fejezet.)

Tisztázási fürdők se nem hűtenek, se nem izgatnak, de hozzájárulnak a bőr zsíryanagának oldásához; ezekhez tiszta vizet kell használni, megfelelő a vér hőmérsékletének (35 C. fok). Ezt az a tudat diktálja, hogy a fürdőnek ingerhatása annál csekélyebb, minél kisebb



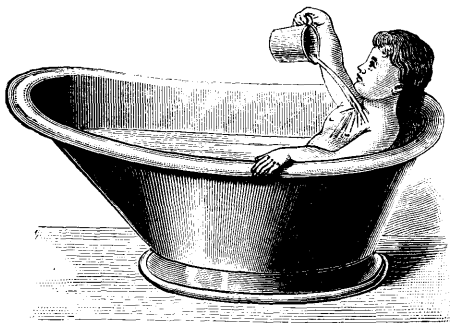
210. ábra. Törzsfürdő.

¹⁾ Hajdanában az egész gyógyítási művelet egyes családok, még pedig leginkább nők kezében volt; nem meglepő tény, hogy a rendszeresített *orvosi tudomány* mindinkább átvette a célszerűnek bizonyult gyógymódokat, így a vízgyógyászatot is úgyszólván a nép kezéből. Éber megfigyelések, szorgos följegyzések alapján emelkedett a laikusok zürzavaros eljárása a tudományos gyógymód színvonalára.

a differencia a vér és a fürdőanyag hőmérséklete között. Ezért az ilyen fürdőt «indifferens», t. i. közönbös fürdőknek nevezik, noha minden fürdőben a hőveszteségen kívül ingerhatások is vannak jelen, ezek pedig betegekre nézve sokszor nagy fontosságúak.

Üdítési célokra inkább hűvösebb fürdőt veszünk, tehát 30–20 C. fokú fürdőanyagot, hogy a megelőző elernyedés után nagyobb anyagcserét érjünk el vele.

Gyógykezeltokra szolgáló fürdőkről általánosságban keveset lehet mondani, minthogy mindig az illető beteg állapotához alkalmazkodnak és alkalmazásuk nagyon is különböző. Fontos megjegyezni hogy ideges, elgyöngült vagy öreg embereknél már kis differencia is, a vér és a fürdő hőmérséklete között elegendő arra, hogy ingert gyakoroljon és jelentékenyen lehűtsön, tehát 3 vagy 4 fok különbség elegendő; megjegyzendő továbbá, hogy szívbajosoknak a hirtelen való lehűtést el kell kerülniök, ellenben a fürdővíznek lassú lehűtését igen jól elbíróják, mert az edényrendszernek ideje van a víz hőmérsékletéhez alkalmazkodnia.



211. ábra. Félfürdő gyermekek számára az ülőfürdőkádban.

Megkülönböztetünk fej-, arc-, kar-, ülő-, láb-, teljes-, fél-, hideg-, langyos- és forrófürdőt, valamint hosszú, rövid időtartalomra terjedőket és u. n. «bemártásokat».

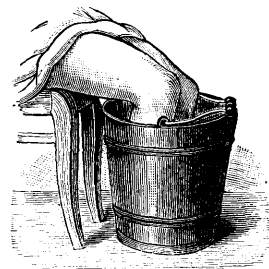
Fürdőkádak. Pléhből, fából vagy porcellánból stb.-ből készült edények és csak fürdésre valók a «fürdőkádak». Alakjuk különböző, aszerint, aminő testrésznek vannak szánva. A háziasszonyok tájékoztatására itt csak a legfontosabbakat említjük, mert nagyon sokszor nem tudják, milyen fürdőkádat vásároljanak.

A háztartásra nézve a legpraktikusabbak a törzsfürdőkádak, különösen olyan háztartásban, a hol gyermekek is vannak; az ilyen törzsfürdőkádak az ülő-, a törzs- és félfürdőt lehetővé teszik és a leöntés eszközlésére is alkalmasak.

A 210., 211. és 214-ik ábrák a törzsfürdőt mutatják be, valamint a félfürdőt a törzsfürdőkádban (kisebb termetű egyéneknél). Bemutatja továbbá a térdleöntést ugyanabban a kádban. A kádat mindenhová el lehet vinni, a hol épen szükség van arra, még a beteg ágya elé is, a mi különösen télen, mikor a kályha közelsége szükséges fürdőzés közben, nagy előnnyel jár. A törzsfürdőkádat könnyebben is lehet

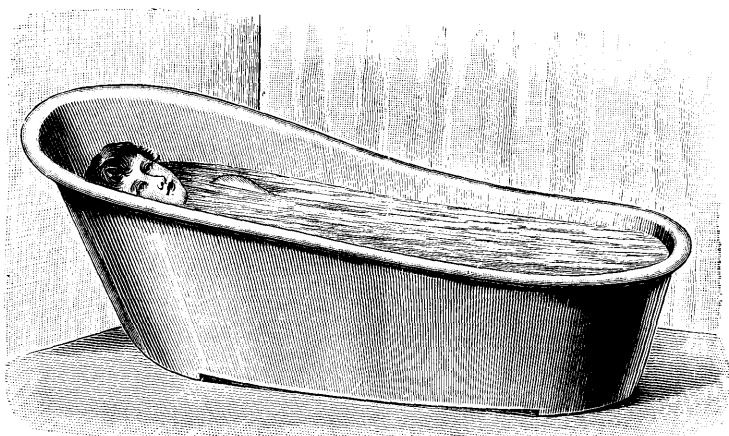
elhelyezni, mint egy nagy kádat teljes fürdő számára, a mint azt a 213. ábra mutatja.

Ülőfürdők céljaira a sokkal kisebb ülőfürdőkádat, fél- és teljes fürdők számára pedig a nagy fürdőkádat, ellenben a lábfürdő számára a lábkádat (vedret) használjuk, a milyeneket ábráink mutatnak. Félfürdők céljaira is ajánljuk a könnyü bádoggádat, ezt megerőltetés nélkül lehet elhelyezni akár hová, mert a fürdőszoba, a hol a nagy kád oda van erősítve a kemenczéhez, kis háztartásokban egyáltalában hiányzik és betegség esetében baj van vele. A betegek az ágyból egyenesen a kádba vivődnek; ha a betegnek több különböző hőmérsékletü helyiségen át kell a fürdőszobába mennie, az bizonyára ártalmas neki. A házasulandó leánynak tehát mindenekelőtt ajándeközzunk egy szép törzsfürdőkádat minden hozzátartozóval együtt, tehát hőmérővel, fürdőlepedővel stb., hogy minden eshetőségre elkészülhessen.



212. ábra. Lábfürdő.

Ha a fémből készült kádat minden használat után kitöröljük, akkor igen sok ideig jó állapotban maradnak; ha azonban a kádban gyakran van szappanos víz, akkor azt sósavval kell kisurolni, a minnek mindennapi



213. ábra. Teljes fürdő.

használat esetén körülbelül 14 naponként kell megtörténnie.

Füüdőküütés. Hosszabb időn át, naponta több óráig alkalmazott nedves borogatás, gyakran kicsiny, piros pecsétet vagy hólyagocskákat idéz a megfelelő bőrfelületen, erős viszketéssel és lassú gyógyulási hajlammal. A nedves meleg ugyanis a bőrereket kitágítja, a visszáramlásában megakadályozott vér az edény falán átszivárog a bőrszövetébe és — különösen vérmes egyéneknél — a visszkető kiütés

képződik. Támadhat akkor is, ha a borogató kendők nem lesznek megtisztítva minden használat után, hanem a régiakat alkalmazzuk, ezek kiválasztási anyagot tartalmaznak, rossz szagúak és bőringert okoznak. Olyan emberek, a kiknek érzékeny bőrük van, nagyon gyorsan reagálnak erre. Tiszta ruhákról kell gondoskodni, legjobb, ha ezeket reggelként leforrázzuk, hogy a baktériumok összegyülemelését megakadályozzuk; jó, ha a megvörösödött helyeket itt-ott hűsítő mandulaolajjal bekenjük. Mikor a hólyagocskák gyorsan gennyedésnek indulnak,



214. ábra. Térdleöntés.

akkor teljes borogatások és forró légfürdők szükségesek, mert ilyen esetekben valószínűleg a testnedvek tisztátlanok és szükség van arra, hogy a bőrfaggyumirigyek erőteljes kiválasztási munkát végezzenek. Jó hatást tesz és helyén van a vese tevékenységét előmozdító tea ivása.

Fürdőszoba.

Minden jól felszerelt családi lakást csinos fürdőszoba egészítsen ki, ahol a test tisztítása és üdítése minden családtagnak — derék cselédekkel beszámítva — végzendő. A fürdőszobának fűthetőnek kell lennie, nagy ablakkal, hogy a levegő és a napvilág behatolhasson; legyen benne egy nagy kád fűtő kemenczével, kicsiny ülőfürdő, lábfürdőkád és kipárnázott nyugágy (Chaise-longue) a pihenés céljaira, hogy azon masszírozni és a testet borogatni is lehessen. Felszerelésére szükséges, vagy legalább is kellemes egy kis tükör-asztalka, falon függő ruhatartó, két szék és egy állvány, ezen mindig legyen egy törülköző mégpedig puha és durva a frottirozásra. Legyen a fürdőszobában 1—2 gyapjútakaró, úgy a fölmelegítésre, mint pedig a göngyölésre. Legjobb, ha a nagy kád öntöttvasból készül, belül fény mázzal bevonva, mert az ilyen kádakat úgy tisztán, mint pedig épségben lehet tartani. Ahol ilyen fürdőszoba van, ott bizonyára nem hiányzik az érzék tiszt-

taságra és meg van a mód arra is, hogy az ember a betegségekkel szembe szálljon.

Füüdötükör. Átlyukasztott mőszer ez, asszonyok a füüdőben használják, hogy annak segítségével a hüvely kiöblítését eszközölhessék. Nem ajánljuk az ilyen füüdötükör alkalmazását, mert az ülő vagy teljes füüdőben ezeknek a testrészeknek megtisztítása önmagától eszközölődik és ez elegendő a tisztaság elérésére. Gennyedéseknél az irrigátorral való kiöblítés van helyén, a füüdővízzel ne vegyüljön nyák vagy genny. A füüdötükör ügyetlen használat folytán meg is sértheti a testet vagy pedig nemileg is izgathat, csak orvosi rendelre használandó.

Füstölés. Bizonyos testek elégetésekor illatos vagy fertőtlenítő anyagok szabadulnak föl, melyek a levegő megjavítására használatosak. A füstölést régebben inkább alkalmazták, mint ma; *tiszta* levegő, gyakori szellőztetés minden esetre többet ér minden füstölésnél. Mindamellet asztma-rohamoknál olykor némi múló megkönnyebbülést szerez.

Füvek. Aromatikus füvek, mint kamilla, arnika, kömény, lavendula, majoránna, fodormenta stb. kis zsákocskába tétetik és forró vízzel leöntetik. Az ebből származó illatos leöntést a füüdővízbe kell tenni. A füüdővíznek erősen illatosnak kell lennie és színt kell kapnia, különben hatástalan.

G

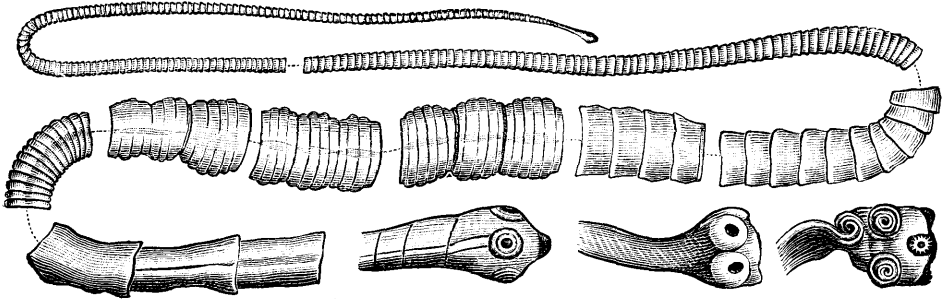
Galandféreg. A galandféreg hosszúsága több méternyi és az emberi belekbe nyers hús élvezete útján jut annak álczája. (lásd I. rész «Táplálkozás». Beteg hús). Ezen álczák rendesen a főzés folyamata által pusztúlnak el, nem pedig a gyomornedv által. Így tehát az álczák nyers és meg nem főzött hússal jutnak a bélbe és ott kifejlődnek hosszú galandféreggké. A galandféreg érett állapotban egyes testrészeket választ el magától, ezek fehérek és szívósak, körülbelül egy centiméter hosszúak; petéket tartalmaznak, ezekből ismét álczák lesznek, ha a levált testrészek az erre alkalmas állat által elnyeletnek.

Marha- és sertéshússal jutnak az emberi belekbe. Ebből következik, hogy a vegetariánusok sohasem kaphatnak galandférget.

A galandféreg sok mindenféle zavarokat okoz: Egyenlőtlen székelést, rosszulletet, felbőffögést, fejfájást, mohó éhséget, duló testfájdalmat, rossz külszínt stb. Néha a galandféreg semmiféle zavarokat nem okoz, nem ritkán fordul elő, hogy valakinek a beleiben három-négy galandféreg is van, anélkül, hogy az illető tudna róla.

Kezelés. Első sorban ne együnk sohasem nyers húst és galandférget nem szerzünk magunknak, ha azonban ismételten távolodtak el tő-

lünk galandféregtagok (lásd 215. ábra), a melyeket orvos ismer föl, akkor ne késsünk a galandféregellenes gyógymód alkalmazásával, hogy az élősd, miután kétségtelenül ideges zavarokat okozhat, a lehető legnagyobb gyorsasággal eltávolíttassék. Ez a gyógymód dietétikus eljárásból áll, körülbelül 8 napig tart és célhoz vezet. Csak nyers táplálékot adjunk a betegnek, kerüljünk el bélsárképző tápanyagokat (lisztartalmúakat) és olyanokat, a melyeneket a féreg szeret: húst, tejet; ellenben etessünk a beteggel mindennap olyant, a mi a féregnek kellemetlen, azt fölízgatják és beteggé teszik: ezek gyümölcs, narancs, saláta, uborka, hagyma stb. A galandféreg lassankint éhen vész, elbocsátja azt a helyet, a melyen a nyálkahártyára tapadt és csak így hajtható el. Az elhajtás előtt még este heringsalátát is etetünk a beteggel, a mi a galandférget nyug-



215. ábra. Emberi galandféreg természetes nagyságban.
A megszakított helyeken nagyobb számú testtagokat hagytunk el.
Leuckart után.

talanná teszi; reggel azután a beteggel hajtó-teát itatunk, vagy ricinus olajat adunk neki. De kapszulákban páfránfű extraktumot is adhatunk be. Ez az utóbbi, miután ize sincs, nem izgat. Két, legfeljebb négy darab elegendő. Orvosi felügyelet nélkül azonban ne vétessük be. Nagyon kevés ember van, aki ilyen vékony kosztot, mint a milyent fönt jeleztünk, 8 napig elbír; még többet érünk el, ha meleg haspalaczkok, (lásd ezeket) ülőfürdők és hasmasszage által a dolgot forcirozzuk. Anélkül, hogy a szenvedőt beteggé tennénk, anélkül, hogy a dolgot addig folytatók, míg a beteg hány, gondos kezeléssel a galandférget 4 nap alatt ilyen módon el lehet hajtani. Kiürítési kliszturákra mindjárt kezdetben szükség van; később kicsiny tejklisturák ajánlhatók, hogy a férget lefelé csalogassuk. Az ilyen eljárással az elhajtás nem lesz olyan heves, mert az előkészítést intenzivebb módon segítettük elő. Nagyon gyakran nincs is szükség már a páfránfű-kapszulákra; kevés ricinus-olaj a férget már elhajtja, miután kiéhez- tetés által ellentállásra képtelenné tettük. Ám a brutális galandféreg- gyógy módoktól, a melyek huszonnégy órán belül mindenféle erősen

ható szer bevételeivel az elhajtást eszközölni akarják és nagyon heves, nagyon gyöngítő hasmenéseket idéznek elő és általános rosszullétre vezetnek, határozottan óvakodjunk. Ez nagyon gyakran izgatottsági állapotot hagy hátra, annál inkább, minél betegesebb az illető.

A praxisból: egy súlyos vesebetegségben szenvedő asszony, aki tíz esztendő óta nem tud megszabadulni a galandféregtől, segített magán 4 nap alatt emez óvatos eljárással, a mennyiben négy galandféreg távolodott el tőle és pedig három fejestől, anélkül, hogy az asszony rosszabbul lett volna. Azonban az asszony éjjel-nappal orvosi felügyelet alatt állt. Egy 16 éves leány már három orvos által javasolt galandféreg-gyógymódon esett át, anélkül, hogy eredményt ért volna el. Nagyon ideges volt és hajlama a hányásra. Anélkül, hogy hányinger támadt volna, ez a leány is négy nap alatt szabadult meg bajától és megörvendeztetett anyjához térhetett vissza; ő is orvosi felügyelet alatt állt. Mert az ő állapota nagy gondot igényelt. Még megemlítendő, hogy a székletételt gondos vizsgálatnak kell alávetni és hogy a galandféreg kicsiny fejét keresni kell. Ha nem lehet megtalálni, akkor talán vékony nyakrésze leszakadt; azonban a fejrész tovább nőhet és ilyenkor a gyógyeljárást ismételni kell, mihelyt újból galandféregtagok távolodnak el.

Ganglion. Kis daganatot jeleznek ezzel, amely az inakon fejlődik ki és néha-néha túlerőltetésből támad. Veszélytelen, de a kézen zavaró és rút. Meg lehet próbálni eloszlatását hideg leöntésekkel, massage-al, vagy erős nyomókötéssel. Ha mindez nem segít, akkor csak a műtét marad hátra.

Garatbetegségek. A leggyakoribb a garathurut. Dohányzás, alkoholélvezet, sok beszéd, meghülések, különösen ha ezek anyagcsere zavarokkal vannak összeköttetésben, okozzák a bajt. A garathurutot minden ártalmas dolognak elkerülésével meleg vízkezeléssel, hideg nyakborogatással, langyos gargalizálással, hideg göngyöléssel és nehéz ételek elkerülésével gyógyítják. (Lásd II. tábla.)

Gargalizálás. Folyadékot veszünk száánkba, a fejet hátra hajtjuk, a folyadékot lebocsátjuk a garatürbe és egyidejűleg történő kilégzéssel megakadályozzuk a víz lefolyását a nyelőcsövön. Ezt az öblítést «gargalizálásnak» nevezzük. Azonban ennek hatásában gyakran csalódunk, amennyiben a tisztító folyadék nem hatol elég mélyen le. Ennek következtében torokbetegségeknel egy kis fecskendővel való kifecskendezés hatásosabb; kis gyermekeknél jobb, ha folyadékot itatunk velük, legyen ez a folyadék hideg víz vagy pedig citromsavas víz. Ásványos gargalizáló vizektől óva intünk mindenkit, mert azok már számtalan mérgezésre vezettek, ha helytelenül lettek alkalmazva.

Gátoperáció. (Perineoplasztika). Ezt az operációt most igen gyakran narkózis nélkül hajtják végre; kábitó anyagok befecskendezé-

sével eléri a helybeli érzéketlenítést, azután meghatározott szabályok szerint a gát bőrét eltávolítják és az ekképen sebessé tett felületet összevarrják. A gyógyuláshoz rendszeren két hétre van szükség. (Lásd a friss gátszakadás kezelését III. rész.) A hólyag gyöngesége, képtelenség a szelek visszatartására, belső részek elcsúszása, a nemielet zavarai, gyakran méhelőésés, képezik a régi gátszakadás következményeit, ezeket műtéttel könnyen lehet meggyógyítani.

Gátrepedés. «Gát» nevet visel a külső nemiszervek és végbél-nyílás között lévő rész; ez szülés közben, a magzat feje vagy fara átmérőjének megfelelőleg kitágul. A gátnak épnek kell maradnia, mert ez tartja meg épségben és erőben a medencze fenekét, ettől függ a hüvely normális állapota. Ha a gyermek feje nagy s a szövetek szakadékonyak, akkor szüléseknél gyakran bereped a gát, ha be nem varrják, behegged a seb felülete de a gát állandóan hiányos marad.

Midőn fölülről nagy nyomás következik be s minden medenczeszerv elernyed, akkor — különösen ismételt szülések után — hüvely-előésés támad. Ez a hüvelyfal kitüremkedése, a hüvelybemeneten csüng mint kis golyó és kellemetlen.

Minden friss, tehát vérző gátrepedés fájdalmas seb, ezt nagyon tisztán kell tartani, hogy gennyedésnek ne induljon. Megfelelő kezelésre könnyen gyógyul, (lásd «Gyermekegység» III. rész), de gennyedhet hetekig is.

Megkülönböztetünk első-, másod- és harmadfokú gátrepedéseket; másod- és harmadfokúak azonnal bevarrandók, részben a gyógyulás gyorsítására, részben a gát helyreállítására. Két-három öltés a legtöbb esetben elegendő, hogy a sebszélek egymásra jussanak. Rosszul beheggedt gátrepedéseket évek multán lehet gyógyítani, az ezzel összefüggő operáció veszélytelen.

Gázok. Értünk ezek alatt légnemű anyagokat, ezek úgy mesterséges, mint természetes módon támadnak. A mérges gázok közé melyek ember, állat halálát gyorsan előidéznek, tartoznak: szén-sav, szén-oxid, kén-hidroxid, klórgáz stb. Szén-sav' az emberi lakásokban tömegesen fölgyülemlik s számtalan embert lassankint megmérgez. A szén-oxidgáz nagyon félelmes és korán elzárt szobakályhákban keletkezik, de kiáramlik a szénvasalókból is. Ez gyorsan kábít, főfájást, hányingert, ájulást, majd halált okoz.

Bizonyos föltételek alatt az emberi emésztőcsőben kifejlődő gázok nagyon különbözők s gyakran oly bőven képződnek, hogy nagy zavarokat okoznak.

A lakások szellőzése, a kályhák helyes kezelése a mérgezést lehetetlenné teszi. A bél-gázok kihajtása az első dolog, hogy enyhülést szerezzünk, azután pedig meg kell akadályozni keletkezésüket. Szoba-

gimnasztika, különösen a törzshajtás előre-hátra (lásd a «Sérv» cikk ábráit), erős hátmassage, hegymászás, ülő fürdő, elkerülése a fölfúvó ételeknek (káposzta, dió, szilva, kemény körte, lencse, bab, borsó, makaróni, répa, kalarábé, nehéz kalács stb.) gyorsan javulásra vezet. Nagymennyiségű gázok csak elégtelen bélműködés és helytelen táplálkozás folytán képződnek a bélcsatornában.

