



Medische verhandelingen

<https://hdl.handle.net/1874/235159>

Elk deeltje op zich zelf compleet.

DR. T. R. ALLINSON.

Prijs f 0.60.

DERDE DRUK.

INHOUD:

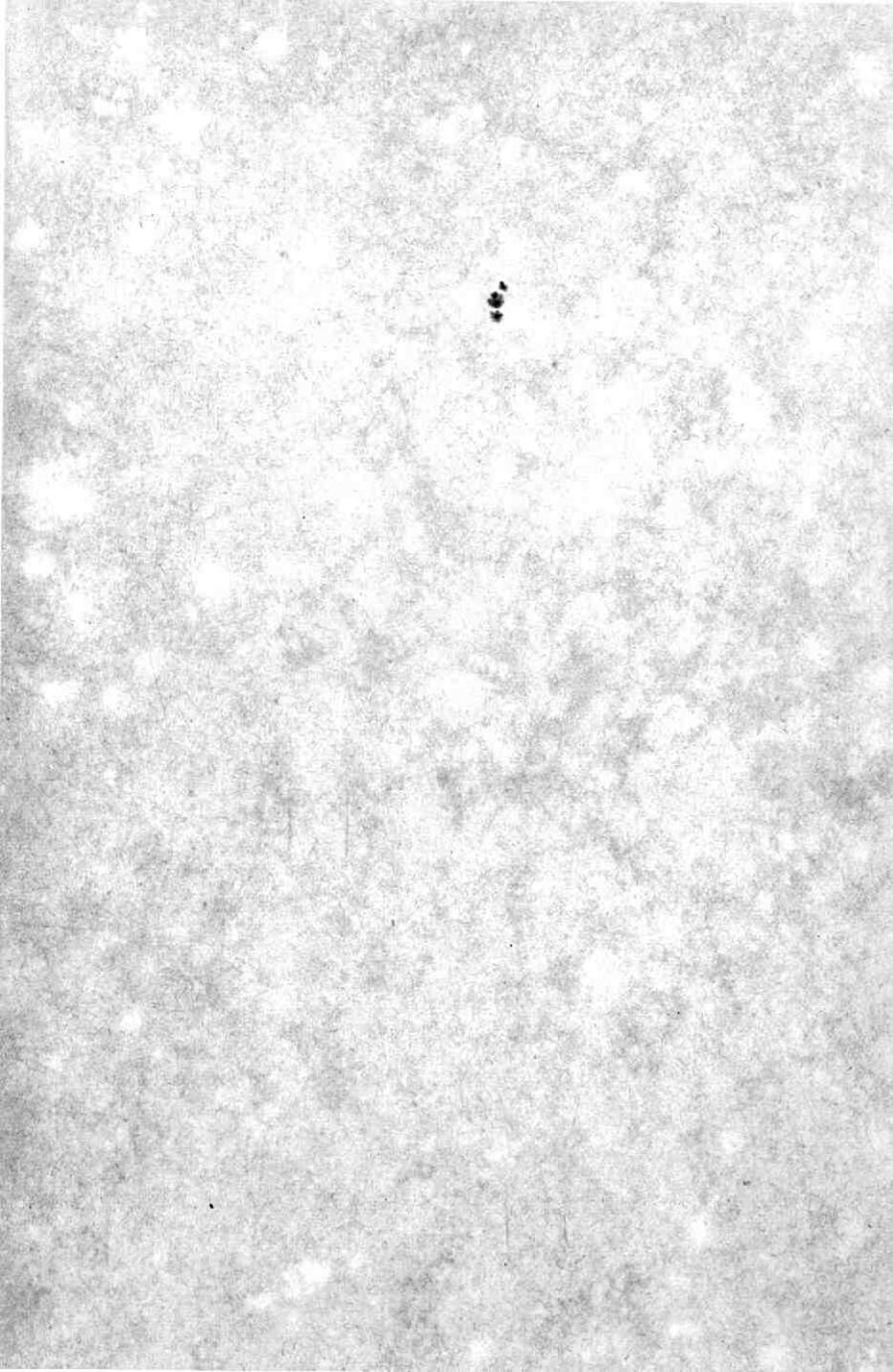
De mensch in betrekking tot zijne omgeving. — Wat ziekte is. — Hoe de mensch ziek wordt. — De eenheid in ziekten. -- Hoe wij, ziek zijnde, door ons eigen toedoen weer gezond kunnen worden. — Het medicijnstelsel. — Waarom is het medicijnstelsel verkeerd? — Het gewettigd gebruik van medicijnen. — De ware heilkundige. — De „Vis medicatrix naturae". — Besluit.

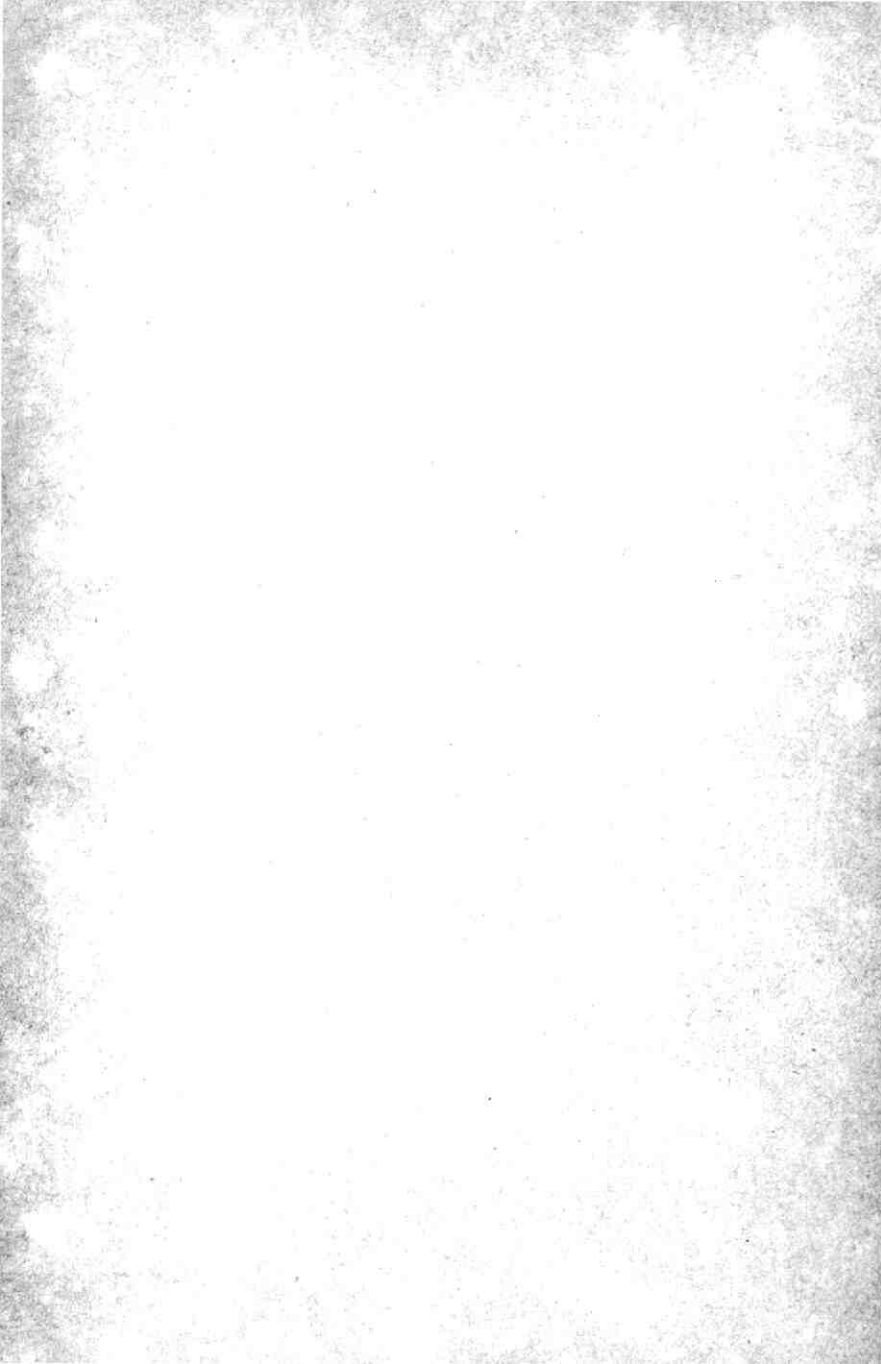
AMSTERDAM. — S. L. VAN LOOY.

mm 12/20

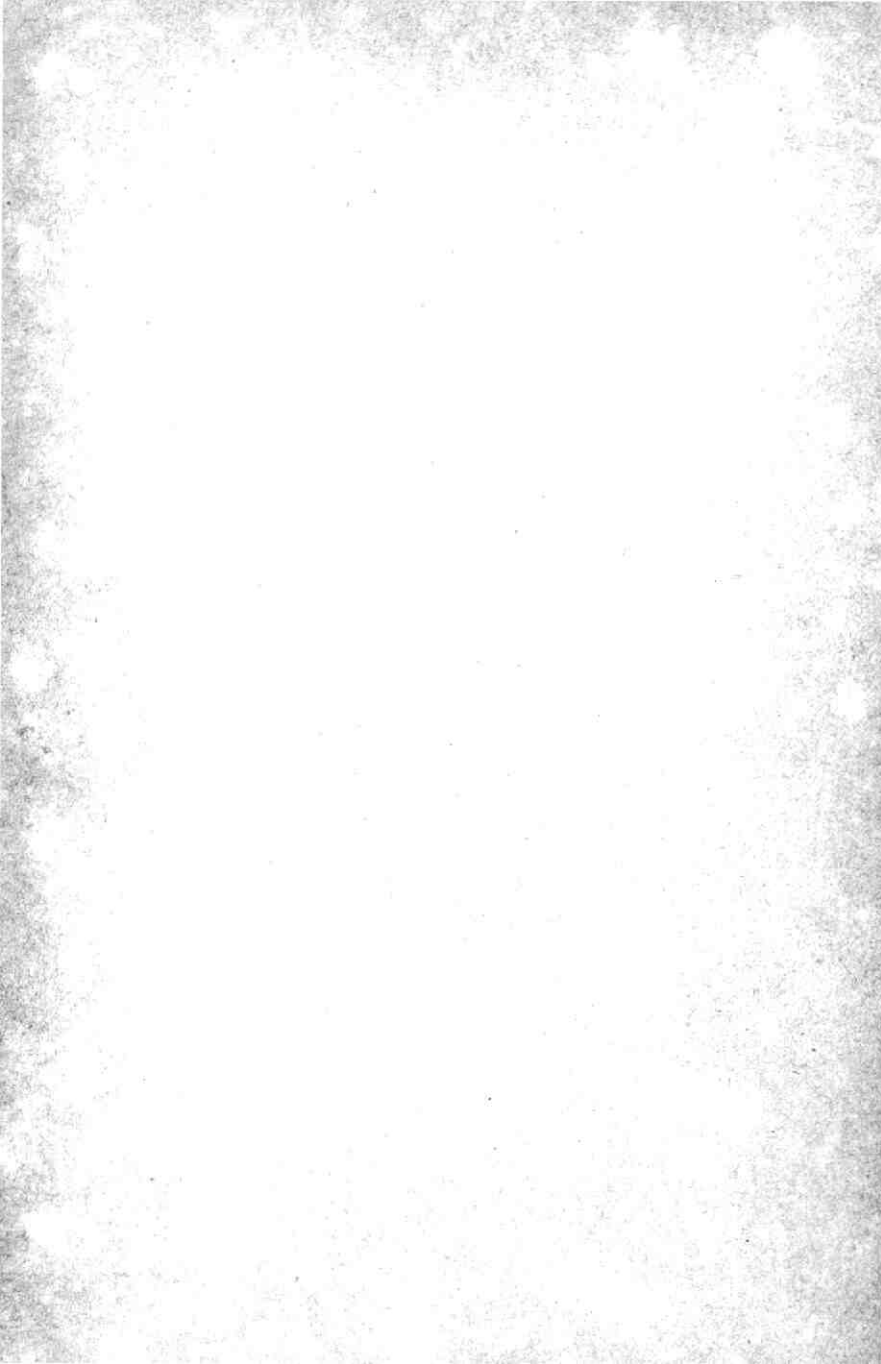
O. oct.

4489





MEDISCHE VERHANDELINGEN. I.



O. 8. 4489.

DR. T. R. ALLINSON.

Medische Verhandelingen. I.

(NATUURGENEESWIJZE).

Uit het Engelsch.

DERDE VERBETERDE DRUK.

BIBLIOTHEEK DER
RIJKSUNIVERSITEIT
UTRECHT.

AMSTERDAM. — S. L. VAN LOOY.

Stoomdrukkerij: GAARLANDT & VAN LOOY, Amsterdam.

VOORREDE.

In deze bladzijden stel ik mij ten doel eene poging aan te wenden om ziekelijke menschen op den weg der gezondheid te brengen. Men moet echter niet verwachten dat die weg zoo gemakkelijk is. Zekere regelen moeten gevolgd worden; hoe stipter wij hen naleven, hoe beter wij ons lichamelijk zullen gevoelen. Voor vele menschen is gezondheid in de wereld het grootste kapitaal; zoo lang zij gezond zijn, hebben zij goed hun brood. Dit boek zal hun, hoop ik, aantoonen, hoe zij ziekten kunnen voorkomen door volgens de regelen der gezondheidsleer te leven. Er zijn nog andere die in hun jeugd eene verkeerde levenswijze volgden, maar die juist bijtijds hunne dwaling hebben ingezien en nu nog in het bezit zijn van een vrij goed gestel. Deze kunnen, als zij oppassen, tot op hun ouden dag een goede gezondheid genieten. Weer andere hebben alles, wat rijkdom geven kan. Ook zij moeten leeren, hoe te leven om gezond te blijven; eenvoudig voedsel, lichaamsbeweging, enz. zullen hen in staat stellen lang te leven, daar het leven hun niet moeilijk wordt gemaakt door de noodzakelijkheid van te werken voor hun onderhoud.

Het zal blijken, dat ik in dit werk een pleidooi houd voor de afschaffing van vleesch als voedsel. Ik doe dit op zuiver wetenschappelijke gronden. Ik beschouw het Vegetarianisme niet als een godsdienst of een gril, maar als een middel tot verbetering van 's menschen gezond-

heid. Ik ben vast overtuigd, dat het heilzaam werkt. Ik geloof aan de mogelijkheid van het hoogste lichamelijke welzijn, dat men zich denken kan en ik geloof, dat een niet-vleesch diët daartoe een hoofdvereischte is. Ik geloof, dat het menschelijk samenstel is ingericht op een niet-vleesch diët en dat een mensch er physiologisch recht op heeft. Ik keur het gebruik van boter, kaas, melk en eieren niet af (behalve in bijzondere gevallen) daar deze gewoonlijk zoo matig gebruikt worden, dat zij geen kwaad stichten. Ook maak ik niet van al mijne patiënten Vegetariërs ¹⁾; ik weet, dat men zeer goed gezond kan blijven, wanneer men vleesch in kleine hoeveelheden en niet meer dan eens per dag eet. Maar wil iemand tot den hoogsten graad van gezondheid geraken, dan zeg ik tot hem: „Schaf uw vleesch af.” Er bestaan ook gestellen, waarvoor eene kleine hoeveelheid vleesch al schadelijk is. Het is een welbekend feit, dat het maagsap, afgescheiden door een niet-vleescheter verschilt van dat, afgescheiden door iemand, die van gemengd voedsel leeft. Deze laatste heeft dus om zoo te zeggen, twee sappen af te scheiden, één voor vleesch en één voor plantaardig voedsel, terwijl een niet-vleescheter er slechts één noodig heeft en zodoende levenskracht spaart. De ondervinding heeft geleerd, dat het voortdurend gebruik van zekere spijsen heilzaam werkt, de spijsvertering vergemakkelijkt en het gestel schikt er zich naar. De gestellen, die wij hebben zijn reeds ingericht op een niet-vleesch diët; daarom leven wij, Vegetariërs, die onszelf tot zulk een diët bepalen, langer en hebben wij minder kwalen dan de menschen, die twee soorten van voedsel gebruiken. Het is bij mij niet de vraag, wat *kan* ik eten, maar wat *moet* ik eten. Ik eet zelf nooit vleesch; indien het geen verschil maakte of men vleesch at of niet, zou ik niet zoo stellig alle onthouding van vleesch aanbevelen. Als ik ergens ben, waar ik vleesch voor mij krijg, bedank ik, op grond, dat ik het niet kan eten. Ik zeg, dat het niet voor mijn gestel deugt en dat het gebruik er van

¹⁾ Onder Vegetariërs verstaat men diegenen welke zich in hoofdzaak voeden met producten uit het plantenrijk, desverkiezend met toevoeging van eieren, melk en zuivelprodukten, doch zich onthouden van alle voedings- of genotmiddelen tot wier bereiding het doden van dieren wordt vereischt.

mij min of meer „onlekker” zoude doen gevoelen. Ik hunker nu volstrekt niet meer naar vleesch en ik heb meer genot van mijn voedsel, dan ik ooit in mijne vleeschetende dagen gehad heb. De eenige reden, waarom ik een voorstander van een niet-vleesch diëet voor den mensch ben, is dus, omdat ik dat het beste en geschiktste voor hem acht op wetenschappelijke gronden. Er bestaat voor sommigen een andere reden: n.l. de betrekkelijke goedkoopte. Tot den huisvader, die bijna niet weet, hoe hij zijne vele kinderen zal voeden, zeg ik dit: geef hun eten, waarin vleesch weinig of niet voorkomt; zoodoende kunt gij uzelf eene kwelling besparen, die dikwijls oorzaak is van ziekte, zoowel geestelijk als lichamelijk.

Ik ben sterk tegen alle soorten van medicijnen, omdat die niet zoo heilzaam werken, als men onderstelt. Medicijnen zijn, volgens mij, zoovele vergiften en ik word in die meening gesteund door geneeskundige boeken, die van de giftige uitwerkingen van medicijnen spreken. Gunstige verschijnselen kunnen zich voordoen bij het gebruik er van en dat gebeurt ook werkelijk wel, doch niet door het innemen van het medicijn, maar onafhankelijk daarvan. In veel gevallen wordt de toestand verergerd of het herstel door het gebruik er van vertraagd, terwijl het wel gebeurt, dat de uitwerking doodelijk is of de dood er door verhaast wordt. Een medicijn mag schijnbaar goed doen, maar wij moeten niet vergeten, dat de ziekte, die op ééne plaats onderdrukt wordt, zich toch op eene andere onder een anderen vorm weer zal openbaren. Ziekte is werkelijk een zuiveringsproces en werkt heilzaam. Het stelsel van genezing zonder medicijnen is een der oudste bekende. Het nieuwe, dat daarover in dit werk te vinden is, bestaat voorzoover ik weet, alleen in het aantoonen waarom medicijnen verkeerd zijn. Ik heb vele boeken over geneeskunde en over verschillende geneeskundige stelsels gelezen, maar ik ken geen boek, hetwelk aantoon, dat kruiden als medicijnen verkeerd zijn, omdat zij giftige bestanddeelen bevatten, die moeten dienen om de plant zelve tegen hare vijanden te beschermen.

Ik weet, dat ik door dit stelsel te verkondigen, strijd zal hebben te voeren tegen de vooroordeelen van bestaande

gewoonten. Ik zal het met geneeskundigen te kwaad krijgen, die als het ware één geworden zijn met het medicijnenstelsel, omdat zij er bij zijn opgevoed, en wij zijn niet licht geneigd eene meening prijs te geven, die ons werd ingeprent op een leeftijd, waarop wij zoo vatbaar voor indrukken zijn. Ik verwacht ook den tegenstand van apothekers, drogisten en verkoopers van geheime geneesmiddelen, omdat zij hun brood verdienen met de waar, die ze verkoopen. Velen uit het groote publiek zullen met minachting het stelsel verwerpen, want als men ziek is, verbeeldt men zich, dat men slechts baat zal vinden bij medicijnen. Maar waarheid is waarheid en die moet uitgesproken worden, wat de gevolgen ook mogen zijn. Het stelsel moet de wereld in; ik heb het op mijzelf beproefd en het heeft de proef doorstaan; nu is het aan het groote publiek het te beproeven en te oordeelen of het niet beter is dan het oude medicijnen-stelsel.

Indien het stelsel juist is, dan zal het, hoop ik, eene verandering brengen in de beoefening der geneeskunde.

Er zijn op het oogenblik vele geneeskundige stelsels, wier aanhangers niet met elkander in consult willen treden. Er zijn ook personen, die eenige aan het gezond verstand ontleende denkbeelden in toepassing brengen, waaraan zij de kennis van eenige half begrepen feiten paren; dat zijn zij, die zich als een soort van geneesheeren opwerpen. Deze maken opgang door het gebrek aan eensgezindheid onder de geneeskundigen. Mijn stelsel zou deze klasse doen verdwijnen; want wanneer alles klaar en duidelijk is, zonder iets geheimzinnigs, zouden deze menschen overbodig zijn.

Ik verzoek mijn collega's dit stelsel eerlijk te beproeven, en ik ben er zeker van, dat zij betere uitkomsten zullen verkrijgen dan met het allopathisch 1) stelsel. Ik verwacht, dat het voor mijne ambtsbroederen een weinig moeilijk zal zijn van inzien te veranderen, want zooals Sir Humphry Davy zegt: „Er zijn veel grooter hinderpalen uit den weg te ruimen bij het overwinnen van oude dwaalbegrippen dan bij het ontdekken van nieuwe waarheden; daar de geest in het eerste geval geboeid is en

1) Toedienen van medicijnen.

in het tweede zich geheel vrij kan bewegen." Zelfs al houd ik in het oog dat de geneeskundigen van hun vak eene broodwinning maken, ken ik toch geen mensche lievender beroep dan het hunne. Armoede en plotselinge krankheid vinden altijd hulp bij den dokter en veelvuldig wordt kosteloos bijstand door geneeskundigen verleend; soms krijgt men er zelfs niet eens „dank je” voor.

* * *

Mijne lezers zullen dikwijls herhalingen vinden in ieder hoofdstuk; dit kan niet verholpen worden. Ik zou gemakkelijk de hoofdzaak van het werk in enkele zinnen kunnen samenvatten. Onder de gegeven omstandigheden echter moet ik herhalen en telkens weer herhalen, want ik wil, dat de feiten in uw geheugen gegrift worden en wij herinneren ons altijd het best, wat wij dikwijls hooren. De verschillende hoofdstukken slaan allen op hetzelfde aanbeeld, n.l. om aan ons lichaam recht te doen wedervaren; een of twee zijn gewijd aan het betoog dat wij medicijnen moeten vermijden. Men kan vele tonen ontlokken aan een vioolsnaar en ik hoop vele variatiën op mijn thema te geven.

Dit werk beoogt eene geneeskundige hervorming; het doel is de menschen te leeren voor zichzelf te denken en te handelen en niet op anderen te steunen. Als iemand in deze wereld vooruit wil komen, moet hij voor zichzelf vechten en zorgen.

Wanneer men dus gezond wil zijn en lang wil leven, moet men op zichzelf passen, de levenswetten bestudeeren en in praktijk brengen. Het hoofddoel van rijkdom is er genoeg van te hebben en het levensgeluk te verhoogen. Maar welk nut heeft rijkdom, als men niet gezond is? Rijkdom zal geen gezondheid koopen; men moet er naar zoeken en de regels ter verkrijging er van volgen, evenals men dit doet om rijk te worden; gelijk men rijkdommen kan vergaren door op de kleintjes te passen, zoo verkrijgt men gezondheid door op kleinigheden te letten, die op zichzelf weinig beteekenen, maar die, indien verwaarloosd, eene kracht vormen, die iemand ten grave sleept. Men wordt niet rijk door zijn inkomen, maar door hetgeen men daarvan overlegt; evenzoo hangt onze gezondheid niet af van den voorraad, waarover wij te

beschikken hebben, maar van hetgeen wij van dien voorraad besparen, door hem niet met beuzelingen te verkwisten, die onze kracht verspillen zonder er iets voor in plaats te geven. De menschen kunnen wel geld sparen voor een regenachtigen dag of voor geval van nood, evenzoo kunnen wij ook gezondheid opsparen voor den ouden dag of voor geval van ongelukken of ziekten. Zoo zou ik kunnen voortgaan met de overeenkomst tusschen gezondheid en rijkdom aan te toonen, want wij kunnen eene goede gezondheid evengoed aan onze kinderen vermaken als ons geld.

Er komen in dit werk denkbeelden voor, die de eenvoudigste mensch begrijpen kan; er zijn ook wenken op het gebied van gezondheid en ziekte, waarmede de meer ontwikkelden hun voordeel kunnen doen. Dit boek is geschreven op verschillende tijden en in verschillende stemmingen, maar ik heb steeds getracht mijzelf gelijk te blijven en mijnen lezer het plan te ontvouwen van een leefwijze, die geheel op de gezondheidsleer is gebaseerd. Ik beveel het in de handen van het publiek aan om zijne denkbeelden en om niets anders, en ik hoop, dat het iets tot het welzijn der menschheid zal mogen bijdragen.

Vóór dat ik dit werk ter perse zond, bewaarde ik het drie maanden om er nog eens over na te denken. Nu laat ik het aan het publiek en aan den tijd over, om over zijne deugden en gebreken te oordeelen.

T. R. ALLINSON L.R.C.P.,

*4 Spanish Place, Manchester Square,
London W.*

VOORREDE BIJ DEN TWEEDEN DRUK.

Met veel genoegen geef ik eene tweede uitgave van dit werk. De eerste uitgave is gunstig door het publiek ontvangen. Ik heb niet veel veranderingen in dezen druk aangebracht; zij bepalen zich in hoofdzaak tot het duidelijker maken van enkele zinnen, en ik moet mijn dank betuigen aan sommige vrienden voor het nazien der proeven. Dat eene studie van mijn boek iets blijvend goeds moge stichten, is al wat ik verlang.

T. R. ALLINSON L.R.C.P.

HOOFDSTUK I.

De mensch in betrekking tot zijn omgeving.

De mensch wordt evenals alle andere dieren door vaste en onveranderlijke wetten geregeerd. Door zijne verstandelijke ontwikkeling bekleedt hij de eerste plaats onder de levende wezens; hij is hierdoor hun meester en heeft velen hunner onderworpen. Maar toch is de mensch als het dier en veelal is hij aan dezelfde wetten als onze gewone huisdieren onderworpen. Zijne spieren en zijn bloed zijn van hetzelfde maaksel, de inwendige organen verrichten hetzelfde werk, de voortbrenging wordt bij beide door dezelfde wetten geregeerd. De beschaafde mensch is een kunstdier, want hij wordt door gewoonte en mode geleid en niet door zijn instinkt; dientengevolge geniet hij een minder goede gezondheid en wordt door allerlei ziekten bezocht.

Oorspronkelijk was de mensch de bewoner van een warm klimaat, waar voedsel altijd voor de hand lag en slechts geplukt en gegeten behoefde te worden. In zijn oorspronkelijken staat waren huis noch kleeren noodig. Doch de omstandigheden deden hem van verblijf en leefwijze veranderen. De plaats van den mensch in de natuur is onder de „frugivora” of vruchteneters; dit wordt aangetoond door den bouw en vorming van tanden, speeksel, maag en ingewanden; zijne platte nagels, uitwasemende huid, en wijze van drinken bevestigen dit. Zonder twijfel heeft de noodzakelijkheid hem tot een diët van vleesch, graan en groenten gebracht; toen heeft de gewoonte dit

gebruik gewettigd en nu beschouwt men zulk een diët als de gewone leefwijze, maar wanneer men het aan een onpartijdig onderzoek onderwerpt, doorstaat het de proef niet zoo goed als men wel wenschen zou. Wanneer we aan de ontzaglijke massa ziekten denken, zoowel de acute 1) als chronische 2) gevallen, en het verbazend getal van vroegtijdige sterfgevallen (sterfgevallen onder de 70) dan kunnen wij zeker zijn dat er ergens iets verkeers schuilt. De levensduur van dieren bedraagt gemiddeld vijf of zesmaal den leeftijd waarop zij volwassen zijn. Wanneer wij rekenen dat dit begint op huwbaren leeftijd, dien wij ongeveer op 15 jaar kunnen stellen, dan zouden wij den leeftijd van negentig jaar moeten bereiken. Maar indien wij rekenen dat wij op vijfentwintig of dertigjarigen leeftijd volwassen zijn, wanneer de beenderen stevig vereenigd zijn, dan zouden wij op een leeftijd van 150 jaar komen. Maar hoe we het ook nemen, we zien er uit dat we niet voor ons zeventigste jaar moesten sterven. „Hij, die beneden de zeventig sterft, is zedelijk schuldig aan zelfmoord,” is een waar woord. Dit lijkt vreemd; maar naarmate men de wetten voor het leven meer grondig leert kennen zal men zien dat het waar is. De mensch is er niet beter aan toe door deze verandering van voedsel. Hij is door zijn bouw niet geschikt om vleesch te eten en te verteren en wordt ziek doordat hij een voedsel eet, waarop zijn gestel niet is ingericht. Men mag nooit vergeten dat de mensch afstamt van „frugivora” 3) en niet van „carnivora”. 4) We kunnen bewijzen dat hij gedurende tenminste 4000 jaar een mengsel gegeten heeft van meel, groenten en vleesch, en hiermee gaat eene reeks van ziekten gepaard, waarvan de meeste ons thans kwellen. Ook de geschiedenis spreekt van secten, die zich op godsdienstige of andere gronden van vleesch onthielden; van deze secten wordt vermeld dat zij minder dikwijls ziek waren en langer leefden. In deze eeuw van utilitarianisme streven wij naar het bezit eener volmaakte gezondheid als het grootst mogelijke levensgeluk. De waarnemingen van anderen bij de mijne gevoegd doen mij gelooven dat wij de beste gezondheid en zodoende het hoogste geluk kunnen verkrijgen door

1) Plotselinge. 2) slepende. 3) vruchteneters. 4) vleescheters.

een goed gekozen niet-vleesch diëet. Deze leefwijze maakt dat onze organen het werk verrichten waarvoor zij geschapen zijn en belast niet onnoodig andere organen die daar niet voor geschikt zijn; bovendien zal ons voedsel betrekkelijk weinig ziektestoffen in ons lichaam brengen.

