

Edmond Székely

292156

BCU Cluj / Central University Library Cluj

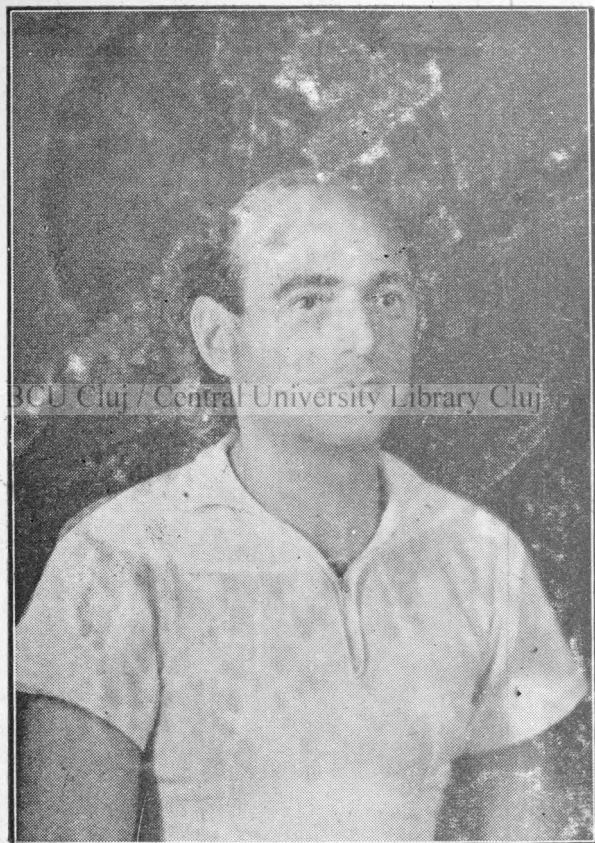
cosmotherapia

MENEVCSKY ISTVAN FANETSZETE 1939

Dr. Herman, Budapest

THE HEALTH CLARION

New York, July, 1937



PROFESSOR EDMOND SZÉKELY
Father of the New Science of Cosmotherapy

LIBRARY OF THE
INTERNATIONAL COSMOTERAPEUTIC UNIVERSITY

COSMOTHERAPIA
BEVEZETÉS A JÖVŐ GYÓGYTUDOMÁNYÁBA

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Irta és Angolból Magyarra fordította:
PROF. DR. EDMOND SZÉKELY
Director Of The „*International Cosmotherapeutic Expedition*“



Published by the
International Cosmotherapeutic Expedition 1930-1940
Montego Bay, Jamaica, British West Indies
during 1988

BY PROF. DR. EDMOND SZÉKELY

Already Published

202156

In English :

- „Encyclopaedia of Health and Long Life“ Los Angeles 1937.
- „Cosmos, Man And Society“ London, 1936.
- „Cosmotherapy, A Guide to Treatment“ London 1937.
- „Cosmos Diet Book“ London 1937.
- „University Course of Cosmotherapy“ C. Victoria, Mexico, 1937.
- „Cosmos Health Question Book“ London, 1937.
- „Cosmotherapy, The Medicine of the Future“ Los Angeles, 1936.
- „Cosmotherapy and the Cosmotherapeutic Movement“ Los Angeles, 1936
- „The True (unknown) Gospel of John“ San Francisco, 1937.
- „The Gospel Of Peace Of The Son Of Man“ London 1937.
- „Medicine and Dialectics“ London, 1937.
- „Dialectics as an Art of Discussion“ London, 1937.
- „Table of Dialectical Principles“ London, 1937.
- „Cosmos Diet Chart“ London, 1937.

In French :

- „Les Sciences de L'Avenir“ (Bibliotheque du Mouvement Correlativiste). 1929.
- „Les Sciences Modernes Dans La Phylosophie, Psychologie Et Sociologie“ (Thèse de Doctorat).
- „La Ora Na“ La Guerison De Toutes Les Maladies Et La Prolongation De La Vie Avec Un Siecle (A. Bambridge). 1935.
- „La Diete Cosmotherapeutique (Int. Cosm. Exp.) 1938.
- „Cosmotherapie“ (Int. Cosm. Exp.). 1938.
- „Evangile Cosmique du Fils de l'Homme (Int. Cosm. Exp). 1938.

In Spanish :

- „Cosmotherapia, Naturismo Integral“ (Int. Cosm. Exp.) 1938.
- „Los Evangelios de la Salud (Int. Cosm. Exp.) 1937.

In German :

- „Deutsch Und Doch Nicht Deutsch“ (Esperanto Verlag). 1929.

In Esperanto :

- „Esperanto Lernolibro lau Psikoteknika Metodo“ (Mondo) 1930.

In Roumanian :

- „Utopia“ (Collection of essays first published in the review Utopia). 1928.

In Hungarian :

- „Az Emberi Gondolat Története“ (History of Human Thought) 4 vols. (Hermes). 1930.
- „Az Emberi Társadalmak Története“ [History of Human Societies] (Hermes) 1930.
- „Kozmikus Élet És Gyógymód. [két kötetben] I. Gyakorlat, II. Elmélet. (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „Természetes Élet És Gyógymód“ (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „Kozmikus Evangélium“ (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „Kozmovitális Diéta“ (Int. Cosm. Exp.) 1937.
- „A Cosmotherapia Receptkönyve (Int. Cosm. Exp.) 1937.

Made and Printed in Roumania, Tipografia „Hermes“ Sighet
Copyright 1937 by Prof. Dr. Edmond Székely
All Rights Reserved



Néhány Szó A „COSMOS“ Sorozatról A „Publishing Bureau“ Előszava

A „Cosmos“ könyvsorozat magyarnyelvű amerikai kiadásának főcélja, hogy Dr. Székely Professornak, az „International Cosmotherapeutic Expedition 1930—40“ Directorának: Angol, Francia, Spanyol, Esperanto, stb. nyelven megjelent műveiből és előadásából a legrepresentatívabbakat kiválogatva juttassuk el az Amerikai Magyarorságnak. Hálásan köszönjük egyszersmind ugy a szerzőnek, mint kiadóinak, hogy oly előzékenyen bocsátották rendelkezésünkre e könyvsorozatot teljes anyagát, melynek forrásai Dr. Székely következő művei és előadásai: 1. *Cosmos Man And Society*, 1936, Daniel, London. 2. *Cosmotherapy, A Guide to Treatment*. 1937, Daniel, London. 3. *Encyclopaedia Of Health And Longevity*, 1938, Publishing Bureau, Los Angeles. 4. *Cosmos Diet Book*, 1938, Daniel, London. 5. *University Course Of Cosmotherapy*, 1936. Publishing Bureau, Victoria (Mexico). 6. *Cosmos Health Question Book*, 1937. Publishing Bureau, London. 7. *Cosmotherapy And The Cosmotherapeutic Movement*, 1935, Publishing Bureau, Los Angeles. 8. *Medicine And Dialectics*, 1937, Publishing Bureau, London. 9. *Cosmos Diet Chart*, 1937, Daniel, London. 10. *The True Gospel Of John*, 1937. Publishing Bureau, San Francisco.

E műveken kívül felhasználjuk még Dr. Székelynek a Londoni „Health And Life“-ban és a New Yorki „Health Clarion“-ban megjelent cikksorozatát, továbbá 11. a Los Angelesi „Magyar Otthon“-ban 1935 telén tartott és részben rádión is továbbított előadásait, 12. a Los Angelesi Esperanto Clubnak az érkező Expedició tiszteletére 1935 nyarán a „Rosslyn“-ban adott bankettjén tartott előadását, 13. az *Elsinore-i (California) Nyári Kozmotherapiai Egyetemen* 1935 nyarán tartott előadássorozatát, 14. a *Geyserville-i (California) Bahai Nyári Egyetemen* ugyancsak 1935 őszén tartott előadásait, 15. a *Nizzai (Franciaország) Nemzetközi Esperanto Otthon*-ban 1932 őszén tartott előadásait, 16. a *Tahiti-i (Oceánia) Trait d'Union*-ban 1934-ben tartott diszelnöki székfoglaló beszédét, 17. a *Victoriában (Mexico) a Nyári Kozmotherapiai Egyetemen* 1936-ban tartott előadássorozatát, 18. a *Leatherheadben (Anglia) az Angol Nyári Kozmotherapiai Egyetemen* 1937-ban tartott előadássorozatát, 19. A „*Londoni Vegetarian Association*“ Angliai Vegetáriánus Kongresszusán tartott záróbeszédét és végül 20. a „*Dialektikus Szabad Egyetemen*“, *Erdélyben* tartott filozófiai előadássorozatát. Reméljük, hogy a *Naturopathia* és *Cosmotherapia* ezen mesterművei alapvető, összefoglaló sorozatának kiadásával értékes szolgálatot tettünk a természetes és kozmikus élet és gyógy mód minden évben újabb milliós tömegekkel gyarapodó hatalmas táborának.

Los Angeles, 1937, Augusztus 20-án.

The Los Angeles Publishing Bureau Of Cosmotherapy.

A Szerző Előszava

Öszinte örömmel tettem eleget a Los Angelesi „Publishing Bureau” kérésének a „Cosmos” sorozat magyarra való lefordításával. Egy teljesen új tudomány, a Cosmotherapia angolnyelvű műszavainak legelső magyar fordítását kísérletem meg, Expedíciónk mindennapi fárasztó munkái utáni szabad éjjeli óráimban: ez szolgáljon az ily művek átültetésénél elkerülhetetlen hibák mentességéül. Megragadom egyszersmind az alkalmat, hogy a Nemzetközi Cosmotherapiai Mozgalom nevében hálás köszönetet mondjak az Amerikai Magyar Kozmotherapiai Irodalom megteremtőinek: Joseph Fabiannak, a Los Angelesi English Publishing Bureau Directorának, George Kosotánnak, a Los Angelesi Hungarian Publishing Bureau Directorának, Colman Minarick-nak, az „International Cosmotherapeutic Expedition” Los Angelesi Official Delegatejének és a Los Angelesi „Természetbarátok Köre” agilis titkárnak, továbbá az Amerikai Magyar Kozmotherapiai Mozgalom többi pioneerjainak: Mr and Mrs Latzkónak, Mrs M. Sausernek, Mr and Mrs Dvorzsáknak, Mr E. Rosenbergnek, Mrs J. Pappnak, Mr and Mrs Baloghknak, Mr and Mrs Jacobsnak, Mr Ábet-nek, Mrs M. Fraytnak, Mr and Mrs Vincének, Mrs Albrechtnek, Mrs Almásznak, (Los Angeles), Mr C. Schönheimnak (Padova) és a Los Angelesi „Természetbarátok Köre”-nek, akiknek erkölcsi, anyagi és munkabeli áldozatkészségük tette lehetővé a „Cosmos” sorozat megjelenését. Fogadja az Amerikai Magyarság e műveket oly igaz Szeretettel, mint anyuennel e lelkes csoport nyújtja.

London, 1937. szeptember 2-án.

EDMOND SZÉKELY

TARTALOMJEGYZÉK

C O S M O T H E R A P I A

Bevezetés A Jövő Gyógytudományába

Modern Tudományos Diéta Encyclopaedia Dióhéjban.

Az Ötven Leggyakoribb Betegség Gyümölcsök Általi Gyógyítása.

Kétszáz Kozmovitális Tápszert.

A Kozmikus, Nap És Föld-Kisugárzások Élő Akkumulátorai.

Az Egészség, Fiatalság És A Hosszu Élet Alappillérei.

Az Ételek Elkészítési Módjai.

A Cosmotherapiai Diéta Főszabályai.

A Természetes Testsúly És A Napi Ételadag Meghatározása.

Mit Együnk És Mit Ne Együnk.

A Testi És Szellemi Élet Hygénéiaja.

Husz Speciális Utasítás Orvosok És Szanatóriumok Számára.

A Kozmovitális Életfolyamatok A Szervezetben.

A Cosmotherapia Receptkönyve.

A Cosmotherapia Növényi Gyógyszerei.

A Leggyakoribb Száz Betegség És Gyógyszereik.

Külső Cosmotherapia: Cosmovitális Sugárzások, Levegő, Viz, Nap.

Cosmotherapiai Gyakorlatok És Cosmovitális Fürdők.

Lég, Viz, Nap, Agyag, Hő-Fürdők, Borogatások, Alkalmazások.

A Nemi Élet Egészségtana És A Születésszabályozás Megoldása.

A Fogamzóképes És Terméketlen Napok. Menstruációs Naptár.

A 25-50-75 és 100 %-os fogamzási valószínűségi napok.

A Boldogság Művészete Az Emberiség Nagyjainak Tükrében.

MODERN TUDOMÁNYOS DIÉTA-ENCYCLOPÉDIA DIÓNÉJBAN

A Mérsékelt, Trópusi és Subtrópusi Égövek 200 Alap-
Tápanyagában Felhalmozott Sugárzások, Vitaminok, Ca-
lóriák, Ásványi Anyagok és egyéb Physicochemiai Tu-
lajdonságok Optimális Diétetikai Alkalmazása.

A Természetes Táplálkozás Egészségünk Léttalaja

„Azzá válunk, amit eszünk.

Ételed legyen tehát a gyógyszered
És gyógyszered legyen a te ételed.

BCU Cluj / Central Univer

HIPPOKRATES

Az orvostudomány atyja

I. C A T E G O R I A

A napi ételadag 40-50 százaléka — Nyers nedvdús gyümölcsök
— Erősen kiküszöbölő tápszerek.

A. Csoport

1. Alma
2. Körte
3. Őszi barack
4. Nyári barack
5. Sárga szilva
6. Kék szilva
7. Barackszilva

B. Csoport

8. Földi eper
9. Fekete málna
10. Vörös málna
11. Huckleberry
12. Vörös ribizke
13. Fehér ribizke
14. Fekete ribizke
15. Szeder

16. Egres (köszméte)

17. Cranberry

18. Fai eper

19. Naspolya

20. Mirabelle

21. Rebarbara

22. Szőlő

23. Cseresnye

24. Gránátalma

25. Friss (fekete) füge

26. Vörös dinnye

27. Egyéb dinnyék

C. Csoport

28. Citrom (Lemon)

29. Citrom (Lime)

30. Narancs

31. Grapefruit

32. Mango

33. Papaya

34. Persimmon

35. Ananász

36. Cherimoya

37. Kaktusz-gyümölcs

38. Kaktusz-levél

39. Guava

40. Eper-Guava

41. Jujube

42. Durian

43. Sapodilla

44. Fehér Sapote

45. Star Apple

46. Friss litchi

47. Száraz litchi

48. Tamarind

II. C A T E G O R I A

A napi ételadag 30-35 százaléka — Nyers zöldségek és főzelékek — Kiküszöbölő tápszerek.

<i>A. Csoport</i>	66. Római saláta	86. Fekete Salsify
49. Paradicsom	67. Lambs saláta	87. Kale
50. Uborka	68. Brüsszeli saláta	88. Rutabaga
	69. Káposzta	<i>E. Csoport</i>
<i>B. Csoport</i>	70. Savoy káposzta	89. Nyers tehéntej
51. Fehér répa	71. Vörös káposzta	90. Nyers kecsketej
52. Fehér répalevél	72. Kelvirág	91. Nyers juhtej
53. Fekete retek	73. Okra.	92. Vaj-író
54. Hónapos retek	74. Dandelion	93. Lefölözött tej
55. Pasztinák	75. Pórhagyma	94. Savó
56. Répa	76. Pórhagyma levél	<i>F. Csoport</i>
57. Cukor répa	77. Asparagus	<i>A napi ételadag 1-5 százaléka—Fűszerek, olaj és citromlével salátákhoz és főzelékekhez.</i>
58. Cukor répa (levél)	78. Swiss Chard	95. Metélő hagyma
59. Vörös répa (cékla)	<i>D. Csoport</i>	96. Hagyma
60. Kalarábé	79. Zeller	97. Fokhagyma
61. Sárgarépa	80. Zeller-gyökér	98. Kapor
62. Sóska	81. Spenót	99. Petrezselyem
63. Articsóka	82. Vízitorma	100. Torma
64. Jeruzs. articsóka	83. Cikória gyökér	
<i>C. Csoport</i>	84. Zöld paprika	
65. Fejes saláta	85. Salsify	

III. C A T E G O R I A

A napi ételadag 10-15-20 százaléka — Gabonaneműek és egyéb keményítő tartalmuak. — Építő tápszerek.

<i>A. Csoport</i>	111. Egész búzaszem	120. Egész rizs
101. Banán	112. Préselt buza-	121. Rizs-korpa
102. Burgonya	szem	122. Köles-kása
103. Édesburgonya	113. Napon sült csi-	123. Egész zab
104. Kenyérgyümölcs	rázott búzaszem	124. Zab-pehely
<i>B. Csoport</i>	114. Sült búzaszem	125. Zab-dara
105. Egész buza	115. Főtt búzaszem	126. Buck Wheat
106. Buza-csira	<i>C. Csoport</i>	127. Egész árpa
107. Buza-korpa	116. Egész rozs	<i>D. Csoport</i>
108. Egys. (barna) buzakenyér	117. Egész sárga kukorica	128. Sorghum
109. Rozskenyér	118. Fiatal (tejes) kukorica	129. Sago
110. Rozspogácsák	119. Pattogatott kukorica	130. Tapioca
Csirázott buza-119. szemek		131. Taro
		132. Yam
		133. Cassava (édes)

IV. C A T E G O R I A

A napi ételadag 5-10 százaléka — Száritott, édes és olajos gyümölcsök. Állati termékek (tejtermékek, tojás, méz). — Erősen építő tápszerek.

<i>A. Csoport</i>		<i>C. Csoport</i>	165. Pinon
134. Mazsola		148. Mandula	166. Filbert
135. Aszalt szilva		149. English dió	167. Peanut-Arachide
136. Száritott füge (Smyrna)		150. Fekete dió	168. Peanut-vaj
137. Száritott füge (fekete)		151. Brazíliai dió	169. Mandula-vaj
138. Datolya		152. Pecan dió	170. Szentjános keny.
139. Aszalt alma		153. Vaj dió	171. Cocoa Bean
140. Nyári barack		154. Paradicsom dió	172. Avocado
141. Aszalt körte		155. Candlesnut	173. Olajbogyó
142. Asz. őszi barack		156. Gesztenye száraz	174. Napraforgó mag
143. Aszalt ribizke		157. Gesztenye (friss)	175. Szezám mag
<i>B. Csoport</i>		158. Kókuszdió	<i>D. Csoport</i>
144. Méz		159. Szár. kókuszdió	176. Friss sóltan túró
145. Nád-cukor		160. Kókusztej	177. Tejfél
146. Nyers cukor		161. Pignolia (olasz)	178. Tehén-vaj
147. Molasse		162. Pistachio	179. Tojás (egész)
		163. Hickory Nut	180. Tojás (fehérje)
		164. Beech Nut	181. Tojás (sárgája)

V. C A T E G O R I A

A napi ételadag 35-15-10 százaléka. — Saját párájukban főtt zöldségek és főzelékek — Építő tápszerek.

(Hetenkint kétszer-háromszor megengedhetők, de nem ajánlandók).

<i>A. Csoport (35 százalék)</i>	<i>B. Csoport (15 százalék)</i>	<i>C. Csoport (10 százalék)</i>
A II. Categoria	187. Egg-Plant	193. Száraz bab
összes zöldsé- gei főtt alakban	188. Szója-bab	194. Fekete száraz bab
és a következők:	189. Lencse	195. Száraz lóbab
182. Tök	190. Gomba (Mushroom)	196. Száraz lima bab
183. Zöld lima bab	191. Gomba (Champignon)	197. Száraz kidney bab
184. Zöld kidney bab		198. Száraz borsó
185. Friss string bab	192. Gomba (Szarvas)	199. Száraz tehén-bab
186. Zöld borsó		200. Garbanza-bab

A Cosmotherapia Gyümölcsdiétája

Az Ötven Legfontosabb És Leggyakoribb Betegség Gyümölcskúrák Általi Gyógyítása

Az alábbi gyümölcsök napi kétszeri táplálkozás esetén a *kizárólagos ebédet*, napi háromszori táplálkozás esetén pedig a *kizárólagos vacsorát* kell képezzék, minden második napon, egész a gyógyulásig. Minden egyéb tekintetben azonban a Cosmotherapi Diéta általános szabályai követendők.

Agyvelőbántalmak: alma, szőlő. **Anyaméhduzzanat,** **Petefészekeményedés:** szőlő. **Aranyér, Emésztetlenség,** **Bélnyákhártyagyulladás:** alma, szőlő, citrom. **Bőrbetegségek,** **Sömör:** nyers és főtt alma, szőlő, földieper. **Cukorbetegségek:** naspolya. **Epekóllka:** meleg citromos víz. **Epeláz:** főtt gyümölcs. **Gége és Hörghurut:** alma, datolya, fügetea, cseresznye, szamóca, szőlő, szederszőrp, uborka-nedv. **Épilepsia:** füge, **Hájkór:** citrom, narancs, cseresznye, szamóca. **Harapott Seb:** citrom. **Hasmenés:** áfonya, gránátalma, földiszeder, málna, birsalma, körte, naspolya, som, vadcsesznye, berkenye. **Hipocondria:** cseresznye. **Hystéria:** citromos víz. **Kolera:** citrom, áfonya. **Köszvény és Csúz:** szamóca, citrom, szőlő, földieper. **Láz és Gyuladások:** almatea, vörös ribiszke, málnaecet (vízzel), citromosvíz, mandulatej. **Gyöngítő Láz** (hányásnál): ananász, természetes gyümölcsfagylalt. **Nyálkaláz:** áfonya, **Mellgörcs:** (asthma): alma, szőlő, citrom, füge. **Mellhártyagyulladás:** alma, szőlő. **Kanyaró,** **Vörheny:** alma, szőlő. **Köhögés:** alma, szőlő, méz, mazsola, citromlé. **Véres köhögés:** főtt cseresznye. **Rekedtség:** sült alma, szőlő, füge. **Sápkór:** cseresznye, szőlő, szilva. **Sárgaság:** citromos víz, főtt alma, uborkanedv, szamóca, szőlő, mazsola, főtt gyümölcs, naspolya. **Szembajok:** alma, szőlő. **Szívbántalmak:** alma, szőlő, citromosvíz, földieper, cseresznye. **Nehéz Emésztés:** szilva, szeder, datolya, barack, narancs, füge. **Vizeletrekedés:** füge, szőlő, őszibarack, szamóca, áfonya, fekete ribiszke, dinnyemag. **Kimerültség:** ribiszke, dinnye. **Székrekedés:** narancs, édes-körte, szilva, földieper, barack. **Rovarszipés:** citromlé. **Béltérgék:** gránátalma gyökerének héja. **Égett seb:** füge. **Gyomorémiyégés:** alma, narancshéj. **Sorvadás:** kókuszdióolaj. **Vérköpés:** som, barack. **Máj és Lépvértódulás, Tüdőbaj,** **Görvélykór:** alma, szőlő, citrom, földieper. **Idegés Fejfájás:** citromlevél. **Vértelenség:** alma, szőlő, cseresznye. **Angolkór, Skorbut:** alma szőlő. **Idegesség:** alma, szőlő, földieper. **Gyomor és Bélbajok:** alma, szőlő. **Erelmeszesedés:** barack, sárgadinnye. **Szédülés:** barack, sárgadinnye. **Vese és hólyagbajok:** sárgadinnye, cseresznye. **Torokfájás:** barack, füge, szeder.

200 KOZMOVITALIS TÁP SZER: — A KOZMIKUS, NAP ÉS FÖLD- KISUGÁRZÁSOK ELŐ AKKUMULATORAI — AZ EGÉSZSÉG, FIATALSÁG ÉS HOSSZU ÉLET ALAPPILLÉREI.

