

NÖVÉNYEK ÉS GAZ

A TERMÉSZETES GYÓGYKEZELÉSBEN

RÖVID ISMERTETÉS BIZONYOS GYÓGYNÖVÉNYEK
ALKALMAZÁSA ÉS HASZNÁLATÁRÓL

IRTA:

JOST PÉTER S. J.

BUDAPEST, 1938

K O R D A R. T. B I Z O M Á N Y A

NÖVÉNYEK ÉS GAZ

A TERMÉSZETES GYÓGYKEZELÉSBEN

RÖVID ISMERTETÉS BIZONYOS GYÓGYNÖVÉNYEK
ALKALMAZÁSA ÉS HASZNÁLATÁRÓL

IRTA:

JOST PÉTER S. J.

BUDAPEST, 1938

K O R D A R. T. B I Z O M Á N Y A

A szerző kiadása.

Nyomatott: Korda R. T. nyomdájában, Budapest, VIII., Csepreghy-utca 2.

Előszó.

A gyógynövények már ősidőktől fogva nagy becsben álltak az embereknek. Hozzájuk folyamodtak elődeink elsősorban betegségeik kezelésénél és gyógyításánál. Sajnos, hogy alkalmazásukat lassanként mindinkább mellőzni kezdték és hogy nem kevés közülük úgyszólván teljesen feledésbe ment. Hogy ez mennyire sajnálatos, ez éppen most kirívóan feltűnik a japán-kinai harcterekről egyre sűrűbben érkező híradásokból. Alljon itt csak a „Nemzeti Ujság” 1938 jan. 27-én „Nővényorvosok Kínában” cím alatt közölt értesítése.

„Az ősi Kína különös és csodálatos füvei sokkal több emberéletet mentettek meg a háborúban sebesült kínai katonák köréből, mint a művelt Nyugat tudományos orvosszerei és sebészeti vívmányai. Ezt Kínában működő szakemberek, orvosok, ápolónők állapítják meg. Valamennyien szinte csodálatos gyógyulási eredményekről küldenek jelentéseket arról, hogy ezeket az eredményeket a kínai gyógyfűdoktorok növényekből főzött háziszerekkel érik el olyan esetekben, amikor a modern sebészet csak amputálással tudta volna megmenteni a sebesült életét.

Kínában több mint százezer növénydoktor működik. Ezek a sebeket titkos és titkolt összetételű kenőcsökkel gyógyítják és még a dum-dum golyókat is növénysszerek alkalmazásával szedik ki a sebesültek testéből. A növényi szerek használata csaknem kizárja a vérmérgezés lehetőségét és e mellett a gyógyulás is gyors és biztos. Még az európai orvosok is elismerik, hogy a gyógyulási statisztika a kínai orvosoknak kedvez.”

Ha most meglöntöljük, hogy ez a lesújtó eredmény a Nyugat orvostudományának büszkeségével, a sebészettel megtörténhetett, miféle eredménnyel kellene számolni, ha a Nyugat orvostudományának mankónjáró, hálgyogos szemű belgyógyászata volna kénytelen a kínai növénydoktorokkal versenyezni?

Azért nagyon öröndetes, hogy már Kneipp felépése óta egyre több orvos újra és mindinkább kezd a növénytherápia régi, évszázados és évezredes tapasztalatok által megalapozott utaira visszatérni, a gyógykezelésben a gyógynövényeknek az őket megillető fontosságot és rendkívül értékes hatását megbecsülni és a szerint használatukat alkalmazni és terjeszteni.

Azért én is csak azt kívánom, hogy e kis, lehetőleg összevont ismertetésem a jó Isten áldása kísérje és sok szenvedő embernek segítségére legyen egészségük visszaszerzésében, vagy legalább is szenvedéseik enyhítésére. Hiszen szenvedőnél már ez is a jó Isten nagy jótéteménye.

Kalocsa, Kollégium, 1938 húsvét napján.

A szerző.

I. Növények és gaz a természetes gyógykezelésben.

Az elmúlt század vége felé, mikor Kneipp Sebestyén plébános természetes gyógykezelési rendszere Bajorországban erősen hódított és javában virágzott, tűnt fel Sankt Gallen svájci kantonban Künzle János plébános, másfajta természetes gyógykezelési módszerével. A két módszer annyiban tér el egymástól, hogy amíg Kneipp a fősúlyt csaknem teljesen a víz használatára fekteti, addig Künzle a növények alkalmazását helyezi előtérbe. Mindkettőt saját betegségére kényszerítette arra, hogy a természetes gyógykezelésben kiutat keressen. Kneipp ugyanis általános gyengeségben szenvedett, Künzle pedig, saját bevallása szerint, tüdősorvadásos volt. Orvosra nem igen tellett; drága szanatóriumi kezelésre pedig éppenséggel nem. Mégis sikerült mindkettőnek teljesen lábra állni. Sőt Künzle, jelenleg mint 80 éves ember, még abban is igyekszik az aggkorban elhalt Kneipp plébánossal versenyezni, hogy nála mennyivel tovább tud ezen a földön kitartani.

Amit éveken át tanultak és tapasztaltak, nemcsak saját egészségük fenntartására használták fel gondosan, hanem azon is voltak, hogy felvilágosítással, tanácsadással tudásukat elsősorban hiveik testi-lelki javára is értékesítsék. Hírük fokról-fokra rohamosan terjedt. Rövidesen nemcsak Bajorországból és Svájcból, hanem Európa messze vidékeiről is nagy számban fordultak hozzájuk tanácsért. Sőt egymásután kerestek és találtak segítséget gyógy módszerükben olyan betegek is, akik megelőzőleg hiába fordultak bajukkal neves orvosprofesszorokhoz.

Ezúttal csak Künzle természetes gyógymódszerével szándékozom foglalkozni.

Künzle középiskolai tanulmányait Einsiedelben, a bencéseknél végezte. Különös halálával említi írásában azt a tanárát, ki őt a növénytanra tanította, mert tanítványai figyelmét gyakran hívta fel, mint Künzle írja, a gyógynövényekre és azok fontosságára. 13 éves korában köhögni kezdett, a nélkül, hogy valaki komolyan vette volna a dolgot. 18 éves korában tüdőgyulladásba esett, amelyből valahogyan kigyógyult. Ezután azonban rohamosan fogyott, hogy, mint maga írja, csont és bőr volt csupán. Ebben az időben tért haza Amerikából egyik bátyja, ki megpillantván őt, teljes őszinteséggel a következőket mondta a szemébe: „Öcsém, te tüdősorvadásos vagy.” Orvosságnak azonnal azt ajánlotta neki, hogy naponta háromszor, reggel, délben és este, étkezés előtt vegyen 20—20 mély lélekzetet, ettől meggyógyul. Künzle bátyja tanácsát pontosan és komolyan teljesítette. Az eredményt a következőképen írja le: „Hat hét leteltével köhögésem teljesen megszűnt. A mély lélekzést 70 éves koromig állandóan folytattam és ma olyan a tüdőm, mint egy alpesi főgulyásé.” Még azt is hozzáfűzi: „Többször találkoztam gyengetüdejű régi iskoltársakkal és ezeknek is ajánlottam a mély lélekzés gyakorlását. Akik ezt megtették, ugyanazt az eredményt érték el, mint jómagam.”

Papi pályára lépett és plébános lett Sankt Gallen hegyes vidékén. Akkor kezdett a lelkipásztorkodás mellett hívei testi bajaival is foglalkozni. A gyengékedőkön, betegeken jótanáccsal és néhány gyógynövényvel segített. Csaknem kizárólagosan a kipróbált háziszereket és úgyszólván a legközönségesebb füveket és növényeket ajánlotta, rendesen kitűnő eredménnyel. Híre futótüzként terjedt, úgyhogy nem-sokára a szomszédos községek betegei is hozzá fordultak. Tudása és tapasztalata hamarosan annyira fejlődött, hogy azt a háború előtt a „Chrut und Uchrut” című kis füzetben nyomtatásban is nyilvánosságra hozta. Ez a füzetecske 1913-ban 200 ezer példányban

forgott közkézen. A háború végén 500 ezernél tartott a példányszám, 1930-ban elérte a 700 ezret, jelenleg 800 ezerre szökött fel. Ezek a számok eléggé jellemzők. Svájcban nincs és nem is volt nyomtatvány, mely ezt a példányszámot elérte volna.

Mi a „Chrut und Uchrut” tartalma? Elsősorban felsorolja és jellemzi a legfontosabb gyógynövényeket. Kiemeli gyógyhatásukat és többször hivatkozik gyakorlati tényekre. Külön csoportban vonultatja fel azokat a növényeket, amelyek a közönséges életben gaz számba mennek, azaz mint gaz szerepelnek. Második helyen említ néhány igen elterjedt betegséget. Leírja ezeknek a közismert gyógynövényekkel és a legegyszerűbb eszközökkel való gyógykezelését, gyakorlati orvoslását. Itt-ott, de nagyrítkán még sorozatos recepteket is közöl. Végre a praktikus élet számára szentel néhány fejezetet abból a célból, hogy a veszélyt helyesen berendezett életmódunkkal megelőzzük. Azokat pedig, akik már megbetegedtek, kioktatja, hogyan kell vagy tanácsos a bajt megszüntetni. Így külön fejezetet ír a gyermekbetegségeken, a tüdőbetegek részére, külön fejezetet a nőknek is, végül külön fejezetet szánt az embernek általában.

A füzetben rendszer nincs. A praktikus életből összeállított útmutatás akar lenni egészségesek és betegek részére, éspedig a legegyszerűbb, a jó Isten által a természetben bőséggel felkínált ingyenes eszközök megjelölésével. Mindezt Künzle oly józan, természetes hangon írja, hogy nehéz, sőt lehetetlen vele vitatkozni. Igaz ugyan, hogy itt-ott egy-egy magyarázata kissé naív, de ez semmi lényegest nem érint. Az újabb orvostudomány ferdeségeivel szemben szókimondó és csípős megjegyzéseivel éppenséggel nem fukarkodik.

A háború elmúltával, miután követői nagyon megsaporodtak, sőt az orvosok közül is számosan csatlakoztak hozzá, „Salvia” címmel kis havi folyóiratot alapított. E folyóirattal az volt a célja, hogy eszméi

minél szélesebb körökben elterjedjenek. A „Salvia“ havonként jelenik ugyan meg, az év végén azonban az egész évfolyam 96 oldalas füzetben együtt is kapható. Az első füzet 1921-ben jelent meg. Oly nagy volt a kereslet, hogy rövid idő alatt az első füzet már harmadik kiadást ért. A folyóirat tartalma igen változatos. A szerző felfogását, tapasztalatait újra és újra ismerteti. Már említett és új növényeket sorol fel, sok levelet közöl benne oly betegektől, akiknek az ő tanácsai szerint, különböző módon, sokszor a legegyszerűbb eljárással sikerült egészségük helyreállítása. Végre sűrűn osztogatja benne figyelmeztetéseit és tanácsait.

A Salviából eddig 15 ilyen füzet jelent meg. Jó gondolat volt, hogy a 15 évfolyam tartalmát kivonatolták, és három kis füzetbe ügyesen összevonták. Így dióhéjban tömördek tudást és tapasztalatot összegezték és könnyen hozzáférhetővé tettek.

A három füzet címe: „Blütenlese aus Salvia“.

Ezenkívül évek óta megjelenik a „Pfarrer Künzle-Volkskalender“. Ez csak annyiban tér el a közönséges naptárártól, hogy Künzle ennek egy külön szakaszában felsorolja a leggyakrabban előforduló betegségeket és egyszersmind megmondja, mit ajánl kezelésükre és meggyógyításukra. A naptárnak ezt a szakaszát minden esztendőben felülvizsgálja, javítja és kiegészíti.

Künzle ezeken kívül kiadott még kisebb, gyógynövényeket ismertető atlaszt is, melyben 100 gyógynövény szerepel. A növényeket rövid megjegyzésekkel kíséri, amelyek megmondják, hogy mikor virágzik a növény, mikor gyűjtendő és milyen baj ellen jó. A növényeket latin és német nevükön hozza. Az atlasz színes képei ugyan kissé gyengék, ügyes szemnek azonban így is elég jó szolgálatot tehetnek.

Ez volna az, ami Künzlétől írásban és nyomtatásban megjelent.

Künzle összes iratait nemcsak hogy átolvastam, de át is tanulmányoztam. Mindent, ami műveiben csak

valamiképen fontosnak látszott előttem, kijegyeztem. E mellett gondosan szem előtt tartottam azon orvosok felfogását is, akik az elmúlt vagy újabb időkben a természetes gyógymódokkal foglalkoztak. Így igyekeztem magamnak helyes képet alkotni ezen természetes gyógykezelésről és annak a praktikus életben megfelelő alkalmazásáról.

Ezek után hozzáfogtam a gyógynövények gyűjtéséhez. Ugyanakkor betegeknek bajuk orvoslására tanácsokat is osztogattam. Az eredmény mindjárt az első esetnél meglepő volt. Egyik gazdasági cselédünk, erős fiatalember, a hét elején az orvos diagnózisa szerint vesegyulladásba esett. A hőmérő 40° Celsiust jelzett. Egész teste annyira megdagadt, hogy alakja egészen deformálódott. A legegyszerűbb belső és külső kezelés mellett, hagymapakkolással és egy kis teával, 12 óra alatt a beteg hőmérséklete 37° fokra szállt le, külseje pedig a rendesre apadt. A hét végén már kint is járt a mezőn. Arra a kérdésre, hogy miért jár ki és miért nem vigyáz jobban magára, így felelt: Hiszen nincs már semmi bajom, miért maradnék otthon?

Erre mindjárt következett a második eset. A beteg, különben szintén erős fiatalember, csak nagy kínok között tudott járni. Jobb alsó lábszára a térdtől lefelé egy seb volt. Az orvosok által előírt rengeteg kenőcs semmiféle javulást nem eredményezett. Kéthetes egyszerű növénykúra után beállított hozzám a fiatalember, hogy a segítséget megköszönje. Teljes gyógyulása jeléül dobbantott egyet a lábával, mint egy vigyázzállásba vágódó baka. Lábszárát teljesen egészséges, friss, halványvörös bőr borította.

Közben indult meg egy másik betegnek is a gyógykezelése. Ennek a betegnek a meggyógyítása, a betegségnek természeténél fogva, lassúbb lefolyású volt, de annál biztosabban haladt előre, és mint a fentemlített betegeknel, nála is teljes meggyógyulással végződött. A beteg egyik 68 éves rendtársam volt. Élő roncs volt már. Egyenesen állni nem tudott, szemét

sem volt képes a mennyezetre emelni. Három orvos, egy kórház igazgatófőorvosa, a kórház belgyógyászati osztályának vezetője, végül egy járási tisztiorvos konziliumban tüzetesen megvizsgálta őt. Írásba foglalt véleményük szerint a betegnek a mellén négy centiméter mélységű, állandóan genyedző porcok sipolya volt. Négy borda eltávolításával a baj fészket el is távolíthatták volna, de a műtétet két ok miatt nem tartották tanácsosnak. Először a beteg kora miatt, másodsor, mert a betegség, gyógyíthatatlan volta miatt, úgyis kiújult volna. A betegséget végül tuberkulotikus folyamatnak minősítették. Ezt a diagnózist mind a három orvos aláírta. Ennek ellenére a baj a legegyszerűbb természetes gyógykezeléssel lassan ugyan, de biztosan javult. Háromnegyedév lefolytával a sipoly teljesen bezáródott, úgyhogy kigyógyult betegünknel alig volt egészségesebb ember a házunkban. Azóta a betegség a megújulásnak semmi nyomát nem mutatta.

Ugyanaz az eset ismétlődött meg nemsokára egy pesti nőnél, akinek a kezén rosszindulatú sebe volt. E sebről a klinikán azt mondta a professzor, hogy rákos természetű és a kéz amputálását helyezte ki-látásba. Az előbb említett betegnél alkalmazott gyógy-kezelés mellett a baj félév alatt teljesen eltűnt. Később erről személyesen alkalmam volt meggyőződnöm, mikor a nő gyógyulásáért háláját kifejezte.

Közben állandóan ismétlődtek az olyan esetek, amelyekben a legkülönbözőbb betegségekben szenvedők nyerték vissza egészségüket, legtöbbször bámulatos módon, a legegyszerűbb kezelés és eszközök mellett, inkább rövidebb, mint hosszabb idő alatt. Nagy számban szerepelt közöttük gyomor- és vese-beteg, bőrekcémák és görvélyes sebekben szenvedő, női bajokban gyötrődő, kedélybeteg, stb. Külön megjegyzendő, hogy a legtöbb köztük megelőzőleg néha több orvoshoz is fordult betegségével, de minden siker nélkül. Másokat hosszabb-rövidebb időn keresztül kórházakban is kezeltek és az eredmény: csak a kiadás

szaporodott! Voltak köztük olyanok is, akiket az orvosok gyógyíthatatlanoknak deklaráltak és akiknek meggyógyulása az orvosokat is megdöbbentette. Ilyen érdekes eseteket nagy számban tudnék felsorolni, de ez most nem célom.

Az a kérdés, hogy mik a Künzle-féle gyógymódszernek alapgondolatai, főelvei, egyszóval mi ennek a módszernek a tengelye?

1. Szem előtt kell tartanunk az ember szervezetét és jól kell ismernünk annak rendes és akadálytalan működését.

2. Ha szervezetünk rendes, egészséges működésében bármi okból zavarok állanak be, minden figyelmünket a zavar lefolyásának pontos megfigyelésére és az azt létrehozó ok felismerésére fordítsuk.

3. Ne vegyük elsősorban a külső vagy belső tüneteket kezelés alá, hanem ezeknek és a bajnak felismert alapokat szüntessük meg. A tünetek így maguktól megszűnnek.

4. A bajok megszüntetését a legegyszerűbb, természetes eszközökkel, főként a jó Isten által oly bőkezűen felkínált gyógynövényekkel iparkodjunk elérni.

Ezek Künzlének és módszerének alapgondolatai.

Tagadhatatlan, hogy az újabb időkben az orvosok legnagyobb része nem annyira a betegségek végső okaira és mélyebb gyökereire, mint inkább az ezekből származó tünetekre irányítja a figyelmét és ennek következtében ehhez mérten határozza meg és alkalmazza a gyógykezelését is. Bizony nem az orvostudomány, vagy a betegek előnyére. Ez a jelenség a korszellem kísérője. E korszellemre jellemző, hogy előtte nincs becse annak, ami egyszerű és ami nem új. Sok mindent felületesen intéz el, és mindenben autótémpóban akar rekordot elérni. E cél elérésére minden módszert és eszközt felhasznál, csak új és modern legyen, ha az eredmény csak rövidéletű és átmeneti is. Ez a felfogás bizonyos esetekben a gyógykezelésnél is helyes lehet, de csakis bizonyos esetekben. Így pl. amikor nagy fájdalmak enyhítésénél vagy megszűn-

tetésénél az ideigtartó siker már magában véve is nagy jótéteményt jelent a szenvedő beteg számára. Ez azonban csak látszólagos siker, mert a beteg nemcsak futólagos és átmeneti enyhülést, hanem a végleges és állandó gyógyulást, a teljes egészséget kívánja és akarja. Végleges gyógyulás azonban csak úgy érhető el, ha a betegség alapját, gyökerét távolítjuk el. Erről különben akkor is többször fogok említést tenni, amikor a leggyakrabban előforduló betegségeket sorolom fel.

Egyelőre csak a legtöbb betegség egyik gyökerére és főforrására térek ki, melyről Künzle is szüntelenül említést tesz. Ez nem más, mint a nem tiszta vér, és a nem tiszta vérnek egyik főoka az anyagcsere hiányos lefolyása.

A dolog egészen világos. Az emberi szervezet működésében kopik. Így az elhasznált anyagok, energiák pótlásra szorulnak. A szervezet a maga fenntartására és működésére a hiányokat új anyagok felvétele által pótolja. Erre a célra azonban a felvett anyagok csak egy bizonyos részét használhatja fel, a többit a szervezet elkopott részeivel, anyagaival együtt, mint útban lévő ballasztot és salakot magából eltávolítja. Ha mármost ez a takarítás bármely okból hiányos, kész a baj. Hiszen a szervezet zavartalan munkája akadályba ütközik és így működése rendes már nem lehet. A vér ugyan mindig azon lesz, hogy tisztán jusson az egyes szervekhez és ilyen állapotban táplálja azokat, de ez csak úgy sikerülhet a vérnek, ha a salakot, a számára már mérges anyagot, magától ki tudja választani és valahová le tudja rakni. Hová? Rendesen a szervezet kényesebb, érzékenyebb, gyengébb részeibe, a szembe, a fülbe, továbbá a különböző hártvás részekbe, amelyekben a véredényhálózat ritkább, egyszóval ahol a legkisebb ellenállásra talál. Ezzel már megindulhat és meg is indul a betegség. Az eltorlódások miatt a belső közlekedési utak eldugaszolódnak és elnyálkásodnak. Ebből keletkeznek aztán a gyulladások és egyéb kóros tünetek,

melyek gyakran az életet is veszélyeztetik. Megtörténik, hogy a szervezet az elhasznált és mérges anyagoktól úgy igyekszik megszabadulni, hogy ezeknek, ha kell, erőszakkal is, kiutat keres a test felületén. Így keletkeznek a különböző bibircsek, kiütések és nyílt sebek, amelyeken keresztül kitódulhat a szervezetet terhelő és veszélyeztető minden szenny és mérég. Ilyen esetekben kenőcsökkel, külső gyógykezeléssel nem megyünk semmire. Ezek által legfeljebb a bajt csak növeljük, mert ha sikerül is a sebet külsőleg begyógyítani, és ha a mérges anyag a bezárult seben át így kiutat többé nem talál, kész a veszély, hogy a mérég gyilkos hatását a belső szervekre és hárttyákra fogja gyakorolni. Az utóbbi pedig nagyobb baj az előbbinél. Mit szól mindehhez a józan ész? Azt, amit Künzle is szüntelenül ismétél: Minden bajt a gyökerében kell orvosolni. Segíteni kell a kiválasztó szerveken, hogy normális működésük helyreálljon. Így minden összegyűlt mérges anyag természetes úton eltávozik, a vér megtisztul és az összes fentemlített jelenségekkel együtt a betegség is megszűnik.

A legfontosabb kiválasztó szervek a belek és a vesék. Azért minden gyógykezelés előfeltétele, hogy ezek rendesen működjenek. Ebből kifolyólag egészségünk legfontosabb előfeltétele a rendes székelés. Ha gyomrunk és beleink rendesen funkcionálnak, akkor a szervezet egyrészt a neki szükséges táplálékot fel tudja venni és fel is tudja használni, másrészt az elhasznált káros anyagokat természetes és rendes úton tudja eltávolítani, úgyhogy semmi sem marad hátra, ami őt rendes működésében gátolná. Ellenkező esetben kész a baj. Ha tehát rendes székelésről nem gondoskodunk, bármely gyógyszer, ha kiló- és dézsaszámra használjuk is, vagy bármely gyógykezelés semmit, vagy legalább is édes-keveset használ, mert a szervezet az említett okok miatt nem képes működését a természet szerint folytatni, más szóval máris beteg.

Teljesen ugyanez áll a vesék működéséről is. A

vesék rendeltetése az, hogy a szervezet minden elkopott részét és minden elhasznált anyagát feloldott állapotban, a vizelet útján eltávolítsák a vérből. Ha tehát a székelés rendben van és a vesék jól működnek, és ennek következtében a vizelet is normális, bátran és biztosan számíthatunk arra, hogy a gyógyszerek és gyógy módszerünk nem tévesztik el hatásukat, egyszerűen, hogy újra egészségesek leszünk. Ha pedig e két dologról mint előfeltételről nem gondoskodunk, hasonlítunk egy szerelőhöz, aki egy hiányosan működő vízvezetéki csövet, mely belül tele van mindenfajta lerakódással, csak külsőleg kezel és javít. Ha a csövet csak külsőleg faragja, tisztítja, festi, értelmetlen minden igyekezete. Amíg a baj okát, a belső lerakódásokat el nem távolítja, csak azt éri el, hogy az emberek kinevetik és mulatnak rajta. Ugyanaz áll az infekciós bajoknál is, amelyek egyébként más képen keletkeznek és más természeti törvények szerint igazodnak. De ha a kiválasztó szervek hiányosan működnek, kétségtelen, hogy a bacillusok és egyéb kórokozó tényezők igen kedvező talajra találnak a szervezetben.

Felemlíték még más két főforrást, melyből nemcsak számtalan megbetegedés, de elsősorban és különösen az említett kiválasztó szervek csaknem minden baja és betegsége származik. Az első, sok embernek oktan, többé-kevésbé természetellenes életmódja az evésben, ivásban, ruházkozásban, foglalkozásban, szórakozásban és mulatozásban.

A másik ok a meghűlésekben rejlik.

A meghűlések többszöri említést érdemelnek, mert az egyik fő kiválasztó szervnek, a veséknek csaknem minden baját ezek okozzák. A meghűlések nem tartoznak szorosan véve a gyógykezeléshez, de a betegségek megelőzésében fontos tényezők. Azért is a betegségek felsorolása közben még sűrűn szóba kerülnek, hogy ezekre fokozott mértékben figyelmesek legyünk és az ezekből származó megbetegedéseket annál könnyebben elkerülhessük.

