

ZDRAVOTNÍCKA PROBLEMATIKA V ČASOPISE *OBZOR* V ROKOCH 1895 – 1905¹

Anna Falisová

FALISOVÁ, Anna: The Question of healthcare in the journal “Obzor,” 1895-1904. Historické štúdie, 2013, roč. 47, pp. 167 – 185.

The development of social life and progress in medicine influenced the production of literature devoted to healthcare. “Obzor,” a journal of economy, handicraft and household concerns, provides an interesting view on the question of the prevention, treatment, and medication of illnesses and injuries. The journal section named “Health care” involved practical advice concerning common illnesses and injuries as well as more comprehensive articles about problems in healthcare. Reliable advice and recipes from the journal contributed towards general medical edification. The majority of the healing procedures advised in the journal were based on strictly rational methods.

History. Hungary/Slovakia. Journal Obzor. Health care.

Začiatky zdravotnoosvetovej literatúry

Začiatky zdravotnoosvetovej literatúry na Slovensku siahajú do 16. storočia, ale jej väčší rozmach nastal až koncom 17. storočia, keď viaceré vydavateľstvá, napríklad v Bratislave, Levoči a Trnave, začali vydávať knihy so zdravotnou problematikou. Až do polovice 19. storočia hlavnú časť prác z oblasti medicíny tvorili inaugúralne dizertácie, ktoré vypracovali absolventi lekárskejších fakúlt zahraničných univerzít. Neskôr k nim pribudli už aj dizertácie z Lekárskej fakulty Trnavskej univerzity a práce od absolventov pôvodom zo Slovenska, študujúcich na rozličných európskych univerzitách. Zaoberali sa najmä otázkami z teoretických lekárskejších vied, so zameraním na problematiku terapie, farmakológie, kúpeľníctva a ďalších odvetví. Cieľom druhej skupiny prác so zdravotným obsahom bolo prístupnou formou poskytnúť odborné informácie a poučenie o najdôležitejších otázkach o zachovaní zdravia a ochrane pred morovou nákazou, neskôr aj pred inými epidemickými chorobami.²

Za významné dielo v oblasti zdravotnej výchovy v 16. a 17. storočí možno považovať pojednanie Martina Szentiványiho, profesora na univerzite v Trnave, nazvané *Rozpravy z oblasti lekárskejších vied a zdravovedy*. Práca prístupnou formou podávala

¹ Táto štúdia bola podporovaná Agentúrou na podporu výskumu a vývoja na základe zmluvy č. APVV-0119-11.

² BOKESOVÁ-UHEROVÁ, Mária. *Zdravotníctvo na Slovensku v období feudalizmu*. Bratislava : Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 1973, s. 293.

poznatky o chorobách, rady týkajúce sa zdravia, poučenia o životospráve, miernosti v jedení a pití alkoholických nápojov, ale aj o osobnej hygiene a hygiene prostredia.

Rozvoj spoločenského života a lekárskeho vied v druhej polovici 17. a v 18. storočí mal vplyv aj na vývoj zdravotníckych, najmä zdravotnovýchovných aktivít v celej Európe. Racionalistické tendencie sa šírili najmä z Nemecka a Francúzska. Významný vplyv na rozvoj zdravotnej výchovy na Slovensku mali vysoké školy, najmä bratislavský *Generálny seminár* a *Trnavská univerzita* – ani nie tak svojimi inštitucionálnymi, ako skôr osvetovými aktivitami svojich učiteľov a absolventov.³ Zdravotnoosvetový cieľ propagovala aj zdravotná literatúra, ktorá sprístupňovala známe zahraničné práce z tejto oblasti a vychádzala v ústrety domácim potrebám. Rozšírenou a obľúbenou témou uvedených publikácií boli rady na zachovanie zdravia a dlhého života, napríklad *Flos Medicinæ* od Mateja Bela. *Valaská škola – mravov stodola* z roku 1775 od Hugolína Gavloviča bola prvou knihou namierenou proti poverám, nestriednosti v jedle a pití a obsahovala aj viaceré zdravie prospesné rady. Otázkam zdravotnej polície sa zase venoval bratislavský lekár, organizátor zdravotníctva Zacharias G. Huszty. Osobitnú pozornosť venoval aj úlohe a organizácii zdravotnej výchovy.⁴

Zdravotnoosvetovou prácou sa začali zaoberať aj farári a učители a sami, najmä na vidieku, kde bol veľký nedostatok lekárov, pomáhali pri liečení chorôb. Veľkú dôveru a obľubu si získala práca *Sana Consilia Medica aneb Zdravá radda lékařská* od Jána Tonsorisa, fára v Istebnom, ktorá podáva rady na zachovanie zdravia.⁵ Ku knihe bola pripojená osobitná stať *Domáca lekárnička*. Prínosom pre zdravotnovýchovnú činnosť bolo založenie *Hospodársko-priemyslového ústavu* v Sarvaši v r. 1779, ktorého iniciátorom bol Samuel Tešedík. V ústave sa prednášala aj zdravotná a dietetika.⁶ Naháčsky farár Jur Fándly zostavil na základe známych herbárov a liekopisných kníh svojho *Zelinkára*. Takmer súčasne vydal evanjelický farár Jur Ribay *Pravidla moresnosti aneb zdvořilosti jako i opatrnosti a zachování zdraví a Katechismus o zdraví pro lid a školskou mládež*. Juraj Palkovič vydal preklad diela Christopa Wilhelma Hufelanda s názvom *Kunšt prodloužení života lidského*. Bohuslav Tablic napísal podľa cudzích vzorov *Kratičků dietetiku*, určenú najmä žiakom na slovenských školách. Neskôr vydal aj príručku prvej pomoci, ktorá obsahovala v tom období všetky dostupné rady, ako poskytnúť prvú pomoc pri nehodách, a spôsob podania umelého dýchania.

Prvú polovicu 19. storočia charakterizuje v zdravotnovýchovnej činnosti našich lekárov vydávanie drobných prác tematicky aktualizujúcich najpálčivejšie dobové zdravotné problémy ľudu, predovšetkým boj s nákazami, najmä pravých kiahní, cholery a besnoty. Propagáciu Jennerovho očkovania možno nájsť v prácach Teofila Kellíného, Ondreja Bossanského, Dávida Srétera a Juraja Marikovského. V boji s cholerou a ochranou pred nákazou sa uplatnili krátke poučenia od Jána Biatzovského a Adama

³ TAKÁČOVÁ, Z. – HEGYI, Ladislav. Dejiny výchovy k zdraviu na Slovensku. I. In *Lekársky obzor*, 53, 2004, 9, s. 355.

⁴ ZÓLYOMI-DUKA, Norbert. *Zacharias Gottlieb Huszty 1754 – 1803: Mitbegründer der modernen Sozialhygiene*. Bratislava : Vdavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 1972.

⁵ Neskôr vyšla ešte v troch vydaniach v r. 1798, 1806 a 1820.

⁶ TIBENSKÝ, Ján. *Dejiny vedy a techniky na Slovensku*. Martin : Osveta, 1979, s. 117.

Dragonszkého. S ochranou pred besnotou a so spôsobmi liečenia ľudovoliečiteľskými prostriedkami sa ľud zoznámil prostredníctvom prekladu nemeckého diela o besnote od Jána Mojžišoviča.⁷

Vývin zdravotnovýchovnej publikačnej činnosti lekárov, ktorý závisel predovšetkým od rozvoja spoločenského života, v prvej polovici 19. storočia negatívne ovplyvňovala absencia národného spisovného jazyka a najmä národných tlačných periodík, hlavne novín. Štúrove *Slovenské Národné noviny* začali totiž vychádzať až v roku 1845. V prvých desaťročiach zdravotno-výchovné publikácie mali najmä charakter letákov, niekedy brožúr, ktoré boli často v krajevom dialekte. Až druhá polovica storočia zaznamenala rozšírenie vychádzania periodík v prijatej spisovnej slovenčine, čím sa otvorili možnosti širšieho publikovania aj zdravotno-výchovných článkov našich lekárov. Účinným sa ukázalo aj vydávanie kalendárov, ktoré mali pre svoju popularitu medzi ľudom veľký význam i v šírení zdravotnej výchovy. Napríklad *Domová pokladnica*, vydávaná od r. 1846 Danielom Lichardom, jej pokračovanie *Slovenský kalendár* (1864 – 1882), *Domový kalendár* vydávaný Karolom Salvom (1884 – 1892) a *Pútnik Svätovojtešský* (1873 – 1900) redigovaný Jurajom Slotom a Františkom O. Matzenauerom. V roku 1863 bola založená *Matica slovenská* a v *Letopisoch Matice slovenskej* sa začali uverejňovať aj populárnovedecké články so zdravotnovýchovnou tematikou. Medzi aktívnych prispievateľov patrili banský lekár v Kremnici Gustáv Zechenter-Laskomerský, Daniel Lichard, Ivan Zoch, Jozef Holub a Ferdinand Jesenský. V druhej polovici 19. storočia sa zdravotná výchova šírila už podstatne intenzívnejšie, a to vďaka vydávaniu slovenských novín, časopisov a kalendárov.

Zaujímavý je pohľad na zdravotnoosvetovú problematiku publikovanú v časopise *Obzor* koncom 19. a začiatkom 20. storočia. *Obzor – časopis pre hospodárstvo, remeslo a domáci život* vychádzal od októbra 1863 do decembra 1886 v Skalici, vydával a redigoval ho Daniel Lichard, po jeho smrti 1882 Romuald Zaymus. Od roku 1889 až do roku 1905 vychádzal obnovený *Obzor* v Ružomberku, vydával a redigoval ho Karol Salva. *Obzor* patrilo k jedným z najlepších slovenských časopisov 19. storočia. Venoval sa širokej problematike poľnohospodárskej a remeselnej výroby, priemyslu, hygieny a zdravotníctvu, ale i politike, popularizácii prírodných vied, ľudovýchovne a osvete.