Az I. categoria (Nyers, Nedvdús gyümölcsök) vitalizáló tulajdonságokban a leggazdagabb. A nap, levegő, föld és víz egyesült kozmovitalis kisugárzásainak tökéletes szintézisét alkotják. Ezen ételkategoria tápszerei az állandó fiatalság legeredményesebb megőrzői. Szellemi munkások és ülő életmóduak számára a legideálisabb eledelek, meleg évszakok és éghajlatok alatt pedig mindenki számára.

A II. categoria (Nyers Zöldségek És Növényi Eledelek) az I. categoriával együttesen az emberi szervezet folyadékszükségletének felelnek meg. A szervezetre gyakorolt hatás szempontjából a II. categoria megegyezik az I. categoriával, csak jóval táplálóbb. Legjobb kombinációjuk egy nedvdús (A csoport), egy gumós (B csoport) és egy leveles (C és D csoport) zöldségemlé együtteséből készült saláta étel, az F csoport fűszereivel, továbbá olajjal és citrommal izesítve.

A III. categoria (Gabonaneműek És Keményítőfélék) nem kiküszöbölő, hanem építő tápszerek. Keményítő tartalmuk főképpen izomsejtképző, míg szervezetre ásványi anyagaik a csontképződést segítik elő. Kiváló tápszerek, különösen izommunkát végzők és sportemberek számára, általában pedig hideg évszakokban és éghajlatokra. Izommunka által izomsejteké, téltenség által pedig zsírsejteké alakulnak; szükségesnél nagyobb mennyiségben fogyasztva pedig salakosító hatással vannak a szervezetre. Ez az egyetlen ételkategoria, melynek tápszereit részben nyers, részben főtt formákban is fogyaszthatjuk. Hogy főzési idejüket a minimumra csökkentjük, főzés előtt áztassuk őket vízbe.

A IV. categoria (Szárított Edes, Olajos Gyümölcsök, Tejtermékek, Tojás, Méz) ételei a legkoncentráltabb és leghőképzőbb, következésképpen a legtáplálóbb tápszerek. Kellőnél nagyobb mértékben fogyasztva a kiküszöbölési folyamatokat megakadályozzák és zsírsejteket halmoznak. Hideg évszakok és éghajlatok alatt a legkiválóbb tápszerek, ugyancsak erős izommunkát végzők számára, kiknek szervezetében izomsejteké alakulnak. Ülő életmóduaknak és szellemi munkásoknak kevesebbre van belőlük szükségük, különösen meleg évszakok és éghajlatok alatt.

Az V. categoria (Főtt Zöldségek És Főzelékek) tápszereinek nincs nagy terápiai értékük. Nincsen kiküszöbölő hatásuk, inkább sejtpépítő, de alacsonyabb értékűek, mint a III. és IV. categoriák nyers építő anyagai. Mivel azonban toxinokat vagy más káros anyagokat nem tartalmaznak, inyencek és nagytékűek számára (továbbá a nyers ételeket már megemésztetni képtelen, tubeteg gyomruak számára) megengedhetjük (de ne ajánljuk) heti egyszer-kétszeri fogyasztásukat. Erős testi munkát végzőkre nincs oly ártalmas hatásuk, mint az ülő életmódot folytatókra. A száraz hüvelyeseket (C. csoport) különösen ritkán fogyasszuk, mivel gyakori fogyasztásuk salakosítja a szervezetet.

Jegyzet: Hasonlitsuk össze az ajánlott ételkategoriók alkotóelemeinek és az emberi szervezet kémiai összetételének kölcsönös arányviszonyát; eképpen megállapíthatjuk, hogy táblázatunk utmutatásait követve a lehető legtökéletesebb formában elégitjük ki szervezetünk fizikokémiai szükségleteit.

AZ ÉTELEK ELKÉSZÍTÉSI MÓDJAI.

1) A *nedvdus gyümölcsöket* (I. categoria) eredeti formájukban vagy sajtolva levezes formában fogyasszuk, egyéni ízlésünk szerint.

2) A *nyers növényi éledeleket* (II. categoria: A. B. C. D. csoportok) vagy természetes formájukban, külön-külön, vagy pedig saláták formájában, finomra reszelve vagy apró darabokra vágva, citromlével, olajjal és az F. csoport fűszereinek valamelyikével izesítve fogyasszuk.

3) A *tejet* mindig nyersen, pasteurizálatlanul és sterilizálatlanul fogyasztuk.

4) Az *aludttej*: Hagyjuk a tejet az időjárás szerint egy-két vagy több napig állani, amíg természetesen megsavanyodik.

5) *Csiráztatott buza*: Tegyük a buzaszemeket vízbe, hogy éppen csak ellepje és hagyjuk így állani egy-két napig, az időjárás hőmérséklete szerint. Minél melegebb a külső hőmérséklet, annál hamarabb fog a buza kicsírázni.

6) *Csiráztatott buzapép*: Daráljuk péppé a kicsírázott buzaszemeket.

7) *Naponsült csiráztatott buzapép*: Gyúrjuk át a csiráztatott buzapépet és formáljuk belőle a lehető legvékonyabb lepényeket. Hagyjuk napsütötte helyen egész napon át: félnapig az egyik és félnapig a másik oldalát süttetve a nappal.

8) *Tűzhelyen sütött csiráztatott buzapép*: Az átggyúrt pépet osszuk fel tetszés szerinti formákra, lehetőleg nem vastagabbakra, mint egy ujjnyi, és süssük meg lassu tűznél, a lehető legrövidebb idő alatt.

9) *Egész buzakenyér* (Whole wheat bread): Használjunk 100%-os buzalisztet, keverjük vízzel, gyúrjuk át, hagyjuk kelni és süssük meg lassu tűznél a lehető legkevesebb idő alatt.

10) *Főtt csiráztatott buzaszemek*: Főzzük meg a kicsírázott buzaszemeket a lehető legrövidebb idő alatt.

11) *Valamennyi gabona nemü*: Ugyanolyan formákban készíthető el, mint a buza.

12) A *tojás*: Csirája ugyanolyan ártalmas a szervezetre, mint a hús, melynek következtében a tojást csirátlanítani kell. Egy-két percig olajban vagy vajban süthetjük. A sárgáját nyersen is fogyaszthatjuk.

13) A *friss tehénturó*: (Cottage cheese) Hagyjuk az aludttejet az idő hőmérséklete szerint egy-két nappal tovább savanyodni és egy vászon darabban felakasztva hagyjuk a savót néhány órán keresztül lecsorogni.

14) A *tejfelt*: a friss vagy aludttej felületéről gyűjthetjük össze, úgy édes mint savanyu formában fogyaszthatjuk.

15) *Vaj*: A tejfelt addig rázzuk vagy köpüljük, amíg az író elválásával vajjá alakul.

16) A *főtt főzelékeket* (V. categoria) a lehető legrövidebb idő alatt főzzük és olaj, citromlé, hagyma vagy más fűszerek (II. categoria F. csoport) hozzáadásával revitalizáljuk.

A KOZMOTERÁPIAI DIÉTA FŐSZABÁLYAI.

1) Főképpen nyers ételeket együnk, mivel a túl magas hőmérséklet, éppúgy mint a túl alacsony, megöli a tápszerek vitaminjait. Ha tehát egészségesek és fiatalok akarunk maradni egész életünkben, úgy élő és ne halott tápanyagokat vezessünk be szervezetünkbe. Redukáljuk tehát a főtt ételek fogyasztását a minimumra.

2) Csakis friss, természetes ételeket együnk; óvakodjunk a főtt, sterilizált, pasteurizált, konzervált vagy kémikálizált tápszerektől. Mindezen mesterséges folyamatok devitalizálják a tápszereket és azokat káros vagy felesleges elemekkel értéktelenítik.

3) Együnk egyszerűen, három-négy, legfeljebb ötféle ételneműt ugyanazon étkezés alkalmával és kerüljük el a bonyolult keverékeket. Gyomornedveink ugyanis könnyen emésztenek három-négy különböző anyagot, de csak nehezen, vagy egyáltalán nem emésztik meg a komplikált kombinációkat.

4 Csakis összeférhető (kompatibilis) kombinációkat együnk, hogy szervezetünkben elkerüljük a káros erjedési folyamatokat. Minden gabonanemű egyezik: tejjel, tejtermékekkel, gyümölcsökkel, zöldségekkel (salátákkal), tojással, tejtermékekkel. A következő kombinációk káros erjedéseket okoznak: Tej tejtermékekkel és tejtojással. A következő tápszerek mindennel egyeznek: Tejfel, vaj, olaj, tojássárgája, méz, alma, citrom, dió, hagyma, egységes buzakenyér (wholemeal bread). Súlyos emésztési zavarok esetén egyazon étkezés alkalmával csak egyféle ételneműt fogyasszunk (monodiet). A kozmoterápiai diéta egyáltalán nem tartja összeférhetetlennek a következő kombinációkat: Proteinek és keményítőfélek, kétféle protein vagy kétféle keményítő, savas gyümölcsök és gabonaneműek vagy más szénhidrátok. Ezen állászférhetetlenségeket önkényeseknek és minden tudományos kísérleti bizonyíték nélkülieknek minősítjük. E kérdéseket érintő részleges bizonyítékok és tények a „Cosmos Diet Book“-ban találhatóak.

5) Csak három vagy négy fontot együnk naponta (italal együtt) egyéni szükségletünk, életmódunk, továbbá évszakok és éghajlatok szerint. Mindég szervezetünk utmutatását kövessük. A szervezetben lerakódott minden felesleg ártalmas erjedéseket, intoxikációt és betegségeket okoz. Ezerszer annyian betegednek és halnak meg túltáplálkozás, mint elégtelen táplálkozás miatt.

6) Csak kétszer együnk naponta és lehetőleg nem délelőtt. A szervezetnek és a gyomornak szüksége van a mindennapi délelőtti pihenésre, hogy kiküszöbölhesse az étrendi kihágások következtében felhalmozódott minőségi és mennyiségi felesleget. A reggeli étvágy csak szokáséhség, mely ha egyszer megszűnt, többé vissza nem tér. A reggeli elhagyása életmeghosszabbító hatással van.

7) Gyümölcs és növényi eledelünket mindig megfelelő évszakjaikban (érés idejükben) fogyasszuk. Ezek akkor a legjobbak, amikor a legnagyobb mennyiségben található és ennél fogva a legolcsóbbak.

8) Mindég elsősorban saját vidékünk és éghajlatunk gyümölcs és növénytermékeit fogyasszuk: ezeknek van a legkedvezőbb hatásuk szervezetünkre.

9. Szokjuk meg a tökéletes rágást (Fletcherism). a) Mindég csak nagyon kis mennyiséget vegyünk a szánkba. b) Minden falatot körülbelül harmincszor rágjunk meg, mindaddig, amíg folyadékká változik és csak akkor nyeljük le. c) Ne vegyünk új falatot a szánkba mindaddig, amíg az előbbit le nem nyeltük. d) Alaposan keverjük el minden falatot nyállal, még a folyékony ételneműeket is, melyeket meg nem rágatunk. E szabályok roppant fontosak, mivel a kellőképpen meg nem rágott, vagy nyállal eléggé el nem kevert, ételek erejedsnek indulnak a gyomorban és a belekben, elsalakosítják a szervezetet, továbbá kórokozó baktériumok melegágyául szolgálhatnak.

10) Soha együnk étvágy nélkül, ha rosszkedvűek, vagy ha fáradtak vagyunk. Ha fáradtság, kellemetlen gondolatok vagy cselekedetek következtében idegeink nincsenek egyensúlyban, úgy szekréciós mirigyünk kórokozó anyagokat választanak ki az emésztési idő alatt. A fentli esetekben tehát frissítsük fel magunkat, mielőtt ennénk, egy kis pihenéssel, sétával, ritmikus lélegzéssel, fürdővel vagy ol-

vasással, amíg vissza nem nyerjük az étkezésre legkedvezőbb nyugalmat és jókedvet. Ne együnk semmit se, amit nem szeretünk, viszont ne együnk mindent, amit szeretünk.

11) **Bőjtölünk** (teljesen vagy gyümölcslel) egyéni lehetőségeink szerint hetenként egy napot. A bőjt a betegségek leghatásosabb gyógyszere a kórananyagok (toxinek) legeredményesebb kiküszöbölője és a legnagyobb erő szervezetünk megújítására (regeneration). A bőjt alatt a szervezet életereje felszabadul az emésztési folyamatok általi megkötöttségéből és így teljesen a szervezetben lerakódott kórananyagok kiküszöbölésére fordítja energiáit. A bőjt jóvá képes tenni az étkezési kúhágások káros hatásait, azért úgy betegek, mint egészségesek számára megújító (regeneratív) hatással van. Bőjtölés alatt környezetünk kellemes hőmérsékletű legyen. Legyünk tevékenyek, lehetőleg tornászunk friss levegőn, napfényben és usszunk. Lélegezzünk ritmikusan, időnként frissítsük fel magunkat száj és toroköblögetéssel. Vegyünk külső vízfürdőket és belső bélmosásokat. A szükséges fiziológiai ismeretek hiányában azonban óvakodjunk a hosszas bőjtöktől.

Az I. II. III. IV. és V. ételkategóriák 200 gyümölcs és növényi tápszerei a földben (lithospera), vízben (hydrospera), levegőben (atmosfera) és a növényzetben (botanosphera) akkumulált összes kozmovitális életfolyamatokra kedvező (föld, nap és kozmikus) **sugárzásokat** tartalmaznak. Ha tehát megértjük és követjük a fenti étkezési szabályokat négy évszakon (egy éven) keresztül, akkor megvalósíthatjuk a belső sejtkisugárzások és a külső kozmikus, nap és föld sugárzások közötti tökéletes vitális egyensúlyt, melynek eredménye a szervezet összes sejtjeinek megújulása (regeneratio), a betegségek gyógyulása, a megifjatalódás és a hosszú élet.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

MIÉRT NE EGYÜK AZ ELTILTOTT TÁPSZEREKET?

A szervezetet toxinokkal (mérgekkel) telítik, a szervezetben való szétbomlásukkal alsófoku erjedéseket okoznak, nehezen emészthetők, erősen salakosító hatással vannak a szervezetre és abba élősdieket juttatnak, káros befolyással vannak az idegrendszerre, ártalmas savakat képeznek a szervezetben, **elősegítik** a kórokozó baktériumok szervezetbejutását és ottani szaporodását, **megbénítják** a szervezetnek a betegségekkel szembeni ellenálló képességét, **csökkentik** a tüdősejtek és a vérkeringés oxigén felvevő képességét, lerontják a vér kémiai összetételét, mind fokozottabb mértékben gyengítik a szívet; megnehezítik a szellemi munkát, rontják és gyengítik a szemet, degenerálólag hatnak az egyén jellemére, felesleges holt, devitalizált anyagokkal telítik a szervezetet, fokozatos érlemeszeseést okoznak, lerontják a csontok rugékonyságát és vitalitását, felesleges szomjúságot okoznak, ragasztószerű pépet alkotnak a gyomorban, a szervezetet értéktelen, vitaminnélküli anyagokkal töltik meg, devitalizáltak és túlságosan koncentráltak, megakadályozzák a szervezetben felhalmozott toxinok természetes kiküszöbölési folyamatait, növelik azok mennyiségét és végül mindezek következtében megrövidítik az élet-tartamot.

ÖSSZHANG A TERMÉSZET CYKLUSAIVAL: AZ ÉVSZAKOK SZERINTI TAPLALKOZÁS.

Hónapok:

Március, Április, Május	Tej és Tejtermékek (a II. és IV. Categoriából).
Június, Július, Augusztus	Saláták és Zöldségek (a II. Categoriából).
Szeptember, Október, November	Nedvdús Gyümölcsök (az I. Categoriából).
December, Január, Február	Gabonaművek, szárász és olajos gyümölcsök (a III. és IV. Categoriából).

Ételek:

Megjegyzések: 1) A fent megjelölt tápszeretek nem a megfelelő időszakok kizárólagos ételait jelentik, hanem csupán a kozmikus, nap, föld és emberi (sejt) kisugárzások időleges egyensúlya és összhangja szempontjából az egyes évszakokra kedvező és előnyben részesítendő tápszereket. 2) Az étrend természetesen az egyéni szervezetelek szültségietelnek megfelelőleg is módosítandó.

A fenti táblázat 55 különböző egyéni étrendet tartalmaz, melyeknek megfelelő kombinációkban való alkalmazása lehetővé teszi minden betegség és minden szervezet meggyógyítását és a test összes sejtjeinek megújítását. Ezen étrendek öt ételkategóriában csoportosított 200 különböző gyümölcsből, zöldségből, gabonaművekből és állati termékekből vannak összeállítva s minden precizitásuk mellett teljes szabadságot és változatosságot biztosítanak az egyéni izlésnek a kedvelt tápszeretek kiválasztására az egyes kategóriák keretén belül. Az ételek és étrendek kombinációja, minősége, tartama és egymásrakövetkezése igen nagy jelentőséggel bírnak és a tünetek, betegségeket, egyéni szervezetelek, súly, kor, éghajlat, évszak és számos más tényező és körülmény szerint váltokoznak (lásd táblázatunk megfelelő fejezeteit és utmutatásait).

Jegyzet: Tekintettel arra, hogy ezen táblázat elsősorban az Amerikai Magyarország használatára készült, mindazon (főképpen trópusi és szubtrópusi) tápszeretek nevei, melyek Magyarországon ismeretlenek lévén magyar névvel nem bírnak, angolul szerepelnek táblázatunkban. A legfontosabb szaldkifejezéseket pedig többnyire angolul is, magyarul is megtalálhatjuk

A SZERVETNEK TERMÉSZETES TAPLAKOZÁS ALTAI MEGÚJÍTÁSA AZ EGYÉNI KÜLÖNSÉGEKEN ALAPULÓ 56 SPECIÁLIS EGYÉNI ÉTREND ALAPJÁN

A római számok a megfelelő Categoriák számainak jelölék, az arab számok pedig azt, hogy az egyes Categoriákból egyazon étkezés alkalmazásával hányféle tápszert választhatunk egyéni tetszésünk szerint.

A. Etesen Kiküszöbölt Étrend.

Gyors Súlycsökkenés.

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| (1) 1-1 | (2) 1-2 | (3) 1-3 | (4) 1-4 | (5) 1-5 |
|---------|---------|---------|---------|---------|

B. Kiküszöbölt Étrend.

Súlycsökkenés.

- | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------|
| (6) II-1 | (7) II-2 | (8) II-3 | (9) II-4 | (10) II-5 |
| (11) 1-1, II-1 | (12) 1-1, II-2 | (13) 1-1, II-3 | (14) 1-1, II-4 | |
| (15) 1-2, II-1 | (16) 1-2, II-2 | (17) 1-2, II-3 | | |
| (18) 1-3, II-1 | (19) 1-3, II-2 | | | |

C. Kiküszöbölt-Építő Étrend.

Súlyállandósulás.

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| (20) I-1, III-1 | (21) 1-2, III-1 | (22) 1-3, III-1 | (23) 1-4, III-1 |
| (24) II-1, III-1 | (25) II-2, III-1 | (26) II-3, III-1 | (27) II-4, III-1 |
| (28) 1-1, II-1, III-1 | (29) 1-2, II-1, III-1 | (30) 1-3, II-1, III-1 | |
| (31) 1-2, II-2, III-1 | (32) 1-1, II-2, III-1 | (33) 1-1, II-3, III-1 | |
| (34) 1-1, II-1, IV-1 | (35) 1-2, II-1, IV-1 | (36) 1-3, II-1, IV-1 | |
| (37) 1-2, II-2, IV-1 | (38) 1-1, II-3, IV-1 | | |
| (39) 1-1, IV-1 | (40) 1-2, IV-1 | (41) 1-3, IV-1 | (42) 1-4, IV-1 |
| (43) II-1, IV-1 | (44) II-2, IV-1 | (45) II-3, IV-1 | (46) II-4, IV-1 |

D. Építő Étrend.

Súlygyarapodás.

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| (47) I-1, II-1, III-1, IV-1 | (48) 1-2, II-1, III-1, IV-1 | (49) 1-1, II-2, III-1, IV-1 |
| (50) II-1, III-1, IV-1 | (51) II-2, III-1, IV-1 | (52) II-3, III-1, IV-1 |
| (53) 1-1, III-1, IV-1 | (54) 1-2, III-1, IV-1 | (55) 1-3, III-1, IV-1 |

**A TERMÉSZETES TESTSÚLY KOR, NEM ÉS MAGASSÁG SZERINTI KISZÁMITÁSA AZ
ANGOL ÉS A TÍZES MÉRTEKRENDSZEREK ALAPJÁN**

Rövidítések: Hgt. = Magasság; Wt. = Súly; lb. = font; kg. = killo.

FÉRFLIAKNÁL

Kor- osztályok	Hgt. 5' 0" wt. lb.	Hgt. 5' 1" wt. lb.	Hgt. 5' 2" wt. lb.	Hgt. 5' 3" wt. lb.	Hgt. 5' 4" wt. lb.	Hgt. 5' 5" wt. lb.	Hgt. 5' 6" wt. lb.	Hgt. wt. kg.
15-19	113	115	118	121	124	128	132	60.00
20-24	119	121	124	127	131	135	139	63.18
25-29	124	126	128	131	134	138	142	64.54
30-34	127	129	131	134	137	141	145	65.91
35-39	129	131	133	136	140	144	148	67.27
40-44	132	134	136	139	142	146	150	68.18
45-49	134	136	138	141	144	148	152	69.09
50-54	135	137	139	142	145	149	153	69.54

Kor- osztályok	Hgt. 5' 7" wt. lb.	Hgt. 5' 8" wt. lb.	Hgt. 5' 9" wt. lb.	Hgt. 5' 10" wt. lb.	Hgt. 5' 11" wt. lb.	Hgt. 6' 0" wt. lb.	Hgt. 6' 1" wt. lb.	Hgt. wt. kg.
15-19	136	140	144	148	153	158	163	74.09
20-24	142	146	150	154	158	163	168	76.36
25-29	146	150	154	158	163	169	175	79.54
30-34	149	154	158	163	168	174	180	81.82
35-39	152	157	162	167	172	178	184	83.64
40-44	154	159	164	169	175	181	187	85.00
45-49	156	161	166	171	177	183	190	86.36
50-54	157	162	167	172	178	184	191	86.82

NOKINNEL

Kor- osztályok	Hgt. 4'11" wt. lb.	Hgt. 1.244 wt. kg.	Hgt. 5'0" wt. lb.	Hgt. 1.523 wt. kg.	Hgt. 5'1" wt. lb.	Hgt. 1.519 wt. kg.	Hgt. 5'2" wt. lb.	Hgt. 1.574 wt. kg.	Hgt. 5'3" wt. lb.	Hgt. 1.600 wt. kg.	Hgt. 5'4" wt. lb.	Hgt. 1.625 wt. kg.	Hgt. 5'5" wt. lb.	Hgt. 1.650 wt. kg.
15-19	110	50.00	112	50.91	114	51.82	117	53.18	120	54.54	123	55.91	126	57.27
20-24	113	51.36	115	52.27	117	53.18	120	54.54	123	55.91	126	57.27	129	58.64
25-29	116	52.73	118	53.64	120	54.54	122	55.45	125	56.81	129	58.64	132	60.00
30-34	119	54.09	121	55.00	123	55.91	125	56.81	128	58.18	132	60.00	136	61.82
35-39	122	55.45	124	56.36	126	57.27	129	58.64	132	60.00	136	61.82	140	63.64
40-44	126	57.27	128	58.18	130	59.09	133	60.45	136	61.82	139	63.18	143	65.00
45-49	129	58.64	131	59.54	133	60.45	136	61.82	139	63.18	142	64.54	146	66.36
50-54	131	59.54	133	60.45	135	61.36	138	62.73	141	64.09	144	65.45	148	67.27

Kor- osztályok	Hgt. 5'6" wt. lb.	Hgt. 1.676 wt. kg.	Hgt. 5'7" wt. lb.	Hgt. 1.701 wt. kg.	Hgt. 5'8" wt. lb.	Hgt. 1.727 wt. kg.	Hgt. 5'9" wt. lb.	Hgt. 1.752 wt. kg.	Hgt. 5'10" wt. lb.	Hgt. 1.777 wt. kg.	Hgt. 5'11" wt. lb.	Hgt. 1.803 wt. kg.	Hgt. 6'0" wt. lb.	Hgt. 1.828 wt. kg.
15-19	130	59.09	134	60.91	138	62.73	141	64.09	145	65.91	150	68.18	155	70.45
20-24	133	60.45	147	62.27	141	64.09	145	65.91	149	67.73	153	69.54	157	71.36
25-29	136	61.82	140	63.64	144	65.45	148	67.27	152	69.09	155	70.45	159	72.47
30-34	140	63.64	144	65.45	148	67.27	152	69.09	155	70.45	158	71.82	162	73.64
35-39	144	65.45	148	67.27	152	69.09	156	70.91	159	72.27	162	73.64	165	75.00
40-44	147	66.82	151	68.64	155	70.45	159	72.27	162	73.64	166	75.45	169	76.81
45-49	151	68.64	157	71.36	162	73.64	166	75.45	170	77.27	170	77.27	173	78.64
50-54	152	69.09	157	71.36	162	73.64	166	75.45	170	77.27	174	79.09	177	80.45

**A TERMÉSZETES TESTSULYNAK ÖNSZABÁLYOZÓ TÁBLÁZATUNK ÁLTALI HELY-
REÁLLITÁSA A TESTSULY VÁLTOZÁSAI ÉS A NAPI ÉTELADAGMENNYSÉG MEG-
FELELŐ SÚLYVÁLTOZTATÁSAI ALAPJÁN.**

Rövidítések: Lbs. = fontok; ozs. = unciaék; min. = a legkisebb; max. = a legnagyobb.