Felemlítésre méltó, hogy a legújabb időkben, amint az 1936-ban lezajlott müncheni gyógynövénykongresszuson tapasztalható volt, a természetes gyógymódszer híveinek tábora mindinkább szélesedik. Ez áll különösen Németországra, ahol napról-napra rohamosan nő azon orvosok száma, kik a gyakorlatban ezen gyógymódszerhez folyamodnak, és nagy eredményeket érnek el. Természetes, hogy ennek azonnal lelkes terjesztőivé is lesznek. Sőt már az is tapasztalható, hogy egyes orvosprofesszorok, a természetes gyógykezelésről alkotott véleményüket revideálják.

Most pedig áttérek a gyógynövényekre és ezek használatának ismertetésére.

Előbb azonban néhány megjegyzést kell előre bocsátanom, hogy felvilágosítással és útmutatással szolgáljak gyűjtőknek és nem gyűjtőknek egyaránt.

II. A gyógynövények. Gyűjtésük és használatuk.

Felsorolom elsősorban azokat a növényeket, melyeket Künzle maga említ különböző irataiban. Nem mintha nem volnának még más gyógynövények is, melyek szintén jó szolgálatot tehetnének, de számuk így is elég nagy, és bőséges köztük a választék.

A mellett külön szemem előtt tartottam eme ismertetésem összeállításánál, hogy ez elsősorban olyanoknak szolgáljon, kik a gyógynövényeket maguk gyűjtik, vagy a gyűjtéssel foglalkoznak, és pedig a mostani megtizedelt, szegény Csonka-Magyarország területén. Így esik meg azután, hogy olyan növényekről, melyeket esetleg más helyről gyakran ajánlanak, csak futólag és mellékesen teszek említést.

A növényeket az egész világon azonos latin nevükön és betűsorrendben sorolom fel, mert magyar nevük a különböző vidékeken annyira változó és elütő, hogy egyszerű betűsoros felsorolásuk céltalan. Dolgozatom végén — némi tájékoztatás kedvéért — mégis leköz-

löm a növények betűrendes magyar neveit is, Jávorka Sándor „Magyar Flóra” című műve alapján.

A gyógynövényeket, tekintettel használatukra, két csoportba osztottam. Az első csoportban szerepelnek azok, melyek inkább arra alkalmasak, hogy őket, kivételesen ugyan egyenkint, de rendszeren inkább teakeverékeknek elkészítésénél használjuk. A második csoportban azok szerepelnek, melyeket a betegek gondozásában, csaknem kizárólagosan külső gyógykezelésre alkalmazunk.

A két csoportban felsorolt növények között egyetlen mérges növény sem szerepel. Azért, ha bármi okból használatuk a kívánt eredményt nem érné el, mégis biztos, hogy semmiesetre sem ártanak, még akkor sem, ha a gyógykezelésben teljesen laikus alkalmazná is őket.

A gyógynövények gyűjtésénél, szárításuknál és elraktározásuknál mindenekelőtt fontos a következőket szem előtt tartani:

1. Csak teljes erőben levő, ép növényeket, illetőleg virágot vagy levelet szabad szedni. Hibás, poros, földdel piszkított növényt pedig nem szabad szedni és gyűjteni.

2. Növényeket csak száraz időben, lehetőleg a harmat teljes felsikkadása után kell gyűjteni. Az olyan növényeket, amelyek pormentes állapotban nem, vagy alig találhatók, mint pl. bizonyos plantágók, herniaria, a gyűjtés után röviden megmossuk, igen vékonyan kiterítjük és lehetőleg gyorsan megszáritjuk.

3. Gyűjtésnél a szedett növényeket, akár egészben, akár fozlott állapotban vannak, a gyűjtőzsákban vagy kosárban csak mérsékelten szabad összenyomni, mert különben könnyen felmelegszenek és megfüllednek.

4. Otthon minél hamarabb teregessük és szárítsuk meg őket, mert különösen nyáron, néhány óra is elegendő arra, hogy megfülledjenek és értéküket elveszítsék.

5. A szárítást úgy intézzük, hogy a növényeket alkalmas helyen, jó padláson vagy száraz helyiség-

bén, legalkalmasabban ujságpapíroson szétteregetjük, és pedig legfeljebb két ujnyi vastagságban. A kényes növényeket, különösen virágokat, ennél még jóval vékonyabban szabad csak kiteregetni.

6. Az illatos növényeket csakis árnyékban, vagy mesterséges melegben szabad szárítani. A nem illatos növények azonban a napon is száríthatók.

7. Legajánlatosabb a mesterséges szárítás. Száríthatunk pl. a konyhában, a tűzhelyről felszálló meleg légáramban, ha megfelelő és kényelmes a berendezés.

8. Csak teljesen megszáradt növényeket szabad elraktározni. A növény pedig csak akkor teljesen száraz, ha vastagabb szárai is, már nem hajlanak és pattanással könnyen eltörnek.

Csak e megjegyzések pontos betartása mellett számíthatunk kifogástalan, kitűnő gyógynövénykészletekre. Kis gyakorlat mellett azonban az ajánlott növénykezelés a legkényelmesebbnek is fog bizonyulni. A kényes növények természete követeli, hogy gyűjtésük, szárításuk és elraktározásuk különös gonddal történjék.

Mivel az egy név körül csoportosuló gyógynövények rendszeren egyféle hatást is érnek el, azért általában csak egy nevet említek. Ha pedig ez a megjegyzés valamelyik növényre nem áll, azt az illető növénynél meg is említem.

A gyógynövények I. csoportja.

Achilea. Cickafark. Fehér vagy halványrózsaszínű virággal. Található nagy mennyiségben májustól késő őszig az egész országban. Elsősorban tüdőteába való, de egymaga is, amint sok tüdőbeteg bizonyítja, képes kitűnő eredményeket elérni. Gyomorteában is kiváló szolgálatot tesz, azért ebből se hiányozzék. Szedik virágját és leveleit, külön-külön vagy vegyesen, de mindig akkor, amikor a növény javában virágzik.

Agrimonia. Párlófű vagy apróbojtorján. Sárga virágával és szárnyas leveleivel tavasztól őszi min-

denütt található az országban. Levele és virága oldó és igen jó hatású a tüdő és máj elnyálkásodásánál, azért e két teakeverékben különösen ajánlatos. A gyomorteában is nélkülözhetetlen alkotórész abban az esetben, ha a beteg gyomorsavtúltengésben szenved. Ebben az esetben az apróbojtorján az egész teakeveréknek a 20—25 százalékát képezze.

Artemisia. Üröm vagy Fehér üröm. Többféle, de egyértékű fajban, hamvasfehér leveleivel, az ország minden részében előfordul. Igen keserű és erős hatású, azért is mindig kisebb mennyiségben szerepeljen a teakeverékekben. Ha pedig csak egyedül használjuk teának, egyszerre soha nagyobb mennyiségben, hanem csak kis kávéskanállal szabad belőle fogyasztani. Elsősorban gyomorteába való, de kitűnő szolgálatot tesz még májbajoknál, sárgaságnál és ólommérgezéseknel.

Asperula. Müge (szagos). Kora tavasszal virágzik és akkor is szedendő lombos erdőkben, de különösen bükkösökben, ahol tömegesen található. Zöld állapotban teljesen szagtalan, szárítva azonban rendkívül finom az aromája. Igen jó szíverősítő, azért szívtéből ne hiányozzék.

Bellis perennis. Szákszorszép. Ez a kedves, közismert kis növény rétjeinken tavasztól őszig nagy mennyiségben található. Virágját szedjük. Igen jó nyálkaoldó, és mint ilyen hurutellenes teába való. Igen jó a teája gyenge gyermekeknek, az itt-ott használt csukamájolaj helyett. Feltűnően erősíti az összes belső szerveket, ha 2—4 hetes kúrát végeznek vele. Teájához méz való! Felnőtteknek pedig igen ajánlatos ez a tea, erősítő hatása miatt tüdő- vagy mellhártyagyulladás lezajlása után.

Betonica officinalis. Orvosi tisztestű. Ezt a növényt újabb időben *Stachys officinalis*nak is nevezik. Virága piros. Tömegesen sehol, szétszórt példányokban azonban éppen nem ritkán található. Nyáron virágzik. Tüdőteában van fontos szerepe. Már a régi

orvosoknál nagy becsben állott, sőt egy római orvos egész könyvet szentelt ennek az egy növénynek.

Calendula officinalis. *Körömvirág.* Leginkább kertekben termelik ezt a szemnek elég tetszetős, szép sárga virágot. Altalában virágját használjuk vértisztító hatása miatt, azért is vértisztító teában van elsősorban helye. Kenőcsben, és mint tinktúra szeszeken kivonatban, kitűnőnek bizonyult görvélyes, rosszindulatú sebek kezelésénél. Egész nyáron bőven terem.

Capsella bursa pastoris. *Pásztortáska.* Mezőkön, útszélen, de különösen megművelt földeken és kertekben az egész éven át nagy mennyiségben nő, mégpedig mint igen alkalmatlan gaz. Annál értékesebb gyógynövény külső és belső gyulladások, úgyszintén vérzések csillapítására és megállítására. Különösen kiváló belső vérzéseknél. Ezenkívül kitűnő hatású gyógynövény női bajok gyógyításánál még akkor is, ha csak egymagában alkalmazzuk. Csodás hatását valószínűleg erős radioaktivitásának köszönheti.

Carduus. *Bogács, tüske.* A tüskék között kiválik a nagyvirágú *Carlina acaulis*, a Bábakalács, mely már Nagy Károly német császár idejében, és innen kapta latin nevét, a császár parancsára került mint obligát gyógynövény a patikaszerek lajstromába máj- és epebántalmak gyógyítására. Tapasztalatból tudjuk, hogy az összes tüskefélék hasonló hatást gyakorolnak. Azért is ezeket, mégpedig elsősorban a gyökereket hozzákeverjük a máj- és epeteákhoz.

Carum carvi. *Konyhakömény.* E növényből csak az érett magvakat használjuk fel. Júniusban érik és akkor szedhető. Nemcsak ételben és levesben egészséges fűszer, hanem különösen jó hatást gyakorol has- és bélbántalmaknál, mikor ezek a megszorult szelektől származnak. Hasonló jó hatása van a *Foeniculum*-nak, az édes köménynek is.

Cerastium. *Madárhúr* és legközelebbi rokona, a *Stellaria*, *Tyúkhúr.* A kettő között a legfeltűnőbb különbség, hogy a tyúkhúr fehér virágja apró, míg a madárhúré aránylag elég nagy. A madárhúr inkább

mezőkön terem, vízlevezető árkok partjain, a tyúkhúr pedig inkább és tömegesen kertjeinkben, mint — különösen tavasszal — nagyban burjánzó gaz. E két növény minden válfaja szíverősítőként szerepel és igen jó szolgálatot tesz e tekintetben. Akinek gyenge a szíve, vagy általában baja van a szívével, az lehetőleg éljen e két növényvel, és pedig fogyassza azokat mint salátát, olajjal és ecettel elkészítve. Spenót módra elkészítve a legfinomabb főzelékek közé tartoznak. A szívet mindenestre rendkívüli módon erősítik.

Equisetum. Zsurló vagy Békarokka. Többfajta van, amely mind megfelel, legjobb azonban az, mely inkább szárazabb talajban terem. Elsőrendű gyógy-növény, melyet már Kneipp is sűrűn említ és ajánl. Kiváló hatása van tüdő-, gyomor- és bélvérzéseknél. Ezeket hamar megállítja. Külsőleg alkalmazva feltűnő hatást gyakorol végbél- és kőbántalmaknál. Ha e növényt megfőzzük és a felszálló gőz felett ülve gőzfürdőt veszünk, a fájdalmak rövid idő alatt alább-hagynak, sőt teljesen megszűnnek. Bár erőszakos növény, mégis egymagában is használhatjuk, de akkor is csak kisebb mennyiségben, hogy a tea csak világos-sárga legyen. Rendesen azonban csak teakeverékben tanácsos a zsurlót alkalmazni, és pedig zsálya, menta, vagy ezerjófűvel, hogy hatása símább legyen.

Erithrea, vagy amint újabb időben inkább nevezik, *Centaurium*. *Ezerjófű*. E szép kis növény, élénk rózsaszínű virágjával, július—augusztusban számos rokonával az ország minden részében található. Valamennyi fajtája jó. Legszebben díszlik dombos vidékeken, legelőkön, de különösen 1—4 éves erdővágásokban. Mihelyt ezeken a helyeken a bokrok bizonyos magasságot értek, az ezerjófű is eltűnik. Mint egyike a legkiválóbb gyógynövényeknek, ősidők óta nagy becsben állott. Hatása gyomor-, máj- és epebántalmaknál elsőrangú. Vegyíteni is szoktuk az erőszakos növényekkel, pl. a zsurlóval, hogy ezek túl-erős hatását mérsékeljük. Az ezerjófű igen keserű,

de keserősége nem kellemetlen és a komló keserősé-
gére emlékeztet. Gyomor- és májteából soha ne hiá-
nyozzék.

Eupatorium cannabinum. Kenderpakóca. Méter-
magasságot is elérő növény. Virága halványrózsapiros.
Országsszerte található nyirkos, vizenyős talajokban
és erdőszéleken, július végétől, amikor virágzásnak
indul. Levelei a kender leveleihez hasonlóak. Igen jó
hatást gyakorol e növény máj-, epe- és lépbántalmak-
nál. Azért is elsősorban máj- és epeteába való. Ize
keserű és hasonló az ezerjófű keserűségéhez, de nem
olyan erősen keserű. Szedendő, mikor virágzásnak
indul.

Euphrasia. Szemvidító. Kicsiny, igénytelen nö-
vény, mely az ország legtöbb helyén előfordul. Több
válfa van. Mindegyiknek egyenlő, kis fehér virága
van és mindegyik egyformán gyógyhatású. Ezt a tu-
lajdonságát már Kneipp is dicséri. Német neve Augen-
trost, azaz szemvigasztaló. A legrégebbi orvosi köny-
vekben és iratokban is mint kiváló gyógynövény sze-
repel. Szemcseppek előállításánál e növényt leginkább
tinktúra készítésére veszik igénybe, egyéb növények-
kel vegyesen. A mellett igen jó hatást gyakorol a
beteg gyomorra.

Foeniculum. Édeskömény. Kertekben mindenütt
található és szintén gazszámba megy. Leveshez és
kovászos uborka készítéséhez is használják. Gyengén
hajt, azért gyermekeiből soha ne hiányozzék.

Fumaria officinalis. Füstike. E kis növény mint
gaz szőlőkben és kertekben tavasz végén, nyár elé-
jén tömegesen található. Virága rózsaszínű, levelei
csipkésék. Már az arab Averroé említi mint kiváló
gyógynövényt máj-, epehólyag- és epekőbántalmaknál.
Erőszakos gyógynövény, amiért is egymagában nem
tanácsos teakészítésre használni. Ha más növényvel
nem, enyhítsük hatását azzal, hogy még 25—50 %
zsályát vegyítünk hozzá.

Galeopsis. Kenderkefű. Több fajtában fordul elő.
Valamennyi megfelelő. Fontos szerepet játszik ér-

elmeszesedés elleni teában. Leginkább erdőszéleken, bokros helyeken terem, de egy-két fajtája a nyár folyamán erdőkben is található. A szemnek legfeltűnőbb a kétféle színben virágzó *Galeopsis speciosa*, melynek virága sárga- és lilaszínű.

Galium verum. Galaj (tejoltó). Nyáron, június végétől kezdve, árokpartokon, mezőszélen, füves mezőkön, mindenütt nagy mennyiségben található e sárgavirágú, erősen mézszagú növény. Több rokona van, melyek mind szintén gyógyhatással bírnak. Teákban azonban csak a *Galium verumot* használjuk. Ha a virágot tüzetesebben megnézzük, azt találjuk, hogy a virágfürtje egyenlőkarú, szabályos kis keresztekben áll. Elsőrangú gyógynövény máj-, epe- és lépbántalmaknál. Igen jól hat a vesékre is. Spireával vegyítve igen hatásosnak bizonyult gyermekágyi láznál. E növény szárítása igen nagy óvatosságot igényel. Lehetőleg gyorsan kell szárítani, mert különben könnyen megfakul. Kis megfakulás a növény értékét még nem szállítja le, de már szépséghiba.

Geum urbanum. Gyömbér. E növénynek rendesen a földfeletti részét használjuk, bár gyökerét is igénybe vehetjük. Legalkalmasabb idő szedésére tavasszal, virágzása előtt vagy alatt és ősszel, mikor tőlevelei koszorúalakban erősen kifejlődtek. Ősszel gyökerét is lehet gyűjteni. A gyökérnek székfüre emlékeztető, igen kellemes szaga van. A németek Szent Benedek-fűnek nevezik, mert a monda szerint Szent Benedek Istentől különös gyógyerőt eszközölt volna ki e növény részére. Mindenesetre vezető gyógynövény szívgyengeség és szívbántalmak kezelésénél. Mint szív-erősítő egymagában is kitűnő szolgálatot tesz.

Glechoma. Repkény. Kora tavasszal virágzik és akkor legkönnyebben szedhető. Később kúszónövény-nyé fejlődik és sokkal körülményesebb a szedése. Ilyenkor leveleit szaporábban csak ott lehet gyűjteni, ahol nyirkos és védett helyeken gyeppé fejlődik. Különben az egész éven át és mindenütt található. Gyengén aromatisztos növény. Hatása kitűnő tüdő-

bajok kezelésénél. Tapasztalat szerint huzamos és kitartható használata mellett képes még egymaga is az első stádiumában jelentkező tüdősorvadást teljesen meggyógyítani. Azért mindenféle tüdőteában is szerepeljen, különösen tüdőcsúcshurut kezelésénél. A mellett igen jó szolgálatot tesz influenzánál is.

Herniaria. Porcika (kopasz). Kis kúszónövény, mely sok-sok helyen, de különösen rozstarlókon található. Vesebajok kezelésénél elsőrendű gyógynövény, és mint ilyen, ősidőktől fogva nagy becsben állt. Mivel azonban gyűjtése körülményesebb, a használatból mindinkább kiszorult. Helyét a *Polygonum aviculare*, a közönséges porcika vagy madárkeserűfű foglalta el. Utóbbi szintén kiváló hatást gyakorol a vesék működésére. Előnye, hogy mindenütt tömegesen és könnyen prima minőségben szedhető. A *Herniaria* friss állapotban szagtalan, szárítva azonban rendkívül finom illatot terjeszt. Mint kis kúszó, gyűjtése után rendszeren valamelyes mosásra szorul.

Hypericum perforatum. Orbáncfű. Elég nagyra fejlődő növény. Virága sárga. Május közepétől virágzik és mindenütt gyakran előforduló növény. Bimbói, ha szétnyomjuk őket ujjunkkal, ezeket vöröses-lilás színre festik. Vese-, máj- és vértisztító teában jó szolgálatot tesz. Ha az összegyűjtött bimbókat mozsárban szétzúzzuk és az így nyert pépet olajjal leöntjük, aztán az egészet néhány hétre a napra kitesszük, gyönyörű piros olajat nyerünk, mely kiváló szolgálatot tesz külső és belső gyulladásoknál. Ha valaki megégette vagy leforrázta magát, kezelje csak a sebeket és megtámadott részeket ezzel a János-olaj név alatt ismeretes olajjal, a leghevesebb fájdalmak rögtön megszűnnek és a gyógyulás igen szépen halad. Azért tanácsos volna János-olajat minden háztartásban kéznél tartani. Ez a növény kitűnőnek bizonyult még a hólyag összes bántalmainál is. Az árnyékos helyeken, kivált erdőkben termő, külsőleg a *Hypericum perforatum* teljesen azonos, de bimbói szétnyomásánál az

ujjakat nem vörösre festő orbáncfű semmire sem használható.

Ilex aquifolia. Magyalfa. Hazánkban a szabadban igen ritka, talán leginkább Vas megyében, a német határ felé eső széleken található. Mint kerti dísnövény azonban elég gyakori. Inkább nagyobb bokor, mint fa. Leveleinek szélén erős tüskék vannak és leveleit télen sem hullatja le. Teája a tüdőgyulladást az ezzel járó magas lázzal együtt 24 órán belül biztosan letöri, ha a beteget jókor kezelés alá veszik. Ennek a tulajdonságának köszönheti, hogy különösen a német orvosok figyelme mindinkább ráterelődik. Influenzánál a tüdőgyulladást feltétlenül megakadályozza, de kitűnően működik mell- és hashártyagyulladásnál is. Ezekben az esetekben tanácsos a magyalt spireával összekeverni. Ha valaki esetleg drogériában Ilexet kér, tüzetesen említse, hogy *Ilex aquifoliát* kíván, mert különben biztosan a közforgalomban levő, Paraguayból származó Ilexet szolgálják ki neki. Utóbbi kitűnő ugyan mint közönséges tea, az orosz vagy kínai tea helyett, de nem gyógytea.

Juniperus communis. Boróka. Erdővágásokban és legelőkön, inkább dombos vidéken, gyakran található bokoralakban. Bogyója az első évben még zöld marad és csak a második esztendőben érik meg. Akkor sötétkék színű. Borovicska néven ismerjük a belőle főtt pálinkát. Kiváló gyógyhatása van a bogyónak egyedül vagy teakeverékben gyomor bajoknál. A bokor gyenge hajtásai is jó szolgálatot tesznek fürdővizben reumás és köszvényes bántalmaknál. Ha napközben 10—20 bogyót jól megrágunk és lenyelünk, természetesen nem egyszerre, hanem időközönként egy-egy szemet, pár hónap alatt csodálatosan erősítjük gyomrunkat.

Lamium. Árvacsalán. Ennek az elsőrendű gyógynövénynek megfelelő válfajai csak bizonyos helyeken találhatók és csak a nagyvirágú fajtáit használhatjuk. Teák készítésére alkalmas van háromféle. A fehér, *Lamium album*, a sárga, *Lamium galeobdolon* és a

vörös, *Lamium maculatum*. Jobb a fehér és a sárga, de ahol ezek nem találhatók, egészen megfelel a piros is. A kisvirágú, mint gaz óriási mennyiségben előforduló *Lamium purpureum* és testvérei nem használhatók. Legfeljebb ahol más nincs, talán jobbak a semminél. A *Lamium* kiváló gyógynövény vese- és női bántalmaknál. De nagy a vértisztító hatása is. Ha hosszasan főzzük, kocsonyaszerű pép lesz belőle, mely késsel nem vágható, mert a pengének kitér; külön haszna azonban nincs. Azért a János-cseppek készítésénél az árvacsalánt csak a főzés utolsó negyed-órájában szabad a többi növényhez hozzáadni. Ez a növény igen nehezen szárad meg, azért a már száraz készletet csak akkor szabad elraktározni, amikor a vastag szárai könnyedén és biztos pattanással törnek.

Leonorus cardiaca. Gyöngyajak. Ezt a növényt szívántalmaknál már az ókorban is gyógyszernek használták az orvosok. Nagy mennyiségben található az ország akármelyik részében. Azonban csak zsenge állapotában kezelhető tűrhetően. Teljes erejében szúrós, ami ha nem is túlságosan veszedelmes, mégis igen kellemetlen a keverékek összeállításánál. Jó szolgálatot tesz a szívteában, amint ezt régi, görög származású mellékneve is elárulja.

Lithospermum. Gyöngyköles. Alacsony növény. Főként három fajtája ismeretes, de leggyakrabban fordul elő a fehér- és a kékvirágú, a mezei és az erdei gyöngyköles. Nem mindenütt található, de ahol előfordul, rendesen nagy mennyiségben van belőle. A fehér különösen utak mentében található. Magja hófehér és rendkívül kemény. Ettől származik görög eredetű neve is. Kőoldó hatása van és azért jó szolgálatot tehet oly betegeknek, kik kőképződésben és érelmeszesedésben szenvednek.

Marrubium. Pemetefű. A *Marrubium vulgare*, a közönséges pemetefű nagyon elterjedt növény. Valámmennyi rokona is alkalmas teák elkészítésére. Mind gyengén illatosak, nyálkaoldók; azért ajánlatosak kö-

högés, hurutos bántalmak kezelésénél. A nép között éppúgy, mint a patikában nagy a becsülete.

Matricaria chamomilla. Kamilla, székfű, pipitér. Ez a mindenki előtt ismeretes, kiváló gyógynövény országszerte, de különösen az Alföldön óriási mennyiségben terem. Legfinomabb az úgynevezett római és a kis mezei kamilla. Hogy mekkora a jelentősége, kitűnik abból is, hogy ezt úgyszólván Isten is a gyógynövények lajstromába soroztatta, amennyiben a zsidók kötelesek voltak a kamillából, még a templomnak is dézsmát beszolgáltatni. Használjuk külső-belső kezelésre egyaránt, és hatása mindenkor kitűnő. Belső kezelésnél különösen a gyomorra gyakorol jótékony hatást. Külső kezelésnél pedig borogatások alakjában működik jól, daganatok megérlelése által, és a belső fájdalmak csillapításával. Igen jó még fájós szemek kezelésénél. Jól bevált erős belső fájdalmak, kivált vakbélbántalmaknál a kamillazacskó. Használata a következő: Veszünk egy marék kamillát és ezt vízben, de még ajánlatosabb, ha jó bor- vagy gyümölcscecetben röviden megfőzzük. Az úgynevezett eszencés ecet nem használható. Az igen röviden főtt kamillát kis zacskóba töltjük, kissé kinyomjuk, és minél melegebben a fájós részre rakjuk. Vagy a kamillát előbb a zacskóba rakjuk, azt rövid ideig forró vízbe vagy ecetbe mártjuk, gyengén kinyomjuk és így helyére illesztjük. Mihelyt a zacskó kissé kihül, ezt újra a meleg folyadékba mártjuk és így a borogatást ismételjük. Ez nagyon üdvösen hat a betegre. Készíthetünk még kamillaolajat is, mely hatásosnak bizonyult bénult tagok kezelésénél, kivált gyenge gutaütések után. A bénult tagokat ezzel a felmelegített olajjal bedörzsöljük és azután bepólyázzuk.