Gégefőbetegségek. Hurut, tuberkulózis, rák, a hangszalagok megvastagodása stb. a gégefő nem ritka megbetegedései közé tartoznak. Ezeket egyenkint leírni nem nagy gyakorlati haszonnal jár, mert kezelésüket az általános állapothoz kell alkalmazni. Nem vagyunk barátai a gégefő belső kezelésének, mert minden beavatkozás csak növeli a gyöngéd részek felé való vértolulást. Kivételt képeznek egynémely dagatok, sarjadzások, fekélyek stb. szükséges kiirtása. Erőteljes levezetés és megnyugtató befolyások a mi kezelésünk lényegéhez tartoznak. A gégefő megbetegedéseinek közösleges szimptomái: rekedtség, hangtalanság, nyomasztó fájdalom, rövid, ugatásszerű köhögés, égés és nyák-elválasztás. Ha nagyon sokáig tartanak a betegségi tünetek, akkor vizsgáltassuk meg a gégefőt gége-tükörrel, mert megállapítandó a gégefő belső állapota és ha vörös, megdagadt, alkalmazzunk hűvös nyakborogatást, meleg lábfürdőt, meglelégfürdőt izzasztással. Gőzbelehelés, tisztátlan levegő (por, füst) elkerülése, élénk béltevékenység tartassék szem előtt. Természetesen a beszélésnél, éneklésnél gondosan kerülni kell a megérettetést, de kerülni kell az alkoholélvezetet is.

Genny. Ez nem áll egyébből, mint szétesésben lévő fehér vértestecsekből, vérfolyadékából és apró szövetrészecskékből, közbevegyült vörös vértestecsekkel. Szabad szemmel a genny sűrű sárgás tömegnek látszik, vérrel keverve. A hol felgyülemlik, ott a környezetre izgatólag hat. miután a gennyt, mint elhalt tömeget, a szervezet magából kivasztítja. A genny eltávolítása ennek folytán elősegíti a gyógyulást, visszatartása pedig hátráltatja. Beteg nedvek támogatják a gennyedéseket és mivel gennyfészek egyszersemind bakteriumfészek is, ezért a gennyrészek más testtájakhoz való elhurczolása életveszéllyel jár.

Gennyiláz. Ezt felszívódási láznak is nevezzük, mert gennyrészek szívódtak fel a véráram által. A gennyiláz annál hevesebben lép fel, minél öregebb, minél bomlottabb a genny és általános vérmérgezésre, sőt halálra is vezethet. A gennyiláz kezdetét rendszeren rázóhideg előzi meg, azután pedig heves magas hőmérsékletű láz következik; ha a test erős és idejekorán kezeltetik, legyőzhető. Néhány évtized előtt a városi kórházakban szegény gyermekágyas nők ezrivel pusztultak el gennyiláz folytán, minthogy a szülési sebek tisztátlan kezelése folytán vérmérgezés következett be. Ugyan ezt lehetett tapasztalni megsebesült katonáknál is.

Kezelés. A leggondosabb, legtisztább kezelése a sebeknek megátolja a gennyláz kitörését. Ha azonban minden jel gennyláz kitörésére mutat és már láz van jelen, akkor alkalmazzunk teljes göngyölgetést, a melynek tartama az állapothoz alkalmazkodjék. Sebkezelésről bővebbet talál az olvasó S. betű alatt. Tartós rázóhideg eseteiben javalva vannak 40 C. fokú fürdők, utána száraz göngyölgetés és azután 33 C. fokú félfürdők hűvös leöntésekkel, ezek megmenthetik a beteget. Gyakori kliszturák, gyümölcsdiéta, nyitott ablakok támogatják a gyógyulást.

Gerinczagybetegségek. Ezeket még nem ismerjük teljesen; tünetei izgatottságból és bénulásokból állanak, görcsök, rángatózások, érzéketlenség, mozgási képtelenség kíséretével. A gerinczagy sorvadás, tabes dorsalis a leggyakoribb betegségi alak és sűrűbben fordul elő férfiaknál, mint nőknél. A lábokban föllépő szűrő fájdalom után a mozgékonyosság csökken és ez a mozgási képtelenség lassankint átmegey a karokra is, mire rendszeren a hólyag bénulása is bekövetkezik. A halál rendszeren más betegségek föllépése folytán áll be. Az említett betegségi tünetek a gerinczagykötegek elfajulása következtében támadnak. A gerinczoszlop nyújtása, az azon lévő nyomás csökkentése tehát jelentékeny hatással van a bajra és néha az egész állapot javulását idézheti elő. Hessing egy fűzöt konstruált, ez a gerinczoszlopot megkönnyíti terhétől és az egész állapot érezhető javulását tette lehetővé. Emellett megfelelő diéta, nagyon enyhe, óvatos vízkezelés, az erdőben való tartózkodás és légfürdők szintén enyhítenek a bajon. Ha higanymérgezés vagy súlyos sifilis nincs mögötte, akkor a legtöbb esetben vagy javulás vagy a betegség megállapodása legalább bizonyos időre elérhető.

Gimnasztika. Könyvünk I. részének 5. fejezete bővebben foglalkozik ezzel a tárgygyal, s a «gyógygimnasztika» cím alatt ábrákkal és magyarázatokkal szolgál.

Gipszkötés. A gipszkötés a modern sebészetben nagy szerepet játszik. Csonttöréseknél, a csontok egymásra való tolodásánál begipszelik az illető végtagot, így óhajtván merev nyugalom által a gyógyulást előmozdítani. Rosszul alkalmazott gipszkötés vérkeringési zavart, izomsorvadást, fájdalmakat, néha üszkösödést is okoz; hogy nem mindig nyújt kellő biztonságot a csont összenövésére vonatkozólag, azt most kezdik belátni. Tehetséges és leleményes ortopédeknek, mint amilyenek *Hessing* és *Paschen*, volt föntartva, hogy művészi készülékek összeállításával a gipszkötéseket fölöslegessé tegyék és a törések biztosabb gyógyulására nagyobb garanciát nyújtsanak.

Glaubersó. Kénsavas nátron ez, olyan kútkban fordul elő, melyeknek vize hajtó hatású. Karlsbad, Franzensbad és Marienbad,

valamint a budai keserű források és más kevésbé híres fürdők glaubersó tartalmú vizet tartalmaznak.

Bizonyos adagokban a bél nyálkahártyáját izgatja és bevérese után folyékony székelés következik be. Ennek következtében csak különösen szükséges esetekben szabad alkalmazni.

Golyva. A pajzsmirigy a nyak mellső részén van, keskenyebb lebenye a légcsővet érinti, jobbra meg balra pedig szélesebb lebenyei terjeszkednek ki. Ha az egész mirigy megnagyobbodik, akkor golyva a neve, ha pedig annak csak egyes részei váltakozva dagadnak meg, akkor csak duzzadt a nyak. Ez megváltoztatja a természetes nyakformát és sokszor az alatta fekvő szervekre gyakorolt nyomástól fuladási veszély támad. Különböző alakú golyva van pl. függő, csomós golyva stb. Alakja és nagysága kellemetlen. Emellett néha a mirigyszövet szétesik, kásás anyaggá változik át. Keletkezésének oka vérkeringési zavarok; az a magyarázat, hogy a talajvíz okozza, nem elegendő, mert nem támogatja kellő bizonyíték. Bizonyos, hogy némely vidék az embereket hajlandóvá teszi ezen betegségre. A nőnem különösen retteg tőle, mert nagyon elcsúfítja a nyakat.

Kezelés. Ezt különböző módon kell megpróbálni. Jódbekenések semmit vagy csak igen keveset segítenek, félni is lehet jódmérgezésről; a sebész eltávolítja műtét útján részben vagy egészen a daganatot, mihelyt az életveszélyessé válik. A pajzsmirigy teljes kiirtása után azonban sokszor igen szomorú következmények lépnek föl, amennyiben a megoperált emberek műtét után szívgyöngeségben mennek tönkre és amellett nagyfokú szellemi gyöngeség áll be. Azóta, hogy ezt tapasztalták a sebészek, a mirigyszövetek kis részét mindig meghagyják, mert remélik, hogy ezáltal az illetőt a szellemi hanyatlástól megóvhatják.

Fiatal lányok golyvája ellen ne tegyünk semmit, hanem gondoskodjunk elvezetésről, általános testerősítésről, léggimnasztikáról és kerüljünk el velük mindent, ami a nyakra nyomást gyakorolhat. Öregebb egyéneknél jó hatást tesz a nyakmasszage, váltakozó leöntések a nyakra 40—15 C. fokú vízzel, lábgőzfürdők vagy pépes borogatások. Voltak esetek, amikor hetekig tartó nyugodt kezelés után a puha golyva fölfakadt és kocsonyás anyag távolodott el belőle, (effélét inkább lehet fölvágni) úgy, hogy a nyak teriméje jelentékenyen kisebbedett és minden fuladási veszély elmúlt. Nagyon sok asszonnál a pajzsmirigydaganat összefüggésben van a menstruációval és ilyenkor nagyon kellemetlenné válik. Miután reflex jelenségekkel és vérkeringési zavarokkal van dolgunk, ennek folytán ilyenkor az uterus-masszage indokolva van. Kicsiny, befelé növekvő golyváknál gyakran éjjel alvás közben hirtelen fulladási veszély áll be és nagyon gyakran eszmélet-

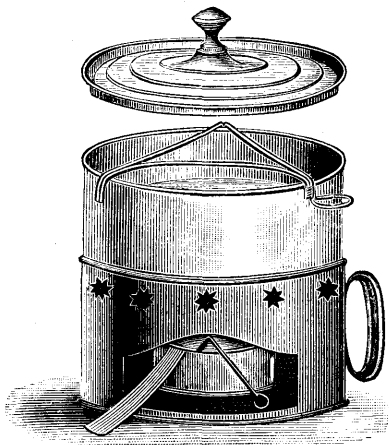
lenség következik be. Ilyenkor hirtelen be kell avatkozni: az ablak kitárandó, a beteg fölültetendő, meleg ülőfürdőbe helyezendő (34 R. vagy 42 C. fokú vízbe) és a golyvára összehúzó, nagyon hideg borogatás alkalmazandó. Gondoskodni kell, hogy ilyen rohamok ne ismétlődjenek meg, amennyiben mindennapi bélürülésről, meleg lábakról, szabadban való mozgásról, légszí gyakorlatokról gondoskodunk. Az alkoholt, kávét szigorúan mellőzni kell, ellenben gyümölcs, főzelék legyen a fő táplálék.

Csak, ha semmi sem használ már, a fulladási veszély növekedik és az éietet veszélyezteti, akkor határozzuk el magunkat az operatív beavatkozásra. Ez az eljárás legalább a légszomjúságot megszünteti.

Ha az általunk javasolt eljárást kellő időben követik, akkor ilyen esetek csak ritkán fognak előfordulni.

Gonorrhoea. Lásd «Kankó».

Good-templar. Amerikából Németországba is átszármazott rend, mely az iszákosok megmentését s általában az ivás mérséklését tűzte ki feladatául és áldásosan működik. Titkos ülésain egyenlő jogokat biztosít nőknek és férfiaknak egyaránt. Egyre jobban terjed, s működésének gyümölcsei közvetve mindenkor érezhetők. (Lásd «Absztinencia» és az I. rész második fejezetében «Italok» cím alatt.)



216. ábra. Gözfazék.

Görvélykór. A legkülönbözőbb viszonyok között is kifejlődhetik, de mindig ugyanazon tünetekkel jár. Beteg nedvek, beteg nyirokmirigyek, fölfújás, duzzadt, sápadt vagy szederjes arc, a nyálkahártyák gyulladása, a szemek, fül és orr gennyedése, a tuberkulózisra való hajlam, ezek a legfontosabb tünetek, akár kedvező, akár kedvezőtlen körülmények közt van a beteg. Görvélykór inkább gyermekeket és fiatalokat lep meg és helyes kezeléssel körülbelül a 20-ik életévben kigyógyul. A gyermek egészségtelen életmódja, a szülő tuberkulózisa és szifilise egyformán vezethet skrofulózisra.

Kezelés. Az egész életmódot más alapra kell fektetni: tiszta, friss levegő, egészséges tej, sok friss gyümölcs, fesztelen mozgás, tápsók bevétele a szervezetbe, még pedig Henzel-féle vagy dr. Lahmann-féle tápsó, gyakori meleg fürdők, rákövetkező lehűtéssel, hetenkint többször alkalmazott hideg hasgöngyölés nem egy görvélykórra való inklinációt csirájában fog megfojtani. Ha helyi bántalmak csatlakoznak hozzá, mint kiütések, szemfekélyek és más hasonló, akkor orvost kell hivatni

és rendszeres kezelésnek kell alávetni a beteget. Aki csak képes, vegyen a városon kívül lakást, lehetőleg olyan helyen, ahol a házhoz tartozó kerten kívül van egy kis rét, árnyas fákkal és a gyermekek homokos játszóteret találnak és télen-nyáron játszhatnak. Ha azután a gyermekek táplálását a mi elveink szerint következetesen rendszeresítjük, akkor még gyöngye szervezetű szülők gyermekei sem kapják meg a görvélykört. Meg kell jegyeznünk, hogy a jó anyatej a gyermek egészségének első feltétele. Azért az anyák törekedjenek arra, hogy gyermekeiket maguk szoptassák.

Gőzfazék. A gőz előállítására készített fazekat ábrázolja a 216. ábra. Az elgőzölgesi felület sokkal nagyobb, mint a legtöbb főzőedény-nél és a borszesz elhasználása nem nagyon jelentékeny. Hideg víznek utána öntésével a gőzmenyiséget csökkenteni



217. ábra. Lábőzfürdő házi használatra.

lehet; a lámpácska eloltását úgy eszközöljük, hogy azt kihúzzuk a készülékből és pléhből készült fedőt teszünk rá.

A kinek azonban ilyen gőzfazeka nincs (vannak másképen készítették is) az beérheti a legegyszerűbb borszeszfőzővel is. Csakhogy, ez nagyobb óvatosságot igényel.

Gőzfürdő. Megkülönböztetünk egész és részleges gőzfürdőt. A bőrre melegítőleg és puhítólag hat, kitérít a bőr ereit, ennek folytán a vér élénkebben kering a bőr szövetében. Ezáltal, mint minden meleg alkalmazás, tehermentesítőleg hat a belső, gyakran vérrel telt szervekre. A verejtékmirigyek izgatása által, a mit a forró gőz okoz, tetemesen szaporodik a verejték és a vérgázok kiválasztása, amellyel erős, többé-kevésbé kellemetlen szagok keletkeznek. Leginkább lehet

ezt a jótékony hatást ágygőzfürdőben megfigyelni. Gőzfürdőben a szív-működés gyorsul, minek folytán a pulzus is szaporább lesz; a szervezet vizet veszít és innen származik a gőzfürdő után fellépő szomjúság és éhség. Az idegek és edények felmelegedését azonban lehűlésnek is kell követnie, hogy a normális állapot ismét helyre álljon. Ennek folytán teljes fürdőket, félfürdőket, leöntéseket alkalmazunk, a melyek gyorsan megnyugtatók és jó érzést keltenek.

A gőz eme hatásától származik, hogy csak egészséges ideg-

és edényrendszerrel bíró emberek vehetnek gőzfürdőket hátrány nélkül.

Neuraszténikus (idegyöngge), szív-bajos és elgyöngült emberek a gőzfürdőben rette-gési érzéseket állnak ki, sőt néha hirtelen ájulásba is esnek, napokig felvannak izgatva, nyugtalanul alszanak, vagy pedig nagyon fáradtaknak érzik magukat és szívdobogásról panaszkodnak. Épen ezért jól meg kell



218. ábra. Ulógőzfürdő házi használatra.

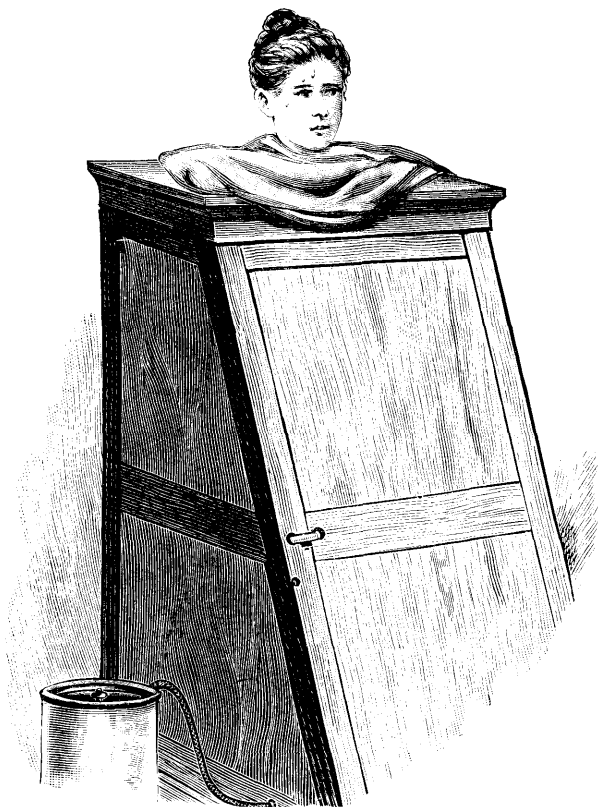
figyelni, kinek való a gőzfürdő és kinek nem. Habozás nélkül állíthatjuk, hogy ezekkel a fürdőkkel, úgy házi használatban, mint pedig intézetekben az utolsó évtizedek alatt, miközben a vízgyógyászat minden néprétegbe behatolt, több visszaélés történt. Nagyon sok ember azt hitte, hogy most már önmaga gyógyíthatja magát és mértéktelenül, céltalanul gőzfürdőt gőzfürdő után vett, mindaddig, míg fenyegető szívtünetek nem készítették arra, hogy orvost hívjon. Egyes orvosok sem distingváltak kellőképen és mindenkinek sablonszerűen gőzfürdőt ajánlottak. Nem csoda akkor, ha idegyöngge emberek mindenféle kura elől kitérnek és végül kijelentik, hogy a vízgyógymód nem nekik való.

Fogyatékos ismereteik folytán persze nem fogták fel, hogy a balsiker oka a helytelen alkalmazásban, nem pedig magában a módszerben rejlik.

A «római gőzfürdők», hol a fej is gőzben van, nem alkalmasak a mai ideggyöngye emberiség számára; minél nagyobb kiterjedést nyer a gondos és tudományosan megokolt vízgyógyászati mód, annál inkább szorult háttérbe a gőzhasználat eme régi formája. A «szekrénygőzfürdőben» (lásd 219. ábra) a fej nem jut a gőzbe, a tüdő tehát hűvös, gőzmentes levegőt lehel be és a belső izgalom sohasem lesz oly nagy mint a római gőzfürdőben. Mindamellett ezt is csak nagyon kevés ember bírja el. Állítjuk, hogy a női pacziensek 60 %-a nem tűri a gőzfürdőt; háromnegyed göngyölgetések és meleg légfürdők vannak javálva ezek számára; de nagyon gyakran mindenféle meleg alkalmazást is távol kell tartani tőlük.

Könyvünkben tehát rámutatunk a sokkal ártalmatlanabb részleges fürdőkre és ábráink csak arra szolgálnak, hogy a házi kezelésnél alkalmaztassanak.

Gyógyintézetekben leöntésekre szolgáló tömlőket, külön konstruált szerkezeteket, gőzvezetéseket stb. használnak, ezek természetesen nagyon kényelmesek; polgári háztartásokban ehhez hasonló berendezések nincsenek. Mindamellett hasonló fürdőt kell használni; ilyenkor kell megmutatni, hogy egyszerű eszközökkel, hogyan kell a hiányon segíteni. Egy régi nádszék és alatta a konyhából kihozott gyorsforraló pompás ülő gőzfürdőt szolgáltat (lásd 218. ábra). Ugyanaz a gőzforrás kicsiny fejkendővel, nagyobb ágytakaróval és olyan helyzettel a milyent a 220. ábra mutat, létesíti a sokszor oly hatékony fejjőzfürdőt. Lábőzfürdőkhez szükséges egy ráma, vagy legalább is két lécz, hogy a lábak erőteljes alapon nyugodjanak és a gőzt a tal-



219. ábra. Szekrénygőzfürdő intézeti használatra.

pakra vezessük de elegendő erre a célra minden gyermekkád is, vagy — mint azt a 217. ábra mutatja — egy mélyebb gömbölyű edény, a gőzfazék befogadására. Különös szerkezetre nincs tehát szükség. Úgyes háziasszony a meglevő konyhaedényekből mindent össze tud állítani, a mire szüksége van és családjának költségek nélkül a látszólag legkomplikáltabb vízátkalmazási eszközöket össze tudja állítani.

Gőzinhaltió.

A mint a forró gőz hatást gyakorol a test külső részére, úgy gyakorol hatást a belső részekre is, elsősorban pedig a nyálkahártyákra.

Krónikus hurutoknál tehát gőzt lehelhetünk be, a mit

vagy különösen erre a célra készített belehelő készülékkel (lásd 221. ábra), vagy pedig oly módon eszközölünk, mint a fejfőzfürdő.

