

25.

Dr. Oláh Andor

**A gyógyító  
víz**

**Biofüzetek**

# A 25. biofüzetről

*„A négy elem, a föld, a víz, a levegő  
és a tűz minden élet alapja.”*

*Romolo Mantovani*

A víz az élet hordozója, nélkülözhetetlen eleme. Tisztító és szomjoltó hatásáról mindenki tud, de a gyógyvizek, a különböző hőmérsékletű fürdők, borogatások hatásával már kevesebben vannak tisztában.

A szerző az ivókúrákkal kezdi ezt a biofüzetet, majd két híres vízdoktor munkásságán keresztül ismerteti meg az olvasót az izasztás és hideg zuhany, a borogatások, gőzölések jótékony hatásával.

Az úszás, a szaunázás, a termálfürdők mind-mind egészségünket védik. Sok betegséget elkerülhetünk, ha élünk a gyógyvizek adta lehetőségekkel.

# Tartalom

- 4 Az élet védszellemei**
- 4 Az élet vize**
- 16 Priessnitz és Kneipp, a „vízdoktorok”**
- 29 A világ legrégebbi izzasztó fürdője: a szauna**
- 35 Úszás, vízben lebegés, vízi torna**
- 42 Vissza az anyaméhbe! (A termálfürdőről)**
- 46 Megújulásra hangoltan ...**
- 47 Irodalom**

Sorozatszerkesztő Lelkes Lajos és Wenszky Ágnes  
Lektorálta dr. Matkocsik Ferenc

Illusztrálta V. Nagy Enikő

© dr. Oláh Andor, 1988

ETO 613.41/47

615.838

ISSBN 963 232 634 2

ISSN 0231—486X



00117456

11745-6

DATE KÖNYVTÁR, DEBRECEN



AGRÁRTUDOMÁNYI EGYETEM  
Könyvtára, Debrecen  
Leltári szám: 364888.....



1988 -05- - 2

Szedte és nyomta az Alföldi Nyomda

A nyomdai megrendelés törzsszáma: 3918.66-13-3

Készült Debrecenben, az 1987. évben

Felelős kiadó a Mezőgazdasági Kiadó igazgatója

Felelős szerkesztő Gallyas Csaba

Műszaki vezető Asbóthné Alvinczy Katalin

Műszaki szerkesztő Héjjas Mária

Sorozattervező Kiss István

Megjelent 3 A/5 ív terjedelemben

Nyomásra engedélyezve 1987. november 18-án

Készült az MSZ 5601—59 és 5602—55 szabvány szerint

MG 39-p/8890

615.238



Dr. Oláh Andor

# A gyógyító víz

Mezőgazdasági Kiadó Planétás Gmk  
Budapest

# Az élet védszellemei

„A négy elem, a föld, a víz, a levegő és a tűz minden élet alapja. Ahogy a növénynek, hogy megszülessék, növekedjék, szépségben és kecsességben kivirágozzék, mindezekre az elemekre szüksége van, éppúgy a leg-tökéletesebb növény, a legszebb, legkényesebb, legértékesebb virág, az ember is normális fejlődéséhez és tökéletesen egészséges életéhez az élet alapját képező elemeket igényel: radioaktív földet, tisztító vizet, éltető levegőt, napot és fényt. Mindezt emberhez méltó, egészséges, természetes táplálkozással kiegészítve. Amint valamelyik elemet elhanyagoljuk, egészségünk veszélybe kerül. Hogy meggyógyuljunk, a természetesség szerint kell élnünk, és a természethez kell folyamodnunk segítségért. Nemcsak a gyógyulásunkat segíti elő, hanem állandó, megingathatatlan, azelőtt nem ismert egészségre teszünk szert. Minden betegséget, minden fizikai és pszichikai kiegyensúlyozatlanságot végleg kiirtunk a szervezetből, és a beteg sejteket teljesen új és egészséges sejtekkel cseréljük fel” – írja Mantovani.

Hufeland, a ma is érvényes Makrobiotika írója négy isteni adománynak, minden élet védszellemének nevezi a napfényt, a meleget, a levegőt és a vizet. Ezekről a védszellemekről mondott le a természettől elszakadt 20. századi ember, vagy ha igénybe is veszi őket, visszaél velük, és egészsége nem javát, hanem kárát látja. Éppen ezért a következőkben az „elemek”, a természet világába kívánom visszavezetni az olvasót, megismertetve vele a négy elem gyógyító és életfenntartó erejét, hatását.

## Az élet vize

A francia például eau-de-vie-nek, élet vizének nevezi a pálinkát! Az élet vize? A közmondás is úgy tudja: „Többen hálnak borban, hogysen a tengerben.”

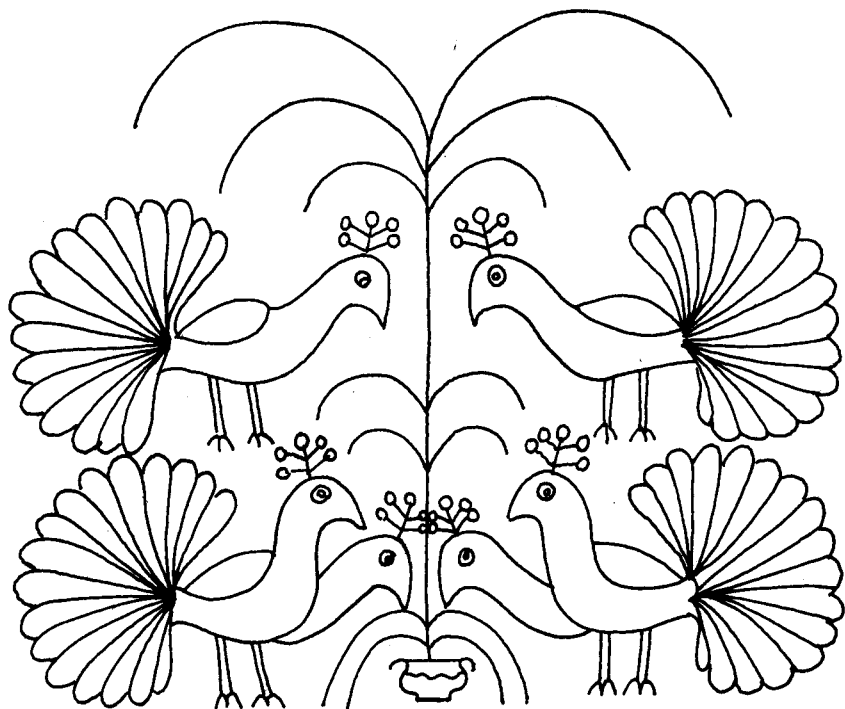
Ha helyes választ akarunk kapni arra a kérdésre, hogy mi az élet vize, milyen italok növelik az életerőt, hosszabbítják meg az életet,

tartják távol a betegséget, akkor el kell gondolkoznunk azon, mit is iszunk, és az, amit iszunk, élettani igényt elégít-e ki, javunkra válik-e? Nagyon is függ attól az élet és az egészség, hogy mit iszunk. *Pasteur* mondotta: „Nous buvons 90% de nos maladies.” (Betegségeink 90%-át az ivásnak köszönhetjük.) A közmondás szerint is „ki mit eszik, iszik rá”. Szorosan összefügg egymással az egészségrontó evés és ivás. A sós, zsíros pecsenye, borkorcsolya szinte kívánja a borított. Ki kíván a müzlire bort, sört vagy pálinkát inni?

Jó italokról szólván először is a tiszta vízről ejtek szót. Aki hamisítatlan, tiszta, jó vizet akar inni, nehéz helyzetben van, annyira szennyezettek a felszíni vizek, és a vízcsapokból is a szükségszerű fertőtlenítés miatt klóros víz folyik. A föld mélye még aránylag védett, ezért a belőle fakadó gyógyforrások vize tiszta. A föld méhében rejlő ásványokat a gyógyforrások vize feloldja és átadja nekünk. A gyógyvizek természetes gyógyszerek, ásványi alkotórészek híg, vizes oldatai. A Parádi vízben például a következő ásványi anyagok találhatóak: kalcium, magnézium, vas, mangán, lítium, nátrium, kálium, kvasav, jodid, bromid, szulfát, foszfát. A ma ismert 92 elemből 50 fordul elő a gyógyvizekben. Nemcsak az ásványvizek fő hatóanyagai hatnak, hanem a vízben csak nyomokban fellelhető anyagok is. Ezek hatása sokkal jelentékenyebb, mint erre csekély mennyiségükből következtetni lehetne.

**Ásványvíz** az a víz, amely literenként legalább 1 gramm feloldott szilárd alkotórészt tartalmaz. (A földes-meszes ásványvízben például 0,1%-nál több szilárd alkotórész, főleg kalcium és magnézium van.) Ásványvíznek nevezhető a természetben található, 1000 mg-nál kevesebb oldott anyagot tartalmazó víz is, ha ritkán előforduló, biológiaiilag aktív elemekből bizonyos kimutatható, meghatározott mennyiséget tartalmaz (ilyen elemek pl. a jód, a bróm, a fluor, az arzén, a kén, a kobalt, a nikkel, a titán, az ezüst, a stroncium, a lítium, a rádium, illetve a rádiumemanáció). Az ásványvizek lehetnek hidegek (20 °C alatt) vagy melegek (20 °C felett).

A föld mélyében lévő vízben fizikai és kémiai oldódásfolyamatok játszódnak le. A gyógyvizek különböző gyógyító hatása attól függ, hogy milyen ásványi anyagok, illetve pozitív és negatív ionok (kationok és anionok), sók vannak bennük túlsúlyban, esetleg milyen oldott gázokat tartalmaznak, mennyi a természetes hőfokuk, vagy milyen



hőfokra melegítve vesszük igénybe, radioaktívak-e? (Radioaktívnak nevezzük azt a gyógyvizet, amely literenként legalább 3,5 Mache radioemanációt tartalmaz.)

Külsőleg fürdőként, belsőleg ivókúraként egyaránt hatásosak lehetnek a **gyógyvizek**. Leghatékonyabb a környezetváltozással egybekötött, a gyógyforrás helyén alkalmazott fürdő- és ivókúra. Az ásványokban gazdag kemény vizek nemcsak emésztőszervi, légúti, húgyúti, vese-, anyagcsere-, mozgásszervi és más bajok gyógyszerei, hanem az egészség erősítői is. Bizonyos betegségekben az ivókúrák meghatározott ideig tartanak, de egyes forrásvizek — esetleg váltogatva — a klórozott csapvíz helyett állandó használatra is alkalmasak. Ilyenek: a budapesti gyógyvizek, a Rudas, a Lukács és a Széchenyi fürdő gyógyvize, a Margit-szigeti ásványvíz, a Mohai Ágnes, a Kékkúti és a Parádi víz. A régebbi felfogással ellentétben a kemény víz betegségmeg-



előző, egészségerősítő hatású. A világ legegészségesebb, hosszú életű népe, a Himalája völgyében élő hunza nép is nyomelemekben és ásványokban gazdag ivóvizének köszönheti — a vegetárius táplálkozáson kívül — jó egészségét.

Budapesten 9 forró és 4 langyos földes-meszes vizű termál gyógyforrás van. A Gellért 46,8 °C, 10,2 Mache, a Rudas 42,2 °C, 25 Mache, a Lukács 27—62 °C (némelyik forrás kénes), a margitszigeti 42,5 °C,

1. táblázat. A gyógyvizek összetétele és ezzel összefüggő hatásai

Sorszám	A víz neve	Kation	Anion	Só	A forrás neve, helye
1.	Alkális (lúgos)	Na <sup>+</sup> (nátrium)	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> (hidrokarbonát)	NaHCO <sub>3</sub> (nátriumhidrokarbonát)	Salvus (Bükkszék); Parádi Csevice, Balf, Bikkszád
2.	Földes-meszes földalkális	Ca <sup>2+</sup> (kalcium) Mg <sup>2+</sup> (magnézium)	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> (hidrokarbonát)		Hungária (Bp.); Mohai Ágnes, Parádi Szent István; Kékkút; Balf; Harkány
3.	Glaubersós	Na <sup>+</sup> (nátrium)	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> (szulfát)	Na <sub>2</sub> SO <sub>4</sub> (nátriumszulfát)	Mira glaubersós gyógyvíz (Jászkarajenő)
4.	Keserűsós	Mg <sup>2+</sup> (magnézium)	SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> (szulfát)	MgSO <sub>4</sub> (magnéziumszulfát)	Budai keserűvizek: Hunyadi János, Apenta, Igmándi, Ferenc József; Mira
5.	Konyhasós	Na <sup>+</sup> (nátrium)	Cl <sup>-</sup> (klorid)	NaCl (nátriumklorid)	Kolopi, Máriakút
6.	Jódos konyhasós	Na <sup>+</sup> (nátrium)	Cl <sup>-</sup> (klorid) J <sup>-</sup> (jodid)	NaCl (nátriumklorid) NaJ (nátriumjodid)	Jódaqua (Sóshartyán), Debrecen, Hajdúszoboszló, Pesterzsébet, Eger Dobó-forrás

## 1. táblázat folytatása

Sor-szám	A víz neve	Kation	Anion	Só	A forrás neve, helye
7.	Vasas, vas-hidrokarbonátos, vassulfátos	$\text{Fe}^{2+}$ (vas)	$\text{HCO}_3^-$ (hidrogén-karbonát) $\text{SO}_4^{2-}$ (szulfát)		Parádi Csevice-forrás, Görömbölytapolca; Sikonda, Csopak (Veszprém)
8.	Arzénes	$\text{As}^{3+}$ (arzén)			Parádi felsőakna vize
9.	Szénsavas (savanyú vizek)	$\text{H}^+$ (hidrogén)	$\text{CO}_3^{2-}$ (karbonát)		Szegedi Anna-forrás; borsodi ásványvíz, fonyódi, harkányi víz
10.	Kénes	$\text{H}^+$ (hidrogén)	$\text{S}^{2-}$ (szulfid) $\text{CO}_2\text{S}^{2-}$ (tiokarbonát)		Parádi Csevice; Harkány, Lukács, Margitsziget, Széchenyi, Balf
11.	Radioaktív				Rudas Juventus forrás, Hajdúszoboszlói, hévizi, marosi rádiumos gyógyiszap

0,5 Mache, kénes, a Széchenyi 73,9 °C, kénes. A budapesti hévizek a főváros alatt elterülő, repedésekkel, üregekkel átszőtt, dolomitban elhelyezkedő, közös medencéből táplálkoznak. A dolomit üregeiben felgyülemlett víz felveszi a föld saját melegét, és két nagyobb csoportban, a Gellért-hegy és a József-hegy alatt tör elő, a Gellért-hegytől Békásmegyeryig húzódó, 10 km hosszú törésvonalon. Alapösszetételük azonos, ionjaik között a kalcium-, a magnézium- és a hidrokarbonát-ionok vannak túlsúlyban.

Az összes gyógyvíz — összetétele és ezzel összefüggő hatása szerint — 11 csoportba osztható.

