

# A HIDROTERÁPIA ALAPJAI

A képanyaghoz tartozó előadás hanganyaga a <https://kerak.hu/hangtar> mappában található.



Dr. Albert Schalle  
A VÍZGYÓGYÁSZAT ABC-JE



Dr. CALVIN THRASH  
Dr. AGATHA THRASH

# HÁZI GYÓGYMÓDOK



VÍZTERÁPIÁS,  
MASSZÍROZÁSOS,  
FASZENES

ÉS MÁR EGYSZERŰ KEZELÉSEK



Dr. Richard A. Hansen

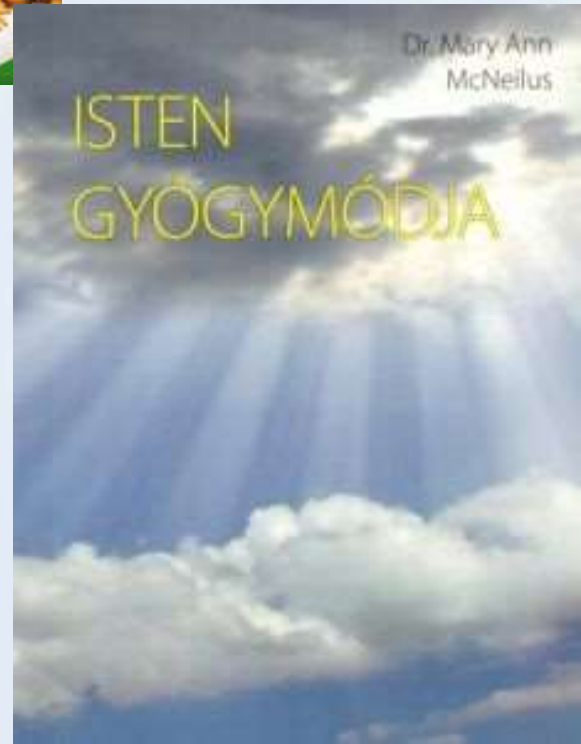
## GYÓGYULJUNK OTTHON

Teljes körű otthoni  
egészségügyi ellátás az egész  
családnak



Dr. Mary Ann  
McNeilus

## ISTEN GYÓGYMÓDJA



- A víz az élőlények testének legfontosabb vegyülete: az emberi test 63%-a, az agyvelő 75%-a, a fűfélék 37-38 %-a, a dinnye 96%-a víz.
- A víz sűrűsége 4°C-on a legnagyobb: a 4°C-os víz akár hűl, akár melegszik, a sűrűsége csökken, vagyis térfogata növekszik.
- A víz mint oldószer alapvető fontosságú az élőlények számára, mivel tápanyagokat szállít; szerepet játszik a szervezet méregtelenítésében, a salakanyagok kiürítésében.
- A víz hőmérsékletének megváltoztatásához nagy hőmennyiségre van szükség. E tekintetben csak az ammónia szárnyalja túl a vizet.

# A vízgyógyászat (hidroterápia) definíciója

- A víz használata három megjelenési formájában (folyékony víz, jég, gőz) betegségek kezelése céljából.
- Folyékony formájában használhatunk hideg (27 C alatt), langyos (27-34 C), meleg (34-37 C), forró (38 C felett) vizet.

# A hidroterápia története

- Az egyik legősibb és legegyszerűbb gyógy mód az emberiség történelmében.
- Izrael népe körében fertőzések megelőzésének egyszerű módját, a test lemosását alkalmazták.
- Semmelweis Ignác a 19. században újra felfedezi ezt a módszert.





# Ókor

- Rendszeres és céltudatos fürdőzés görög, majd a római korban terjedt el.
- Spártában kötelező volt a hideg fürdő
- Róma fénykorában rengeteg közfürdő épült, és a becslések szerint mintegy 300 liter víz jutott egy főre naponta.



- Észak- és Kelet Európában a gőzfürdőzés, vagyis a gőzkamrákban való izzadás, a szauna vált közkedveltté.
- Vinzenz Priessnitz fellépése 19 sz. első felében: új lendületet adott a vízgyógyászatnak.
- Németországban Sebastian Kneipp (1821-1897) fejlesztette tovább a vízgyógyászatot, mely Kneipp-kúra néven vált ismertté.  
Népszerűsítette az egészséges életmódot.