	Testsúly		Ételsúly A napi ételadag fon- tokban és unciákban	Természetes testsúly	Testsúly		Ételsúly A napi ételadag fon- tokban és unciákban
	kilo	font			kilo	font	
↑ A természetes testsúly fölött	+20	+44.0	1 lb. 12 oz. (min.)	↓ A természetes testsúly alatt	0	0	3 lbs.
	+19	+41.8	1 lb. 13 oz.		-1	-2.2	3 lbs. 1 oz.
	+18	+39.6	1 lb. 14 oz.		-2	-4.4	3 lbs. 2 oz.
	+17	+37.4	1 lb. 15 oz.		-3	-6.6	3 lbs. 3 oz.
	+16	+35.2	2 lbs.		-4	-8.8	3 lbs. 4 oz.
	+15	+33.0	2 lbs. 1 oz.		-5	-11.0	3 lbs. 5 oz.
	+14	+30.8	2 lbs. 2 oz.		-6	-13.2	3 lbs. 6 oz.
	+13	+28.6	2 lbs. 3 oz.		-7	-15.4	3 lbs. 7 oz.
	+12	+26.4	2 lbs. 4 oz.		-8	-17.6	3 lbs. 8 oz.
	+11	+24.2	2 lbs. 5 oz.		-9	-19.8	3 lbs. 9 oz.
+10	+22.0	2 lbs. 6 oz.	-10	-22.0	3 lbs. 10 oz.		
↓ A természetes testsúly alatt	+9	+19.8	2 lbs. 7 oz.	-11	-24.2	3 lbs. 11 oz.	
	+8	+17.6	2 lbs. 8 oz.	-12	-26.4	3 lbs. 12 oz.	
	+7	+15.4	2 lbs. 9 oz.	-13	-28.6	3 lbs. 13 oz.	
	+6	+13.2	2 lbs. 10 oz.	-14	-30.8	3 lbs. 14 oz.	
	+5	+11.0	2 lbs. 11 oz.	-15	-33.0	3 lbs. 15 oz.	
	+4	+8.8	2 lbs. 12 oz.	-16	-35.2	4 lbs.	
	+3	+6.6	2 lbs. 13 oz.	-17	-37.4	4 lbs. 1 oz.	
	+2	+4.4	2 lbs. 14 oz.	-18	-39.6	4 lbs. 2 oz.	
	+1	+2.2	2 lbs. 15 oz.	-19	-41.8	4 lbs. 3 oz.	
	0	0	3 lbs.	-20	-44.0	4 lbs. 4 oz. (max.)	

A BETEGSÉGEK ELLENI MENTESSÉG MEGSZERZÉSÉNEK UTJA

Mit ne együnk.

1. Hús, Hal, Izeltlábuak, Zsir.
2. Nicotin (pipadohány, szivar, cigaretta, bagó, tubák).
3. Alcohol (bor, sör, pálinka, likőr, stb.) minden formában.
4. Kávé (tejes vagy fekete).
5. Tea (orosz, kínai vagy japán)
6. Csokoládé (bombonok, cukorkák, cukrászsütemények, cacao stb.).
7. Kétszersültek, Teasütemények.
8. Cukor (fehér, por, kristály, kocka és süveg) és termékei.
9. Só (minden szerves formában).
10. Ecet (fa, bor vagy gyümölcs)
11. Fehér lisztből készült termékek (kalács, sütemények, kifli, zsemlye, percc).
12. Vegyi anyagok (és minden amivel el vannak keverve).
13. Konzervek (hús, főzelék, gyümölcs, gabona, stb.).
14. Gyógyszerek és Drogok (minden szerves formában).

Amivel helyettesítendők.

1. Sónélküli nyers turó, sajt, tejfel, vaj, tojás, dió, mogyoró, mandula.
2. Friss levegő.
3. Friss természetes, tiszta gyümölcslevek vízzel hígítva, nyers tej, aludttej, vagy citromos víz egy kanál mézzel.
4. Árpa, makk, kukorica, buza vagy szójabab-kávét igen kevésse felmelegített tejjel, egy kanál mézzel izesítve.
5. Természetes virágteák (hársfa, kamilla, stb.) mézzel és citrommal.
6. Mazsola, füge, datolya, méz, szentjánoskenyér, mogyoró, dió mandula.
7. Egységes barna búzalisztből készült pogácsák.
8. Méz vagy természetes barna cukor, füge, datolya, mazsola, szentjánoskenyér.
9. Szerves növényi sók: hagyma, fokhagyma, zeller, kapor, petrezselyem, stb.
10. Citrom vagy Grapefruit leve.
11. Teljes barna buza vagy rozskenyér, sült burgonya, kukorica puliszka, köleskása, csiráztatott vagy áztatott buza.
12. Feleslegesek és ártalmasok.
13. Friss, természetes ételek.
14. Természetes gyógyerők, friss levegő, napfény, víz, mozgás, gyógynövények, diéta, stb.

A TESTI ÉS SZELLEMI ÉLET HYGIENÁJA.

Levegő, Viz, Nap, Gyakorlatok, Lélegzés, Altruizmus, Kultúra, Harmonia.

- 1) Tartózkodjunk lehetőleg minél többet *friss levegőn*.
- 2) Vegyünk mindennap hideg vagy langyos fürdőt, zuhanyt vagy lemosást egyéni lehetőségeink szerint: reggel felkeléskor és este lefekvéskor.
- 3) Hetenként egy fél napig *felváltva nap és víz fürdőzzünk* és ha csak lehet, usszunk is.
- 4) Minden ebéd és vacsora után *sétáljunk 30—50 percig szabad levegőn, ritmikusán lélegezve*.
- 5) Végezzünk naponta néhány *egyszerű testgyakorlatot 10—15 percig, a reggeli és esti fürdő (vagy zuhany) előtt*.
- 6) Mindég *kellemes hőmérsékletű, levegős és nyugodt helyen aludjunk*.
- 7) Mindenben a *mértékletesség és természetesség* arany középutját kövessük; különösen a táplálkozásban, pihenésben, munkában, szórakozásban és alvásban.
- 8) Őrizkedjünk a *lelki toxinoktól* (diszharmonikus gondolatok és érzések) még sokkal jobban, mint a kémiai mérgektől. Legyünk *optimisták, bízzunk önmagunkban, az emberi haladásban, a természet erőiben és a kozmikus törvényekben*.
- 9) Legyünk őszinte *altruisták, szeressük és segítsük embertársainkat. Becsüljük meg jó tulajdonságaikat és bocsássuk meg hibáikat*.
- 10) Gyönyörködjünk a *természet szépségeiben, továbbá az irodalom, a művészetek és a filozófia mesterműveiben*.
- 11) Tanulmányozzuk és kövessük a *természet és világegyetem törvényeit. Élünk teljes harmóniában a természeti és kozmikus erőkkal*.
- 12) Tegyük meg minden lehetőt a *kozmozgás terjesztésére* és adjuk tovább ezen táblázatunkból nyert ismereteinket, hogy csökkentsük a *tudatlanságot, szenvedést és zűrzavart* magunk körül.

20 SPECIÁLIS HASZNÁLATI UTASÍTÁS ORVOSOK ÉS SZANATÓRIUMOK SZÁMÁRA.

I. Szellemi munkások, ülő életmódot folytatók, gyenge étvágyuak, elhízottak, meleg éghajlat alatt élők számára és meleg évszakokban az I. kategóriából 50%-ot, a II-ből 35-öt, a III-ből 10-et és a IV-ből 5-öt írjunk elő.

II. Izmos, fizikai munkát végzők, erős étvágyuak, soványak, hideg éghajlat alatt élők számára és hideg évszakok alatt az I. kategóriából 40%-ot, a II-ből 30-at, a III-ből 20-at és a IV-ből 10-et írjunk elő.

Mind ezek ugyancsak fogyaszthatják hetenként kétszer-háromszor az V. kategória tápszereit és a napi ételadag mennyiségét a testsúlyváltozások szerint szabályozó táblázat szerint számukra engedélyezett napi ételmennyiséghez erős étvágy esetén még hozzáadhatnak 20—30%-ot.

III. Az emésztőszervek súlyos komplikációi esetén alkalmazott monodiéta (lásd ott) alkalmazásával szabályos és egyenlő időközökben való napi 3—4 étkezést írunk elő, tökéletes fletcherezéssel (lásd ott) és egyazon étkezésre legfeljebb egy fontnyi maximális ételmennyiséggel.

IV. Idegbetegségek esetén a diétával párhuzamosan alkalmazandók a megfelelő pszichoterapiai eljárások, nyugalom, séták, a természet szépségeiben való gyönyörködés, jó könyvek, finom zene.

V. Gyomorsavtúltengés esetén az erős savtartalmu tápszereket M betűvel jelöljük (Moderation = Mértékletesen).

VI. Gyomorsavhiány esetén az erősen savtartalmu tápszereket F betűvel jelöljük (Favourable = Kedvező).

VII. Zsirfelesleg vagy hosszas ideig való ágyban fekvés esetén az erősen zsir, keményítő és szénhidrát tartalmu tápszereket (vagy kategóriákat) M betűvel jelöljük.

VIII. Soványság vagy sok testmozgás esetén viszont ugyanezeket F betűvel jelöljük, különösen a fehérje tartalmu tápszerek (túró és diófélék) minél gyakrabbi fogyasztását ajánljuk.

IX. Ásványanyaghiány (demínerezáció) esetén a hiányzó ásványanyagokat leginkább tartalmazó tápszereket F betűvel jelöljük.

X. Vitaminhiány (Avitaminose) esetén a hiányzó vitaminokat leginkább tartalmazó tápszereket vagy kategóriákat F betűvel jelöljük.

XI. Cukortúltengés esetén a cukor és szénhidrát tartalmu tápszereket M betűvel jelöljük.

XII. Fehérjehiány esetén a fehérjetartalmu tápszerek, különösen pedig a friss tehéntúró és diófélék mindennapi fogyasztása ajánlatos, amiért is ezeket dupla FF betűvel jelöljük.

XIII. Fehérje túltengés esetén semmiféle speciális jelölés nem szükséges.

XIV. Általános kóroanyag túltengés (General Intoxication) esetén sem.

XV. Erjedések és gázok esetén a savképző elemeket nagy mértékben tartalmazó ételeket M betűvel jelöljük.

XVI. Ha páciensünk emésztőszervei az évtizedeken keresztül természetellenes táplálkozás következményeképpen már annyira dematuralizálódtak, hogy képtelenek megemészteni a nyers ételeket, ezen esetben kezdjük a diétát főtt ételekkel, de minden következő héten adjunk hozzá 10%-nyi nyerszet. Eképpens a 10 hetes átmeneti idő alatt az emésztőszervek revitalizálódásuk mértékében fokozatosan hozzá fognak szokni a nyers ételekhez.

XVII. A különböző helyi tünetekre a diétával párhuzamosan a megfelelő, különböző hőmérsékletű, intenzitású és tartamu kozmoterápiái (aeroterápiái, heliotherápiái, hydrotherápiái, geotherápiái, stb.) gyógyeljárások alkalmazandók, esetleg kozmoterápiái gyakorlatokkal és kozmovitális fürdőkkel.

XVIII. Sebkezeléseket a diétával párhuzamosan illóolajok megfelelő oldataival végezzük.

XIX. Hogy kinek mennyi ideig van szüksége a diétikus kezelésre, azt megközelítőleg a következő formula segítségével számíthatjuk ki. A szervezetben lévő kóroanyaglerakódás mennyisége egyenesen arányos a testsúlynak és a lerakódás idejének növekedésével. Adjuk tehát össze a páciens éveinek és kilóinak számát s az így nyert számösszeget osszuk el tizzel; ezáltal megkapjuk a szervezet dezintoxicációjára, sejtjeinek átépítésére és a felesleges anyagok kiküszöbölésére szükséges hónapok számát. Ha például páciensünk testsulya 70 kiló, éveinek száma 50, akkor diétikai kezelése ideje $70 + 50 = 120 : 10 = 12$ hónap lesz. Ezen eredmény természetesen csak megközelítő, mivel sok más tényezőnek (átöröklés, vitalitás, glanduláris működés, életmód, környezet, stb.) is módosító befolyása van.

XX. Mihelyst a fenti kivételes esetek, rendellenességek és kórtünetek megszűntek, a gyógyulás beálltával, a kezelés megszüntetésekor visszanyert egészségük jövőbeli megőrzése végett utasítsuk pácienseinket, hogy ezental a táblázat általános utasításait kövessék, hogy élettartamukat meghosszabbítsák és a különböző betegségekkel szemben immunisakká váljanak.

Jegyzet: Eképpen diétetikai táblázatunk és fenti utmutatásaink követése lehetővé teszi minden orvosnak, hogy néhány percnyi munkával olyan pontos, tökéletes, mindent kimerítő és a leggyorsabban a legjobb eredményt biztosító utasításokat adjon pácienseinek, amelyeket különben, táblázatunk alkalmazása nélkül még több órai munkával is alig lenne képes megvalósítani.

AZ UJ KOZMOTERAPIAI ÉLETMÓD ALATT SZERVEZETÜNKBEN VÉGBEMENŐ REGENERÁCIÓS FOLYAMATOK.

Ha legalább négy évszakon (egy éven) át követjük az itt dióhéjban összefoglalt új kozmoterápiai életmódot, akkor a *diéta, víz, nap, levegő, mozgás*, továbbá a többi *természeti és kozmikus erők dinamikus együtthatása*:

I. Szervezetünk általános állapotában: Kiküszöböli a szervezetből az egészségtelen étrend következtében felhalmozódott toxinokat és felesleges anyagokat. Megfiatalítja az előrehaladott kor által életerőben hanyatlani kezdő szervezetet.

Mély, nyugodt és üdítő álmat biztosít idült álmatlanság esetén.

Megerősíti a szervezetet a betegségek vagy a testi erő hanyatlása által okozott általános gyengeség esetében.

Felüldíti a testet túlzásba vitt tevékenység okozta fáradtság esetén.

Kiküszöböli a szervezetből fokozott mérvű izzadás és vizezés által minden folyadékfelesleget.

Eltávolít a szervezetből belső szétoldás által minden zsirfelesleget.

Elhízás esetén egészségesen lefogyaszt, gyengülés és kellemetlen következmények nélkül.

Hiányos táplálkozás következtébeni soványság esetén új izomsejtek képzése által megerősíti a szervezetet és visszaállítja annak természetes testsúlyát.

Kiküszöböli a szervezetből minden savtúltengést a belső és külső szekréciós folyamatok meggyorsítása által.

Eltávolítja a szervezetből a gázokat ritmikus mozgás és izzadás által.

Csillapítja a heveny és idült fájdalmakat a lerakódott kóroanyagok szétoldása és kiküszöbölése által.

Lecsökkenti a lázat a hőfelesleg eltávolítása által.

Megszünteti a fázékonyságot és hideglelést a szervezet belső melegének normalizálása által.

Helyi bémulás esetén fokozatosan revitalizálja a bémult szervezetet külső és belső cosmovitalis sugárzások rendszeres összhatása által.

Megszünteti a szervezetben az összes kedvezőtlen erjedési és bomlási folyamatokat egy gyökeres és teljes belső tisztítás által.

Kiküszöböli a szervezetből mindennemű szervesen ásványfelesleget, salakosodást és elmeszesedést, belső szétoldás és külső kiküszöbölés által.

Rendbehozza az anyagcserefolyamatok rendellenességeit és hiányait, meggyorsítja és megerősíti a szervezet összes anyagcserefolyamatait, visszaállítja testünk hajlékonyságát és ruganyosságát.

Felüldíti és megerősíti az idegrendszert a beteg idegsejtek leépítése és új, egészséges idegsejtek felépítése által.

Lecsillapítja, ritkábbá teszi és fokozatosan teljesen megszünteti az idegimpulzusokat, feszültségeket és fájdalmakat.

Megszünteti a passzivitást, nyomott kedélyállapotot és akaratgyengeséget, új, egészséges, erős és harmonikus életrythmust adva a szervezetnek.

Megszünteti a kóros túltáplálkozást és falánkságot, új, külső Cosmovitalis energiákat vezetve be a szervezetbe és belsőleg is feleslegessé téve a túltáplálást.

Normálissá teszi a túlzott sexualitást az energiafeleslegek és a belső érzelmi feszültségek kiküszöbölése által.

Megszünteti a sexuális gyengeséget (impotentia) vagy hidegséget (frigidity) a nemi szervek felélénkítése és a nemi mirigyek revitalizálása által.

Teljesen megújítja a vért, azt vitális folyadékká változtatva, mely keringése által az egész szervezetet regenerálja.

Kitisztítja, revitalizálja, megújítja és rugalmasabbá teszi a sejteket, szöveteket és a szervezet sejtközi substantiáit.

Összhangot hoz létre a szervezet belső (sejt) vibrációi és a külső kozmikus, nap és fűldsugárzások között; hasonlóképpen egyensúlyt hoz létre az emberi tevékenységek és a rythmikus kozmikus, napi és földi cyclusok között.

A szervezetet a Cosmovitalis sugárzások felfogására képes műszerré alakítva át, a szervezetet Cosmovitalissá teszi, egészségessé, fiatallá és állandóan tökéletesebbé.

II. A Bőrfelületet: finomabbá, erősebbé és rugalmasabbá teszi s a bőr légzési, izzadási és egyéb anyagcserefolyamatainak tökéletesítésével igen nagy mértékben megkönnyíti a tüdő és vese életműködését.

III. A Tüdő És Légző Rendszerben: méregteleníti, tisztítja és revitalizálja a megfertőzött tüdőfelületet; megerősíti, ujjaépití a visszafelődött, elsatnyult tüdősejteket. Fokozza a tüdő és vérkeringés oxigénfelvételképességét, meggyorsítva ezáltal a szervezet összes égési és anyagcsere folyamatait.

IV. A Vérkeringésben És Szívben: A helytelen táplálkozás következtében toxinokkal telített és keringése közben mérgező hatású vért méregteleníti s állandóan revitalizáló, oldó, bontó, kiküszöbölő és építő tevékenységre készíti, végetvetve a véranyag káros erjedési folyamatainak s a túl magas vagy túl alacsony vérnyomásnak, könnyebbé és szabályosabbá téve az érverést és szív működést.

V. Az Emésztő És Kiküszöbölő Rendszerben: Méregteleníti, tisztítja és ujjaépití a gyomor, máj, pancreas és vese sejteit és kiválasztó mirigyeit. Tökéletessé teszi a tápanyagok szétoldását, asszimilációját és szétosztását a szervezetben. Megszünteti a gyomorsavtúltengést és gyomorsavhiányt, a gyomor és bél erjedéseket, bélgázt és bélrenyheséget.

VI. Az Izomrendszerben: Ruganyosabbá és erősebbé teszi az izomsejteket, szalagokat és hártályakat, új izomsejteket épít, ritmikusá téve az izmok összehúzódását, kitégűlését s az egész vérkeringést.

VII. A Nemi És Szaporodási Szervekben: megszünteti a férfi és női nemi szervek helyi gyuladásait, daganatait és elsebesedéseit, ruganyossá, életerőssé és időszakosan ritmikusá téve a nemi szervek életműködését. A nők havi tisztulását minden kellemetlen kísérőjelenségtől meegszabadítva azt szabályossá teszi és pontosan elhatárolja a fogamzóképes és terméketlen napokat. Ezáltal könnyűvé, biztosá és természetessé teszi a születésszabályozást, minden mesterséges és ártalmas fogamzásgátló szer alkalmazása nélkül. A fogamzási és terhességi folyamatok legkedvezőbb fejlődését biztosítja. A szülési fájdalmakat a minimumra csökkenti, mindennemű szokásos komplikáció kizárásával. Növeli az embrió életerejét és kedvező átöröklést biztosít az új-

szülöttnek. Az anyatejnek revitalizáló és építő erőt ad, a csecsemőnek pedig tökéletes szervezetet s a szokásos gyermekbetegségek elkerülését.

VIII. A Csontrendszerben: A koponya, csontváz, hátgerinc, végtagok és fogak csontanyagát méregteleníti, revitalizálja, ruganyosabbá teszi, kiküszöböli elsalakosodásait, elmeszesedéseiket, erjedési, bomlási folyamataikat és helyi deformációikat.

IX. Az Idegrendszerben: Növeli az idegek felvevőképességének finomságát és visszahatóképességének erősségét. Megszünteti az idegfájdalmakat és feszültségeket azoknak minden káros tüneteivel és reflexeivel. Tökéletesíti az idegsejteket, továbbá a látó, halló, tapintó és szagló idegközpontok és végződések speciális képességeit.

X. A Belső És Külső Szekréciós Mirigyrendszerben: A belső és külső szekréciós mirigyek revitalizálása, méregtelenítése, kölcsönös egyensúlyba és harmóniába hozása az egész szervezetet megfiatalítja s életerejének maximális kibontakozása által annak a betegségekkel szembeni ellenálló erejét egész a mentességig (immunity) fokozza.

Jegyzet: A fent leírt életfolyamatok és gyakorlati eredmények az „International Cosmotherapeutic Expedition 1930—1940”-nek az összes világrészekben, valamennyi népfaj hatalmas kísérleti anyagán végzett kutatásainak és tapasztalatainak statisztikai tényein alapulnak.

GYAKORLATI TANÁCSOK TÁBLAZATUNK HASZNÁLATÁRA.

Kövessük táblázatunk összes utasításait kivétel nélkül *egyforma* pontossággal (minden benne van ugyanis, ami szükséges, viszont semmi sem, ami felesleges). Ez esetben százszázalékos eredményt fogunk elérni. Ha mindemellett, bárminő okok vagy akadályok miatt nem követhetjük egész pontosan az összes szabályokat, akkor se csüggedjünk el s tegyük meg legalább mindazt, amire képesek vagyunk. A féleredmény is jobb, mint semmi. Az eredmények mindig a megértés és követés mértékének arányában fognak jelentkezni, előbb vagy utóbb, de mindig matematikai pontossággal.