Časopis obsahoval aj rubriku „Zdravotníctvo“, v ktorej podával praktické rady pri bežných ochoreniach a poraneniach, ale uverejňoval aj obsiahlejšie články o zdravotno-výchovnej problematike. Aktívnym prispievateľom bol MUDr. Július Markovič.⁸ Pozornosť si zaslúžia jeho úvahy pod názvom *Predsudky a mylné náhľady o zdravotníctve u nášho ľudu*, publikované v rokoch 1882 – 1899. Autor sa v nich sústredil na vzťah zdravotníctva a spoločnosti. Usiloval sa usmerňovať myslenie ľudu k správne pochopeniu práce lekárov a ich spoločenského poslania. Objasňoval, aké stanovisko treba zaujať pri jednotlivých zdravotných problémoch, čo je z medicínskeho hľadiska správne a čo nie. Kritizoval najmä mnohé liečiteľské praktiky rozšírené medzi širokými vrstvami obyvateľstva a obchádzanie lekárskej starostlivosti, resp. jej vyhľadanie až v neskoršom

⁷ JUNAS, Ján. *Lekári a spoločnosť v 19. storočí na Slovensku*. Martin : Osveta, 1990, s. 101.

⁸ MUDr. Július Markovič (1860 – 1913) pôsobil ako praktický lekár na Myjave a v Novom Meste nad Váhom. Počas lekárskej praxe sa angažoval na hospodárskom, politickom i národnokultúrnom poli.

štádiu, keď choroba veľmi pokročila a šance na uzdravenie sa výrazne zmenšili. Uvádza, že ani jeden zlozvyk z lekárskeho hľadiska nebol taký rozšírený ako časté sekanie žily, prikladanie pijavíc a stavanie baniek. Aj koncom 19. storočia medzi vidieckym obyvateľstvom naďalej prevládala názor, že venesekeiou sa telo očisťuje od škodlivých nepotrebných látok. Počas jeho lekárskej praxe na Myjave prichádzali za ním začiatkom jari celé karavány obyvateľov aj zo vzdialenejších oblastí a dožadovali sa veneseckie, aby sa organizmus prečistil a „stará krv“ z tela odišla. Bez ohľadu na zdravotný stav jedinca nebolo možné vyvrátiť utkvélú predstavu o škodlivosti viacerých praktík.

Praktické liečiteľské rady

V uvedenom období časopis *Obzor* sprostredkoval širokému okruhu čitateľov základné informácie nielen z hospodárskeho života, ale výrazne prispieval aj k šíreniu zdravotníckej osvety. V rubrike Zdravotníctvo informoval čitateľov o rôznych otázkach z oblasti zdravotníctva a medicíny. Prinášal aktuálne rady, ako postupovať pri rôznych ochoreniach, aké prostriedky užívať, ako ich pripraviť, ako aj rady prevzaté zo zahraničných periodík. Zdravotnícka rubrika prinášala zaujímavé podnety na prinavrátenie a udržanie zdravia, poskytovala praktické rady, ako s použitím ľahko dostupných prostriedkov, najčastejšie z oblasti fytotherapie, zmierniť bolesti, resp. napomôcť vyliečenie pacienta.

Súbor liečivých prostriedkov a zdravotníckych pomôcok v rodine predstavovala domáca lekárnica. V lokalitách vzdialených aj niekoľko hodín od najbližšej lekárskej pomoci existencia základných zdravotných pomôcok hrala dôležitú úlohu pri poskytovaní prvej pomoci. Príručná domáca lekárnica mala obsahovať pomerne širokú škálu prípravkov. Napríklad, chlorid železitý sa považoval za najúčinnjší prostriedok pri silnom krvácaní. Tinktúra z arniky nemala chýbať ani v jednej domácnosti. Zmiešaná s vodou sa používala ako obklad na rany, pomliaždeniny a modriny. Leukoplast, nazývaný „flajster anglický“, sa mal prikladať nielen pri porezaní na zastavenie krvácania, ale aj ako ochrana pred zavlečením infekcie do rany. V návode na jeho použitie sa odporúčalo: „*Lesklú stranu leukoplastu vodou alebo slinami navlhčiť.*“⁹ Zinková masť zase slúžila na zacelenie čerstvých rán po „*kvasení, ktoré sa nechcú potiahnuť novou kožou*“, na dezinfekciu kyselina karbolová v pomere 1 : 100. Hoffimanské kvapky sa aplikovali pri mdlobe a žalúdočných kŕčoch (na cukor sa nakvapkalo 10 – 20 kvapiek). Vínny ocot zriedený s vodou sa užíval niekoľkokrát denne pri infekčných ochoreniach alebo vo forme obkladov na čelo pri mdlobách a slabosti. Inokedy slúžil ako antidotum pri otravách opiom, durmanom, blenom alebo ľuľkovcom zlomocným. Bazový a lipový kvet vo forme čajov účinkoval ako prevencia pred nachladnutím. Špiritus salmiakový dobre poslúžil pri migréne, pri mdlobách sa navlhčená handrička dávala pod nos. Čaj z kamiliek (rumanček kamilkový) sa popíjal pri bolestiach brucha, zmiešaný s ľa-

⁹ Aké lieky a prostriedky by sme mali mať aspoň v niektorých domácnostiach, kde niet nablízku lekára? In *Obzor: Časopis pre hospodárstvo, remeslo a domáci život* (ďalej len *Obzor*), 10, 1898, 8, s. 123 – 124.

novým semenom vo forme vlhkých obkladov sa prikladal na vredy a rany, aby nezačali hnisat'. Kamilky zmiešané s troškou myrty sa užívali na natieranie pri reumatizme, rovnako aj gáfor, chloroform spolu s blenovým olejom. Chloroform sa odporúčal aj pri bolestiach zubov.¹⁰ Muselo sa s ním zaobchádzať veľmi opatrne. K účinným laxatívnym prostriedkom s dlhou tradíciou patrili senné listy a ricínový olej. Pre neprijemnú vôňu a chuť olej nebol veľmi obľúbený. Čaj z ľanového semena sa užíval pri bolestiach obličiek, meteorizme, kolike. Rozdrvené ľanové semená zmiešané s mliekom alebo bazovým kvetom vo forme kaše sa podávali ako obklad proti kŕčom u malých detí. Pridávali sa aj do feniklového čaju. Mäta pieporná sa užívala ako čaj pri bolestiach brucha a pri hnačke. Aníz poslužil pri „pokazenom žalúdku a pri nafukovaní“. *Obzor* vrelo odporúčal svojim čitateľom, aby neľutovali námahu a zriadili si domácu lekárničku, ktorá im pri nepredvídaných okolnostiach môže v budúcnosti pomôcť pri záchrane zdravia.

Početné odporúčania a rady sa dotýkali viacerých ochorení. Difteria – záškrt, alebo ľudovo nazývaný chripták, patrila k najnebezpečnejším ochoreniam. Choroba ročne skosila tisíce detí a patrila k jednej z najobávanejších v detskom veku. Ochorenie sa vyznačovalo vysokou nákazlivosťou a šíriť sa hlavne medzi detskou populáciou.¹¹ MUDr. J. Markovič podrobne opísal príznaky ochorenia a uviedol aj vlastné skúsenosti s liečbou. Priznal, že žiadne zaužívané prostriedky pri liečbe sa neosvedčili, ba skôr naopak. V ľudovej medicíne sa pri liečbe záškrtu často používal tzv. *pekelný kameň* na vypálenie hrdla, čím sa malo zabrániť šíreniu infekcie. Opak bol však pravdou. Pri tejto praktike sa poškodila sliznica a infekcia sa šírila oveľa rýchlejšie. Značná časť postihnutých detí chorobe podľahla. Vynikajúce výsledky sa dosiahli po podaní séra, ktoré objavil nemecký bakteriológ Emil Behring v r. 1890.¹² Autor článku upozorňoval čitateľov, aby najneskôr v prvých dvoch dňoch od začiatku choroby lekár aplikoval sérum. Čím skôr bola diagnóza potvrdená a podaný liek, tým lepšie boli výsledky. Vo vyššom štádiu ochorenia nepomohlo ani sérum. Zdôrazňovalo sa, aby si rodičia všimli svoje deti a pri prvých príznakoch záškrtu sa čo najskôr obrátili na lekára. Sérum nezaberalo hneď, ale prvé zlepšenie sa prejavilo už po 24 hodinách od podania lieku. Horúčka klesla, priebeh ochorenia sa zmiernil, ale celkové vyliečenie trvalo niekoľko dní. Upozornil aj na vysokú cenu lieku, jedna dávka séra stála okolo 20 – 30 zlatých, čo v danom období

¹⁰ Zdôrazňovali sa aj jeho anestetické účinky, vďaka ktorým bolo možné operovať pacientov bezbolestne. *Obzor*, 9, 1897, 6, s. 91.