De mensch moest eigenlijk aan de elementen blootgesteld zijn; hij, die het best hunne veranderingen weerstaan kan, is er het beste aan toe. Diegeen welke het best de klimaats-veranderingen kan verdragen, met al de gevolgen van kou, hitte en doornat worden, heeft een betere levenskans dan hij, die noch koude, noch hitte doorstaan kan en ziek wordt wanneer hij aan de elementen is blootgesteld. De gewoonte van in huizen te leven is niet natuurlijk; wij worden zodoende, wel is waar beschermd tegen koude, doch het heeft vele nadeelen. Het wonen in huizen bezorgt ons niet die frissche lucht, die toch zoo noodig is. Uit het inademen van onzuivere lucht komen dikwijls borstaandoeningen, tering of gezwollen voort; de boosaardigheid van besmettelijke ziekten wordt verergerd door onzuivere lucht. Wanneer wij veel binnenshuis blijven worden wij vatbaar en ongeschikt de veranderingen van ons grillig klimaat te weerstaan. Wij maken een kunstklimaat in onze kamers en worden wij plotseling aan het weer blootgesteld, dan kunnen wij geen tegenstand bieden, wij vatten kou, krijgen influenza, rheumathiek enz. Indien wij onszelf beter tegen het klimaat en zijne veranderingen gehard hadden, dan zouden zulke ongesteldheden niet voorkomen en menige ziekte zou ons bespaard blijven. En wanneer wij koud zijn, omdat het koud weer is, dan verwarmen wij ons niet door als verstandige menschen lichaamsbeweging te nemen, maar wij verwarmen ons op kunstmatige wijze. Zoo maken wij van ons zelf kasplantjes en evenals deze lijden wij, wanneer wij te lang in de koude gelaten zijn. Wanneer wij 's winters naar bed gaan dan vinden wij ons bed koud en wij verwarmen het kunstmatig, anders zou menig een onrustigen en slapeloozen nacht doorbrengen. Indien wij onszelf door lichaamsbeweging hadden verwarmd voor wij naar bed gingen, zouden wij onze slaapkamer en onze bedden niet koud vinden en we zouden een aangename nacht doorbrengen zonder kunstmatige warmte.

Hetzelfde zien wij bij het voedsel. Wij eten het bran-

dend heet, zoodat we eerst onze tanden beschadigen en daarna onze maag. Dan is het heete voedsel oorzaak dat onze huidporiën zich openen en dat wij zweeten, en wanneer wij niet oppassen vatten wij koude. Meestal maken wij ons voedsel zóó klaar dat wij het slechts weinig behoeven te kauwen en zoo worden onze tanden los en gaan rotten. Vaster voedsel, dat meer kauwen vereischt, zou de tanden sterker doen worden, tevens den dienst van tandenborstel verrichten en de tanden schoon houden. Degelijk kauwen van het voedsel geeft de maag minder werk te verrichten; hieruit volgt dat hard voedsel beter is dan zacht. Ook vermoeien wij sommige organen onnoodig door het eten van verkeerd voedsel. Deze slijten en wij sterven, omdat zij hunne natuurlijke plichten niet kunnen vervullen; de andere organen mogen normaal zijn gebleven, maar zij kunnen de werkeloosheid van de uitgeputte niet goed maken. Oorspronkelijk at de mensch zijn voedsel, zooals de natuur het hem gaf, dat is: rauw; maar nu kan hij slechts weinig rauw voedsel nuttigen. Koken is voor den mensch iets natuurlijks geworden en wanneer hij beproefde van rauw graan te leven, zou hij spoedig aan lager wal geraken. Zoo doet het koken een deel aan het werk dat het lichaam verrichten moest. Het stelt ons ook in staat meer voedsel uit onze spijzen te trekken. Ik erken dat de mensch van rauw graan kan leven, maar ik erken niet dat het hem goed zou doen. Het koken zal mettertijd voor een deel de natuur vervangen, want het maakt het voedsel gemakkelijker te verteren en verlicht den arbeid voor onze organen. Maar het koken van vruchten is verkeerd, want daardoor gaat het aroma verloren en vele plantenzuren worden veranderd of gaan door dit proces verloren.

Een andere fout die de mensch in zijn diët begaat is, dat hij tracht „omnivoor”¹⁾ te zijn. Hij wil vleesch eten als een leeuw, visch als een haai, schelpdieren als een zeemeeuw, wormen en insecten als een musch, graan als kippen, vruchten als een aap, aardappelen als een varken, kool als een slak, enz. Er is niets dat in de lucht leeft of in de aarde wroet of op het land loopt, niets dat in het water zwemt of de mensch verbeeld zich dat hij

1) Alleseter.

het eten moet. Evenals bij een kind gaat alles naar zijn mond toe. De mensch moest bedenken, dat er, hoewel hij uit alles voedsel krijgen kan, slechts één natuurlijk voedsel voor hem bestaat. Dat voedsel dient een mengsel van vruchten, meel, noten, wortelen, enz. te zijn.

De mensch begaat een tweede fout in zijne kleeding, wanneer hij, omdat hij 't koud heeft, bij gebrek aan lichaamsbeweging meer kleeren aantrekt. De huid wordt gevoelig en de koude lucht heeft er vat op, men wordt verkouden, krijgt rheumatiek of inwendige ontsteking. Sommige menschen trekken zooveel kleeren aan, dat het gewicht er van hun verhindert flink beweging te nemen. Doordien deze kleederen de transpiratie en warmte besloten houden, wordt een soort van dampbad om het lichaam gevormd en de menschen verzwakken door het voortdurende zweetbad waarin zij zich bevinden. Deze menschen zullen u vertellen hoe gauw zij koude vatten, wanneer zij niet van kleeding kunnen verwisselen als zij doornat van het zweet zijn, wanneer zij flink beweging genomen hebben. Wij weten dat menschen die in gewicht willen afnemen om zich te „trainen”, zich gedurende die oefening zwaar kleeden; het gevolg is hevig zweeten en groot verlies in gewicht. Wij moesten kleeren dragen uit welvoegelijkheid, als sieraad, om het lichaam luchtig en gelijkmatig te bedekken en om ons te beschermen tegen de steken en beten van lastige insecten of parasieten. De slotsom van deze opmerkingen is, dat hoe meer de mensch het natuurlijke leven nabij tracht te komen, dat is het leven van een dier, hoe beter hij er aan toe zal zijn. Hij moet zichzelf harden tegen de weersveranderingen, door de ramen dag en nacht open te zetten, dan zal hij de koude niet zoo erg voelen als die menschen, die altijd in warme kamers zitten. Frische lucht zou influenza en verkoudheden verminderen, borstaandoeningen zouden minder voorkomen en tering zou bijna geheel verdwijnen, daar die hoofdzakelijk het gevolg is van *uitgeademde* lucht, die op nieuw wordt *ingeademd*. Ook moeten wij onze spijsen niet te heet eten, maar slechts even de kou er afnemen. Messen, lepels en vorken zijn uitvindingen die ons in staat stellen spijsen in onzen mond te brengen, die wij niet met onze vingers mogen aanraken, zooals onze voorvaderen deden.

Indien wij ons eten en drinken met onze vingers bevoelden, zooals wij het voor onze kinderen en beesten doen, en het niet heeter dan bloedwarm nuttigden, zouden wij er beter aan toe zijn. Dit kan niet zoo in werkelijkheid geschieden, maar als wij dit principe onthouden, dan kunnen we leeren hoe onze tanden en onze fijne smaak te bewaren en onze maag het minst te benadeelen. Wij behoorden ons door beweging en niet kunstmatig te verwarmen, ons zelf en vooral onze voeten voor wij naar bed gaan. Kleeren moesten hoofdzakelijk uit welvoegelijkheid en als sieraad gedragen worden en wanneer wij hunne ware beteekenis kennen, zullen wij er verstandiger gebruik van maken. Zoedoende zullen wij een sterker, geharder en gezonder ras worden en langer leven dan wij nu doen. Hier moet ik echter een waarschuwend woord spreken. Al deze veranderingen moeten geleidelijk plaats grijpen en niet op eens, anders zouden er kwade gevolgen uit kunnen voortspruiten. Ook kunnen wij ze niet plotseling op teere kinderen toepassen, zij moeten van hunne geboorte af op eene natuurlijke wijze behandeld, of langzamerhand er aan gewend worden en dan zullen zij sterk en flink opgroeien. Oudere menschen moeten zeer voorzichtig zijn, want daar hunne levenskracht niet heel groot is, kunnen zij er niet tegen om het stelsel in toepassing te brengen wat ik voor jonge menschen beschreven heb. Dit voeg ik er bij omdat menigeen een plan dadelijk ten uitvoer brengt, als het in principe goed is, zelfs al is men er lichamelijk niet geschikt voor en zoo doet men zoowel aan zichzelf als aan het stelsel afbreuk.

Ik ben van oordeel dat het lange leven van soldaten, die aan veldtochten deelnemen en daaruit terug kwamen, te danken is aan harding. Zij kregen een gestel, dat aan alle weersveranderingen weerstand kan bieden. Dikwijls moesten zij onder den blooten hemel slapen en, daar zij niet altijd een voldoende hoeveelheid voedsel kregen, moest het lichaam zich naar dit alles schikken. Geforceerde marschen, het maken van loopgraven, nachtelijke aanvallen en stormloopen maakten hun lichaam krachtig. Wanneer de oorlog geëindigd was keerden zij terug, sommigen kregen pensioen en sleten een betrekkelijk gemakkelijk en een lang leven, omdat zij zulke

krachtige gestellen verkregen hadden. Wanneer ik een zwakken jongen had, zou ik hem harden, door hem naar de koloniën of naar Amerika te sturen, hem hard te laten werken, eenvoudig te laten leven en hem veel in de buitenlucht te laten zijn. Ditzelfde kan ook hier te lande verkregen worden op kleinere schaal door middel van voetreizen, roeien en andere vermaken.

HOOFDSTUK II.

Wat ziekte is.

Ziekte is eenvoudig een toestand van het gestel waarin wij niet normaal zijn. Wij voelen pijn waar deze niet behoorde te zijn, of wel wij worden onze inwendige organen gewaar door de pijn, die wij er hebben. Pijn duidt aan dat onze organen niet op de gewone wijze werken, daar is iets niet in orde en wij bemerken het. Het lichaam kan vergeleken worden bij eene machine; als er iets hapert worden wij het dadelijk gewaar. Niet altijd behoeft eene ziekte zich door pijn te kenmerken zij kan zich door een bizonderen geestestoestand openbaren waardoor wij de dingen in een ander licht bezien. Wanneer wij b. v. de sombere gedachten van een hypochondrist nemen, dan zien wij dat dit evenveel bewijs is van ziekte alsof er werkelijk pijn bestond. Voor hem zijn deze ziekelijke gedachten even pijnlijk en wanhopig als acute pijn voor een ander. Zoo voelt de krankzinnige bij zijn woede of hallucinatie geen pijn en toch weten wij dat hij niet gezond is.

Ziekte is een abnormale toestand van het lichaam en wordt veroorzaakt door omstandigheden van buitenaf. De natuur wil de menschen gezond of bijna gezond hebben. In ziekte zien wij dat verschillende functiën min of meer gewijzigd worden, sommige hebben eene verhoogde werking terwijl bij andere eene vermindering is waar te nemen; hoe grooter het verschil is met den normalen toestand des te heviger is de ziekte. Ziekte is

daarom geen verkeerde werking van het gestel, maar een poging om het evenwicht te herstellen. Ieder orgaan vordert eene zekere hoeveelheid levenskracht om zijn werk naar behooren te verrichten, opdat alle eensgezind zullen kunnen werken, en gezondheid er het gevolg van zal zijn. Wanneer wij niet naar behooren leven, wordt van eenige organen te veel werk vereischt en andere doen te weinig. Bijv.: wanneer wij te veel eten, gaat er ook meer bloed naar de maag om dit meerdere voedsel te verteren. Laat ons zeggen, dat iemand zijne hersens te veel inspant en tevens te veel eet, wat is dan het gevolg? Zoowel hersenen als maag verlangen meer dan de gewone hoeveelheid bloed; waarschijnlijk krijgen de hersenen een grooter part, de maag krijgt dit niet en kan dus het voedsel niet verteren; het gevolg er van is, dat de spijsvertering in de war geraakt. Wanneer deze twee organen een extra hoeveelheid bloed ontvangen, komen andere te kort. Het gevolg er van is dat die organen, welke niet genoeg toevoer krijgen, hun werk niet kunnen verrichten, het gestel geraakt van stuur en de gezondheidstoestand vermindert dientengevolge, totdat de slecht bedeelde organen hunne levenskracht herkrijgen en zij hunne functiën weer hervatten kunnen. Wanneer sommige organen te zwaar belast worden, dan ontnemt het gestel die kracht van andere minder belangrijke en voorziet de overbelaste organen hiermee, zoodat er geen storing ontstaat. Maar wanneer dit aanhoudt moeten wij vroeger of later ziekte verwachten. Door te trachten die organen hun werk te doen verrichten, welke door het gestel van streek zijn, en dan op onze zenuwen te teren, is tegen de natuur in en kunnen de kwade gevolgen niet uitblijven.

Laten wij dit duidelijk maken door het gestel te vergelijken bij een goed georganiseerde fabriek. In deze fabriek zijn een dozijn verschillende afdeelingen; iedere afdeeling maakt één deel van het geheele artikel en heeft daartoe haar eigen afzonderlijke machineriën. Iedere afdeeling helpt het artikel maken, maar geen één maakt het in zijn geheel. In deze fabriek is eene ontvangstaafdeeling en verscheidene andere gedeelten voor den afval; die afval moet dagelijks verwijderd worden, anders is hij in den weg en loopt gevaar het werk der verschillende machi-

nes te belemmeren. Wanneer nu de ontvangstafdeeling grootere hoeveelheden grondstof inslaat dan zij kan sorteeren, dan moet er hulp komen van de andere afdeelingen. Als dit slechts één keer gebeurt kan alles nog goed gaan; doch wanneer dit meermalen het geval is, dan zal dit gedeelte dat gewoonlijk door de helpers gedaan wordt er onder lijden. Het gevolg ervan is, of een minder gehalte van het artikel, of een groote voorraad van onafgewerkte goederen. Om alles opnieuw zijn geregelde gang te doen gaan, moet de aanvoer verminderd worden, dan kunnen de helpers hun gewone werk hervatten en zelfs moeten de andere bijspringen het opgehoopte werk af te maken. Wil een fabriek geregeld werken dan moet men niet meer grondstof inslaan dan men verwerken kan en de afval dadelijk verwijderen. Zoo ook met ons lichaam; wij moeten dagelijks niet meer voedsel tot ons nemen dan onze organen kunnen verwerken en ook zorgen dat de afgewerkte stoffen geregeld verwijderd worden. Dan zal alles goed gaan. Maar wanneer wij eenig orgaan onnoodig belasten, dan ontvangt dit kracht van andere organen die haar het best verschaffen kunnen. Is die belasting slechts tijdelijk dan gaat alles spoedig weer zijn gewonen gang, doch is zij langdurig van aard, dan lijden andere organen er onder en ziekte is er een gevolg van. Het is de plicht van elken verstandigen geneesheer het gestel rust te geven, terwijl de natuur al haar opgegaarde krachten aan het noodlijdende deel schenkt en het zodoende verlicht. Gedurende dit proces lijden wel is waar andere organen, maar daar zij niet van zooveel beteekenis zijn als het aangetaste, moeten wij die met rust laten. De natuur weet het best welke organen zij aan hun lot kan overlaten. Iemand die gevoelt dat één of ander orgaan niet goed werkt, verbeeldt zich dat het in de war is en snelt naar den dokter. Er worden hem medicijnen gegeven, die het orgaan weer tot werken opwekken, de ongunstige symptomen verdwijnen en men wenscht zich zelf geluk met de spoedige beterschap. Dat gedeelte hetgeen de meeste levenskracht noodig had, heeft het zonder moeten doen en er is misschien eene onherstelbare fout begaan. In geval van ziekte, is het verreweg het beste het gestel met rust te laten; wij kunnen de natuur te hulp komen door verwerkte stoffen

te verwijderen en wij moesten haar niet dwarsbóomen door het geven van allerlei dingen die zij niet gebruiken kan.

Dr. S. Dickson zegt in de *Fallacies of the Faculty*: „In de vroegste historie van ieder volk, vinden wij, dat de priester ook het ambt van geneeskundige bekleedde. Hij beschouwde de pijnen, die zich bij zieken voordeden als het werk des duivels; zijn toevlucht was het gebed en duivelbanning; krankzinnigen en aan vallende ziekten lijdenden waren bezeten en wanneer eene genezing tot stand was gebracht dan zei men „dat de duivel verjaagd was.”

Geneeskundigen der vorige eeuw schreven ziekte toe aan zieke stoffen in bloed of ingewanden; de ééne noemde het „scherpte”, een ander „bederf”, weer een ander „zinkings” enz., die de afscheidingsorganen aantastten en ziekten na zich sleepten. Ziekte is geen duivel in het lichaam, die verbannen of zinkings die verdreven moeten worden, ook geen scherpte die men neutraliseeren kan, maar een heilzame werking van het gestel, dat steeds naar gezondheid streeft. Dr. S. Dickson geeft eene zeer goede beschrijving van ziekteverschijnselen: „De patiënt heeft dientengevolge een gewaarwording van koude of warmte. Zijne spierbewegingen worden, (minder door de betrekkelijke invloeden in bedwang gehouden), beverig, krampachtig of wel verlamd en de verrichtingen van sommige spieren houden geheel op. Bij de geringste krachtsinspanning wordt de ademhaling sneller; of zij is langzaam, ook wel met lange in- en uitademingen — iets wat gij allen kent als „zuchten.” Het hart klopt snel, sterk of zwak en zijne slagen verminderen; men heeft geeuwonger, in 't geheel geen eetlust of zeer óngelijk. De uitwerpselen, zijn óf meer dan gewoonlijk óf heel weinig óf blijven achterwege. Het lichaam valt gedeeltelijk of geheel af of is onnatuurlijk gezwollen. Voor de geringste prikkeling vatbaar is de patiënt spoedig driftig of terneergeslagen; zijn geest is uiterst gevoelig voor de meest tegenstrijdige indrukken en ontvankelijk voor de meest verstandige en heldere voorstellingen of de vaagste grillen en droombeelden zijner hallucinaties. Zijn gevoel is zichtbaar verscherpt of verslapt, Licht en geluid bij voorbeeld, hinderen hem. Bij de geringste verhooging van temperatuur wordt hij onaangenaam warm, en een zacht

windje doet hem rillen en ontstellen; of hij wordt zooals gij somtijds bij idioten en kindsen hebt kunnen opmerken, geheel onverschillig voor licht, geluid, warmte of koude."

Dit zijn enkele algemeene symptonen, aan het lichaam waargenomen, maar ieder orgaan heeft zijn eigen verschijnselen, welke men aan die algemeene moet toevoegen en zoo kunnen wij een zeer geduchte lijst van verschijnselen samenstellen, die wij moeten toeschrijven aan het niet nakomen der natuurwetten.

Ziekte kan acuut of chronisch zijn. Het is een acuut geval wanneer de symptomen hevig zijn of wanneer het leven in onmiddellijk gevaar verkeert. Acute ziekten zijn gewoonlijk niet van langen duur en men herstelt spoedig. Chronische ziekten zijn toe te schrijven aan eene voortdurende verkrachting der natuurwetten of aan een onherstelbaar beleedigd orgaan. Ziekte is geneeselijk of ongeneeselijk. Is een ziekte geneeselijk dan herstelt men na korter of langer tijdsverloop; sommige menschen worden spoedig beter, terwijl bij andere eerst na jaren, door een juiste levenswijze de verborgen, de erfelijke of de verkregen ziekte is uitgeroeid. De ongeneeselijke komt voort uit eene organische verandering, het gevolg van voortgezette verkeerde gewoonte, waartegen de genezende kracht van het gestel niet is opgewassen. Maar al is een ziekte ongeneeselijk toch kan men door een juiste levenswijze rust en geluk verkrijgen, want zooals Lord Bacon zegt: „Een kreupele bereikt langs den goeden weg eerder het einddoel dan een hardlooper langs den verkeerden." Verborgen ziekten zijn die ziekten, die jaren onopgemerkt in het gestel sluimeren. Geef zulke ziekten günstige omstandigheden om tot ontwikkeling te komen en zij zullen zich in al hunne kracht openbaren. Zulke verborgen ziekten zijn tering, jicht, kanker en krankzinnigheid. Door gezond te leven kan men maken dat deze ziekten zich nooit openbaren. Nemen wij bijv. een teringachtige familie, dan zullen al de kinderen de kiem van tering of de dispositie er voor in zich omdragen. Nu volgt daar niet uit dat al deze kinderen er aan zullen sterven. Integendeel, wanneer ze allen naar behooren leven en de wetten der natuur nakomen — wat eten, drinken en frissche

lucht betreft — dan behoeft geen hunner er aan te lijden; terwijl sterke individuen haar zich daarentegen op den hals kunnen halen door eene verkeerde leefwijze. Erfelijke ziekten zijn die welke wij van onze ouders erven; het kan een zich reeds dadelijk openbarende ziekte en een verborgene zijn, zooals tering; wij kunnen ook een gestel meekrijgen, dat vatbaar is voor jicht en kanker, bij een verkeerde manier van leven. Vele verborgen ziekten zijn dus werkelijk erfelijk; niettegenstaande dit, is de natuur altijd bezig er zich van te ontdoen.

Wij kunnen ziekten aan drie oorzaken toeschrijven:

1. De schuld van onze ouders, die ons reeds bij de geboorte een ziek gestel hebben gegeven;

2. Onze eigen schuld, omdat wij de natuurwetten veronachtzaamd of verkeerde gewoonten aangenomen hebben;

3. De schuld van onzen buurman; hij heeft een vuil riool dat in onze wel lekt, en ons diphteritis bezorgt.

Besmettelijke ziekten zijn zeer moeielijk te bestrijden. Een gezond gestel is het beste voorbehoedmiddel. Doch sommige besmettelijke ziekten tasten zelfs de gezonde menschen aan en stichten tamelijk veel kwaad. Zelden dooden zij hen, maar zij maken het hen voor een tijd zeer lastig. Bij deze ziekten moest men den aangetasten persoon afzonderen en de ziektekiemen door verbranding vernielen. Met andere woorden al het beddegoed, lijfgoed en ook de uitwerpselen, moesten eene vuurproef van ten minste 212° Farenheit ondergaan. Ik herhaal hier dat wij ziekte hier niet moeten beschouwen als iets verkeerd of slechts, maar als eene poging van het gestel om het evenwicht te herstellen; het is een heilzaam proces. Haar verschijning toont aan, dat wij stoffen, die we hadden moeten kwijtraken, hebben opgehoopt, of wij hebben te veel van onze levenskrachten geveegd. Ziekte geeft ons rust, zuivert het gestel, en stelt ons in de gelegenheid om opgefrischt een nieuw blaadje te beginnen. De meeste menschen gevoelen zich na een acuten ziekte-aanval beter dan zij in langen tijd geweest zijn. Eene natuurlijke ziekte — veroorloof mij een oogenschijnlijk tegenstrijdige uitdrukking te bezigen — is werkelijk een zuiveringsproces en men behoorde zich daarin met gelatenheid te schikken. Het is een stellig bewijs dat wij

iets verkeerd hebben gedaan en wij worden gewaarschuwd in 't vervolg voorzichtiger te zijn. De natuur is een vriendelijke, barmhartige moeder en indien wij slechts bijtijds hare waarschuwingen ter harte nemen, zullen wij nooit ver afdwalen. Maar wanneer wij al hare zachte vermaningen in den wind slaan, dan ontvangen wij ongetwijfeld later een geduchter aanmaning en wij mogen onszelf geluk wenschen, indien wij er, zij het dan ook met verminderde krachten, nog heelhuids afkomen. Meg zegt, dat kraakporselein het langst duurt; zoo ook met chronische lijders. Hunne voortdurend zwakke gezondheid maakt hen voorzichtig en zoo blijven zij lang leven. Waren deze menschen sterker dan zouden zij minder voorzichtig zijn en zoodoende niet zoolang leven. Ook is het zeer waarschijnlijk dat zulke lijders met een kleine verandering in hun voedsel of in hunne gewoonten even lang zouden leven en hunne chronische aanvallen kwijtraken. Alle ziekten hebben een gemeenschappelijken oorsprong en komen uit eene reeks verkeerde gewoonten voort. Sir Humphrey Davy zegt: „Het is maar al te zeer de gewoonte in de philosophie om werkingen en gevolgen aan ééne enkele oorzaak toe te schrijven, maar er zijn in de natuur in werkelijkheid twee soorten van verwantschap tusschen verschijnselen; in 't ééne geval is er een oneindige verscheidenheid van gevolgen door één enkele oorzaak, in het andere hebben verschillende oorzaken één en hetzelfde gevolg.” Zoo kunnen wij één ziekte uit ons midden verbannen en toch blijft het sterftecijfer even groot als altijd, hoe komt dit? Het schijnt zoo natuurlijk dat wij door het kwijtraken van ééne ongesteldheid een kans minder hebben om te sterven. Wij mogen één vorm van den dood verbannen hebben, doch een andere vorm komt er voor in de plaats, of wij sterven door een andere ziekte.

In de natuurkunde is een wet bekend onder den naam van „wederzijdsche betrekking van krachten”; deze wet leert ons, dat alle krachten één zijn. Zoo kan warmte veranderd worden in licht, electriciteit of een scheikundige werking; electriciteit kan veranderd worden in warmte, licht of eene scheikundige werking; een scheikundige werking in warmte, licht of electriciteit. Zoo kunnen wij bewijzen dat al deze krachten één zijn, slechts verschillend in naam, al naar de uitkomsten die

men verkrijgt. Zoo is er ook in het gestel een „wederzijdsch verband tusschen ziekten”; alle ziekten hebben in werkelijkheid ééne bron en wanneer men nu door ééne ziekte aangetast wordt is men gewoonlijk voor eenigen tijd van andere ziekten gevrijwaard. Deze wet verklaart het bekende feit dat twee verschillende ziekten zich slechts zelden gelijktijdig bij iemand openbaren. Het verklaart ook hoe een kind dat gevaccineerd is, binnen den tijd van een maand blootgesteld kan worden aan pokkenbestemming of zelfs ingeënt kan worden met pokstof, en toch geen pokken krijgt.

Wanneer de pokken uitbreken, dan worden vele menschen aangetast en eenige zullen er aan sterven, maar het sterftecijfer wordt er gewoonlijk niet door verhoogd; integendeel, dikwijls vermindert dit, terwijl in dat jaar en de daaraan volgende de sterfgevallen aan tering en kanker geringer zijn. De pokken zuiverden het gestel van hen die er door werden aangetast van de stof waaruit zich tering en kanker vormen, of zij brachten het gestel tot zijn gezonden staat terug, waarin het door deze ziekten niet wordt aangetast. Gesteld, er zijn menschen, die aan de pokken sterven; indien niet daaraan, zouden zij waarschijnlijk toch aan eene even noodlottige ziekte gestorven zijn. Veel van de aangetaste personen zullen niet sterven, daarentegen wordt hun lichaam van alle slechte stoffen gezuiverd en dus gezonder. Deze menschen ontvangen nieuwe levenskracht, hebben als het ware op nieuw „ingehuurd”, en zoo vermindert het sterftecijfer. Tijdens ik als student het gasthuis bezocht, herinner ik mij een geval dat tot basis van vele theoriën sterkte en alleen te verklaren was uit de verplaatsbaarheid van ziekte.

Een meisje was in een geneeskundig gesticht en leed aan een gewone huidziekte, die men schurft (psoriasis) noemt. Vele drankjes en medicijnen werden zonder eenig resultaat angewend. Het werd winter terwijl zij nog in het hospitaal lag en ze werd door een hevige longontsteking aangetast. Tien of veertien dagen was zij hard ziek, doch ten slotte herstelde zij. Denk u onze verbazing toen wij haar armen en beenen kwamen onderzoeken met het oog op de schurft en wij ontdekten dat die volkomen verdwenen was. Zij bleef voor alle zekerheid nog eenigen

tijd in het hospitaal en verliet het daarop geheel genezen. De acute aanval van bronchitis had het gestel gezuiverd, zoodat er geen noodzaak meer was voor de schurft om dit te doen, waardoor deze dan ook verdwenen was.

Andere voorbeelden kon ik nog aanhalen, maar één duidelijk uitkomend voorbeeld is voldoende. Menschen van middelbaren leeftijd die aan chronische zweren op de beenen lijden, zijn gewoonlijk overigens gezond. Deze menschen volgen eene verkeerde leefwijze, doch de zweren doen de kwade stoffen uit het lichaam verdwijnen en bewaren hen voor ziekten van anderen aard; indien men deze zweren kunstmatig geneest, dan wordt er kwaad gesticht. De kwade stoffen blijven in het lichaam, een geringe storing veroorzaakt een ziekte welke den dood tengevolge kan hebben. Laat zoo iemand echter zijn diët veranderen, zoodat het voedsel dat men gebruikt evenredig is aan dat wat verteefd kan worden, dan zullen de zweren langzamerhand verdwijnen, zonder kwade gevolgen na zich te slepen. Voor een dokter kan de genezing van zulke zweren als maatstaf strekken of de patiënt naar behooren leeft en zijne voorschriften opvolgt.