Melissa officinalis. Citromszagú mézfű. Ezt a növényt kertekben termesztik és évenként kétszer is leszedhető. Csillapítólag hat az idegekre és a szívre egyaránt. Tehát szívteába való. De női bajoknál, nyomott kedélyállapotnál, idegbántalmaknál is igen kedvező hatást gyakorol.

Mentha. Menta. Közismert növény. Országszerte mindenütt többféle válfajban, nagy mennyiségben található. Valamennyi kivétel nélkül jó hatást gyakorol az egész szervezetre, de elsősorban a szívre, gyomorra és az idegekre. Azért is egy kis mentát az összes teakeverékekbe jó és tanácsos belekeverni, akár a sót az ételekbe. Leginkább a borsosmentát szokás használni, de éppoly kitűnőek a mezei menták is.

Pimpinella saxifraga. Földi tömjén. Ez a növény fehér ernyős virágával, sárgás-barnás gyökerével az országban mindenfelé található. Jellemzőes gyökerének kecskebak-szaga és eleinte alig érezhető, de aztán mindinkább erősödő igen csípős íze. A német bakgyökernek nevezi. Fekete gyökerű, erősen bakszagú, de nem csípős fajrokonai, a saxifragát nem pótolhatják. A pimpinellagyöker, mert igen könnyen szakad, alkalmasan csak jó szerszámmal szedhető. A gyökereket megszárazítjuk, és miután akkor igen törékeny, könnyen igen finom porrá darálható. ~~Tabernaemontanus~~ († 1590), a világ legnagyobb növényorvosa, a pimpinellát igen dicséri és nagyon ajánlja, hogy darált gyökerét a bors és a paprika helyett az ételekben használjuk, mert mint egy új seprű takarít torokban, gyomorban és belekben, májban és más belső szervekben, a mellett igen jó dezinficiáló is. Az egész növény igen jót tesz a gyomornak, serkenti a vesék és a hólyag tevékenységét, tisztítja ezeket a darától, oldja a köveket és enyhítőleg hat a fájós vizeletnél. Azért tanácsos gyomor-, máj- és vesetea használatánál, e teákba lehetőleg egy kis pimpinellaport is beleszórni. Darált gyökerét rendszeren a különféle torokbajoknál használjuk. $\frac{1}{2}$ —1 pohár víz, bor vagy bármely más folyadékba teszünk egy jó asztali késhegynyi a porból. Legjobb, ha a folyadék meleg. Azután várunk 5—10 percig, egy kortyot szájunkba veszünk és vele lehetőleg mélyen és sokáig gargarizálunk. Ezzel a kezeléssel például a legnagyobb rekedtség egy órán belül eltűnik és egyéb torokbajok lényegesen enyhülnek. A gargarizálás végén a kortyot lenyeljük, hogy

a gyomorban és belekben jótékony hatását folytathassa.

Plantago. Útifű. Talán a legkiválóbb gyógynövény. Mezőkön, útszélien mindenütt található. Háromféle útifű van. A nagylevelű: *Plantago major*, a középlevelű: *Plantago media* és a keskeny levelű: *Plantago lanceolata*. Mindegyik különböző válfajokban található, de mint gyógynövény egyértékű és használatra alkalmas. Sebekre azonban, alakjuk miatt, csak széleslevelűeket használhatunk. Nincs növény, mely annyira tisztítaná a vért, oly jótékonyan hatna az összes belső szervekre, bár elsősorban a mellre és tüdőre, mint az útifű. Mint tea kevéske borókéval, egymaga képes, sápadt, vérszegény gyermekeket feltűnően megerősíteni. Külsőleg sebekre alkalmazva, hasonlóképen jól működik. A gyógykezelésnél általában minél sűrűbben szerepeljen. A keskenylevelű útifű szárítása kényes. Könnyen fakul, bár ezzel értékéből nem sokat veszít, mégis tanácsos a szárítást lehetőleg siettetni, hogy zöld színét el ne veszítse, mert ez legalábbis szépséghiba.

Polygonum aviculare. Keserűfű, porcsin. Úton-útszélien, házak közelében mindenütt tömegesen található. Igénytelen növény, melyről azt mondják, hogy minél jobban tapossák, annál jobban nő. Mint kitűnő gyógyfűvet, vese- és vesekő-bántalmaknál, Kneipp is gyakran és hangsúlyozottan ajánlja. Vese- és vértisztító teákból nem hiányozhat. Ahol ennek a növénynek testvére, a kopasz porcika nem könnyen szerezhető, ott azt is jól helyettesítheti.

Potentilla. Pimpó. Nagyszámú családot alkot, melynek tagjai, nagy radioaktivitásuk folytán, mind gyógyhatással bírnak. Leginkább kiválik a *Potentilla anserina*, vagyis a libapimpó. Rendesen csak anserinának nevezzük. E növény tollas leveleivel, melyeknek alsó oldala ezüstfehér, mindenütt nyirkos talajban, különösen libalegelőkön található tömegesen. Innen nyerte nevét is. Mint tea egymagában használva, feltűnően működik belső görcsök csillapításánál és megszüntetésénél. Ezt német neve, Krampfkraut, sejteti.

Sőt arra is van példa, hogy merevgörcsben szenvedőt félóra alatt teljesen lábra állított. A pimpófélék általában, többféle teában előnyösen alkalmazhatók. A pimpó összes fajtái az ország minden részében előfordulnak. A libapimpó kivételével, valamennyinél jellegzetes az ötöstagú levélzet. Azért a német ötujjas fűnek is nevezi.

Primula. Kankalin. Változatokban gazdag, közismert kis virág. Legjobb a sötétsárga kisvirágú, amelynek gyenge, de kellemes illata is van. Nyálkoldó. Belőle és néhány más növényből igen kellemes családi tea készíthető, az orosz és kínai tea pótlására.

Prunella. Gyikfű. E kis igénytelen növény csaknem mindenütt található kora tavasztól egészen őszig. Rendesen lilaszínű, de van fehérvirágú is. Már a régi orvosok is gyógynövénynek használták a cukorbetegségek kezelésénél. Erre a célra kiválóan alkalmas.

Pulmonaria officinalis. Orvosi tüdőfű. Kora tavasszal virágzik és a kankalinnal a legelső virágok egyike. Virágja eleinte piros színű, de azután lassan átsap lilába. Levelei, amelyek csak a növény elvirágzása után indulnak teljes fejlődésnek, a felületüket tarkító nagy, világos foltok miatt igen feltűnőek. A növény, mint neve is elárulja, elsősorban tüdőbetegek kezelésénél fontos. Egészen kifejlődött leveleit szedjük, tavasztól a nyár végéig.

Rubus fruticosus. Fekete szeder. Hegyes és kemény tüskéi miatt nehezen kezelhető növény. Fiatal erdővágásokban és elhanyagolt legelőkön burjánzik. Csakis a fiatal, friss hajtásokat gyűjtjük, mert tüskéi ilyenkor még egészen lágyak és nem szúrnak, hanem hajolnak, míg az öregebb hajtásokon a tüskék már megkeményedtek és ezáltal a hajtások már alig kezelhetőkké válnak. Elsősorban diabetes teába való. Cser-savtartalma miatt pedig igen jó hatást gyakorol hasmenésnél. Teája kellemes íze miatt legjobban hasonlít az orosz és kínai teához és azért családokban, néhány más növény hozzáadásával azokat előnyösen

pótolja. Megvan benne a többi tea előnye a hátrányok nélkül. Ugyanaz áll testvéréről, a málnáról is.

Ruta graveolens. Szagos vagy kerti ruta. Délvidéki növény és nálunk kertekben termesztik, ahol szépen díszlik és telünket jól bírja. Ha leveleit ujjunkkal szétmorzsoljuk, igen erős és nehéz szagot terjesztenek. Innen kapta latin melléknevét. Mérsékelt mennyiségben kitűnő hatást gyakorol a gyomorra, azért gyomorteából lehetőleg ne hiányozzék. Szembajok kezelésénél is kiváló, és azért ebben a tekintetben ősidőktől kezdve nagy becsben állott. Szemcseppek előállításánál mint alkatrész szerepel. Levelei közvetlen virágzása előtt vagy alatt szedendők.

Salvia officinalis. Zsálya. Kertekben gyakran található növény. Egy évben kétszer is szedhető. A mezei zsálya ugyan szintén használható, bár gyengébb a nemes zsályánál. Ez a növény rendkívül nagy becsben állott mint gyógynövény már a régi görög és római orvosok előtt is. Görög neve Ambrosia, azaz a halhatatlanság eledele! A rómaiak pedig Salvia, azaz mentő névvel tüntették ki e gyógynövényt és egy költőjük a következő verssel magasztalja: Cur moretur homo, dum Salvia crescit in horto? Hogy halhatna meg az ember, mikor a kertben terem a zsálya? Úgyszólván univerzális gyógynövénynek nevezhető, mert kitűnő hatást gyakorol az összes szervekre. Fog-, száj-, torok-, tüdő-, gyomor-, bél-, vese-, hólyag- és májbetegségeknél kitűnően működik. Azért a Salvia kisebb-nagyobb mennyiségben minden teakeverékbe való, akár a só a levesbe és az ételekbe! Ebben a tekintetben szerepe a mentához hasonló. A Salvia-tea kitűnő szájvíz egyszersmind. Levelei, ha szájunkban tartjuk őket és megrágjuk, oldó hatást gyakorolnak a fogkőre. Szeszkes kivonatokban pedig, helyesen hígítva mint legegyszerűbb szájvíz, olyan jó hatást gyakorol fogakra, szájra és torokra, hogy vele semmiféle Kaldont, Odol, vagy bármelyik agyonreklámozott szer nem versenyezhet. A Salvia-tea végre kitűnő óvószer az influenza ellen. Fenyegető influenzaveszélynél, ha

kellő időben napjában három kis kupica Salvia-teát fogyasztunk, bátran számíthatunk arra, hogy e kelletlen vendégnek látogatása elmarad.

Sambucus. Bodza. Ennek a közismert és mindenütt előforduló fának minden része: kérge, levele, virága, sőt gyökere is igen üdvös hatással van a vérre. Bogyóiból jó szirupot lehet készíteni, mely nemcsak kellemes ízű, hanem jó szolgálatot tesz a szervek elnyálkásodásánál is. Azért vértisztításnál és hurutos bántalmaknál fontos a szerepe. Jó a kisebb 1—1½ méteres, minden esztendőben megjelenő úgynevezett gyaloghodza is. Gyökere erősen hajtja a vizeletet. Azelőtt gyakrabban használták e dudvaszerűen fellépő bokor gyökerét a vesebajok kezelésénél.

Sanicula europea. Gombernyő. Ez a növény dombos vidéken, fiatal erdővágásokban és alnövesszel bíró lombos szálerdőkben, tavasszal az egész országban elég gyakran található. Az Alföldön ritka. Májusban virágzik. Zöld levelének alsó fele olyan, mintha kifényesítették volna. Ez a tulajdonsága feltűnővé és könnyen felismerhetővé teszi. Belső, kivált gyomorvérzéseknél kitűnő. Azért ilyen esetekben a *Sanicula*, az *Equisetum* és a *Capsella bursa pastoris* mellől lehetőleg sohase hiányozzék.

Scrophularia. Görvélyfű. Tavasszal és nyár elején virágzik. Virága igen-igen feltűnő. A virág felső ajka barna, alakja pedig egészen gömbölyű és borsónagyságú. Kétféle *Scrophularia* van. Az egyik csak száraz talajban terem, a másik vizenyős helyeken található. Levelük alakra nézve erősen eltér egymástól, de virágjuk teljesen egyenlő. Mind a két fajta egyformán használható. Nagy a vértisztító erejük. Mint gyógynövény mindig nagy becsben állott, a mellett tanuskodik neve is.

Solidago virga aurea. Aranyvessző. Ez a növény leginkább dombos vidékeken, útmelletti és más partos oldalakon elég gyakori. Csak augusztus—szeptemberben virágzik. Elsőrendű gyógynövény vesetea-keverékben, kööldő és vizelethajtó tulajdonsága miatt. Miután

azonban elég ritka, pótolható, éspedig teljes eredménnyel a *Solidago canadensis* vagy *Solidago serotínával*. Magyar nevük istápfű. Virágjuk tetszetőssége miatt e két növényt kertekben is növesztik és így könnyen beszerezhetők. A mellett mezőkön, fás-bokros, de nyirkosabb talajban, csoportokban elég gyakori. Az aranyvesszőhöz külső alakjában hasonlít a *Senecio nemorensis*, amely hatásában még felül is múlja a *Solidago-féléket*. Azért, ahol gyűjthető, elsősorban használjunk *Seneciót* is a vesetea készítéséhez. Ennek is az a baja, hogy igen ritka; főleg dombos vidéken, nyirkos talajú erdővágásokban található.

Spirea ulmaria, más latin neve *Filipendula ulmaria*. *Bajnóca*. Csak nagyon vizenyős berkekben és árkok mentében nyár elején található. Igen finom illata van, különben csak alomnak való. Rendkívül értékes gyógynövény. Mint lázapasztó páratlan és különösen gyermekágyas láznál rendkívül jó hatással működik. Hatása a vesékre szintén elsőrangú. Ahol nem található, elég jól pótolhatja a *Lithrum salicaria*, a Füzeny, mely országszerte található nyirkos réteken és árkok mentében. Szép kalászalakú piros virágja messziről feltűnik és július—augusztusban nagyban virágzik. A *Spireának* csak a fehér virágját gyűjtjük, míg a *Lithrumnak* a levelei is használhatók.

Stachys. Tisztesfű. Ebből a növényből sokféle van, és ezek mind mint gyógynövények használhatók. Leginkább a piros virágú *Stachys silvaticát*, erdei tisztesfű, különösen szívbántalmaknál vesszük igénybe. Ahol azonban a *silvatica* elő nem fordul, pótolhatjuk másféle *Stachysokkal*. Ezek egyike a *Stachys annua*, mezei tisztesfű, mely az egész országban mindenütt és tömegesen biztosan található. A *Silvatica* dombos vidéken, kivált erdőszéleken könnyen gyűjthető, az Alföldön azonban ritka.

Taraxacum officinale. Pitypang vagy *gyermek-láncfű*. Ennek a közismert növénynek leginkább gyökerét használjuk. Hatása elsőrendű mindenféle máj- és epebántalmaknál. Epe- és epekőbajoknál igen jó-

nak bizonyult a következő tea: *Taraxacum*-gyökér és csalán egyenlő mennyiségben. A csalánból az egész növényt vesszük, gyökerével együtt. A tea hatását még azzal is fokozhatjuk, hogy bizonyos százalékban, teszem 20—25%-ban, máj- és veseteából is keverünk hozzá. Igen segíti a kúra hatását a táblaolaj fogyasztása is, úgy egymagában, mint ételekben, pl. salátafélékben.

Thymus. Kakukfű. Igen elterjedt, közismeretes és illatos kis növény. Elsőrendű gyógynövény gyomor-bajoknál, de nagyon tanácsos használata gyenge és beteges tüdők kezelésénél is. Gyomorfekélynél hasonló módon működik, mint az ilyen bajoknál rendkívül hatásos csalán.

Triticum repens. Tarack vagy *pörjegyökér.* Amilyen ellenszenves és elátkozott gaz, olyan értékes gyógynövény. Elsőrendű és nélkülözhetetlen alkatrésze a vese- és a gyermekeknek szánt teáknak. Oly enyhe és síma a hatása, hogy csecsemőknél is használható. Nyárvégén—őszelejen gyűjtjük legalkalmasabban e gyökeret. Megmossuk és a napon is száríthatjuk. Aprítását legkönnyebben venyigeollóval eszközölhetjük.

Urtica. Közönséges csalán. A kisebbfajta csalán is megfelel. A legértékesebb gyógynövények egyike, és pedig a szára és levelei éppúgy, mint a gyökere. Gyomor-, tüdő-, máj- és érlemeszesedés elleni teákból ne hiányozzék. Szárítva könnyen kezelhető, mert csípőereje akkor úgyszólván teljesen elenyészik. Huzamosabb és kitartó használatánál, a valódi rákbetegség kivételével, az összes gyomorfekélyeket meggyógyítja, még akkor is, ha egyedül használjuk. Tanácsos azonban mindig egy kis kakukfűvet és édesköményt hozzákeverni. Beteg állatoknál is rendkívül jó hatást gyakorol, kivált kétes esetekben.

Vaccinium myrtillus. Fekete áfonya. Csak hegyes vidéken terem, de ott óriási mennyiségben. Rendszeren bogyóit gyűjtik mint élelmiszert. Akármilyen alakban

igen jó a gyomornak és beleknek. A diabetes_teában azonban csak fosztott leveleit használjuk.

Verbascum. Ökörtarkkóró. Az egész országban elég sűrűn fordul elő, különösen az utak mentében, töltéseken és legelőkön. Szép sárga virága van. Rendszeresen csak azt gyűjtjük, és pedig nap-nap után, amint egy napra kifakad. Szemcseppek készítésénél, Ruta és Euphrasiával használjuk leginkább, és pedig mind a hármat egyenlő mennyiségben. Gyűjtése és szárítása rendkívül kényes. Kosárba szedjük és minden nyomástól gondosan kíméljük, mert különben mindjárt megsérül és összeragad. Igen vékonyan teregetjük és lehetőleg gyorsan megszáritjuk. Csak így számíthatunk gyönyörű, aransárga készletekre, különben okvetlenül megfakul és értékét elveszti. Szárítása után is nagy óvatosságot igényel, különben akkor is könnyen elromlik. Hosszabb időre és biztosan csak úgy sikerül elraktározni, ha öblösszájú üvegekben légmentesen elzárjuk.

Verbena officinalis. Vastű. Ez a közönséges növény mindenütt található az egész országban. Nyáron gyűjtjük. Régen igen nagy becsben állott májbajok gyógyításánál. Szükség esetében a kerti, szép virágú Verbena is pótolhatja. Májteába való.

Veronica officinalis. Orvosi veronika. Ez az apró, kesernyés ízű növény csak erdővágásokban és dombos vidékeken található nagy mennyiségben. Sok rokona van és ezek pótolhatják is, de csak szükség esetén. Nagyon tanácsos gyomorteához hozzákeverni, bár első és főhatása abban áll, hogy jótékonyan hat a megtámadott idegekre. Ebben az esetben egymagában használjuk teakészítésre, vagy ha a beteg más teák használatára is szorul, ezekbe a teákba felesben veronikát is teszünk.

Viola. Ibolya. Ez a kedves kis növény igen jó nyálkaoldó, azért is igen jó hatást gyakorol nátha, köhögés és szármárhurut betegségeknél. Hurutteából sohase hiányozzék.

A gyógynövények II. csoportja.

Amit a gyűjtésre és elraktározásra vonatkozólag az előbbi csoportban szereplő növényekről mondtam, az itt is áll.

Az első csoportban felsorolt növényeket rendszeren más növényekkel keverjük a teák készítésénél, bár azok is használhatók egymagukban, de akkor mindig azzal is kell számolni, hogy gyengébb lesz az eredmény is, már ama egyszerű elvnel fogva, hogy két ló többet húz, mint egy.

E második csoportban pedig azok a növények kerülnek felsorolásra, amelyek ugyan teák készítésére is használhatók, de a nélkül, hogy őket más növényekkel keverjük. Úgy használjuk őket, mint a mindennapi életben az orosz vagy kínai teát.

Szerepelnek e második csoportban, és pedig nagyobb számban, olyan növények is, melyek teakészítésre egyáltalában nem alkalmasak. Ezeket mint gyógynövényeket csakis külső kezelésre vehetjük igénybe a kellő használati utasítással. A növények felsorolása után, a használati utasítást külön részben, sok egyéb tudnivalóval együtt megadom.

Aegopodium podagraria. Baktopp. Ernyős gaz, amely mindenütt található, kertekben, nyirkos földekben és erdőkben. Reuma és ischias ellen használták szívesen a régi orvosok. Újabb időben egyre sűrűbben ajánlják a reuma és ischias külső kezelésére, és pedig nyersen, zúzva, pakkolások alakjában. De főzött állapotban is, lábfürdők előállítására. Biztos az eredmény mérges légycsípések és hasonló vérmérgezési eseteknél, különösen mikor a megtámadott rész nagyon megdagad. A növényt zölden szétzúzzuk és jó vastag rétegben a megtámadott testrészt illesztjük, vagy azt bepakkoljuk. Rövidesen segít a bajon, kivált, ha a mellett a növényt még belsőleg is, teaalakban használjuk.

Alchemilla. Palástfü. A palástfü csak hegyes vidékeken található. Azért, sajnos, nem volt alkalmam

használatáról bővebb tapasztalatot szereznem. De miután Künzle annyira dicséri, és bizonyos esetekre oly melegen ajánlja, megemlítését el nem hagyhatom. Künzle elmondja e növényről, hogy már ősidők óta ismerték gyógyhatását. Innen származik neve is: Alchemilla: azaz varázsfű. Mint tea gyorsan hat. Ha melegen fogyasztjuk, jó mindenféle fejfájásnál, náthánál és szemgyulladásnál. Segít mindenféle bajon, mely az altestben jelentkezik, ha gyulladás, genyedés, fekély, folyás, sőt néha, ha sérv is az. Sok gyermeknek élne még az anyja, és sok özvegyen maradt férfinak a felesége, ha a jó Istennek ezt az adományát ismerték volna. Világos, hogy idült állapotú bajoknál használatát huzamosabb időn át kell folytatni. Ebben az esetben azonban a nőkön végzett operációknak a kétharmada fölöslegessé válnék. Kitűnő ezenkívül belső sérülések, bordatörések kezelésénél, akár ütés, akár esés által keletkeztek azok. Ilyenkor az Alchemilla gyorsan megszünteti a lázt és gyulladásokat, a mellett siettetí a gyógyulást. Ebben az esetben a tea fogyasztását napi 1—2 literre kell emelni. Kankalinnal vegyítve igen kellemes tea, mely egészséges alvást is biztosít; olyanoknak pedig jól segít, akik gyakran rosszul érzik magukat. Jól segít még elhújasodásnál is, ha ez nem túltáplálásból vagy mozgáshiányból származik. Szedendő, ahol terem, májustól augusztusig.

Allium. Hagyma. Hogy a vöröshagyma és a foghagyma jó hatást gyakorol az egészségre, azt az orvosok is állítják, a tapasztalat pedig ezt a véleményt nagyon is alátámasztja. Csodálatos azonban, hogy milyen eredményeket lehet elérni a legkülönbözőbb bajok kezelésénél, a hagymafélék külső alkalmazásával. Így vesebajoknál, fejfájásnál (de nem akkor, mikor a fejfájás a gyomortól származik), torokbajoknál, középfülgyulladásoknál, asztmabántalmaknál és rosszindulatú daganatok megérlelésénél, az orvosok által tbc.-s vagy rákos természetűnek minősített sebeknél és sipolyoknál is. Foghagymát, nehéz szaga és igen

csípős hatása miatt, csak kivételesen használunk, rendszeren csak a vöröshagymát vesszük igénybe.

Buxus. Puzpáng. Ahol az *Ilex aquifolia* nem található és kapható, teljes eredménnyel helyettesíthetjük azt buxuslevelekkel. Pálinkás tinktúrát készítünk belőle és ebből naponként háromszor egy evőkanálnyi mennyiséget beveszünk. Ez 2—3 nap alatt a tüdőgyulladást egészen visszafejleszti.

Filix. Páfrány. Sok helyen, nedves erdőkben tömegesen burjánzik; másutt ellenben teljesen hiányzik, vagy csak szórványosan látható mint kerti dísznövény. Van sokféle páfrány. Belsőleg csakis az apró fajták használhatók, míg a nagy fajtákat erős, sőt ártalmas hatásuk miatt, csakis külső kezelésre használjuk fel. A páfrányok kisugárzásuk radioaktivitása folytán kiváló gyógyhatást gyakorolnak reumás bántalmaknál, ischiás és görcsös fájdalmaknál. Gyógyfürdők készítésére is használjuk őket, vagy szeszes kivonatok alakjában, tinktúrák előállítására. Görcsös bántalmaknál már a levelek közvetlen alkalmazásával, vagy a gyökerek pusztja jelenlétével is feltűnő eredményeket érhetünk el.

Fragaria. Szamóca vagy földi eper. Legjobb az erdei eper, bár megfelel a kertjeinkben tenyésztett is. Az egész növényt használjuk, de különösen a gyökereket. Mint rosacea, azaz a rózsák osztályához tartozó növény, osztálytársaival együtt erős radioaktivitást és így feltűnő gyógyhatást gyakorol, pusztán külső alkalmazásával is. Ez különösen tapasztalható agyhártyagyulladásnál is, mely betegség egyébként áldozatainak 90 %-át sírba viszi.

Geranium. Gólyaorr. Legjobb a *Geranium robertianum*, mely kis piros virágjával az egész országban tavasztól egészen nyár végéig, inkább szárazabb talajban gyakran található. De szükség esetére megfelelő a szelíd *geranium* is, melyet kertekben, sőt szobákban is növesztenek és a nép előtt közönségesen muskátli név alatt ismeretes. Külsőleg daganatoknál, ekcémáknál és orbáncnál, belsőleg pedig teáját vese- és

hólyagbajoknál alkalmazzuk. Azokhoz a növényekhez tartozik, amelyek a vese- és hólyagköveket felbontják és daraalakban testünkől eltávolítják. Azért használata azokban az esetekben, mikor a beteg vese- és hólyagkövekben is szenved, nagyon ajánlatos úgy magánosan, vagy mint alkatrész vese- vagy hólyagteákban. Teáját, ha magánosan használjuk e növényt, úgy készítjük, hogy víz helyett borban, vagy legalább borral vegyített vízben főzzük ki.