Étrendünk kezdetben igen gyakran kellemetlen átmeneti tüneteket okoz. A szervezetünkben felhalmozott régi mérgeanyagok általános kiküszöbölése következtében gyakran rosszazu lehellet, köpködésinger, bőrvizszketegség, erősen színezet vizelet, szédülések, idegesség, stb. tűnnek fel, régmúlt betegségek elmúlt tüneteinek felújulásaitól kísérve. Az, aki nem ijed meg ezen átmeneti kiküszöbölési tünetektől, hanem megértve szervezetének fiziológiai törvényeit és bízva a természet erőinek gyógyító és sejtregenerációs hatalmában, intelligensül és akaratérővel kitart az új életmód mellett, az szervezetének teljes megtisztulása, sejtjeinek megújulása (regeneration), betegségeinek meggyógyulása és életének meghosszabbítása által, kitarlásának bőséges jutalmát nyeri. Minden betegség gyógyítható, de nem minden beteg, hanem csak azok, akik a kellő mértékű megértéssel, akaratérővel és kitarással rendelkeznek. Ne hagyjuk tehát magunkat sem átmeneti tisztulási tünetektől, sem pedig régi, ostoba szokások rabszolgaságában vergődő tudatlan dogmatikusok vagy áltudósok rosszindulatú fecsegéseitől befolyásoltatni. „Rossz nincsen, csak Múlt van. A Múlt pedig elmúlt. A Jelen csak egy pillanat. A Jövő minden.”

TOVABBI TANULMÁNYOZÁSRA AJANLATOS IRODALOM ÉRDEKLŐDŐK RÉSZÉRE.

E diétetikai táblázat csak kicsiny töredéke a jövő gyógytudományának, a *Kozmoterápiának*, melynek ma már minden világnyelven hatalmas irodalma van. Orvosok, szanatóriumok, betegek és érdeklődők Angol, Francia, Spanyol, Esperanto, Magyar, stb. Kozmoterápiai irodalomért forduljanak vagy a *Kozmoterápiai Világszövetség* Angol-Amerikai Szekciójának legközelebbi helyi képviselőjéhez, vagy egyenesen:

To The University Section Of The „*International Cosmotherapeutic Expedition 1930—1940*“

The Director: *Prof. Dr. Edmond Székely*

(during 1938) *Montego Bay, Jamaica, British West Indies.*

Az Amerikai Magyarság számára itt megemlítjük az angol és magyar nyelvű kozmotherápiai irodalom legfontosabb műveit:

RECOMMENDED BOOKS CONTAINING MORE ABOUT THE COSMOS DIET AND COSMOTHERAPY.

From Prof. Dr. Edmond Székely

Encyclopaedia of Health and Longevity. Los Angeles, 1937. 20/, or Dollar 5.00.

Cosmos, Man and Society. London, 1936. 15/, or Dollar 5.00.

Cosmotherapy: A Guide to Treatment. London, 1936. 10/6, or Dollár 4.00.

The Cosmos Diet Book, London, 1937. 5/- or Dollar 2.00.

In Hungarian ?

<i>A Kozmoterápia Elméleti És Gyakorlati Kézikönyve I. és II. Kötet</i>	\$. 3.00
<i>A Természetes Élet És Gyógymód Összefoglaló Tankönyve</i>	„ 1.00
<i>Az Egészség Evangéliuma</i>	„ 0.50
<i>A Modern Tudományos Diétetika Egy Lapon</i>	„ 0.50
<i>Az Emberi Gondolkodás Története Az Ókortól Napjainkig</i>	„ 1.00
<i>Az Emberi Társadalmak Története Az Ókortól Napjainkig</i>	„ 1.00



A Cosmotherapia Receptkönyve. Az Egyes Betegségek És Gyógyításaik.

I. A Cosmotherapia Növényi Gyógyszerei.

A Bennök Felhalmozott Kozmikus, Nap És Föld-Sugárzások Szerint Csoportosítva.

Az allopathia a növényi, ásványi és állati anyagokból készíti az ő szereit. A Cosmotherapii gyógymód ellenben számúzi az ártalmas állati és szervetlen anyagokat és csak növényi orvosságokkal gyógyít. Ezeket az orvosságokat a modern gyógyászat is alkalmazza, persze bonyolult és elrontott, denaturalizált kombinációkban feldolgozva, úgy, hogy tizszer annyiba kerülnek, de hatásuk vajmi kevés. A természetes gyógymód ellenben főzeteket készít belőlük, mert misem természetesebb, mint az, hogy a meleg, feloldott, szerves növényi orvosság képes legjobban a kórananyagoknak feloldására, kiválasztására és kiküszöbölésére. Mindezen gyógynövényeket tehát, *akár külön-külön, akár az alábbi csoportosítások szerint keverve, thea formájában* (mint infusum-ok vagy decoctumok) *üresen, vagy egy kávéskanál mézzel és egy fél citrom levélvel izesítve, egyéni izlés szerint, fogyasszuk.* Ne igyuk azonban őket, hanem *egy kávéskanállal, lasan kanalazzuk:* se nem hidegen, se nem forrón, hanem *melegen.*

A Cosmotherapia leggyakoribb gyógyszerei a következők: 1. Herba absinthii. 2. Herba acetosellae. 3. Rad. acori calami. 4. Herba agrimoniae eupatoriae. 5. Rad. alcanae. 6. Aloe comm. 7. Spec. althaeae. 8. Spec. americanes. 9. Sem. amomi. 10. Herba anagallidis arv. 11. Herba anchusae off. 12. Rad. angelicae. 13. Fol. et sem. anisi stellati. 14. Herba aquilegiae. 15. Rad. aristolachiae. 16. Flor. et rad. arnicae. 17. Herba artemisiae. 18. Rad. cum herba asari. 19. Rad. asparagi altilis. 20. Asperula odorata. 21. Herba Adonidis vern. 22. Herba ballotae lanatae. 23. Rad. bardanae. 24. Herba betonicae. 25. Fol. betulae. 26. Flor. boraginis. 27. Fol. bucco. 28. Bursa pastoris. 29. Cort. cacao. 30. Faba cacao. 31. Flor. calcatrippae. 32. Flor. calendulae. 33. Lign. campechianum. 34. Cort. canellae albae. 35. Fol. cardui benedicti. 36. Rad. caricis arenariae. 37. Rad. caryophyllatae. 38. Cort. cascarillae. 39. Flor. cassiae. 40. Herba centaurii. 41. Stipites cerasorum. 42. Flor. chamomillae. 43. Herba chelidonii maj. 44. Herba chenopodii. 45. Cort. et rad. chinae. 46. Rad. cichorei. 47. Flor. et sem. cinnae. 48. Cochlearia off. 49. Rad. columbae. 50. Cort.



condurango. 51. Rad. consolidae maj. 52. Sem. et. flor. coriandri. 53. Cort. coto falsi. 54. Herba cupressi. 55. Rad. curcumae. 56. Flor. cyani. 57. Sem. cydoniorum. 58. Rad. cynoglossi. 59. Spec. diureticae. 60. Herba dranculi. 61. Drosera rotundifol. 62. Stip. dulcamarae. 63. Rad. enulae. 64. Equisetum arv. 65. Erysimum cheiri. 66. Fol. eucalypti. 67. Euphrasia off. 68. Fol. farfarae. 69. Rad. filicis maris. 70. Sem. foeniculi. 71. Foenum Graecum. 72. Fol. fragariae vescae. 73. Cort. fraxini. 74. Fumaria off. 75. Rhiz. galangae. 76. Galeopsis grandifl. 77. Herba genipii. 78. Flor. genistae tinctoriae. 79. Rad. gentiana. 80. Glechoma hederacea. 81. Rad. glycyrrhisae. 82. Rad. Graminis. 83. Cort. rad. graniti. conc. 84. Herba gratiolae. 85. Lign. guajaci. 86. Hedera terrestris. 87. Rad. hellebori. 88. Fol. helyanthemi. 89. Rad. hemidesmi. 90. Herba hepatica. 91. Hieracium pilosella. 92. Hypericum perforatum. 93. Herba hyssopi off. 94. Rad. ireos. 95. Cort. juglandis. 96. Cort. nucum juglandis. 97. Fol. juglandis. 98. Baccae juniperi. 99. Lign. juniperi. 100. Flor. lamii. 101. Lappa major. 102. Baccae lauri. 103. Fol. lauri. 104. Fl. lavendulae. spicae. 105. Spec. laxantes St. German. 106. Ledum. palustre. 107. Rad. levistici. 108. Lichen Islandicus. 109. Spec. lignorum. 110. Farina lini. 111. Rad. liquiritiae. 112. Herba lobeliae. 113. Strobuli lupuli. 114. Flor. malvae arboreae. 115. Herba marrubii. 116. Flor. melandrii. 117. Herba meliloti off. 118. Herba melissae citratae. 119. Mentha aquatica. 120. Mentha piperita. 121. Fol. menyantis trifol. 122. Rad. mezerei. 123. Herba et flor. millefolii. 124. Myrrha. 125. Fol. et fruct. myrtilorum. 126. Sem. nigellae. 127. Pulv. mucis moschatae. 128. Rad. ononidis spinosae. 129. Flor. orchideae. 130. Flor. paeoniae off. 131. Flor. papaveris rhoeados. 132. Herba parietariae. 133. Spec. pectorales. 134. Sem. petroselini. 135. Sem. phellandrii. 136. Rad. pimpinellae. 137. Herba plantaginis. 138. Rhiz. podophylli. 139. Herba polygalae verae. 140. Herba polygoni avicularis. 141. Rad. polypodii. 142. Gemmae populi. 143. Flor. primulae. 144. Flor. pruni spinosae. 145. Pulmonaria off. 146. Rad. pyrethri. 147. Quassia fistula. 148. Cort. quercus. 149. Fol. quercus. 150. Glandulae quercus. 151. Cort. quillayae. 152. Rad. ratanhia. 153. Cort. rhamni frangulae. 154. Rad. rhei. 155. Flor. rosarum. 156. Fol. fructus et semen rosae caninae (cynosbati). 157. Flor. rosae centifoliae. 158. Fol. rosmarini. 159. Rottlera. 160. Flor. et fol. rubi fructicosi. 161. Rumex acetosa. 162. Fol. rutae graveol. 163. Fol. rutae hort. 164. Rad. Salep. 165. Salicornia. 166. Fol. salviae. 167. Cort. salicis. 168. Fol. et flor. sambuci nigrae. 169. Rad. sambuci ebuli. 170. Fol. sambuci ebuli. 171. Herba saniculae.

172. Lign. santali. 173. Rad. saponariae. 174. Rad. sarsaparillae. 175. Cort. sassafras. 176. Herba satujerae. 177. Saxifraga granulata. 178. Herba scabiosae. 179. Herba scolopendrii. 180. Rad. scorzonerae. 181. Sedum album. 182. Herba sedi minoris. 183. Rad. senegae. 184. Fol. sennae. 185. Rad. serpentariae. 186. Herba sideritidis. 187. Cort. simarubae. 188. Herba solidaginis. 189. Herba spergulae. 190. Herba spilanthae florida. 191. Rad. sumbul. 192. Rad. symphiti. 193. Farina synapis albae. 194. Sisymbrium nasturtium. 195. Fruct. tamarindorum. 196. Herba tanaceti. 197. Rad. taraxaci. 198. Teucrium scordium. 199. Fol. thymi serpili. 200. Cort. tiliae. 201. Flor. tiliae. 203. Faba tonca. 204. Rhiz tormentillae. 205. Rad. traganthi. 206. Rad. turpethi. 207. Herba urticae. 208. Fol. uvae ursi. 209. Rad. valerianae. 210. Veimura basilicum. 211. Flor. verbasci. 212. Verbena off. 213. Veronica off. 214. Vinca minor. 215. Fol. et flor. violae odor. 216. Viola tricolor. 217. Viscum album. 218. Rad. zedoariae. 219. Rad. zingiberis. 220. Rad. polygallae bistoriae. 221. Fol. trifolii fibrini. 222. Stellaria. 223. Potentilla anserina.

Jegyzet: 1) Hogy egy bizonyos betegségnél mely orvoságok használhatók (azt az egyes bajoknál levő recipelajstrom mondja meg.

2) Az orvoságokat kénytelenségből jelöltük latin nyelven, mert a magyar nyelvben mindegyiknek 5-10 neve van, ami rengeteg sok félreértésre szolgáltat alkalmat.

3) A fenti gyógytheák minden második napon a *kizárólagos reggelit* képezzék, egész a gyógyulásig. Minden egyéb tekintetben azonban a belső és külső Cosmotherapia általános és speciális szabályai és utasításai követendők.

II. A Leggyakoribb És Legfontosabb Száz Betegség És Gyógyszereik.

I. A sziv és edényrendszer betegségei. 1. Szivbaj (*vitium cordis*): 158, 119, 26, 19, 194, 207, 137. 2. Mellszorongás (*Angina pectoris, stenocardia*): 211, 114, 162, 215, 3, 61, 68, 63, 166, 204, 215, 25, 12, 207, 201, 46, 211. 3. Szivdobogás (*Tachycardia*): 162, 158, 209. 4. Érelmeszesedés (*Arteriosclerosis*): 59, 61, 119, 136, 64, 204, 144, 40. 5. Vérbőség (*Hyperaemia*): 162, 42, 123. 6. Szédülés (*Vertigo*) 143, 162, 166, 199, 209, 213. 7. Orrvérzés (*Epistaxis*): 64, 28, 204, 91, 207, 214, 148. 8. Vívőértágulás, ütőértágulás (*Aneurisma*): 184, 144, 40, 64, 28. 9. Vérzékenység (*Haemo-*

- philia):** 124, 152, 148, 217, 172, 204, 222, 4, 140, 64, 137.
- 10. Vérszegénység (Anaemia):** 45, 50, 54, 154. **11. Sápkor (Chlorosis), Fehérvérűség (Leucaemia):** 3, 25, 205, 41, 115, 118, 79, 123, 92, 63, 212. **12. Görvélykór (Scrophulosis):** 45, 95, 97, 85, 32, 122, 2, 3, 50, 68, 100, 194, 128, 216, 113, 98, 25, 74, 78, 79, 199, 42, 207. **13. Süly (Scorbut)** 124, 152.
- II. Gyomor bajok.** **14. Gyomorhurut, (Gyomorrontás): (Gastritis)** 6, 158, 166, 168, 71, 135, 16, 1, 8, 45, 50, 38, 66, 154, 40, 98, 119, 120, 64, 79, 119. **15. Gyomorfekély (Ulcus ventriculi):** 1, 4, 71, 166, 16, 64, 171, 204, 24, 115. **16. Hányás (Vomitus):** 42, 120, 18, 201, 32, 118, 99, 104, 125. **17. Gyomorgyöngeség, renyhe emésztés, étvágytalanság (Achilia gastrica, dyspepsia):** 176, 67, 12, 3, 35, 38, 40, 42, 45, 48, 49, 50, 63, 64, 75, 79, 89, 108, 115, 118, 119, 120, 121, 135, 146, 147, 137, 166, 168, 174, 179, 184, 187, 97, 191, 193, 213. **18. Gyomorgörccs (Gastroneurosis):** 1, 3, 12, 16, 158, 70, 92, 98, 44, 68, 143, 166, 204, 168, 212, 136, 118, 130, 223, 216, 209, 217, 123, 162, 107, 132. **19. Gyomororégés (Hyperaciditas, hypersecretio gastrica):** 3, 12, 67, 98, 193, 66, 148, 166, 46, 79, 1, 98, 46, 79, 6, 70, 71, 168, 3, 42, 52, 97, 104, 120, 123, 166, 209, 210, 213, 215, 20, 18.
- III. Bél és hashártyabajok.** **20. Bélhurut (Enteriditis):** 1, 168, 166, 92, 123, 40, 99, 125, 148, 204, 115, 108, 199, 164, 121, 167, 110, 147, 16, 79, 63, 46, 23, 93. **21. Hasmenés (Diarrhoe):** 1, 125, 139, 115, 204, 38, 45, 53, 148, 187, 150, 197, 164, 158, 11, 166, 204, 127, 147, 49, 108, 79, 38, 40, 33, 64, 152, 13, 37, 119, 1 20, 47, 209, 42, 70. **22. Bélfekély (Ulcus intestinalis):** 64, 148, **23. Székrekedés (Obstipatio habitualis):** 1, 184, 154, 111, 105, 195, 6, 144, 20, 123, 18, 3, 40, 14, 197. **24. Szélszorulás (Obstipatio specialis):** 1, 12, 13, 17, 42, 52, 70, 115, 119, 120, 162, 209. **25. Galandféreg, giliszta (Taeniasis):** 83, 121, 33, 22, 159, 218, 1, 47, 79, 91, 209. **26. Májlob, májelzsírosodás, májdaganat (Hepatitis):** 16, 64, 40, 166, 17, 43, 158, 169, 92, 123, 98, 10, 82, 46, 120, 115, 187, 189, 179, 199, 211, 125, 212, 98, 168, 1, 42, 137.
- IV. Epebajok.** **27. Epekő (Cholelithiasis):** 64, 98, 69, 170, 140, 10, 3, 128, 165, 188, 189, 136, 78, 73, 81, 143, 156, 188, 212, 42, 46, 38, 184, **28. Kólika (Cholica):** 12, 13, 42, 52, 70, 107, 120, 12, 63, 136, 52, 117, 167. **29. Sárgaság (Ikteros):** 1, 10, 18, 114, 46, 20, 79, 115, 6, 137, 212, 82, 98, 184, 197, 92, 63.
- V. Vesebajok.** **30. Veselob (Nephritis), vesemedence-lob, vesesorvadás, vesezsugorodás:** 158, 166, 170, 69, 3, 64, 46, 140, 70, 98, 46, 165, 144, 176, 40, 208, 28, 25, 212, 201, 210, **31. Bright-féle vesekór (Morbus Brighti):** 46, 137, 166,

32. Vizeletretedés (*Urinoretentio*): 107, 110, 27, 70, 132, 48, 174, 22, 43, 89, 119, 120, 128, 135, 51, 208, 59, 64, 158, 170, 16, 33. Ágybavizelés (*Enuresis Nocturna*): 92, 123, 148.

VI. Tüdő, Hörgők, Mellhártya. 34. Tüdőgyulladás (*Pneumonia*): 1, 3, 7, 12, 13, 16, 64, 67, 68, 71, 98, 108, 111, 114, 115, 123, 125, 131, 133, 137, 139, 145, 148, 151, 156, 165, 166.

VII. Csúz, Köszvény, Izületi bajok: 183, 201, 204, 207, 211, 215, 35. Tüdőtágulás *Emphysema (Pulmonum)*: 168, 211, 115, 217, 76, 13. 36 Mellgörcs (*Asthma bronchiale*): 13, 62, 24, 66, 71, 93, 112, 130, 135, 209, 211, 137, 215, 213, 191, 37. Mellhártyagyulladás (*Pleuritis*): 1, 92, 123, 167, 3, 7, 12, 13, 16, 64, 67, 68, 71, 81, 98, 108, 111, 114, 115, 125, 131, 133, 137, 139, 145, 148, 151, 156, 165, 166, 183, 201, 204, 207, 211, 213. 38. Tüdővérzés (*Haemoptoe*): 1, 7, 133, 64, 148, 211, 183, 39. Tüdőgümőkór, tüdővész (*Tuberculosis*): 1, 40, 108, 115, 137, 145, 140, 150, 222, 68, 76, 171, 129, 86, 166, 179, 213, 40. Tüdősorvadás (*Atrophia Pulmonum*): 1, 64, 67, 114, 115, 145, 207, 215, 41. Nyirokmirigybajok (*Lymphadenitis, Lymphoma*): 64, 148, 128, 176, 32, 42. Köhögés (*Tussis*) 58, 12, 79, 70, 135, 99, 213, 192, 22, 76, 44, 11, 136, 164, 173, 23, 46, 63, 212, 213, 24, 57, 43. Nátha (*Influenza*): 54, 168, 201, 120, 122, 211, 44. Csúz (*Rheuma*) 167, 168, 68, 71, 215, 91, 205, 23, 4, 25, 79, 85, 98, 128, 130, 167, 173, 174, 73, 143. 45. Köszvény (*Arthritis urica*) és izomgyulladás: 78, 3, 140, 209, 196, 121, 221, 175, 199, 193, 22, 42, 62, 85, 34, 122, 101, 24, 25, 48, 207.

VIII. Anyagcserebajok. 46. Hájkór, elhízás (*Adipositas, Obesitas*): 64, 1, 40, 166, 6, 92, 98, 156, 158, 184, 123, 207, 47. Cukorbetegség (*Diabetes mellitus*): 108, 125, 204, 12, 61, 48. Soványtság, gyengeség (*Debilitas generalis*): 205, 78, 168, 123, 49. Általános vizkór (*Hydrops Generalis*): 1, 6, 16, 20, 64, 158, 169, 207, 210, 118, 197.

IX. Idegbajok. 50. Angolkór (*Rachitis*): 3, 110, 199, 148, 51. Csupofájás (*Ischias*): 167, 168, 68, 71, 215, 91, 205, 23, 4, 25, 79, 85, 98, 128, 130, 167, 173, 174, 73, 143, 78, 3, 140, 209, 196, 121, 221, 175, 199, 193, 22, 42, 62, 85, 34, 122, 101, 24, 25, 48, 207, 52. Fejfájások (*Kephalea*): 1, 92, 215, 104, 13, 135, 199, 209, 120, 143, 118, 209, 168, 143, 42, 53. Idegfájdalom, ideggyöngeség (*Neurosis, Neurasthenia*): 71, 79, 99, 111, 154, 197, 3, 118, 209, 199, 162, 123, 20, 35, 46, 104, 120, 54. Idegzsába (*Neuralgia*) ideglob (*Neuritis*): 1, 123, 20, 99, 35, 104, 120, 118, 209, 55. Gutaütés, szélhűdés (*Apoplexia, Haemorrhagia Cerebri*): 209, 104, 3, 199, 12, 158, 16, 143, 56. Gerincvelősorvadás, hátgerincsorvadás (*Tabes Dorsalis*): 64, 209, 207, 57.

Agyvelőgyulladás (*Enkephalitis*): 144, 184, 58. Görcs, rángás (*Eclamsia, Convulsio*): 70, 162 223. 59. Nyavalyatörés (*Epilepsia*) 12, 16, 10, 61, 223, 130, 68, 162, 181, 178, 201, 209, 215, 163, 217, 60. Iszákossági önkivület (*Delirium Tremens*): 137, 1, 123, 12, 204, 18. 61. Almatlanság (*Agrypnia*): 100, 131, 13, 209, 113, 143. 62. Búskomorság (*Melancholia*): 3, 20, 35, 46, 104, 118, 120, 209, 63. Bénulás, hűdés (*Paralysis*): 1, 64, 98, 166, 158, 16, 3, 209, 104.

X. Ragályos Betegségek. 64. Himlő (*Variola*), kanyaró, vöröshimlő (*Rubeola*), vörheny (*Skarlatina*): 144, 168, 65. Hasi-hagymáz (*Typhus Abdominalis*): 1, 64, 40, 71, 163, 209, 66. Roncsoló toroklob (*Diphtheritis*): 71, 114, 123, 163, 166, 176, 193, 67. Mandulagyulladás (*Tonsillitis Follicularis*): 3, 7, 45, 66, 70, 71, 93, 94, 98, 120, 125, 136, 148, 155, 163, 166, 167, 168, 176, 189, 198, 204, 210, 211, 213, 215, 223, 68. Vérhas (*Dysenteria*): 11, 100, 110, 127, 58, 204, 187, 125, 140, 148, 69. Váltóláz, mocsárláz hideglelés (*Malaria*): 221, 167, 209, 1, 40, 42, 48, 52, 12, 66, 70, 79, 135, 123, 166, 204, 98, 70. Kolera (*Cholera*): 70, 98, 204, 144, 7, 1, 12, 42, 3, 37, 166, 129, 189, 148, 214.