Ik sloeg nauwkeurig het genezingsproces gade en wanneer de zweren op dezelfde hoogte bleven of verergerden, beschuldigde ik hem mijne voorschriften niet stipt nageleefd te hebben; gewoonlijk werd mijn vermoeden bewaarheid.

Deze regelen zullen den lezer toonen dat ziekte eigenlijk een gezondmakend proces is, zonder hetwelk de dood spoedig een einde aan ons leven zou maken. Door haar pijnlijke doch heilzame werking worden wij tegen eene verkeerde leefwijze gewaarschuwd en verkrijgen weer nieuwe kracht om het ons toegewezen levenstijdperk te voleindigen.

HOOFDSTUK III.

Hoe de mensch ziek wordt.

De mensch wordt ziek hoofdzakelijk door niet te letten op de wetten waaraan hij onderworpen is. Er bestaan vaste wetten, die men in het oog moet houden om gezond te blijven. Deze wetten staan nergens in de natuur aangeteekend, terwijl ons slechts eene instinctmatige kennis er van is aangeboren. Het menschedom is door ondervinding tot de wetenschap er van moeten komen, en deze ondervinding eenmaal hebbende opgedaan, moeten wij ons haar ten nutte maken.

Deze wetten zijn vaster dan die der Meden en Perzen; verbreken wij ze, dan moeten wij lijden en wij kunnen geene onwetendheid tot zelfverdediging aanvoeren. En er is geene bijzondere scherpzinnigheid toe noodig, deze wetten te begrijpen; ieder die lezen, denken en waarnemen kan, zal spoedig voor zichzelve een gezondheids-wetboek kunnen samenstellen en hieraan gehoorzamend, eene goede gezondheid behouden, veel lijden voorkomen en een hoogen ouderdom bereiken.

De mensch kan door vele verschillende oorzaken ziek worden, zooals: het gebruik van ondoelmatige spijsen en dranken, gebrek aan verse lucht, te weinig lichaams-oefening, onzindelijkheid der huid en door slechte gewoonten aan te nemen.

Wij worden dikwijls ziek door ons voedsel omdat wij niet genoeg met den aard er van bekend zijn, of wel, zoo wij die kennis al bezitten, haar niet in toepassing brengen.

Soms nemen wij te veel voedsel tot ons en daar het organisme het nòch geheel kan opnemen, nòch het te veel opgenomene kan verwijderen, wordt den grondslag tot ziekte gelegd. Nu is dit *te veel* voor elk persoon verschillend; wat voor den een „te veel” is, is niet genoeg voor den ander, terwijl hetgeen te veel is in het ééne tijdperk van het leven, niet genoeg zal zijn in een ander. Zoo kunnen kinderen in hun groei en zij die veel handenarbeid verrichten meer voedsel tot zich nemen en verwerken dan dezulken die hun vollen wasdom bereikt hebben of zittend werk verrichten. Zij die een gemakkelijk leven leiden, hebben minder voedsel noodig dan werkzamen, en hij die den geheelen dag buitenshuis werkt heeft meer noodig dan degeen die binnenshuis dezelfde hoeveelheid arbeid verricht. Naarmate wij ouder worden, wordt onze behoefte aan voedsel minder en zoo wij meer eten, onder voorwendsel kracht noodig te hebben, maken wij ons zelven ziek.

Wij kunnen ook te weinig eten; vele lezen boeken zooals bijv. dat van Coruaro, en verblind door zijn schrijverstalent nemen zij de leefregels aan door hem opgegeven, zonder rekenschap te houden met leeftijd, arbeid en gestel. Zij vermageren, worden bleek en prikkelbaar, krachteloos en kunnen zich niet warm houden en zoo-doende jagen zij hunne vrienden en kennissen schrik aan.

Shakespeare zegt: „Onthouding verwekt ziekten,” en hij heeft gelijk. Men kan zoowel te weinig als te veel eten; iedereen moest zich ten doel stellen, om bij het eten de juiste hoeveelheid van hetgeen hij noodig heeft zooveel mogelijk nabij te komen. Wij kunnen ook *te dikwijls* eten, d. w. z. aanhoudend kleine hoeveelheden gebruiken in plaats van geregelde maaltijden te houden op vaste uren. Als wij te dikwijls eten, krijgt de maag niet de noodige rust en verslijt zij te spoedig. Vervalt men in het tegenovergestelde uiterste, door bijv. slechts ééns per dag te eten, dan is dit even nadeelig, dit doende is de op eens genomen hoeveelheid voedsel te groot en wordt het geheele arbeidsvermogen van het organisme in beslag genomen. Gedurende den tijd dat al dit voedsel in de maag verwerkt wordt zijn wij ongeschikt tot anderen arbeid. Ook kan men een verkeerd soort van voedsel gebruiken; dit is wel niet van groot belang bij

geringe hoeveelheden, doch bij het nemen van grootere kwantiteiten kan de gezondheid er zeer door benadeeld worden. Iemand die van een verkeerd soort voedsel een spaarzaam gebruik maakt, is niet zoo gezond als hij die matig leeft van goed voedsel. Ons lichaam is door de natuur ingericht om van vruchten, noten, granen en andere voortbrengselen van het plantenrijk te leven.

Deze bevatten al de zelfstandigheden die noodig zijn voor ons organisme in de juiste verhoudingen, en ons lichaamsgestel is er physiologisch toe geëigend. Ongetwijfeld is er een tijd geweest, waarin de mensch door den nood gedwongen werd zich tot een voeding te bepalen waarin vleesch een groote rol speelde, maar tegenwoordig bestaat daartoe geen noodzakelijkheid. De mensch maakt zichzelve thans tot een omnivoor (alverslindend), hij eet vleesch zooals de leeuw, visch zooals de haai, vogels zooals de havik, noten zooals de eekhoorn, graan zooals de vogels, ooft als de apen, groenten zooals de insecten, insecten zooals de vogels, en zelfs aarde zooals de aardworm. Uit dat alles kan hij voedsel trekken en trekt hij voedsel, doch de nadeelige bestanddeelen op den koop toe. Maar de vraag die wij te behandelen hebben is niet wat hij *kan* eten, maar wat hij *behoort* te eten. Zoo hij eet wat hij kan, zal hij zich zeker allerlei ziekten op den hals halen, maar zoo hij eet wat hij behoort, in de juiste verhouding en op gepaste tijden, zal hij gezond blijven.

Eene andere fout die men begaat, is te trachten de natuur te verbeteren door het maken van kunstmatige voedingsmiddelen. Men wenscht wit brood te eten, zift de zemelen er uit en gaat dientengevolge aan verstoppingen lijden; deze kwaal leidt wederom tot andere stoornissen waarvan wij nauwelijks het einde kunnen voorzien. Daar gebuild veel niet de genoegzame hoeveelheid bestanddeelen voor de beenderenvorming bevat, wordt hierdoor het vroegtijdige verlies der tanden veroorzaakt en wordt zelfs het beenderenstelsel verzwakt.

Ook op de kruiderijen bij de bereiding dient te worden gelet. Al is het ook niet rechtstreeks, toch kunnen zij ongetwijfeld tot eene ziekte bijdragen. Zout, sprece-rijen, peper, mosterd, zuur enz. maken dat we meer

eten dan wij anders zouden doen; zij prikkelen de eetlust meer dan goed voor ons is.

Evenzoo prikkelen zij de maag tot het afscheiden van eene grootere hoeveelheid maagsap *voor een poos* (zooals zout de speekselafscheiding verhoogt) daarna houdt hunne werking op en de maag verzwakt allengs. Bovendien bevorderen zij dorst waardoor wij tot te veel drinken geneigd zijn. Het gevolg is dat de spijsvertering stilstaat totdat de vloeistof eerst opgeslorpt is; vervolgens worden de nieren en de huid noodeloos belast om de overvloedige vloeistof te verwijderen. Hieruit kan men dus gemakkelijk zien hoe eene kleine inbreuk op eene wet tot overtreding van andere leidt, veel schade berokkend wordt en de gezondheid verloren gaat. Eten is ontwijfelbaar een genot en het fijnbewerkte gehemelte dient in zekere mate gestreeld te worden; doch eenvoudige spijs met honger geeft het meeste genot en wanneer het voedsel met mate gebruikt wordt, schaadt het geenszins. Op deze wijze kunnen wij ons dagelijks Epicuristische feesten gunnen zonder ons zelve te benadeelen.

Hoe te voldoen aan de behoefte tot drinken, vordert eenige bespreking; ik handel thans over niet-alcoholische dranken. Zij moeten met mate gebruikt worden, terwijl aanbevelenswaardig is op gezette tijden te drinken en dit niet onder den maaltijd te doen. Vloeistoffen vertragen de spijsverteering; gebruikt men weinig specerijen en kruiden en zijn de spijsen eenvoudig toe bereid dan heeft men weinig behoefte tot drinken, daar de meeste onzer gerechten rijkelijk water bevatten. Warme dranken zijn verkeerd; zij bederven de tanden, verzwakken de maag en daar zij de huidporiën openen, maken zij ons gevoelig voor het vatten van kou. De aard der dranken kan ook schadelijk zijn; thee en koffie zijn zeer aangename dranken, maar dienen met omzichtigheid te worden genoten, daar zij aanleiding geven tot hetgeen wij zenuwaandoening noemen. Over alcoholische dranken zal ik later spreken.

De lucht die wij inademen kan onzuiver zijn; zij kan de uitwasemingen onzer lichamen bevatten of eene te groote hoeveelheid koolzuurgas of andere prikkelende bestanddeelen. Of wel het kan zijn dat wij er niet de noodige hoeveelheid van bekomen, waardoor verwerkte

stoffen in ons organisme niet worden verbrand, maar terug blijven en ziekte veroorzaken. De omstandigheden brengen soms mede dat het inademen van slechte lucht des daags niet te voorkomen is, maar dit is geen reden, waarom wij onze eigen adem gedurende den nacht opnieuw zouden inademen.

Zoo wij, om welke reden ook, geen behoorlijken toevoer van lucht krijgen, dan moet onze gezondheid er onder lijden. Het eerste wat een pasgeboren kind doet is eenige worstelende bewegingen te maken bij het snakken naar adem en van dat oogenblik af tot onzen dood, hebben wij dag en nacht voortdurend versehe lucht noodig. Wij ademen gemiddeld achttien maal per minuut gedurende ons gansche leven, bij elke ademhaling ademen wij circa $\frac{1}{2}$ à 1 liter lucht in, en de lucht, die wij uitademen moet zich met tienmaal haar volume versehe lucht vermengen, alvorens geschikt te zijn op nieuw te worden ingeademd. Wanneer wij ons aantal ademhalingen in 24 uur berekenen tegen 18 per minuut, dan komen wij tot het cijfer 25,920 per dag. Al is de lucht nog zoo weinig verontreinigd zal toch de onreinheid er van, door zich op te hoopen, schadelijk op het organisme werken. En daar zulk een groote hoeveelheid versehe lucht vereischt wordt om de gebruikte lucht wederom voor inademing geschikt te maken, dienen wij voortdurend lucht verversching te hebben in onze slaapkamers, in onze huiskamers en op alle plaatsen waar vele menschen samen komen. Gebrek aan versehe lucht is de hoofdoorzaak van *alle* borstkwalen, hetzij pleuris, longontsteking of longtering. Hoe meer menschen opeengehoopt zijn, des te veelvuldiger komen die ziekten onder hen voor.

Het „Zwarte Hol” te Calcutta toont ons het gewicht van versehe lucht aan: Een groot aantal personen waren daar in een kleine ruimte gedurende eene nacht opgesloten. Den volgenden morgen waren vijfdesde van hen dood en al de overlevenden waren aangetast door rotkoorts, overdekt met builen of krankzinnig.

Deze en andere voorbeelden leeren ons het groote gewicht van versehe lucht kennen. Kenden de menschen de waarde er van, zoo zouden zij haar in- en uitwendig als een wondermiddel willen aanwenden. Wij kunnen er niet te veel van krijgen. Hoe zuiverder de lucht is,

hoe beter voor ons; hoe onzuiverder, hoe spoediger wij ziek worden en sterven.

Gebrek aan lichaamsoefening kan evenzeer ziekte doen ontstaan, daar oefening van al onze organen eene onmisbare voorwaarde van gezondheid is.

Wanneer iemand veel voedsel gebruikt, moet hij ook veel lichaamsbeweging nemen, dan zal hij weinig te lijden hebben. Jonge lieden, die veel beweging nemen, kunnen bijna alle spijzen straffeloos eten, maar zoodra zij wat ouder worden en zich in zaken begeven, die hen aan een kantoor binden, ondervinden zij dat zij met hun voedsel omzichtiger moeten zijn om gezond te blijven. Ik ken oudere lieden wier bezigheden van zittenden aard zijn; zij eten flink en zijn nu en dan met galachtige aandoeningen geplaagd. Met andere woorden: zij eten meer dan hun organisme kan verwerken en verwijderen. Kan men deze personen aan 't rijden krijgen op een driewieler of iets dergelijks dan zullen hunne periodieke galaandoeningen verdwijnen en deze lichaamsoefening zal hun bovendien ten goede komen. Lichaamsbeweging doet de verwerkte stoffen verbranden, veroorzaakt vermoeienis en is allernuttigst wanneer zij niet overdreven wordt, terwijl gemis aan lichaamsoefening ons gestel ontvankelijk maakt voor verschillende ziekten, door de aanwezigheid van niet verwijderde verwerkte stoffen.

Onzindelijkheid der huid kan ook eene aanleiding tot ziekte zijn. Een gedeelte der vele millioenen poriën geraakt hierbij verstopt en kan zijne verrichtingen niet behoorlijk volbrengen, overtollige stoffen blijven in het organisme terug en zijn het uitgangspunt van vele onzer ziekten.

Vele ziekten worden ook door slechte gewoonten veroorzaakt. Het rooken, het pruimen en snuiven zijn schadelijk. Het is bekend, dat iemand die voor het eerst rookt, zich gewoonlijk zeer onlekker gevoelt, er ontstaan braken, vermeerderde stoelgang, koude rillingen, zweetafscheiding en het geheele gestel is van streek. Deze waarschuwing herhaalt zich minder en minder totdat onze zenuwen verstompt zijn; de nadeelige werking blijft echter bestaan, alleen de aanmaning blijft achterwege. Tabak prikkelt de tong, de keel en de maag, verstoort de hartswerking, tast het gezichtsvermogen aan, terwijl het zenuwgestel er door vernietigd wordt. Zij is de

werkelijke oorzaak van kanker, in de meeste gevallen van lipkanker. Dat vele oude menschen er het grootste gedeelte huns levens gebruik van hebben gemaakt is geen verontschuldiging. Indien iemand een gezond lichaams-gestel bezit en tot een hoogen ouderdom kan leven in weerwil van vele slechte gewoonten, zoo wordt zijn voorbeeld als navolgingswaardig aangehaald en dientengevolge doen vele personen hun gestel ten gronde gaan.

Het gebruik van alcoholische dranken dient te worden veroordeeld, het is een zeer vruchtbare bron van ziekte. De granen en vruchten waaruit deze dranken bereid worden zijn gezonde voedingsmiddelen, maar de vloeistoffen zelf zijn vergiften. Het bier, de wijn en de spiritualiën, die in ons land gedronken worden, hebben veel op hun verantwoording. De mond, maag, lever, nieren, hart, longen en hersenen worden allen aangedaan door dit doodelijk werkend vocht — alcohol. Konden wij het slechts uit ons midden verbannen, wij zouden een veel gezonder volk zijn. De verbazende hoeveelheid alcoholische dranken nagaande, die in ons land alléén worden verbruikt, vraag ik mijzelf af, wat de oorzaak daarvan kan zijn. Het antwoord daarop is onze verkeerde wijze van leven. De verkeerde spijsen die wij gebruiken behoeven een prikkel om de spijsvertering te hulp te komen en die prikkel wordt gewoonlijk gegeven door alcohol, tabak of sterke koffie. Een andere oorzaak die ons tot het gebruik er van drijft is gedruktheid, door het inademen van slechte lucht, gemis aan lichaamsbeweging of een ongeregeld leven ontstaan. Zoo de ijveraars voor matigheid, dronkenschap willen genezen, moeten zij het lichaam in een zoodanigen staat brengen dat geen prikkel noodig is; dan zullen de menschen onthouders worden, omdat zij geen verlangen naar drank meer zullen hebben. Ik beschouw de verslaafdheid aan sterken drank als eene ziekte, die evenals andere ziekten, van zelve genezen zal, zoodra de oorzaak, die haar deed ontstaan, weggenomen is.

En wat moet ik zeggen over het nachtbraken van vele jongelieden? Zij zijn gewoon, halve nachten in nauwe, met gas verlichte lokalen, biljart of kaartspelende door te brengen. Deze rooken, gene drinken, sommige doen beide en daarbij komt nog de opwinding door het

spel. Zij gaan laat naar bed, maar moeten den volgenden morgen tijdig aan hun werk. Zij bekorten hun slaap, verwoesten hunne gezondheid en verwonderen zich dan dat zij op hun vijftigste jaar oud en afgeleefd zijn. Indien onze jongelingschap zich slechts op eene verstandige wijze wilde vermaken en geen wissels trekken op haar gezondheid, zouden zij niet vóór hun zeventigste jaar iets van ouderdom bemerken. Door in onze jeugd bedachtzaam te leven, kunnen wij een hoogen ouderdom zonder gebreken bereiken. En hoe moet ik tot jonge dames spreken, die eveneens een gedeelte van het jaar laat opblijven in balzalen, gedurende eenige uren als razenden dansende, slechte lucht inademend en allerlei onverteersbaars gebruikende? Werd dit lieve leventje voortdurend voortgezet en al onze jonge dames deden zooals eenige onzer toon-aangeefsters, dan zou ons geslacht spoedig uitsterven.

Tengevolge onzer dagelijksche beroepsbezigheden kunnen bestanddeelen in ons organisme geraken die daarin niet thuis behooren, zooals lood, kwikzilver, koper, phosphorus enz. Of wel, die bezigheden kunnen ongezond zijn door de zich daarbij ontwikkelende dampen of gassen, zooals in scheikundige werkplaatsen. Prikkelende bestanddeelen kunnen worden ingeademd, zooals fijne deeltjes steen bij steenhouwers, fijne deeltjes staal bij messen- en scharenslijpers, kolenstof bij mijnwerkers, roet bij schoorsteenvegers enz. Deze fijne stofdeeltjes prikkelen de longen en veroorzaken werktuigelijk tering. Maar ook eene gedwongen houding is ongezond, zooals die van schoenmakers, die over hun werk gebogen zitten, personen die met naaimachines werken, het bovenlijf voorover buigen, terwijl zij hoofdzakelijk de onderste ledematen gebruiken.

Het leven is een aanhoudende strijd met de elementen die ons omringen en wij kunnen er door overweldigd en ten onder gebracht worden. Als wij in zeer koude gewesten leven en voor een korten tijd aan de lucht worden blootgesteld, kunnen wij door bevrozing een gedeelte van ons lichaam verliezen; blijven wij geruimen tijd onder den invloed van die te lage temperatuur, zoo kan die koude slaapzucht opwekken, waardoor wij genoopt worden te gaan liggen om niet meer te ontwaken. In

heete luchtstreken kan de zon te sterk voor ons zijn, worden wij aan haar brandende stralen blootgesteld, zoo kunnen wij door een zonnesteek getroffen worden die ons ziek maken, ja zelfs dooden kan. Het leven in poolstreken of zandwoestijnen kan zoogenaamde sneeuwblindheid veroorzaken. De bliksem kan ons treffen en verlammen. Zoo zien wij dat het leven een voortdurende strijd is en wij er nooit zeker van zijn door de ons omringende gevaren.

Ziektekiemen liggen altijd op den uitkijk, gereed om ons en onze organen tot hun prooi te maken en wanneer wij niet goed gezond zijn, staan wij bloot er door geschaad of gedood te worden. Deze kiemen zijn bijna altoos in ons midden, maar een goed gestel kan ze teruggedrijven en hare aanvallen afslaan; of er kunnen zoo weinigen in ons lichaam opgenomen worden, dat ze door een gewoon gestel vernietigd worden. Doch ademt men er een grooter aantal van in, dan door ons gestel vernietigd kan worden of zijn de lichaamskrachten in verhouding te zwak dan staat men aan hunne verwoestingen bloot. Hiertegen is een juiste levenswijze het beste voorbehoedmiddel. De voornaamste ziekten door zulke kiemen veroorzaakt zijn cholera, pokken, roodvonk, mazelen, kinkhoest, diphteritis, en typhouse koorts.

Parasieten liggen steeds op den loer. Alle natuurlijke d. i. rauwe voedingsmiddelen, onverschillig welke, die wij eten of drinken, kunnen ze bevatten.

Eet men vleesch, visch of gevogelte, zoo loopt men gevaar de nog niet tot ontwikkeling gekomen verschillende lintwormen in zich op te nemen, welke zich in het menschelijk darmkanaal tot het volwassen dier ontwikkelen; of wel wij eten vleesch dat trichinen bevat, die in ons darmkanaal voortplanten; de jongen zetelen zich in de spieren en veroorzaken trichineziekte. Bij het gebruik van elke vleeschsoort kan men de eieren van andere wormen opnemen; door het nuttigen van groenten die niet behoorlijk gewasschen zijn kunnen de eieren van lintwormen in het lichaam gebracht worden, zich daar verder ontwikkelen, doch niet den vollen wasdom kunnen bereiken. De ergste vorm van ziekte door parasieten is die welke veroorzaakt wordt door de eieren van den lintworm van den hond; zij veroorzaken hyda-

tiden in de lever, hersenen, enz. Dit maant ons aan tot voorzichtigheid en tot het terdege wasschen van slâ of andere rauw gegeten wordende groenten, die wij nuttigen. Als wij rivierwater of water uit eene beek drinken hebben wij kans de eieren van den spoelworm binnen te krijgen, welke dan in onze ingewanden tot rijpheid komen. Kinderen en landlieden worden door deze laatsten het meest geplaagd, daar zij niet zeer kieskeurig zijn in het gebruik van hun drinkwater. Uitwendig zijn er andere parasieten, die bijna even onaangenaam zijn als de inwendige. De voornaamste onder de uitwendige zijn de schurftmijt, de luis, de zandvloo en de vlooi. Deze zijn echter meer lastig dan gevaarlijk.

Andere dieren, zooals adders en slangen brengen door hun beet wonden toe, die gewoonlijk in korten tijd zeer noodlottig zijn. Ofschoon de steken van wespen, bijen, horzels, muggen, muskieten, tarentulas, scorpioenen, enz., gewoonlijk niet doodelijk zijn, zijn zij echter zeer kwellend en somtijds de oorzaak van ernstige ziekte, vooral wanneer het bloed onzuiver is.

Ons gebrek aan kennis van planten en zwammen kan oorzaak tot ziekte zijn. Er staan tegenwoordig een aantal gevallen aangeteekend van vergiftiging door het eten van zwammen, zij waren door onkundigen verzameld, gegeten en veroorzaakten ziekte en dood. Op dezelfde wijze worden sommige andere planten, met wier aard de inzamelaar niet bekend is, met doodelijk gevolg gegeten. Nieskruid, nachtschade, dolle kervel, bladen van het peper-boompje (*Daphne*) en andere worden dikwijls verzameld, gegeten, en hadden zeer schadelijke gevolgen.

Andere ziekten ontstaan door een onkuisch en zedeloos leven en sommige dezer ziekten worden van de ouders, door de onschuldige nakomelingen overgeërfd.

Ongelukken van allerlei aard komen voortdurend voor; wij kunnen verminkt worden of zoodanig gekwetst dat de dood er het gevolg van is.

Gezwellen, kanker en andere ziekelijke aanwassen worden dikwijls als oorzaak van ziekte aangegeven. In plaats van oorzaak, zijn zij gevolg en dezelfde oorzaak die ze doet ontstaan, is veelal ook die van den dood welke op sommigen er van volgt.

Onverwachte slechte tijdingen, verdriet en toorn kun-

nen het gestel van streek brengen en deze gevallen van zielsaandoening zijn moeilijker te behandelen dan eenig ander. Onbeantwoorde liefde, droefenis over den dood van een echtgenoot of kind kunnen een reeks van verschijnselen te voorschijn roepen, waarvan het graf het einde is.

Tegen overwerken of te groote inspanning van den geest dient te worden gewaakt; bij te zware hersenarbeid wordt te weinig lichaams oefening genomen, de maaltijden worden verwaarloosd, niet genoeg slaap wordt genoten en wij moeten ons niet verwonderen over een plotseling instorten der krachten. Op dezelfde wijze kunnen door overspanning de geestvermogens plotseling gekrenkt worden en van het lichaam niets dan een wrak overblijven.

Over den invloed der kleeding heb ik niet gehandeld, doch er dient wel opgemerkt te worden dat deze niet gering is. Stijf rijgen moet door het samendrukken der borstorganen en naar beneden drukken der ingewanden veel kwaad veroorzaken. Nauwe halsboorden kunnen bij bejaarde lieden tot beroerte aanleiding geven. Schoenen met hooge hakken en te nauwe schoenen brengen evenzoo ziekte of ongemak voort.

Dickson zegt in zijn *Unity of Disease*: 1)

„De aarde, de lucht, de warmtegraad, droogte, vochtigheid van beiden, de aard en hoeveelheid onzer spijzen en dranken, onze verschillende wijze waarop en de middelen waardoor wij ze verkrijgen, met al de andere kansen en veranderingen van ons maatschappelijk en persoonlijk standpunt, — deze zijn de elementen waarop wij te letten hebben in verband met de afwisselingen tusschen gezondheid en ongesteldheid.”

Alzoo zien wij dat wij ons kunnen schaden door invloeden zoowel van buiten als van binnen, maar de meeste nauwlettendheid moet worden geschonken aan onze spijzen en dranken; zoo wij die slechts willen beperken tot de juiste soorten en hoeveelheden, zouden wij er ons het beste bij bevinden. Door het voedsel te beperken zullen gebrekkige en binnenshuis levende personen zich wel bevinden; zij die in een ongezonde atmos-

1) Eenheid van ziekte.

feer moeten leven, zullen minder nadeelige gevolgen daarvan ondervinden wanneer ook zij de matigheid betrachten. Ook rampen en verliezen worden gemakkelijker gedragen door een gelijkmatig humeur, verkregen door matigheid bij het gebruik van spijs en drank.

Aan het volk moet worden geleerd dat ziekte hoofdzakelijk uit eigen onwetendheid voortspruit. De meeste onzer ziekten kunnen worden voorkomen en zullen aanmerkelijk verminderen zoodra de gezondheidsleer in onze scholen zal worden onderwezen. Dan zal er een tijd komen waarin het bijna als een misdaad zal worden beschouwd, ziek te zijn en lieden met een slechte gezondheid geen medelijden meer zullen ondervinden, maar men hun zal toeroepen „gij hebt uw verdiende loon”. Die de wetten der gezondheid kent en niet opvolgt moet lijden en die ze niet kent moet ze leeren. Straf volgt steeds op elke overtreding van natuurwetten, zoo niet terstond, dan toch later.

Als elk individu slechts voor zichzelf leed, zou het zoo erg niet zijn, maar onze nakomelingen lijden ten gevolge onzer verkeerde handelingen.

Deze eenvoudige feiten dienen ons, om onze handelingen behoorlijk te overwegen, daar ons tegenwoordig gedrag van grooten invloed kan zijn op het leven en het lot van vele nog ongeboeren.

HOOFDSTUK IV.

De eenheid in ziekten.