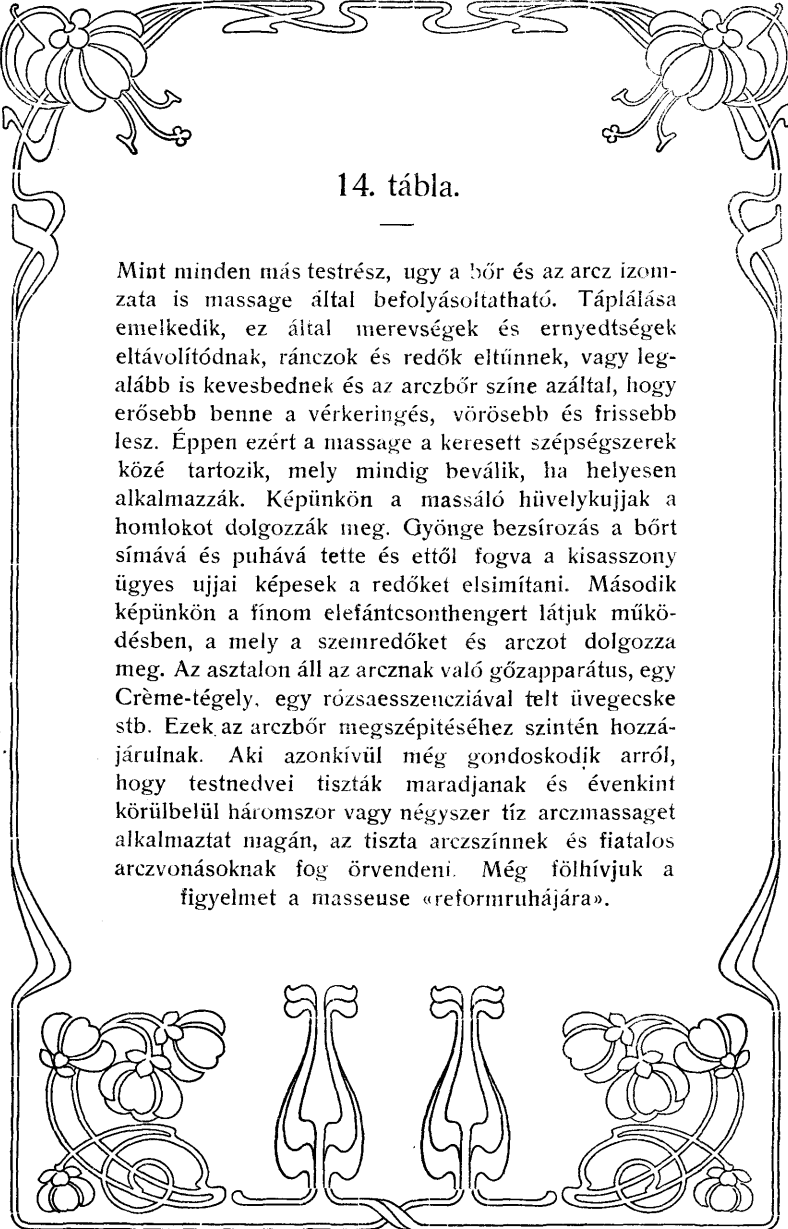
Az utóbbi esetben a fej természetesen nagyon kimelegszik, ha ezt el akarjuk kerülni, akkor a kendőt az orr alatt



220. ábra. Fejfőzfürdő.

erősítjük meg és a gőzt csak a szájba juttatjuk, a fejet azonban megóvjuk a gőztől, ezáltal a szívós köpetet meglazítjuk és a sebes vagy dagadt nyálkahártyák gyógyulását előmozdítjuk. Ilyen esetekben a belehelés után nem mulasztandó el a szájöblögetés, s a körülményekhez képest 24 C. fokú nyakleöntés, vagy pedig erős vértolódás esetén hideg térdleöntés.

Gőzkompressz. Kendőket mártunk forró vízbe, könnyedén kifacsarjuk, két flanell közé tesszük és ama testrésze alkalmazzuk, a



14. tábla.

Mint minden más testrész, úgy a bőr és az arc izomzata is massage által befolyásítható. Táplálása emelkedik, ez által merevségek és ernyedtségek eltávolítódnak, ránczok és redők eltűnnek, vagy legalább is kevesbednek és az arczbőr színe azáltal, hogy erősebb benne a vérkeringés, vörösebb és frissebb lesz. Éppen ezért a massage a keresett szépségzszerkek közé tartozik, mely mindig beválik, ha helyesen alkalmazzák. Képünkön a masszáló hüvelykujjak a homlokot dolgozzák meg. Gyöngö bezsírozás a bőrt simává és puhává tette és ettől fogva a kisasszony ügyes ujjai képesek a redőket elsimítani. Második képünkön a finom elefántcsonthengert látjuk működésben, a mely a szemredőket és arczot dolgozza meg. Az asztalon áll az arcznak való gőzapparátus, egy Crème-tégely, egy rózsaeasszenciával telt üvegecske stb. Ezek az arczbőr megszépítéséhez szintén hozzájárulnak. Aki azonkívül még gondoskodik arról, hogy testnedvei tiszták maradjanak és évenként körülbelül háromszor vagy négyszer tíz arcmasszageet alkalmazzat magán, az tiszta arcszínnek és fiatalos arczvonásoknak fog örvedeni. Még fölhívjuk a figyelmet a masseuse «reformruhájára».



melyet forrósággal befolyásolni akarunk. Nem ritkán történik ilyen esetekben, hogy az illető beteg le lesz forrázva, de legtöbbit szenvednek azok, a kik a forró kendőket kifacsarják. Bár szokás és ügyesség sokat használ, mégis az ilyen gőzkompresszek elmaradnak, mert csak tökéletlenül alkalmazzák vagy nincs senki a ki elkészítésükhöz értene.

Ajánljuk tehát inkább a «haspalaczkot» nedves kendővel körülcsavarva (lásd 237. ábra), ez ha forró vízzel tele van, a melegséget sokkal tovább megtartja és az alkalmazást megkönnyíti. Hatása egyenletesebb, mint a gőzkompressz hatása; olyan esetekben, a hol nyomást nagy érzékenység miatt, a beteg el nem tűr, a palaczkot nem kell egészen megtölteni, de annál forróbb legyen a víz, hogy a gyors lehűlést elkerüljük.

Graefenberg. Osztrák Sziléziában alapította ezt a legrégibb vízgyógyintézetet Priesnitz Vincze.¹⁾ Ő nagy érdemeket szerzett és a tudomány képviselőit új ösvényekre vezette. A jelen korszak tovább építi azt, amit ő hagyott hátra.

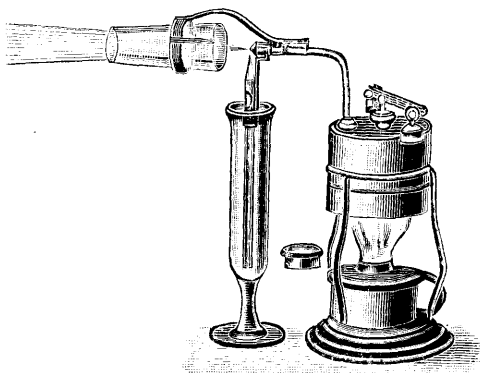
Graham-kenyér. Lásd «kenyér» I. rész 2. fejezet.

Granát gyökér = Granati Punicae. (Myrtacea.) Ebből régi idők óta galandféregellenes szert állítanak elő. A gyökér kérgéből 30–60 grammnyit 600 gramm vízben 12 óráig áztatnak, azután felnyire befőzik, ezt issza a beteg éhgyomorral. Nagyon gyakran hányásra készlet, amit azonban lehetőleg el kell kerülni. (Lásd «galandféreg».)

Gümő. Ütés vagy nyomás által a bőr alatt sérülések keletkezhetnek. Edények szakadnak és vérgyülemlek úgy feldomboríthatják a bőrt, hogy «gümők» támadhatnak. E kisajtott vér elváltozása okozza az ösmeretes színváltozást, a gümők elkékesedését, majd elzöldülését.

Kezelés. Hűvös borogatást kell használni, a melyet fölmelegedni hagyunk; masszíroztassunk, ha a fájdalmasság megszűnt, hogy az izzadmány eloszlása annál gyorsabban következék be. Almaszeletek hűsítőleg és gyulladáscsökkentően hatnak az illető helyen.

¹⁾ Akiknek megfelelt a sziléziai földművesből vízgyógymesterré fölcsapott Priesnitz Vincze által vacsorára nyújtott töltött káposzta, vagy füstölt disznóhús szalonnás gombócza, azoknak megfelellhetett, sőt szükséges volt a hidegvízgyógyimód.
Dr. H.



221. ábra.
Gőzinhaliós szerkezet súlyszellőztetővel.
Valdenburg szerint.

Gyermekbénulás. Ez későbbi elnyomorodásnak az oka. Leginkább fertőző betegségek, mint vörheny vagy agyvelőgyulladás után lép föl az izombénulás, ez okozhatja a lábfej elferdülését «lóláb» alakjában. Egész izomcsoportok kifejlődése elmarad, az egyik lábát maga után húzza a gyermek vagy az egyik láb egészen hasznavehetetlen lesz. Massage, gimnasztika, leöntések, ortopédikus készülékek használata lényeges javulást hoz. A gyermekbénulás fölléphet önálló gerinczagygyulladás után is.

Gyermekbetegségek. Ezek közé tartoznak: heves hányás, számarhurut, croup, vörheny, kanyaró, zsebre, bányahimlő, angolkór, görvélykór stb. Kicsiny gyermek a fölnőtől megkülönbözik a test növekedésével, élénkebb anyagcserével és csekélyebb ellentállási képességgel. Minthogy a gyermeki szervezet érzékenyebb, mindenre reagál, ennek folytán a gyermekgyógyászat a legháládatosabb és sajnálni lehet, hogy még nincsenek orvosnőink, akik egészen a gyermekgyógyászatnak szentelik magukat.¹⁾ Pedig ez a nőnek legtermészetesebb működési tere. Természetes gyógytényezők, mint a víz, napsugár, a levegő, táplálkozás gyermeknél nagyon hatékony; orvosságot, miután a gyermek ösztönszerűleg irtózik azoktól, házilag ne alkalmazzunk. Langyos teljes göngyöfőssel, félfürdővel, kliszturával, néhány gyümölcsfélével sikerült sokszor heves tüneteket megszüntetni, még pedig izgalomra hajló, de fertőző betegségtől még ki nem merült gyermekeknél is. Az egyes gyermekbetegségeket megfelelő betűk alatt külön tárgyaljuk.

Gyermekek nevelése. Ez a nehéz feladat, igénybe véve az anyák és ápolónők teljes gondosságát, könyvünk 3. részében «A gyermek» cím alatt van tárgyalva.

Gyermektelenség. Ennek oka a házastársak között akár a férfiúban, akár a nőben lehet. (Lásd bővebben «Meddőség» cím alatt.)

Gyógyászat. Minden időben voltak különböző gyógymódok. Az igazat megvallva, mindenkor különböző utak vezettek Rómába, t. i. különböző gyógymód sikerhez vezetett, amennyiben értelmesen lett alkalmazva vagy a betegség nem volt nagyon súlyos (lásd «Gyógyászat» és «allopathia»). A legjobb módszer az, mikor az leggyorsabban segít a betegségekben. Vajha annyira vinnők, hogy egységes tudományos gyógymódot követhetnénk, midőn a legjobb tapasztalatokat egyesítve, a legjobb gyógymód állana rendelkezésünkre! Most még nagyon is élesen elválasztott táborok vannak; itt van az orvosi tudomány tulajdonképeni higiénia nélkül, tele gyógyszerekkel; amott a természetes gyógymód, tele sablonokkal, a kémiai kincsek megvetésével, de fundamentális igazságokkal, a természetes egészségtanból merítve.

¹⁾ Magyarországon eddigelé két orvosnő kizárólagosan gyermekgyógyászattal foglalkozik.

Építsünk tovább, hogy a két táborból a legjobb egyesüljön és a jövőben új, hatalmas gyógytényezővé válják.

Gyógyfürdő. A bőrre és az idegekre jobban hat a gyógyfürdő, mint az egyszerű vízfürdő. Erős hatása van a szénavirág fürdőnek, megnyugtatólag és oszlatólag hat a kamilla virággal megtöltött zacskó, midőn melegen lesz a testre téve, pl. ha a foggyökéren vagy ehhez hasonló helyen valami lobosodás van.

Gyógyfü-klisztura. Kólikánál, bélfájdalomnál jónak bizonyult a gyógyfüklizma. Használjuk erre a lenmag nyákos főzetét, a sziliz vagy kamilla virág forrázatát.

Gyógyfüvek. (Lásd «Illatos füvek.») Könyvünk I. részéből már ösmeretes, hogy négy, a kiválasztásra szolgáló szervünk van, ezeknek zavartalan működése az egészség föntartására föltétlenül szükséges. A négy szerv: a *tüdő*, a *bőr*, a *belek* és a *vesék*. A legösmertebb gyógyfüveket tehát ezen szervekre való hatásuk tekintetéből fogjuk beosztani, noha erre bennünket csak a tapasztalatok, nem pedig megbízható vegyi vagy élettani vizsgálatok jogosítanak föl. (Lásd 30., 31. és 32. tábla.)

Bélgyógyfüvek. Ezeknek minden tekintetben legnagyobb a jogosultságuk, mert a belekből származó megbetegedések, midőn azok túltáplálásra, a táplálék helytelen összetételére vagy az emésztőnedvek hiányos voltára vezethetők vissza, a leggyakoribbak. Ennek következtében abba a helyzetbe jutunk, hogy hajtó teával könnyű székeürülést idézhetünk elő és meglepő gyorsan gyógyulást érhetünk el; hiszen gázok, savak, meg mérges anyagcseretermékek fölhalmozódva a belekben rossz emésztés következtében, a legkülönbözőbb megbetegedések okai és sem más kezeléssel, sem a meggyöngült szervezet önműködésével oly gyorsan meg nem gyógyíthatók, mint hashajtószerekkel. Az ilyen gyógyfüvek használata ósrégi és hatásuk, amennyiben gyorsan és biztosan kell bekövetkezniök, amit különösen hangsúlyozunk, ártalmatlanok is. Másképen áll a dolog a gyógyfüvek gyakori vagy pedig szokásszerű használatával; ily módon ezek betegítőleg hatnak, mert utólagosan izgatnak. A visszaélésnek továbbá következményei a gyöngeségi állapotok és a belső szervek fokozott renyhesége.

Hogy félre ne értessünk, mégegyszer hangsúlyozzuk, hogy szokványos székrekedést hajtófüvekkel nem lehet mindenkorra meggyógyítani, sőt inkább a székrekedés a hajtóteák gyakori használatára csak fokozódik. (Lásd «Székrekedés vagy kemény székelés».) Ellenben bélsár és bélgázok torlódásánál, a bélben végbemenő erjedéseknél stb. jó szolgálatokat tehetnek. Megkülönböztetünk erős és gyöngye hatású bélgyógyfüveket. A gyöngye hatásúak közé tartoznak a következők:

utifű, juhcsenke, pongyola pitypang, bodza, ezerjófű, tárnics, kökény, édesgyökér stb., az utóbbiak közé tartoznak a *rebarbara, szennalevelek, riczinus, aloe, páfrány* és sok más. Ezek közül az útifű és az édesgyökér egyzersmind «tüdőgyógyfű» is, miután a nyálkahártyákra egyáltalában hat és sok más nem csekély izgató hatással van a vesékre. A főntjelzett állapotoknál tehát váltakozva használandók az erősebb és gyöngébb hatású növények.

Az alábbiakban csak nagyon ismert és hatásos gyógyfüvekről fogunk szólni, ezekről könyvünkben már tettünk is említést.

Ezerjófű. (*Erythraea Centaurium.*) Ez a növény réteken és erdőkben tenyészik halványvörös virággal. Szárai meg levelei keserű kivonatanyagot és egy sajátságos kristályos anyagot a centaurint tartalmazzák. Ki kell préselni a növénynedvet, ezt mindenféle gyógycélokra lehet fölhasználni, valamint keserű gyomorbor előállítására. Gyomorgyöngékedés, májbaj, székszorulás ellen ezt a gyógyfüvet kis mennyiségben, tea alakjában jó eredménnyel használják.

Kutyabenge kérge = *Cortex Rhamni frangulae.* A kutyabenge faalakú erdőkben és patak mentén tenyészik, fehér virága, vörös, illetőleg fekete kemény magvú gyümölcse van. Belső kérge használható mosdóvízként rüh és ótvar ellen, amellet enyhe hashajtószer. Nem okoz hasfájást (mint a szennalevelek) és nem hat izgatólag (mint az aloe).

Rebarbara (*Rheum officinale.*) tulajdonképen Kinából származik, ahol ezt a növényt igen nagyra becsülik. Legfontosabb része a gyökere, az európai fajok azonban gyöngébbek, mint a kínaiak. Mint gyógyszer, nagy tekintélynek örvend. A közelebbi vizsgálatok azt bizonyították, hogy gyantás hajtóanyagot tartalmaz, valamint csersavat, gummit, illó olajat, almasavas-meszet és közömbös alkatrészeket; sajátságos ízzel és szaggal bír. Használják a rebarbarát kivonatok, tinkturák, pilulák, porok meg teák készítésére és nagyon dicsérik hatását a gyomorra, még pedig a székszorulás és bélférges ellen gyakorolt hatását. A rebarbara az emésztőcsatorna kiválasztását előmozdítja, nagyobb adagokban erős hashajtó, de utána szorulás következik. Ezért legyünk óvatosak a rebarbarával, úgy mint minden más gyógyszerrel.

Riczinus olaj. (*Ricinus communis.*) Keletindiából származik, nálunk csak dekoratív növényzetnek használják. A növény magvából sajtolják az olajat, ennek erős alkatrésze van és a bél nyálkahártyájára hajtóhatást gyakorol. A legkülönbözőbb esetekben használják, mikor czélszerű a hashajtó szernek olajtartalma. Használatban van gyermekágyi láznál, gyulladással, aranyeres csomóknál, galandférgesknél, májbetegségekknél stb. Még érzékeny emberek is jobban elbírik, mint más hashajtót.

Páfrány. (*Aspidium filix mas.*) A gyökértő féregbetegségek ellen lesz használatos. A páfrány árnyas erdőkben tenyészik és

igen gyakori; azon tulajdonsága miatt, minthogy növényi és állati anyagokat hosszabb ideig üdén tart és megóvjá a romlástól, igen előnyösen lehet leveleit szervesanyagok elcsomagolására használni. A legtöbb féreg undorodik tőle, talán ezért van jó hatással az élősdű növények ellen is. A tulajdonképeni féreghajtószer különböző alakban lesz adagolva, azonban a legtöbb esetben már néhány grammnyi adag után is izgatottsági állapot támad a gyomorban. Elgyöngült embereket tehát óvni kell használatától; galandférgek ellen alkalmazott kurákat mindig orvosnak kell elrendelnie és vezetnie.

Vesegyógyfüvek. Vesezavarokat sokkal nehezebben lehet kezelni, mint bélzavarokat, mert az finomabb és érzékenyebb szerv, mint a bélcsatorna, ennek következtében csak bizonyos vesebetegségeknél fogunk vesegyógyfüvet használatba venni, ha kártékony hatásokat el akarunk kerülni. Legalkalmasabb erre a vesegyöngeség és veserenyheség, de a testben föllépő túlságos nedvképződést is a vesetevékenység előmozdításával enyhíthetjük; bőrbetegségeknél, vízibetegségeknél, köszvény-nél és görvélykóránál szintén meg lehet próbálni a vesegyógyfüveket. Ha arról van szó, hogy bomlási anyagok vannak a testben, akár túlságosan sok tápanyag fölvételétől, akár a mirigytevékenység csökkenésétől, akkor a mesterségesen fokozott vesetevékenység megmentheti az életet. De ferde dolog és nagyon veszedelmes húgyhajtófüvet használni akut vesebetegségeknél, vagy mikor gyulladással izgatottsági állapotok vannak jelen. Hogy a helyes módot megtaláljuk, szükséges orvost hívatni, aki a beteget alaposan megvizsgálja.

A könnyű vesegyógyfüvek közé tartozik: a *lenmag*, a *csipkebogyó*, a *pásztorarsolyka*, a *borsófő* és mások; az erősebb hatásúak közé tartoznak: a *kannamosófű* vagy *zsurló*, a *petrezselem*, a *borókabogyó*, a *rozmarin* és mások. Itt közelebbről szözlünk a Kneipp páter által nagyrabecsült *kannamosófűről* és a *borókabogyóról*.

Kannamosófű. (*Equisetum arvense*.) Gaz gyanánt réteken meg szántóföldeken nő és szarvasmarháknak, birkáknak hasmenést okoz. A szárított szárat fémédények tisztítására használják, asztalosok pedig fénymázolásra. Összehúzó anyagot tartalmaz és vizelethajtó hatása van. Az ágak felső rétege sok kovásvat tartalmaz. Könnyen összehúzó tulajdonsága miatt nagyon alkalmas arra, hogy főzetét gennyes kifolyások öblögetésére használják és vizelethajtó hatása miatt használni lehet néha vízibetegség ellen, ha a vesék nem betegek; előnyös hatása van veserenyheségnél. Hogy azonban a belekre is izgatólag hat, azt a nevezett állatokra gyakorolt hashajtó hatása bizonyítja.

Borókabogyók. (*Juniperus communis*.) A boróka fekete bogyói hivatalos gyógyszerként képeznek *Fructus Juniperi* név alatt; tartalmaznak éterikus olajokat, gyantákat, viaszt, cukrot és gummit. Erős hatásuk van

minden kiválasztásra és ennek folytán sokszorosan használják tavaszi kurákra vagy krónikus betegségek, mint vese, meg májkövek, a pikkelyes sömör, aranyeres bántalom, stb. ellen. Nyersen megrágott borókabogyó a száj rossz szagát megszünteti és «jó gyomrot» csinál. Használják teák, tinkturák, kenőcsök, borok, stb. készítésére. A boróka egész Észak-Európában tenyészik, de bogyói csak a második évben érnek meg. A boróka régi tekintélynek örvendő gyógynövény.

Bőr vagy izzasztó gyógyfüvek. Sok «önméreg» az emberi szervezetben kifejlődvén, a bőr által választódik ki és beteggé teszi az embert, ha nagyon sűrű ruharéteg borítja testünket, lankadtá téve a bőrt. A tüdő, a vese, a belek stb. megbetegedéseinél a bőr helyettesítőleg lép föl és bővebb verítékképződéssel javulást szerez, amennyiben fölgylemlett anyagcseretermékeket kiküszöböl. A veríték föllépése sok esetben életmentő; láz és súlyos tünetek el szoktak tűnni bő izzadás után. Így történik ez tüdőgyulladásnál, vesebetegségeknél, influenzánál, tifusznál, stb. Ahol azonban forró gőzökkel, göngyölésekkel erős izzadást nem idézhetünk elő, ott egy verítékajtó tea nagyon helyén van. Épen ezért egynehány verítékajtó gyógyfüvet sorolunk föl. Ezek közé tartoznak: *bodza, szikfűvirág, hársfavirág* és a *borsosmenta*.

Hársfavirág. (Tilia.) A hársfavirág sok viaszt, mézet, illó olajat, cukrot, gummit és csersavat tartalmaz. Ősidők óta izzasztó tea készítésére használják. Hársfaszénport szintén használnak gyomorégés és tüdőbajok ellen, továbbá a száj rossz szagának megszüntetésére; végül fogpor előállítására. Juniuban meg júliusban gyűjtik a virágokat és akkor szárítják meg. Meleg forrázata nem kellemetlen, különösen ha megédesítik. Ha a beteget jó nagy csésze tea élvezete után gyapjú-takarókba takarják, akkor gyorsan izzadni kezd.