¹¹ „*Že je difteria na teraz jedna z najhroznejších nemocí, že je ona ešte i od cholery horšia, o tom nás poučujú štatistiky, vykazujúce vymretie temer všetkých dietok v jednotlivých krajoch, vykazujúce každoročne desaťtisíce smrti v našej vlasti. Keď tak ohromný počet smrtných prípadov, z toho každý si domyslí, že istého lieku proti tejto plagi sme doteraz nemali. Pravdaže vynášli tisíce všelijakých liekov, ale proti ktorej chorobe je mnoho liekov, tie obyčajne všetky nič nestoja. – Všetky lieky, ktoré sme do teraz probovali – keď máme pravdu vyznať – neosožili, ba zle upotrebované ešte škodily. Spomenieme len nesmyselné pálenie hrdla pekelným kameňom a podobnými silnými oslovstvami.*“ MARKOVIČ, Július. Difteritis (záškrt, chripták) a jeho liečenie serumom. In *Obzor*, 7, 1895, 2, s. 27 – 29.

¹² Emil von Behring (1854 – 1917) objavil antidifterické sérum spolu so Šibasaburóm Kitasatom (japonský bakteriológ (1856 – 1931). Týmto objavom boli položené základy séroterapie. Behring dostal za tento objav v r. 1901 prvú Nobelovu cenu za medicínu.

bola pomerne vysoká suma.¹³ Ak bolo treba zaočkovať viacero detí v jednej domácnosti, výdavok za liek predstavoval nemalú položku v rodinnom rozpočte.

Obávanou chorobou bola aj chrípka. Už pri jej prvých príznakoch – kašeľ, bolesti hlavy, zápal horných dýchacích ciest – sa odporúčal teplý kúpeľ, horúci čaj, zostať dva – tri dni v posteli, poriadne sa vypotiť, pri vyššej teplote aplikovať aj zábaly. Trikrát denne sa mal užívať po jednom grame salipyrín, ktorý sa zapíjal lipovým čajom s citrónom.¹⁴ V rubrike sa zdôrazňovala aj jeho preventívna zložka, „*uvedený liek aj keby nebol neklamným prostriedkom proti influenze, predsa spôsobí značné zlepšenie a zamedzí obrat k horšiemu*“. Pri bolestiach hrdla sa osvedčilo prikladanie šatky namočenej v octe a kloktanie slanej vody. Po ústupe horúčky sa odporúčala konzumácia diétnejších jedál okrem mlieka a výživnej polievky, vajíčka na mätko, jablkový mušt, pri slabosti dokonca aj mierne popíjanie dobrého starého vína. Ak sa pacient cítil lepšie, mal zostať niekoľko dní doma, „*lebo nemoc rada sa vráti a vtedy býva nebezpečnejšou. Zvlášť tí chorí, ktorí sú neduživí a po prekonaní zápalu pľúc sa musia chrániť, lebo s takými ľuďmi je influenza chytro hotová*“.¹⁵ Nechýbali ani kuriózne praktiky na ochranu pred infekciou, ako napríklad šnupanie tabaku a užívanie terpentínového oleja. Novú „*liečebnú metódu*“ odporúčal istý továrnik, ktorý si všimol, že počas chrípkovej epidémie sa ani jeden z jeho zamestnancov v továrni na výrobu terpentínového oleja nenakazil chrípkou.¹⁶

Kašeľ alebo takzvaný somársky kašeľ sa liečil viacerými spôsobmi. Ako liek slúžil celý rad prostriedkov z oblasti fyto terapie. Za osvedčený liek sa považoval sirup pripravený zo šťavy niekoľkých citrónov a medu, ktorý sa uvaril a konzumoval niekoľkokrát denne.¹⁷ Na zmiernenie silného detského kašľa sa odporúčalo uvariť väčšiu porciu jánskeho chleba tak, aby vznikol sirup a k tomu primiešať med. Malá lyžička lieku sa podávala dieťaťu niekoľkokrát denne.¹⁸ Skorocelová šťava pomáhala na zmiernenie kašľa pri pľúcnych ochoreniach.¹⁹ Dávkovala sa v pomere 1: 6 rozriedená horúcou vodou trikrát denne. Existovalo veľa ďalších liečivých prostriedkov proti kašľu. Napríklad, odvar zo šalvie, zmes masla, medu a octu, cukru a vody. Úľavu chorým mal prinášať aj petržlen. Ako prostriedky uľahčujúce vykašliavanie sa odporúčala baza, cesnak, fenikel. Pri zápaloch hrdla a hrtana s nepríjemným škriabaním v krku sa užívali čaje, napríklad kamilkový, ovsený alebo šalviový, ale aj kloktadlá a obklady z cibule. Pri nepríjemnom a dlhotrvajúcom čkaní radili pomaly chlípať vodu a uši si zapchať koncami prstov alebo vziať do úst cukor a rýchlo ho prehltnúť. To sa malo zopakovať niekoľkokrát za sebou. Účinne pôsobil čaj z mäty piepornej alebo len obyčajná horúca voda.

¹³ MARKOVIČ, *Difteritis* (záškrt, chripták), s. 29.

¹⁴ *Obzor*, 11, 1899, 3, s. 45.

¹⁵ Tamže

¹⁶ „*Toto vdychovanie výparu terpentínového oleja bolo teraz už viackrát vyprobované a vždy sa vraj tento jednoduchý prostriedok osvedčil*.“ *Obzor*, 7, 1895, 3, s. 61.

¹⁷ *Obzor*, 11, 1904, 2, s. 27.

¹⁸ *Obzor*, 13, 1901, 12, s. 182.

¹⁹ *Obzor*, 15, 1903, 12, s. 195.

K tradičným liečivým prostriedkom pri očných ochoreniach patril obklad pripravený zo surového strúhaného jablka a prikladaný na oči. Aplikoval sa aj zápar zo skorocelu na vyplachovanie oči. Zápal zase zmiernoval olej pripravený z medovky lekárskej. Podráždené oči upokojoval ricínový olej, najmä keď ich podráždenie spôsobila prítomnosť cudzieho telesa. Na opuch očných viečok sa prikladal strúhaný zemiak. Pri tvorbe jačmeňa na oku sa odporúčalo prikladanie studeného železa niekoľkokrát denne. U koho sa jačmeň vyskytoval častejšie, mal užívať aspoň šesť týždňov čaje čistiace krv, s odôvodnením, že tento neduh pochádza z „*nečistoty krvi*“. Ako liek bežne používali široké vrstvy obyvateľstva umývanie očí vlastným močom alebo od cudzej osoby, tak ako to zdôrazňovali rozličné povery.²⁰ K radám na udržanie dobrého zraku sa prízvukovalo nečítať pri únave, pretože „*nervy potrebujú odpočinok*“, a dodržiavať vzdialenosť od knihy aspoň 40 centimetrov. Pri zhoršení zraku sa odporúčalo navštíviť lekára a v prípade potreby nosiť okuliare. „*Chybná je tá mienka, že oči netreba privykať na okuliare, treba ich nútiť a prisiliť k tomu, aby sme nemuseli nosiť okuliare. Dobre volené okuliare nikdy nie sú na škodu oku, ale kazíme si zrak zle zvolenými okuliarmi.*“²¹

Pomerne častou témou boli rady, ako napomôcť zastavenie krvácania z nosa. Široký sortiment odporúčaní od aplikácie studených obkladov na krk, čelo, nos, vdychovanie studenej vody s octom do nosa, striedanie horúcich a studených kúpeľov končatín alebo zatlačenie nosovej dierky, aby sa upchala krvou, vyplnenie krvácajúcej nosovej dierky vatou, poskytovali možnosť rozhodnúť sa, ktorý spôsob je pre danú osobu najvýhodnejší.²² U osôb s častým krvácaním z nosa sa neodporúčalo konzumovať alkohol, ťažko pracovať, ale venovať väčšiu pozornosť hygiene a pohybu na čerstvom vzduchu. Niektorí lekári zase radili horúci kúpeľ nôh alebo upaženie horných končatín. Po niekoľkých minútach sa malo krvácanie z nosa zmierniť až nakoniec prestať. Celkove na zastavenie krvácania existovali v ľudovom liečiteľstve rôzne lieky, napríklad škorica, praslička, myší chvost, citrónová šťava a i.

Originálnym spôsobom sa zdvíhali spadnuté čepy. Pod pojmom spadnuté čepy išlo o rozličné ochorenia hrdla, hrtana. „*Tak spadnú čepy tomu, komu z vonku viditeľne napuchnú nabehnú hrdlové žľazy, opuchne celé hrdlo.*“ Často aj pri ochorení mandlí a zubov, keď nemohol chorý otvoriť ústa. Takmer v každej dedine existovala „*šikovná žena, ktorá vedela dvíhať spadnuté čepy*“. MUDr. J. Markovič opisoval ich praktiky takto: „*Obyčajne vrazila svoje dva veľké palce chorému do úst, druhými prstami gniavi, dvíha, trie, sužuje neboráka chorého, ktorý už následkom choroby má dosť bôľov, až kým nepostaví čepy.*“ Prízvukoval nezmyselnosť celého postupu tejto pseudoliečby a odporúčal odbornú lekársku pomoc.

Nemalé starosti spôsobovala dlhotrvajúca intenzívna bolesť zubov a návodov na jej zmiernenie a odstránenie existoval široký výber. Za najjednoduchšie a najviac rozšírené praktiky patrilo prikladanie studenej alebo teplej vody na boľavý zub alebo vkla-

²⁰ MARKOVIČ, Július. Predsudky a mýlné náhľady o zdravotníctve u nášho ľudu. In *Obzor*, 8, 1896, 10, s. 147.

²¹ MARKOVIČ, Július. O okuliaroch. In *Obzor*, 11, 1899, 4 a 5, s. 67 – 68.