„A vaddal köz italt megkezdé vetni az ember  
S göge fejében kór agg leve és nyavalás  
Priessnitz visszaadá a víznek régi hatalmát  
S ősi erőben kel újra az emberi faj” (Vörösmarty)





- „A tétlenség gyengít, a gyakorlás erősít, a túlterhelés árt.”
- „A természet a legjobb gyógyszertár.”
- „Az egészség a kereskedelemben nem kapható, csak az életmódon keresztül.”

# A Battle Creek-i szanatórium

- A hidroterápia az Egyesült Államokban fejlődött a legmagasabb színvonalra
- 1886-ban megnyílt Battle Creek-i szanatórium; vezetője dr. John Harvey Kellog; ágyszám: 1200.
- A kort megelőzve diétával, hidroterápiával, fitoterápiával gyógyítottak, felhasználták a tudományos felfedezéseket.
- Kiemelkedő eredményeket értek el, gyakorlatilag káros mellékhatások nélkül.
- Hidroterápiával kezeltek itt komoly fertőzéseket, tüdőgyulladást, vesemedence-gyulladást, műtét előtti és utáni fájdalmakat.







No. 87123 J. W. E. K. H.

**BATTLE CREEK SANITARIUM CLINICAL LABORATORY**  
REPORT OF BLOOD EXAMINATION

Case of *HTB*, No. 3- Date:        19    

Hemoglobin. . . . .	104	104
Red Cells. . . . .	4,300,000 per cu. mm. (Normal 4,000,000)	77
White Cells. . . . .	10,000 per cu. mm. (Normal 10,000)	225
This is 20% and (Normal) is 100; Color Index or Coefficient . . . . .		85
Specific Gravity (Haemorrhagic) . . . . .		1049
Blood Pressure. . . . .	125	110
Pulse . . . . .	75	

DIFFERENTIAL COUNT OF 400	PERCENTAGE		LEUCOCYTES
	NEUTROPHILS	LYMPHOCYTES	
Small Lymphocytes . . . . .	300	80	100%
Large Lymphocytes . . . . .	90	15	100%
Large Mononuclear Leucocytes . . . . .			100%
Transitional Forms . . . . .	+	+	100%
Polynuclear Neutrophils . . . . .	140	25	100%
Eosinophils . . . . .	15	5	100%
Basophils . . . . .	7	1	100%
Average count of red cells? $7 \frac{1}{2}$ millions. (Normal 5.0 million)			
Morphology . . . . .			
Parasites and other pathological elements . . . . .			None present
This test to be repeated in . . . . .			
Remarks . . . . .			

A. E. E. (Signature)

Date: . . . . . 8/28 19    

EXAMINATION OF THE BLOOD

The total number of patients during the first year was..... 106  
 Ten years later, the total number of patients during the year (1876-7) was 208  
 After another ten-year period, the total number of patients for the year  
 (1886-7) had grown to ..... 825  
 During the year 1896-7 the number of patients was.....1,584  
 During the year 1906-7 the number was .....2,800



BATH ATTENDANTS.





WALKING LEG-BATH.



CORRIDOR IN MEN'S BATH.



HYDRATIC PROCEDURES.



MEN'S SWIMMING POOL.



A hidroterápia az 1950-es évektől kezdve a penicillin és egyéb gyógyszerek terjedésével visszaszorult, de ma is használatban van olyan szanatóriumokban, mint pl. a Weimar, a Wildwood vagy a Uchee Pines intézetek.





# A hidroterápia előnyei

- Egyszerű
- Olcsó
- Biztonságos
- Az okokat kezeli
- Könnyen hozzáférhető
- Növeli az anyagcserét és a vízforgalmat, ezáltal elősegíti a toxinok távozását
- Jó közérzetet nyújt
- Elősegíti az emberi kapcsolatok kiépülését



# A hidroterápia típusai

- **Fürdők**
- **Borogaráások(melegítő borogatás), pakolások**
- **Jeges kezelések (jégmasszázs)**
- **Beöntések (irrigálások)**
- **Gőzkezelések**