Szikfűvirág. (Chamomilla.) Ez a növény mindenütt előfordul. Fűszeres szaga van és keserűs íze. Sűrű illó olajat, keserű kivonatanyagot, gyantát és némi sót tartalmaz. A kamomilla-tea görcscsillapítólag hat, előmozdítja a véredények meg idegek tevékenységét és épen ezért izzasztó tea készítésére kiválóan megfelel. Forró vízben megdagasztott virágokat zsákocskákba tesznek és ezeket ráhelyezik a fájdalmas testrészekre vagy kemény daganatokra. A kamomilla tea népgyógyszer, amelyet mindenféle baj ellen használnak, de túlságos élvezete nem tesz jótékony hatást és csak a gyomrot tölti ki fölösleges módon.

A tüdőgyógyfüvek abban a jó hírben állanak, hogy a légutakban összegyülemlt nyálkaanyagokat kiválasztják. Használják köhögés, tüdőhurut, asztma, stb. ellen. Természetesen a legtöbb, egyszersmind könnyen, izgatólag hat a vesékre is. Ezek közé tartoznak: *utifű, juh-csenke, tüdőgálna, izlandi moha, zsilizgyökér* és mások. Gyakori élvezete

zetük elrontja az étvágyat; érzékeny emberek tehát, akiknek még van önmelegük, jobb hatást várhatnak a nedves göngyölésektől.

Tüdőgálna. (*Pulmonaria officinalis.*) Ez a növény lúgos anyagot tartalmaz és a néphit szerint a tüdőt megóvjva a rothadástól, ennek folytán vidéken poralakban a szarvasmarháknak adják be. Tüdőbetegeknek hetekig adagolnak tüdőgálna-teát.

Izlandi moha. (*Cetraria islandica.*) Ez moha és utifü között a hegyekben tenyészik. Minden tüdő-tea fajnak fő alkatrészét tartalmazza. Lévéen régóta hivatalos gyógyszer, alaposan megvizsgálták alkotó részeit, ezek között van: a cetrarsav, mely keserű és túalakban jegezesedik, a lichenin, ez szolgáltatja a kocsonyás anyagot, ha a mohából 1 rész 20 rész forró vízzel kezelünk, kevés nyálka, továbbá kovasavas kalium, mész, sóskasav. Jó hatással van a nyálkahártyákra és ezért tüdő meggyomorbetegeknek adják. Fölgyülemlett nyáktömegek a tüdőbetegeknek nagy gyötrelmeket okoznak; mint veszélytelen szert, midőn az a nyák meglazítását és kiválasztását előmozdítja, üdvözölni kell. Didergő, idegyöngye emberek inkább isznak teát, mert¹⁾ félnek a víz alkalmazásától.

Gyógygimnasztika, svéd. Az I. rész ötödik fejezetével kapcsolatban, az alábbiakban néhány gyakorlatot idézünk, amelyek gyógy-célokra igen alkalmasoknak bizonyultak és a melyeket a fényképészeti felvételek alapján a gyakorlattal nem bírók is megérthetnek. Rendszeres testgyakorlatok ezek, a melyeknek vérelvezetés, vagy odavezetés a céljuk — tehát vagy vérbő testrészek tehermentesítése, vagy más testrészek erősítése, a mennyiben jobb táplálkozást (vérrel való ellátást) idéz elő. Az a testrész, mely legerősebben dolgozik, egyszersmind több vért is kap. Rámutatunk a *légzési gimnasztikára* vonatkozó ábráinkra és közlünk két a medenczéből való elvezető gyakorlatot, a melyek vérzéseknél, előeséseknél és mindenféle gyöngeségi állapotoknál jóknak bizonyultak. A 222. ábrán a beteg nő lehuzza magához az ellentállást kifejtő gimnasztizáló nőt, mire az utóbbi a szintén ellentállást gyakorló beteget megint felhúzza. Emellett a betegnek erősen kell ülnie; a gyakorlatot egyenletesen kell végezni, kicsiny szünetekkel, négyszer vagy ötször. Megerősíti a

¹⁾ Sok hasznos gyógynövény lett itt fölemlítve, most még a teához való anyag beszerzését és a tea készítési módját kell ismerni. Miután az erdőben és mezőkön tenyésző növények különböző válfajainak fölismerése alapos növénytani ismereteket követel; a fölismert, összegyűjtött növényeket pedig szárítani, tisztítani, esetleg fölaprózni kell, legczélszerűbb a teához való anyagot gyógyszerházból beszerezni. A teaanyagból általában 1 kásvéskanálnyi számítunk másfél deczi, vagyis egy teáscsészényi vízre: a megfelelő mennyiségű vizet fölforraljuk és forrón ráöntjük a kimért teaanyagra, befődjük, 1—3 percz mulva leszűrjük, megczukrozzuk és melegen itatjuk a beteggel ha izzadást akarunk előidézni, langyosan vagy hidegen itatjuk, ha más célnak feleljen meg a tea.

kar-, a mell- és hátizmokat, nem szabad a gyakorlatot úgy végezni, hogy a hasizmok túlságosan megerőltessenek. A 223. ábrán másik, igen erősítő ellentállási mozgást mutatunk be, amely az altest izmairahat. A láb-szárt ellentállás legyőzésével kell lenyomni és ellentállás daczára megint



222. ábra. Gyógygimnasztika.
(A felső test ellenálló mozgása).

tágulatot, gyomorrákot, gyomorgörcsöt stb. A 6. táblán egy egészséges és egy beteg, nyitott gyomrot látunk. A gyomor az ember éléskamrája, amelyben minden, amit lenyelünk, belejut. Ha a gyomor tartalma izgató és a nyálkahártyát megbetegítő, akkor jelentékeny zavarok támadnak, ezek émelygésekben, gázképződésekben, nyomásban, hányásban, farkas-étvágyban vagy étvágytalanságban nyilvánulnak. Az állapot hevességehez képest megkülönböztetünk akut és krónikus gyomorbántalmakat. A gyomorfekély (lásd 6. tábla) a belső gyomorfallon támad, mint gömbölyded mélyedés; gyakran szűrő fájdalmakat okoz, vérvetést vagy vérhányást, lesoványodást és jelentékeny táplálkozási zavarokat idézhet elő. Sok fiatal egyén vérszegénység és általános gyöngeség

föl kell emelni. Ez a gyakorlat meglehetősen megerőltető. A 250. ábrán térdszétválás látható, amelyet a térdek összeszorítása követ. Erős ellentállással kell végezni ezt a gyakorlatot s mindig öt-hatszor kell ismételni. Hólyag- és bélgyöngeségnél, méhlinkadtság eseteiben jó hatást tesz. A mellkasemelést a «légzési gimnasztika» cikkhez csatolt ábrában mutatjuk be.

Gyomorbetegségek. Megkülönböztetünk *gyomorgyöngeséget, akut és krónikus gyomorhurutot, gyomorfekélyt, gyomor-*

mellett határozott vagy lappangó gyomorfekélyben szenved. A gyomorrák csak idősebb egyéneknél lép föl, kávészínű hányást és roppant zavarokat okoz. Olvassuk el azt, amit «Rák» cím alatt közlünk. Minthogy az asszonyok forró ételek evésében és forró italok ivásában sokat vétkeznek, egyebekben sem követnek higiénikus életet, ennek következtében aránylag sokat szenvednek gyomorbetegségekben.

Lesoványodnak, arcuk ránczos lesz és mindig kedvetlenek. Egészen helyes ez a kifejezés: «A jó kedv a jó emésztésből származik».

Kezelés. Lásd «Dispepsia» és «Gyomorgyöngeség».

Gyomorgyöngeség minden gyöngye embernél előfordul, mert ideg és mirigytevékenysége hiányos; a táplálkozásnál erre az állapotra tekintettel kell lenni, ha nem akarjuk, hogy egy meggyöngült szervezet

túleröltetés folytán még inkább rosszabbodjék. A nővilágban tisztán ideges zavarok rendkívül gyakoriak. Helyes és váltakozó diéta már nagy javulást okoz sok esetben; a székletétel minőségéhez képest, valamint az erőállapot és a gyomorban jelenlevő sósav mennyisége és a kor szerint stb. ajánlani kell árpakásalevest, lefőlözött aludttejet, kefir, gyökérforrázatot, kétszersültet, fehér húst vagy pedig mindenféle húsetelnek szigorú mellőzését. Akár gyomorhurutról vagy más bajról van szó, a zsíros táplálékot ki kell küszöbölni, valamint a kenyeret, kalácsot, az édességeket, az ecetet és a kakaót, az alkoholtartalmú italokat és a fűszereket. Ha ez megtörténik, meglepően gyors a gyógyulás.



223. ábra. Gyógygimnasztika.
(A lábszár ellenálló mozgása.)

Erjedési folyamatoknál a beteg ritkán egyék, alkalmazzon magának kliszturákat, talán egyszer gyomoröblítést (lásd 225. ábra) vagy igyék ezerjófűteát; hasonló az eljárás gyomortágulásnál és gyomordaganatnál, ilyenkor a meleg haspalaczk helyén van, mert ez megnyugtatólag és eloszlatólag hat; gyomorhurutnál hideg éjjeli kompresszek, hideg gyomorleöntés, amit mindenki maga végezhet (lásd 224. ábra), ez előmozdítólag s összehúzólag hat a gyomortágulatnál. A leöntéshez használjunk 16–30 C. fokú vizet. A gyomormassage pompásan hat, de



224. ábra. Gyomorleöntés fekvő helyzetben.

ki van zárva gyomorfekélynél és gyomorvérzéseknel. Ha az egyik esetben, pl. általános gyöngeségnél és éhségnél minden két órában valamit enni kell a betegnek, akkor más esetben föltétlenül szükséges a koplálás. Minden esetben pedig

a langyos ételek sokkal jobbak, mint a hidegek, vagy melegek.

Ülőfürdők, még pedig hosszantartók és melegek, jó hatással vannak a gyomordaganatoknál; félfürdők, hideg hátleöntéssel, viszont mindenféle gyomorbetegnek ajánlhatók. Enyhe légfürdőnek s a nap-sugárnak szintén jó hatása van. Akut gyomorhurutnál heves hányás kíséretében jó, helylyel-közzel apró jéglabdacsokat nyeletni a beteggel és meleg lábszárfürdőket alkalmazni. Itt-ott kanalanként bevett citromlé jótékonyan hat, az izlandi moha és a gyömbérfőzet előmozdítólag hat az emésztésre, ha egy órával az étkezés előtt veszik. Sohasem szabad elmulasztani az orvosi vizsgálatot, mert tartós gyomorhaj alapja lehet a legkülönbözőbb betegségeknek.

Gyomorkompressz. Négyzögletes kendő négyrétre hajtva, hideg vagy meleg vízzel megáztatva, kifacsarva a gyomor tájékára lesz téve, flannellel letakarva és puha, keskeny kendővel körül kötve, hogy a borogatás el ne tolódjék. Ha valamely szervet erősebben akarunk

befolyásolni, akkor a gyógyalkalmazást csak erre a szervre kell korlátozni, a gyomorra magára tehát a gyomorkompressz erősebben hat, mint a hasborogatás. Így áll a dolog a szív és a mellkas borogatásával is.

Gyomormassage. Ha étvágytalanság, gázképződés, gyomor-fájdalom van jelen, akkor a gyomortájéknak balról jobbra való masszageja, továbbá a vibrációs massage alkalmazása jótékonyan hat. Mechanikus behatás ez és előmozdítja az emésztést. A vibrációs masszaget egy készülékkel végzik, ez bizonyos állapotoknál nagyon ajánlatos. Az egyszerű simítást minden anyának és háziasszonynak gyakorolnia kellene, azonban jó, ha ezt egy gyakorlott masseusetől tanulja meg.

Gyomorrontás = Gastricizmus. Nagyon is bő táplálkozás vagy ártalmas ételek fogyasztása után heves fejfájással, rosszulléttel, hányással valóban súlyos betegség látszik kezdődni. Mégis jótékonyak a tünetek, mert az önsegély egy aktusát jelentik. Ha meg vagyunk győződve, hogy diéta-hibát követtünk el és a kiürülés nem elég gyorsan következik be, akkor támogassuk a szervezetet hánytatókkal (lásd ezeket), tegyünk rögtön meleg gyomorborogatást, (legjobb a haspalaczk), vegyünk kiürítési kliszturát, gondoskodjunk fölmelegedésről, nyugalomról, jó levegőről. Ha 24 óráig semmit sem, legfőleg csak friss vizet iszunk s igazi éhség mellett később tejet s árpakásalevest eszünk, akkor az egész dolognak nem lesz rossz következménye. Mérsékelt életmóddal kerüljük el a gyomorrontás megismétlődését.

Gyomorszivattyú (gyomormosás). A 225. ábra a gyomormosást vízzel és a gyomor tartalmának kiürítését mutatja be. A víz magával ragadja a gyomor egész tartalmát és a gyomorfalakat összehúzódnásra meg élénkebb tevékenységre serkenti, ezt azonban nem szabad gyakran megismételni, mert különben a gyomor elernyedését okozza. Ingerlékeny emberek nagyon nehezen tűrik a gyomorcső bevezetését, mely rendszeren hányingert okoz, de hozzá lehet őket szoktatni és akkor jobban eltűrik. Ismételjük: nem ajánljuk a gyomorszivattyú gyakori alkalmazását. Vannak ennél jobb és kellemesebb gyógytényezők. Mérgezéseknél, amikor arról van szó, hogy a gyomor tartalmát gyorsan kiürítsük, a gyomorszivattyú az egyetlen biztos eszköz. Azonban a gyomorszivattyú nincs mindig kéznél.

Gyökérleves. (L. 104. old. «Levesek».) Fokhagyma, petrezselyem cseller, káposztalevél, vöröshagyma, burgonya, kalarabé durván összevagdaltatik és lassan megfőzetik. Barna, illatos főzetet kapunk, a melyhez tetszés szerint tehetünk vaját, tojást, lisztes anyagokat. A kilugozott gyökereket és leveleket az állatoknak adjuk, vagy pedig finomabban összevagdaltva más ételekbe teszszük pótlék gyanánt.

Gyöngélművészet. Ha az anyák a terhesség idejében bánatosak, nagy szükségét szenvednek, a gyermeknek apja iszákos, továbbá ha

a családban ideg- és elmebetegségek fordultak elő, akkor gyöngelméjű gyermekek születnek, kik későn tanulnak járni, korán különböznek viselkedésükben más gyermekektől és szellemi befolyások iránt érzéketlenek. A szellemi erők csökkenése, közömbösség, gyermekes magaviselet, feledékenység az érett korban is bekövetkeznek súlyos agy- és idegbetegségek következtében. Ilyen embereknek nagy szükségük van a környezet türelmére, kíméletére és gondos ápolására. Veszü-



225. ábra. Gyomormosás.

letett gyöngelméjűség helyes kezelésre, ha különben a test ép, némileg enyhíthető, de ha torzalakulások vannak jelen, akkor a javulás ki van zárva. A gyermek alkatához képest orvosi vezetés mellett megkíséreljük az izzasztó göngyöléseket, félfürdőket, czombleöntéseket, mezítlábjárást, apró praktikus munkák végeztetését, stb. Skrofulotikus, gyöngemésztésű, hirtelen haragú emberek rendszeren gyöngelméjűek is. Meggyöngült föl nőttek azonban egészen más kezelést igényelnek.

Gyulladás. Ha a test valamely része vörös, dagadt, fájdalmas és hőemelkedés lép fel, akkor gyulladásról beszélünk. Okozzák a gyulladásokat mechanikus, thermikus és kémikus izgalmak, t. i. sérülések után, nagy hő behatása következtében, a vérbe jutott izgató vagy mérgező idegen testek folytán. A gyulladós helyen mindig több vér gyülemlik össze. A vérnek ez az odaáramlása okozza a megdagadt rész vörös színét és nagyobb hőmérsékletét; ha a véráram lassúbbá lesz, akkor a telt edényekben levő nyomás szaporodik és a

szomszéd szövetekben vérsavó és fehér vérsejtek nyomulnak be. Vannak emberek, a kiknek gyulladásokra igen nagy hajlamuk van, mások pedig a kiknek hajlama erre igen csekély; ez csak azt bizonyítja, hogy az előbbieknél vére nemcsak sok gyulladást okozó anyagokkal van tele, hanem azt is, hogy szervezetüknek megvan az az élénk tehetsége, hogy ezeket legyőzze és a véráramból úgyszólván kiküszöbölje, míg az utóbbiaknak nagyobb hajlamuk van a kronikus bántalmakra semmint akut gyulladásokra. Példa gyanánt vegyünk gyermekeket és aggodat. Milyen heves láz van jelen gyermekeknél, milyen forró daganatok aránylag kicsiny okokból, míg öreg embereknek csak rosszullet és könnyű tünetek lépnek fel. A gyógyulási képesség öregnekél megcsökken.

Valamegy gyulladás gyógyulása a kiizzadt tömegek eloszlásából és felszívódásából áll, tehát a nedvkeringésbe való újból visszatérése, bár más alakban és ez által fokozódott vérkeringésből. A gyulladás sokszor gennyedésbe megy át.

A gyulladás fészke szerint különbözik annak jelentősége is. Ha az ujjakon lép fel, csekélységnek tekinthető, ha az agykérgen vagy a szív belső burkán, akkor életveszélyes lehet. De mindenütt, a hol gyulladások fellépnek, a főtünetek ugyanazok maradnak.

Gyümölcsök. Számos élvezhető gyümölcs van. (Lásd I. rész második fejezet) Tartalmazznak mindenképp cukrot, azután keményítőt, növényssavat, zamatos anyagokat, tápsókat, némelyek bőven zsíradékot és gyakran némi fehérnyét. Ha több gyümölcsöt, egyiket a másikkal kiegészítve összeállítunk, akkor abból az ember kellőképpen táplálkozhatik.

Hogy a gyümölcsöt eltartsuk és minden évszakban élvezhessük, pároljuk jól elzárt üvegekben kifózzuk cukorban, kiszárítjuk magas hőmérséklet mellett; készíttünk gyümölcsnedveket, lekvárt és gyümölcsbort.

Kiegészítő összetételek: mandulák (zsír és fehérnye) narancscsal (zamat, cukor) és fügékkal, vagy alma, dió, szőlő, hogy hazai összetételt kapjunk, ezek is tartalmazznak zsíradékot, cukrot, savakat, fehérnyét.

Gyümölcs, mint gyógyszer. Birsalmát ajánlanak vérhányásnál, paradicsomot máj- és bélbajoknál, görög dinnyét meg citromot vesebaj- és láznál, cseresznyeszárteát köhögésnél, érett bodza- és földiepernedvet, valamint almalevet gyulladásoknál, mint megnyugtató szert. Ha ezen gyümölcsök az állapothoz képest nem is javítanak mindig, de semmi esetre sem ártanak, sőt alkalmas táplálkozással egybekötte, használnak.

H

Haemorrhoidák. (Aranyeres csomók.) Ülő életmódnál, székrekedésnél, fokozódott belső nyomásnál, általános vérkeringési zavaroknál, de méhbetegségeknél és terhességnél is, vér halmozódik föl a vivőerekben, nevezetesen pedig a végbél vivőereiben, az erek kitágulnak, vérrel túltelnek és így szederjes, vastag csomókat képeznek, a csomók nem ritkán gyulladásba mennek át, heves fájdalmat és néha erős vérzéseket okoznak. Asszonyoknál nem oly gyakori ez a baj, mint férfiaknál, gyakran csatlakozik hozzá hipochondria is.

Kezelés. A székrekedést meg kell szüntetni növényi táplálékkal, naponként meleg fürdők, kicsiny langyos kliszturák, félfürdők, hátleöntések, hetenként egy forró légfürdő, gimnasztika és friss levegő alkalmazandók. Erősebb vérzéseknél hideg, nedves vattagyüfertet teszünk az aranyeres csomókra; meleg bélbeöntés szintén jó hatást gyakorol, teljesen elhanyagolt esetekben, amikor minden egészségügyi beavatkozás hiábavalónak bizonyul, csak a csomók operatív úton való eltávolítása marad hátra. A betegség okának megszüntetése, tehát teljes kigyógyulás csak szigorú húsnélküli táplálkozás mellett lehetséges, aki nem akarja nélkülözni a sört és a pecsenyét, az állandóan nem fog megszabadulni az aranyeres csomóktól.

A végbél tájékának vérzéseinél és kisebesülésénél védő kötésre is szükség van.

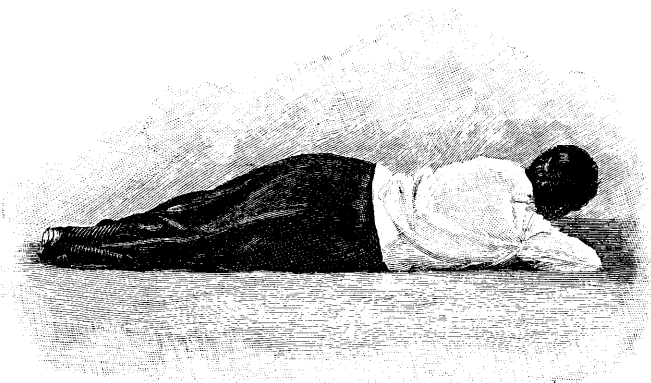
Haj. Lásd «Hajápolás» I. rész 6. fejezet. A haj ábráját megtalálja az olvasó a 15. ábrán «Bőr» cím alatt.

Hájás szív. Fokozódó elhájásodás mellett a zsír nemcsak a bőr alatt halmozódik fel, hanem a belső szervek körül és belül is, mint a milyen a máj meg a szív, ezen szervek ennek folytán meggyöngülnek. Az izomszövetből álló szív zavartalan működésére, az idegen szövet felhalmozódása nem közömbös, még kevésbé az, ha maga az izomrost zsíros elfajulás alá esik. A szív ilyen elhájásodása életveszélyes és előfordulhat ráksorvadásnál, vesebajoknál meg egyéb bántalmaknál.

Különböző nehézségek ellen, a melyek ilyen esetekben fokozódó szívgyöngeséggel járnak, a kezelés, az előidéző okhoz képest alkalmazandó; ajánlható a testi és lelki nyugalom, óvatos, szíverősítő eljárás, mint a milyen az enyhe hátleöntés, szívmasszage, szívlehütés, légfürdő, megfelelő diéta stb. Ilyen eljárással kedvező eredményeket lehet elérni.

Hájhas. A 40. és 50-ik életévekben az asszonyoknál nagy szerepet játszik a hájhas, mert elékteleníti a termetet, akadályozza és kínozza a testet. Rendesen hozzájárul a hasfalak renyhésége, vala-

mint az emésztés renyhesége is, a mit még fokoznak az alsó testfájdalmak és a mozgás hiánya. A kezelés tehát ülőfürdőből fog állni, hogy a szövetek feszültségét megjavítsuk; a 35 fokú ülőfürdőket 24 fokú kereszt- és hasleöntések kövessék; jó hatást tesz a naponkinti vibrációs massage is, a táplálkozás szabályozása, a hegymászás és legalább 2 óra hosszú tartó sétálás. A kezeléshez tartozék a fűző letevése is, mert ennek a fűzőnek különben is sok bűne van. A laza reformruha sok hájas has megszüntetett már.