²² „*Krvácame-li z pravej dierky nosa, držíme pravú ruku nad hlavou, keď z ľavej, tedy ľavú. Keď sa stane, že krvácame z oboch dierok, držíme obe ruky nad hlavou.*“ In *Obzor*, 16, 1904, 12, s. 187.

danie kaše zo štipľavej papriky zmiešanej so špiritusom do zubného kazu. K často užívaným metódam patrilo aj potieranie boľavých zubov extraktom z bobkového listu a terpentínu a vkladanie vaty navlhčenej chloroformom na boľavý zub. Súčasne sa gáfom potierala časť tváre na mieste boľavého zuba. Pomerne jednoduchým a rozšíreným zvykom, ak nechceli hneď utekať k zubárovi, bolo vytieranie zubného kazu štetcom s alkoholom, čím sa malo zabrániť „hntiu zubov“.²³ Ak nič nezaberalo, nasledovala radikálna extrakcia zuba u lekára, ak nebol naporúdzi, stačil aj dedinský felčiar.

Zaujímavý pohľad poskytujú rady na hygienu ústnej dutiny. Odporúčalo sa čistenie zubov aspoň raz denne pred spaním, najlepšie zubnou kefkou, špáradlami zhotovenými z pružného dreva alebo husacieho brka. Zakazovalo sa špárať v zuboch vidličkou alebo ostrým predmetom.²⁴ Aby sa zamedzilo zápachu z úst, ústna dutina sa mala očistiť od zvyškov jedla, potom vlažnou vodou vypláchnuť a dobre vyklokať. Povlak na jazyku sa mal viackrát denne zoškrabať napríklad rybacou kosťou. Zápch zmierňovalo žuvanie živice z ihličnatých stromov aspoň 15 minút, čím sa predchádzalo aj tvorbe zubného kameňa. Živicu známu pod názvom „biela smola“ bolo možné zakúpiť aj v lekárni. Alternatívou bol roztok hypermangánu užívaný niekoľkokrát denne.²⁵ Oblúbené bolo aj užívanie pomarančovej ústnej vody pripravenej z kôry pomaranča a liehu.²⁶ Kúsky kôry sa zaliali liehom, lúhovali sa niekoľko dní na chladnom mieste a potom sa scedili. Desať kvapiek pripravenej ústnej vody sa nakvapkalo do pohára s vodou a užívalo na vyplachovanie ústnej dutiny. Ako ústna voda sa užíval aj rozmarínový olej.²⁷ Ak zápach z úst pretrvával, pravdepodobne išlo o ochorenie tráviaceho traktu a návšteva lekára bola nevyhnutná.

Aby sa zabránilo bolesti zubov, prízvukovalo sa nekonzumovať horúce pokrmy, ktoré, ako uvádzali dobové materiály, mali spôsobovať bolesti zubov. *„Lekári by ani polovicu práce nemali so zubami, keby nám kuchárky nepredkladali pokrmy tak strašne horúce. Veľmi horúce jedlá nech žiadna gazdinka na stôl neprináša. Len tým dá sa i to vysvetliť, prečo ľuďom obyčajne zrazia sa najprv zuby v hornej čelusti. Len pozorujme, kade býva v ústach omálaný kúsok horúceho pokrmu, a vidíme, že najviac dotýka sa hornej čelusti, čím táto vystavenou je ustavičným premenám teploty.“*²⁸

Zo zahraničnej tlače prevzal *Obzor* informáciu o mliečnom chrupe. Profesor Dr. Berten z Mníchova, vyhľadávaný zubný lekár, upozorňoval matky, aby systematicky učili deti ústnej hygiene a venovali veľkú pozornosť čistote ústnej dutiny svojich potomkov. Starostlivosti o chrup u detí prikladal väčšiu váhu ako u dospelých. Cukor sám osebe nepovažoval za škodlivý, ale ak sa konzumoval s lepkavými látkami, spôsoboval zubný kaz, ako napríklad u cukrárov, ktorí trpeli na rozšírenú „*hnilobu zubov*“.²⁹

²³ *Obzor*, 13, 1901, 12, s. 182.

²⁴ *Obzor*, 14, 1902, 10, s. 162.

²⁵ „K zamedzeniu zápachu úst treba tieto po každom jedení očistiť od zbytku jedla, potom letnou vodou vypláchnuť a dobre vyklokať (gargarizovať).“ *Obzor*, 16, 1904, 1, s. 11.

²⁶ *Obzor*, 15, 1903, 2, s. 26.

²⁷ „Rosmarínový olej a lieh sa predáva v lekárňach. Thé pripravíme si tak, keď asi 2 – 3 gramy usušených lístkov a kvietkov dáme do šialky horúcej vody.“ *Obzor*, 8, 1896, 11, s. 171.

²⁸ *Obzor*, 9, 1897, 5, s. 76.

²⁹ *Obzor*, 13, 1901, 8, s. 118 – 119.

Medzi najčastejšie príčiny úmrtia patrila mŕtvica. Vznik choroby sa pripisoval nepružnosti ciev následkom uloženia „vápna“ na stenách ciev. Všeobecne sa verilo, že na vzniku ochorenia sa podieľali vrodené dispozície, hojná konzumácia mäsa, užívanie alkoholu a pohlavné choroby. Za najúčinnnejšiu prevenciu sa považovala striedmosť v jedle a dodržovanie zdravých návykov.³⁰

Medzi najrozšírenejšie ochorenia u staršej generácie patrili reumatizmus alebo hostec. Pod pojmom hostec sa najčastejšie rozumeli reumatické (lámkové) choroby, ktoré nezriedka viedli až k deformácii jednotlivých kĺbov. Existovalo niekoľko zaužívaných liekov na zmiernenie bolesti. Veľká liečivá sila sa pripisovala zeleru. Odporúčalo sa jesť uvarený zeler niekoľkokrát denne. Kto ho vraj pravidelne konzumoval, bolo takmer „nemožné, aby ochorel na reumu“.³¹ Ako účinný protireumatický prostriedok sa užívala žihľava. Nielen časté šľahanie boľavých miest žihľavou zmierňovalo reumatické bolesti, ale aj natieranie boľavých kĺbov gáfrom, záparom z lopúcha alebo prikladanie kapustných listov. Extra účinný liek sa pripravoval zmiešaním rozdrveného cesnaku s olejom. Na miestach, kde mal chorý veľké bolesti, odporúčalo sa bodnutie včelami – apiterapia.

Pod názvom vodnatieľka si široké vrstvy obyvateľstva predstavovali určitú zvláštnu chorobu. V skutočnosti išlo o následky ochorenia srdca, pľúc, pečene alebo obličiek. Pri jej liečbe sa najčastejšie užívali lieky s diuretickým účinkom ako petržlen, borievka, cibuľa, ktoré mali spôsobiť nadmerné močenie a odstrániť opuch.³²

Pri práci v hospodárstve sa veľmi často vyskytovali rezné rany a odreniny. Zdôrazňovala sa dezinfekcia arnikovou tinktúrou a potieranie medom, ktorý účinkoval ako antiseptikum a urýchlňoval hojenie. Na rany sa užíval aj prášok z dreveného uhlia, „je výborným obväzom na rany zapálené a sbierajúce (kvasiace) sa, lebo keď na takéto rany sa priloží, ich bolesť utíši sa a ony počnú hojiť sa“.³³ Na odreniny a rany sa prikladali i podrvené kvety nechtíka lekárskeho, cibuľová šťava, čerstvé listy skorocelu, šalviový čaj a obklady pripravené z rozomletého koreňa alebo listov kostihoja. Na modriny sa prikladala masť pripravená z cesnaku a medu. Dva strúčiky cesnaku sa rozdrvili v mažiari a zmiešali s medom. Hotovou kašičkou sa potreli modriny trikrát denne. Pri pravidelnej aplikácii vraj účinkovala veľmi rýchlo a spoľahlivo.³⁴ Proti preležaninám sa koža potierala handričkou namočenou v bielom víne.

Osobitná starostlivosť sa venovala náprave zlomenín. Takmer každá dedina mala svojho „naprávača alebo naprávačku“ a ich pomoc bola v prípade potreby veľmi vyhladávaná. MUDr. J. Markovič uviedol: „Na nič ničo toľko majstrov a umelcov ako na naprávanie zlomených údov. Ba sú jednotliví chýrni naprávači, ku ktorým z ďaleka

³⁰ *Obzor*, 14, 1902, 2, s. 17 – 20.

³¹ „Najnovšími výzkumami o liečivej moci istých bylín dokázalo sa, že je zeler výtečný prostriedok proti hostcu a ubezpečuje sa, že nemoc tá je nemožná, keď sa zeler varený často jedáva. Zeler rozkrájaný na kúsky sa má variť vo vode až zmäkne a táto voda sa dáva piť nemocnému. Tento do mäka uvarený zeler sa na panvi s niečo čerstvým mliekom, múkou a muškátovým orieškom zarobí a podáva sa teplý s opečeným chlebom a je sa so zemiakmi. Boľasť ihneď opustí.“ *Obzor*, 12, 1900, 5, s. 104.

³² Tamže.

³³ Užitek drevenného uhlia v domácnosti a v zdravotníctve. In *Obzor*, 9, 1897, 6, s. 91.

