

Raadgevingen aan hypochondristen. Ten dienste van allen, die met de miltzucht gekweld zijn, of vreezen, door deze kwaal te zullen worden aangerand / Naar dem nieuwsten druk uit het Hoogduitsch vertaald.

Contributors

Becker, G. W. 1778-1854.

Publication/Creation

Rotterdam : J. Hendriksen, [1819]

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/tmuh7zr6>

License and attribution

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



Wellcome Collection
183 Euston Road
London NW1 2BE UK
T +44 (0)20 7611 8722
E library@wellcomecollection.org
<https://wellcomecollection.org>




193
IV. 5. 193
99

~~11/1/12~~



RAADGEVINGEN
AAN
HIJPOCHONDRISTEN.



Digitized by the Internet Archive
in 2017 with funding from
Wellcome Library

RAADGEVINGEN

A A N

HIPOCHONDRISTEN.

TEN DIENSTE VAN ALLEN,

DIE MET DE MILTZUCHT GEKWELD ZIJN,

O F

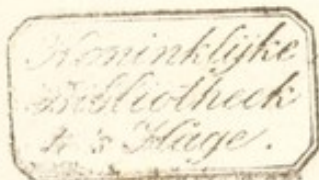
VREEZEN, DOOR DEZE KWAAL TE ZULLEN
WORDEN AANGERAND.

D O O R

Dr. G. W. B E C K E R,
BEOEFEND GENEESHEER TE LEIPZIG.

Naar den nieuwsten druk uit het Hoogduitsch vertaald.

TE ROTTERDAM, BIJ
J. H E N D R I K S E N,
Boek - en Plaatdrukker.



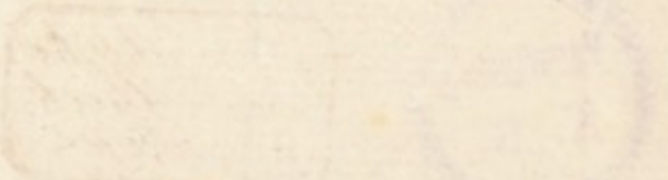
HAARLEM

1771

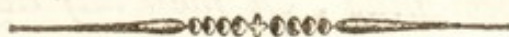
HIPPOCRATES
VOLUME



THE HISTORY OF THE
DISEASES OF THE
MOUTH AND THROAT
BY
J. BOERHAAVE
M.D. 1733
AMST. 1733



V O O R R E D E.



Het getal der werken, die over de hypochondrie in het licht zijn gekomen, en deze vreeselijke kwaal, die al meer en meer verwoestingen aanrigt, van alle zijden, welke dezelve vertoont, beschouwen, is niet zeer groot. Alles, wat daarover is geschreven, behandelt dezelve nu eens uit een psychologisch, dan eens uit een diactetisch, en dan weder uit een eigenlijk geneeskundig oogpunt. Mijne proefneming zal derhalve, in dit opzigt, niet geheel onaangenaam zijn, al wilde men dezelve voor niets meer houden, dan voor eens verzameling van reeds bekende gevoelens van andere geleerden. Hier en daar zal men toch ook wel eigene bijzondere gedachten aantreffen, over het algemeen geene gehechtheid aan oude of nieuwe leerstelsels ontwaren, voor zoo verre deze slechts een gevolg is van een blind geloof aan

VI V O O R R E D E.

dezelve, en, ook om die reden, met een gunstig oog dit mijn werkje beschouwen.

Voor zoo verre ben ik dan ook niet beducht voor het lot van hetzelfde, maar veel eer verzekerd van een gunstig onthaal. Dan, ik ben meer bezorgd, dat ik hetzelfde voor een grooter publiek bestemde, en men mij dus zou kunnen beschuldigen, van hierdoor de neiging tot kwakzalverij, die onder de hypochondristen zoo zeer in zwang is, te hebben in de hand gewerkt. Ik zou het waarlijk mij zelve niet kunnen vergeven, indien deze laatste beschuldiging mij kon worden bewezen. Ik zou strijdig met mijne eigene beginselen hebben gehandeld, als die beschuldiging waar werd bevonden. « Boeken voor het volk, » — zoo verkloarde ik mij openlijk, (*) « die zoodanig zijn ingerigt, dat zij den arts overtollig maken, voor zoo verre dit mogelijk is, moeten niemand in handen worden gegeven, dan alleen hun, die of in het geheel niet, of niet dan zeer bezwaarlijk, de hulp van eenen geneesheer kunnen bekomen. » Dit zal wel zeer zelden het geval zijn met hypochondristen, en ik zou dus hieromtrent het meest van allen hebben misgetast. Dan ik geloof ook, dat

(*) In den Reichsanzeiger, 1802. 1/4 September.

niemand, niet met partijzucht, onkunde, of voorbarig oordeelvellen behebt, mij, in allen ernst, dit verwijt zou kunnen doen; want ik heb in alles getracht, den lezeren van mijn geschrift het gewigt van den bijstand eens geneeskundigen te doen beseffen. Overal zocht ik de vooroordeelen te wederleggen, welke zij daartegen kunnen hebben opgevat, en den geneesheeren den moeilijken pligt der verkeer- ring, welke zij menigmaal met zulke lijders moeten houden, zelfs te verligten; en wat aan- belangt de eerste en tweede afdeeling, over de geneeskundige behandeling der hijpochon- drie handelende, het is, in het algemeen, mijn oogmerk, elken hijpochondrist in staat te stel- len, om den raad van den schranderen en beroemden HEYDENREICH te kunnen volgen, dien hij ergens, met de volgende woorden, geeft:

« De hijpochondrist doet zeer wel, als hij zelf de eigenlijke ligchamelijke oorzaak zijner ongesteldheid met zekerheid tracht te door- gronden, en te ontdekken, of dezelve meer gelegen is in gebrek aan spijsvertering, alge- meene of gedeeltelijke zwakheid der zenuwen, verstoppingen, te groote prikkelbaarheid enz. of in iets anders. Daarnaar zal hij, als hij eenige kennis van de geneesmiddelen heeft,

den loop der geneeswijze, welke zijn arts hem heeft voorgeslagen, over het algemeen kunnen beoordeelen."

Ik herzeg, dat het, in het algemeen, meer mijn oogmerk is, de hijpochondristen voor het in acht nemen van de, in de aangehaalde plaats aangeprezene, regelen van voorzorg vatbaar te maken, dan wel hun eenige aanleiding tot genezing van hen zelve te geven; want de voorlagen, zoo algemeen gedaan, zullen zeer zeker voor alle tijden bruikbaar zijn; en bijgevolg niet beschouwd kunnen worden, als of ik aan de personen zelve eene gepaste gandleiding wilde geven om zich zelve te genezen.

Ik ben, wel is waar, niet in staat, om alle misbruiken, welke uit mijn geschrift zullen kunnen ontstaan, te verhoeden; maar welk sterveling kan hierin ook voor zijn werk borg stellen? Ik zal zoo blijde zijn als een engel, wanneer artsen mij verzekeren, dat mijn boek zieken van deze soort volgzamer gemaakt en hun een gerust vertrouwen ingeboezemd heeft; wanneer lijdens van die soort mij verzekeren, dat zij daarin onderrigt en aanleiding hebben gevonden, om standvastig te wezen en huwe gezondheid weder terug te bekomen.

Volgens den titel van dit mijn werk, zal

hetzelve mede dienen tot nut van hen, die voor de hypochondrie vreezen. Ter verdediging hiervan beroep ik mij op HEIDENREICH:

« Ik zou elken jeugdigen beoefenaar der wetenschappen raden, dat hij, in gezonde dagen, de theorie — der hypochondrie bestude, voor welke slechts de zorgelooze lediglooper veilig is. Niemand, die zich met ijver aan eenige wetenschappen of kunst toewijdt, kan er voor instaan, dat hij niet, voordat hij het vermoedt, een offer van dezelve zal worden.

G. W. BECKER.



I N H O U D.



Raadgeving aan Hypochondristen.	
Inleiding.	Bl. 1

E E R S T E A F D E E L I N G.

Waarin de Hypochondrie bestaat.

I. Wat is de miltzucht of hypochondrie?	5
II. Vervolg en verklaring van het voorgaande.	21
III. Van de hypochondrie, die uit stoffelijke oorzaken of uit ongesteldheden der zenuwen ontstaat.	30
IV. Oorzaken en toevallen der stoffelijke hypochondrie.	37
V. Eerste vervolg van het voorgaande hoofdstuk.	46
VI. Tweede vervolg van het voorgaande hoofdstuk.	57

VII.	Oorzaken en toevallen van de hijpochondrie, die uit het ze- nuwgestel ontstaat.	Bl. 65
VIII.	Het aandeel der ziel aan de hijpochondrie.	71
IX.	Vervolg.	76

T W E E D E A F D E E L I N G.

Geneeskundige behandeling van de hijpochondrie.

Inleiding.	80
I. Algemeene grondregels bij het gebruik van de geneesmiddelen.	
II. Vervolg van het voorgaande.	91
III. Geneeswijze van de stoffelij- ke hijpochondrie.	96
A. De gebreken der spijsver- tering.	99
a. Gebreken der spijsver- tering ten aanzien der spiervezelen.	101
IV. Vervolg.	113
b. De gebreken der spijs- vertering, met betrek- king tot de zenuwen. —	
V. Vervolg.	122
B. Ongesteldheden in de ove- rige deelen van den onder- buik.	—

	a. De opeenhoopingen van, of de verdikkingen in het bloed.	Bl. 123
VI.	Vervolg.	
	b. Verstoppingen.	129
VII.	Geneeswijze van deze kwaten.	131
VIII.	Geneeswijze der onstoffelijke hijpochondrie.	137
IX.	Minerale wateren.	146
X.	Eenige andere middelen.	156
	Vereenigde zenuwachtige en stof- felijke hijpochondrie.	159

DERDE AFDEELING.

Diaetetische geneeswijze.

Inleiding.	162
I. a. Over het voedsel.	163
b. Dranken.	166
II. Spijs en drank in betrekking tot de bijzondere gevallen.	170
III. Vervolg van het voorgaande.	175
IV. Vervolg van het voorgaande.	178
V. De wijze, hoe men moet eten.	180
VI. Het reizen.	187
VII. Het wandelen.	192
VIII. Toeren te voet, met rijdtuig, of te paard.	199
IX. Spelen, die gepaard gaan met beweging van het ligchaam.	202

X.	Genot der lucht in de vrije natuur.	Bl. 204
XI.	Van de lucht in de vertrekken en den graad der warmte in dezelve.	209
	Slaap en slaapkamer.	211
XIII.	Vervolg van het voorgaande.	218
XIV.	Vervolg van het voorgaande.	220

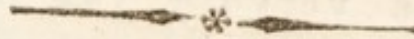
V I E R D E A F D E E L I N G.

Psychologische geneeswijze.

	Inleiding.	225
I.	Hartstogten, vrees, angst.	226
II.	Eerste vervolg van het voorgaande.	232
III.	Tweede vervolg van het voorgaande.	244
IV.	Treurigheid over misslagen, die men beging.	246
V.	Middelen, om weder gerustgesteld en vrolijk te worden.	249
VI.	Vervolg.	253
VII.	Vermogen van de ziel op de ziekelijke gewaarwordingen.	257
VIII.	Eenige aanmerkingen over het voorgaande.	264
IX.	Het gewigtige van de psychologische geneeswijze.	268

A A N H A N G S E L.

- I. Hoe men zich voor de hijpochondrie kan behoeden. 270
- II. Het verkiesen van eenen geneesheer. 274



R A A D G E V I N G

A A N

H I P O C H O N D R I S T E N .



I N L E I D I N G .

Er is voor u, mijne vrienden! en over, u zeer veel geschreven; zelden zijt gij ook nalatig gebleven, in hetzelfde te lezen; onverschillig, of het uit de handen eens ervaren meesters, dan uit die van eenen broddelaar was gekomen; onverschillig, of de schrijver welligt een groot, maar voor zijn leerstelsel sterk ingenomen, verstand bezat, dan wel een verlicht denkend

man was, die slechts de ondervinding raadpleegde, en hare voorschriften eerbiedigde en volgde. Ook ik verschijn voor u, om u mijnen raad aan te bieden. Dat gij dien uwer opmerkzaamheid zult waardig keuren, hoop ik, al ware het alleen maar op grond, dat gij verlangt alles te weten, wat op uwen toestand betrekking heeft; dat mijne raadgeving heilzaam voor u moge worden, is mijn wensch. Ik ben arts, maar noch *Browniaan*, noch verkleefd aan de *Schellingsche* natuurfilozofie; ik genees mijne lijdens noch enkel en alleen met zuren, noch met buikzuiveringen; bij mij geldt geen gezag, dan dat, wat vaste beginselen voor den man van verstand moeten hebben, welke uit de, honderdmaal gedane en zorgvuldig onderzochte en proefhoudende, waarneming zijn afgeleid. Een ieder, die zich op deze verlaat, neemt mij voor zich in, hij moge nu ROSCHLAUB of HUFELAND, FRANK of TODE, REICH of HAHNEMAN heeten. Ik zie op den man als man, zonder op zijnen naam, of op zijne gevoelens te letten. Gelukkig, wanneer ik, als zulk een man, welkom bij u ben; gelukkig, als ik mij dan met uw vertrouwen mag vleijen. Ten minste weet gij nu toch, wat gij in het algemeen van dit mijn werk moet denken. Ik zou echter niet kunnen gelooven, alleen hierdoor, gerechtigd te

zijn, om mij bij u als raadgever op te dringen; neen, er is nog eene andere reden, waarom ik moet gelooven, dat ik niet geheel nutteloos voor u zijn zal. *Ik zelf was voordezen een hypochondrist*; uit eigene ondervinding kan ik over de smerten oordeelen, die u folteren. Ook ik sloop een treurig jaar lang rond, en zuchtte onder eenen last, die mij ondragelijk scheen te zijn, en welken ik niet eerder van mijne schouders hoop- te af te werpen, dan op het oogenblik, dat de dood, naar wien ik nu eens verlangde, en voor welken ik dan eens vreesde, met zijne koude hand mij van denzelfen bevrijden zou. O! hoe menigmaal heb ik alleen gezucht onder de welriekende linden van eenen der schoonste tuinen mijner geboortestad, welken ik slechts dan bezocht, wanneer ik wist, dat er geen gewoel van menschen zou zijn, die daar, in de bedwelming der vermaken, zoo weinig voegden bij mijne zwaarmoedige geestgesteldheid. Opgeruimder verliet ik de schaduw dezer boomen enkel dan, wanneer de lessen der wijsheid, getrokken uit de school der ervarenis en menschkunde, en de vertroostende aanspraak eens braven mans mijn hart verligt en den stroom mijner tranen opgedroogd hadden. (a)

A 2

(a) Dit was de hofsraad en professor PLATNER. III

Zoo kom ik dan bij u. Een gelijk lot heeft ons tot broeders gemaakt. Iemand, die zelf lijdt, weet, hoe het met de ellende zijns lijdenden medebroeders gesteld is. Met eene zachte hand verbindt hij deszelfs wonden. Als degeen, die, met alle ziekten en smerten onbekend en daaraan niet gewoon, hem oppast, voorbarig en onvoorzigtig toetast, dan vat hij, integendeel, de leden van den hulpeloos liggenden met bedachtzaamheid, en wendt zijn oog niet van deszelfs gelaat af, ten einde elk teeken van smart in deszelfs geboorte waar te nemen en te onderdrukken. Geduldig hoort hij het klagen van den lijder aan, terwijl een ander alleen denkt aan datgene, wat voor hem zelve van belang is. Zelfs beuzelingen schijnen hem toe van gewigt te zijn. Hij tast in zijnen boezem, denkt aan de treurige oogenblikken, die hij zelf heeft doorgebracht, en weet, hoe benaauwd en slecht gemoedigd hij zelf was. Zoo, dit bid ik u, moet gij van mij denken; beschouwt, uit dat oogpunt, al mijne raadgevingen. Denkt, dat zij u worden gegeven van eenen man, die zelf geweest is, wat gij thans zijt, en die u even zoo gaarne weder der wereld wenscht teruggegeven te zien, als hij dit thans zelf is.

vergeve het mij, dat ik hier het gevoel mijner verplichting tot dankbare erkentelijkheid niet kan inhouden.

E E R S T E A F D E E L I N G.

W A A R I N D E H I J P O C H O N D R I E B E S T A A T.



I.

Wat is de Miltzucht of Hijpochondrie?

Wat is hijpochondrie? dit is de eerste vraag, welke zich opdoet. Ik meen te mogen vaststellen, dat de meesten onder u er niet aan gedacht hebben, hoe zij deze vraag zouden beantwoorden, of, zoo zij er al over dachten, het daarentrent niet met zich zelve konden eens worden. Maar is dit wel vreemd? De beroemdste geneeskundigen stemmen hieromtrent in geen deele met elkander overeen, en gij zelve zoudt

in staat zijn, om de natuur van dezen PROTEUS, die u dagelijks telkens onder eene andere gedaante verschijnt en martelt, te bespieden? Ik zal het niet ondernemen, u terstond, op eene onbetwistbaar zekere wijze, de oogen te openen ten aanzien eener zaak, welke gij tegenwoordig bij toeval voor waar zoudt kunnen houden, maar door derzelve waarheid verdrietig geworden, toch niet als zoodanig zoudt willen aannemen. Hebt de goedheid, van mij te volgen. Beschouwen wij met elkander eens het heer van toevallen, over welke gij klaagt. Die, welke gij alle met elkander gemeen hebt, zullen wel als wezenlijk bestaande moeten worden aangenomen en derhalve de kenmerken uwer ziekte zelve moeten vaststellen.

Gij klaagt over winden, maagpijn en het branden der zode. Elke maaltijd maakt u lusteloos, elk glas wijn verwekt bij u een zuurachtig oprispen. Heden hebt gij buikloop, morgen gebrek aan ontlasting. Thans hebt gij eenen ondragelijken honger, en, zoodra gij aan den maaltijd zit, ontbreekt het u aan allen eetlust. Dikwijls bevinden zich bij u, in het onderlijf, verzamelingen van vuile stoffen in de darmen, en van bloed in derzelve vaten. Met deze toevallen gaan menigmaal zware hoofdpijn, zwakheid, verduistering van het gezicht, schemeren voor de oogen, de ver-

tooning van vonken of sterren en van allerlei gedaante voor dezelve, gepaard. Nu eens zijt gij heesch, dan klaagt gij weder over schorheid in de keel. Morgen belet engborstigheid u misschien adem te halen, terwijl heden een gevoel van zwakheid u verhindert, eenen voet buiten uwe kamer te zetten, en u eindelijk zelfs wel in onmagt doet nederzigen. Nog meer dan dit alles wordt gij gekweld door wantrouwen tegen al degenen, die u omringen. Heden vreest gij te zullen sterven, en, over eenige dagen, kunt gij u niet anders eenige verandering in uw lot verbeelden dan door den dood. Gij durft het niet wagen, dingen te genieten, die onschadelijk voor een ieder zijn. Heden gebruikt gij het een of ander, en morgen versmaadt gij hetzelfde uit wantrouwen. Zwaarmoedigheid, vrees, wanhoop, droefgeestigheid wisselen elkander af en vervolgen u, eveneens als de *Eumeniden* den moedermoorder ORESTES, op alle schreden, welke gij op het ruwe en oneffene pad uws rampzaligen levens waagt te doen.

Een ieder onder u, die in deze schets zich zelve en zijnen toestand ziet, zal met mij toch wel in aanmerking nemen, dat slechts eenige van deze lichaamsgesteldheden te gelijk aanwezig zijn; slechts weinigen onder u zullen aan al deze kwalen lijden. Wat nu betreft de onaangename gewaarwordingen der ziel, deze zullen u allen wel

eigen zijn. Gij allen ziet in den toestand, waarin gij u, naar het ligchaam, bevindt, groot gevaar; gij allen voelt u daardoor in benaauwdheid. Kwellende zorgen en een heer van de zeldzaamste grilligheden plagen u zonder ophouden. Gij beeldt u dagelijks in, dat gij weldra zult sterven; de ophanden zijnde herfst, of het eerstkomende voorjaar, is, naar uwe meening, het tijdstip, dat aan uw lijden een einde zal maken.

Op die wijze zult gij derhalve ontdekken, dat de ligchamelijke toevallen niet het wezenlijke der hypochondrie zijn kunnen, daar er geen een onder is, die niet kon plaats hebben, maar, daarentegen, ook wel zou kunnen ontbreken. Gij zult mij daarom wel gereedelijk toestemmen, dat het het beste is, de reedsgenoemde gewaarwordingen der ziel, als wezenlijk bestaande, te beschouwen, en derhalve, voor het tegenwoordige er niets tegen hebben in te brengen, als ik, in de eerste plaats, het volgende beweer:

« De hypochondrie is een zamenloop van meer of minder ligchamelijke ongesteldheden, die zich in de werktuigen der spijsvertering, bij voorbeeld, door buikloop, of verstopping, — of in het zenuwgestel, bij voorbeeld, door krampen, slaauwten enz. vertoonen, en de ziel in eenen toestand van vrees en angst brengen,

die nu bij tusschenpoozen, dan aanhoudend, plaats heeft."

Wij zullen echter nogmaals ons oog eens op de gemelde ligchamelijke gebreken vestigen, en zien, in welk eene evenredigheid dezelve staan met dien graad, met die sterkte, met die aanhoudendheid, tot welke deze gewaarwordingen der ziel zijn opgewonden.

Gij klaagt over de drukking op de maag en over opgeblazenheid. Dit is de grond uwer smarten. Daarover kwelt gij u. Daarin ziet gij de oorzaak van uwen vroegtijdigen dood. Daarin vindt gij een bewijs der nietigheid van den mensch. Ik voer u eenen kleedermaker te gemoet, en zeg u, dat hij aan dezelfde kwalen lijdt, maar, desniettemin, altijd opgeruimd en vrolijk is, en, bij het genot van zijne schrale gierstpap, al de onheilen vergeet, die hem te wachten staan. Ik zeg u, dat de goede man reeds jaren lang aan dat ongemak lijdt, en echter nog niet dood is. Met weinig moeite kunt gij daaruit het gevolg afleiden, dat uw toestand niet zoo gevaarlijk moet zijn, als gij u dien verbeeldt, dat gevolgelijk alle vrees, van daaraan te zullen sterven, zonder enig nut is: maar vruchteloos zijn al mijne voorstellen; uwe vrees blijft aanhoudend.

Een ander uwer wordt onverwachts door kramp-pijnen aangevallen; flauwten berooven hem, voor

eenige minuten, vaak voor een vierendeel uurs en voor nog langeren tijd, van alle bewustzijn. De toestand van dezen is reeds erger. Hij kan met meer recht de klagten van den eerstgenoemden inbrengen; maar ik verzoek hem, zich gerust te stellen, en toe te zien, hoe lang, hoe sterk de onmagten zijn van menig anderen zieken, die, bovendien, deswege niet de minste benaauwdheid te kennen geeft en, binnen eenen korten tijd, weder van zijn ongemak hersteld wordt. Niettegenstaande dit alles, blijft hij in angst, kwelt zich zelve, verzwakt zich dagelijks meer en meer, en is zelf de oorzaak van het wederkeren der kwaal, die hij wil vermijden en wenscht te verwijderen.

Hieruit blijkt derhalve, dat gij een werkelijk bestaand kwaad altijd voor nog grooter houdt, dan het inderdaad is, en daar gevaar vermoedt, waar geen of maar zoodanig een gevaar is, dat men zou kunnen te boven komen, indien het al eens dadelijk ontstond.

Daaruit zullen dus nu eindelijk de volgende nadere bepalingen voortvloeijen:

« De hypochondrie is een staat van afwisselende aandoeningen van vrees en benaauwdheid, gepaard met eene overhellende neiging, om alle dingen van eene zijde te beschouwen, waar zij ons gevaar dreigen, ontstaan uit het

bewustzijn van lichamelijke gebreken, echter zoodanig, dat de eerstgenoemde gesteldheid in geene gegronde verhouding staat tot de laatstgemelde."

« De hypochondrie is, bijgevolg, niet zoo zeer eene ziekte van het ligchaam, als veeleer van de ziel, of van het gemoed, die slechts zoo, als zeer vele van dien aard, haren grond heeft in het verband, waarin de ziel met het ligchaam staat."

« De hypochondrie bepaalt zich niet zoo zeer bij werkelijk plaatshebbende onheilen, als wel en veelmeer bij de gevaren, welke daaruit kunnen ontstaan."

Gij zult mij hierbij de tegenwerping te gemoet voeren:

« Hoe is het mogelijk, dat er zulk eene onevenredigheid tusschen den toestand onzer ziel en de oorzaak, die denzelven verwekt, kan plaats hebben? Waárom zou er bij ons juist zulk eene onevenredigheid plaats grijpen, welke bij anderen, die aan dezelfde gebreken lijden, geene plaats vindt? "

Onderscheidene omstandigheden kunnen deze onevenredigheid veroorzaken, en, bijgevolg, ook de eigenlijke oorzaken der hypochondrie zijn. Ik bid u, overweegt thans maar eens eenen van dezelve; het is namelijk:

De Opmerkzaamheid.

Zekere plaatselijke gewaarwordingen geven u in het eerst aanleiding, om opmerkzaam acht te geven op de omstandigheden, in welke gij u bevindt. Genoegzaam zijt gij allen, meer of min, met boeken bekend; maar wie van u allen verzuimt, datgene, wat hij over deze toevallen eens heeft gelezen, op zich zelve toe te passen? en, zoo hij nog niets mogt hebben gelezen, wat hierop regtstreeks betrekking heeft, dan blijft hij zeker niet in gebreke, zijnen boekverkooper aan te sporen, om hem iets daar over te lezen en te bestuderen te bezorgen. « Ik moet toch weten, hoe ik er aan ben!» denkt hij, en, ziet daar, hoe meer hij leest, des te meer wordt zijne opmerkzaamheid geleid op datgene, wat hem in het eerst daartoe aanspoorde. Dewijl nu geen mensch ligtelijk bedaard over zich zelve kan nadenken, en de meeste schrijvers, in hunne werken over zaken van dien aard, dezelve niet alleen voorstellen, hoedanig zij zijn, maar ook hoedanig dezelve worden kunnen; zoo volgt daaruit bijkans onvermijdelijk, dat gemelde lijdens zich van hunne kwaal een veel grooter denkbeeld vormen, dan behoort, en dat zij niet bij de kwaal, die hen werkelijk heeft aangetast, staan blijven, maar zich mede, in den geest, al de gevolgen voorstellen, die bij sommige menschen daaruit zijn voortgevloeid. Steeds peinzende, hoe zij zich van

hunne kwaal zullen bevrijden, nemen zij de voorgeschrevene middelen te baat, en, dewijl dezelve menigvuldig zijn, en zij onmogelijk alle op eenmaal en te gelijk kunnen gebruiken, zoo nemen zij heden tot dit, morgen tot eenig ander, hunne toevlugt. Hoe grooter de ophef is, dien zij, bij huune vrienden, van hunne ongesteldheid maken, hoe minder hun uitwendig voorkomen, de kleur van hun gelaat, en de kracht en sterkte van hun ligchaam, met hunne klagten overeenstemmen, des te minder willen deze geloof aan dat alles slaan; ja, zij zijn somwijlen onbescheiden genoeg, van er om te lagchen, hen te beschuldigen van inbeeldingen te hebben, en hun, op die wijze, een billijk wantrouwen tegen de menschen in te boezemen. Dat dit nu geenszins de rechte weg is, om hun hulp te bezorgen, is zeer natuurlijk, en dat vele onder hen daardoor steeds meer en meer in ellende storten, is zeker. Hoe ligt de meesten van hen, op de gemelde wijze, hijschondristen worden kunnen, daarvoor kan de volgende geschiedenis ten bewijze strekken.

De heer H - - - - was, door zijne omstandigheden, genoodzaakt, om aanhoudend in zijne kamer te blijven, en moest, ten deele door letterkundigen arbeid, ten deele door onderwijs te geven in de wiskunde enz., zoo veel moeite doen om een bestaan te vinden, als de meeste geleer-

den, die veel verstand, maar weinige geluksgoederen hebben verkregen. Hij had den ouderdom van zevenentwintig jaren bereikt en zich altijd gezond, opgeruimd en vrolijk bevonden. Thans gevoelde hij eenige ongesteldheid ten opzichte van de spijsvertering. Zijn stoelgang was gewoonlijk eenigzins hard; doch hij had dagelijks eens ontlasting. De moeilijkheid der spijsvertering bestond in niets anders, dan in eenig oprispen nadat hij gegeten had, waardoor de lucht, die zich uit de spijsen had ontbonden, naar buiten werd gedreven, en waarmede, zeer natuurlijk, een eenigermate opgezwollen onderbuik, en ook wel eens eenig pijnlijk gevoel, gepaard ging. Hoe gezonder hij tot dus verre was geweest, des te meer moest hem dit ongeval treffen. Hij verzuimde niet, daarover ernstig na te denken; dan, niet gewoon, zich van den raad eens geneesheers te bedienen, wilde hij ook tegenwoordig zijne toevlugt niet daartoe nemen. Bovendien zweefden hem de uitvallen van eenen ROUSSEAU, MOLIERE en anderen voor de oogen, welke deze zich tegen de artsen veroorloofd hadden, en het was dus zeer natuurlijk, dat hij van hen niets wilde hooren. Hij zocht daarom, in verscheidene geneeskundige schriften voor het volk, naar onderrigt; hij sloeg daar over na de werken van TISSOT, PAULISKI en meer anderen, en nu las hij, in het werk van den eerstgenoemden.

« Een oud man, een vriend der wetenschappen, was sterk geplaagd met duizeligheid en opstopping van winden, en, sedert eenen langen tijd, gewoonlijk hardlijvig. Hij kreeg buikpijnen, benaauwdheden en eene volkomene opstopping der buikontlastingen; de onderbuik zwol op; er volgden brakingen van drekstoffen, en hij stierf. -- De alzoo opeengehoopte vuile stoffen drukken, door derzelve zamenpakking, de naastliggende deelen bij elkander, prikkelen, door hunne scherpte, de darinen, en derzelve rottende deelen, na door de opslorpende vaten terug te zijn gezogen, bederven de geheele massa der vochten (b).”

Hij las nog eene menigte hiertoe behoorende voorbeelden, die in hetzelfde werk voorkwamen, en alle op de stelling uitliepen, dat eene zittende leefwijze kolijken, opeenpakking van drekstoffen, verslijmingen, verstoppingen, trommelzucht enz. bij de geleerden kon veroorzaken. Een geleerde was hij; veel zitten moest hij; hardlijvigheid vond er reeds plaats, lastige winden en maagpijnen kwelden hem reeds; « wat zal,” dacht hij, « daarvan wel het gevolg zijn? Werk ik dit niet bij tijds tegen, dan zullen al die wreede kolijken, trommelzucht en al de andere kwalen, welke die, ten voorbeelde bijgebragte, mannen moesten onder-

(b) TISSOT, verh. over de ziekten der geleerden.

gaan, op mij aanvallen." Nu verzuimde hij niet al de middelen te gebruiken, door TISSOT tegen zijne kwalen opgegeven; hij nam koortsbast, quassia, buikzuiverende middelen, koude baden, doch vruchteloos; zijne ongesteldheid werd niet beter. Dit was zeer natuurlijk, naardien hij wilde, dat zijn ongemak oogenblikkelijk zou vertrekken, in de plaats van even zoo langzaam te verdwijnen, als het ontstaan was; hij wilde het door geneesmiddelen dwingen, en bedacht niet, dat hij derzelve heilzame werking dagelijks, door zijne vrees en angst voor volgende kwalen, weder moest vernietigen, welke aandoeningen des gemoeds derzelve invloed op geen deel sterker toonen, dan op de maag. Eenige andere gelegenheden vermeerderden zijne vrees en benaauwdheid nog aanmerkelijk. Hij las in HUFELANDS *kunst van het menschelijk leven te verlengen*, dat menschen, die vroegtijdig hunne tanden verliezen, zich altijd maar als vroeg rijp voor het graf moeten beschouwen. Bij ongeluk had ook hij, reeds voor vijf jaren, verscheidene zijner tanden verloren; eenige andere waren mede aangestoken en stonden ook uit te vallen. Dit baarde bij hem op nieuws vrees en nieuwe ongerustheid, mitsgaders een treurig uitzigt op eenen spoedigen dood. In hetzelfde vermaarde boek las hij meer voorbeelden van oude lieden, die, nooit in hnu leven, de minste ongesteldheid

der maag hadden gehad, noch ooit hadden gevoeld, waar hunne maag zat. Op die wijze werd hem ook hier de hoop op een lang leven afgesneden. Wie niet op een lang leven mag hopen, die vreest, in het gemeen, ook voor den dood meer dan iemand anders, en onze zieke werd alzoo door de gedurige vrees voor den dood gemarteld, die hem, ten deele onder het masker zijner wezenlijke kwalen, ten deele onder het geleide van zijne voorboden, aangrijnsde. Met zijne, inderdaad weinig beduidende, smerten paarde zich thans eene onverzettelijke droefgeestigheid. Hij beschouwde zich, van nu af, als eenen rampzaligen en vond overal redenen, om het menschdom als ondankbaar en baatzuchtig te beschouwen. Wanneer hij eens, nu of dan, zijn oog vestigde op de welvaart, welke een, zijne dagen in ledigheid doorbrengende, woekeraar genoot, en hoe deze van het eene vermaak naar het genot van een ander spoedde, terwijl hij, rampzalige, den geheelen dag door moest werken, om des middags eenen soberen maaltijd, en slechts zelden een weinig vleesch, te hebben, dan ontdekte hij daarin zeer vele dingen, die strijdig waren met eene geregelde en wijze orde in het bestuur der wereld, en even zoo vele redenen, om aan eene wijze Voorzienigheid te twijfelen. Wanneer zijne werken, waaraan hij zeer veel

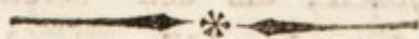
vlijt en moeite had besteed, niet geëvenredigd door derzelver uitgevers betaald werden, of als men hem zelfs wel eens bedroog, terwijl hij van alle kanten gedrongen werd, om allerlei noodzakelijke behoeften te betalen, dan vereenigde zich nog met zijnen haat tegen de menschen het wantrouwen. Thans had hij oogenblikken, dat hij even zoo zeer naar den dood verlangde, als hij, op andere tijden, voor denzelfen vreesde. In dien toestand kwam hij, toevalligerwijze, bij mij, toen zijne hijpochondrie reeds twee jaren geduurd had. Hoe geringbeduidend was zijne ongesteldheid geweest, en hoe onbeduidend was dezelve nog! maar hoe groot was het gevolg daarvan! — Behoeft zich wel nog iemand te verwonderen, als er hijpochondristen zijn, die in eenen, nog veel hooger graad, lijden, wanneer de kwaal, die ten grondslag ligt, iets meer beteekent. Behoeft men zich te verwonderen, als vele onder hen bijna tot wanhoop vervallen? Behoeft men zich wel te verwonderen, als men hijpochondristen aantreft, die aan bijkans onmerkbare en, naar het oppervlakkig oordeel van verscheidene der hen omringende lieden, enkel ingebeelde, kwalen zoo zeer lijden, wanneer een zamenloop van omstandigheden hen zoo verre bragt, dat zij hunne opmerkzaamheid voornamelijk vestigden op dingen, die alleen deswege eerst als gewig-

tig voorkomen, of voor gewigtiger gehouden worden, dan zij inderdaad zijn?

Opmerkzaamheid, ik herhaal dit nogmaals, opmerkzaamheid is het, die als de moeder der hypochondrie beschouwd moet worden. Zij toek trekt de ziel af van de beschouwing, welke zij aan andere onderwerpen verschuldigd is, en leidt haar enkel en alleen naar datgene, wat haar verwekte. De bovengemelde zieke werd eerst opmerkzaam op zijne maagpijnen, en in zoo verre was dit zeer goed. De pijn werd misschien bij de ziekten gevoegd, om ons uit te noodigen tot het bieden van tegenstand tegen den invloed van dezelve. Dan hij liet het hierbij niet berusten. Alle bijkomende omstandigheden vergetende, zag hij zich zelve aan als iemand, die alles ondervond, wat die lijdens ondervonden, welke, in de boeken, die hij las, beschreven werden. Hij bedacht niet, dat, vooreerst, deze zieken uit eene ontelbare menigte, alleen deswege, als voorbeelden waren bijgebracht, omdat zij als tot een *maximum* of het hoogste peil der ziekte konden strekken, het welk, in duizend en meer dan duizend gevallen, nauwelijks eene enkele reis wordt waargenomen, en hij behoefde even zoo min daarvoor te vreezen, als een verstandig mensch vreest, dat hij door den bliksem zal gedood worden, vermits dezelve somwijlen wel eens iemand

heeft getroffen. Hij overwoog, ten andere, niet, dat dit *maximum* zich enkel bij zulke menschen vertoond heeft, op welke eene menigte van verboden volstrekt geenen indruk maakten, geene aansporingen om van leefwijze te veranderen, hadden kunnen bewerken. Bij hem was het laatste gebeurd; de kleine ongesteldheden hadden hem terstond opgewekt, om te zien naar datgene, wat dezelve vernietigen en verdrijven konde. Wat behoefde hij derhalve te vreezen voor het lot van die geleerden? Dan, daaraan dacht hij niet. Hij beschouwde slechts zijne kwaal van alle zijden, welke deze had en kon hebben; aan de omstandigheden, in welke zij eerst in staat was, om dezelve te bekomen, dacht hij niet, want zijne ziel hield zich te veel met die eene zaak bezig.

Men heeft zeer tegen het lezen van geneeskundige schriften geijverd, in zoo verre als deze de deur wagenwijd openen voor zelfkwakzalverijen; maar even zeer mag men tegen dezelve ijveren, voor zoo verre zij der opmerkzaamheid van eenen zieken eene verkeerde wijziging geven en de neiging tot hypochondrie bevorderen, ja, die zelfs verwekken, kunnen.



II.

Vervolg en verklaring van het voorgaande.

Intusschen zie ik, dat verscheidene onder u boos op mij worden. Wanneer de mensch de dingen voor iets anders houdt, dan dezelve in waarheid zijn en hij naar deze zijne verkeerde wijze van zien handelt, zonder op de voorstellingen van anderen acht te geven, ja, zelfs wel iets tot eenen grond zijner denk- en handelwijze in de plaats stelt, wat in het geheel niet bestaat, en derhalve de, enkel in zijne inbeelding bestaande, hersenschimmen, als werkelijk bestaande, tracht te doen voorkomen, dan zegt men van hem, dat het hem in de hersenen is geslagen. „Hoe!” dus vraagt gij, «het zou ons in de hersenen geslagen zijn?

Ik ben niet instaat, om dit kenmerk van uwe kwaal te ontkennen. Vooraf verzoek ik u maar, dat gij het harde der uitdrukking als minder aanstootelijk leert beschouwen, dan dezelve schijnt te wezen. Dat voor het overige verscheidene vermaarde geneeskundigen en physiologen hetzelfde als een kenmerk der hypochondrie opgeven, bewijst de gepastheid dezer uitdrukking. Ik behoef hier slechts den, u welbekenden, HEIDENREICH en PLATNER bij te brengen.

« Wanneer elke, door lichamelijke oorzaken verwekte, gesteldheid der gemoedskrachten, » zegt de eerstgenoemde, « als zij in staat is om bestendig geregeld voort te werken, schoon de mensch zijn bewustzijn heeft, eene ongesteldheid der hersenen genoemd wordt, *dan is iedere hypochondrie eene soort van ongesteldheid der hersenen.* » (1)

PLATNER begint zijne aanmerkingen over de hypochondrie terstond met de volgende woorden:

« Hoe zeer het niet alleen hard en geenzins liefderijk is, maar ook geheel en al strijden zou tegen de waarnemingen en de grondregelen der geneeskunde, als men het lijdē der hypochondristen regtstreeks en zonder alle bepaling voor enkel inbeelding wilde verklaren, het is echter eene bewezene waarheid, dat zij elk ongemak veel sterker gevoelen, dan hetzelfde inderdaad is. *En juist in dit zelfbedrog schijnt mij waarlijk het wezenlijke der hypochondrie, voor zoo verre als dezelve eene ongesteldheid van het gemoed is, gelegen te zijn.* » (2)

Ik verzocht u, die uitdrukking niet als zoo hard op te nemen, als dezelve wel schijnt te wezen.

(1) Z. HEIDENEICHS *Entwickelung des Aberglaubens*, S. 81.

(2) Z. DUFOUR *über die Krankheiten der Seele. Betrachtung über die Hypochondrie von E. PLATNER*, 1786.

En waarlijk ik zou niet weten, waarom u dezelve zou beleedigen. Dat zij in het gemeene leven eene sterkere beteekenis heeft, dan wij daaraan willen of durven hechten; moet dit bij ons in eenige aanmerking komen? Wanneer iemand anders oordeelt over eenige zaak, dan al zijne medemenschen, dan toont hij zich verplaatst uit het standpunt, van waar hij dezelve behoorde te beschouwen, en van waar de laatstgenoemden die wezenlijk beschouwen. Meer mag derhalve het *ongesteldheid zijn van hersenen* niet beteekenen, als wij hetzelfde naar zijne oorspronkelijke beteekenis zullen opvatten. En ziet gij nu niet, dat er misschien maar weinige menschen worden gevonden, die niet, naar de meening van anderen, voor ongesteld van hersenen zouden moeten verklaard worden, als men deze uitdrukking niet bewaard had, om er eenen hooger en trap van verwarring in het verstand mede te kennen te geven? Wilt gij echter liever weten, hoe men die soort van ongesteldheid der hersenen, welke bij u plaats heeft, noemt, dan raad ik u, de hijpochondrie als vermaagschapt met, of als een voorbode van de zwartgallige droefgeestigheid (*melancholie*), waarin reeds zoo menigmaal de hijpochondrie ontaard is, te beschouwen. Het eenigste onderscheid tusschen de melancholie en de hijpochondrie is ongetwijfeld alleen daarin te zoeken, dat gij ten minste nu en

dan, ja, menigmaal eenen geruimen tijd aan een, over uwe verkeerde opvattingen in zoo verre meester zijt, dat gij dezelve voor het oog van elk een, die u waarneemt, onder het masker van een vriendelijk gelaat en van een ongefronsd voorhoofd, weet te verbergen, ja u zelve van uwe dwaling te overtuigen. Slechts de oplettende waarnemer der menschen is in staat, om uit de indruksele, uit de bestendig bijblijvende indruksele, welke de ziel aan uwe gelaatstreken mededeelde, den toestand, waarin gij u bevindt, te verklaren. Voor het overige doet alles ons eene zeer naauwe vermaagschapping der hipocondrie met de melancholie opmerken. Dezelfde oorzaken, die deze verwekken, brengen mede dikwijls gene voort. Hoe dikwijls toch zijn dezelfde verstoppingen in den onderbuik de oorzaak der melancholie bij den eenen, en der hipocondrie, bij den anderen; maar hoe menigmaal is integendeel ook noch bij den eenen, noch bij den anderen, eenige stoffelijke oorzaak te ontdekken! En zijn dan misschien de voorbeelden zoo zeldzaam, dat de hipocondrie in melancholie ontaardde en met zelfmoord eindigde, of dat de vraag, of de zieke slechts hipochonder dan wel melancholiek is, zoo ligt zou zijn te beantwoorden en te beslissen geweest?

De beroemde natuuronderzoeker ZWAMMERDAM verwaardigde zich, volgens het zeggen van BØER-

HAVE , niet , antwoord te geven aan degenen , die met hem spraken. Hij zag hen aan en bleef onbewegelijk. Menigmaal zat hij stom op zijnen leerstoel , zonder er aan te denken , dat hij , op de tegenwerpingen , welke men hem maakte , diende te antwoorden. Kort voor zijnen dood verbrandde hij , in eenen aanval van woede , al zijne handschriften. Het zou niet ligt zijn , de vraag te beantwoorden : of dit hypochondrie dan melancholie is geweest ? Dat zijn toestand die eener ongesteldheid der hersenen was , is het spoedigst beslist.

Gij zelve kunt nu oordeelen over het gebrek- kige dier redekaveling , volgens welke men de hypochondrie , nu eens als eene ongesteldheid der zenuwen , dan weder als eene soort van verstop- ping beschouwde , dewijl men enkel en alleen de verschijnselen in aanmerking nam , welke zich aan het ligchaam vertoonden , en van welke toch geen eenige van die geaardheid is , dat het als alge- meen aanwezig , noodzakelijk en dus als wezen- lijk , zou moeten beschouwd worden. Men zag de hypochondrie aan voor eene zenuwziekte. Men kan niet ontkennen , dat er , bij zeer velen van u , kramppijnen , stuiptrekkingen en hoofdpijnen plaats hebben , welke noch van opeenhoopingen van het bloed , noch van dergelijke , vernemelijke , stoffelijke oorzaken ontstaan ; maar hoe vaak ge- beurt het ook wel , dat deze geene plaats hebben ,

of ontstaan, naar mate het geheele ligchaam, op menigerlei wijze en gedurende eenen langen tijd, was verzwakt geworden en eene duidelijk zichtbare oorzaak, als eene tegennatuurlijke prikkeling, ons voor oogen is? Zulke ongesteldheden kunnen dan onmogelijk als zenuwziekten beschouwd worden. Indien wij de laatste niet als zoodanig willen erkennen, bij welke het zenuwgestel en deszelfs verrigtingen *in de eerste plaats en voornamelijk lijden*, zoo kunnen wij voorzeker de hypochondrie ook als zoodanig voorstellen, in zoo verre dan *alle* ziekten tot die van het zenuwgestel moeten gerekend worden. Doch zoo was het niet gemeend van de geneeskundigen, die de hypochondrie daardoor wilden kenmerken, dat zij dezelve eene plaats inruimden onder de ziekten der zenuwen.

Eenige andere geleerden, bij voorbeeld KAEMPF en CONSPRUCK, plaatsen de hypochondrie zelfs onder de verstoppingen en onder de ongesteldheden der ingewanden. Naar mate zij bij de geleerden en kunstenaars meer plaats vindt, die, door hunne zittende leefwijze en gebrek aan beweging, veel gelegenheid tot dergelijke kwalen in den onderbuik gaven en van hunne hypochondrie bevrijd werden, zoodra deze verdwenen, schenen die geneeskundigen ook meer het recht op hunne zijde te hebben. Dan, ook in dit geval, vindt weder

dezelve reden plaats, waarom het ons niet vrijstaat, de hijpochondrie als eene gezellin der zenuwkwalen aan te merken. Er is eene menigte van hijpochondristen, bij welke men aan zulke ongesteldheden van den onderbuik niet kan denken. De heer CONSPRUCK stemt zelf toe, dat zijne verdeling in klassen gebrekkig is.

« Het is zeer moeilijk, » zegt hij, « deze ziekten (de hijpochondrie en hijsterie) derzelve regte plaats in het stelsel der ziekten aan te wijzen. In het algemeen vindt men dezelve bij de noseologen onder de zenuwkwalen gerangschikt, en ik kan niet ontkennen, dat zij, naar derzelve uitwendige gedaante, daar wel het best passen (1). Ten aanzien der opstoppingen in de ingewanden, welke dikwijls de grond daarvan zijn, heb ik haar eene plaats aangewezen onder de verstoptheden, om, bij gelegenheid, dat ik daarvan handel, het noodige over de ziekten van den onderbuik in het algemeen mede te berde te brengen, waartoe ik geene beter gepaste gelegenheid kon vinden » (2).

Ik laat het aan zijne plaats, hoe goed of slecht de heer CONSPRUCK zijne rangschikking

(1) Waaraan ik echter grootelijks twijfel.