In het vorige hoofdstuk heb ik aangetoond, hoeveel oorzaken er bestaan, waardoor men ziek wordt. In dit hoofdstuk hoop ik te bewijzen, dat we in plaats van *vele* ziekten, er eigenlijk slechts ééne hebben; wij hebben n.l. een verstoord gestel, waarvan de storingen zich in plaatselijke verschijnselen openbaren, die verschijnselen noemen wij ziekte. Wanneer ik een of meer wetten, waardoor ik beheerscht word, schend, maak ik mijzelf ziek; de mate van ziekzijn is in evenredigheid met de wetten, die ik overtreden heb. Of ik nu eene ziekte van de spijsverteringsorganen of pleuris of een aanval van reumatiek heb, het komt allemaal voort uit den toestand, waarin 't gestel zich bevindt; wij noemen de ziekte alleen met een anderen naam daar in het eene geval de maag, in het andere het ribbevlies en in het derde de gewrichten de meest in het oogvallende verschijnselen vertoonen. In het laatste geval is de reumatiek niet de *oorzaak*, dat het gestel in de war is, maar het *gevolg* of de uitwerking van stoornissen in het gestel, voortspruitende uit verkeerde gewoonten. Evenzoo met ziekte of stoornis in de spijsverteringsorganen; deze zoogenaamde ziekte is niet de oorzaak van de verschijnselen die er mee gepaard gaan. De toestand van 't gestel veroorzaakt al de onaangename gevoelens, die deze ongesteldheid meebrengt, maar daar onze opmerkzaamheid op de maag wordt gevestigd, die hoofdzakelijk is aangedaan, noemen wij

het dyspepsie. Wij zien een beslagen tong, we voelen ons onlekker en dan zeggen wij terstond: slechte spijsvertering, vergetende, dat die beslagen tong en die andere verschijnselen te wijten zijn aan een algemeene storing van 't gestel en niet alleen aan een storing van de maag, op welke wij, daar zij 't meest in het oogvallende verschijnsel vertoont, de schuld werpen. Omdat wij door minder te eten beter worden, is het nog niet bewezen, dat daarom de maag in de war was, integendeel, door minder te eten, lichaamsbeweging te nemen, baden te gebruiken, etc. verbeteren wij den algemeenen toon van ons gestel, en de maag wordt tegelijkertijd beter, daar haar beterschap gepaard gaat met die der andere organen. Als iemand zich onlekker voelt ten gevolge van een „vroolijk avondje”, heeft hij dikwijls een beslagen tong en een gevoel van algemeene malaise. Een koud bad en een flinke wandeling zullen hem gewoonlijk weer op orde brengen; en toch, wat hebben een koud bad en een wandeling uittestaan met de maag? Tenzij zij er op werken door het geheele gestel te verbeteren, en op die manier de maag indirect ook beter maken. Wij zien dezelfde genezing bij vele gevallen van stoornis der spijsvertering (dyspepsie); een eenvoudig dieet, lichaamsbeweging en baden worden voorgeschreven en de patient herstelt. Dan is de genezing te danken aan een verbeterden toestand van het gestel, en niet aan een verminderd dieet. Men vindt wel menschen die regelmatig groote hoeveelheden zwaar voedsel gebruiken en toch niet te lijden hebben van deze ziekte. Dit komt eenvoudig, omdat hun gestel in een goeden staat verkeert en zij verzwakking van dit orgaan voorkomen, door veel lichaamsbeweging te nemen enz. hetgeen hun een overvloed van levenskracht geeft en maakt dat ze niet weten, dat ze zulk een orgaan hebben. Hoe velen onder ons moeten daarentegen wel degelijk op ons voedsel letten, als wij in zaken zijn of letterkundigen arbeid verrichten? Indien wij dan niet zeer oppassen met hetgeen wij eten, ondervinden wij terstond, dat wij niet zo helder zijn als gewoonlijk. B. v. wanneer ik met het een of ander letterkundig werk bezig ben, dien ik uiterst voorzichtig met mijn eten en drinken te zijn en geregeld dagelijks lichaamsbeweging te nemen om goed te kunnen

werken. Als ik mij hier niet mede ophoud, kan ik meer nuttigen, wat ik wil, en als ik vacantie heb of buiten ben en alle zorgen achter heb gelaten, kan ik haast alles eten. Dan wordt mijne opgegaarde kracht gebruikt, om mijn voedsel op te nemen, in plaats van voor hersenwerk gebruikt te worden. Men ziet hetzelfde met lichaamsbeweging in de vrije lucht. Ik ken menschen, die een zittend leven leiden en die zeer voorzichtig moeten zijn met de soort en de hoeveelheid van voedsel, dat zij gebruiken. Laat deze zelfde menschen eens een uitstapje per rijwiel of eene wandeltocht maken en dan zullen zij mij vertellen, dat zij de zwaarste kosten hebben gegeten; het zal hun geen kwaad doen, mits zij uitscheiden, wanneer zij zich verzadigd gevoelen. Al deze dingen zijn niet te wijten aan één orgaan, maar aan den algemeenen toestand van het gestel. De eenheid in ziekten kan nog op eene andere eenvoudige wijze worden aangetoond. Veronderstel, iemand eet te veel; als hij jong is wordt het evenwicht spoedig hersteld door aanvallen van gal, die met langere of kortere tusschenpoozen wederkeeren en hem van overtollige stoffen bevrijden. Naarmate hij ouder wordt houden deze gewoonlijk op en wordt hij gezet; met andere woorden die gezetheid is de galgeschiedenis onder een anderen vorm. Of de stof kan zich in het gestel ophoopen en dan krijgt hij rheumatiek, jicht, galsteen en of eene andere ziekte. Als ik iemand hoor zeggen, dat hij lijdt aan eene slechte spijsvertering of rheumatiek, dan zegt dat voor mij zooveel, als dat iemand er eene verkeerde leefwijze op nahoudt, en dat hij door deze telkens wederkeerende aanvallen in het leven blijft, die dan eene opruiming houden in zijn gestel en hem in staat stellen weer zoo voort te gaan. Eene ziekte houdt het gestel een tijdlang schoon, heb ik reeds in het vorige hoofdstuk gezegd; na eene pokken-epidemie zijn de sterften aan kanker en tering een tijdlang minder en het geheele sterftcijfer is lager. Door eene verkeerde leefwijze worden wij ziek en de een of andere ziekte, welken naam wij haar dan ook geven, voert ons ten grave; wij sterven doordien ons gestel in een slechten staat verkeert.

Bij gewone koorts hebben wij eene verhoogde temperatuur, een versnelde pols, we hebben een beslagen tong,

tegenzin in eten, pijnlijke gewrichten, uitbarstingen van zweet, bezonken urine, en verstopte ingewanden. Deze en vele andere verschijnselen noemt men gewone koorts, en men veronderstelt dat zij te wijten zijn aan den verhoogden warmtegraad van ons lichaam. Niet alzoo; de koorts en de andere verschijnselen zijn te wijten aan den veranderden toestand van het gestel en in plaats van de *oorzaak*, is de koorts veeleer een van de verschijnselen die er mee gepaard gaan. Met pijn in de zijde kunnen veel van dezelfde verschijnselen voorkomen, maar dan noemen wij het pleuris. In alle ziektegevallen merken wij een reeks van verschijnselen op, maar daar één verschijnsel meer op den voorgrond treedt, noemen wij de ziekte naar het in 't ooglopende symptoom en geven het orgaan, omdat het niet in orde is, de schuld, terwijl dat ééne orgaan, alleen maar wat heviger is aangedaan dat de rest. Als wij ons op het standpunt kunnen plaatsen, dat alle ziekten enkel en alleen zijn toeteschrijven aan een veranderden toestand van het gestel, aan eene verkeerde leefwijze, vereenvoudigen wij de zaak zeer. Dan zouden wij in plaats van vele dokters en vele geneeskundige stelsels, slechts één stelsel hebben en wel een stelsel waar ieder mensch van eenige opvoeding meer of minder van kon weten. Dan zouden wij, in plaats van verschillende verschijnselen met verschillende middelen te behandelen, trachten den toestand van het geheele lichaam te verbeteren, dan zou het geen verschil maken of wij slechte spijsvertering, pleuris, rheumatiek of zenuwziekte behandelden. Wij zouden iemand wijzen op al de wetten waardoor hij beheerscht wordt en waardoor hij, wat men noemt, gezond blijft. Door dit stelsel zou ook veel onnoodigs afgeschaft worden. Bij lijkschouwingen ontdekt de operator verharde levers, zieke nieren, vergroote harten, en verwoeste longen. Deze worden gewoonlijk gretig door hem aangegrepen en als de oorzaak van den dood genoemd. Niets van dat alles; het zijn eenvoudig de uitwerkingen van den ontredde toestand waarin het gestel zich bevindt en in plaats van de oorzaak van den dood te zijn, zijn zij zelf veroorzaakt geworden door datgene, waarvan de dood het gevolg was.

Dr. Dickson zegt in één zijner werken:

„De studie van een ongezonde, ziekelijke ontleedkunde heeft eene klasse van medische materialisten gevormd, die, hopende den oorsprong van iedere ziekte met het ontleedmes te ontdekken, voortdurend gevolg met oorzaak verwarren. Niet gaarne geloovende, dat de dood kan plaats vinden zonder dat eene tastbare verandering in het organisme is waar te nemen, onderzoeken zij den doode nauwkeurig tot in alle bijzonderheden; en als zij dan bij hun onderzoek eene onnoozele vergrooting of een onbeteekenende verharding of mogelijk een geducht gezwel of absces vinden, verklaren zij onmiddellijk dat dit de hoofdoorzaak eener ziekte is, terwijl zij zich alleen daarin openbaarde.” Levende menschen worden ook onnoodig geplaagd door onderzoekingen van borst, onderbuik enz. enz. Dit onderzoek brengt ons op de hoogte van den toestand dezer organen, maar het geeft ons geen sleutel aan, hoe die te genezen; in sommige gevallen mag het ons vertellen, hoe lang iemand nog kan leven, maar niet altijd, daar er ernstige storingen in het lichaam kunnen plaats vinden zonder dat de stethoscoop 1) ze ons openbaart. In stede van onzen tijd te verknoeien met zulke onderzoeken, behoorden wij ons liever op de hoogte te stellen, van de gewoonten onzer patiënten, van wat zij eten, drinken, van de beweging, die ze nemen, of ze behoorlijk versehe lucht inademen enz. En als wij dan hadden uitgevonden, waarin zij verkeerd handelen, behoorden wij hun dat te zeggen en hen terecht te helpen: de verschijnselen zouden dan wel verdwijnen. Doctoren welke bepaalde ziekten behandelen zijn daarom in de meeste gevallen een onding omdat zij gestadig op eene plaatselijke openbaring werken, terwijl het geheele gestel van streek is. Abernethy zeide, dat een ontstoken toon niet plaatselijk behandeld moest worden maar dat men het gestel dient te verbeteren.

Dr. Dickson zegt weer in zijn *Destructive Art of Healing*:

„Het is waar, menigvuldig en verschillend zijn de veronderstelde ziekten van de deelen, die door de medici gewoonlijk betiteld worden met den naam van „plaatse-

1) Een toestel waardoor geluiden binnen in het lichaam door het oor waargenomen kunnen worden.

lijke storingen"; maar plaatselijke storingen in den eigenlijken zin komen, met uitzondering van eenige alledaagsche kwalen, zoo zelden voor, dat ik nauwelijks een z.g. plaatselijke ziekte weet, die ik zelf niet genezen heb door inwendig op het gestel te werken."

Dr. B. W. Richardson, schrijft in het *Dagblad voor Algemeene Gezondheid*, 1855:

"De richting, die de geneeskunde eene eeuw geleden nam, n.l. om ziekte-gevallen in vele honderden verschillende vormen in te deelen en een alleruitvoerigste en ingewikkelde ziekteleer te vormen, wordt in onze dagen minder en minder gevolgd; het hoofddoel van onze nieuwere geneeskundige onderzoekingen is, aantoonen, dat ziekte een „eenheid" is, met verschillende verschijnselen en dat haar oorzaken tot eenige weinige elementaire vormen kan worden teruggebracht." Deze eenheid in ziekten verklaart hoe het komt, dat een hevige koorts weleens een nasleep heeft van toring, absessen of chronische gezwollen enz. Het gestel is door de koorts zoodanig verzwakt, dat deze kwalen er de uitwerking van zijn. Men zegt, dat eene ketting zoo sterk is als zijn zwakste schakel; zoo is het ook met het lichaam, het is zoo sterk als zijn zwakste deel. Na eenige ernstige ziekte, lijdt onvermijdelijk het zwakste deel en zoo krijgen wij de verschillende chronische kwalen, die dikwijls na een plotselinge koorts of ziekte achterblijven. Van dit zwakste-orgaan-standpunt uit laat zich gemakkelijk verklaren, hoe het komt dat wij in plaats van slechts ééne, verschillende openbaringen van ziekte hebben. Naarmate wij van één orgaan meer vergen, meer overwerken dan een ander, of 't ééne orgaan zwakker is dan het andere, kunnen we niet anders verwachten dan dat dit overspannen of zwakke orgaan het hevigst wordt aangetast wanneer er eene storing in ons gestel voorkomt. De reden, waarom wij in onze dagen zooveel last hebben van eene slechte spijsvertering, ligt eenvoudig in het feit, dat wij te veel eten en te weinig beweging nemen; de arme maag is dan het meest overwerkte orgaan en daarom het eerste aan de beurt, als wij „onder Jan" zijn. Ook de longen hebben veel te lijden, daar wij onzuivere lucht inademen en zij, die de meeste slechte lucht inademen worden het vaakst in de borst aangetast, wanneer

hun gestel een weinig in de war is. Zoo kunnen wij dus bewijzen, dat iemand's zwakste organen het eerst zullen bezwijken, als er storingen in zijn gestel plaats vinden.

Hieruit volgt, dat wij maag-, long- of huidziekten krijgen, al naar gelang een dezer organen het zwakste is, en wij dienden dat zwakke orgaan zooveel mogelijk te versterken. Eenige lezers zullen zeggen: „Zoudt gij willen beweren, dat tering niet oorspronkelijk eene borst-ziekte is?” Ik antwoord terstond: „Neen, zij is het niet.” Ik zeg, dat tering eene uiting van algemeene zwakte is en niemand aantast tenzij men veel binnenshuis of in eene opgesloten ruimte heeft geleefd. Zij wordt veroorzaakt door alles, wat de levenskracht vermindert, als karig of ongezond eten, overmatig werk, drinken, slechte gewoonten enz. Om haar te genezen moet men geen acht slaan op de borst, maar de algemeene gezondheids-toestand en den geheelen toon van het gestel verbeteren. Door dag en nacht frissche lucht in te ademen, door de huid open te houden, door eenvoudig voedsel te nuttigen, door de weinige beweging, die er kan genomen worden, te nemen, zal men het meeste goed doen en de beste kans op genezing wordt zodoende verkregen. Geen andere wijze van behandeling is van eenig nut. Evenzoo met rheumathiek en jicht; ik tracht niet eenig bijzonder gif in het gestel onschadelijk te maken; het is mijn streven het lichaam onder zulke goede voorwaarden te brengen, dat het zichzelf kan opheffen. Dan zal het zoo snel als het kan de stof die de ziekte veroorzaakt, uitwerpen of zichzelf dusdanig veranderen, dat de krankheid wijkt. Nadat ik aldus de meeste van de bekende ziekten zonder medicijnen genezen heb, alleen door middel van de regelen der gezondheidsleer, kan ik beweren dat er een eenheid in ziekte moet zijn, omdat ééne wijze van behandeling hen allen schijnt te genezen.

Misschien zijn er, die niet in staat zijn, een plotselinge aanval van braken in verband te brengen met eene storing in het gestel, zij eten zeker voedsel en worden miselijk; zij geven de maag den schuld en niet het gestel. Het gestel gevoelt in alle gevallen mede; door roomijs kreeg men een hevigen aanval van heuprheumatiek, die oogenblikkelijk verdween door het schuldige roomijs

uit te braken. Als het gestel niet mede gevoelde, wanneer er geen onderlinge verstandhouding bestond, hoe zouden wij dan kunnen verklaren, dat eene nare lucht of het gezicht van bloed, dikwijls braking veroorzaken?

De zoogenaamde zenuwverschijnselen of zenuwziekten zijn gewoonlijk volstrekt niet toeteschrijven aan onze zenuwen. Onze zenuwen zijn als het ware telegraafdraden, die boodschappen overbrengen van de hersenen naar het lichaam en omgekeerd. Hieruit volgt, dat de oorsprong van zenuwziekten in de hersenen zetelt. Wanneer iemand zenuwachtig is (zoogenaamd) moeten wij den geheelen toon van zijn gestel verbeteren; door eene geschikte leefwijze toe te passen, zullen alle schadelijke bestanddeelen uit ons organisme verwijderd worden en dan verdwijnt de zenuwachtigheid eveneens. Lijdt iemand aan een slecht humeur, dan is dit even goed een ziekteverschijnsel als jicht. Het is eenvoudig eene uiting van het gestel om aan te toonen dat het niet in orde is; eene hevige uitbarsting van kwaad humeur, gepaard met het omverschoppen van stoelen, het gebruiken van „krachtige” taal enz. is voor mij een even duidelijk ziektegeval, als dat iemand mij vertelt, dat zijn maag in de war is en dat hij braakt. Voorgevoelens van onheilen die ons boven het hoofd zouden hangen, eene plotselinge schrik, als er onverwacht geklopt wordt en eene angst om in rijtuigen of treinen te zitten uit vrees voor een ongeluk zijn alle verschijnsels van storingen in het gestel en vereischen evengoed als alle andere zoogenaamde ongesteldheden eene juiste behandeling en eene behoorlijke leefwijze.

Kanker, gezwellen, en andere uitwassen, zijn alle openbaringen van een gestoord gestel, en kunnen zich alleen voordoen, als wij eene verkeerde leefwijze gevolgd hebben; zij zijn er de vrucht van. Bij vrouwen tast kanker gewoonlijk de borst of de baarmoeder aan. De borst kan worden aangetast in het tijdperk dat kinderen krijgen mogelijk is en ik geloof, dat zij het meest voorkomt bij vrouwen, die kinderen hebben gehad, maar ze niet gezoogd hebben. De borsten zijn speciaal bestemd om het kind door de moeder te onderhouden, totdat het in staat is vast voedsel te eten. Vóór den volwassen leeftijd zijn de borsten nog niet ontwikkeld: op den

volwassen leeftijd nemen zij een ronden vorm aan en gedurende de zwangerschap komen zij tot volle ontwikkeling en bevatten zelfs melk. Terstond na de bevalling scheiden zij eene groote hoeveelheid melk af, voor welk doel zij een flinken toevoer van bloed ontvangen. Heeft eene moeder haar kind nu niet gezoogd, dan brengt ze verwarring in den gewonen loop van zaken, en het bloed, dat naar de borst moest gaan, zoekt nu elders eene plaats, terwijl de borsten die hun gewone arbeid niet verricht hebben, vatbaar zijn voor ziekte. De baarmoeder en de borst staan in nauw verband, daarom komt kanker bij eene vrouw, die haar kind niet gezoogd heeft, gewoonlijk op ééne van deze twee plaatsen voor. Zulke gezwellen zouden zeldzaam voorkomen indien wij slechts naar behooren leefden, want welke ziekte wij ook krijgen, het is altijd een bewijs, dat wij de wetten der natuur verkracht hebben.

Een goed geordend gestel behoorde eigenlijk alleen te lijden aan de weinig beteekenende kwaaltjes, die onze „beschaafde” leefwijze met zich brengt; wat kramp en wat pijn zoo nu en dan, maar nooit eene ernstige ziekte. De dood behoorde te komen als een dief in den nacht; wij moesten op een hoogen ouderdom sterven, meer door een natuurlijk verval, dan door ziekte. Eene behoorlijke leefwijze zal ons, meer dan eenig stelsel waarbij geneesmiddelen te pas komen, van ziekten en kwalen bevrijden.

De slotsom, waartoe ik geraak is deze: Ziek zijn beteekent een gestoord gestel te hebben, dat deze storing door middel van verschillende verschijnselen openbaart. De genezing is altijd ééne en dezelfde: een juiste inachtneming van de wetten der natuur en na korteren of langeren tijd zullen wij onze gezondheid herkrijgen.

HOOFDSTUK V.

Hoe wij, ziek zijnde, door ons eigen toedoen weer gezond kunnen worden.

Daar er slechts ééne ziekte bestaat, is er ook maar ééne wijze om haar te genezen; men moet n.l. nauwkeurig letten op de krachten, die ons in gezonden staat regeeren. Het komt er niet op aan, hoe wij ziek zijn geworden, wanneer wij eenmaal ziek zijn is ons eenig verlangen zoo spoedig mogelijk weer beter te worden. Daar onze ziekten de vrucht zijn van het zondigen tegen de wetten waardoor ons leven beheerscht wordt, kunnen wij alleen onze gezondheid herkrijgen door deze wetten weer in acht te nemen. Indien wij onszelf geen onherstelbare schade hebben toegebracht, zullen wij na een korter of langer tijdsverloop weer beter worden. Als wij voor den eersten maal zondigen en terstond voor onze zonde gestraft worden, zullen wij er spoedig weer bovenop komen, evenals bij een aanval van gal. Maar als de ziekte is teweeggebracht door voortdurende veronachtzaming of door een gestadig verkrachten der natuurwetten, moeten wij geen spoedig herstel verwachten. Er zijn gevallen, waarin menschen zóó zwaar en zóó lang gezondigd hebben, dat eene chronische ziekte hun deel moet worden. Enkele moeten hunne misdaden aan de natuur begaan, zelfs met den dood boeten. Maar toegegeven, dat wij niet zoo zwaar gezondigd hebben om den dood te verdienen of te veroorzaken, wat is dan de beste manier om onze ziekte kwijt te raken? Door zekere wetten, die betrekking hebben op eten, drinken, lichaamsbeweging, baden, frissche lucht, slapen, enz., te gehoorzamen en al onze slechte gewoonten aan kant te doen. Wij moeten „ophouden met kwaad te stichten en leeren

goed te doen" en dan hebben wij de beste kans op beterschap. Ik zal in dit hoofdstuk niet pleiten voor het gebruik van medicijnen, omdat ik niet geloof, dat zij heilzaam, maar wel, dat zij schadelijk werken en zal later een bijzonder hoofdstuk wijden aan de bespreking van dit belangrijke vraagstuk. In ziektegevallen teren wij op het kapitaal der levenskrachten, die wij in onze gezonde dagen hebben bijeengebracht, — bedenk dus wel, dat gij door het geven van medicijnen het verbruik van die kracht, van dat kapitaal, grooter maakt, vermeerdert.

Het eerste gedeelte van de behandeling volgens de gezondheidsleer bestaat in „het ophouden met kwaad stichten" en het nalaten van slechte gewoonten; pijpen, sigaren en sigaretten of tabakspruimen moeten verbannen worden; in den beginne zal het misschien een weinig onaangenaam wezen, maar door volharding kan men wel met die gewoonte breken. Geestrijke dranken, in welken vorm ook, moeten worden afgeschaft, evenals sterke thee en koffie. Late bijeenkomsten in met gas verlichte vertrekken dienen niet meer voor te komen en met alle schadelijke gebruiken of gewoonten moet gebroken worden. En nu — „leer goed te doen" — sla acht op de hoofdregelen, waardoor men gezond blijft en gij zult voldoening van uw veranderde leefwijze smaken.

Vóór alle dingen moeten wij overvloedig versehe lucht hebben. Dit is één van de voornaamste dingen; wij kunnen er niet te veel van krijgen, bij dag en bij nacht hebben wij haar steeds hoog noodig. Het bloed eischt het, ons geheele organisme hunkert er naar, de natuurlijke warmte van ons lichaam kan niet onderhouden worden zonder versehe lucht en het gestel heeft het noodig voor de verbranding of de oxideering van verwerkte stoffen. Het is van meer levensbelang dan elk ander. We kunnen meer dan tien dagen zonder voedsel leven, mits wij slechts water bekomen. Zonder voedsel en zonder water kunnen wij vier of vijf dagen leven. Maar als wij ook slechts voor vijf minuten van versehe lucht beroofd worden, gaan wij dood. Wanneer wij geen versehe lucht krijgen, blijven er giftige bestanddeelen in het bloed achter die daar de kiem vormen voor het ontstaan van vele ziekten. Het is onveranderlijk gebleken, dat besmettelijke ziekten uitbreken op plaatsen, waar

overbevolking heerscht, of waar de toevoer van versche lucht onvoldoende is. Men zegt zelfs, dat pokken hun kwaadaardig karakter door versche lucht verliezen, zoodat wanneer de persoon, die aan pokken-besmetting is blootgesteld, slechts in de open lucht wordt gehouden, hij er met een weinig hevigen aanval zal afkomen. Men zegt ook dat brievenbestellers, die het grootste deel van den dag in de open lucht vertoeven en zigeuners, die bijna geheel in de open lucht leven, hierdoor van deze ziekte vrijblijven. Er bestaan verscheiden voorbeelden van hospitalen waar de typhus en pokkenpatienten, wegens den te grooten toevoer van zieken, in tenten werden gehuisvest. Tot verbazing der doctoren was het sterftecijfer onder deze patienten gering en zij herstelden spoediger dan gewoonlijk. Het is met genezing van wonden precies hetzelfde; tent-hospitalen geven altijd beter uitkomsten dan gewone. Ik zou nog vele voorbeelden kunnen aanhalen om de groote waarde van zuivere lucht aantoonen en te bewijzen, dat de uitkomsten des te beter zijn, naarmate men meer versche lucht krijgt. De menschen zijn bang voor versche lucht, alsof het iets schadelijks is; het is echter hun beste vriendin en als zij haar slechts naar waarde wisten te schatten zouden zij haar hartelijk welkom heeten in hun zit-, slaap-, kinderkamers en overal; waar zij ook waren, zij zouden altijd hare tegenwoordigheid aangenaam vinden en zich niet op hun gemak gevoelen zonder haar. Tering en andere borstziekten zijn alle toe te schrijven aan een karigen of bedorven toevoer van dit altijd noodige en eenige levenselixer.

Er is een gewoon verschijnsel, waar ik de aandacht op wil vestigen. Bloemen leven nooit in een kamer, waar veel gas wordt gebrand; toch sluiten menschen zich in zulke kamers op en ademen de lucht in, die de planten doodt. Zij sterven niet, omdat zij krachtiger dan de planten zijn, maar zij doen zichzelf veel kwaad, door in zulk een atmosfeer te leven. Als wij weer gezond willen worden, moeten wij zooveel versche lucht zien te krijgen, als maar mogelijk is. Dit is belangrijker dan voedsel; als wij voor een korten tijd ophouden haar in te ademen, sterven wij; hoe zuiverder de lucht is, des te eerder zullen wij gezond zijn. Vele zijn bang voor

koude lucht; zij verbeelden zich, dat zij verkouden zullen worden, zullen gaan hoesten, influenza zullen krijgen, enz. Juist door gebrek er aan, krijgen wij deze ziekten. Ik ben zeer zelden met dit soort van kwalen geplaagd, tenzij ik vrienden ga bezoeken, die krachtdadig de lucht uit hunne kamers verbannen; dan heb ik er wel eens wat last van. Waarom gaat men ieder jaar uit de stad, hetzij naar buiten of naar den zeekant? Het is zeker voor een deel voor eene verandering, voor wat rust, maar de betere, versche lucht, die men dan inademt doet meer goed dan iets anders. Laat iemand eens uit eene volle kamer in de open lucht komen, dan schijnt het hem toe of iedere ademtucht hem nieuw leven geeft. Wij zijn voortdurend bezig de lucht door onze ademhaling te bederven; om de giftige en de bedorven lucht, die wij uitademen te verwijderen, moeten onze ramen altijd open zijn. Dit ziet voornamelijk op onze slaapkamers, waar wij een derde van ons leven doorbrengen. Zij, die dit doen, zullen beter slapen, meer verkwikt wakker worden, minder aan verkoudheid lijden en trek in hun ontbijt hebben, als zij er zich voor zetten. Eén kubieke meter bedorven lucht moet zich met 10 kubieke meter versche lucht vermengen, voordat zij weer geschikt is om ingeademd te worden. De weinige feiten, die ik hier aangehaald heb, wijzen op het groote belang van versche lucht; hoe zuiverder zij is, hoe beter voor ons en hoe spoediger wij gezond zullen zijn.

Dan komt het voedsel aan de beurt. Hoeveelheid, soort en massa behooren goed te zijn; men moet het op gezette tijden eten, langzaam en voldoende kauwen. Drie maaltijden per dag zijn volkomen genoeg voor een mensch; men kan ze gebruiken als ontbijt, tweede ontbijt en middageten, of als ontbijt, middag- en avondeten. Vijf uren dienen tusschen elken maaltijd te verloopen; dit stelt de maag in staat het voedsel te verteren, en dan blijft er nog tijd over voor een weinig rust. Men moet tenminste drie uur vóór dat men naar bed gaat zijn laatste voedsel genuttigd hebben — behalve in bijzondere gevallen — daar de slaap en de spijsvertering niet goed samen kunnen gaan. Menschen die 's avonds eten, hebben den volgende morgen gewoonlijk geen trek in hun ontbijt en hun slaap zal allicht zwaar en onrustig

wezen. Indien men toch avondeten wil gebruiken, dient het uit de eene of andere lichte spijs te bestaan, bijv. eene kleine meelpudding.

Het voedsel dat men gebruikt, moet gemiddeld zijn samengesteld in verhouding van vijf deelen koolstof tot één deel stikstof, en moet bestaan uit den grondstof in zijn geheel. Bij het maken van brood moeten wij den geheelen graankorrel gebruiken en de zemelen mogen niet weggegooid worden. Koren bestaat uit een kern van bijna zuiver zetmeel en eene uitwendige zemelachtige schil, die de meeste gluten- of stikstof en de minerale bestanddeelen bevat. Zemelen bevatten dus de meeste stikstofhoudende en minerale bestanddeelen, welke laatste zoo nuttig zijn voor de vorming van beenderen, tanden, enz. Zemelen dienen ook nog voor iets anders; zij bevorderen den dagelijkschen stoelgang. Vele zeggen, dat dit brood, van ongebuild meel gemaakt, te prikkelend werkt, doch, wanneer zij slechts eenigen tijd willen volhouden, zullen zij ondervinden dat dit ophoudt.

De hoeveelheid droog of watervrij voedsel moet voor een gezond mensch, dat eene gewone hoeveelheid lichaamsbeweging neemt, niet minder dan 450 gram per dag bedragen of ongeveer 1040 gram gekookt voedsel. Voor hen, die zwaren lichaamsarbeid te verrichten hebben mag deze hoeveelheid tot 570 of 680 gram droog voedsel vermeerderd worden of tot de daarmede gelijkstaande hoeveelheid in gekookten staat. 's Winters moet men meer eten, zelfs wat olie of room bij zijn voedsel gebruiken, daar de koude een vermeerdering van warmte-voortbrengend voedsel noodzakelijk maakt, ten einde ons lichaam op de natuurlijke warmtegraad te houden. Gedurende gedwongen rust kan dit bedrag tot op 340 gram verminderd worden. Naarmate men ouder wordt, moet de hoeveelheid voedsel verminderd worden, maar jonge en gezonde menschen moeten daarom niet denken, als zij zien, dat ouderen zich bij weinig voedsel goed bevinden, dat zij hetzelfde kunnen doen. Wanneer men in zijn groei is, heeft men een flinken toevoer van eenvoudig voedsel nodig, de juiste hoeveelheid kan ieder voor zichzelf vaststellen.