XI. Sebek. Bőrbajok, Daganatok. 71. Sebfertőtlenítés (*Asepsis*): 6, 166, 64, 72. Égett sebek (*Combustio*): 6, 181, 200, 202, 73. Fekély, tályog (*Ulcus abscessus*): 2, 6, 10, 20, 32, 35, 64, 68, 71, 80, 86, 97, 113, 123, 137, 148, 149, 189, 198, 74. Daganatok (*Tumores*): 7, 42, 68, 71, 116, 215, 75. Sömör (*Eczema*): 1, 23, 25, 74, 97, 109, 113, 144, 120, 161, 166, 168, 172, 173, 174, 194, 215, 76. Bőrfarkas (*Lupus*): 1, 204, 166, 158, 98, 64, 68, 77. Pokolvar, (*Carbunculus*): 25, 100, 148, 208, 212, 215, 1, 144, 166, 158, 141, 103, 213, 315, 220, 194, 168, 207, 64, 25, 40, 92, 98, 123, 137, 140, 78. Bőratka, zsirtüszeg (*Acne vulgaris*): Szemölcs (*Verruca*): 1, 144, 166, 79. Sipoly (*Fistula*): 16, 64, 137, 78, 98, 148, 92.

XII. Száj és Fogbajok. 80. Nyelvlob (*Glossitis*): és szájhurut, 64, 71, 114, 125, 166, 211, 137, 123, 207, 215, 81. Gégehurut (*Laryngitis*): 64, 71, 114, 125, 166, 211, 137, 123, 207, 215, 82. Fogfájás (*Neuralgia, Stomatitis, etc*): 137, 144, 120, 42, 114, 64, 48, 7, 124, 152, 45, 66, 85, 118, 204.

XIII. Fülbajok. 83. Fülgyulladás (*Otitis*): 64, 92, 123, 1, 42, 115, 118.

XIV. Szembajok. 84. Általános szembetegségek (*Conjunctivitis, Trachoma, etc*): 1, 67, 70, 158, 42, 93, 211, 85. Szemgyulladás, szemhurut (*Cheratitis, etc*): 6, 7, 67, 70, 97, 197, 211, 86. Kötőhártyafekély (*Ulcus corneae*): 1, 67, 6, 70, 209, 6, 137.

XV. *Alteti bajok.* 87. Aranyér (*Haemorrhoida*): 120, 123, 137, 144, 158, 207, 28, 153, 88. Végbélkiesés (*Prolapsus ani*): 17, 211, 89. Végbélszűkület (*Stricture recti*): 42, 209, 119, 120, 162.

XVI. *Mérgezések.* 90. Mérgezések (*Intoxicatio*): 12, 42, 148, 193, 91. Vérköpés, vérhányás (*Haematemesis, Haemoptoe*): 210, 64, 120, 172, 28, 90, 145, 155, 180, 187, 207, 217.

XVII. *Női betegségek.* 92. Hüvelylob (*Vaginitis, Vulvitis*) 92, 123, 42, 204, 169, 40, 209, 78, 64, 93. Vérzés (*Haemorrhagia, Vaginalis*): 37, 123, 148, 204, 217, 94. Fehér-folyás, méhnyálkahártyagyulladás (*Endometritis*): 66, 100, 92, 123, 189, 184, 64, 140, 208, 95. Havitisztulás kimaradása (*Amenorrhoea*) 42, 107, 115, 118, 158, 211, 212, 166, 123, 31, 219, 130, 96. Nehéz havivérzés (*Dismenorrhoea*): 13, 42, 118, 120, 97. Tulságos havivérzés (*Menorrhagia*): 28, 123, 148, 207, 98. Hisztéria (*Hysteria*): 98, 12, 42, 121, 92, 40, 123, 20, 46, 35, 120, 209, 1, 162 99. Petefészekkór (*Oophoritis*): 166, 199, 207,

XVIII. *Férfibetegségek.* 100. Bujakór (*Syphilis*): 1, 3, 7, 12, 23, 40, 50, 82, 85, 97, 98, 109, 124, 152, 161, 171, 173, 174, 178, 189, 205, 215, 101. Hólyaghurut (*Cystitis*): 64, 110, 144, 25, 66, 171, 208, 212, 107, 40, 207, 148, 166, 168, 140, 149, 102. Húgycsőgyulladás (*Urethritis*): 67, 90, 114, 12, 98, 144, 213, 1, 103. Magömlés (*Pollutio*): 64, 208, 79, 104. Húgy-csőtakar, Kankó (*Gonorrhoea*): 67, 90, 12, 1, 98, 144, 213, 64, 110, 25, 66, 171, 208, 212, 107, 40, 207, 148, 166, 168, 140, 149, 105. Húgyhólyagkő (*Calculosis urini*): 64, 128, 148, 156, 25, 80, 115, 136, 140.

XIX. *Gyakrabban Szükséges Általános Szerek. Erősítő Fürdő:* 95, 97, 63, 207, 43, 193, 199, 98, 16, 148, 22, 79, 193, 64, 12, 104, 210, 167, 42, 158, 118. *Görcsök Ellen:* 1, 3, 12, 16, 58, 70, 92, 98, 42, 44, 68, 143, 166, 204, 168, 212, 136, 107, 132. *Láz ellen:* 144, 210, 3, 40, 66, 71, 37, 148, 197, 25, 198, 207, 113, 18, 167, 73, 201, 14, 6, 211, 1, 166, 32, 12, 45, 70, 135, 191, 221, 135. *Vértisztító Theák:* 1, 144, 166, 158, 141, 103, 213, 215, 220, 294, 168, 207, 64, 25, 40, 92, 98, 123, 137, 140.

III. Vegyesek.

Ez alábbi betegségeknel gyógynövények alkalmazása helyett a Cosmotherapiai Diéta általános és speciális utasításai követendők, továbbá a Cosmotherapia általános és helyi Hydrotherapiai, Heliotherapiai, stb. külső alkalmazásai veendőek figyelembe.

1. Szívburoklob (*Pericarditis*): 2. Szívizomlob (*Myocarditis*): 3. Vértödülés (*Congestio*): 4. Gennyvérülés (*Pyæmia*): 5. Hashártyagyulladás (*Peritonitis*): 6. Vekbélgyulladás (*Appendicitis*): 7. Epeláz (*Cholecystitis*): 8. Vándorvese (*Ren Migrans*): 9. Tüdőhurut (*Bronchitis*): 10. Tüdővízenyő (*Oedema Pulmonum*): 11. Tüdőüszkösödés (*Gangraena Pulmonum*): 12. Számárhurut (*Pertussis*): 13. Mellvízkór (*Hydrops Pectoralis*): 14. Hasvízkór (*Hydrops Ventris*): 15. Agyvízkór (*Hydrops Cerebralis*): 16. Csontdaganat (*Osteoma*): 17. Csontszu (*Caries*): 18. Csontlágylás (*Osteomalachia*): 19. Agyrázkodás (*Comotio Cerebri*): 20. Gerincvelőgyulladás (*Syringomyelia*): 21. Izomgyöngeség (*Debilitas muscularis*): 22. Izomsorvegás (*Atrophia Muscularis*): 23. Izületlob (*Arthritis*): 24. Merevgörcs (*Tetanus*): 25. Merevkór (*Catalepsia*): 26. Napszúrás (*Insolatio*): 27. Csuklás (*Singultus*): 28. Irógörcs (*Mogiographia*): 29. Álomkórság (*Nona*): 30. Veszeltség (*Hydrophobia*): 31. Ajulás (*Collapsus*): 32. Vitustánc (*Chorea*): 33. Holdkórosság (*Lunatismus*): 34. Basedow-kór (*Morbus Basedowi*): 35. Kiütéses tifusz (*Tiphus exanthematicus*): 36. Torokgyik (*Croup*): 37. Agyhártyalob, (*Meningitis*): 38. Döghalál (*Pestis*): 39. Körömméreg (*Paronchia*): 40. Rostos daganat (*Fibroma*): 41. Golyva (*Struma*): 42. Fagyás (*Congelatio*): 43. Habarc (*Polyp*): 44. Újképlet (*Neoplasma*): 45. Orbanc (*Erysipelas*): 46. Rüh (*Scabies*): 47. Pikkelyes sömör (*Psoriasis Vulgaris*): 48. Hólyagos sömör (*Eczema Bullosum*): 49. Kelevény (*Furunculus*): 50. Érdugulás (*Embolia*): 51. Sérv (*Hernia*): 52. Gégevizenyő (*Oedema Laryngis*): 53. Hályogok (*Cataracta*) 54. Végbéllob (*Proctitis*) 55. Véghélnyíláslob (*Periproctitis*) 56. Ficamodás (*Luxatio*) 57. Fültőmirigylob (*Mumps*) 58. Kopaszság (*Alopecia*) 59. Tyukszem (*Clavus*) 60. Méhferdülés (*Anteflexio et Retroflexio Uteri*) 61. Méhsülyedés (*Prolapsus Uteri*) 62. Méhhurut (*Metritis Acuta*) 63. Méhfekély (*Ulcus Uteri*) 64. Méhrák (*Carcinoma Uteri*) 65. Mellrák (*Carcinoma Pectoris*) 66. Méhdaganat (*Myoma Uteri*) 67. Emlőgyulladás (*Mastitis*) 68. Emlőidegzsába (*Neuralgia Mammaram*) 69. Havitisztulás végleges kimaradása (*Climacterium*) 70. Hüvelyleesés (*Prolapsus Vaginae*) 71. Hüvelygörcs (*Vaginismus*) 72. Petefészekdaganatok (*Tumores Ovariales*) 73. Terhesség (*Graviditas*) 74. Méhenkívüli terhesség (*Graviditas Extrauterina*) 75. Meddőség (*Sterilitas*) 76. Húgyhólyaggörcs (*Cystospasmus*) 77. Húgycsőgyulladás (*Urethritis*) 78. Önfertőzés (*Masturbatio*) 79. Dűlmirigybej (*Prostatitis*) 80. Nemi tehetetlenség (*Impotentia*) 81. Ondóhólyaggyulladás (*Spermatocystitis*) 82. Heregyulladás (*Orchitis*) 83. Mellékheregyulladás (*Epidymitis*) 84. Véres vizezés (*Haematuria*)



condurango. 51. Rad. consolidae maj. 52. Sem. et flor. coriandri. 53. Cort. coto falsi. 54. Herba cupressi. 55. Rad. curcumae. 56. Flor. cyani. 57. Sem. cydoniorum. 58. Rad. cynoglossi. 59. Spec. diureticae. 60. Herba dranculi. 61. Drosera rotundifol. 62. Stip. dulcamarae. 63. Rad. enulae. 64. Equisetum arv. 65. Erysimum cheiri. 66. Fol. eucalypti. 67. Euphrasia off. 68. Fol. farfarae. 69. Rad. filicis maris. 70. Sem. foeniculi. 71. Foenum Graecum. 72. Fol. fragariae vescae. 73. Cort. fraxini. 74. Fumaria off. 75. Rhiz. galangae. 76. Galeopsis grandifl. 77. Herba genipii. 78. Flor. genistae tinctoriae. 79. Rad. gentianae. 80. Glechoma hederacea. 81. Rad. glycyrrhisae. 82. Rad. Graminis. 83. Cort. rad. graniti. conc. 84. Herba gratiolae. 85. Lign. guajaci. 86. Hedera terrestris. 87. Rad. hellebori. 88. Fol. helyanthemi. 89. Rad. hemidesmi. 90. Herba hepatica. 91. Hieracium pilosella. 92. Hypericum perforatum. 93. Herba hyssopi off. 94. Rad. ireos. 95. Cort. juglandis. 96. Cort. nucum juglandis. 97. Fol. juglandis. 98. Baccae juniperi. 99. Lign. juniperi. 100. Flor. lamii. 101. Lappa major. 102. Baccae lauri. 103. Fol. lauri. 104. Fl. lavendulae. spicae. 105. Spec. laxantes St. Germain. 106. Ledum palustre. 107. Rad. levistici. 108. Lichen Islandicus. 109. Spec. lignorum. 110. Farina lini. 111. Rad. liquiritiae. 112. Herba lobeliae. 113. Strobuli lupuli. 114. Flor. malvae arboreae. 115. Herba marrubii. 116. Flor. melandrii. 117. Herba meliloti off. 118. Herba melissae citratae. 119. Mentha aquatica. 120. Mentha piperita. 121. Fol. menyantis trifol. 122. Rad. mezerei. 123. Herba et flor. millefolii. 124. Myrrha. 125. Fol. et fruct. myrtillorum. 126. Sem. nigellae. 127. Pulv. mucis moschatae. 128. Rad. ononidis spinosae. 129. Flor. orchideae. 130. Flor. paeoniae off. 131. Flor. papaveris rhoeados. 132. Herba parietariae. 133. Spec. pectorales. 134. Sem. petroselini. 135. Sem. phellandrii. 136. Rad. pimpinellae. 137. Herba plantaginis. 138. Rhiz. podophylli. 139. Herba polygalae verae. 140. Herba polygoni avicularis. 141. Rad. polypodii. 142. Gemmae populi. 143. Flor. primulae. 144. Flor. pruni spinosae. 145. Pulmonaria off. 146. Rad. pyrethri. 147. Quassia fistula. 148. Cort. quercus. 149. Fol. quercus. 150. Glandulae quercus. 151. Cort. quillayae. 152. Rad. ratanhia. 153. Cort. rhamni frangulae. 154. Rad. rhei. 155. Flor. rosarum. 156. Fol. fructus et semen rosae caninae (cynosbati). 157. Flor. rosae centifoliae. 158. Fol. rosmarini. 159. Rottlera. 160. Flor. et fol. rubi fruticosi. 161. Rumex acetosa. 162. Fol. rutae graveol. 163. Fol. rutae hort. 164. Rad. Salep. 165. Salicornia. 166. Fol. salviae. 167. Cort. salicis. 168. Fol. et flor. sambuci nigrae. 169. Rad. sambuci ebuli. 170. Fol. sambuci ebuli. 171. Herba saniculae.

172. Lign. santali. 173. Rad. saponariae. 174. Rad. sarsaparillae. 175. Cort. sassafrae. 176. Herba satujerae. 177. Saxifraga granulata. 178. Herba scabiosae. 179. Herba scolopendrii. 180. Rad. scorzonerae. 181. Sedum album. 182. Herba sedi minoris. 183. Rad. senegae. 184. Fol. sennae. 185. Rad. serpentariae. 186. Herba sideritidis. 187. Cort. simarubae. 188. Herba solidaginis. 189. Herba spargulae. 190. Herba spilanthes florida. 191. Rad. sumbul. 192. Rad. symphiti. 193. Farina synapis albae. 194. Sisymbrium nasturtium. 195. Fruct. tamarindorum. 196. Herba tanacetii. 197. Rad. taraxaci. 198. Teucrium scordium. 199. Fol. thymi serpylli. 200. Cort. tiliae. 201. Flor. tiliae. 203. Faba tonca. 204. Rhiz tormentillae. 205. Rad. traganthi. 206. Rad. turpethi. 207. Herba urticae. 208. Fol. uvae ursi. 209. Rad. valerianae. 210. Veimura basilicum. 211. Flor. verbasci. 212. Verbena off. 213. Veronica off. 214. Vinca minor. 215. Fol. et flor. violae odor. 216. Viola tricolor. 217. Viscum album. 218. Rad. zedoariae. 219. Rad. zingiberis. 220. Rad. polygallae bistoriae. 221. Fol. trifolii fibrini. 222. Stellaria. 223. Potentilla anserina.

Jegyzet: 1) Hogy egy bizonyos betegségnél mely orvos-ságok használhatók, azt az egyes bajoknál levő recipelajstrom mondja meg. U Cluj / Central University Library Cluj

2) Az orvosságokat kénytelenségből jelöltük latin nyelven, mert a magyar nyelvben mindegyiknek 5-10 neve van, ami rengeteg sok félreértésre szolgáltat alkalmat.

3) A fenti gyógytheák minden második napon a *kizárólagos reggelit* képezzék, egész a gyógyulásig. Minden egyéb tekintetben azonban a belső és külső Cosmotherapia általános és speciális szabályai és utasításai követendők.

II. A Leggyakoribb És Legfontosabb Száz Betegség És Gyógyszereik.

I. A sziv és edényrendszer betegségei. 1. Szivbaj (*vitium cordis*): 158, 119, 26, 19, 194, 207, 137. 2. Mellszorongás (*Angina pectoris, stenocardia*): 211, 114, 162, 215, 3, 61, 68, 63, 166, 204, 215, 25, 12, 207, 201, 46, 211. 3. Szivdobogás (*Tachycardia*): 162, 158, 209. 4. Erelmeszesedés (*Arteriosclerosis*): 59, 61, 119, 136, 64, 204, 144, 40. 5. Vérbőség (*Hyperaemia*): 162, 42, 123. 6. Szédülés (*Vertigo*): 143, 162, 166, 199, 209, 213. 7. Orrvérzés (*Epistaxis*): 64, 28, 204, 91, 207, 214, 148. 8. Vivőértágulás, ütőértágulás (*Aneurisma*): 184, 144, 40, 64, 28. 9. Vérzékenység (*Haemo-*

philia): 124, 152, 148, 217, 172, 204, 222, 4, 140, 64, 137.
10. Vérszegénység (Anaemia): 45, 50, 54, 154. **11. Sápkrór (Chlorosis), Fehérvérűség (Leucaemia):** 3, 25, 205, 41, 115, 118, 79, 123, 92, 63, 212. **12. Görvélykór (Scrophulosis):** 45, 95, 97, 85, 32, 122, 2, 3, 50, 68, 100, 194, 128, 216, 113, 98, 25, 74, 78, 79, 199, 42, 207. **13. Süly (Scorbut)** 124, 152.

II. Gyomor bajok. **14. Gyomorhurut, (Gyomorrontás): (Gastritis)** 6, 158, 166, 168, 71, 135, 16, 1, 8, 45, 50, 38, 66, 154, 40, 98, 119, 120, 64, 79, 119. **15. Gyomorfekély (Ulcus ventriculi):** 1, 4, 71, 166, 16, 64, 171, 204, 24, 115. **16. Hányás (Vomitus):** 42, 120, 18, 201, 32, 118, 99, 104, 125. **17. Gyomorgyöngeség, renyhe emésztés, étvágytalanság (Achia gastrica, dyspepsia):** 176, 67, 12, 3, 35, 38, 40, 42, 45, 48, 49, 50, 63, 64, 75, 79, 89, 108, 115, 118, 119, 120, 121, 135, 146, 147, 137, 166, 168, 174, 179, 184, 187, 97, 191, 193, 213. **18. Gyomorgörcs (Gastroneurosis):** 1, 3, 12, 16, 158, 70, 92, 98, 44, 68, 143, 166, 204, 168, 212, 136, 118, 130, 223, 216, 209, 217, 123, 162, 107, 132. **19. Gyomorégés (Hyperaciditas, hypersecretio gastrica):** 3, 12, 67, 98, 193, 66, 148, 166, 46, 79, 1, 98, 46, 79, 6, 70, 71, 168, 3, 42, 52, 97, 104, 120, 123, 166, 209, 210, 213, 215, 20, 18.

III. Bél és hashártyabajok. **20. Bélhurut (Enteriditis):** 1, 168, 166, 92, 123, 40, 99, 125, 148, 204, 115, 108, 199, 164, 121, 167, 110, 147, 16, 79, 63, 46, 23, 93. **21. Hasmenés (Diarrhoe):** 1, 125, 139, 115, 204, 38, 45, 53, 148, 187, 150, 197, 164, 158, 11, 166, 204, 127, 147, 49, 108, 79, 38, 40, 33, 64, 152, 13, 37, 119, 1, 20, 47, 209, 42, 70. **22. Bélfekély (Ulcus intestinalis):** 64, 148, **23. Székrekedés (Obstipatio habitualis):** 1, 184, 154, 111, 105, 195, 6, 144, 20, 123, 18, 3, 40, 14, 197. **24. Szélszorulás (Obstipatio specialis):** 1, 12, 13, 17, 42, 52, 70, 115, 119, 120, 162, 209. **25. Galandféreg, giliszta (Taeniasis):** 83, 121, 33, 22, 159, 218, 1, 47, 79, 91, 209. **26. Májlob, májelzsírosodás, májdeganat (Hepatitis):** 16, 64, 40, 166, 17, 43, 158, 169, 92, 123, 98, 10, 82, 46, 120, 115, 187, 189, 179, 199, 211, 125, 212, 98, 168, 1, 42, 137.

IV. Epebajok. **27. Epekő (Cholelithiasis):** 64, 98, 69, 170, 140, 10, 3, 128, 165, 188, 189, 136, 78, 73, 81, 143, 156, 188, 212, 42, 46, 38, 184, **28. Kólíka (Cholica):** 12, 13, 42, 52, 70, 107, 120, 12, 63, 136, 52, 117, 167. **29. Sárgaság (Ikteros):** 1, 10, 18, 114, 46, 20, 79, 115, 6, 137, 212, 82, 98, 184, 197, 92, 63.

V. Vesebajok. **30. Veselob (Nephritis), vesemedence-lob, vesesorvadás, vesezsugorodás:** 158, 166, 170, 69, 3, 64, 46, 140, 70, 98, 46, 165, 144, 176, 40, 208, 28, 25, 212, 201, 210, **31. Bright-féle vesekór (Morbus Brighti):** 46, 137, 166,

32. Vizeletredés (*Urinoretentio*): 107, 110, 27, 70, 132, 48, 174, 22, 43, 89, 119, 120, 128, 135, 51, 208, 59, 64, 158, 170, 16, 33. Ágybavizelés (*Enuresis Nocturna*): 92, 123, 148.

VI. Tüdő, Hörgők, Mellhártya. 34. Tüdőgyulladás (*Pneumonia*): 1, 3, 7, 12, 13, 16, 64, 67, 68, 71, 98, 108, 111, 114, 115, 123, 125, 131, 133, 137, 139, 145, 148, 151, 156, 165, 166.

VII. Csúz, Köszvény, Izületi bajok: 183, 201, 204, 207, 211, 215, 35. Tüdőtágulás *Emphysema (Pulmonum)*: 168, 211, 115, 217, 76, 13 36 Mellgörcs (*Asthma bronchiale*): 13, 62, 24, 66, 71, 93, 112, 130, 135, 209, 211, 137, 215, 213, 191, 37. Mellhártyagyulladás (*Fleuritis*): 1, 92, 123, 167, 3, 7, 12, 13, 16, 64, 67, 68, 71, 81, 98, 108, 111, 114, 115, 125, 131, 133, 137, 139, 145, 148, 151, 156, 165, 166, 183, 201, 204, 207, 211, 213, 38. Tüdővérzés (*Haemoptoe*): 1, 7, 133, 64, 148, 211, 183, 39. Tüdőgümőkór, tüdővész (*Tuberculosis*): 1, 40, 108, 115, 137, 145, 140, 150, 222, 68, 76, 171, 129, 86, 166, 179, 213, 40. Tüdősorvadás (*Atrophia Pulmonum*): 1, 64, 67, 114, 115, 145, 207, 215, 41. Nyirokmirigybajok (*Lymphadenitis, Lymphoma*): 64, 148, 128, 176, 32, 42. Köhögés (*Tussis*) 58. 12, 79, 70, 135, 99, 213, 192, 22, 76, 44, 11, 136, 164, 173, 23, 46, 63, 212, 213, 24, 57, 43. Nátha (*Influenza*): 54, 168, 201, 120, 122, 211, 44. Csúz (*Rheuma*) 167, 168, 68, 71, 215, 91, 205, 23, 4, 25, 79, 85, 98, 128, 130, 167, 173, 174, 73, 143, 45 Köszvény (*Arthritis urica*) és izomgyulladás: 78, 3, 140, 209, 196, 121, 221, 175, 199, 193, 22, 42, 62, 85, 34, 122, 101, 24, 25, 48, 207.