Sedum. Varjúháj vagy *kőrózs*a. Igen értékes kis növény, mely külalakjánál fogva is már szembetűnő. Ritkábban lehet vele találkozni és vastag, szalonnára emlékeztető leveleivel száraz talajokban, de még háztetőkön is vigan boldogul. Kipréselt nedve jó szolgálatot tesz fülgyulladásoknál és fülfájdalmaknál egyáltalában, ha azt a fülbe csepegtetjük. Kitűnően hat üszkösödéseknél, vagy hasonló sebek kezelésénél.

Symphytum officinale. Nadálytő. Nagyon elterjedt érdeslevelű növény. Kitűnő szolgálatot tesz a gyökereiből készített erős szesz kivonat vagy tinktúra. Ha kívánatos a beteg egyes testrészeinek felmelegítése, pl. határolt reumás vagy gerincbántalmaknál, akkor azokat a tinktúrával jól bedörögöljük. A hatás el nem marad.

Tanacetum. Varádics. Az országban általában elég gyakori, bár némely vidékeken ritkább. A métert elérő növény, melynek virága legjobban hasonlítható a szíromnélküli kamilláéhoz, elég feltűnő. Gyomorbajoknál, a gyomortól eredő szédüléseknél jó szolgálatot tesz a teája. Mivel azonban hatása erős, azért a belőle készült teát csakis kis mennyiségben szabad fogyasztani. Készíthetünk belőle tanacetumolajat is, egészen úgy, mint a kamillaolajat; hatása erősebb, mint a kamillaolajé. Ez az olaj felmelegítve csak bennelt testrészek kezelésére szolgál. A mellett a növény kööldő is és azért, de csak kisebb mennyiségben, adassék vegyes teakeverékekben, ha kövek is szerepelnek a beteg szervezetében.

Tillia. Hárs. A virágját szedjük és használjuk.

Mint háziszser, közkedvelt. Kitűnő izzasztó a teája, azért meghűléseknél és megfázásoknál nagyon ajánlatos.

Tussilago. Martilapu. Ez a növény kora tavasszal virágzik, mielőtt levelei jelentkeznének. A virágja nyálkaoldó és tüdőerősítő. Később mutatkozó vastag levelei sebekre, gyulladt testrészekre igen jó hűtő hatást gyakorolnak.

Viscum. Fagyöngy. Ez az élősd, ellenére minden hivatalos helyről származó buzdításnak és parancsnak, melyek kipusztítását célozzák, az ország legtöbb részében, gyümölcsfákon és erdőkben elég sűrűn található. Vérzéscsillapító és női bajoknál elsőrendű szolgálatokat tesz. Róla mondja Kneipp, hogy már számtalan asszonynak megmentette az életét, és hogy hazamosabb használat mellett még epilepsziát is képes meggyógyítani.

Valeriana. Macskagyökér. Azért macskagyökér a neve, mert a macskák rendkívül szeretik a szagát. Az egy méter magasságot elérő növény, mely vizenyős helyeken nem ritka, nyáron virágzik. Csak a gyökerét vesszük igénybe. Használata ideges betegeknek igen ajánlatos.

Az I. és II. csoportban felsorolt gyógynövények.

	Oldal		Oldal
Afonya. Vaccinium.	33	Füzeny. Lithrum.	32
Apróbojtorján. Agrimonia.	17	Galaj (tejoltó). Galium	
Aranyvessző. Solidago.	31	verum.	22
Arvacsalán. Lamium.	24	Gólyaorr. Geranium.	37
Bajnóca. Spirea.	32	Gombernyő. Sanicula.	31
Baktopp. Aegopodium.	35	Görvélyfű. Scrophularia.	31
Békarokka. Equisetum.	20	Gyermekláncfű. Taraxa-	
Bogáncs. Carderus.	19	cum.	32
Boróka. Juniperus.	24	Gyíkfű. Prunella.	29
Bodza. Sambucus.	31	Gyömbér. Geum.	22
Cickafark. Achilea.	17	Gyöngyajak. Leonorus.	25
Csalán. Urtica.	33	Gyöngyköles. Litho-	
Édeskömény. Foeniculum.	21	spermum.	25
Eper (földi). Fragaria.	37	Hagyma. Allium.	36
Ezerjófű. Erithrea.	20	Hárs. Tillia.	38
Fagyöngy. Viscum.	39	Ibolya. Viola.	34
Füstike. Fumaria.	21		

	Oldal		Oldal
Istápfű, Solidago.	31	Pipitér, Matricaria.	26
Kakukfű, Thymus.	33	Pitypang, Taraxacum.	32
Kamilla, Matricaria.	26	Porcika, Herniaria.	23
Kankalin, Primula.	29	Porcsin, Polygonum.	28
Kenderkefű, Galeopsis.	21	Puszpáng, Buxus.	37
Kenderpakóca, Eupatorium.	21	Pörjegyökér, Triticum repens.	33
Keserűfű, Polygonum.	28	Repkény, Glechoma.	22
Kömény, Carum carvi.	19	Ruta, Ruta.	30
Körömvirág, Calendula.	19	Szamóca, Fragaria.	37
Körözsa, Sedum.	38	Százsorszép, Bellis per.	18
Macskagyökér, Valeriana.	39	Szedér (fekete), Rubus.	29
Madárhúr, Cerastium.	19	Székfű, Matricaria.	26
Magyalfű, Ilex aquifolia.	24	Szemvidítő, Euphrasia.	21
Martilapu, Tussilago.	39	Tarack, Triticum rep.	33
Menta, Mentha.	27	Tyúkhúr, Stellaria.	19
Mézfű, Melissa.	26	Tisztesfű, Betonica.	18
Müge (szagos), Asperula.	18	Tisztesfű, Stachys.	32
Muskátló, Geranium.	37	Tömjén (földi), Pimpinella.	27
Nadálytő, Symphitum.	38	Tüdőfű, Pulmonaria.	29
Ökörfarkkóró, Verbascum.	34	Üröm (fehér), Artemisia.	18
Orbánfű, Hypericum.	23	Útifű, Plantago.	28
Páfrány, Filix.	37	Varádics, Tanacetum.	38
Palástfű, Alchemilla.	35	Varjúháj, Sedum.	38
Párló, Agrimonia.	17	Vasfű, Veronica.	34
Pászortáska, Capsella.	19	Veronika, Veronica.	34
Pemetefű, Marrubium.	25	Zsálya, Salvia.	30
Pimpó, Potentilla.	28	Zsurló, Equisetum.	20

III. A teák elkészítése és használata.

A felsorolt növények jórésze közismert és úgy Künzle iratai, mint a régi orvosi könyvekben sűrűn szerepel, sőt elég nagy azoknak a száma, melyek már ősidóktól, a görögöknél és rómaiaknál is mint gyógy-növények igen nagy becsben álltak. Mikor Künzle irataiban egyes betegségekről tárgyal és tanácsokat osztogat, minduntalan említ egyes növényeket, sőt elég gyakran többet is, melyeket csoportosítva ajánl tüdő-, gyomor-, máj- és hasonló teák készítéséhez. Kész receptekkel azonban nem szolgál, vagy ha igen, ezt csak igen kivételesen teszi. De ez természetes is, mert elenyésző azoknak a száma, akik képesek maguk a növények szedéséről és alkalmazásáról gondoskodni, míg ellenben túlnyomó nagy azoknak a száma, kiknek

inkább az a főgondjuk, hogy megbízható forrást ismerjenek, melyből nemcsak egyes növényeket, hanem helyesen összeállított teákat is szerezhetnek.

A mellett éppoly fontos, hogy mindenki, amit kíván, kitűnő minőségben is kaphassa.

Mit követelhetünk és mit követeljünk tehát e tekintetben?

Minden teakeverék, akárcsak az alkatrészek, száraz legyen, illatos és teljesen ép. Ha az egyik vagy a másik növény, különösen a kényesebbek közül valamelyik a szárításnál kissé megfakul, használható marad ugyan, bár már nem elsőrendű, és ez a körülmény már legalább is szépséghiba. Ha azonban a készlet dohos, vagy éppenséggel penészes, többet árt, mint használ, tehát a szemétdombra való.

Meddig maradnak használható állapotban a gyógynövények?

Leghasználhatóbbak és legértékesebbek a teljesen friss növények.

Az illatos növények egy év alatt erejüknek körülbelül negyedét vagy harmadát veszítik el. Azért ezekből készletünket minden esztendőben fel kell újítanunk. A többi növény, száraz elraktározás mellett, két évig bátran használható. A gyökerek három-négy évig is kitartanak minden veszteség nélkül. A szeszes kivonatok, tinktúrák és hasonlóak, jól bedugaszolt edényekben éveken át alig változnak. E szerint kell tehát megítélni azt, amit a drogériákból, patikákból szerzünk be. Sajnos, nem ritkán kerülnek forgalomba olyan teák is, melyeket már évekkal előbb raktároztak el, és így értéküket csaknem, vagy teljesen elveszítették. Ezeknek már a színe is gyanús.

Egészen eltett növények jóval tovább tartják erejüket, mint az aprított növények. Azért csak annyit aprítsunk, amennyi előreláthatólag pár hónap alatt fogyasztásra kerül. A növényeket azonban a keverékek összeállítása előtt okvetlenül aprítani kell, mert csak úgy tudjuk őket jól összekeverni.

Itt újra felhívom a figyelmet az alaptételre, mely

szerint rendes székelés nélkül egy teával sem megyünk semmire, vagy legalább is nem sokra. Hiszen sok betegségnek főforrása, vagy legalább is elősegítő főtényezője — a székrekedés. Azért ha valaki székrekedésben szenved és valamilyen teát akar használni, az segítsen először valamilyen eszközzel a székrekedésén, vagy keverjen teájához 20—25 %-ot a Foliae Sennaeből. Így, de csak így számíthat aztán kedvező és kielégítő eredményre.

Marad még a kérdés, hogyan készítsük és használjuk a teákat?

Erre határozott szabályok nincsenek. A tapasztalat azonban a következő módszert ajánlja, mint legpraktikusabbat:

Felforralunk $\frac{1}{2}$ liter vizet és ebbe a használandó gyógynövényből vagy növények keverékéből öt ujjunkkal egy jó csipetet, azaz egy halmozott evőkanálnyit teszünk és 2—3 percig a forró vízben hagyjuk. Aztán az edényt félrehúzzuk és a levét $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ óráig pihentetjük, majd megsűrjűk és kész a tea. Ez egy napra, azaz 24 órára szól.

Némelykor, különösen akkor, amikor bővebb vizet kívánatos, így pl. vesebajosoknál, tanácsos egy nap alatt $\frac{1}{2}$ liternél többet fogyasztani. Ilyenkor $\frac{3}{4}$ litert, ritkábban egy egész litert is készítünk a teából, és azt a nap folyamán elfogyasztjuk.

Megjegyzem még, hogy mikor nem szárított állapotban, hanem frissen szedett zöld gyökerekből, vagy friss növényekből készítjük teánkat, akkor a forró vízbe rakott teaanyagot félóráig kell főzni. Fürdővíz elkészítéséhez használandó szénapolyvát már teljes órán át főzzük. Végül hajtásokat, gallyakat, melyeket szintén fürdők elkészítéséhez veszünk igénybe, három órán át kell forralni.

A kész teából 3—5 csészével fogyasszon el a beteg napjában.

Igen praktikus az is, ha este, lefekvés előtt kis csészével iszik, a többit pedig kortyonként, tetszés szerinti időközökben, 24 óra alatt lassan fogyasztja el.

A tea, ha hűvösön tartjuk, 24 óráig jól szuperál. Nyáron azonban és melegebb hőmérséklet mellett a teák, akár a tej, igen kényesek, hamar erjedésnek indulnak és megzavarodnak, miáltal értékükből veszítenek és a mellett még többé-kevésbé undorítók is. Azért, ha külön hűtésről nem akarunk gondoskodni, az egy napra szóló mennyiséget készítsük inkább megfelelve; az első felét reggel, a délig tartó használatra, a másik felét pedig délben, az estig tartó fogyasztásra.

IV. Különféle kúrák és különleges gyógykezelések.

Amint már megjegyeztem, ebben a fejezetben azok a különféle kúrák és használati utasítások szerepelnek, amelyek a második csoporthoz tartozó növények alkalmazását célozzák, vagyis azokét a növényekét, melyeket nem mint teaalkatrészeket veszünk igénybe, hanem inkább külsőleg alkalmazunk.

A növények külső alkalmazását borogatások, fürdők vagy pakkolások alakjában végezzük.

A borogatás abban áll, hogy előbb a növényt rendszeren megfőzzük. Aztán szűrés után vagy szűrés nélkül a nyert folyadékba vastagabb vagy vékonyabb, és a szükséghez mérten összehajtogatott vászondarabokat, zseb- vagy asztalkendőket megmártunk, ezeket erősebben vagy gyengébben kifacsarjuk és a kívánt helyre illesztjük.

A pakkolásnál pedig úgy járunk el, hogy magát a növényt friss vagy főtt állapotban, vászonba vagy közvetlenül a kezelt testrészre helyezzük és kötéssel ráerősítjük.

1. Fügekúra.

Felaprítunk 5—10 szem fügét egy pohárba és annyi vízzel öntjük le, hogy a víz a fügét teljesen elborítsa. Ezeket a fügéket a vízzel együtt másnap reggel éhgyomorra elfogyasztjuk. Más ételt vagy italt

legalább egy órával később szabad csak fogyasztani.

Sokkal hatásosabb azonban a kúra, ha víz helyett ét- vagy táblaolajat használunk. Aki az olajtól irtózik, nyugodjék bele, hogy az olajat elég gyorsan meg lehet szokni.

Füge helyett aszaltszilvát vagy körtét is kielégítő eredménnyel használhatunk.

A kúra egy-két hónapig tart, a szerint, hogy a baj, t. i. a székrekedés mennyire hatalmasodott el. Jótékony hatása azonban aránylag elég gyorsan észlelhető.

A kúra különösen azért ajánlatos, mert hatása nemcsak átmeneti, mint a többi hajtószereké, hanem állandó. A bélrenyheséget lassan megszünteti, a beleket pedig annyira megerősíti, hogy ezek újra képesek lesznek normális működésre. Tapasztalatból tudjuk, hogy e kúra gondos és pontos betartása mellett az eredmény, még a legkonokabb esetekben is, csaknem biztos. Érdekes, hogy csecsemőknél is beválik; természetesen módosított végrehajtás mellett.

2. Tavaszi kúra.

Vannak emberek, akik betegek, a nélkül azonban, hogy bajukat meg lehetne állapítani. Fáj a fejük, mindenük. Vég nélkül jajgatnak. Mellük, gyomruk nincsen rendjén, étvágyuk sincs, rosszul alusznak, kedélyállapotuk nyomott. Orvostól orvoshoz szaladnak, de mindhiába! Ilyeneknek, ha csakugyan komolyan gyógyulni akarnak, ajánlatos a tavaszi kúra. Ez pedig miben áll?

A következő növények első, zsenge hajtásait vesszük:

Először az összes tüskés bokrokból: vadrózsa, kökény, galagonya, szeder és málnából. Aztán fenyő, bükk, mogoró, cseresznye, nyír, tölgy, borovi fenyő, boróka, köris és nyárfából. Ezeket a zsenge hajtásokat jól összekeverjük és ebből a keverékből 1—2 jó marékkal beledobunk 1—2 liter vízbe. Aztán a vizet

jól, de igen röviden csak felforraljuk. Ebből fogyasztson a beteg naponta 1—2 litert, miután azt cukorral, vagy ami még jobb, mézzel jól megédesítettük. Ezt a kúrát pedig folytassa 8—15 napig.

A tapasztalat azt mondja, hogy valamint a természet tavasszal egészen megújul, úgy az emberi szervezet is megújul és megtisztul ettől a kúrától. Gyenge, beteges, nyavalyás embereket képes megeleveníteni, felerősíteni és teljesen lábra állítani ez a kúra.

E hatást még biztosabban ériük el, ha a beteg ezenkívül még fürdöket is használ, melyeknek vizében az erdei fenyőnek friss hajtásait főztük meg.

3. Fürdők.

Vannak olyan betegségek, melyeket kizárólag belső kezeléssel nem, vagy legalább is csak igen nehezen lehet gyógyítani. Ilyenek pl. a reumás vagy köszvényes bajok. Más betegségek gyógyíthatók ugyan egyedül belső kezeléssel is, de sokkal jobban sikerül a dolog, ha a belső kezeléshez még külső eszközökkel is hozzásegítünk a gyógyulás siettetésére.

Ezeket a betegségeket fürdők alkalmazásával kezeljük, melyeknek elkészítéséhez gyógynövényeket használunk.

A fürdőkről általában a következőket kell megjegyezni:

1. A fürdők hőmérséklete rendszeren 36—37° C körül mozogjon és a fürdés alatt lehetőleg ne szálljon le. Mind a túl hideg, mind pedig a túl meleg fürdő ártalmas.

2. A fürdő 20—30 percig tartson. Akinek gyenge a szíve, az 10—15 percnél tovább ne fürödjék, és pedig csak 30—32° C vízben.

3. A fürdőszobát a hűvösebb időben fűteni kell, hogy a beteg meg ne hűljön.

4. A fürdő végén mindig hideg zuhanyt alkalma-

zunk, mely félpercnél tovább semmiesetre ne tartson. Gyengeszívű pedig mellőzze a zuhanyt.

5. Hideg lábfürdőt csak akkor szabad venni, ha előbb a lábakat jól felmelegítettük, de akkor is a fürdő két percnél tovább ne tartson. Aztán a lábakat letöröljük, a harisnyát felhúzzuk és mindaddig járálunk, míg a lábak egészen fel nem melegedtek.

6. Meleg lábfürdő 30 percig is tarthat, a végén azonban a lábakat hideg vízzel leöblítjük. Ilyen fürdő jól hat fejfájásnál, álmatlanságnál és szédülésnél.

7. Napfürdőt gyógykezelésre alkalmazni igen kényes dolog. Néha hasznosak, de igen gyakran ártalmasak is lehetnek. Azért nagyon óvatosak legyünk alkalmazásuknál és az egyes esetekben előbb olyanoktól kérjünk tanácsot, kik e dologhoz már értenek.

I. Idült reuma, köszvény, ischiasnál olyan fürdőt használunk, amelyeknek vizében borókaagályakat, csalánt, páfrányt és szénapelyvát főztünk. E növényeket üstben főzzük, és pedig legalább 3 óra hosszatt. Aztán a vizet fürdőkádba öntjük és hideg vízzel a kívánt hőmérsékletre szállítjuk le. A fürdés ideje félóra. A végén rövid hideg zuhanyt alkalmazunk. Egy kúrához 7—30 fürdő szükséges, de úgy, hogy hetenként 6 fürdónél több ne legyen.

II. Gyöngébb szervezetűek, idősebbek és lábadozóknál tanácsosabb, ha az imént említett növények helyett az erdei fenyőnek hajtásait használják fel a fürdő elkészítésére.

III. Bőrkiütések és ekcémák ellen ericát, vagyis hangát veszünk a fürdővízhez. De vehetünk vadgeraniumot is, melyet a szelíd geraniummal, vagyis a muskátlival is helyettesíthetünk.

IV. Altestünkben jelentkező fájdalmaknál, belső genyedzéseknél jó az Alchemilla (közönséges palástfű) a fürdő elkészítéséhez.

V. Vizeleti zavaroknál igen jó a zsurló a fürdővíz előállítására.

VI. Láb- és lábszárbajoknál, úgyszintén lábgörccsöknél páfrányt veszünk a fürdőhöz.

VII. Ülőfürdők női bajoknál. Tölgykérgyet veszünk és azt legalább félóraig főzzük, aztán kamillát teszünk még hozzá és zsurlót meg cickafarkfüvet. Az egészet pedig tovább főzzük még negyed-félóraig, mire kész a fürdővíz. Ezek az ülőfürdők rendkívül hatásosaknak bizonyultak.

4. Kamillazacskó.

Jó erős vászonból 35 cm hosszú, 10—20 cm széles zacskót készítünk. Megtöltjük száraz kamillával, de tehetünk hozzá mentát és cickafarkfüvet is. Sőt még akkor is jó szolgálatot tehet a zacskó, ha csak szénapelyvéával töltjük meg. Félkiló elég belőle. Azután a zacskót kevés forró vízzel leöntjük, de úgy, hogy a zacskó teljesen a vízben legyen. Rövid ideig benne hagyjuk és azután gyöngéden kifacsarjuk és így illesztjük a beteg testrésze. Gyomor-, hólyag-, bél-, egyszóval belső fájdalmaknál kitűnő szolgálatot tesz. Minél melegebben alkalmazzuk, annál jobb, csak azon legyünk, hogy a beteg könnyen elbírja. Zacskót sebekre rakni nem szabad.

5. Hagymapakkolás.

Veszünk néhány hagymát, felapritjuk és szétzúzzuk úgy, hogy pép keletkezzék belőle. Ezt kissé melegítjük, de arra vigyázzunk, hogy a pép meg ne pörköldjék, inkább pároztatva legyen. Azután veszünk egy ruhadarabot és a hagymapépet ennek egyik felére teregetjük, a ruha másik felét pedig erre borítjuk. Ez azért szükséges, hogy a hagyma közvetlenül a bőrre ne kerüljön. Az egészet a beteg részre rakjuk, és megfelelő kötéssel odaerősítjük. A pakkolást rendszeren este, lefekvés előtt kössük fel és másnap reggelig maradjon fenn. Ha azonban fekvő betegről van szó, vagy egyéb ok miatt nappal is alkalmazhatunk pak-

kolást, jó, ha a pakkolást 12 óránként megújítjuk. Mivel a hagyma csúnya és nehezen eltávolítható foltokat okoz, gondoskodnunk kell, hogy a kötés elég vastag legyen. A levétel után a hagymát eldobjuk, a ruhát pedig mossuk ki alaposan, hogy újra használhassuk.

6. Szesz kivonatok, tinktúrák.

Több növény kényelmesebb használata azok szesz kivonatában áll. E kivonatokat tinktúráknak nevezzük. A szesz legyen 50—60 fokos, vagy erősebb 90 fokosnál. Az 50 fokos vagy a jó pálinka a legjobban oldja és kivonatosítja a gyógynövényekben levő gyógyhatású részeket. Felmelegítő dörzsölésekre azonban a kivonatokat csak a legerősebb szesszel, azaz 90 fokosnál erősebbel állíthatjuk elő. 50 fokos szesszel, vagy még jobban seprőpálinkával készítünk szemcseppeket vagy hasonlókat, míg felmelegítő bedörzsölésekre a páfrányt, nadálytövet, körömvirágot és hasonló növényeket több mint 90 fokos szesszel kezeljük. Az előállítás módja igen egyszerű. A szükséges növényeket felaprítjuk és öblösszájú üvegekbe rakjuk, aztán annyi szesszel öntjük le, hogy a szesz teljesen ellepje őket. Az edényeket jól elzárjuk, kitesszük a világosságra vagy a napra, és pedig egy-két hétre. Azután a szeszt átszűrjük és kész a gyógyszer. A szűréssel ne igen siessünk, mert ha a növények továbbra maradnak a szeszben, tinktúránk ezáltal csak nyernek erejükben. A tinktúrák jól záró üvegekben erejüket éveken át is megtartják és így mindig használhatók.

Ilyenmódon készül a János-olaj is, csak hogy elkészítéséhez szesz helyett olajat veszünk és ebbe rakjuk azután a szétzúzott *Hypericum-bimbókat*. Az üvegeket pedig 1—2 hétig kitesszük a napra.

Hasonló módon készíthetünk külön-külön kamilla- és tanacetumolajat is. E két növényből csak a virágot szedjük. Azt hagyjuk 24 órán át árnyékban elher-

vadni, aztán elrakjuk öblösszájú üvegekbe és annyi olajat öntünk rájuk, hogy az olaj jól befődjé őket. Az üvegeket pedig kitesszük a napra, de legalább 4—5 hétig. Az üvegeket nem szabad szorosán elzárni. Elég, ha csak lazán, kis darab kendővel betakarjuk, hogy a por vagy piszok az olajba ne juthasson. Az eldugaszolt olaj a kellő szellőztetés hiányában kellemetlen szagot kapna. Ez a két olaj bénulások külső kezelésénél szerepel elsősorban. A kamillaolaj még belső kezelésre is alkalmas, míg a tanacetumolajat erre a célra nem használhatjuk.

7. Vértisztítás.

A vértisztítás okvetlenül szükséges, ha bizonyos tünetekből észrevevesszük, hogy vérünk nem tiszta. Tiszta vér nélkül a legtöbb betegség közvetlen kezelése hiábavaló, sőt majdnem mindig inkább árthat, mint használ. A leggyakoribb tünetek, melyek arra figyelmeztetnek, hogy vérünk nem tiszta, a következők: kiütések, bibircsek, pattanások és hasonló tünetek a bőr és a test felületén. A test felületén maguktól keletkező sebek. A szem, fül, torok vagy kényesebb testrészekben mutatkozó gyulladások, a nélkül, hogy külső okok közreműködtek volna. Sebek, melyek ugyan vágás, ütés, vagy hasonló külső okokból származnak, de amelyek vagy nem, vagy csak nagyon nehezen és sokáig gyógyulnak.