De Schrijver.

(2) Z. CONSPRUCKS *Taschenbuch für angehende Aerzte*, 2/e Th. S. 163.

verontschuldigd heeft; dat zijne bewijsgronden voor ons geen gewigt kunnen hebben, spreekt van zelf.

Indien er nog eenige wrok over mijne uitdrukking bij u is overgebleven; indien gij nog niet volkomen verzoend zijt met de ongesteldheid der hersenen, dan zal dit thans volkomen geschieden.

Wat vergroot uw lijden zoo zeer? wat maakt u vaak zoo mismoedig? wat drijft u dikwijls uit het gewoel der menschen, die u omringen, in de stille eenzaamheid? Is het niet meestentijds de onedele handelwijze dergenen, die met u verkeerren? Men spot met uw lijden, dewijl hetzelfde, zoo als men u zegt, enkel in de verbeelding bestaat, of omdat gij van dingen eenen ophef maakt, gevaren ziet ontstaan, die millioenen malen plaats hebben. Welke groote voordeelen vloeijen er voor u uit voort, als men uwen toestand houdt voor datgene, wat het is, voor eene ongesteldheid van het gemoed! Hiervan overtuigd, zal een ieder zich in acht nemen, dat hij u niet door zijn ongeloof te kennen te geven, beledige. Hij zal, daarentegen, alle mogelijke pogingen in het werk stellen, om u verligting te bezorgen, door aan uwe denkbeelden of eene andere wijziging te geven, of door te trachten, dat hij u behulpzaam zij in het ten uitvoer brengen der voornemens, welke gij, om genezen te worden, hebt opgevat.

Ik heb reeds eenige reizen gesproken van *zelfmisleiding* en van *inbeelding*, die er bij u zou plaats hebben. Spreekt dit niet het denkbeeld tegen, dat er steeds eene wezenlijk bestaande kwaal bij uwe ongesteldheid ten grond ligt? Behoor ik niet misschien mede onder degenen, die u altijd met de onverstandige betuiging onder de oogen treden: « Gij beeldt u dat slechts in?» en bragt ik misschien het bovenstaande denkbeeld maar te berde, om mij van uw vertrouwen te verzekeren, en naderhand insgelijks als uw vijand te voorschijn te komen, zonder dadelijk daarvoor erkend te zijn? Uw wantrouwen, dat zoo ligt kan worden verwekt, maakt het noodzakelijk, dat ik mij tegen deze mogelijke verdenking verdedige.

Voor zoo verre gij een wezenlijk kwaad voor grooter houdt, dan het inderdaad is; in zoo verre gij gelooft eene kwaal te hebben, welke bij u niet aanwezig is, voor zoo verre kunt gij het verwijt van *zelfmisleiding* en *inbeelding* niet ontwijken. Men moet hier slechts de onkunde dier menschen opmerken, die, uit gebrek aan eigene verstandelijke beschaving, u terstond daarmede afwijzen, dat zij uwe klagten voor uitwerkselen van uwe verbeelding uitgeven, terwijl toch uwe kwaal eigenlijk en voor het naast niets anders, dan juist deze *zelfmisleiding* is, en het verwijt of de aanmer-

king dier lieden, toegepast op een ander geval, niet anders zou klinken, dan wanneer men iemand, die eene bloedspuwing had en terwijl hij deswege klaagde, zeggen wilde: « O! gij hebt eene bloedspuwing!»

III.

Van de hypochondrie, die uit stoffelijke oorzaken of uit ongesteldheden der zenuwen ontstaat.

Ik haast mij, naar het grondbeginsel, dat bij de hypochondrie altijd eene wezenlijke ongesteldheid daarvan de oorzaak is, dezelve met u nauwkeuriger op te sporen. In zoo verre als deze kwalen in dezelfde verhouding staan met de hypochondrie, als de oorzaak tot het uitwerksel, in zoo verre verdienen dezelve natuurlijk eene ongemeen groote oplettendheid. Het spreekt reeds van zelf, dat dit hoofdstuk niet zeer kort kan worden.

Er is geene kwaal, geene ziekelijke gesteldheid denkbaar, op welke niet de hypochondrie haren zetel zou kunnen vestigen. Echter laat zich het gansche heer dezer gesteldheden onder twee algemeene afdeelingen brengen. Wij

treffen of eene algemeene tegennatuurlijke, in het oog vallende, oorzaak aan, of wij kunnen zoo iets niet doen. Wij kunnen alleen uit de uitwerkselen oordeelen, dat er eene tegennatuurlijke gesteldheid moet plaats hebben. Eene hypochondrie, die zich tot zoodanig eene, duidelijk in de zinnen vallende, oorzaak laat brengen, heet eene stoffelijke (*materielle*) en de hier tegenoverstaande, zenuwachtige (*nerveuse*) en dit wel in zoo verre te regt, als al de lichamelijke kwalen, welke men waarneemt, in het zenuwgestel gegrond zijn, zonder dat de wijze *hoe*, anders, dan volgens eenige wetten der waarneming, voor ons klaar en duidelijk is.

Ik maak vooreerst een begin met eenige naauwkeuriger denkbeelden over het begrip, dat men zich van de stoffelijke (*materielle*) hypochondrie moet vormen, mede te deelen. In het algemeen bestemt en regelt deze alles, wat op den vrijen omloop der vochten zoodanig eene betrekking heeft, dat deze verzwakt wordt en langzamer gaat, zoo dat dus stremmingen, verstoppen in de vaten, slijmachtige en galachtige opeenhoopingen in het gedarmte en drekverzamelingen, mitsgaders allerlei soorten van verzwakte spijsvertering, ongesteldheden der maag, zuur, bittere oprisping enz. ontstaan kunnen. Waar

zouden zich de uitwerkselen, die uit eenen langzamen omloop der vochten voortvloeijen, toch wel eer openbaren, dan in den onderbuik? en zou wel iets ligter zijn te vermoeden, dan dat er mede in de darmen eene opeenhooping van drekstoffen kan plaats hebben, als dezelfde omstandigheden voorhanden zijn, die daar in de vaten zulk eenen nadeeligen invloed hadden? Onder al de deelen van het ligchaam is er geen een, dat meer eenen natuurlijken aanleg heeft, om overvallen te worden van stremmingen en verstoppingen, dan de onderbuik, dan de werktuigen, waaruit dezelve is zamengesteld. Het zachte en weeke der zamenstelling, die, naar evenredigheid, eene veel mindere zamenvoeging van spieren vertoont, dan een der overige deelen, is alleen reeds eene gewigtige oorzaak hiervan; voorts kan de onprikkelbaarheid der zenuwen, die daar, naar evenredigheid, in geringer getal heen en weder zweven en bovendien inderdaad ook minder ligt, door de indruksele der stoffen, die invloed op dezelve hebben, tot werkzaamheid opgewekt worden, dan in andere deelen het geval is, voor eene nieuwe oorzaak worden aangezien, die de reeds genoemde kwalen begunstigt. Eindelijk, een weinig oplettendheid doet ons nog eene taaije, dikke stof zien, die in gemelde, weinig prikkelbare, vaten, welke

met weinig zenuwen voorzien zijn en bijgevolg, dewijl de zelfstandigheid der zenuwen het beginsel der prikkelbaarheid is, moet worden voortgestuwd. Het zal wel niet noodig zijn, deze; schijnbaar hier slechts los weg ter nedergestelde; beweringen nader te ontwikkelen.

Dat, naar evenredigheid, aan den geheelen onderbuik minder spieren zijn medegedeeld, dan aan de overige deelen, leert ons reeds eene oppervlakkige vergelijking. Een der grootste vaten, dat het bloed en welligt nog eene grootē menigte van taaije, harsachtige en olieachtige deelen uit de brijachtige verzameling van gekaauwde spijsen moet opvangen, heeft, met de bloedaderen, dit gemeen, dat daaraan, gelijk aan deze, eene zeer weinig beteekenende menigte van spiervezelen, om niet te zeggen, in het geheel geene, werd toegedeeld. Welke smertelijke nadeelen dit kan veroorzaken, voornamelijk daardoor, dat hierin zelfs de kleppen ontbreken, die in de meeste andere aderen van het ligchaam, zoo al niet met zulk eene aanmerkelijke kracht, als eenige Physiologen willen beweren, echter eenigzins den terugloop van het bloed beletten en deszelfs voortvloeiing bevorderen, dit valt, op het eerste gezicht, duidelijk in het oog. In dit opzigt is in het geheel niet voor de ingewanden, de lever en de milt gezorgd; bij de

zelve vindt men, als men hunne vaten er af-trekt, niet het minste spoor eener zelfstandigheid van spieren. De darmen hebben, wel is waar, daarvan zeer veel, maar de stof, welke zij moeten voortstuwen, is tevens zeer aanmerkelijk, of kan het toch worden, en ook in deze moet zich de onprikkelbaarheid der zenuwen, die zich daar bevinden, vaak door zeer nadeelige gevolgen ontdekken. Ik beweerde, dat de menigte van zenuwstof in den onderbuik geringer is, wanneer men de menigte en grootte der deelen in aanmerking neemt, welke men daar aantreft, en die met andere vergelijkt. Dewijl dit meer kennis der ontleedkunde vooronderstelt, dan ik bij u, mijne vrienden! mag zoeken, zoo moet gij mij hierin zekerlijk op mijn woord gelooven; maar beter kan ik u bewijzen, dat deze zenuwen zelve de indrukken, die er op gemaakt worden, minder gewaar worden, dan die in andere deelen. Hoe menigmaal vonden er niet zeer aanmerkelijke ontstekingen plaats, van welke de zieke niets gevoelde. Ik zelf heb iemand gekend, die veertien dagen lang, aan het miserere ziek lag en eindelijk stierf. Men vond, bij de opening, een groot gedeelte der darmen door het koude vuur aangetast. Het koude vuur kan niet ontstaan, dan na eene voorafgaande ontsteking. En bij dat al had de zieke nooit over

grooter pijn, maar alleen over eene dragelijke be-
 klemming of drukking geklaagd, welke slechts
 negen dagen duurde. De dagelijksche ondervin-
 ding leert het, dat een aantal scherpe dingen, die
 in andere deelen van het ligchaam de hevigste
 smerten veroorzaken, hier, in deze deelen, weinig
 gevoel verwekken. Peper, peperwortel, en in het
 algemeen alle specerijen, gebruikt, men dagelijks.
 Verscheidene omstandigheden maken ons deze on-
 prikkelbaarheid der zenuwen begrijpelijk, die zich
 in de werktuigen van den onderbuik bevinden.
 De oppervlakte van vele derzelve is met een
 dik, taai slijm overtrokken (1). Dit heeft
 plaats bij het geheele darmkanaal, van deszelfs
 begin af achter in den mond, bij de zoogenaam-
 de opening der keel, door den slokdarm, de
 maag, de dunne en dikke darmen, tot aan het
 uiteinde of den endeldarm beneden in den aars.
 Op andere plaatsen is derzelve verdeling zeer
 grof en het schijnt, als of de meerdere of min-
 dere vatbaarheid der zenuwen, om aangedaan
 te worden door indruksele van buiten, in eene
 veel grootere evenredigheid staat met de grovere
 of fijnere verdeling harer ontelbare zenuwknoo-

C 2

(1) Hoe veel dit slijm toebrenge, om de zenuwen tegen
 zeer hevige prikkeling te beveiligen, kan men voor-
 al uit de smart bewijzen, die er, bij gebrek aan het-
 zelve, ontstaat.

pen, dan men tot dus verre geloofd heeft. Ten minste maakt het fijne gevoel der huid, voor zoo verre als dit uit de ongemeen fijne verdeeling der zenuwen, welke daarin plaats heeft, ontstaat, en der gezichtszenuw in het net of zenuwhuidje, nevens een aantal andere voorbeelden, ten hoogste waarschijnlijk.

Vraagt men, waarom de natuur dit zoo heeft ingerigt? waarom zij de zenuwen, die hier in deze deelen verspreid zijn, minder prikkelbaar liet worden? Dan geeft een blik op de naaste bestemming dezer deelen in den onderbuik en op den toestand, waarin zij zich bevinden, terstond een helder licht. In welk een groot gevaar zouden wij ons bevinden, ieder oogenblik ons bevinden, indien in deze deelen zulk eene gevoeligheid plaats had, als er in onze huid, oogen, mond enz. plaats vindt? Welk eene groote menigte van pijnen, krampen, en dergelijke onaangename gewaarwordingen zouden, op het genot der menigvuldige soorten van verhittende spijs en drank, volgen, indien het daarin zoo gesteld was, als in die deelen? Om even dezelfde redenen vinden de andere bijzondere eigenschappen plaats. De langzame beweging der vochten, bij voorbeeld, staat in een naauw verband met de veranderingen, die met dezelve zullen plaats hebben. Men late het bloed in de poortader eens

zoo snel voortstroomen, als, bij voorbeeld, dat in de long; hoe toch zou dan de afzondering der vet- en harsachtige, slijmerige bestanddeelen, hoe derzelve wederkeerige aantrekking kunnen geschieden, en zoo eindelijk, in de groote lever, de gal worden weggevoerd? De natuur kon zich derhalve niet anders redden; zij moest, om dagelijksche ziekten en kwalen voor te komen, het dadelijk bestaan tegen de mogelijkheid verwisselen en het aan den menscha overlaten, dat de laatst genoemde nimmer in de eerste zou kunnen veranderen.



IV.

Oorzaken en toevallen der stoffelijke hypochondrie.

Maar hoe zou dit laatste kunnen geschieden? Door al dat gene, wat de gemelde omstandigheden boven mate vermeerdert, wat er iets toe bijbrengt, om dien omloop der vochten nog meer te vertragen en die gevoelloosheid nog meer te doen toenemen. En wat moeten wij dan tot de medewerkende oorzaken hiervan rekenen? *Voor- eerst*, gebrek aan beweging des ligchaams in het algemeen en dus voornamelijk eene *zittende leefwijze*. Het is zeer natuurlijk, dat dezelve zeer zeker eenen zeer nadeeligen invloed op de vaten van den onderbuik hebben moet; maar, *ten an-*

dere, ook de hartstogten hebben eenen verzwak-
kenden invloed op dezelve. Ik moet mij daar-
over nader verklaran.

In ons ligchaam is, even als in alle werktui-
gelijke ligchamen, een zeker iets, dat den indruk,
die het een of ander op hetzelfde maakte, eerst
wezenlijk iets in zich zelf doet worden. Men
noeme dit werktuigelijke ontvangbaarheid, le-
venskracht, prikkelbaarheid, of hoe men ver-
kiest. Genoeg, mijne spier zou zich niet zamen-
trekken, indien niet de wil der ziel op haar zulk
eenen indruk maakte, waaraan zij, bestuurd
door dit onbekend vermogen, in staat ware te be-
antwoorden; mijn darmkanaal zou zich niet za-
mentrekken, zoo niet *dit iets* het vermogen be-
zat, om aan den indruk te beantwoorden, dien
de spijs en drank of de geneesmiddelen, welke
zich daarin bevinden, op hetzelfde maken. De
dingen, die zoodanig eenen indruk op die kracht
maken, heeten prikkelingen. Er moet steeds ee-
ne zekere evenredigheid zijn tusschen die en deze
laatste. Te langdurig, te hevig zijnde, matten zij
af, en veroorzaken, dat vooreerst dat deel, waarop
zij werken, en naderhand ook de naast gelegene
deelen, geene tegenwerking meer doen blijken. Zijn
zij te zwak, te zacht, dan hebben zij ten ge-
volg, dat men in het geheel geen, door hen
gemaakten, indruk bespeurt, en er, onder zekere

omstandigheden, welke in het vervolg nog nader verklaard moeten worden, door nieuwe, op zich zelve slechts matige, prikkelingen, al te hevige uitwerkingen plaats grijpen. Voor het overige is alles, wat maar in aanraking met het ligchaam komt, eene aanprikkeling voor deszelfs kracht, en deze kan derhalve even zoo goed stoffelijk als onstoffelijk zijn, even zoo wel van buiten, als inwendig, op dezelve werken. Denken, gevoelen, willen enz. zijn inwendige; voedsel, lucht enz. zijn uitwendige stoffelijke. De vochten zullen wel inwendige stoffelijke wezen.

Zoo veel voor de zoodanige mijner lezers, die er misschien nog geen duidelijk denkbeeld van hadden, wat als eene eerste oorzaak der dierlijke en plantaardige werkkraft wordt aangenomen. Maaken wij nu het eerst de toepassing hiervan op de hartstogten, aan welke wij een verzwakkend vermogen hebben toegeschreven! Dit zal slechts in zoo verre kunnen plaats hebben, als dezelve niet zulk eenen levendigen indruk op de levenskracht oefenen, als noodig is ter bewaring eener evenredigheid, die ter gezondheid vereischt wordt. Zorgen, vrees, angstig voorgevoel, zwaarmoedigheid, droefenis enz. moeten inzonderheid hieronder betrokken worden. Dan verbleeken de wangen, de oogen beginnen flauw te staan, de handen worden koud en de huid trekt en krimpt zamen

over het gansche lijf; men ziet overal de uitwerkingen van een zamenstel der vaten, dat al de vochten langzaam doet omloopen, naardien het te weinig geprikkeld wordt. Bij blijdschap, hoop enz. heeft juist het tegendeel plaats. Indien men nu de werkingen van zulk eene, niet genoeg indruk op deze vaten makende, gemoedsgesteldheid kan waarnemen, die op zich zelve steeds levendig genoeg in derzelve loop zijn, wat zal dan wel in die van den onderbuik gebeuren? Wij behoeven er ons derhalve geenszins over te verwonderen, als wij weldra de droevigste gevolgen ontdekken, en een heer van toevallen, welke uit verslijming, verstopping, opeenpakkingen van scherpe en taaije stoffen enz. ontstaan, als uit een niets zien geboren worden.

Eene andere, zeer algemeene aanleidende oorzaak der stoffelijke hipocondrie, is een *onafgebroken peinzen en nadenken*. Het is eene algemeen bekende waarneming, dat dit, zoo als men zegt, het hoofd sterk aantast; maar, in de bewerktuiging, draagt geen der deelen zijne smart geheel alleen: zeer spoedig nemen de overige het innigste deel daaraan en helpen zoo lang de smart mededragen, totdat zij zelve, vroeg of laat, naar mate van de gesteldheid hunner eigene organisatie, onder het lot van het eerst lijdende, en welligt nog meer dan dat, bezwijken. Laat

ons deze, op de ervaringis gegronde wet, op het voorhanden geval toepassen! De aanhoudende prikkeling, welke het denken heeft voor de hersenen, verdragen deze slechts in zoo verre, als het verlies van kracht, van vochten, hetwelk daardoor veroorzaakt wordt, ten laste van de andere deelen moet komen. Men neme er maar eens de proef van, en dwinge zich zelve, om dagelijks, straks na den maaltijd, sterk te arbeiden; hoe schielijk zal men de duidlijkste sporen van zwakheid der maag ontdekken. Dit is zeer natuurlijk, dewijl de levenskracht, in plaats van den indruk van het, in dezelve opeen gepakte, voedsel, te kunnen tegenstaan, naar de hersenen gaat, werwaarts zij zich spoedde, om het daarin heerschend volkomen gebrek aan dezelve te herstellen. Wat van de maag geldt, dat geldt mede ten opzichte van al de overige, met dezelve verbondene, deelen; en geen wonder, dat dus ook het denken, vooral als hetzelfde gepaard gaat met gebrek aan dagelijkse beweging, eene zeer gewone oorzaak der stoffelijke hypochondrie worden kan, dewijl de vaten van den onderbuik ongemeen werkeloos en de zenuwen geheel onprikkelbaar moeten worden. HIPPOKRATES had derhalve, in zekeren zin, volkomen gelijk, toen hij zeide, dat menschen, die een goed verstand bezitten en

veel denken, zich zelden over eene goede maag kunnen verblijden (a).

Alles, wat, uit hoofde zijner eigenaardige gesteldheid, de overhelling tot stremming der vochten te gemoet komt en de terugwerking der levenskracht slechts spaarzaam opwekt, moet, natuurlijker wijze, niet minder dikwijls daartoe gelegenheid geven en er de oorzaak van zijn. Hier zien wij dan, in het bijzonder, het aanhoudend gebruik van meelspijzen, aardappelen, half gaar gebakken brood en ander dergelijk taai, onverteerbaar, verslappend voedsel de oorzaak van zulke verstoppingen en, bij gevolg, op eene middellijke wijze, ook van de hijpochondrie worden.

De vochten, welke in de vaten worden rondgedreven, zijn voor dezelve, gelijk ik reeds heb te kennen gegeven, een zeer gewigtig prikkelend middel. Wanneer deze derhalve aan dezelve onttrokken worden, dan kan, natuurlijkerwijze, de werking daarvan ons niets minder dan onverschillig zijn. De terug geblevene vochten worden min of meer ontbonden, veranderd en elkander gelijkvormig, in gevolg eener scheikundige ver-

(a) Ook CELSUS maakt eene dergelijke aanmerking. Te recht zegt TISSOT: „De mensch, die het meest denkt, verteert het slechtst zijn voedsel, als al het overige gelijk staat; diegene, daarentegen, die het minst denkt, verteert het best de spijsen.

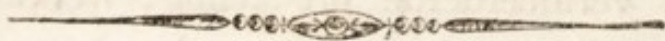
maagschapping, welke in het leven niet mag plaats hebben, zoo lang de levenskracht in werking is, en daaruit kunnen nu velerlei soorten van stremmingen ontstaan in het eene, terwijl zich, in een ander opzigt, koortsachtige toevallen en de kenteekens van een tegennatuurlijk geprikkeld zenuwgestel vertoonen, daar de, op het ligchaam werkende, prikkelingen, die niet buitengewoon zijn, wegens gebrek der andere, eene zeer hevige terugwerking verwekken. Het aanhoudend gebruik van afdrijvende middelen, of van braking verwekkende artsenijen, kan hier, in het bijzonder, groot nadeel doen, zonder het heer van gebreken in de spijsvertering, hetwelk zij medebrengen, hierbij in aanmerking te nemen. Men kan naauwelijks gelooven, welke ongelijk groote nadeelen daaruit moeten voortvloeijen. Zij onttrekken aan de darmen de noodige sappen ter spijsvertering, en de naast gelegene vaten, ja eindelijk ook het garische ligchaam, worden van derzelfer vloeibare vochten beroofd, om het gebrek aan de eerst genoemde te herstellen. Misschien kom ik nog wel eens weder op dit stuk terug.

Behalve dit alles, moeten echter ook bloedontlastingen, het zij zulke, die door de kunst verwekt worden, bij voorbeeld herhaalde aderlatingen en dergelijke meer, insgelijks het

verlies van zaadvocht, (weshalve zij, die in eenzaamheid wellust plegen, zeer ligt hypochondristen worden,) ook het verlies van het speeksel enz. dezelfde uitwerkselen kunnen te wege brengen. Voornamelijk worden de verstoppingen in den onderbuik ook door de onderdrukte, reeds ter natuur gewordenen, aanbeijen veroorzaakt; iets, dat zoo veel te minder vreemd kan schijnen, als men in aanmerking neemt, dat zich dan het bloed in de vaten van den onderbuik op een hoopen en als dan zeer ligt tot bederf of oplossing kan overgaan, voor zoo verre als het taaije bloed de min gevoelige vaten ligtelijk uitzet en alsdan langzaam wordt voortgestuwd. Zulke opeenhoopingen zijn inderdaad een, niet zeer zeldzaam, kwaad, dat met de aanbeijen gepaard gaat, of dezelve voorafging, of, als zij door zaumentrekkende en andere middelen gestopt worden, daarop volgt. Onder de nieuwere geneeskundigen heeft voornamelijk de bronarts te *Pijrmont*, MARCARD, een nieuw licht over deze stof verspreid en de verwisseling van dezelve met de zoo genaamde opeenpakkingen of verstoppingen bewezen, die zoo menigmaal plaats heeft, maar echter zeer weinig beduidend is voor derzelve genezing, in zoo verre deze zeer ligt daarop moeten volgen en men zeer juist zou kunnen zeggen, dat gene slechts voorboden van deze zijn.

Eindelijk kunnen mede verhittende, sterk gekruide geneesmiddelen en spijsen dergelijke verstoppingen veroorzaken. Men zou misschien hier tegen kunnen inbrengen, dat daaruit, dewijl zij, door de vermeerderde prikkeling, welke zij verwekken, den omloop der vochten bespoedigen, zulke stremmingen volstrekt niet kunnen ontstaan. Dan deze tegenwerping vervalt, als men bedenkt, hoe daardoor het bloed en al de vochten van het gansche ligchaam in eene sterkere beweging gebragt worden. Het is natuurlijk, dat de stroom van dezelve zich voornamelijk derwaarts begeeft, waar zij den minsten tegenstand ontmoet, en waar zou dit wel meer het geval zijn, dan in de vaten van den onderbuik? Derwaarts vloeijen de golven van bloed, zij zetten de vaten uit, verwekken de grootste dierlijke benaauwdheid, moeilijke ademhaling, hardlijvigheid, en de zieke mag wel van geluk spreken, als er zich bij hem nog eenige vaten, door middel van eenen aanbeivloed, ontlasten en hij door eene lichtere ongesteldheid voor het gevaar van ergere behoed worden. Er kan wel geen sterker waarschuwend voorbeeld zijn, dan dat van een zeker kerkelijk persoon, die buitendien reeds van zelf aan de aanbeijen onderhevig was, en wiens natuur dus overhelde tot het opeenhoopen van bloed in den onderbuik. Hij at, schoon men hem er tegen waarschuwde,

eene ongeloofelijk groote hoeveelheid peper, en verviel, des daags daaraan volgende, in zulk eene hevige ziekte aan de aanbeijen, dat hij, binnen den tijd van drie dagen, stierf (a).



V.

Eerste vervolg van het voorgaande hoofdstuk.

Mijn pligt vordert van mij, u nog iets mede te deelen betreffende eenige andere gevolgen, welke uit bijzondere aanleidende gelegenheden, als de werkende oorzaken dier ongesteldheden, voortvloeijen, en die den grond tot de hypochondrie kunnen leggen. Reeds meer dan eens maakte ik gewag van de slechte spijsvertering in het algemeen en de, somwijlen lang aanhoudende, hardlijvigheid, maar die, in andere gevallen, ook wel in eenen doorloop overgaat, van welke de lijder menigmaal geene reden weet te geven. Ik gewaagde reeds van het peinzen, van het denken, als menigmaal de oorzaak zijnde van eene belemmerde spijsvertering; vervolgens ook van menigvuldige braak- en purgeermiddelen, die dezelfde gevolgen kunnen hebben. Hetzelfde geldt mede

(a) MARCARD'S *Beschreibung von Pyrmont*, 2 Th. S. 60.

van den invloed der zoo genaamde reeds vermeldde zwakheden, van de hartstogten. Over het algemeen staat het darmkanaal met al de overige werktuigen des ligchaams in zulk een naauw verband, dat in geen een van deze laatste eene ziekelijke verandering kan plaats hebben, zonder dat ook dit deel daaraan al dra deel neemt. Artsen en zieken hebben deze waarneming, tot op de laatste tijden, maar al te dikwijls uit het oog verloren, en vele van de laatst genoemde moesten, voor deze onachtzaamheid, met hun leven boeten. Weg met den arts, die altijd maar, zoo dra hij in het ziekvertrek stapt, de tong, als bij de el, uit den hals laat uitsteken, die geen poedertje, zonder eenig bijvoegsel van *rhabarber* of van het een of ander middelzout, voorschrijft, en geene drie dagen laat voorbijgaan, zonder een buikzuiverend drankje voor te schrijven. Ik bid een ieder onder u, dat hij de rij van waarnemingen, zoo aan zich zelve als aan anderen gedaan, op nieuws monstere, en naga, of hij er niet eene vindt, die eene groote overeenkomst heeft met de weinige, welke ik hier aanvoer. Men late slechts eens iemand, die eenen dag zware hoofdpijn had, de tong uitsteken, en men zal dezelve, meer of min, met slijm bedekt vinden. Men vrage iemand, die, door in het koude water te zijn gevallen, de koorts heeft gekregen en voor-

heen eene gezonde spijsvertering had, na verloop van eenige dagen, hoe zijn smaak nu is? Men lette op, hoe het met iemand anders gesteld is, die zwaar gewond werd? In al deze gevallen lijdt de maag zeer spoedig mede en de ongesteldheid van deze verdwijnt gewoonlijk niet, voordat de ongesteldheid van dat ligchaamsdeel heeft opgehouden, waaraan dezelve zoo veel deel nam. Men zou derhalve grootelijks dwalen, als men deze ongesteldheid der maag met purgeermiddelen wilde verdrijven; men zou integendeel, bij het natuurlijk nadeel, nog, om mij eens zoo uit te drukken, een, door de kunst verwekt, nadeel voegen, en de, door de natuur veroorzaakte, zwakheid met eene, door de kunst bewerkte, vermeederen. Het verband, waarin de maag en de darmen, door middel van de groote zoo genaamde *sijmpathische* of medelijdende zenuwen, met het geheele overige ligchaam staan, maakt dit verschijnsel, indien al niet volkomen, echter eenigermate waarschijnlijk.

Dan, laat ons van dezen uitstap weder tot ons eigenlijk onderwerp terug keeren. Ik wilde aantoonen, dat nadeelige invloeden, die het eerst in andere deelen plaats hebben, ook zeer spoedig op de werktuigen ter spijsvertering werken, en dit is, gelijk ik vertrouw, door grondstellingen, op gevolgtrekkingen en *theorie* berustende,

zoo goed gedaan, als voor ons tegenwoordig oogmerk dienstig is. Thans schiet voor mij nog over, de wijze aan te toonen, hoe zich de genoemde verandering van het darmkanaal aan den dag legt.

De spijsvertering geschiedt in de werktuigen, tot dat einde bestemd, op zulk eene wijze, dat verscheidene werkingen zich tot een gemeenschappelijk doel moeten vereenigen. Welgekaauwd komen de spijzen in de maag, of moeten daarin komen. De grove brij van dezelve wordt vermengd met het dus genoemde maagsap, een vocht, dat, als wij het overdrevene, eenzijdige en valsche der stelling van SPALLANZANI, die daar in verrottingwerende, en wie weet welke krachten al meer, meende te vinden, hiervan aftrekken, de grootste overeenkomst heeft met het speeksel van den mond, wat beider natuur en bestemming aangaat. De bestendige beweging van de maag, die zich, in al derzelve punten, allengs en van tijd tot tijd, zamentrekt en daardoor de beweging der tong en der kaauwspieren te hulp komt, brengt hetzelfde onder den brij der spijzen. Meer verdund en, wat derzelve grovere deelen betreft, door de gemelde heweging geperst en fijn gewreven, wordt het eene gedeelte van dien brij naar het andere in het begin of den mond der dunne darmen gestuwd. Eene groote klier (de buik-

speekselklier genaamd) stort dadelijk hier haar vocht uit, hetwelk dat van de maag vervangen moet en dit misschien wel in eene nog grootere hoeveelheid; want ook de inwendige oppervlakte der darmen is vrij sterk bezet met een sap of vocht. Ook de galblaas levert haren alsem. Zoodanig geheel verdund en fijn gewreven, gaat de brij van het eene punt naar het andere, voortgestuwd door de spierkracht van het gedarmte, en deszelfs vloeiend, voedende, deelen worden alom door eene ontelbare menigte van vaatjes opgeslurpt, die hunne monden, eveneens als haarbuisjes, in de pluizige huid der darmen openen. Zoo derhalve berust de spijsvertering op de volgende drie punten:

1. Op eene behoorlijke vermaling en voortstuw-
wing door de kracht der spieren;
2. Op eene toereikende hoeveelheid van het
bovengemelde maag- en darmsap;
3. Zal daarbij nog moeten komen eene ver-
eischte stemming der levenskracht, om aan
den indruk, dien de spijzen, door hunne
prikkeling, maken, tot op zekeren bepaalden
graad, te kunnen beantwoorden.

Eene gebrekkige spijsvertering kan, of in al deze opzigten, of slechts in een van dezelve, plaats hebben. Eigenlijk genomen berust dit weder op de derde werkzaamheid; de beide eerste zijn al-

tijd zoo afhankelijk van deze, dat wij die, wel is waar, op zich zelve kunnen beschouwen, maar ze echter voor eene gewijzigde uitwerking van deze laatste moeten houden. Om niet schijnbaar strijdig met mij zelve te zijn, zal ik hieromtrent nog eenige nadere opheldering geven. Het voedsel, dat eerst, in de maag komt, is voor dezelve eene prikkeling, die de levenskracht, naar gelang deze mede daarin plaats heeft, tot terugwerking noopt. Dit heeft plaats, voor zoo verre de vaten bestemd zijn, om gemelde maagsap en darmvocht toe te brengen en aan te voeren; voor zoo verre, als de spiervezels van het kanaal worden gedrongen, om zich zamen te trekken. Werkt eene sterkere prikkeling in eenig ander deel, dan gehoorzaamt de levenskracht aan deze, en werkt hier slechts onvolkomen. In het een en in het ander opzigt is het derhalve de levenskracht, die ten grondslag ligt. Dewijl er ons hier echter aan gelegen is, de uitwerkselen zelve te weten, zoo zullen wij, voor de hand, de oorzaken ter zijde stellen en liever ons oog op de eerstgenoemde vestigen.

Als er van het maag- en darmsap eene te geringe hoeveelheid voor handen is, het zij, om dat de spijsen te weinig prikkelen, bij voorbeeld, als dezelve meel- of stijfselachtig, krachteloos en droog zijn, of zoo, in het algemeen, de vaten

niet veel kunnen mededeelen, dewijl door buikzuiverende middelen, door het verlies van zaad, van bloed en dergelijke vochten, de hoeveelheid der sappen over het geheel is verminderd geworden, en die, welke hier heen hunnen weg behoorden te nemen, naar andere deelen vloeijen; of als eenige andere prikkeling hen afleidt, dan is het, naar de opgegevene grondregelen, natuurlijk, dat nu den verdunning van den brij der spijszen niet zoodanig kan plaats hebben, als noodzakelijk vereischt wordt, om de spijsvertering zoo te hebben, als men wel zou wenschen. Op die wijze ontstaan dan die zoo lastige verzamelingen van slijm en taaije vuile stoffen, welke de lijder zoo gaarne, door buikzuiverende middelen, wenscht weg te nemen, zonder er aan te denken, dat hij de kwaal zelve dus nog veel moet doen verergeren.

Is dit slijm niet alleen in eene te kleine hoeveelheid, maar ook te zeer verdund, voorhanden, dan heeft men een ander gevolg daarvan op te merken, namelijk gebrek aan de gelijkvormigheid met onze vochten, welke de genotene spijszen moeten aannemen, zullen dezelve anders behoorlijk verteren. Nog meer moet elk dezer gevolgen worden opgemerkt en zich met andere vereenigen, als de spiervezelen van het spijskanaal tevens lijden en zich weinig zamentrekken. Op

die wijze ontstaan dan die uitzettingen der maag, dat drukken der lucht en der spijsen, hetwelk zich terstond na den maaltijd vertoont; die hardlijvigheid, voor zoo verre het den darmen aan darmvocht ontbreekt en zij zich door den taaijen, raauwen brij der spijsen laten uitzetten; die veranderingen, welke het voedsel ondergaat en welke niet, dan bij zulke gebreken in de bewerktuiging, kunnen plaats hebben. Alles namelijk, wat wij genieten, bestaat uit eene menigte van onderscheidene stoffen, welker vereeniging met elkander voor zoo verre is verbroken, dat zij de algemeene wetten der scheikundige ontbinding en samenstelling volgen, welke in derzelve vorigen staat, toen zij als planten of als dieren bestonden, even zoo als dit bij den mensch plaats heeft, op eene onbekende wijze, belet was geworden. Aan zich zelf overgelaten, zou het doode lichaam, genoegzaam binnen weinige dagen, in deszelfs bestanddeelen opgelost worden, en deze zouden nieuwe verbindtenissen aangaan, dat wil zeggen, er zou eene rottende gisting ontstaan; de planten zouden eene wijn- en azijnachtige en eindelijk ook rottende gisting laten zien. Worden zij van den mensch, die volmaakt gezond is, tot voedsel gebruikt, dan heeft die ontbinding geene plaats, dewijl zij zich zoo schielijk met zijne zelfstandigheid vermengen, dat de levenskracht ook

in hen verder geene veranderingen toelaat, welke nadeelig voor het belang des ligchaams zouden kunnen worden. Maar niet zoo is het daar gesteld, waar die kracht zorgeloos sluimert, of te weinig terugwerkt, evengelijk de droomende, die, met eene magtelooze hand en met een duister bewustzijn, den last tracht weg te nemen, die hem op de borst drukt, wanneer hij door de nachtmerrie gekweld wordt. De spijsen liggen dan in de maag meer tot last, dan om verteerd te worden. In de plaats, dat de maag dezelve ondereen zoude mengen; in de plaats dat deszelfs sappen zich in derzelve mengelklomp uitstorten zouden; in de plaats hiervan, gebijkt zij veel-
 eer naar een vat, dat, zelf werkeloos, zich niet om dat gene bekommert, wat deszelfs bezitter lust heeft in hetzelfde te bergen. Met de darmen is het, niet lang daarna, hetzelfde geval. Zoo ontwikkelt zich dus spoedig, in het tijdperk der op nieuws ontstaan zijnde gisting, het bovengemelde zuur, als het genotene voedsel in eene verzameling van spijsen uit het plantenrijk bestond het zuur, of het koken der zode en een zuur oprispen en stomphheid der tanden kwellen den zieken terstond na elken maaltijd, of hij wordt geplaagd door eenen vuilen smaak; zijne winden stinken als een rottend aas; uit alles ziet men duidelijk, dat de spijsen, verre van tot nut van

het ligchaam te dienen, veeleer volkomen het zelfde ondergaan, wat zij, ook buiten hetzelve, zouden hebben ondergaan moeten.

De deelen, in welke de spijsvertering geschiedt, bestaan uit vaten, spiervezelen, om niet de vereeniging van vele dezer regtstreeks spieren te noemen, en eindelijk mede uit zenuwen, dat is te zeggen, die onderling gemeenschap hebbende werktuigen, door middel van welke, de zamenvloeiing der krachten, door de oude wijsbegeerte met den naam van *ziel* bestempeld, door eene nieuwere met de benaming *gemoed* aangeduid, door den indruk, welke de prikkelingen op haar maakte, gevoel of gewaarwording, dat wil hier zeggen eene subjective voorstelling of denkbeeld van haaren toestand, bekomt. Datgene, wat de zenuwen in staat stelt, om aandoeningen in het gemoed te kunnen verwekken, is, aan het einde, toch even dezelfde levenskracht, die de overige stelsels eerst iets doet worden en slechts daarom hier gewaarwording en ginds in de spieren beweging vertoont, naar mate de werktuigen van elkander onderscheiden zijn. Welke werkingen er, ten aanzien der spiervezelen en der vaten, die, door deze en door de vezelen der zenuwen gemeenschappelijk, gevormd worden, ontstaan (*), als

(*) Dat het celachtig weefsel nog hierbij moet ke-

de levenskracht door andere prikkelingen, als het ware, verteerd wordt, of, voor eenigen tijd, te weinig in werking werd gebragt, sterker, dan die door het voedsel veroorzaakt worden, hebben wij reeds gezien. Welke [daaruit ontstaan moeten, voor zoo verre als de zenuwen, die geleiders der gewaarwording, daaraan deel nemen, kunnen wij omtrent gissen.

Wanneer de prikkelingen te weinig of te zacht waren, die op de levenskracht werkten, dan wordt deze eindelijk daardoor bestemd, om matige prikkelingen zoodanig tegen te werken, als of het zeer hevige waren. Daardoor zien wij eindelijk dan zoo ligt, om bij de spijsvertering staan te blijven, doorloop ontstaan, dewijl de vaten, die het darmsap opleveren, hetzelfde in eene te groote hoeveelheid aanbieden, en de beweging der darmvezelen bespoedigd wordt, zoo dat er maagkrampen en kolijken ontstaan, naardien zich de spiervezels zoo hevig zamentrekken, als of, in de plaats van spijs, eenig vergift op dezelve werkte. Ten aanzien der zenuwen moet, onder zulke omstandigheden, *pijn* verwekt worden, daar deze niets anders is, dan het gevoel eener te hevige prikkeling, het zij die nu op zich zelve van deze

men, spreekt reeds van zelf, daar dit de grondslag van elk deel is.

soort, of, door de omstandigheden, zoodanig van aard geworden is. Men ziet hieruit derhalve, dat eene slechte spijsvertering maar zelden lang, zonder meer of min onaangenaam gevoel te verwekken, zal blijven.



VI.

Tweede vervolg van het voorgaande hoofdstuk:

Dit leidt mij nu zeer natuurlijk tot een nieuw gevolg, dat uit de gebrekkig gestelde en gebrekkig werkende werktuigen des onderbuiks kan voortspruiten en daaruit zeer dikwijls ontstaat, namelijk de ongesteldheden van het zenuwgestel des geheelen ligchaams, hetzij die deszelfs werkeloosheid betreffen, bij voorbeeld in hypochondrieke onmagten, of eene zekere gevoeligheid daarin, zoo als in hevige krampen, pijnen enz. of zelfs wel eene verkeerde, ons onverklaarbare, wijze van werken, bij voorbeeld, het dubbelzien, vonken of sterretjes en andere gedaanten voor de oogen, hetwelk zeer dikwijls een gevolg is van stoffelijke, in den onderbuik gevestigde, oorzaken. De gedeelten van het zenuwgestel staan namelijk alom in een, meer of minder in de zinnen vallend, verband met elkander. Daar het

eene kracht is , die deszelfs werkzaamheid bestemt, zoo zijn de vragen, hoe het toega, dat prikkelingen , in andere plaatsen des ligchaams verwekt, ook in dit deel derzelve indruk te kennen geven, in zekeren zin, op eenmaal beantwoord. Hoe het toegaat, dat die merkwaardige *sijnphatie* of medegevoeligheid, welke er, bij voorbeeld, tusschen de stem en de teeldeelen bij den man, tusschen de baarmoeder en de borsten bij de vrouw, plaats heeft, komt mij daarom minder vreemd voor, dan de waarneming zou kunnen doen, dat deze zich niet overal openbaren, indien het mij niet waarschijnlijk ware, dat de gesteldheid der bewerktuiging dezelve niet overal laat waarnemen, of niet een werktuiglijk beletsel in den weg legde (1). Deze zonderlinge voorvallen behoeven juist niet uit eene belemmerde spijsvertering te ontstaan; ook andere ongesteldheden, die daar plaats hebben, moeten dezelve insgelijks kunnen verwekken. Wanneer de vaten opgezwollen vol zijn van een taai, dik bloed, en het evenwigt is weggenomen, hetwelk er tusschen het af- en toenemen behoort plaats te hebben, dan moet

(1) Iemand die het nieuwe niet als misdadig beschouwt, zal deze eenigzins vreemde verklaring der medegevoeligheid, ter verdere aantooning van welke het hier niet de plaats kan zijn, niet terstond verwerpen. Elders meer hierover.

zich het gevolg daarvan, naar dien aangenomen grondregel, zeer spoedig in andere deelen vertoonen. Hevige bewegingen in het bloed, benaauwdheden, hoofdpijn, duizeligheid en eene ontelbare menigte van dergelijke of andere kwalen zullen daarvan een gevolg kunnen zijn, die alle moeten wegvallen, als de gemelde gemeenschappelijke oorzaak is weggenomen.

Gij, mijne vrienden! ziet derhalve, hoe zich de oorsprong uwer kwalen tot de oorzaken verhoudt, die dezelve verwekken. Bij de meesten onder u zal men deze laatstgenoemde tot drie kunnen bepalen; namelijk verzwakkende hartstogten, eene zittende leefwijze en veel diepzinnig denken. Ik wil hiermede geenszins het vermogen der overige, bij voorbeeld een aanmerkelijk verlies van vochten van deze of gene soort, betwisten; ik haal slechts nog deze drie aan, om over dezelve eenige aanmerkingen te berde te brengen.

Ziet eens ginds dien behoeftigen geleerden! hoe hij daar zit op zijne nagels te bijten. Zijn huisheer maant hem om de huishuur; de kok vraagt geld voor het eten. Vruchteloos had hij gearbeid, om beiden te kunnen tevreden stellen; een schelmsche boekverkooper betaalt hem niet; zijne studenten maken goede sier van hun geld, terwijl zij hunnen leeraar gebrek laten lijden. Hij

moet allen betalen en niemand betaalt hem zijne moeite. Wat is nu natuurlijker, dan dat bekommernis en zorgen, haat, ja zelfs wel nijd, zijn hart heurtelings vervullen, als hij den ledigloopenden rijkaard, den rijken brasser, die, door zestien zoogenaamde adellijke kwartieren, domheer is geworden, en den, zich met het zweet van den burger mestenden, regent ziet? Wat is meer gemeen, dan zulk eenen man, binnen den tijd van een jaar, als den ergsten hijpochondrist, dat heet, als eenen zieken te zien, wiens werktuigen ter spijsvertering, door de reeds genoemde hartstogten, op deze of gene, enkelvoudige of zeer zamengestelde, wijze, verwoest zijn, waarvan de gevolgen zich ook uitstrekten tot de overige deelen des ligchaams, en waardoor zijn ligchaam thans even zoe ontstemd is, als reeds voorheen zijne ziel dat is geweest?

Hoe een aanhoudend en diep peinzen menigmaal de bron der (stoffelijke) hijpochondrie kan worden, vertrouw ik reeds voldoende te hebben aangetoond. Ten aanzien van het gebrek aan beweging, door eene zittende leefwijze, zou men verscheidene tegenwerpingen kunnen inbrengen. Wie zich heeft aangewend, in zijne kamer de geheele wereld te zien, en zijne oude Grieken en Romeinen, of zijne schilderijen, voor levende menschen te houden, zoekt maar al te ligt

de schuld af te schuiven van datgene, wat dezelve behoorde te dragen. « Hoe zelden lijden vrouwen en handwerkslieden last van zulke ongesteldheden van den onderbuik, schoon zij nog veel meer aan den nadeeligen invloed eener zittende leefwijze zijn blootgesteld, dan wij!» dus hoor ik vele onder u uitroepen.