Er bestaat een toestand, bekend onder den naam van verhongering. Onder goed opgevoede menschen vind ik het somtijds; zij halen zich dit op den hals door dat zij

wenschen behoorlijk en matig te leven. Zij hebben gehoord van menschen, die van weinig voedsel leven; zij volgen hen na en het bekwam hen slecht. Of zij waren waarschijnlijk gewend aan geheel verteerd wordend voedsel zooals: vleesch, visch, eieren, kaas, aardappelen, wittebrood, enz. Nu gaan zij plotseling over tot bruin brood en vruchten en dan eten zij hier slechts eene matige hoeveelheid van; natuurlijk dat hun dit slecht bekomt. Zij moesten eerst hun vleesch hebben afgeschapt en hunne eieren, melk en kaas nog wat hebben aangehouden en dan, als dat goed ging, konden zij het dierlijke voedsel door peulvruchten vervangen, als ze wilden. Er is ook eene categorie van menschen, die veel van studie en van letterkundigen arbeid houden. Zij nemen weinig lichaamsbeweging, gevoelen, nadat zij gegeten hebben, eene zekere stompzinnigheid, verbeelden zich, dat zij te veel eten, verminderen de hoeveelheid en voelen toch noch pijn onder of na het eten. Op nieuw verminderen zij de hoeveelheid, bemerken dat zij vernageren en verzwakken, en niet warm kunnen blijven. Zij gaan voort met verminderen, totdat eindelijk de kleinste hoeveelheid voedsel hen pijn veroorzaakt en dan geraken zij volkomen aan lager wal.

Herstel is in deze gevallen dikwijls moeilijk; de beste manier om te genezen is: gemakkelijk verteerbaar voedsel te gebruiken, den letterkundigen arbeid te staken, lichaamsbeweging te nemen en voor een poos volkomen van levenswijze te veranderen. Wanneer wij hersteld zijn moet onze leefwijze zoo ingericht worden, dat wij dagelijks lichaamsbeweging nemen. De 450 gram moeten in drie maaltijden over den dag verdeeld worden, zoodat wij door niet te veel opeens te eten, beter geschikt zijn om geregeld door te werken. Na lang gevast te hebben, moeten wij trachten langzaam te eten en niet meer dan gewoonlijk, want als wij dan te veel of te gauw eten, ondervinden wij zeer onaangename gevoelens, zoowel geestelijk als lichamelijk. Ik houd er niet van, om het voedsel altijd af te wegen; dat doen alleen menschen, die zich niet gezond gevoelen. Het is het beste eenvoudig voedsel te gebruiken, voldoende om den eersten honger te stillen en niet te eten totdat men volkomen verzadigd is; zoodra wij een gevoel van bevrediging krijgen, moeten

wij uitscheiden. Zware maaltijden vergen te veel van het geheele gestel, daar er veel kracht en bloed voor de maag vereischt wordt, om het voedsel te verteren en dat maakt ons een tijdlang ongeschikt voor ons werk. Daarom moeten menschen van zaken hun hoofdmaaltijd uitsstellen tot 's avonds wanneer zij na het eten rustig kunnen zitten. Aten zij midden op den dag, dan zouden zij zich eenige uren slaperig en ongeschikt voor hun werk gevoelen.

Met drinken moeten wij matig zijn; de gewoonte om de maag te overstroomen met koffie, thee, cacao, water of bier bij verschillende maaltijden is verkeerd. Vloeistoffen vertragen de spijsvertering zoolang, totdat zij zelve opgeslorpt zijn; dikwijls veroorzaken zij een gevoel van opgeblazenheid of een onaangenaam gerommel in den onderbuik. Als iemand erg flauw en hongerig is, dan wordt hij het meest verkwikt en opgewekt door een bord soep of een warmen drank, omdat dit spoedig geabsorbeerd wordt; maar om voortdurend de maag te besproeien met warme dranken, werkt zeer nadeelig. Drink liever een uur na het eten, als gij dorst hebt of wacht met het lesschen ervan tot den middag en neem dan een kopje drinken een paar uur voor het middagmaal; daar moet men dan weinig of geen vast voedsel bij gebruiken. Dorst wordt teweeggebracht doordien het bloed dik is of doordat er te veel suiker of zout in is. Als men geen dorst wil hebben, moet men niet te veel suiker, kruidenrijen, peper of zout gebruiken. De gewoonte om zuur, kruidenrijen, specerijen, sausen en andere prikkelende dingen te eten is niet aan te bevelen. Zij vermeederen onzen eetlust, maken dat wij te veel eten, bederven onzen fijnen smaak, veroorzaken dorst, en verzwakken ten slotte de maag, door haar te dikwijls te prikkelen. Honger is de beste saus, en eene saus, die het eenvoudigste voedsel smakelijk maakt.

Ons eten moet bijzonder goed gekauwd worden; daarvoor bestaan twee voornamen redenen. Ten eerste om het speeksel in staat te stellen een gedeelte van het zetmeel van ons voedsel in suiker om te zetten, zoodat het dan gemakkelijk verteerd kan worden. Ten tweede om het voedsel volkomen fijn te malen en te verdeelen, zoodat het maag- en de verschillende ingewandsappen erin kun-

nen doordringen en al de voedende deeltjes eruit kunnen oplossen. Het voedsel moet niet te nat of te pappig zijn, anders hebben de tanden te weinig te doen en gaan zij ten slotte los staan. Het is zeer goed voor kinderen om korsten te leeren eten, want deze doen dienst als tandpoeder. Wanneer men slap voedsel gebruikt, moet men er wat hard brood bij eten, teneinde eene goede speekselafscheiding te verkrijgen.

Vervolgens komen wij aan lichaamsbeweging. Dit versterkt de spieren, verbruikt een deel van het genuttigde voedsel, geeft warmte, vermeerdert het gebruik van verse lucht, verhoogt de kracht van den bloedsomloop, bevordert de werking der ingewanden, verbetert den geheelen toon van het gestel en door vermoeidheid teweeg te brengen, geeft het ons een gezonden en verkwikkelijken slaap. Men dient ze dagelijks te nemen, en als dat niet kan, moet de hoeveelheid voedsel verminderd worden. Dagelijksche lichaamsbeweging draagt meer tot versterking van het gestel bij dan iets anders; de spieren worden er door versterkt. Wij hebben allen spieren, maar alleen wanneer wij ze oefenen en gebruiken, worden ze flink ontwikkeld. Door middel van lichaamsbeweging worden magere en teere kinderen sterk, het zwakke en magere meisje ontwikkelt zich tot een flinke vrouw, geschikt voor hare plichten als moeder. Zieke en zwakke menschen worden er weer sterk door en het is hun weer de moeite waard om te leven. Het geneest slecht humeur, verdrijft gedruktheid en werkt als een toovermacht in de meeste zenuwziekten. Lichaamsbeweging kan op verschillende wijzen genomen worden; sterke en forsche menschen kunnen wandelen, roeien, hardloopen, klimmen, schaatsenrijden, zwemmen, springen, paardrijden, wielrijden enz., terwijl de zwakken, die niet zulke flinke beweging kunnen nemen, van de frissche lucht kunnen genieten in een rijtuig of een klein wagentje of duwstoel.

Binnen een niet al te lang tijdsverloop hoop ik het feit te beleven dat die wagentjes en duwstoelen de gewone middelen zullen worden voor zwakke menschen om een luchtje te scheppen. Er zijn tegenwoordig inrichtingen waar ieder stel spieren afzonderlijk behandeld kan worden zonder de patiënt te vermoeien. Massage is werkelijk een soort van passieve lichaamsbeweging; de

spieren worden geknepen, geslagen, gewreven; dienvolge stroomt er meer bloed naar toe en zij behouden hun veerkracht, die zij, aan hun lot overgelaten, zouden verliezen. Men moet lichaamsbeweging over dag nemen en zoo mogelijk in den zonneshijn. De invloed van het zonlicht op het menschelijk lichaam is bijzonder heilzaam en in onze gematigde luchtstreek moeten wij er zooveel van zien te krijgen als wij kunnen. Wij zijn allen in staat terstond het verschil aan te wijzen tusschen eene plant, die in de zon is gekweekt en eene, die in de schaduw groeide. Met menschelijke wezens is het 't zelfde; een kind, dat binnen vier muren is grootgebracht, heeft iets bedaards en stils over zich, terwijl een kind, dat zooveel mogelijk in het volle zonlicht opgegroeid is, eene gezonde, luidruchtige manier van zijn heeft; het heeft dan een ruime voorraad levenskracht opgedaan en is beter geschikt voor den strijd en de moeilijkheden des levens dan een ander. Over zonlicht sprekend, moet ik nog zeggen, dat wij dat zooveel mogelijk toegang tot onze kamers moeten geven. De meeste menschen zijn bang hunne tapijten te bederven. Laten zij echter eens denken aan het Italiaansche spreekwoord: „Waar de zon niet komt, komt de dokter.” Koopt liever tapijten, die niet verschieten, maar sluit de zon niet buiten. En het is altijd nog beter vershoten kleeden en gezondheid, dan prachtige tapijten en ziekte. Lichaamsbeweging moet ook geene aanleiding geven tot vermoeidheid; het moet niet met horten en stooten gaan, maar gestadig en op geregelde tijden. Door de spieren voortdurend te gebruiken worden zij flink en stevig en krijgen zij een geregelde aanvoer van bloed. Wanneer wij slechts van tijd tot tijd onze spieren oefenen, zijn zij spoedig vermoeid terwijl de toevoer van bloed gering is.

Hier moet ik even een wenk geven aan jongelieden, die den geheelen dag op een kantoor zitten. Zij moesten 's avonds en 's morgens van en naar hunne zaken niet rijden, maar wandelen, en Zaterdags en Zondags of op een vrijen achtermiddag eene groote wandeling doen of gaan roeien, of andere spierbeweging nemen. Ik zie jonge menschen, die den geheelen dag bezigheden in de City 1)

1) Een handelsgedeelte van Londen waar de meeste kantoren zijn gevestigd.

hebben, dikwijls van en naar hunne kantoren rijden, terwijl zij voortdurend zittend werk verrichten. Enkele gaan Zondagmorgen naar de kerk, 's middags naar de Zondagschool en 's avonds weer naar de kerk. Misschien hebben zij Zaterdagmiddag 1) thuis een en ander te verrichten en gaan zij 's avonds iemand opzoeken. Dan komen zij bij mij met een kort droog kuchje en alle eerste verschijnselen van toring en verbazen zich hoe zij er aan gekomen zijn daar zij altijd zeer voorzichtig zijn geweest. Zij zijn te voorzichtig, blijven te veel in huis en benadeelen zoodoende zichzelf. Wanneer men overdag geen beweging kan nemen moet men het 's avonds of 's morgens doen en wanneer men 't niet in de week kan doen, moet men het 's Zondags doen.

Nu komt het baden. Onwaardeerbaar als geneesmiddel, overtreft het als versterkend middel, alle tot nu toe bekende medicijn. Door middel van water kunnen wij vele verwerkte stoffen uit het lichaam verwijderen. Wij kunnen er pijn door verlichten en toon aan het geheele gestel geven. Er bestaan geheele baden, plaatselijke aanwendingen met water, lucht en waterbaden enz. Zwemmen, vooral in stroomend water, is een bij uitstek versterkend middel; het draagt, evenals verse lucht en beweging, bij tot verbetering van de toon van het gestel. Men behoorde niet te zwemmen dan twee of drie uur na een maaltijd. Wanneer men daarna hoofdpijn krijgt of koud wordt, kan men er niet goed tegen of men is te lang in het water gebleven. Na een avond gewerkt te hebben, verfrist een koud bad het gestel en het is het beste middel om iemand weer geschikt te maken voor zijn dagwerk. Men moet niet te lang in het water blijven, zich tevreden stellen met eens onder te dompelen en even te zwemmen, dan er uit komen, zich afdrogen en kleeden, om vervolgens eene flinke wandeling te maken. Een lauw bad kan de zwakste mensch verdragen; het kan gemakkelijk iederen morgen genomen worden, want het vereischt slechts een weinig warm water en eene spons of een paar bad-handschoenen. Doop de spons of de handschoenen in het water, boen

1) Op de meeste kantoren, ook in de magazijnen wordt Zaterdagmiddag niet gewerkt.

en wrijf het lichaam flink, en droog het dan af met een ruwen handdoek. Een dergelijk bad behoorde iedereen dagelijks te nemen, daar het de porieën der huid openhoudt, versterkend werkt, de huid aan de koude lucht doet wennen, zoodat men minder van de koude zal hebben te lijden. Heete en Turksche baden dienen om het lichaam van kwalen te bevrijden. Wanneer menschen te veel eten en niet genoeg beweging hebben, is het Turksche bad onwaardeerbaar. Rheumathiek, jicht, nier-, long- en huidziekten worden dikwijls alleen door middel van dit bad genezen. Het is ook onwaardeerbaar in gevallen van syphilis. Bij gewone infectie-koortsen zullen twee warme baden per dag de huidporieën openhouden, den warmtegraad van het lichaam verlagen, inwendige organen, die lijden aan een te grooten toevoer van bloed, verlichten, de werking der nieren bevorderen, en later allerlei ontwikkelingen voorkomen. Ik behandel alle gevallen van mazelen, roodvonk, pokken enz. volgens deze methode en ik verkrijg de schitterendste uitkomsten. In al zulk soort gevallen schrijf ik voor: warme baden, versehe lucht, koud water om te drinken en eenvoudig voedsel. Ik zie de uitkomst dan gerust tegemoet en de vele lange verwickelingen, die hadden kunnen volgen, worden zodoende vermeden. Vergeleken met eene behandeling door medicijnen is mijne geneeswijze hoogst doeltreffend; na zich overtuigd te hebben, hoeveel beter zij werkt dan de eerste, zou niemand meer aan het gebruik van medicijnen denken. Het is wat lastiger dan het gewone medicijnen ingeven, maar de verkregen uitkomsten wegen ruimschoots op tegen de moeite, die men zich getroost. Het ware te wenschen, dat alle ouders deze eenvoudige methode kenden; de besmettelijke ziekten zouden hunne verschrikking verliezen, veel lijden zou bespaard worden en vele van onze lieve kleinen zouden voor ons behouden blijven. Plaatselijke baden moeten dienen om de beleedigde lichaamsdeelen hun veerkracht te hergeven. Bij verrekking, kneuzing en ontwrichting is het beste middel om flanel in heet water uitgewrongen op het gekneusde deel te leggen of een warm plaatselijk bad aan te wenden totdat de pijn gestild is. Zwakke gewrichten kunnen dikwijls versterkt worden door koude stortbaden. Lucht- en zonnebaden

worden aanbevolen als versterkende middelen. Wanneer wij deze nemen, stellen wij het naakte lichaam bloot aan de vereenigde werking van de zon en de lucht. Men kan die 's zomers gemakkelijk nemen in eene gematigde luchtstreek, zooals de onze. Ik geloof, dat zij zeer heilzaam werken en ik ben overtuigd, dat het zeer versterkend voor kinderen zou zijn om zoo nu en dan eens naakt op warm zand of op een kleed aan de zon te zijn blootgesteld. Wij kunnen niet altijd zeggen hoe de dingen werken, maar wij weten door de ondervinding, dat zij nuttig zijn; ook is het opmerkelijk, hoeveel dieren zich gaarne in de zon koesteren en in hare levenopwekkende stralen liggen.

De slaap is het beste middel om ons weer op streek te brengen; eene flinke nachtrust zal dikwijls veel kwaad, dat gedurende den dag gesticht wordt, goedmaken. Als wij slapen worden onze spieren weer gereed gemaakt voor hun werk van den volgenden dag. Onze meeste organen komen dan ook tot rust en bereiden zich zoo-doende voor om den dagelijkschen strijd te hervatten.

Zelfs die altijd kloppende, holle spier, het hart, krijgt op zijne manier rust; het slaat langzamer en daar het lichaam horizontaal ligt, wordt er minder kracht vereischt om het aan den gang te houden. Die bespaarde kracht wordt dan aangewend om andere deelen te herstellen. Volwassen menschen hebben acht uur slaap noodig. Wij hooren wel van menschen, die bij zes of vier uur slaap leven, maar dat vind ik niet verstandig, want, al kunnen zij niet langer slapen, toch rusten zij uit door te liggen en maken hunne spieren voor nieuwen arbeid gereed. Wanneer wij niet terstond inslapen, als wij naar bed gaan, moeten wij daarin geen voorwendsel zoeken om op te staan en te gaan lezen of studeeren; het is altijd nog beter om zich in bed onrustig heen en weer te wenden, dan eenig werk, wat ook, te ondernemen. Thee en koffie werken opwekkend, en zij, die met slapeloosheid geplaagd zijn, moeten deze dranken 's avonds niet gebruiken, tenminste niet later dan om vijf of zes uur. Menschen, die wakker willen blijven, drinken sterke koffie of thee; ze verkrijgen wel is waar de verlangde uitkomst, maar moeten daarvoor naderhand boeten met eene algemeene verzwakking van het lichaam. Wanneer

iemand vermoeid is, is rust het beste en spoedigste geneesmiddel. Het is verkeerd in dat geval koffie of thee te drinken, daar kan niets goeds van komen. Wanneer men ingespannen geestesarbeid te verrichten heeft, is het zeer goed een poosje te slapen en aldus den vermoeiden hersenen wat rust te schenken, dit werkt veel beter dan een kop thee of koffie. Men moest, zoo mogelijk, niet laat naar bed gaan, zoodoende zou men de slechte werking van het gaslicht vermijden en van het morgenlicht kunnen genieten. Daar bestaat nog een reden voor vroeg naar bed gaan; de aarde gaat n.l. door eene magnetische golving; dit begint om 9 uur 's avonds en eindigt om 3 uur 's morgens. De winter is voor velen een tijd van beproeving; zij vinden het hoogst onaangenaam om uit eene warme zitkamer in eene koude slaapkamer te komen. Hierin kan men gemakkelijk voorzien, door een weinig beweging te nemen vóórdat men naar bed gaat, vooral in de open lucht. Velen vinden het ook onaangenaam om tusschen koude lakens te liggen, dit kan men vermijden door tusschen dekens te gaan slapen. Wanneer men hinder heeft van koude voeten, kan men een paar wollen sokken aantrekken met hetzelfde recht, waarmee men overdag kousen en schoenen draagt. Wij weten allen, dat men onmogelijk kan slapen met koude voeten; sokken zijn dan altijd beter dan kunstmatige warmte. Een klein dutje op het midden van den dag kan geen kwaad, vooral is het zeer verfrisschend, als men het doet na een goed maal of een zwaar werk. Wanneer men het geregeld doet, kan het een storenden invloed op de nachtrust uitoefenen; men moet dus zorgen, dat het niet lang duurt en dat het alleen gedaan wordt wanneer men zich moe voelt.

Hier moet ik even iets zeggen tegen het gebruik van slaapmiddelen. Wanneer de slaap weigert iemand te bezoeken, moet men haar niet zien te lokken door één van de bekende medicijnen in te nemen; doet men dit, dan zal men ondervinden, den anderen dag ongeschikt voor zijn werk te zijn en dat men weer niet kan inslapen zonder een nieuwe dosis; op die manier geraakt men aan slaapmiddelen verwend. Langzamerhand moet de dosis vermeerderd worden; men geraakt er aan verslaafd en voortaan zoekt men bij alle smarten en rampen heul

en troost in dat slaapmiddel. Deze gewoonte kan het gestel verwoesten, of de persoon in kwestie kan zich met een te groote dosis vergiftigen. Chloral, chlorodyne, opium en andere slaapmiddelen zijn gevaarlijk. Een weinig lichaamssoefening voordat men zich ter ruste begeeft is een zeer goed middel; een ander, even goed, is, om door middel van eene borsteling met een daarvoor geschikte schuier het bloed van de hersenen af te leiden. Wanneer gij in bed ligt, tracht dan uw geest op één punt te vestigen; tracht het vast te houden en niet af te dwalen en gij zult spoedig vergetelheid vinden. Wordt het wakkerliggen veroorzaakt door het gebruik van thee of koffie, dan moet men wachten tot hunne prikkel in het gestel is uitgewerkt.

Bij vele mijner welgestelde patiënten zie ik dat veel kwaad gesticht wordt, doordien zij niets omhanden hebben. Iedere man of vrouw moest een beroep of handwerk uitoefenen, in den handel gaan of huishoudelijke plichten te vervullen hebben om hun bezig te houden en hun tijd nuttig te besteden. Dan heeft men iets om over te denken en men heeft belang bij het leven. Een welbesteed leven bestaat hierin dat men zich altijd met het een of ander nuttigs heeft bezig gehouden. Zij, die altijd bezig zijn genieten hun leven het meest; zij hebben altijd iets om handen en hebben dientengevolge geen tijd om aan zichzelf te denken. De ondervinding heeft mij geleerd, dat veel menschen dokters raadplegen over denkbeeldige kwalen; hadden zij hunne bezigheden, dan zouden zij nooit aan zulke dingen gedacht hebben. Er bestaat een vertelseltje van een Engelschen edelman, die een dokter met een gezond verstand raadpleegde; deze dokter zag terstond in, dat zijn patiënt zich eenvoudig verveelde en raadde hem aan naar Petersburg te gaan om aldaar een zekeren dokter te consulteren. Daar aangekomen, was de dokter juist naar Weenen vertrokken; hij reisde hem na naar Weenen, daar aangekomen was de dokter naar Berlijn gegaan. Hij volgde hem weer en vernam, dat hij naar Parijs was vertrokken; weer volgde hij hem en weer was hij gevlogen, nu naar Londen. Hij keerde naar Londen terug en vertelde zijn vroegeren geneesheer, dat hij den Russischen dokter overal gevolgd was, maar dat hij hem niet had kunnen inhalen.

Hoe het ook zij, hij was nu gezond en had zijne diensten niet meer noodig. Daar bestond geen Russischen dokter, het was een list van den Engelschen geneesheer geweest om zijn aristocratischen patiënt aan het reizen te krijgen en hem een doel voor zijn reis te geven. Iedereen behoort een nuttig stokpaardje te berijden; men kan het vegetarisme bepleiten, voor afschaffing ijveren, een voorvechter van niet-rooken worden, een landhervormer, enz. enz. Daar zijn honderden dingen, waarmee wij onzen tijd kunnen besteden en zoo lang wij ons gelukkig gevoelen en trachten goed te doen, doet het er weinig toe, wat wij doen. Zij, die zich niet geroepen voelen om tegen de vooroordeelen van anderen te velde te trekken, kunnen munten, postzegels, zeldzame boeken of oudheden verzamelen; of wel zullen zij abstracte wetenschappen of doode talen bestudeeren. Wij zullen de meeste voldoening smaken, wanneer wij onzen tijd wijden aan de eene of andere hervorming, die den mensch ten goede komt. Deze arbeid brengt ons in aanraking met verschillende klassen der maatschappij en met verschillende toestanden in 't leven; onze gezichtskring wordt ruimer doordien we menschen onder allerlei omstandigheden zien leven, waarvan wij het bestaan nauwelijks konden vermoeden. Wij moeten iets aanpakken. Zij, die hersenwerk verrichten, kunnen eene liefhebberij, waarbij handenarbeid te pas komt, opvatten en kunnen hun vermoeid brein rust geven door stukken huisraad te vervaardigen of zij kunnen hunne woningen voorzien van voorwerpen, op de draaibank gemaakt of met de handzaag vervaardigd. Al deze liefhebberijen leiden onze gedachten van onszelf af, houden ons bezig, brengen ons in aanraking met andere menschen, maken dat wij zoo nu en dan eens van huis moeten, houden ons van het kwade af en zijn op alle manieren nuttig. Ik zelf put veel geluk uit mijne liefhebberijtjes; ik heb er vele en wanneer ik mij er met een flink bezig houd, vergeet ik mijzelf geheel. Ik voel mij het gelukkigst, wanneer ik naar iets streef; als ik mijn doel bereikt heb, geef ik er niet om en wil weer wat anders; dat is nu eenmaal de menschelijke natuur. Wanneer een jonge hond of kat niets anders kan vinden om mee te spelen, gaat hij zijn eigen staart pakken. Een leeuw

loopt in zijn kooi heen weer, terwijl een aap zich vermaakt met door zijn kooi te springen, zijn makker na te zetten of vliegen te vangen, die hij toch niet opeet. Wanneer een mensch zich met niets bezig houdt, wordt hij gek. Wij weten, welk eene afgrijselijke marteling eenzame opsluiting is en hoe iemand, als het lang duurt, krankzinnig wordt. Men is in de krankzinnigengestichten tot de overtuiging gekomen, dat de patiënten bezigheid en eenig vermaak moeten hebben, om hen op streek te houden. Zodoende wordt er iets van de opgegaarde kracht verbruikt, die zich anders in uitbarstingen van woede en razernij zoude uiten. Nu ik over werkzaamheid spreek, moet ik in herinnering brengen, dat men zich ook overwerken kan. Iemand kan wel zoo verdiept zijn in zijn werk, dat hij vergeet de noodige lichaamsbeweging en ontspanning te nemen. Dit kan langer of korter tijd goed gaan, maar gewoonlijk zal het uitloopen op een aanval van de eene of andere ziekte, en dan treedt er een tijd in van gedwongen ledigheid. Ontspanning is eene noodzakelijkheid; we kennen het spreekwoord: „De boog kan niet altijd gespannen zijn.” Zoo is het ook met de menschheid. Wanneer wij altijd onze hersens inspannen, slijten zij spoedig. Een mensch heeft zoo nu en dan eene uitspanning noodig als hij gezond wil blijven. Eén dag rust op de zeven en onze verdere feestdagen hebben wij hoog noodig. Ware het mogelijk, dat er een wet werd gemaakt, waarbij iedereen jaarlijks minstens veertien dagen vakantie *moest* nemen, zouden wij er èn als natie èn als individu beter aan toe zijn. Het is beter rust te nemen en die te genieten, dan door ziekte gedwongen te zijn rust te nemen en deze niet te genieten. Wanneer een muilezel in Spanje een zware karrewei heeft gedaan, wordt hem zijn tuig afgenomen, dan mag hij op zijn rug door het zand rollen, hij mag schoppen en zich een paar minuten naar hartelust vermaken; hij heeft dan opnieuw krachten opgedaan om weer gewoon zijn gang te gaan. Men moet vakantie nemen in den zomer of in den herfst, wanneer de geheele natuur opgewekt is; men moet een plaats uitkiezen, waar wij onze slechtste kleeren kunnen dragen, waar wij kunnen rondwalen en doen, waar wij trek in hebben zonder te worden opgemerkt. Maar onze vakantie te gaan door-

brengen op een plaats, waar wij den geheelen dag moeten opzitten en pootjes geven, is half werk. Ieder mensch draagt iets wildemanachtigs in zich om, en als wij die wildheid zoo nu en dan maar eens den vrijen teugel laten, kunnen wij de rest van den tijd vreedzaam doorwerken. De moraal, waartoe ik kom, is deze: verdeel arbeid en ontspanning zoodanig, dat gij niet te veel van het een, noch van het ander krijgt.

Dit zijn de regels, die men volgen moet om chronische ongesteldheden te genezen en om gezond te blijven, wanneer wij niet ziek zijn. Met versehe lucht, dieet, baden en rust zie ik de noodzakelijkheid van medicijnen niet in. Een dokter moet dikwijls medicijnen geven niet om den patient, maar om diens vrienden tevreden te stellen. Deze, maken zich ongerust over hem en niets van de natuur kennende, verbeelden zij zich dat men haar dwingen kan tot een spoedig herstel. De patient weet ook niets van de natuurwetten; hij smeekt den dokter dus ook, hem iets te geven, dat hem zijn oude kracht weer teruggeeft; hij kon den dokter evengoed verzoeken hem een medicijn te geven om rijk te worden.

Daarom, werp de medicijnen „voor de honden” (waarom juist voor deze weet ik niet) laat de natuur haar vrijen loop, volg zooveel mogelijk de gezondheidsregels en men zal de beste uitkomsten erlangen en zekerder zijn van herstel. Acute ziekten worden grootendeels volgens dezelfde methode behandeld; medicijnen zijn overbodig, men moet de patient eenvoudig onder de gunstigste voorwaarden plaatsen en al de hygienische middelen toepassen. Bizondere gevallen vereischen bizondere regels, maar daar kan ik mij op het oogenblik niet in begeven. 1) Vergiftiging, veroorzaakt door kruiden, beten van slangen en insecten, etc. en andere ongelukken vereischen de hulp van een geneesheer of heelkundige, maar dat kan ik hier niet behandelen. Mijn doel is iedereen te doordringen van het feit, dat ziekte bestreden moet worden door het aannemen van de regels der gezondheidsleer en *niet door medicijnen*.

1) Voor de behandeling der meest voorkomende ziektegevallen verwijs ik de lezers naar Dr. Allinson's „Medische Verhandelingen II en III” eveneens bij S. L. van Looy te Amsterdam verschenen.

Schrijvende over welgeslaagde behandeling, zegt Dr. Bushman in de *Medical Times*:

„Het geheim onzer tegenwoordige wijze van behandeling, waarmede zulke gunstige uitkomsten verkregen worden — want hieromtrent kan ongetwijfeld geen verschil van opinie bestaan — is gelegen in het feit, dat wij niet ingrijpen in den natuurlijken loop van zaken; een enkelen maal uitgezonderd, wanneer wij zien, dat het verloop noodlottig zoude eindigen. De moderne zegepralen der geneeskunde zijn meer te danken aan onze negatieve behandeling dan in de positieve uitkomst van een of ander krachtdadig middel.”

Ik veroorloof mijnen patiënten niet op de oude verkeerde manier voort te leven, maar tracht hen te genezen door dieet, baden en eene juiste leefwijze. Als iemand ziek is, tracht ik hem onder het oog te brengen, hoe hij naar behooren kan leven; de natuur zal het evenwicht in het organisme dan weer herstellen en alles in orde brengen; terwijl de patiënt, indien wij hem aan de zorg van onwetende vrienden en aan zijne eigene hulpbronnen overlieten, zeker lang ziek zou blijven, zooals dit het geval is met zoovelen. Eene juiste leefwijze volgens de regelen der gezondheidsleer, is evengoed een manier om de menschen te genezen, als het voorschrijven van medicijnen. Ik ben van systeem om in de eerste plaats op eene behoorlijke leefwijze aan te dringen, waardoor men erfelijke ziekten verbant en het gestel versterkt. Door eene behoorlijke manier van leven zullen wij aan de meeste ziekten ontsnappen. Wanneer iemand ziek is, tracht ik hem weer gezond te maken langs den besten, veiligsten en kortsten weg, die het minste gevaar oplevert voor latere verwikkelingen. Met andere woorden: ik wil de verschijnselen doen verdwijnen, door de algeheele gezondheidstoestand te verbeteren en hen niet door middel van medicijnen verbergen, of hen van de eene plaats naar de andere verjagen.