³⁴ Tamže, č. 12, s. 186.

putujú dokaličení ľudia. Náš ľud pri ničom nemá tak málo dôvery k lekárovi, ako pri zlomeninách, on radšej s chorým údom putuje mile k sedliakovi naprávačovi, ako čoby išiel k lekárovi do susedov.³⁵ Reputácia lekárov nebola najpriaznivejšia. Lekári, najmä mladí, mali minimálne znalosti s nápravou fraktúr. Príčinou toho javu, ako aj sám uvádzal, boli sami lekári. Pripisoval to nedostatočnej výchove a skúsenostiam na lekárske fakultách. „Mladý lekár zväčša tak príde do praxe, že on nikdy nenapravoval (ba snád ani nevidel) zlomeninu alebo vytknutinu. Pravda pri prvých pádoch si počína nešikovne, čo vidiac široké obecenstvo, vychyťí hneď na ňom a je po dôvere k lekárovi. Jeden nešťastný pád, krivo vyhojená zlomenina u lekára! – vie o tom celý svet, vyprávajú len o smutnom páde, môže potom príslušný lekár 100 ráz dobre spraviť, viacej sa o týchto dobrých pádoch nediškuruje. U laika, sedliaka naprávača je to naopak, na nepodarené pády zabudne sa, spomínajú len šťastlivé.“³⁶ Ľahšie zlomeniny odporúčal napraviť a spevniť doštičkami alebo remeňom a hneď nefačovať, ako to bolo zaužívané. Dva až tri dni sa mala zlomenina ponechať voľne, ležať v pokoji a prikladať studené obklady, aby zmizol opuch. Až potom sa mala obviazať.

Pomerne častý problém najmä u žien, ktoré odrodili viacero detí, predstavovali varixy dolných končatín. U pospolitého ľudu sa pri ich liečbe užívalo prikladanie pijavíc, lekári odporúčali silno fačovať nohy a ak vznikli rany, udržiavať ich v čistote.³⁷ V zdravotníckej rubrike sa zdôrazňovalo ranné polievanie nôh studenou vodou, cez deň rýchla chôdza, niekoľkokrát za deň si ľahnúť a dolné končatiny vyložiť vyššie ako trup. Aby nastalo zlepšenie, bolo treba upraviť aj stravovacie návyky, obmedziť soľ a koreniny. Na kŕčové žily sa aplikovali kostihojové obklady alebo myší chvost, niekedy rozdrvené kvety nechtíka lekárskeho. Jednou z rád bolo odložiť každý tesný a sťahujúci odev, ktorý by bránil prúdeniu krvi, lebo sa predpokladalo, že kŕčové žily sú spôsobené zlým prúdením krvi k srdcu.³⁸ Odporúčalo sa aj prečistenie celého tela podľa Kneippa.³⁹

Na prietrž, častý problém u ťažko pracujúcich osôb, sa odporúčalo pacientom zakúpenie a užívanie remeňov. „Nech nelutuje pár zlatých, a nech si zaopatrí zodpovedajúce remene. „Remene musia byť kúpené poťažne objednané dľa prísnej miery, ktorú dobre vziať vie len lekár v stave. Zlé, nepriliehajúce remene skorej škodia ako užitujú, a často i tieto zapríčinia miserere.“ V tomto období sa prietrže liečili aj operatívne s vynikajúcimi výsledkami.

Proti lupinám a vypadávaniu vlasov sa užíval ricínový olej a extrakt zo žihľavy. Jeho príprava bola veľmi jednoduchá. Žihľavové listy sa vložili do fľaše, zaliali vodou, niekoľko dní vylúhovali na slnku a potom sa s extraktom umývali vlasy.⁴⁰ Ďalší

³⁵ MARKOVIČ, J. Predsudky a mýlne náhľady o zdravotníctve u nášho ľudu. In *Obzor*; 8, 1896, 11, s. 161 – 162.

³⁶ Tamže

³⁷ „Náš ľud upotrebuje všelijaké masti, zeliny atd., ktoré však iba väčšmi a väčšmi dráždia, a tak ranu väčšou robia. Tak je to aj s pijavicami. Najrozumnejšie je nohu dosť silno fačovať, a rany v čistote držať.“ MARKOVIČ, *Predsudky a mýlne náhľady*, s. 163.

³⁸ *Obzor*, 16, 1904, 4, s. 59.

³⁹ Tamže.

⁴⁰ *Obzor*, 12, 1900, 5, s. 105.

prostriedok na rast vlasov sa pripravoval z pol litra terkelice, hrste rasce a štvrt' kila pokrájanej slaniny, a to sa spolu uvarilo. Masťou sa vlasy potierali dvakrát týždenne.⁴¹

V ľudovom liečiteľstve existovalo niekoľko postupov, ako liečiť popáleniny. Za účinný sa považoval med, strúhaný zemiak, rozšľahaný vaječný bielok a strúhaná surová mrkva. Zdravotnícka rubrika odporúčala aplikovať na popáleniny aj ľanový olej. Inokedy zase natrieť popáleninu olejom, posýpať soľou a po desiatich minútach bol vraj „*bôľu koniec*“. Užíval sa aj vínný lieh, rum a nesladený alkohol, ktorý zabraňoval vzniku pľuzgierov, ak sa včas priložil na postihnuté miesto. Obklady sa museli často vymieňať. Medzi širokým výberom prípravkov na popáleniny nechýbali ani kuriozity ako napríklad prikladanie surového mäsa.

Osobitnú kapitolu v *Obzore* predstavovali rady ženám. Jedna z nich sa dotýkala operačných zákrokov v súvislosti s gynekologickými problémami. Článok prevzatý z časopisu *Sanatórium* vyzýval ženy k opatrnosti ohľadom gynekologických operácií. Dr. Ziegelroth v ňom varoval ženy, aby nedôverovali chirurgom a operáciám, pretože to nemusí mať vždy dobré následky.⁴² Uzdravenie po absolvovaní operačného zákroku vraj bolo veľmi zriedkavé a zo sto žien s gynekologickými problémami, ktoré sa podrobili operatívnej liečbe, sa vyliečilo maximálne osem. V roku 1901 zo 600 žien, ktoré mali podstúpiť gynekologickú operáciu, nakoniec vybrali len 116 najsilnejších. Z týchto operovaných žien zomrelo počas operácie 10, ďalších 62 do jedného roka. Do troch rokov po operácii ich zomrelo 41 v dôsledku zhoršenia zdravotného stavu a len tri ženy žili osem rokov po absolvovaní operácie. Jeho záver znel: „*Z toho sa možno presvedčiť, že treba sa čo najviac chrániť operácií a hlavne zavčasu vyhľadať už pri samých začiatkoch choroby skúseného lekára.*“ Je zrejmé, že uvedené ženy boli operované v pokročilom štádiu choroby a možnosť uzdravenia v danom období a za pomoci prístupných liekov bola minimálna.

Všeobecne prechovávali ženy k lekárom značnú nedôveru. Svojich potomkov privádzali na svet v domácom prostredí za pomoci blízkych alebo pôrodných babíc. Lekára privolali, len ak sa vyskytol problém. Väčšina žien pri gynekologických ťažkostiach vyhľadávala pomoc najprv u bylinkárov. K vyšetreniu u odborného lekára sa odhodlali, až keď choroba značne pokročila. V mnohých prípadoch žiadne prostriedky už nemohli pomôcť.

Na ženské problémy sa v tomto období odporúčali viaceré prostriedky. Napríklad, na zmiernenie príznakov menopauzy sa užívala pŕhľava. Predpokladalo sa, že problémy spojené s klimaxom zmiernuje aj šalvia a nechtík, ktoré považovali za zvlášť účinné proti návalom. Medovka pomáhala zmierniť depresie vyvolané klimaktériom, hloh zase nočné potenie.

⁴¹ *Obzor*, 13, 1901, 12, s. 182.

⁴² „*Mnoho žien dôveruje operácií a mnoho sa nožu chirurgov povoľuje, miesto liečenia ale zbadá sa skoro znetvorenie a škoda nenapraviteľná operovaného ústroja. Operácia sa podari skoro vždy, ale či vydrží pacient, alebo či nastane uňho zlepšenie, to zostáva veľkou otázkou.*“ *Obzor*, 16, 1904, 12, s. 187 – 188.

Životospráva, zdravý životný štýl

K často propagovaným prostriedkom na zlepšenie zdravia patrili niektoré liečivé bylinky ako skorocel, rumanček, šalvia, kostihoj, rozmarín, ale aj med, ocot, chren, cesnak, cibuľa a niektoré ďalšie. Med sa užíval nielen ako vynikajúce sladidlo, ale aj ako účinný prípravok pri mnohých zdravotných ťažkostiach. Dezinfekčné, antibakteriálne a hojivé účinky medu boli známe stáročia. Odporúčal sa proti zachrípnutiu, pri bolesti hrdla ako kloktadlo u detí i dospelých, pri záškrtke verili, že zabráňuje tvorbe povlakov. Pri ochorení dýchacích ciest sa užíval lipový čaj osladený medom. Šálka čaju sa pila nalačno pred raňajkami a ďalšia večer pred spaním. Jeho priaznivý vplyv na žalúdočnú sliznicu bol známy už dlho.

Med sa s obľubou užíval aj na posilnenie organizmu pre slabé alebo rýchlo rastúce deti. Dospelým sa podával počas rekonvalescencie po prekonaní ťažkej choroby, aby znovu nadobudli stratené sily.⁴³ Slabým deťom sa odporúčalo piť prevarené mlieko s medom a zajesť dobrým ražným chlebom. Zvlášť obľúbený elixír sa pripravoval zmiešaním rozšľahaného bielku s lyžičkou medu, vína a vody. Konzumoval sa s chlebom alebo iným jedlom. Inokedy sa podával med s vaječným žĺtkom alebo horúce mlieko osladené medom. Takzvaná medová kúra sa s obľubou praktizovala u rýchlo rastúcich detí.⁴⁴ Med spolu so sladkým mliekom sa užíval ako antidotum pri požití toxických látok ako súčasť poskytnutia prvej pomoci pred návštevou lekára. Proti hnačke sa podľa potreby užíval med s roztlčeným muškátovým orechom a najemno utľčenou škoricou. Zvlášť priaznivo pôsobilo pravidelné požitie medu na odstránenie nespavosti u ľudí prepracovaných a nervózných.⁴⁵ Ako kozmetický prostriedok bol obľúbený u dievčat s vyrážkami na tvári. Pravidelné potieranie tváre rozohriatym medom na noc malo už po niekoľkých dňoch priniesť priaznivé výsledky.