A vértisztító kúrát úgy végezzük, hogy szorgalmasan fogyasztunk vértisztító teát. Rendes székelés előfeltétel. Bizonyos tüneteknél még ezenkívül hágyapakkolásokat is alkalmazunk, melyek rengeteg sok piszkot képesek a szervezetünkben eltávolítani.

Ennél a kúránál mindenesetre különös figyelmet kell az ételekre és italokra fordítani. Minden erős, csípős, fűszeres vagy savanyú étel fogyasztása tilos. Továbbá tilos minden olyan étel, amely nehezen emészthető. Ezek: szalonna, zsíros, pácolt, füstölt hentesáruk, továbbá konzervek. Húst, különösen zsíros

húst, keveset együnk. Inkább könnyebb ételeket, főleg főzeléket és gyümölcsöt vegyünk magunkhoz.

Italainkban kerüljük teljesen a szeszes italokat, de különösen a sört. Ezenkívül a hűtő és külön hatásokat kifejtő folyadékokat; ilyenek: a szénsavas vizek, az orosz és kínai tea, a kakaó és csokoládé. Ellenben igen tanácsos a tej és a különféle gyümölcs-szörpök fogyasztása.

V. Betegségek és tanácsok.

Künzle irataiban sok betegséget említ és csaknem rendesen hozzáfűzi tanácsait ezeknek a kezelésére és gyógyítására. A következőkben azokat a tapasztalatokat és a betegségekre vonatkozó tanácsokat sorolom fel, melyeket Künzle összes irataiban szétszórta találtam. A mellett figyelemmel voltam azoknak az orvosoknak a tanácsaira, akik régebben a természetes gyógykezelés hívei voltak. De éppúgy szem előtt tartottam azoknak az orvosoknak véleményét is, akik a jelen időben praxisukban mindinkább ehhez a gyógykezeléshez folyamodnak és akiknek a száma, kivált Németországban, napról-napra egyre szaporodik. Végül mindezeket saját, bőséges tapasztalataimmal összefoglaltam.

A betegségeket nem orvostudományi nevükkel említem fel és nem is valamennyit. Inkább csak azokat tartva szem előtt, melyek a leggyakrabban fordulnak elő, és ezeket is a mindennapi életben használatos nevükön, betűsorrendben.

A betegségek gyógykezelése fontos ugyan, de épp olyan fontos, sőt talán fontosabb ezek megelőzése, és úgy a kezelés feleslegessé tétele. Ezt pedig úgy érjük el, ha nemcsak egészségünket nem veszélyeztetjük könnyelműen, de arról is gondoskodunk, hogy szervezetünk lehetőleg mindig normálisan működhessék. Az egészségi egyensúly megbillenésének egyik főoka a hiányos anyagcsere, a székrekedés és a vesék hiányos működése. Ezek nemcsak sok betegséget idéz-

nek elő, hanem minden további kezelésünk mindaddig eredménytelen marad, míg rajtuk, mint az alapbajokon nem segítettünk. Ezt nem lehet elég gyakran ismételni és hangsúlyozni. A józan ész is azt mondja, hogy hiába igyekszünk valamilyen cél elérésére, ha előbb az útba gördült akadályokat el nem távolítottuk.

Fontos, hogy ha a betegség komolynak látszik, vagy a betegséget illetőleg valamiben kételkedünk, mindjárt orvoshoz forduljunk. Így megbízható forrásból megtudhatjuk, hogy miben áll a bajunk. Az is fontos, hogy mindjárt a baj keletkezésénél megtegyük a szükséges intézkedéseket. Ha a műtét vagy különleges orvosi kezelés nem szükséges, bátran fordulhatunk természetes eszközeinkhez.

Az is fontos, hogy a gyógykezelést pontosan és gondosan folytassuk, míg célunkat egészen el nem értük. Vannak, éspedig sajnos, nem csekély számban olyan betegek, akik ha bajuk nagyjában enged, a további kezelést mindjárt el is hanyagolják. Ezek bizony ritkán fognak egészen meggyógyulni.

Az is tanácsos, hogy azok, akik céljukat elérték, a kezelést még egy bizonyos ideig folytassák, hogy a szervezet teljesen megerősödjék, és így a visszaesésnek veszélye ne fenyegetsen.

Tüdőtuberkulózissal, rákkal és nemibetegségekkel Künzle nem foglalkozik, hasonlóképen én sem.

Agy- vagy agyhártyagyulladás. Igen veszélyes betegség, mely a szokásos kezelés mellett áldozatait túlnyomó számban valósággal elsöpri, mely betegség azonban természetes gyógykezeléssel, ha a baj nem tuberkulótikus, elég könnyen gyógyítható. Először: ne engedjük meg semmi szín alatt a hideg, vagy különösképen jeges borogatások alkalmazását. Ezek ugyanis többet ártanak, mint a betegség maga. Azután gondoskodjunk rendes székelésről és a vesék jó működéséről, különben kárba vesz minden fáradságunk. Használjon tehát a beteg szorgalmasan veseteát és ezenkívül rakjunk a fejére, ameddig a hajnövés terjed, meleg hagymapakkolásokat és legyünk azon, hogy meg-

felelő kötéssel a hagyma minél tovább meleg maradjon. A pakkolásokat 12 óránként újítjuk meg. Ha netán a tagok megzsibbadása is mutatkozik, alkalmazzuk a hagymapakkolásokat a beteg talpára is. Hasonlóképpen célt érünk, ha hagyma helyett friss szamóca-gyömbérgyökereket használunk a pakkoláshoz, miután ezeket felaprítottuk és összezúztuk. Így legkésőbb 8—10 nap alatt elmúlik a baj, a nélkül, hogy nyomot hagyna hátra.

Agyhurut. Könnyen megállapítható, mert erős nyomással és fájdalommal jelentkezik fejünk hátsó felében. Az orr működése úgyszólván teljesen szünetel, olyannyira, hogy heteken át is nélkülözhetjük a zsebkeszűt. Kis burnót vagy szippantópor jó szolgálatot tesz. A fej hátsó részére hagymapakkolásokat alkalmazunk. Ezek felosztatják az elnyálkásodást, és így a nyomás vagy kellemetlen fájdalom is megszűnik.

Angolkór. Ezt a gyermekbetegséget rendszeren az a körülmény okozza, hogy a szerves foszfor a szükséges mennyiségben hiányzik a szervezetből. De többször a hiányos vizeletből eredhet. Ettől a betegnek aránylag túl nagy a hasa. A betegség oka a hátgerinc gyengesége is lehet, mely miatt a gyermek akkor sem tud felállni, mikor a megfelelő kort már elérte. Vértartalmú és iszákos szülőktől származó gyermekeknél a gyógyítás kilátástalan. Egyébként a betegség gyógyítható. A foszforhiányt megfelelő diétával iparkodunk pótolni, különösen tojássárgával, úgyszintén főzelék és gyümölcs bő fogyasztásával. A vizelethiányon pörjegyökér vagy taracktea rendes használatával segítünk. A hátgerincet kámforos páfrány szeszes kivonattal erősítjük. Ezzel a gerincet jól és rendszeren bedörzsöljük. Igen jól tesz ezenkívül naponta megfelelő fürdő, melynek vizében fenyőgallyakat főztünk.

Bélbetegségek. *Bélhurút*, azaz elnyálkásodás. Azt melegítő teával kezeljük, és pedig a következő növények külön-külön vagy együttes igénybevételével: menta, boróka, cickafarkfű, ezerjófű, orvosi tisztesfű,

kenderkefű. 4—5-ször napjában egy félcsészével kell a teából fogyasztani.

Bélrenyhesség. Ezt borókahajtásokból készített teával gyógyítjuk. A tea főzése három órát vesz igénybe.

Bélvérzések. Ezek veszélyesek és orvosi segítség nélkül ritkán kezelhetők. Kezelhetők pedig a következő növényekből készült teával: gyömbér, pásztortáska, zsurló, porcika. A húsfogyasztás tilos.

Bélgyulladás. Külsőleg szénapelyva pakkolás, vagy zacskó igen jó szolgálatot tesz. Belsőleg pedig hűtőnövényekből készült teát használunk. Ilyenek: árvacsalán, mézfű, áfonya.

Bélféreg. E férgek gyakran fordulnak elő gyermekeknél, itt-ott még felnőtteknél is. Jó és megbízható gyógyszernek bizonyult tejben főtt fokhagyma. De főtt tökmag és fehér üröm is jó eredménnyel használható. E szerek nem ritkán hatástalanoknak bizonyulnak. Ez azonban csakis helytelen alkalmazásuk miatt van. Helyesen így járunk el: Beveszünk belőle reggel egy csészével, és azután legalább is két órán belül semmi mást nem veszünk magunkhoz. Este ugyanazt ismételjük, és ezt az eljárást legalább 8 napon át folytatjuk. Természetesen, ha székelésünk nem rendes, először ezen kell segítenünk, és csak azután számíthatunk teljes eredményre.

Bénulások különböző okokból keletkezhetnek. Ezek legtöbbször kisebb-nagyobb gutaütések, vagy a vérkeringésben hirtelen beálló akadályoknak a következménye. Utóbbi esetben a vérkeringést kell szabályoznunk, vagy az érlemeszesedést megszüntetnünk. Azért szívteát, vagy gyöngyköles, kenderfű, csalán, galaj és hasonló, az elmeszesedést bontó füveknek teáját kell fogyasztanunk. A bénulás némelykor a húgysav torlódásának a következménye, különösen kar és láb bénulásoknál. Ezen veseteával kell segíteni. Minden bénulásnál a belső kezelés mellett igen hatásosnak bizonyult a kamilla vagy tanacetumolajnak, külön-külön vagy vegyes külső használata. A

bénult részeket bekenjük és bedörzsöljük ezen felmelegített olajjal, aztán jó meleg ruhával bepólyázzuk őket. Ezen olajok elkészítési módját a 6. utasítás végén „Szeszes kivonatok és tinktúrák” cím alatt találjuk meg.

Bőrbetegségek. A kiütéseken kívül, sok más bőrbaj jelentkezik. Különösen sok válfaja van a sömörnek. A sok bőrbetegség közül egyesek ragályosak. A többről pedig megállapítható, hogy beteg vérből származnak. Végső gyökerüket pedig a hiányos anyagcserében kell keresnünk. Azért elsősorban rendes székelésről és a vesék helyes működéséről kell gondoskodni. Külső kezelés által sikerül ugyan itt-ott átmenetileg eltüntetni őket, de nincs benne köszönet, mert többnyire megújulnak, így tehát valódi gyógyulásról beszélni sem lehet. Meggyógyításuk csakis alapos vértisztító kúrával lehetséges. Ennek eszköze a vértisztító tea, útifű, görvélyfű, bodza és hasonló növények. Ha sömörös természetű a baj, igen tanácsos a vértisztító teához ugyanannyi májteaát is keverni. Megjegyzendő, hogy az ilyen bajok rendesen igen makacsok, és hogy teljes gyógyulásuk sokszor csak a leggondosabb kezeléssel párosult nagy türelem és szívós kitartás segítségével érhető el. E kúrák ezenkívül bizonyos diétával járnak, melynek értelmében minden szeszes és szénsavas ital élvezetétől tartózkodnunk kell. Tilos továbbá minden csípős, fűszeres és savanyú étel, úgyszintén a füstölt és pácolt hús, hentesáruk, konzervek és hasonlók fogyasztása. A külső kezelést csak a belső kezeléssel együtt szabad használnunk. Csak így számíthatunk biztos eredményre. Külsőleg igen jónak bizonyult még a János-olaj, körömvirág- és zsurlókenőcs.

Bőrgyulladás. Amikor csak gyulladás jelentkezik, ami különben nem ritka, a bajt jó eredménnyel kezelhetjük, ha a megtámadott részt meleg ecettel kevert agyaggal beborítjuk, és azt megismételjük, mikor az agyag száradni kezd. De jót tehet a kamillás pakkolás is, ha víz helyett a főzéshez ecetet veszünk.

Bőrkiütések. A bőrkiütések biztos jelei annak, hogy a vér nem tiszta, és hogy az anyagcsere hiányos. Csak külső kezeléssel, kenőcsökkel vagy egyéb külsőleg alkalmazott gyógyszerekkel nem megyünk semmire. Ha pedig mégis sikerül így valamit elérni, ez a bajt csak növeli, mert a kiütések olyan nyílások, amelyeken a szervezetben összegyűlt mérges anyagok a testből eltávoznak. Hiszen rendes útjuk a bélén és veséken keresztül eltorlaszolódom. Ha tehát sikerült is e nyílásokat és szelepeket eltüntetni, kész a veszély, hogy a felgyülemlett piszkos és káros anyagok sokkal kényesebb és veszélyesebb részekre rakódjanak, vagy ezekben elraktározódjanak és e részekben gyulladásokat okozzanak, mihelyt erre a meghűlések folytán kedvező alkalom kínálkozik. Itt csak vértisztító vagy vesetea segít, éspedig elég rövidesen és alaposan, feltéve, hogy a székelés rendes. Külsőleg kis János-olajat, vazelint vagy lanolint használhatunk. De a belső kezeléssel együtt körömvirágkenőcsöt is.

Csontszú. Rossz anyagcseréből ered. Tehát első sorban itt kell rendet teremteni azáltal, hogy normális székelésről és veseműködésről gondoskodunk. Csak ezután kerülhet sor hagyma- vagy zsurlópakkolással eszközölt kezelésre. E nélkül még operációval sem segítünk sokat rajta, mert ha el is távolítjuk a megtámadott részt, miután a baj gyökere megmarad, alkalomadtán a baj más helyen fog jelentkezni.

Csuklófájdalmak. Használjunk hagymapakkolást, mely legalább is csillapítólag hat. E fájdalmakat megszüntethetjük még, éspedig elég rövid idő alatt, meleg ecetborogatásokkal. Ajánlatos előbb az ecetbe egy marék kamillát tenni és az egészet felmelegíteni. Az ecet legyen jó, erős bor- vagy gyümölcscecet, ne úgynevezett eszenc.

Cukorbetegség vagy *Diabetes*, amint hivatalosan hívják. Ez a vesék egyik betegsége és abban áll, hogy a vesék a cukrot, mely a szervezet szükséges tápláléka, csakúgy kiválasztják, tehát a szervezetből el-

vonják, mint a többi elhasznált anyagokat. A betegség sokkal elterjedtebb, mint azt a legtöbben gondolják. Jellemző a betegségre, hogy a szervezet még a bő és jó táplálkozás mellett is csak hanyatlik. Segítséget és gyógyulást hoz a diabétesztea, melyhez Künzle gyömbért, szedert, áfonyát és pimpót ajánl. Bajnóca és gyikfű a tea hatását igen elősegíti. A betegség enyhébb stádiumában külön diéta nem szükséges mindaddig, míg a kiválasztott cukormennyiség nem nagy. A cukorbetegség minden stádiumában azonban bármilyen szeszes itálnak a fogyasztása tilos. Úgyisint tilos az ételekben mindaz, ami fűszeres, csípős, édes vagy savanyú és ami nehezen emészthető, a füstölt és pácolt húsfélék és a konzervek.

Daganatok, melyekről tudjuk és várjuk, hogy majd felfakadnak, megérlelendők. Ezt a legjobban akkor érjük el, ha szénapelyvapakkolással borítjuk be őket. A szénapelyva teljes hatását csak úgy éri el, ha legalább egy óra hosszatt forraljuk. Ugyanígy működnek a friss mályvalevelek, akár zölden alkalmazzuk őket, akár előbb főzve. A daganatokat — ha arravalók — aránylag gyorsan érleli a tejfeles mézzel kevert és a daganatra kent rozsliszt vagy rozskorpa.

Diphtheriát újabb időben az orvosok oltással gyógyítanak és ezeket az oltásokat a betegség megelőzésére is alkalmazzák. Ez a gyógyítási módszer eredményes ugyan, de nem abban a mértékben, amint azt hirdetni szeretik. A betegség veszélyes és ragályos, de egyszerű természetes kezelés mellett elég könnyen gyógyítható. Ha az orvos megállapította, hogy csakugyan diphtheriával van dolgunk, gondosan azon legyünk, hogy mindig friss levegő legyen a beteg szobájában. Aztán tegyünk a torokra meleg hagymapakkolást és ezeket a pakkolásokat újítsuk meg az első napon 5 óránként, a másodikon 7 óránként, a harmadik napon pedig 12 óránként. A negyedik napon rendesen már túl vagyunk a bajon. Egy öreg bajor tanító a Solidago virga aurea külső és belső alkal-

mazásával több ezer diphteriás gyermeknek életét mentette meg. Érdekes, hogy azok közül, akiket kezelésbe vett, egy sem halt meg e betegségben.

Epebántalmak és epekő. E bajok ellen jól bevált az epetea, melynek előállítására csalánt, pityangot és füstikét használunk. Miután azonban epe és máj oly szoros viszonyban állnak egymással, mindig tanácsos az epeteához egy kis májteát is keverni. Különös gondot igényel a rendes székelés, mert tapasztalati dolog, hogy a máj- vagy epebántalmakban szenvedők csaknem kivétel nélkül székrekedéssel is bajlódnak. Aztán mint a májbetegeknél, itt is bizonyos diétát kell betartani. Feltétlenül tilos minden szeszes és hűsítő italnak a használata, úgymint bor, sör, szódavíz, sőt a fagyaltnak élvezése is. Az ételekben kerülni kell minden csípős, fűszeres, savanyú és mindennemű nehezen emészthető ételt, mint pl. füstölt, pácolt húst, hentesárukat és hasonlókat. Ezzel szemben szerfelett jó a táblaolaj fogyasztása, különösen az ételek elkészítésénél, mint pl. a salátaféléknél. De az olajat a beteg kanállal is fogyaszthatja és úgy veheti be, mint a többi orvosságot szokás bevenni. Az olaj ugyanis maga is gyógyszer, és hatása az epehólyag működésére rendkívül serkentő. Azért a tea mellett olajat, és újra csak olajat.

Epilepszia. Nehéz kórságnak is szoktuk nevezni. Ez a betegség a legtöbb esetben gyógyítható. Van erre az olaszoknak egy igen egyszerű, természetes kezelési módjuk. A felnőtteknek minden este két, a gyermekeknek pedig egy kanál erősen cukorral kevert olajat adnak be, és pedig feltűnő eredménnyel. Egyedül a félig vagy teljesen hülyéknél és a terhelteknél marad el minden eredmény. Tilos a kúra alatt minden szeszes ital, továbbá kávé, bab, borsó, hagyma és fokhagyma, bors, mustár, szalonna és füstölt húsnak a fogyasztása. Ahol hiányos a székelés vagy a vesék működése, ott feltétlenül előbb gondoskodni kell ezeknek a bajoknak megszüntetéséről. Idült bajoknál még kilenc hónap is eltelhet a teljes gyógyulásig. De még

azután is tanácsos, hogy a beteg óvatos legyen az étkezésben. Egy anya írja 1936 elején Baselből: Leánykám 1933 szeptembertől 1934 februárig 5 epilepsziás rohamon esett át. 1934 februártól április 24-ig pedig brómkezelés mellett 6 rohamot kellett elszenvednie. Akkor folyamodtam az olajkezeléshez és íme, bár azóta már másfél esztendő is elmúlt, azt írhatom, hogy az 1934 április 24-i roham az utolsó is maradt.

Érelmeszesedés. *Sklerózisnak* nevezik az orvosok. Sokáig gyógyíthatatlannak tartották e betegséget. Az a vélemény is elterjedt róla, hogy lényege mészlerakódásokban áll, melyek a véredényeket törékennyé teszik és így az embert a gutaütés veszélye fenyegeti. Azt is gondolták, hogy amolyan a korral járó tünet és hogy ennél fogva minden ember többé-kevésbé áldozatául esik ennek a betegségnek. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy e betegség sokkal elterjedtebb, mintsem gondolnók. Ma már azt is tudjuk, hogy a fiataloknál is előfordul. Továbbá, hogy jókor alkalmazott és kellő kezeléssel, de egyszersmind megfelelő türelemmel e betegség egészen is gyógyítható. Erre külön teakeverék szolgál, amelyben csalán, gyöngyköles, kenderkefű, kakukfű, galaj és hasonló növények szerepelnek. Amint a betegség lassan fejlődik, a tea használata is a bajt lassan ugyan, de biztosan visszafejleszti, kivált, ha a tea hatását még vértisztító teával is alátámasztjuk. Azért a teljes gyógyulásra csak akkor számíthatunk, ha a baj kezelését nagy türelemmel és kitartással addig folytatjuk, amíg célunkat egészen el is értük. Ezalatt lehetőleg tartózkodni kell minden túleröltető, különösen az éjjeli munkától és teljesen minden éjjeli szórakozástól és mulatozástól. Éppúgy szükséges, hogy ételben, italban óvatosak legyünk. Nagyon előnyös, hacsak tehetjük, egy kis reggeli séta vagy mozgás a friss levegőn.

Érzéketlenség. Ha ez különösen a kézben, karban jelentkezik, a baj a szív működés hiányosságából ered. Ez igen sokszor a székrekedésnek a következ-

ménye. Azért a szívtéa használata mellett gondunk legyen a rendes székelésre.

Fagydagاناتokat, így fagyos kezet vagy lábat is, gyorsan rendbe hozhatunk fürösztésekkel és borogatásokkal. Fagyöngyöt igen erősen főzzünk meg vízben és ezt a vizet használjuk fel a fürösztésekhez és borogatásokhoz. Ugyanazt érhetjük el, ha este egy félóráig a fagyos részeket zellervízben fürösztjük. Éppoly kitűnő szolgálatot tesz a körömvirágkenőcs is.

Fejfájás. Többféle van és sokféle okból eredhet. Ennek következtében különböző módon és más-más eszközökkel segíthetünk csak rajta. Gyakori olyanoknál, kik székrekedésben szenvednek és evés után felbőfőzéseket tapasztalnak. Ezeknek a fűgekúra, mint különösen üdvös eszköz, nagyon ajánlatos.

Másoknál a fejfájás inkább mint görcs jelentkezik. Ezek rendszeren más tagjaikban is szoktak görcsös fájdalmakat érezni. Ezeknek jót tesz a tea, melyben ezerjófűhöz kevés fehér ürmöt és libapimpót keverünk.

Többeknél a fejfájás a túleröltetésnek a következménye. Ez leginkább olyanoknál szokott előfordulni, akik túlzott szellemi foglalkozást üznek és ezt ritkán, vagy egyáltalában alig szakítják félbe, bár túlnyomóan ülő életmódot folytatnak, megfelelő mozgás nélkül. Ezeken csakis a munka időnkénti szükséges félbeszakítása és hosszabb pihenés segíthet, lehetőleg sok mozgással a szabad levegőn.

Nem ritkán igen heves fejfájásoknak okát nem tudjuk megállapítani. Ezek a fájdalmak, ha nem a gyomortól erednek, rendszeren 12 óra leforgása alatt nyomtalanul eltűnnek, ha éjjelre hagymapakkolást alkalmazunk a fájós fejrészre, vagy az egész fejre.

Féreg az ujjon. Ez a betegség tulajdonképpen nem féreg és nem is féregtől ered, csak annak keresztelték. Rendszeren az egyik vagy másik ujjhegynek a gyulladásával kezdődik, mely aztán elgenyed. A betegség rendkívül fájdalmas. Kezelése a következő: Először bekenjük a megtámadott részt zsírral, azután egy ruhadarabot veszünk, melyet többszörösen összehajtva

magasfokú szeszbe mártunk. Ezt a beteg és bezsírozott ujj köré csavarjuk. Az egésztest vízhatlan ruhával vagy gumiszalaggal bekötjük. A szeszborogatásnál ruha helyett vattát is használhatunk. Ennek a kezelésnek használata gyors és eredményes. A baj rendszeren egy-két nap alatt elmúlik.

Ficamodások és inrándulások. Ha ezeket nem kezeljük helyesen, gyakran nehezebben hozhatók rendbe, mint a csonttörések, azért nagy gondot igényelnek. Ha szerencsétlenül jártunk, pl. útközben, a sérült részt lehetőleg negyedóráig tartjuk hideg vízben vagy nedves agyaggal jó vastagon kenjük be. Agyag helyett jó szolgálatot tesznek a zöld levelek is, ezek közül is a legvastagabbak, mint a káposzta, répa és hasonló növények levelei. E bajok kezelésénél szerfölött jó hatást gyakorolnak az összes szurok- és gyantafélék. Legkényelmesebb a kámfor használata. Kámforszesz és arnikatinktúra vegyítve kiváló gyógyszernek bizonyult. Igen jó hatása van ennek a pépnek is: kéményszurkot, vagyis kormot lisztfinomra törünk és tojásfehérjével összekeverünk. Ezt egy darab vászonzélre teregetjük és a sértett részre illesztjük. Az arány: 5 rész koromliszt és egy rész tojásfehérje. Ha az aláfutott vértől foltok mutatkoznak, sokat segít a piócák igénybevétele.

Fogbetegségek és fogfájdalmak. Ha fogorvos könnyen megközelíthető, pl. városokban, legajánlatosabb mindjárt hozzá fordulni. Így csaknem rendszeren a kellő időben rendbe hozhatjuk bajunkat, melynek kezelése végett később minden valószínűség szerint úgyis kénytelenek leszünk fogorvoshoz fordulni. Ebben a dologban az ember vajmi gyakran megbánja a késlekedést. Ha a fog már genyed, húzassuk ki, mielőtt megtehetjük. Ha azonban csak lyukas és megmenthető, tömessük be, mert minden fogunk rendes működése egyszersmind közreműködés szervezetünk egészségének fenntartására is.