226. ábra. Földön való forgás hájas has ellen (első helyzet)

Nagyon jó eszköz a nagy hasak megkisebbitésére a földön való forgás, a mint azt a 226-ik és 227-ik ábra mutatja. Tiszta szőnyegen kell ezt végezni, körülbelül 10-szer egymásután, miközben vigyázni kell, hogy a test egész súlya a hasfalakat érje és hogy az oldalfekvésekbe való átmenet bizonyos gyorsasággal történjék. Rámutatunk továbbá



227. ábra. Földön való forgás hájas has ellen (második helyzet).

a hasgimnastikára, a mint azt a 233. ábra mutatja.

Hajhullás. Hajhullás az asszonyoknál nagyon gyakran előfordul, vérszegénység és általános gyöngeség eseteiben, kezdődő öregségnél, súlyos megbetegedések előtt és után stb. (Lásd I. «Hajápolás» 6-ik fejezet). A hajhullás gyakoribb állapota a koponyabőr kimerülése és vérszegénysége, a melyen fejmosásokkal és gyógyfűnedvek alkalmazásával, pl. erőteljes Herta-esszencia mosással, de fejmassageval is ered-

ményesen segíthetünk. Ha azonban a hajgyökerek már elpusztultak, akkor nem segíthetünk rajta, a kopaszság bekövetkezik.

Általánosságban vigyázni kell arra, hogy rövid («fiatal») vagy pedig hosszú («öreg») haj hullik e ki? Az utóbbi a természetes változáshoz tartozik és csak akkor beteges, ha túlságos mennyiségben történik. A rövid hajak kihullása azonban a hajgyökerek gyöngeségére mutat és mindig betegség jele.

Helyes hajápolással, a mint azt «Szépségápolás» cím alatt megírtuk, a fejbőr megbetegedését megelőzhetjük.

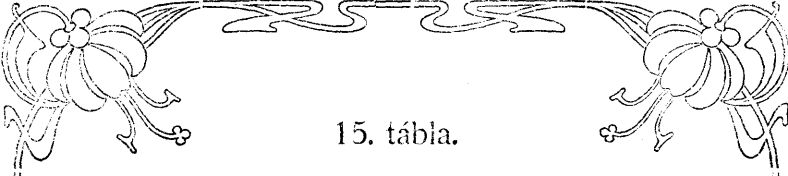
Hajtalanítás. Sokszor olyan helyeken nő haj vagy szőrzet, a hol semmi szükség nincs rá; ez a jelenség az asszonyok ajkán, karján stb. nagyon zavarólag hat. A hajszálnak gyökerestől való kitépése radikális eljárás, azonban nagyon időrabló és megismétlések esetében bőrlobot okoz. Jobb, ha ott hagyjuk a hajakat, a hol vannak és ha különös alkalmakkor nagyon zavarólag hatnak, alkalmazzunk valamely depilatóriumot (hajtalanító szert). A gyógyszertárakban kapni ilyen, a mely mészből és kénhidrogénből áll; ezt vastag rétegben felkenjük, 5 percig hagyjuk ott, azután meleg szappanos vízzel lemossuk.

Ez a szer a szőrzet minden nyomát eltörli, de nem támadja meg a hajgyökeret; ennek folytán a hajszálok néhány nap múlva vígan ismét kinőnek. Mindamellettt bál alkalmával vagy egyéb adandó alkalmakkor jó szolgálatokat tesz.

Haláltünetek. Sok ember attól fél, hogy tetszhalott állapotban eltemetik, jó tehát, ha a biztos haláltünetek általánosan ismeretesek. Ilyenek: a szív működés megszűnése, tehát a pulsus megállása, valamely véredény fölmetszésekor vér nem folyik ki, a légzés megszűnt, a végtagok merevek, hajlíthatatlanok; ez a halálmerevség és végül kékeszöld hullafoltok, valamint bűz kiáramlása a holttestből. Ha ezen jelek bekövetkezését bevárjuk, akkor nem kell félni a tetszhalál főnforgásától. Hiszen ezen tünetek a lég hőmérsékletéhez és a betegséghez képest már az első napon föllépnek, de gyakran csak a halál utáni második vagy harmadik napon jelentkeznek.

Hallási szerv. Lásd «Fülbetegségek».

Halméreg. Némely vidéken a hal igen olcsó táplálék. Ha a halat friss állapotban eszik és a folyóban nincsenek mérgek, akkor a hal ártalmatlan, sőt egészséges tápszer. A hal beszózása és eltevése azonban néha olyan mérget produkál, a mely heves rosszulletet, sőt néha mérgezés által halált okoz. Halvásárlásnál tehát az orr is működjék közre; a halat minden oldalról körül kell szagolni, meg kell nézni a hal beleinek színét és a gyanús árút ne vegyék meg. Sokszor azonban, az ember szaglási szerve igen gyakorlatlan; nem tud finom szagokat megkülönböztetni. Ilyen esetekben szívjunk jó erdei levegőt

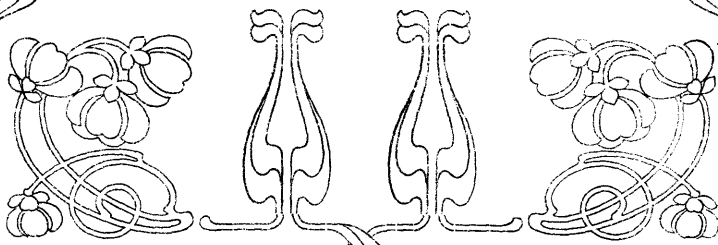


15. tábla.

Minden falra, minden ajtófára rá lehet erősíteni a Rhyon-féle izomerősítőt. Két részből áll; yaskampóból és hengerekből, valamint kinyújtható gummihuzalokból, a melyet tetszés szerint változtatni lehet. Ha minden irányban meghúzzuk, minden izomcsoportot mozgásba lehet hozni, p. o. gyöngye emberek mozgásba hozhatják a mellkast és ezáltal a mellizmokat úgy megerősíthetik, hogy egy szűk mell lassankint széles mellé változhatik át. A karcsuklók a második gyakorlat hatása alatt nagyon megerősödnek, míg a karizmok az első mozgásnál.

▽▽▽

Szív- és tüdőgyöngeségben szenvedő asszonyok, valamint olyanok, akik izom- és vérszegénységbe szenvednek, mindennap 15—30 percig gyakorolják magukat ezzel a készülékkel; minden gyakorlatot 10—20-szor nagy figyelemmel kell végrehajtaniok; ezt a testi munkát össze kellene kötniök lehetőleg egy légtördővel, vagyis a gyakorlatokat leveleközve kell végezni. Akkor a hatás öregnél-fiatalnál nagyon jó. A készülék körülbelül 20 koronába kerül és így nagyon könnyen megszerezhető.





Gyakorlatok

az izomerősítőn

és törekedjünk arra, hogy mindent, a mi ennek a szagától elüt, meg tudjunk állapítani, úgy a lakó és hálószobákban, mint pedig a konyhában és a boltokban. Sok mindenfélét fel fogunk fedezni. Ha azonban halevés után mégis rosszullett következik be, akkor az ujjnak a garatba való bevezetésével, meleg víz ivásával, vagy ha ez nem nasznál, riczinus olaj bevezetésével hányást idézzünk elő, adjunk kliszturát és kiürülés után néhány korty teát itassunk. Nem szabad megengedni, hogy a lenyelt étel fölszívódjék; azért kell a gyomrot és beleket kiüríteni; azután gondoskodjunk ágynyugalomról és törzsgöngyölésről. A pikkelyes halak réteges húsát könnyebben lehet emészteni, mint a simabőrű halak húsát; főtt halakat jobban mint sült halakat. Fialat főtt halak üdülő betegek számára szintén ajánlhatók.

Halottégetés. A halottégetés mindenekelőtt higienikusabb és célszerűbb, mint a holttesteknek a földre való elásása, a hol lassú bomlási folyamat megy végbe. Valamely halott iránt való szeretet csak addig tart, a míg változatlanul hasonlít életben volt állapotához; mihelyt a bomlás borzalmas jelei bekövetkeznek, borzalmat, utálatot kelt és lelkünk az elhalt képéhez száll vissza. A hullából csakhamar pestises bűz áramlik ki, mely az egész környezetet megmérgezi. Ez az elégetésre való kellő pillanat. Nem szabad addig várni, a míg az elmaradhatatlan szétesés bekövetkezik; tartsuk meg az elhaltnak zavartalan képét lelkünkben és adjuk át a hullát, teljes felbomlása előtt a tűznek.

Halpikkely-kór. Kemény, szakadós kiütés ez, mely sokszor világra hozatik, de sokszor későbbben lép föl. Külseje folytán nevezik így. A kik ebbe a betegségbe esnek, sohasem érzik magukat olyan jól, mint a többi emberek; gyakran dideregnek, igen izgatottak idegesek és gyöngye emésztésüek. Ezek a tünetek csak a hiányos bőrtévékenységgel vannak kapcsolatban. Tartós massage-al és bő bezsírozással már pompás eredményeket értek el. Forró légfürdők, teljes fürdők, vegetariánus táplálkozás, hegymászás és izzasztás meggyógyíthatja a bajt. De hónapokig tartó fáradozásra van szükség.

Hangrészgörcs. Kövér gyermekeknél gyakran előfordul, ha bármilyen okból túlzogottak. A roham nagyon ijesztő benyomást tesz, a gyermek lélekzete megakad, teste elkékül és hanyatt esik. A gégefőizmok görcse szakította meg a lélegzést. Angolkór és rossz táplálkozás okozza legtöbbször, de okozzák idegingerek és bélférgesek is.

Kezelés. Hamar föl kell bontani a gyermek ruháját, mellét hideg vízzel locsolni, lábát meleg vízbe tenni és a mutató újjal kell lenyomni a nyelvgyököt, miáltal könnyebben hatol levegő a gégefőbe. Az alapot képező betegség kezelése következik azután, t. i. gondoskodjunk a bélürülések szabályozásáról, a bélférges eltávolításáról, az angolkór megszüntetéséről, a táplálkozás megjavításáról. Minél nagyobb a gyer-

mek, annál ritkábbak az ilyen rohamok. Előfordul az is, hogy a gyermek szopás közben is megkapja a hangrészgörcsöt.

Hangtalanság (Aphonia). A hangtalanság ideges bántalom, vagy származik a hangszalagok megbetegedésétől. Gégefőhurutoknál, ha a hangszalagok megvastagodnak, vagy pedig hysterikus hűdéseknél, asszonyok hosszabb-rövidebb időre hangjukat veszítik, a mi különösen végzetessé válhatik énekesnőkre nézve.

Kezelés. Ez áll az alapbántalom legyőzéséből, időnkinti gőzbelélegzésekből, a gégefő rezgőmasszageából, meleg nyakborogatásokból és levezetésre a lábak forró kezeléséből, gőz- vagy váltakozó fürdőikkel. (Lásd «Gégefő megbetegedés».)

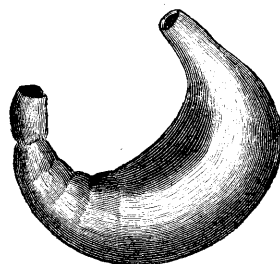
Hangyamászás. Nagyon kellemetlen érzés ez; abban nyilvánul, mintha hangyák másznának a megfelelő testrészen; sok vérszegény és ideges ember szenved ebben. De fellép agy- vagy gerinczagybetegségek jelenlétében is. Okai vérkeringési zavarok, vagy az idegrendszerben végbemenő elváltozások.

Kezelés. Leggyorsabban megszüntethető a tünet, ha a testet meleg, puha kezekkel frottirozzák; javalva vannak meleg, részleges fürdők még pedig az ellenkező testrészek fürdetése; tehát ha a lábakban van jelen a hangyamászás érzése, akkor 43 fokú karfürdő ajánlható és megfordítva. Ne mulasszuk el ilyenkor az orvosi vizsgálatot, különösen ha gyakran ismétlődik. A kezek és lábak gimnastikája szintén jó hatást tesz, amikor vérkeringési zavarokkal függ össze a tünet.

Hányás. Sok komoly betegségénél kísérő tünet a hányás, pl. vörhenynél, agyvelőgyulladásnál, bélcsavarodásnál stb. Ilyen esetekben beteges reflexstünetekről van szó, a milyenek sokszor terhes asszonyoknál is előfordulnak. Emésztési zavaroknál azonban az önsegély egyik tényezője, a mennyiben a gyomor kivetí azt, a mi nem belé való. Szigorúan meg kell különböztetni az előidéző okokat. Ha közben gyomorfájdalom lép fel, vagy ha a hányás görcsszerű, akkor alkalmazzunk meleg haspalaczkot, vagy meleg fürdőt, adjunk megnyugtató kliszturákat és gondoskodjunk általános felmelegedésről. Ha a hányás túlságosan gyakori és kimerítő mint hysterikusoknál és terheseknél szokott előfordulni, akkor meg kell szüntetni. Minden 10 perczen jéglabadacsokat adunk a betegnek, meleg ülőfürdőt, lábgőzfürdőt, kanalankint erős fekete kávét s ez megnyugtatólag fog hatni, valamint a «nyelvfogás» is.

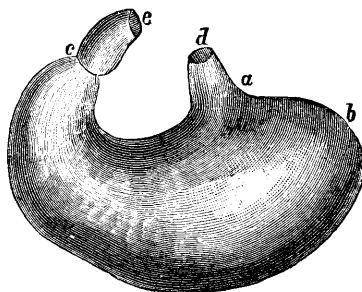
A 230. kép ezt a fogást ábrázolja. A nyelvcsont vékony, mozgékony csontocska, ezt a két hüvelykujjal emelni törekszünk. A gégefő fölött van és különböző izmok tapadó pontját képezi; ha a nyelvcsontot felemeljük, akkor egyes izmok meglazulnak, ez pillanatnyilag az izgalmat enyhíti.

A 228. és a 229. ábra a gyermek és a felnőtt gyomrát ábrázolja. A gyomor összehúzódása balról jobbfelé történik, tehát a gyomorfenéktől a gyomorcsukó, a hol a vékonybélbe megy át. A hányási aktusnál erősebb gyomormozgás van jelen és megfordított irányban, úgy, hogy a gyomor tartalma a gyomorszáj felé, onnan a nyelőcsőbe tolódik. Gyermekeknél a hányás sokkal könnyebben jön létre, mint felnőtnél, mert a kifejlődött gyomor nemcsak nagyobb, hanem vízszintesebben fekszik. Mindenekelőtt a gyomorfenékben gyűlnek össze az ételtömegek, hogy onnan kifelé hajtassanak, ahhoz már a gyomorfalak erősebb mozgására van szükség. Innen magyarázható a felnőttek hányásánál bekövetkező fájdalom.



228. ábra.
Gyermekgyomor.

Hányszékelés. (gyermekkolera). Tisztálanság, a gyermek mesterséges táplálása. anyatej helyett, nyári hőség, veleszületett emésztési gyöngeség stb. okozza gyakran a hirtelen föllépő hányszékelést. Számos folyékony, későbbben színtelen széketételek, azután minden megevett táplálék kihányása, az ezzel összeköttetésében levő nedvvesztéssel a gyermeket gyorsan elgyöngíti; a szemek beesnek, az arcz szederjes lesz, a tagok elhidegülnek, a hasfalak behuzódoznak és rövid idő múlva — egy-két nap — azelőtt oly rózsás gyermek már halott. A belekben végbemenő erjedési folyamata okozza ezt a bajt, mert a zsenge emésztőcső nem volt képes a tehéntejet, vagy a gyermektáplisztet megemészteni. Emlőn táplált csecsemők, a kiket különben tisztán tartanak, igen ritkán kapják meg e betegséget. Vajha figyelembe vénének az anyák, kik a szoptatás kötelességét oly könnyen veszik s hallani sem akarnak róla, hogy gyermekük, még akkor



229. ábra. A felnőtt ember gyomra.
a b gyomorfenék, c gyomorcsukó,
d gyomorszáj, e vékonybél.

is, ha a palaczk mellett egészségesnek látszik, sokat nélkülöz és sokszor még későbbi években vérszegénységgel, emésztési gyöngeséggel stb. kell fizetnie, azért, mert nélkülöznie kellett az anyatejet. Csak súlyos betegség jogosítja föl az anyát arra, hogy kötelességét gyermeke iránt ne teljesítse tökéletesen és megvonja tőle a tápláló emlőt.

Kezelés. Megfelelő dajka a legbiztosabb és legtermészetesebb gyógyeszköz olyan gyermek számára, a ki mindent kihány és a kit üvegen tápláltak előzetesen. Ha azonban az anya emlőjén kapja meg

a hányási rohamot, akkor másítsuk táplálékát, a mennyiben fehérynýt — körülbelül egy tojás fehérynýt fél liter forralt vízre — vagy kanálankint adagolandó hideg czukorvizet adunk neki, ha nagyon is szomjas. Erre a czélra tejczukrot használunk, nem pedig ultramarin tartalmú kockaczukrot. Meleg teljes fürdők izzadást fognak előidézni, melegítő palaczkok a gyermek tagjait föl fogják melegíteni; evőkanálnyi 15 C. fokú kliszturák minden székelés után megerősítik a beleket és pótolják az elvesztett testnedveket. Eszméletlenségnél hűvös



230. ábra. A nyelvcsont felhuzása.

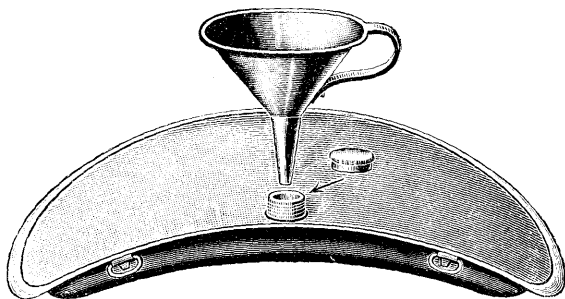
leöntést alkalmazzunk a fejre és ugyanakkor gözgöngyöltést alkalmazzunk a lábakra; ha kicsi, szapora pulsus van jelen, masszírozzuk a mellet, szorítsuk össze a gyermek ajkait, hogy a szívet ingereljük, alkalmazzunk hátleöntést és gondoskodjunk mindig friss levegőről. Beteg gyermekeket, a kik mindig rászorulnak a kezelésre, teljesen levetkőzötten tartunk a takaró alatt, hogy a kezelést a ruházat ne akadályozza. Éjjel-nappal tartó erélyes munkára van szükség, hogy egy gyermeket, a kit hányászékelés lepett meg, megmentsünk. Hasznára válik az

ilyen gyermeknek a szálepfőzet és a rizsvíz is; ha a gyermek állapota javul, akkor ismét szoptatni lehet. Általában pedig gyakran melegítsük föl a gyermeket a meleg emlőn.

Hánytatószer. Mérgezések vagy fuladási veszedelmek ellen gyorsan ható hánytatószeret kell használni. Mindamellett meg kell különböztetni a veszedelmes hánytatószeret az ártalmatlanoktól. Már maga a hányási aktus megerőltető és a betegeket úgy elgyöngíti, hogy szívgyöngöseséget is okozhat. Hányás alatt a gyomor teljesen kiürül s ha azon közben erőteljesen végeznek a betegek kilégzést és a garatizmok közreműködnek, idegen testek is ragadtatnak ki a légszóból és gégefőből. Ártatlan hánytatószeret a következők: meleg víz, szappan-, só- és olajkeveréke vízzel, a garatnak csiklandozása ujjal, vagy valamely tollal. Gyorsan hat a riczinusolaj, különösen érzékeny embernél; akkor, a mikor nem szabad sokáig várni, mint mérgezéseknél, hánytató gyökeret (ipecacuanha) kell adagolni. Ezt peralokban adjuk be és pedig

fél vagy egész grammot, esetleg két grammot. Mindenekelőtt azonban próbáljuk meg a felsorolt ártatlan szereket. A hányás lefolyása után friss vizet adjunk a betegnek és tegyünk a gyomrára meleg, megnyugtató borogatást.

Hasmenés. Értjük ezalatt a bélsatorna fokozott kiürülését. Ha ez hirtelen lép föl és folyékony lesz, «hasmenés» nevet visel. Föllel lehet kedélymegrázkódásoknál és különböző lázas betegségek bevezető tünete gyanánt; okozhatják bizonyos ételek és italok, de meg egyes betegségek tartós tünete is lehet. Minthogy hasmenésnél a vékonybél tartalma emésztetlenül, tehát fölhasználatlanul távozik el, vagy a bélmirigyek beteges ingerlékenysége folytán nagyon is sok folyadékot választanak el, a szervezet túlsok vizet veszít és a hasmenés gyakori ismétlésnél nagyon gyöngítőleg hat. Ha azonban futólag fellépve csak egy-két napig tart, kifejezett hajlam pedig erre nincs és más aggasztó tünetek nem kísérik, akkor leginkább étrendi hibákra vezethető vissza, vagy a test önsegélyének tekinthető, mert a bélsőben anyagok halmozódtak fel, amelyeket hevesen kiküszöbölni törekszik. Azért a gyógyító folyamat ne zavartassék, de vizsgáljuk az okot, a mely létrehozta és kerüljük el ezt.



231. ábra. Haspalaczk.

(«Béihurut»-ról lásd: tartós hasmenés és ennek kezelése cím alatt.)

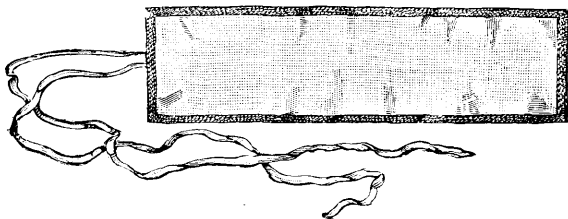
A hasmenésnél támadt kellemetlenség, vagy pedig a heves hasfájás könnyen megszüntethető meleg hasborogatással és árpakása-levessel. (Borogatásra legjobb a «haspalaczk», meleg vízzel megtöltve és nedves ruhába beburkolva.) 231. ábra.