Ocot mal široké použitie v ľudovom liečiteľstve. Dobrý vínny ocot nemal chýbať ani v jednej domácnosti nielen ako potravina, ale aj ako liek. Oddávna sa používal pri dýchacích ťažkostiach. Zmiešaný s vodou a soľou slúžil ako kloktadlo, zriedený s vodou ako antiseptický prostriedok. Octové obklady považovali za prostriedok pri nášajúci úľavu pri vyvrtnutiach. Octom sa liečili aj ekzémy, vyrážky a niektoré kožné ochorenia. Primiešaný k cukrovej vode poskytoval občerstvujúci nápoj pre chorých. Octové obklady priaznivo pôsobili pri bolestiach hlavy a omdlievaní, ale i pri porezaní. Obmývaním octom sa predchádzalo preležaninám. Pri chronickej hnačke sa odporúčalo užívať štyri lyžičky octu denne. Slúžil aj ako antidotum. Počas cholery sa octom naliatym na horúcu lopatu okiadzali izby.⁴⁶

V ľudovom liečiteľstve mal dôležitú úlohu aj chren. Používal sa najmä na uvoľnenie hlienov a proti kašľu. V menších dávkach uľahčoval trávenie, ale väčšie dávky mohli spôsobiť bolesti alebo hnačku. Odporúčal sa ako výborný prostriedok pri zápche, užíval sa spolu s cukrom niekoľkokrát denne, pri žalúdočných ťažkostiach sa

⁴³ *Obzor*, 16, 1904, 6–7, s. 106.

⁴⁴ „U rýchlo rastúcich, bledých, chudokrevných detí nemožno dosť naodporúčať medovú kúru.“ Tamže.

⁴⁵ *Obzor*, 9, 1897, 2, s. 29.

⁴⁶ *Obzor*, 13, 1901, 1, s. 6–7.

prikladal zvonku. Zmiešaný chren s octom sa užíval na odstraňovanie škvrn a pieh.⁴⁷ Chrenové obklady sa aplikovali aj pri reumatizme.

Red'kev podporovala chuť k jedlu, urýchl'ovala zažívanie a podávala sa i pri vodnateľke, dokonca aj ako ochranný prostriedok pred morom. Nakrájané kúsky red'kovky sa zasýpali cukrom, nechali odstáť niekoľko hodín a potom sa konzumovali nalačno.⁴⁸

Dlhú tradíciu v ľudovej terapii malo aj užívanie rozmarínu. Z jeho čerstvých výhonkov sa pripravoval odvar, známe rozmarínové víno a lieh. Tieto preparáty sa vraj s dobrým výsledkom odporúčali proti rozličným bolestiam a neduhom. Oblúbený bol rozmarínový lieh na posilnenie slabých nervov, utíšenie reumatických bolestí, bolestí zubov, ale aj pri mdlobách, keď sa pod nos prikladala handrička navlhčená rozmarínovým liehom. Pri zhoršenom zraku sa zasa užíval rozmarínový olej, bolo ho možno zakúpiť aj v lekárni. S dobrými výsledkami sa podával aj pri bolestiach hlavy, slabej pamäti, trpnutí údov, lámke a krčoch.⁴⁹ Už v minulosti sa preslávila „*vodička kráľovnej uhorskej*“, ktorej hlavnú zložku tvoril rozmarínový lieh. Recept na jeho prípravu bol veľmi jednoduchý: sto gramov rozmarínového kvetu sa zalialo kvalitným vínovým liehom, pevne uzatvorilo a nechalo dva týždne stáť na slnku. Po scedení sa podávalo raz-dvakrát denne niekoľko kvapiek s vodou. Často sa užívalo aj rozmarínové víno. Nasekané lístky rozmarínu sa zaliali dobrým starým vínom, nechali stáť do druhého dňa, potom sa to scedilo a pilo viackrát denne.⁵⁰

Aj v oblasti životosprávy prinášala zdravotnícka rubrika „novinky“. Zdôrazňovalo sa konzumovať viac ovocia, napríklad hrozno na očistu krvi, pri nechutenstve priaznivo vplývala pravidelná konzumácia pomarančov alebo citrónov. Citróny sa užívali aj pri nádche, figy zase ako liek pri cholere, poruchách tráviaceho traktu, jablká sa cenili ako prevencia pred chorobami. Ľudová tradícia zdôrazňovala: „*Jedno jablko denne a netreba ísť k lekárovi.*“ V tradičnej medicíne mali jablká široké využitie. Užívali sa na choroby tráviaceho traktu, zníženie kyslosti žalúdočných štiav, očistu organizmu a účinné laxatívum. Pripravovali sa z nich aj obklady na boľavé oči. Jablkové pyré osladené medom obľubovali deti. Tekvica sa odporúčala pri obličkových ochoreniach. Celkovo zdravotnícka rubrika radila konzumovať veľa ovocia, zeleniny, mlieka a mliečnych výrobkov a obmedzovať mäso.⁵¹

O užívaní korenia a jeho účinnosti na zdravie človeka sa v tomto období názory rôznili. Na jednej strane sa označovali ako liek, inokedy zase ako jed. Deťom sa koreniny neodporúčali, u dospelých ich považovali za zbytočné, ale pre starších ľudí znamenali skutočné dobrodenie, ak sa užívali s mierou. V opačnom prípade „*korenie vzbudzuje hnev a červené nosy, červenú tvár, ktorá obyčajne za následok nemierneho*

⁴⁷ Užíval sa aj ako prostriedok na odstraňovanie kožných škvrn a na pehy. Vtedy sa šťava z čerstvého chrenu zmiešala s octom. *Obzor*, 12, 1900, 10, s. 214.

⁴⁸ *Obzor*, 16, 1904, 1, s. 11.

⁴⁹ *Obzor*, 8, 1896, 11, s. 170 – 171.

⁵⁰ *Obzor*, 8, 1896, 10, s. 171.

⁵¹ „*Zdraviu ľudskému nenie prospešné požívanie samého mäsa, kto chce vysokú starobu dosiahnuť, musí nielen za mladý ale i v dospelom veku živiť sa viac mliečnymi a rastlinnými látkami než mäsom.*“ *Obzor*, 11, 1899, 7, s. 97 – 99.

*pitia liehových nápojov sa považuje. To sfarbenie nosa a tváre má sa viac pripísať koreniu než liehovinám*⁵².

Osobitnú kapitolu tvorili odporúčania na získanie zdravého životného štýlu. Zdôrazňovala sa striednosť v jedle, „*žalúdok je milovník poriadku*“, a prejedanie výrazne zaťažovalo tráviaci systém. Nadbytočný tuk sa ukladal v tele. „*Pre dospelého dostačuje tri razy denne jesť, a síce raňajkovať, obedovať a večerať. Kto ťažko pracuje, môže i olovrantovať (nešporovať). Deťom odporúča sa krome olovrantu, dať ešte dopoludnia, asi o desiatej, niečo pod zuby, lebo ony skoršie vyhladnejú, než človek dospelý. Okrem toho však nemalo by sa im nikdy nič dávať. Tým menej pristane dospelému, aby sa každú chvíľu niečím napchával.*“⁵³ Nestrávené látky spôsobovali reumatizmus a dnu, chorobu charakteristickú pre lepšie situované vrstvy, ktoré si rady dopriali hojnosť pokrmu.⁵⁴ Medzi jedlom sa mali dodržiavať minimálne 5- až 6-hodinové prestávky. Potrava sa mala dôkladne požiť, neodporúčala sa častá konzumácia presolených, kyslých a korenených jedál. Prízvukovala sa zásada, že pri jedle treba byť veselej mysle, lebo smútok nepriaznivo vplýva na trávenie. Praktizovanie pôstu niekoľkokrát za rok sa považovalo za veľmi zdravé.

Nápoje sa mali konzumovať vlažné, na uhasenie smädu okrem nápojov priaznivo vplývalo ovocie, šaláty, dokonca aj huspenina.⁵⁵ Konzumovať horúce nápoje sa neodporúčalo, aby nedošlo k bolesti žalúdka alebo k zvýšenej kazivosti chrupu. Rovnako za nebezpečné sa považovalo aj pitie studených nápojov. Dôraz sa kládol na systematickú výchovu detí, kultúru stravovania.⁵⁶ Hltavosť sa považovala za veľmi nebezpečný a škodlivý zvyk. Jedálny lístok pre deti mal obsahovať bohatý sortiment zeleniny a ovocia, ale nemalo sa zabúdať ani na výživnejšie potraviny ako chlieb s maslom, halušky, opekanec. Čisté, dobré mlieko „*kávou nepobabrané*“ považovali za základ kvalitnej výživy pre deti.⁵⁷ Silná hovädzia polievka sa pre deti neodporúčala. Predpokladalo sa, že dráždi srdcové nervy rovnako ako alkohol a navyše to zdôvodňovali faktom, že „*v mäse niet vápna k tvoreniu kostí a deti kŕmené touto polievkou mávajú mäkké kosti a nedosahujú vynikajúceho ducha, ale sú skôr náchylné k záškrtu a zápalovým ochoreniam*“. Dôležitou zásadou bolo po jedle si trochu oddýchnuť, chorí si mali aspoň jednu hodinu pospať. Po 20. hodine večer sa neodporúčalo jesť.⁵⁸ Porekadlo krátka večera – ľahká noc alebo krátka večera – dlhý život vari najlepšie vyjadrovalo sebadisciplínu aj v stravovaní.⁵⁹

⁵² „*Korenie slúži k tomu, aby zlepšilo chuť pokrmov a napomohlo trávenie. Počítame k nemu: čierne korenie, papriku, dumbier, orech muškátový, hořčicu, vanilku, atď. Vlastne patrí medzi ne i ocot, soľ, ktorú mnohí medzi korenie počítujú, nenie korením, lebo tvorí spolučiastku krve a náleží k potravinám.*“ *Obzor*, 11, 1899, 3, s. 45.