A fájdalmaikat rendszeren elég könnyen megszün-

tethetjük, vagy legalább is csillapíthatjuk a következő kezelések és eszközök alkalmazásával:

Torma frissen reszelve és külsőleg alkalmazva gyorsan segít.

Főzzünk meg vízben útifüvet és zsályát. Ebből egy jó kortyot veszünk a szánkba és vele szorgalmasan öblögetünk. A jó hatás el nem marad.

Ugyanezt és ugyanazon a módon elérhetjük a páfránygyökér szeszes kivonatával. A folyadékot azonban semmiesetre lenyelni nem szabad.

Körözsa rágásával is számíthatunk arra, hogy a fájdalmak hamarosan megszűnnek.

Dagadt foghúsnál jó szolgálatot tesznek lábfürdők, melyek előállításához hamut és sót keverünk össze.

Melegített, de meg nem pörkölt hagymapakkolás a dagadt oldalon szintén segít.

Ha a fogfájás reumás és nemcsak egy fogban érezzük a fájdalmakat, hanem az egész fogsor, vagy a féloldal fáj, ajánlatos, ha mód van rá, a következő kezelés: Pár csepp olajat vegyítünk néhány csepp chloroformmal, és azt kis vattával a fájós oldalon a fülünkbe tesszük. Így a nagymérvű hirtelen felmelegedés következtében a fájás elég gyorsan enyhül és elmúlik.

Fülbántalmak. E fájdalmaknál igen csillapítólag hat a körözsa nedve, melyet a fülbe csepegtetünk.

Középfülgyulladásnál ismételt, minél melegebb hagyma- és korpapakkolások meglepő javulást eredményeznek.

Hurutos eredetű bántalmakat és az ezekkel gyakran járó süketséget úgy gyógyítunk, hogy vese- és vértisztító teát fogyasztunk, és a mellett 1—2 héten át meleg hagymapakkolásokat alkalmazunk a fej hátsó és középső részén.

Másfajta süketséget, mely a hallószerv lassú elgyöngülésének a folyománya, sem egyszerű természetes kezeléssel, sem pedig egyéb orvosi gyógymóddal eddig eredményesen meggyógyítani nem sikerült.

Bizonyos fokú süketséget azonban, mely más okból keletkezik, nem ritkán alapos tisztítómosással sikerül megszüntetni. Ez azonban kizárólag orvos dolga!

Kisebb-nagyobb süketség örökölt baj is lehet, különösen olyanoknál, akiknek szülei vérrokonok. Ez esetben javulásra nincs semmi kilátás.

Genyedő ujjak. Ez a betegség különbözik az úgynevezett „féreg”-től, mely szintén az ujjakon szokott jelentkezni, de csak az egyiken, és infekciós betegség. A genyedés az anyagcsere hiányosságából származik, azért vese- és vértisztító teát kell alkalmazni, és a mellett még rendes és a szervezetünknek megfelelő táplálkozásról is gondoskodni. Kenőcsök és hasonló szerek teljesen eredménytelenek maradnak, míg a tea gyorsan segít a bajon.

Gyermeági láznál a spirea ulmaria kitünőnek és gyorsan ható gyógy- és óvószernek bizonyult, kivált, ha még egy kis galajt is keverünk hozzá.

Gyermekebénulás. Újabban ez a betegség mind gyakrabban mutatkozik. Megbízható kezelés a következő: Legelőször arról gondoskodunk, hogy a beteg esténként egy teljes szénapelyva-pakkolást kapjon. Az ágyra terítünk egy pokrócot, és erre egy száraz lepedőt. Veszünk azután még egy lepedőt, melyet előbb bemártunk jó meleg vízbe, melyben 2—3 kg szénapelyvát vagy mentát, vagy mind a kettőt megfőztünk. Ezt a bemártott lepedőt igen gyengén kicsavarjuk és az előbbi lepedőre terítjük, ráfektetjük a gyermeket, és vele minél gyorsabban bepólyázzuk. De bepólyázzuk őt azután a száraz lepedővel is, és végre a pokróccal. Úgy maradjon a beteg 1—2 óráig, akkor a nedves ruhát eltávolítjuk. Ha azonban a gyermek közben elaludna, őt szépen békében hagyjuk. Az egészet 8 napon át ismételjük. E kezelés mellett a gyermeket még naponta ötször erős páfrány- vagy nadálytőgyökér szeszes kivonattal erősen bedörzsöljük és az egész időn át szorgalmasan itatjuk gyermekeával. Ilyen

kezelés mellett elég biztosan boldogulunk a különben veszélyes betegséggel.

Gyermekebetegségek általában, különösen pedig a belső bajok nehezebben kezelhetők. Ennek egyik főoka, hogy az apróságok jórésze még beszélni sem tud. A másik oka az, hogy a gyermek többnyire nehezen kapható arra, hogy valamilyen gyógyszert bevegyen. Beteg gyermekeknél gyakran, sőt csaknem mindig rendellenes a vizelet. Azért minden esetben igen jó szolgálatot tesz a gyermekbénulásnál említett gyermektea, melyet tarack, útifű, porcsin, édes kömény és hasonló vizelethajtó és a mellett csak igen enyhén és simán működő növényekből készítünk. Ez a tea, helyes elkészítés mellett még csecsemőknek is bátran beadható. Tanácsos még a tea megfelelő édesítése is, elsősorban mézzel, mert a méz egy maga is már orvosság számba megy, és az édesített teát pedig a kis beteg is szívesebben veszi be.

Görvély. Bizonyos mirigyek gyenge és hiányos működéséből ered. A görvélyes sebek a szokásos orvosi kezelés mellett igen nehezen, sőt alig gyógyíthatók, azért az orvosok rendszeren tuberkulótikus vagy rákos természetűeknek minősítik őket. Hagymapakkolásokkal, vértisztító tea és kénvirág alkalmazásával azonban elég könnyen gyógyíthatók. A gyógyulás lassan ugyan, de biztosan halad. Körömvirágkenőcs és zsurlópakkolással a javulás gyorsítható, természetesen itt sem mellőzhető a tea használata. Így sikerült egy fiatalembert, akinek a kezét az orvosok véleménye szerint, okvetlenül le kellett volna vágni, egy hónap alatt, egy asszonyt pedig, akinek a baját az orvosok mellráknak minősítették, hat hét alatt teljesen meggyógyítani. Az utóbbinál az orvosok kijelentették, hogy az asszony csakis a megtámadott mell kioperálása által menthető meg.

Gyomorbántalmaknál elsősorban gyomorteát használunk, és pedig csalánt, ezerjófűvet, fehér ürmet és egyéb gyógynövényeket, melyekről felsorolásuknál megtudtuk, hogy a jó Isten őket arra rendelte, hogy

gyomorhajokban sínylődő betegek szenvedésein segítsenek. Ha gyomorsavtúltengés is mutatkozik, a gyomortea 20—25 százaléka apróbojtorján legyen. Fontos még a mellett a gyomorerősítésről való gondoskodás is. Erre a célra igen ajánlatos, ha a nap folyamán 8—15 szem borókabogyót egyenként megrágunk és lenyelünk. Ezt az eljárást folytassuk egy, sőt pár hónapon át, mert rendkívül jólesik, különösen gyenge gyomrúaknak.

Gyomorelnyálkásodás. Mindíg hülésnek az eredménye, főleg túl hideg folyadékok könnyelmű fogyasztásának a következménye. Mint kellemetlen vendég, kivált nyáron, sűrű víz-, de különösen sörivás után jelentkezik, és ha a bajt elhanyagoljuk, a betegségek egész sorozatát indítja meg. Azért nagyon tanácsos gyógyításáról jókor gondoskodni. Az elnyálkásodás rendes jele a bőfögések, amelyek étkezés után szoktak jelentkezni. Jó szolgálatot tesz egy csésze meleg menta-, mézfü- vagy köménytea.

Gyomorgörcsök. Ezek nagyon fájdalmasak, de elég könnyen csillapíthatók. Ügyszólván rögtön megszünteti őket egy csésze meleg tej, melyben köménymagot vagy libapimpót vagy mind a kettőt megfőzünk.

Haemorrhoidák. Így nevezzük azokat a csomókat, melyek a végbélben keletkeznek. Nagyságuk, számuk, valamint fejlettségük is nagyon különböző. Legvégsőbb stádiumban vérzésekkel is járnak. Azt mondják ilyenkor, hogy a beteg aranyérben szenved. A székrekedésből kifolyólag keletkeznek. A csomók műtét útján eltávolíthatók ugyan, és ez sokszor a legajánlatosabb is. Valóságos gyógyulásról azonban csak akkor beszélhetünk, ha a székrekedést megszüntetjük. A betegség kínos és nagy fájdalmakkal járhat. Gyógykezelésénél igen kiváló szerepet játszik a zsurló, melynek a hatása kitünőnek bizonyult. Egy csomó zsurlót megfőzünk $\frac{1}{2}$ —1 órán keresztül egy kanna vízben. Az egész főttet egy dézsaformájú edénybe öntjük és keresztbe egy deszkát helyezünk el, amelyre úgy

ülünk rá, hogy a felszálló gőz a végbelet érje. Hogy a gőz más irányba a levegőben el ne oszolják, testünk köré pokrócot csavarunk. A hatás sokszor meglepő. Hogy azonban a bajt teljesen megszüntessük, meg kell szüntetni a baj okozóját, a székrekedést is. Erre pedig a legjobb mód a helyesen végrehajtott fügekúra. Ha a baj nem hatalmasodott el túlságosan, a zsurlókenőcs használata egyszerűbb, mint az előbb említett gőzőlés, de éppoly jó és gyorsan ható eszköz. Minden körülmények között elengedhetetlen feltétel, hogy a székrekedést megszüntessük. Az aranyerét kezelő beteg jól teszi, ha két-három hónapon át, naponta két narancsot fogyaszt.

Hajnövés. A hajnövésnek a legjobb ápolószere az ecetben főtt csalángyökerekből áll. A gyökereket $1\frac{1}{2}$ —1 óráig főzzük meg jó bor- vagy gyümölcsecetben. Ezzel az ecettel mossuk meg azután fejbőrünket. Az ecetet előbb megszűrjük, de a főtt gyökereket az ecetben is hagyhatjuk, mert ezek az ecetben meg nem romlanak. Amennyiben ezek a hajnövést erősítik, annyiban azt mindenféle bajtól meg is védik.

Hányás. Nem ritkán esik meg, hogy az ember, a nélkül, hogy tudná miért, kénytelen félig emésztett ételeket kihányni. Ez a gyomor hiányos működésének a jele. Ebben az esetben igen jó szolgálatot tesz a zsályával kevert ezerjófűből készített tea. Ne együnk ezután semmit, hanem koplaljunk, míg az étvágy megint nem jelentkezik. De még így is, eleinte csak könnyű kenyérlevest szabad fogyasztani és semmi egyebet. Így könnyen rendbe jöhetünk újra.

Hashártyagyulladás. Még különben teljesen egészséges és erős embereknél is váratlanul keletkezhetik ütés vagy lökés által. Rendesen azonban, mint a tüdő- és mellhártyagyulladás, meghűlésekből ered, és a szerint, mint ezek a gyulladások, külső és belső kezelésre szorul. A külső kezelés folytonos hideg ecetes kamilla-borogatásokból áll, míg a belsőnél spireával vegyített illex aquifohából készített teát fogyasztunk. Ha jókor látunk hozzá, a láz gyorsan letörik,

és a betegség lefolyása elég gyors. Ugyanez áll a mellhártyagyulladásokra is, melyeknél azonban Künzle nagyon ajánlja még a milánói tapasztok használatát is. E tapasztokat egyébként is sűrűn említi irataiban. Alkalmazásukat szerfelett ajánlja, kivált gyulladások, gyulladásos daganatoknál és mikor egyes testrészekben, kiváltképen a szemben vagy a fej más részeiben, különböző káros anyagok összetorlódása folytán, különböző bántalmak lépnek fel. Sajnálatos azonban, hogy ezek a fekete tapasztok, melyeknek a hatása oly kitűnő, és amelyeket Svájcban az összes orvosok gyakran használnak, Magyarországon úgyszólván ismeretlenek. A körisbogárból készült tapaszt legfinomabb minőségben Milánóból való. Innen a neve.

Hasmenés. Enyhébb hasmenés, tekintettel arra, hogy a legtöbb ember inkább székrekedésre hajlamos, rendes körülmények között nem is baj. Sőt! Azért az első napokban ne is igyekezzünk azt megállítani. Csak ha már a harmadik napon nem szűnik meg, lássunk hozzá a baj orvoslásához. Így átesünk egy amúgyis kíváncsi tisztuláson. Megszüntetésére hatásosnak bizonyult a forralt vörös bor, és az ételek közül csokoládéval vagy kakaóval fogasztott rizskása. Teának fekete szeder, áfonya és tölgykéreg keveréke megfelelő. Természetesen másképen kell eljárunk, és mindjárt a baj kezeléséről gondoskodnunk, ha vér mutatkozik az ürülékben, mert akkor vérhassal volna dolgunk.

Hátgerincbántalmak. A hátgerincgyulladás igen fájdalmas betegség. Rendesen erős meghűléseknek a következménye. Akkor áll be, ha az ember sokáig nyirkos földön fekszik (ez leginkább a katonaságnál fordul elő), ha sokáig hideg vízben áll, sokáig nedves cipőben és harisnyában gyalogol, és hasonlókon kénytelen átesni. A fájós részeket folytonos borogatásokkal kezeljük. A borogatásokhoz ecetet használunk, amelyben egy-két marék kamillát főztünk. Belsőleg a betegnek spirea ulmariából készített teát adunk,

mely egyrészt a veséket serkenti, másrészt csillapítólag hat a gyulladásra.

Hátgerincsorvadás. Ezt a betegséget onnan ismerjük meg, hogy a beteg nem tud biztosan lépni és úgy érzi, mint hogy ha vattán járna. Néha a tárgyakat kettősen látja. Nem ritka a mellett a beteges hányás. A betegség nem nagyon fájdalmas és sokáig húzódhatik. A betegség kezdetben sokszor még gyógyítható, de később már nem. Nagy erőltetések következtében keletkezhetik, pl. nagy terhek cipelésénél, vagy néha nehéz esések következtében is. Nemi kicsapongásoknak is lehet a következménye. Ebben az esetben azonban semmi kilátás sincs a sikerre. A baj minden esetben intézeti vagy szanatóriumi kezelést igényel.

Hólyaghurut. Ebben a betegségben és következményeiben szenvedett egy idősebb nő. Minden orvosi beavatkozás, különböző növények, külső bedörzsölések, mind-mind hatástalanoknak bizonyultak. Egy idősebb betegápolónő azt tanácsolta az asszonynak, hogy vegyen tojáshéjat, mossa meg, őrölje lisztfinomra és e lisztből naponként két evőkanállal vegyítsen rendes ételébe. Nyolc nap alatt a hurut minden következményével együtt elmúlt.

Hólyagkövek. A vér túlsavanyodásából keletkeznek. A következő tea ajánlatos: Egyenlő részben nyírfalevelek, vadrózsabogyók maggal együtt, pásztortáska, pörjegyökér vagy tarack. Ehhez adunk, éspedig az előbbihez mértén kétszeres arányban aranyvesszőt és zsurlót, háromszoros arányban porcikát. Ehhez a teaához csatolunk még, éspedig 20—25 százalékos mértékben geraniumot, petrezselyemleveleket, földi tömjént és hasonló növényeket, melyeknek kőoldó tulajdonsága ismeretes. Az utóbbi növényeknek az össz mennyisége az egész teakeveréknek az $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{4}$ részét képezze. Minél gyakoribb, jó meleg (35° C) zsurló ülfürdők ajánlatosak. Sok citromlé, kevés vízzel hígítva, az ételekben pedig főzelék, gyümölcs és könnyű tészták vagy sütemények fogyasztása a diétához tartozik.

Hisztéria. Inkább nőknél előforduló betegség. A női tea igen jó hatással működik. A betegség igen gyakran székrekedéssel jár, jórészen ennek a következménye is.

Influenza. Ez az igen gyakran és különböző formákban fellépő betegség többnyire az egész embert támadja, bár igen gyakran csak egyes részekben érzeteti feltűnő hatását. Veszélyes, ha tüdőgyulladással párosul, vagy ha a szívre megy. *Ilex aquifolia*, *spirea*, gyömbér, üröm és tarack mint tea, ha azt jókor vesszük igénybe, minden esetben segít. A belekevert *ilex aquifolia* a tüdőgyulladást úgyszólván biztosan megakadályozza, a gyömbér pedig úgy a szívet, mint a fejdegeket feltűnően erősíti.

E betegség kezelésénél két dolog szerfelett fontos. Először azon legyünk minden eszközzel, hogy a beteg jó izzadjon; másodsor, hogy vizelete bőséges legyen. Ha ezt a kettőt elértük, a betegséget is derékba törtük. Fogyasszon tehát a beteg legalább egy liter teát naponta.

Ha hányás állna be, ne ijedjünk meg, mert a beteg annál gyorsabban gyógyul.

Étellel ne nógassuk a beteget, üres gyomorral hamarabb múlik el a betegség.

Esetleges orrvérzés a fejfájást csak csillapítja.

A következő ital igen jó hatásúnak bizonyult a lábadozók részére: Főzzünk meg 1—2 liter vízben útifüvet és apróra vágott borókahajtásokat. A beteg pedig fogyasszon szorgalmasan és bőségesen belőle.

Influenza utáni egyhetes utókúra. Nem ritkán jelentkeznek az influenza után e betegségnek utóhatásai, különösen, ha a beteg nem eléggé óvatos. Ezek sokszor igen komoly komplikációkhoz vezetnek, sőt nem ritkán halállal végződnek. Azért a betegség lezajlása után, egy hétre a következő utókúra ajánlatos: Esténként a lefekvés előtt igyunk egy-két csésze forralt bort, kevés fahéjjal és cukorral. Forralt bor helyett vehet a beteg két csésze bodza- vagy hársvirágteát. Ha kevés a vizelet, tanácsos a vesetea. Ha

a betegnek szíve gyenge, igyék szívteát. Ha pedig még egy héten át naponként meleg szénapelyvás fürdőt vesz, biztos lehet abban, hogy az influenzából származó utóbajoktól nem kell többé tartania.

Izzadás. Izzadni a kellő határokon belül igen jó és egészséges. Azonban rendszeren, de megfelelő ok nélkül izzadni, a szervezet beteg állapotára mutat és arra figyelmeztet, hogy a bőr részben már a vesék szerepét vállalta magára. Erős bedörzsölések, hideg fürdők ártanak, és a káros anyagot inkább visszaszorítják a szervezetbe, ami könnyen végzetes katasztrófára vezethet. Máj- és veseteával lehet és kell itt segíteni. Azáltal a vizelet bővebb lesz, a vér megtisztul és a túlságos izzadás magától megszűnik.

Köhögési rohamok. Ezeket meglepő eredménnyel lecsillapíthatjuk, ha tojássárgát porcukorral összekeverünk, ezt habbá verjük, egy pohár meleg menta-teába öntjük, aztán lassan megisszuk.

Köszvény. A köszvényt bátran tekinthetjük a reuma végső állomásának. Igen fájdalmas, nyomai a testen külsőleg is láthatók. Mindaz, amit a reumánál tanácsoltam, érvényes a köszvénynél is azzal, hogy az utóbbinál kiadósabb eredményt csakis a megfelelő fürdők használatától várhatunk. Ám a köszvény külső jelei, mint emlékeztetők, rendszeren későbbre is visszamaradnak. Egy fiatal pozsonyi erdőőrnek sikerült köszvényét méhcsípésekkel teljesen megszüntetni, és bár az ő kezén megmaradtak a köszvényt jellemző bűtykök, reumás fájdalmakat soha többé nem érzett. Mint idős, ősz-szakállú ember részletesen elmesélte nekem betegségének lefolyását és történetét.

Lábdagadás. Nagyobb gyalogolások alkalmával lábaink nemcsak kifáradnak, hanem könnyen meg is dagadhatnak. Ha azonban cipőnkbe egy-két marok útifüvet, spireát, zsályát és aranyvesszőt teszünk, és jó nagyokat menetelünk, a kellemetlen dagadások megszűnnek. Ha pedig lábunk nem dagad, hanem csak kifárad, e fáradtságnak érzését is a cipőnkbe helyezett páfránylevelek rövidesen eltüntetik. Másként áll

a dolog, mikor a láb különös erőltetés nélkül is megdagad. Ez csaknem mindig annak a jele, hogy szív-működésünk gyenge és hiányos. Azért is elsősorban ezen kell segíteni.

Lábfájdalmak erős szúrások és égések alakjában nem ritkán jelentkeznek, a nélkül, hogy a bajnak bárminő külső jelét láthatnók. Ezek a bajok rendesen gyenge szív-működésből erednek, de a háttérben hiányos anyagcsere is szokott lappangani. A bajon párány- vagy páfránykivonatos lábfürdőkkel és szívtea-val lehet segíteni. De feltétlenül gondoskodjunk az anyagcseréről is, különben a baj újra jelentkezik.

Lábizzadás. Amennyiben a kellő határokon belül marad, egészséges. A túlzott, beteges lábizzadás ellenben, mely rendesen a szerves savak túltengésével is jár, megtámadja a bőrt, azt marja, és e mellett nehéz szaga miatt igen kellemetlen nemcsak a betegnek, hanem környezetének is. Meg ne próbáljuk a bajt hideg fürösztésekkel megszüntetni, mert ebben az esetben beállhatnak sokkal veszélyesebb betegségek, melyek vagy nem, vagy csak rendkívül nehezen gyógyíthatók. Ezért csak langyos lábvizet vegyünk, és mosuk meg jó erősen a lábakat szappannal. Letörlés után az érzékenyebb vagy már megtámadott részeket glicerinszappannal kenjük be. Ezt a bekenést reggel és este naponta ismételjük meg. A glicerin rövidesen megpuhítja és egészségessé teszi a bőrt, míg a szappan lúgja a túltengő szerves savakat semlegesíti. Ez az eljárás a rendes és egészséges izzadást nem szünteti meg.

Lábak, melyek nem tudnak felmelegedni. Ez valóságos csapás lehetnek azok részére, kik e bajban szenvednek. A bajt úgy kezeljük, hogy cipőnkbe mentaleveleket teszünk. E levelek akár friss, akár szárított állapotban, feltűnően gyorsan segítenek a bajon. A csalán levelei hasonló szolgálatot tehetnek.

Láz. Minden láznál, a himlő vagy vörhenyben szenvedők kivételével, tanácsos a beteg egész testét gyakran hideg vízzel lemosni. Azalatt azonban be kell

tenni az ablakokat; egyébként mindig gondunk legyen a friss levegőre. Óvakodjunk, hogy a beteget evésre ne nógassuk. Minél kevesebbet eszik a beteg, annál gyorsabban gyógyul. A nehéz ételeket teljesen kerülni kell, tojással kevert húsleves nem árt. Úgyszintén ajánlatos a savó is. Gyorsan megszünteti vagy apasztja a lázat a spirea ulmaria vagy a lythrumtea, vagy mind a kettő vegyesen. Kitűnőnek bizonyult még a szulák virágjának, e különben igen alkalmatlan gaznak a használata is, tea alakjában.

Légcsőhurut. Eredhet meghűléstől, de a tüdő és a belek elnyálkásodásából is. Mind a két esetben jó eredménnyel jár, ha mellre és torokra hagymapakkolásokat alkalmazunk. Belsőleg pedig egyenlő részekben tüdő- és hurutteát adunk.

Májbántalmaknál általában először májteát használunk. Főalkatrészei: kenderpakóca, ezerjófű, galaj és egyéb növények, melyekről felsorolásuknál említettem, hogy jól hatnak a májra. Mivel azonban a máj és az epehólyag szoros kapcsolatban állnak egymással, ajánlatos mindig a májteához bizonyos mennyiségű epeteát is hozzákeverni. Utóbbinak főalkatrészei: csalán, gyermekláncfű és füstike. Májbántalmaknál bizonyos diéta okvetlenül szükséges. Erős, csípős, fűszeres ételek, füstölt, pácolt húsнемűek, bármely alakban, szeszes, de különösen hűsítő italok, pl. sör, szóda-víz, fagyalt fogyasztása teljesen tilos. Áll ez az előírás a javulás bekövetkezése után is, egyébként a baj könnyen kiújulhat. Az olaj használata nagyon ajánlatos.

A jelentkező belső fájdalmaknál jó szolgálatot tesz a máj tájékára rakott meleg kamillazacskó. Májdaganatok elosztatására kitűnőnek bizonyult a rozskorpa, méz és ecet lágy keveréke. Májbajoknál általában jó hatása van még a fehér üröm teának egymagában is. Ebből vegyen be a beteg minden félórában, de csak egy kis kávéskanállal.

Mandulagyulladás. Rendszerint a mandulában lerakódott mérges anyagok torlódásából keletkezik, de

nem ritkán a torok meghűléséből. A kóros torlódás a hiányos anyagcsere következménye. Ilyenkor ajánlatos a vese- és vértisztító tea fogyasztása, külsőleg pedig hagymapakkolást illesztünk a torokra. Pimpinnelaggyökér poralakban és mézzel keverve, a torkot erősen fertőtleníti, és igen jól hat a mandulákra, ha azt lehetőleg sokáig szájunkban tartjuk, és úgy bánunk vele, mintha gargarizálnánk. A mandulákat ki ne operáltassuk semmiesetre. Ha az említett módon nem segítünk rajta, a torok érzékeny marad, mint azelőtt. Sőt!