A magyarországi ásványvizek, gyógyvizek régóta ismeretesek. Az Esztergom melletti gyógyforrást 1075-ben említik először, a budai hé-

vizeket 1212-ben, amint Vajkai Aurél Parasztfürdőhelyek című tanulmányában olvashatjuk. A gyógyforrások felfedezésében a népi orvoslás az érdem, a fürdőhelyek keletkezésében, kialakulásában parasztágunknak volt nagy szerepe. Parádon 1778-ban timsóbánya létesült, és a bányában dolgozó munkások közül azok, akiknek bőrkiütésük volt, az aknában meggyűlt vízben meggyógyultak. Ennek híre elterjedt a környéken, és idővel fürdő létesült. A ma híres erdélyi fürdők gyógyhatását egykor pásztorok fedezték fel. Tusnádon például a pásztorgyerekek kelései, sebei gyorsan gyógyultak, ha a lápos vízben gázoltak. 1823-ban a harkányi mocsarak kiszáritásánál dolgozók közül az egyik köszvényes munkás munka közben huzamos ideig állt a meleg vízben, és javulást tapasztalt. Ez a később híressé vált Harkányfürdő igaz eredetmondája. Igen sok búcsújáróhely magva valamilyen gyógyerejűnek ismert „szent kút”, gyógyforrás. (Pl. a jási kolostor melletti szent kút a csatkaai búcsú magva.) Ezek vizét külsőleg és belsőleg egyaránt alkalmazták gyógyításra. A gyógyító hatás kialakulásában ezekben az esetekben a gyógyvíz fizikális hatása mellett éppoly fontos a pszichikai hatás, a gyógyulásban való hit is!

Tehát csaknem mindig a falu népe volt a gyógyforrás felfedezője és első látogatója. A népi tapasztalat képezte alapját a tudományos balneológiának. *Balneológia*: gyógyfürdőhelyek gyógyforrásaival, gyógyfürdőinek hatásával és alkalmazásmódjaival foglalkozó orvostudományi ág. *Balneoterápia*: a balneológiának az ásványvizek, iszapfélék és a fürdők (gyógyfürdőhelyeken) gyógyítási célokra való felhasználásával foglalkozó ága. *Hidroterápia*: szélesebb értelemben a víz gyógyító célokra való felhasználása.

*Paracelsus* (1493—1541) volt az első, aki a gyógyforrások hatásának tudományos magyarázatát adta. Szerinte a víz, amikor a föld belsejében különböző ásványokkal érintkezik, azok erejéből nyer gyógyító erőt. Ma már rengeteg adat áll rendelkezésünkre a gyógyvizek összetételére, hatásmódjaira és javallataira vonatkozóan. Hatásosságukat laboratóriumi kísérletek, elemzések és klinikai, betegágy melletti tapasztalatok tisztázták, erősítették meg. A gyógyvízkúra átmosóan, méregtelenítően hat. A gyógyvizekben oldott ásványok, sók és gázok a szervezet minden sejtjére hatással vannak, a szervezet ásványianyag-összetételét változtatják meg, ásványhiányokat szüntetnek meg. A fel-

vett ásványi alkotórészek beépülnek a fehérjemolekulákba, részt vesznek a legkülönbözőbb fermentatív és katalitikus reakciókban, befolyásolják a szervek működését. A gyógyvíz hatását a vízben oldott számos ion hatásának összegeződése szabja meg.

*Kun*sztt beosztásának megfelelően a gyógyvizek főbb hatásaik szerint négy csoportba oszthatók:

1. a sejtek ionmiliójét befolyásoló vizek (alkális, földalkális, konyhasós gyógyvizek);
2. főképpen ozmotikus sajátságukkal ható vizek (keserűvíz, glaubersós víz);
3. katalizálóan, anyagcsere-fokozóan, élénkítően, stimulálóan ható vizek (vasas, arzénos, kénes, jódos gyógyvizek);
4. sugárenergia útján ható, radioaktív és rádiumsós vizek.

Az első csoportba tartozó gyógyvizek azért alkalmasak ivókúrán kívül állandó fogyasztásra is, mert az ipari civilizációban élő ember szervezetének ásványianyag-hiánya (kalcium-, magnézium-, vas-, kálium-, mangánhiánya stb.) ezekkel pótolható, ezenkívül a környezet-szennyezés miatt a szervezet méregtelenítésére nagyobb az ásvány-, elsősorban a kalciumigény.

A megivott gyógyvíz három helyen fejt ki hatást szervezetünkben.

1. Az emésztőszervekben, vagyis a gyomor és a bélcsatorna nyálkahártyáján felszívófelületet képez, gyulladást szüntet, a gyomornedvek elválasztását normalizálja stb.
2. A kiválasztófelületen — a bőrön, a vesében és a légzőszervekben — légúti hurutok, bőrbajok, húgyúti hurutok gyógyítására, kőképződés, homokképződés gátlására, kiválasztás, méregtelenítés elősegítésére alkalmas.
3. Azon sejtekben, szövetekben és szervekben fejt ki jótékony hatást, amelyekhez a gyógyvízben oldott anyagok felszívódásuk után eljutnak (pl. jó a pajzsmirigyben, kén — többek között — a májban, vas a vérképző szervekben, kalcium a csontokban).

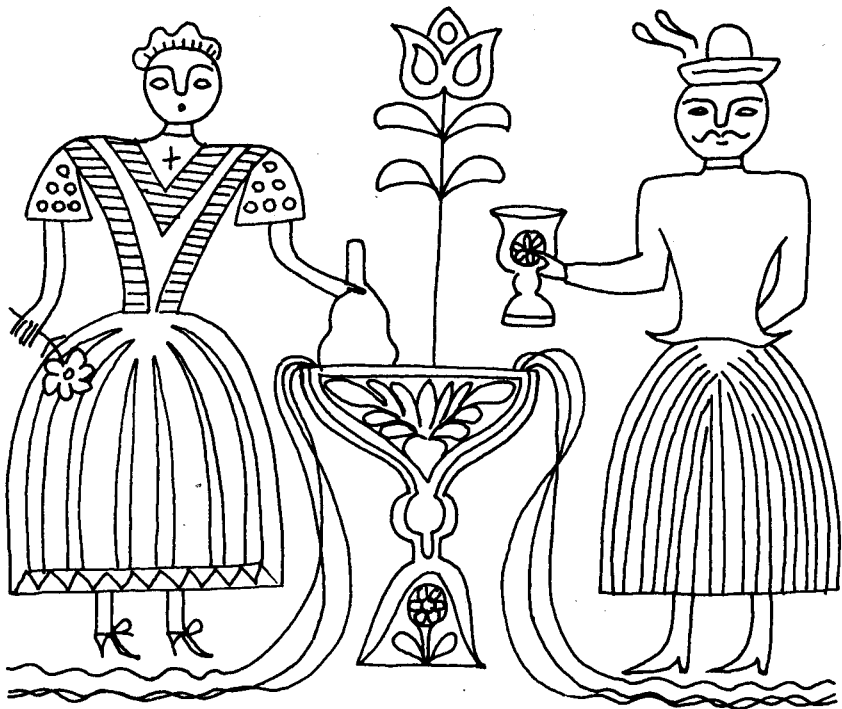
Ne várjunk gyors hatást az ivó- vagy fürdőkúrától. Ezekre is érvényes az a tapasztalat, hogy a természetes gyógymódok hatása lassan fejlődik ki, de tartós és mélyreható, káros mellékhatása jóformán nincs. Hangsúlyozom: a keserűvizektől eltekintve, csak hosszabb ideig tartó, rendszeres gyógyvízfogyasztástól várható eredmény. A gyógy-

víz akkor szívódik fel legtökéletesebben, ha éhgyomorral, 37 °C-osan vagy annál valamivel melegebben isszuk.

„A meleg gyógyvíz — olvashatjuk *dr. Arany György* Gyógyító természet című könyvében — elősegíti a gyomor és a bél emésztőnedvek kiválasztását, a gyomor és a bél mozgására nyugtatólag hat, míg a hideg víz fokozza a bélmozgásokat, és a gyomorból sokkal lassabban távozik. Ha ivókúrát tartunk, heteken keresztül kb.  $\frac{1}{2}$  avagy egy liter vizet viszünk be naponta a szervezetbe. (Sok ember túl kevés vizet iszik, ami miatt vesehomok is képződhet.) A felszívódott víz a májba jut, onnan az izmokba, bőrbe; más részét a vese választja ki. A víz a nyálkahártyákat öblíti, megújítja és a nyákot oldja. A felszívódott víz eljut a sejtekbe, felfrissíti a sejtnedveket. A gyógyvizekkel való ivókúrák átmosó hatásán túl azonban a bennük lévő gázok és sóoldatok különlegesen is hatnak. Így a lúgos ásványvíz a szervezet sav-lúg egyensúlyára hat. Az egészséges szervezet egyensúlyán a gyógyvíz nem változtat, de ahol betegség következtében az egyensúly savi irányba eltolódott, erre kiegyenlítőleg hat. A szervezet lúgosítása sok kórokozóval szemben fokozza az ellenállást. (A szövetek savi vegyhatása a gyulladásoknak kedvez. — A szerző megj.) Ha a gyógyvízben sok a szénsav, az fokozza a gyomorsavtermelést, a gyomrot tágítja és puffasztja. A gyógyvizek a szervezet sejtéletét is befolyásolják, így a kórosan elváltozott anyagcserét rendezik... Tartós ásványvízkúrákkal képesek vagyunk a szervezetet áthangolni. Lobellenes, vizelethajtó, étvágygerjesztő, nyákkoldó, vérképző, méregtelenítő hatások érvényesülnek.”

Egy ivókúra legrövidebb ideje három hét, hatásosabb a négy-hat-hetes kúra. Az első napokban a fennálló panaszok fellobbanásával járó ivókúra-reakció mutatkozhat, de ez csak átmeneti jellegű, ilyenkor folytatni kell az ivókúrát.

**Földes-meszes ásványvizek** (valamennyi budapesti hévíz, a *Mohai Ágnes*, a *parádi Szent István* forrás vize és a *Kékkúti* víz). Kalcium- és magnézium-hidrokarbonát-tartalmúak, kevés nátrium- és káliumkarbonát, továbbá szénsav is van bennük. Lúgosítják a kórosan savi irányba kilengett szervezetet, a gyomorban csökkentik a savképződést, közömbösítik az ott lévő savat is. Bőséges mennyiségben lúgosítják a vizeletet, akadályozzák az urát (húgsav) kicsapódását, gátolják az urátképződést. A kalcium gyulladáscsökkentő hatása folytán idült gyulla-



dások, különösen a gyomor- és a bélcsatorna, az epeutak, a felső légutak és húgyutak hurutjának gyógyításában értékesek. Mészhiánybetegségekben és amikor a szervezetnek fokozottan szüksége van mészre (csontritkulás, terhesség, szoptatás, görcskésztség, angolkór) jó hatású. Javallatok: savtúltengéses gyomorhurut, idült bélhurut, bélgyulladás, sárgaság esetén, húgyhomok oldására, vesekőképződés gátlására, hólyaghurut, vesemedence-gyulladás, magas vérnyomás, a túlzott bélmozgás mérséklése, asztma, csalánkiütés, exsudatív diatézis, vastagbélhurut, pajzsmirigy-túlműködés esetén. Az utóbbi esetekben azért is gyógyít, mert a szimpatikus idegrendszer fokozott tónusát csökkenti. Fokozza a vizeletkiválasztást, átöblíti a szervezetet.

*Mohai Ágnes víz.* A Székesfehérvár mellett fekvő Moha község évszázadok óta ismert meszes-szénsavas forrása. Víz helyett, valamint

étvágygerjesztésre, gyomorhurut, csalánkiütés stb. gyógyítására fogyasztják.

**Kékkúti víz.** A Balaton északi partján, Kékkút község határában fakadó meszes-szénsavas gyógyvíz. Nemcsak üdítő ital, hanem a gyomor és légutak hurutjainak, étvágytalanság kezelésére is alkalmas.

**Alkalikus (lúgos) ásványvizek.** *Salvus, parádi Csevice-víz*, a balfi, bikszádi forrás vize, a szegedi Anna- és a mezőkövesdi Zsóry-forrás legalább 0,1% nátrium- és kálium-hidrokarbonátot, több-kevesebb szén-dioxidot és konyhasót, némelyik még nátrium-szulfátot is tartalmaz. Javallt nyálkahártyák idült hurutjaiban (hörghurut, bélgyulladás, savtúltengéses gyomorhurut, gyomor-, patkóbélfekély, epehólyaggyulladás, vesemedence-gyulladás), a szervezet lúgosítására cukorbetegség acidózishajlama, vesekőhajlam (diatézis) esetén. Ellenjavallatok: csökkent gyomorsavképződés, vesekövek, vérző gyomorfekély, fokozott nátrium- és vízvisszatartással járó állapotok (pangás, szívgyengeség), colifertőzéses vesemedence-, húgyúti gyulladás.

*Salvus alkalikus gyógyvíz.* Étkezés előtt két órával fogyasztva csökkenteni a gyomornedv-elválasztást, közömbösíti a gyomor fokozott savértékeit savtúltengéses gyomorhurutban, aminek tünetei: teltségérzés, étvágytalanság, hányinger, hányás. Egy klinikai ellenőrzés során 28 gyomorfekélyes beteg gyógyszert nem kapott, csak diétázott, és háromszor napjában Salvust ivott. 16 esetben röntgennel ellenőrzött eltűnt a fekélyfészek 4 hét alatt, a panaszok elmúltak és a betegek híztak. *Salvus* ivókúra hatására javul a cukorbeteg anyagcserezavara, csökken a vércukor, javul a szénhidrátűrő képesség; emelkedik a vizelet húgysavoldó képessége, a vizelet lúgossá válik, a húgysav, az urát oldatban marad, nem csapódik ki kőként. Jó hatású a légutak elhúzódó hurutjaiban is.

A *Salvus* ivókúra időtartama 4 hét. Használat előtt a gyógyvizet 38—40 °C-ra melegítsük fel, és melegen, 3—4 perc alatt, kortyonként fogyasszuk el. Adagja gyomorbetegség és cukorbetegség esetén étkezés előtt 1 órával 3×2 dl, veseurátkő megelőzéseként a kezdő adag háromszor napjában étkezés után 1 dl. Túllúgosítás megelőzése végett figyeljük a vizelet vegyhatását. Légúti hurutoknál 5×1—2 evőkanállal, cukorbetegségnek rendszeres fogyasztása, gyomorbetegségnél évente 2 kúra ajánlott.

*Parádi Csevice-gyógyvíz.* A gyógyvízzel felvett kén egy része bizonyos mértékben részt vesz a kéntartalmú aminosavak (metionin, cisz-tin, glutation) képzésében. Kénes gyógyvizet ivókúra után emelkedik a vér glutationtartalma, csökken a vér húgysavértéke, a vizeletben erősödik a kiválasztása, tehát reumatikus bajok, köszvény gyógyítására alkalmas, más természetes gyógymódok és gyógyszerek kíséretében. A cukorbetegség kénanyagcsere-zavarát megszünteti, nagy kénvesztéseiket pótolja. A meleg kénes gyógyvíz fokozza az epeelválasztást, javítja a máj méregtelenítő tevékenységét, mert a szervezetre káros anyagok észterkén-savas kötésben távoznak. (A kötés, az egybekapcsolás a májban történik.) Csökkenti a vérnyomást, javítja a légzőközpont ingerlékenységét. A kéntartalmú ásványvíz fogyasztása után javul a gyomor emésztése, a gyomor-bélrendszer nyálkahártyájának mukoproteinjébe beépül a kén, ezért gyógyhatású gyomor- és bélhurutokban. Adagja cukorbetegnek  $2 \times 1$ —2 dl, köszvényeseknek naponta 2—3 dl, savtúltengés ellen étkezés előtt 1 órával 1—2 dl, vastagbélgyulladás, idült hörghurut esetén napi 2—3 dl. (Az adagok csökkenthetők.) *Issekutz* gyógyszer-tankönyve 0,5—1 literes ivókúrákat ajánl a szervezet átmosására. Egyéni adagolás szükséges, ha nem érezzük szükségét, ne erőltessük a nagy adagokat.