Harapás. A harapás sebzést és zúzódást okoz, még pedig a harapó állat fogazata szerint mélyebbet vagy sekélyebbet. Ha a sebbe mérgező anyag jut, mint pl. kígyóméreg, akkor a harapás következményei súlyosabbak. Ilyen esetekben az első dolog, hogy a megmart helyet ki kell szívni, amit okvetlenül eszközölni kell, azután kigőzölés következék, hogy a szövetek működését fokozzuk, t. i. a vérkeringés élénkülését elősegítsük, előmozdítsuk a veritékmirigyek működését és a hőszugárzást.

Közönséges harapott sebek ellen elegendő, ha a sebeket meleg vízzel kimossuk, az esetleg bejutott szennyet, mint port, az állat nyálát stb. eltávolítjuk, azután hűvös borogatást teszünk rá, amelyet meleg

takaróval takarunk be. Néhány óra múlva a fájdalom megszűnik. Ha heves szűrési fájdalmak jelen, akkor 35—38. C. fokú fürdőt ajánlunk, ami nagyon megnyugtatólag hat.

Hasborogató. (Lásd 232. ábra.) Ez nedves ruhából és széles flanell pólýából áll. Mint hasborogató, négyrétűen összehajtva, a hasra teendő, mint törzsborogató, a keresztcsonton át a hasra lesz göngyöltítve. Mindenféle zavaroknál ez is jó profilaktikus szer. A borogatás alkalmazása előtt jöjjünk tisztába a zavar minőségével, melyben a beteg szenved és csak éjjel alkalmazzuk, így gyorsan fog forróságot, emésztési zavart, fejfájást, étvágytalanságot, nyugtalanságot stb. megszüntetni.



232. ábra. Törzsborogató.

Kiterített gyapotszövet, rajtatekvő nyerselyem-szövettel. Kötőszalagok a gyapotszövetre vannak varrva.

Kisebb borogatást didergő egyének jobban elbírnak, mint nagyobb borogatást; utóbbi erősebben is hat.

Hascsikarás. Különböző okai lehetnek, de mindig a has zsigereinek egyik-másik részéből indul ki a csikarás vagyis görcsös fájdalom,

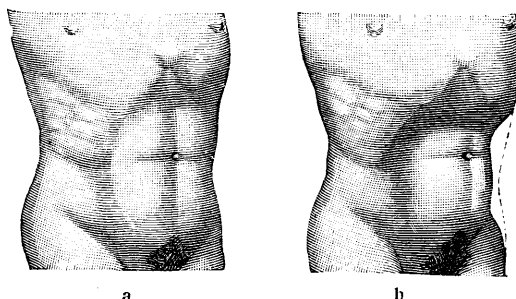
vagy az uterusból származhatnak. Az asszonyok mindenféle hasfájdalmakban szenvednek. A mellékjelenségek és a fájdalom természetének megfigyelése után meg lehet állapítani, hol van a fájdalom fészke. Leggyakoribb oka a gázképződés, székrekedés, hasmenés, kedélymegrázkódás, ideges megbetegedés és vérbetegség. Az uterus betegségének kísérő jelenségei közé tartozik a hascsikarással járó hasmenés.

Kezelés. A kezelés mindig az előidéző ok szerint változik; általában a legjobb megnyugtató szer a meleg borogatás, ha nem kíséri a bajt méhvézés. A körülményekhez képest nagy kiürítési klisztura és meleg lábfürdő (lásd «Kólika»), meleg ágy és a lábra alkalmazott melegítő palaczk, vagy izzasztó tea, jó hatással van.

Hasfájás. A has nagyon fontos folyamatok székhelye, épen ezért a legtöbb működési zavarok keletkezési helye s a legtöbb fájdalom okozója a hasban van. Jó, ha fiatal kortól kezdve hozzászoknak különbséget tenni a hasfájások minősége között, mert a beteg téves információja az orvost félre vezetheti. Legtöbb fájdalom természetesen a belekből származik, mert ezek töltik ki javarészt a hasüreget és többékevésbé mindig mozgásban vannak. Asszonyoknál másodsorban jön tekintetbe a méh meg annak függelékei és csak harmadsorban a hólyag, a húgyvezeték, a vesék, a máj, a medenceizomzat vagy a csontok. A hasfájások lehetnek szűrők, görcsszerűek, nyomasztók,

amennyiben a belek fölfúvódnak és a környezetüket nyomják. Kliszturák, hasmassage, hajtó tea, mérsékelt koplalási kúra, a pillanat hatása kedvéért száraz meleg borogatás a hasra, levezető lábfürdő stb. csodákat művel. Ha súlyos betegségről van szó, akkor a kezelés természetesen ehhez alkalmazandó. Sokszor összetévesztik a petefészek fájdalmait a bélfájdalmakkal, ilyenkor alapos orvosi vizsgálatra van szükség. Legtöbbször azonban az ételben rejlik az ok, valamint a bélben történt erjedésekben, gázképződésekben, sárfőlhalmozódásokban stb. Egészséges és értelmesen evő embereknek ritkán van hasfájásuk.

Hasgimnasztika. A ki erőteljes hasfalakat akar szerezni és nem kíván csunya, gyöngítő hájhast, az végezzen minden nap légfürdőben hasizomgimnasztikát. Még pedig erőteljes belégzést kell végezni, ekkor megfeszül a hasfal, úgy hogy a rendes domborodás helyén bemélyedés támad, mint azt a 233/b. ábra mutatja. Ez a nagyon hatásos gyakorlat a beleknek is jó szolgálatot tesz bélrenyheségnél, epepangásnál. Ezt a gyakorlatot 20-szor egymásután végezzük.



233. ábra. Hasgimnasztika.

Hashajtószerek. Minden növény- és ásványos anyag, mely a bél nyálkahártyájára izgatólag hat, úgy, hogy a bél elválasztását öregbíti, a hashajtószerek közé tartozik; ezekhez sorozzuk az erősen ható sókat, mint a «Glauber só»-t, a karlsbadi sót és a keserű forrásokat, melyek különböző ásványos alkatrészeket tartalmaznak, azután mindenféle *füvek* és növényi alkatrészek *kivonatát*. Ezek sokszorosan használatban vannak, mert a mai emberiségnek csak csekély része örvend normális emésztésnek és mert még nem általánosan ösmert dolog az, hogy aránylag milyen egyszerűen lehet segíteni a közönséges székrekedésen helyes diéta által.

Azonban minden izgatást fáradtság követ és a gyakori elfáradást állandó gyöngeség; az említett hashajtószerek gyakori bevévése a bél ellankadását okozza, mely gyakran olyan jelentékeny, hogy néha még nagy adagok sem használnak, de általános betegségi tüneteket váltanak ki. Eme szerek gyakori használatától óvjuk olvasónőinket, de különösen attól, hogy önmaguk rendeljék maguknak, anélkül, hogy állapotukkal és a beveendő szer természetével tisztában volnának, mert ezzel már nagyon sok kárt okoztak önmaguknak az emberek. Ártalmatlan hajtószerek gyanánt szolgálnak bizonyos tápanyagok is, ha azok

helyesen kiválasztva, meghatározott időben, pl. reggel éhgyomorral lesznek elfogyasztva, amellel elkerülük az eltömő hatásáról ismert tápszert. (Lásd alább «Székrekedés».)

Reggel éhgyomorral egy pohár víz, a kútról frissen hozva, kortyonként elfogyasztva pompás szer, mely a bél tevékenységét előmozdítja. Emellett a víz a garatot és száját a nyákmennyiségektől megtisztítja, jó hatást gyakorol a gyomornyálkahártyára, új gyomornedvet termel és élénkítőleg hat az idegrendszerre. Hogy ha hatását fokozni akarjuk, akkor előbb nyeljük le egy evőkanálnyi tiszta mézet. Víz és méz keverékének kitűnő hatása van.

Nagyon hatásos korán reggel éhgyomorral élvezett friss gyümölcs, aludttej, savó, kefir, stb. A hajtó gyümölcsfajok közé tartozik: a szőlő, alma, szilva, füge, savanyú cseresznye stb., ezeket a gyomor és bél állapota szerint kell megválasztani. Kajszin és őszibaracknak néha szintén hajtó hatása van.

Aki azonkívül bőségesen eszik salátát és zöld főzeléket, annak hashajtószerekre valóban nem lesz szüksége.

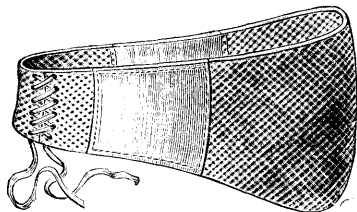
Ha azonban mérgezési esetek történtek, vagy bélkólika van jelen, vagy pedig napokig tartó székrekedés gyors kiürülést tesz szükségessé és a klisztura nem elégséges, mert az csak a vastag belet üríti ki, akkor adagoljunk riczinus olajat vagy *Rhamnus frangula* = kutya-benge-teát. Miután a riczinus sokaknál heves hányási ingert okoz, így pedig a szerből alig jut valami a belekbe, ezért inkább kapszulákban kell adagolni vagy más szert kell használni. Ártalmatlan, nem heves hashajtószerek ezeken kívül: szénsavas magnézia, Szeidlitz-por, manna és rebarbara-szörp. Óvakodni kell a szalinikus szerektől (erős keserű vizektől¹⁾ és sóktól) továbbá az aloétól, krotonolajtól és mérges fémektől, mint amilyen a calomel, amelyet gyakran adnak be gyermekeknek. Ez higanyt tartalmazó szer.

Hashártyagyulladás. Az edénydús hashártya nagy részben befődi a has zsigereit és így rendesen csak akkor betegszik meg, ha valamely zsiger gyulladása a hashártyára áterjed. Szintúgy támadhat hashártyagyulladás, ha genny tör át a hasüregbe, vagy ha a hasfal megsérül. A nagyon fájdalmas betegségek közé tartozik, mert a belek összetapadására és működésük megbénulására vezethet. A bélkacsokban gázok gyülemlenek fel, valamint izzadmányok is a bélkacsok között; a has folyton nagyobbodik; a légzés mindig felületesebbé válik; a fájdalmasság miatt a láz növekedik aszerint, amennyi genny gyülemlik fel; a vér szénsavtartalma szintén növekedik. A pulsus elérheti a 120-at vagy 140-et: a beteg szederjes színű és fokozódó eszméletlenség

¹⁾ A keserűvizek és az azokból előállított sók kitűnő hashajtószerek, ha a belőlük adagolt mennyiség az illető egyén szervezetéhez van alkalmazva. Dr. H.

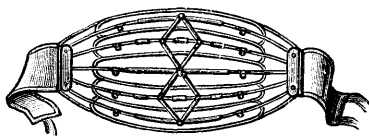
tünetei közt tönkre mehet. A heves esetek 3–6 nap alatt halállal végződhetnek; mások hetekig viaskodnak a betegséggel és ha nagyon erős fertőzés, aminek semmiféle szervezet nem tud ellentálni, nem okozta azt, gyógyulás következik be.

Asszonyoknál a hashártyagyulladásnak különös jelentősége van. A méh, petefészkek és petevezeték benső összekötettségben vannak a hashártyával, a méhbe való befecskendezések, méhoperációk vagy ha a gyermekágyasokat tisztátlan kezekkel és műszerekkel vizsgálják, rendszeren fertőzés támad, halálos kimenetelű hashártyagyulladással. Ilyen beavatkozások által mérges idegen anyagok jutnak a szülés következtében létrejött nagy sebfelületre, onnan számos nyirokerek útján a hashártyán heves gyulladást okozva. Ujabb időben sublimáttal és karbollal való befecskendezéseket mellőzi a tudomány. Ezeknek a szereknek néhány évtized előtt a klinikákon sok asszony esett áldozatul. A műtét technikája is olyan haladást tett, hogy hasmetszés után, a mikor álképleteket irt ki a sebész, vagy pedig a méh kivágása után is csak ritkán lép föl hashártyagyulladás. Az ilyen beavatkozást megelőző gyógymód, bizonyára sokkal nagyobb előnnyel fog járni, mint minden más eljárás.



234. ábra. Haskötő.

Kezelés. Ha a hashártyagyulladás első tünetei mutatkoznak, gondoskodjunk azonnal «levezetésről», hogy a test kiválasztó képességét előmozdítsa. A betegnek csak édes savót, almanedvet, cukrosvizet adjunk, hogy a bélben minden sárképződést megakadályozzunk és a beteget mégis kellőképpen tápláljuk; gondoskodjunk

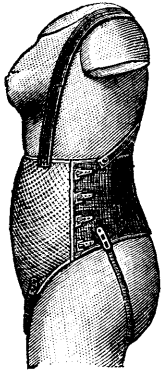


235. ábra. Viktoria-haskötő.

ágygőzfürdőkről, (lásd azt) a melyekben a beteget körülbelül 2 óra hosszúig gőzöltetjük. Ezután a beteget két személy tartsa egy kád fölé, előbb meleg vízzel öntsük le és azután hűvösebbel. Ha ezt már nem lehet végrehajtani, akkor ikra gőzgöngyölések ajánlhatók, valamint a testre alkalmazott hűvös borogatások. Nagy kliszturák (lásd ezeket) szintén az első segélynyújtások közé tartoznak. Javalva vannak továbbá naponkinti teljes lemosások, valamint nyugodt hanyatt fekvés. Jégtől és opiumtól óvakodjunk; orvos nélkül ne is jusson senkinek sem eszébe ilyen veszedelmes betegséget gyógyítani és kezelni.

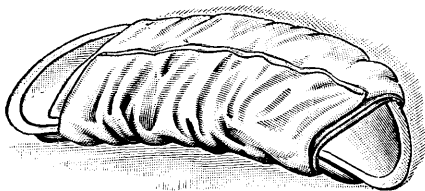
Haskötők. A haskötők régi idők óta nagy jelentőségűek voltak a nővilágban, mert terhességnél a gyöngye hasfalat támasztani kell az ernyedtségi állapot megszüntetésére és didergésnél, gyomor meg bél-

betegségnél egyenletes melegséget idéznek elő. Ennek következtében sok mindenféle haskötőt készítettek, de nem mindegyik egyformán ogosult. Az egyik kicsiny flanell darabból áll, ezt a hasra kötik és éjjel-nappal hordják. Ez melegít, kellemes is és valósággal előmozdítja a béltevékenységet. Más kötőket mutatnak a 234—236-ig terjedő ábrák. Mindig csak akkor jogosultak a különböző fölkötők, ha légjáró anyagból készültek, mint a 234. és 235. ábra mutatja, ezek sehol sem gyakorolnak kellemetlen nyomást s nem nagyon terjedelmesek. Szokásból azonban ne viseljen senki haskötőt, hanem arra törekedjék, hogy minél gyorsabban megszabadulhasson tőle, amennyiben általános megerősödére törekszik. Egyike a leghatásosabb haskötőknek a Juno-öv (lásd 3. tábla), ezt függő has, ernyedtségi állapotok, vándorvese, méhsülyedés ellen lehet alkalmazni, határozott előnyei vannak a «Viktória» és a «Monopol haskötő»-nek is. Lásd 235. és 236. ábra.



236. ábra.
«Monopol»
universális
haskötő
Ostertag szerint.

Haspalaczk. Nagyon praktikus eszköz, a melynek semmiféle háztartásból hiányoznia nem szabadna. Minden időben, még éjjel is, kis borszesz-lámpán föl lehet forralni egy kis vizet, hogy a palaczkot megtöltsük, azután nedves, vagy a szükséghez képest száraz kendővel beborítjuk és ráteszszük a fájdalmas helyre. Semmi sem nyugtat meg oly nagyon, mint



237. ábra.
Haspalaczk, nedves ruhába göngyölve.

a tartós meleg a fájdalmak minden neménél, fészkeljenek ezek akár az ízületben, akár a test bármelyik részében; semmisem egyszerűbb, mint egy ilyen palaczk megtöltése és használata, hőfokát természetesen tetszés szerint változtathatjuk. A 231-ik és 237-ik ábra ilyen palaczkot ábrázol. Megrendelésre minden bádogos elkészítheti, még pedig olcsón.

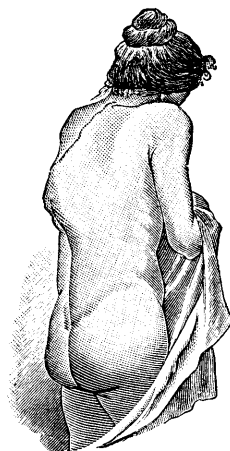
Hasvízkór. (Ascites.) Ez csak bizonyos betegségek következménye t. i. csak akkor áll elő, ha a vérkeringésben jelentékeny pangások vannak és a vér visszaáramlása a szívbe megnehezült. Az ily módon fokozódott vérnyomás következtében az érfalakon kiszivárog a savó és különböző testrészekben feltorlódik. Így történik ez: súlyos vesebetegségeknel, daganatoknál és májbetegségeknel. A hasüregben összegyülemlő savó légzési nehézségeket okoz és ha a mellhártya üregbe, vagy éppenséggel a szívburokba lép, akkor az élet veszélyeztetve van, mert a szív és a tüdő mozgékonyágát megakadályozza.

Kezelés. Arra kell törekedni, hogy a betegséget előidéző okot távolítsuk el; gyógyíthatatlan szív és vesebetegségeknel azonban ez lehetetlen. Ekkor csak a kevésbbé háládatos feladat vár ránk, hogy a gyötrő betegség tüneteit erőnkhoz képest enyhítsük. Ha a betegnek még van ereje, akkor meleg légfürdővel és száraz göngyöléssel könnyebbítést érhetünk el, a mennyiben a beteg izzadás folytán vizet vesz. A hol erő már nincs, legalább hasborogatásokat alkalmazunk és a levezetés céljaiból lábborogatást. Akkor azután száraz tápszereket adunk (lásd azt) hogy a folyadékok fölvételét csökkentjük, továbbá húgyhajtószereket adunk be, mint pl. petrezselyem főzetet, spárgát, czellert, friss uborkát, hogy a vesék útján több folyadék távolodjék el. Ha a fájdalmak nagyobbodnak és minden más eljárás eredménytelen marad, akkor csak a «lecsapolás» van hátra, a mi legalább kis időre megkönnyebbülést okoz; szívgyöngeség eseteiben még erősebb szívszerekhez folyamodunk.

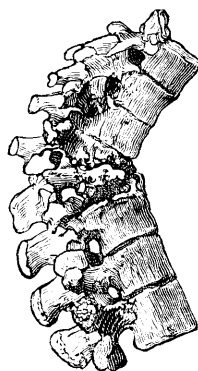
Helyes eljárással és ápolással, csak ritkán fog teljes hasvízkór kifejlődni; a legrosszabb indulatú hasvízkór az, a mely a bőr elhanyagolása és a szív hirtelen történő kimerülése folytán támad.

Hátgerincz görbülés. A gerincoszlop oldalra, előre vagy hátrafelé való elhajlása, mely állandó elhajlássá lesz, a vállak legkülönbözőbb elgörbülését, de a csípők és a mellkas elgörbülését is maga után vonja. Így támadnak a magas háta, a púpok, ferde vállak, stb. Gyermekkorban az izmok és a csontok szövetének gyöngesége, egyoldalú igénybevételük, pl. magas íróasztalokon órák hosszúig tartó írása, miközben a jobb váll nagyon magasra emelődik, továbbá rachitikus maradványok, stb. elgörbülésekre vezetnek, melyeket rendszerint akkor vesznek észre, amikor már segíteni alig lehet. A 238. és 239. ábra a gerincoszlop elgörbülését ábrázolja, amilyen fiatal lányoknál sűrűn fordul elő.

Kezelés. A növekedésben levő fiatal egyének általános erősítése, hegymászás, tej- és főzelék-diéta, gimnastika, massage, bő ruházat, kiválasztott tornagyakorlatok, végül Hässing-féle fűzők alkalmazandók. Ezekkel még kifejlődött egyéneknel is eredményt lehet elérni, gyermekeket pedig teljesen meg lehet



238. ábra.
Gümőkóros gerincoszlop. (Hátpúp.)



239. ábra.
Gümőkóros gerincoszlop. (Egy csigolya roncslódott.)

gyógyítani. Minthogy leányoknál a gerincoszlop elgörbülésének kiszámíthatatlan befolyása van a medence viszonyaira, azért leányokat azonnal kezelés alá kell venni, mielőtt a baj mutatkozik. Nagyon ajánlatos a gyermekeket évenként többször teljesen meztelenül jól megsemlélni, amit fürdésnél az édes anya föltűnés nélkül eszközölhet, hogy a kezdődő testi hibákat azonnal észre lehessen venni.

Házasság. Tolstoj azt mondja: «A ki nem tud szüziességnek megmaradni, az házassodjék meg; de a házasságban is óvja meg tisztaságát.»

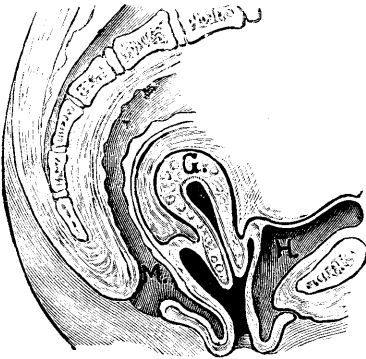
Szomorú valóság, hogy gyakran fordulnak elő tisztátlan házasságok, visszataszító frivolitással. A házasság nem jogosít fel a tisztatlanságra. Kárhózas intézménnyé válik, mielőtt a házasságok erkölcsét és testét, valamint az utódokat megmérgezi. Ezzel jőjjön mindenki tisztába, a ki házasságot köt. (Lásd I. rész 7. fejezet.)

A házasságnak nem az a célja, hogy állati ösztönöket szolgáljon, hanem az, hogy két lény lelkét nemes és hasznos kötelességben egyesítse. Erkölcsös és nemes természetek mindig az alacsony fizikai élet fölé fogják helyezni a magasabb esztétikai törekvést. Ilyen emberek önzetlen munkában és jóra, igazra való törekvésében mindig egyesülni fognak és az erotikus házasság helyett a lelkek egyesülését fogják előidézni.

Házi gyógyszerész, dr. Fischer-Dückelmann szerint. Ne pilulákat és rejtelmes nedveket tartsunk készletben a kis házi gyógyszerészárban, hanem mindenféle segédeszközt, amelyek szükség esetében arra képesítenek bennünket, hogy egészségünkben beálló apróbb zavarokat önmagunk egyenlíthessünk ki. Föltétlen szükségünk van: *fürdőhőmérőre, lázhőmérőre, kis labdafecskendőre*, amint azt a 240., 241. és 242. ábra mutatja, *esőves irrigátorra*, bél- és hüvelycsőre, hegyes *pinczettára* (l. 308. ábra). Apró szilánkok eltávolítására, amelyek a gyermekek kezeibe és lábaiba oly gyakran behatolnak, *haspalaczkra* (l. 237. ábra.), amelyet alkalmilag hűsítésre is felhasználhatunk. Szükségünk van továbbá *törzsborongatóra* és pedig nyers selyemből, flanelltakaróval; ugyanilyen *nyak* és *ikraborogatóra*, legkevesebb három gőzpalaczkra, a 244. ábra szerint; *pólyákra*, hogy kötéseket rögzítsünk; a segédapparátusok közé tartoznak továbbá: sebvatta és sebgáz, kisebb-nagyobb biztosítási tűk, néhány fehér, puha gyapotdarab, amelyet az ujjak elkötésére használunk sebzések eseteiben; egy kis üveg mandula-olaj, egy skatulya Cold-Cream, egy üveg borszesz a kéz tisztítására, valamint oldott szóda, hogy tárgyakat dezinficiáljunk.