Vooreerst is het onwaar, dat zij zelden daaraan lijden. Bij kleermakers, schoenmakers, linnenwevers, en vele vrouwen, bestaan de meeste ziekten in verslijmingen, verstoptheden, hardlijvigheid, overhelling tot doorloop enz., of dezelve zijn daaruit ontstaan en er mede verbonden, zoo als bij voorbeeld, aanhoudende hoofdpijn, opstopping der maandzuivering enz. En, al ware het ook, bij zulke voorwerpen, in vergelijking zeldzamer, dan het, naar de gemeene oorzaak gerekend, eigenlijk zou kunnen wezen, dan nemen hierbij de vrolijke geardheid, de gemakkelijkerheid, met welke, door weinigbeteekeneude kleinigheden, verscheidene hartstogten, die eenen voordeeligen invloed op het ligchaam hebben, bij voorbeeld, de blijdschap, opgewekt worden, en het spoedig vergeten van onaangenaamheden, bij de vrouwen, in aanmerking; ten opzichte van de handwerkslieden, brenge men mede de beweging in rekening, welke toch altijd, bij hunnen arbeid, eenigermate plaats heeft. Ik kan de, mogelijk in te bren-

gen, tegenwerpingen van zulke hypochondristen niet beter beantwoorden, dan TISSOT dit, met de volgende woorden, gedaan heeft:

« Schoon er wel, » zegt hij, « inderdaad vele vrouwen zijn, die zich, zonder zich bijkans eenige de minste beweging te maken, zoo tamelijk wel bevinden, hetwelk echter ongelukkig niet met de groote menigte van dezelve het geval is, komt dit daar van daan, dewijl zij andere hulpmiddelen bezitten, die den omloop der vochten bevorderen, van welke de geleerden — en ik voeg er bij de hypochondristen, — « be-roofd zijn. De natuur heeft haar meer vatbaar voor aangename gewaarwordingen gemaakt; zij zijn van natuur veel opgeruimder en vrolijker; zij snappen meer, en dit gesnap is zelfs eene soort van lichamelijke beweging, welke voor haar, zoo veel zij dezelve noodig hebben, toereikend kan zijn; zij eten meestendeels minder; — — duizenderlei kleine voorvallen in de gezelschappen, welke een man, die zich geheel in de zijne bezighe-den verdiept heeft, niet eens opmerkt, zijn voor haar voorwerpen, belangrijk genoeg, om de harts-togten zoo veel in beweging te brengen, als ver-eischt wordt, om den omloop der vochten te be-vorderen, zonder bezwaarlijk te worden voor de werktuigen. »

En een weinig verder laat hij er, ten op-

zigte der ambachtslieden en kunstenaars, die een stilzittend leven leiden, op volgen:

« Wat de, een zittend leven leidende, kunstenaars en ambachtslieden aanbelangt, zoo mogen de geleerden zich wel degelijk in acht nemen, dat zij zich hierin niet vergissen. Hunne omstandigheden zijn zeer onderscheiden van die dezer lieden. Zij hebben met hen slechts eene zaak gemeen, namelijk deze, dat die kunstenaars en ambachtslieden niet zoo dikwijls van plaats veranderen, als men wel zou wenschen; maar ook, zelfs in dit opzigt, vindt er een groot onderscheid tusschen hen plaats, namelijk, dat de geleerde, in zijn geheele, leven, alle dagen zit, maar de kunstenaar en ambachtsman voor het zittend leven, hetwelk hij, gedurende de werkdagen, moet leiden, zich weder schadeloos stelt op de zonen feestdagen, door de beweging, welke hij zich dan veroorlooft, en welke dagen, in een gedeelte van *Europa*, meer dan een zesde gedeelte van het jaar bedragen. Ook in alle andere opzigten is het onderscheid zeer groot. Want, hoewel de kunstenaar en handwerksman op zijne plaats zitten blijft, bij hem is echter altijd een gedeelte des ligchaams in beweging, en, bij eenige kunsten, is deze beweging zoo aanmerkelijk, dat dezelve daardoor zeer bezwaarlijk en vermoeijend worden, niettegenstaande men altijd zit, enz.»

Men kan niet ontkennen, dat er ook geleerde lieden zijn geweest, die, jaren lang, niet buiten de deur kwamen en het nogtans menigen sterken boer afwonnen in gezondheid en hooge jaren. Onder deze behoort de bekende rector FISCHER in mijne geboortestad (*Leipzig*), die zijne folianten niet verliet, dan om zich, met haast, naar zijne school te begeven en van daar weder naar zijne boeken te gaan. Maar van zulk slag zal men denkelijk zeer weinigen aantreffen, en, onderzoekt men eens dergelijke voorbeelden met meer opletendheid, dan ziet men steeds, dat zij van natuur een zeer sterk gestel hadden, matig en even zoo vrij van bekommernis en zorgen leefden, als zij, daarentegen, door aan sommige hartstogten eenen vrijen loop te geven, hunne gezondheid ongemeen bevorderden. Zoo kon de bovengemelde rector FISCHER zich uren lang vermaken, als hij eenen zijner leerlingen op eene letterdieverij uit de vertaling van GARVE betrapt had. Zoo kon hij, uren lang, zijne gal, zoo als men zegt, uitspuwen, als hij den eenen of anderen der nieuwere schrijvers, op welke allen hij zeer gebeten was, aanhaalde, of als hij eenen zijner scholieren vernam, die geene gespen, maar linten op de schoenen had. TISSOT heeft derhalve ook hier gelijk, wanneer hij zegt:

« Als men, in de groote wereld, mannen

ontmoet, die, niettegenstaande hun werkeloos leven, oud worden en zich welvarend bevinden, dan zal men, als men den eigenlijken waren grond daarvan opspoort, meest altijd ontdekken, *dat zij even dezelfde voordeelen hebben genoten, welke de vrouwen genieten.*"



VII.

*Oorzaken en toevallen van de hÿpochondrie,
die uit het zenuwgestel ontstaat.*

Indien het mij gelukt is, u, mijne vrienden! te hebben aangetoond, hoe, door verscheidene omstandigheden, gebreken in den onderbuik en, door het geheele verband van het ligchaam met denzelfven, de zonderlingste en meest drukkende ongesteldheden ontstaan kunnen, welke den beklagenswaardigen lijder, die nog bovendien met vrees en angst gekweld is, tot wanhoop konden brengen; zoo blijft er voor mij thans verder niets overig te doen, dan ook de betrekkelijke omstandigheden te ontvouwen, uit welke eene menigte der genoemde zenuwkwalen kan geboren worden, zonder dat daarbij de, reeds gemelde andere, enkel ligchamelijke, ongesteldheden plaats vinden; met een woord, hoe de

zenuw- of onstoffelijke hypochondrie ontstaan kan.

Alles, wat den omloop der vochten merklijk vertraagde, was de *voornaamste* oorzaak der ongesteldheden in den onderbuik en gevolgelijk mede der stoffelijke hypochondrie. Schoon ook nog andere dingen, bij voorbeeld aanhoudende ontlastingen van vochten of andere stoffen, daartoe aanleiding konden geven, deden deze dit toch ten minste zeldzamer, en men moet hieromtrent menigmaal opmerken, dat zij eerst een gevolg zijn der onstoffelijke en dezelve vergezellen, als welke vaak daarmede zoo onbemerkt gepaard gaat, dat het inderdaad dikwijls zeer moeilijk, ja, zelfs onmogelijk wordt, in elk bijzonder geval te beslissen, wie van beide de moeder en wie de dochter is. Wij zien hier, over het algemeen, slechts zoo veel, dat aanmerkelijke en aanhoudende ontlastingen van onderscheidene stoffen, ongemeen ligt, eene oorzaak der zenuw-hypochondrie kunnen worden. Behalve dit schijnen zich hierbij mede nog verscheidene ziektestoffen, welke men voordezen *scherp-heden* noemde, als dezelve bij de vochten gevoegd worden, zeer ligt als dezelfde oorzaken te kunnen vertoonen, in zoo verre zij als eene tegennatuurlijke prikkeling werken, die nu reeds tot eene, van den gewonen regel afwijkende, tegenwerking gelegenheid kan geven. Hoe dezelve eene oorzaak der onstoffelijke hypochondrie

kunnen worden, behoeft nu geene nadere verklaring; het zal veeleer noodig zijn, aan te wijzen, hoe ontlastingen dit worden kunnen. Intusschen ook hieromtrent zult gij weldra instaat zijn, u de mogelijkheid daarvan te verklaren, wanneer gij nadenkt over de algemeene denkbeelden omtrent de levenskracht, welke reeds zijn voorgedragen. Er moet tusschen dezelve en de op haar inwerkende prikkeling bestendig eene behoorlijke evenredigheid plaats vinden, indien er niet zeer spoedig aanmerkelijke onregelmatigheden zullen ontstaan. Zijn zeer zwakke prikkelingen aanhoudend werkzaam, dan werken zwakke prikkelingen eindelijk als bij anderen zeer sterke, hoewel niet bovenmatige, en zeer sterke werken daar als bovenmatig sterke. Voor zoo verre als de levenskracht in de zenuwen de grondoorzaak der gewaarwording is, voor zoo verre als de hoogere graad van dezelve smart wordt, voor zoo verre zien wij nu in, hoe, onder zulke omstandigheden, een glas wijn, of eenige beten van deze of gene spijs smarten kunnen verwekken, welke iemand anders als bijkans onmogelijk beschouwt. En daar de prikkeling, die, door op de zenuwen te werken, gewaarwording verwekt, in de spieren beweging, zamentrekking voortbrengt; zoo blijkt tevens, hoe zich met even deze, met de smart, krampen in bijzondere enke-

le gedeelten, stuiptrekkingen in het gansche lichaam paren en ontstaan kunnen.

De hijpochondrie, bij welke zich in het bijzonder zoodanige toevallen vertoonen, noemt men ontstoffelijk, in zoo verre, als de oorzaken niet zoodanig in de zinnen vallen, hoedanig het geval is, wanneer zij in de holligheid van den onderbuik derzelve zitplaats hebben. Het is natuurlijk, dat zij zeer dikwijls niet als zoodanig hare werkingen vertoont, dewijl de oorzaken, die haar bestemden, vereenigd waren met die, welke hare zusters voortbragten, en die nu beide te zamen ontstonden. Menigmaal zal mede de onderbuik, op zijne wijze, in de ongesteldheden van het zenuwgestel deelen, en er zal dan insgelijks zeer ligt eene verwisseling moeten plaats hebben. Gelukkig is het, dat zulk een verwisseling, zoo als wij in de volgende afdeeling zien zullen, nimmer veel te beduiden heeft.

Wanneer de zenuw- of onstoffelijke hijpochondrie op zich zelve alleen bestaat, dan zijn er verscheidene onderscheidende kenmerken voorhanden, waaraan men haar duidelijk kan kennen. Reeds zeer gewigtig is dit eene, dat hare toevallen noch onderling met elkander, noch met de oorzaken, waaruit men dezelve waarschijnlijk kan afleiden, in eene bijzondere betrekking staan. Alle zenuwkwalen hebben dit met elkander gemeen. Met

verbazing ziet men deswege, dat een hypochondrist van deze soort, door het gebruik van eenige glazen wijn, eene zoo sterke beweging van het bloed, benaauwdheid, hartkloppingen en hoofdpijn bekomt, als iemand anders, na het gebruik van eenige flesschen, niet gevoelt. Hierdoor gaan hoofdpijnen, die dikwijls zeer dragelijk zijn, bij de minste inspanning, gepaard met flauwten; hierdoor ontstaat kramp in de maag, ook in de luchtpijp, menigmaal door de minst beduidende aanleiding.

Eene andere bijzonderheid der onstoffelijke hypochondrie, is het plotseling verdwijnen en de even zoo onvermoede verschijning der aanvallen. Dit verschijnsel zelf moet ons niet verwonderen. Volgens den boven opgegeven grondregel is niets ligter, dan dat sommige invloed hebbende dingen, die, onder honderd gevallen, negen en negentig maal aan den vlugtigen blik van den lijder, die zoo vatbaar is voor alle indrukken, al die onverwachte toevallen, aan welke hij onderhevig is, doen ontstaan. Zag men, erkende men dezelve niet, toen zij zich in het vershiet opdeden, nu, dan is het ook even zoo natuurlijk, dat men hunnen voortgang niet zal waarnemen, en, bij gevolg, het ophouden der toevallen niet zal kunnen verklaren, die daarvan afhankelijk waren. Op even dezelfde wijze verklaart het zich dan mede, van waar het wel moge komen, dat

de aanvallen van zulk eene hÿpochondrie, noch ten opzichte van derzelve duur, noch ten aanzien van derzelve kracht, in hun beloop eene zekere orde houden. Afhangende van zoodanige, dikwijls geheel onmerkbare, of slechts bij de grootste scherpzinnigheid in het oog vallende gelegenheidsoorzaken, kunnen en moeten zij als dan zich geheel zoo vertoonen, naar mate van de langdurigheid des tijds, in welken dezelve eenen werkelijken invloed hadden en naar dat hunne natuur zelve gesteld en geevenredigd was.

Het moeilijkst, ja, als wij opregt willen zijn, in het geheel niet, kan men bij velen onder u, die aan de onstoffelijke hÿpochondrie lijden, het heer der toevallen verklaren, wier stammoeder *idiosyncrasie* heet, zonder dat, voor het overige, door dezen naam iets het minste verklaard wordt. Zoo verwekt vaak de Rhabarber, bij eenigen, vreeselijke verstoppingen, en de koortsbast sterken buikloop. GAUBIUS verhaalt van iemand, dat de kreeftsoogen bij denzelven brakingen en buikontlastingen veroorzaakten. In dit opzigt is er inderdaad geene hoop op opheldering, zoo lang ons de betrekking onbekend blijft, welke er tusschen de, op het ligchaam invloed hebbende, prikkelingen en het beginsel, hetwelk deze tegenwerkt, plaats heeft.

VIII.

Het aandeel der ziel aan de hypochondrie.

Wij moeten in deze afdeeling nog twee zaken in overweging nemen, die meer om den zamenhang, dan wel wegens de behandeling, onze opmerkzaamheid uitlokken.

Een ieder van u, mijne vrienden! heeft dit met den anderen gemeen, dat hij de ongesteldheden van zijn ligchaam, gelijk ik reeds meermalen heb aangetoond, voor grooter houdt, dan zij inderdaad zijn; dat hij, wegens dezelve, voor gevaren vreest, die, in millioenen van gevallen, nauwelijks eens plaats hebben; dat hij, door eenige, slechts ingebeelde, overeenkomst, verleid wordt tot het denkbeeld van kwalen te hebben, welke hij in het minste niet heeft; dat hij, voor de toring, deswege beducht is, dewijl hij eens door winden, die zich in den endeldarm verzameld hadden, of door vergaderingen van drekstoffen, in het ruim ademhalen belemmerd werd, of, door eene verkoudheid en eene heeschheid aangetast, een weinig bloed opgaf, hetwelk uit de vaten der luchtbuis kwam en, onder deze omstandigheden, niet in het minste gevaarlijk was. Doch eenigen uwer worden ook nog gekweld door kwade luimen,

knorrigheid tegen degenen, die met hen verkeerren, en eene niet minder groote moedeloosheid en neerslagtigheid van geest, als zij zich naar het ligchaam ongesteld bevinden. Dit laatste kan bij niemand onder u wel in zulk eenen hoogen trap plaats hebben, als bij zekeren dichter in *Engeland*, over wiens toestand *TISSOT* geraadpleegd werd. De staat van verrukking, van vreugde, zoo als iemand gevoelt wegens eenig wel gelukt werk, werd bij hem afgewisseld door eene andere gesteldheid; zoodanig heerschten dan bij hem de treurigheid en de misnoegdheid over zijn werk, dat hij hetzelfde, zonder genade, dadelijk in het vuur wierp (1). Men mogt een aantal onzer geleterde huurlingen, die ons gestadig met de voortbrengselen van hunnen geest- of van hunne schrijfpennen overstroomden, dit wel toewenschen. *PLATNER* brengt een dergelijk voorbeeld bij (2). Hij kende eenen man, die zich zelve, in zijne hypochondrieke oogenblikken, als den grootsten weetniet, als iemand van een zeer gemeen verstand, verachtte, nu eens over de slechtheid en traagheid van zijn geheugen, dan over gebrek aan levendigheid der verbeelding, en dan weder over het langzame van

(1) Zie *TISSOT* in het reeds boven aangehaalde werk.

(2) Zie *PLATNER* als boven.

zijn verstand klaagde, en, in allen ernst, de ellendigste snoevers, wegens derzelve gelukkige be-
gaafdheden van den geest, benijdde.

Wat aanbelangt de knorrigheid, eigenzinnigheid en de kwade luimen, zoo kunnen sommigen van u voorzeker daartoe redenen genoeg vinden in den kring dergenen, met welke zij moeten leven en verkeerem. Zonder echter daarop bijzonder te letten, zal het hieromtrent alleen mogelijk zijn, de algemeene oorzaak daarvan op te geven, en als zoodanig kunnen wij veilig het algemeene gevoel van de onaangename gesteldheid aanmerken, hetwelk de hijschondrist van zijn eigen lichaam heeft, en dat met een zeker misnoegen deswege gepaard gaat, hetwelk zich nu ook zeer ligt uitstrekt tot de voorwerpen rondom ons; iets, dat in het bijzonder zeer ligt kan plaats hebben, als het tegenstrijdige, dat er tuschen hen en ons wordt gevonden, ons des te meer onzen eigen toestand laat gevoelen.

Hoe toch zou een bedelaar, die door regen, koude en wind verkleumd is, wiens holle darmen door den honger gekweld worden, de helder verlichte vensters van een paleis zien, het gejuich der daarin vrolijk smullende gasten hooren kunnen, zonder inwendig vergramd te worden? Hoe zou iemand, die met ziekte en kwalen moet worstelen, zijne kwaal zij nu waar of ingebeeld en slechts

schijnbaar, de blijken van vrolijkheid en moed, den glans der gezondheid van zijne gade, van zijne bedienden, kunnen waarnemen, zonder zich daardoor, als hij niet zijn verstand volkomen over zich laat heerschen en zich maar half door zijn gevoel en zijne hartstogten in zijne handelingen laat besturen, tot nijd en eene onvriendelijke behandeling te laten verleiden? iets, dat zoo veel te ligter mogelijk moet zijn, als degenen, die om en bij hem zijn, in de plaats van geduld met hem te hebben, hem bespotten, in stede van hem hun medelijden te betoonen en zijnen wil te volgen, in alles het tegendeel doen en laten blijken.

Hoe die moedeloosheid en dat wantrouwen in de vermogens van zijnen geest, — dat dit voornamelijk onder de geleerden, die aan de hypochondrie lijden, het geval moet wezen, spreekt reeds van zelf, — zich nog met de ongerustheid kan paren, die de hypochondrist over zijne lichaamskwalen heeft, laat zich zeer goed verklaren uit de betrekking, welke er tusschen de ziel en het ligchaam bestaat. De stof, welke de eerstgenoemde moet bewerken tot voorstellingen, beoordeelingen, sluitredenen, begrippen enz., ligt in de zinnelijke wereld; zij verkrijgt dezelve eerst door middel van lichamelijke werktuigen. Geschiedt dit met dien spoed en die vlugheid, wel:

ke den man eigen is, die door geene andere denkbeelden gekluisterd wordt, met die duidelijkheid en klaarheid, welke eene zoo belangrijke bron van aangename gewaarwordingen is; dan is ook dat zelfgevoel, dat eigen bewustzijn aanwezig, hetwelk ons al de werkzaamheden van onzen geest zoo ligt doet worden, dat wij dezelve, als het ware, spelende kunnen verrigten; daar echter, waar het tegendeel plaats heeft, waar de verbeeldingskracht de kenmerken niet weet te vinden, die aan het voorwerp eigen zijn, hetwelk wij gaarne zouden willen kennen, dewijl de beelden van iets anders haar steeds in den weg staat en hare werkzaamheid tot zich trekt, waarbij het verstand zich geen duidelijk denkbeeld kan vormen, doordien de opmerkzaamheid naar ergens elders zeer sterk wordt heen getrokken; wat zal daar ontstaan? noodzakelijk misnoegdheid: en wat is ligter mogelijk, dan dat de mensch, die, onder zulke omstandigheden, elk streng onderzoek ten deele vreest, terwijl hij ten deele niet in staat is, om hetzelfde in het werk te stellen, het gebrek aan inspanning van het eene of andere vermogen zijner ziel, met het gemis, of ten minste met de zwakheid van dat vermogen verwart, en dan over stomphed van oordeelskracht klaagt, welke op zich zelve zeer goed gesteld is, en hij dan waant, dat zijne verbeelding zonder leven en vuur

is , terwijl dezelve nogtans de eene schilderij na de andere van den toestand zijns ligchaams voortbrengt?

IX.

Vervolg.

Eindelijk nog iets weinigs over een verschijnsel bij velen uwer, hetwelk in die oogenblikken, wanneer gij weer meester van uwe gedachten zijt geworden, misschien u zelve wonderbaar toeschijnt.

« Het is ,” zegt HEIJDENREICH, (1) « der hypochondrie bijzonder eigen ,” en ik voeg er bij: zoo ook niet altijd, dan toch meermaals; « dat de daaraan lijdende belang stelt in zijnen treurigen toestand en deszelfs oorzaken, en zich niet gaerne van zijn gevoelen over zijne omstandigheden en van de daarmede vergezeld gaande gewaarwordingen laat afbrengen.” — — « Hij ” — de hypochondrist — « verbeeldt zich, dat hij in den volgenden herfst zal sterven, en vindt een stil vermaak in deze zijne verbeelding aan te kweeken.”

(1) Zie ter aangeh. plaatse.

Hoe meer de hÿpochondrist, op eenen anderen tijd, door de vrees gekweld wordt, van, inderdaad, eens werkelijk te zullen ondervinden, wat hem in zulke oogenblikken een gevoel van vreugde verwekt, des te meer moet deze waarneming ons bevreemden.

HELDENREICH geeft reeds eenen grond aan, dien men, bij het verklaren daarvan, kan aannemen, wanneer hij zegt:

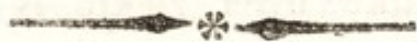
« Hij gewent zich namelijk aan dezelve,» — aan die aandoeningen en gewaarwordingen; — « de inbeelding, dat hij zich niet bedriegt, maar dat zijne denkbeelden volkomen waarheid zijn, gepaard met de vaardigheid, die hij voor den loop zijner denkbeelden verkrijgt, verwekken hem een aangenaam gevoel, hetwelk hem, als het ware, schadeloos stelt voor zijne natuurlijke en ligchamelijke kwalen.»

De gewoonte is dus eene grondoorzaak van dit verschijnsel; zij, die, in het algemeen, immers zulk eenen onbepaalden invloed op ons heeft en ten laatste, voor den *Afrikaan*, de loodregt op hem nederschietende stralen der brandende zon even zoo dragelijk doet worden, als voor den bewoner der poollanden deszelfs, voor alle andere schepselen onverdragelijke, koude. Ik twijfel echter, of het wel alleen de gewoonte doet. Zeer dikwijls ten minste zal ook wel de omstandig-

heid van veel gewigt zijn, dat wij toegevende aan dat gevoel van treurigheid, altijd den gelukkigen staat van vrolijkheid en welvarendheid voor oogen hebben, in welken, wij of *ons hebben bevonden*, of, door ons lijden, in hopen *te zullen komen*. Ziet eens daar die moeder aan het graf van haar kind, dat door den dood, die op haar angstig gegil geen acht gaf, met zijne zeissen werd afgemaaid. Thands zit zij bestendig te weenen. Vruchteloos pogen gade, zuster en broeder haar hartzeer te verminderen; vergeefs; zij geeft zich daarin toe, en schijnt er zelfs verligting in te vinden: want het herinnert en verlevendigt haar immers de hoedanigheden van den nu zaligen engel; het stelt haar immers, eveneens als in eenen spiegel, alle bevaligheden en beminnelijke trekken voor de oogen, die, in deszelfs leven, de natuur of de moederlijke verbeeldingskracht aan hetzelfde had gegeven. Maakt nu de toepassing van dit voorbeeld op u, of op hen, die, door eene en dezelfde kwaal, uwe vrienden en medgezellen zijn. De herinnering van verlorene genoegens zelfs is zoet, en zouden er geene oogenblikken zijn, dat gij de gedachtenis daarvan bij u zoudt willen verlevendigen en de gemoedsstemming onderhouden, in welke het verledene u nog voor de oogen zweeft? Het gaat u dan eveneens als *CONSTANTIA* in *koning JOHN* van *SHAKESPEAR*,

« Hartzeer, » roept zij uit, « vervult de plaats van mijn afwezig kind; het ligt op deszelfs bedde; het gaat met mij op en neder; het neemt zijn aanvallig gelaat aan, herhaalt zijne woorden; het herinnert mij al zijne bekoorlijkheden, vervult zijne ledige kleederen met zijne gedaante. Ik heb dus reden, om mijn hartzeer *liefte hebben.*» (1)

Menigmaal mag ook wel de wensch, om eindelijk eens van waar of ingebeeld lijden bevrijd te worden, de grond van het bijgebragte verschijnsel zijn.



(1) Derde bedrijf, vierde tooneel.

T W E E D E A F D E E L I N G.

GENEESKUNDIGE BEHANDELING VAN DE HIPOCHONDRIE.

I N L E I D I N G.

Het wezenlijke uwer ziekte is hierin gelegen, dat gij ligchaamskwalen van deze of gene soort, verleid door eene verkeerde rigting uwer opmerkzaamheid, het zij op zich zelve, het zij wegens derzelver gevolgen, welke gij niet kunt hopen te zullen ontgaan, voor gevaarlijker houdt, dan zij inderdaad zijn, en dat gij, bedrogen door den schijn, op het dwaalspoor gebragt door een angstvallig egoïsmus, dat ik wel lust zou hebben fysiek te noemen, als ik er belang bij had, nieuwe woorden te smeden, nog andere ongesteldheden

er zelf bij denkt , of de reeds plaats hebbende , door dingen , vreest te zullen vermeederen , die dit in het minst niet vermogen te doen. Wie van u dus wenscht zijnen kwelgeest te verjagen , zal derhalve tweederlei zaken hebben te verrigten ; vooreerst zal hij moeten trachten die neiging zijner ziel tot vrees , angst en besluiteloosheid , te keer te gaan en aan zijne verkeerd geleide verbeelding eene andere wijziging te geven ; ten andere de wezenlijke ongesteldheden , die de aanleidende oorzaak waren van die gemoedsgesteldheid , te verdrijven. Dit laatste zal , ten deele door het staken en doen ophouden eener leefwijze , welke gij tot nu toe gevolgd zijt , ten deele , door eene tegenovergestelde inrigting van dezelve , kunnen geschieden ; met een woord derhalve , maar hetwelke wij hier in den ruimsten zin willen nemen , door *eenen goeden leefregel* ; ten deele echter mede door het gebruik van geneesmiddelen. De hypochondrie zal derhalve vooreerst door *zielkundige* , vervolgens door den *leefregel besturende* , en eindelijk door *geneeskundige* middelen moeten genezen worden. Om zekeré redenen , welker ontraadseling ik aan uw eigen schrander oordeel overlaat , maak ik een begin met de laatste en zal ik met de eerst opgenoemde besluiten.

*Algemeene grondregels bij het gebruik van
geneesmiddelen.*

Het aantal van ligchaamskwalen, die het wezenlijke der hypochondrie uitmaken, zou men, in het algemeen, tot twee verschillende bronnen kunnen terug brengen, die echter niet altijd van elkander afgescheiden vloeijen, maar, in sommige gevallen, zeer dikwijls onder elkander gemengd zijn. Of er waren in den onderbuik eene menigte opeenhoopingen van bloed, verstoppingen in de vaten, gebrekkige spijsvertering, hardlijvigheid enz.; of de toevallen vertoonden een zwak zenuwgestel, gelijk men het noemt; de minst beduidende, eenigermate ongewone, prikkelingen veroorzaken geheel buitengewone tegenwerkingen, zoo wel in soort, als in sterkte. Door den samenhang, waarin de deelen van het gansche ligchaam met elkander, door de zenuwen, in verband staan, kan het echter ook gebeuren, dat, of die toevallen op de zenuwen, zoo als men ze noemt, die onmagt, kramppijnen, smarten enz. uit de, in derzelve werkzaamheden gestoorde, werktuigen van den onderbuik ontstaan; of ook omgekeerd, dat het heer van zieke-

lijke verschijnselen van deze eerst door de zwakheid van het zenuwgestel en door den samenhang, waarin zij daarmede staan, zijn verwekt geworden. Voor zoo verre dus deze verdeeling in de natuur plaats vindt, moet dezelve ook plaats hebben bij het gebruik der geneesmiddelen, en deze zullen of zoodanig gesteld moeten zijn, dat zij de gemelde verzamelingen van taai slijm, van opgestopte vuile stoffen in de vaten, van stollend of zamengepakt bloed, wegruimen, en elke nieuwe opeenhooping, zoo veel mogelijk, beletten; daar zij, als de toevallen enkel en alleen op het zenuwgestel wijzen, zoodanig behooren gesteld te zijn, dat zij eenen te hoogen graad van werkzaamheid, tot op welken de levenskracht, door de prikkelingen, welke haar onttrokken werden, gerezen was, weder tot den middelsten, gematigden graad doen dalen, die alleen met het welzijn van het werktuig bestaanbaar is. Zijn de beide gesteldheden met elkander vermengd, dan vloeit daaruit natuurlijk zulk eene samenstelling van geneesmiddelen voort, en het overwegende van de eene boven de andere beslist als dan de soort van deze samenstelling.

Ik zal hier de algemeene geneeskundige wijze van behandelen in het eene en andere geval opgeven, na eenige algemeene grondregelen omtrent de keuze en het gebruik der geneesmiddelen te

hebben voorgedragen, welke ik waag der opmerkzaamheid van een ieder onder u des te meer aan te bevelen, hoe meer ik mij overtuigd houd, dat gij van het in acht nemen van dezelve bijna even zoo veel goeds kunt verwachten, als van deze middelen zelve.

a.

Vooreerst dient gij, bij het gebruik der artsenijen, altijd den grondregel te volgen:

« Het komt niet zoo zeer aan op de bijzondere middelen, als wel op de algemeene uitwerking, welke eigen is aan de soort, tot welke dezelve behooren.»

Vele geneesheeren willen met u in het geheel niets meer te doen hebben, dewijl gij alle dagen, voor het in het werk gestelde middel, een ander hebben wilt. Inderdaad, niets bewijst sterker het gebrek aan alle hier vereischte kundigheden, dan juist zulk eene zucht naar eene gedurige verandering. Alle geneesmiddelen werken op het ligchaam op tweederlei wijze. Eenige namelijk door de scheikundige betrekking, waarin zij staan met de deelen van het eerste. Andere daardoor, dat zij der vatbaarheid van het werktuigelijk ligchaam voor hunne werking, of der levenskracht, prikkelbaarheid — men noeme het, zoo als men verkiest — gelegenheid geven tot eene terug werking. Het is mede zeer ligt mogelijk, dat wij,

door den tijd, ook de wijze, waarop de laatste werkten met die der eerstgemelde, als gelijksoortig, leeren kennen. Misschien echter werken ook wel de eerste eveneens als de laatste; misschien hebben vele de beide wijzen van werking met elkander gemeen, en wij kunnen alleen maar het *hoe* daarvan niet begrijpen (1). Tot die soort van middelen, van welke ik geloof, dat zij, op de eene of andere wijze, werken, behooren verbaazend vele. Alle hebben zij, wel is waar, hunne bijzondere hoedanigheden, muntende misschien uit door eene meerdere werkzaamheid of vermogen, of door zekere toevallige bijkomende werkingen, en deze kunnen of moeten den arts bewegen, om, in bijzondere gevallen deze of gene van dezelve te verkiesen; maar, wanneer het daarop niet aankomt, dan behoeft slechts derzelve algemeene wijze, waarop zij werken, zijne keus te besturen.

Maakt nu eens de toepassing van deze grondregelen op uwen toestand. Gesteld, dat gij de bovengemelde stremmingen in de bloedvaten van den onderbuik hadt. Er is eene menigte van ge-

(1) Dat, voor het overige, deze wijze van beschouwen eenigzins van de gewone afwijkt, wil ik gaarne toestemmen. Hoe minder ik in de wetenschappen egoïsten, zoo veel te meer zal ik vatbaar zijn voor de bewijsgronden, welke men er tegen zal inbrengen.

neemiddelen voor handen, die deze stremmingen verdrijven, voor zoo verre als dit op de wederkeerige betrekkingen der deeltjes berust. Het zeepkruid, de leeuwentand, de kweekwortel, honig, enz., schijnen op die wijze te werken. De arts schrijft u eenige van deze middelen voor; maar de werking van dezelve kan niet terstond worden bespeurd, voor zoo verre als, ten deele de hoeveelheid dezer middelen op het oogenblik van weinig aanbelang is tegen die van de stremmende massa, van welke wij spreken, ten deele deze verminderd wordt, dewijl het middel slechts, nadat het den gewonen omloop gedaan heeft, zich met deze vochten vermengen kan. Is er nu wel iets, dat minder aan het oogmerk beantwoordt, en, als ik het zoo mag noemen, kinderachtiger is, dan alle dagen de, eens in het werk gestelde, middelen tegen andere te willen verwisselen, die niets anders uitwerken, en van die verandering steeds nieuw voordeel, dat daaruit in het geheel niet kan ontstaan, te verwachten? Zijn eens de middelen, over het geheel, berekend voor de ziekte, dan blijve men bij dezelve en make alleen dan kleine veranderingen, wanneer door dezelve, in zoo verre als zij misschien eenen nieuwen indruk maken, eene sterkere werking kan verwacht worden. Dit is wel het eerst het geval met de zoogenaamde versterkende, prikkelende

middeelen, aan welke zich, gelijk men in het dagelijksche leven pleegt te spreken, de natuur spoedig gewent, en die deswege, om niet de gift van dezelve te sterk te moeten vergrooten, in derzelve vorm veranderd, of met andere verwisseld moeten worden.

b.

Met dezen grondregel vereenigt zich de volgende:

« Men wachte, met geduld, de heilzame werking der geneesmiddelen af, en vordere niet, zoo spoedig, door deze van kwalen bevrijd te worden, als dit, naar onze vurige wenschen, wel zou moeten plaats hebben.»

Inderdaad, er is voor den arts geene verdrietelijker zaak, dan wanneer gij klaagt, dat zijne voorschriften geen nut doen, schoon gij nog maar eenige dagen, ten hoogste eene week, van zijne middelen gebruikt hebt gemaakt. Hoe is het mogelijk, dat gij zulk eene gedachte durft te kennen geven? Alles in deze wereld gaat schrede voor schrede. De vrucht rijpt maanden lang, voordat zij van den boom valt. Wat langzaam komt, gaat gewoonlijk ook weder langzaam over tot den chaos der dingen. Sedert vele jaren nestelde zich de worm bij u in, die aan uwe gezondheid knaagt, en gij zoudt u met de hoop vleijen, van u, in den tijd van eenige da-

gen, van denzelfven te zullen bevrijden? De droevige, doch zekere, ondervinding leert ons, dat allengs ontstaan zijnde, zoogenaamde slepende, ziekten niet dan langzaam weder verdwijnen en dat, als maanden en jaren daartoe vereischt werden, om haar eindelijk te doen uitbreken, deze ook gevorderd worden, om haar te doen zwichten.

c.

Men ontmoet onder u zeer vele lieden, die, enkel en alleen door geneesmiddelen, elke ongesteldheid, waaraan zij lijden, verdrijven willen. Ik bid u ernstig, dat gij dit dwaze denkbeeld laat varen. Wat moeten artsijen, volgens derzelve bestemming, zijn? Niets anders dan middelen, welke eenen onaangenamen toestand zullen verdrijven. Zouden dezelve nu juist uit de apotheek moeten gehaald worden? misschien zijn die, welke men daar kan bekomen, in uwe omstandigheden, wel juist de minst nuttige.

« Beschouw dezelve daarom als volstrekt niets anders, dan eene soort van geneesmiddelen, die nog een aantal anderen moeten te hulp komen en welke, vereenigd met eene menigte andere middelen, eerst aan derzelve doel beantwoorden kunnen.»

Vooronderstel eens, dat gij lijdt aan eene gebrekkige spijsvertering; denkt gij dan, alleen door maagdruppels of maagpoeders enz. hersteld

te zullen worden? Wanneer gij met het gebruik dier middelen de matigheid en eene behoorlijke keus in spijs en drank paart, dan wel, maar anders nimmermeer. Zoo min als een regenbak ledig wordt, wanneer eene pijp of buis gedurig water in denzelfven laat stroomen, even zoo min zal het slijm van uw darmkanaal en het zuur uwer maag voor de eerstgenoemde middelen wijken, indien gij aanhoudend, door schadelijk voedsel, nieuwe stoffen aanvoert. Merkt die artsenijen aan als krukken, die eerst op eene hand wachten, welke ze weet te gebruiken; rekt niets op derzelve hulp, maar tracht, dat gij steeds, bij het innemen, eene zekere onverschilligheid aanneemt en bestendig lagchend de gedachte bij u laat plaats vinden: *« ik ben toch nieuwsgierig, of het iets baten zal en wanneer.»*

d.

Zeer groot is het aantal der toevallen, aan welke gij lijdt; zeer onderscheiden zijn zelfs derzelve uitwendige verschijnselen. Het eene voegt zich heden er bij en blijft morgen weg, om voor twee anderen plaats te maken, die nog onaangenamer zijn dan het zelf is. Gij zijt gewoon dan terstond uwen geneesheer te laten komen; gij verzoekt hem, dat hij dit nieuwe ongemak maar moge verdrijven, vergeet geheel en al uwe vorige ongesteldheden, en maakt u enkel en al-

leen ongerust over deze eenige, thans plaats hebbende. Voor zoo verre als zulke toevallen, of op zich zelve bedeking baren, of pijnlijk zijn, waartoe, bij voorbeeld, flauwten, hevige krampen enz. behooren; voor zoo verre zal uw arts de verzochte hulp niet mogen weigeren; maar wacht u wel, dat gij dit bij geene andere toevallen vordert. Alle bijzondere toevallen ontstaan, gelijk gij weet, uit de eene of andere gemeenschappelijke oorzaak, uit de, aan PROTEUS gelijkende, gesteldheid van den onderbuik of van de wederwerking der levenskracht. Wie het zou willen op zich nemen, de eerstgemelde te keer te gaan, zonder aan de laatstgenoemde te denken, die zou wel naar HERCULES gelijken, toen hij de HYDRA dacht te dooden, met derzelve koppen een voor een af te houwen, voor ieder van welke telkens twee te voorschijn kwamen. Valt de oorzaak weg, welke zij met elkander gemeen hebben, dan vervallen zij tevens mede, even als de bladerrijke top eens booms, wanneer de stam bij den wortel wordt omgehouden. Geen toeval, hetwelk gij, tot dus verre, nog niet bij u bespeurd hebt, verwekke bij u vrees.

Gelijk de tak van eenen boom gedurig weder eenen nieuwen uitschiet, zoo laat insgelijks ook de, eens geheel veranderde, natuur van het lichaam de eene kwaal uit de andere ontspringen;

maar zij verdwijnen als dan weer, wanneer de werktuigen zelve weder in dien staat gebragt zijn, die den mensch eene volmaakte gezondheid doet smaken.

II

Vervolg van het voorgaande.

Naar deze eerst vastgestelde algemeene grondregelen, welke gij, bij het gebruik der geneesmiddelen, moet in acht nemen, te hebben opgegeven, zou ik nu onmiddellijk tot de geneeskundige behandeling zelve kunnen overgaan, indien ik hier niet nog twee aanmerkingen diende vooruit te zenden. De eerste betreft eene u bijzonder eigen zijnde, vrees voor deze of gene geneesmiddelen, welke gij voor een vergift houdt, of ten minste als nadeelig voor uwen toestaad acht. Hoe meer bedenkingen gij maakt tegen alles, wat gij doet, wat gij inneemt en geniet; des te meer hebt gij ook altijd zulke grillen. Heeft eenige artsenij eenen wat vreemden smaak of reuk, dan is uw wantrouwen zonder grenzen, en uw geneesheer ziet zich eindelijk dikwijls genoodzaakt, om u met pillen van wittebrood af te vaardigen, om zich van alle verantwoordelijkheid

te ontdoen en zich te hoeden voor alle processen, met welke gij hem, wegens vergiftiging, zoudt kunnen vervolgen. Menigmaal vreest gij wel niet zoo zeer voor deze, maar gelooft veel-
 eer aan het verwisselen van de medicijnen, dat in de apotheek zou hebben kunnen plaats vinden.

De liefde tot het leven en de vrees voor den dood, die u meestentijds zoo lang bijzonder eigen is, totdat de wijsbegeerte u tot andere denkbeelden heeft gebragt, maakt zulk eene vrees en zoodanig een wantrouwen zeer verklaarbaar. Mogten echter mijne gronden toereikend zijn, om u een verkeerd denkbeeld te ontnemen, dat het getal uwer ongeruste oogenblikken doet toenemen, en, daarenboven, de genezing uwer kwaal zoo merkelyk vertraagt!

« De arts zelf kan u geen vergift voorschrijven.»

« En waarom dat niet? » vraagt gij.

« Omdat er geen bestaat, in den zin, waarin gij het neemt.»

Vergift is volstrekt niets anders dan een betrekkelijk denkbeeld en nimmer iets, wat bepaald en op zich zelf aanwezig is. Bijna elk geneesmiddel kan vergift worden, ieder zoogenaamd vergift kan in een heilzaam geneesmiddel verkeerren. Omstandigheden en hoeveelheid alleen be-

palen dit. Is dan de arts in zijne kunst ervaren, en schrijft hij u een geneesmiddel voor, dat, in grootere gift of hoeveelheid, hoogst gevaarlijke, ja zelfs doodelijke, gevolgen zou kunnen te wege brengen, gij kunt u echter verzekerd houden, dat hetzelfde, in eene geringere hoeveelheid gebruikt, dit *nimmer* zal doen, maar integendeel even zulke voortreffelijk heilzame uitwerkselen zal hebben, als men nadeelige van eene grootere hoeveelheid ziet ontstaan. Uitgenomen de werktuigelijke vergiften, bij voorbeeld, het glas en dergelijke dingen meer, die, als men het regt beschouwt, niet daarvoor moeten gehouden worden, werken zij eveneens als alle andere geneesmiddelen; derhalve vooreerst als prikkelend middel en vervolgens uit hoofde der scheikundige betrekking, slechts met onderscheid ten aanzien der hoeveelheid. Waar, om eene algemeene kramp te doen bedaren, de kamilbloemen, bij voorbeeld, met geheele ponden noodig zouden zijn, daar is de opium, in eenige greinen gegeven, werkzaam, en van de vitriool- of salpeteraether, zijn slechts eenige druppels toereikend. Bij den arts zijt gij derhalve tegen alle vergiftiging beveiligd, indien gij u maar aan eenen meester in de kunst, en niet aan eenen broddelaar vertrouwt; terwijl dit laatste altijd bijkans onmogelijk zal wezen, als gij slechts de voorzigtigheid hebt, van liever met eenen, buiten uwe

woonplaats zich ophoudenden, geneesheer is briefwisseling te treden, dan u juist aan dien te vertrouwen, die misschien de eenigste is in de plaats, waar gij woonachtig zijt.

Het komt er nu maar op aan, dat gij ook, ten aanzien van de apotheek, gerust kunt zijn. Eene verwisseling van het eene met het andere zou hier de droevigste gevolgen kunnen en moeten hebben, dewijl juist de hoeveelheid zoodanig zou zijn, als vereischt wordt, om de uitwerkselen voort te brengen, welke men voor de gevolgen van het vergift houdt. Om u daaromtrent gerust te stellen, verzoek ik u, het volgende in aanmerking te nemen. In elke goede apotheek worden de recepten door den meesterknecht, zoo al niet door den meester zelven, gereed gemaakt. De leerlingen hebben daarbij verder niets te doen, dan ten hoogste er den uitwendigen vorm aan te geven en de potten en bussen aan te reiken. Eene vergissing is hierbij genoegzaam onmogelijk, daar eerst de leerling eene verkeerde doos of bus enz. halen en de vervaardiger van uw geneesmiddel die mede voor de regte doos of bus zou moeten aanzien. Het eerste is reeds deswege onmogelijk, dewijl de vergiften meestal in kleine afgezonderde en geslotene kastjes staan, naardien niemand dan de apotheker zelf daarvan iets mag verkoopen.

Wanneer gij uwe artsenijen in zulk eene apotheek laat gereed maken, dan verdwijnt derhalve alle dergelijke vrees. Is er in uwe woonplaats niet zoodanig eene apotheek, zoo kan ik u niet beter raden, dan u elders naar eene andere plaats te vervoegen, zonder de geringe kosten te ontzien, welke het verschrijven der geneesmiddelen noodzakelijk maakt.

Zonder juist voor vergiftiging te vreezen, worden, zoo als reeds gezegd is, eenigen onder u door de zonderlingste gedachten over deze of gene artsenijen gepijnigd, van welke zij verwonderlijk vreemde gevaren droomen. Deze worden meestendeels uit onkunde geboren ten aanzien van de verhouding, waarin het middel tot het oogmerk, dat men wil bereiken, staat. Ik heb u reeds, in het algemeen, dit zoo klaar ontvouwd, als mogelijk is bij de onvolmaaktheid der kennis, welke wij, tot nu toe, daaromtrent hebben. De verstandige, in zijne kunst bedrevene arts, zal natuurlijk slechts datgene verkiezen, wat voor u gepast is. Laten zijne middelen u nog zoo vreemd voorkomen en strijden met de onbekookte begrippen, welke gij van hooren zeggen, of door het lezen van deze of gene boeken, hebt opgevat; gij weet toch, wat, *over het geheel*, zijn doel is, en kunt ligt denken, dat hij de middelen, die u zoo vreemd

toeschijnen, juist alleen daarom zal hebben uitgekozen, dewijl dezelve hem, wegens derzelver krachten en werkingen, als bijzonder voor u dienstig voorkomen.

Ik zal, in deze afdeeling met u spreken over de geneeskundige behandeling uwer ongesteldheid; doch gelooft niet, dat gij hier eene menigte voorschriften voor elk bijzonder toeval zult aantreffen. Hoe meer dezelve uit eene en dezelfde bron voortvloeijen; hoemeer het zaak is den oorsprong van deze te stoppen; hoemeer gij slechts verleid wordt, om het eene na het andere te beproeven: zoo veel te meer redenen meen ik te hebben, om mij hieromtrent voornamelijk enkel bij het algemeene te bepalen en de keus der bijzondere middelen aan uwen geneesheer over te laten, als uwe kwaal erg genoeg is, om dien als noodzakelijk te beschouwen.



III.

Geneeswijze van de stoffelijke hypochondrie.

Of de hypochondrie bij u haren zetel in den onderbuik heeft, dan of zij zich, door eenen drom van zoogenaamde toevallen op de zenuwen, openbaart, zonder dat gene daaraan deelneemt,

zult gij het best uit de betrekking, die ik u in de eerste afdeeling heb leeren kennen, als plaats hebbende tusschen de oorzaken der eerstgenoemde kwalen en deze zelve, kunnen beoordeelen. Als een zittend leven, een slappe, krachteloze leefregel, of, omgekeerd, een zeer verhittende, gekruide eerst plaats hadden; als gij zeer menigvuldig braak- en buikontlasting verwekkende middelen gebruikt hebt; als gij u overgaft aan onafgebrokene inspanningen van den geest; dan kunt gij u vrij verzekerd houden, dat de grondslag van al de kwalen, aan welke gij werkelijk lijdt, of geloofd te lijden, in den onderbuik moet gezocht worden. Leedt gij in tegendeel aan uitslag, aan den dauwworm, de schurft; bij voorbeeld aan een sterk zweten der voeten, van het vlakke der handen, dat eensklaps te keer gegaan en verdreven werd; of verloor uw ligchaam eene groote menigte, voor de levenskracht noodzakelijke, prikkelingen, door aderlatingen, verlies van zaad, hevig zweten of kwijlen, en bespeurt gij, daar en boven, in den onderbuik geene verandering, die onder het bereik der zinnen valt, of herinnert gij u, dat de laatste zich, eerst in den loop der ziekte, er heeft bijgevoegd: dan kunt gij even zoo zeker aannemen, dat bij u de zoo genaamde zenuw-hypocondrie plaats heeft, en dat deze zich eerst

vereenigde met de andere, die zich tot haar verhoudt als de dochter tot de stammoeder, terwijl ginds daarboven misschien, wegens het algemeen onderling verband van alle zenuwen, het tegendeel plaats vond, en een heer toevallen van eene bijzondere gevoeligheid, dadelijk verdwijnt, als de onderbuik vrij wordt.

Laat ons eerst eens zien, hoe dit laatste zal moeten geschieden.