Meghűlések. A legtöbb betegséget ezeknek köszönhetjük. Következményük az elnyálkásodás, a gyulladások és egyéb körtüneteknek úgyszólván végnélküli sora. Azért szerfelett fontos, hogy igyekezzünk minden meghűlést lehetőleg elkerülni.

Vigyázni kell a léghezatra, különösen mikor felhevült állapotban vagyunk. Ettől könnyen jelentkeznek a torok- és mellbajok, úgyszintén a reuma, mely amily könnyen szereshető, oly nehezen gyógyítható.

Igen fontos, hogy kivált télen kerüljük a nagy hőmérsékleti különbségeket, vagy ha ez nem lehetséges, ezeket legalább kiegyenlíteni iparkodjunk. Pl. ha nagy hidegből fűtött helyiségekbe kell mennünk, előbb, ha pár percre is, lehetőleg mérsékeltlen meleg helyen tartózkodjunk.

Mennyi betegséget szereznek maguknak az emberek nyáron pusztán azáltal, hogy felhevült állapotban nyirkos, hűvös helyre fekszenek!

Nem ritkán szerzett már az ember gyomorrákot túl meleg ételek vagy italok által. De mi ezeknek a száma, azoknak a számához hasonlítva, kik gyomorhurutot, sőt halálos betegséget is szereztek csak azáltal, hogy nagy melegben hirtelen hideg sört, vagy hasonlót könnyelműen fogyasztottak. Számuk bizony légió! Azért felhevült állapotban bármilyen hűsítő italból csak igen lassan és igen kis kortyokban szabad iszogatnunk. Különben könnyelműségünknek feltétlenül megadjuk az árát!

Igen-igen fontos, hogy télen lábunkat a fázástól lehetőleg megvédjük. A láb igen könnyen megfázik, ha hóban vagy hólében vagyunk kénytelenek mozogni. Ilyenkor a lehetőség szerint mihamarabb harisnyát kell váltani. Ezenkívül kerüljük a kövön, de kivált a cementpadlókon való hosszas tartózkodást, mert ez a tapasztalat szerint embereknel, sőt állatoknál is igen káros, éspedig, mert ezek a padlók a test melegét rendkívül hamar levezetik. Így hűlnek meg csaknem rendszeren a vesék is, és ezeknek a hiányos működése miatt szakadnak azután az emberre a legkülönbözőbb bajok.

Mindebből láthatjuk, mily fontos a meghűlések elkerülése. Ha azonban ez nem egészen sikerült, legyünk legalább azon, hogy mindjárt megfelelő kezelést alkalmazzunk, mert a keletkező bajjal sokkal könnyebb boldogulni, mint mikor ez már elhatalmasodott.

Mellfájás. Ez a fájdalom többnyire rövid léleketekben jelentkezik. Legjobban gyógyíthatjuk orbáncfű teával. A tea erősen oldja a nyálkát, mely a fájalmakat okozza. Ugyanazt útifűteával vagy ürömtéával is elérhetjük. Az utóbbiból félóránként csak egy kis kávéskanállal szabad bevennünk.

Mellhártyagyulladás. Kétféle van, száraz és nedves. A nedves csak akkor kezdődik, mikor a száraz már egyideig gondatlanul fejlődött. A száraznál a betegnek láza nincs, sokszor fájdalmai sem. A beteg csak azt érzi, hogy szorul a melle és szúrásai vannak a mell bal, ritkán a mell jobb oldalán is. Legegyszerűbb két-három milánói tapaszt illeszteni a mell bal oldalán a bordákra. Így két-három nap alatt eltűnik a betegség. Kövér embereknel e tapasztok használata nem tanácsos, mert a kifolyt hólyagok sebhelye nehezebben gyógyul meg. A nedves gyulladásnál ugyanazokat a tapasztokat alkalmazzuk, de a betegnek fekvőnie kell, és szorgalmasan veseteát fogyasztania. Lehetőleg és elsősorban azonban igyék a beteg spireával vegyített illex aquifoliából készített teát, mint a

tüdőgyulladásnál. Külsőleg pedig rakjunk a mellre kamillás-ecetes borogatásokat.

Mellhurut. Erős köhögéssel jár. Rendszeren meghűlésből keletkezik, különösen ha sokáig havon, jégen vagy cementpadlókon álldogáltunk. Külsőleg páfrány vagy más növények melegítő, erős szeszes kivonata hat jól, ha ezzel az egész mellkast erősen bedörzsöljük, míg belsőleg tüdő- vagy hurutteát, vagy mind a kettőt vegyesen használunk. Megfelelő szeszes növénykivonat még a nadálytőgyökér kivonata is.

Nátha és hurut. E két testvér betegség meghűlésnek a következménye. Leggyakrabban ősztől kezdve késő tavaszig jelentkezik. Nagyon fontos a meghűlést józan mértékben alkalmazott edzéssel megelőzni. Így azok, kik hideg testmosásoktól nem félnek, nyitott ablaknál alusznak, fejüket és nyakukat szabadon, lábukat ellenben jó melegen tartják, távolról sincsenek a nátha és hurut veszélyének annyira kitéve, mint azok, kik nyakukat, torkukat vastag gyapjúkendőkkel bepólyázzák, vagy más hasonló módon védekeznek a hideg ellen. E betegségek gyógyítását nehezíti, hogy nem vesszük őket komoly betegségeknek, és a szerint ítéljük is meg őket. Így bár teszünk is valamit ellenük, a kisebb hűléseket mégsem igen kerüljük, minek következtében egyik kezünkkel leromboljuk, amit a másik kezünkkel építettünk. Legjobban segítünk a bajon, ha gondos és pontos elővigyázat mellett, este egy jó adag hurutteát fogyasztunk. Ha ezt mindjárt kezdetben meg tesszük, elég könnyen szabadulunk meg e hivatlan vendégektől. Másképen kitésszük magunkat a veszélynek, hogy krónikus bajokká fajulnak. Ennek pedig igen könnyen komoly következményei is lehetnek a tüdőre, esetleg még más szervekre is. Mindenesetre óvakodjunk náthás, hurutos állapotban minden hűsítő ételtől és italtól, kivált sör-től, szódavíztől és minden savanyú ételtől.

Női bántalmak. Többféle van és nem ritka kölcsönhatásuk még a többi szervekre is. Ez a körülmény a kezelésnél külön figyelmet igényel. A rendes székelés

is különös gondozást követel, annyival is inkább, mert a székrekedés a nőknél sokkal gyakoribb, mint a férfiaknál. Kombinált bajok kombinált kezelést is igényelnek. Női bajoknál elsősorban a női tea bizonyult kitűnőnek. Künzle szerint a tea összetétele: árvasalán, gyömbér, pimpó és palástfü. A palástfü párló vagy apróbojtorján által is pótolható. Tanácsos azonban e tea hatását néhány segédnövénnyel fokozni. Ilyenek pl.: galaj, pásztortáska, porcsin, tarack. Ha lázas a beteg, a női teahez még valamelyes kis fagyógyót keverünk. A belső kezeléssel egyidőben nagyon ajánlatos ülőfürdőket alkalmazni. Ezek a fürdők tölgykéregből, kamillából, zsurló és cickafarkfűből készülnek. Hatásuk sokszor meglepő, itt-ott csaknem hihetetlen. A fürdők készítése módja a fürdők leírásánál található.

Orbánc. Nyáron gyorsan és biztosan gyógyítható betegség, ha jól felaprított és összezúzott vassüvet illesztünk a megtámadott részre. Különben ajánlatos a következő keverék is, amellyel a beteg részeket kezelhetjük: vaj, tejfel, János-olaj és liszt.

Rák. Ez a betegség úgy külsőleg, mint belsőleg megtámadhatja a szervezetet. Természete még most is homályos a tudósok előtt. Gyógyítására mindent megkísérlelnek. Az utóbbi időben különösen besugárzásokkal kísérleteznek, eddig azonban nem sok sikerrel. Legjobban még műtét által sikerül a bajon segíteni. A műtét azonban csak akkor jár jó eredménnyel, ha a megtámadott rész egészen eltávolítható. Különben nyugodtan lehet mondani, hogy a valószínű rák ezidőszerint azon betegségek közé tartozik, melyek nem gyógyíthatók. Szerencsére az orvosi diagnózis sokszor ráknak minősít olyan betegséget, amely nem valószínű rák, hanem csak a rákhoz hasonló rokonbetegség, vagy amint mondani szokás, rákos természetű. Ezek pedig természetes gyógykezeléssel elég könnyen gyógyíthatók, amit számos eset bizonyít.

Reuma. E betegség gyökere a vérben rejlik. A vér képtelen a húgysavat oldott állapotban tartani,

és a rendes úton a vesék segítségével a szervezetből eltávolítani. Ezért kénytelen a savat jegecek alakjában a szervezet különböző részeiben lerakni. A bajt rendszeren meghülés indítja meg. Döntő befolyást gyakorol még az emberek táplálkozása is. Tapasztalatból tudjuk ugyanis, hogy azok, akik sok húst fogyasztanak, hasonlíthatatlanul hajlamosabbak e betegségre, mint azok, akik inkább növényi ételekkel táplálkoznak.

A betegség az egész embert megtámadhatja. Rendszeren azonban csak a test egyes részeiben szokott fellépni, éspedig vagy állandóan egy testrészben, vagy ide-oda vándorolva a testben.

A betegség igen kínos, és amilyen könnyen szereshető, többnyire olyan nehezen gyógyítható. Kezdődő reumával aránylag még elég könnyen boldogulhatunk, idült bajok gyógyításánál azonban nagy türelem, és szívós kitartás szükséges. Helyes anyagcsere nélkül javulásra nincs semmi kilátás.

Aki reumájától szabadulni kíván, lehetőleg kevés húst fogyasszon, de annál több főzeléket és zöldséget, elsősorban petrezselymet, zellert és káposztaféléket. Tapasztalatból tudjuk, hogy egyes vidékeken, hol a nép sok főzeléket fogyaszt, feltűnően ritka a reumás ember. A zellerről írja egy munkás: „Hatvannégy éves útmunkás vagyok, és annyira tele voltam reumával, hogy járni is alig tudtam. Minden időváltozásnál iszonyú kínokat szenvedtem. Egy társam azt tanácsolta nekem, hogy vegyek egy jó kosár zellert, és naponta fogyasszak el belőle néhány megfőtt gumót. Megtettem ezt három hónapon keresztül, és teljesen meggyógyultam.” Ez a kúra csakugyan olcsó, és nem is körülményes. Azért, mivel még mások is ilyen tapasztalatokról számolnak be, nagyon tanácsos ezt a kúrát alkalmazni.

Igen jónak bizonyult még a következő kezelés: Veszünk négy-öt egész fokhagymát, megtisztítjuk őket, felaprítjuk, és egy edénybe tesszük. Azután annyi pálinkát öntünk rá, hogy a hagymát egészen eltakarja. Ezt így hagyjuk egy-két hétig állni, és azután leszűr-

jük, vagy miután a hagyma a szeszben úgysem romlik, a szűrést el is hagyhatjuk. E pálinkából reggel éhgyomorra beveszünk 10 cseppet fél pohár, vagyis kb. egy deci vízben. Utána egy óráig semmit ne együnk, se ne igyunk. Ezt ismételjük délből és este legalább egy órával az étkezés előtt. Ilymódon sok ember szabadult meg idült reumájától is.

Külső kezelésre jónak bizonyult a hangyasav és az erős szesz kivonat a páfrányból, vagy a vadgesztenyéből. Utóbbi folyadékokkal erősen bedörzsöljük a megtámadott és fájós részeket. Újabb időben a hangyasavat befecskendezések útján alkalmazzák, természetesen megfelelő hígítás mellett. A hangyasavat abból a mérges folyadékból állítják elő, melyet a méhek szúrásuknál valóságos vagy képzelt ellenségeikbe eresztenek.

Igen jól beváltak a meleg fürdők, melyek rendszeren idült bajok alapos meggyógyítására is képesnek bizonyultak. A fürdők minél melegebbek legyenek. A vízben addig időzünk nyakig bemerülve, míg fejünkről erősen nem csurog az izzadság. Ezután rövid, de minél hidegebb zuhanyt veszünk. Ezt az egész folyamatot egy fürdönél 3—5-ször egymásután ismételjük meg. Vigyáznunk kell, hogy a fürdők után meg ne hűljünk.

Ezek a fürdők igen megerőltető, azért csak minden második napon szabad őket igénybevenni, tehát egy kéthetes kúra alatt 6—7 fürdőt vehetünk. Érdekes, hogy a kúra alatt, a fürdők jó hatását alig lehet észrevenni, de a kúra lefolyása után a baj lassanként és éppen olyan észrevétlen módon távozik el szervezetünkől, mint ahogy jelentkezett.

Ez a kezelés azonban csakis olyan betegnél alkalmazható, akinek a szíve erős és teljesen egészséges.

Gyenge szívűeknél csak enyhe fürdőket szabad alkalmazni. E fürdők vizében előbb borókagallyakat főzünk, és a fürdők se tartsanak tovább 20 percnél.

A legmakacsabb bajoknál mindig úgy kell készíteni a fürdőket, hogy előbb borókát vagy páfrányt

főzünk a fürdővízben, vagy inkább iszap- és hasonló fürdőket veszünk igénybe.

Sárgaság. Ez a betegség az epehólyag és a máj hiányos működéséből ered. Epe- és májtea együttes igénybevételével gyógyítjuk. Amit a máj- és epebántalmaknál mondtam, az itt is áll. Különös gondot kell a diétára fordítani, az olajat pedig semmiképen sem mellőzzük.

Sebek. — Égési sebek. Azoknál a sebeknél, melyek égésből vagy leforrázásból származnak, jó eredménnyel alkalmazhatjuk a következő kezelések egyikét:

Igen jónak bizonyult az olaj, liszt és tejföl keveréke, melyet a megsérült részre vastagon rákenünk és jól lekötünk.

Leforrázásokat könnyen kezelhetünk, ha gyakran olyan olajjal kenjük be őket, amelyben hosszabb ideig liliomszirmokat tartottunk. Jó, ha efféle olajat mindig kéznél tartunk, mert másféle sebek kezelésénél is kitűnően beválik.

Az ecetes borogatás szintén jó, de folytonosan nedves állapotban kell azt tartanunk.

Nagyon jó a páfrányecet is, amelyet úgy készítenk, hogy páfránygyökereket felaprítva ecetbe áztatunk.

Igen jó hatást gyakorol a tojásfehérjével kevert olaj, vagy a tojássárgájával kevert vaj.

Nagyon jó az égési sebeket rögtön erős szesszel leönteni, de minden dörzsölés nélkül. Mikor a szesz elpárolgott, a leöntést újra és újra ismételjük. A fájdalom rögtön megszűnik és a gyógyulás feltűnően gyorsan bekövetkezik.

Legjobbnak bizonyult az orbáncfű bimbóiból készített úgynevezett János-olaj, mely a legnagyobb fájdalmakat is azonnal megszünteti, és a gyógyulást nagyban elősegíti. Előállítási módja a gyógynövényeknél *Hypericum* — orbáncfű cím alatt található. Az utasítások között pedig „6. Szesz kivonatok, tinktúrák” cím alatt. Megjegyzem még, hogy az orbáncfűvek között csak az használható, mely — ha bimbóit szét-

nyomjuk ujjainkkal — az ujjakat vörös-lilás színre festi.

Sebek, melyek külső erőszaktól, ütéstől, zúzódástól, vágástól vagy szúrástól származnak, külön figyelmet és gondozást igényelnek. Arra nagyon vigyázunk, hogy ezeket valamiképen fertőzés ne érje. Tiszta útifülevelek a gyógyulást nagyon elősegítik. Aranyvessző, körömvirág és még más növények segítségével készített kenőcsök kiválóan beváltak efféle sebek gyógykezelésénél.

Sebeket, melyek maguktól keletkeznek, külső kezelés és kenőcsök vagy hasonló szerek alkalmazásával hiába gyógyítgatunk. Az efféle sebek csak szelepek, melyeken a mérges anyagok szervezetünkéből kitódulnak, mert rendes útjuk a kiválasztószervek hiányos működése folytán elzáródott. Ezeket csak úgy gyógyíthatjuk, hogy vese- vagy vértisztító tea használata által a megrekedt mérges anyagok útját szabaddá tesszük. Így a nem túlságosan idült nyitott sebek pár hét alatt rendesen maguktól teljesen eltűnnek. Attól mindenesetre óvakodjunk, hogy az ilyen sebeket erős szerekkel kezeljük, mert így esetleg sikerülhet őket begyógyítani, de annál nagyobb a veszély, hogy a mérges anyagok, amelyeknek a lefolyását ezzel megakadályoztuk, a belső szervekben, különösen a hártvás részekben, végzetes rombolást okoznak.

Sérvek. Többféle sérv van. A leggyakoribb az ágyéksérv. A sebészet mai magasfokú fejlettsége mellett a legtanácsosabb a sérvet műtét útján rendbehozni. Így rövidesen és véglegesen szabadulunk tőlük. Az egész inkább pénz- és költségkérdés. A sérvek különben természetes gyógykezeléssel is, bár lassabban, de mégis gyógyíthatók. Előfeltétel egy jó sérvkötő, melyet csakis fekvő helyzetben szabad felvenni. A bajt zsírral kevert nadálygyökérrel kezeljük. Eredmény azonban csak akkor várható, ha a beteg elég fiatal. Negyven évnél idősebb embernél ilyen úton nincs kilátás sikerre. A sérvek nem ritkák, és sok fiatalembernek van keletkező sérve, a nélkül, hogy azt észrevenné.

Másoknak a sérvre akkora a hajlama, hogy a baj csak kedvező alkalomra vár, hogy kitörjön. Ha például valakinek, rendes anyagcsere mellett is, többször fáj a hasa és a fájdalom rendszeren megszűnik, mikor az illető fekvő helyzetet foglal el, akkor vizsgáltsa meg magát jól az orvossal, mert csaknem biztosan fejlődő sérv lappang a dolog mögött.

Sipoly. Ezekkel elég könnyen boldogulhatunk, hiszen ezek tulajdonképpen nem egyebek, mint szelepek, amelyeken az elhasznált mérges anyag a szervezetből távozik, mert rendes útjai, a belek és a vesék hiányosan működnek. Ezen kell elsősorban segíteni, mert különben minden másféle kezelés hiábavaló. Tehát vese- és vértisztító teát, esetleg hagymapakkolásokat is kell alkalmazni. Ha így rendet teremtettünk, a sipolyok maguktól is elzáródnak. A gyógyulást azonban siettethetjük azáltal, hogy a sipolyt kétszer napjában félórára szódás vízben fürösztjük, vagy ha azt fürösztetni nem lehet, szódás vízbe mártott ruhával borogatjuk. Ha pedig a sipoly testünk hátsó részében van, inkább ülőfürdő ajánlatos. Ilyenkor szóda helyett tölgykérget vagy zsurlót alkalmazunk.

Székrekedés. Egészségünknek egyik legnagyobb akadály a sok betegségnek a szülőanyja. Úgy Kneipp, mint Künzle állítják, hogy a betegségek 50 százalékát ez hozza létre. Ha betegséget éppen nem is okoz, mindenesetre útját állja annak, hogy a már meglévő betegségeket gyógyíthassuk. Azért oly fontos, hogy legelőször a székrekedést szüntessük meg, máskülönben gyógykezelésünk úgyszólván teljesen kárbavész.

Táplálkozásunkban ajánlatos, hogy húst minél kisebb mértékben fogyasszunk és e helyett inkább zöltséggel, főzelékkel és gyümölccsel táplálkozzunk.

Kneipp azt tanácsolja, hogy óránként egy korty vizet igyunk.

Jónak bizonyult még, ha reggel éhgyomorra egy pohár vizet iszunk és csak egy óra múlva reggelizünk.

Mindennél jobb a fügekúra. Egyéb hajtószerekkel legyünk óvatosak. Lehetőleg csak átmenetileg hasz-

náljuk őket, akkor is, ha ezek különben jók és ártatlanok, ami nem mindig mondható, mert a szervezet lassanként annyira megszokja őket, hogy idővel szervezetünkre elvesztik hatásukat. A fügekúra azonban nemcsak átmenetileg hat, hanem a beleket lassanként úgy megerősíti, hogy ezek minden más segítség nélkül képesek lesznek normális működést kifejtteni. Egyszóval magát a betegséget gyökerében gyógyítja.

Szembajok. Szembajoknál általában először azt kell megkülönböztetni, hogy a baj külső sérülés vagy dörzsölés folytán, esetleg a szembe esett tárgy által, vagy csak magától keletkezett-e. Az első esetben elég könnyű a dolgon segíteni langyos meleg kamillás borogatásokkal, melyek kitűnően beválnak. De éppen úgy sikerül a kezelés, ha szemerősítő cseppeket használunk. Ha azonban a szembajok minden külső ok nélkül, csak úgy maguktól keletkeznek, ami igen gyakran történik, akkor a borogatásokkal vagy cseppekkel nem boldogulunk. Ebben az esetben hiányos az anyagcsere és hiba van a vérben. Azért gondoskodni kell rendes székelésről és a vesék helyes működéséről. Így tisztul a vér és a baj magától megszűnik. Vértisztító tea is csinál rendet. Ha aztán e mellett a belső kezelés mellett még külsőt is alkalmazunk, azzal a javulást siettetjük.

Szemgyulladás. Egyszerű szemgyulladásnál, ha nincs a szemben valamilyen idegen tárgy, mely a szemet bántja, biztosra vehetjük, hogy az anyagcsere hiányos. Azért belsőleg vizelethajtó veseteához folyamodunk, e mellett külsőleg János-olajba mártott ruhácskát fektetünk a szemre és a fej hátsó részére hagymapakkolást alkalmazunk. Az utóbbit azonban sohasem a szemre! A pakkolással a rossz nedveket eltávolítjuk és azzal a gyulladást nemsokára megszüntethetjük.

Szemerősítő. Van a természetben több olyan növény, mely képes a gyenge szemet hatásosan erősíteni. Ezeket a növényeket vízben főzzük, majd megsűrjűk és ezzel a folyadékkal, kevés vatta vagy kis ruha

segítségével a szemet megmossuk és kezeljük. Legjobb, ha a folyadékot langyosan alkalmazzuk. A növényekből azonban szemcseppeket is készíthetünk azáltal, hogy a frissen szedett növényeket jól felaprítva pálinkába vagy 50—60 fokos szeszbe rakjuk, ebben pár hétig állni hagyjuk, majd az egészet megszűrjük. E cseppeknek hatása kitűnő. Elkészítésükre alkalmas növények a következők: szemvidító, kerti ruta, ökörfarkvirág.

Szemhályog. Háromféle szemhályog van. Fekete, szürke és zöld. Fekete szemhályognál a szemideg lassanként elsorvad, majd elhal, vagy ami nem ritka, a szem látóképességét gutaütésszerűen elveszti. Ez ellen többé segítség nincs! A szürke hályognál a szemlencse homályosodik el. Ez a baj csak műtét útján gyógyítható. A zöld hályog azonban vértisztító és érlemeszedés elleni tea által elég könnyen gyógyítható. Ez arra mutat, hogy az effajta hályog gyökerét a hibás vérben kell keresni.

Szívasztma. Többnyire a vesék gyengébb működésének a következménye. Külsőleg a bal mellre alkalmazott hagymapakkolással segíthetünk rajta. Belsőleg pedig szív- és veseteát fogyasszunk vegyesen. Künzle még 3—5 milánói tapaszt ajánl a mell bal felére.

Szívbántalmak általában. Többnyire szívgyengeség formájában tapasztalhatók. Rendesen nagy bánat vagy izgatottság folytán keletkeznek. Nem ritkán túlterhelés is lehet e bajok forrása. Folytonos és örökös izgatottságtól is gyengül a szív működése. Szívünk működésére a legjobb orvosság a nyugodt kedélyállapot. E nélkül ebből a bajból nincs menekvés!

A mellett használjunk szorgalmasan szívteát, melyet gyömbér, különféle tisztesfüvek és hasonló, a szív működését serkentő és erősítő füvekből állítunk elő.

A szeszes italok fogyasztása feltétlenül tilos!

Esetleges szívrohamoknál ecetes borogatások igen jó hatást gyakorolnak.

Térddaganatok. Ha ütés, esés folytán keletkeznek, hűsítő növénylevelek, mint pl. a martilapu húsos levelei alkalmazásával, vagy ecetes borogatások által segíthetünk rajtuk legjobban. De igen jó a kamillás ecet is, avagy az ecetes agyag.

Ha azonban a daganatok maguktól keletkeznek, gyógyulásuk sokkal lassabban halad. Mikor a daganat még gyulladásos is, úgy kezeljük, mint azokat, melyeket fent említettem. Egyébként hagymapakkolóásokat vagy milánói tapasztokat alkalmazunk. Utóbbiakat azonban sohase tegyük a térdre, hanem mindig a térd alá. Mindenesetre azon legyünk, hogy a székelés és vizelet rendben legyen.

Torokbetegségek. A diftériát és a mandulabántalmakat külön említettem. A torokbajok csaknem mindig rekedtséggel járnak. A rekedtség mint olyan elég könnyen gyógyítható, ha a sorbus aucuparia bogyoit vízben megfőzzük és ezzel a lével gargarizálunk. Éppúgy célhoz jutunk, ha megőrölt pimpinella-gyökeret vízbe vagy borba teszünk, öt-tíz percig várunk és aztán ezzel a folyadékkal lehetőleg mélyen és sokáig gargarizálunk. A rekedtség így egy órán belül elmúlik. A gargarizálás végén a folyadékot lenyeljük, mert a pimpinella mindig jól hat a gyomorra is.