# A hidroterápia hatásai

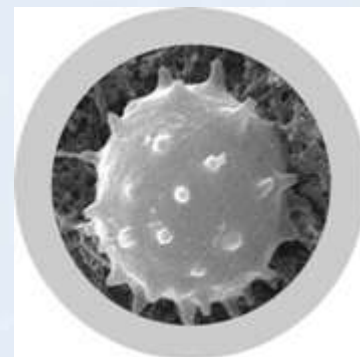
- Keringés (Meleg: értágulás, hideg: érösszehúzódás)
- Idegrendszer (reflex hatás: pl. máj feletti meleg kezelés a májban is értágulatot okoz)
- Anyagcsere (meleg↑, hideg↓)
- Immunrendszer működése (meleg↑, hideg↓)

# A hajszálérhálózat jelentősége

- A szervezetben található kapillárisok összkeresztszete 800-szorosa az aortáénak.
- A kapilláris előtti záróizom: vérnyomás és vérkeringés szabályozása
- Érzékeny a hidegre és a melegre.
- Minden belső szervhez tartozik egy bőrfelszín, amelyet ingerelve nagy változás a szerv érrendszerében.

# 300 billió harcra kész fehérvérsejt!

- Ebből 60 billió aktív szolgálatot végez
- Számuk és az ellenséggel szembeni támadókedvük egyszerű gyógymódokkal serkenthető: meleg/hideg víz, testmozgás, friss levegő, napfény, pihenés, diéta





# Hogyan gyógyít a természet?

- *„A természetes gyógymódok használata nagy gondot és erőfeszítést igényel, amire sokan nem hajlandóak. A természet fokozatosan gyógyít és állít helyre. A türelmetleneknek ez a folyamat lassúnak tetszik. A káros élvezetekről való lemondás áldozatba kerül. A végén azonban megmutatkozik, hogy a természet - amennyiben nem gátolják - bölcsen és jól végzi munkáját. Egészséges test és egészséges lélek lesz azok jutalma, akik szívós kitartással engedelmeskednek törvényeinek.” (Ellen. G. White: A nagy orvos lábnyomán 79. l)*