Ne hiányozzanak továbbá: ártatlan hajtótea, hánytató, mely egyszer mind hashajtó is és pedig ricinus-olaj, valamint csillapító füvek,

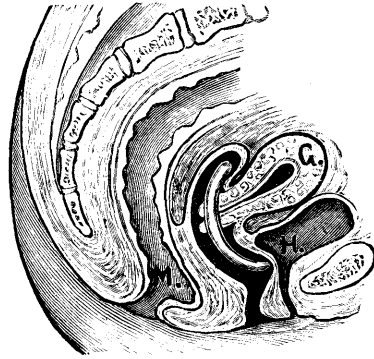
Hüvelybetegségek. Hurut, gyulladás, görcs és előesés a hüvely leggyakoribb megbetegedései közé tartozik. A medenczében lezajló anyagcsere zavarok, ha tartós székrekedéssel párosultak, a hüvely gyulladását vonhatják maguk után, égést és lázat előidézve. E közben könnyen támadhat hurut is, bővebb nyákelválasztással, a nyálkahártya mirigyjeinek izgatottságából kifolyólag. Gyakori közösülés vagy pedig kankós fertőzés következtében nagyon heves hüvelyhurut lép föl. Langyos kiöblítések, 15 C. fokú ülőfürdő 25 C. fokra lehűtve, csökkentik a nehézségeket és megszüntetik a gyulladást. Néhány meleg légfürdő támogatja a kigyógyulást. Természetesen a nemi érintkezést abba kell



251. ábra.

A méh hátragörbülése, kapcsolatban a méh, valamint a hüvely mellső és hátsó falának süllyedésével.

G. Méh., M. Végbél., H. Húgyhólyag.



252. ábra.

Behelyezett méhgyűrű, a méh normális helyzetben való tartására.

G. Méh., M. Végbél., H. Húgyhólyag.

hagyni ilyen hurutos állapot közben s a beteg kimélje magát. A hüvelygörcs gyötrelmes állapot, föllép általános idegesség folytán, tüdőbetegségre való hajlamnál, hysteriánál stb. és abból áll, hogy a medencze meg a hüvely izmai fájdalmasan összehúzódnak, úgy, hogy a házasság élet lehetetlenné válik. Vannak olyan makacs esetek, hogy csúffá tesznek minden kezelést. Más esetek azonban javulnak meleg fürdőkre, belső massagera, a hüvelyben viselendő tamponok megszokására és általános erősítő kurára. Lelki befolyásolás is jó eredményre vezethet. A férjhez való szeretet és bizalom, a nőnek bizonyos szellemi önállósága, midőn a nőt arra képesíti, hogy a házasságban ne csak szenvedő, hanem cselekvő szerepet viseljen, hatalmas tényezők az állapot leküzdésére. Megfélemlített fiatal asszonyoknál, akik még félgyermek, mikor férjhezmennek és félnek férjüktől, a hüvelygörcs, visszahatási tünet gyanánt, aránylag könnyen lép föl. Legyen ez óvás arra, hogy gyermekeket ne adjunk férjhez, de arra is, hogy fölnőtt leányokat világosítsunk föl mindenről, amit tudniok kell.

Hüvelyelöéses. Nehéz szülések, nagy vérzések vagy operatív beavatkozások után, de a medenczeszervek gyöngeségénél is, a hüvely falazatát képező szövetek ellazulása következtében beáll a hüvelyelöéses. Ilyenkor a hüvely lefelé tolódik, kinyomul és nagyon sok asszony azt hiszi, hogy daganata van. Ha a méh mozgékony, nagy és súlyos, vagy hátrafelé hajlott, akkor a hüvelyelöésést rendszeren a méhelöéses is követi. Nem kevésbé befolyásolja a hüvelyelöésést a gátrepedés. (Lásd «Gátrepedés» III. rész.) Erős gát a hüvely támasza, ezt a nő nem nélkülözheti. Ha az előéses nagy és a kicsüngő méh nem lesz kellőleg kímélve, akkor az előesett rész kisebesedik, majd fekélyes lesz, vérzést, gennyedést idéz, amely vértől vörösre festett és nagy félelemmel tölti el a beteget. Hideg, nedves vattacsomók, cserhéjfürdők, hideg czomb-leöntések, a hüvelyfalak massageja, a székletétel szabályozása, a has fölemelése Junó-övvel olyan javulást fog eredményezni, hogy az illető alig érzi a bajt. Ha az ellazulás nagyon erős és az előbbi kurát nem lehet betartani, akkor csak operatív beavatkozás van hátra, mely abból áll, hogy a bőrredők egy részét megszükitik. Ily beavatkozás után újból történhetik előéses, ha a belső ellazulás fokozódik, nem ritkaság, hogy másodszer, harmadszor kell a műtétet végezni. A beavatkozás veszélytelen, ha ugyan a narkózis nem okoz betegségeket. Aki azonban képes rá, hogy mindjárt a kezdődő előésésnél kezeltesse magát a jelzett módon, annak nem kell majd műtétnek alávetnie magát. Hüvelyelöéses ellen alkalmazásban lévő gyűrűket olyanok használnak, akik magas koruknál fogva nem hajlandók magukat műtétnek alávetni.

I

Idegbetegségek. Ezeket a megbetegedett idegek szerint kell elnevezni, tehát aszerint, amint a betegség az érző vagy mozgató idegeket lepi meg. Gyulladások, izzadmányok, érzéketlenségek, heves fájdalmak lépnek föl az érző idegekben, görcsök vagy bénulások a mozgató idegeken, illetőleg az ideghez tartozó izomcsoportokban. Megkülönböztetünk tehát sokszor látható és tapintható *ideggyulladást*, azután ú. n. *zsábákat* = *neuralgiákat*, melyek semmiféle látható elváltozással nem járnak, mégis borzalmas fájdalmakban nyilvánulnak, végre teljes *érezketlenséget* bizonyos agy- és gerinczagy bántalmaknál, hiszteriánál, egyes testrészek túleröltetésénél. Ugyanazon tényezők, amelyek más szervekben gyulladásokat okoznak, sujthatnak egyes idegcsoportokat is. Tegyük meleg borogatást, hassunk levezetőleg, gondoskodjunk a beteg nyugalmaról, miközben szem előtt tartandó az általános gyógy-

kezelés. Az arczon, a bordaközben, a csípőben vagy más helyeken székelő *zsábák* keletkeznek nedvromlástól, anyagcsere zavaroktól, rák-betegségektől és sokszor meghíúsítanak minden kezelést. A fájdalmas rohamok nem egyszer öngyilkosságba kergették a beteget. Az orvosi tudomány kísérletet tett a megbetegedett idegágak kivágásával, de ez nem mindig és csak bizonyos időre szünteti meg a fájdalmakat. Alkohol, sexualis mozzanatok, egyszersmind a szifilisz nagy szerepet játszik az ideges fájdalmaknál. A kezelés az életkor és a mellékkörülmények figyelembevételével történjék, különben úgy alkalmazandó, hogy a vér megjavuljon, a bőrtevékenység fokozódjék. A helyi alkalmazásoknál: gőzkompresszek, hideg borogatások, idegnyújtások (gimnastika útján), villamos sugárzás, delejes behatás, légfürdők, hegymászás, bő levegőélvezet befolyásával legyen az általános közérzés megjavítása a főcél. Zsábákat sohasem szabad elhanyagolni, minél hamarabb kerülnek kezelés alá, annál könnyebben gyógyíthatók. Helytelen életmód, valamint túleröltetés hozhatja létre. A zsábák tehát megszűnnek, ha a kártékony tényezőket megszüntetjük. A görcsök nem egyebek, mint az idegek és hozzátartozó izomcsoportok túlságos működése, épen úgy, amint a benu-lások az idegek minimális tevékenységét jelentik. Vannak: merevgörcsök, rángatózások, reszketések, szemhunyorgatások, továbbá ferde nyak, valamint mellgörcsök, méhgörcsök, a hörgők görcsei stb. ezek rendszeren más betegségek kísérő tünetei, bizonyítva az idegrendszer nagyon izgékony voltát. A kezelésnek csökkentenie és gyorsan csillapítania kell a görcsös rohamokat. Ezt elérhetjük 40 C. fokú teljes fürdővel, meleg kompresszekkel, meleg kézzel való simítással, sötétkék sugarak alkalmazásával (kék ablaküveggel), friss levegővel, enyhe táplálékkal stb. Benu-lásoknál, amennyiben még javulásra van kilátás, idegtevékenység szükséges: erőteljes helybeli massage, izgató elektromos behatás, hideg leöntés, az akarat gyakorlása, hogy önműködést hozunk létre és gimnasztika olykor-olykor csodákat művel. Ha azonban a baj okozója az agy vagy gerinczagy részletes sorvadása, akkor már idegtevékenységet többé létrehozni nem lehet. Minthogy még nem ismerjük az összes idegbetegségeket, sőt az idegrendszer sem teljesen áttanulmányozott terület, ennek folytán a legnagyobb óvatosságra és orvosi vezetésre van szükség. Az ideggyöngeség különálló baj, végtelenül el van terjedve korszakunkban és az emberi szervezet számtalan zavarát idézi elő, keletkezése néha az idegszövet hiányos táplálására vezethető vissza. *Neurasteniának* nevezzük az idegrendszer nagy izgékonyosságát, ez túrhetetlen érzékenységre meg munkaképtelenségre vezethet és nem ritka esetben hipohondriával végződik, a bús-komorsáig növekedve. Sexualis kimerülés, szellemi túleröltetés, vér-segénység, tartós búbanat, súlyos betegségek stb. annál gyorsabban

idézhetnek elő neurasteniát, minél több átöröklött betegség van a családban, minél rosszabb a levegő és minél nagyobb az alkoholélvezet. Kedvező életkörülmények között a neurastenia gyógyítható, miután gyógyul az ideggyöngeség. Azonban csak nagyon kevés ember teremthet magának ilyen életkörülményeket, szabadíthatja meg magát a gondoktól. Számtalan ember elsorvad és képtelen az élvezetre meg munkára. Ez a sorvadás már gyermekeinket is meglepte. Az anyatej hiánya az első momentum volt, azután következett a rossz levegő, a rossz táplálkozás, az iskolában való túleröltetés; így támadnak már gyermekévekben neurasteniák. Legyenek tehát az anyák első sorban jó dajkák, szoktassák a gyermekeket kertekhez és mezőkhöz, táplálják őket tejjel, gyümölcsössel és más faj fog fölnevelkedni. A fölnőtt betegeket azonban fektessük le a szabadban, tápláljuk általános állapotukhoz képest hússal vagy hús nélkül, de mindig alkohol nélkül, szabadítsuk föl a munka, a kedélynyomás alól; az asszonyokat mentsük föl házasságukban a sexuális túleröltetéstől és a betegek néhány százaléka rövid pár hónap alatt meg fog gyógyulni.

Idegesség. Az idegesség nem egyéb, mint az ideggyöngeség meg túlságos idegizgalom vegyülete és csaknem minden népréteg között el van terjedve. A nővilág különösen hajlandó erre, részben veleszületett gyöngeségénél fogva, részben hogy önmagát nem tudja fegyelmelni. Hasznos munka megfelelő pauzákkal, több mérséklet a házaséletben, némi testi dresszura és okos sport, egyszerű táplálkozás bámulatos eredményekre vezethet. Ugyancsak nagy befolyása van a gyógyulásra az önmérsékletnek és akaratedzésnek. Egyik vagy másik gyógytényezőt mindig a beteg egyéniségéhez képest kell alkalmazni. Gyomor vagy méhbetegségből származó idegesség megszűnik, ha a gyomor, illetőleg méhbántalom megszűnt s mivelhogy a medenczeszervek a nőnemnél nagy szerepet játszanak, a nő idegességét részben azokra kell visszavezetni. Épen ezért ideges lányokat és asszonyokat vizsgáltsunk meg alaposan orvossal, hogy az állapítsa meg, betegek-e az ivarszervek és aszerint kell a kezelést alkalmazni.

Ifjú, illetőleg fiúgyermek. A fiúgyermek fejlődési korszakában föllépő változások kevésbé szembeszökőek a leányénál, talán azért, mert a fiú szabadabban és egészségesebben él. Mindamellett neki is szüksége van fegyelemre, szellemi és lelki ápolásra és olyan veszedelmektől való megóvásra, amelyek fenyegetik. Ha a fiút föltétlen igazmondásra nevelik, ha anyját becsüli és hozzá bizalommal viseltetik, akkor édes anyjának, csakúgy mint a leány, minden titkát el fogja mondani, amiből aztán tanulságokat fog az anya levonni. De jaj azoknak a fiúgyermeknek, akik anyjukat kikerülik, mert így nagyon ki vannak szolgáltatva a képzeleteknek és a csáboknak. Ezek a legremény-

teljesebb fiúgyermek romlását okozhatják, midőn ilyenformán fokról-fokra süllyed. Vajha az asszonyok tudatosan teljesítenék a fiúgyermeknek támasztotta követelményeket. Ezen a téren az anyák előtt széles és nagy kör áll nyitva.

Ifjúságunk megőrzése. Elérhetjük az alkohol élvezetétől való tartózkodás, gyümölcsessel való táplálkozás, erdei légfürdők és gimnasztika által. Vessünk egy pillantást a 22. táblára, hol egy ötvenéves nő súlyzógyakorlatai láthatók. Mily ruganyos, mily ifjanti minden mozdulata, s maga az egész alak!

Ikragörcs. Ideges asszonyoknál, terhesség alatt, különösen ha méhbaj is van jelen, fájdalmas ikragörcs támad, leginkább ágyban fekvé. Erős frottirozás meleg kézzel, nedves göngyölés, meleg lábfürdő és megfelelő általános kezelés a görcsöket megszünteti. Azután ágyban fekvé, a lábfej kinyújtott helyzete váltja ki az ikragörcsöt; első teendő, hogy a lábfej és alszár derékszögben álljon egymáshoz, ennek elérésére támaszkodják a beteg talpával az ágy láb részéhez, miközben a talp ne érintse közvetlenül a láb rész fa vagy vas lemezét, hanem valami takaró legyen azon, így rögtön megszűnik az ikragörcs.

Illatok. A női nem szereti az erős illatokat; sőt izgékony, histerikus asszonyok túlságosan is szeretik. Miután az illatok általánosságban véve izgatónak hatnak és egy sajátságos ingerült állapotot hagynak hátra, azért óvatosságot ajánlunk olvasóinknak. Hogy az alvás meg ne zavartassék, sohasem szabad erős illatú virágokat a hálószobában hagyni és illatszert gyanánt is csak gyöngéd illatokat használjunk, nehogy érzékeny idegeket még jobban izgassanak.

Illatos gyógyfüvek. Ezek aetherikus olajokat tartalmaznak; külső alkalmazásuk a bőrre, a belső pedig az idegekre hat. Az illatos olajok gyakran erős szagúak és izűek, különböző növények héjában, leveleiben, gyökereiben találhatók. Használjuk fürdőkre, borogatásokra és belső alkalmazásra teák alakjában, valamint fűszernek a konyhában. Ezekhez tartoznak tehát a konyhafűszerek, a melyek az emésztő idegeket gyakran kedvezően befolyásolják, ha nem túlságos mértékben használják. Miután számolnunk kell a korunkban uralkodó ideggyöngeséggel, ez pedig az erélyesebb izgalmakat, miket a víz mint gyógyszer nyújt, kizárja, ennek folytán a finomabb, vagy gyöngébb izgatásokat, minőeket a gyógyfüvek és azoknak különböző alkalmazása nyújt, meg kell becsülni. Javukra szolgál ezeknek a gyógyfüveknek az évezredek óta tartó tekintély, a melynek a gyógyfüvek a legtöbb népeknél örvenednek. Miért is tagadnók el, hogy az ánissnak gázhajtó, a kamillának fájdalomcsillapító hatása van? stb. A mennyiben gyógyfüvek ártalmatlan részeket tartalmaznak, jogosultságuk kétségbe nem vonható és az orvos teljes figyelmére érdemesek.

A leghasználatosabb gyógyfüvek: kamilla, ánís, fodormenta, bodza, hársfavirág, köménymag, cserháj, stb. (Lásd 30., 31. és 32. tábla).

Ezek összetételéről még nem tudunk sokat, újabb időben azonban nagy búvárlatok folynak ezen a téren.

Paczkowsky orvos ezeket a gyógyfüveket ásványtartalmuk szerint osztja be és azok szerint ad utasítást használatukra, a mi már jelentékeny haladásnak tekinthető. A tea-fogyasztással például nagy visszaéléseket követnek el félreértésből, a mi az alábbi példából kitűnik.

Egy anya a gyermekének, a ki gyomrát rontotta el, sűrűn ad hársfavirág teát inni. A javulás azonban nem következik be és végül orvost kell hívatni, a ki czélszerű diétát rendel el.

A hársfavirág izgatja a verejték mirigyeket; nagyobb mennyiségű folyadék egy különben is bántalmazott gyomorba bevéve még inkább hátráltatja a rendes működést, a mit tehát az anya tett, az mindenestre helytelen volt.

Egy hölgy, a havivérzések által nagyon elgyöngítve, sokat hallott kakukfű-gőzökről. A nélkül, hog orvosával tanácskoznék, otthon a gyógyfűből készült ülőfürdőt használta. Mi volt a hatása? Miután a kakukfű nagyon erős hatású, 14 nappal előbb heves méhvérzést kapott, mégpedig olyan nagy mértékben, mint azelőtt soha. A kakukfű csak kötelességét teljesítette; de a hölgy informáltathatta volna magát, mielőtt kísérletekbe bocsátkozott. A ki tehát odahaza gyógyfüveket bármilyen formában alkalmazni akar, az tanulmányozza előbb kissé a gyógyfüvek hatását és azonkívül orvosával is tanácskozzék.

A gyógyfüvekkel való kezelés ellenségeinek azt mondjuk, hogy nem az íróasztal mellett, elméleti megfigyelésekkel fedezték fel a gyógyfüveket, hanem a nép köréből kerültek ki és századokon át tartó kísérletek és hagyományok szerint kerülnek ma is használatba. A szabad természetben az ember csak úgy mint az állat, előbb ösztön-szerűleg találta meg azt, a mi neki jó. Ne zárkozzunk el a fejlődés története elől. Ne utasítsuk vissza gőgösen a hagyományokat, különösen addig, a míg azoknak haszontalanságáról nem vagyunk meggyőződve.

Az egyoldalú vízfanatikusoknak pedig azt mondjuk: a víz nem minden; a táplálkozás, a vegyi folyamatok sokkal nagyobb tényezők, mint a mennyit tudunk róluk.

Dr. Paczkowsky a növényeket és füveket felosztja: 1. Vastartal-múakra, mint a milyen az ánís, diólevél, csalán, spenót, spárga stb. 2. Mésztartal-múakra mint a lókörmű marti-lapú, a pettyezetett gálna, a pongyola pitypang, a kelkáposzta, stb. 3. Nátrongazdagokra mint a spárga, kötött saláta, hónapos retek, szamócza stb. Tehát vas, mész és nátron; megint a három legfontosabb ásvány. nélkülözhetetlenek

az éleny lekötésére, a savak kiválasztására, a csontrendszer megerősítésére. Ha előzőleg megtanulunk ezen növényekből extractumokat készíteni az értéktelen alkatrészek eltávolításával, akkor a táplálkozásról szóló tan nagyobb haladást fog tenni. A szokásos tea nem raczionális forma; ez a szükséges anyagokat nagyon is hígított alakban adja, a nélkül, hogy a növényt teljesen kihasználná. Az egész növénynek elfogyasztása azonban még kevésbé használ a gyomor- és bélbetegeknek, tehát más formákra is kell törekednünk. (Lásd Gyógyfüvek).

Illatszer. A jó illatok az érzékeknek hízelegnek; szép emberekhez és szép környezethez valók. A szabad természetben, ahol az ember még nem szennyezte be a talajt, nagy bőségben van a jó illat. Amit a városokban «illatszer» néven neveznek, az mesterséges, illékony anyag, az idegeket megtámadják, ha nem nagyon mérsékelten használják és gyakran csak az egészséges szagló érzék megtévesztésére, valamint mindenféle bűz elfedésére szolgál. Aki sokat szellőztet, illatos virágot termel, gyakran fürdik, légjáró ruházatban jár, az természetes jó illatot fog szerezni és bátran lemondhat a mesterséges illatszerről. De ahol nincs virág és növényzet, ott fenyőillat legyen a szobákban, vagy csöpögtessünk a zsebkendőre egy kis ibolya illatszert stb. Sohasem szabad azonban kellemetlen szagok elnyomására használni az illatszert; óvakodjunk különösen mosusz és pacsulillattól, ezeket hysterikus asszonyok nagyon szeretik, miután az igazi szellőztetést nem is ismerik. Elsősorban uralkodjék tisztaság, az állandó levegőmegújítás által és csak azután következzen az illatosítás!

Impotenzia. Ezzel a szóval rendszerint a férfiúnak azt a tehetetlenségét jelezzük, hogy normális módon a közösülési aktust végre nem tudja hajtani. A házasságban szükséges, hogy az asszony tisztában legyen férje állapotával. Neurasténia, súlyos kedélyborulat, sexuális túleröltetés, onánia múló vagy állandó nemi tehetetlenséget hagyhat hátra. Noha nem a legnagyobb szerencsétlenségek közé tartozik az emberre nézve, ha esetleg nem szaporíthatja fajtát, vagy a szerelmi élvezetről le kell mondania, mégis olyan férfiúra, aki szerelmi házasságot kötött, nagyon megszégyenítő az a tudat, hogy férji kötelességének nem tud eleget tenni. Félénk vagy megzavarodott emberek, akik minden önbizalmukat elvesztették, ennek tudatában öngyilkosságot követtek el. A férfigyöngeség, illetőleg nemi tehetetlenség nyilvánul korai magömlésben vagy a himvessző megmerevedésének képtelenségében. Sohasse tegyen a feleség szemrehányást a férjének ilyen gyöngeségért, ellenkezőleg bátorítsa őt, emelje önérzetét és gondoskodjék orvosi kezelésről, hogy javulás következzen be.