HOOFDSTUK VI.

Het medicijnenstelsel.

Door dit stelsel hopen de menschen tegen de wetten die hen regeeren te kunnen zondigen en dan de boete te kunnen ontduiken door walgelijke medicijnen in te nemen. Het is eene poping om de natuur te bedriegen. Met andere woorden: ik zondig tegen ééne der natuurwetten, die ons regeeren, dientengevolge lijd ik en dan snel ik naar den dokter en tracht de straf te ontkomen. Wanneer zooiets mogelijk ware, zou ik de eerste wezen om er alles van te willen weten. Dan had ik niet noodig om naar behooren te leven, ik zou kunnen eten, drinken, rooken, enz., behoefde slechts medicijnen in te nemen en ik zou spoedig weer gezond zijn. Maar ongelukkig genoeg voor deze theorie, genezen medicijnen geen ziekte. De wetten van ons bestaan vorderen dat hij, die tegen eene wet wetend of onwetend zondigt, de verschuldigde boete moet betalen. Iemand zondigt tegen eene wet en neemt de een of andere walgelijke medicijn in, maar dit voorkomt de ziekte niet. De ziekte moet zijn verloop hebben en nu moeten wij èn de ziekte èn de medicijn bestrijden. De bijzondere verschijnselen kunnen door een bedwelmend of ander middel verdwijnen, maar de ziekte blijft bestaan. Ik heb in een vorig nummer getracht te bewijzen dat er eenheid in ziekte bestaat; is dit zoo, dan zal zij, al onderdrukken wij haar op de eene plaats, zich ergens anders openbaren, of zij zal het gestel zelf verwoesten. De symptomen die wij waarnemen zijn slechts het be-

wijs dat het geheele lichaam van streek is. Laten wij één of twee gewone voorbeelden nemen.

Eczema is een huidziekte, die vele onzer gezien hebben. Wanneer men dit heeft, gaat men naar zijn dokter om hem er over te raadplegen; deze zegt: „'t Is eczema; neem dit drankje in en gebruik deze zalf en ge zult spoedig beter zijn.” In sommige gevallen gaat het eenigen tijd goed, maar het breekt opnieuw uit als men ophoudt met de zalf; doch somtijds trotseert het alle aangewende middelen. Wanneer wij de oorzaak van deze kwaal opzoeken, dan vinden wij dat er in ons gestel iets verkeerd is, dat zich door de huid openbaart. De dokter zegt dan, en terecht: „De huid behoorde niet in zoo'n toestand te verkeerén,” maar in plaats van naar de gewoonten en leefwijze van den patiënt te vragen, om daardoor de oorzaak der ziekte uit te vinden, doet hij hier dikwijls volstrekt geen moeite voor, laat den patiënt zijn gewonen gang gaan en is tevreden dat hij dit teeken van eenen slechten gezondheidstoestand onderdrukt heeft. Wanneer de huid door het toegepaste middel zijn gewoon aanzien herkregen heeft dan is de ziekte-toestand van het gestel nog niet genezen maar de plaatselijke uiting is de kop ingedrukt. De abnormale toestand is gebleven en kan zich onder een anderen vorm als eene andere ziekte vertoonen. De ware geneeswijze voor zulk eene ziekte is, de gewoonten van den aangetasten persoon te veranderen, en hem gezond te laten leven, dan zal de eczema op natuurlijke wijs verdwijnen en men zal zijn gezondheid herkrijgen.

Het is even onmogelijk om de openbaring eener ziekte plaatselijk te onderdrukken door het innemen van medicijnen als aan een oproer een eind te willen maken door middel der gewapende macht. Deze macht houdt alles in toom, doch verwijder haar en het oproer breekt opnieuw uit. Evenzoo met ziekte. Wilt gij het oproer onderdrukken, dan moet gij de oorzaak uit den weg ruimen en het volk zal tevreden zijn; wilt gij de ziekte doen verdwijnen, dan moet gij de oorzaak verwijderen. Diabetes ¹⁾ is een ander voorbeeld van een slechten gezondheidstoestand; de kenmerken hiervan zijn: eene

1) Suikerziekte.

hevige dorst, het loozen eener groote hoeveelheid urine, die veel suiker bevat, en de patiënt neemt in gewicht af. Onder gewone geneeskundige behandeling wordt alle suiker- en zetmeel houdend voedsel verboden. De suiker vermindert evenals de urine en de dorst is over. Gewoonlijk wordt dit teweeggebracht door een vleeschdiët. Maar geneest dit de ziekte? Neen, want zoodra herneemt de patiënt niet zijne gewone leefwijze, of de dorst en de suikerhoudende urine keeren terug. Wanneer hij van vleesch leeft, dan zullen de suiker uit de urine en de dorst verdwijnen, maar hij roeit de oorzaak niet uit en de schade die het vleeschdiët aan het gestel toebrengt is zeer groot.

De hygiënische geneeskundige zou zeggen: Deze diabetes komt voort uit een slechten gezondheidstoestand: wij moeten dit trachten te herstellen door juist te leven en tegelijkertijd suiker- en zetmeelhoudende stoffen tot zekere hoogte te vermijden. Zoo hopen wij de ziekte te doen verdwijnen, doch gelukt dit niet, dan stichten wij door onze behandeling geen kwaad, wat meer is dan er van de vleeschkuur gezegd kan worden.

Volgens mij is het behandelen der verschijnselen eene groote fout; het geeft zelfs oogenschijnlijk niet de beste resultaten en is gegrondvest op verkeerde theoriën.

Iemand heeft een schoorsteenbrand en de aandacht wordt er op gevestigd. Hij zet een ijzeren kap op den schoorsteen en de menigte beneden, geen rook meer ziende denkt dat de brand gebluscht is. Toch is de brand er nog, maar hij is door de ijzeren kap verborgen. Zoo gaat het ook met medicijnen; al verbergen zij de ziekte op eene plaats of onderdrukken zij de symptomen, toch woedt de ziekte in het gestel voort. Door medicijnen te geven begaat men een fout. Zij verbergen de uitwendige teekenen der ziekte, maar de oorzaak blijft bestaan. De meeste ongesteldheden zullen na verloop van tijd uit zich zelf verdwijnen, wanneer men de oorzaak wegneemt. Velen gevoelen zich beter wanneer zij onder geneeskundige behandeling zijn; verwachting en geloof houden hen op. Den dag dat zij ophouden medicijnen in te nemen of naar den dokter te gaan, keert de ziekte terug. Het gaat er mede als de kiespijn, die voor de deur van den tandarts verdwijnt en terugkeert als wij thuiskomen.

Een gewoon mensch voelt zich van streek, hij gaat naar den dokter, deelt hem de verschijnselen mee, krijgt een drankje en verwacht genezing. Hij neemt het drankje in en voelt zich binnen weinige dagen wat beter, de medicijn wordt opnieuw voorgeschreven en hij voelt zich nog beter en bij het derde fleschje gelooft hij geheel hersteld te zijn. Dit wordt mij, als bewijs dat medicijnen goed doen, voorgelegd.

Laat ons het geval nauwkeurig onderzoeken. Iemand gevoeld zich niet wel, neemt medicijnen in en in een paar dagen of een week is hij weer in orde. Ik zou al dadelijk kunnen zeggen dat hij twee dingen over 't hoofd ziet.

Ten eerste wist hij niet dat ziekte gewoonlijk eene weldadige werking uitoefent en door eene schijnbare storing het gestel weer in orde brengt en ten tweede liet hij de tijd buiten rekening. Evenals de tijd veel droefheid heelt, zoo geneest hij ook de meeste ziekten, altijd wanneer zij geneeslijk zijn en de aanleidende oorzaak wordt weggenomen. Sommige ziekten worden opgehoopt, d. w. z. zij vertoonen zich eerst wanneer eene zekere hoeveelheid vergif zich in 't gestel verzameld heeft. Dan kookt het over en de gezondheidsbalans verliest zijn evenwicht voor eenige dagen; alles gaat weer goed totdat er een nieuwe aanval komt, waarna wij er eenigen tijd van verschoond blijven. Deze werking van het gestel heeft overeenkomst met een voorbeeld uit het dagelijksch leven. Ik meen hier een zelfregelende vergaarbak voor water. Zoodra het water een zekere hoogte bereikt heeft vloeit het er uit en spoelt het riool eens flink door. Zoo gaat het ook met de meeste ziekten; zij zuiveren het gestel en laten ons dan voor een tijd met rust. Mijne tegenstanders zullen zeggen dat ik slechts beweer zonder te bewijzen. Hierop antwoord ik dat ik vele bewijzen leveren kan. Eén er van is, dat velen die naar den dokter gaan, de medicijnen die hij hun geeft, meenemen, ze nooit innemen en toch beter worden. Een oude leeraar vertelde mij, nooit te zeggen: „Ik zie dat het drankje geholpen heeft,” want in vele gevallen werd de flesch onaangeroerd in de kast gevonden. Een ander bewijs is dat vele menschen als zij zich ziek voelen, thuis blijven, rust nemen en beter worden.

Wanneer de financiën slecht gaan, doen velen dit; zij hebben het mij later wel verteld. Maar het meest overtuigende bewijs is voor mij mijn eigene ondervinding geweest. Toen het onredelijke van het medicijnenstelsel het eerst mijn aandacht trok en ik nadacht over het kwaad dat door vele medicijnen gesticht wordt, stond ik verlegen en wist niet wat te doen. Ik kon mij de genezing van ziekte zonder medicijnen nauwelijks voorstellen. Hoe het ook zij ik nam mij voor het te beproeven. Ik probeerde, eerst bij eenvoudige gevallen en later bij meer ernstige, gekleurd water. Tot mijne verbazing was het verloop der ziekte gunstiger en de beterschap trad spoediger in. Ik praktizeerde toen als gewoon dokter en moest wel het één of ander medicijn voorschrijven, anders zouden mijne patiënten mij niet betaald hebben. Maar, evenals de patiënten van velen mijner collega's, kregen de mijne slechts gekleurd water waaraan ik een aangename smaak gaf; zij namen dit in, genazen en patiënt zoowel als dokter waren tevreden. Sommigen maakten de opmerking dat mijn drankjes niet akelig waren en dat zij er niet zoo onaangenaam door werden aangedaan als dikwijls het geval was bij gewone medicijnen. Ik probeerde dit anti-medicijnenstelsel bij alle mogelijke gevallen, van chronische tot acute en met het beste gevolg. Eén geval trof mij bijzonder; het was bij gelegenheid van het springen van een bloedvat in de maag en het opgeven van bloed dientengevolge. Ik liet den zieke terstond te bed brengen, en beval ijs op de maag te leggen en daar een drankje gegeven moest worden om de familie tevreden te stellen, gaf ik hem een fleschje gekleurd water, waarvan om het half uur tien droppels genomen moest worden. Het bloeden hield op en mijn patiënt geraakte spoedig aan de beterende hand, zoodat hij behoefte kreeg op te zitten. Dit bracht een nieuwen aanval te weeg; ik was dien middag niet thuis en er werd een allopathisch geneesheer gehaald. Deze schreef een sterke ijzertinctuur voor. Toen ik thuis kwam vond ik eene dringende boodschap, die mij bij mijn patiënt riep. Ik vond hem in een ellendigen toestand; de medicijn had het bloed gestremd en de maag geprikkeld en nu moest hij hevige braakbewegingen maken. De geprikkelde maag deed haar best het prikkelende ijzer

kwijt te raken en deze poging had hevig bloeden tengevolge. Ik gaf hem wat water om de medicijn in de maag te verdunnen, dit geschiedde, waarna het spoedig werd uitgebraakt. Ik beval wederom rust, schreef ijs voor, gaf hem het gekleurde water en smaakte de voldoening mijn patiënt te zien genezen. Dit geval versterkte mij in mijne meening en schonk mij groot vertrouwen in de natuur, die mij had aangetoond hoe goed zij werkt indien wij haar slechts haren gang laten gaan.

Homeopathie heeft met het toedienen van kleine hoeveelheden geneesmiddelen evenveel, zoo niet meer wonderbaarlijke genezingen tengevolge dan allopathie. Hygiënische behandeling (natuurgeneeswijze) spant echter den kroon, want zij gebruikt natuurlijke middelen en werkt niet als remschoen op den weg der genezing. Het hygiënisch systeem wil aan de natuur zooveel mogelijk over laten en haar helpen waar het mogelijk is; zij zal ons spoediger genezen indien zij niet door medicijnen belemmerd wordt en men zal geen nadeelige gevolgen ondervinden. Wanneer ik zeg: laat het aan de natuur over, dan meen ik daarmee, dat men matig en volgens de gezondheidsregelen leven moet, dan kan het gestel zijn kracht gebruiken om zich van ziekte te ontdoen en het lichaam tot zijn vorigen staat van gezondheid terug te brengen.

Zij, die medicijnen gebruiken, gelooven, dat ziekte de eene of andere verkeerde werking is, die door medicijnen kan bestreden worden, welke dan alles in orde brengen. Zij gaan nog met het oude denkbeeld mede:

„For every disease under the sun,
There's either a remedy or else none
If there is, try and find it;
If there is n't, never mind it.” 1)

Dit denkbeeld heeft menigeen op een dwaalspoor gebracht. Neem een boek over geneeskunde, en gij vindt in de ééne kolom eene ziekte en in de andere een middel er tegen. Bijv. tegen vallende ziekte vindt gij:

1) Voor iedere ziekte onder de zon is een medicijn of er is er geen; als er een is, tracht het te vinden, als er geen is, laat dan maar loopen.

bromide van potas, zilvernitraat enz. Tegen zenuwzwakte: quinine, staal, strychnine, phosphorus enz. Tegen slechte spijsvertering vinden wij zuren, alkaliën, verschillende bitters, purgeer-middelen, etc.

Zoo kunnen wij voortgaan; iedere ziekte heeft zijn medicijnen, welke daarop moeten worden afgevuurd; raakt het ééne niet, beproef dan het andere tot gij ze allen gehad hebt. Indien geen enkel helpt stuur uw patiënt dan naar een specialiteit, die het met grof geschut probeert. Gelukt het ook hem niet dan wordt de patiënt ongeneeslijk verklaard en hij is gedoemd om zijn geheele leven in ellende te slijten. De natuur-geneeswijze schrijft de patiënt een behoorlijke leefwijze voor en hij weet dat indien geneeslijk, de tijd hem genezen zal, want de natuur wil steeds iedereen gezond maken.

HOOFDSTUK VII.

Waarom is het medicijnstelsel verkeerd?

Het is daarom verkeerd omdat het beweert iets te doen wat onmogelijk is. Ware genezing door medicijnen mogelijk dan zou iedere dosis geneesmiddelen zulke wonderen verrichten, dat wij de dokters aanbidden moesten. De geneeskunde beweert, dat zij het kwaad, dat door het verwaarloozen der gezondheidswetten veroorzaakt wordt, ongedaan maakt. Uit deze redeneering zoudt ge de gevolgtrekking maken, dat de medicijnen weer goedmaken, wat wij door te breken met de natuurwetten misdreven hebben. In dat geval zouden wij nooit sterven; werd ons dan maar een juiste dosis medicijnen toegediend, dan zouden wij altijd gezond blijven. Maar als iemand mij nu tegenwerpt, wij moeten allen eens sterven, vraag ik, waarom sterft men dan aan de eene of andere ziekte voor zijn 70ste en 80ste jaar, als de juiste medicijnen alle ziekten verbannen? Het medicijnstelsel is verkeerd en slaat zichzelf in het gezicht; waar is anders het ontzettend hooge sterftecijfer aan toe te schrijven van menschen in den bloei van het leven, die de beste hulp hebben, welke geld hun verschaffen kan? Versterkt de dagelijksche ondervinding ons in het denkbeeld, dat medicijnen iets van het goede stichten, waarop zij bogen? De ondervinding bevestigt dit niet, waar komt anders dat aantal chronische lijders van daan? Waarom zijn er anders zooveel dokters? Waarom de ontelbare medicijnen, en waarom de verschillende geneeskundige stelsels? Zeker medicijn is een tijd lang in

de mode en heeft zijne warme aanhangers, die het voor zoo lang het duurt vasthouden. Gaandeweg geraakt het in onbruik en maakt plaats voor een ander, dat op zijne beurt weer vervangen wordt en zoo gaat het door; alles krijgt zijn beurt en niets duurt lang. De medici jagen nu de schaduw na en laten het voorwerp glijpen. Den eenen dag geven zij dit medicijn voor eene zekere ziekte en den volgenden dag dat, voor precies dezelfde kwaal. In de medische tijdschriften worden gevallen aangehaald, waarin een medicijn met gunstig gevolg is toegepast en dus betrouwbaar schijnt. De tijd gaat voort, andere medicijnen worden ingevoerd en genezen soortgelijke gevallen; vele medicijnen zijn volmaakt tegenovergesteld, toch genezen zij alle die ééne ziekte. Iemand, die buiten het strijdperk staat zou zeggen dat, indien *alle* medicijnen die ziekte genezen, dan doen zij het geen van allen er moet dus nog eene andere kracht in het spel zijn, waarmede men rekening heeft te houden.

Deze andere kracht zetelt in ons gestel zelf, het is de herstellende kracht, die al onze ziekten geneest, terwijl het laatst gebruikte medicijn de eer der genezing wordt toegekend.

Men redeneert gewoonlijk zoo: iemand is ongesteld, hij neemt medicijnen in en wordt beter; daarom hebben de medicijnen hem genezen. *Post hoc, propter hoc*, — Er na, dus er door. Een ander neemt medicijnen in, maar wordt niet beter, hij beproeft andere middelen, zonder er baat bij te vinden. Dit geval wordt beschouwd als ongeneeslijk. Met andere woorden, zij die beter zouden zijn geworden indien zij aan hun lot waren overgelaten, werden door medicijnen genezen. Doch zij, die door het innemen van medicijnen niet beter worden, beschouwt men als ongeneeslijk; bij hen doen medicijnen geen goed, vertelt men u, maar eerst dan, nadat medicijnen werden beproefd. Het is weer het *post hoc, propter hoc*-argument en het is een verkeerde bewijsgrond. Indien het medicijnstelsel als rechtsgeding voor een rechtbank werd gebracht en de getuigenissen van het vóór en tegen er van door twaalf onbevooroordeelde mannen met een gezond verstand gehoord werden, zou het veroordeeld worden, niet alleen als waardeloos, maar ook als gevaarlijk en verwoestend voor de gezondheid.

Geneeskunde door het toedienen van medicijnen is werkelijk nog een overblijfsel van het oude bijgeloof. Die bijzondere R, die men boven recepten ziet staan, is een aanroeping van den heidenschen god Jupiter. In oude tijden werden heilige relikwiën, beenderen, kleedingstukken, enz. gekust, gedragen of op een ziek deel gelegd om het te genezen. En dit begrip is nog niet uitgestorven; wij vinden het terug wanneer wij slechts denken aan de lange pelgrimstochten, die ondernomen worden naar heilige bronnen of relikwiënkastjes, zoowel hier te lande als elders. De geneeskunde door middel van medicijnen is een overblijfsel uit den tijd, waarin ziekte beschouwd werd als iets, dat uit het gestel moest verdreven worden en dan waren medicijnen de middelen om het te verjagen. Met wetenschappelijke termen doen wij nu hetzelfde onder een anderen naam. Wij spreken tegenwoordig over de therapeutische of genezende werking van medicijnen en beweren, dat het toedienen van geneesmiddelen thans op wetenschappelijke gronden berust. Maar niemand weet, hoe een medicijn zal werken, vóórdat het is ingenomen en zijne werking openbaart. Iedere dosis medicijn is eene proefneming op den patiënt en te zijnen koste gedaan, en in sommige gevallen zal hem zijne onbezonnenheid bitter berouwen.

Medicijnen veroorzaken eene abnormale werking en het moet een knappe dokter zijn, welke de verschijnselen der ziekte en die door de medicijnen teweeggebracht uit elkaar kan houden, tenzij het medicijn welbekende en in het oog vallende verschijnselen teweeg brengt. Men neemt aan, dat ieder medicijn twee werkingen heeft, eene heilzame en eene schadelijke. Gij wordt altijd gewaarschuwd tegen het geven van een medicijn, wanneer zekere verschijnselen aanwezig zijn; deze worden dan contra-aanwijzingen genoemd. Een medicijn bepaalt zich niet alleen tot wat de dokter wil, maar werkt op ieder deel van het gestel en doet meer dan er van verlangd wordt. Iemand heeft bijv. onderbuikspijnen, hij neemt opium om de pijn te stillen; de pijn wordt verlicht doordat de zenuwen van dat deel verlamd worden. De pijn blijft bestaan, de patiënt voelt het alleen niet, omdat de zenuwen verlamd zijn. De opium veroorzaakt constipatie (verstopping), houdt waarschijnlijk de urine tegen en

geeft hevige hoofdpijnen. De dokter wilde alleen de pijn stillen, maar het medicijn werkte zoowel algemeen als plaatselijk en stichtte ander kwaad. Om de constipatie, door de opium teweeggebracht, op te doen houden, wordt een purgeermiddel gegeven, dat de ingewanden hevig in roering brengt. Het voedsel wordt afgevoerd voor dat het behoorlijk verteerd is en wat nog erger is, het teedere weefsel, waaruit de binnenwand der ingewanden bestaat en dat bestemd is om het voedsel op te slorpen, wordt afgescheurd en schade wordt aangericht. Eenmaal een dosis medicijnen ingenomen — hoe sterker zij zijn, des te erger — laat men vergif in het gestel toe, van welks werkingen men het einde niet kent. Ik weet, dat mijne collega's mij voorbeelden zullen aanhalen van gevallen die ongetwijfeld door medicijnen werden genezen. Zelfs al wist ik met zekerheid, dat eene ziekte twee of drie dagen verkort kon worden door het toedienen van een medicijn, zou ik nochtans aarzelen het te gebruiken, In de eerste plaats omdat ik tusschenbeide tred bij een gezonde werking van het gestel en in de tweede plaats, omdat ik dan later weer met het medicijn moet afrekenen. De werking van het medicijn op het gestel kan meer kwaad doen dan de ziekte zelf. Neem bijv. de behandeling van rheumatiek met alkalien, zeg, dat de ziekte er één of twee dagen korter door duurt, wat ik betwijfel, maar dan moeten wij ook de bloedarmoede bestrijden, door de alkali veroorzaakt. Dan wordt staal gegeven, dat op zijne beurt hoofdpijn, constipatie, enz. veroorzaakt. Evenzoo gaat het met de kwikbehandeling bij syphilis, het veroorzaakt vernietiging der roode bloedlichaampjes; kwalen, die zich later voordoen, worden dan toegeschreven aan de ziekte, terwijl de eigenlijke zondaar het kwik is. In dit geval geneest het kwik de ziekte niet, maar onderdrukt de uitwendige verschijnselen ervan, want wanneer de persoon die er aan lijdt, binnen twee jaren trouwt, zullen zijne kinderen er de kenteekenen van dragen. De lijst van schadelijke medicijnen zou verlengd kunnen worden totdat ieder medicijn veroordeeld was.

Eenige mijner medische vrienden zullen vragen, hoe het dan komt, dat medicijnen, indien zij werkelijk zoo schadelijk zijn, niet reeds velen gedood en op die manier

de aandacht op zich gevestigd hebben. Ik kan hier alleen op antwoorden, dat niet meer dan 3/10 van alle voorgescreven recepten schadelijk zijn, de andere 7/10 zijn niet anders dan placebo's, of, zooals Vernet zegt: „Medicijnen, gegeven om den patiënt bezig te houden, totdat de natuur hem geneest.” Als men bij alle gevallen krachtdadige medicijnen gaf, zou er terstond zulk een roep tegen opgaan, dat ze spoedig afgedaan hadden, want dan zouden er nadeelige uitkomsten verkregen worden, die ieder kon waarnemen. Zoo strooit men het publiek zand in de oogen; men neemt een onschadelijk medicijn in, de natuur geneest, men prijst den dokter en zijn placebo, en is van oordeel, dat men nooit beter was geworden zonder die onschadelijke stof in te nemen. Ik, die achter de schermen kan zien, vind het zeer betreurenswaardig, zoo iets op te moeten merken; bij het schrijven van dit werk stel ik mij ten doel vele van de tot nog toe veronderstelde mysteriën op te helderen en het publiek aan te toonen, hoe men op zichzelf en zijne gezondheid kan passen. Indien medicijnen de natuurwetten konden vervangen, zou ik ze gaarne voorschrijven. Indien ik een „tien mijlen-pil” kon bekomen, d. w. z. een pil, die hetzelfde voor het gestel deed als eene wandeling van tien mijlen, zou ik hem met genoegen anderen voorschrijven en hem zelf ook dagelijks nemen, daar ik er tijd en schoenzolen mee zou uitsparen. Hadden wij medicijnen, die even heilzaam op het lichaam werkten als lichaamsbeweging, zou ik die aan anderen geven en zelf nemen. Of bestonden er medicijnen die ons veroorloofden ongestraft bedorven lucht in te ademen, of verkeerd eten en drinken te gebruiken, dan zou ik er die zeer zeker op nahouden; met andere woorden, indien wij medicijnen bezaten, wier werking de natuurlijke loop van zaken kon vervangen, zou ik er een enthousiast voorstander van zijn. Er bestaat ongelukkig zulk een weg niet om gezondheid te behouden of te herkrijgen. Als wij gezond willen blijven, moeten wij zuivere lucht inademen, eenvoudig voedsel gebruiken, dagelijksch lichaamsbeweging nemen, onze huid openhouden en verder alle slechte gewoonten nalaten, die de gezondheid verwoesten.

Velen zullen vragen: „Waarvoor dienen dan de planten om ons heen, zoo niet voor 's menschen nut?” Zij

die dit vragen verbeelden zich, dat alles geschapen is voor hun gebruik; het komt er niet op aan, wat het is, zij zijn van oordeel, dat alles oorspronkelijk bestemd was om door hen op de eene of andere manier benuttigd te worden. Zij beschouwen de geheele natuur, en de plaats die de mensch erin bekleedt, verkeerd. Omdat de menschen veel dingen voor hun eigen doeleinden geschikt hebben gemaakt, komen zij tot de gevolgtrekking, dat die dingen voor hun gebruik geschapen werden. Het onderzoek heeft bewezen, dat aan iedere plant, ieder beest, in één woord, aan alles wat leeft, eene plaats in de natuur is toegekend om hun zelfs wil. In deze wereld is alles wat leven heeft, evenals de mensch, gemaakt om zichzelf te verdedigen tegen zijne vijanden, zich te verheugen in zijn bestaan en zijne soort voort te planten. Deze natuurwet is klaarblijkelijk noodig om het bestaan te verzekeren. En alles wat leeft, bezit het vermogen om zich naar de omstandigheden te schikken; met andere woorden, ik wil zeggen, dat al wat leeft, hetzij plant of dier, in staat is in meerdere of mindere mate te denken of eene instinctmatige handeling te verrichten. Onze denkende plant nu, — zoo zullen wij haar noemen, — is van alle kanten omringd door dieren, die, zoo mogelijk, er zich mede willen voldoen. Indien de dieren geheel op hare rekening leefden, zou de plant zich niet kunnen vermenigvuldigen en uitsterven. Zij moet zich dus op de eene of andere wijze zien te verdedigen tegen de dieren. Dit zal zij op verschillende wijzen doen:

1. Door een bijtend, giftig vocht af te scheiden;
2. Door uitwendige doornen of prikkels te ontwikkelen;
3. Door het voorkomen van giftige planten na te bootsen;
4. Door eene groote hoeveelheid zaad te vormen;
5. Door hard zaad te vormen of zaden die vergift bevatten;
6. Door eene samenkoppeling van twee of meer van deze verdedigsmiddelen.

Eindelijk komt de mensch tusschenbeide, beschermt eenige soorten en vernietigt andere. 1)

1) Sedert de eerste uitgaaf van dit werk, heb ik nog van een ander middel gehoord, n.l. electriciteit. Deze elektrische plant geeft ieder beest, dat haar aanraakt, een schok.

Die planten, welke zich verdedigen door een bijtend, giftig vocht, zijn zeer talrijk; men heeft hen maar voor het opnoemen, zooals bijv. nieskruid, dolle kervel, bilzenkruid, papaver, wolfsmelk, de taxisboom, enz. De planten, die doornen en prikkels vormen zijn: de roos, de meidoorn, de distel, de brandnetel. Onder de planten, die andere nabootsen, kunnen wij den dooden brandnetel noemen, die veel gelijkt op den werkelijken, totdat de witte bloemen eraan komen. De grassoorten, het vingerhoedskruis, de klapprozen, enz. hebben eene groote menigte zaadkorrels. Hard zaad vindt men bij de perzik, de kers, de noot, enz., terwijl de zaden van de pruim, den appel, den sinaasappel giftig zijn; zij smaken bitter en bevatten Pruisisch zuur. Wanneer wij een sinaasappelboom beschouwen, zien wij, dat hij eene zeer opvallende geele vrucht draagt; de schil van deze vrucht bevat een bijtende olie, die dient om insecten te beletten tot het vleezige gedeelte door te dringen. Het vleezige gedeelte zelf is zoet, en lokt vogels met een scherp snavel uit om de schil open te scheuren en het sap te nuttigen. Het zaad is weer bitter om den vogels te verhinderen het op te eten en bevat ook Pruisisch zuur om te voorkomen, dat insecten en wormen eraan knagen, terwijl het in den grond kiemt. Vogels, die het sap nuttigen, of dieren die de geheele vrucht eten, kunnen eenige zaadkorrels mee inslikken, die onverteerbaar zijn; zij worden dan ver van de moederplant weggevoerd naar eene plek, waar zij overvloed van ruimte hebben om te tieren. Ook treedt de mensch dikwijls tusschenbeide en beschermt en kweekt enkele planten ten zijnen nutte. Zoo zouden tarwe, haver, gerst en vele andere graansoorten spoedig weer tot hunnen natuurstaat terugkeeren, indien de mensch ze niet kweekte; oorspronkelijk zijn zij alle wilde grassoorten. Zoo gaat het ook met vele vruchten; sommige kweekt hij aan, andere verwaarloost hij; als een vrucht zekere geur of smaak heeft en die smaak bevalt hem, kweekt hij haar aan en laat minder geschikte soorten uitsterven. Hier moet ik even doen opmerken, dat witte boonen en erwten zoo opgeblazen maken door een bijtend bestanddeel, dat hunne schil bevat en dat oorspronkelijk gevormd werd om te verhinderen, dat men hen opat. Daar nu de mensch er toch

van eet, moet hij trachten hier iets op te vinden of anders die soorten aankweeken, die deze eigenschap het minst bezitten.