Het heerleger van kwalen, dat zich in den onderbuik gevestigd heeft, laat zich in het algemeen tot twee cohorten brengen. Het zijn of

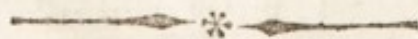
A. Gebreken der spijsvertering, onmiddellijk gegrond in het spijskanaal, waaronder wij dus even zoo wel de maag als den endeldarm verstaan. Of het zijn

B. Gebreken in de overige deelen van den onderbuik en wel, of

a. De reeds gemelde verzamelingen van bloed in de vaten van het stelsel der poortaderen; of

b. Wezenlijke stremmingen van het daar taai en dik geworden bloed.

Dat beide zich zeer dikwijls met elkander moeten vereenigen, is zeer natuurlijk. Beschouwen wij dan eens gemelde algemeene gesteldheden vooreerst elk afzonderlijk.



A.

De gebreken der spijsvertering.

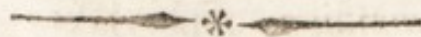
De gebreken in de spijsvertering zijn onderscheiden, *eensdeels* ten aanzien van het deel, dat daaronder lijdt; *anderdeels* ten aanzien van de wijze, hoe het lijdt. De slokdarm, de maag, de dunne en dikke darmen, vormen met elkander een gemeen kanaal, gelijk ik reeds gezegd heb. De eerstgenoemde heeft, als men het nauwkeurig neemt, weinig of niets met de spijsvertering, dit woord in den strengsten zin genomen, te doen. Met de dikke darmen is het eveneens gelegen, maar desnietteenstaande maken zij gezamenlijk een gemeenzaam stelsel uit, in zoo verre als wij de soort hunner werkzaamheden en deelen in aanmerking nemen, waaruit het geheel is zamengesteld. En wat zijn nu de laatstgemelde?

Vooreerst eene zich, hier in talrijker, ginds in geringer menigte bevindende, reeks van spiervezelen. *Vervolgens* eene menigte van zenuwen; en *eindelijk* de vaten, die uit hunne eindopeningen het speeksel; het vocht uitwerpen, dat de geheele inwendige oppervlakte van het spijskanaal bevochtigt (1). De galblaas en de speek-

(1) Dat ik hier geen gewag maak van de opslorpende;

selklier van den buik kan men met de gemelde vaten vergelijken, voor zoo verre als zij haar vocht insgelijks, na eene verwekte prikkeling, die bij de galblaas ten deele werktuigelijk geschiedt, uitstorten. Wat derzelve gebrekkige gesteldheid aanbelangt, deze laat zich zelden bepalen; uitgezonderd de laatstgenoemde in zulke gevallen, wanneer zij, zoo als bij verstoppingen der lever, geheel of grootendeels ontbreekt, en dit ontbrekende, door de geelzucht, witte buikontlasting en dergelijke dingen meer, te kennen geeft.

Bij de spijsvertering, die gebrekkig is, lijden, wegens het naauw verband, waarin de vaten, de zenuwen en de spiervezelen met elkander staan, al deze deelen gemeenschappelijk; maar er zijn weinige zieken van deze soort, bij welke niet de ongesteldheid van het eene deel grooter is dan die van de andere deelen. Bij den eenen vindt meer eene slapheid der spiervezelen plaats; bij den anderen eene aanmerkelijke pijn na het genot eener kleine hoeveelheid van spijs; een derde eindelijk vertoont geheel bijzonder eene gebrekkige afscheiding van het slijm, dat ter spijsvertering zoo noodzakelijk vereischt wordt.



zoogenaamde melkvaten, geschiedt om reden, dat deze bestemd zijn tot de *voeding*, maar niet tot de spijsvertering.

*Gebreken der spijsvertering ten aanzien der
spiervezelen.*

Voor dezen schreef men aan de spiervezelen, welke men overal in den slokdarm aantreft, een groot vermogen toe tot de verduwing of spijsvertering; ja, er waren zelfs eenigen, die deze geheel aan dezelve toeschrijven wilden. Zij lieten deze vezelen in eene altijddurende en zeer sterke trilling, zamentrekking of spanning, werkzaam zijn. Zoo, onder anderen, leidden zij den honger af van de wrijving der binnenzijden van de maag tegen elkander, wanneer zij geene spijsen hadden sijn te malen. Deze verklaring van het werk der spijsvertering is geheel valsch en verkeerd. Hoe juist en waar zij ook zijn moge bij de dieren, die eene echte spier hebben in de plaats van de spiervezelen, welke men bij den mensch aantreft, zoo ongegrond en valsch is zij ten opzichte van den laatsten. Het bewijs hier voor ligt in de waarneming, dat de honger zich, gedurende zekere ruimte van tijd, niet vertoont, als de bestendige gewoonte dien verwijderd houdt; bij voorbeeld in den nacht en des voormiddags bij lieden, die niet gewoon zijn eenig ontbijt te nemen. Er zou dan bij allen een groote honger moeten plaats hebben; maar, des niettegenstaan-

de gevoelen wij niets daarvan, als wij ons eens gewennen, op dien tijd niet te eten. Het is echter niet minder verkeerd, als men aan de spiervezelen allen invloed ontzegt, welken zij op de spijsvertering hebben. Zij toonen zich daarbij werkzaam van het begin van het spijskanaal af tot aan deszelfs einde. Door middel van hare onophoudelijke zamentrekking bewegen en duwen zij den spijsbrij gedurig van het eene punt naar het andere voort, totdat eindelijk het nutteloos en overtollig gedeelte van dien weder buiten het ligchaam is gedreven.

Wanneer nu dit zamentrekken traag gaat, wanneer hetzelve misschien niet eens het vermogen heeft, om den tegenstand te overwinnen, dien zij bij de geheele massa der pap of brij van de andere en gemengde spijsen ontmoet; wat zal dan wel het gevolg daarvan wezen? Wij zullen terstond hetzelve ontvouwen, door eene aanmerking in het midden te brengen, die het voedsel zelf, dat wij genieten, in de eerste plaats betreft.

Alles, wat wij tot onderhoud van ons ligchaam genieten, bevat eene menigte dier gassoorten, dier fijne, in eenen luchtvormigen toestand, aanwezig zijnde stof, die, voor het grootste gedeelte, de vloeibare en vaste lichamen zamenstellen. Bovendien verbindt zich hiermede nog eene groote hoeveelheid der dampkringslucht, die er zich, on-

der het krauwen, mede vermengt. In een gezond, krachtig en sterk spijskanaal wordt deze hoeveelheid van, zich uitzettende stof, ligt en menigmaal geheel ongemerkt, in den vorm van winden, voortgebracht. Dan, wanneer zich hetzelfde slechts flauw zamentrekt, heeft de warmtestof, die zich in het ligchaam bevindt, den tijd, om zich onder die gassoorten te mengen, en gebeurt dit, zoo zetten zij zich ongemeen en veel sterker uit, dan wel anders plaats heeft; ten andere hebben zij ook tijd, om zich, in eene ongelijk grootere menigte en veel vroegtijdiger, te ontwikkelen, dan bij iemand, die gezond is, geschiedt; want het darmkanaal van dezen stuwt de stof zoo schielijk voort, dat de gisting, dat wil zeggen, de overhelling om aan de scheikundige krachten te gehoorzamen, welke in deze stoffen werkzaam is, naauwelijks heeft begonnen te werken en naauwelijks bespeurd werd.

Valt dit nu voor in de maag, dan ontstaat daaruit een zeker onaangenaam gevoel van volheid; de lijder had dan nog wel grooten lust tot eten, en echter is het hem, als of elken nieuwen mondvol plaats geweigerd wierd. Dan alleen nog maar kan hij zijnen lust voldoen, als eene, eindelijk plaats hebbende, eenigermate krampachtige zamentrekking de lucht ten mond uitdrijft, die zich heeft ontwikkeld. In het darm-

kanaal veroorzaakt zoodanig eene ontwikkeling gewoonlijk nog veel grootere onheilen. De weg is hier te lang, om ze zoo schielijk te kunnen verdrijven, als het nog in de maag kan geschieden; de ruimte in de dunne darmen, die nauwelijks in de doorsnede eenen duim kunnen hebben, is te klein en de daarin plaatshebbende grootere warmte draagt, alle oogenblikken, het hare bij, om de menigte der ontwikkelde lucht te vermeederen. Niets is algemeener, dan dat er, op deze wijze, de vreesselijkste windkolijken (1) ontstaan. De menigte van lucht zet de darmen uit en deze groote tegennatuurlijke opzwellingsverwekt zeer natuurlijk eene onaangename gewaarwording — namelijk pijn.

Het vermijden van alle spijzen, die in het bijzonder het vermogen hebben van veel lucht te kunnen ontwikkelen, en het gebruik maken van alles, wat de beweging der spiervezelen van de darmen bevordert, moet het meeste toebrengen tot eene grondige genezing. Daar deze zaken in de volgende afdeeling, tot de dietetische behandeling (III, 2.), behooren, zoo verzoek ik u dit

(1) Onder *kolijk* verstaat men elke pijn in de ingewanden, het zij deze plaatselijk of algemeen, meer of minder hevig is, met buikloop, of verstopping, of spanning en opzetting van den onderbuik vergezeld gaat.

artikel daar na te zien. Wat de middelen aanbelangt, die uw geneesheer hier onmiddelbaar, als hulp belovend, kan geven, zou ik u, vooral na gehouden maaltijd, of voor denzelfven, het gebruik van een glas Spaanschen of Mallagawijn aanraden, nadat dezelve eenigen tijd op het een of ander bitter, bij voorbeeld de *quassia* of de *aardrook*, (*duivenkervel*, *herba fumaria*) gestaan heeft te trekken (1). Zoudt gij misschien, voor dit aftreksel gebruikt te hebben, of door eenigen misslag tegen den eetregel, de gevolgen daarvan ondervinden en in het bijzonder door hevige kolijkpijnen in de darmen gekweld worden, laat u dan eerst een lavement zetten, dat uit de volgende dingen bereid moet worden:

R ϕ . *Flor. chamom.*

— *sambuc.*

Rad. valerian. aa. unc. j.

M. Conc. D. S. kruiden tot het lavement, waarvan drie lepels vol met eene pint, of twintig oncen, water gekookt, vervolgens laauw doorgezegen, en gebruikt moet worden.

Neemt *Kamilbloemen*,

Vlierbloesem,

Valeriaanwortel, van elk twee lood.

Snijdt het fijn en mengt het onder een.

(1) Een lood van het een of ander dezer droogerijen wordt, eenige dagen lang, op eene kan van eenen dezer wijnen getrokken.

Bij het gebruik van dit lavement wrijve men, voor en na, den onderbuik met de vlakke hand, of met een' lap flanel of baai, welken men, als men in de gelegenheid daartoe is, ook wel mag laten doortrekken met den damp van eenige welriekende rookmiddelen. Hebt gij kamil- of muskaatolie bij de hand, of anders iets specerijachtigs, verzuim dan niet, met een klein weinigje daarvan den onderbuik te wrijven en in te smeren. Drink te gelijk, alle tien of vijftien minuten, een kopje karweithoe, waarnevens gij eenige droppels van de tinctuur van bevergeil op een weinig suiker, of een theelepeltje anijssuiker kunt nemen. In den uitersten nood kunt gij ook nog zulke middelen gebruiken, die de lucht in de darmen zelve inslurpen. Hieronder behooren de magnesia, fijn gestooten houtskolen, die wel goed doorgebrand en tot een zeer fijn poeder gewreven moeten zijn, en meer dergelijke middelen, welke gij, of de geneesheer, dien gij hebt laten halen, naar welgevallen moogt verkiezen. Het vermijden van alles, wat u deze ongesteldheid veroorzaakte, wordt voor u nu een dubbele pligt.

De kwaal, van welke wij thans spreken, bestaat in *eene* zwakheid van de spierachtige vezelen in de werktuigen ter spijsvertering; *eene* andere daarvan is nog veel bedenkelijker, niet

zoo zeer wegens het oogenblikkelijk gevaar en de hevige pijnen, die, wel is waar, mede daardoor ontstaan zijn, als wel veeleer wegens de langzaamheid, waarmede derzelver genezing voortgaat en wegens derzelver invloed op het geheele ligchaam.

De spijsen bevatten steeds in zich eene groote hoeveelheid olieachtige en slijmige deelen; ten deele worden dezelve daarmede vermengd, voor zoo verre zij zich met het maag- en darmsap vereenigen. Waar eene sterke spijsvertering plaats heeft, daar geschiedt de vermenging van alle bestanddeelen zoo nauwkeurig en het mengsel wordt zoo goed voortgestuwd, dat er geene overblijfselen van te speuren zijn. Dan dit is niet zoo, als er zwakheid der vezelen plaats heeft. Die dikkere vette deelen vermengen zich dan niet zoo volkomen met de vloeibare en waterachtige, zij blijven achter, en overdekken eindelijk de geheele inwendige oppervlakte van het spijskanaal zoodanig, dat de voeding daardoor dikwijls zichtbaar lijdt, naardien zij de opslorping der voedende deeltjes beletten en, in de plaats van deze, eindelijk zelve worden opgenomen, als wanneer zij dan zeer ligt aanleiding geven tot verstoppingen in de teedere vaatjes, en daardoor de voorboden der opeenpakkingen van scherpe stoffen worden, of wel dezelve verzellen. In zulke omstan-

digheden is de tong gewoonlijk met een vrij dik, wit of geelachtig slijm overtoegen, de smaak slijmig en laf, misschien ook koperachtig en bitter. Des morgens vroeg, na het eten, na gedronken te hebben, moet de lijder veel slijm uitwerpen; gewoonlijk wordt hij onder, of na den maaltijd, door den dorst gekweld; zijn stoelgang is dun, klonterig en brijachtig, menigmaal ook bedekt met lange strepen van taai wit slijm. Het bestendig genot van laffe, krachtelooze, slijmige spijzen is dan meest altijd vooraf gegaan en kan inzonderheid dan nog licht geven in het ontdekken van den aard der kwaal. Een goede leefregel moet hier het meeste doen. Ik bid eenen ieder van u, deze en de volgende gebreken der maag en der spijsvertering vooral niet, misschien binnen eenige dagen of weken, door geneesmiddelen te willen wegnemen. Wacht u vooral voor ontlastende en braakmiddelen. Ik weet zeer wel, dat deze spoedig hulp aanbrengen; maar hoe lang duurt ook deze? Eenige dagen, ten hoogste eene week, dan komen zij weder op dezelfde hoogte, waarop zij geweest zijn en gij ziet u dikwijls dan nog door eene nieuwe kwaal aangerand, die er voorheen geene plaats bij had. Tevens met het slijm worden ook eene menigte goede vochten, door de zamentrekkingen, die op eene, door kunst verwekte, prikkeling volgen, aan het lig-

chaam onttrokken en het verlies van dezelve kan van geene andere dan veelbeduidende gevolgen vergezeld gaan. In het bijzonder waarschuw ik u voor laxeermiddelen. Een braakmiddel kan in gevallen, die dringend zijn, noch eerder plaats vinden; maar het moet vooral zacht zijn en niet boven drie of viermaal werken. Dan, hoe gevaarlijker dit kan worden, als uw lichaamsgestel niet zoo is, als het behoort te zijn, om de sterke schokken van dat middel te kunnen verdragen, dies te meer reden heb ik, om er bij u op aan te dringen, dat gij u, in dat geval, eerst van den raad eens geneesheers bedient. Ik moet hier echter dit aanmerken, dat gij, wanneer gij eenig braakmiddel gebruikt, niets daarop moet drinken, voor en aler gij de eerste werking daarvan bespeurt; om iets na te drinken, bedient gij u van een laauw aftreksel van kamilbloemen of gezegenden distel (*herbae cardui benedicti*).

Doch in zulke omstandigheden bekomt niets zoo goed, als een mengsel van zoogenaamde oplossende en zuiver bittere, zacht versterkende middelen. In de ergste gevallen; wanneer de ophooping van slijm ongemeen groot zijn, gebruike men een afkooksel van koortsklaver, waarbij glauberzout gevoegd is. Hier is het voorschrift:

℞. *Hb. trifol. fibr. unc. j.*
Coq. aqu. font. unc. xij. usq. ad
dimid. part.
Colat. refrig. add.
Sal. mir. glaub. unc. j.
M. solv. d.

S. Dagelijks driemaal eenen halven koffij kop te nemen.

Neemt koortsklaver of koortsdrieblad, 2 lood, kookt het, in eene kan water, tot op de helft.

Als het doorgezegen is, doe er dan bij 2 lood glauberzout, en laat dat er in smelten.

In het tegenoverstaande geval, als de omstandigheden niet zoo dringend zijn, neemt men, in de plaats van glauberzout, den, veel zachter werkenden, *getartariseerden wijnsteen*, en wel in de hoeveelheid van een lood. Dit is het vermaarde middel tegen de hijpochondrie van HILDEBRANDT, hetwelk, als dezelve uit ongesteldheden is ontstaan, en als het bij tusschenpoozen, bij het in acht nemen van eenen goeden leefregel, gebruikt wordt, in der daad, het ongemeen groote nut kan doen, dat de heer HILDEBRANDT zich daarvan belooft. In het bijzonder zou ik aanbevelen dit zout, vermengd met iets specerijachtigs, bij voorbeeld:

℞. *Tart. tartaris. dr. vj.*
Extr. quass. unc. semis.

Aq. menth. crisp.

Aq. comm. aa. unc. iij.

M. solv. d.

S. Driemaal des daags twee lepels' vol.

Neem *getartariseerden wijnsteen*, een en een half lood.

Extract van quassia, een lood.

Kruizemuntwater,

Gemeenwater, van elk zes lood.

Meng en smelt het zamen.

Ik sprak van tusschenpoozen bij het gebruiken van dit middel, en zal mij daarover nader verklaren.

Een van deze middelen zal gewoonlijk, binnen den tijd van vier of vijf dagen, eene merkelijke of wel eene zeer groote verligting geven, en als deze mogt komen, dan zou het raadzaam zijn, met het gebruik van dit middel zoo lang op te houden, totdat, na verloop van dagen, weken, of misschien eerst van maanden, de noodzakelijkheid daar is, om er u weder van te bedienen. Op die wijze komt men voor, eensdeels dat het darmkanaal zich aan deze prikkeling gewent, zoo dat hetzelfde steeds werkzaam blijft; maar anderdeels gaat men daardoor ook de walging tegen, welke deze bittere artsenijen kunnen verwekken; om er van te zwijgen, dat deze handelwijze het beste middel is, om zich tegen een

te groot vertrouwen op de eerstgenoemde middelen alleen in acht te nemen.

Waren er reeds inderdaad verstoppingen voorhanden, dan zou men met die middelen nog de, onder deze opgegevene, lavementen moeten vereenigen. Voor het overige moet gij, wanneer uw arts misschien andere en juist niet deze middelen voorschrijft, vooral geen blijk van wantrouwen geven. Heeft hij anders maar proeven zijner bekwaamheid geleverd, dan zal hij u niets voorschrijven, wat niet dezelfde soort van kracht bezit; dat het alleen daarop, en niet op het een of ander bijzonder middel, aankomt, heb ik u reeds gezegd en, gelijk ik vertrouw, ook bewezen. Gij kunt derhalve van de *card. benedict.*, van de gentiaan, de quassia, het bitterzout, de bladaarde (*terra foliata*) en van tien andere middelen meer, welke hem juist in de gedachten komen, hetzelfde verwachten, wat ik van de eerstgemelde gezegd heb (1).



(1) Wat betreft den bitteren smaak, die bij eene verslijming dikwijls plaats heeft, deze laat zich verklaren uit de terugvloeiing van de kleine hoeveelheid der gal, welke uit den twaalfvingerigen darm gedurig in de maag terug keert, en, wegens de langzame beweging in dezelve, tijd heeft, om zich met deszelfs slijm volkomen te vermengen.

IV.

Vervolg.

Zoo veel van de gevolgen der werkeloosheid in de zelfstandigheid der spieren van het spijskanaal gezegd hebbende, zullen wij thans in aanmerking nemen:

b.

De gebreken der spijsvertering, met betrekking tot de zenuwen.

Wij zullen zien, welke gevolgen daaruit voortvloeijen, wat de zenuwen betreft, die aan het werk der spijsvertering deel nemen.

Daar derzelve bestemming gevoel of gewaarwording is, welke altijd, als dezelve in eenen te hoogen graad plaats heeft, in smart ontardt, en de gewaarwording daar, waar zij verbonden zijn met de spieren, de oorzaak der beweging van deze laatste wordt, zoo kan men daaruit verscheidene verschijnselen in het werk der spijsvertering verklaren. Waar de kracht van de teedere geleiders der gewaarwording ergens elders werkzaam is, daar ontbreekt natuurlijk het gevoel of de gewaarwording, of zulks is niet in den vereischen graad aanwezig. Noodzakelijk moet derhalve ook eene grootere of kleinere werkeloosheid der spiervezelen daarvan het gevolg

zijn. Wij zien dus, hoe de ongesteldheden der laatste, van welke wij spreken, hoofdzakelijk in de gevoelloosheid van gene gegrond is. Gebeurt nu het tegendeel, wat zal dan het geval zijn? Met andere woorden, gebeurt het, dat, door het wegnemen van het slijmachtig bekleedsel, waarmede de inwendige oppervlakte der darmen overtoegen is, alles, met dies te grooter kracht op de zenuwen werkt, of dat hetzelfde geschiedt, dewijl eene menigte vochten over het algemeen aan de werktuigen onttrokken worden, zoo zal in dezelve het eerst *pijn* en vervolgens in de spiervezelen eene al te snelle zamentrekking plaats vinden.

Zoo zien wij dan die gevoeligheid der maag, die *maagpijn*, *maagkramp*, welke dikwijls, na het genot van de geringste hoeveelheid van eenig voedsel, ontstaan. Men heeft menschen ontmoet, die denzelfden, jaren aaneen, na het gebruik van een zeer sterk braakmiddel, hebben ondervonden. Zoo zien wij, onder dezelfde omstandigheden, kolijken in de darmen plaats hebben, die uit geene andere oorzaken kunnen worden afgeleid; zoo zien wij hier dat benaauwde walgen en braken, elders eenen zeer pijnlijken buikloop.

De leefregel, welke vervolgens moet worden voorgeschreven, thans overstappende, zal ik u hier slechts de wezenlijke voorwaarden mededeelen,

waaraan gij, wilt gij genezen worden, moet voldoen. Het komt voornamelijk daarop aan, dat aan de zenuwen dat bekleedsel weder worde gegeven, hetwelk zij zoo zeer noodig hebben, wanneer de eene of andere omstandigheid het haar ontrukkt had. Slijmige dranken, bij voorbeeld afkooksels van heemstblad of heemstwortel (*rad. of herb. althae*), kaasjesbladeren (*herb. malvae*), slijm van havergort of van gepelde gerst gedronken, of als lavement genomen, al naar mate voornamelijk de maag, of het darmkanaal lijdt, kunnen hier met zeer veel nut gebruikt worden. Nevens deze bedient men zich tevens van de gemelde, zoo genaamde krampstillende, middelen, als de nood het eischt, zelfs zeer sterke, maar zachtere, doch meer op den duur werkende, ter voorkoming van het wederkeeren dezer en soortgelijke aanvallen. Wie reden heeft om voor dit laatste beducht te zijn, die zou weldoen, als hij de volgende droppels steeds in huis had:

R̄. Liq. anod. M. H.

Essent. castor.

Laud. liq. syd. aa. dr. j.

M. D.

S. 20 tot 30 droppels bij den aanval.

Neem *Hofmansdroppelen*,

Tinctuur van bevergeil,

Laudanum van Sijdenham, van elk
evenveel.

Meng het ondereen.

Men drinke, onder den aanval, eenige kopjes thee van oranjeschillen, of een aftreksel van de oranje bloesems. Onder de middelen, welke dienstig zijn tot eene geheele wegneming der kwaal, zijn inzonderheid de bittere, specerijachtige, geestrijke, zoo als de koortsbast, de quassia, tinctuur van oranjeappelen of schillen enz., te rekenen. Lieden van uw gestel gebruikten wel, wanneer zij, na het eten, ligt maagpijn kregen, met veel voordeel de volgende droppelen:

Rp. Ess. aurant.

— *millefol. aa. dr. iij.*

Sp. nitr. dulc. dr. j.

Laud. liq. Sijdenh. dr. ℞.

M. D.

S. In een glas wijn, een uur voor den maaltijd, 30 tot 35 droppels te nemen.

Neem *Tinctuur van oranjeschillen*,

Tinctuur van duizendblad, van elk
 $\frac{3}{4}$ lood.

Zoete geest van salpeter, $\frac{1}{4}$ lood.

Laudanum van Sijdenham, $\frac{1}{8}$ lood.

Meng het wel onder elkander.

Gewoonlijk gaat de pijn weg, doch slechts voor dat oogenblik; maar het duurt lang, eer de

lijder geheel veilig is voor het wederkeeren van de kwaal.

c.

Gebreken der spijsvertering met betrekking tot de vochten.

Wij zullen eindelijk ook nog moeten spreken van de genezing der ongesteldheden, welke, als gevolgen van gebrek aan het maagsap en darmvocht, of van derzelve ontaarding en als onmiddellijk daaruit ontstaande, moeten beschouwd worden. — Men zou de bovengemelde gevoeligheid der zenuwen derhalve de onmiddellijke kunnen noemen.

Vooreerst dan van het gemis van dat sap of vocht; het zij of door afdrijvende middelen, of door uitwerpingen, veroorzaakt. Dit sap is, eveneens als het speeksel, bestemd, om het genoten voedsel te verdunnen, de waterachtige en olieachtige bestanddeelen ondereen te mengen en gelijksoortiger te doen worden. Het gemis van hetzelfde kan derhalve anders geene, dan onaangename, gevolgen hebben. Ten aanzien van de maag ver-raadt zich dit door oprisping, welke te kennen geeft, dat de brij nog al raauw is. Zelfs na verloop van drie, vier, vijf uren, is dit nog merkbaar aan den eigen smaak der spijzen; al-waren dezelve voor anderen ook nog zoo gemakkelijk te verteren. Het gemis van slijm

in het gedarmte is minder onmiddellbaar te bespeuren. Het duidlijkst is hetzelfde waar te nemen aan eene ongemeene hardlijvigheid. De voorraad van voedsel wordt zoo uitgezogen, dat het, geheel droog geworden, des te minder in de darmen voortgestuwd wordt, naarmate deze zelve nog aan eene onprikkelbaarheid, aan zekere werkeloosheid lijden, die eene kwaal nog verergeren. Slijmachtige lavementen verligten het ongemak het zekerst. Zeer veel bezwaarlijker is het echter, wanneer het ongemak voornamelijk in de maag schuilt. En dit is geen wonder; want deze is de voornaamste werkplaats, waar de vermenging der spijsen moet geschieden; is deze verwoest en in wanorde, dan moet het ook met de meeste zwarigheden vergezeld gaan, als men dezelve weder wil herstellen. Bittere, zachtprikkelende middelen, quassia, gentiaan, cascaril, rhabarber in zeer kleine giften, het ijslandsche mos met melk, doen in dit geval de beste diensten. Wat het laatstgenoemde betreft, zoo laat men twee lood van hetzelfde, in eene kan water, eenen dag staan te weeken; men giet dit water dan af en doet er weder even zoo veel frisch water op, waarmede men het tot op twee derde gedeelte laat verkoken; welk afkooksel met kokend heete, goede koemelk of geitenmelk verdund wordt.

Het geval kan plaats hebben, dat de vaten wel het slijm afscheiden, maar op zulk eene wijze, dat het te dun, misschien zelfs wel geheel en al van deszelfs natuurlijke gesteldheid afwijkend is. Zoodanig eene afwijking is, in het bijzonder, het zuur, dat, eerst in de maag en vervolgens ook in andere deelen, gelegenheid geeft tot de nadeeligste uitwerksels. Iemand, die eens onderzonden heeft, wat het branden der zode, buikpersing en buikloop, welke daaruit ontstond, enz. zeggen wil, zal het best daarover kunnen oordeelen. Ik heb reeds eene oorzaak opgegeven, die het zuur in de maag verwekt. Het genot van vele groenten, die ligt in eene zure gisting overgaan, kan, bij een zwak spiervermogen van de maag, zeer ligt dezelve voortbrengen, voor zoo verre, als een lang vertoeven dier spijs in dezelve die gisting ongemeen sterk bevordert. Van dit zuur spreek ik thans niet; door eene geregelde leefwijze kan men hetzelfde voorkomen. Maar, daarentegen, is de genezing van die ontaarding der vochten, tot de spijsvertering noodzakelijk vereischt, verbazend veel moeilijker, die zich na het genot van meest alle spijzen vertoont. Midelen, welke dat zuur opslurpen, gepaard met de bovengemelde zachtprikkelende, versterkende, bittere artsenijen, doen den meesten dienst; maar ook deze zullen mede even zoo langzaam wer-

ken, als de kwaal ontstaan is. Ik zou u, in
 det geval aanraden, het volgende poeder te ge-
 bruiken:

℞. *Pulv. rhei opt. dr. j.*
Magn. Edimburg.
Cort. Chin. pulv. āā. dr. iij.
M. D.

S. Des ochtends vroeg en des avonds een
 theelepeltje vol te nemen.

Neem *Beste rhabarber*, $\frac{1}{4}$ lood.
Edemburgsche magnesie,
Koortsbast, van elk $\frac{3}{4}$ loods.

Meng het tot een poeder.

Wat aanbelangt het branden der zode of van
 het zuur, dat dikwijls plotseling in den nacht,
 of onder het doen eener wandeling, ontstaat, en
 menigmaal tot eene ondragelijke hoogte stijgt,
 hiertegen is de magnesia van zeer veel dienst;
 dan, dewijl een ieder dezelve niet goed kan in-
 nemen, zoo geloof ik, velen van u geenen slech-
 ten dienst te zullen doen, als ik u een middel
 opgeef, dat gij zeer gemakkelijk bij de hand
 kunt hebben en dat zoo wel hierdoor, als door
 den zeer aangename smaak, u zeer welkom zal
 wezen. Het is het volgende:

℞. *Magn. Edimburg.*
Elaeo-sachar. citr.
M. it. g. arab. āā. dr. j.

M. F. pilul. pond. gr, ij.

S. Vier of vijf pillen telkens te nemen.

Neem *Edenburgsche magnesia*,

Citroenoliesuiker,

Slijm van Arabische gom.

Meng het zamen en maak er pillen van, ter zwaarte van twee grein.

Wanneer, door het zuur, buikloop, pijn in het lijf, drang tot stoelgang ontstaan, kunnen deze slechts dan worden weggenomen, als het eerstgemelde ongemak ophoudt. In geval van nood, bij hevige pijn en als de kwaal hoog gezezen is, gebruike men het volgende poeder:

Rp. Magn. Edimb. dr. ij.

Sachar. canar. dr. iij.

Gumm. Arab. unc. i ℞.

Opii puriss. gr. V.

M. f. pulv.

S. Hiervan twee theelepeltjes vol te nemen in een kopje warme vlierthee.

Neem *Edenburgsche magnesia*, $\frac{1}{2}$ lood.

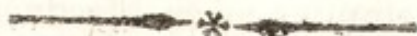
Fijne kanariesuiker, $\frac{3}{4}$ lood.

Arabische gom, 1 lood.

Gezuiverd heulsap, 5 grein.

Meng het tot een poeder.

Het smaakt vrij aangenaam en doet ongemeen goeden dienst.



V.

Vervolg.

B.

*Ongesteldheden in de overige deelen van den
onderbuik.*

Zoo komen wij dan tot de ongesteldheden, die in den onderbuik en wel buiten de, tot de spijsvertering onmiddellbaar bestemde, deelen plaats hebben, zonder dat deze laatste zelve deswege van alle ongemakken zouden moeten vrij blijven. Dit zal in tegendeel zeer zelden het geval zijn. Hoe toch zouden wel, bij voorbeeld, in de darmen, de vochten, die ter spijsvertering moeten dienen, in eene vereischte hoeveelheid en hoedanigheid, worden afgescheiden, als misschien een hoofdtak der vaten, die de zelve toevoeren, deszelfs bloed slechts gebrekkig en langzaam derwaarts laat vloeijen? Hoe zouden zich de werktuigen, welke tot de spijsvertering dienen, in eenen goeden staat bevinden, als de belemmeringen in de, zich buiten dezelve bevindende, vaten eerst daardoor ontstonden, dat zij eene dikke, slijmige massa moesten opslurpen? Gij ziet het derhalve wel van zelve in, dat de gemelde stemmingen en bloedverzamelingen niet

zonder gebreken der spijsvertering noch deze ooit zonder gene bestaan zouden. Dewijl echter de kwalen zelve, ten deele wegens derzelve onderscheidene zitplaats, ten deele wegens de verschillende behandeling, van elkander afwijken, en als van elkander verschillend kunnen gedacht worden; dewijl de laatstgenoemde eene aanhoudende, gene meer eene kortstondige behandeling vereischen, zoo volgt, mijns bedunkens, hieruit van zelf, dat wij, met reden, dezelve ieder afzonderlijk kunnen in overweging nemen.

Hier komen dan vooreerst in aanmerking

a.

De opeenhoopingen van, of de verdikkingen in het bloed.

Van de *opeenhoopingen* of *verdikkingen* des bloeds in de vaten van den onderbuik, in zoverre deze zeer dikwijls de voorboden der samenstuwingen of verstoppingen-zelve kunnen worden, sprekende, moet ik aanmerken, dat ik de oorzaken, die tot derzelve ontstaan gelegenheid kunnen geven, als mede die der verstoppingen, reeds genoegzaam ontvouwd heb. Ik zal nog eenige aanmerkingen hierover laten volgen. **MAR-**
CARD, de beroemde bronarts te *Pijrmont*, maakte het eerst van allen de Duitsche geneeskundigen op dezelve opmerkzaam; hij toonde aan, dat men dezelve menigmaal verward had met de *In-*

farkten zelve en is niet weinig in zijnen schik met deze zijne ontdekkingen. Hij toont zelfs aan, dat men hen dikwijls voor hijpochondrie gehouden en aldus ook daarin gedwaald heeft. Hoe meer de middelen, door de voorschriften tot eenen gezetten leefregel en door de geneeskunst, tot de bevordering van eenen meer vrijen omloop der vochten en ter voorkoming of verdrijving dezer opeenhoopingen, aangeraden, overeenkomen met die, welke nuttig zijn tot het oplossen der verstoppingen, des te minder behoeft men beducht te zijn voor klagten over deze verwarring of verwisseling. Gesteld, de arts, die ons bedient, zag eens verstoppingen aan voor verdikkingen van het bloed, of deze laatste voor de eerstgenoemde, — zoo lang de middelen tegen beide deze kwalen dezelfde zijn en blijven, kan ons zijne dwaling geen nadeel doen. Het kan bij u nog minder verwondering baren, als de heer MARCARD van eene verwisseling van deze met de hijpochondrie spreekt. Hij houdt, eens voor al, deze kwaal voor eene ongesteldheid der zenuwen. Hoe minder ik het wezenlijke uwer kwaal in de gesteldheid van het ligchaam zoek, hoe meer ik deze slechts als de oorzaak der kwaal en niet als de kwaal zelve beschouw, zoo veel te minder kan die uitspraak ons bekommeren, die, bij dat alles, hem niet ten verwijt kan strekken,

dewijl hij te werk gaande als andere geneeskundigen, de hypochondrie even zoo goed voor eene zenuwkwaal kon houden, als zij zich dezelve voorstellen als eene kwaal van den onderbuik.

Wanneer men werkelijk ontdekt, dat er opeenhoopingen van bloed plaats hebben, dan is het wel goed, maar het valt niet gemakkelijk, dit te ontdekken. Aanvallen van aanbeijen zijn, wel is waar, bewijzen daarvan, maar uit het niet plaats hebben van dezelve moet men niet besluiten, dat ook die andere bloedverdikkingen geene plaats hebben. Met regt zegt MARCARD:

« Alle opeenhoopingen van bloed in den onderbuik zijn niet geschikt, om zich in de vloeiende gulden ader te ontbinden; dit kunnen alleen die vaten, die onmiddellijk aan de darmen gelegen zijn. Wat hooger of verder af is, werkt op eene andere wijze. » —

Eveneens is het gesteld met het bloedbraken, dat met de aanbeijen of takken de grootste overeenkomst heeft, voor zooverre als het, even als deze, eene ontlasting is der vaten van dat gene, wat zich in dezelve bevindt; alleen met dit onderscheid, dat het dan dingen zijn, welke zich in de maag bevinden; in het andere geval, zulke, welke in den endeldarm en in de benedenste gedeelten der wijde darmen in het algemeen zijn; doch slechts met dit onderscheid, dat het zeld-

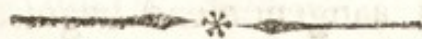
zamer voorkomt, dat het met meer benaauwdheid en vrees gepaard gaat en dat eene nog grootere angst de voorbode is van eene ophanden zijnde braking.

Voor zoo verre als de aanbeijen een der zekerste kenmerken zijn van de, in den onderbuik plaats hebbende, zamenhoopingen van bloed, laten zich ook de lofspraken beoordeelen, die zeer velen onder u gewoon zijn aan deze kwaal te geven, en die, voor dezen, ieder geneesheer aan dezelve toezwaide. Het is met de aanbeijen steeds gegaan — en bij zeer vele gaat het nog zoo — als met de verkoudheid. De onkundige dankt den goeden God er voor, dat die in hem eene ongesteldheid gekweekt heeft, door welke, wie weet hoe vele, gevaarlijke ziekten voorgekomen en afgeleid zouden worden. Dat de verkoudheid zelve eene ongesteldheid is, daaraan denkt men niet.

« Wanneer het stollende bloed » zegt **MARGARD**, « zich, onder allerlei kwellingen, tot eene zekere hoeveelheid in de benedenste vaten bij een verzameld heeft, dan tracht het zich, met menigerlei bewegingen, te ontlasten, en, als dat gebeurt, dan ontstaan de aanbeijen. Zij nemen, wel is waar, de kwaal niet in den grond weg, maar natuurlijker wijze brengen zij veel bij tot verzachting, dewijl de, tot berstens toe gevulde, va-

ten, voor eenigen tijd, in eenen beteren staat gebragt worden en nu niet langer als eene, op duizenderlei wijze prikkelende, oorzaak werken. *Uit deze verzachting ontstaan nu al die lofspraken op de gulden ader of de aanbeijen, al het verlangen, bevorderen en aandrijven van dezelve en zeer zeker ook die heerlijk klinkende gulden naam. Wegens die verzachting, wist de zalige doctor LUTHER, die bij onderzanding er van kon spreken, naauwelijks woorden genoeg te vinden, om bij zijnen vriend JUSTUS JONAS, in eenen brief, door HOFMANN gedrukt en bewaard gebleven, de gelukzaligheden van de aanbeijen of gulden ader te prijzen."*

Ik oordeel het onnoodig, slechts een enkel woord bij deze plaats te voegen, dewijl dezelve alles behelst, wat maar ooit den wensch van menig eenen betreffen kan, van namelijk eene kwaal te bekomen, die reeds op zich zelve niets minder dan wenschenswaardig is, en, nog bovendien, in zich den aanleg heeft tot honderden van andere kwalen. Wie staat u, om maar iets bij te brengen, er voor in, dat de gulden adervloed niet te eenigen tijd zal gestremd worden? dat de menigte van bloed, die derwaarts stroomde, zich niet naar elders zal begeven en misschien de gevaarlijkste ontstekingen zal veroorzaken.



VI.

Vervolg.

b.

Verstoppingen.

Wat de verstoptheden der vaten zelve aangaat, zoo hoop ik, de wijze, hoe dezelve ontstaan uit de bovengemelde opeenstapeling van bloed, uit de inslorping der grovere massa van spijsen in de darmen en andere, over het algemeen invloed hebbende, zaken, reeds zoo klaar te hebben aangetoond, dat ik thans dadelijk kan overgaan tot de wijze, hoe dezelve, gemeenschappelijk met de opeenhoopingen van het bloed, moeten behandeld worden, en die men, als het vereischt wordt, nog zeer gemakkelijk zal kunnen vereenigen met de middelen, welke misschien voor de eene of andere soort van gebreken der spijsvertering, na overzigt van het een en ander, noodig mogten zijn. Wat de hulpmiddelen, door de regelen eener goede leefwijze voorgeschreven, betreft, men zal deze mede, doch verder beneden, vinden opgegeven.

Ik geloof, dat de algemeene geneeskundige wijze van behandeling — en van deze alleen mag, naar mijne eens aangenomene beginselen, hier ge-

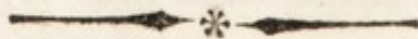
spraken worden, — tot twee zaken kan gebragt worden.

De, of reeds opgehoopte, of reeds dadelijk stollende voorraad van vochten in den onderbuik zal zoodanig moeten worden behandeld, dat dezelve, in het eerste geval, tot de vereischte hoeveelheid, en, in het tweede, tot den behoorlijken graad van dikte gebragt worde. Hoe zal dit kunnen geschieden? Vooreerst door de zoogenaamde ontbindende gencesmiddelen, die misschien ten deele door hunne eigenaardige bestanddeelen inderdaad eene verandering in de vermenging dier taaijende, stollende stoffen veroorzaken, en, door de zachte aanhoudende prikkeling op de vaten zelve, deze dringen, dat zij die stollende taaije vochten voortstuwen, ten deele dezelve weder in den algemeenen omloop brengen en eindelijk door zweet en waterlozing uitdrijven, ten deele onmiddellijk, door de darmen, buiten het ligchaam werpen. Dit laatste heeft misschien reeds menigmaal plaats gevonden, als wanneer zekere veelvormige, polijpachtige uitwerpselen van taaije, kleverige stoffen, onder zeer hevige, ongemeen geweldige schokken in het gansche werktuig, afgingen, op welke eene zeer aangename verligting en bevrijding van al de bezwaren volgde, die tot dus verre den armen lijder zoo ijselijk gefolterd hadden.

Dit zoude dus de eene helft zijn van datgene,

wat er geschieden moet; de andere zal uitkomen op *versterking*. Hoe ligter dit woord algemeen en in het bijzonder van u, die steeds over zwakheid klaagt, zonder u eenig duidelijk denkbeeld daarvan gevormd te hebben, verkeerd verstaan wordt, des te noodiger zal het zijn, hetzelfde dadelijk vooraf nader te bepalen.

De meergemelde opeenhoopingen of stremmingen ontstonden, naar mate de vaten te weinig door uitwendige, op hen werkende, prikkelingen in werking gebragt werden, of naar mate de massa grooter of taaijer was, die zij moesten voortstuwten. In beide deze gevallen werden zij of schielijk, of allengs, voor en na tot eenen staat van werkeloosheid gebragt, en het zal derhalve noodig zijn, deze, bij de ontbinding der stollende vochten zelve, of indien deze laatste derzelve gebrekkige gesteldheid in eenen hoogen graad vertoonen, dan echter te verdrijven, als reeds gene grootendeels is uit den weg geruimd. Dit zal nogtans, buiten twijfel, niet anders kunnen geschieden, dan door het gebruik van zekere geneesmiddelen, die het zamentrekken der vaten, met den meesten spoed, bewerken, met een woord, die meer prikkelen; en daarin bestaat dus de gansche kunst, het geheele geheim van datgene, wat, in dit geval, de vaten, versterken genoemd wordt.



VII.

Geneeswijze van deze kwalen.

Laat ons vooreerst eens nauwkeuriger datgene beschouwen, wat het vermogen bezit, van, als geneesmiddel, de gemelde opeenhoopingen en stremmingen weg te nemen. Alle reeds genoemde zeepachtige, bitterachtige, zoutachtige, zoetachtige dingen behooren hieronder gerekend te worden. De leeuwentand, de kweek- of graswortel, de honig, het zeepkruid, de zeep zelve, de getartarizeerde wijnsteen en meer andere middelzouten, in kleine giften, zijn, nevens verscheidene andere dergelijke middelen, reeds voor eenen langen tijd, in zeer vele gevallen, met groot nut en voordeel gebruikt geworden. Hoe meer de vorm of gedaante onderscheiden kan zijn, onder welke men dezelve kan gebruiken; hoe talrijker het heer der middelen zelve is; hoe gelijkvormiger de uitwerkingen van dezelve aan elkander blijven, men moge ze in afkooksels, of in extractontbindingen, in pillen enz., nemen, des te minder ben ik in staat, om u hier eene groote menigte der verschillende wijzen, hoe men dezelve kan gebruiken, op te tellen. Ik ben hiertoe te minder in staat, hoe meer zich, in sommige bij-

zondere gevallen, de stremmingen en verstoppingen in eenen zeer hoogen trap vertoonden; hoe meer deze de krachtigst werkende, maar ook, bij gebrek aan genoegzame kennis van derzelve vermogen, zeer ligt de gevaarlijkste middelen, bij voorbeeld de kwik- en spiesglansbereidingen, laurierkerswater en dergelijke dingen meer, vereischt worden, en er, van tijd tot tijd, afwisseling van middelen noodig is, zoo dat in het begin oplosende, vervolgens deze tevens met versterkende, en eindelijk deze laatste alleen, noodig zijn. De oordeelkundige en ervaren arts alleen kan hieromtrent beslissen. Ik beveel u hier slechts een middel aan, dewijl hetzelfde, te allen tijd, met de overige kan gepaard gaan, en zich, zoo menigmaal reeds, als heilzaam werkend heeft bewezen, dat het inderdaad niet verdient, zoodanig verwaarloosd te worden, als thans, bij eenige geneesheeren, de mode schijnt mede te brengen. Ik bedoel de klisteren ter verzachting der ingewanden, welke de beroemde *Hessen - Hanausche* lijfarts KÄMPF heeft bekend gemaakt, in het bekende werk van hem, getiteld: *Abhandlung von einer neuen Methode die hartnäckigsten Krankheiten, die ihren Sitz im Unterleibe haben, zu heilen*, 1484; een boek, over hetwelk een der meest beroemde artsen, de reeds gemelde MARCARD, oordeelde, dat hetzelfde de grootste

opmerkzaamheid verdient, wegens de menigvuldige heldere denkbeelden ten aanzien der geneeskunde en den rijkdom van zinrijk uitgedachte hulpmiddelen, welke het aan de hand geeft. Ik geloof, geenen misslag te zullen begaan, als ik de wijze, hoe deze klisteren moeten bereid worden, hier bijvoeg.

Dezelve worden toeberaid uit eenige meer of min weekmakende kruiden. Men neemt, bij voorbeeld, koningskaarsen (wollekruid, *Herb. Verbasci*), vlierblóemen, zeepkruid, leeuwentand en duizendblad, versch of gedroogd, van elk even veel, onder elkander gemengd; van ieder vier lood, als de kruiden versch geplukt zijn, maar, indien gedroogd, dan van elk drie lood. Als alles klein gesneden is. voegt men er eene handvol tarwezemelen bij, laat alles, met een en een half pond regen- of kalkwater overgoten, eenen geheelen nacht over, op heete asch staan te meuken, maar houde den pot wel goed toegedekt. Den volgenden morgen laat men het, op sterker vuur, zoo lang uitdampen, dat er, na het sterk door eenen doek geperst te hebben, iets minder dan twee derde gedeelten van het vocht over blijft. In het begin worden deze lavementen melklaauw, en eindelijk, als zij beginnen hunne uitwerking te toonen, en men eene menigte taaije vuile stoffen begint af te gaan, koud gebruikt

en dit dagelijks eenmaal. Van deze kruiden kan men even zoo wel minder nemen, als men de vrijheid heeft, om andere in derzelve plaats te stellen. Zoo kan men, als er, door medegevoel van smert in andere deelen, kramppijnen in het darmkanaal en in de maag zelve plaats hebben, met zeer veel voordeel beproeven, er een weinig valerian bij te doen. Maar hoe vlugger de werksame bestanddeelen van deze dingen zijn, hoe eerder zij alzoo, door de groote hitte, bij het koken zouden vervliegen, zoo veel te noodiger is het, dat men dezelve er eerst op het laatst bij doe en maar even mede late koken. Derzelve hoeveelheid laat zich eerst door proeven nauwkeurig bepalen. Men vindt zeer gevoelige lieden, die de valerian volstrekt niet kunnen verdragen, als dezelve op deze wijze gebruikt wordt; bij anderen dulden de darmen dit middel slechts in eene kleine gift. Op eene dergelijke wijze zal de arts, in bijzondere enkele gevallen, een bijvoegsel van de wolverleibloemen, heilzaam vinden.