*Mira glaubersós gyógyvíz.* Az ivókúra javítja a májsejtek epeelválasztását, átöblíti az epeutakat, megszünteti az epepangást, a túl sűrű epét felhígítja, eltávolítja az epehólyagból és az epeutakból a hurutos váladékot és a baktériumokat, előmozdítja az epehomok és kisebb epekövek távozását. Röntgen-ellenőrzéssel kimutatható volt, hogy Mira gyógyvíz hatására az epehólyag kisebbedik, az epe kiürül. A sárgaság hamarabb megszűnik, csökkenti a vér epefesték- (bilirubin-) tartalmát. Idült, lázzal nem kísért máj- és epehólyag-gyulladásban, epekőhajlam (diatézis), epepangás esetén reggeli és vacsora, vagy háromszori étkezés előtt 1 órával 2 dl 38—40 Celsius hőfokú Mira vizet igyunk. Ha különösen érzékeny betegnél hasmenés lép fel, akkor kétszeresére hígított Mira vízzel folytassuk a kúrát. Egyéb javallatok: gyomor- és bélhurut, haspuffadás, idült székrekedés, elhízás, cukorbetegség, köszvény, vesemedence-gyulladás, hólyaghurut, prosztatata- és végbél körüli pangás, aranyér. Ellenjavallatok: savhiány, vérző gyomor- vagy bélfekély, szívgyengeség, rosszindulatú daganatok, heveny gyomor-, bélhurut, hasmenés, folyadékvesztés.



*A keserűvizek adagja* egyszeri hashajtásra 1—2 dl éhgyomorra. A székelés szabályozására napi fél dl, meglangyosítva. A keserűvizek fájdalomtalan székürítést biztosítanak, a végbélproblémák (végbéltáji repedés, aranyér), prosztatata- vagy petefészek-gyulladás esetében. Előrehaladt érlemeszesedés, vérnyomásemelkedés, nagyobb sérv fennállásakor a betegnek kerülnie kell székelés közben az erőlködést, ezért étkezés előtt 1 órával fogyasszon napi fél deci langyos keserűvizet. Székletrendezésre legjobb a sok rostot tartalmazó nyers növényi étrend, 3×1 evőkanálnyi étkezési búzakorpa.

**Jódaqua gyógyvíz.** Ezzel a természetes jódos gyógyvízzel végzett ivókúra azért előnyös, mert a gyógyvízben oldott egyéb alkotórészek elősegítik a jód hatását, és a melléktüneteknek elejét veszik. Golyva megelőzésére hetente 1—2 kávéskanálnyi ajánlott, a kifejlődött golyva gyógyítására gyermekeknek napi 1—3 kávéskanálnyi, felnőtteknek 1—3 evőkanálnyi. Magas vérnyomás, érlemeszesedés esetén naponként 1—3 evőkanál. Idült hörghurutra, tüdőtágulatra 1—2 evőkanál, esetleg 1 dl ajánlatos naponta. (A hörgőkben keletkezett váladék kiürítésére.) Jódhiányos golyva, csökkent pajzsmirigyműködés esetén 1—2 evőkanáltól 2—3 dl-ig növelhető a mennyiség, és orvosi ellenőrzés mellett végzendő az ivókúra. Ellenjavallat: a pajzsmirigy fokozott működése (hipertireózis).

Télen—nyáron kitűnő italok az ásványvizekkel, gyógyvizekkel fele-fele arányban hígított, frissen turmixolt, nyers zöldség- és gyümölcslevek, amelyek szükség szerint mézzel édesíthetők és langyosan fogyasztandók. (Vö. a Reformkonyha gyümölcslevek, zöldségitalok, csonthéjas és olajos magvakból készült italok, gabonaitalok c. fejezetével, receptjeivel és a Jógakonyha Italok fejezetével.)

Az illóolajat és C-vitamint tartalmazó gyógynövényekből ásványvízzel, gyógyvízzel ízletes frissítő teák készíthetők. Reggel fogyasszunk fodormenta-, kakukkfű-, borsosmenta-, csipkebogyó-, sóskaborbolya-, galagonyabogyó- vagy kamillateát külön-külön, időszakonként változtatva vagy néhányat egymással kombinálva. Délben vagy délután diólevél-, csalán-, szederlevél-, kamilla-, hársfa- vagy birsalmalevél-tea kerülhet sorra, esténként citromfű-, levendula- vagy hársfavirágtea. Ha csak egy növényből főzünk teát, egy teáskanálnyi teafüvet forrázunk le 2 dl vízzel, 5—6 percig állni hagyjuk, majd szűrjük. Keverékből egy evőkanálnyi veszünk.

# Priessnitz és Kneipp, a „vízdoktorok”

A jó víz nemcsak ivókúraként, hanem külsőleg alkalmazva is orvos-ság. Egy földműves, *Vinzenz Priessnitz* (1799—1851) és egy katolikus pap, *Sebastian Kneipp* (1821—1897) érdeme, hogy újra felfedezték a vízkúra gyógyító hatását, és kidolgozták az alkalmazásmódokat is. Gräfenbergben, Priessnitz szülőháza előtt ércszobor látható: parasztember áll magasra emelt öntözőkannával a kezében, víz ömlik belőle a kőmedencébe. Az emlékmű talapzatába egyetlen szót véstek: Priessnitz. Nem szimbolikus ábrázolás ez. Bizony legényeivel együtt ő maga is keményen dolgozott, hogy az általa 1829-ben létrehozott gräfenbergi vízgyógyintézetbe összegyűlt betegeket hidegvíz-kúrával kezeljék. Itt ugyanis a zuhanyfürdő nem csapok elfordításával működött, hanem — kezdetben — magasra emelt öntözőkanna rózsája képviselte a zuhanyt, később a hegyoldal egy kiszögellő pontján hordókat állíttatott fel, s ezeket éjszakánként segítőtársaival együtt telehordta vízzel. Reggel a betegek összegyűltek a hordók alatt, *Priessnitz* és segédei pedig vödörkből öntötték rájuk a hideg vizet. Ezt a „zuhanyt” 1826-ban vezette be, addig a gyógykezelés kizárólag hideg vizes borogatásból és vizes szivacsos lemosásból állott. Később a zuhanyon kívül részfürdők (ülő-, fej-, láb- és szemfürdők), izzasztó göngyölések is szerepeltek a gyógyítóprogramban.

Tanulságos a betegek napi programjának végigkövetése. Hajnali négykor volt az ébresztő. A betegeket gyapjútakarókba csomagolták, hogy jól kiizzadják magukat. Fél-egy órányi izzadás után hideg kádfürdő következett. *Priessnitz* utasítása így hangzott: „Addig fürödjek, izzadatok és igyatok, amíg az kellemes érzéssel jár, egy másodperccel se tovább.” Általában 6—8 percig tartott a kádfürdő. Fürdő után erőteljes ledörzsölés és séta, átmelegedés végett. Kilenc óraker közös reggeli: tej, vaj és fekete kenyér. Reggeli után a beteg a félóránnyira fekvő zuhanyhoz sétált. A zuhanyozás 2—5 percig tartott. Az ezt követő ebéd alatt *Priessnitz* minden kérdésre készségesen válaszolt. A szeszes italt, a kávé és a teát száműzte az étrendből. A délután rész-

fürdőssel, vizes ruhában tett hosszabb sétákkal telt el. A vacsorát este hétkor fogyasztották el. Ugyanolyan egyszerű volt, mint a reggeli: fekete kenyér, tej és vaj. Vacsora után szavatok, kisebb rendezvények zárták a napot. Este kilenckor feküdtek le. A betegek faházakban laktak, szalmazsákon aludtak. A betegszobák berendezése igen egyszerű volt.

A szükszavú *Priessnitz* nem foglalta írásba tanait, orvos és természetgyógyász kortársai, betegek örökítették meg azokat. Azt a hippokratészi nézetet vallotta, hogy a testnedvek megromlása, összetételének, keveredési arányának zavarai okozzák a betegségeket. A megbomlott egyensúly helyreállítása, a kóros nedvek és salakanyagok kiürítése a gyógyítás célja. Elképzelése szerint az izzasztással, intenzív zuhanyozással, bőséges forrásvíz-fogyasztással, valamint a szabadban való mozgással elérhető. A gyógyszerek mérgező hatását elkerülendő, a kú-



ra alatt betegei nem szedtek gyógyszert. Az emésztés helyreállítását is alapvetően fontosnak tartotta, az erős fűszereket egészségrontónak vélte.

*Priessnitz* 1824-ben kezdte meg a vízzel való gyógyítást, miután saját betegségét, az orvosok szerint gyógyíthatatlan többszörös bordatörését vízkúrával meggyógyította. Gyermekkori élményei is hozzájárultak ahhoz, hogy vízkúráját kialakítsa. 12—13 éves korában tehenet legeltetett egy forrás közelében. Puska lövések dörrentek, s nem sokára sebesült őz sántikált a forrás felé. Kinyalogatta sebét, és a folyó vízbe feküdt. Aznap és a következő napokon többször megfürösztötte sebét. Egyre ritkábban tért vissza, végül elmaradt. Nyilván teljesen meggyógyult. Ekkor lett először figyelmes *Priessnitz* a hideg víz gyógyító erejére.

Vízkúrájának híre hamarosan túlszárnyalta a környéket, az emberek özönlöttek hozzá. Az 1840-es években nagy ünnepség keretében sikeres tevékenységéért császári kitüntetést kapott. Nagy elégtételt jelentett ez az elismerés ahhoz képest, hogy 1826-ban még kuruzslóként bíróság elé állították. Azzal vádolták, hogy „boszorkányport” kever abba a vízbe, amellyel a betegeket gyógyítja, ennek köszönhetően gyógyít meg súlyos betegeket. Elkobozták bűnjelként a hideg vizes lemosásokhoz használt szivacsot, és a „szakértő” bécsi orvos apró darabokra vágva kereste benne a bűnjelet.

Voltak hívei, orvosok is támogatták, de támadásban is volt bőven része. „A mezmerizmushoz hasonlóan a vízkúra mindenható és szinte mágikusan hat” — írta az angol *Lancet* orvosi folyóirat gúnyosan. A támadások ellenére sokan keresték fel módszere tanulmányozása végett, és a vízkúra népszerűsége egyre nőtt. Hidrofil társaságok alakultak, vízgyógyintézetek létesültek, vízgyógyászati folyóiratok indultak, a vízgyógyászok kongresszusokat tartottak. Kiemelkedik közülük *Wilhelm Winternitz* (1834—1917) bécsi orvos, aki élete végéig tanulmányozta a víz élettani hatásait, tanulmányokat, könyveket írt róla. Bécs mellett vízgyógyintézetet nyitott, majd 1899-ben a bécsi egyetem professzorává nevezték ki.

*Priessnitz* nem ragaszkodott mindvégig dogmatikusan tanaihoz, képes volt belátásra, változtatásra, és később langyos, kellemesebb hőmérsékletű fürdőket is rendelt, mert belátta, hogy egyeseknek a hideg

zuhany ártalmára lehet. Egyik tanítványa így ír módszeréről: „Priessnitz eljárásában sokfélének kellett enyhíteni. Utóda, Schindler avval mentette tanítója hibáját, hogy hegyi lakó lévén, a városiak gyengeségét csak pusztá elpuhulásnak, elkényeztetésnek tartotta, és ha magán és környékbelijein a nem temperált vízzel oly fényes eredményeket ért el, akkor a városiaknak is fog vele használni, vélte. Ő sohasem élt nagyvárosban, a túlcivilizációról fogalma sem volt. De a rossz tapasztalatokból tanult, és különösen az utolsó időben, nagyon enyhítette eljárását.”

Ha mint úttörő, túlzásaiban hibázott is, kétségtelen tény, hogy megindította a vízgyógyászat újkori fejlődését, újra felfedezte ezt az ősi gyógymódot. Helyesen állapítja meg *Platen*, hogy „a természetes gyógymódot semmi esetre sem szabad a hidegvíz-gyógymóddal azonosítani. A természetes gyógymódnál csak ritkán, erre különösen alkalmas esetekben, és igen rövid időtartamra alkalmaznak hideg vizet.”

*Priessnitz* vízgyógyászati módszereit a mérséklet jegyében *Kneipp* tökéletesítette. Mai felfogásunk szerint a mérsékelt hideg-meleg váltakozó teljes és részfürdő a legmegfelelőbb vízkúra. Önmagában sem a jéghideg, sem a forró fürdő nem alkalmas öngyógyító módszer, csak ritkán, természetgyógyászati intézményben, orvosi ellenőrzéssel alkalmazható. Gyógyító módszerei közül a nevét megörökítő „priznicborogatás” bizonyult a legmaradandóbbnak. Gyakrabban kellene élnünk vele! A *Priessnitz*-féle borogatásban valósul meg leginkább *Priessnitz* alapgondolata: „Nem a hideg, hanem a hideg víz által előidézett meleg gyógyít!” A priznic száraz ruhával körülkötött, hideg vizes borogatás. „A hideg és a meleg borogatást egyesíti — írja *Szen-dei Ádám*. — A hideg víz hatására a borogatott testrész először lehül, majd fokozatosan felmelegszik, ami kellemes melegérzést és vérbőséget okoz. Priznicet tehetünk egy-egy végtagra, de akár az egész testre is. Ha a lábfejtől egészen a hónaljig teszünk borogatást, háromnegyedes, ha a nyakig, teljes priznicborogatásról szokás beszélni. A borogatott testrész a kezdeti fázás után viszonylag hamar melegszik fel, és ezt kellemes, megnyugtató érzés kíséri.”

A borogatandó testrész nagyságához mérten kisebb kendőt, törülközőt vagy lepedőt teljes terjedelmében vagy összehajtogatva kb. 15 fo-

kos vízbe mártunk, némileg kicsavarjuk, szorosan körültekerjük vele a nyakat, a kart vagy a mellkast stb., majd száraz kendőt, törülközőt teszünk rá; s ugyancsak elég jól meghúзва rögzítjük. Fej-, nyak-, mellkas és váll-, kereszt-, lábszár-, alszár- és láborogatás lehetséges. *Platen* megállapítása: „A beteg kora és testalkata szerint, megbetegedésének faja szerint magasabb vagy alacsonyabb hőmérsékletű vizet használunk a borogatáshoz, jobban vagy kevésbé facsarjuk ki a ruhát.” Megnyugtató, görcsoldó borogatás: vászonruhát állott vízbe mártunk, kicsavarjuk, négyszeresen összehajtva a fájós testrészt fektetjük, gyapjúruhával letakarjuk. 30—40 percenként váltjuk, de 1—2 óra hosszat is fennmaradhat. A hűsítő borogatást hideg vízbe mártjuk, egészen vagy félig kicsavarjuk, gyapjúruhával lefedve tesszük fel. Felmelegedés után hamarosan váltjuk. (Nyakborogatás torok-, mandulagyulladás, mellkasborogatás heveny vagy idült lázas hörghurut, tüdőgyulladás esetén.) Lázcsillapítóként mellkas- vagy háromnegyedes borogatás.