⁵³ *Obzor*, 7, 1895, 5, s. 77.

⁵⁴ „*Preto, kto si nevie rozkázat', urobí lepšie, keď prestane na jednom-dvoch pokrmoch... Ak cíti sa ťažkým a ku práci neschopným, teda sa preplnil.*“ *Obzor*, 7, 1985, 1, s. 60 – 61.

⁵⁵ *Obzor*, 11, 1899, 2, s. 28.

⁵⁶ *Obzor*, 12, 1900, 3, s. 61.

⁵⁷ *Obzor*, 7, 1895, 6, s. 61.

⁵⁸ *Obzor*, 13, 1901, 5, s. 106.

⁵⁹ Pravidlá pri požívaní pokrmov a nápojov I. *Obzor*, 7, 1895, 4, s. 61.

Samostatnú kapitolu predstavovala starostlivosť o deti. „*Ponevác jako vôbec známo, mnohé choroby zárodok a základ svoj v útlej mladosti berú, treba matkám našim vedieť, ako si majú počínať pri odchovávaní potomstva, lebo zväčša v rukách jejích spočíva zdravota alebo nedúživosť budúceho pokolenia nášho.*“⁶⁰ Zvlášť citlivá bola otázka starostlivosti o dojčatá. Súdobá medicína tejto problematike nevenovala dostatočnú pozornosť. Z dôvodov chudoby, nevedomosti matiek, zanedbania starostlivosti, nedostatku lekárskej starostlivosti, ale aj nárastu počtu nemanželských detí zomrelo z tisíc živonarodených detí do jedného roka takmer tristo. MUDr. J. Markovič v jednom z článkov uverejnených v *Obzore* podal aj podrobné informácie, ako postupovať pri problémoch počas pôrodu.⁶¹ Napríklad, ak novorodenec nedýchal ihneď, mala sa poskytnúť prvá pomoc – umelé dýchanie, „*stískanie a zase vypúšťanie prs, potážne rebier, potieranie tela studeným uterákom, striekanie tváričky studenou vodou*“, alebo ponoriť dieťa striedavo do studenej a veľmi teplej vody. Odporúčal prestrihnutie pupočnej šnúry, až keď dieťa po narodení niekoľkokrát zakričalo. U mŕtvo narodených detí alebo zdanlivo mŕtvych radil prestrihnúť pupočnú šnúru ihneď. Prvý kúpeľ novorodenca sa mal uskutočniť až po pol hodine od narodenia. Varoval pred babicami, ktoré zvykli „*s maličkými robiť všelijaké ceremónie*“⁶².

Pre zdravý vývoj dieťaťa radil matkám dostatočne dlhé dojčenie, ale nie dojkou. „*Platená dojka matku nenahradí, ... chýba jej cit k dieťaťu, dojčí za mzdu.*“⁶³ Ak pre rozličné choroby, ako napríklad anémia a celková slabosť, matka nemohla dojčiť, pri výbere dojky sa malo prihliadať, aby bola zo zdravej rodiny, rovnako stará ako matka dieťaťa a rozdiel v čase, v ktorom porodila matka a dojka, nemal byť väčší ako tri mesiace.

Dieťa sa malo odstaviť, keď mu začali rásť zuby, vo všeobecnosti keď malo 6 zubov, teda asi v desiatom mesiaci.⁶⁴ Ak sa zuby objavovali neskoro, mohlo ísť o anglickú chorobu (krivicu), teda nedostatok vitamínu D. Prevažná väčšina matiek mala veľký strach z tohto obdobia, ktoré označovali ako nebezpečné pre zdravie dieťaťa a jeho život.⁶⁵ Ich obavy boli do určitej miery aj opodstatnené, lebo detský organizmus v tomto období bol oslabený a väčšmi náchylný na rozličné ochorenia.

Negatívne dôsledky na vývoj dieťaťa mala aj konzumácia alkoholu. Mnohé matky sa síce „*vychvaľovali, koľko ich potomok vypije za deň pohárov piva alebo kališkov tvrdého alkoholu*“, ale neuvedomovali si dosah na zdravie svojho dieťaťa. Autor

⁶⁰ „*Kto chce dlho živým byť, zdravým a veselým ostať, musí zákony prírodné nielen znáť, ale nimi sa i spravovať, kto proti prírode hreší, podkopáva zdravie svoje a vydáva sa mnohým trápeniam a chorobám. Príroda trestá každý hriech proti zákonu Božiemu spáchaný a následky previnenia takého zjavujú sa vždy, bars aj po rokoch i v potomstve samom.*“ In *Obzor*, 11, 1899, 7, s. 97.

⁶¹ MARKOVIČ, Július. Zakladné pravidlá pri nemluvniatkoch. I. časť. In *Obzor*, 7, 1895, 9, s. 141 – 142.

⁶² Tamže, s. 142.

⁶³ MARKOVIČ, Július. Zakladné pravidlá pri nemluvniatkoch. II. časť. In *Obzor*, 7, 1895, 10, s. 155 – 157.

⁶⁴ Tamže, s. 156.

⁶⁵ MARKOVIČ, Július. Predsudky a mýlne náhľady o zdravotníctve u nášho ľudu. *Obzor*, 8, 1896, 10, s. 146.

článku dôrazne upozorňoval na zhubné dôsledky alkoholu u detí. „Z rodičov takého tabako-kávo-alkoholického zloženia pochádzajú deti, ktoré naplňujú humánne ústavy, ktoré spoločnosť ľudská postavila pre tých, ktorých vo svojom strede trpieť nechce.“⁶⁶ Doktor Markovič neodporúčal podávať deťom liehoviny v prvých dvoch rokoch. Pri slabých a chudokrvných deťoch bolo možné podať maximálne lyžičku-dve vína, pri chudých deťoch i trochu piva.⁶⁷

Mnohé matky, keď nevedeli svoje deti utíšiť, pripravovali odvar z prázdnych suchých makovic a po lyžičkách ho dávali deťom piť, aby vraj lepšie spali. Tento prostriedok nejedno dieťa tak „uspalo“, že sa už nikdy nezobudilo. Príčinou smrti bolo ópium z makovic. Aj keď tento prostriedok nespôsobil v menšom množstve smrť u detí, pri pravidelnej konzumácii viedol k zníženiu mentálnych schopností – „v staršom veku boli deti tupé a hlúpe“⁶⁸.

Za zdravé sa považovalo podávať deťom kozie mlieko. Kozy mali totiž oveľa zriedkavejšie tuberkulózu ako kravy. Okrem toho, kozie mlieko priaznivo pôsobilo na tráviaci trakt, bolo ľahko stráviteľné a viac podobné materinskému mlieku. Veľa detí kravské mlieko neznášalo a ochoreli, po prechode na kozie mlieko sa však rýchlo zotavili. U menších detí sa odporúčalo kozie mlieko riediť vodou.⁶⁹

Osobitná pozornosť sa venovala aplikácii tepla a chladu, najmä u detí. Pospolitý ľud bol presvedčený o škodlivosti studených obkladov. Keď napríklad lekár naordinoval studené zábaly pri niektorých horúčkovitých stavoch sprevádzajúcich infekčné choroby a dieťa zomrelo, rodičia voči ošetrojúcemu lekárovi vystúpili veľmi tvrdo. „Keď choré dieťa náhodou umre, nuž matka horekuje a preklína lekára, ktorý jej dieťa studenými šatami usmrtil. Náš ľud bojí sa vody a pri rozličných vonkajších zapáleninách, napr. pri ruži (kiahňa). Bože chráň, omočiť chorý úd – to by bolo rovné so smrťou. Namiesto toho v teple vidí žriedlo všetkého dobrého a hojaceho. Len ho dobre pozakrývaj, aby neprechladol, a aby sa choroba von vyrútila. A potom chudák chorý, ktorý bez toho má veľkú horúčosť, dobre že sa nezadusí, je trápený tými, ktorí mu dobre chcú. Príde potom lekár, odhodí centové duchny, naloží zakrúcanie do ľadových šiat. Bože! Zhyknu ženičky, zalomia rukami, však ho ten doktor usmrtil.“⁷⁰

K dôležitým radám v zdravotníckej rubrike patrila aj starostlivosť o telo a celková hygiena. Základné pravidlo znelo: „Hlava má zostať chladnou, deťom a mladým ľuďom je čiapka na škodu. Nedostatok vlasov a ich predčasné vypadávanie, neuralgie, bolenie hlavy a iné neduhy majú svoj pôvod v tom, že hlava bola v mladosti držaná v teple. Príroda sama poskytuje mozgu dostatočnú ochranu silnou lebkou a hustými vlasmi. Starostlivé matky dobre urobia, ak navyknú svoje deti hneď v mladosti na časté umývanie hlavy studenou vodou a potom sa nemusia obávať, že pri každom chladnejšom vánku sa dieťa nachladí. Malé deti mali byť chránené pred chladom.“⁷¹

⁶⁶ *Obzor*, 13, 1901, 11, s. 162.