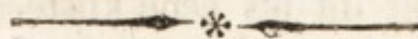
De uitwerking dezer lavementen, die de gelijksoortige geneesmiddelen, doch in eenen anderen vorm gegeven, gewoonlijk ongemeen overtreffen, laat zich ligt verklaren. Hoe korter de weg is, dien zij hebben af te leggen, hoe meer de stremmingen, welke zij zullen uit den weg

ruimen, het meest in het benedenste gedeelte van de darmen derzelve zitplaats hebben, hoe grooter de hoeveelheid der artseniÿ zelve is, die, zonder eenig bezwaar, in het ligchaam wordt gebragt, zooveel te verklaarbaarder zijn de goede uitwerkselen, welke men daarvan heeft waargenomen.

Om echter deze laatstgenoemde daarvan met zekerheid te kunnen verwachten, is het zeer noodig, dat zij zeer lang en, zoo veel mogelijk, in derzelve geheel in het ligchaam blijven, zoo dat zij niet, even gelijk andere klisteren, na eenige weinige oogenblikken, weder worden uitgeworpen. Om dezelve binnen te houden, is het noodig, dat men ze niet laat binnen brengen, dan wanneer de endeldarm eerst geledigd is. Indien men dagelijks geregeld open lijf heeft, dan kan men dit zeer gemakkelijk doen; maar hoe zeldzamer dit plaats heeft, bij lieden, wier gezondheid zoo gesteld is als de uwe, dies te noodiger zal het voor u zijn, een middel te kennen, dat, als het ware, de voorlooper van het opgemelde moet wezen. Dit bestaat in eene ontbinding van zeep. Gij smelt namelijk een vierendeel of een half lood venetiaansche of witte spaansche zeep in warm water, en gebruikt dit als eene klisteer. Als dit zijne behoorlijke werking heeft gedaan, moet dat van KÄMPF volgen, hetwelk dan veel gemakkelijker zal worden binnen gehouden, inzonder-

heid als gij zoo voorzigtig zijt, dat gij, het eerste kwartieruurs, zeer stil liggen blijft en ook met de beenen iets hooger dan met het lijf en tevens op de rechterzijde gaat liggen.

Van tijd tot tijd worden de klisteren zeldzamer gebruikt, de ontbindende kruiden weggelaten en meer door versterkende bittere kruiden vervangen. Uitwendig draagt men eenen gordel om den onderbuik, welke gordel met fijn gemalen run, of tot een poeder gestampte eiken- of wilgenbast, of iets dergelijks, moet opgevuld zijn. Hoe langen tijd deze middelen, zonder veranderingen, hoe lang in het geheel, moeten gebruikt worden, zal men zelden nauwkeurig kunnen bepalen. De bijzondere omstandigheden maken hierin een groot onderscheid; slechts de geneesheer zal in alle gevallen zoo iets kunnen bepalen, en gij dan alleen, als gij heel bedaard en gelaten over uwen toestand kunt nadenken: maar hoe zelden zal dit het geval zijn? Het vereenigen van deze klisteren met eene, voor de gesteldheid der spijsverteering passende, keus van spijzen, als dezelve bedorven is, heb ik reeds aanbevolen.



VIII.

Geneeswijze der onstoffelijke hypochondrie.

Het wordt tijd, dat ik mij wende tot u, die geheel vervreemd van zulk eene kwaal in den onderbuik te hebben, alleen aan de onstoffelijke hypochondrie, die nog veel meer voorkomt, lijdt; tot u, die u in eenen, nog zoo veel te ergeren, toestand bevindt, naarmate wij, bij het zoeken naar de oorzaak die, en de wijze, hoe zij deze, kwaal verwekt, in het duister rondtasten. De kennis der oorzaken grondt zich geheel op het waarnemen van onderscheidene gevallen, die ons tot zulk een besluit leiden. Natuurlijkerwijze moeten wij deswege, in sommige gevallen, menigmaal in twijfel staan en tot dwalingen vervallen. Ik heb mij daarover breedvoerig genoeg uitgelaten, hoe het, naar ons oordeel, toegaat, [dat de opgemelde oorzaken zoodanige uitwerkselen kunnen voortbrengen. Ik zal derhalve hier slechts de algemeene middelen, berekend naar de algemeene oorzaak, en vervolgens een kort overzicht van de gewigtigste der enkele gevaarlijke toevallen en van datgene, waardoor dezelve ten deele voorgekomen, ten deele verdreven kunnen worden, beschrijven.

Wanneer datgene, wat het bewerktuigde ligchaam tot tegenwerking der prikkelingen, die op hetzelfde aandringen, in staat stelt, hetzelfde bestendig te weinig opwindt en spant, en het, uit dien hoofde, eindelijk te hevig op de zachtere terug werkt, zoo dat er alzoo kramppijnen, hevige bewegingen of opeenhooping van het bloed en smarten ontstaan, dan zal het algemeene hulpmiddel daarin bestaan, dat men die onevenredigheid trachte weg te nemen. In zoo verre, als dit geschieden kan door hulp van den arts, zullen wij ons thans daarmede onledig houden.

Een der eerste en voornaamste hulpmiddelen zijn voorerst, ongetwijfeld, de

Warme baden.

« Warme baden!» hoor ik sommigen van u uitroepen. Hoe meer verkeerde denkbeelden gij u van zwakheid en sterkte gevormd hebt; hoe meer gij versterkende krachten van de *koude* baden hebt hooren prijzen: des te meer zult gij u verwonderen, de warme baden als een algemeen en als een der krachtigst werkende middelen tegen de zwakheid der zenuwen te hooren verheffen, waaromtrent ik reeds poogde u meer licht te geven. Het zal deswege des te meer noodig zijn, u mede hiervan te overtuigen en voor u een middel aannemelijk te maken, dat zoo zeer verdient in waarde te worden gehouden.

Indien het gebruik van een middel verdient te worden aanbevolen, dat zich, bij geheele volken en vele eeuwen lang, op eene voordeelige wijze staande heeft gehouden, dan is dit zeer zeker, tot op eenen zeer hoogen trap, het geval met het warme bad. De *Grieken* en *Romeinen* baadden zich meest dagelijks, ja sommigen van hen meer dan eenmaal elken dag, in een laauw bad, en hunne warme baden waren aan *HERCULES*, derhalve juist aan dien hunner goden, die het zinnebeeld van kracht en sterkte was, toegewijd. De *Oosterlingen* bedienen er zich nog heden ten dage van. Onze voorvaders, zoo wel die van de vroegste tijden, als die in de middeleeuwen, deden dit insgelijks menigvuldig. Een geheel gilde, dat der *badstoofhouders*, in de laatstgemelde tijden, trok op bepaalde dagen en uren, plegtiglijk op, om, onder het geluid en geklank hunner scheerbekkens, een ieder tot het bad, en wel tot het warme bad, te noodigen. En hoe zeer bij hen allen de gezondheid over het algemeen in eenen beteren toestand, dan bij ons was, weten wij helaas! maar al te wel, dan dat iemand van u hieraan zou kunnen twifelen.

Inderdaad het bewijs voor den voordeeligen invloed van het laauwwarme bad, zoo ter *bewaring* van de gezondheid, als tot *herstelling* van dezelve in sommige gevallen, die zich ligtelijk

naar eenige algemeene regels, bij voorkomende omstandigheden, laten bepalen, kan in het minst niet zwaar vallen. Onder de algemeene, op de bewerktuiging werkende prikkelingen, bekleedt de warmtestof den hoogsten rang, en in welk eenen vorm zou deze toch wel zachter en meer trapsgewijs derzelve invloed kunnen bewijzen, dan juist met het water vermengd, als dit de geheele oppervlakte van het ligchaam omringt en dan, voor een gedeelte, door millioenen opslorpende vaatjes onder de massa der vochten gebragt wordt? Niets is beter in staat, om de, algemeen te hoog gespannen, levenskracht tot dien trap van levendigheid terug te brengen, die alleen met het welzijn van het werktuig bestabaar is, dan juist deze eenparige prikkeling. Hierdoor komt het, dat opeenhoopingen van het bloed door niets zoo ligt worden weggenomen, dan door de warme baden; dat deze tegen algemeene, zelfs tegen de vreeslijkste kranppijnen, het gewigtigste middel zijn en dat zij menigmaal de hevigste smerten verzachten en doen bedaren.

Gij zult derhalve nu wel niet meer aan de waarheid twifelen van dat gene, wat ik beweerde, dat namelijk de warme baden een der voornaamste en beste middelen zijn, om de, door te zwakke prikkelingen, of wel door volslagen gebrek aan dezelve, te hoog gespannen en hierdoor

gebrekkig terugwerkende werktuigelijke vatbaarheid tot op het vereischte punt te ontspannen en, dat zij dus ook een der meest versterkende middelen zijn, voor zoo verre deze toestand van het dagelijksche leven, zwakheid der zenuwen genaamd wordt.

Om deze gunstige gedachten omtrent de warme baden bij u nog meer te versterken, zoo verzoek ik u, slechts nog op eenige toevallige uitwerkselen van dezelve het oog te vestigen. Wat toch zou wel vermogend zijn, om eene meer eenparige, zachte uitwaseming te bevorderen, dan juist deze baden? en van hoe veel belang dit is, behoef ik wel niet nader te betoogen, naardemaal ik daarover reeds zoo veel gezegd heb. Lijdt gij aan zinkingachtige, rheumatieke, misschien jichtige pijnen; werden misschien uwe zenuwkwalen zelfs wel door eene belemmering der uitwaseming, of teruggedrijven van huiduitslag, veroorzaakt, als welke eene tegennatuurlijke prikkeling en hierdoor het heer van al de kwalen, op welke de hypochondrie haren troon vestigde, te wege bragten, dan zal dit middel reeds deswege van het grootste nut zijn en misschien wel *alleen* u genezen.

Het komt echter veel aan op de wijze, hoe gij van dit heilzame middel gebruik maakt. Ik zal daarom hier eenige voorschriften daartoe mede-

deelen, welke op alle, of ten minste op de meeste, gevallen toepasselijk zijn.

a.

Vooreerst dan moet gij de warme baden vooral niet heet gebruiken. Een bad boven de 97 graden van FAHRENHEIT, of 29 naar REAUMUR, zou te heet zijn en dus te hevig prikkelen; want als een prikkelend middel moeten wij voornamelijk het bad beschouwen. Het zou dan ligtelijk zeer groot nadeel kunnen doen. Het moet nimmer de natuurlijke warmte van het bloed overtreffen; weshalve het wel het best zal zijn, dat het tusschen den negentigsten en zesennegentigsten graad van warmte, naar FAHRENHEIT, worde gehouden.

b.

Draagt daarvoor zorg, dat deze graad van warmte, onbeduidende afwijkingen niet in aanmerking genomen, zoo lang als gij u van het bad bedient, bestendig dezelfde blijve. Indien het verlies van warmte niet door het telkens bijvoegen van warmer water, hersteld wierd, dan zou het onderscheid van warmte op het laatst zeer aanmerkelijk zijn en gij zoudt dan zoo veel te grooter nadeel van het bad kunnen hebben, naarmate de vochtige en lang op uw gestel werkende koude al het voorgaande nut daarvan verijdelen zoude.

c.

Wrijft u niet alleen zachtjes onder het baden, of laat het u doen, maar laat u ook, zoodra gij uit het bad zijt getreden, terdege met flanel of baai afwrijven. Eensdeels zal daardoor de omloop van het bloed in alle deelen nog ligter en beter plaats hebben, en hoe veel eene evenredige verdeling van dit kostelijk purpervocht, als eene voor de dierlijke natuur zoo onontbeerlijke prikkeling, tot de gezondheid medewerkt, kan u niet twijfelachtig wezen. Waarom deze wrijving, tot dat einde, insgelijks in de stoffelijke hypochondrie met voordeel kan worden in het werk gesteld. Anderdeels zal dit ook ongemeen de uitwaseming en eenen, naderhand volgenden, zachten slaap bevorderen.

d.

Blijft niet te lang in het bad en geloofst vooral niet, dat *veel* ook helpt. Een te heet en een te lang gebruikt bad zouden beide, het eene door den graad van warmte, het andere door de langdurendheid, eenen zeer schadelijken invloed hebben en zeer ligt te sterk zweeten, hitte, benaauwdheid, hoofdpijn enz. verwekken of ten gevolge hebben. Slapeloos zoudt gij in uw eenzaam bed woelen, waar gij door dat gene rust hoopt te vinden, wat u van dezelve beroof-

de, dewijl het op eene ondoelmatige wijze werd in het werk gesteld.

e.

Bedient u niet kort na den maaltijd van het bad; want dan volgt er ligt hoofdpijn op. Hoe ligter gij zelve de oorzaak daarvan zult kunnen verklaren, zoo veel te minder behoef ik mij hier daarbij op te houden. Het best zal men er tegen den avond gebruik van kunnen maken. De spijsvertering na het middageten zal dan zijn afgeloopen. Na het baden kunt gij u dadelijk naar uw bed spoeden, en u dus beveiligen tegen verkoeling, als welke hier dubbel nadeelig zou zijn, en daar moet gij dan met een paar lepels vol wijnkoudschaal, met een weinig wijnsoep, of met eene snede wittebrood met koud vleesch, uwen eenvoudigen en matigen avondmaaltijd houden.

f.

Draagt eveneens zorg, dat gij niet te dikwijls gebruik maakt van het bad. Alleen zelden plaats hebbende gevallen en zoodanige omstandigheden uitgenomen, wanneer er zwakheid van zenuwen in eenen zeer hoogen graad plaats heeft, en deswege het dagelijks herhaald gebruik van het bad noodzakelijk maakt, zou ik u aanraden, er u wekelijks twee of driemaal van te bedienen. Een nog spaarzamer gebruik van dit middel zou misschien de uitwerking van hetzelfde te zeer ver-

fragen, of wel in het geheel verhinderen en bijgevolg even zoo min zijn aan te bevelen, als een te menigvuldig gebruik.

Was het nut der warme baden op zich zelf reeds zeer groot, het kan echter dit nog meer worden, wanneer men daarmede het uitwendig gebruik van deze of gene middelen laat gepaard gaan, welke de te sterke prikkelbaarheid met nog meer kracht tegengaan, dan dit door de warmtestof geschiedt, en die zich tevens, door derzelve aanhoudende, zelfs na het bad voortdurende, werking, aanbevelen, voor zoo verre als zij waarschijnlijk, voor een groot gedeelte, gedurende hetzelve, worden opgeslorpt. Er is derhalve niets, wat, in de hypochondrie, die met menigvuldige aanvallen van kramp en dergelijke toevallen gepaard gaat, zoo veel nut doet, als de warme baden, in welke men eenige handenvol kamillen en vlierbloemen, wilgen- of kastanje- of eikenbast, tot een grof poeder gestampt, of in een afkooksel, gedaan heeft.

Allerbijzonderst beveelt zich tot zoodanige, ter versterking dienende, baden het gebruik van het staal aan, hetwelk op verschillende wijzen kan worden in het werk gesteld. Vooreerst is het reeds voldoende, als men een stuk staal vijf of zesmaal gloeiend maakt en in koud water laat bekoelen. Dit zal, ten minste in den zomer, daar-

door warm worden; zoo bespaart men dan de moeite van het te koken en de daartoe noodige brandstof. Wie er gelegenheid toe heeft, kan ook het water nemen uit den koelbak van eenen smid of slotemaker, als hetzelfde niet door onzindelijkheid bedorven is. Verkiest men dit beide niet, dan kan men zich van de staalkogels bedienen, die men in de apotheken kan bekomen. Men laat twee of drie lood daarvan in eenen vijzel stooten, het poeder zoo lang in eenen pot met eene genoegzame hoeveelheid water koken, totdat alles ontbonden is, en giet dan dit afkooksel bij het water in de badkuip. Ik waarschuw echter eenen ieder van u, die juist geene groote scheikundige kennis heeft en misschien ook deze bij zijnen geneesheer niet vooronderstelt, voor alle vereeniging van dit middel met de wilgen - koorts - kastanje - of eikenbast; want uw vel zou als leer zamenkrimpen en ook de kleur daarvan aannemen.



IX.

Minerale wăteren.

Genoeg van het warme bad, dit, zoo heilzame, als goedkoope, algemeene hulpmiddel gezegd

hebbende, komen wij thans tot een ander, dat ongetwijfeld mede zeer heilzaam zal worden bevonden: ik bedoel de *minerale wateren*, die, hetzij als baden, of wel als bronwater inwendig gebruikt, in eenige bijzondere gevallen verdienen gebezigd te worden.

De allesvermogende mode strekt haren schepster over alles uit. Ook in de geneeskunde doet zij dit. Zonden de artsen, voordezen, al hunne, aan slepende ziekten kwijnende, lijders naar de minerale bronnen; het behoort thans eveneens tot den goeden smaak, dit niet te doen en alles in het werk te stellen, om het vertrouwen op dit hulpmiddel geheel en al te doen, verval-
len. De lofspraken op derzelve nuttigheid moeten nu niets anders zijn, dan een lokaas der winzuchtige bronartsen en dergenen, die de brongasten herbergen. Het is werkelijk ook reeds zoo verre gekomen, dat het reizen naar zulke bronnen meer een voorwerp van weelde, der speelzucht en des vermaaks, dan wel van den wensch om gezond te worden, ten minste bij de helft der brongasten en bij alle gezondheidsbronnen aan vermaarde plaatsen, is geworden en slechts de meer verborgene en onbekendere Najaden worden nog met een zuiver oogmerk door hulpbehoevenden opgezocht.

Men beroept zich, en, naar het schijnt, met

regt, op eene naauwkeurige kennis van de minerale wateren, volgens gronden der scheikunde en van de geschiedenis der natuur; men toont aan, hoe deze wateren door kunst kunnen worden nagemaakt en dat men derhalve het nut daarvan, te huis even zoo goed, maar veel beter koop, dan aan de bron zelve, kan trekken.

Ik houd mij verzekerd, dat menige bron veel vermaarder zou zijn geworden, als het derzelve eigenaren had mogen gelukken, zoo veel opzien te maken, als die van meer beroemd gewordenen, doch welligt veel slechtere, gezondheidsbronnen. Ik mistrouw geenszins de scheikundige ontledinggen, welke WEICARD, WESTRUMB, PLANER, AMBURGER, STUCKE, KOCH en meer anderen, van meest alle beroemde en onberoemde bad- en drinkbronnen, geleverd hebben. Dan, wat volgt daar uit? dat men door kunst het gemis van dezelve kan vergoeden? In geenen deele. Hoort eens, hoe de geheimraad HUFELAND, nog niet lang geleden, hierover oordeelde:

« Men zegt, » dus laat hij zich hooren, » dat men immers de bestanddeelen der minerale wateren kent, en dat deze in zulk eene kleine hoeveelheid (bij voorbeeld een grein ijzer in een pond water) voorhanden zijn, dat men dezelve in andere vormen en in kunstbereidingen veel sterker kan maken, en dat, als wij al deze vormen

zouden verkiezen, dan immers de nieuwste scheikunde in staat is, om, door middel van verzadiging met koolzuur-gas, dezelfde waterachtige ontbindingen voort te brengen. Dan, hierop moet ik het volgende antwoorden: vooreerst komt het toch, bij de werkende zelfstandigheden, niet enkel en alleen op de stof, welke zij bevatten, maar veeleer op de wijze hunner vermenging of zamenstelling en hunner voortbrenging aan. Hoe gelijkvormig aan elkander zijnde stoffen, uit welke de meeste plantgewassen bestaan, en hoe verschillend is derzelve werking? Wij hebben eene scheikundige ontleding van het heulsap; maar zou wel iemand daaruit de verwonderlijke uitwerkingen van dit middel op levende lichamen hebben kunnen afleiden? en hebben niet de bestanddeelen van hetzelfde de grootste overeenkomst met het drop (*succus liquiritiae*) en dergelijke verdikte sappen? *Een grein ijzer, in den vorm van het Pijrmonter- of van eenig ander dergelijk mineraal water verschijnende, verfijnd, vluggemaakt, tot eene hoogere magt verheven, kan dus op eene geheel andere wijze en in eenen hooger en graad werken, dan een vierendeel loods van hetzelfde in onzen groveren vorm gebruikt. Het is wel waar, dat de nieuwe scheikunde den vorm dezer zamenstellingen zeer kunstiglijk nabootst, en ik stem zulks gaarne*

toe, terwijl ik, met dankbaarheid deze groote voortgangen der kunst erken; maar staat het werk der vermenging en zamenstelling, zoo als hier de kunst in de stook- of werkplaats, en ginds de natuur in de inwendige diepte der aarde, hetzelfde tot stand brengt, volmaakt gelijk? Welke terugwerkende krachten kunnen daar werkzaam zijn, van welke wij hier, op de oppervlakte der aarde, geen berigt hebben? Welk een wezenlijk onderscheid maakt niet reeds de langere of kortere duur van zulk eene bewerking in de geheele voltooiing en rijpwording van het voortbrengsel? enz." (1).

En welk eene menigte van andere voordeelen vereenigen zich nog met het verstandig gebruik der minerale wateren, die bij eene kunstmatige nabootsing van dezelve, al is deze ook nog zoo voortreffelijk, echter nimmer plaats hebben! Het reizen naar de bron in een jaargetijde, dat alles

(1) Van hoe veel meer gewigt deze plaats is in het wederleggen van geneeskundigen, die al te zeer door de zucht tot het nieuwe zijn ingenomen, des te meer vlei ik mij met de dankbaarheid mijner lezers, voor de mededeeling van dezelve, daar slechts weinigen van hen het oorspronkelijke stuk zullen lezen. Dit is te vinden in HUFELANDS *Journal der praktischen Arzneikunde und Wundarzneikunst*, XIV. B. 2ter St. S. 196.

oplevert, wat het hart van den mensch tot vreugde stemmen, de kwade luimen verdrijven en vrolijkheid en blijmoedigheid in hetzelfde storten kan, is reeds op zich zelf van veel belang. Ik zal nog eens op dit stuk, voornamelijk in de volgende afdeeling, terug komen; terwijl ik voornemens ben, nog vee daarover te zeggen, dat ik uwer oplettende aandacht waardig keur. Het ter zijde stellen van alle bezigheden, de menigvuldige verstrooiingen, bewegingen, afleidingen van het gemoed van alle huisselijk verdriet: dit alles is waarlijk van geene geringe beteekenis. Draagt slechts zorg, dat gij u maar niet, door andere dingen, welke bij de baden menigvuldig plaats hebben, weder van alle voordeelen laat berooven. Maakt het niet gelijk de meeste andere brongasten, die, om de weelde en de mode te volgen, vroeg in den morgen het bronwater drinken en voor zieke spelen, maar des middags eenen maaltijd doen, zoo als ooit de gezondste Oostenrijksche maag verdragen kan. Vliedt de speeltafels, waar gierige harpijen de klauwen naar uwe bezittingen uitsteken en waar vrees en hoop, schrik en angst zoodanig, tot nadeel van de gezondheid, heerschen, dat een enkele avond de vrucht van alle pogingen kan vernietigen, welke gij, ter genezing uwer kwaal, hebt in het werk gesteld. Vermijdt, over het algemeen, alle

hevige hartstogten , welke uw ligchaam kunnen verzwakken ; gaat , om die reden , nimmer in den schouwburg , wanneer er treurspelen gespeeld worden , maar zoo veel te meer , als men er blijspelen geeft , die u de lever doen schudden , zonder het gezond verstand te kwetsen.

Indien gij mij vraagt : welke baden voor u het meest voordeelig zouden zijn ? dan moet ik u daarop antwoorden : de ijzer- of staalbaden , zoo wel om u te baden , als om te drinken , het eenigste geval uitgenomen , wanneer terug gedreven uitslag de oorzaak van uwe ongesteldheid mogt wezen , als wanneer de warme zwavelbaden u voornamelijk zijn aan te bevelen . Wat de eerstgenoemden betreft , het *Pyrmonter* is , sedert lange jaren , zeer vermaard , doch het is bijkans zeker bewezen , dat het *Driburger* veel krachtiger is (2). Eene scheikundige ontleding en de waarnemingen bij zieken , bevestigen dit beide . Geen ander bevat zoo veel luchtzuur , in geen ander is dit zoo vast met de overige bestanddeelen vereenigd , in geen ander is de hoeveelheid van

(2) De heer MARCARD ontkent de waarheid van deze , reeds voor eenige jaren , gedane waarneming . Hij heeft echter nog niet , volgens zijne gedane belofte , den voorrang van het *Pyrmonter* water boven het *Driburger* bewezen en dus neme hij het niet euvel , dat ik hem tegenspreek .

opgelost ijzer zoo groot, als in dit. De overige zouten en alkalische bestanddeelen brengen hetzelfde verschijnsel voort. Wat aanbelangt het zoo krachtig werkend luchtzuur of de zuurstof, de vaste lucht en, ten andere, de menigte van opgelost ijzer, zoo blijkt uit de in het werk gestelde proefnemingen van den beroemden WESTRUMB en van GMELIN, die, wel is waar, beide, door welk toeval, dit is onbekend, van elkander verschillen, maar nogtans, ten aanzien van de aanmerkelijke en alle andere minerale wateren overtreffende hoeveelheid der opgenoemde bestanddeelen, met elkander overeenstemmen; want GMELIN vond in honderd vierkante duimen water, tweehonderd zulke duimen luchtzuur, WESTRUMB maar 175. De eerstgenoemde vond van het ijzer in 46 ponden water, drievierendeellood en 36 grein. Indien hier geen misslag plaats heeft, — want WESTRUMB ontdekte maar 133 grein in 100 ponden, — dan zou er geen ander zijn te vinden, dat slechts de helft daarvan in zich bevat. Inzonderheid is de ongemeen vaste vereeniging van het luchtzuur met de overige bestanddeelen zelve zeer belangrijk. Door drie uren het te laten koken, kan men hetzelfde er niet geheel uit verdrijven. Van hoe veel gewigt dit voornamelijk is bij het gebruik van dit water tot een warm bad, spreekt van zelf. Daarem zegt een,

daar genezen, hypochondrist, die tevens zelf geneesheer was, en aan wien ik deze hier medege-
deelde schets voornamelijk te danken heb:

« Tot een matig warm bad behoeft maar een derde gedeelte van het water gekookt te worden; al het overige vloeit uit de nabijzijnde bron, zonder dat deszelfs bestanddeelen eenige vermindering ondergaan, in het bad. *Men ziet en voelt, als men in het bad is, deze lucht in groote blazen opborrelen; de huid van dengenen, die zich baadt, wordt overdekt met millioenen kleine blaasjes, die telkens als men ze afwischt, weder op nieuws ontstaan.*»

Van hoe veel meer gewigt, naar mijne meening het gebruik der minerale wateren is ter genezing van de hypochondrie, des te meer zal er u waarschijnlijk aan gelegen zijn, eenige algemeene regelen te leeren kennen, welke gij daarbij dient in acht te nemen. Hoe meer het, bij het vaststellen daarvan, op de bijzondere gesteldheid van het bad aankomt, dat gij juist verkiest, des te minder zult gij van mij begeeren, dat ik hier in bijzonderheden trede. De bronarts moet deze laatste bepalen.

a.

Overlaadt, wat het inwendig gebruik van zulke wateren aangaat, vooral de maag niet door te veel drinken. Zorgt, voornamelijk in het begin,

dat gij dezen regel wel in het oog houdt, dewijl als dan de nuchteren maag aan zoo iets in het geheel niet gewoon is.

b.

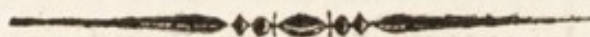
Drinkt nimmer zoo veel, dat daardoor bij u welligt een tegenzin zou kunnen verwekt worden, en, bestaat dezelve reeds, gaat dan niet hardnekkig voort, noch blijft op de eens vastgestelde hoeveelheid staan. Bij schoon weder, hetwelk u vergunt, door wandelen, u vele en aangename beweging te maken, kan men veel meer drinken, dan bij regenachtig en koud weder.

c.

Geloofst toch niet, dat het schielijk drinken iets helpt ter bewaring van het luchtzuur, waarom gij het water in een oogenblik zoudt moeten inslokken. Om niet eens te spreken van de nadeelige uitwerking, welke zulk eene handelwijze in sommige gevallen kan hebben, naardien het te veel genoten luchtzuur zeer ligt bloedstortingen enz. kan verwekken, is het ook zoo veel te minder noodig, dewijl, wanneer iemand zich veel laat gelegen zijn aan het genot van het luchtzuur, en men zich veilig acht voor alle nadeelen, welke hetzelfde zou kunnen veroorzaken, het zeer veel beter is, het derde deel of de helft van het glas water na te drinken, het overige uit te storten en weder frisch te scheppen. Iemand, die bij de

bron zit, kan dit immers ligtelijk doen en eene andere handelwijze voor dengenen overlaten, die, op zijne kamer, de uitwerking van het water, door hem gekocht, begeert, en die vreest, dat er iets van verloren ga.

Wat betreft het uitwendig gebruik des waters, als bad gebruikt, de reeds gegevene voorschriften voor het gebruik van het laauw- warme bad, gelden mede hier en dus behoef ik dezelve niet te herhalen.



X

Eenige andere middelen.

Hoe groot ook het voordeel is, dat de minerale wateren aanbieden, om de hijpochondrie te genezen, zoo min behoeven echter diegenen van u te wanhopen, die, door ambts- en beroepsbezigheden en door gebrek aan vermogen, belet worden, zich van dlt geneesmiddel te bedienen. Hoe gewichtig hetzelfde ook zijn moge, het kan nogtans door verscheidene andere geheel, of ten minste voor een groot gedeelte, vervangen en gij desnietteenstaande genezen worden. Door het water te ontbieden, zich het gebruik daarvan te bezorgen, is niet zoo onbepaald aan te bevelen,

en zelden werkt zulk water ook zoo krachtig als aan de bron zelve. Van de door kunst nage-
maakte wateren bediene zich, wie daartoe lust heeft en er geloof aan hecht.

Wat de overige middelen, die in de zenuw-
hijpochondrie heilzaam zijn, betreft, zoo behooren hieronder de koortsbast, de wijn, de valeriaan, het ijzer enz. Volgens mijn grondbeginsel spreek ik hier maar alleen van het gebruik dezer middelen meer over het algemeen, en verzoek u, dat gij u dezelve door eenen geneesheer laat voorschrijven. Hoe meer het innerlijk gebruik van dezelve, ten deele door daarmede lang aan te houden, ten deele wegens de hoeveelheid, welke men van die middelen inneemt, van zeer bedenkelijke gevolgen kan zijn, des te meer is dit noodig en des te gemakkelijker in het werk te stellen, hoe meer gij den tijd hebt, om eenen priester van Eskulaap te raadplegen.

Met bijzondere toevallen, welke zich zeer dikwijls voordoen als wezenlijke kentekens der zenuw-hijpochondrie, is dit welligt anders gelegen. De kramppijnen en stuipen, de krampkolijken, flauwten enz., zijn dikwijls zoo hevig, dat ten minste die genen onder u, die, door plaatselijke omstandigheden, zich op eenen verren afstand van hunnen geneesheer bevinden, ligtelijk in gevaar zouden kunnen komen, wan-

meer hij eerst naar deszelfs hulp zouden willen wachten.

Tegen alle toevallen van kramp, het zij nu kolijken van deze soort, kramp in den slokdarm of eenige andere kramp, is het warme bad wel een der voornaamste middelen. Tot zoo lang hetzelfde nog niet gereed is, gebruike men de volgende droppelen, die, in zulke omstandigheden, altijd in gereedheid moeten zijn:

R ϕ . *Laud. liq. Sijdenh. dr. β .*

Liq. anod. min. H.

Ess. castor. aa. dr. j.

M. D.

S. Telkens 30 droppels te nemen.

Neemt *Sijdenhams laudanum*, $\frac{1}{8}$ lood.

Hofmansdroppelen,

Bevergeiltinctuur, van elk $\frac{1}{4}$ lood.

Mengt het zamen.

Indien de eerste gift nog geene verzachting toebrenge, dan neme men, een uur later, eene tweede.

Bij flauwten doen prikkelende reukmiddelen den eersten wezenlijken dienst. De damp van brandende vederen, van oude lappen enz. bewijst zich, in die gevallen, waarlijk al zeer bijzonder, veel krachtiger werkzaam, dan de beste en kostbaarste reukwerken. Men zal echter weldoen, als men scherp prikkelenden geest van *sal ammoniac*

in een fleschje, met eene glazen stop wel gesloten, steeds bij de hand heeft, om zich, bij onvoorziene aanvallen van duizeligheid of flauwten, daarvan terstond te kunnen bedienen. Is men in de gelegenheid, van zich eenige lepels vol ouden Rijnwijn, of echten Hongaarschen wijn, of, in plaats hiervan, tien tot twintig Hofmansdruppels in wijn of kaneelwater, of iets dergelijks te laten geven, dan zal men zulke toevallen of voorkomen, of spoedig doen overgaan.

Voor het overige kan ik u allen troosten met de verzekering, dat dergelijke flauwten nimmer doodelijk in de gevolgen zijn, al duren dezelve ook nog zoo lang.

*Vereenigde zenuwachtige en stoffelijke
hijpochondrie.*

Alle toevallen der zoogenoemde onstoffelijke hijpochondrie staan, zoo als ik reeds heb aangemerkt, zeer dikwijls in een zeer naauw verband met de gesteldheid van den onderbuik, het zij op zulk eene wijze, dat zij tot deze in betrekking staan als de uitwerkselen tot derzelve oorzaak, het zij in een omgekeerde evenredigheid, reeds verklaard. Wat aanbelangt de geneeswijze, deze

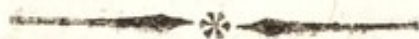
moet zich dan daarnaar regelen, het zij zoo, dat die der stoffelijke hijpochondrie, met die der onstoffelijke vereenigd worde, of zoo, dat men slechts die in het werk stelle, welke het best gepast is voor den toestand, die er in het eerst plaats had en de grond des anderen was.

Gij zult, door dit *het zij en of*, wel een weinig in verlegenheid komen, en ik zal mij daarom wat nader deswege verklaren. Neemt eens het geval, dat er menigvuldige krampen, smarten en honderde andere toevallen van een tegennatuurlijk tegenwerkend zenuwgestel plaats hebben, dewijl de verrigtingen der werktuigen ter spijsvertering, dewijl de werkzaamheden van de werktuigen des onderbuiks, over het algemeen, belemmerd zijn; stelt eens, dat zich die toevallen eerst dan vertoonden, als deze belemmeringen reeds eenen geruimen tijd geduurd hadden, of keert het geval om: wat is dan zoo zeker, als dat de genezing alleen afhangt van het uit den wegruimen der gesteldheid, die er eerst plaats had, als de oorzaak der kwaal in zich bevattende?

Dan, stellen wij eens het geval, dat beide reeds eenen geruimen tijd geduurd hebben; dat beide die ongesteldheden nu reeds zoo lang hand aan hand gingen, dat zich de eene niet meer van de andere laat scheiden; dat zich het eene gestel aan-

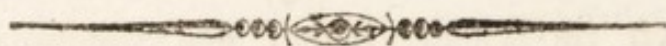
houdend door het andere laat bestemmen, terwijl het dezelfde werking of invloed van het andere op zich verdraagt; zal er dan mede niet eene vereeniging der middelen, ter genezing voor beide deze soorten, moeten plaats hebben?

Zoodanig eene vereeniging van beide de geneeswijzen kan onmogelijk door iemand, die in de geneeskunst niet ervaren is, in bijzondere gevallen bepaald worden. Het zal daarom voor u ook reeds voldoende zijn, als gij hier de wijze hebt leeren kennen, volgens welke, in dit geval, de genezing door uwen arts moet worden geregeld. Dat de bovengemelde klisteren van KÄMPF en de warme baden een ongemeen groot voordeel zullen geven, dat het nut der minerale wateren en in het bijzonder, onder de vereischte omstandigheden, van die, welke met ijzerdeeltjes bezwangerd zijn, niet minder groot moet zijn, behoeft het minst van allen eenig bewijs. Maar de bijzondere omstandigheden alleen maken somwijlen nog het gebruik van deze en gene krachtige geneesmiddelen noodzakelijk, die, nog boven en behalve de algemeene, gebruikt kunnen worden.



DERDE AFDEELING.

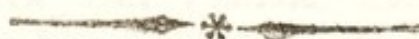
DIAETETISCHE GENEESWIJZE.



INLEIDING.

Ik kom thans tot de diaetetische behandeling, die, gelijk ik reeds meermalen gezegd heb, van meer nut kan zijn in uwe ongesteldheid, dan een geheele drom van drankjes en slikpotjes uit de apotheek, gij moogt nu op uwe kwaal in het algemeen, of op derzelve bijzondere toevallen, uit welke zij is zamengesteld, het oog vestigen. De meesten van u weten dit ook zeer wel; maar uit vrees van iets te zullen genieten, wat voor u nadeelig zou kunnen zijn, vervalt gij tot eenen

tegenovergestelden misslag en maakt u, bij het genot van de eene of andere spijs, bij de keus van eenig vermaak, bij het gebruik maken van het een of ander huisselijk gemak, of van algemeen in gebruik zijnde noodzakelijkheden, zoo benaauwd en verlegen, dat gij in de oogen van anderen belagchelijk wordt, terwijl gij uw eigen welzijn daardoor benadeelt. Ik kan mij deswege niet onthouden van over eenige dingen in het algemeen, voor en al eer ik tot bijzonderheden overga, eenige gewigtige aanmerkingen mede te deelen, welke ik uwer opmerkzaamheid in het bijzonder aanbeveel.



I.

a.

Over het voedsel.

Inderdaad niets is meer noodeloos, dan eene te groote angstvallige bezorgdheid in de keus der spijzen, hoe zeer ook een hijpochondrist zich, zoo ten aanzien van zijne huisselijke schikkingen, als ook ten opzichte van zijn gedrag, wanneer hij zich, in een talrijker gezelschap, aan den maaltijd bevindt, gedurig daaraan overgeeft.

Het is eene klaar bewezene zaak, dat er genoegzaam geene, ten minste onder de, bij ons

gewone spijzen, *volstrekt geene schadelijke* worden gevonden. Alle *worden zij dan nadeelig*, als er tusschen dezelve en het vermogen der spijsvertering bij iemand, die daarvan geniet, eene zekere onevenredigheid plaats heeft, of wanneer men daarvan te veel gebruikt, ze met andere, daarmede geheel strijdige, tevens geniet en eindelijk, wanneer zij in onze keukens menigmaal eene bereiding ondergaan, die derzelve voedende eigenschappen zoodanig bederft, dat zij geheel en al van aard en natuur veranderen. Men moet, als men dit in het oog houdt, elke spijs naar derzelve nadeelige of goede hoedanigheden beoordeelen. Eener sterke, met kracht werkende maag bekomt de salade, het genot van veel ooft, zuurachtige, uit het plantenrijk genomene, spijzen enz. zeer goed, maar deze bekomen aan eene zwakke maag zeer kwalijk. Iemand, wiens gestel sterk overhelt tot slijmachtige opeenhoopingen, verteert meelachtig voedsel veel bezwaarlijker en heeft veel ligter daarvan nadeel te duchten, dan een gezonde en sterke boer. Wat nu betreft de hoeveelheid, zoo is het zeker, dat eene spijs, die voor iemands bijzondere gesteldheid zeer gepast en bijgevolg een gezond voedsel voor hem is, nogtans een wezenlijk vergift in zich bevat, als hij daarvan eene te groote menigte geniet. Het is zeker, dat de mensch genoegzaam alles

mede kan genieten, wat hij zoo wel naar de algemeene gesteldheid van zijn geslacht, als naar die, welke hem in het bijzonder eigen is, kan genieten, zoo hij dit in eene *geringe* hoeveelheid en *niet dikwijls* doet. Dan hierin alleen begaat hij steeds misslagen. Niet tevreden met het genieten van iets, moet hij het ook in eene groote hoeveelheid genieten, en deze laatste is het, die hem schadelijk is, maar niet het genot der spijs zelf. Met de toebereiding is het eveneens gelegen. Eene menigte van het gezondste voedsel wordt, door de bereiding, wel juist niet bedorven, maar zoodanig van natuur veranderd, dat het geheel onkenbaar wordt. Het vet, op zich zelf reeds eenigzins zwaar te verteren, dat wil zeggen, goede sappen der maag en eene sterke zamentrekking van deze vereischende, wordt, door opbraden, stoven en andere dergelijke kunsten, zoo brandig, zoo scherp en prikkelend, dat de maag, ten aanzien harer vochten en spiervezelen, driemaal, ja wel viermaal zoo goed en beter zou moeten zijn, dan zij is, als zij het zoo zoude verteren. Hetzelfde geldt mede wegens het onder een mengen van verscheidene geheel tegenstrijdige dingen, van zoet en zuur, bij voorbeeld, waardoor veel, dat, op zich zelf, ligt te verteren is, zeer zwaar en moeilijk te verteren wordt.

Ik geloof, dat gij, onder zulke omstandighe-

den, wel niet beter zult kunnen te werk gaan, dan dat gij de keus van uwe spijzen en derzelve hoeveelheid geheel en al regelt naar uwe bijzondere ligchamelijke gesteldheid en naar de toebereiding der spijzen zelve, en verre, van alleen op de spijzen zelve te zien, veeleer de evenredigheid zoekt te bepalen, welke er tusschen uw ligchaam en dezelfde plaats heeft, en dat gij tevens de wijze van toebereiding in aanmerkingneemt. Dit althans zullen de beginsels zijn, diemij, bij het vaststellen van diaetetische regelen, zullen besturen.

b.

Dranken.

Met den drank is het eveneens gelegen. Veel drinken kan den eenen van u even zoo heilzaam zijn, als het voor den anderen nadeelig is. Deene zal, met groot nut voor zich zelve, alleen bier drinken, terwijl gemeen water, of wel mineraal water, voor den anderen inderdaad veel dienstiger is. De koffij of thee kan, in bijzondere gevallen, waarlijk schadelijk zijn, maar, in de meeste gevallen, zal slechts de menigte, welke men dikwijls daarvan drinkt, deze eigenschap bezitten. Hetzelfde geldt ook van den wijn.

De keus in spijs en drank over het algemeen zal des te meer naar dezen grondregel moeten worden ingerigt, daar er onder u vele zijn, die, wegens de eene of andere bijzonderheid in hunne

bewerktuiging, na het genot van sommige spijsen of dranken, zekere gewaarwordingen hebben, zoo als niemand anders heeft. Zoo, hij voorbeeld, om maar iets bij te brengen, zal menigen hypochondrist de roode wijn zeer goed bekomen, terwijl de witte hem zeer bezwaart, en ook omgekeerd. Aan den wijn kan dit niet liggen, ten minste is dit den scheikundigen niet bekend. De bijzondere vatbaarheid van het ligchaam moet derhalve daarvan de oorzaak zijn. Wat zou nu de verklaring van den gewonen arts hier voor nut doen, als hij den rooden wijn voor gezond uitgaf en u denzelven, in de plaats van den witten, zou willen opdringen?

Ik ben van gevoelen, dat de koffij en thee, in de meeste gevallen, meer door de groote hoeveelheid, waarin men dezelve gebruikt, dan wel op zich zelve, kunnen nadeelig zijn. Hoe meer de gevoelens van leeken in de geneeskunst en van geneeskundigen omtrent het gebruik dezer dranken uit een loopen, des te noodzakelijker oordeel ik het te zijn, dat ik mijne meening daarover nader mededeel.

Dat de koffij een prikkelend vermogen heeft, dat dezelve hierdoor de oorzaak van hevige bewegingen des bloeds, van benaauwdheden en dergelijke verschijnselen meer, kan worden, als zij deze prikkeling op eenen ongelegenen tijd ver-

wekt, of deze welligt te sterk is, dit vereischt geene nadere verklaring; dat zij even zoo dikwijls dan een heilzaam huismiddel kan worden, als te weinig prikkelingen op het levensvermogen werkten, en er nu eene noodig is tot eene snelle tegenwerking van dezelve; dit is even zeker en verklaarbaar. De koffij is deswege bij hoofdpijn, uit belemmerde uitwaseming ontstaan, bij engborstigheid, bij drukking in de maag, menigmaal een zeer snel en zeker werkend geneesmiddel. Maar dezelve moet dan inderdaad nadeelig worden, als een geleerde bijna den geheelen dag door, ja, zelfs tot midden in den nacht, dezen drank drinkt, om vlug te blijven. En onder zulke omstandigheden kan dezelve somtijds ook nog wel als de oorzaak van zekere gevolgen worden beschouwd, die uit andere oorzaken, maar niet uit het gebruik van dezen drank ontstaan waren. De zwakke maag en de zwakke darmen worden dan niet hierdoor, maar door de lang aanhoudende slapeloosheid, door de ingespannen opmerkzaamheid en door gebrek aan beweging, veroorzaakt.

De werkingen van de thee zijn veel slapper en worden voornamelijk door de zamentrekkende stof, welke deze plant bevat, voortgebracht. Deze zamentrekkende stof is van dien aard, dat zij, als men dezelve in eene oplossing van ijs er mengt,

dezelve eene zwarte kleur doet aannemen en er eenen inktachtigen smaak aan geeft. Men beschuldigt de thee in het bijzonder van de maag te bederven, voor zoo verre als het warme water kan gezegd worden de maag te verslappen, in hetwelk de thee in dezelve komt. Daar dit laatste ook de vorm is, waarin wij de koffij genieten, zoo betreft datgene, wat ik daarover zeg, ook deze ten opzichte van het laatste.

Als de thee in zulk eene groote hoeveelheid wordt gedronken, dat het warme water de maag uitzet, en dit gebeurt zeer dikwijls, dan kan zeer zeker de veerkracht van dezelve even zoo zeer verzwakt worden, als dit, bij voorbeeld, met de pisblaas het geval is, zoo de pis zich menigmaal, en in groote menigte, in dezelve moet ophouden; alleen met dit onderscheid, dat het juist niet in zulk eenen graad plaats heeft, naardien de maag steeds een gedeelte van zijnen last in de nabij liggende darmen zal uitstorten. Maar kan ik van zoodanig iets de thee of de koffij beschuldigen? neen, nimmermeer. Ook hier is het weder de menigte, de *menigte*, tegen welke ik reeds zoo menigmaal geijverd heb.

Maar zou de warmte zelve niet ook voor een gedeelte daaraan schuld hebben? zonder eenige bedenking antwoord ik hierop: «neen!»

Vraagt gij, waarom?