Ma is működik Gräfenbergben a *Priessnitz* alapította vízgyógyintézet. A főépület Priessnitz nevét viseli. Napjainkban 13 orvos és 60 szakdolgozó látja el az évente megforduló 8000 beteget.

*Dr. Müller Vilmos* Csodatevők című könyvében Priessnitznek is szentel egy fejezetet Vesalius, Jenner, Pasteur, Koch és mások mellett. Legméltóbb befejezésnek azt tartom, róla szólván, ha az ő szavait idézem: „Milyen boldog lenne, ha fürdőkádjaink mellett megpillanthatná kedvelt szivacsát! Milyen büszke lenne, ha hallhatná, hogy az egyetlen tudós professzorai hogyan méltatják a Priessnitz-borogatások rendkívüli gyógyító hatását. Még büszkébb lenne, ha látná azokat a százezreket, akik a strandfürdők vizében lubickolnak és azokat, akik elzarándokolnak a kis sziléziai faluba, felkeresik az ő szülőházát és hálás szívvel tekintenek fel ércszobrára. Az emlékmű talapzatába egyetlen szót véstek csupán. Egy nevet, amely mellett se rang, se cím, egy nevet, amelyet nem király, nem hadvezér viselt, hanem csak egy egyszerű parasztember, Priessnitz. Nevét világszerte áldva emlegetik a lázbetegek, akik tüzes homlokukra szorítják az enyhet adó hideg borogatást, s az aggódó édesanyák, akik lihegő, lázas gyermekeik mellé, háta köré csavarják a freiwaldau-i »kuruzsló« nedves gyolcsát, amely csodát mível, meggyógyít.” A harmincas években írta ezeket a

sorokat *Müller Vilmos*. Azóta az édesanyák és a lázas, fejfájós felnőttek csak kúpra és tablettára gondolnak; elfeledkeztek volna a priznicről? Fedezzük fel újra ezt az olcsó és hatékony, veszélytelen gyógyszert. Éppúgy, mint a Kneipp-kúrákat.

*Sebastian Kneipp* néhány év különbséggel akkor kezdett hozzá vízgógyászati kezeléseihez, amikor *Priessnitz* abbahagyta, 1848-ban, *Kneipp* tökéletesítette *Priessnitz* módszereit, a végletes kúrák helyett mérsékletet valósított meg. Az én végrendeiletem című művében így fogalmazta meg alapelvét: „Ez a gyógyítás igazi művészete: se túl sokat, se keveset, se túl gyakran, mindent a maga idejében.” Nemcsak a mérséklet jellemző *Kneippre* és gyakorlatára, hanem az is, hogy a vízgógyászatot természetgyógyászati keretbe illesztette. Testamentumában a vízkúrák, a leöntések, az egész és a részfürdők, a borogatások, a villámzuhany leírása mellett külön fejezetet szentel a gyógynövényeknek. A Vízkúrámban felsorolja, milyen gyógynövényeket tartalmazzon a házi gyógytár. „A víz, amit a Teremtő az emberiségnek adott és a gyógynövény — írja —, a legfontosabb gyógyszerek, melyek meggyógyítják a betegségeket, és megerősítik a test egészségét.”

De étrendváltoztatást is javasolt betegeinek: szorítsák meg a húsfogyasztást, és bőven fogyasszanak zöldségleveleket és gyümölcsöket. Nagy szerepet játszott étrendjében a barna kenyér és a tej: különösen az aludttejet és a túrót becsülte nagyra. Étrendjében szerepelt még a csalánleves, a gyermekláncfű-saláta, a savanyú káposzta. A fehér kenyér élvezetét teljesen eltiltotta, élesen támadta a liszt finomítását. Vízkúrámban című művében a korpakenyér készítésének módját is részletesen leírta. Hadat üzent a húslevesnek, vele szemben a rántott, a borsó-, a lencse-, a bab-, a rizs-, a gríz-, a burgonya- és a zöldséglevest részesítette előnyben.

*Kneipp* szerint a betegségek oka, hogy a test bizonyos részén vérpangás vagy vérszegénység keletkezik, és megromlik a vér. Ezt szünteti meg a vízkúra, a diéta és a gyógynövény. Minél rövidebb a fürdő, annál jobb a hatás. Minél hidegebb a víz, annál rövidebb ideig szabad alkalmazni, és annál erőteljesebb a visszahatás. Gyenge szervezetűek enyhébb hőmérsékletű vízzel kezdjék, folytassák a kúrát. Másik alap-

elv: csak meleg testen, előzőleg felmelegített testen szabad alkalmazni a hidegvíz-kúrát, és fázás esetén rögtön abba kell hagyni.

Hogyan fedezte fel gyógymódját?

Miközben a dillingeni teológiai akadémián tanult, a nélkülözések, a túleröltető szellemi és kenyérkereső fizikai munka miatt megbetegedett. Tüdőbaját az orvosi kezelés nem tudta meggyógyítani, gyógyíthatatlannak mondták. Ekkor került kezébe *Hahn A* hideg víz gyógyerejéről című könyve, és ennek utasításait követve sikerült meggyógyítania magát. Ami rajta segített, azzal szenvedő embertársain is segíteni akart. Midőn papként Wörishofenbe került, vízkúrájának, gyógyító sikereinek híre egyre terjedt, növekedett.

Ő maga így nyilatkozott életpályájáról: „Jóllehet mindig arra törekedtem, hogy korlátok közé szorítsam orvosi működésemet, egyre több beteg ostromolt. Bár semmit se tettem ennek érdekében, olyan számban tódultak a betegek Wörishofenbe, hogy azt sem tudtam, hol áll a fejem. Kezdetben otthon végeztem a kezeléseket. Hamarosan kevésnek bizonyult a hely, két fürdőépületet kellett emelni, egyet a férfiaknak, egyet a nőknek. Az elsőben Johann Kustermann fürdős végezte az öntéseket, a másodikban unokáimat, Rosinet és Terézt bíztam meg. Ez is kevésnek bizonyult. Két wörishofeni lakos, L. Geromiller és F. Kreuzer csatlakozott hozzánk munkánkat megosztani. Mindketten szép fürdőházat építettek. Később még egy ötödiket is emelttem, elsősorban lelkészek számára. A beteg gyermekek részére is emeltünk egy gyermekotthont, 200 személy befogadására. 30 gyermek teljesen ingyen részesül itt kezelésben. A lakosság is hasznát látta a hírnévnek: betegeket szállásolnak el. Jelenleg már nyolc orvos tartózkodik itt, két svájci, egy holland, egy kanadai, két német, egy cseh. Rajtuk kívül is több orvos tartózkodik nálunk egy ideig, hogy módszereket elsajátítsa. Ami engem illet, én sohasem hívtam magamhoz sem betegeket, sem orvosokat.” Orvos hívei 1893-ban társaságot alapítottak, hogy tudományosan terjesszék a módszert. Ugyancsak ők indították meg a *Zentralblatt für das Kneipp'sche Heilverfahren* című folyóiratot. Ebben *Kneipp* is közreműködött. 1894-ben már mintegy 100 intézményben kezelték módszerei szerint.

*Kneipp* hatását, sikerének titkát legtalálóbban *A. Schalle* foglalta össze *Kneipp-kúra* című munkájában: „Működése a legszerényebb



kezdettel oly hatalmassá és nagygyá fejlődött, melyhez hasonlót alig találunk az orvostudományban. A vízgógyászat ma már elvesztette régi egyoldalúságát és merevségét, sőt korszerű újítások bevezetésével lényegesen kibővült. Kneipp eredményes munkásságára az egész világ felfigyelt. Már legelső, Az én vízkúrám c. kiadványa is hatalmas fejlődés képét mutatja. Az első kiadás 1886-ban jelent meg. Nyolc év múlva pedig már az ötödik kiadás is elfogyott. Egyéb könyvei is, mint: Így kell élnetek, Az én végrendeletem stb. gyors egymásutánban érték meg az új kiadásokat. Az emberek milliói ily módon ismerték meg *Kneipp* tanait, alkalmazták és megbecsülték azokat. Wörishofenben rohamosan nőtt a paporvos tekintélye. E nemes ember hírneve az egész világon elterjedt. Hihetetlen gyógyeredményeit mindenütt, minden országban és minden égöv alatt tudomásul vették. *Sebastian Kneipp* példátlan népszerűségéről a mai nemzedéknek fogalma sincs. 1897. június 17-én — amikor *Kneipp* 77. életévében meghalt — tűnt csak ki, mily szeretetnek és megbecsülésnek örvendett a természetes gyógymód hatalmas úttörője, a szegények és betegek fáradhatatlan jótevője. Halálának híre futótűzként terjedt el a világ minden részébe.”

*Kneipp* halála után néhány évtized alatt a *Kneipp*-kúra a modern orvostudomány szerves részévé vált, elsősorban a német nyelvterületen. Nemrégén a *Kneipp*-kúráról szóló magyar cikkben olvashattuk, hogy Magyarországon is, akár fürdőszobában, kertben, parkban, réten lehetne alkalmazni, ha kissé komolyabban vennénk. A németek valóban komolyan veszik. Pontosan és rendszeresen végzik a *Kneipp*-kúrákat, és nem törődnek azzal, vajon mit szólnak hozzá mások, ha mezítláb szaladgálnak a harmatos gyepen! Az is igaz, hogy ott annyira közismert a természetes gyógymód, a *Kneipp*-kúra jótékony hatása, hogy inkább társul szegődnek valakihez, semmint csúfolnák.

Kiragadom *Kneipp* vízgógyászati módszerei közül azokat, amelyek jó eredménnyel alkalmazhatók betegségmegelőző, egészséggerősítő és öngyógyító módszerekként. Priessnitzcel ellentétben *Kneipp* nem az egész szervezetet tette ki a víz hatásának, hanem csak a test egyes részeit. Ezért rendelt részfürdőket és javasolta a mezítlábas kúrákat is. *Kneipp* szerint a mezítláb járás az, ami a legjobban kapcsolatba hozza szervezetünket a földdel, és erősítő, edző hatású. Nemcsak a vérkeringést szabályozza és lábainkat erősíti — írja —, hanem az egész alhasra

hatással van. A mezítláb járás, a nedves fűben járás és a víztaposás nemcsak a vérkeringést serkenti, hanem a talpon található, különösen nagyszámú izzadságmirigyet fokozott tevékenységre, kiválasztásra ösztönzi, ezáltal salaktalanít, javítja az anyagcserét és az emésztést, többek között a migrént is szünteti. Két-három hetes víztaposás meggyógyítja a hideg végtagokat. Tolsztoj a nap legnagyobb részét mezítláb töltötte. Nemcsak a mezőn és a kertben, hanem dolgozószobájában is így járt-kelt, mit sem törődve egyes arisztokraták gúnyolódásával. *Kneipp* reggel felkelés után és este lefekvés előtt először harisnyában, majd mezítláb 10 perctől fél óráig tartó mezítláb járást ajánl. A mezítláb járás speciális módja a nedves fűben való járás 4—5 percig. Utána a nedves lábra húzzunk száraz harisnyát, és szokdeléssel egészítsük ki a kúrát. Idült gyomorhurut, torokgyulladásra és légúti gyulladásokra való hajlam is gyógyítható így.

A harmadik módszer a vízben járás, például fürdőkádban (vagy természetes vízben) úgy, hogy lábikráig, fél lábszárig érő hideg vízben egy helyben járunk, mindig teljesen kiemelve a lábfejet a vízből, majd belemerítve. (Úgy járunk a vízben, mint gólya a réten.) 15—20 másodperccel vagy 1 perccel kezdjük és felmegyünk 3 percig vagy 5—6 percig. Megtörlés nélkül meleg, száraz zoknit veszünk fel utána, és szokdeléssel fejezzük be, egészítjük ki a vízben járást. Kezdetben langyos vízben járhatunk, majd fokozatosan hűtjük. *Kneipp* szerint a vízben járás edző hatású, kedvezően hat a vesékre, megelőzi a vese- és húgyúti bajokat, megkönnyíti a légzést, megszünteti a felfúvódást, enyhíti a fejfájást. Vízkúrám című könyvében leír egy esetet, amikor fogfájást 5 perces hóban járás szüntetett meg. Hozzáteszi: sohasem szabad hóban járni, ha az egész test nincs felmelegedve. Aki borsózik és fázik, az iparkodjék előbb munka, mozgás által felmelegedni, a rendes testi melegséget megszerezni. A hóban járás után is felmelegedés szükséges.

A legenyhébb hidegvíz-alkalmazási mód a *le mosás*. A bőrt csekély nyomással egyenletesen nedvesítsük be. Kitűnő edzőmódszer, támogatja a vérkeringést, éppen ezért súlyos vérkeringési zavar, ájulás esetén — pl. fertőző betegségekben — igen jó hatású. Szívbetegknél is bátran alkalmazható. Növeli a szervezet melegtermelését és javítja a hideg végtagokért felelős rossz vérkeringést. Fél-, egyórás időközökben ismételve kíméletes izzasztást és adott esetben a láz csökkenését

érhetjük el vele. (A lázat nem megszüntetni, csak csökkenteni kell.) Lázás, legyengült fekvőbeteg közérzetét javítja a hűvös lemosás, kellemes érzéssel jár, mert a vérkeringést, az anyagcserét és a hőháztartást javítja. Váltó lemosásokat (meleg-hideg) is alkalmazhatunk.

*Az egész test lemosása.* Többszörösen összehajtott lenvászonnal kendőt, törülközőt hideg vízbe mártunk, kissé kicsavarjuk, és a jobb kart a kéz hát kisujji oldalától vállig, majd vissza a hüvelykujj irányába lemosuk, azután a kendő másik oldalával a tenyértől fel hónaljig, amit ugyancsak kitörlünk. Újabb nedvesítés után 4—5 hosszanti húzással a mellkast elöl, ugyanennyivel a hátat mossuk le, majd ismét nedvesítés és kör alakban, az óramutató járásával megegyezően a has lemosása következik, 29—30-szor, ezután a bal kar, úgy mint a jobb kar, majd a jobb és a bal láb. A láb külső oldalán haladunk fel csípőig, a belső oldalon vissza, lefelé. A kendőt megfordítva a láb hátsó részét, végül a talpat mossuk le.

*A felsőtest lemosása.* Az előző módszer szerint végezzük, de a has és a lábak lemosása nélkül.

*Az alsótest lemosása.* Mindkét lábat és a törzset a bordaívig mossuk le. Egy-egy kúra alatt naponta végezzük (láz ellen naponta többször), egyébként hetente kétszer-háromszor. Lemosás után ne töröljük le a testet. (Meleg szobában pizsamát húzzunk fel.)

*Meleg karfürdő.* Egy mosdótálba töltünk annyi — mintegy 36—38 °C-os — vizet, hogy behajlított karunkat a felkar közepéig ellepje. Mindkét karunkat 10—15 percig hagyjuk benne, közben a hűlő vizet meleg hozzáöntésével melegen tarthatjuk. A mosdótál olyan magasan legyen, hogy ne kelljen erősebben lehajolnunk, meggörnyednünk. Javallatok: szívkoszorúér-keringési zavar (angina pectoris), szív táji görcsös fájdalom ellen, asztma, sírógörcs, kézszibbadás, rándulás, zúzódás esetén.

*Meleg lábfürdő.* A kb. 38 °C-os víz a lábikráig, fél lábszárig érjen. Akkor javasolják, ha a hideg láb akadályozza az alvást; vese, húgyhólyag, medencei szervek gyulladásánál, a garat, a gége, a nyak, az orr és a fül gyulladásainál hatásos lehet. Időtartama 10—15 perc.