VIII. Anyagcserebajok. 46. Hájkór, elhízás (*Adipositas, Obesitas*): 64, 1, 40, 166, 6, 92, 98, 156, 158, 184, 123, 207, 47. Cukorbetegség (*Diabetes mellitus*): 108, 125, 204, 12, 61, 48. Soványság, gyengeség (*Debilitas generalis*): 205, 78, 168, 123, 49. Általános vizkór (*Hydrops Generalis*): 1, 6, 16, 20, 64, 158, 169, 207, 210, 118, 197.

IX. Idegbajok. 50. Angolkór (*Rachitis*): 3, 110, 199, 148, 51. Csinófájás (*Ischias*): 167, 168, 68, 71, 215, 91, 205, 23, 4, 25, 79, 85, 98, 128, 130, 167, 173, 174, 73, 143, 78, 3, 140, 209, 196, 121, 221, 175, 199, 193, 22, 42, 62, 85, 34, 122, 101, 24, 25, 48, 207, 52. Fejfájások (*Kephalea*): 1, 92, 215, 104, 13, 135, 199, 209, 120, 143, 118, 209, 168, 143, 42, 53. Idegfájdalom, idegyöngeség (*Neurosis, Neurasthenia*): 71, 79, 99, 111, 154, 197, 3, 118, 209, 199, 162, 123, 20, 35, 46, 104, 120, 54. Idegzsába (*Neuralgia*) ideglob (*Neuritis*): 1, 123, 20, 99, 35, 104, 120, 118, 209, 55. Güteütés, szélhüded (*Apoplexia, Haemorrhagia Cerebri*): 209, 104, 3, 199, 12, 158, 16, 143, 56. Gerincvelősorvadás, hátgerincsorvadás (*Tabes Dorsalis*): 64, 209, 207, 57.

Aggyvelőgyulladás (*Enkephalitis*): 144, 184, 58. Görcs, rángás (*Eclamsia, Convulsio*): 70, 162, 223, 59. Nyavalyatörés (*Epilepsia*): 12, 16, 10, 61, 223, 130, 68, 162, 181, 178, 201, 209, 215, 163, 217, 60. Iszákossági önkivület (*Delirium Tremens*): 137, 1, 123, 12, 204, 18, 61. Almatlanság (*Agrypnia*): 100, 131, 13, 209, 113, 143, 62. Búskomorság (*Melancholia*): 3, 20, 35, 46, 104, 118, 120, 209, 63. Bénulás, hüdés (*Paralysis*): 1, 64, 98, 166, 158, 16, 3, 209, 104.

X. *Ragályos Betegségek.* 64. Himlő (*Variola*), kanyaró, vöröshimlő (*Rubeola*), vörheny (*Skarlatina*): 144, 168, 65. Hasi-gagymáz (*Typhus Abdominalis*): 1, 64, 40, 71, 163, 209, 66. Roncsoló toroklob (*Diphtheritis*): 71, 114, 123, 163, 166, 176, 193, 67. Mandulagyulladás (*Tonsillitis Follicularis*): 3, 7, 45, 66, 70, 71, 93, 94, 98, 120, 125, 136, 148, 155, 163, 166, 167, 168, 176, 189, 198, 204, 210, 211, 213, 215, 223, 68. Vérhas (*Dysenteria*): 11, 100, 110, 127, 58, 204, 187, 125, 140, 148, 69. Váltóláz, mocsárláz hideglelés (*Malaria*): 221, 167, 209, 1, 40, 42, 48, 52, 12, 66, 70, 79, 135, 123, 166, 204, 98, 70. Kolera (*Cholera*): 70, 98, 204, 144, 7, 1, 12, 42, 3, 37, 166, 129, 189, 148, 214.

XI. *Sebek, Bőrbajok, Daganatok.* 71. Sebfertőtlenítés (*Asepsis*): 6, 166, 64, 72. Égett sebek (*Combustio*): 6, 181, 200, 202, 73. Fekély, tályog (*Ulcus abscessus*): 2, 6, 10, 20, 32, 35, 64, 68, 71, 80, 86, 97, 113, 123, 137, 148, 149, 189, 198, 74. Daganatok (*Tumores*): 7, 42, 68, 71, 116, 215, 75. Sömör (*Eczema*): 1, 23, 25, 74, 97, 109, 113, 144, 120, 161, 166, 168, 172, 173, 174, 194, 215, 76. Bőrfarkas (*Lupus*): 1, 204, 166, 158, 98, 64, 68, 77. Pokolvar, (*Carbunculus*): 25, 100, 148, 208, 212, 215, 1, 144, 166, 158, 141, 103, 213, 315, 220, 194, 168, 207, 64, 25, 40, 92, 98, 123, 137, 140, 78. Bőratka, zsirtüszeg (*Acne vulgaris*): Szemölcs (*Verruca*): 1, 144, 166, 79. Sipoly (*Fistula*): 16, 64, 137, 78, 98, 148, 92.

XII. *Száj és Fogbajok.* 80. Nyelvlob (*Glossitis*): és szájhurut, 64, 71, 114, 125, 166, 211, 137, 123, 207, 215, 81. Gégehurut (*Laryngitis*): 64, 71, 114, 125, 166, 211, 137, 123, 207, 215, 82. Fogfájás (*Neuralgia, Stomatitis, etc*): 137, 144, 120, 42, 114, 64, 48, 7, 124, 152, 45, 66, 85, 118, 204.

XIII. *Fülbajok.* 83. Fülgyulladás (*Otitis*): 64, 92, 123, 1, 42, 115, 118.

XIV. *Szembajok.* 84. Általános szembetegségek (*Conjunctivitis, Trachoma, etc*): 1, 67, 70, 158, 42, 93, 211, 85. Szemgyulladás, szemhurut (*Cheratitis, etc*): 6, 7, 67, 70, 97, 197, 211, 86. Kötőhártyafekély (*Ulcus corneae*): 1, 67, 6, 70, 209, 6, 137.

XV. *Altesti bajok.* 87. Aranyér (*Haemorrhoida*): 120, 123, 137, 144, 158, 207, 28, 153, 88. Végbélkiesés (*Prolapsus ani*): 17, 211, 89. Végbélszűkület (*Stricture recti*): 42, 209, 119, 120, 162.

XVI. *Mérgezések.* 90. Mérgezések (*Intoxicatio*): 12, 42, 148, 193, 91. Vérköpés, vérhányás (*Haematemesis, Haemoptoe*): 210, 64, 120, 172, 28, 90, 145, 155, 180, 187, 207, 217.

XVII. *Női betegségek.* 92. Hüvelylob (*Vaginitis, Vulvitis*) 92, 123, 42, 204, 169, 40, 209, 78, 64, 93. Vérzés (*Haemorrhagia, Vaginalis*): 37, 123, 148, 204, 217, 94. Fehér-folyás, méhnyálkahártyagyulladás (*Endometritis*): 66, 100, 92, 123, 189, 184, 64, 140, 208, 95. Havitisztulás kimaradása (*Amenorrhoea*) 42, 107, 115, 118, 158, 211, 212, 166, 123, 31, 219, 130, 96. Nehéz havivérzés (*Dismenorrhoea*): 13, 42, 118, 120, 97. Tulságos havivérzés (*Menorrhagia*): 28, 123, 148, 207, 98. Hisztéria (*Hysteria*): 98, 12, 42, 121, 92, 40, 123, 20, 46, 35, 120, 209, 1, 162 99. Petefészekkór (*Oophoritis*): 166, 199, 207,

XVIII. *Férfibetegségek.* 100. Bujakór (*Syphilis*): 1, 3, 7, 12, 23, 40, 50, 82, 85, 97, 98, 109, 124, 152, 161, 171, 173, 174, 178, 189, 205, 215, 101. Hólyaghurut (*Cystitis*): 64, 110, 144, 25, 66, 171, 208, 212, 107, 40, 207, 148, 166, 168, 140, 149, 102. Húgycsőgyulladás (*Urethritis*): 67, 90, 114, 12, 98, 144, 213, 1, 103. Magömlés (*Pollutio*): 64, 208, 79, 104. Húgycsőtekár, Kankó (*Gonorrhoea*): 67, 90, 12, 1, 98, 144, 213, 64, 110, 25, 66, 171, 208, 212, 107, 40, 207, 148, 166, 168, 140, 149, 105. Húgyhólyagkő (*Calculosis urini*): 64, 128, 148, 156, 25, 80, 115, 136, 140.

XIX. *Gyakrabban Szükséges Általános Szerek. Erősítő Fürdő:* 95, 97, 63, 207, 43, 193, 199, 98, 16, 148, 22, 79, 193, 64, 12, 104, 210, 167, 42, 158, 118. *Görcsök Ellen:* 1, 3, 12, 16, 58, 70, 92, 98, 42, 44, 68, 143, 166, 204, 168, 212, 136, 107, 132. *Láz ellen:* 144, 210, 3, 40, 66, 71, 37, 148, 197, 25, 198, 207, 113, 18, 167, 73, 201, 14, 6, 211, 1, 166, 32, 12, 45, 70, 135, 191, 221, 135. *Vértisztító Theák:* 1, 144, 166, 158, 141, 103, 213, 215, 220, 294, 168, 207, 64, 25, 40, 92, 98, 123, 137, 140.

III. Vegyesek.

Ez alábbi betegségeknel gyógynövények alkalmazása helyett a Cosmotherapii Diéta általános és speciális utasításai követendők, továbbá a Cosmotherapia általános és helyi Hydrotherapii, Heliotherapii, stb. külső alkalmazásai veendőek figyelembe.

1. Szívuroklob (*Pericarditis*): 2. Szívizomlob (*Myocarditis*): 3. Vértódulás (*Congestio*): 4. Gennyvérűség (*Pyæmia*): 5. Hashártyagyulladás (*Peritonitis*): 6. Vékbelgyulladás (*Appendicitis*): 7. Epeláz (*Cholecystitis*): 8. Vándorvесе (*Ren Migrans*): 9. Tüdőhurut (*Bronchitis*): 10. Tüdővizenyő (*Oedema Pulmonum*): 11. Tüdőszkösödés (*Gangraena Pulmonum*): 12. Szamárhurut (*Pertussis*): 13. Mellvízkór (*Hydrops Pectoralis*): 14. Hasvízkór (*Hydrops Ventrís*): 15. Agyvízkór (*Hydrops Cerebralis*): 16. Csontdaganat (*Osteoma*): 17. Csontszu (*Caries*): 18. Csontlágulás (*Osteomalachia*): 19. Agyrázkodás (*Commotio Cerebri*): 20. Gerincvelőgyulladás (*Syringomyelia*): 21. Izomgyöngeség (*Debilitas muscularis*): 22. Izomsorvagás (*Atrophia Muscularis*): 23. Izületilob (*Arthritis*): 24. Merevgörcs (*Tetanus*): 25. Merevkór (*Catalepsia*): 26. Napszurás (*Insolatio*): 27. Csuklás (*Singultus*): 28. Irgörcs (*Mogiographia*): 29. Álomkórság (*Nona*): 30. Veszeltség (*Hydrophobia*): 31. Ajulás (*Collapsus*): 32. Vitustánc (*Chorea*): 33. Holdkórosság (*Lunatismus*): 34. Basedow-kór (*Morbus Basedowi*): 35. Kiütéses tifusz (*Tiphus exanthematicus*): 36. Torokgyík (*Croup*): 37. Agyhártyalob, (*Meningitis*): 38. Döghalál (*Pestis*): 39. Körömméreg (*Paronchia*): 40. Rostos daganat (*Fibroma*): 41. Golyva (*Struma*): 42. Fagyás (*Congelatio*): 43. Habarc (*Polyp*): 44. Újképlet (*Neoplasma*): 45. Orbanc (*Erysipelas*): 46. Rüh (*Scabies*): 47. Pikkelyes sömör (*Psoriasis Vulgaris*): 48. Hólyagos sömör (*Eczema Bullosum*): 49. Kelevény (*Furunculus*): 50. Érdugulás (*Embolia*): 51. Sérv (*Hernia*): 52. Gégevizenyő (*Oedema Laryngis*): 53. Hályogok (*Cataracta*): 54. Végbéllob (*Proctitis*): 55. Végélnyíláslob (*Periproctitis*): 56. Ficamodás (*Luxatio*): 57. Fültőmirigylob (*Mumps*): 58. Kopaszság (*Alopecia*): 59. Tyukszem (*Clavus*): 60. Méhferdülés (*Anteflexio et Retroflexio Uteri*): 61. Méhsülyedés (*Prolapsus Uteri*): 62. Méhhurut (*Metritis Acuta*): 63. Méhfekély (*Ulcus Uteri*): 64. Méhrák (*Carcinoma Uteri*): 65. Mellrák (*Carcinoma Pectoris*): 66. Méhdaganat (*Myoma Uteri*): 67. Emlőgyulladás (*Mastitis*): 68. Emlőidegzsába (*Neuralgia Mammarum*): 69. Havitisztulás végleges kimaradása (*Climacterium*): 70. Hüvelyleesés (*Prolapsus Vaginae*): 71. Hüvelygörcs (*Vaginismus*): 72. Petefészekdaganatok (*Tumores Ovariales*): 73. Terhesség (*Graviditas*): 74. Méhenkívüli terhesség (*Graviditas Extrauterina*): 75. Meddőség (*Sterilitas*): 76. Húgyhólyaggörcs (*Cystospasmus*): 77. Húgycsőgyulladás (*Urethritis*): 78. Önfertőzés (*Masturbatio*): 79. Dűlmirigybaj (*Prostatitis*): 80. Nemi tehetetlenség (*Impotentia*): 81. Ondóhólyag-gyulladás (*Spermatocystitis*): 82. Heregyulladás (*Orchitis*): 83. Mellékheregyulladás (*Epidymitis*): 84. Véres vizezés (*Haematuria*)





„Naturalia non sunt turpia,
PLINIUS

„Homo sum, nihil humanum
a me alienum esse puto”.
TERENTIUS

A nemi élet egészségtana és a születés- szabályozás problémájának megoldása.

1. *A nemi nyomor és okai*: A jelenkori emberiség összes életmegnyilvánulásai között a nemi élet és a vele összefüggő problémák a legzavarosabbak és a leghomályosabbak. A termésettörvények nemismerése, homályos tradíciók, ostoba előítéletek, a hipokrizis és tudatlanság különböző kombinációinak végnélküli sorozata általános nemi nyomort teremtett, amely soktekintetben még szomorubb, megdöbentőbb és veszélyesebb az emberi nemre, mint a gazdasági nyomor.

2. *A nemi közösülés*: Mindenekelőtt a nemiélet központi physiologiai aktusával, a nemi közösüléssel fogunk foglalkozni, rámutatva mindazon hibákra, melyeket a mai ember ezen aktus körül elkövet. Rá kell ugyanis mutatnunk arra, hogy mennyi testi és lelki beteges tünet, sőt veszélyes következmény támad akkor, ha nem ismerjük és nem követjük a nemi közösülés alkalmával a természet törvényeit.

3. *Nemi közösülés és lelkiállapot*: A nemi közösülésnek sohasem szabad megtörténnie testi vagy lelki fáradtság és egyéb indiszpozíció esetén. Az ilyesmi mindig beteges tüneteket idéz elő és hátrányosan hat az idegrendszerre. A nemi közösülésnek csak mindkét fél előnyös diszpozíciója, kedvező testi és lelki kondíciója és az aktus kölcsönös kívánása esetében szabad megtörténnie.

4. *A nemi közösülés és az erogén zónák*: (ingerfelületek): A két nemi partner közül elsősorban a férfinak kell alkalmazkodnia a nő erogén zónáihoz. A férfi erogénzóna egyetlen köz-

pontja a glans penis (makk), amely a közösülés alkalmával mindig automatikusan kielégül. Nem így azonban a nő, akinek erogén zónái csaknem az egész test felületén vannak szét-szórva. A nő csak akkor elégül ki a közösülés által, ha valamennyi, de legalább a legfontosabb erogén zónái fokozatosan mindjobban átmelegednek, egész a végső mozzanatig, az ejakulációig (kilövelés). Ha tehát a férfi nem ismeri a nő erogénzónáit, továbbá azt a szekszuális technikát, amellyel ezen erogénzónákat fokozatosan át kell melegítenie, ezen esetben csakis ő fog kielégülni, a nő pedig, csaknem teljesen kielégülés nélkül fog maradni, mégpedig éppen azon időpontban és állapotban, amikor erre a legnagyobb szüksége lenne. Ha tehát a férfi nem lassítja meg öntudatosan saját erogénzónáinak felmelegedését a közösülés alatt és ezzel egyidejűleg nem igyekszik meggyorsítani a nő erogén zónáinak felmelegedését, úgy a két nem közösülési ritmuskülömbősége idővel a nő kielégítetlenségét és ezzel kapcsolatban a férfi nemi élvezetének csökkenését is fogja eredményezni. Ezenkívül mindkettőjüknel ideges tünetek és komolyabb következmények lépnek fel: a nő idővel szeszélyessé, ingerlékennyé rosszkedvűvé válik. A partnerével való nemi életben nem talál kielégülést és vagy frigidé (nemileg érzéketlenné) válik, vagy pedig állandóan más nemipartner után vágyakozik. E körülmények ezenkívül még a férfi nemi élvezetének lecsökkenését, sőt esetleg teljes megszűnését is eredményezhetik. Ugyszintén idegességet, ingerlékenységet és állandóan nyomott kedélyállapotot. E kölcsönös helyzet mindinkább rosszabbodik és így az erogénzónák törvényeinek nemismerése és nemkövetése már igen sok házasságot tett tönkre és igen sok nemi életet mérgezett meg.

5. *Közösülési óvszerek*: Egy másik főforrása a nemi élet diszharmoniaíának a fogamzástgátló szerek alkalmazása. Mielőtt részletesen sorra vennénk őket, már előre ki kell jelentenünk, hogy valamennyi jelenleg használt óvszer megbízhatatlan, egészségtelen és számos testi és lelki kórtünetet eredményez. Emellett drágák és kényelmetlenek. Igen nagy százalékban ezen óvszerek alkalmazása mérgezi meg a nemi életet. Vizsgáljuk tehát meg őket sorjában, hogy veszélyes voltukat és hátrányaikat kimutathassuk. Végül pedig, meg fogjuk adni annak a gyakorlati lehetőségét, hogy a születésszabályozást teljesen veszélytelen és hátránytalan, harmónikus módon valósítsuk meg a Cosmotherapia erre vonatkozó törvényeinek ismerete és gyakorlati alkalmazása által.

6. *A Gummi (condom) ? A gummióvszer a leggyakrabban*

használatos fogamzásgátló, jelentékenyen tompítja az élvezetet a közösülésnél. Hiányérzetet kelt az erogén zónákban. Ingerlékenyé és türelmetlenné tesz. Néha meg helyi nemi érzéketlenséget okoz. Árt az idegrendszernek és állandó használat esetében úgy a férfit, mint a nőt idegessé teszi. Mindemellett még nem is biztos. Gazdasági szempontból pedig felesleges kiadás.

7. *A megszakított nemi közösülés?* Az ingerlékenységet még fokozza. A nemi élvezet csaknem teljesen eltűnik. A félbeszakított közösülés után többnyire kielégületlenség marad vissza. Ez idővel úgy a férfit, mint a nőt fáradttá, levertté teszi. Végül, a nő közömbössé, frigidé válik és egyáltalán nem kívánja többé a nemi közösülést. A férfinél pedig tompultsággal váltakozó idegfeszültség áll be. A félbeszakított nemi közösülés következményei, a férfi és nő állandóan szaporodó ideges tünetei, már igen sok házaseletet tettek tönkre. Ezekon kívül még igen gyakran fájdalmas méhgyulladásokat is okoz. Mindamellett még nem is biztos eljárás, mivel a férfi nemiváladéka az esetek 20%-ában már a közösülésbeli kielégülés előtt termékenyítő csirasejteket tartalmaz.

8. *Pilulák (kintin, stb.)?* A pilulák nem biztosak és ezért számos kellemetlen meglepetések okozói. Nem mindig akadályozzák meg a fogamzást, viszont ártanak a magzatnak. Nem ölik meg a férfi spermatozoidjait, hanem csak életképességükben csökkentik le azokat. Ezáltal esetleg károsulhat az utód. E pilulák értékéről nagyon megoszlanak a szakvélemények, ami annyit jelent, hogy megbizhatatlanok, hatásuk ugyanis az oldódással kezdődik és az oldódás kezdetét és mértékét nem ismerjük.

9. *Hüvelyöblítések?* A közösülés utáni hüvelyöblítések, ecettel és hasonló anyagokkal, valamint bizonyos gyakorlatokkal egybekötve, szintén megbizhatatlanok és ártalmasak. Emellett, főképpen éjjel, roppant kellemetlenek és mindig illuziórontók.

10. *Szivacsok?* A szivacsokat állandóan mosni és tisztítani kell. Többnyire rossz és visszataszító szaguk van. Erjedéseket okoznak, kellemetlen ingerekkel. Megbízhatóságuk még a piluláknál is kisebb.

11. *Gummipesszárriumok?* Főképpen Angliában és Amerikában használatosak. Kényelmetlen helyi érzetet okoznak. Igen kellemetlen még tulgyakran szükséges ki és behelyezésük és ha kissé tovább marad benn, máris rossz szagúvá válik. Gyakran folvást is okoz. Néha pedig komolyabb gyula-

dásokat is. Ezért legujabban az orvosok vegyi szerekekkel kombinálva ajánlják. Ezenkívül fárasztó és kellemetlen.

12. *Fémpeszáriumok?* Egyik fő hátrányuk, hogy ezeket a nő nem tudja magábahelyezni és ezért minden esetben orvoshoz kell fordulnia. E minden négy hétben szükséges orvosi vizit pedig kissé idegesítő. Emellett gyakran deganatot, sőt fekélyt is okoz. Ha tulkicsi, rosszul véd. Ha túl nagy, visszatartja a méh váladékát és görcsös fájdalmakat okoz. Végül a testen levő idegen tárgy állandó gondolata is zavarólag hat.

13. *Fém (szilk) gyűrűk?* Ezek eléggé veszedelmes kísérletek. Inkább abortatívek mint preventívek. Behelyezésük egy egész műtét és amellett roppant sokba kerülnek. Ezért nem válhatnak általános használatúvá. Gyakran kiesik és sokszor kell utána röntgennel keresgélni. Sokszor kellett már fájdalom, folyás vagy vérzés miatt eltávolítani.

14. *Műtét utján való terméketlenítés?* A mesterséges meddőséget előidéző operációk a lelki életet igen érzékenyen érintik. A meddőség tudata nyugtalanságot és idegességet kelt. Igen gyakran később megbánják. De ilyenkor már jövétlenhetetlen. BCU Cluj / Central University Library Cluj

15. *Röntgensugarak általi terméketlenítés?* Ez annyiból előnyösebb a sebészi műtétnél, hogy csak ideiglenesen tesz terméketlenné, a sugármennyiség adagolása szerint. Hátránya azonban, hogy még a legpontosabb adagolás mellett sem kerülhető el az esetleges baleset. A petefészeknek a röntgensugarakra való érzékenysége teljesen egyéni. Ezért egyetlen speciálista sem tudja előre meghatározni a terméketlenség idejét. Még a leggondosabb adagolás mellett is beállhat a nem kívánt meddőség. Ezenkívül az ovuláció korai kimaradása kellemetlen tüneteket, sőt súlyos következményeket okozhat (időelőtti megöregedés, elhíjasodás, stb.).