Ziet hier mijne redenen voor mijne stelling. De warmte van alle dranken, welke men drinkt, gaat immers nooit die te boven, welke eigen is aan de deelen, die in de holte van den onderbuik liggen, noch de natuurlijke warmte in het algemeen. Is wel ooit de pisblaas door de warmte van het water, hetwelk zich in de zelve ophoudt, verzwakt geworden? Alles, wat bijzondere personen en artsen voordezen, en ten deele ook thans nog wel, van de verzwakkende uitwerking der warmte verzonnen hebben, komt enkel en alleen neder op de, daardoor ontstaande, verslapping. Doch, men beschouwe de warmte slechts niet anders, dan iedere andere prikkeling, die op en in het ligchaam werkt, en dan zal men ligtelijk en met zekerheid al het onwaarschijnlijken inzien, dat onmiddellijk uit haar zelve zal voortspruiten, dewijl het toch maar alleen in de bijkomende omstandigheden kan liggen, die derzelve inwerking verzellen of kunnen verzellen.

II.

Spijs en drank in betrekking tot de bijzondere gevallen.

Na deze voorloopige algemeene aanmerkingen,

ga ik over tot het geven van eene handleiding, welke u, in uwen toestand, van dienst kan wezen, om, bij het doen van eene keuze in spijzen en dranken, de regelen der voorzigtigheid in acht te nemen, opdat de werking der geneesmiddelen, welke gij gebruikt, niet alleen versterkt, maar deze laatste door u zelfs wel gemist kunnen worden. Ik zal hierbij in alles dezelfde orde volgen, welke ik, bij het geneeskundig onderzoek uwer ongesteldheden, heb in acht genomen.

De onaangename, drukkende gewaarwording, die er, na het genieten van een weinig spijs, plaats heeft en uit de lucht ontstaat, welke zich uit deze in de maag ontwikkelt en, wegens het gemis van de noodige veerkracht der spiervezelen van dezelve, deze uitzet, zal voornamelijk het vermijden van alle spijzen vereischen, die vele zulke gassoorten in zich bevatten. En welke spijzen zal men het naast daaronder moeten rekenen? Zonder twijfel alle soorten van fruit; want de meesten van dezelve bevatten zulk eene groote hoeveelheid van koolzuur gas, dat zelfs de maag van een gezond en sterk mensch, als hij maar eenigermate zijnen smaak volgt, zeer ligt, hoe wel dragelijken, overlast daarvan heeft. In het bijzonder tel ik hier onder de pruimen, de peren, verscheidene zoete soorten van appelen en meer dergelijke. Het best bekomen nog de ker-

sen en de Borstdorfer appelen; doch ook deze moeten matig gegeten worden. Kan men al zinnen lust niet bedwingen, dan moet men, bij zulke soort van fruit, iets gebruiken, dat de vezelen tot eene sterkere zamentrekking prikkelt. Men late, bij voorbeeld, de appelen of kersen met een weinig fijn gestooten kaneel bestrooijen, of men drinke eene teug dubbele anijs of karweiwater. Hoe weinig de geestrijke dranken over het algemeen zijn aan te raden, dewijl zij, als prikkelende middelen, meestal in eene slechte evenredigheid tot de levenskracht staan, zoo nuttig kunnen zij worden in zulke bijzondere omstandigheden. In het algemeen zal het fruit, gekookt zijnde, nog iets beter te verteren zijn, dan raauw gegeten, dewijl er, door het koken, eene aanmerkelijke hoeveelheid der vlugtige gassoorten moet vervliegen, welke zich anders eerst in de maag zou moeten ontwikkelen. Het allerbest zal nog voor hijpochondristen, die hier van last hebben, het eten van gedroogd en vervolgens gekookt fruit zijn, indien zij er grooten smaak in vinden.

De meeste groenten en meelspijzen bezitten dezelfde eigenschappen als het fruit; derhalve zal iemand, die voor het gemelde bezwaar vatbaar is, zeer matig moeten zijn in het genot van deze. Inderdaad, de vertering der spijsen uit het groeiend rijk vereischt, als dezelve aan het ligchaam

de verlorene bestanddeelen volkomen zal hergeven, eene goede en betere maag, dan voor vleeschspijzen noodig is. Het opgemelde gebrek hebben, in het bijzonder, eenige plantgewassen, bij voorbeeld de uijen, de rapen of knollen, de boeren- en witte kool enz. Slechts eenige weinige zijn aan te bevelen, dewijl zij, verre van nadeelig te zijn, integendeel, door derzelve zachtprikkelend vermogen, de vertering in het algemeen zeer bevorderen; bij voorbeeld de peperwortel. Om echter het genot daarvan regt heilzaam te maken, moet men dezelve met kokend vleeschnat begieten en, maar eenige minuten lang, in eenen toegedekten pot, op een koolvuur even opkoken. Deszelfs vlugge, krachtige, prikkelende bestanddeelen zouden anders, door de hitte van het koken, al te veel vervliegen. Behalve den peperwortel zou ik, onder anderen, ook de suikereiwortel aanraden te eten, zoo dezelve niet te bitter is, alsmede de schorseneerwortel. Het beste voedsel voor iemand, met dit ongemak gekweld, is, buiten twijfel, het vleesch van jonge dieren, het zij gekookt, het zij eenvoudig gebraden. Chocolade en bitter, wel uitgegist bier, dat niet zwaar en olieachtig moet zijn, zij de dagelijksche drank. Men behoeft daarvan nimmer zeer veel te gebruiken en belet hierdoor reeds, dat de maag zich uitzette. Zulke spijzen en dranken ontwikkelen weinig lucht, en

doen dus ook zoo geen nadeel. Zij voeden goed en spoedig, en prikkelen de vezelen der spieren zoo, dat deze zich met meer kracht zamentrekken. Van het wijn drinken heb ik reeds boven gesproken en beroep mij op het daarover gezegde.

Wanneer de inwendige oppervlakte van de maag met taai slijm bekleed is, dan zijn, nevens de opgemelde groenten, ook doorgaans de fijnere soorten geoorloofd, vooral als men daarbij de voorzigtigheid heeft, van dezelve met een krachtig vleeschnat laten koken. Versche peulvruchten, jonge, zachte peen of gele wortelen, bloemkool en dergelijke meer, zijn dan zeer heilzaam. Daar en tegen nu moet men de, reeds bij het vorige ongemak verbodene, meelspijzen vooral ook hierbij mijden; tevens moet ik mede alle spijzen, die uit melk bereid zijn, alles, wat rijkelijk voorzien is met boter en vet, bij voorbeeld pannekoeken enz., voorts versch brood en andere weeke, kleverige en taaije spijzen, verbieden. De reden van dit verbod ligt blijkbaar in de geheele, ter aangewezene plaatse, ontwikkelde natuur dezer kwaal. Gewoonlijk vindt bij dezelve, na den eten, altijd groote dorst plaats; wie dezen involgt, kan er zeker op rekenen, dat hij zijne ongemakken zal vermeederen, of ten minste gaande houden, en dit voornamelijk dan, als

hij zijnen dorst met gemeen water wil lesschen. Om dit ongemak voor te komen, zal het het beste zijn, terstond na den maaltijd een glas goeden wijn, of, als men het bekomen kan, echt Engelsch bier, of Bronswijker mom te drinken.

Tegen deze kwaal is niets zoo heilzaam, als, een of twee uren na den eten, eenige kopjes goede, sterke koffij zonder melk te drinken. De prikkeling, welke deze drank verwekt, noodzaakt de maag, dat zij zich sterker zamentrekke. Hierdoor worden de gekaauwde en in eenen brij overgegaan zijnde spijsen schielijker in de darmen voortgestuwd en het achterblijven van derzelve olieachtige, vette, meelachtige deelen, met ongemeen groot voordeel, belet.



III.

Vervolg van het voorgaande.

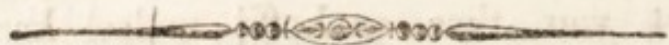
De pijn, die, na het genieten van spijs, dan in de maag en in de darmen ontstaat, als het slijm, dat derzelve inwendige oppervlakte bedekt, in eene te kleine hoeveelheid voorhanden is; de kramp, die uit dezelfde oorzaak ontstaat, vereischt, inzonderheid ten aanzien van den leefregel, dien men dan in acht moet nemen, twee dingen.

Vooreerst is het noodzakelijk, dat men een al te sterk opeenhoopen van voedsel vermijde. Wie dit ongemak heeft, moet het zich zelve tot eene onverbreekelijke wet maken, volstrekt niet eene enkele beet meer te nemen, zoodra hij maar het geringste gevoel van pijn bespeurt. Vervolgens, in de tweede plaats, geniete hij ook alleen maar zulke spijzen, die uit zich zelve in staat zijn, om het gebrek des bovengemelden slijms te vergoeden, en vrij zijn van alles, wat op de gevoelige oppervlakte eene te sterke prikkeling zou kunnen veroorzaken; bij voorbeeld alles, wat zeer sterk gekruid, zwaar gezouten en zeer zuur is. Onder de spijzen, die zulke en dergelijke hoedanigheden niet bezitten, en in zich echter datgene bevatten, wat de plaats van het opgemaalde slijm noodzakelijk moet vervangen, behooren, in het bijzonder, de geleijen, welke uit hartshoren, of uit runder- en kalfspooten bereid worden, en men, als er geene aanmerkelijke overhellende neiging tot zuur bestaat, met het sap van Borstdorfer appelen, van aardbezien of van kersen, kan verdunnen, om dezelve aangenaam van smaak te maken. Soepen van goed sijngeschild roggemeel, met goed vleeschnat gekookt, zouden hier ook, ter afwisseling, kunnen strekken. Men zou zich insgelijks, met voordeel, van chocolade, als eene soep, of om te drinken, kunnen bedienen,

doch de kruiderijen moeten er dan geheel uit blijven. Zoo immer in eenig geval het rijkelijk genot van thee en koffij nadeel kan doen, dan moet dit zeker hier plaats hebben. Deze dranken, en voornamelijk de thee, zouden het, buitendien reeds in te geringe hoeveelheid afgekleinsde, maagsap nog meer verdunnen, en dus nog minder bruikbaar maken tot het oogmerk, waartoe het moet dienen.

Ingeval het maagsap de zwakheid der maag, de zure gisting der spijsen begunstigt, dan volgt daaruit voor u de verpligting om al datgene te mijden, wat die zure gisting zeer ligt ondergaat. Hiertoe behooren alle spijsen uit het rijk der planten, in welke het suikerachtig bestanddeel voornamelijk eene hoofdrol speelt en die alzoo, door derzelve zoetachtigen smaak, boven anderen uitsteken. Alleen de mierik- of peperwortel, de suikerei, de schorsoneelwortel, de mostaard en andere zulke, meer scherp en kruidig smakende voortbrengselen van het groeiend rijk, maken hiervan eene uitzondering, en zijn, verbonden met het behoorlijk gebruik van vleeschspijsen en der opgenoemde geleijen, wel zeer aan te bevelen. Dat gij alle soorten van salade, zure, jonge wijnen en alles, wat reeds een bijkans ontwikkeld of volkomen gevormd zuur bezit, als een wezenlijk vergift moet vlieden,

dit behoeft wel niet eens herinnerd te worden.



IV.

Vervolg van het voorgaande.

Diegenen onder u, die, behalve het een of ander van dergelijke gebreken, ook nog de gemelde verstoppingen of opeenhoopingen van bloed hebben, zullen, in de keus van spijzen, ook hierop moeten bedacht zijn. Wat deze laatste ongemakken aanbelangt, zoo weet gij zelve wel, dat alles, wat het bloed te sterk naar den onderbuik heenlokt, moet gemeden worden, en dat de heete Indische specerijen hierin voornamelijk veel nadeel kunnen doen. Wat de eerstgemelde betreft, die meestentijds gepaard gaan met eene verzameling van slijm, tegen deze is het gebruik van de fijnere groenten, van de peen of wortelen, de suikerwortelen, het sap van augurken of komkommers, (*) en dergelijke meer van zeer veel nuttigheid. Men neme zich slechts in acht voor alle overdrijving, verwissele deze

(*) Dit laatste, gemengd met suiker, des morgens vroeg gebruikt.

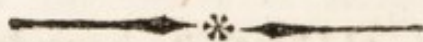
menigmaal met andere spijzen; ete er dikwijls, eenige dagen aan een, niet van, en wachte zich, vooral niet angstvallig hierbij te werk te gaan.

Wat den leefregel bij de onstoffelijke hypochondrie betreft, deze kan maar alleen bepaald worden, naarmate men zich wel of slecht bevindt, na het genot van deze of gene spijzen. Gaan met dezelve deze of gene toevallen der spijsverteering gepaard, dan moet men dat doen, wat de natuur van dezelve vereischt.

Dezen grondregel, naar welken men zich in de keus der spijzen moet regelen, naar mate men zich wel of kwalijk bevindt, als men met de immateriele hypochondrie behebt is, moet men, wel is waar, met alle behoedzaamheid volgen, indien dat wel of kwalijk bevinden niet slechts voor een oogenblik, maar voor den geheelen dag, of wel voor eenige dagen, plaats heeft (*); maar, over het geheel genomen, moet dezelve dikwijls tot rigtsnoer dienen, dewijl het voor eerst zeker is, dat de spijzen, in derzelve werking, menigmaal geheel alleen door de, aan het bewerktuigde ligchaam eigene en de, in bijzon-

(*) Zoo, bij voorbeeld, kan iemand, die met slijm gekweld is, zich ook altijd wel voor den dag, op welken hij meelsap heeft gegeten, wel bevinden; maar zal dit op den duur ook standhouden?

dere voorwerpen verschillende, vatbaarheid bestemd worden; en dat, ten tweede, werkelijk anderen kwalijk bekomende, zoogenaamde zwaar verteerbare, spijzen menigmaal zonder het minste bezwaar genoten worden. Een stuk gebraden rundvleesch of raauwe ham en gemeen roggenbrood wordt van menig een met grooten smaak gegeten en gemakkelijk verteerd, terwijl soep hem, wie weet hoe erg, opbreekt, en hem benaauwheid en drukking in de maag verwekt. Een ieder beproeve onbevooroordeeld zich zelve, en trachte, in dit opzigt, met TIBERIUS te kunnen zeggen: «Wie, na zijn dertigste jaar, nog eenen geneesheer noodig heeft, die is een gek!»



V.

De wijze, hoe men moet eten.

Nog noodzakelijker, dan deze naauwgezetheid in de keus der spijzen, is buiten twijfel de wijze, hoe en waarop men dezelve geniet. Bijkans tot walgens toe hebben reeds alle geneeskundigen den raad herhaald, dat men het voedsel goed kaauwen en langzaam eten moet. Ik schaam mij bijna, daarover ook maar eenen enkelen regel te schrijven, en nogtans zie ik,

dat er zich onder u nog vele bevinden, voor welke de gedurige herhaling van dit voorschrift zeer noodig is. Maar dit verwondert mij inderdaad niet. Het spreekwoord zegt: « Gaauw ter tand, gaauw ter hand; » en waarlijk, het heeft wel gelijk; want ik heb al menigmaal opgemerkt, dat lieden, die het langzaamst werken, ook het langzaamst aten en kaauwden, maar tevens het best de spijszen verteerden, en ook omgekeerd. Voor den ijverig werkzamen man is het bijkans een wezenlijke last, veel tijd tot tafelen te besteden. Maar desniettemin is het, in alle opzichten, noodzakelijk. Welk een gebrek in de spijsvertering er ook plaats hebbe, *goed* kaauwen en langzaam eten vermindert hetzelfde door den tijd merkelyk. Geen wonder! Het hol van den mond is bestemd tot het voorbereiden der vertering. Hoe verder deze vertering reeds gevorderd is, des te ligter is dan het volkomen fijnmalen en veranderen der spijszen tot eene pap of brij, waarvan de voeding en de gezonde gesteldheid des ganschen werktuigs afhangt.

Het eten in eenzaamheid is hieraan zeer hinderlyk. Indien gij kunt, mijdt dan hetzelfde, zoo veel als in uw vermogen is. Een maaltijd in gezelschap met anderen brengt gesprekken ter bane, die ons vervrolijken, ons in eene

betere luim brengen; onder boert en ge'achgeniet men den maaltijd, en, wat zoo genoten wordt, geeft ons, zoo als HUFELAND in zijne *Macrobiatik* zeer juist aanmerkt, zeker een gezond bloed en goede sappen.

Dan, hoe meer dit daarvan afhangt, des te meer bid ik u, dat gij u voor alles in acht neemt, wat tegen den tijd, op welken gij uw middagen en avondmaal gewoonlijk houdt, uwe goede luim merkelijk storen of uwe kwade luim nog meer opwekken kan. Hoe meer gij somwijlen inwendig door verdrietelijkheid gekweld wordt, des te noodiger is deze herinnering. Gewent u, om, tegen dien tijd, onverschillig omtrent alles te zijn, wat in de ziel onaangename gewaarwordingen kan verwekken. Sluit daarvoor uwe oogen dicht. Slechts die gelegenheid moet gij wel vasthouden, die de ziel tot vreugde en vrolijkheid kan stemmen. Indien het weer zulks toelaat, zal eene wandeling, buiten twijfel, het algemeenste en beste middel daartoe zijn. Is hetzelfde ongunstig, nu, dan zal er toch wel eene of anderē luimige roman, of eenig blijspel te bekomen zijn, dat in staat is, om hetzelfde uit te werken.

Gewent u aan eene eenvoudige leefwijze. Ik wil hierbij niet eens op het voordeel zien, hetwelk uwe beurs uit het volgen van dezen regel zou trekken; maar zelfs diegenen onder u,

die groote uitgaven kunnen goed maken, zonder eenigen hinder daarvan te hebben, zullen wel handelen met die voor hun huisgezin te doen, maar zich zelve zoo eenvoudig te behelpen, als de armer burger zulks gewoon is. Inderdaad de verontschuldiging van den onkundigen, als hij te veel eet; « het komt alles toch in eene maag!» is de zotste, welke men ooit zou kunnen bedenken. Juist omdat dit zoo is, moet het immers, als het niet eene maag is gelijk die van eenen HERKULES, het grootste nadeel veroorzaken, en dit zoo veel te meer, naarmate de spijzen, welke men gebruikt heeft, van onderscheidene, soorten zijn. Een weinig soep en een stuk vleesch, eenvoudig toebereid, met eenen gepasten schotel groente er bij, behoorde de geheele maaltijd te zijn, dien een hypochondrist houdt, en dikwijls zal hij het best doen, als hij zelfs de soep geheel achterwege laat.

Men vereenige nog de eenvoudigheid met eene strenge matigheid, iets, dat zoo veel te gemakkelijker is, daar niet de lust van de tong en het gehemelte, door de toebereiding opgewekt, dien der maag, als den eigenlijken aankondiger van eene natuurlijke behoefte, voorafgaat. Die matigheid moet zich geheel en al regelen naar de bezigheden, welke gij waarneemt; zijn deze lichamelijk en menigvuldig, dan vorderen de-

zelve meer verlies van vochten, en bijgevolg ook meer, om hetzelfde te vergoeden door spijs en drank. Reeds onder de ouden heeft HIPPOKRATES deze evenredigheid in het oog gehouden en daarop den wijzen en juisten stelregel gegrond: « *Naarmate de arbeid is, moet ook het voedsel zijn!* » Ik word angstig en benaauwd, als ik eenen kunstenaar of geleerden, die met de hypochondrie behebt is en niet uit zijne kamer komt, of dezelve ten hoogste voor een uurtje verlaat, om eens in galop de eene stadspoort uit en de andere in te loopen, zoo zie toetasten, als slechts de zoon der vrije natuur, de landman dit mag doen, die de ruime lucht inademt en sterke beweging heeft, en wiens opgeruimdheid, of ten minste onverschilligheid, wiens goede gezonde sappen, goed kaauwen, langzaam eten en zoo vele andere dingen hem daartoe een recht geven. « *Beklagenswaardige!* » denk ik dan; « *eet maar toe! gij zult, als het te laat is, de bedorvene overblijfselen welhaast uit uwe ingewanden weg wenschen.* » Geloof vooral toch niet, dat er veel eten vereischt wordt, om het ligchaam te onderhouden. Het eerste is alleen dan noodig, als het ligchaam vele krachten moet verspillen. Het komt er op aan, wat de maag verteert, en zoo dit bovendien naar behooren geschiedt — en bij kleine

hoeveelheden, doet zelfs de zwakste maag dit ligter, dan anders — en als het ligchaam weinig van deszelfs massa verliest, dan is eene zeer geringe hoeveelheid toereikend. Het is er zeer verre van daan, u te willen aanraden, eveneens als ANAKREON, van drooge rozijnen, gelijk verscheidene kluizenaren, van een weinig brood en dadelen, of, gelijk CORNARO, dagelijks van achtentwintig lood vaste spijsen te leven; maar de matigheid, over het algemeen, behoort nevens het eenvoudige, de eerste grondwet van uwen eetregel te zijn. Een man, die, voor het grootste gedeelte van den voormiddag, met aan zijnen schrijfflessenaar te werken, of in andere dergelijke bezigheden, doorbrengt, doet het best, met of zich geheel te onthouden van een ontbijt te gebruiken, en zich, even als de bovengemelde geleerde, met een glas koud water of kop koffij te vergenoegen, of eene kleine verpoozing, ongeveer om acht of negen ure, te maken, en dan een glas goeden Rijschen of Malagawijn met eene beschuit, of eenen kop chocolade, een dojer van een ei, met suiker en wijn doorgekleinsd, te gebruiken. De maaltijd des avonds zij alleen dan van eenig belang, als men den namiddag onder sterke beweging heeft doorgebracht en er aan de gewone werkzaamheden in huis weinig gedaan is geworden. Iemand,

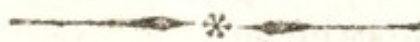
die, door de stalen wet der noodzakelijkheid, ook gedurende dien tijd, hieraan geboeid werd, doet wel, als hij dan ook weder met ligten kost tevreden is. Een geruste slaap zal, den nacht over, hierdoor merkkelijk bevorderd worden, voornamelijk als men het tot eene wet aanneemt, niet slechts weinig, maar ook eenige uren, voordat men zich te rust begeeft, te eten. Dan heeft hetzelfde plaats, wat men van PLATO'S maaltijd zegt: dat dezelve, voor het oogenblik, wanneer men dien deed, en zelfs nog den volgenden dag, aangenaam was.

Een hoofdzakelijk voordeel voor de bevordering eener goede spijsvertering is de onthouding van allen, maar eenigzins het ligchaam of den geest vermoeijenden, arbeid. Het spreekwoord der ouden:

„ Na den eten moet men staan,
„ Of wel duizend schreden gaan;”

is voor niemand gepast, dan voor dengenen, die eene sterke spijsvertering heeft. Ieder ander mensch doet beter, als hij, na den maaltijd, zich in de armen der rust begeeft, of zich met zaken van weinig belang en die niet de minste inspanning vereischen, bezig houdt. Ik ken verscheidene lieden, die daardoor, dat zij zich gewennen, een uurtje, na hunnen matigen maaltijd,

te gaan sluimeren, hunne zwakke spijsvertering beter herstelden en versterkten, dan door al de geneesmiddelen, welke zij voorheen gebruikt hadden. De levenskracht wordt daardoor in staat gesteld, om, geheel alleen, der prikkeling tegen te werken, die in de maag op haar werkzaam is. Iemand, niet gewoon aan zulk een middagslaapje, zal in het eerst moeite hebben, om hetzelfde te genieten, en welligt ook eenig ongemak er van bespeuren. Wil hij dit ontwijken, dan kan hij niets beters doen, dan het gemis der voordeelen van den slaap door een gesprek over onverschillige dingen, of door het lezen van eenig boek, dat niet veel nadenken vereischt, te vergoeden.



VI.

Het reizen.

Dat de bijpochondrie zeer dikwijls niets anders is, dan het gevolg van een stilzittend, in een besloten vertrek doorgebracht, leven, heb ik reeds duidelijk aangetoond. Hoeveel derhalve eene behoorlijke beweging en oefening van de lichaamskrachten, tot herstel der gezondheid en

der vrolijkheid moeten toebrengen, behoeft geen bewijs; maar dat de eene soort van beweging beter is, dan de andere, dat ook deze aan zekere voorwaarden moet gehouden zijn, als zij niet meer na- dan voordeel zal doen, zal wel even zoo min eenig bewijs behoeven. Van alle soorten van bewegingen laten zich geene, zoo ten aanzien van den leefregel, als van het zielkundige, geruster aanbevelen, dan die, welke met het *reizen* gepaard gaan. Ik heb reeds velen mijner zieken, die daarvan gebruik konden maken, hetzelfde aangeraden, en naderhand waren zij mij voor dien raad van harte dankbaar. Het is waarlijk zeer zonderling, dat men daarin bij ons zoo weinig hulp zoekt. Hoe algemeen bedient zich van dit middel, de, door zijne spleen gekwelde, Engelschman?

Ik heb het met de behoorlijke voorzigtigheid aangeraden, en zal mij hier daaromtrent nader verklaren.

a.

De hoofdkwalen, aan welke een hipochondrist lijdt, bij voorbeeld hardnekkige verstoppingen, moeten worden uit den weg geruimd. Geringere ongemakken laten het gebruik der daartegen dienstige middelen, zelfs op de reis, toe. Dan, het is wel het best, alle geneesmiddelen

te kunnen missen en de volkomene genezing alleen van de omstandigheden, met de reis verbonden, dat wil zeggen: van de beweging, de vrije lucht, de verstrooiing, de bekoorlijkheid van het nieuwe enz., te verwachten. Veeltijds zal het daarvoor best gepaste tijdstip door eenen arts moeten bepaald worden.

b.

Iemand, die reizen wil, moet in staat zijn, om zich van alle huisselijke beslommeringen te kunnen ontslaan en zonder zorgen op zijne reis te leven. Het reizen kost, hoe men het ook aanlegge, geld. Wien dit, te regt of te onregt, al te zeer op het hart drukt, die onderneme het liever niet. De knevelarijen en het geld afzetten door herbergiers, voerlieden, postknechts, visiteurs enz. zouden hem honderdmaal uit de goede luim brengen, welke hij in de vrije natuur opdeed.

c.

Wat aanbelangt de manier, op welke men dient te reizen, zoo is het te voet gaan of het reizen te paard wel het best aan het oogmerk beantwoordende, dewijl men dan de meeste bijpaden, die gewoonlijk het aangenaamste zijn, kan verkiezen, en wij daardoor minder van andere menschen afhangen en de gezondste beweging hebben. Het reizen met rijduig, voorna-

melijk op de groote oneffen wegen, schokt en stoot te veel, en dat schokken en stooten bepaalt zich, daarenboven, meestal tot een punt. Het meest van allen raad ik het reizen met de gewone postwagens af. Hoe meer wij daardoor in gezelschap komen met lieden van allerlei soort, hoe meer men, op zulke wagens, in vele streken, aan allerlei weder is blootgesteld en zij, eveneens als de slekken, langzaam voortkruipen, — om niet eens te spreken van het ongemakkelijk zitten en van het gevaar, hetwelk men loopt, van omvergeworpen en door koffers en kisten verpletterd te worden, — des-teminder is zulk een rijdtuig gepast voor iemand, die, ter bevordering zijner gezondheid, zijne woonplaats verlaat en zich op reis begeeft.

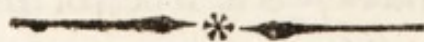
d.

Vermoeit u niet al te veel op uwe reis; stelt u niet bloot aan de brandende zon op den middag, noch aan de vochtige koude nachtlucht. Uwe dagreizen moeten kort, — te voet, vier tot zes uren, te paard ongeveer tien uren, — zijn, en, om de drie of vier dagen, moet gij weder volkomen uitrusten. Voornamelijk moet gij deze voorzigtigheid, in de eerste dagen, stipt in acht nemen, dewijl het voor u dan iets ongewoons en misschien geheel tegenovergesteld is aan de leefwijze, tot dus verre door u gehou-

den. Gij zoudt er anders even zoo veel nadeel van hebben, als zekere boer, die, in de plaats van met water, zoo als hij voorheen gewoon was, met niets anders dan wijn, zijnen dorst lesschen wilde.

Leeft matig op uwe reis, en geloof vooral toch niet, dat gij, omtrent hetgeen gij eet en drinkt, u aan geene voorschriften hebt te binden, als gij in eene herberg eet. Wacht u inzonderheid voor het ellendig slechte bier, hetwelk men in sommige streken en voornamelijk op de dorpen aantreft. Veel waterachtig drinken, het zij water, of zulk dun bier, als men menigmaal vindt, deugt, over het algemeen, niet om den dorst te lesschen; het werkt meestentijds een sterk zweten en, door door hetzelfde, verzwakkjng. Het best is het, dat gij altijd eenen kleinen voorraad van rum of arak bij u hebt; een lepelvol daarvan in een glas melk, of, als gij deze niet kunt bekomen, in een glas water gemengd, is het heilzaamste in dat geval. In herbergen, waar het aan spijsen ontbreekt, welke voor uwe spijsvertering het best passen, kunt gij een stuk van eenen ongekookten ham, of week gekookte eijeren, of eijerdojers, met een weinig suiker, water en wijn, arak of rum goed doorgeklutst, nemen.

Welke tijd de beste is om te reizen, behoef ik zeker niet te bepalen. Werwaarts men de reis moet doen, hangt meest af van omstandigheden. Menigeen is dikwerf in de gelegenheid, om er eenige dagen toe te besteden; in dat geval bediene hij zich daarvan, om de naburige kleine plaatsen of groote steden te bezoeken. Wie weken te zijner beschikking heeft, die spoede zich naar het een of ander vermaard gebergte, naar een bad, of naar deze of gene hofplaats. Wie zoo gelukkig is, dat hij jaren aaneen kan reizen, die begeve zich naar *Frankrijk* of eenige andere vergelegene landstreek, waar hij, door verandering van grond, van luchtgestel, van zeden en gewoonten der inwoneren enz., zeer belangrijke waarnemingen kan doen, en dus zijne genezing kan bevorderen. Omstandigheden bestemmen den mensch, en, in dit geval, geldt dit wel het meest van alles.



VII.

Het wandelen.

Ik voorzie, dat de meesten mijner lezers, zuchtende al de voordeelen van het reizen overwegende, treurig zullen uitroepen: « Ja, ware ik maar in staat, om dit te doen! als maar niet mijne

beurs, mijn ambt, mijn familiebetrekkingen enz. mij geene onoverkomelijke hinderpalen in den weg stelden!" Zien wij daarom eens naar iets om, wat, ten minste voor een groot gedeelte, het gemis der voordeelen van het reizen kan vergoeden, zonder de daarmede gepaard gaande omstandigheden te vereischen. Niets behoort natuurlijker hiertoe, dan *het wandelen*.

Beweging van het ligchaam, het genot van de vrije lucht en vervrolijking van den geest is hier, zoo als bij het reizen, zeer naauw met elkander vereenigd, en de voordeelen hiervan moeten ongemeen groot zijn, als geene onoplettendheid op vele omstandigheden daarbij plaats heeft en het nut daarvan verrijdt. De tooneelen, welke de natuur, op alle tijden van den dag, aan ons oog vertoont, kunnen slechts het geheel gevoellooze hart koel en onverschillig laten. Zij moeten zelfs het treurigste gemoed opwekken en tot hooger gevoel stemmen. Wie zou treurig kunnen blijven bij het opgaan der zon, op eene schoonen zomerschen morgen? « Reeds van verre, » dus spreekt ROUSSEAU, in het derde boek van zijn EMILE, « ziet men, hoe zij zich door de vurige stralen aankondigt, welke zij vooruitzendt. Steeds neemt de stralende vuurgloed toe en het oosten schijnt geheel in vlam te staan. Haar vuur doet, lang vooruit, de verwachting reikhalzend uitzien naar het ge-

sternte zelve, voordat het zich nog vertoont. Ieder oogenblik meent men haar te zien; eindelijk ziet men haar. Snel gelijk de bliksem vertoont zich een stralend punt, dat spoedig de gansche ruimte vervult; de sluijer der duisternis opent zich en valt neder; de mensch herkent weder zijne woonstede en vindt dezelve verfraaid. Het groen heeft, gedurende den nacht eene grootere levendigheid bekomen; de aanbreekende morgen, die het verlicht, de eerste stralen, die het met goud omzoomen, vertoonen hetzelfde geheel bedekt met daauwparels, welke aan het oog licht en schitterende kleuren toewerpen. De vogels vereenigen zich in koren en brengen eenstemmig hunnen morgengroet den Vader des levens; geen een van hen zwijgt een oogenblik. Hun nog zacht gekweel is langzamer en zachter, dan op het overige van den dag; de zoete loomheid van een gerust ontwaken laat zich daarin hooren. De vereeniging van al deze voorwerpen maakt op de zinnen indruk en verwekt daarin een gevoel van frischheid, hetwelk tot in de ziel schijnt door te dringen. *Men bevindt zich dan, gedurende een vierendeel uurs, in eene verrukking, welke geen mensch kan wederstaan.* — Welke voordeelen nog uit zulk eene morgenwandeling voortvloeijen, door het genot der ruime, versterkende, balsemachtige morgenlucht, behoef ik toch wel niet breeder aan te toonen.

De ondergaande zon, als zij in de effen spiegel der zee onderduikt, terwijl de golven en de hemel schijnen van vuur te gloeijen; als zij de spitsen der kerktorens en de toppen der boomen verguldt; het uitzigt over eene uitgestrekte weide, die voor de boschgoden, even als een tapijt, schijnt gespreid te zijn, — op eenen hoogen berg, of op graan voortbrengende akkers, verwekt, hoewel andere, echter niet minder aangename, aandoeeningen en stemt het hart tot blijdschap en vrolijkheid.

En welk eenen invloed hierop heeft reeds het zien van mensch!

Doch geen woord meer over de voordeelen van het wandelen, maar wel over den aard en de wijze, waarop men zich van hetzelfde moet bedienen, zal men aan het oogmerk daarvan voldoen. Dewijl, bij het wandelen, het ligchaam en de ziel beide daaraan deel nemen, zoo zullen wij ook wel op deze beiden ons oog moeten vestigen.

Vooreerst dan ten aanzien van het ligchaam.

a.

Neemt u in acht, dat gij niet, te ongelegenen tijd, de voordeelen dezer beweging tracht te smaken. Reeds BOERHAVE gaf den geleerden den raad, dat zij zich dagelijks, een of twee uren lang, deze soort van beweging, en wel voor het middagmaal, zouden maken. Waarlijk niets kan

ondoelmatiger worden ondernomen, dan zich, terstond na den maaltijd, aan het wandelen te be-geven (*). Laat in de avondschemering, als de zon reeds ons werelddeel heeft verlaten en er vochtige, nevelachtige uitwasemingen uit het aardrijk opstijgen, te gaan wandelen, is voor het zwakke ligchaam van eenen hijschondrist even zoo min heilzaam. De beste tijd is en blijft derhalve, die voor het middagmaal. Te regt zegt de heer SCHELLE elders: « Alsdan vinden er geene der redenen plaats, welke het wandelen onmiddellijk na den eten ontraden. Voor den maaltijd kan men des voormiddags, in alle jaargetijden, gevoegelijk gaan wandelen. Winter en zomer, voorjaar en herfst maken, in dit opzigt, geen onderscheid, hoe zeer zij, voor het overige, ook verschillen. Men moet des zomers slechts dan, wanneer, bij helder weer, de zon het sterkst brandt, tot zijne wandelingen schaduwrijke plaatsen, lanen, tuinen, bosch enz. verkiezen. Zonder deze

(*) Zelfs voor den geest is deze gewoonte zeer nadeelig, in zoo verre dezelve daaraan ook deel neemt, waarom de heer SCHELLE (in zijne *Spaziergänge*, S. 202) de zeergegronde aanmerking maakt: „De geest hangt dan te veel af van het ligchaam, dan dat dezelve een vrij, door lichamelijke gewaarwordingen niet beperkt, welbehagen aan de natuur en aan gezelligheid zou kunnen hebben.”

voorzigtigheid te gebruiken, zou men, door eene kleine wandeling, zich te sterk kunnen verhitten en vermoeijen; hetwelk, onmiddellijk voor den eten, nog nadeeliger is, dan op andere tijden, wanneer men niet, terstond na eene sterk vermoeijende beweging, aan den maaltijd deel neemt." Mogten toch al mijne lezers zich, even gelijk SOCRATES, aangewennen, telkens voor den maaltijd, zich deze specerij te gaan halen, die het eten zoo aangenaam zou kruiden.

Dat, voor het overige, ook des zomers de wandelingen in den koelen ochtend en op eenen zoe-
len avond zeer gepast zijn, behoeft wel niet bijzonder betoogd te worden.

b.

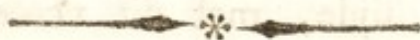
Het is zeer verkeerd, als men het wandelen tot eenen vermoeijenden arbeid maakt. Men vindt hijpochondristen, die, dewijl zij, nu en dan, veel tot lof van het nut en voordeel van dit diaetisch hulpmiddel hoorden spreken, door het volgen van den grondregel: « *veel baat veel!* » meenen, het meest mogelijk voordeel daarvan te zullen trekken, wanneer zij dagelijks eenige reizen, in eenen galop, naar de eene of andere wandelplaats, misschien wel geheel alleen, naar buiten op het land, of in het bosch loopen. Weg met dit verkeerde begrip; het zij ten hoogste de grondstelling eens boodschaploopers! Nimmer drijve de-

ze beweging het zweet als pareldroppels uit ; nimmer worde dezelve een lastig werk, onder hetwelk alle indruk voor ons verloren gaat, welken de voorwerpen, die ons omringen, op ons behooren te maken. Men moet dezen regel vooral ook dan in het oog houden, als men, in gezelschap met meer personen, gaat wandelen en het gesprek in eenen geleerden of staatkundigen twist verkeert. Dan toch vergeet men maar al te rasch het oogmerk der wandeling ; eer men er op verdacht is, deelt zich de hooger gerezen levendigheid, waarin zich de ziel verplaatst bevindt, aan het ligchaam mede, en het gaan verandert in loopen. Te laat bespeurt men dan den misslag aan de verhitting en vermoeijenis, welke men gevoelt. Des zomers dient men, natuurlijkerwijze, nog meer op dit alles acht te geven, dan in den koelen herfst en den kouden winter.

c.

Wacht u wel, op uwe wandelingen, voor diep gepeins en voor het vervolgen van wijsgeerige beschouwingen. Bij het genot der vrije natuur moeten geest en ligchaam beide in eene even ligte en gemakkelijke werkzaamheid geplaatst zijn; bij gevolg moet de opmerkzaamheid van den eersten door niets geboeid worden; vrijwillig moet deze zich slechts aan al de aangename gewaarwordingen overgeven, die in denzelfden kunnen ver-

wekt worden. De vrolijke stemming, daardoor veroorzaakt, moet eenen zeer heilzamen invloed op het ligchaam hebben; maar, daarentegen, zou hetzelfde, door de verwaarloozing van dezen regel, gedeeltelijk door de beweging zelve en gedeeltelijk door de aanhoudende werkzaamheid der ziel, dubbel verzwakt en alle hoop op voordeel verijldeld worden. Het begint thans in de mode te komen, dat men, al wandelende, gaat lezen; maar, op grond van het reeds gezegde, kan ik deze mode geenszins goedkeuren.



VIII.

Toeren te voet, met rijdtuig, of te paard.

Wij kunnen te voet wandelen, te paard rijden of met rijdtuig toeren. Welke dezer drie soorten van beweging verdient den voorrang? De gevoelens der artsen zijn daaromtrent verschillend. Over het algemeen zou ik oordeelen, dat zich dit ook geenszins anders, dan naar de gesteldheid van de onderscheidene personen, laat bepalen, die de eene of andere dezer bewegingen willen genieten, ten opzichte van de verschillende wijze zelve, hoe zij plaats kunnen hebben.

« Het gaan is de natuurlijkste wijze van wandelen, » zegt de heer SCHELLE (*), « dewijl het geheel van ons zelve afhankelijk en ons ganschelijk aan ons zelve overlaat. Wij bevinden ons, bij het wandelen, in volkomene vrijheid, om, met alle gerustheid des gemoeds, de voorwerpen naar welgevallen te beschouwen. Wij kunnen dan de beweging van het ligchaam geheel naar de behoefte van den geest regelen en, als het vereischt wordt, onzer beschouwing in een oogenblik, andere voorwerpen aanbieden. »

Deze en eenige andere voordeelen laten zich nog, te allen tijde, met dit vereenigen, dat de beweging zelve geheel en al naar de krachten van het ligchaam kan worden afgemeten.

Daar en tegen heeft ook het paardrijden eenige bijzondere voordeelen. « Deze beweging, » zegt TISSOT, « is uitnemend heilzaam voor het hoofd, voor de borst, en voornamelijk voor de ingewanden van den onderbuik, welks verstoppingen, die, zoo als wij reeds gezien hebben, eene gewone ziekte zijn bij lieden, die veel zitten, het voorkomt en verdeelt. » (§) — Bovendien vermoeit men zich daardoor veel minder; de borst en hals verheffen zich en staan regt, de omloop van

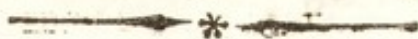
(*) Ter aangehaalde pl. S. 110.

(§) Ter aangehaalde pl. S. 141.

het bloed verkrijgt daardoor meer ruimte, dan gewoonlijk plaats heeft bij lieden, die, met een, meer of min gebogen, bovenste gedeelte van het ligchaam, voor het grootste gedeelte van den dag, bezig zijn aan hunne werkzaamheden.

Het toeren met een rijdtuig heeft het voordeel van een vrij en onderhoudend gesprek, hetwelk door niets beperkt wordt; maar de zoo vol gepropte koetsen en wagens, zoo als men ze bij dozijnen de poorten ziet uitrollen, verijdelen al dat voordeel weder. Men dient hierbij tevens in aanmerking te nemen, dat deze soort van beweging meestentijds van te weinig beteekenis is. Het zacht wiegende van den, op veren en riemen hangenden, snel voortrollenden, wagen belet geenszins, dat men de geringste koude, den minsten wind, ja, zelfs de sterk brandende zonnestrallen, op eene zeer onaangename wijze, gevoelt.

In het algemeen zou ik deswege aan het wandelen, naast het paardrijden, den voorrang toekennen; zonder, voor het overige, de waarde van het toeren met eenig rijdtuig geheel te willen ontkennen. De arme geleerde zal inderdaad al de voordeelen kunnen genieten, welke hij begeert, en vrij van alle kosten blijven, die wel de rijke man, maar niet hij, daaraan kan besteden, zonder, aan den anderen kant, de daarop loopende onkosten, op eene onaangename wijze, te gevoelen.



IX.

Spelen, die gepaard gaan met beweging van het ligchaam.

De verschillende soorten van beweging door wandelen, door paardrijden, of door rijdtuig te gebruiken, verdienen, dat ieder mensch, die voor de natuur en derzelve schoonheid gevoel heeft, en inzonderheid de hijpochondrist, uit hoofde van derzelve invloed op de ligchamelijke gezondheid, welke hierdoor zoo krachtig bevorderd wordt en daartoe volstrekt onontbeerlijk is, daarvan gebruik make. Dan de gesteldheid van het weder is somwijlen zoodanig, dat de eerstgemelde bijkans in het geheel geene plaats hebben. Het is zeer gemakkelijk te zeggen, dat men niet moet nalaten, zonder dit uit te stellen, het weder moge zijn zoo als het wil, een uur in de ruime lucht rond te loopen; maar het is moeilijk, dit ten uitvoer te brengen. Menigmaal regent of sneeuwt het te sterk, om het te kunnen uithouden, zonder zich, als men geene sterke gezondheid heeft, velerlei nadeelen te veroorzaken. Alsdan is het de tijd, dat men zich de voordeelen van wandelen of rijden, op eene andere wijze, bezorge. Hiertoe zouden dan zulke spelen behooren, die beweging van het ligchaam vereischen, en mis-

schien ook den geest zoo vervrolijken, als anders het wandelen doet. Dat het kaartspel hiermede niet kan gemeend zijn, spreekt van zelf. Het biljartspel, het balkaatsen, en het kegelen is het, wat zich hier laat aanbevelen: echter moet, bij het eerst- en laatstgenoemde spel, niet het geringste van haatzucht er zich onder mengen. Wilt gij met SOCRATES en AGESILAUS op een stokpaard rijden, of met SCAEVOLA, SCIPIO en LAELIUS platte steentjes zoo op het water werpen, dat zij van deszelfs oppervlakte terugstuiten? Alles, wat aan het ligchaam eene beweging geeft, die hetzelfde niet afmat en de ziel in eene vrolijke, speelzieke luim brengt, moet dan even aangenaam, even welkom zijn, al zou het ook het een of ander kinderspel wezen, zoo als pater MALEBRANCHE in zijne uren van uitspanning verkoos. Om reden, dat zich, met de beweging, eene vrolijke stemming der ziel moet paren, kan ik mij ook met die artsen niet vereenigen, die u het houthakken of zagen, en dergelijke sterke bewegingen, aanraden, ja zelfs wel, door het uitvinden van bijzondere zagen ter beweging, zich zoeken nuttig te maken, of die u hobbelpaarden aanbevelen. Laat de vindingrijke heer BAUMGÄRTNER dergelijke werktuigen, benevens zijnen kamerstoel, uitrompetten, ik wil u geen borg zijn voor eenig

voordeel, hetwelk men daarvan zou willen verwachten. Hetzelve kan ten hoogste voor iemand, die veel zit, daaruit voortvloeijen; maar nimmer zal een hijpochondrist er nut van trekken, die, bij alle zoodanige raadgevingen, tevens moet zien op den invloed, welken zulk een middel op de stemming der ziel al dan niet heeft.



X.

Genot der lucht in de vrije natuur.

Opzettelijk heb ik stil gezwezen van een aanmerkelijk voordeel, hetwelk het wandelen of rijden aanbiedt, om hier te uitvoeriger van hetzelve te kunnen spreken. Ik bedoel het *genot der vrije en ruime lucht*. Dat men, om gezond te blijven, deze steeds moet zoeken te hebben, is eene, helaas! te dikwijls miskende waarheid, die voor den hijpochondrist van meer gewigt is dan voor iemand anders. De stof, die eigenlijk de lucht voor de adembaling bruikbaar maakt, de zuurstof, is, in eene grootere hoeveelheid, onder dezelve vermengd, dan onder die, welke zich, in een besloten vertrek en in de naauwe straten der steden, bevindt. Zij prik-

kelt, de vaten, als zij, door de longen, in het bloed is gebragt, tot de geregelde, zoo noodzakelijke, zamentrekkingen; zij verspreidt warmte en levensgevoel door de kleinste aderen, en beveiligt ons dus voor, of bevrijdt ons van vele kwalen, die anders in dezelve sluipen zouden.

Wie onder u in de gelegenheid is, zoek daarom het geheele jaar door, of ten minste een groot gedeelte van hetzelfde, daar door te brengen, waar zij, onophoudelijk vernieuwd, bestendig hare heilzame uitwerkselen bewijst — op het *land*.

O zocht toch een ieder de tafereelen van de genoegens en het geluk des landlevens tot werkelijkheid te brengen! Voorzeker zijne gezondheid zou spoediger wederkeeren, dan dit mogelijk is door het bestendig gebruik van geneesmiddelen. Schoon hij al niet den zwaren arbeid van den landman wil op zich nemen, hij zal echter allengs krachten genoeg bekomen, om zelf zijne bloemen te begieten, te verplanten, de boomen te snoeijen, te enten en de fijne groenten en planten te zaaijen, van welke hij naderhand, voor zijne eenvoudig bezette tafel, gebruik kan maken. Zoodra hij eens dit laatste heeft tot stand gebragt, dan zal hij ook de waarheid gevoelen van hetgeen, wat GÖTTE ergens, in deszelfs *lijden van den jongen WERTHER*, zegt:

« Men geniet daar niet slechts de kool, die men zelf plantte, maar ook al de heldere dagen, den heerlijken morgen, op welken men dezelve geplant heeft, de liefelijke avonden, waarop men ze begoot, en dit alles in een oogenblik.»