Hurutos és gyulladásos torokbántalmaknál az őrölt és mézzel kevert pimpinellagyökér szintén igen jónak bizonyult. Ebből a keverékből egy kávéskanállal beveszünk, hosszasan szájunkban tartjuk és kis adagokban, lassanként lenyeljük.

Torokhurutnál igen jó és gyors hatást gyakorol az anginateával eszközölt gargarizálás is. Ez a teakeverék áll, éspedig egyenlő részekben: fehér üröm, gódirc (*Cheledonium majus*) és zsályából. A gargarizálás után azonban a kortyot nem szabad lenyelni, hanem azt kiköpjük.

Ezen öblögetések mellett külsőleg hagymapakkolóásokat alkalmazunk. De külön figyelemmel legyünk az anyagcserére is.

Trombózis. A normális vérkeringés megakadályozása folytán keletkezik. Különösen szembetűnnek a megdagadt erek. Veszélyes baj! Gumiharisnyákkal, erős bekötésekkel vagy műtétrel csak átmenetileg segíthetünk rajta. A baj megmarad vagy minduntalan visszatér. Csaknem mindig szívgyengeséggel jár. Amíg ezt meg nem szüntettük, teljes gyógyulásra gondolni sem lehet.

Segíthetünk a bajon azáltal, hogy lehetőleg sokat mozgunk a szabadban és e mellett minden igyekeztünk oda irányul, hogy a szívet és működését szívtea használata által erősítsük. Külsőleg páfrányos lábfürdők igen jó szolgálatot tesznek. Utóbbiaknál a legegyszerűbb, ha a lábvízbe kis páfránykivonatot öntünk. Madár- és tyúkhúr mint saláta vagy mint főzelék elkészítve kiváló szíverősítő.

Tüdőgyulladás. Jelei: fejfájás, szúrás a mell egyik, ritkábban mind a két oldalán, gyorsabb lélekzés és láz. Minél gyorsabban fogunk a kezeléshez, annál könnyebben boldogulunk a bajjal. Külsőleg folytonos ecetes borogatásokkal segíthetünk, belsőleg szorgalmas teafigyasztással. A tea magyalból, azaz *illex aquifolia* és *spirea ulmariából* készül. *Illexből* két részt, *spireából* pedig egy részt veszünk. E kezelés mellett a tüdőgyulladás, de a láz is 24 óra alatt, sőt még előbb is, úgyszólván biztosan letörik. A tea mellett adhatunk a betegnek kortyonként még jófajta bort is. Néhány pióca a kezelés hatását nagyon erősíti. Miután a tüdő csak lassan tisztul meg egészen, a javulás után is még néhány napig a kezelést úgy folytatjuk, hogy szorgalmasan tüdőteát adunk a betegnek.

Tüdősorvadás. Rendesen a tüdőnek az a betegsége, amely hurutos tünettel, tüdőcsúcshuruttal indul. A baj tovább fejlődik, míg végre a tuberkulózis bacilusa a neki előkészített kedvező talajban működését meg nem kezdi és a tüdőt lassanként véglegesen el nem pusztítja.

A baj rendesen meghűlésből ered. Első stádiumában elég könnyen gyógyítható. Ha azonban egyszer

már elhatalmasodott, segíteni rajta már nem lehet. Legfeljebb a leggondosabb ápolás és kezelés mellett sikerül a katasztrófát rövidebb vagy hosszabb időre elodázní. Azért óvakodjunk a meghúlésektől. Mikor a tüdőcsúcshurut első gyanúja felmerül, igyunk szorgalmasan tüdőteát. Készítjük útifű, repkény, cickafark és hasonló növényekből, melyekről a növények felsorolásánál említettem, hogy üdvösen hatnak a tüdő egészséges működésére. A mellett végezzünk rendszeresen mélylégzéseket és mossuk meg jól minden este, közvetlenül a lefekvés előtt egész mellünket jó gyümölcs- vagy borecettel. Ha ezt gondosan és kitartással megtesszük, bátran számíthatunk rá, hogy reményeinkben csalódní nem fogunk. Erre élő bizonyíték maga Künzle, aki, mint már említettem és maga is írja, nyakig benne volt ebben a bajban, de különösen a pontosan és rendszeresen gyakorolt mélylégzések által annyira felépült, hogy most, 80 éves korában tüdeje oly erős és egészséges, mint egy alpesi főgulyásé. Csak egy baja van: hogy már 80 éves.

Tyúkszem. Veszünk néhány borostyánlevelet, ezeket szétzúzzuk és egy félóraíg erős gyümölcs- vagy borecetben áztatjuk. Esténként ebből a pépből a tyúkszemre kenünk és bekötjük. Egy hét leforgása alatt a tyúkszemeket minden fájdalom nélkül lehámozhatjuk. Ugyanazt az eredményt érjük el, ha borostyán helyett ecetben áztatott hagymaszleteket alkalmazunk.

Vakbélgyulladás. Gyakori és veszedelmes betegség. Erősebb fájdalmakkal jelentkezik a has jobb oldalán. Mindjárt orvoshoz fordulunk, mert nem ritkán a mielőbbi műtét a legtanácsosabb. A baj első stádiumában a műtét teljesen veszélytelen, később azonban már nem. Addig is lehetőleg meleg kamilla vagy cickafarkfű borogatásokat alkalmazzunk. A kamillazacskó is igen jó szolgálatot tesz. Gondoskodjunk, hogy a vesék jól működjenek. Ezt legjobban vese-teával és ha szükséges, a vesék tájékára helyezett hagymanakkolásokkal érhetjük el.

Vérhas. E betegségnél, mint neve is sejteti, jellegzetes tünet a véres ürülék. Gyógyíthatjuk külsőleg és belsőleg. Külsőleg a folytonosan felváltott, minél melegebb kamillazacskó alkalmazásával. E mellett teát iszunk. A tea összetétele: Vörös forralt borban megfőzünk egy kis fahéjat, néhány szem borsot és gyömbért, zsurlót, pásztortáskát, gombernyőt, libapimpót, zsályát, mindegyikből egyenlő mennyiségben. Ilyen kezelés mellett rövidesen és biztosan elintézhjük a betegséget. A bajt megfelelő vigyázattal kell kezelnünk, mert a betegség ragályos.

Vérmérgezés és más mérgezések. Vérmérgezés legtöbbszörre azáltal keletkezik, hogy bármiféle sérülésünkbe piszok vagy olyan mérgező anyag kerül, mely beteg vagy bomladozó szervezetből származik. A kór terjesztői igen gyakran légy vagy másféle rovarok, ha ezek valamilyen rothadó anyaggal kerültek érintkezésbe. A megtámadott rész gyorsan dagad. Mielőbb forduljunk orvoshoz, mert a veszély rohamosan nő. Ha azonban orvoshoz nem juthatnánk és így kénytelenek volnánk magunk a bajjal boldogulni, akkor vegyünk imperatoriagyökeret, őröljük azt porrá, ebből csináljunk pépet, melyet a beteg részre kenünk. Ez a fájdalmakat csillapítja és a mérget kiszívja a szervezetből. Ha pedig imperatoriagyökeret semmiképpen nem tudunk szerezni, vegyünk baktopplevelet, azaz aegopodium podagrariát, mely a kertekben, különösen árnyékos és nyirkos helyeken mint gaz, de vízlevezető árkok mentében és bokros erdőszéleken is található. E leveleket szétzúzzuk, a pépet pedig melegen a megtámadott részre kötjük. A mellett ugyanazon levelekből egy marékot vízben megfőzünk és e levét szorgalmasan fogyasztjuk. E kezelésnek hatása meglepő. Ha végre még ez a növény sem állna rendelkezésünkre, akkor vízben főzzünk szénapelyvát és ha lehet, ebben a vízben fürösszük a megtámadott részt. Vagy ha ezt fürösztetni nem lehet, akkor a pelyvával és vizével eszközölt borogatásokkal vagy pakolásokkal kezeljük. Ezt a kezelést folytassuk újra

meg újra, ameddig csak lehet és mindig a lehető legmelegebben. Ez a kezelés, ha jókor alkalmazzuk, még a legkétségbeejtőbb esetekben is segít.

Belső mérgezéseknél, melyek romlott hús, hal vagy egyéb ételtől származnak, segít az angelika vagy imperatoria gyökere. Igen hatásos még egy rész őrölt imperatoriagyökér, egy rész rutalevél és három rész törött borókabogyó borban és nem vízben főzve, fél-poharanként, lassan fogyasztva. Ha ilyesmi nincsen kéznél, tanácsos minél több tejet inni. Ez rendesen segít, vagy legalább enyhít a bajon. Csak foszformérgezéseknél nem szabad tejet használnunk. Különben minden mérgezésnél, de még kétes esetekben is, ha csak lehetséges, forduljunk orvoshoz.

Vérszegénység. Kitűnő eredményt lehet elérni a következő összeállítású szörp fogyasztásával: 3 marék borókahajtás, 5 marék útifű, 2 marék csalán, 2 marék orbáncfű, 1 marék cickafarkfű, 1 marék borsos menta, $\frac{1}{2}$ marék konyhakömény, $\frac{1}{2}$ marék ezerjófű, 1 marék árvacsalán. Ezeket a friss állapotban lévő növényeket, az árvacsalán kivételével, egy edényben úgy tesszük vízbe, hogy a víz ellepje őket és főzzük két órán át. Az utolsó negyedórában még az árvacsalánt is tegyük hozzá. A két óra elteltével megsűrjük a folyadékot és a növényeket jól kipréseljük. A nyert levet úgy édesítjük cukorral, vagy még ajánlatosabb mézzel, amint a gyümölcsle készítésénél szokás. Azután az egészet még egy óráig tovább főzzük, és üvegekbe, vagy más edényekbe elosztva, hűvös helyre tesszük. Este és reggel pedig fél csészével fogyasszunk belőle. Még jobb azonban, ha minden órában egy jó kortyot beveszünk. A kúrát négy-hat hétig folytatjuk. Bámulatos, hogy mennyire erősödnek meg e kúra által, még egészen lerongyolódott, vérszegény haláljelöltek is. A szörpöt három óránál tovább, de akkor legalább 24 óráig is forralhatjuk, és ezáltal sűrűsíthetjük. Így teljesen ellenáll minden erjedés veszélyének. Természetes, hogy akkor a használatnál a szörpöt vízzel kell felhigítani. Künzle e sűrített ször-

pöt János-cseppek néven ismerteti, módfelett dicséri és ajánlja. Télen, mikor friss növények nem állanak rendelkezésünkre és így János-cseppeket sem készíthetünk, ugyanazokat a növényeket, melyeket fent felsoroltam, száraz állapotban használhatjuk fel teakészítésre vérszegények kezelésére. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy a vérszegénységben szenvedők friss levegő, mérsékelt mozgás és megfelelő táplálkozás mellett, így még akkor is képesek, elég rövid idő alatt, néhány kilót magukra szedni.

Vérzések. Ezek vagy külső sérülések folytán, vagy a belső szervekben különböző okokból állanak be. A külső vérzéseket eredménnyel állíthatjuk meg azáltal, hogy vattát mártunk elviselhetően legmelegebb vízbe, és ezt a vérző sebre tesszük. Így a legerősebb vérzés is mindjárt megáll.

Belső vérzések kezelésénél, mikor a vér a gyomorból, a tüdőből, a vesékből vagy hólyagból ered, a megfelelő teákat úgy alkalmazzuk, hogy az egyes teákhoz, úgymint a vese-, gyomor-, tüdőteákhoz, a következő növényekből, egyenlő mennyiségben összevegyítve, 20—30%-ot hozzákeverünk. A növények ezek: zsurló, gombernyő (*sanicula europea*) és pásztor-táska. Ha mind a három nincsen kéznél, akkor legalább az egyik vagy másik ne hiányozzék.

Vesebántalmak általában. A vesebajok legnagyobb része meghűlésből ered. A vesék gyakran azáltal hűlnek meg, hogy vigyázatlanul hideg, erősen hűsítő italokat fogyasztunk, különösen jégen hűtött sört, vagy azáltal, hogy sokáig tartózkodunk hóban, jégen, kövön vagy cementpadlón. De könnyen hűlnek még a vesék attól is, hogy nyirkos földön ülünk vagy fekszünk. Ugyiszintén, ha hidegben vagy hűvös időben erősen átázunk, és a kellő időben ruhaváltásról nem gondoskodunk, vagy nem gondoskodhatunk. Ezeknek a meghűléseknek a veszélyességét fokozza az, hogy a vesék a fő kiválasztó szerveink, tehát megbetegedésük mindjárt visszahatást gyakorol a többi szervekre is, sőt az egész szervezetünkre. Azért nagyon fontos, hogy a

kellő elővigyázatot soha el ne mulasszuk. Ha pedig a baj mégis már jelentkezett, minél előbb és minél gondosabban gyógykezeltezzük.

Igyunk szorgalmasan veseteát! All pedig ez a tea: árvacsalán, tarack és hasonló növényekből, melyekről említettem, hogy különös hatást gyakorolnak a vesék kifogástalan működésére.

Külsőleg igen jól beváltak a melegítő szeszes kivonatokkal és tinktúrákkal eszközölt bedörzsölések a vesék tájékán. A hagymapakkolásokat azonban semmiképen el ne mulasszuk. Súlyos esetekben pedig alkalmazuk ezeket még elől is, a hólyag tájékán.

Bár külön diéta nem szükséges, legyünk igen óvatosak az evés-ivásban.

Okvetlenül kerülni kell az erősen fűszerezett, csípős, úgyszintén a nehezen emészthető ételeket.

Együnk minél kevesebb húst, és inkább könnyű ételeket, zöldséget, főzelékeket, gyümölcsöt.

Szeszes és hűsítő italok használata feltétlenül tilos.

Igen jó a hígított gyümölcsszörp, de még inkább a tej és aludttej.

Ilyen gondos kezelés által elég rövid idő alatt szabadulhatunk a vesebajtól.

Vesegyulladás. E betegségről is áll minden, amit a vesebajokról általában elmondtam. Csakhogy a vesegyulladásban szenvedő betegnek ágyban kell maradnia, és a hagymapakkolásokat folytonosan, minden 12 órában váltani és újítani. Így gondos és pontos kezelés mellett remélhetjük, hogy két hét alatt, sőt még előbb is, e betegségből egészen felgyógyulunk.

Vízikórság. Ez a betegség csak kezdetben gyógyítható; ha már elhatalmasodott, nincs kilátás arra, hogy leküzdhezzük. Eddig a leghatásosabbnak bizonyult a haarlemi olaj használata. Ha a lábak már reggel is dagadtak, csaknem biztos, hogy már elkészt a bajnak minden kezelése is. Mindenesetre azon legyünk, hogy a vízikórság elleni tea mielőbbi használata által a vesék jól működjenek és a szív megerősödjék. Erre

a célra Künzle a következő teát ajánlja: 2 rész madárhúr, 1 rész szagos müge, 1 rész zsálya, 1 rész zsurló, 2 rész gyömbér, 2 rész csalán, 1 rész pörjegyökér vagy tarack, 2 rész vadrózsabogyó. Megjegyzni azonban, hogy ha a tea 8—10 nap alatt a várt javulást nem eredményezné, használatát hagyjuk abba, mert többé nincs remény a betegség gyógyulására.

A haarlemi olajat illetőleg megjegyzem, hogy azt leginkább a kerti rutából állítják elő, és a patikában kapható.

VI. A betegségek főforrásai és megelőzése.

A szervezet természetes és rendes működését első sorban a hiányos anyagcsere akadályozza meg. A hiányos anyagcsere pedig a legtöbb esetben oktan életmódunknak a következménye. Mikor Künzle erről a tárgyról ír, nagyon erősen nyomja meg a tollát. Sajnos! Egészen igaza van. Amit az ember lát és tapasztal, az az ő felfogását teljesen igazolja. Orvosok és nem-orvosok egyaránt csak azt állíthatják és állítják, hogy a legtöbb ember nem annyira megbetegszik, mint inkább önmagát beteggé teszi.

Ime, mindjárt a napirend. Nagyon divatos manapság, különösen a városokban, a késői felkelés, de a késői lefekvés is. Pedig tagadhatatlan, hogy ez szervezetünket nagyon hátrányosan befolyásolja. Még szerencse, hogy a körülmények távol tartják a vidéket attól, hogy ebben a várost majmolja. A vidéken a lakosságot nyáron a mező, télen az állattartás gondja korai kelésre kényszeríti, és így mintegy edzi. Ezért találkozunk vidéken aránylag oly kevés ideges, sápadt, minden betegségre hajló kórházjelölttel, míg a városokban ezek száma ijesztően szaporodik.

A táplálkozás. Szembeötlő a húsfogyasztásban a túltengés. Pedig bizonyos, hogy a sok húsfogyasztás előkészíti a talajt sok mindenféle nyavalyának, különösen a reumás és köszvényes betegségeknek.

Rége az Egyház a húsevést hetenként kétszer,

pénteken és szombaton megtiltotta. Ehhez járult évente négyszer a kántorbőjt, az egész nagybőjt, továbbá a sok vigiliabőjt. Az emberek pedig testi erejük és egészségük fenntartására hivatkozva erőszakoskodtak és az Egyház engedett. A hústilalmat lényegesen enyhítette. Mégis jóval erősebbek voltak az emberek akkor, mint a mostani generáció.

Az orvosok pedig inkább azt tartják, hogy a sok húsfogyasztás nemcsak nem előnyös az egészségre, hanem inkább káros. Ezért hozták be pl. Franciaországban a katonaságnál a heti hústalan napot. Igaz, hogy nem a pénteki napot választotta a vallásgyűlölő hadvezetőség, nehogy megtegye az Egyház kívánságát, parancsát. Mindenesetre sok betegségnek az elejét vesszük, ha kevesebb hússal és inkább főzelékkel és gyümölcsfélékkel táplálkozunk.

Jó, ha nemcsak az ételek minőségére, hanem a mennyiségére is figyelünk. Nagyon téved, aki azt hiszi, hogy a bő táplálkozás előnyös az egészségre. Csak a helyes mérték használ. A közmondás is azt tartja, hogy sok a jóból is megárt. Egy világhírű szónokot, aki 80 éves korában is feltűnő friss egészségnek örvendett, megkérdeztek, vajjon minek köszönheti egész személyének ezt a rugalmasságát. Mire ő így válaszolt: Sohasem keltem föl az asztaltól a nélkül, hogy jó étvággyal többet ne ehettem volna. Általában a legtöbb ember a kelleténél többet eszik, és bizonyára sokkal többen betegszenek bele a bő táplálkozásba, mint a koplalásba.

Nem éppen válogatott kifejezésekkel fakad ki Künzle a cukorkák, cukrászsütemények, de kivált a csokoládé és kakaó mindinkább terjedő túlságos fogyasztása ellen. E pontban is teljesen igaza van, különösen mikor kifakadásai nőkre és gyermekekre vonatkoznak. Az édességnek túlzott fogyasztása a gyomrot csak gyengíti és a székrekedésnek, mely minden gyógykezelést többé-kevésbbé meddővé tesz, valóságos melegágya. Hiszen mindenki tudja, hogy a hasmenésnek éppen a csokoládé és a kakaó a legjobb

ellenszere. Óvakodjunk tehát attól, hogy a normális anyagcserét megakasszuk. Egyébként az édességek fogyasztásáról jó a következő elv: minél kevesebbet és minél ritkábban együnk belőlük. Székrekedésben szenvedők és erre hajlamosak mellőzzék teljesen, mert nekik az édességek, kivált a kakaó és csokoládé, valóságos méreg.

Az italok helytelen fogyasztása talán még több bajnak a forrása. Közismert, hogy a szeszes italok mértéktelen élvezete mekkora pusztításokat okoz. Azért aki egészségét meg akarja védeni, az tartsa szem előtt: pálinkaféléket és likőröket csak nagyritkán és kismértékben igyék. Egy pohár jó bor jót tesz az egészen kifejlődött szervezetnek. A sör csak akkor ízletes, mikor kellőképpen hideg. Éppen azért, különösen a nagy melegben, nagyon veszélyes ital. Sokan vannak és voltak, akik a sörivásnak köszönhetik nemcsak gyomorrontásukat, hanem még idült gyomor- vagy vesebajukat is, sőt éppen nem ritkán korai halálukat. Legyünk tehát nagyon óvatosak a sörrel. Végre kerüljük feltétlenül az összes szeszes italok élvezését akkor, mikor gyomrunk, veséink, májunk, vagy bármiféle belső szervünk nem teljesen egészséges.

Ezek a tanácsok csak a felnőttekre vonatkoznak.

Gyermekeknél és még nem teljesen kifejlődött egyéneknél sokkal rövidebb a formula: Tartózkodjanak egészen mindenféle szeszes italtól, mert ezek egészségüket csak gyöngíthetik és veszélyeztethetik.

Sok betegségnek a megindítója a helytelen ruházódás, különösen a nőknél! Nem beszélek a fűzről, melynek annyi nő köszöni gyógyíthatatlan gyomor- és májbaját. Hála Istennek, ez a hóbort megglehetősen divatját multá. A teljesen elhibázott öltözködésre térek csak ki, amellyel oly sok ember, különösen tél idején fejét és nyakát a hidegtől megvédeni iparkodik, míg lábát csak vékony harisnyával és úgyszólván saruszamba menő cipővel óvja! Pedig a legtöbb meghűlés a láb útján jut a testbe és a vesékbe; másrészt pedig

a legtöbb fej-, nyak- és torokbetegség annak köszönhető, hogy a sok ruhával, szőrmés sapkával elkényeztetett fej és nyak nem képesek a meghűléseknek ellenállni. A helyes elővigyázat és józan edzés abban áll, hogy a lábakat és a lábszárakat megvédjük, míg a fejet és nyakat, de nem mellünket, lehetőleg szabadon hagyjuk.

Mit tartsunk a dohányzásról?

A dohányzás a fiatal, még nem egészen kifejlődött szervezetűeknek feltétlenül árt. Azért is az ifjúságot teljesen el kellene tiltani a dohányzástól. A felnőttek józan mértékben élhetnek szivarral és pipával. A kellő mérséklet azonban még a felnőtteknek is ajánlatos. A cigarettázás, melynek Künzle nagy ellensége, többet árt, mint használ. Eltekintve ugyanis attól, hogy az emberek a cigarettázásban nehezen tudják a kellő mértéket megtartani, eltekintve továbbá a nikotin hatásától is, csak a cigarettapapirost említem, mely bármily vékony legyen is, az elégségnél bizonyos mennyiségű rendkívül erős és csípős olajat fejleszt, mely a szervezetnek, elsősorban a gyomornak és a tüdőnek erős méreg.

Számtalan betegségnek a forrása a kényelemszeretet, amelyet a mai életmód is elősegít. A gyakorlat sokszor a legnevettségesebb ürügyek alatt is kerüljük. A szomszédba igyekszünk, de már ezt az utat is villamoson vagy autón tesszük meg. Ugyanilyen álláspontot foglalunk el egyéb fárasztó testi munkákkal és foglalkozásokkal szemben is. Igaz, hogy manapság a sétát testneveléssel és sporttal igyekszünk pótolni, amire hangzatos propagandaeszközökkel, hivatalos, félhivatalos és nem hivatalos körök szüntelenül felszólítanak és tüzelnek. A tapasztalat szerint azonban mindezekben a sportokban édeskevés, vagy semmi köszönet nincs! Mert éppen az, amitől segítséget várnak, csaknem rendszeren szülőanyja lesz újabb bajoknak, az egy-kettőre túlságba vitt gyakorlat által. Hiszen az orvosi kimutatásokból és kijelentésekből tudjuk, hogy pl. a szervi szívbj rohamosan ijesztő

méreteket öltött. Mindezek a jelenségek pedig az élet örült hajszájának és nem utolsó helyen a rekord-örületnek köszönhetők.

Mindezekből látható, hogy számtalan esetben egészségünk legnagyobb részét tőlünk függ és hogy igaza van annak az orvosnak, aki azt állította, hogy az emberek minden különösebb ok nélkül betegek nem lesznek, hanem hogy legtöbbször betegségüknek az útját maguk készítik elő. Így teljesedésbe megy a közmondás: Ki miben vétkezik, abban is bűnhődik.

Legyünk tehát mindig azon, hogy a természetben megnyilvánuló törvények, melyeket a jó Isten atyai gondviselésében a mi javunkra alkotott, testi egészségünk gondozásában is elsősorban nálunk, értelemmel megáldott embereknél legyenek irányadók.

TARTALOMJEGYZÉK.

Előszó	— — — — —	3
I. Növények és gaz a természetes gyógykezelésben	— — — — —	5
II. A gyógynövények. Gyűjtésük és használatuk		15
A gyógynövények I. csoportja	— — —	17
A gyógynövények II. csoportja	— — —	35
Az I. és II. csoportban felsorolt gyógy- növények	— — — — —	39
III. A teák elkészítése és használata	— — —	40
IV. Különféle kúrák és különleges gyógykezelések		43
1. Fügekúra	— — — — —	43
2. Tavaszi kúra	— — — — —	44
3. Fürdők	— — — — —	45
4. Kamillazacskó	— — — — —	47
5. Hagymapakolás	— — — — —	47
6. Szeszes kivonatok, tinktúrák	— — — — —	48
7. Vértisztítás	— — — — —	49
V. Betegségek és tanácsok	— — — — —	50
VI. A betegségek főforrásai és megelőzése	— —	90

NORDA
RINVOLO D'INCHIESTA