16. *Önmegtartóztatás? (Malthus és Tolstoj).* Malthus és Tolstoj a teljes önmegtartózkodást ajánlják, mint a nemielet összes problémáink gyökeres megoldását. E megoldás azonban természetellenes, sok energiapazarlásba kerül és károsan befolyásolja az idegeket. Roppant akaraterőt kíván, teljes és végleges lemondást a nemielet örömeiről. Végül pedig általános elterjedés esetén e „megoldás” az emberi nem teljes kipusztulására vezetne.

17. *Az Önfertőzés (Masturbatio)?* A masturbatio a fantázia beteges túlfeszítésével árt az idegrendszernek és túlzásokra vezet. Az öntudat állandó nyomottsága is igen hátrányosan

hat a szervezetre. A nőknél az erogénzóna érzékenységeinek központja mesterségesen áttevődik és ezért gyakran élvezet-nélkülivé teszi a későbbi természetes nemi közösülést is. Idővel az erogénzónák eltompulásához vezet.

18. *Tulzásba vitt nemi közösülés.* E kihágás a nemi képesség gyors kiapadásához, sőt gyakran terméketlenséghez vezet. Idővel az idegrendszer degenerálódását is okozhatja. Kisérő jelenségei az állandó tompultság, fáradtság és idegesség. Gyakran gyuladásokat, sőt komolyabb szervi elváltozásokat is okoz.

19. *Természetellenes nemi közösülés.* A különböző fajtalanságok az idegrendszer kóros elfajulására mutatnak. Ezek a nemiösztön kielégítésének legkórosabb formái.

20. *A Menstruáció a természeti erők belolyása alatt.* A női szervezetet cosmicus törvények és természeti erők irányítják. Amint a természetben fellépnek a vonzás és taszítás, az apály és dagály jelenségei, ugyanígy megtaláljuk a női szervezetben is a ciklusok ritmikus változását. A nő négyhetes menstruációja eredetileg a hold mozgásával és földünkre való hatásával esik össze.

21. *A Menstruáció a természetellenes életmód befolyása alatt.* Mióta azonban az élet már nem természetes környezetben, hanem a civilizáció mesterséges életfeltételei között folyik, a menstruáció eredeti természetes szabályossága a legtöbb esetben szabálytalanságok sorozatává változott: Ezért találunk ma a normális 28 napi ciklusok helyett 20–34 napig terjedő szabálytalan ciklusokat.

22. *A menstruáció szabálytalanságainak okai.* A fő okok: természetellenes táplálkozás, helyi és általános toxinfelhalmozódás a szervezetben, szerzett vagy örökölt betegségek, lelki betegségek, a nemiélet rendellenességei. Végül: levegő, napsugár, fürdők és torna hiánya, chemiai szereknek a szervezetbe való bevitele, stb.

23. *A menstruációs naptár szükségessége.* Egyes nők szerint, menstruációk órapontossággal következnek be, mások szerint viszont kiszámíthatatlanok. Mindkét megállapítás megbízhatatlan, mivel csak az emlékezetre támaszkodnak. Ezért szükséges az ugynevezett menstruációs naptár pontos vezetése. Ez a nem más, mint a menstruáció jelentkezéseinek pontos időbeli feljegyzése.

24. *Ciklusok, szabályosságok és szabálytalanságok.* Ekkor látni fogjuk, hogy még a legszabályosabbnak tartott menstruációs ciklusban is találunk szabálytalanságokat és viszont

még a legkiszámíthatatlanabbnak tartott menstruációs ciklusokban is találunk szabályos összefüggéseket. Pontos menstruációs naptár ezért csak egy éven keresztüli pontos feljegyzések alapján készíthető.

25. *A menstruációs ciklus változásai.* A menstruációs ciklus, mint fentebb említettük, egyénenként változik, sőt változik még ugyanazon egyénnél is, annak változó életkörülményei szerint.

26. *A menstruációs ciklus és az ovuláció.* Mindezen változások és ingadozások dacára a menstruációs naptár és a menstruációs ciklusok ismerete megengedi, hogy előre kiszámíthassuk a legközelebb bekövetkezendő menstruáció, továbbá a peteérés pontos idejét is. Az ovuláció ugyanis mindig a legközelebb bekövetkezendő menstruációtól visszafelé számított 15-ik napon következik be, mint ahogy ezt az utóbbi évek élettani és sexologiai kutatásai bizonyítják.

27. *A fogamzás és a terméketlenség napjai.* Ezen a napon tehát a fogamzás valószínűsége 100%-os. Ugyiszintén az ezt megelőző két napon is, (tehát a legközelebbi várható menstruációtól visszafelé számított 16—17 napon), mivel a férfi spermatozoidok, élettartama a női nemi szervek hőmérsékletében körülbelül két nap. Ezen fentemlített három nap tehát a 100%-os valószínűség napjai. Tekintettel az előfordulható, eltérésekre (lelki, physiologiai, chemiai, hőmérsékleti, stb.) e három nap előtti és utáni egy-egy napon a fogamzás valószínűsége 75%-os. Az ezen 5 nap előtt és után álló egy-egy napon 50%-os. Az ezen 7 nap előtt és utáni egy-egy napon pedig csak 25%-os. Az ezen 9 napos fogamzási idő előtt és után lévő napok pedig a meddőség napjai.

28. *Visszatérés a természethez.* Tekintettel tehát arra, hogy minden nő nemi életében változik egy úgynevezett fogamzási és meddőségi periodus, a nemi életnek ezen ciklusokhoz kell alkalmazkodnia. A természet törvényeinek és erőinek ismerete tehát a születésszabályozás legegyszerűbb és legtermészetesebb megoldásához vezet, a természethez való visszatéréshez.

29. *Kivételek.* E fenti törvények alól kivételt csak a következő esetek képeznek: szülés, korai szülés, láz és egyéb hőmérsékletváltozás, gyengítő betegségek, nagyobb testi vagy lelki behatások vagy az életfeltételekben beálló lényeges változások.

30. *Különböző elméletek.* A meddőség napjainak kiszámítására az utolsó évtizedben számos elméletet állítottak

fel, például: Ogino, Knaus, Mayer, Fraenkel, De-Muyser, Remmels, Guchteneera, Smulders, stb. Ezek szerint a termékenység napjai 3 napról egész 13 napig terjedhetnek. Ezen elméletek tehát egymástól meglehetősen különbözök és egymásnak ellentmondók. Elsősorban azért, mert az elméletek szerzőinek rendelkezésére csak kevés számú kísérleti anyag állott, hogy elméleteik érvényességét gyakorlatilag is igazolhassák. Ennek következtében e fenti orvosoknak gyakran kellett kellemetlen meglepetéseket konstatálniuk pacienseik körében, akik bizalommal követték utmutatásaikat. A nemzetközi Cosmotherapiai Expeditionnak azonban az utolsó 6 évben több ezer személyből álló kísérleti és statisztikai anyagon végzett megfigyelései fentebb leírt gyakorlati módszerét 100% pontossággal igazolták.

31. *A meddőség elkerülése.* Fenti gyakorlati módszerünkkel nem csak a fogamzás, hanem a meddőség is a legtöbb esetben elkerülhető, ha a nemi közösülést a három 100%-os fogamzási napra írjuk elő. Ezesetben, ha csak a férfi vagy női nemi szervek szervi betegségei nem akadályozzák, a fogamzás mindig bekövetkezik.

32. *Az időszakos önmegtartóztatás lelki következményei.* A nemi közösülések bizonyos ideig történő szünetelése inkább a kívánatosságot, a nemi kapcsolat tartósságát erősíti. A nemiség ősi természetes rythmusának is megfelelő az időszakos nemi érintkezés. A nemi hormonok rythmikus működése, dagálya és apálya, melyet a nő periódusa pontosan szabályoz, a férfi nemiéletében is szabályos változatosságot teremt. Tehát a periódikus megtartóztatás csakis jó következményeket hozhat létre, minden hátrány nélkül.

33. *Az elnéptelenedés problémája.* Az elnéptelenedéstől sem kell félnünk. Amíg nők élnek, addig azok mindig anyák akarnak lenni. A nő gyermekutáni vágya sokkal jobban biztosítja a szaporodást, mint ahogy azt bármily preventív eljárások megakadályozhatná. A szaporodás nem a preventív eljárások ismeretétől vagy nemismerésétől függ, hanem a körülményektől, amelyek az ősi ösztönnek, a gyermekutáni vágnak, az anyaságnak, hol lehetőséget nyújtanak, hol pedig nem.

34. *A fajnemesítési szempont.* Módszerünket nem lehet csak mint preventív eljárást megbírálni, mivel ez nem csak terméketlen, hanem termékeny napokat is meghatároz. A termékeny napok megállapításával pedig lehetőséget ad a tudatos, előre megfontolt, meggondolt fogamzás számára is. Ennek pedig roppant nagy jelentősége van eugenikus (fajnemesítési) szempontból is. A mai emberiségnek ugyanis létkérdése egy

új, tökéletes, eljövendő emberfaj kitermelése. A házaspár a termékeny napok ismeretével előre kiszámíthatja a fogamzás idejét és így a születés idejét is. Meghatározhatja, hogy a gyermek a legelőnyösebb időben és körülmények között szülessen. A fogamzás idejének tudatos alkalmazása a legjobb testi feltételek mellett, toxinoktól és minden ártalmas anyagtól mentesen, a nemi sejtek lehető legtökéletesebb állapotában történhetik. Így válik módszerünk a fajnemesítés alapjává.

35. *A Cosmotherapiai gyógymód és a nemi élet ciklusai.* A Cosmotherapiai gyógymód, mely a szervezet teljes méregtelenítésén és sejtjeinek ujjáépítésén alapszik, a toxinok kiküszöbölése alkalmával, tehát a gyógymód első felének tartalma alatt, menstruációs zavarokat idéz elő. (A menstruáció pár hónapig tartó teljes elmaradása, vagy annak még gyakoribb bekövetkezése, a vérzés sűrűségének és színének megváltozása, stb.) A kiküszöbölés hónapjaiban a kiküszöbölt vér toxinokkal teli, ezért többnyire sötétebb színűvé válik. A sejt-ujjáépítés hónapjai alatt viszont teljesen világossá változik, mentes lesz minden kóranagtól. Ugyiszintén akkor a menstruációs ciklus visszanyeri természetes ősi formáját, természetes idejét és tartalmát. Az így megújított szervezetben többé nem fordulnak elő szabálytalanságok, ami a fogamzási és meddőségi napok állandó és ingadozás nélküli, pontos meghatározását teszi lehetővé. Ezáltal a Cosmotherapia gyógymód tökéletes alapot teremt az egészséges és harmónikus, nemiélet számára is. Megoldja annak legfontosabb problémáit és visszatéríti a természethez.

36. *Cosmotherapiai gyógymód, terhesség és szülés.* A terhesség hónapjai alatt alkalmazott Cosmotherapiai gyógymód csaknem fájdalommentes (vagy minimális fájdalommal járó) szülést biztosít és teljes biztonsággal veszi elejét minden lehető komplikációnak a terhesség vagy a szülés alatt. Másodszorban mint a születéselőtti hygiénának legjobb formája, a Cosmotherapia gyógymód az ujszülöttnek is tökéletes vitalitást biztosít, mely a lehető legértékesebb örökség. Ilymódon az ujszülött semmit sem fog szüleinek kedvezőtlen tulajdonságaiból örökölni. A Cosmotherapiai gyógymód tehát úgy az anya, mint a gyermek egészségét biztosítja és egy kedvezőbb átöröklés létrehozásával, a kedvezőtlen átöröklés elkerülésével, leggyakorlatibb és legeredményesebb új alapot szolgáltat úgy a pozitív mint a negatív eugenikának (fajnemesítés-tudomány).

37. *A Cosmotherapiai gyógymód, mint a legujabb születéselőtti és utáni hygténa.* A Cosmotherapiai gyógymód nem-

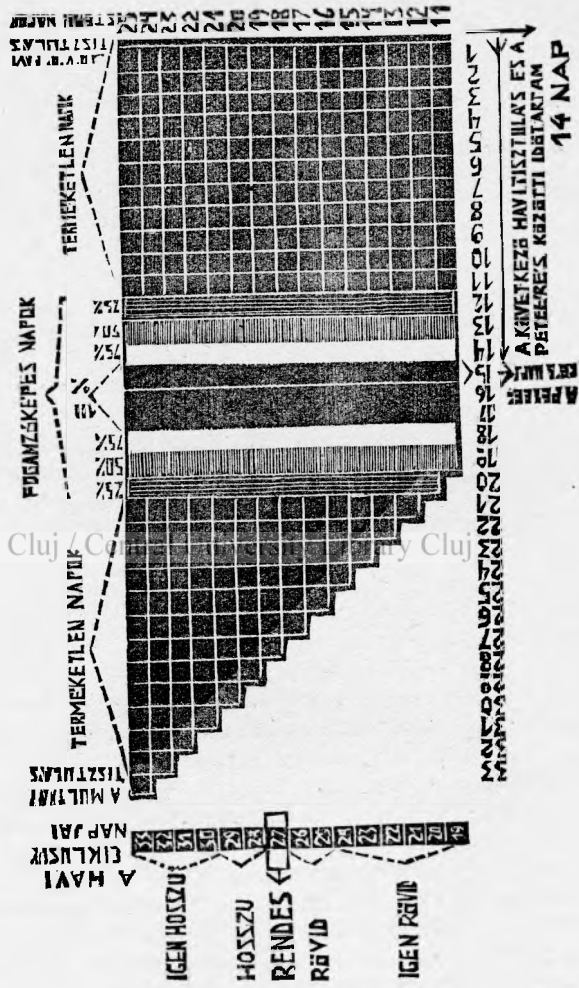
csak a legjobb születés előtti higiénia, hanem egyszersmind egy egészséges és erős szervezet felépítésének és tökélesítésének legjobb módszere. Eképpen az ujszülöttnek nem csak hogy kizárólagosan kedvező öröklései diszpozíciói lesznek, hanem ugyszintén kedvező szerzett diszpozíciói is. A gyermek szervezetének kedvező, vagy kedvezőtlen felépítése az első években az ő életének biológiai alapját képezi és meghatározó erővel bír egészségére, élettartalmára, valamint összes testi és lelki képességeire. Ilyképpen a Cosmotherapia kiterjeszti fajnemesítő szerepét a tökéletesség legvégső fokáig.

A havi tisztulás (menstruáció) ciklusai, peteérés, (ovuláció), fogamzás, termékenység és terméketlenség időszakok összefüggéseinek kiszámításai. Még hátra vannak a nemi élet különböző összefüggéseinek kiszámításai: a menstruációs periódus, a terméketlenség és a fogamzás valószínűségi napjainak kiszámításai. Lapozzuk fel „A havitisztulás, peteérés, terméketlenség és fogamzás ciklusai közötti összefüggések” ábráját és ennek segítségével számítsunk ki egy gyakorlati példát. Tegyük fel, hogy páciensünk menstruációs ciklusa 30 napos; jegyezzük meg, hogy ezen 30 napos rendellenes, mivel a szabályos ciklus 28 napos. A 30 napos ciklust ábránk baloldalán, a számok függőleges oszlopában fogjuk megtalálni. A menstruációs ciklusokat ábránkon a vízszintes irányú kockasorok képezik, melyeknek minden kockája egy napot jelent.

Legelső teendő minden egyes esetben a következő menstruáció időpontjának meghatározása. Sose végezzük számításainkat az elmúlt menstruációt véve alapul. Mindazon esetekben, amelyek az ábránk által kifejezett törvény alól kivételt látszanak képezni, ha ellenőrizzük pácienseink számításait, azt fogjuk találni, hogy leggyakrabbi tévedésük, hogy a legutolsó elmúlt menstruációt vették alapul, ahelyett, hogy a jövő legközelebbi menstruációt vennék számítási alapul. A második leggyakrabbi tévedésük pedig az, hogy menstruációs nap-tárait csak emlékezetből állították össze. Kerüljük tehát ki ezen hibákat és csakis a feljegyzett pontos dátumokat vegyük számításba. Ha 6 hónapon vagy egy éven keresztül pontosan feljegyezzük a menstruáció időpontjait, akkor (és csakis akkor) tökéletes pontossággal készíthetjük el az egyéni menstruációs naptárt.

Sohase bizzunk sem a magunk, sem a pácienseink emlékezetében. Keressük ki tehát ábránkon a 30 napos menstruációs ciklust. A jövő menstruáció időpontjától (a 30 napos vízszintes kockasor jobboldali utolsó kockája) számítsunk visz-

A Havítisztulás, Petesejtérés, Terméketlenség és Fogamzóképes Napok közötti Kölcsönös Összefüggések.



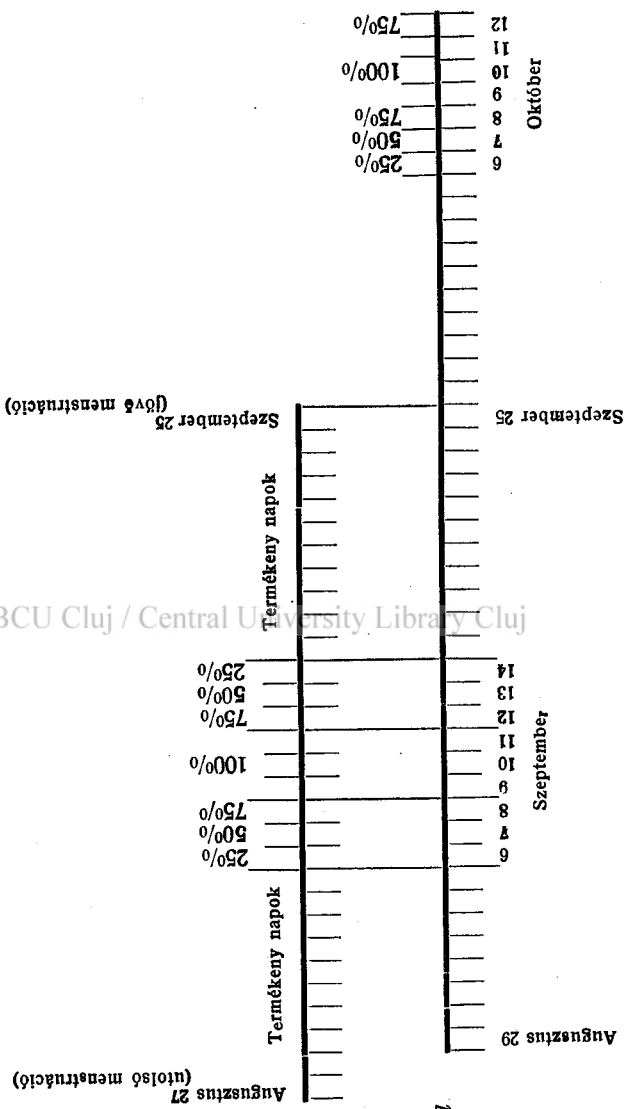
szafele baloldali irányban 14 kockát: a 15-ik kocka fogja képviselni a peteérés befejezésének napját. A jövő menstruáció és peteérés között tehát 14 nap van (ez nem csak jelen példákra érvényes, hanem valamennyi hasonló számításunkra vonatkozó általános szabály).

A spermatozoának a női nemi szervekben való életidejére vonatkozó élettani kölcsönhatások értelmében két napot hozzáadunk a peteérés napjához. Az így nyert 3 nap képezi a 100%-os fogamzási valószínűségű napokat. Most adjunk hozzá ezen 3 naphoz 1—1 napot mindkét oldalról, tehát jobbról és balról és az így nyert 2 nap fogja képezni a 75%-os fogamzási napokat. Számítsunk most még egy-egy napot, úgy előlről, mint hátulról és az így nyert két nap fogja képezni az 50%-os fogamzási valószínűségű napokat. Mindég a kockákat számoljuk és nem a vonalakat. Számoljunk most egy napot előre és egy napot hátra és az így nyert két nap fogja alkotni a 25%-os fogamzási valószínűségű napokat.

Igy tehát 9 fogamzási valószínűségű napunk lesz a többi 21 terméketlen nappal szemben, amikor fogamzás nem lehetséges. A természeti erők és cosmikus törvények ritmikus ciklusai irányítják az emberi szervezet összes életfolyamatait, amely alól a nemlélet sem tesz kivételt, mint ahogy az emberi anyagcsere összes megnyilvánulásai hasonlóképpen vannak alávetve a ritmikus ciklusok törvényeinek. Jelen példánkban például a terméketlen napok 2 csoportra oszlanak 10 nap a termékeny időszak előtt és 11 nap ez után.

Most pedig végezzük el például vett esetünk számításait. Tegyük fel, hogy ez esetben a VI. év-ciklusban vagyunk, mely cosmotherapiailap naptárunk szerint augusztus 28-tól október 14-ig terjed. Huzzunk tehát egy egyenes vonalat és osszuk azt be 45 egyenlő részre, ezen évi ciklus 45 napjának megfelelőleg. Az első vonalbeosztás tehát augusztus 29-ikét, az utolsó pedig október 14-ikét fogja képviselni. Tegyük fel, hogy példának vett esetünkben páciensünk menstruációs naptára szerint a legközelebbi menstruáció szeptember 25-ikére várható; meghuzzuk tehát a 30 napos menstruációs ciklus vonalat az évi ciklus vonala fölött és azzal párhuzamosan, akképen, hogy a menstruációs ciklus vonalának kiinduló kezdő pontja az évi ciklusnak kezdőpontja fölé essen. Most a menstruációs ciklus vonalat 30 egyforma részre osztjuk fel, amelv részeknek mindegyike a menstruációs ciklus egy-egy napjának felel meg. Végül pedig a menstruációs ciklus vonalának felosztásait az alatta lévő évi ciklus vonalának felosztásaira vetítjük.

Fogamzási valószínűségek



Augusztus 27 (utolsó menstruáció)

(30 napos)
Menstruációs-vonal

45 napos (VI-ik)
Évi ciklus-vonal



BCU Cluj / Central University Library Cluj

A felső menstruációs vonal szept. 25-ikét jelölő beosztásánál kezdve most rávetítjük az alsó évcyklus vonalára a termékeny és terméketlen napokat. Eképen az évcyklus vonalán megtaláljuk a menstruációs cyklusnak megfelelő napokat. Mindég pontos és alapos instrukciókat kell adnunk a pacienseknek, hogy ezek minden nehézség nélkül alkalmazkodhassanak a természeti erők ritmikus ciklusaihoz, ismelve terméketlenségük és termékenységük egymásrakövetkező időszakait. Egy kisgyakorlattal, kockás papírt használva számításainkra, igen gyorsan, egy, legfeljebb 2 perc alatt, a legnagyobb könnyűséggel állapíthatjuk meg mindenki számára a jelen évi cyklus termékeny és terméketlen napjait. Eképen a fogamzási valószínűség legalaposabb időpontjait is megjelölhetjük pacienseinknek.

A BOLDOGSÁG MŰVÉSZETE AZ EMBERISÉG NAGYJAINAK TÜKRÉBEN.

I. A Boldogság Kötelességünk.

Lubbock : Nemcsak a kötelesség boldogító, hanem az is kötelességünk, hogy boldogok legyünk. A jókedvű barát olyan, mint a verőfényes nap, mely derűt áraszt mindenfelé. Magunkon áll, hogy akár palotává, akár börtönné változtassuk ezt a világot. Van bizonyos művészete annak, hogy valaki boldog tudjon lenni: és ebben a tekintetben, mint egyebekben is, figyelniünk és irányítanunk kell magunkat, csak úgy, mintha másvalaki lennénk.

Spencer : Mégis kevesen veszünk róla tudomást, hogy az élet mily csodálatos kiváltság, kevesen látjuk meg a mindenséget dicső dolgait és szépségeit, azért a mindenségét, amely a miénk, ha úgy akarjuk; kevesen látják meg, mennyire magunktól függ, hogy mi váljunk belőlünk, vagy mekkora hatalmunk van életünk békességessé tételére és a fájdalomkon és szomorúságon való győzedelmeskedésre.