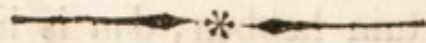
Het is onbetwistbaar, dat het genot der ruime lucht op het land, gepaard met de verschillende soorten van beweging, welke de bezigheden, die men daar vindt, een der krachtigst werkzame diaetetische middelen is, die de ongelukkige hipochondrist zou kunnen verkiezen.

Dan, er zullen zich onder u ook velen bevinden, die gaarne dezen raad zouden willen volgen, maar wier beroepsbezigheden hen bestendig binnen de muren der stad houden en hun te nauwer nood veroorloven, den Zondag en de vacantien in de vrije buitenlucht door te brengen. Dezen kan ik geenen beteren raad geven, dan dat zij van de vrije uren of dagen een nuttig gebruik maken en uitzien, of er niet ergens in hunne nabuurschap eenig braaf landman, of vriendelijk en minzaam dorpsleeraar te vinden is, die hun bij zich eene wijkplaats kan bezorgen, als zij, hetwelk ik hun zelf aanraad, niet in de herbergen willen gaan, die op de nabijliggende dorpen te vinden zijn, en in welke men, voor klinkende munt, zuur bier, slechten wijn,

en, in de plaats van een beleefd onthaal, stuurschheid en lomphheid vindt. Ik raad u tevens, dat gij, voor zoo verre u dit eenigzins mogelijk is, voor eene ruime en gezonde woning zorgt, welke gij zeker wel zult kunnen vinden. In naauwe straten van sterkbevolkte steden moet gij liever op de vierde verdieping, dan beneden of op de eerste verdieping, gaan wonen, en, om niet te veel last van de hitte te lijden op zulk eene hoogte, zoo raad ik u, uwe woning naar het oosten of westen te kiezen. De lucht is op zulk eene hoogte, al is dezelve, over het algemeen, in de stad ook nog zoo slecht, naar evenredigheid toch het best, dewijl derzelve lagen daar van tijd tot tijd gedurig door de, zich buiten de stad bevindende, frissche lucht ververscht kunnen worden en kleine windvlagen ook ongehinderd eenen vrijen doortogt vinden. Ik wil niet eens spreken van de droogte, die daardoor op uwe kamers zal plaats hebben en welke zoo ongemeen voordeelig is; niet van de beweging, welke het op- en nederloopen der trappen u zal bezorgen, als gij uitgaat of te huis komt; noch u de bezuiniging doen opmerken, welke uwe beurs dan zal ondervinden. Kunt gij in de voorstad eenige woning huren, of daar het genot van eenen kleinen tuin hebben, dan is het nog beter. Ontzie toch de weinige kosten niet, welke dit

laatste u zal veroorzaken; het zal u honderdvoudig dezelve vergoeden, door den heilzamen invloed van de kleine werkzaamheden, welke gij dagelijks daarin zult kunnen te doen vinden.

Het is inderdaad eene bedroevende waarneming, dat men thans veel van het voordeel spreekt, hetwelk eene gezonde zivere lucht aanbiedt, hetzij men op het ligchaam of op den geest ziet, en voor zoo verre als deze steeds van gene afhangt. Het gaat ons daarmede, zoo als het tegenwoordig met de meeste dingen gaat; wij spreken er veel van en doen weinig. Men ziet dagelijks, in verscheidene steden, in alle straten de huizen hooger optrekken, zonder dat men aan de zwaarigheden schijnt te denken, die daardoor, voor het ververschen van de lucht, ontstaan. Nog bestendig duldt men zeepzieders, looijers en andere bedrijven of handwerken, dikwijls in zeer nauwe straten of stegen, welke men alle buiten de stad behoorde te wijzen. Nog rijst uit de, toeneemende, walgelijke, menigte van straatvuilnis een heer van ongezonde dampen op, daar toch een klein getal van tuchtelingen en andere gevangenen kon gebruikt worden, om dit kwaad te keer te gaan.



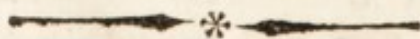
XI.

*Van de lucht in de vertrekken en den graad
der warmte in dezelve.*

Zorgt niet alleen altijd daarvoor, dat gij bestendig frissche lucht in uw woonvertrek hebt, maar ook, dat gij dezelve met eene behoorlijk gematigde warmte laat gepaard gaan. Eene te groote warmte is voor den mensch, en voornamelijk voor den hijpochondrist, wiens geestgesteldheid zoo zeer van die des ligchaams afhangt, even zoo nadeelig als eene te groote koude. Verwekt de eerste angst, benaauwdheid, zweet, onrust, hoofdpijn en andere ongemakken, naardien de levenskracht te sterk geprikkeld wordt, dewijl de aanhoudendheid en de sterkte der prikkeling beide aanmerkelijk zijn; zoo gevoelt zich de mensch daarentegen, in het laatste geval, gemelijk en vadzig; hij geeuwt, en het werk wil hem niet vlotten. Ik ben er niet voor, dat men zijnen levensregel op eene haarbreedte afmeet, de spijzen, tot op een lood, afweegt enz.; maar, wat dit stuk betreft, zou ik toch eenen ieder aanraden, er eenen thermometer op te houden. Is die van REAUMUR en staat dezelve, hangende in een venster, op elf graden, dan zullen de meeste menschen, die nog niet geheel verwend zijn, on-

mogelijk, zonder er last van te hebben, het in zulk eene warmte kunnen uithouden. Over het algemeen dient gij u in acht te nemen voor, door sterk stoken van vuur of kagchel alleen, den behoorlijken graad van warmte in den winter te willen voortbrengen. Het is beter, dat gij u warm kleedt. Indien gij dan al eens in een ander vertrek, waar niet gestookt wordt, of in de buitenlucht komt, zoo hebt gij van die verandering weinig, of in het geheel geen nadeel te duchten; want uwe kleeding beveiligt u genoegzaam daarvoor. Ik wil hiermede geenszins zeggen, dat gij u in eenen pels moet hullen, en er, gelijk de levende winter in *Lapland*, zult uitzien; maar een borstrok van flanel of baai, en daarover eene japon, met dezelfde stof gevoerd, en twee paar kousen zullen tot dat einde, den ganschen winter door, uwe kleeding in huis mogen zijn. Zorg vooral, dat gij uwe voeten warm houdt. Ik zou u aanraden, niet alleen twee paar kousen te dragen, maar ook nog een kussen, gevuld met klein gesneden stroo of paardenhaar, onder de voeten te leggen, om dezelve tegen de koude van den vloer te bewaren, als gij veel moet zitten.

Er is, met opzigt tot het laatste, niets zoo heilzaam, als, bij nat en regenachtig weder, waterdigte schoenen of laarzen te dragen.



Slaap en slaapkamer.

De slaap is een zoo gewigtig verschijnsel in de dierlijke wereld, dat het genot van denzelfen, als zulk eenen grooten invloed, niet alleen op de bewaring, maar ook op de herstelling, der gezondheid hebbende, niet te veel kan worden overwogen. O! welk een aantal van hypochondristen treft men aan, die hunne kwaal enkel en alleen aan de verwaarloozing te wijten hebben, welke zij in dit stuk begingen, of nog in hunne omstandigheden voortgaan te plegen! Als de avond zijne koelte verspreidt, beginnen de vochten sneller door derzelve buizen te loopen. De beweging en bezigheid, welke, den dag over, op deze of gene wijze aanhielden, hadden dezelve van hunne zachtste bestanddeelen beroofd; zij zijn daardoor scherper — meer prikkelend geworden. Zoo verwekken zij nu een weinig koorts, echter zonder nadeel voor het werktuig, indien er slechts voor gezorgd wordt, dat er op dit tijdvak een ander volge, gedurende hetwelk het gemelde verlies weder vergoed wordt en waarin dus de nadeelige gevolgen weder worden weggenomen, die daaruit waren voortgevloeid. En daartoe is de slaap bestemd. Gedurende denzelfen is ligchaam en geest in eenen staat van zachte rust gebragt. Dan zwijgen de gewaarwordingen, die

over dag het rustelooze hart bestormden; alle denkbeelden zijn verdwenen; langzamer slaat de pols en zachter verheft zich de borst, om aan het ligchaam de onontbeerlijke lucht te geven. In dit tijdsbestek wordt het ligchaam eigenlijk gevoed; het is het rustperk, waar ons natuurlijk en zedelijk bestaan eindigt, om, korten tijd daarna, een nieuw leven te beginnen.

Maar wil men deze uitwerkselen daaruit zien ontstaan, dan is het noodig, dat ligchaam en geest volkomen zoo gerust zijn, als zij behooren te wezen, en die rust noch te lang uitgesteld worde, noch te lang dure, terwijl men even zoo zeer de al te merkelijke verkorting van dezelve moet vermijden.

Hoe dit kan geschieden, daarvan zullen wij thans spreken.

Geest en ligchaam beide moeten, gedurende den slaap, bedaard, gerust en niet werkzaam zijn; te dien einde moet al datgene, wat op een van beiden invloed heeft, wat eenige prikkeling verwekt, noodzakelijk met alle zorgvuldigheid verwijderd worden. Hierin derhalve bestaat het geheele geheim van eenen gerusten en zachten slaap te genieten. Om daarvan een regt gebruik te kunnen maken, diene het volgende:

a.
Gaf ik u, wegens de zwakheid uwer maag,

den raad, van des avonds maar weinig en wel bij tijds te eten, zoo moet ik dezen raad ook weder herhalen, om reden, dat het u eenen gerusten en zachten slaap bezorgt. En dit is zeer natuurlijk. Is niet het voedsel eene der voornaamste en zeer sterk op uw gestel werkend prikkelende middelen, die niet alleen op het geheele darmkanaal, maar, door middel van hetzelfde, mede op de overige werktuigen invloed hebben? die dus den omloop van het bloed verhaasten en de warmte vermeederen? Dit toch is reeds een gewigtig beletsel; het is geheel strijdig met de natuur van den slaap, bij welken al deze verschijnselen geene plaats moeten hebben, zoo dezelfde al het voordeel zal geven, hetwelk, voor het werktuig, daaruit te verwachten is.

Het laat in den avond opvullen van de maag met spijzen heeft nog een ander, ik zou haast zeggen, *werktuigelijk* nadeel. Langs de ruggegraat liggen twee bloedvaten, waarvan het eene het bloed in alle benedenwaarts gelegene deelen leidt, terwijl het andere hetzelfde weder terug voert. De geheele zwaarte van de opgevulde darmen en der maag drukt deze vaten meer of minder naar mate de ligging is van den slapenden; maar drukking vindt toch altijd plaats, en wat moet daarvan toch het gevolg zijn? Voor zoo verre de massa van bloed niet met dat gemak naar beneden kan vloeijen, hetwelk noodig is,

blijft een groot gedeelte daarvan in de bovenste deelen hangen ; de bloedvaten van het hoofd en van de hersenen worden daarmee gevuld. Zware droomen , duistere gewaarwordingen van drukking , van het dragen van zware lasten — met een woord — dit alles en een ongeruste slaap zijn hiervan de gevolgen. Men is , den volgenden morgen , nog even zoo vermoeid , als men bij het te rust gaan , was ; hoofdpijn , of duizeligheid en gemelijkheid , doen ons op nieuws berouw hebben over de onvoorzigtigheid des vorigen dags. Dit brengt mij nu ,

b.

Bij deze gelegenheid , in het voorbijgaan , terstond nog een paar woorden van eenen anderen maatregel van voorzigtigheid , welke , in zekeren zin , uit den eerst gegeven regel voortvloeit. Zeide ik , bij het gewagen van dezen , dat het opvullen van het darmkanaal met spijsen het nadeelig gevolg had , dat dit op de groote , aan de ruggegraat liggende , bloedvaten drukt , en daardoor , op eene werktuigelijke wijze , nadeel toebrengt , zoo blijkt daaruit , dat dit gevolg wel ten deele , door het nalaten van laat en veel te eten , verdwijnen , maar dat toch dit aandeel moet nablijven , hetwelk de zwaarte van maag en darmen zelve veroorzaakt , zoo lang niet de ligging van den slapenden ook deze wegneemt.

En welke ligging zal toch wel zulke uitwerkselen kunnen voorkomen?

Zonder twijfel *de ligging op de regter zijde.*

Door deze alleen kan de slaap zeer gerust worden, dewijl daardoor de bovengemelde drukking geheel wegvalt. Niets is, in dit opzigt, zoo na-deelig, als het liggen op den rug, voornamelijk dan, als er eene wezenlijke of schijnbare volbloedigheid plaats heeft. Waarlijk ik geloof, dat menig mensch, die door de nachtmerrie gekweld wordt, eenig en alleen daardoor zou kunnen genezen worden, indien hij zich wilde gewennen, op de regter zijde te slapen. Men zou misschien kunnen gelooven, dat het slapen op de linker zijde even zoo heilzaam is, en, dat *mijn* eisch een weinig eigenzinnigheid verraadt, die men zegt, menigmaal den artsen eigen te zijn; dan dit gevoelen moet men zoo opvatten, dat het liggen op de linker zijde zeer zeker beter is, dan wanneer men op den rug ligt; maar de *beste* is zij toch niet, en men moet zich immers, zoo lang als men kan, aan het beste houden.

Vraagt gij: waarom nu de regter zijde?

De, dikwijls verscheidene ponden zware, in de regter zijde liggende, lever keert zich dan naar de overzijde en deszelfs drukking werkt dus, wel is waar, van ter zijde en niet met derzelver geheele, maar toch met eenige kracht, op de ge-

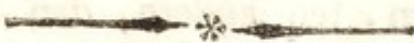
melde bloedvaten en de, onder dezelve gelegene, ingewanden. Dit alles vervalt geheel, indien men zoo gaat liggen, als ik heb aangeraden. Is er bovendien een kleinere of groote voorraad van, tot brij gewordenen, spijzen in de maag, dan wordt de overgang van denzelfven zeer veel moeilijker, daar deze van de linker zijde naar de rechter gaat, en alzoo niet alleen die ligging, maar ook de lever, die het eerst de maag drukt, strijdig is met die strekking.

Stil en donker, gelijk de tempel van den nacht, zij het vertrek, in hetwelk gij slaapt. De grond hiervan ligt in hetzelfde geheim, dat de vorige en de nog volgende wetten voorschrijft. Hoe zal de slaap gerust kunnen zijn, als het geraas der koetsen om middernacht uwe rust stoort, die, als dan eerst, altijd druk bezige, ledigloopers van bals en assembleen te huis brengen? Hoe zal een slaap gerust kunnen zijn, wanneer de volle maan hare stralen juist op uwe legerstede laat vallen? Hoe weinig deswege ook het branden van nachtlucht geoorloofd kan zijn, behoeft wel niet gezegd te worden.

Laat u echter niet verleiden, om, ten einde stilte in uw slaapvertrek te hebben, hetzelfde zoo te verkiezen, dat het nimmer behoorlijk gelucht kan worden, of niet groot, niet ruim, niet hoog

genoeg van verdieping is. Indien gij deze laatste eigenschappen niet kunt vereenigd krijgen met de eerstgenoemden, offer dan liever de eerste op voor de laatste. Men kan zich allengs aan het gedruisch gewennen; men slaapt eindelijk wel gerust voort, als, des morgens vroeg, de trom zich laat hooren, of het uilengekras van de nachtwacht onder onze vensters schreeuwt: maar niet zoo gemakkelijk gewent zich het ligchaam aan den invloed eener schadelijke bedorvene lucht, en nimmer heeft hetzelfde echter zoo zeer zuivere lucht noodig, als wel gedurende den slaap.

Men heeft, om de prikkeling van het licht, dat de maan, als dezelve schijnt, ons kan veroorzaken, te ontwijken, hier en daar weder de, met gordijnen behangene, bedden aangeprezen, die, daar zij als een bekleedsel zijn, waarachter zich de dampen en uitwasemingen in eene groote menigte kunnen verzamelen, met regt moeten worden afgekeurd. Dat zij het bedoelde nut kunnen te wege brengen, kan men wel niet loochenen; dan men kan dat ook verkrijgen, zonder het daarmee gepaard gaande nadeel te lijden. Donker groene gordijnen voor de vensters bieden zeker het eerste aan, zonder het laatstgemelde mede te brengen.



XIII.

Vervolg van het voorgaande.

Al het reeds bijgebragte was betrekkelijk tot het vermijden van zulke prikkelingen, die voornamelijk op de werkzaamheid van het ligchaam invloed hebben. Thans zullen wij eenige aanmerkingen over dezelfde stof, met betrekking tot den geest, maken.

Ook deze moet, even als zijn hulsel, bedaard en gerust zijn, en nieuwe krachten verzamelen voor den volgenden dag, of toch ten minste niet werken, om den werktuigen de rust te vergunnen, van welker gezonden toestand hij zelf afhankelijk is. Wat de spijzen voor de maag en voor het ligchaam zijn, dat is de stof tot denkbeelden, gewaarwordingen enz. voor de ziel. Hoe dwaas handelen derhalve diegenen onder u, die zich naar bed begeven, om, op hetzelfde liggende, over eenige stelling te peinzen; of die zoo lang lezen, tot dat zij in den slaap vallen? Wat anders kan daaruit ontstaan, dan datgene, wat zij, tot hun grootste leedwezen, alle nachten ondervinden, van namelijk vooreerst, nooit voor middernacht te kunnen inslapen en, ten andere, dan ook altijd door droomen verontrust te worden, welke in verband

staan met de voorheen gehad hebbende denkbeelden.

Met regt zegt HUFELAND, wanneer hij van den slaap over het algemeen spreekt: (*) « Alle zorgen en bezwaren van den dag moeten, tevens met de kleederen, worden afgelegd; geene van dezelve mogen mede te bed gaan.»

Van hoe veel gewigt moet zijne raadgeving, die betrekkelijk is tot het algemeen, in het bijzonder voor den bijpochondrist zijn! Waarlijk, ik raad u geenszins, zoo als een zeker oud wijsgeer, uw bed tot de plaats te maken, van welke gij uw geheele dagwerk overzien en nog eens overdenken wilt. Er mogten eens velerlei onaangename oogenblikken voor u, den dag over, geweest zijn en het herdenken daarvan mogt u dezelve weder zoo levendig voor den geest brengen, dat de balsmachtige slaap daardoor verdreven wierd en de korrels heulzaad, waarmede hij uw hoofd bestrooide, verloren gingen. De bekende geneesheer ROSENSTEIN deelt, in een zijner werken, ik meen in zijne, thans weinig meer waarde hebbende, *huis- en reisapotheek*, den raad mede, van des avonds niet eens eenen brief te openen, welken men op dien tijd mogt ontvangen. De inhoud daarvan, meent hij, zal zelden van zulk een

(*) Ter aangehaalde pl. bl. 143.

gering belang zijn, dat daardoor niet de geheele ziel in beweging zal worden gebragt. En, inderdaad, hij heeft hierin volkomen gelijk. Ik zelf volgde dien raad van het oogenblik af, dat ik daarvan kennis kreeg. Zeker zal uwe nieuwsgierigheid niet bij de vrouwen moeten hebben ter schole gegaan.

XIV.

Vervolg van het voorgaande.

Genoeg gezegd hebbende over datgene, wat men dient te vermijden, om even zulk eenen zachten en gerusten slaap te genieten, als de landman zoo dikwijls, op zijne harde legerstede, geniet, en de verwende stedeling, vruchteloos en zuchtend, op zijne zachte bedden zoekt, zullen wij thans eens andere omstandigheden in overweging nemen.

Hoe lang moet de slaap duren? wanneer moet dezelve een begin, wanneer een einde nemen?

Des avonds laat begint de opgemelde koorts, welke uit het verlies der verlorene yochten, uit de scherpte der nog overgeblevenen, en mede uit de, hier boven nog niet opgegevene, plaatsgrijpende betrekkingen van datgene, wat de grond-

slag is van de werkzaamheid des levenden lichaams tot de prikkelingen, welke op dezelve invloed hebben, ontstaan is (§). Zoodra dit plaats heeft, is het tijd, om zich naar bed te begeven; en zal dit wel op eenen meer gepasten tijd kunnen gebeuren, dan omstreeks te tien ure?

Het ontbreekt echter niet aan enkele lieden, die, wel is waar, dezen raad volgen, maar genoodzaakt worden om te klagen, dat zij slapeloos op hun bed liggen te woelen en eerst laat na middernacht inslapen. Is dit niets, dan het gevolg eener verkeerde gewoonte — en dit is het zeer dikwijls — dan is het ten uiterste moeilijk eene, tot eene tweede natuur geworden, gewoonte, van des avonds te studeren, af te leggen. Niets is zoo bezwaarlijk, als zoo vroegtijdig in den slaap te komen, als voor de gezondheid heilzaam is, wanneer men eens de gewoonte heeft aangenomen van laat naar bed te gaan. Is het derhalve, zeg ik, niets dan enkel en alleen verwendheid, dan is er geen beter middel om zich daarvan te ontdoen, dan dat, hetwelk HUFELAND

(§) Voor dengenen, wien dit gestelde niet duidelijk genoeg mogt wezen, zal er, onder de artsen, wel de eene of andere vriend te vinden zijn, die hem hetzelfde kan verklaren, of anders leze hij mijne *neue Untersuchungen über Lebenskraft für Aertze und Weltweise*, 1802.

voorslaat, van namelijk zich, alle morgen, op een vast bepaald uur, te laten wekken en het lastige niet te ontzien, dat, in het eerst, met het volgen van dat oproepen gepaard gaat. Men zal dan al spoedig, op deze wijze, de vermoeidheid, als eenen voorbode van den slaap, vernemen, die anders naauwelijks eerst na middernacht verscheen, en niet noodig hebben, om met den koning HENDRIK *den vierden*, volgens SHAKESPEARE, uit te roepen:

- „ — — o slaap! o zoete slaap!
 „ Verschrikte ik u, verkwikker der natuur!
 „ Dat gij niet meer mij sluiten wilt mijne oogen,
 „ Noch in vergetelheid mijn' zinnen domp'len.”

Men kan echter niet ontkennen, dat er menschen zijn, die, schoon niet zoo verwend, echter niet in staat zijn, om zoo spoedig in den slaap te komen, als zij wel wensehen. Dan zulken kan ik geenen beteren raad geven, dan dat zij de oorzaken nasporen, die hun daarin hinderlijk zijn en zich dan in hunne schikkingen daarnaar regelen. Menigmaal is, bij koudelijke lieden, des winters de koude van het bed daaraan schuld. Deze door waterflesschen tegen te gaan, deugt volstrekt niet, dewijl de damp zeer verslappende is voor de huid. Het voordeeligst bedient men zich, tot dat oogmerk, van eenen warm gemaakten steen of van eene tinnen flesch met heet

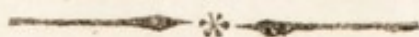
zand gevuld. Ook zou het zeer nuttig zijn, als men het voorbeeld van TISSOT volgde. Deze, een groot geneeskundige, maar een zwakkelijk man, liet eenen zak vol kersensteenen, den geheelen dag over, onder de lieete kagchel door en door warm worden en nu en dan omschudden.

Heb ik den raad medegedeeld, dat men vroegtijdig naar bed zou gaan, ik heb niet minder goede redenen, om, als arts, er ook op aan te dringen, dat men hetzelfde insgelijks tijdig verlate. Des zomers behoorde men vooral niet later dan te vijf ure, en des winters met de klok van zes ure, het slaapvertrek te verlaten en een vernieuwd leven te beginnen. Het is in het eerst, vooral in het koude jaargetijde en in den winter, inderdaad niet aangenaam, zich zoo spoedig aan den slaap te ontrukken, misschien wel juist op het oogenblik, wanneer dezelve ons eerst nog eens regt zacht wil omarmen. Geeuwen, gemeelijkheid en eene kleine huivering zijn de eerste gezellinnen dezer gewoonte; maar men zij standvastig. Na verloop van eenige weinige dagen zijn die onaangenaamheden voorbij, en de vlugheid en vrolijkheid volgen hen, om ons bestendig te vergezellen. Men kleede zich slechts terstond warm aan, drinke koffij of warm bier enz., begeve zich des zomers, als het weer zulks toelaat, het zij aan het wandelen, of aan de eene of andere ligte huisse-

lijke bezigheden, en des winters leze men het een of ander onderhoudend boek, om vervolgens aan de bezigheden te gaan, welke onze pligt ons voorschrijft.

Inderdaad niets is van zoo veel gewigt voor het voorkomen of genezen der hijpochondrie, als een vast bepaald slaapreglement. Welk een aantal van geleerden en kunstenaars bederven hunne gezondheid door het langdurig nachtbraken! Mogten alle deze mijn voorbeeld volgen! Noch uit mijne schooljaren, noch uit mijnen studententijd, noch uit mijn tegenwoordig leven, kan mij iemand eenen enkelen nacht aantoonen, welchen ik aan mijne boekoefeningen zou hebben opgeofferd. Eene verstandige verdeeling van den dag maakte dit voor mij noodeloos. De, te regten tijde verkwikte, natuur liet mij des morgens, in een uur tijds, het werk afdoen, waartoe mijne vrienden, des avonds, twee uren noodig hadden.

Zouden er onder u ook eenigen zijn, die zich verbeelden, dat slaap slaap is, of men dezelve nu of op een anderen tijd geniet; weg met die gedachte! de slaap kan slechts in dat tijdbestek heilzaam zijn, wanneer de teekens zich vertoonen, dat de natuur dezelve behoeft, namelijk de meergemelde avondkoorts. Hij kan alleen dan gerust wezen, als alle prikkeling ontbreekt, die juist tegen denzelfen strijdt. En wanneer zou dit toch anders wel zijn, dan ten tijde van den nacht?



VIERDE AFDEELING.

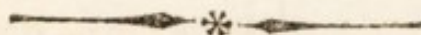
PSYCHOLOGISCHE GENEESWIJZE.



INLEIDING.

Gij hebt nu verscheidene voorstellen vernomen, om, door hulp der geneeskunde, uwe gezondheid te herkrijgen. Gij hebt verscheidene voorstellen leeren kennen, die op de grondstellingen van eenen onbevooroordeelden leefregel steunden; maar, tot nu toe, hield ik het gewigtigste, of ten minste even gewigtige, gedeelte mijner raadslagen achter. Uwe kwaal had ten minste even zoo zeer haren grond in eene, van de gewone afwijkende soort der gewaarwording en des denkens, als zij in het ligchaam hare zitplaats had. Gij moet, derhalve, even zoo zeer op deze uwe op-

merkzaamheid vestigen. Zoo lang gij niet uwe vrees, uwe verkeerde luimen, uwe angstvalligheid enz. aflegt; zoo lang gij niet de eersgenoemde met standvastigheid, uwe gemelijke luimen met geduld, uwe angstvalligheid met vrolijken moed verwisselt, zoo lang zult gij, benevens uwen arts, ook vruchteloos zoeken, door geneesmiddelen en uitgezochte spijzen, hulp voor u te vinden. Deze afdeeling zij derhalve eenig en alleen gewijd aan het onderzoeken van alles, wat u zoo verre kan brengen, dat gij u zoodanig verandert, en, wat gij moet vermijden, om niet zoo te blijven, als gij zijt.



I.

Hartstogten, vrees, angst.

Angst en vrees kwellen u menig uur; gij meent te moeten sterven; de kwaal, die u doet lijden, of aan welke gij gelooft te lijden, schijnt u toe zeer gevaarlijk te zijn en uw nabij zijnde dood zoo zeker, dat gij te nauwer nood een gerust oogenblik kunt hebben. Laat toch deze vrees en angst varen. Gij kunt, gij moet dit doen, als gij naar de redenen wilt hooren, welke ik thans

zal opgeven en als gij poogt uw gedrag daarnaar te regelen.

Vooreerst is uwe vrees en angst noodeloos. Waarom?

De ongesteldheden, die de grondslag der hypochondrie zijn, zijn nooit van zulk een aard, dat zij schielijk doodelijk worden. Geloof mij, wie, om die reden, voor den dood bevreesd is en meent denzelfden weldra in de armen te zullen vallen, dewijl hij eene kwaal heeft, zoo als de uwe, die vergist zich grootelijks. Indien de dood hem verrast, dan is het, in honderd gevallen, waarlijk meer de vrees, die hem denzelfden veroorzaakte, dewijl deze het ligchaam van deszelfs krachten beroofde, dan wel de kwaal, wegens welke die vrees bij hem ontstond. Juist die werktuigen, welke worden aangedaan, de hypochondrie zij nu stoffelijk of onstoffelijk, zijn van dien aard, dat derzelver ongesteldheden, wel is waar, misschien van langen duur, maar bijkans nooit doodelijk zijn, zoo lang zich het ligchaam in dien toestand bevindt, die bij hen plaats heeft. Waarom zoudt gij u dan toch met treurige denkbeelden kwellen, welke uwe verbeelding slechts schept en van welke de natuur niets af weet?

« Ja, » zegt gij, « wij zien, in bedaarde oogenblikken, het verkeerde van onze voorstellingen

wel in; maar, als de kwaal zich weder verheft, als de mismoedigheid weder op ons de overhand heeft bekomen, dan zijn wij niet meer meester over onze gewaarwordingen; dan zijn wij, he-laas! niet meer in staat, om de akelig-duistere denkbeelden te verdrijven, die zich voor onze ziel op elkander stapelen.”

Dit, mijne waardsten! is alles zeer waar. In die oogenblikken meester over die aandoeningen te willen worden, is even zoo min mogelijk, als de koude te verdrijven, die met afwisselende koortsen gepaard gaat; ja, ongetwijfeld is het nog minder mogelijk, dewijl aandoeningen niet zoo gemakkelijk, door een geneesmiddel, hetwelk met eene vermete hand wordt aangeboden, kunnen worden weggenomen, zoo als in enkele gevallen, bij zulk eene koude koorts, het geval kan zijn. Waarlijk niets is belagchelijker, dan eenen hijpochondrist, in deszelfs zwaarmoedige buijen, te zeggen:

« Stel uwe ingebeelde grillen aan eenen kant! »
Belagchelijk? Wat zeg ik! *Troosteloozer* moest ik zeggen, als men daarbij op den ongelukkigen lijder ziet en niet op den geneesheer, die dwaas genoeg was, om zulk eenen raad te kunnen geven.

Maar zoo zelfs deze raad, gedurende de, eens post gevat hebbende, hijpochonderachtige

gemoedsgesteldheid, niet kan worden nagekomen. zult gij echter zeer veel kunnen doen, om dat postvatten te vertragen, of zelfs wel — en eindelijk moet dat toch gebeuren — te verjagen en te verwijderen. Zoekt, om dit te bewerken, geheel en al met den aard en de natuur der kwaal bekend te worden, voor welke gij vreest. Tracht dezelve te doorgronden, en vergelijkt haar dan met het schrikbarend denkbeeld, hetwelk gij u daarvan gevormd hebt. Geeft u geene moeite, om derzelve goede zijde te leeren kennen; integendeel moet gij niet nalaten, haar, eens voor altijd, als erger te beschouwen, dan zij is. Zou de stemming, waarin gij zijt, u zelfs den dood, als een gevolg daarvan hebben afgeschilderd; wel nu, dat zij zoo: maar zoekt u slechts nader met dezen man bekend te maken. Waarlijk niets is beter in staat, om ons een voorwerp van vrees min geducht te maken, dan eene nadere kennis van hetzelfde. De vos vlugtte verschrikt weg, toen hij, voor de eerste reis, eene leeuw zag, en ten laatste liet hij zelfs na, denzelven uit den weg te gaan, toen hij hem meermaals gezien had. Juiste denkbeelden van eene kwaal te hebben, is ook in dit geval, zoo als in het algemeen, het zekerste middel, tot het vinden van verligting. Heeft men deze verkregen, en staat de vrees voor een slecht uiteinde met de

hoop op eene gelukkige uitkomst in evenwigt, of daalt zelfs de weegschaal, waarop zich de eerstgemelde bevindt, dan late men niet na, zich geheel aan zijn lot over te geven. Een be- daard vertrouwen op de Voorzienigheid, eene ver- gelijking van onze lotgevallen met die van ande- re ongelukkigen, zij dan het algemeene hulpmid- del, van hetwelk de hypochondrist zich bediene in die oogenblikken, in welke hij vrij is van zijne zwaarmoedige gesteldheid. Verzuimt hij niet daarvan zulk een, voor hem heilzaam, gebruik te maken, dan kan hij ook de laatstgenoemde steeds van zich verwijderd houden.

Hoe veel hiertoe kan bijbrengen, dat de lijder den loop zijner ziekte, den graad, dien dezelve bereikt heeft, de soort van werking der midde- len, welke hij in het werk stelt, naar behooren, kenne, is hieruit zeer klaarblijkelijk op te maken. Deze kennis alleen is genoegzaam en in staat, om hem gerust te stellen, en hem gehoor te doen ge- ven aan de troostredenen, waarmede zijne vrien- den of zijn arts hem zoeken op te beuren. Voor- zeker is het verkeerd gehandeld, als een hypoch- ondrist dit door het lezen van vele geneeskun- dige geschriften tracht te doorgronden, die of in het geheel niet voor hem bestemd, of te weinig voor derzelve bestemming gepast zijn, dewijl der- gelijke schrijvers noch duidelijkheid van voordragt,

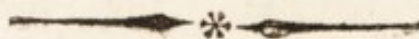
noch kennis der kwaal, noch vrijheid van denken genoeg bezaten, om de zaak van alle zijden te beschouwen, die niet in hun leerstelsel pasten. Het best zou zijn voor al degenen, die redenen hebben om te vreezen, dat zij, te eenigen tijd, hypochondristen zullen worden, den raad van den vermaarden HEIJDENREICH te volgen:

« Ik wil echter, » dus spreekt hij in eene verhandeling over de hypochondrie (§), « in het bijzonder allen jongen geleerden aanraden, dat zij, in gezonde dagen, zoo in het algemeen de theorie der ziekten, als ook, in het bijzonder, die der hypochondrie, voor welke niemand, dan alleen de zorgeloosste lediglooper veilig is, bestudeere. » Heeft iemand, die maar een matig onbevooroordeeld verstand bezit, zulk eene kennis van de levende, bewerktuiging (*), van de wetten, naar en door welke hij werkzaam is en die hem gezond houden, of ziek laten worden, zich eigen gemaakt, dan zal hij zeer zeker nimmer op den inval komen, dat zijne ongesteldheid de tering is en derhalve hem den dood zal

(§) *Philosophie über die Leiden der Menschheit*, 2 Th. S. 102.

(*) Wie, op eene aangenaam onderhoudende wijze, zich deze kennis wenscht eigen te maken, dien zij mijne, reeds meergemelde, *Untersuchungen über Lebenskraft* ter lezing aanbevelen.

veroorzaken. Hij weet dan, dat de steeds meer en meer toenemende hoop op genezing, naar mate de ziekte zelve toeneemt, het onderscheidend kenmerk der tering is; hij weet derhalve mede, dat juist de vrees voor den dood, die hem, in zwaar- moedige oogenblikken, kwelt, daarmede lijnregt strijdt, en, bij gevolg, elke andere ziekte, behalve alleen de tering kan te kennen geven, waaraan, helaas! de meeste hijpochondristen gedurig denken, en waaraan zij in elk voorjaar en in iederen herfst vreezen te zullen sterven, schoon zij toch telkens op nieuw de zwaluwen hooren kwelen en de sneeuwvlokken zien vallen.



II.

Eerste vervolg van het voorgaande.

De vrees voor het eene of andere ongemak, de gemelijke luim, daardoor verwekt, de droefheid enz, spruiten meestal weder voort uit de vrees voor den dood, welken men als daardoor verhaast wordende beschouwt. Inderdaad, velen onder u zouden geruststelling vinden in de troostredenen tegen de bezwaren van een ziekelijk leven, welke de zelflijdende GELLERT eens heeft geschre-

ven, toen hij zich van de gedachten aan alles, wat hem, na den dood, stond te wachten, ontslaan konde, toen hij met zekerheid overtuigd was, dat hij, in de plaats van vernietiging, eenen vernieuwden en verbeterden toestand zijns bestaans mogt verwachten. Vergunt mij, ook daarover eenige woorden tot u te spreken.

Tracht den dood van eene wenschenswaardige zijde, en — kunt gij het niet zoo verre brengen — ten minste met een onverschillig oog, te beschouwen.

Wat is het, waarvoor gij, bij den dood, vreest? Of den staat van het sterven zelve, of dien van het dood zijn, van het gestorven zijn? Laat mij eerst over het eerstgenoemde eenige aanmerkingen maken.

Niemand kan het sterven zelf zoo voelen, als de levenden menigmaal met reden moeten vreezen. Wanneer gevoelen wij? Alleen dan, wanneer het verband van het ligchaam met de ziel nog geheel ongeschonden is; wanneer de kracht, die de werktuigen tot wederwerking der prikkelingen, welke op haar invloed hebben, in staat stelt, nog in alle opzichten ongeschonden is. Maar in den staat van sterven is dit immers het geval niet. Sterven — wat is dit anders, dan juist het verdwijnen dezer kracht, of de vernietiging van dezelve? Zoo bewusteloos derhalve, als wij op dit schouwtooneel van levende wezens

getreden zijn, even zoo bewusteloos verlaten wij hetzelfde ook weder. Verschrikken ons misschien de stuiptrekkingen van vele stervenden? dat moeten deze even zoo min doen, als de algemeene krampen van hen, die de vallende ziekte hebben, of van zieken, die in eene hevige koorts liggen. Was de aanval voorbij, dan konden zij zich niet het geringste van pijnlijke gewaarwordingen herinneren. Ik ken, integendeel, verscheidene lieden van die soort, die de aangenaamste droomen en inbeeldingen hadden gehad. Al die stuiptrekkingen, al dat roghelen enz. zijn niets anders, dan de gevolgen der, dan plaats hebbende, ongeregeld verdeelde, of geheel tegennaatuurlijk vermeerderde prikkelingen, de terugwerking van de kracht der bewerktuiging, die daardoor genoopt wordt, om wel eens zoo sterk werkzaam te zijn, dan derzelve toestand thans veroorlooft. Het bloed, bij voorbeeld, vloeit in het geheel niet niet meer in de kleine vaten, en is het dan wel zoo vreemd, dat hetzelfde in grootere massa zich in de groote opeenhoopt, en hierdoor ook, in dezelve, eene sterkere zamentrekking verwekt, dan, voor dat het evenwigt werd weggenomen, mogelijk was? Behoeft men zich wel te verwonderen, als die terugwerking zoo veel te sterker in het oog valt, dewijl de overige deelen in eene werkelooze rust liggen te

sluimeren? Dat ontzettend roggchelen is even zoo min iets, weswege men zich behoeft te bekommeren; want, wat is het anders, dan het uitzetten en zamentrekken der, voor het grootste gedeelte reeds verlamde, borstspieren, half werktuigelijk veroorzaakt door de lucht, wanneer dezelve door het slijm, dat zich in de keel en in de luchtbuis bevindt, doordringt en naar binnen stroomt, of naar buiten geperst wordt.

Gij ziet hieruit derhalve, dat alle vrees voor het sterven zelve, nutteloos en een uitwerksel van onkunde is. Zij, die op een toekomstig leven hopen, die vast overtuigd zijn, dat de dood niets is, dan een overgang uit dit in een ander leven, waar de tegenwoordige volkomenheid eenen trap hooger klimt, of de onvolmaaktheid hare hoedanigheid verliest en zich in het gewaad harer zuster hult; die genen onder u, die het graf voor niets anders aanzien, dan voor de haven van het onbekende land, werwaarts zij stevenen, om van de vooruitgereisde wijze en deugdzaame menschen uit alle volken te worden verwelkomd; diegenen van u, welken, even als den heiligen STEPHANUS, de geesten van verstorvene vrienden, bij het scheiden van deze aarde, vertrouwelijk toewenken; diegenen van u, die aan de bewijsgronden:

« Elk dier kan het toppunt zijner bijzondere vol-

komenheid bereiken: maar alleen de mensch bespeurt, zelfs nog in den hoogsten ouderdom, in zich gebreken; hij vindt nog gapingen, welke hij aanvullen, nieuwe bronnen, uit welke hij voedsel voor zijnen geest putten kan. Hij moet derhalve bestemd zijn tot eenen nog hooger trap van volmaaktheid; hij moet een ander leven beginnen;”

Of:

« Er bestaat geen dier, dat zich van een hooger wezen, van de almacht eens Scheppers van werelden eenig begrip zou kunnen vormen; dat in staat zou zijn, om zijne handelingen naar zedelijke, algemeen geldende, grondbeginselen te regelen; hetwelk schikkingen, toebereidselen en inrigtingen zou kunnen maken, waardoor zijne nagedachtenis eeuwen lang bewaard bleve en die, honderden, ja duizenden, van jaren, derzelve invloed nog zouden kunnen bewaren. Het is derhalve niet denkelijk, ja strijdig met onze gewaarwordingen, dat de dood onze vernietiging zou medebrengen en wij slechts voor deze wereld zouden geschapen zijn, die maar een zandkorrel is onder de overige werelden;”

Of:

« Alles pleit voor des menschen voortbestaan en niets tegen hetzelfde; waar ik nu zoo iets aantref, daar moet ik ook mogen gelooven, dat

ik een regt heb, om daaruit te mogen besluiten, dat zulk eene zaak ook wezenlijk plaats vindt.”

Die genen van u, zeg ik, die, aan deze bewijsgronden, onbepaald het zegel hunner goedkeuring hechten, zullen thans zijn gerust gesteld; voor hen zal de dood, op het hoogst genomen, slechts een bittere geneesdrank zijn, maar hun geenszins als eene vreesselijke kunstbewerking voorkomen, en, bij een weinig nadenken, zal de vrees verre weg door de hoop worden overtroffen.

Dan, de twijfelzucht heeft zich achter het masker der wijsbegeerte verscholen. Men wilde eene volkomene zekerheid hebben, welke buiten de grenzen der menschelijke kennis gelegen, is en, daar men met de *waarschijnlijkheid* niet tevreden was en zekerheid daaruit niet kon afleiden, zoo werd bij velen de eerste zoo zwak, dat zij menigmaal een offer der diepste zwaarmoedigheid worden en het voorwerp hunner vrees nu des te spoediger doen naderen.

Aan de zoodanigen onder u wend ik mij thans. Gij denkt aan niets, dan aan het huiveringwekkend graf; gij ziet in deszelfs koelen schoot alleen uw uiterlijk hulsel liggen, het brommend gelui der klokken en de lieden, die, in rouwgewaad, uw lijk naar deszelfs laatste woning dragen.

Inderdaad gij zijt er, als gij u niet op de ee-

ne of andere wijze weet te helpen, het slechtst van allen aan. Voor u heeft alleen het tegenwoordige eenige bekoorlijkheid; de toekomst is meestentijds voor u verschrikkelijk, vooral wegens den toestand, waarin gij u daar meent te zullen bevinden. Niets foltert u zoo zeer, als het denkbeeld van *gestorven te zijn*. Gij ziet, in den geest, u zelven in het graf liggende, en verbeeldt u, ook dan nog zoo voort te zullen gevoelen, als thans het geval is. MONTAIGNE heeft, met zeer veel grond, in zijne *gedachten over verschillende onderwerpen*, opgemerkt, dat alleen deze wijze van zich de zaken voor te stellen den dood verschrikkelijk maakt.

Hoe zult gij, gefolterd door de vrees voor den dood, u toch rust voor uwen geest kunnen bezorgen?

Vooreerst door de beschouwing en een nauwkeuriger onderzoek van de geheele groeiende en dierlijke wereld in het algemeen. Ontstaan — maar ook sterven; bloeijen — maar ook verwelken; komen — maar ook verdwijnen, dit is de kring, welken de eeuwig scheppende en ook eeuwig ondergaande natuur rondloopt. Elke werking is eene schrede naar hare vernietiging, echter op zulk eene wijze, dat men daarin zekere wetten erkent, welke, zonder eenige uitzondering, gevolgd worden. In de bewerktuigde natuur zij

zijn zekere krachten werkzaam; dat deze — men noeme dezelve nu levenskracht, prikkelbaarheid enz.; want op den naam komt het hierbij immers niet aan — zijn, eens voor altijd, afhankelijk van de dingen buiten dezelve, of van andere, van buiten weder op haar invloed hebbende, krachten, voor welke zij of moeten zwichten, of van deze, meestal tot derzelve eigen nadeel, overwonnen worden. Wat zal van dezen eeuwigen kampstrijd worden? Gesteld eens, dat de krachten zelve, als enkelvoudige zelfstandigheden, bestendig datgene blijven, wat zij zijn, nogtans kunnen de zamengestelde stoffelijke zelfstandigheden, aan welke zij zich hechten, dit niet; met een woord, de ligchamelijke massa moet, door het onophoudelijke werken op elkander, eindelijk afslijten, stijf en bij gevolg onbruikbaar worden. Zoo ontstaat er een stilstaan der raderen, en dit zoo veel te ligter, naar mate zij fijner bewerkt zijn. Zoo verwelkt de bloem, zoo verdort de boom, als deszelfs vaten niet meer het vermogen bezitten, om de sappen in de fijnere takken en loten te drijven; zoo sterft het dier — de mensch. Ook zijn aanwezen kan men, wanneer geen van buiten komend geweld hetzelfde schielijker een einde doet nemen, dan volgens den loop der natuur behoorde te zijn, in drie bedrijven of tijdperken verdeelen.

In zijne jeugd is de voorraad van sappen liet overvloedigst; hij groeit en zet zich uit. Zou dit wel eeuwig voortduren? Zeer spoedig ontstaat er een stilstand, gedurende welken alles, voor eenen zekeren tijd, op het punt blijft staan, welk het bereikt heeft: maar eindelijk zijn zelfs hiervoor de deelen niet meer geschikt: de tegenstand wordt te groot, te sterk, dien de, steeds meer uit droogende en, op eene andere, dikwijls niet in de zinnen vallende, wijze, veranderde deelen tegen die krachten stelden, welke in dezelve het spel des levens vertoonden; eene onregelmatige terugwerking vertoont zich al meer en meer; voorts ontstaat er stremming, eindelijk stilstand van alle beweging en terugwerking, of de dood.

Zoo eenvoudig nu is deze bewerking, en zou, zij dan zoo verschrikkelijk worden? Van waar anders komt dit toch wel, dan van het akelige, dat wij rondom dit woord gelegerd hebben? Met het grootste regt zegt een onzer praktische wijsgeeren:

« Laten wij maar eens van het denkbeeld, hetwelk wij ons van den dood vormen, slechts dat van een ijzingverwekking geraamte van beenderen, de vreesselijke zeissen, het doodsche licht der toortsen in het uur des middernachts, de treurige lijkstaatsie, de vermomde, langzaam

voortsluipende, spookgedaanten; zonderen wij al deze duistere bijdenkbeelden daarvan af, en wat blijft er dan over? — het laatste opflikkeren van het uitgaande lampje, welks lemmet gebrek lijdt aan voedsel; wij bekomeu — als wij hier toch bij persoonsverbeelding moeten spreken — *Griekenlands* aanminnigen genius met omgekeerde toorts, den tweelingsbroeder van den zoeten slaap. Daaruit ontstaat dat aangename afbeeldsel, hetwelk een zeker dichter de zoetvloeiend — weemoedige woorden: —

« « Zacht zult gij rusten in mijn' arm! » (*) in den mond legt.»