*Váltakozó lábfürdő.* Az egyik mosdótálba 38 °C-os vizet teszünk, a másikba hideget. Két-három perces meleg lábfürdő után 10—20 másodperces hideg, majd ismét meleg, 3—4-szer váltogatva. (Fokozato-

hurut esetén is kitűnően hat. Tilos gőzölni érelmeszesedésben, magas vérnyomás betegségben!

Az *alhasgőzölés Kneipp* szavaival feloldó és kivezető természetű. Ezt is a már előbb említett gyógyfűvekkel javallta, de azokon túl előnyben részesítette a szénapolyvát, a zabszalmát, mindenekelőtt azonban a zsurlófűvet. A beteg többszörösen átluggatott székre ül (rossz széket könnyen átalakíthatunk ilyenné), és alá kerül a gőzölgő gyógyfűfőzetes edény. Lepedővel vagy gyapjútakaróval betakarja magát. A gőzölési idő 10—15 perc. A következő idült betegségekben alkalmazható: hólyaghurut, dűlmirigy-gyulladás, vesemedence-gyulladás, idült csípő-ízületi gyulladás, lumbágó és más reumatikus bajok, kismedencei gyulladások (nőgyógyászati betegségek). Ezekon kívül prosztatamegnyagyobbodás, vese- és húgyúti kőképződés ellen is hatásos. „A hólyag meghűléséből és gyulladásából támadt görcsös állapotait — írja *Kneipp* — a kannamosó- (zsurlófű-) gőz aránylag rövid idő alatt megszünteti.”

*Lábgőzölés.* Egy edénybe gőzölgő vizet vagy gyógyfűfőzetet öntünk, az edényre farácsot vagy deszkát fektetünk. A széken ülő beteg erres teszi a lábát, amit az edénnyel együtt betakarunk. Gőzölés után hideg vizes ledörzsölés következik. Időtartama 15—20 perc, de 25—30 percre is nyújtható. 5—10 percenként hevített tégladarabbal fokozható a víz hőmérséklete, gőz fejleszhető. Hetente kétszer, esetleg háromszor alkalmazható. Javallata: az alsó végtagok idült reumás, köszvényes elváltozásai, heveny és idült hólyaghurut, fokozott lábizzadás, hideg lábak, nyugtalan láb tünet (este lefekvéskor nem tudja hova tenni a lábát), idült kismedencei gyulladások, fejfájások. Tilos visszérgyulladásban, heveny reumás ízületi gyulladásban szenvedőknek használni!

*Szénában izzadás.* *Kneipp* páter nagyon ajánlotta izzasztókúráként a sokféle réti gyógynövényt is tartalmazó szénában fekvést reumás betegeknek. A „szénafürdő” egyszerűen megvalósítható: belebújunk a szénaboglyába. Csak törülközővel védett fejünk látszik ki. Tíz perc múlva megindul az izzadás és egyre fokozódik a test egész felületén, salakanyag-kiürítést kiváltva. Félórányi izzadás után meleg szobában egy óra pihenő következik, majd fokozatosan lehűlő vízzel zuhanyozás vagy gyors hideg vizes lemosás. 12—20 napig tarthat a kúra. (Szív-bajban, magas vérnyomásban szenvedők csak orvosi ellenőrzés mellett végezhetik, ha egyáltalán megengedett.)

# A világ legrégebbi izzasztó fürdője: a szauna

Már a maják is ismerték. Ez derült ki Honduras északnyugati részében, a Copan romvidék régészeti feltárásakor, ahol több ház maradványai között szaunát is találtak. Nemcsak a maják, az aztékok is építettek szaunát. Papjaik ismerték az izzasztás gyógyító, „vértisztító” hatását, a test edzésén, felfrissítésén kívül orvosi célból is igénybe vették. A fából épült finn szaunától eltérően a mexikói égetetlen, levegőn szárított agyagtéglákból vagy tezonlének nevezett lapos kövekből épült. Egyes indián törzsek ma is izzasztósátrakban fejlesztik a gőzt, máglyán tüzesített kövekre öntött hideg vízzel. Ismeretes volt ez a hőfejlesztő technika az egész középkoron át mind Nyugat-, mind Kelet-Európában. Erdélyben ma is ismerik a szejkefürdőt, ami abból áll, hogy fenyőmáglyán izzított nagy kövekkel melegítik fel a hideg forrásvizet. A XVII. század végétől Európa legnagyobb részéről — egyes tekintélyes orvosok és egyházi személyek kritikája miatt — eltűnt, és csak az északi erdős vidékeken, elsősorban Finnországban élt tovább. (Itt sohasem voltak olyan erkölcstelen kilengések a fürdőkben, mint Európában.) Az 1936. évi berlini olimpián a finn sportolóknak felépített szaunát — a sportolók révén — az egész világ megismerte. Néhány évtized alatt, orvosi kutatások jóváhagyó, pozitív eredményeinek támogatásával egész Európában elterjedt, több ezer szauna működik már. Finnországban jóformán minden lakóházban és intézményben található szauna, összesen mintegy egymillió (Finnország lakossága 5 milliót számlál).

A kisméretű, általában 2—2,5 méter magas, 12—16 m<sup>2</sup> alapterületű izzasztó fürdőszobában a gőzt úgy fejlesztik, hogy égő fahasábokkal tüzesre izzított, kövekből összerakott kis kemencére időnként hideg vizet öntenek. A gőzkamrához mosakodóhelyiség és pihenő (öltöző) csatlakozik. A fürdőház építőanyagául a lucfenyő vagy a nyír a legmegfelelőbb. A gőzkamrát festetlen fa burkolja. A kőkemence kivételével itt minden fából van. Legmegfelelőbb a luc- vagy jegenyefenyő, mert

ezek a fafajták a nedvességet elnyelik és visszaverik a hőt, ezáltal szaunázáskor minden irányból hő sugárzik a bent szaunázókra.

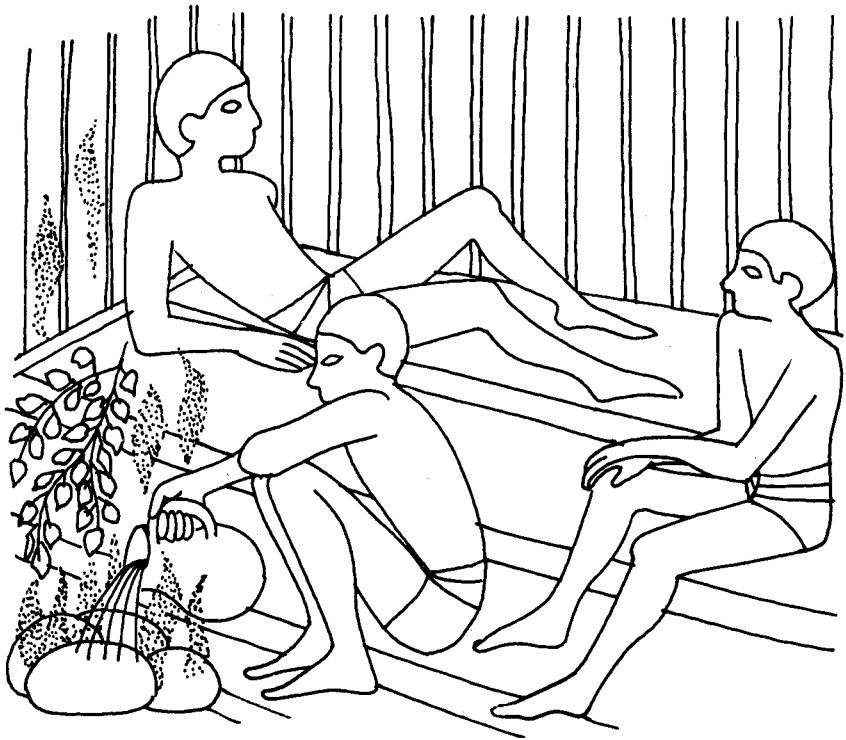
A szauna nem gőzfürdő és nem (száraz) meleg légfürdő, hanem átmenet a két véglet között, hátrányaik nélkül mindkettő előnyeit egyesíti.

Kísérjük végig a finnek szaunázási módszerét, hogy ne kövessünk el hibát.

A finnek átlagosan hetente egyszer-kétszer szaunáznak, nyaralás idején naponta. Ruhátlanul, száraz testtel, esetleg tisztasági zuhanyozás után, kezükben nyírfaköteggel lépnek a gőzkamrába. A szaunában ruhájukkal együtt a kapkodást és a sietséget is levetik. („Ha fürdőzöl, nyugodt és derűs lélekkel tedd” — tanácsolja Hippokratész is!) Tudják, átélik, hogy a szaunázáshoz elegendő idő és lelki nyugalom szükségeltetik. Miután a forró padot törülközővel vagy gyékénnyel letakarják, a lépcsőzetes padok valamelyikére ülnek vagy fekszenek. Bőrük percekben belül kipirul, a kitérített pórusokon át veritékezés indul meg. Hét-nyolc perces izzadás után nyírfalomb virgáccsal csapkodják bőrüket, és időnként fél-egy liter vizet locsolnak a tüzes kövekre. 9—10 perc múlva elhagyják a gőzkamrát, az első izzadási szakasz véget ér. (Rövidebb is lehet, hosszabb semmiképpen.) Rövid ideig tartó, gyors, hideg vizes lemosás után ismét izzasztás és lehűlés következik, mintegy háromszor megismételve. A szaunázás végén teljes, fokozatos lehűlés meleg időben napon, a szauna nyitott tornácán vagy kertjében, télen a pihenőben. Ez 30 percnél nem több, de legalább negyedóra. Ilyenkor a vízvesztés pótlására gyümölcslevet fogyasztanak, így csillapítják a vízvesztés miatti szomjúságot. A nehéz ételek és a szeszes italok rontják a közérzetet.

A szaunázás valójában váltakozó fürdőnek felel meg, hosszabb meleg- és egészen rövid hideghatás váltogatásával. Lényeges szerepe van az erősítő és gyógyhatásban a befejező nyugodt fekvőkúrának, esetleg pihentető alvásnak.

A finn orvosok szerint mindenki maga tapasztalja ki, meddig vegye igénybe, annak alapján, hogy milyen mértékben érez utána felfrissülést, enyhülést vagy gyógyulást, hogyan érzi jól magát a szaunában. Mindenképpen tartsa magát ahhoz a szabályhoz, hogy a forró gőzzel való virtuskodást éppúgy kerülje, mint a hideg vízzel való visszaélést!



A szauna elsősorban az egészség megszilárdítására való, üdítő, edző, kondíciójavító hatása van, fokozza a szervezet ellenálló képességét a hűlésekkel, fertőzésekkel, általában a betegségekkel szemben. A túlmelegítés (a „mesterséges lázkeltés”), a lölyly (a gőz) élénkíti az anyagcsere-folyamatokat és gátolja a korai öregedést. A testet rugalmassá teszi, javítja az egész szervezet vérellátását, akadályozza a baktériumok és vírusok szaporodását, növekedését. Fokozza az életfontosságú szervek és a belső elválasztású mirigyek működését. Hatására kívül-belül tisztul, fiatalodik a szervezet. Sok anyagcseresalag, méreg ürül ki. A test salakanyagának 30%-a a bőrön keresztül választódik ki, ezért olyan előnyös az izzasztás. A szauna méregtelenít, mert izgatja az izzadságmirigyeket. Segíti a bőr edzését: melegben kitágulnak a pórusok, a hideg lemosástól, hideg zuhanytól összehúzódnak. A hőfok váltakozása edzi a bőr természetes reflexeit. A hőség és a hideg többszöri

váltakozása erősíti a vérkeringést irányító szimpatikus-paraszimpatikus (vegetatív) szabályozó idegrendszert. Gyorsítja a szervezet öngyógyító tevékenységét és helyreállító képességét. Számos idült betegség gyógyulása gyorsul a szervezet gyógyító erejének fokozódása révén. Hatékony segítőeszköz számos anyagcserezavaron alapuló betegség (kövérség, reuma, köszvény, isiász, vérkeringési zavarok) és húléseles betegségek (hörghurut, általában légzőszervi bajok, garathurut, náthahajlam) esetén. A szauna kellemes melegében oldódnak a testilelki görcsök, a belső feszültség csökken, relaxáció (ellazulás) következik be. Igaza van annak a finn közmondásnak, hogy „a szaunában elszáll a harag, az epe is beszárad” (vagyis az „epésség”, „rosszmájúság” megszűnik). A hideg vízzel lehűtés ereink, vérkeringésünk trenírozására való, a melegben történt tágulás után, edző, frissítő hatású. Amikor gyógyításra alkalmazzuk a szaunát, a drasztikus hideg vizes lehűtést mellőzzük! Tilos a szauna heveny ízületi gyulladásban, epilepsziában, tuberkulózisban, a keringési szervek egyes betegségeiben, vesebaj esetén. Ha orvosi ellenőrzés mellett magas vérnyomásosok és szívbetegek is igénybe veszik, azt a tanácsot kapják, hogy kerüljék a nagy hőmérséklet-változást. Fellobbanásra nem hajlamos idült gyulladások, degeneratív ízületi elváltozások (artrózisok és felső légúti hurutok) szaunára jól reagálnak.

Műszeres mérésekkel megállapították, hogy a szaunakövek leöntésekor a szauna levegőjének elektromos térerőssége nagymértékben megváltozik. Ez a hirtelen változás jótékony hatással van a test elektromos feszültségére.

Mindez elvontnak tűnik azon valóságos élményszerű benyomás mellett, ami a szauna hatása. *Ronald Schiller* így számol be a finn szaunában tapasztaltakról: „Háromszor ismételtük meg a tűz- és jégpróbát. (Ti. a váltakozó meleget és hideget.) Mikor mindennek vége volt és elterpeszkedtünk a nyugágyakon, hogy kipihenjük magunkat, úgy éreztem, csoda történt: újjászülettem. Bőröm bizsergett, testem puhelykőnyűvé vált. A teljes lazaság és könnyedség állapota uralkodott el rajtam. Ez a nagyszerű érzés még napokig tartott. Egy hét múlva másodszor szaunáztam, majd néhány nap múlva még egyszer. Ez a régi finn szokás engem is éppúgy rabul ejtett, mint sok millió embert szerte a világon.”



Hasonló élményről számol be Koczogh Ákos „Otthon, Finnországban” című kitűnő útirajzában. „A finn szaunáról sok mendemonda kering... Én csak annyit mondhatok, hogy négyszer gyógyított meg a szauna... Négy alkalommal jártam úgy Finnországban, hogy az akatáskám is alig tudtam cipelni — s most mindegy, hogy angina pectoris, discopathia vagy epe okozta bajjal, de jócskán szükségem volt gyógyszerre, és amikor megjöttem, furcsa módon, két-két hónapig nem volt szükségem patikára, görcsoldókra. Csak az utolsó alkalmat hadd meséljem el. Időpont október vége, november első fele, s óránként változó időjárás. És rohanás, hogy a három hetet kihasználjam. Naponta három-négy új találkozás, nehéz beszélgetések... Akár az időjárási frontok, akár a terhelés vagy a kifogyhatatlan lazac miatt, mindegy, szorít a mellkasom, lépni is alig tudok. És az utolsó nap... lazac és jó búsúvacsora. Kimerítő beszélgetés. Négy nitroglicerint. — Megálltam három hétig, de most mégis azt kérem, fűtsetek be a szaunába! Az orvosi tilalom ellenére szaunázok... És az én meghitt szaunám falai között kinyújtózom. Itthon vagyok ismét. Minden jól-ésik. A hideg tus, a mosakodás, a fejemre öntött dézsa víz, a száz fokra hevített szárazgőz. Megnyugtatóan időnként figyelem a pulzusom. Semmi rendellenesség, szépen, nyugodtan ver... Felszáll a nyírfa illata. Mélyen beszívom. És nem gondolok semmi rosszra, kellemetlenre... Frissen megyek lemosakodni. Pihenek, majd felmegyek a szobámba. Le nem írhatom, milyen jó volt elterülni! Nem éreztem a testem, csak a lebegést, mintha súlyom se lenne. Nyugodt voltam, kiegyensúlyozott, és hánykolódás nélküli, mély álomba merültem. Másnap repültem haza. Két hónapig nem is láttam nitroglicerint.”