Influenza. A nagy náthát, a légsőhuruttal kapcsolatban ősidők óta ismerik, ha azonban hevesebb alakban, lázzal jelentkezik, össze

van kötve más súlyos állapotokkal, «influenzának» nevezzük. Itt-ott ragályszerűen lép föl és nem ritkán halálosan is végződik. Egyes orvosok állítják, hogy egy tökéletlenül gyógyult influenzának utóhatásai vannak, ezek nyilvánulnak a nyirokmirigyek megduzzadásában, a szív és emésztőcsatorna zavaraiiban. Hogy orvossággal való kezelésre az influenza tökéletesen meggyógyul, az kétségtelen. Nedves helyeken legjobban fejlődik az influenza, természetesen elpuhult és hurutokra hajlandó embereknél.

Kezelés. A didergési szakaszban forró légfürdő, a láz alatt gyakran váltakozó teljes vagy törzsgöngyölések, kliszturák, forró limonádé, hogy a beleket és a veséket fokozott tevékenységre bírjuk, hűvös étrend, később mindennap félfürdő lehűtéssel, ágynyugalom, a szobák bőséges szellőztetése, az egész test massageja és szigorú diéta. Ilyen kezelésre súlyos influenza esetek is meggyógyulnak anélkül, hogy ideges zavarokat hagynának hátra. Egyes szervek külön megbetegedése természetesen megfelelő gyógykezelést igényel.

Inrándulás. Ez épen úgy következhetik be, mint a ficzamosodás, kívülről jövő erőművi behatások folytán, így esés, ütés stb. következtében, midőn az izmok és inak nyújtása és megrándulása áll be, miközben a véredények is megrepedhetnek. Az utóbbi esetben daganat támad, mely gyorsan különböző színváltozásba megy át és csak hetek múlva tűnik el, míg a sérült tag hosszabb ideig érzékeny marad és kiméltre van szüksége.

Azonnal meleg fürdőkbe kell tenni a sérült tagot, azután szakadatlanul 24 C. fokú nedves kendőkbe kell göngyölgetni és a kendők 2—3 óránként változtatandók. Hogy nyomást is gyakoroljunk a daganatra, gageszalagokkal átkötendő a dagadt hely s csak arra kell rátenni a borogatást.

A láb vagy a kéz megerőltetését természetesen el kell kerülni, arra is vigyázzunk, hogy teljesen meleg maradjon, mert a szövetekbe hatolt folyadék fölszívódása megzavart vérkeringésnél tökéletlen. Ágy-meleg és kötözés ennek következtében szükségessé válik.

Írógörcs. Az írással való túlerőltetés, de más ideges állapot is fájdalmas görcsöt idéz elő a jobb kézben, amely igen gyorsan lehetlenné teszi az írást. Teljes nyugalom, meleg karfürdő, karmassage, általános erősítés megjavítja vagy meggyógyítja az állapotot. A tolltartó megváltoztatása, esetleg a balkézrel való írás megszokása, hogy a jobb kéz teljesen pihenjen, a további segédeszközök.

Irrigátor. Pléh-, üveg- vagy zománczolt bádogedény hosszú tömlővel, melynek egyik végén kemény cső van alkalmazva, a különböző testrészek kiöblítésére, «irrigátor» nevet visel. Minél magasabban függ az edény, annál nagyobb a nyomás a vízsugár kiürülésére, tehát

annál erősebb a kiöblítés hatása. Ezen műszernek egyetlen háztartásból sem szabadna hiányozni.

Iszákosság. (Lásd «Iszákossági örület» és «Italok» cím alatt.) Az I. rész 2-ik fejezetében szoltunk már az ivásról és az alkohol hatásáról. A 253. ábra családi jelenetet ábrázol, amilyen iszákos családokban



253. ábra. Az iszákos a maga otthonában.

figyelhető meg. Rettegés és bánat látszik az asszony arcán, könnyelműség, durvaság és csillapíthatatlan szomjúság jellemzi a férfit. Képünk csak amaz utálatos jelenetek kezdetét ábrázolja, amelyeket rendszeren a férfi durva tréfái vezetnek be és azzal végződnek, hogy az asszonyt és a gyermeket üti-veri.

Vajha az asszonyok egyesülnének arra, hogy minden iszákosság ellen küzdjenek. Gyermekek és asszonyok tartózkodása az alkoholtól az első eszköz, hogy ez a harcz sikeresen végződjék.

Iszákossági örület. (Delirium tremens.) A kronikus alkoholmérgezés legerősebben nyilvánul az agyban és a gerinczagyban, végre iszákossági örületre vezet. Nagy rettegés, mindenféle örületes képzet, álmatlanság és nyugtalanság, a halálba való átmenet jelei ennek a borzalmas betegségnek. A rohamok mind gyakrabban ismétlődnek, ha a beteget behatóbb kezelés alá nem fogják. Az alkoholtól való legszigorúbb tartózkodás, a körülményekhez képest lassú leszoktatás, enyhe vízkezelés, megfelelő diéta, könnyű kerti munka vagy gimnasztika gyógyulásra vezethet. De ezt a gyógyulást leginkább csak gyógyintézetekben lehet elérni. A létező gyógyintézetek jó eredményeket mutatnak föl, mert a betegek fizikai befolyásolását és fölügyeletét lehetővé teszik. Mindamellett teljes eredményt még nem értek el. (Lásd 6. tábla «Egy iszákos arcza».)

Iszapfürdő. Az iszapfürdő a nővilágban nagy tekintélynek örvend, állítólag a legkülönbözőbb betegségeket meggyógyítja, noha leginkább csak a testet körülvevő egyenletes meleg hat, amelynek határozottan nagy jelentősége van. Az iszap földanyagból áll, korhadt növényrészekkel, különböző ásványos anyaggal, mint kénsavaskova, föld stb. ezeknek tulajdonképeni hatását a bőrre még nem ismerik.

Az iszapfürdőket különösen idegfájdalmak ellen alkalmazzák jó hatással, így csúznál, továbbá vérszegénységnél, hiányzó havivérzésnél, petefészek daganatoknál stb. Nem szabad használni iszapfürdőket szív- és tüdőbetegeknek, vagy olyanoknak, akik vérzésre hajlandó daganatokban szenvednek, valamint terhes asszonyoknak sem. Ha az iszapfürdőnek gyöngítő hatása nyilvánul, akkor abba kell hagyni.

Italok. Ha az orvos megtiltja a bor- és sörivást, gyakran azt válaszolják neki: «Igen, igen! De hát mit igyunk akkor?» Válaszunk erre a következő:

Csak valódi szomjúság idején igyunk. Beteges szomjúságot, mely csak helytelen diétából származott, tartsunk távol magunktól, mert arra csábít bennünket, hogy testünkben új betegségi anyagot gyűjtsünk. Szomjúság-csillapítóan hatnak folyékony tápanyagok is, amelyek a böjt-szükséglet idején, vagy beteges állapotoknál kellemesek is. Ezek közé tartoznak:

Tej, kakao, gyógyfűtea, kefir, vaj, tej, savanyú és édes savó, makkavé, kenyérvíz (pirított kenyérre forró víz öntendő és tetszés szerint teendő hozzá cukor és citromlé), fehérnyevíz (egy tojás fehérjéhez negyed, vagy félliter vizetöntünk és jól megkeverjük), rozslisztvíz (egy, vagy két kanál rozslisztet negyed liter vízben kifőzünk s

hozzáteszünk citromlevet, vagy tejfölt, vagy egy tojást) tavaszi gyógyfűlé (csalán, sárkánytej, tüdőfű éhgyomorra adagolandó bél- máj és bőrbetegségeknél dr. Walser szerint) mézvíz, meg nem erjedt must, cseresnye, málna, mandulatej, rizsvíz (100 gr. rizs egy liter vízben főzetik ki, leszűretik s cukorral és citromlével javíttatik), gyümölcs-héj-tea (alma és körtehéjat fahéjjal főznek ki, megédesítik és melegen iható), savanyú káposzta-lé székszorulás ellen, szilvafőzelék, szintén székszorulás ellen, tejjíz (cukrosvízbe kevés tejet teszünk; súlyos betegeknek előnyösen adható), citrom, vagy narancslimonádé (áll vízből, cukorból és friss gyümölcsseletekből), végül absztinens-pezső (seltersvíz málnaszörppel); választunk mindig az esetnek megfelelően, de adjunk mindig előnyt a friss forrásvíznek.

Izgalom. Vannak izgatottsági állapotok, a testben végbemenő beteges elváltozásokkal összeköttetésben. Vértolódás az agy felé, gyorsított szívverés, fénylő szem, czéltalan izommozgás stb. jele az izgatottságnak. Ha a belső szervek egészségesek, akkor az ilyen vérkeringési zavarok következmények nélkül maradnak; ha azonban az idegek gyöngék, akkor az izgalmak által megtámadt egyének rosszul lesznek, elvesztik álmukat, étvágyukat és kedélyük nyugalmát stb.

Ha az izgalmi állapotok vértolódások által támadnak, szív- vagy vesebetegségek következtében, vagy ha a fájdalmas rohamokat rettegési érzések keltik, akkor az előidéző ok ellen való küzdelmen kívül még általános megnyugtató szerekről is kell gondoskodni, hogy a vért az agyból levezessük, meleg lábfürdő (10 percz, 40 C. fok) hideg ikra borogatás, hűvös homlokkompressz, hideg szívkompressz, léggimnasztika és kliszturák segítségével.

Izombetegségek. (Lásd I. rész «Az izmok».) Megkülönböztetünk izomgyulladást, bénulást, görcsöt, sorvadásos-izomgyöngeséget és izomcsúzt. Leggyakoribb az izmok gyöngesége és szakadékonysága. Izomgyulladás nagy megerőltetések után támad, izomgyöngeség súlyos betegségek után, de a hiányzó izommunka következménye is lehet. Az izomsorvadás agy- és gerinczagybetegségek következménye szokott lenni.

Olyan emberekkel, akiknek izmai petyhüdtek, de még munkaképesek, végeztessünk megfelelő gimnasztikát, hagyjuk meg nekik, hogy tartózkodjanak a szabadban és ébresszük föl bennük a sport iránti kedvet és hajlamot.

Izületcsúz. Ezen betegséget húgysavas sók lerakódása és a vérben levő bacillusok okozzák. Hetekig, hónapokig, sőt esztendőig tarthat, gyermekeket és aggokat ritkán lep meg, egyik izületről a másikra húzódik, anélkül, hogy az akut formája boncztoni változásokat hagyna hátra. A betegség igen makacs és a fájdalmak gyakran elviselhetetlenek;

kronikus formája alatt az ízületek eltorzulnak, még pedig a porcok elcsontosodása következtében. Csúz és köszvény között sokszor nehéz a megkülönböztetés. Biztos, hogy mindkét betegségnek rokon tünetei vannak, egymásba át is mennek és önmérgek által okoztatnak. Asszonyok gyakrabban szenvednek ebben, mint férfiak; nedves lakások, naponkénti alkoholélvezet, hideg padlón való fekvés, váltakozó időjárás befolyása hajlamossá teszik a szervezetet a csúzra. A betegség nem életveszélyes, de aggodalmassá válik, ha a szív belső hártájának gyulladását vonja maga után. Ez utóbbi betegség benső összenövések folytán nagyon gyakran szívbillentyű hibákat okoz, amelyek évek során át nagyon zavarólag hatnak. Rossz kezeléssel szív bajokat valósággal tenyészteni lehet.

Kezelés. Ha a kezelés kiválasztásra szorítkozik és a testnedvekre javítólag hat, akkor a csúz csak ritka esetekben terjed a szívre, hogy ott billentyűhibákat okozzon. A kezelés tehát álljon gyakori ágygőzfürdőkből, naponkinti félfürdőkből, ha lehetséges, a szabadban való mozgásból, szigorú hús- és alkoholmentes táplálkozásból. Nagyon dicsérik az iszapfürdőket; édes savó, tápsók tartalmánál fogva nagyon jó hatásúak. Minden betegséget okozó tényezőt, mint nedves lakást, vízben való állást stb. természetesen el kell kerülni. Aki a Napot élvezi és egyebekben is higiénikusan él, az lassankint elveszti reumáját. Miután vérmes egyének nem túrik a gőzfürdőket meg forró fürdőket, ezeknél hatásosabb a czélszerűen alkalmazott hidegvízgyógymód, vagyis teljes göngyölés, utána következő hűvös félfürdővel és száraz ledörzsöléssel, amint minden jól fölszerelt hidegvízgyógyintézetben alkalmazzák.

Izületlob. Az ízületben is föllépnek lobos folyamatok, ezek eltűnhetnek nyom nélkül, vagy pedig vizenyős beszűrődést, esetleg genyvedést okoznak. A heves fájdalmak miatt a betegek képtelenek mozgásokat végezni. Az ízület szalagjai megvastagodnak, sőt súlyos gyulladások az ízületek teljes merevségét előidézhetik. Külső sérülések, úgymint belső okok, hozzá csatlakozó meghűléssel okozhatnak ízületi lobot. Ha görvélykór, szifilisz, kankó, gümőkór van jelen, akkor egyes ízületekben szokott a lob föllépni; néha gennyláznál is föllép.

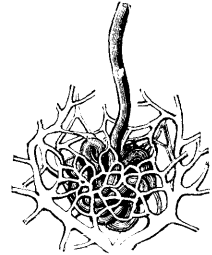
Kezelés. A gyulladás szakában különböző a kezelés és nagyon óvatosnak kell lenni. Levezetés és langyos göngyölések ajánlatosak friss lobból, tehát láz jelenlétében hűsítő teljes göngyölés, azután óránként váltakozó hideg törzsborogatás a láz csökkentésére, továbbá meleg karfürdők (térdizületi lobból), ellenben a lobos ízületre ne tegyünk sohasem hideg borogatást, hanem csak 25—30 C. fokút. Az izzadásmányok föloldására és eloszlására a viharos tünetek lezajlása után következik a meleg alkalmazása: meleg szénaviráglével való leöntés, meleg teljesfürdők és ahol lehetséges, ágygőzfürdő. Táplálékul csak

tej, gyöngéd saláta, limonádé, narancs, őszi barack, cseresznye, szamócza és kétszersült van megengedve. Az ágyat naponként a napra kell tenni és hideg időjárásoknál is nyitva kell hagyni egy ablakrest. A föllépő hőség ellen, ha a fájdalmak elmúltak, tornázást és masszaget kell alkalmazni, sokszor hónapokig és gyakorlott vezetés mellett. Tornászati műszerek is szükségesek hozzá.

Vizenyős daganatok (izületvízkór) ellen váltakozó zuhany, tehát 42—14 C. fokos vízzel váltakozva, gőzgöngyölések, massage és villa-mozás alkalmazandó.

Izzadás. Bőrünk számtalan kicsiny, gombolyagszerű mirígygyel van tele, ezeknek kivezető csöve a bőr fölületén, mint apró likacsok, «pórusok» láthatók. Ezen mirígyecskék, amint a 254. ábra mutatja, finom, sűű véredényhálózattal vannak körülveve és vizet meg vízben föloldott anyagokat választanak ki. Így válik lehetővé, hogy a tápanyagok alkotórészei, épen úgy, mint beteges anyagcseretermékek, a véráram közvetítésével, az izzadással kilépnek és a verejték sajátságából következtetést vonunk az egészségi állapotról és a táplálkozás minőségéről. A verejték szagát és színét könnyen meg lehet ismerni. Minthogy a bőr is az agygyal összeköttetésben lévő finom ideghálózattal van ellátva, érthető, hogy lelki behatások, félelem, harag stb. verejtékképződéssel jár. Ideggyöngeség-nél különböző verejtékképződés lép föl a legkülönbözőbb alkalmakkor, fokozódott ideg inger következtében. Nagyobb izommegerőltetés több vért is juttat az izmokba; a bővebben megtelt véredények több vérsavót választanak ki és épen ezért izzadnak az emberek tartós munka közben, vagy ha magasabb hőmérséklet mellett a bőr vértartalma szaporodott. Ezzel egyszersmind megmagyaráztuk, miért becsüljük oly nagyra a különböző betegségek-nél alkalmazott nedves meleget, miért tartjuk az izzadást megkönnyebbítésnek és miért hat az izzadás tisztítólag.

Izzadásra képtelen emberek nem normálisak és nélkülözik az egészségesekre oly jótékonyan ható megkönnyebbülést. Kellété-nél többet izzadnak ideggyöngye vagy tüdőbeteg emberek. Utóbbi esetben a rosszul működő tüdők kevés vizet választanak ki s ilyenkor természetesen a bőr pótolja a vízelválasztást. Légfürdőkkel, légjáró ruházzal, erősítő izommunkával a bőrt egészségben tarthatjuk. Vigyázzunk száraz bőrű gyermekekre, épen úgy, mint azokra, kik minden alkalomkor izzadnak. Ilyen esetekben orvosi tanácsot kell igénybe venni.



254. ábra.
Gombolyagszerű verejték-mirígy ér-hálózat között.

Kritikus izzadás alatt értjük a verejték hirtelen kitörését lázas mozgalmak után, annak elmúltával hőesés és megkönnyebbülés áll be. Izzasztószerek: a gőz, szoros begöngyölés, forró italok, különösen limonádé és hársfatea. A verejtékképződés legegészségesebb és leghatásosabb módja az izommunka friss levegőben. Nagyon bőséges izzadást okoz a száraz begöngyölés.

J

Jaeger-féle reformruha. Jaeger professzort illeti az elismerés a reform ruházat divatba hozataláért. Az az állítása, hogy *csak* a gyapjuszövet alkalmas emberi ruházatra, ma már nem talál hívőkre, azonban egyes eszméit magukévá tették nagyon sokan. A ruházat áthatóságát, valamint fölszívó képességét és a testformák természetességének tekintetbe vételét érvényesítette Jaeger. Tudvalevő dolog, hogy Jaeger inkább csak a férfiruházattal foglalkozott. Ellenben Lahmann nagyon sokat tett a nőruházat reformálása terén és szintén közérdekű alaptételeket tudott teremteni.

Jég. Az orvosi tudomány jeget veszedelmes gyulladásoknál és mélyen fekvő gennyedéseknél alkalmaz, így agyvelő- és vakbélgyulladásnál, croupnál stb. A jeget vízmentes zacskóba teszik és így a jég csak hidegségével hat, a nélkül, hogy nedvesítene; minden életet megmerevít, minden anyagcserét meggától, intenzív melegelvonással csökkenti a gennyedést és a fájdalmat, de nem segíti elő a gyógyulást. A jövő idő gyógytudománya tehát nem fog jégzacskókat használni. Ha erős hőelvonásra van szükség, akkor hűsítő szerkezeteket alkalmazunk, a melyekről más helyen szólunk és alkalmazunk váltakozó borogatásokat. Ezek célra vezetnek, a nélkül, hogy tulságos hidegség által bénítanának. Azonban nemcsak a megbetegedett helyet hűsítjük, hanem jól kipróbált elvezető szereket is alkalmazunk.

Hányásnál, torokgyulladásnál, vérzéseknél jótékony hatást gyakorolnak néha-néha elnyelt jégdarabocskák, feltéve, hogy a jég csak némileg is bakteriummentes és nem piszkos vízből való.

Jódbetegségek. Az a hit, hogy a jódkezelés mindenkinél hatásos, még nincs legyőzve. Számptalan ember nem bírja el a jódot; bekeni a fejét jóddal és semmi egyéb haszna nincs belőle, mint hogy jódmérgezést szerzett. A jódmérgezés bőrkiütésben, náthában, sőt múló benu-lásokban nyilvánul. Hogy a jódecsetelések hosszú időre barnára festik a bőrt, sőt sebes helyeket is okoznak a bőrön, az ismeretes. Ha tudjuk, hogy jód torlódott föl a szervezetben, akkor a testet száraz begöngyö-

léssel és izzasztással kell kezelni, hogy a jódot erős anyagcsere folytán kihajtsuk a testből.

Jódbetegség = jodismus kiválóan olyan egyéneknél fordul elő, akik u. n. *idiosyncrasist*, vagyis sajátos érzékenységet tanúsítanak a jód iránt.

Az *idiosyncrasis* különböző embereknél különböző anyagok iránt nyilvánul, így például: a szárocza meg a főtt rák élvezete csalánkiütést; az eczetes saláta fejtetőviszketést; a csurgatott méz vagy a legfinomabb vaj gyomorgörcsöt idéz elő az illetőnél. Sőt még különösebb az *idiosyncrasis* midőn egy bizonyos tárgy meglátása, tapintása vagy csak közelsége általános görcsrohamokat vált ki: egy nő nem tűri a madártoll bárminő alakját, háztartásában dunna, tollvánkos, kalapokon tolldísz teljesen hiányzik, sőt bálókban a hattyúpehelyvel szegélyezett legyezőket körtánczok alkalmával elszedik a hölgyektől és másokkal cserélik fel, nehogy görcsöket kapjon az illető; egy férfi görcsrohamokat kap macska jelenlétében, még ha a tettetés kipuhatólódzására szekrénybe zárják is a nyugalomra kényszerített macskát; egy huszártiszt az orvosi műszerszekrénnyel szemben ülve, rövid idő múltán elhalványul, majd fakószínű lesz, álla remeg, szemei elhomályosulnak: kivezetem a verandára és a kérdésre mi baja van? «nem nézhetek orvosi műszereket» felelt az ájuláshoz közel álló katona.

Akiben *idiosyncrasis* van valamely tárgy iránt, azt sem rábeszéléssel, sem csellel nem fogjuk az illető tárgygyal összeszoktatni; de nem szabad az *idiosyncrasist* más tényezővel összetéveszteni.

Tudvalevőleg savat különböztünk lúggal, lúgot pedig savval. Ha hiányos észlelés következtében fölösleges sav jelenlétét tételezzük fel valamely gyomor-bajban sinlódó embernél, holott kevés a savképződés és lúgos vegyhatású anyagot szedetünk miközben a gyomor-bajban rosszabbodik, akkor ez nem tartozik az *idiosyncrasis* csoportjába, hanem a tévedések sorába.

Jódbetegség előfordul akkor, mikor egyáltalában nincs vagy már nincs jódhatásra szükség és a bekebelezett jód kárt okoz. A jód kitűnő gyógyszer úgy mint a higany, de az egyén minősége, a betegség foka és az orvosság mennyisége legyen megfelelő, akkor nem fog keletkezni sem mercurialismus sem pedig jodismus.

(Folytatás K—Z-ig a II. kötetben.)