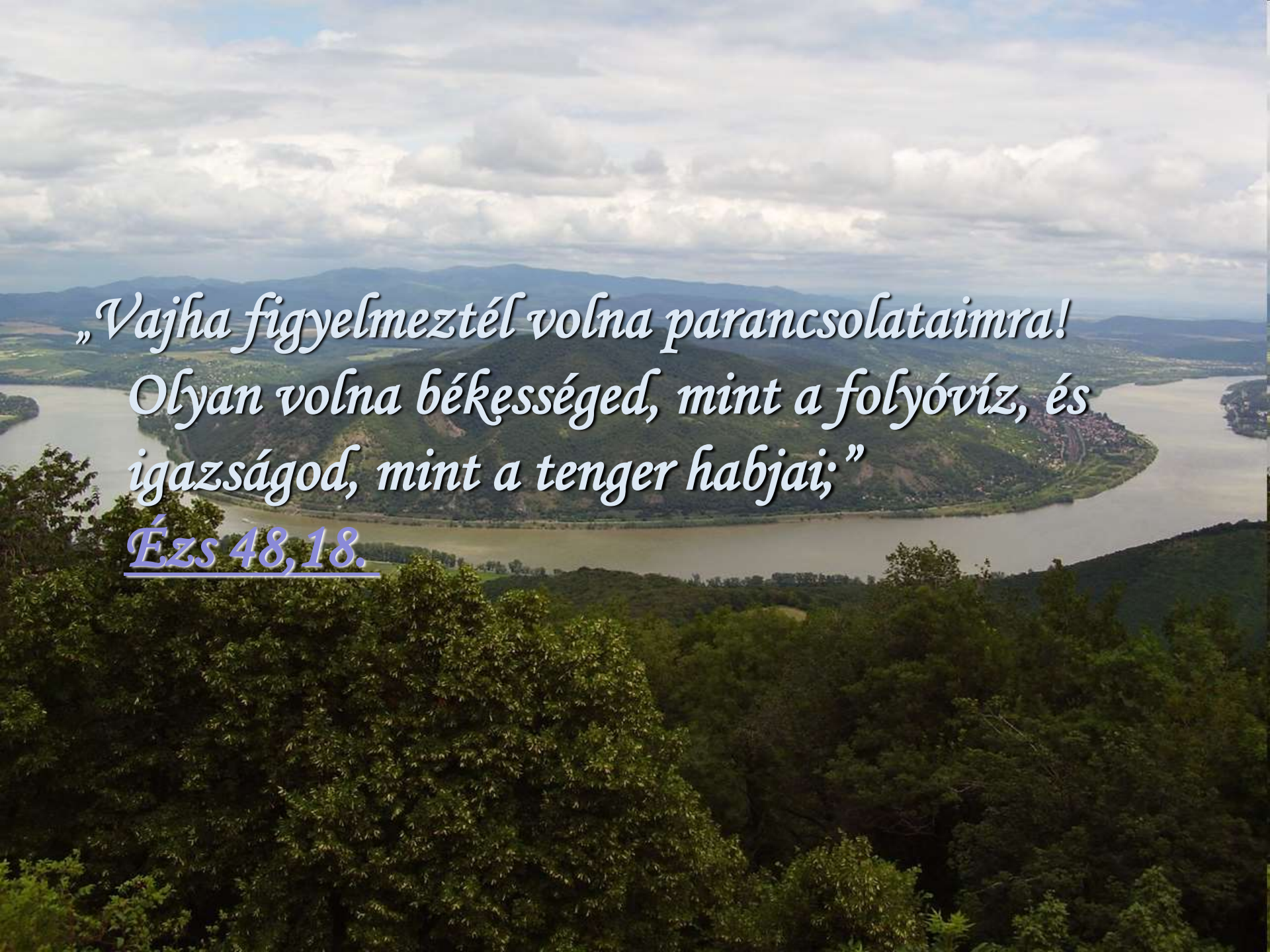
# A szervezet öngyógyító mechanizmusai

- Fájdalomérzet
- A káros anyagok kiválasztása
- Az immunrendszer működése
- A véralvadás és a vér újratermelődése
- A kimerültségből való regenerálódás
- Sebgyógyulás, törések, gyulladások
- Sejtosztódás
- A fájdalmas dolgok elfelejtése

# *Vörösmarty Mihály: VÍZGYÓGY*

*A víz kétes elem, a földet elönti, de táplál;  
Gát, de merészeknek pálya világokon át.  
Gyötrelmes keserű, ha szemedből bú sajtolá ki;  
Kéj, ha örömcsepként ömlik el arcaidon.  
Árja megöl, de szelíd gyógyszeré lesz, ha beteg  
vagy,  
S szűz forrásaiból vissza jön életerőd:  
Természettől nyert a víz kétféle hatalmat,  
Isteni áldássá tette az emberi ész.  
1841. május 27. előtt*





*„Vajha figyelmeztél volna parancsolataimra!  
Olyan volna békességed, mint a folyóvíz, és  
igazságod, mint a tenger habjai;”*

*Ézs 48,18.*

*Forró lábfürdő*

## *Hatásai:*

- *Megszünteti a fejfájást*
- *Mindenütt csökkenti a vértolulást*
- *Segíti a verejtékezést*
- *Ellazít és csökkenti a fáradtságot*
- *Megelőzi, vagy megrövidíti a megfázásos betegségeket*
- *Hasi fájdalmakat megszünteti*



## *Ellenjavallatok:*

- *Inzulinfüggő cukorbetegség*
- *Alsó végtagok érelmeszesedése*
- *A lábfej vagy a teljes láb érzéketlensége*
- *Öntudatlan állapot*

## *Felszerelés:*

- *Lábkaád vagy nagy lavór félig töltve forró vízzel*
- *1 forró vizes kancsó*
- *1 nagy lepedő*
- *1 takaró*
- *3 törölköző*
- *1 tál a jeges víznek*
- *1 mosdókesztyű a jeges víznek*

*Váltakozó hideg-meleg arcfürdő*



## *Hatásai:*

- *Fájdalomcsökkentő hatású*
- *Váltakozva érösszehúzódot és értágulatot vált ki*
- *Növekszik a fehérvérsejtek száma és aktivitása a keringésben*
- *Növekszik a helyi anyagcsere folyamat*
- *Növekszik a fagocitózis és az immunválasz*

*Köszönjük a figyelmet!*

**Elérhetőségek:**

Tel.: 06-20/400-8646

E-mail:

[elekivendeghaz@gmail.com](mailto:elekivendeghaz@gmail.com)