⁶⁷ Tamže.

⁶⁸ *Obzor*, 7, 1895, 12, s. 189.

⁶⁹ *Obzor*, 8, 1896, 12, s. 189.

⁷⁰ *Obzor*, 8, 1896, 9, s. 132.

⁷¹ „Rozumie sa, že u malých detí, kým nemajú dostatočne vyvinuté vlasy a dostatočne tvrdú lebkovú

Zaujímavý bol pohľad aj na korzet, ktorý formoval ženskú postavu niekoľko storočí. Čoraz viac sa objavovali názory, že nosenie korzetu má za následok anémiu a slabosť. Upozorňovali, že šnurovačka-mídra spôsobovala odklon sleziny a žalúdka zo svojho pôvodného miesta, spôsobovala tlak na nervové zakončenia a bránila v ich normálnej činnosti. Zdôrazňovala sa hygiena tela, denné umývanie, odporúčalo sa otužovanie tela aj v zime, kúpeľ aspoň raz týždenne, masáže, hlboké dýchanie. Zriaďovaním ľudových kúpeľov pre široké vrstvy obyvateľstva sa malo umožniť, aby sa za „nepatrný peniaz“ mohli pravidelne umývať.⁷² Slnko sa považovalo za najlepší liek na ničenie choroboplodných baktérií.

Udržanie a prinavrátenie zdravia napomáhala aj praktizovanie Kneippových metód liečby, napríklad chodenie naboso v tráve, ktoré malo priaznivý vplyv aj proti poteniu nôh,⁷³ ďalej aplikácia vodoliečby a pitných bylinkových kúr, masáže, otužovanie. Nezabúdalo sa ani na čistotu obydlí, pravidelné vetranie izieb a čistenie kobercov.

Pre zachovanie dobrého telesného zdravia sa mal obmedziť alkohol, fajčenie, pitie kávy, prílišná konzumácia mäsitých pokrmov. Zdôrazňoval sa pohyb na čerstvom vzduchu, primerané odievanie, „hlava nech je chladná a nohy teplé“, dýchanie nosom, a nie ústami, najmä v zime, aby nedošlo k prechladnutiu. Oči sa nemali zaťažovať častým nočným čítaním. Plynové svetlo sa považovalo za najvhodnejšie na večerné čítanie ako očiам príjemné. Pri čítaní malo svetlo prenikať zhora alebo z ľavej strany. Neodporúčalo sa čítať na lôžku. Nesmelo sa zabúdať na pravidelný a dostatočne dlhý spánok 7 – 8 hodín, pri otvorenom okne, lebo nedostatočný spánok sa mohol podieľať na vzniku nervových problémov, celkovej vyčerpanosti a mdlobe. Ale aj nadmerné vylihovanie sa nepovažovalo za zdravé. Odporúčalo sa ísť spať okolo 22., najneskôr o 23. hodine.⁷⁴

Pravidlá prevzaté z Kodymovej zdravovedy nabádali:⁷⁵

„Nedýchaj než povetrie čisté! Vzduch Boží duch.

Jedz len keď máš hlad a dokiaľ máš hlad, pokrmy tvojmu zdraviu primerané! Kam striedmosť nechodí, tam chodí lekár.

Nepi, len keď máš smäd a dokiaľ máš smäd, a pi len nápoje tvojmu zdraviu primerané. Bez hladu nejedzme, bez smädu nepime! Blahoslavená voda, tá rozumu nekalí.

Drž svoje telo čisto! Bárš chudobno, len keď čistotne.

Hľad' svoje údy navykať na studeno a telo svoje otužiť! Ak sa často nachladzuješ, nesnadno sa nachladiš.

Ak vzdelaš svojho ducha, nezabúdaj na telo! V zdravom tele zdravá myseľ.

Nezaháľaj! Stojatá voda smrdí!

kosť, je primeraná pokrýva hlavy nutnou, jestli vychádzajú do studena.“ *Obzor*, 12, 1900, 1, s. 14.

⁷² *Obzor*, 16, 1904, 4. s. 59.

⁷³ Proti poteniu nôh sa odporúčal aj 5 % roztok formalínu. Nohy sa museli umývať denne počas jedného mesiaca.

⁷⁴ Tamže, s. 145 – 151.

⁷⁵ MUDr. Filip Stanislav Kodym (1811 – 1884) publikoval ľudovo-výchovné práce, veľkú popularitu si získala *Zdravoveda*, ktorá vyšla v niekoľkých vydaniach (1853, 1854, 1869, 1898).

*Po práci hľad' sa zabaviť! Veselá myseľ pol zdravia.
Pospi si, koľko ti treba, aby si sa zotavil. Kto chce mnoho znat', nesmie dlho spať.
V čas potreby hľadaj pomoc u dobrého lekára! Lepšia malá pomoc, nežli veľká
nemoc.*⁷⁶

Väčšina lekárov zdôrazňovala, že zabrániť predčasnému starnutiu a chorobe pomáhalo radosť z práce, koníčky, trvalá aktivita duševná i telesná, pravidelná životospráva a zdravá nádej. „*Kto chce dožiť sa dlhého veku, nech chráni sa všelijakých náruživostí, menovite zlosti a závidi, ďalej nech hľadá od malička navykať k práci, nech neleňoší ani chvíľku, lebo záhal'ka je začiatkom všetkého zlého, a zlo je hrobom šťastia, zdravia a dlhého života.*“ Ich zásada na zdravý plnohodnotný a dlhý život znela: „*Kto je v stave klásť uzdu svojim chůtkam, ten v stave je i dlho žiť.*“⁷⁷

Obzor v zdravotníckej rubrike uverejňoval množstvo rád o liečivých prostriedkoch zo zelenej lekárne. Ľudia žijúci v tesnej blízkosti s prírodou vedeli, že niektoré rastliny pomáhajú navrátiť zdravie. V minulosti sa nechodilo za lekárom s každou maličkosťou. Návštevu lekára si nemohol dovoliť každý a pospolitý ľud si často musel pomôcť sám nielen pri menších poraneniach, ale aj pri vážnejších ochoreniach. Znalosti o liečivej sile rastlín a ich pôsobení boli zväčša doménou žien a ich recepty sa dedili po celé stáročia. Staré tradičné a domáce prostriedky sa nachádzali v záhrade, na poli alebo v lese. Bylinkárky poznali liečivú silu rastlín a vedeli, kedy a ako tieto sily použiť vo forme čajov, zábalov, obkladov alebo ako korenie, resp. kúpeľ. Ľudia sa spoliehali na účinnosť domácich liečiv bez toho, aby rozmýšľali o tom, z čoho vlastne vyplýva sila liečivých rastlín a korenín. Vedeli len to, že isté rastliny dokážu liečiť rôzne choroby a zmierňovať ťažkosti. Tieto poznatky získavali tradovaním a praktickými skúsenosťami.

Osvedčené rady a recepty z časopisu *Obzor* napomáhali zvyšovanie zdravotníckej osvetu. Jednoduché „medikamenty“ si čitatelia mohli pripraviť sami z liečivých bylín, korenín a i. Prevažná väčšina liečiteľských praktík zdôrazňovala racionálny postup liečby, napríklad za pomoci liečivých čajov, určitých druhov diét, druhá skupina zase hydroterapiu, používanie zábalov (metóda podľa Vincenza Priessnitza alebo Sebastiana Kneippa). Cieľom zdravotno-osvetovej literatúry v tomto období bolo úsilie pozdvihnúť zdravotnú úroveň obyvateľstva. Keďže lekárska starostlivosť bola ešte vždy nedostačujúca, aj časopis *Obzor* plnil úlohu zdravotnoosvetovej práce a poskytoval dôležité rady na uchovanie a prinavrátenie zdravia.

⁷⁶ *Obzor*, 9, 1897, 9, s. 140 – 141.

⁷⁷ *Obzor*, 12, 1900, 8, s. 172.

THE QUESTION OF HEALTHCARE IN THE JOURNAL “OBZOR”,
1895-1904

Anna Falisová

The development of the social life and progress in medicine influenced the production of literature devoted to healthcare. The journal, “Obzor,” provides us an interesting view on the question of health care in the 19th and 20th centuries. During the given time span the journal delivered not only basic information about the economy, but also strongly contributed towards the propagation of medical edification among the wider public. Many of the active contributors to “Obzor” were doctors. The “Health” section offered interesting and practical advice in how to cure illnesses, restore health, and reduce pain with the help of easily accessible remedies, mainly from the field of phytotherapy. Numerous recommendations and tips dealt with diseases, injuries, taking care of the babies, etc. Also, general hygiene played an important role. The majority of the given healing procedures advised in the journal were based on strictly rational methods.

“Obzor” published various information about medical remedies from the so called “green pharmacy.” People living in the closest vicinity to nature knew that certain herbs had healing effects. In the past, visiting a doctor was not usual, because not everybody could afford to do so. “Ordinary people” had to manage their common injuries, but also serious illnesses, with traditional methods and remedies which could be found in gardens, fields, or forests. However, people used these home medication methods without knowing why they were actually functioning. They only knew that certain herbs had healing and helping effects – with their knowledge having been acquired through only experience and traditions. The aim of medical edification in this time was the improvement of the living conditions of society through basic prevention from various diseases, and providing information about the most important phytotherapeutic remedies.

*PhDr. Anna Falisová, PhD., Historický ústav SAV, P. O. Box 198, Klemensova 19,
814 99 Bratislava*