Meleg-hideg váltakozó fürdőkkel az egész test vagy gyakrabban a végtagok jó eredménnyel kezelhetők. Az egymást követő hőmérséklet-változások a bőr legkisebb ereit, a hajszálereket hol tágítják, hol szűkítik, tehát tornáztatják az ereket. Az ilyen fürdő helyreállítja az ideg-ingerlékenységet, a fokozott szimpatikus idegtónust, mely az ereket szűkíti, csökkenti, tehát érzésküvet ellen hat; perifériás (végtag) beidegzési zavarok esetében nagyobb fokú értágulat keletkezik. A kar vagy láb váltakozó fürdőjénél a meleg víz hőfoka általában 38—42 °C, a hidegé 15—20 °C. A kúra kezdetén a két hőfok közötti különbség kevesebb is lehet, 35, illetve 25 °C. 1—3 perces meleg kéz- vagy láb-

fürdő után 8—18 másodperces hideg fürdetés következik. Egy-egy kezelés során 5—10 váltogatás lehetséges. A kezelés mindig meleggel kezdődik és hideggel végződik. Kezelés után a végtagot burkoljuk száraz kendőbe. Javallatok: a végtagok vérellátási, vérkeringési zavarai: Raynaud-kór (rohamszerűen jelentkező érgörcs, az ujjak elfehéredésével vagy elkékülésével), változáskori érgörcsök, időszakos sántítás a lábikra érgörcse miatt, fagyás, hideg végtagok.

Schirilla György ezzel az általa „magyar szaunának” nevezett váltakozó részfürdővel, lábfejszaunával gyógyítja az érszükületes panaszokat. (Az ismert módszert tökéletesítette.) Fokozatosan szaunáztatja a lábfejet, a kor, a szövetek állapotának, a szervezet reakciójának figyelembevételével. Lábujj-, lábfejnekrózis, -kisebesedés esetén nem alkalmazható a módszer. A kúra háromszor hathetes szakaszokból áll. Az első hat héten a hideg víz hőmérséklete 20 °C, a melege 30 °C. Ez nem jelent nagy megterhelést az erek számára. A második hat hétben a hideg 10, a meleg 40 °C. A harmadik hat hétben, amit a bőr elbír, olyan meleg és szinte jeges víz. A fürdő kivitele: boka fölöttig 4—5 harántujjal érjen a meleg, illetve hideg víz, 20—20 másodpercig, vagy 30—30 másodpercig tart a meleg-hideg lábfürdő. Átlag háromszor 20 másodperces fürdetés szükséges. Napjában többször ismétlődő a kezelés, négyszer 20 (25) másodperccel kezdve, nyolcszor 20 (25) másodpercig emelve. A fürdetést séta követi. Ha az érszükületes betegnél pl. 800 méter megtétele után jelentkezik a lábikragörcs, akkor napjában kétszer 400 métert járjon. Ha 1000 méter után következik be az érgörcs, a lábikrafájdalom, akkor egy-egy alkalommal 500 métert sétáljon.

Időskorban 38 °C fölé ne emeljük és 13—14 °C-nál lejjebb ne süllyesszük a víz hőmérsékletét; ez utóbbi a jól kiengedett csapvíz hőmérséklete. Ilyenkor 20 másodperc helyett 10—15 másodperc a fürdetési idő. (A kezelésmód a beteg állapotától függ.) Cukorbetegséget kísérő érszükületben is alkalmazható, ha nincs seb a lábon. Ez esetben kevesebb váltás szükséges, de a fürdetés előtt a bőrt kenőccsel kell bekenni. A kúrához tartozik a masszírozás is. Ez legalább olyan fontos, mint a váltófürdő. Az első hat hétben nagyon kíméletes a masszázs, szinte csak simogatás, nagyon könnyed, finom masszázs, zongorázó mozgással, a lábujjaktól föl a combérig, a farizomnak is az átdolgo-

zásával. A második és a harmadik hat hétben felerősödik a masszázis.

Nagyon fontos a pszichés ráhatás, a lelki partnerkapcsolat kialakítása orvos, természetgyógyász és betege között, pl. hosszú, őszinte beszélgetésekkel. És mindennél fontosabb a fürdés, fürdetés és a mozgás összekapcsolása!

## Úszás, vízben lebegés, vízi torna

*Edmond Bordeaux Székely*, a kaliforniai Kozmoterápiás Intézet magyar származású világhírű alapítója és vezetője szerint az úszás a legkellemesebb, leghasznosabb és legegészségesebb testmozgás. A test minden izmát és a tüdőt egyaránt harmonikusan fejleszti, egyenesíti a gerincoszlopot, javítja a testtartást. *Salva Raja Yesudian* a legősibb, legtermészetesebb és legtökéletesebb testgyakorlásnak mondja. A rendszeresen és mértékkel végzett úszás — úgymond — igen jó hatással van az egészségre, ugyanis ez az egyetlen sport, amely mindenkit a lélegzés szabályozására kényszerít. Az úszónak bizonyos ideig vissza kell tartania a levegőt, ha nem akar vizet nyelni. Nemcsak egészség-erősítő, hanem gyógyító hatása is, mert a jógiúszás — ahogyan *Yesudian* tanítja — visszaállítja szerveink normális működését.

Egy-két hónapi szorgalmas jógiúszás után csodálatos jó érzés ömlik el a testen, az ember mindig frissnek, egészségesnek érzi magát, munkaképessége nő.

Madrasban így tanította a jógiúszást tanítványainak *Yesudian*: „Az első kartempóval egyidejűen orrán keresztül hatalmas lélegzetet vesz, azután rögtön a vízbe hajtja arcát, mint a versenyzők mellúszás közben. Csakhogy ön nem siet! A jóga titka épp a könnyed, erőlködés nélküli, ritmikus úszás. . . Tehát az első lélegzetvétel után a vízbe hajtja a fejét: így mindenképpen kénytelen lesz visszatartani a levegőt. . . Amikor benne van az arca a vízben, két nyugodt, lassú tempót halad. A második tempónál melle elé veszi két kezét, a víz alatt megkezdí kifújni a levegőt, úgyhogy amikor a második tempó végére ér, és kidugja a fejét, a maradék levegőt már csak arra használja, hogy egyetlen rövid

fúvással kifújja orrából a benne maradt néhány vízcseppet. . . Ebben a pillanatban már gyors, mély lélegzetet is vesz, a vízbe hajtja arcát, és ismét két tempót úszik a víz alatt. . . Ezzel az ütemes, lassú úszással, ami tulajdonképpen nem egyéb, mint vízben végzett egyszerű uddzsáji, ha naponta csak egy fél óráig végzi, olyan vasegészséges lesz, mintha pránájámát folytatott volna.”

A helyes légzéstechnikának köszönhetően a levegő alaposan átjárja a tüdő minden porcikáját, jóval több oxigént képes magába fogadni a vér, és bőkezűbben látja el a szívet és a szerveket vele. A tüdő légzési teljesítménye — bármilyen hihetetlenül hangzik is — 80—100%-kal is növelhető a jógiúszás segítségével. De talán legtöbb hasznát a szív és a keringési rendszer látja. Visszérbetegeknek azért ajánlható, mert az izomzat statikus megterhelése nélkül, lazán végzett ritmikus izommunkát jelent, vízszintes helyzetben, aminél kedvezőbb állapot nem is képzelhető el. Infarktus után a rehabilitáció harmadik szakaszában (szövődménymentes esetben az infarktus utáni 6. héttől kezdve) a kardiológus, szívgyógyász szakorvos a számtalan sportlehetőség közül elsősorban (természetesen nem versenyszerű) úszást és egyes labdajátékokat javasol, egyéni tűrőképességhez szabott, fokozatos megterheléssel. Szívneurózisban (idegességből eredő szívdobogás, szívtáji fájdalom, feszültség, végtagfázékonyosság, fáradékonyosság stb. esetén) elsősorban szabad levegőn végzett tréning: gyaloglás, úszás, kerékpározás ajánlott. A reumatológus is úgy tartja számon, hogy az úszás megterhelés nélküli mozgást tesz lehetővé szinte minden ízület, elsősorban azonban a gerinc ízületei számára, ezért idült reumatikus, degeneratív-artrózisos megbetegedésekben, gerincbetegségekben szenvedőknek ajánlott. Szakszerű irányítás mellett, jól kidolgozott tréningterv alapján kitűnő eredmények érhetők el az asztmásoknál is úsztatással.

Adott esetben az úszásnál kevésbé megerőltető testgyakorlatnak felel meg — a fokozatosság elvét és az egyéni tűrő- és teljesítőképességet ugyancsak tiszteletben tartva — a víz alatti torna. *Edmond Székely* kozmoterápiái gyakorlata elősegíti a szervezetből a toxinok (mérgek) kiürülését. A gyakorlat nem más, mint kellemes hőfokú, mellig érő vízben végzett, álló helyzetű úszás.

1. Álló helyzet, a karok oldalt kinyújtva. 2. Leguggolás — a víz nyakig ér —, karok behajlítása, két tenyerünk egymáshoz szorítva a

mellkas előtt (kartempóra készülődés). 3. Felállás, karok vízszintesen a víz felszínén előre, majd félkörben hátra mozognak. 4. Miközben a karok hátulról előremozognak és két tenyerünket a mellkasunk előtt összeillesztjük, leguggolunk. 5. Felemelkedés, kartempó stb. Lélegzés orron keresztül ritmikusan és lehetőleg mélyen. A mellkas köbtartalma növekszik, a lélegzés napról napra mélyebbé és ritmikusabbá válik. Mindez nagy hatással van a vér oxigéntartalmára és kémiai összetételére. Néhány percnyi gyakorlat után a vízfürdőt napfürdőre váltsuk fel.

Egészséges ember az első napon 50 kartempót végezhet, majd naponta növelje a kartempók számát néhány százig. (Betegek részére a betegségnek és egyénnek megfelelő megterhelést kell megállapítani.) A fejet időnként friss vízzel locsoljuk le.

Elhízottak számára, azoknak, akik a szárazon nem képesek tornázni, mert nehezen mozognak, és félnek attól, hogy elvesztik egyensúlyukat, elesnek, *Ilse Nolte-Heuritsch* a lehető legjobb testmozgásnak tartja az akvaritmikus gyakorlatokat. A vízben a mozgások könnyebben kivitelezhetőek, mert a testsúly kisebb, nincs elesésveszély, bátrabban mozoghatnak, biztonságban érezhetik magukat. Mivel a víz ellenállásával szemben kell mozogni, ez erősíti a gyakorlatot, nagyobb izomfeszülést jelent, hatása is nagyobb, előnyösebb. A víznek frissítő, masszázsszerű hatása is van. A vérkeringést is javítja. Utána kellemes fáradtság, de nem kimerültség érezhető. Az erős gyakorlat sem tűnik megerőltetőnek. Aki feszülten és fáradtan kezd hozzá az akvaritmikához, relaxálódni fog, és rövid pihenő után ismét aktív lesz.

Nyakig erő, kellemes hőmérsékletű víz szükséges hozzá. Időtartama 20 perc. Egyedül vagy csoportosan végezhető, zenével vagy anélkül. Összeállítója, saját magán kikísérletezője nem vízi tornának, hanem akvaritmikának, ritmikus vízi gyakorlatnak nevezi módszerét, mert nemcsak a ritmus, a feszülés és az ellazulás változik mozgásgyakorlatok közben, hanem a tempó is. Három tempóban valósítandó meg minden egyes gyakorlat. Először kényelmesen, nem mereven, hanem lazán. Addig végezzük így, amíg teljesen meg nem barátkoztunk a gyakorlattal. Azután ugyanezt a gyakorlatot a legnagyobb izomfeszítéssel hajtsuk végre, a víz ellenállásával szemben. Ez az energikus tempó. Végül ugyanazt a gyakorlatot kétszer olyan gyorsan végezzük, mint előzőleg.

A kényelmes, az energikus és a gyors állandó változásában rejlik az akvaritnika titka, ezért múlja felül — összeállítója szerint — az összes vízi tornát.

Alapgyakorlatok. 1. Nyolctempónyi *úszás* lazán, energikusan, végül gyorsan. 2. *Rugdálózás*. Háttal állunk a medencefalnak, kinyújtott karral megfogjuk a karfát, és nyolcszor lazán, nyolcszor energikusan, nyolckor gyorsan mindkét lábunkkal rúgó mozgást végzünk. 3. A medencefallal szemben állva megfogjuk a karfát, és hátrafelé rúgunk ki. Végezhető úgy is, hogy előbb jobb, majd bal, végül mindkét lábunkkal rúgunk. Előnyös a gyomorra, a farra, a combra. 4. *VíztaPOSás*. Szemben állunk a medencefallal, nyújtott karral fogjuk a karfát. Lábujjhegyre állunk, és jobb lábunkat behajlítva háromszor egymás után a mellkasunkig emeljük; háromszor lazán, háromszor energikusan, háromszor gyorsan. Ugyanígy a bal térd felemelése, végül mindkét térdé együtt. E bemelegítő gyakorlat után váltakozva emeljük jobb és bal térdünket fel, taposuk a vizet. Nyolcszor ismételjük lazán, nyolcszor energikusan, majd nyolcszor gyorsan. A has, a csukló, a boka és a térd számára előnyös gyakorlat. 5. *Béka a falnál*. Szembeállunk a medencefallal, megfogjuk a karfát. Bemelegítés: jobb lábunkat térdben behajlítjuk, oldalt felemeljük behajlítva, négyszer kényelmesen, négyszer energikusan, majd gyorsan. Ugyanez a bal térd oldalt felemelésével. Végül váltakozva a jobb és a bal térdet emeljük oldalt. A gyakorlat: ugyanabból a kiinduló helyzetből egyszerre emeljük oldalt fel mindkét térdünkben behajlított lábunkat. Négyszer ismétlés lazán, energikusan, végül gyorsan. 6. *Tánc*. A kiindulóhelyzet ugyanaz, mint az előző kettőnél. Bemelegítés: lábujjhegyen állunk, bal lábunkkal hátrarúgunk négyszer-négyszer lazán, energikusan és gyorsan. Ugyanígy a jobblábunkkal. Végül mindkét talpukat elemeljük a talajtól és felváltva a bal és a jobb lábbal rúgunk hátra, sarkunkat, lábfejünket erősen hátra felemelve. A gyakorlat: ugyanaz a kiindulóhelyzet, mindkét lábfejünket, sarkunkat egyszerre hátra felemeljük, négyszer-négyszer lazán, energikusan és gyorsan. 7. *Óriás rúgás*. Hanyatt fekszünk, hátunk mögött mindkét kézzel megfogjuk a korlátot. Mindkét lábunkat behajlítjuk, térdünket a hasunkhoz húzzuk fel, majd kinyújtjuk mindkét lábunkat, kirúgunk. Négyszer-négyszer ismételjük lazán, energikusan, gyorsan. Forduljunk meg, és hason fekve húzzuk mind-