Ruskin : Az egyházi férfiak „foglalkoznak az önmegtartás kötelességével, ámde nem magyarázzák meg számunkra a gyönyörködés kötelességét”. Életünk útján mindnyájunknak szabad választásunk van munkánk szerint abban, hogy a természet minden hangját egy nagy örömdallá egyesítsük vagy visszafojtva a kárhózat egyetlen nagy hallgatásává némitsük.

T. Browne : Mindazok, akiknek nem élvezet az élet; bár husból és vérből valók, előttem csak kísértetek.

Szent Bernát : Magamon kívül misem okozhat nekem kárt; a sérelmet, melyet szenvedek, magammal hordom és sohasem szenvedek igazán, hacsak a magam hibájából nem.

Finot : Az igazi bölcséletig kevesen tudnak eljutni. Mi csak szenvedni tudunk a fájdalomtól, betegségtől, gondtól és



szeretteink elvesztésétől, szivtelenség, hibák, sőt még hidegség miatt is. Hány napunk vált már egyetlen csuf szó miatt borussá és felhőssé. Ha annyira elkülönítjük magunkat környezetünk érdekeitől, hogy szenvedéseikben együtt nem érzünk velük, magunk zárjuk ki magunkat a boldogságukban való részeseletől s így jóval többet veszünk, mint amennyit nyerünk. Ha elkerüljük az emberek jóindulatát és ha az önzés páncéljába öltözünk, ez élet sok mély és tiszta öröméből rekesztjük ki magunkat. Sok minden, amit bajnak nevezünk, valójában jó. A fájdalom is a veszedelem jelzője és valóságos szükségessége a létnek; nélküle érzékeink figyelmeztetései nélkül, a bennünket környező áldások is csakhamar elkerülhetetlen veszedelmet jelentenének.

Leibniz: Gyakran beszélünk „a baj gyökeréről:... ám mit tekintünk bajnak? Tapasztalatot és tudást jelentenek a szenvedések számunkra, amit más módon hogyan szerezhethetnénk meg, ha csak istenek nem volnánk akik tapasztalat nélkül is mindentudók? Minden, amin ez ember életében keresztülmegy, javára szolgálhat és azért mondhatjuk, hogy a szó köznapi értelmében baj nem is létezik“.

Epictetus: Az oktalant csak az idő szabadítja meg a bűtől, ám a bölcsét az ész is“.

Mulford: Ha nem is vagyunk teljesen urai magunknak, mégis bizonyos fokig a magunk teremtoi vagyunk. Életünk sok baja magában jelentéktelen és oly könnyen elvolna kerülhető. Mily boldog lehetne mindenkinek az otthona, ha ostoba veszedések és félreértés nem dülne fel gyakran! Magunk hibája, ha veszekedő természetűek, vagy rosszkedvűek vagyunk, sőt, ha mások ily természete vagy hangulata miatt a magunk kedvét engedjük megrontani. Szenvedéseink jórészt magunk gyűjtöttük magunkra, ha nem is rögtön kiderülő hibás cselekedetünkkel, hanem tudatlanságunkkal és gondatlanágunkkal.

La Bruyère: Egy pillanat vidám bolondságát későbbi éveink hosszú bünbánatával vásároljuk meg. A baj aránylag ritkán látogat meg bennünket, inkább mi vagyunk, akik érte megyünk. A legtöbb ember ezzel tölti élete nagy részét, hogy hátralevő idejét minél nyomorultabbá tegye.

Goethe: A gondfárasztotta ember minden korban hiúságot vetett, hogy kétségbeesést arasson“.

Zenon: Sokat szenvedünk a bajoktól való félelmünkben is, ám ezenfelül gyakran oly csapásoktól remegünk, amelyek egyáltalán soha sem következtek be. Nem szabad elfelejtkeznünk arról a szabályról, hogy tegyünk meg mindent, ami tőlünk

telik és várjuk be nyugodtan az eredményt. Gyakran halljuk, hogy tulfeszített munka következtében egyesek összetörnek, de tiz eset közül kilenben a valóság az, hogy gond és tépelődés miatt szenvedtek. Gyakran csak önmagunkban van a gyógyszer, amit az égnek tulajdonítunk.

Tolsztoj: Annak, ki nem elégszik meg kevéssel, „semmi sem elég“.

Lubbock: Hányszor dolgozunk olyasmieért, ami nem elégít ki bennünket. És ami több, mint amennyire szükségünk van és csak terhünkre válik. Csaknem mindnyájan tömés-telen haszontalan dolgot végzünk és az élet utazásán a fölös-leges podgyász holsúlyával járunk. Am minél nagyobb a súly, melyet magunkkal cipelünk, annál kisebb a mozgékonyaságunk.

Schopenhauer: A magunk haragos voltával csakugyan többet ártunk magunknak, mint az a dolog, amiért haragszunk és többet is szenvedünk attól az ingerült és kellemetlen érzés-től, amely bennünk támad, mint azoktól a cselekedetektől, amelyek felbosszantanak. Hogy csak egy példát említsünk: mennyire megzavarják lelkük nyugalmaát az emberek a perle-kedéssel és családi egyenetlenkedéssel. Mégis, tiz eset közül kilenben, nem kellene jókedvünket a bennünket érő gáncs miatt elveszteni. Ha igazságosan ítélték el bennünket, fogad-juk szives figyelmesztetésül; ha nem szolgáltunk rá, miért engedjük, hogy lelkünket érintse? Ha pedig csakugyan szeren-csétlenség ér, csak rontunk helyzetünkön, ha siránkozunk miatta. Ha nem tudunk boldogok lenni, magunkban van a hiba. Sokrates harminc zsarnok alatt élt, Epictetus szegény rabszolga volt és mégis mennyit köszönhetünk nekik!

Epictetus: Hogy élhet nyugodalmas életet az olyan ember, — mondják, — akinek semmije nincsen, aki nekinek nincs háza, tűzhelye? Látjátok, hogy lehetséges. Tekintse-tek rám, aki nem városban élek, nincsen házam, nincsen semmim, a földön alszom; nincs feleségem, nincsenek gyer-mekeim, nincs sátram, csak a föld és az ég az enyém és egy rongyos ruházat. És vajjon van-e bármire is szükségem? Nem élek-e bánat nélkül? Nem vagyok-e szabad? Látta-e bármelyi-kötök valaha, hogy arcomon szomorúság ül? Engem látván, ki nem gondolja, hogy ura és királya áll előtte?

Tagore: Csak kevesen méltányoljuk a mindennap meg-nyilvánuló sok áldást; csekélységeknek tekintjük.

Michelangelo: Csekélységeken át jutunk el a tökéletes-séghez és a kötelesség már nem csekélység.

Pater: Ez egyszerű ajándékoknak, mint a kenyérnek és a bornak, a gyümölcsnek és a tejnek, újra el kellene nyer-

niök azt a poeticus és egykor erkölcsi jelentőségüket, amely kétségtelenül megillenti mindennapi életünk minden eszközét: ehhez azonban az lenne szükséges, hogy a megszokottság fátylát felemeljük azokról a dolgokról, amelyek magukbanvéve oly kevésbé köznapiak.

Maeterlinck : Mit adna a vak azért, hogy láthassa a szép patakot, a mezőt, a virágot és a forrást és sok egyéb hasonló gyönyörűséget, amelyet mi naponként élvezünk“.

Epikuros : A megelégedettség forrása nem a nagy vagyon, hanem a szükségletek csekély száma.

Ruskin : A természet folyvást gondoskodik az emberi boldogság legfőbb eszközeiről. Figyeld meg, mint nő a gabona, mint fakad a bimbó; haladj ziháló tüdővel az eke mögött; olvass, gondolkodjál, szeress, mert ezek azok a dolgok, amik az embert boldoggá teszik“.

Taylor : Tolvajok kezébe kerültem, mit törődjem velem? Meghagyták számomra a napot és a holdat, a tüzet és a vizet, szerető hitvesemet és számos barátomat, akik részvétellel vannak hozzám, sőt segítenek is rajtam; ezentul is velök élhetek és arcom derűs színét, jókedvemet és nyugodt lelkiismeretemet sem rabolhatják el akaratom ellenére tőlem... az, akinek ennyi oka van az öröme, annyira átadja magát a bánatnak és buskomorságnak, hogy mind e gyönyörűségeiről lemondjon és élete maroknyi tövisén rágódjon ?

Ibsen : Nem elhagyatott és segítség nélkül álló a gondolkodni tudó ember, aki még a napot, holdat és csillagokat is láthatja és gyönyörködhetik a földben és a tengerben.

Luther : A paradicsomnak az egész világra ki kellene terjednie.

Beethoven : A szépség minden nemét rápazarolták földi otthonunkra, mindazt, ami érzékeinket és izlésünket gyönyörködtetheti, feltalálhatjuk itt : nemes és kedves alakokat, pompás, gyengéd színeket és kellemes illatokat, simuló és zugó összhangot: a nap verőfényes dicsőségét, a holdvilág halvány elysiumi kecsességét, a tavat, a hegyet, az őserdőt és a határtalan oceánt; az örök hóval fedett hegyormokat az egyik félgömbön és a délszaki bőség csodáit a másikon; a napnyugta derült nyugalmát, a vihar fenségét, mindezt határtalan bőséggel árasztották létünk színhelyére; semmi tökéletesebbet sem gondolhatunk el vagy kívánhatunk annál, ami bennünket minden órában körülvesz és érzékeink olyanok, hogy mindezek öntudatunkban élnek. Tuláradó bőséggel gondoskodott a teremtő érzékeink gyönyörködtetéséről, szintugy mindannak örömeiről,

amiből létünk áll. Aki a fiatal lélek pompázó képzeletébe valaha bepillanthatott, aki az ember gondolatvilágának csodáit látta, tagadhatja-e, hogy az értelem éppoly gazdagon van megáldva, mint érzéseink? És ki az, aki a kezdődő és a diadalmos szerelem érzésén nem adott hálát az istennek azért a boldogságért, mely valóban felülmúl minden értelmet. „Ha képzeletünk olyan teremtet akarna rajzolni, akinek egyetlen gondja, hogy gyermekei részére, akiket szeret, örömet szerezzen, az áldás egyetlen elemét sem gondolhatná ki, mely a Földön meg ne volna“.

II. A kötelességteljesítés boldogsága.

Nietzsche: Akötelességet nem szabad úgy képzelünk, vagy másoknak úgy festenünk, mintha az kérlelhetetlen munkaadó volna. Sőt, inkább úgy kell tekintenünk, mint egy jólelkű és részvételtjes anyát, aki mindig kész, hogy az élet gondjai és aggodalmai elől megóvjon bennünket és vezéreljen a béke ösvényein. A világtól való elzárkózás a legtöbb esetben üres és önző életet jelent. Kötelességünk, hogy hasznosakká váljunk embertársaink számára; ezáltal egyszermind érdekessé tesszük életünket. Antonius a szerelemben kereste a boldogságot; Brutus a dicsőségben; Caesar a hatalomban: az első sorsa szegyeteljes sors lett, a másodikat undor fogta el, az utolsó hálátlanságra lelt és valamennyien vesztükbe rohantak.“ A gazdagság viszont sok esetben veszedelmet, bajt és kísértést hoz magával; megtartása sok gonddal jár, bár sok boldogság forrása lehet arra nézve, aki bölcsen él vele.

Marcus Aurelius: Mi az, ami az embert vezérelni képes? Egyetlen egy dolog: a filozófia. Ez azonban abban áll, hogy a bennünk rejlő démont visszatartsuk erőszakoskodásoktól, fölötte álljunk a szenvedéseknek és élvezeteknek, semmit sem téve határozott cél nélkül, de nem is hamisan, álnoksággal; fölötte állva mások tetteinek vagy mulasztásainak és mindezekon kívül mindent úgy fogadva el, ahogy ez megtörténik és ahogy ránk van mérve, bárhonnan jön is, tekintve, hogy csak onnan jöhet, ahonnan az ember maga is jön.

Epictetus: Nem vagy Herkules és nem vagy rá képes, hogy mások gonoszságait eltöröljed; Theseus sem vagy, arra, hogy a saját magad bajait elhárítsd. Ennenmagadtól, saját gondolataid köréből azonban száműzheted a szomorúságot, a félelmet, a vágyat, az irigységet, a rosszakaratot, a fősvénységet, az elpuhultságot, a mértéktelenséget.

Payot: Oly élet, mely tele van ugynevezett élvezetekkel, nem jelenti a valódi boldogsággal és teljes szabadsággal

való életet. Sőt inkább, ha egyszer elkezdjük az önmagunk iránt való engedékenység utját, türhetetlen zsarnokság áldozataivá válunk. Sok tekintetben más kísértések is hasonlatosak ahhoz, amely az italban rejlik. Eleinte talán élvezetesnek tetszenek, de a pohár fenekén keserűség van. Az emberek azért isznak, hogy kielégítsék azt a vágyat, mely ugy létesült, hogy egy megelőző kísértésnek engedtek. Így van ez más dolgokkal is. Az ismélésből öröm helyett csakhamar vágy lesz. Az ellenállás mind fájdalmasabbá válik; a kielégítés pedig, mely eleinte talán még nyújtott ideiglenesen némi jóleső érzést, hamarosan megszűnik örömet szerezni és még ha egy időre ad is megkönnyebbülést, rövid idő múlván maga is gyűlöletessé válik. Ellentállni nehéz, engedni pedig fájdalmas, míg végre az ember, mint önmagának nyomorult áldozata, türhetetlen vágyak és lehangoltság által gyötörtetve, csak mégnagyobb szenvedések árán képes magának enyhülést, vagy az enyhülés hitét vásárolni. Másrészt azonban az önmérséklet, ha még oly nehéz is kezdetben, lépésről-lépésre mind könnyebbé és élvezetesebbé válik. Csodálatosképen valami kettős természettel birunk és talán ezért van az, hogy kevés igazibb diadal van, és kevés nagyobb élmény annál, hogy szertteszünk az önmagunk fölötti teljes uralomra.

Gandhi: Az önuralom valójában a legnagyobb diadal. „Az, aki önmagának uralkodója, „öntudattal forgatja önmagának kormánypalcáját és nem irigyl a koronás fők dicsőségét e földön”. Az igazi nagyságnak kevés vagy éppen semmi köze sincs a ranghoz és hatalomhoz.

Diogenes: Diogenes, a filozófus azt kérdezte Nagy Sándortól, mit tesz majd, ha meghódította Itáliát. „Meg fogom hódítani Siciliát”-volt a válasz. „És Sicilia után”? „Akkor Afrika-ra kerül a sor”. „És miután meghódítottad az egész világot”? „Akkor hazatérek pihenni és boldog leszek”. „Akkor — ugymond Diogenes — miért nem élhatsz nyugodtan és boldogan most mindjárt”?

Giordano Bruno: Az a széleskörű felfogás, mellyel a világegyetemről birunk, kell, hogy bizonyos fokig leszállítsa egyéni becsvágyunkat. Mert mit jelent az, hogy királyok, sejkék, tetrarchák vagy császárok vagyunk ennek a kis földnek egy parányi része fölött”?

Bacon: „Minden magas polcra való emelkedés — csigalépcsőkön történik” és „a fejedelmek olyanok, mint az égitesetek, melyeknek sok hódolatban, de kevés nyugalomban van részük”.

Saint-Germaine: Az udvari életben jó sok vesződés is van. A ceremóniák sok időt rabolnak el és kétségbeejtően unalmasak. Ilyenformán az embernek önön maga a legjobb birodalma. De ez önuralom, ez a legigazibb és legnagyobb királyság, a legrikkább esetben örökletes. Mindegyikünknek magának kell meghódítania és ezt meg is tehetjük, ha lelki ismeretünket választjuk vezérünknek. Senki sem arathat igazán balsikert, ha megtesz mindent, ami hatalmában áll.

Nem áll az, hogy ez élet mindennapos kötelességei: földművelés, ipar és kereskedelem, vagyis azok a foglalkozái sok, amelyekkel a nagy többség foglalkozik és foglalkozni kénytelen, az élet méltóságával és nemességével összeférhetetlenek. Hogy életünk nemes e vagy nemtelen, nem attól függ, hogy milyen hivatást választunk, hanem attól, hogy milyen szellemben teljesítjük. A legszerényebb élet is lehet nemes, míg a leghatalmasabb fejedelem avagy a legnagyobb lángész élete is aljas lehet.

Leonardo Da Vinci: Nem lényeges, hogy az ember „rózsaszirmot avagy szakadéknylást fest, ha csak a tárgy szeretete és csodálata segítik őt munkájában. Nem lényeges, hogy hónapokon keresztül munkálkodik-e néhány centiméternyi vásznon, avagy egy palota homlokzatát festi-e egy nap alatt, ha csak komoly cél érdekében történik az, ami megtöltötte szívét türelemmel, avagy munkára serkentette kezét“.

Shaw: Sokan vannak, akik azt vélik, hogy o'ly időpontban csöppentünk a világra, amikor az élet különösen súlyos és gondokkal telt, amikor kevesebb a nyugalom, mint régente és a létért való küzdelem keményebb, mint valaha. Más észt azonban nem szabad elfelejteni, mennyit nyertünk éppen érdekesség és változatosság dolgában. Lehet, hogy a mi korszakunk súlyos munka korszaka, de ez, ha tulzásba nem visszük, semmi esetre sem baj. Ha kevesebb nyugalomunk van, ennek egyik oka az, hogy ez élet olyannyira tele van érdekes dolgokkal.

Voltaire: Ha valaki nem akar rosszkedvű lenni, az ne táplálja erre való hajlandóságát és ne tegyen semmi olyasmit, ami azt fokozhatja. Kezdetben maradj csendben és számold a napokat, amelyeken nem boszankodtál. Régente én is naponként szoktam volt haragudni; majd minden második nap, ezután háromnaponként; ezután csak minden negyedik nap. Ám, ha harminc napon át szüneteltél, hozz Istennek áldozatot. Mert a hajlandóság eleinte csak gyöngül, de később teljesen megszűnik. Ha aztán elmondhatod magadról, hogy sem tegnap, sem tegnapelőtt, sem megelőzőleg két vagy három hónapon át nem haragudtam, hanem ügyeltem magamra, ami-

kor izgalmas események történtek, légy meggyőződve, hogy jó uton vagy”.

Emerson: „A nagy ember az, aki a nagy tömeg közepette is képes teljes tisztaságában megőrizni a magányosság derűjét”.

Marcus Aurelius: „Az emberek a visszavonultságot keresik”. „Falusi házakban, tengerparton és hegyekben és te magad is nagy mértékben megkivánod ezeket a dolgokat. Ez azonban csak a közönséges fajta ember jellemvonása; mert hatalmabbán áll, hogy önmagába vonulj vissza, amikor csak jólesik. Mert sehová sem menekülhet az ember több nyugalómmal és mentesebben minden bajtól, mint saját lelkébe, különösen akkor, ha olyan gondolatai vannak, melyek tökéletes nyugalmat képesek neki adni”.

Valóban boldog az, akinek ily szentély lakozik szívében. „Aki erényes, az bölcs is, aki bölcs, az jó, és aki jó, az boldog”.

Socrates: Az igazságtalanság büntetés, nem a halál és nem a megvesszőzés, hanem az elkerülhetetlen kényszerűsége annak, hogy mind jobban és jobban nő az igazságtalanság.

Xenophon: Socrates oly igazságszerető, hogy soha még a legjelentéktelenebb dologban sem követett el igazságtalanságot embertársai ellen, hanem még inkább segítségére volt a legfontosabb dolgok tekintetében mindazoknak, akik az ő társaságának örvendhettek; oly mértékletes, hogy sohasem részesítette előnyben az élvezetet az erénnyel szemben; oly bölcs, hogy sohasem tévedett a jobbnak a rosszabbtól való megkülönböztetése tekintetében; nem szorulván rá mások tanácsára, hanem önmagának is elegendő lévén ahhoz, hogy megkülönböztessen azok között; olyannyira képes megmagyarázni és érvekkel eldönteni ily kérdéseket és olyannyira alkalmos mások jellemének megállapítására, megcáfolván azokat, akik tévedtek és buzdítván őket erényre és tiszteségre, hogy számomra a legjobb és legboldogabb embernek látszott. De ha valaki nem fogadja el véleményemet, ám hasonlítsa össze mások életmódját a Socratesével és döntsön ehhez képest ő maga.

Epictetus: A lelki nyugalom valóban megfizethetetlen adomány, a teljesített kötelesség gazdag jutalma. Joggal kérдем tehát „Hát nincs jutalom? Nagyobb jutalmat is kereshetünk, mint ez, amely a jó és igazságos cselekedetekben rejlik? Vajjon mi lehet nagyobb jutalom annál, mint „a béke, mely minden megismerés fölött áll, melyet nem lehet pénzért vásárolni és amelynek árát nem lehet ezüsttel fölmérni”. „Ez a harmónia a természettel, másokkal és önmagunkkal”

Néhány szó a Szerzőről

Dr. Edmond Székely, az „International Cosmotherapeutic Expedition 1930-40“ világhírű vezetője, a jövő gyógytudományára, a „Kozmoterápia Atyja“, korunknak kétségkívül legsokoldalubb tudósa. Író, filozófus, egyetemi tanár, orvos, etnografus, szociológus, nyelvész, régész, világutazó és felfedező egy személyben. Európában és Amerikában évenként megjelenő angol, francia, spanyol, stb. nyelvű művei osztatlan elismerést és népszerűséget biztosítottak számára mind az öt világrészben, melyeknek évek hosszú sora óta fáradhatatlan kutatója.

Az amerikai sajtó és közönség csak 1934-ben kezdett rá felfigyelni, amikor, mint a világhírű polinéziai lepra-botrány főhőse körül, hatalmas viharok dúltak a francia képviselőházban. Ekkor vitva ma már történelmi élet-halál harcát a Csendes Óceáni szigetek leprásaiért, Francia Polynézia akkor jólmisert korrupt kormányzó bürokrátaival. A Csendes Óceán közepén, egy lepratelepen, teljesen elszigetelve európai összeköttetéseitől és kényre-kedvre kiszolgáltatva mindenható ellenségeinek, egyedül a lepratelepek szerencsétlen élőhalottaitól támogatva, egyéves önfeláldozó, heroikus küzdelem után megvalósította az eddig lehetetlent, a leprának kozmoterápia általi gyógyítását.

A polinéziai lepratelepeken szolgálatot teljesítő vallásos missziók ápolónőinek hűséges beszámolóí következtében, a legintenzívebb gyógyítótevékenységet kifejtő amerikai protestáns egyház, a „Cosmovital Church“, „a XX. század legkrisztusabb cselekedeteiről“ örökös Érsekévé választotta, majd „János Ismeretlen Evangéliumának“ angolra való fordításáért Theológiai Egyetemének díszdoktorává avatta. A nemzetközi sajtó hatalmas erejű támogatása s a tudományos világ egyidejű szolidaritása elsöpörte a polinéziai bürokrácia korrupt diktátorait s lehetővé tette számára, hogy a vezetése alatt álló „International Union Of Cosmovitalists“ keretében hatalmas és osztatlan népszerűségnek örvendő nemzetközi mozgalmat indítson a Kozmoterápiának a világ összes lepratelepeire való bevezetéséért, az emberiség ezen legszerencsétlenebb millióinak megmentéséért. Életének központi alkotása a legujabb és legegységesebb tudomány, a „Paneubioltika“ (Pan=Minden, Eu=Tökéletes, Bios=Élet), az *Élet legtökéletesebb formái mindenoldalú megvalósításának tudománya.*

Felfedezésekben csodálatosan gazdag tudományos Expedícióiról, hihetetlenül sokoldalú irodalmi termékenységéről, az őserdők és primitív népek iránti rajongó szeretetéről csakis műveinek átolvasása képes tökéletes képet nyújtani.

A „Kozmikus Evangélium“ második Amerikai kiadásának előszavából