Nu ik toch over het onderwerp van de zelfverdediging van planten schrijf, kan ik erbij voegen, dat er een voortdurende strijd om de heerschappij wordt gevoerd door planten en dieren. In sommige gevallen overwinnen de planten, maar gewoonlijk zijn de dieren de sterkste. Nemen wij bijv. den distel, dan zien wij, dat de ezel hem met graagte verorbert; evenzoo met de hagedoorn. De zoete amandel b.v., zoo voedzaam voor den mensch, is schadelijk voor den vos, den hond en de gewone kip. Het varken kan vergiftigd worden door peper, de papegaai door pieterselie; stramonium of de doorn-appel, waarmee wij in de geneeskunde uiterst voorzichtig omgaan en slechts bij kleine hoeveelheden voorschrijven, wordt door de faisant ongestraft genuttigd; kippen houden van herik, varkens van nachtschade. De water-dollekervel is vergift voor al deze dieren, evenals voor den mensch, maar het is een zeer goed voedsel voor den ooievaar, het schaap en de geit. En men zegt, dat een wolf zonder ongemakken een hoeveelheid ratenkruid kan gebruiken, die een paard zou doodden.

Deze weinige voorbeelden toonen ons aan, hoe planten zichzelf beschermen en voor zichzelf leven en volstrekt niet voor de menschen geschapen zijn, doch dat de menschen gebruik van hen maken. Verschillende menschen beschouwen de zaak uit verschillende oogpunten; Plinius vraagt: „Waartoe zoude onze moeder aarde zooveel doodelijke kruiden voortgebracht hebben, ware het niet omdat wij, vermoeid van ons lijden, ze konden gebruiken om zelfmoord te plegen?” Dit is een vrij krasse vraag; hij beweert, dat zij slechts nuttig zijn als vergiften.

De Caraïb en de ruwe Afrikaansche Boschjesman gelooven dat giftige planten gezonden zijn om hunne vijanden te verdelgen. Maar de *ontwikkelde* Europeaan, gebruikt hen om zijne vrienden en bloedverwanten te *vergiftigen* en noemt zulk een daad *medisch* of *goed*. Een plant verdedigt zich door een giftig sap af te scheiden, de mensch trekt dit sap er uit, geeft het zijnen medemenschen en noemt de prikkelende werking, die het te weegbrengt, „*goed*”. Is er wel iets dwazers te bedenken?

Ipecacuanha bevat in zijne wortels een prikkelend vocht om ze tegen dieren te beschermen, zoodat een dier, dat er van eet, misselijk wordt en het niet weer zal beproeven. Niet zoo de mensch; hij zegt, dat ipecacuanha een goed braakmiddel is; ziek zijnde gebruikt hij het en maakt zich hierdoor nog zieker. Nux vomica zaden bevatten een vergift (strychnine) om hen tegen de vogels te beschermen, maar hier komt de mensch weer: hij haalt het gift eruit gebruikt het en noemt de giftige werking geneeskundig. Wanneer de mensch deze giftige sappen of deelen nu alleen maar gebruikte om zijne medemenschen te dooden, dan zou er iets voor te zeggen zijn en zoude hij slechts als de Caraïb handelen of zooals door Plinius aanbevolen. Maar iemand te vergiften en dan te zeggen, dat met een goed werk verricht, is onzin. Op iedere plant, die in staat is zich te beschermen door het afscheiden van giftige sappen, wordt door den mensch beslag gelegd en zij wordt gebruikt om zijne medemenschen te vergiften; dit is in weinige woorden het medicijnen-stelsel. Als wij slechts wisten, hoeveel levens door medicijnen verwoest zijn, zouden wij verstomd staan; wij zouden een gelofte afleggen om nooit weer een pil, poeder of drankje aan te raken. Men kan ziekte het best genezen zonder medicijnen; door die te gebruiken maakt men dat het gestel te vechten heeft en tegen de ziekte en tegen de medicijnen. Ziekte te bestrijden met medicijnen staat gelijk met een zwaarbeladen lastdier bij het bergstijgen te verlichten door hem tweemaal zoo veel te laten dragen. Hij zou er misschien met zijne eerste last gekomen zijn, maar met die andere last eraan toegevoegd, waarschijnlijk niet. Er zijn menschen, die eene ziekte zouden kunnen doorstaan, indien zij volgens de beginselen der gezondheidsleer behandeld werden, maar de medicijnen, die zij innemen werken als de laatste druppel, die de emmer doet overloopen; zij gaan liggen om nooit weer op te staan.

Wat nu te zeggen omtrent het gebruik van chemicaliën, die in de natuur als zoodanig nooit gevonden worden; ik bedoel de alkaliën, zuren en andere zouten, die de mensch gebruikt. Chemicaliën zijn zeer nuttig voor fabrieken en voor andere dingen, maar niet voor de geneeskunde! Sterke zuren, als zwavel-, salpeterzuur, enz., en

alkalieën, als bijtende soda, potasch en kalk worden dagelijks gebruikt; wanneer zij op de huid worden aangebracht, verwoesten zij deze; men noemt hen dan brandmiddelen. Deze zelfde stoffen worden verdund ingegeven en de prikkelende werking, die zij te weeg brengen wordt dan „goed genoemd”. Vele worden uit een scheikundig oogpunt gegeven; als men het zuur in de maag heeft, krijgt men alkalieën; wel kan het zuur, dat gevormd werd, onschadelijk gemaakt worden, maar de kwaal wordt niet weggenomen; bovendien werkt de alkali storend op de spijsvertering. Ook bij rheumathiek wordt alkali gegeven, omdat er dan een zuur vocht wordt afgescheiden. Rheumatiek is feitelijk een poging, die 't gestel aanwendt om die giftige zure stoffen naar buiten te verwijderen; in plaats van te trachten het zuur te neutraliseeren en het zodoende onder de een of andere vorm bij ons te houden, moesten wij veeleer het gestel helpen om het kwijt te geraken. Een ander punt, dat over het hoofd gezien wordt is, dat men de alkali aanwendt op de maag en niet op het heele gestel; de uitkomst is, dat de alkali geneutraliseerd wordt in de maag en niet in het gestel. Men geeft medicijnen van een scheikundig standpunt wanneer van zekere stof te weinig in het lichaam voorkomt. Bij Engelsche ziekte b.v. bezitten wij te weinig phosphorzuurzout, dat dan gegeven wordt om het ontbrekende aan te vullen, maar het helpt niet, want het wordt in een vorm toegediend, waarin het niet door het gestel kan opgenomen worden.

Om Engelsche ziekte te genezen moet men het phosphorzuurzout geven in den vorm van bruin brood dan kan het uit de zemelen opgelost en door ons gestel opgenomen worden. Men ziet dat sommige medicijnen of liever chemicaliën, een zekere werking op het gezonde lichaam uitoefenen; en dan worden zij in ziektegevallen gebruikt om ieder verschijnsel te onderdrukken. Zoo veroorzaakt iodide van potasch, wanneer wij gezond zijn, eene vernietiging van de weefsels; als wij nu ziek zijn en er ergens eene ophooping van stoffen plaats vindt wordt iodide van potasch gegeven om deze te absorbeeren. In enkele gevallen verkrijgt men misschien de gewenschte uitkomst, maar tegelijkertijd verkrijgt men andere, die zeer schadelijk zijn, het geheele lichaam wordt

er min of meer door aangetast. Bromide van potasch vermindert, wanneer wij gezond zijn de werking der hersenen, daarom geeft men het in gevallen van vallende ziekte. Ik heb een geval gezien, hoe dit middel idiotisme teweeg bracht toen het tegen vallende ziekte gegeven werd. De zouten van bismuth, ijzer, zink, antimonium, kwik en van alle andere metalen, worden in de geneeskunde gebruikt; hunne prikkelende werking op het gestel wordt geneeskundig of goed genoemd. Wat voor een gezond mensch vergift is, wordt heilzaam beschouwd voor een zieke. Is er wel ooit een dwazer leerstelling verkondigd? Vele gelooven in minerale wateren, zij zeggen dat die tenminste natuurlijk zijn en onze kwalen zullen verzachten. Is dit nu niet bespottelijk, want minerale wateren worden gevormd door welbekende natuurwerkingen.

De aarde is samengesteld uit ongeveer vijftig verschillende metalen, die hier en daar door de zelfstandigheid, waaruit onze aardbol bestaat, verspreid zijn. Door de zon wordt water uit de zee en uit het land verdampt; wolken worden zodoende gevormd, die zich in regens ontlasten. De regen heeft uit de lucht eenig koolzuur opgenomen, komt op de aarde neer, dringt in den grond en lost eenige der bestanddeelen op, waarmede zij in aanraking komt. In kalksteen districten is het water hard, omdat de regen, die, opgelost koolzuur bevat, wat van de kalk der kalkrotsen heeft opgelost, waarmee zij in aanraking kwam. Als de bodem oplosbare zouten bevat, lost het water deze op en wordt ermee bezwangerd. Onder den grond wordt het water verzameld in groote reservoirs of beddingen en wordt volgens een welbekende natuurwet op een zeker punt naar boven gedrongen. Dit is dan een natuurlijke bron en het water zal verschillend zijn, al naar gelang van de zich in de nabijheid bevindende rotsen. Bij zuivere kalksteen, zullen wij hard water vinden, wanneer zich ijzer in den bodem bevindt, krijgen wij ijzerhoudende bronnen. Zijn er zoutbeddingen onder den grond, krijgen wij zoute bronnen, zooals te Droitwich; als de bron in een district is, dat metalen oplevert, krijgen wij de zouten van ijzer, arsenicum, kalk, soda, magnesia, enz. Dit is feitelijk de manier, waarop onze medicinale bronnen ontspringen, en zoolang

als het medicijnenstelsel als het ware wordt beschouwd, zoolang zullen zij in eere blijven. Er is een overvloed van water in de wereld te vinden, soms is het gezond, zooals zuiver bronwater, soms niet, zooals zeewater, of water, waarin zich minerale zouten bevinden. Er bestaan enkele goede natuurlijke bronnen, zooals b.v. te Malvern; dat water is na gedistilleerd water, het zuiverste wat gevonden wordt. Het brengt weinig minerale bestanddeelen in het lichaam, maar verwijdert eene groote hoeveelheid verwerkte stoffen; daardoor werkt het heilzaam bij jicht, rheumatiek en andere ziekten. Vele menschen vinden ongetwijfeld baat wanneer zij badplaatsen met zulke bronnen bezoeken, maar dan is dit niet toe te schrijven aan het water, dat zij gedronken hebben. Vooreerst zal de verandering van omgeving gunstig werken, dan zullen zij waarschijnlijk ook zuiverder lucht inademen; verder zijn zij ontheven van alle beslommingen, zij zullen misschien een eenvoudiger diët volgen en geregelder leven. Ook het denkbeeld van een uitstapje en het genoeg doen dat men in het gezelschap schept waardoor alle verveling verdreven wordt, het luisteren naar de muziek, het houden van picnics, het zien van nieuwe gezichten en het krijgen van nieuwe denkbeelden door de nieuwe menschen, het werkt alles mee om hen op te frisschen en dit zijn gewoonlijk de gegevens, waardoor het bezoek aan dergelijke badplaatsen dikwijls zooveel goed doet.

Ik heb hierin getracht de behandeling door medicijnen in ziektegevallen omver te werpen; ik heb getracht aan te toonen, waarom zij verkeerd is, en hoe veel kwaad er door gesticht wordt:

Ten eerste door de medicijnen, ten tweede door de schade aangericht door het verwaarloozen der gezondheidsregels.

Mogelijk zal ik niet iedereen overtuigen, maar ik heb tenminste eenige denkbeelden ter uitwerking aangegeven; wellicht dat andere met mij mede gaan, alle gegevens verder nauwkeurig nagaan en onderzoeken om eveneens aan te toonen dat het van het begin tot het einde verkeerd is. Het medicijnen-stelsel moet omver geworpen worden, hoe eer, hoe beter; evenals aderlaten en andere verouderde gebruiken moet het afgeschaffd worden. Men

kan het medicijnenstelsel vergelijken met een bouwvallig huis, het moet in elkaar storten en plaats maken voor een van edeler bouwde, voor het hygiënische stelsel, of de behandeling van ziekten langs den natuurlijken weg.

Dr. Dietl, uit Weenen, geeft als zijn ondervinding aan: bij de behandeling van pneumonie (ontsteking der longen) zag hij, dat op de 85 aangetaste personen 17 stierven, wanneer hij aderliet, d. i. eene sterfte van 20,4 percent; 106 kregen groote hoeveelheden braakwijnsteen in; van deze stierven er 22 of 20,7 percent; terwijl men bij 189 de natuur haar loop liet en hiervan stierven er slechts 14, d. i. 7,4 percent. Zij, die behandeld waren met aderlaten waren gemiddeld 35 dagen in het hospitaal; met braakwijnsteen, 29,8 dag; en de laatste 28 dagen. Ware een hygiënische behandeling toegepast en geen medicijnen gegeven, dan zou, volgens mijne ondervinding, de waarschijnlijkheid bestaan hebben van een nog geringer sterftecijfer en een korter ziekteverloop.

HOOFDSTUK VIII.

Het gewettigd gebruik van medicijnen.

Wanneer iemand mij vraagt, of ik dan alle medicijnen wil afschaffen, antwoord ik: als geneesmiddelen zeker. In geval men met parasieten te doen heeft, mag men medicijnen gebruiken om die te dooden, maar niet om op het gestel te werken. Men moet niet vergeten dat wij tegenwoordig in vele gevallen niet naar behooren leven en dat ziekten daar het gevolg van zijn. Slaan wij ons land eens gade, zooals het nu is, dan zullen wij eene massa ongeneeselijke ziekten vinden. Eenige daarvan gaan gepaard met ondragelijke pijnen, b. v. sommige gevallen van kanker. Hier zou ik eerst natuurlijke middelen toepassen en als de pijn daardoor niet verlicht werd en het leven van den patiënt ondragelijk werd, zou ik geen bezwaar hebben tegen het geven van een verdoovend middel om de pijn te verzachten. Doch ik gebruik een verdoovend middel alleen tot dit doeleinde, niet als geneesmiddel. Ook in geval van plotselingen waanzin zou ik een verdoovend middel geven om den patiënt te laten slapen, en als de natuurlijke slaap dan op de kunstmatige volgde, zou het best mogelijk zijn, dat hij genezen wakker werd. Er zijn eenige weinige gevallen waarin het geoorloofd is verdoovende middelen toe te dienen, teneinde hevige pijnen te verzachten; in eenige gevallen kan pijn verlicht worden zonder medicijnen, bijv. door heete pappen, enz. Ik zou nooit diarrhea of hevig braken door een verdoovend middel doen ophouden, want het kan veel eenvoudiger geschieden. Wanneer ik het medicijn gegeven had, zou ik niet weer een ander willen geven om een deel der uitwerking te vernietigen. Zoo

zou ik nooit na opium, dat verstopping veroorzaakt, een purgeermiddel geven, maar de natuur verder den vrijen loop laten, tenzij ik het medicijn geregeld gaf. Bij vele gevallen van kanker verdwijnt de pijn reeds, wanneer men slechts een juist diëet houdt en dan zijn medicijnen overbodig. Ik zou verder ook nog in gevallen van vergiftiging medicijnen gebruiken, b.v. wanneer men vergiftigd is door het gebruik van mosselen, of wanneer men op eene andere manier een dosis vergift heeft ingekregen. Eerst zou ik trachten of het ook hielp de keel met een veer te kittelen, baatte dit niet, dan zou ik een sterker braakmiddel aanwenden. Ook als iemand de een of andere prikkelende spijs had gegeten, en het gestel uit zichzelf geen ontlasting gaf, zou ik een zacht purgeermiddel toedienen. Maar omdat iemand geen geregelde ontlasting heeft, behoeft hij nog niet dadelijk pillen te slikken. Geef iemand liever een juist diëet, dan zullen zijne ingewanden wel van zelf werken.

Het eenige ware gebruik van medicijnen is dat, wat de Caraïben er van maken: n.l. om hunne vijanden te vergeven. Heeft iemand dus een lintworm in zijn ingewanden, dan zou ik hem een medicijn geven om het dier te dooden; misschien zou het den patiënt een weinig nadeel doen, maar het zou de lintworm dooden. Op dezelfde wijze zou ik andere soorten van wormen vernietigen; uitwendige parasieten kunnen eveneens door medicijnen gedood worden; de schurft kan b.v. door zwavel gedood worden, de luis en andere parasitische huidziekten door kwik. Dit is een gewettigd gebruik, want heeft men schurft, dan kan men door welke leefwijze ook niet verhinderen dat men, zoodra men b.v. in bed warm wordt, door een onuitstaanbaren jeuk wordt geplaagd. Evenzoo met andere parasieten. Daarentegen schrijf ik nooit medicijnen voor bij besmettelijke ziekten, zooals roodvonk, mazelen, pokken, typhus, koorts en z.; hier moet het gestel zelf handelend optreden want het bewijs is niet geleverd, dat men door medicijnen in deze gevallen, iets kan uitrichten.

Ik keur het gebruik van kwik bij syphilis ten sterkste af. Ik geef toe, dat het uitbreken wordt tegengehouden, zoolang het gestel onder zijne werking verkeert, maar het verkort de ziekte niet, terwijl het zeer veel schade

in het gestel aanricht en nadeelige gevolgen na zich sleept. Zie eens de kwade gevolgen van kwik op een gezond mensch, zie de slechte uitkomsten bij syphilis, voeg deze twee te zamen en zie dan hoe het gestel erdoor ondermijnd wordt. Dikwijls zijn de slechte gevolgen van syphilis niet daaraan alleen toe te schrijven, maar aan eene combinatie van de ziekte en het kwik. Had ik het voor het kiezen dan zou ik nog liever het syphilisvergift in mij hebben dan het kwik.

Bedwelvende middelen zijn nuttig bij heilkundige operatiën, wanneer men ledematen moet afzetten, die door een ongeluk gebroken of beleedigd zijn. Maar ik geloof, dat wij in de toekomst gebruik zullen maken van de macht van het hypnotisme in de heilkunde om gevoelloosheid teweeg te brengen.

Plaatselijk kunnen wij ook ether, cocaine enz. gebruiken om het deel, dat geopereerd wordt, te verdooven.

Men zal dus gaan inzien, dat medicijnen eigenlijk zeer weinig noodig zijn. De verdoovende en bedwelvende zullen misschien nog een tijdlang blijven, maar ik geloof, dat wij zelfs die langzamerhand zullen kunnen ontberen en daardoor het ontelbare aantal sterftegevallen veroorzaakt door het geregelde gebruik ervan verminderen. Ik hoop in een volgend hoofdstuk aantetoonen, dat vele operatiën, die men nu verricht, onnoodig zijn; een dokter moet zich ten doel stellen ziekte te voorkomen en zich niet alleen op het genezen er van toeleggen. Wanneer de menschen er toe gekomen zullen zijn op hunne gezondheid te letten en gezond te leven, zullen medicijnen eenvoudig in onbruik geraken.

Dat die tijd spoedig kome!

HOOFDSTUK IX.

De ware heilkundige.

De gewone omschrijving van een heilkundige is deze: „Een man, die handig met een mes weet om te gaan.”

De ware omschrijving is echter: „Een dokter, die zijne handen goed weet te gebruiken.” Met andere woorden ieder chirurgijn behoorde in de eerste plaats een bevoegd hygiënisch geneesheer te wezen en in de tweede plaats iemand die bekwaam het mes kan hanteeren. Werkelijk nut kan een heilkundige stichten, bij ongelukken, door bloed te stelpen en de patiënt zoodoende te bewaren voor doodbloeden; door ledematen af te zetten, die op geene andere manier gered kunnen worden; door bij ontwrichtingen zijn hulp te verleenen en gebroken ledematen te zetten. Zoogenaamde behoudende heilkunde is aan de orde van den dag, wij trachten nu alles te redden, wat wij maar kunnen. Maar dit conservatisme gaat mij niet ver genoeg. Het ware te wenschen, dat onze heilkundigen meer de natuurgeneeswijze bestudeerden, de gezondheidsregels beter kenden en meer trachtten ziekte te voorkomen. Het ware te wenschen, dat zij zich meer toelegden op het voorkomen van kanker dan op het verwijderen er van. In plaats van hen te wijzen, hoe een uitgezetten hartzak of ribbevlies, te opereeren, zou ik hun willen vragen zich te bekwamen in de midelen ter genezing, zonder operatiën te doen. Daar die kwalen langs den natuurlijken weg gekomen zijn, kunnen zij ook langs den natuurlijken weg verwijderd worden.

Uitzweting van vocht uit de bloedvaten wordt door een zekere wet teweeg gebracht; door nu deze wet, welke dit verschijnsel teweeg bracht in omgekeerde richting te doen werken, kan in sommige gevallen genezing verkregen worden. In vele gevallen echter, wordt het vocht langs den mechanischen weg (door operatie) verwijderd, terwijl het gestel in denzelfden toestand gelaten wordt, waardoor het verschijnsel werd veroorzaakt. Nu zou ik wenschen, dat men in zulke gevallen begon met het gestel weer geheel op orde te brengen, dan zal dikwerf dit vocht weer door het lichaam geabsorbeerd worden.

Vele chirurgische kwalen behoorden eigenlijk alleen hygiënisch behandeld te worden; beeneter vereischt evengoed als longontsteking eene hygiënische behandeling. Men moest niet zoo zeer op het verschijnsel werken, dan wel op den staat van het gestel, waardoor het te voorschijn werd geroepen; gezwollen scrofuleuse gewrichten en klieren moesten niet worden uitgesneden; levertraan, ijzer, enz. zijn in zulke gevallen ook overbodig; de menschen, die aan die kwalen lijden hebben versehe lucht, eenvoudig voedsel, lichaamsbeweging en baden noodig. Dit zijn de middelen ter genezing en als zij maar wat meer werden aangewend, zou menig lichaamsdeel gespaard blijven, al bleef het wellicht stijf. Door deze middelen zouden ook vele zwakke klierachtige kinderen opgroeien tot gezonde menschen. Op deze manier moesten alle ziekten, die eenvoudig uit een slecht gestel voortkomen behandeld worden. In plaats van het mes en het giftige medicijn behoorden wij alle natuurlijke middelen die ons ten dienste staan aan te wenden. Dan eerst zal de heilkunde blijken een weldaad voor de menschheid te zijn. Een chirurgijn is voor velen een soort slager, en in sommige gevallen is dit maar al te waar. Het ware te wenschen dat men tot den chirurgijn opzag, als tot iemand, die alles in het werk stelt om een operatie te vermijden en er alleen in het uiterste geval toe overgaat.

HOOFDSTUK X.

De „vis medicatrix naturae”.

Hetwelk vertaald beteekent „de genezende kracht der natuur”, waarop in alle boeken wordt gewezen als het algemeene middel tot genezing. Het ware te wenschen dat dokters meer hieraan dachten en de natuur meer den vrijen loop lieten, dan zou het menschdom er beter aan toe zijn. In alle gevallen van ziekte, vergiftiging, van ongelukken of verwonding is dit de groote kracht, die ons weer gezond maakt. Breekt iemand een been — het is deze kracht, die bij de twee gebroken deelen een vocht uit het bloed afscheidt dat stolt, en zoodoende zorg draagt om de twee einden rust te geven; waarna zich nieuw been in die stof vormt. Een geneesheer kan dit proces niet verhaasten of vertragen, hij kan het nagaan en de vrienden vertellen, hoe het ermee staat en wanneer men veilig het been weer gebruiken kan. Snijdt iemand zich — het is deze wonderbaarlijke kracht, die het bloed stelpt, serum afscheidt, nieuwe bloedvaten en zenuwen vormt in het beschadigde deel en het zoodoende in staat stelt zijn gewonen arbeid te hervatten. Heeft er kneuzing of verstuiking plaats — het is deze kracht, die ons weer in orde brengt, wat wij ook mogen doen om ons herstel te bemoeilijken. Met ziekte is het eveneens deze kracht, die vochten verwijdert, die absessen geneest, en op alle mogelijke wijzen geneezend optreedt. De natuur tracht altijd het gestel in een goeden staat te houden. Van alle verwerkte stoffen weet zij zich te ontdoen en

houdt het gestel zoodoende schoon. Deze schoonmaak van opgehoopte vuilnis wordt door dokters als verkeerd beschouwd en zij trachten haar tegen te gaan. Dat behoorde niet gedaan te worden, het gestel moest veeleer geholpen worden om die slechte stoffen te verwijderen, want de natuur verricht er een goed werk mede. Over dit onderwerp schrijvende zegt Dr. S. Dickson: „Dezelfde genezende kracht, waardoor een snede of eene kneuzing onder gunstige voorwaarden heelt, is ook in staat om iedere stoornis in het gestel op te heffen. Hoe dikwijls heeft de natuur niet gezegevierd over de wetenschap, zelfs in gevallen, waar de dokter zich maar al te zeer had beijverd om tusschenbeide te treden. In zulke gevallen, dat de patiënt „*niettegenstaande*” de geneesmiddelen beter is geworden, rekent zich het meerendeel der doktoren de eer van het herstel toe.” Deze genezende kracht der natuur maakt ons beter, trots alle leelijke doktersdrankjes. Zij vormt een deel van ons samenstel, en zonder haar zou het spoedig met ons gedaan zijn. Zonder haar, zouden wij alle verbanden en compressen, die wij om onze wonden doen, met het oog op het nut dat zij stichten, evengoed op onze schoenen kunnen aanbrengen. Laten wij b.v. maar eens een eenvoudige wond nemen en zien hoe de genezende kracht daarop werkt, dan zullen wij een begrip krijgen van hare werking. Men snijdt zich met een mes in den vinger, een tijdlang bloedt de wond, langzamerhand vormt het bloedserum een prop aan het einde van de doorgesneden bloedvaten, en het bloeden houdt op. Het bloed, dat reeds in de wond was, vóórdat het bloeden ophield vormt met het serum, dat nog na het stelpen afgescheiden wordt, een roofje over de gewonde plek. Dit wordt van boven hard en dient om het beleedigde deel rust te geven en de lucht af te sluiten. Aan het gewonde oppervlak gaan zich langzamerhand weer nieuwe celletjes, bloedvaten en zenuwen vormen, waaraan men ziet dat de wond aan het genezen is. De huid begint over de gewonde plek heen te groeien, bedekt haar eindelijk geheel en dan is alles weer in orde. Wanneer een snede geheel aan haar lot wordt overgelaten, zal men dit zien gebeuren. Wij kunnen het herstel vertragen door de wonde te behandelen met stoffen, die de cellen, naarmate zij gevormd

worden, weer vernietigen; alle bijtende middelen bezitten deze eigenschap en als wij een bijtend middel maar dikwijls genoeg toepassen kunnen wij voortdurend een wonde plek houden. Gewoonlijk zal die genezen, wanneer zij eenige tijd aan haar lot wordt overgelaten. Ook kan het gestel in zulk een ellendigen toestand verkeeren, dat geen nieuwe cellen gevormd worden, dan gaat de wond zweeren. Chronische zweeren kunnen kunstmatig genezen worden door trekpleisters, prikkelende middelen enz. Zulk eene genezing is schadelijk; zij moet van zelf geschieden om heilzaam te kunnen zijn. Die groote zweeren bevrijden het gestel dikwijls van schadelijke stoffen en bewaren zodoende vele zondaren, die de regelen der gezondheidsleer niet naleven, voor ernstige ziekten. Wanneer iemand, met een groote chronische zweer, hare of zijne levenswijze verandert en gezonder leeft, zullen wij zien, dat de zweer langzamerhand van onder af aan zal beginnen dicht te groeien en dat er ook eene huidvorming ontstaat over het nieuwe weefsel. Na korter of langer tijd geneest de plek geheel. Dit is de natuurlijke wijze van genezing en men behoeft niet bang te zijn voor de gevolgen er van, want datgene, wat de zweer gaande hield is nu langs den natuurlijke weg verwijderd en het gestel is verbeterd.

Om terug te keeren tot wonden: de meeste dokters zullen eene oplossing van karbol of van boorzuur gebruiken, om kiemen of bacillen, die onvermijdelijk in een wond geraken te doden. De natuur doodt deze kiemen echter zelf, want gezond bloed en serum werken er vernietigend op. De zelfstandigheden, die zij gebruiken, doden tegelijkertijd sommige der nieuw-gevormde celletjes en vertragen daardoor de genezing. Nog gevaarlijker is, dat de stoffen, die bij het verbinden aangewend worden geabsorbeerd kunnen worden en verschijnselen van bloedvergiftiging veroorzaken. Karbolzuur heeft dit dikwijls teweeg gebracht wanneer het bij wonden van beteekenis werd gebruikt. Terwijl men dus tracht de kiemen te vernietigen kan men in stede daarvan zijn patiënt doden of zooals iemand eens zeer gevat aanmerkte: „Hij mikte op de kiemen, maar schoot de patiënt dood.”