két térdünket a hasunkhoz, majd nyújtuk ki mindkét lábunkat hátra. Ismételjük négyszer-négyszer lazán, energikusan, gyorsan. Ismét fe-  
küdünk hanyatt, húzzuk bal térdünket a hasunkhoz, miközben jobb  
lábunk nyújtva van, majd a jobb térdet húzzuk a hasunkhoz, és bal  
lábunkat nyújtuk ki, rúgjunk ki vele, végül mindkét térdünket húz-  
zuk a hasunkhoz. Négyszer-négyszer lazán, energikusan, gyorsan is-  
mételjük. Ez a gyakorlat a has, különösen a gyomor és a comb szá-  
mára előnyös. 8. *Helyben úzás.* Távolodjunk el a medencefaltól. Ha-  
son fekve lebegjünk a vízen oldalt kinyújtott karokkal. Mindkét kar-  
ral végezzünk lepkeszárnyacsapás-mozgást, a víz felszínén körívben  
előrefelé mozgatva a karokat, végül előre kinyújtva, behajlítva hátra-  
húzva, majd ismét előrefelé mozgatva körívben (fordítva hajtjuk a vi-  
zet, fordított irányban, mint rendes előrehaladó mellúszáskor). A kar-  
csapással egy időben lábbal végezzünk békaugrást: terpasszük szét  
oldalt a combokat, térdben hajlítva van a láb, és rúgjunk hátrafelé,  
végül mindkét lábat nyújtuk ki. A karok és a lábak ellenkező irányú  
mozgást végeznek, ezért helyben úzás. 8—8-szor ismételjük kényel-  
mesen, energikusan és gyorsan. Az egész szervezet előnyére szolgál ez  
a gyakorlat. 9. *Olló.* Háttal álljunk a medencefalnak, hátunk mögött  
fogjuk meg mindkét kézzel a korlátot, háton fekvésbe emelkedve en-  
gedjük magunkat ellazultan lebegni. Váltakozva föl-le mozgassuk a  
kinyújtott lábakat, ahogy az olló szárjai mozognak vágás közben, mi-  
nél szélesebb mozgásokkal. Négyszer ismételjük meg lazán, energiku-  
san és gyorsan. Forduljunk meg hason fekvésbe, fogjuk két kézzel ma-  
gunk előtt a korlátot, és ismételjük meg a gyakorlatot, ezúttal ilyen  
testhelyzetben. A hason fekvésben végzett gyakorlat a gyomor és a lá-  
bak számára előnyös, a hanyatt fekvésben végzett pedig a far és a hát  
számára. 10. *Béka a medencében.* Ugyanaz, mint a béka a falnál gy-  
akorlat, de a medencefaltól eltávolodva végezzük. Nyújtuk ki mind-  
két karunkat oldalt, pihentessük a vízen. Amilyen erősen csak tudunk,  
ugorjunk fel a vízben, hajlítsuk be térdben mindkét lábat és térdeinket  
igyekezzünk minél jobban oldalfele kifelé távolítani, közben igyekez-  
zünk megérinteni talpunkkal a kezünket. Négyszer ugorjunk fel ener-  
gikusan. Előnyös a csípők, valamint a karok és lábak számára. Válto-  
zat: ugorjunk fel erőteljesen, ezúttal a behajlított lábak, térdek egy-  
máshoz szorítva, nem széttárva, minden ugráskor a combokat szorít-

suk a hashoz. Ugrás közben tapsoljunk a combok alatt. Ismételjük négyyszer energikusan. Előnyös a has, a karok és lábak számára.

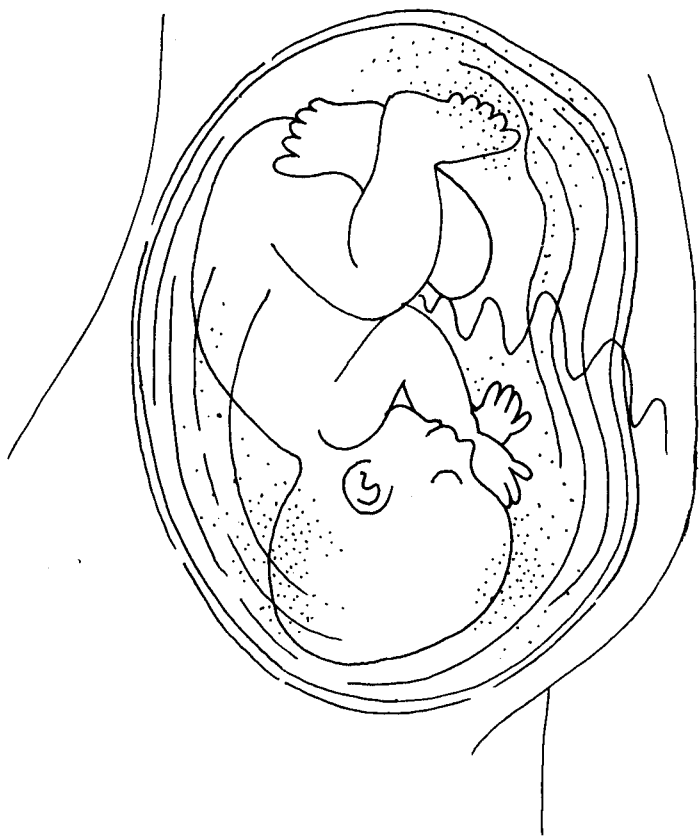
A gyakorlatok után félórás pihenőt kell tartani fekve, mély légzéssel. Nem baj, ha nem tudjuk tökéletesen végrehajtani a gyakorlatokat. A test mozgásából eredő öröm fontosabb, mint a tökéletesség. Lökést adunk a szervezetünknek: a vérerek frissen lüktetnek, a vérkeringés meggyorsult, és a nyirokrendszer is mozgásba lendült. Felrázódtak a zsírszövetek, és elindult azok leépülési folyamata. Nem állhatnak sokáig ellen a támadásnak!

A gyakorlatok közül mindenki válassza a leginkább kedvére valót, s a sorrendet is maga választhatja meg. Nemcsak az egészség erősítésére és fogyasztásra valók az akvaritmikus gyakorlatok, hanem lelki betegségek, neurózisok és pszichózisok, valamint pszichoszomatikus betegségek (idült vastagbélhurut, gyomor- és patkóbélfekély, pajzsmirigy-túlműködés, asztma stb.) gyógyítására is a relaxáció és a pszichoterápia mellett.

Az akvaritmikán kívül szakszerűen összeállított víz alatti tornával — orvos vagy természetgyógyász ellenőrzésével végezve — 1,25 méter mély, 33—34 °C-os vízmedencében a következő betegségekben érhető el jó eredmény: bénulások, idült reumatikus bajok (rheumatoid arthritis, artrózisok, csípő-, váll-, és térdízületi mozgáskorlátozottság, anki-lózis, Bechterew-kór), vénás és nyirokkeringési zavarok. Legegyszerűbb gyakorlat — kísérő támogatásával — a járás és az állás. Görcsös, izomtónus-fokozódással járó bénulások esetén, hónapok óta ágyban fekvő betegeket rövid idő alatt meg lehet tanítani járni. Jól reagál erre a kezelésre a sclerosis multiplex izomgörcsös, spasztikus formája is.

Érdeemes a vízben lebegés művészetét is elsajátítani. *Jerzy Kosinski* Thaiföldön látott életében először vízben lebegő embert. Példáján felbuzdulva látott hozzá ő is megvalósításához. Tanácsát követte: „koncentrálni” és „nem csinálni semmit”. „Azzal kezdtem az önnevelést, hogy ezentúl a medencébe lépve nem kezdtem rögtön úszni, hanem hagytam, hogy elsüllyedjek, majd felemelkedtem, újra lesüllyedtem, és ismét a felszínre kerültem. Azután ahelyett, hogy mély lélegzetet vettem volna, és növeltem volna a kilégzés időtartamát, amivel megakadályozhatnám a lesüllyedést, elkezdtem gyakorolni a lassú és nem mély lélegzést. Ez segített abban, hogy ne emelkedjek, de ne is süllyed-





jek. Ez persze eleinte csak rövid ideig tartott; addig, amíg lassan és egyenletesen vettem a levegőt. Aztán lassacskán megtanultam, hogy olyan hosszú ideig maradjak lebegve, ameddig csak akarok. A vállamat hátrafeszítettem, ellazítottam az izmaimat, a mellkasomat és a hasamat viszont megfeszítettem. Sok próbálkozás után elértem, hogy valóban ne csináljak semmit, azaz minden mozgásom a lélegzésben merült ki; csak minimális levegőt szívtam be, és ezzel úgy tudtam magam lebegve tartani, hogy a víz soha nem emelkedett az állam fölé. Abban az időben, amikor kikísérleteztem és kitaláltam a tartós lebegés módozatait, nyilvánvalóvá váltak próbálkozásaim előnyei is. Éve-

ken át szenvedtem deréktáji fájdalomtól. . . Pár heti lebegésgyakorlat után azonban csökkent a derékfájásom és a nehezen hajló ízületek feszültsége, majd egy idő múlva — három évtized óta először — minden fájdalom teljesen megszűnt.”

Ezek után ne csodálkozzunk, ha úszó csecsemőről olvasunk. Bevált kísérletek szerint két-három hónapos vagy akár néhány hetes életkor az úszni tanítás optimális kezdete. Az ennyi idős csecsemők nem is szorulnak túlságos tanításra, mert — e felfogás és gyakorlat szerint — természetes közegük a víz, hiszen az anyaméhben is kilenc hónapon keresztül vízben, magzatvízben él a magzat, csak a születés után felejtünk el úszni. Második életemük lesz a víz, ha születésük után minél hamarabb tanítják úszni a kis emberpalántákat, illetve időben hozzásegítik őket, hogy ne felejtsek el méhen belüli tudásukat! Meg kell őket tanítani helyesen lélegezni, és a körülötte úszó és alámerülő szüleit figyelve, ők is úsznak és alámerülnek, feloldódik bennük a félelem. A gyerekekben a szülő magatartása ébreszt bizalmat vagy ellenkezőleg, idegenkedést a víz iránt. Az annyira gyakori gyerek- és csecsemőkori megfázások, légúti hurutok úszással, edzéssel megelőzhetők.

## Vissza az anyaméhbe! (A termálfürdőről)

A meleg vízbe merülés szelídségre és magasabb rendű filozofálásra, elmélkedésre serkent bennünket. Ne fojtsuk el magunkban ezt az ösztönzést, lehet, hogy ez nyit utat az egészségnek, a gyógyulásnak, a fizioterápia, a víz igazi hatásosságának. „Vissza az anyaméhbe! — írja Kállai Klára, a lélektanban, pszichoanalízisben is jártas természetgyógyász. — Ez a gondolat a termálfürdőben üldögélve, úszkálva ötlött az eszembe. Milyen jó itt a melegben, ahogy körülölel ez a gyógyító, gyógyhatású víz, mely a Föld múltjának melegéből hozza az üzenetet. A gyógyító sók, bázisok, gőzök feltörtek a föld felszínére, segítségül siettek az embernek, itt, ahol nincs tenger. Megnyugtatják a zaklatott idegeket, behatolnak a pórusokba a bőrön, a tüdőn keresztül, egészen átalakítják

az embert. A legnagyobb veszteségek: haláleset, családi elszakadások, bánatok elvesztik jelentőségüket, a sértéseket elfelejti az ember. Hiszen ez a Léthe vize! A feledés vize! De a fürdő után, különösen, ha ismételten többször, négy-ötször vesszük, nemcsak a feledés, hanem az újjászületés érzését is tapasztaljuk. Anyánkra gondolunk! Arra, hogy újrakezdtük az életet! Visszakerültünk Anyánk melegébe, ölébe, a paradicsomba, a védettségbe! Ezzel a heurékával, felfedezéssel vesszük igénybe a termálfürdőt. Anyánk méhében ugyan 36 °C-os melegben voltunk, de ha most azonnal a 36 °C-os termálvízbe merülünk, az túl meleg lesz, szívdobogást is kaphatunk, rosszul lehetünk. Értelmünk útmutatását követve csak 32—33 °C-os vízzel kezdjük a termálfürdözést. (Ha szívpanaszaink vannak, nem is mehetünk melegebb vízbe.) Olyan meggondolással tesszük ezt, hogy bőrünk is csak 32—33 °C-os. Kerüljük a hirtelen hatásokat. Ha sok a testi-lelki panaszunk vagy merevek a tagjaink, akkor negyedórát tartózkodjunk a 32—33 °C-os vízben, azután 5 percig a 36 °C-osban, aztán megint vissza a 32 °C-osba, itt megint negyedórát úszkálunk, mozgunk, majd megint a 36 °C-osba megyünk át, ezúttal 10 percre és a 32 °C-osban fejezzük be, 10—15 percig mozgunk benne. A zuhanyt 36 °C-os vízzel kezdjük, és 2—3 perc alatt lassan térjünk át a 26 °C-os vízre. Beteg embernek ennél hidegebb zuhany nem ajánlott. A második napon 24, a harmadik napon 22 °C-os vízzel, majd 20 °C-os zuhanyozással fejezzük be a negyedik-ötödik fürdést. Ha gyógyulunk, fokozatosan érezzük, hogy nincs szükségünk a 36 °C-os termálvízre, legfeljebb egy alkalommal, 5 percig, egész időnket a 32—33 °C-os vízben tölthetjük.”

Én magam csak 20 percig veszem igénybe a 32—33 °C-os hővizet, utána hűtő zuhanyozást végzek, és nyáron napozással, relaxáló pihe-néssel megszakítva megismétlem ezt, akvaritmiát is gyakorlok, a nem túl hideg medencében úszom és szaunázom. Legalább hetente kétszer van erre szükségünk, megfelelőbb hetente háromszor, nem fürdőkúra-ként, hanem egész évben betegségmegelőzésként, egészséggerősítőként.

Gyógyfürdőkúrára is szükségünk lehet évente egyszer vagy kétszer. Egy fürdőkúra átlagosan 12—20 fürdőből áll, lehetőleg másodnaponként vett fürdővel. Fürdésre a délelőtt a legalkalmasabb idő. Se teli, se teljesen üres gyomorral ne fürödjünk. Ne ijedjünk meg az ún. fürdő-fáradtságtól, fürdőreakciótól, és ne hagyjuk abba emiatt a kúrát.

Többnyire a kúra 4—5. napján jelentkeznek, néhány nap lappangási idő után. Bágyadtság, fejfájás, fáradékonyság, álmatlanság, ingerlékenység, rossz közérzet jellemzi. Néha a fennálló betegség is kissé rosszabbodik, pl. reumás, ideggyulladásos vagy más eredetű fájdalom fokozódik, kisebb hőemelkedés lép fel. Ez a fürdőreakció csak átmeneti, néhány óra vagy néhány nap alatt megszűnik. Különböző fürdőhelyeken eltérő a kúrázók fürdőreakcióinak százalékaránya. 30—40—50%-ban számíthatunk rá. Laboratóriumi és más vizsgálatokkal olyankor is megállapíthatók rejtett, nem érzékelt fürdőreakciók, amikor nincsenek szembetűnő, észlelt tünetek. Nem szükségeszerű fürdőreakció fellépte előrejelzésként, hogy hatásos lesz a kúra. Akkor is jelentkezik fürdőfáradtság, ha a beteg megszegi a mérték és a fokozatosság elvét, és elmulasztja a lehűtőzuhanyt.

Hévíz, termálfürdő hatására kipirul a bőr, kitágulnak a hajszálerek, több vér áramlik a bőrbe, a bőr alatti szövetekbe, gyorsul a vérkeringés, a vérnyomás magasabb lesz, a hasi szervek véreire a megnövekedett hasi nyomás miatt szűkülnek, a májban és a lépben pangó vér a keringésbe jut. A pulzus szaporább lesz, a bőr izzadás útján vizet veszít. A víz hidrosztatikai nyomása is hat az erekre, a vérkeringésre, az alsó végtagok vénás (visszeres) és nyirokkeringésében fennálló pangás csökken, az alsó végtagok duzzanata csökkenhet. Túladagolt, nem megfelelően adagolt termálfürdő azonban keringési zavart, rosszullétet idézhet elő.

A gyógyvízben oldott ásványi és más hatóanyagok egy része a bőrön áthatolva a vérkeringés útján mindenhová eljut, és kedvező hatást vált ki. A fürdővízben oldott anyagok másik csoportja nagyrészt ion alakjában hatol be a bőrbe, és itt maradván megváltoztatja a bőr ásványianyag-, iontartalmát, vegyhatását, elektromos potenciálját. A bőr ezen élettani változásai megváltozott ingereket továbbítanak a központi idegrendszerhez, és ennek — valamint a belső elválasztású mirigyek rendszerének — a működését kedvezően befolyásolják. A központi idegrendszer nyugalmi állapotát, a vegetatív idegrendszernek paraszimpatikus irányba eltolódását jelenti a változás, ami szintén a nyugodtabb szervműködés irányába jelent eltolódást.

A meleg fürdőben lényegesen csökkennek vagy megszűnnek a fájdalmak, oldódnak az izomgörcsök, a felszívódások fokozódnak, erő-

södnek, az idült izzadmányok felpuhulnak. A szervezet szöveteinek vegyhatása lúgos irányba tolódik el, ez kedvező az egészség és a gyulladás szempontjából. Csökken a vér húgysav- és cukortartalma. Mindazok a hatások fennállnak, ha kisebb mértékben is, amit a szau-nánál ismertettünk. Egészeben áthangoló hatású a meleg fürdő, a meleg gyógyfürdő enyhe ingerkezelést jelent.

Mindez visszajára fordul, ha megszegjük a vízgyógyászat alapszabályát, ami a meleg fürdőkre is vonatkozik, a helyes mértéket és a fokozatosságot, és a váltakozó, meleg-hideg víz alkalmazásának szabályát. Milyen gyakori, hogy órákig főzik magukat a legmelegebb medence vizében testes, nyilván nem hibátlan szív működésű és vérkeringésű emberek, legfeljebb annyit mozogva, hogy a büféig mennek el néhány pohár sört inni, és a vendéglőben elfogyasztják vagy magukkal hozták a szokásos húsos-zsíros ételeket, édes süteményeket. Ez nem gyógyító, hanem rontó-pusztító fürdőzés.

Bármelyik fürdőkúrától csak akkor várható valóban egészségfokozó vagy gyógyító hatás, ha rövid ideig vesszük igénybe, és tejtermékekkel kiegészített növényi (reform-) étrenddel kapcsoljuk össze, esetleg léböjt- vagy gyümölcsnapokkal, diétás kúrákkal. (A reformétrend nemcsak időszakosan szükséges, hanem állandó étrendként ez jelenti az egészséges táplálkozásmódot.) Vegyük azt is figyelembe, hogy ellenjavallt a termálfürdő heveny lázas betegségben, fellángolt aktív tébécében, szív- és légzési elégtelenségben, magas vérnyomás betegségben, epilepsiában, heveny gyulladáshozott betegségben, heveny visszérgyulladásban, nagyfokú kimerültségben (ilyenkor enyhébb vízkúrákkal és erősítő, természetes gyógymóddal kell felerősíteni a szervezetet).

Nagyon sokoldalúan és eredményesen alkalmazható az egyéni alkathoz, reakcióképességhez, korhoz, betegséghez igazított, mozgás-gyakorlatokkal (akvaritmikával), nap- és légfürdővel, hideg vizes lemosással, lehűtő zuhanyozással, masszázssal kiegészített termál fürdőkúra, illetve folyamatos, rendszeres termálfürdőzés. Javallatai: reumatikus bajok, idült légúti, emésztőszervi, nőgyógyászati, pszichoszomatikus betegségek, neurotikus zavarok.

Amit a gőzölésről mondott *Sebastian Kneipp*, ugyanaz érvényes a termálfürdőkre is. Otthon is készíthetünk magunknak meleg gyógyfürdőt olyan módon, hogy gyógyfűfőzetet öntünk a meleg vízhez, be-

tegségenként változó összeállításban. Frissítő, idegerősítő fürdő ugyan-  
csak összeállítható gyógyfüvekből. (Meleg gyógyfűfőzettel átítatott bo-  
rogatások is alkalmazhatók.) Nagyon jó eredmények érhetők el ilyen  
módon. De ez már gyógynövényekről szóló könyvbe kíváncsozó té-  
ma, nem fér bele kis vízgyógyászati füzetünkbe.

## Megújulásra hangoltan

Mielőtt bármilyen vízkúrába kezdünk, mielőtt gyógyvizet iszunk,  
mielőtt a szilárd földet elhagyva egy másik elembe hatolunk, vízbe  
lépünk vagy ugrunk, melyben sokkal könnyebbnek, megkönnyebbült-  
nek érezhetjük magunkat, készüljünk fel rá lélekben. Testi és lelki  
megújulást várjunk a fürdőtől, az élet vizétől! Mintegy áhítatosan,  
megújulásra, megtisztulásra hangoltan érintkezzünk, találkozzunk a  
vízzel, bármilyen formában történik is a találkozás. Epedő várakozás,  
sóvárgó megjavulásvágy és a természet erői, a természet adta lehető-  
ségek iránti végtelen hála és bizalom töltsön el bennünket.

Évekkel ezelőtt felkértek volt, hogy nyújtsak be javaslatot, milyen  
komplex természetes gyógmódszert tartok szükségesnek egy  
újjonnan épült hidroterápiás (vízgyógyászati) intézmény keretein be-  
lül. Többek között azt javasoltam, hogy a különböző terápiás részle-  
gek előtt meditációs-relaxációs szobába lépjen be a beteg, a fürdőző, és  
készüljön fel lélekben a vízzel való kapcsolatra, találkozássra: lazuljon  
el, nyugodt és derűs lélekkel haladjon tovább a víz felé. Úgy képzel-  
tem, hogy a falakon a vízelemről szóló mantrák, aranymondások lesz-  
nek: „Nincs lágyabb, mint a víz, mégis a köveket kivájjá. Nincs kü-  
lönb nála. A gyenge legyőzi az erőset, a lágy a keményet” (Lao Ce).  
Mozart, Vivaldi, Bach vagy más zenéjét, a lélek mélyéből fakadó de-  
rűt, égi harmóniát sugárzó (halk) muzsikát is hallgathatott volna fül-  
hallgatón az itt tartózkodó. Megvalósítható és megvalósítandó utó-  
piának tartom ma is, holott nem valósult meg intézményesen sem ott,  
se másutt. Mi, egyének, bármi vesz körül bennünket, félreülve, csendet  
teremtve magunkban, valósítsuk meg a felkészülés lelkiállapotát. Ves-  
sük le az ipari civilizációban élő ember pökhendiségét, uralomvágyát,

haszonelvűségét, és állítsuk helyre magunkban az ősi ember tiszteletét, alázatát a természettel szemben. Ne erőszakkal akarjuk kicsikarni tőle a gyógyító erőt, hanem kérjük és fogadjuk hálásan, amit ad. Ne aktív leigázó, kihasználó szándékkal, hanem passzív befogadókészséggel közeledjünk hozzá, egyesüljünk vele. Ne legyen többé ura és legyőzője az ember a természetnek, hanem barátja és tanítványa.

A természettel szemben éppúgy, mint életünk minden vonatkozásában, minden kapcsolatunkban meg kell szabadulnunk agresszivitásunktól, erőszakosságunktól, engedjük egyre jobban érvényesülni az elfojtott emberszeretetet, természetszeretetet.

Ezeket éljük, gondoljuk át képzeletbeli meditációs szobánkban, mielőtt a vízzel vagy bármelyik elemmel, bármilyen természetes gyógyító erővel kapcsolatba kerülünk. Csak így meríthetünk belőle igazi gyógyító, erősítő, megújító erőt. Amilyen mértékben terjed ez a gondolat és magatartás, olyan mértékben lesz a Föld a természetes élet, a testi-lelki egészség, a magasabb rendű életmegvalósulás színtere.

## Irodalom



*Airola, Paavo*: There Is a Cure for Arthritis. Parker Publ. Comp. New York, 1973

*Airola, Paavo*: Rejuvenation Secrets from Around the World. Health Plus Publ. Phoenix, Arizona, 1981

*Angelé, Karl-Heinz*: Kneipps Wasserkur Daheim. VEB Verlag Volks und Gesundheit, Berlin, 1957

*Arany György*: Gyógyító természet. Élet és Egészség kiadás, Budapest

*Bilz, F. E.*: Az új természetes gyógymód. A természetszerű gyógyeljárás és egészségápolás tan- és kézikönyve. Leipzig—Budapest, I—II.

*Bozsóky Sándor és Iványi Jenő (szerk.)*: Physiotherapia. Medicina, Budapest, 1976

*Gaál András (szerk.)*: Acta Balneologica et Rheumatologica kiadványa. Hungaria Nyomda, Budapest

*Glarner, M.*: Die Sauna. Schweizerische Bauzeitung. Bd. 124, Nr. 7. Zürich, 1944

*Görz, Heinz*: Die Natur heilt. Südwest Verlag, München, 1985

*Hufeland, K. W.*: Az ember élete meghosszabbításának mestersége. Pest, 1799

*Kállai Klára*: Vissza az anyaméhbe! (Kézirat)

*Kenéz János*: Priessnitz és kúrája a korabeli közlemények tükrében. Orvosi Hetilap, 1977

*Kneipp, Sebastian*: Meine Wasserkur. Kösel Verlag, Kempten, 1986

- Kneipp, Sebastian*: Mon Testament. Conseils aux malades et aux gens bien portants. P. Lethielleux, Paris, 1895
- A Kneipp-kúra. Egészség, 95 : 5 (1983)
- Koczogh Ákos*: Otthon, Finnországban. Gondolat, Budapest, 1987
- Kosinski, Jerzy*: Lebegés. Interpress Magazin, 11 : 1. 1985
- Mantovani, Romolo*: L'art de se guérir soi-meme. Les éditions Amour et Vie, Bagnolet, 1966
- Müller Vilmos*: Csodatevők. Singer és Wolfner, Budapest
- Nemes Attila—Szabó Imre*: Tanácsok visszer-betegeknek. Medicina, Budapest, 1985
- Nolte-Heuritsch, Ilse*: Aquarhythmic. Exercises for the Swimming Pool. Sterling Publ. Co. New York, 1978
- Oláh Andor*: Reforméletmód, -étrend. A természetgyógyászat. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1986 (5. Biofüzet)
- Oláh Andor*: A természet patikája. Kossuth, Budapest, 1987
- Oláh Andor—Kállai Klára—Vadnai Zsolt*: Reformkonyha. A természetes életmód és étrend elmélete és gyakorlata. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1985
- Pálos Miklós*: A szauna lépcsőin. Finn fürdők és szokások. Magyarország, 1981., 44.
- Pásztory Ibolya*: A gyógyfürdőkúra. Élet és Tudomány, 40 : 23. 1985
- Platen M.*: Az új gyógymód. A természetszerű életmódnak, az egészség ápolásának és a gyógyászer nélküli orvoslásnak tankönyve. Schroeter H. L. Budapest, I—II:
- Röck Gyula*: Természetes házi gyógykúrák. Bagó Mihály Könyvkiadó Váll. Dombóvár, 1943
- Schalle Albert*: Kneipp-kúra. A természetes és eredményes gyógymód. Gyógykezelési módjai, gyogyeredménye és gyógyhatása. Élet és Egészség, Budapest
- Schiller, Ronald*: Szauna. Interpress Magazin 11 : 7, 1985
- Schirilla György előadása. In: Mit köszönhetek a természetnek? (Vallomások a természetes élet- és gyógymódról) Életreform Klub előadás-sorozat. (Szerk. Oláh Andor)
- Selva Raja Yesudian*: Sport és Jóga. Ősi hindu testgyakorlatok és lélegzésszabályozás európaiak számára. Stádium, Budapest
- Somfai Péter*: Vizben születünk? Magyarország 25 : 30, 1982 Szabadúszó csecsemők. Egészség, 98 : 3, 1986
- Székely Edmond*: Természetes élet- és gyógymód. Levegő, víz, nap, diéta, növényi gyógyszerek, testkultúra, lélekápolás. International Cosmotherapeutic Expedition, Jamaica, 1930—1940
- Vajkai Aurél*: Parasztfürdőhelyek. Az Országos Orvostörténeti Könyvtár Közleményei. 1. szám, Budapest, 1955
- Zajkás Gábor—Gaálné Poda Bernadette*: Diétáskönyv. Az ásvány- és gyógyvizek fogyasztásának ellenjavallatai. 395—399. o. Medicina, Budapest, 1981



# Biofüzetek

- Peter Sowa
6. **A biokertészkedés**  
elvei, módszerei, irányzatai  
Gertrud Franck
  7. **Növénytársítás**  
az öngyógyító veteményesben  
dr. Gyórfly Sándor
  8. **A bioveteményes**  
társnövényei  
dr. Mezei Ottóné
  9. **Biodinamikus**  
szemléletű kertész vagyok  
dr. Oláh Andor
  10. **Biogyógyszerek**  
a gyógyító növények
  11. **Biotanácsadó**  
a talajról és a tápanyagokról  
Peter Sowa
  12. **Biolevek**  
természetes anyagokból  
Frühwald Ferenc
  13. **Gilisztatenyésztés**  
a biokertben  
Szentendrey Géza
  14. **A madarak**  
a biokertész növényvédői  
Szász János
  15. **Bioépítészet**  
környezetbarát építőknek
  16. **Bio...**  
szövetségben a természettel  
Szabó S. András
  17. **A radioaktív szennyeződés**  
megjelenése biológiai  
környezetünkben  
dr. Velich István
  18. **Biológiai védekezés**  
ellenálló zöldségfajtákkal  
dr. Tóth László–Honti Vince
  19. **Környezetkímélő energiaforrás**  
a szélmotor  
Galambosi Bertalan–dr. Lévai Judit–  
Órsi Attila
  20. **Mérgező növények**  
és egyéb, emberre veszélyes  
kerti „károsítók”  
Surányi Dezső
  21. **Régi magyar**  
ellenálló gyümölcsfajták  
dr. Gyórfly Sándor
  22. **Gyógyító munka**  
a biokertben  
dr. Gyórfly Sándor
  23. **Szerszámok**  
a biokertben  
dr. Mezei Ottóné
  24. **A teljes értékű**  
kenyér  
dr. Oláh Andor
  25. **A gyógyító víz**

Ára: 21, - Ft