Nu zal ik met een voorbeeld aantonen, welke gunstige

uitkomsten verkregen worden, wanneer men de natuur haar gang laat gaan.

Een paar eeuwen geleden, toen medicijnen nog meer gebruikt werden dan tegenwoordig, werd eene nieuwe manier ontdekt om wonden te genezen. In die dagen verbeeldde men zich, dat een wond niet genezen kon, wanneer men er niet een pleisterverband om legde en haar met de een of andere vette stof insmeerde, zalf genaamd. Het nieuwe middel bestond eenvoudig hierin: de wond uitwasschen en dan met rust laten, terwijl men het instrument, waarmee de wond was toegebracht, met zalf insmeerde, in plaats van de wond zelf. Was dit b.v. door een bijl geschied, dan maakte men deze eerst zorgvuldig schoon, dan smeerde men haar met zalf in, wikkelde haar in een windsel en hield haar warm. Gewoonlijk genas de wond goed door deze behandeling en de uitvinder werd beroemd door zijn ontdekking. Zij wisten weinig van de natuur in die dagen, zij zagen het ongerijmde van hun denkbeelden niet in, maar aangezien zij betere uitkomsten dan vroeger verkregen, waren zij tevreden. Zonder twijfel hadden zij zeer geleerde verklaringen voor den goeden uitslag der nieuwe behandeling. Wij zouden er beter aan toe zijn, wanneer nu nog sommige onzer wonden volgens die methode behandeld werden. Maar ik moet onze chirurgijns de eer geven, die hun toekomst, want velen laten tegenwoordig de verschillende methoden om wonden te behandelen, voor wat zij waard zijn, en geven de natuur grootendeels het werk te verrichten.

Nu moeten haarklovers niet denken, dat ik iemand kalm wil laten doodbloeden. Ik zeg: doe al, wat gij kunt om het bloed te stelpen, maar laat de natuur zelf de wond genezen. Het zij echter opgemerkt, dat een natuurlijke wond d.i. eene door scheuring ontstaan, meestal van zelf zal ophouden met bloeden, waar een kunstmatige wond (een snede) dit misschien niet zal doen. Wanneer beenderen gebroken zijn, kunnen wij de twee einden bij elkander brengen en hen op de goede plaats houden, terwijl de natuur de breuk geneest; wanneer wij dit niet deden zou er misschien eene vergroeing ontstaan, die ook wel na verloop van tijd door het gestel verholpen zoude worden, maar die nu eenmaal in onze tegenwoor-

dige maatschappij als een mismaking zou worden aanzien. Bij vele ongelukken zou alles van zelf terecht komen, wanneer men den patiënt met rust liet, het bloed stelpde, en het beleedigde lichaamsdeel rust gunde. Het is ook mijne overtuiging, dat chirurgijns dikwijls onnoodig ledematen afzetten, alleen omdat zij niet weten, dat een ziek deel weer gezond kan worden, wanneer men slechts een behoorlijke leefwijze volgt. Het is geen kleinigheid een onzer ledematen te missen en kan een groote belemmering voor ons geheele leven zijn. Ieder, die de natuur begrijpt en kent, zal niet dan zeer noode, zich van „het mes” bedienen. Beeneter, absessen en meer kwalen, waarvoor de chirurg zich nu van het mes bedient, kunnen veelal genezen worden door eene behoorlijke leefwijze. Ik geloof dat na eenige geslachten, wanneer de alcohol in elken vorm, als drank afgedaan heeft wanneer de tabak in de ban is gedaan, wanneer medicijnen tot vergetelheid gedoemd zijn, wanneer elkeen zal weten dat alleen door een juiste leefwijze wij gezond kunnen blijven, wanneer naar gezondheid even goed als thans nog naar rijkdom, gestreefd zal worden, de meeste dezer ziekten verdwenen zullen zijn. Dan zal de plicht van den chirurgijn zich in hoofdzaak beperken tot het hulp verleenen bij ongelukken. Om die genezende kracht der natuur aan te kweeken moeten wij naar behooren leven, dan zullen wij ook spoedig herstellen van verwondingen en andere ongelukken. Ik heb opgemerkt, dat de wonden van menschen, die geen vleesch eten, spoedig genezen, en dat zij over het geheel spoediger van een ziekte herstellen dan menschen, die gemengd voedsel gebruiken.

Een verkeerde leefwijze vermindert deze genezende kracht zeer; daardoor kunnen wij zien, dat slaggers, brouwersgezellen, dronkaards, enz. zoo langzaam herstellen van eene ziekte en hunne wonden langzaam heelen. Wanneer wij deze kracht willen ontwikkelen dan moeten wij een juiste leefwijze volgen, en hebben wij de meeste kans op een spoedig herstel wanneer wij op het ziekbed worden geworpen.

HOOFDSTUK XI.

Besluit.

Ik verzoek alle verstandige, denkende menschen eens de denkbeelden te overwegen, die ik in dit werkje heb ontvouwd. Wanneer deze hun toeschijnen geschikt en goed te zijn, laten zij ze dan aannemen en hun leven zoodanig inrichten, dat ziekte voorkomen wordt. Wanneer zij ziek worden, laten zij dat dan beschouwen als eene waarschuwing; zij moeten dan eene wet overtreden hebben en de ziekte is de boete die zij betalen. Kunt gij ontdekken, waarin gij gezondigd hebt, pas daar dan in het vervolg voor op. Laat het kwaad echter uitwerken en tracht het niet op de gewone manier door medicijnen te onderdrukken. Wanneer gij dit doet, is het niet alleen mogelijk dat het u niet baat, maar gij loopt bovendien gevaar het gestel verder in de war te brengen en zodoende zoudt gij twee ziekten in plaats van ééne krijgen. Wil men een abnormalen toestand van het gestel genezen, dan moet men het eerst bevrijden van alle verwerkte stoffen, daarna de levenskracht vermeerderen en dan is men op den goeden weg.

Er zijn vele ernstige mannen onder mijne collega's, die gaarne deze denkbeelden zullen aannemen, want hierdoor krijgen zij hoop, eenige ziekten, die men thans voor ongeneeslijk verklaart, te genezen. Enkelen zullen zeggen: „Als dat zoo is, schaf dan de geneeskunde als beroep maar af, want iedereen, die zich op de hoogte stelt van de juiste voeding, van lichaamsbeweging enz.,

is dan in staat als geneesheer optetreden," of men zou ook kunnen zeggen: „Als deze regels stipt worden nageleefd, zal er weinig meer voor den dokter te doen zijn." Hierin ben ik het volkomen met hen eens; wanneer de menschen naar behooren leefden, zou medische hulp weinig vereischt worden. Maar in de praktijk zal men zien, dat dokters niet worden afgeschaft: de regeering zal ons moeten aanstellen over districten en ons voor het behoorlijk zorg dragen en onderhouden van den gezondheidstoestand, betalen. De gezondheid der menschen behoorde de voornaamste wet te zijn. Daar ons dan meer vrijen tijd ten dienste staat zullen wij de werking der verschillende voedingsmiddelen, de beste wijze van ventilatie, enz. kunnen bestudeeren. Wil een dokter tegenwoordig kunnen bestaan, dan moet hij de menschen niet op het goede spoor leiden, maar wachten tot zij daarvan afgedwaald zijn en hem roepen; dat is de beste manier om geld te verdienen.

Ik leg mijn stelsel het publiek voor, en wensch dat het naar zijne verdiensten beoordeeld worde; als het waar is, moet het mettertijd zegevieren, als het verkeerd is, hoe eerder het dan valt hoe beter. Daar het een betrekkelijk nieuw stelsel is, zal het veel tegenstand onder vinden. Dat verwacht ik; maar ik ben overtuigd, dat het zal blijken hooger te staan dan ieder tot dusver bekend stelsel. Tot zieken en zwakken kan ik slechts zeggen: volgt zoo stipt mogelijk de gezondheidsregels op wat betreft eten, drinken, slapen, lichaamsbeweging en versehe lucht. Weest geduldig, werkt langzaam voort, wanhoopt niet, mettertijd kunt gij uw ziekte dan ten onder brengen en nog sterke, krachtige leden in onze maatschappij worden. Zwakke kinderen kunnen, door een juist toegepaste leefwijze, tot sterke menschen opgroeien. Tot de ongeneeslijken of de z.g. ongeneeslijken zeg ik, richt uw leefwijze juist in, uw leven zal hierdoor dragerlijker worden en ook gij kunt nog uw deel van gezondheid en levensgeluk smaken. Vele van die z.g. ongeneeslijke ziekten worden door eene behoorlijke leefwijze zelfs geheel genezen. Vlieg niet van den eenen specialiteit naar den anderen, en koop niet alle kwakzalversmiddeltjes, die gij geadverteerd ziet, omdat zij misschien ziekten genezen hebben, waaryan de verschijnselen eenigszins

gelijk zijn aan de uwe. Wanneer gij gezondheid moet zoeken, ga dan, als gij kunt, van de eene badplaats naar de andere, vermaak u met de menschen gade te slaan, maar leef tegelijkertijd volgens de regelen der gezondheidsleer, dan zal het u geen kwaad doen. Zoek ijverig naar de gezondheidswetten, leef die zooveel gij kunt na, wees geduldig en houd goeden moed. Hoed u voor medicijnen! Draag de ziekten, die gij hebt geduldig; vermeerder uwe kwalen niet door medicijnen, maar tracht veeleer hen te verminderen door eene behoorlijke leefwijze te volgen. Verwacht nooit eene onmiddellijke genezing van eenig middel of eenig stelsel, want doet gij dit, dan wordt gij zeker teleurgesteld.

Ik heb gezegd. Indien door mij iemand tot een beteren staat van gezondheid geraakt, of een beter inzicht krijgt in de wijze waarop hij leven moet, ben ik voldaan.

A A N T E E K E N I N G E N .

Eenige wetenschappelijke uitspraken op het gebied van medicijnen in de geneeskunde en allopathie.

(Overgenomen uit „*Waarom wij niet vergiftigd moeten worden, wanneer wij ziek zijn*”. 1868).

Sir John Forbes, in leven lijfarts der koningin van Engeland en de hooggachte uitgever van de *British and Foreign Medical Review*, geeft ons in de volgende bewoordingen zijn oordeel aangaande medicijnen te kennen, een oordeel, gegrond op langdurige ondervinding:

„1. In de meeste gevallen, die door allopatische geneesheeren behandeld worden, is de genezing niet toe te schrijven aan hen, maar aan de natuur;

2. Veelal worden de zieken genezen door de natuur, *niettegenstaande* de geneesmiddelen m. a. w. dat zij de genezing inplaats van te bevorderen, tegenwerken;

3. Daaruit volgt, dat het in een groot aantal gevallen even goed of beter zou zijn voor de patiënten, als alle geneesmiddelen en in het bijzonder medicijnen werden afgeschaft.” En hij voegt er nog met nadruk aan toe: „De zaken — (d. i. de toestand van de geneeskunde) — zijn zoover gekomen, dat er verandering in moet worden gebracht of dat men er anders een einde aan moet maken.”

Professor Horace Green, M. D. van het New-York College van Genees- en Heelkundigen zegt: „Het vertrouwen, dat men in medicijnen stelt, wordt zeer geschokt door de ondervinding, die men in de praktijk opdoet.”

Professor S. St. John, M. D. van hetzelfde college, zegt: „Alle medicijnen zijn vergift.”

Professor Martin Payne, M. D. van hetzelfde college, zegt: „Onze geneesmiddelen zelf zijn ziekteverwekkend.” En verder: „Medicijnen genezen eene ziekte niet, wanneer zij eene andere te voorschijn roepen.”

Dr. Forth zegt: „Er is bijna geen oneerlijker ambacht dan de tegenwoordige uitoefening der geneeskunde. De monarch, die de uitoefening er van geheel verbodt, zou verdienen, dat men hem noemde onder de grootste wel-doeners der menschheid.”

Voorstanders der hygiëne schrijven: „Naarmate wij meer vertrouwen stellen in de natuur en minder in den apotheker, vermindert de sterfte.” Verder: Hygiëne is van veel grooter belang bij de behandeling van ziekten dan medicijnen.” En nog verder: „De sterfte zou veel minder zijn, wanneer de menschen aten om te leven.” En ten slotte: „Ik heb chronische granuleuse oogontstekingen genezen door hygiënische behandeling, nadat alle andere middelen gefaald hadden.” Prof. Parker.

Professor Clark zegt: „Zuivere koude lucht is het beste versterkende middel, dat iemand kan nemen.”

Verder: „Bij roodvonk heeft men niet anders te doen dan te vertrouwen op de Vis Medicatrix Naturae.” En eindelijk: „Een sponsbad zal dikwijls meer bijdragen om een rusteloozen koortspatiënt te verlichten dan eenig ander middel.”

Professor Barker zegt: „Hoe eenvoudiger men kinderziekten behandelt, hoe beter.”

Professor Gilman zegt: „Ieder jaar komt er een nieuw middel tegen toring uit; maar een hygiënische behandeling doet oneindig meer goed dan alle medicijnen te zamen.”

Bovenstaande uitspraken zijn slechts een greep uit de vele die ik nog zoude kunnen vermelden en die in hoofdzak dezelfde denkbeelden behelzen. Het zijn uitspraken van mannen als: Prof. Alex. H. Stevens, Prof. Jos. M. Smith, Prof. C. A. Gilman, Prof. A. Clarck, Prof. W. Parker, Prof. H. G. Cox, Prof. J. W. Carson, Prof. E. S. Carr, Dr. Radcliffe, Dr. C. Kidd, Prof. Evans, Prof. Gregory, Dr. Benjamin Rush, Dr. Ramage, Dr. Marshall Dr. Reid, Dr. Bostock, Dr. Baily enz. enz.

Aanteekeningen over bouillon en vleesch-extracten.

De vraag, in hoeverre bouillon van belang is in geval van ziekte, wordt den niet-vleesch-eter steeds voorgelegd.

De vleesch-eter denkt, dat hij ons in het nauw heeft gebracht en vast heeft gezet, wanneer hij met het bouillon-vraagstuk aankomt. Hij vraagt, waarom dokters het altijd voorschrijven en wil u doen verstaan, dat het de grootste zegen is in geval van ziekte en dat de patiënt zonder dat zeker zou sterven. Laten wij nu eerst eens nagaan, waaruit Liebig's vleesch-extract alzoo is samengesteld en vervolgens de bestanddeelen van z. g. „werkelijk krachtige bouillon” onderzoeken. Liebig's extract wordt van mager rundvleesch bereid, zoodat om te beginnen alle vette of koolstofhoudende bestanddeelen ontbreken; verder bevat het geen eiwit, omdat dit in de spieren is achtergebleven. Waaruit bestaat het dan? Hoofdzakelijk uit bestanddeelen, die ook in de uitwerpselen voorkomen zooals leucosine, tyrosine, xanthine en uit andere extractiefstoffen en zouten. Deze stoffen zijn prikkelend en giftig; men kon iemand even goed een langzaam vergift toedienen. Liebig's extract is dus schadelijk in plaats van voedsaam; wanneer men het onderzoekt komen de werkelijk nadeelige eigenschappen aan het licht. Toch worden duizenden misleid door de enorme reclame van deze Maatschappij. De menschen denken, dat het goed moet zijn, omdat men voor een pond extract 40 pond vleesch noodig heeft; alsof men 40 pond voedsel in één pond kon samenvatten! Dat is immers onmogelijk.

Nu komt bouillon, thuis gemaakt, aan de beurt. De vriendelijke, goede huismoeder vertelt u dat haar bouillon de ware en krachtig is en koud geworden een heerlijke dikke gelei vormt. Wanneer zij deze trillende massa ziet, verbeeldt zij zich werkelijk, dat de bouillon sterk en voedsaam is.

Laat ons eens zien, hoe zij hem maakt. Zij koopt mager vleesch, ontdoet het zorgvuldig van alle vet; dan hakt zij het fijn en zet het in een kan of kruik in den

oven; er moet geen water of iets anders bijkomen. Na twee of drie uur neemt zij het uit den oven, perst al het vocht eruit, terwijl zij oppast dat er geen deeltje vet in blijft. Dit is haar bouillon, die koud geworden gelei vormt. Hij is niet veel beter dan Liebig's extract, behalve dat er wat meer eiwit in blijft, waardoor het zich tot gelei vormt. En dit eiwit is al het voedsel, dat die bouillon bevat; waarlijk het is een armzalig en kostbaar voedingsmiddel!

Om de waarde van bouillon als voedingsmiddel te bepalen, wil ik even een proef vermelden, welke men daarmede in Frankrijk op honden genomen heeft. Twee paren honden werden genomen, zoo nauwkeurig mogelijk overeenkomend, welke afgezonderd werden gehouden. De allerbeste bouillon die men zich denken kan werd getrokken, waarmede het eene paar gevoed werd, terwijl het afgetrokken vleesch en het verdere afval tot voedsel voor het andere paar strekte. Het gevolg was dat de honden met den bouillon gevoed een langzame hongerdood stierven, terwijl het andere paar, dat niets dan het afval kreeg, bleef leven en nagenoeg geen schadelijke gevolgen van de proefneming ondervond! Onze tegenstanders zijn hiermede onbekend, anders zoude het geschetter over bouillon spoedig gedaan zijn.

Nu zult gij vragen: waarom wordt het dan altijd door doctoren voorgeschreven. Ik antwoord: om twee redenen,

Ten eerste, omdat de dokters dikwijls niet weten waaruit het is samengesteld en omdat zij beschuldigd zouden worden van onachtzaamheid, wanneer zij het niet deden. Ten tweede, omdat zij, als ze het weten, het weleens beter achten, iemand honger te laten lijden om hem zodoende van zijne ziekte te bevrijden; of zij schrijven het voor met rijst, gerst, enz. en dan weten zij, dat het voedzaam is. Wanneer vleeschetende patiënten bouillon wenschen te hebben, schrijf ik het hen altijd voor op laatstgenoemde wijze toebereid. Nu zullen sommigen vragen, hoe het dan komt dat zoovele menschen herstellen, terwijl zij het gebruiken, wanneer er toch zoo weinig voedsel in zit. Ik antwoord hierop, dat de patiënten vooreerst niet alleen van bouillon leven maar bovendien ook brood, vruchten, pap, enz. krijgen waar oneindig meer voedsel in zit dan in bouillon. Ten tweede kan het

gestel, in tijd van ziekte, het voedsel dikwijls niet verteren en dan teert het lichaam op zijne eigene weefsels. Het groote publiek is hiermede onbekend en dientengevolge krijgt de bouillon de eer. Gedurende een acute ziekte kan er maar zeer weinig voedsel gebruikt worden. Wanneer iemand iets in plaats van bouillon wil hebben, laat dan witte boonen, paarlegerst, rijst, wortelen, rapen, en een ui samen stoven; die pap filtreeren en het vloeibare gedeelte kan men wat geroosterd brood gegeten worden. Koud geworden, zal dit een zeer voedzame gelei vormen, die oplosbaar zetmeel, eiwit en suiker bevat, alle stoffen, die gemakkelijk door het lichaam worden opgenomen. Ook mag men een sago- of een tarwe- of havermeelpap met vruchten en melk gebruiken. Gedurende het herstel behoeft men volstrekt geen bijzonder voedsel te eten; ieder voedsel, dat verteerd kan worden, is versterkend. Daarom laat ik aan herstellenden ook altijd de vrije keuze; zij mogen iedere meelspijs of iedere vrucht eten waar zij trek in hebben. Ik raad hun alleen aan matig te zijn in het gebruik van eieren, kaas, peulvruchten en rauwe groenten zooals sla; toch heb ik met dit eenvoudige diët de beste uitkomsten verkregen.

T. R. Allinson, L. R. C. P., in de *Dietitic Reformer*.
Maart 1885.

Van DR. ALLINSON verscheen verder nog:

MEDISCHE VERHANDELINGEN II EN III.

Tweede verbeterde druk.

Prijs per deeltje, gecart. f 0.60.

Het Boek voor gehuwde Vrouwen.

Derde verbeterde druk.

Prijs f 0.60.

RHEUMATIEK.

Oorzaken, Verschijnselen, Gevolgen, Behandeling, Genezing.

Prijs 25 Cent.

INHOUDSOPGAVE.

	Bladz.
Voorrede.	
I. DE MENSCH IN BETREKKING TOT ZIJN OMGEVING.	13
II. WAT ZIEKTE IS.	20
III. HOE DE MENSCH ZIEK WORDT.	29
IV. DE EENHEID IN ZIEKTEN	41
V. HOE WIJ, ZIEK ZIJNDE, DOOR ONS EIGEN TOEDOEN WEER GEZOND KUNNEN WORDEN	50
VI. HET MEDICIJNENSTELSEL	68
VII. WAAROM IS HET MEDICIJNSTELSEL VERKEERD?	76
VIII. HET GEWETTIGD GEBRUIK VAN MEDICIJNEN . .	88
IX. DE WARE HEELKUNDE	91
X. DE „VIS MEDICATRIX NATURAE”	93
XI. BESLUIT	98

AANTEKENINGEN:

1. EENIGE WETENSCHAPPELIJKE UITSPRAKEN OP HET GEBIED VAN MEDICIJNEN IN DE GENEESKUNDE EN ALLOPATHIE.	101
2. OVER BOUILLON EN VLEESCH-EXTRACTEN . .	103

19691.

De beste methode voor zelfonderricht.

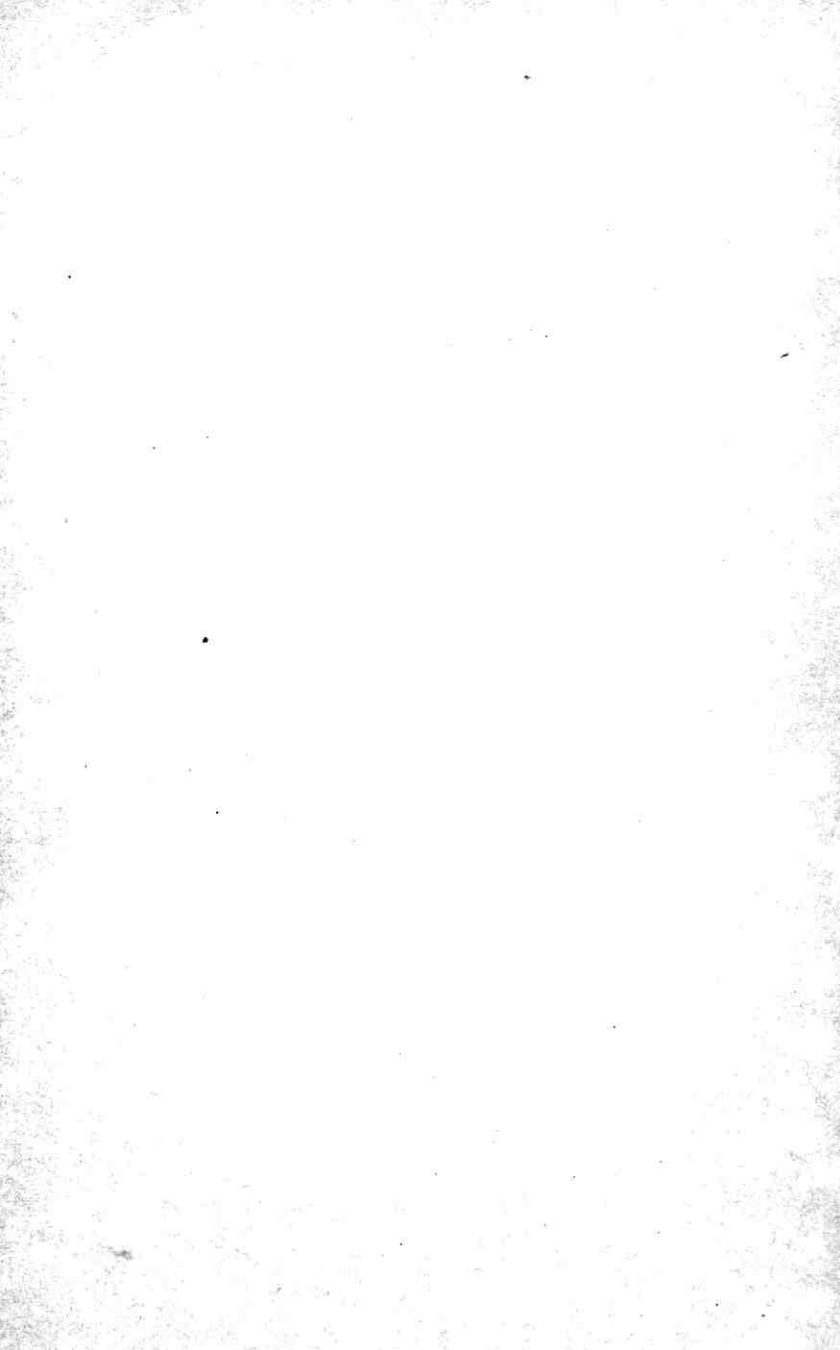
Groote Leercursus voor Zelfonderricht.

FRANSCH DOOR C. A. HOFMAN. <i>31 afleveringen à 15 Cent. f 4.65.</i>	ENGELSCH DOOR M. E. BARENTZ. <i>31 afleveringen à 15 Cent. f 4.65.</i>	DUITSCH DOOR T. G. G. VALETTE. <i>31 afleveringen à 15 Cent. f 4.65.</i>
ITALIAANSCH DOOR A. NUYENS. <i>± 30 afleveringen à 20 Cent.</i>	HANDELS-AARDRIJKSKUNDE DOOR Dr. H. BLINK. <i>31 afleveringen à 15 Cent. f 4.65.</i>	BOEKHOUDEN EN HANDELSREKENEN DOOR J. D. REIMAN en H. J. FRANCK. <i>31 afleveringen à 15 Cent f 4.65.</i>

ELK VAK AFZONDERLIJK VERKRIJGBAAR.

Deze Cursus onderscheidt zich van alle andere en munt nit:

- 1°. doordat zij *oorspronkelijk Nederlandsch* is en bewerkt door mannen die ten volle bekend zijn met alle *practische* eischen die in *ons* land gesteld worden;
- 2°. doordat men volgens deze methode een zuivere uitspraak der vreemde talen moet verkrijgen; in den dagelijkschen omgang, in den handel, op de beurs en in briefsijl. Steeds is rekening gehouden met de eischen op kantoren van iedereen aard, met de behoeften van den correspondent, den reiziger en den lezer van buitenlandsche literatuur. Na volbrachte studie zal men de vreemde talen gemakkelijk en correct kunnen spreken, boeken daarin kunnen lezen en er zonder moeite in kunnen correspondeeren; terwijl deze cursus ook den studeerenden onderwijzer uitstekende diensten bewijst;
- 4°. doordat de „Handels-Aardrijkskunde” zich richt naar de eischen van het praktische leven. Men vindt er in wat de koopman, de ambtenaar en ieder die in den handel werkzaam is, dient te weten van de landen en steden der aarde, hun middelen van bestaan, hun economisch leven, de verkeersmiddelen, het buitenlandsch handelsverkeer, de beteekenis van andere landen voor Nederland, hun muntwezen, maten en gewichten, enz. enz.
- 5°. doordat de schrijvers van „Het Boekhouden en Handelsrekenen” die vakken op beknopte en eenvoudige, hoezeer niet oppervlaktige wijze, behandelen; zóó dat elk gebruiker ze met vrucht kan raadplegen: de beoefenaar zonder verdere hulpmiddelen zich voldoende kan bekwamen, — de reeds onderwezene of in de praktijk werkzame, op een gegeven oogenblik zich 't noodige licht kan verschaffen;
- 6°. doordat niettegenstaande de uitstekende bewerking en de fraaie uitvoering de prijs buitengewoon laag is gesteld. De bezitters van dezen cursus behouden hun leven lang een kostbare handleiding, een vraagbaak hun *door meesters in het vak* geschonken, zij verkrijgen een standaardwerk, beknopt en toch volledig, gering in prijs en van groote waarde.





Bibliotheek voor Jongens en Meisjes,

onder Redactie van **NELLIE.**

No. 1. VRIENDEN VAN ALLERLEI SLAG.

Uit het Engelsch van **MARY BAMFORD.**

Naverteld door **NELLIE.** - Geïllustreerd door **JAN VAN OORT.**

Prijs f 0.60; keurig gebonden f 0.90.

INHOUD: Voorbericht. - Kikkerpraatjes. - Nog eenige bijzonderheden over de Kikkers. - Bijengegons. - Sprinkhanen-gekeuvel. - Wat de Krab te vertellen had. - De slimme krab. - Een praatvaartje op bezoek. - Vlinders. - Een rupsenplaag in 1897. - De alleen-spraak van een Slak. - Mierengedachten. - Verjaardags-mededeelingen van een Oester. - Een kleine vriendin en haar verwanten.

No. 2. UIT VERRE LANDEN.

De Geschiedenis van den Kleinen Eskimo Kudlago.

DOOR

N. VAN HICHTUM.

Geïllustreerd door **H. en W. VAN SCHAIK.**

Prijs f 0.60, keurig gebonden f 0.90.

INHOUD: Inleiding. - Waar Kudlago woonde. - Voor het eerst op de zeehondenjacht. - Hoe Kudlago en zijn vader den zeehond fopten. - Hoe de harpoen van Kudlago er uitzag. - Kudlago en Toolemak komen weêr thuis. - Het feest. - Kudlago maakt met zijn vader een nieuwe slede. - Barbekark en de vischjes. - De berenjacht. - De zomer in Groenland. - De „Kabloonet”. - Op de rendierjacht. - Wat Toolemak vertelde. - Kudlago wil meê naar Engeland. - Kudlago wordt gewasschen. - Kudlago gaat op reis.

Elk deeltje, keurig gedrukt op fraai papier, is afzonderlijk verkrijgbaar en bij uwen Boekhandelaar te bekomen.