Daarenboven moet ons ook hierbij niet de gedachte aan eene geheele vernietiging ter neder slaan. Hoe lang duurt het, eer het welig gras over ons graf, door den wind, heen en weder wordt bewogen? dat de ondeelbare deeltjes onzer vleeschmassa, langs honderderlei verschillende wegen, weder ter vorming van nienwe geslachten strekken? Het tijdperk bestaat enkel en alleen in de tijdrekening van den mensch. De natuur weet niets daarvan. Begin en einde verdwijnen immers zoo onmerkbaar in elkander, dat niemand kan bepalen, wanneer datgene, hetwelk thans plant is, de bestanddeelen van het dier zal uitmaken, of

(*) GRUBER'S *Bestimmung des Menschen*, I: 125.

wanneer dit laatste in het ligchaam der plant zal overgaan.

Echter zullen al deze overwegingen nog weinig nut aanbrengen, als men niet dezen raad van vroegere en latere wijsgeeren volgt:

« Van namelijk *zich stiptelijk te gewennen, alleen voor den dag van heden te leven.*»

Inderdaad, er is niets ondoelmatiger, dan zich altijd te bepalen bij dat gene, wat er kan gebeuren, en deswege het tegenwoordige geheel en al te vergeten. Men geniete het tegenwoordige oogenblik, legge zich, aan het einde van elken dag, te bedde, met de gedachte: morgen ben ik niet meer in leven; en, als de nieuwe dag deze gedachte wederlegt, dan verheuge men zich deswege, geniete op nieuws zijn leven, en handele, desnietteenstaande, weder even eens zoo, wanneer de avond verschijnt. Zoodanig eene geestgesteldheid zal, onder zulke omstandigheden, zeer heilzaam zijn. Alle plannen en ontwerpen voor de toekomst zullen dan voor de bedrijven van het tegenwoordige oogenblik plaats maken en deze laatste zullen alle steeds berekend zijn naar de wetten der zedelijkheid: want om welke reden zou iemand slecht willen handelen, die altijd denkt gereed te staan, om deze woning te verlaten, daar die handeling, alleen dan, als zij, op de tegenovergestelde wijze, door hem volbragt werd,

hem van nut zou hebben kunnen zijn? Daaruit zal dat kalme bewustzijn van zich zelve voor den deugdlievenden ontspruiten, hetwelk alleen reeds zoo veel toebrengt, om ook het ligchaam gezond te bewaren, en, als het tegendeel plaats vindt, deszelfs lijden te verzachten. Hoe zwaar en moeilijk hem in het begin deze gewoonte ook vallen moge, zoo ligt, gemakkelijk, en tevens voordeelig, zal dezelve voor hem worden. Mogten toch zeer vele hijschondristen bewogen worden, om ten minste met standvastigheid daarvan de proef te nemen! Zij zouden dan zien, hoe zeer de klagt van PASKAL: *« wij leven eigenlijk nooit, maar wij hopen slechts altijd te leven, »* op goede gronden steunde, en met hoe veel regt de geestige en oorspronkelijke CHARRON kon zeggen:

« Zeer zeker heeft de voorbereiding tot den dood aan vele menschen meer smarten veroorzaakt, dan het daarmede gepaard gaande lijden zelf. Ik spreek namelijk niet van een deugdzaam en wijsgeerig voorafgaand overleg, hetwelk de ziel onoverwinnelijk tegen al de aanvallen van het noodlot maakt, maar van eene onreine, valsche en ijdele vrees voor toekomstige onheilen, die eenen zwarten nevel over de schoonheid der ziel verspreidt en hare rust en hare vrolijkheid stoort. In de plaats van eene zoodanige voorafgaande overwe-

ging, ware het beter, dat men zich van het onheil zelf, zonder vooraf daaraan te denken, liet overrompelen. Over het algemeen is het beklagelijk, dat men, als een zot, met neus en mond naar het toekomende staat te gapen en zich angstvallig overgeeft aan hopen, wenschen en vreezen; want, om er niet van te spreken, dat wij niet het minste over de toekomst hebben te gebieden, berooven wij ons zelve daardoor van het gerust genot der tegenwoordige goederen en maken het voor ons onmogelijk, tevreden te zijn." (*).

III.

Tweede vervolg van het voorgaande.

Oorzaken, welke ik, in de eerste afdeeling van dit geschrift, heb aangehaald, brengen, gelukkiglijk echter niet al te menigvuldig, nogtans nu en dan, het verschijnsel te wege, dat het wantrouwen op zijne krachten en op de gesteldheid van het ligchaam insgelijks tot den geest overgaat en zich daarop voortplant; dat men zich zelve, gelijk ik reeds heb aangemerkt, voor zwak van verstand, voor kortzigtig, voor bot en dom,

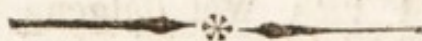
(*) *Over de menschelijke ellende*, van P. CHARRON.

en voor wat al meer, houdt. Voor den beoefenaar der wetenschappen, wiens werkzaamheden dikwijls aan zekere uren bepaald zijn, en voor den denkenden kunstenaar, moet zulk eene gemoedsstemming ten hoogste treurig zijn, en hem menigmaal gelegenheid geven tot zeer verontrustende voorvallen. Daar dit verschijnsel niets anders is, dan eene ongesteldheid, die, eveneens als derzelyer medezusters, uit eene andere oorzaak voortvloeijen, zoo kan dezelve ook door niets anders worden afgekeerd, dan door geheel en al die handelynze te volgen, door welke de bovengemelde algemeene oorzaak kan worden weggenomen; dan, voor het oogenblik iets te doen, is van zoo veel te meer gewigt, hoe erger de treurige gemoedsgesteldheid is, welke met dat toeval vergezeld gaat.

En wat zal toch wel datgene zijn, wat hier kan gedaan worden? Inderdaad dit is niet veel, maar toch iets.

Men trachte, in bedaarde en opgeruimde oogenblikken, zich een helder en juist denkbeeld omtrent zijne eigene verdiensten, en ten opzichte van zijne eigene werkzaamheden, te vormen. Zonder zijn egoïsmus, zijn eigen *ik* te vleijen, vergelijkte men zijn eigen oordeel over deze dingen, met dat, hetwelk ons van elders is ter ooren gekomen. Onpartijdig beschouwe men de

goede zijden en de gebreken van dezelve, en, zijn deze laatste grooter in getal, dan beschouwen men dezelve met een onverschillig oog, of bannen geheel uit zijne gedachten: zijn de eerstgenoemden menigvuldig, dan mogen zij tot eene bron van zuivere blijdschap strekken. Verschijnt de opgenoemde treurige gesteldheid, dat wantrouwen in al deszelfs kracht weder --- en misschien gebeurt dit reeds deswege zeldzamer --- dan neme men het goede voor en houde de gedachte levendig: ben ik ook al, op dat oogenblik, niet in staat tot het verrigten van zoo iets, dan zal het toch, in het vervolg, wel beter gaan; en men zij, voor het overige, zoo gerust en bedaard, als men kan. Overige pogingen zullen ook dan zeer spoedig de beste gevolgen hebben.



IV.

Treurigheid over misslagen, die men beging.

Men ontmoet eene menigte van hypochondristen, die niet zoo zeer door derzelve ingebeelde of werkelijk plaats hebbende ongesteldheden in eene mismoedige gemoedsstemming vervallen, dan wel veeleer daardoor, dat zij zich kwellen met

verwijten, welke zij zich zelve doen of meenen te moeten doen. Vele gelooven, dat hunne lichamelijke smarten de gevolgen zijn van buitensporigheden huns jeugdigen leeftijds, van verborgene zonden van den wellust enz. Nu zijn zij treurig, en dit minder wegens de kwalen zelve, als wel wegens deze misdrijven. Het gebeurt mede niet zelden, dat de ongesteldheden, welke zij als een gevolg dezer misdrijven aanmerken, nog in het geheel niet, of maar in eenen zeer geringen graad, aanwezig zijn; somwijlen gebeurt het ook, dat dezelve uit geheel andere oorzaken ontstaan, en het verkeerd begrip van hunnen geneesheer, of valsch begrepene stellingen, welke zij hier of daar hebben gelezen enz. die denkbeelden bij hen verwekken. Het zij daarmede gelegen, zoo als het wil, het blijft echter, eens vooral, verkeerd, dat men zich aan zulk eene droefgeestigheid overgeeft. Wij allen begaan mislagen; zij die deswege treuren, omdat zij hun ligchaam verzwakten, hebben dit met duizenden, ja met millioenen anderen, gemeen. De meesten leven op eene wijze, als of zij vreesden, eeuwen lang te zullen leven en alles, wat mogelijk is, behoorden in het werk te stellen, om dit voor te komen en te beletten — en wanneer gij u insgelijks, door onkunde of overijling, liet verleiden, om zoo te handelen, spoedt u dan, als gij

de zaken beter zult hebben leeren inzien, om uwwen misslag weder, zoo veel als in uw vermogen staat, te verbeteren. Door klagten, kermen en treurig zijn gebeurt dit niet, maar door gebruik te maken van de vereischte middelen. Zoo handelt een verstandig mensch; maar, over het gebeurde nutteloos te zuchten en te klagen, is het werk eens dwazen. Over het geheel genomen, zal er ook zelden iemand zijn te vinden, wiens kwaal zoodanig gesteld is, dat dezelve niet, op de eene of andere wijze, zou kunnen genezen worden.

Hoe gemakkelijk, voor het overige, overdrevene afschilderingen van deze en gene buitensporigheden iemand, die eenigzins angstvallig en vreesachtig is, zekere ongesteldheden in zijne verbeelding laten zien, die of in het geheel niet, of maar in eenen, ten uiterste weinig beteekenenden, graad, bestaan; hoe zorgvuldig zich derhalve over het algemeen een ieder moet in acht nemen, dat hij die afschilderingen niet zoo dadelijk vertrouwde, dit heeft de ondervinding, benevens eene uitgestrekte briefwisseling, mij op het overtuigendst bewezen en bewijst dit nog dagelijks. SALTZMANN's en TISSOT's schriften over de zelfbeveking hebben inderdaad meer hijpochondristen voortgebracht, dan die ondeugd zelve ooit zou gedaan hebben.

V.

Middelen, om weder gerustgesteld en vrolijk te worden.

Intusschen al deze voorschriften zullen, of in het geheel niet, of slechts met zeer veel moeite, kunnen worden in acht genomen, als men niet voorzigtig genoeg is, om zich te bedienen van de maatregelen, die, wanneer gene ontkennend waren, dat wil zeggen aantoonde, wat gij moet nalaten, zoodanig gesteld zijn, dat gij kunt zien, wat gij doen moet.

Het eerste, wat hiertoe behoort, betreft de
Eenzaamheid.

Deze moet gij volstrekt mijden; gij moet dezelve zoo veel te meer vermijden, hoe meer eene inwendige overhellende neiging u tot het genot daarvan aandrijft. Onder de eenzaamheid versta ik hier niet de verwijdering van het gewoel der wereld; niet het vermijden van prachtige paleizen; niet het wonen in een hutje, verre van de stad en derzelfer stugge inwoners. O, neen! dat alles kan voor den hypochondrist zoo heilzaam worden, dat het eene dwaasheid zou zijn, hem het genot daarvan te verbieden. Wat zou een ziekelijk en kwijnend mensch op bals, assembleen,

concerten en in alle bijeenkomsten van uitgelaten vrolijke lieden doen? Zijne gemoedsgesteldheid, zoo geheel strijdig met die van hem, zou door deze strijdigheid slechts nog treuriger worden en zich nog dieper in het gewaad der mismoedigheid steken; zijn oog zou geveinsdelijk vreugde vertoonen, terwijl zijne borst met moeite de zuchten zou kunnen wederhouden, die tegen wil en dank in dezelve oprezen. Ik versta hier onder eenzaamheid het alleenzijn, het zij ten aanzien van personen, of wel tot het denken betrekkelijk. Wanneer wij ons enkel en alleen met een enig voorwerp bezig houden, of wel dit moeten doen, dat ons bekommernis verwekt, het zij aan eene plaats, waar de vreugde algemeen heerscht, of op eenzaam stil vertrek, dan zijn wij alleen — eenzaam en van deze soort van eenzaamheid alleen kon ZIMMERMANN zeggen:

« Dan vergeet men niets; dan bloeden alle oude wonden op nieuws; dan roest geen dolk. Alles, wat eens de zenuwen spande, en, met diepgaande sporen, zich in de verbeelding prentte, is een spookverschijnsel, hetwelk u, in zijne woede onvermoeid, tot in uw eenzaam verblijf vervolgt.»

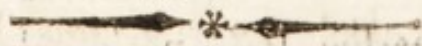
Zoekt daarom, gij moogt zijn, wie gij wilt, steeds bezigheid aan uwen geest te geven, die u van alles, wat op uwen toestand, voor zoo ver

re gij denzelve met een angstvallig oog zoudt willen beschouwen, betrekking heeft, kon afleiden. Kleine bezigheden, reizen, ondernemingen, die in zoo verre ingewikkeld zijn, dat zij eene aanhoudende opmerkzaamheid vereischen zonder echter zwaar en moeilijk werk te veroorzaken, de verkeerung met eenige weinige uitgelezene vrienden: — dit zullen de dingen wezen, die het alleenzijn verdrijven, zelfs wanneer gij — hoe schijnbaar tegenstrijdig dit zijn moge — geene menschelijke ziel bij u zult hebben.

Kleine, geringe werkzaamheden. Hier vertooneu zich de voordeelen, welke de eenzaamheid op het land den hijpochondrist aanbiedt. Het belang, hetwelk hij stelt in zijne peulvruchten, welke hij eerlang voor zijne tafel hoopt te plukken; de blijdschap, welke het hem verwekt, als hij de bladeren van zijne kropsalade zich zoo schoon tot kroppen ziet zetten, welke hij welhaast in de keuken bij zijne gade zal kunnen brengen; de verrukking, als de voor het eerst opengaande nagelbloem, of de roos hem hare geuren doet inademen, die hij met eigene handen opkweekte en begoot — hoe gewis zullen deze genoegens hem zijne grillen doen vergeten!

Hebt gij daartoe tijd, noch gelegenheid? Wel-aan, zet u dan aan de draaibank, zoo als KRATERS vicekanselier deed, of leg eene broeijerij

van vogels, of iets anders van dien aard aan, dat u belangstelling inboezemt en deze van dag doet toenemen. Zulke kleine schuldelooze genoegens, in uwe ledige oogenblikken, bewaren den vrede der ziel, en schenken haar rust en kalmte, als zij, afgemat door de stormen des levens, dezelve behoeft. En, zoudt gij tot dat alles geen lust, of wel geene gelegenheid hebben, wel nu, dan zal er toch wel nog een klein concert, eene biljard- of kegelpartij, een gezelschap van redenaren, een liefhebberijtooneel kunnen worden gevonden. Deze voorstellen zijn het eigenlijk, welke uitvoering ik als eene onderneming beschouw, die de ziel steeds bezig houdt, zonder haar te sterk in te spannen. De daarbij voorvallende kleine zamenspanningen, onderhandelingen, goedkeuringen, verdrietelijkheden, en honderderlei dergelijke geringe, weinig beduidende, omstandigheden houden haar zoo levendig, zoo werkzaam, dat zij geen tijd overhoudt, om aan datgene te denken, wat alleen van alle opmerkzaamheid moet uitgesloten worden.



VI.

Vervolg.

Ik heb u den raad gegeven, dat gij u, indien mogelijk, in de armen van eenige uitgelezenen vrienden zoudt werpen; maar ik voorzie, dat uwe vermeende ondervinding zich daartegen sterk zal verzetten. «Waar,» zegt gij, «waar is thans de bloesem der vriendschap te plukken? Het eigenbelang heeft haar doen verwelken. Wij hebben veel gesnap over de vriendschap, maar dies te minder de zaak zelve, zoo als tegenwoordig de meeste dingen slechts in woorden, maar niet inderdaad bestaan!»

Helaas! gij hebt ten deele geen ongelijk; maar nogtans niet zoodanig het regt aan uwe zijde, dat gij mijnen raad als onnut zoudt mogen verwerpen. Eischt slechts van den zwakken, al te zeer beschaafden, mensch niet meer, dan hij in staat is om te doen. Voorzeker zult gij wel bezwaarlijk eenen PYLADES ontmoeten; Voorzeker zal bijkans een ieder zoo lang uw vriend zijn, als hij dit, zonder opoffering van eigen voordeel, zijn kan; verder laat zijn egoïsmus hem niet komen, daar het deszelfs invloed zoo verre heeft uitgestrekt, dat de graaf van WINTERZEE, in

KOTZEBUE's *menschenhaat en berouw*, slechts droog weg de waarheid spreek, als hij uitroept?

« Egoïsten zijn wij alle; de eene laat zijn egoïsmus naakt loopen en een ander hangt hetzelfde een manteltje om.»

Maar tast toch ook eens in uw en boezem; neemt den mensch niet, zoo als hij behoorde te zijn, maar zoo als hij, door omstandigheden, staat, opvoeding, bloedgestel enz. zijn kan en is; ontwerpt, zonder u door eigenliefde te laten verblinden, een ideaal van de vriendschap, naar u zelve afgemeten; zijt toegevend, wanneer het u toeschijnt, dat hetzelfde nergens is aan te treffen: en, inderdaad, gij zult dan uw wantrouwen op een ieder, die in uwe nabijheid komt, ter zijde stellen; uwe gemelijkheid zal verdwijnen en plaats maken voor een openhartig en vertrouwelijk gesprek; wordt gij al eens door dezelve verrast, dan zult gij niet nalaten, eveneens als de held in het stuk van KOTZEBUE, vergiffenis te vragen, die door u beledigd werd, en bevindt gij naderhand, bij zulk eene handelwijze, u nogtans bedrogen, werd u uw vertrouwen, uwe eerlijke openhartigheid evenwel met ondankbaarheid, belediging en valsheid vergolden, dan zal toch het medelijden, in de plaats van de anders daardoor ontstaande verbittering, de overhand behouden; gij zult den valschen vriend als iemand die dwaalt, beschouwen;

in uwen boezem zal geen haat, en nog minder algemeene menschenhaat, de overhand bekomen.

Geloof niet, dat dit alles enkel en alleen is, om maar iets te zeggen. Lacht niet om mij, noch denkt: « die man kan dat ligt zoo op het papier brengen; hij is misschien nooit in dit geval geweest.» Ik verzeker u *op mijn woord van eer*, dat ik niets heb geschreven, dan wat ik, bij eigene ondervinding, als waar erken. Bedrogen van zoogenaamde vrienden, gelasterd en misleid van hen, die met mij tafelgemeenschap hielden en mijn geheele hart bezaten, miskend van hen, die ik hoogachtte, ben ik echter niets minder dan wantrouwend, noch vijandig gezind jegens de menschen, niets minder, dan tegen die lieden zelve in toorn ontstoken geworden. Het eenige, wat ik mij heb eigen gemaakt, is voorzigtigheid. Alleen geheimen blijven in mijnen boezem bewaard; al het overige deel ik thans weder met die weinigen, welke ik tegenwoordig opzoek, om mij misschien ook in hen weder bedrogen te vinden.

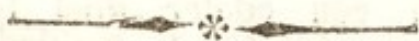
De volgende plaats uit *ENGELS Vorstenspiegel* verdient hier ingelascht en gelezen te worden:

« Het is nog twijfelachtig, of haat en verachting jegens de menschheid, deze allertrouwste verschijnselen in de zedelijke wereld, niet veeleer uit het bewustzijn van zich zelve, dan uit het

letten op andere menschen, ontstaan. Evencens als bij de overige gevoelige wezens, is het waarschijnlijk ook bij den mensch het zelfgevoel, hetwelk even als eene soort van instinct, zijn gedrag en zijne gansche gezindheid jegens zijne medeschepselen bestuurt; eene gezindheid, die, door van buiten komende aanleidende oorzaken, slechts opgewekt om los te breken, maar geenszins oorspronkelijk voortgebracht wordt. Even deswege zijn verachting van en haat tegen de menschen, hoezeer ook vele lieden in deze denk wijze genoeg en scheppen, meest altijd schandelijk voor dengenen, die dezelve bij zich aankweekt; Zij openen ons de schuilhoeken van zijn hart en laten ons, met zeer veel waarschijnlijkheid, daaruit zijne eigene hatelijkheid en verachtenswaardigheid afleiden.”

Gelukkig de hipocondrist die eene vrouw aantreft, welke hem al de voordeelen aanbiedt, die de verkeering met eenen vriend oplevert en daarmede nog eene menigte van andere voordeelen vereenigt. Zij is de weldadige beschermengel, die de wonden van zijn hart verbindt en geneest. Wanneer haar welbespraakte mond zijn verdriet verdrijft; wanneer hare schranderheid honderderlei middelen weet uit te denken, om hem de rust en bedaardheid te bezorgen, welke zijne ziel zoo zeer behoeft; wanneer zij alle pogingen

aanwendt, om, met eene verzachtende hand, de kleine bezwaarnissen, die zich nu en dan opeenstapelen, te verminderen; wanneer zij zorgvuldig honderd kleine genoegens uitvindt, waarmede zij haren bedrukten echtgenoot verrast; in alles toegeeft, lijdt en duldt: dan vliedt zeer zeker het spookverschijnsel der hypochondrie; dan is niets meer van zoo veel gewigt, dat niet, door deze welsprekendheid krachteloos gemaakt, door deze taal bemoedigd, zou kunnen worden gedragen. Hoe gelukkig, dierbare FREDERIKA! gevoel ik mij, dat ik u gevonden heb! Mogten er onder uwe kunne vele zulke parels worden gevonden, om dezelve mede aan mijne vrienden te kunnen vertoonen! Gij waart de engel, wiens zachte hand mij zal leiden, als eene donkere zwaarmoedigheid weder mijnen geest mogt overweldigen, die somwijlen nog de banden der betrekkingen te levendig gevoelt, waarmede het duistere noodlot hem gebonden heeft.



VII.

*Vermogen van de ziel op de ziekelijke
gewaarwordingen.*

Gij hebt verscheidene middelen leeren kennen,
R

welke ontleend werden uit den overvloed der psychologische ondervinding, om uwen toestand dragelijker te maken. Maar het meest gewigtige van alles komt nog. Het is namelijk het vermogen der ziel of des gemoeds, om over zijne aandoeningen en gewaarwordingen het gebied te voeren, en zich door dezelve niet te laten verleiden tot het uitboezemen van wenschen of klagten, zoo lang de voorwerpen der eerste niet tot dadelijk bestaan zijn gebragt, en die der laatste niet verwijderd kunnen worden. Ik heb verscheidene middelen opgegeven, waardoor wij de opmerkzaamheid op zulke gewaarwordingen naar elders kunnen leiden; maar zullen al die dingen daartoe genoegzaam wezen, als die gewaarwordingen tot eenen hooger trap gerezen zijn? Zullen zij toereikend wezen, zoo lang niet de ziel het heldhaftig voornemen heeft opgevat, om zich door dezelve niet in de war te laten brengen; te dragen, zoo veel zij vermag? Zoo lang er nog geen vast besluit, geene bedaardheid en geen vaste blik op een edeler doel bestaat? — Ik noemde zoodanig een besluit *heldhaftig*. En waarlijk, ik heb daartoe goede redenen. Zich moedig in den woedenden en woesten strijd op het slagveld te begeven en met oogenschijnlijk gevaar tot in het midden der vijandelijke benden door te dringen, om een vaandel te veroveren,

of, in weerwil van duizend, dood en vernieling brakende, vuurmonden, te wagen, onder de bestormers, een der eerste den muur te beklimmen, is niets in vergelijking met het geduld, dat er toe behoort, om eene kwaal te dragen, die dag op dag telkens op nieuws terug keert, het zij deze inderdaad, of slechts in de verbeelding bestaat. Bij den moedigen krijgsheld staat dan de rede onder het bevel der hartstogten; gevaar ziet hij niet; eerzucht, wraak, toorn, woede overheerschen zijne ziel; het veldgeschrei der krijgsbenden, het schel klinkend geluid der, tot vechten aanmoedigende, trompet, en het geraas der trommels bedwelmen zijne zinnen te sterk. Maar hoe geheel iets anders is het, lange nachten aan een, altijd stof te hebben tot zuchten, en zich echter daardoor niet te laten weg-slepen, maar standvastig te dulden en, met onderwerping, het besluit van het noodlot of der Voorzienigheid af te wachten! Hoe zeer wordt de moed van gene helden overtroffen door dien van deze lijdens. Dan, hoe moeilijker de zege over zulk een lijden is te behalen, zoo veel te roemrijker is ook deze; en dat zij kan behaald worden — daarvoor blijft ons de magt van den mensch borg, daarvoor blijven ons de voorbeelden der meest vermaarde menschen borg. Hoe zou anders die Kazike, die door de moordzucht

en geldgierigheid der Spanjaarden op klein vuur geroosterd werd, zijnen gunsteling en medegenoot in het lijden nog troost hebben toespreken? Hoe zou de wijsgeer CAMPANELLA zoo onverschillig de folteringen van de pijnbank hebben kunnen doorstaan? hoe KLINGER, van zijnen don RAPHAEL DE AQUILLAS, kunnen verhalen:

« De dienaren der wraak grepen hem met verwoede handen. — Hij lag uitgerekt — de menschheid rilt op dit gezicht — en slechts een priester, die zulke pijnigingen uitvinden en aanzien kan, is in staat, om dezelve te beschrijven. Drie dagen lang duurde de folteringen — stilzwijgend lag de gefolterde — niets, dan zuchten en stenen konden de beulen hem afpersen.»

Kan het u, na het hooren vermelden van zulke voorbeelden, wel verwonderen, als verscheidene zeer beroemde mannen eene dergelijke standvastigheid onder hun lijden betoonden?

Herinnert u, te dezen aanzien, ook ROUSSEAU. Onder het lijden van de hevigste ligchaamssmartten, schreef hij de meeste van zijne werken, en, toen VOLTAIRE, in deszelfs dichtstuk: *De verwoesting van Lissabon*, alle gedachten aan eene wakende Voorzienigheid trachtte uit te delgen, behield hij, desniettegenstaande, onveranderlijk den moed, om deze, met volle overtuiging van der-

zelve aanwezig, te verdedigen en aan VOLTAIRE te schrijven:

« Alle spitsvindigheden der bovennatuurkunde kunnen mij niet bewegen, om maar een enkel oogenblik, aan de onsterfelijkheid der ziel en aan eene goede Voorzienigheid te twifelen. Ik voel deze, ik hoop op deze, ik geloof, ik eisch deze, en zal dezelve, tot aan mijne laatste twijfeling toe, verdedigen.»

En even te voren schrijft hij:

« Ik heb in dit leven te veel geleden, om niet een ander leven te verwachten.»

In dergelijk eenen toestand verhief zich GELLERT tot leeraar zijns vaderlands; zelfs behoefte en huisselijke zorgen waren onvermogen, om zijne rust te storen; want, arm en weldadig, gelijk hij was, kreeg hij zijne kleine akademische bezolding, gedurende de woelingen van den oorlog, zeer ongeregeld, ja somtijds in het geheel niet. Ook voor zijne schriften ontving hij, van den toenmaligen woekerenden boekverkooper WENDLER, zulk eene slechte betaling, dat tegenwoordig de ellendigste romanschrijver even zoo veel, ja nog meer, verdient.

Hetzelfde was ook het geval met den bekenden MENDELSZON. Engborstig wegens eene geheele misvorming zijner borst, gekweld met eene verbazende zwakheid der zenuwen, was hij, des-

niettegenstaande, zeer aangenaam en vrolijk in gezelschap, en in zijn huis, altijd vergenoegd en weltevreden.

GARVE, wien men zeer wel nevens GELLERT mag plaatsen, voor zoo verre zijne grootere vorderingen in de wetenschappen aan de meerdere beschaafdheid van zijnen leeftijd in het algemeen moeten worden toegeschreven, kon, gedurende eenige jaren, noch schrijven, noch lezen, noch ingespannen denken, en evenwel wist hij, door zijn lijden standvastig te verdragen, zich eindelijk zoodanig daarboven te verheffen, dat hij het werk van CICERO, *over de pligten*, kon vertalen, een werk, dat zulk eene aanzienlijke plaats onder zijne werken bekleedt. Men leze zijne kunstlooze dankzegging, welke hij zijnen Schepper voor de zwakheid van zijn ligchaam brengt: « Deze heeft mij, » zegt hij, « geleerd, hoe veel vermogen de geest over het ligchaam heeft, als hij standvastig is. »

Hoe groot het voordeel is van zulk eene standvastige onderwerping aan zijn lot, behoef ik nu toch wel niet nader te ontvouwen. Slechts nog eenige weinige woorden zal ik moeten zeggen ten aanzien van het geval, wanneer de kyaal, aan welke gij meent te lijden, in het geheel niet bestaat, gij uwe zinnen niet duidelijk op alles liet achtgeven, en gij uwe verbeelding in verwarring bragt.

Zoodanig eene ingebeelde kwaal zal, zoo lang dezelve gedurig uwen angst gaande houdt, misschien al de droevige gevolgen hebben, welke uit dezelve, wanneer zij wezenlijk bij u plaats hadde, zouden kunnen voortvloeijen. Dan deze zullen grootelijks kunnen worden voorgekomen, indien gij, volkomen bedaard, dezelve hebt te gemoet gezien en u thans op het aangenaamst in die verwachting bedrogen vindt.

Ik weet, hoe moeilijk het, in sommige bijzondere omstandigheden, is, dit voorschrift in alles zoo te volgen, dat er niet nu en dan oogenblikken zouden komen, in welke het oude ongeduld en de vorige angstvalligheid wederkerden. Dan, een onophoudelijk streven, om, door eene goede keus van de reeds voorheen opgegevene psychologische hulpmiddelen, bij voorbeeld door het afleiden der opmerkzaamheid, door deze of gene bezigheden voor het ligchaam, of voor den geest, of wel voor beiden tevens, de gedachten van de vermeende of wezenlijke ongesteldheid af te trekken, zal u zeker eens dat doel doen bereiken, en, is u dit gelukt, dan dient gij zorg te dragen, dat gij u dat voordeel niet weder laat ontnemen.



VIII.

Eenige aanmerkingen over het voorgaande.

Ik zou van deze zaak nu geheel en al kunnen afstappen; maar om u echter van alle kanten, zoo veel in mijn vermogen is, zekerheid te geven, zal ik hier nog eenige aanmerkingen bijvoegen, die voor u, als gij ze zelve naauwkeurig opvolgt, zeer zeker niet zonder nut zullen blijven.

Sommigen zouden, in de treurige oogenblikken hunner smarten, misschien vreezen te beproeven, meester van hunne aandoeningen te worden, dewijl het welligt te laat is. Vergunt mij daaromtrent het volgende aan te merken:

Het is door beslissende waarnemingen bewezen, dat er aandoeningen of gewaarwordingen zijn, welke men met geene mogelijkheid kan verdrijven, wanneer men dit, in een oogenblik des tijds, zou willen tot stand brengen; maar het is toch niet minder zeker, dat het, bij allen, toch tot op eene zekere hoogte kan gebragt worden. Onze wil is inderdaad een zeer krachtig middel, om datgene, wat ons onaangenaam is, het zij nu een gevoel, hetwelk alleen onze ziel heeft en uit zekere denkbeelden is ontstaan, of

dat het enkel lichamelijk is, zoo al niet geheel te verdrijven, ten minste dragelijk te maken. Hoe verre dit gaan kan, in hoe verre wij het dragelijk kunnen maken, dit hangt meestal af van de sterkte, welke wij aan onzen wil hebben gegeven. Mannen, die zich niet, gelijk een riet door den wind, door elk gering voorval, door de kleinste hindernis, van hunne voornemens laten afbrengen; die, als zij eens bepaald hebben, dit te zullen doen, of dat na te laten, zonder uitstel hun doel trachten te bereiken, zoo lang er eenige mogelijkheid daar toe denkbaar is, zulke mannen weten zich voorzeker in alle onaangenaamheden standvastiger te gedragen, dan anders het geval is met anderen.

Beschouwt deze laatste waarneming als van meer gewigt, dan dezelve op het eerste gezicht u zou mogen voorkomen. Daaruit vloeit de regel voort, dat men reeds bij tijds de vrijheid van zijnen wil moet oefenen, zich alleen door goede bewijsgronden moet laten bewegen, om de zaken niet naar den indruk te beschouwen, dien zij op ons maken, maar alles daarbij in aanmerking te nemen, wat derzelve natuur, hare gevolgen en dergelijke meer kan betreffen. De pijn, bij voorbeeld, is groot, die met het afzetten van eenig lid vergezeld gaat; maar, verre van zich daaraan over te geven, toetse men vooraf het

oogmerk, waarom men die pijn wil ondergaan, vergelijkte deze met de steeds voortdurende ongemakken en de smart, die er reeds plaats heeft, zoo lang men geen besluit neemt tot het verdragen van dezelve. Maakt nu zulk eene toepassing, als uw gezond verstand u ingeeft, op datgene, wat u zou kunnen pijn verwekken; ziet op het toekomstende; laat u door de vertroostende hoop opbeuren, en het zou al vreemd zijn, als dit u niet de overwinning gemakkelijker zou maken.

Mogt toch een ieder zich nauwkeurig gedragen naar den regel, welken de bekende HEIJDENREICH (*) hun geeft, die zich, over het algemeen, tegen het lijden willen wapenen, dat hen zou kunnen treffen!

« De mensch, » zegt hij, « heersche over zijn (redelijk) begeerensvermogen — den wil. — Hij ontwikkelte de geheele kracht van zijnen wil; hij geve denzelven de grootst mogelijke vastheid in het doorzetten van zijne oogmerken; hij verheffe dien tot de *onoverwinbaarheid*; die zijn eigenaardig karakter en het einddoel zijner beschaving, als dat eens vrijen vermogens, is; hij onderwerpe daaraan alle bedrijven, werkzaamheden en elken toestand van de overige krachten der ziel, alle voorstellingen, neigingen, hartstogten, aandoenin-

(*) Ter aangehaalde pl. *Th. III. S. 40.*

gen en gewaarwordingen; hij verwerfde zich, in eene gelijke maat, aan den eenen kant, eene naauwkeurige overeenstemming in zijne ontwerpen, voornemens en ondernemingen, en, aan den anderen kant, de gelukkige vaardigheid, om, als de omstandigheden het vereischen, van besluit en maatregelen te veranderen; *de grootste hardnekkigheid van wil moet zich in zijne ziel met de meest beschaafde en ge oefende buigzaamheid vereenigen.*”

Deze laatste onderstreepte gezegden zullen ongetwijfeld nog eene andere wijziging uwer opmerkzaamheid van uwen kant vereischen.

Die hardnekkige onbuigzaamheid van den wil is, namelijk, bij den hypochondrist maar al te dikwijls, doch slechts verkeerd geplaatst, aanwezig. Hij is doof voor de heilzame voorstellen, welke zijn geneesheer hem doet; hij is onheusch jegens hen, die hem, omtrent zijne levenswijze, eenige voorstel doen; niets ergert hem meer, niets grieft hem zoo gevoelig, dan wanneer er menschen zijn, die zijne denkbeelden, welke hij zich van zijnen toestand, of van dien der dingen, welke tot hem in eenige betrekking staan, niet voor zoo juist en waar willen aannemen, als waarvoor hij die houdt. Even dit is de bestendigheid, welke de hypochondrist niet behoorde te hebben; juist de tegenovergestelde vliedt hij. Hoe verkeerd dit gehandeld is, behoef ik immers niet nog aan te toonen.

IX.

*Het gewigtige van de psijchologische
geneeswijze.*

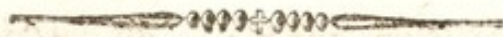
Ik vertrouw, u reeds verscheidene dingen gezegd te hebben over het werk, hetwelk de geest heeft op zich te nemen, als gij van de hijpochondrie wilt bevrijd worden, dat echter of uwer opmerkzaamheid ontsnapte, of u niet gewigtig genoeg toescheen, om dezelve daarop te vestigen. Misschien beschuldigen eenigen van u mij mede wel van langwijligheid; misschien gelooven dit in het bijzonder diegenen, die zich overtuigd houden van hunne kwaal door pillen en poeders, door rolstoelen en houtzagen, te zullen genezen. Dezen kan ik niets beters ten antwoord geven, dan dat, wat HEYDENREICH, in zijne fragmenten over de hijpochondrie, gezegd heeft. (*)

« k waag het, » zegt hij daar, « de vraag op te geven: of men meermalen de *gemoeds-krankheid hijpochondrie* door invloed op het ligchaam, of meermaals de *ligchaamskrankheid hijpochondrie* door invloed op de ziel, hebbe verdreven? Mij dunkt, dat de ondervinding zich voor het laatstgemelde verklaart, en dat dit stuk zoo

(*) Ter zangh. pl. *Th. II, s. 72, 73.*

veel te zekerder doorgaat, dewijl men reeds van voren, volgens gronden uit de rede afgeleid, overtuigd kan zijn van het eigen vermogen, dat de mensch over zijne gewaarwordingen en driften bezit. Het is zeer zeker, dat vele lieden de wanorde van hun ligchaam, in zwakke spijsvertering, verstoppingen, zwaarte of verdikking van het bloed, verslapping der zenuwen, enz. zich openbarende, door eene vrolijke stemming hunner luimen en van hun gevoel, verdreven hebben; maar men zal maar zeer weinige twijfelachtige voorbeelden kunnen bijbrengen, om te bewijzen, dat de gemoedskrankheid hypochondrie ooit door eene lichamelijke genezing is weggenomen geworden."

Schoon ik ook deze, misschien te zeer in het algemeen aangenomene, stelling, zonder eenige bedenking, in zoo verre waag te bepalen, dat noch het eene, noch het andere, zeldzame gevallen alleen uitgezonderd, zeer ligt het geval zal zijn, hoop ik nogtans, dat er zich onder u niemand meer zal bevinden, die, bij zulke bewijsgronden, de zaak als minder zeker beschouwt, dan dezelve waarlijk is.



A A N H A N G S E L



I.

*Hoe men zich voor de hypochondrie
kan behoeden.*

Ik kan veilig vooronderstellen, dat de mees-
ten mijner lezers reeds volslagene hypochondristen
zijn. Er zal echter ook nog wel hier en daar
de eene of andere worden aangetroffen, die
deze bladen in de hand neemt, meer uit vrees
van een hypochondrist te zullen worden. Om
deze reden zullen wij, derhalve, de beide vol-
gende vragen onderzoeken en beantwoorden.

1.

*Waar aan kan men weten, of men door de
eerste beginsels der hypochondrie is aange-
tast?*

2.

Waar door wordt men in staat gesteld, om zich zelve tegen de hypochondrie te beveiligen?

Bij het beantwoorden van deze vragen kan ik deze ziekte slechts voor zoo verre in aanmerking nemen, als dezelve eene ongesteldheid van het gemoed is; want, voor zoo verre de grond daarvan in lichamelijke ongesteldheden ligt, welke bij honderden van menschen plaats hebben, zonder ooit de opgenoemde angstverwekkende gewaarwordingen te doen ontstaan, voor zoo verre vertrouw ik reeds voldoende wenken te hebben gegeven.

Wat dan de eerste vraag betreft, zoo zal iemand, die eene, tot dus verre hem ongewone, neiging tot angstvallige zwaarmoedigheid en ongerustheid bij zich bespeurt, welke hij voorheen nooit gevoelde, die op eenmaal eene zekere, schoon niet zeer aanmerkelijke, stomphed zijner geestvermogens bij zijne bezigheden gevoelt, zich zeker overtuigd mogen houden, dat zijn toestand, hoewel nog niet reeds werkelijk plaats hebbende, echter reeds eene op weg zijnde hypochondrie is. Indien elk, die dit verschijnsel in zijn binnenste ontdekt, terstond waakzaam ware op zich zelve en den loop zijner denkbeelden, dan zoude hij zich zeker beveiligen tegen het gevaar

van, als een droevig slagtoffer zijner grilligheden, luimen en angstvalligheden, een treurig leven te leiden.

Wien *het leven tot eenen last strekt*, gelijk men in het dagelijksch leven zegt; wiens geest niet meer vrij denken, niet onverhinderd in het gebied der toekomst rondzwerven kan, maar reeds bij de gedachte aan de eeuwigheid, den dood, het voortbestaan na denzelfven, een gelukkig bestaan enz. zekere onrust, zekeren angst gevoelt, die hem ~~het genot~~ van het tegenwoordige oogenblik verbittert, en wanneer nu reeds deze of gene spijze bij hem eenige bedenking begint te verwekken; die heeft de zekerste kentekenen, dat hij, sedert korten tijd, een hijpochondrist is geworden, en moet alles, wat hem mogelijk is, in het werk stellen, om den rasschen voortgang dier kwaal te keer te gaan.

En waardoor zal dit kunnen geschieden?

Niet door eenige ligchamelijke genezing. Deze moet plaats hebben, als eene bedaarde en naauwkeurige beschouwing van zijn, tot dus verre geleid, leven niet alleen eene ziekelijke gesteldheid waarschijnlijk maakt, maar inderdaad ook deze veroorzaakt heeft: dit echter is altijd het geringste, indien het niet het wezenlijke der ziekte daarstelt. De hoofdzaak berust veeleer op de waarneming van al datgene, wat den inhoud uitmaakt

van die afdeeling, in welke ik de psychologische geneeswijze heb voorgedragen. Hoe belangrijker, hoe meer hoopgevend deze voor den volslagenen hypochondrist was, des te krachtiger werkend zal zij bijgevolg dan moeten zijn, wanneer de kwaal zich eerst in hare beginselen vertoont. Studeert met ijver in die afdeeling, en tracht, daar gij zelve gewoon zijt te denken, datgene in te vullen, wat ik hier en daar, als eene gaping, moet openlaten, of slechts in het kort aanhalen, daar de zaak zelve eene, meer dan te groote, uitgebreidheid had.

Hoe men de hypochondrie ken voorkomen?

Ik geloof, dat deze vraag zich wel zeer ligt uit de derde en vierde afdeeling, door eenen ieder zelve, zal laten beantwoorden. Als ieder jonge geleerde en kunstenaar zich in acht nam voor zoo te leven, als velen onder hen gewoon zijn; als een ieder zijne zielsvermogens regt gadesloeg en steeds trachtte zijner rede de opperheerschappij in te ruimen, zou er zich dan wel ooit eene kwaal bij hem kunnen innestelen, die hem het leven tot eenen ondragelijken last, hem het tegenwoordige oogenblik en de toekomst tot eene hel maakt en hem nu op het verledene laat terug zien, om hem het tegenwoordige en het toekomstige in een des te treuriger licht te vertoonen?

II.

Het verkiezen van eenen geneesheer.

Ik vooronderstel, dat niemand mijner lezers het in de gedachten zal nemen, de ongesteldheden zijns ligbaams zelf te genezen, indien niet zijne bijzondere persoonlijke, bij voorbeeld plaatselijke en vermogensomstandigheden, zamenloopen en hem onvermijdelijk daartoe verplichten. Maar wanneer gij in het geval zijt, dat gij de hulp van eenen arts moet inroepen, dan moet gij dezelve zoeken bij eenen, die zijner kunst zoo volkomen magtig is, dat gij u met volkomen vertrouwen aan hem kunt overgeven. Om dit mogelijk te maken, acht ik het niet overtollig, met u eenige woorden te spreken over de betrekking, welke er tusschen u en den geneesheer moet plaats hebben, en te trachten, u met de hoedanigheden hekend te maken, welke de laatstgemelde moet bezitten, als hij, met grond, aanspraak op uw vertrouwen zal mogen maken.

Waarlijk het is voor den arts menigmaal een zeer moeilijk werk, eenen hijschondrist naar behooren te behandelen. Wat toch zal hij met eenen zieken beginnen, die dagelijks nieuwe klagen in voorraad heeft, dagelijks andere genees-

middelen eischt, den minsten schijn van nieuwe ongesteldheid aan het gebruik van de voorgeschrevene artsenijen toeschrijft, in het geheim kwakzalvert en alles beter wil weten, dewijl hij niet behoorlijk en regt verstond, wat hij, in zijne ledige oogenblikken, met graagte gelezen heeft. Ik kan het eenen arts niet kwalijk nemen, als hij eindelijk zijn geduld verliest en zulk eenen knorrepot verlaat.

Overweegt dit alles; herleest dit alles, wat ik, reeds in de tweede afdeeling, over het regt gebruik der geneesmiddelen gezegd heb, en past het hiertoe betrekkelijke ook toe op dengenen, die u de artsenijen heeft aangeraden. Wat de genezing van uw ligchaamsgestel betreft, kan de arts, die u bedient, bij u wel eenig nut doen, zoo lang als gij dagelijks de verkeerdheid van uwe geestvermogens, door een ondragelijk wantrouwen, angstvalligheid enz., aan den dag legt? en deze laatstgenoemden te verdrijven, is buiten zijne magt; dit is alleen uw werk. Hij kan slechts wenken geven, hoe uw geest deszelfs werkzaamheid leiden en besturen, hoe hij voor zich zelve en zijne vrijheid waken moet.

Dan, schoon ik het gedrag der hijschondristen zoo dikwijls voor verkeerd en ongeoorloofd moet verklaren, er ontbreekt echter ook nog zeer

veel aan, dat ik niet ook de schuld op mijne medebroeders zou werpen.

Inderdaad, zoo er artsen zijn, die tegen de hypochondrie geene andere middelen weten, dan de zulke, die in de apotheek zijn te bekomen, die bestendig van inbeelding en grillen spreken, die niets gelooven, dewijl zij niets zien, niets voelen, niets proeven noch ruiken, zoo lang zal de ziekte, die zich tot hen wendt, ook geen vertrouwen in hen kunnen stellen. Elk geneesheer, die uwe kwaal enkel en alleen als eene ziekte van het ligchaam beschouwt, hij beschouwe dezelve nu ook als te ligt, of als te bedenkelijk, is voor u volstrekt onbruikbaar; want, in het eerste geval, komt zijn denkbeeld over de zwaarte uwer ongesteldheid niet overeen met dat, hetwelk gij u daarvan gevormd hebt. Buitendien reeds tot wantrouwen overhellende, loopt gij derhalve al te ligt gevaar van bij oude vrouwen en kwakzalvers, en bij verkoopers van geheime middelen, de heilzame levensdruppels te halen, welke hij u niet wil geven, dewijl hij om uwe gezegden lacht, welke gij u, met een beklemd hart, laat ontvallen. In het laatste geval zal hij uwe natuurlijke angstvalligheid nog vermeederen; elk geneesmiddel, dat hij dagelijks voorschrijft, verwerpt, en u weder op nieuws laat gebruiken, zal u telkens eenen stap nader brengen tot gek worden. Hoe

meer hij u bepaalt in de keus uwer spijzen, des te angstvalliger zult gij worden bij het eten.

Vertrouwt u derhalve niet aan eenen arts, die op eene van deze wijzen met u handelt. Alleen die geneesheer zij de man, wien gij u vertrouwen waardig acht, die volkomen beantwoordt aan de schets, welke HEIJDENREICH van denzelfven geeft, wanneer hij zegt:

« De arts, die de hijpochondrie wil tegengaan, moet deze kwaal in derzelve geheele uitgestrektheid kennen, noch hare fysieke oorzaken, noch hare zedelijke gevolgen moeten hem verborgen zijn; hij moet zich in de gemoedsgesteldheid van den lijder kunnen verplaatsen; hij moet het niet van zich kunnen verkrijgen met deszelfs grillen, hoe bijzonder vreemd deze ook zijn mogen, te boerten; hij moet nimmer aan het wezenlijk bestaan der hijpochondricke luimen en inbeeldingen twijfelen, noch dezelve als toevallige eigenzinnige grillen beschouwen.»

Hebt gij zulk eenen arts uitgekozen, dan zij ook uw vertrouwen op hem onbegrensd; dan neemt gij het geneesmiddel, hetwelk hij voorschrijft, in, zonder te vragen, wat het is, wat het uitwerkt, hoe het werkt; dan eet gij de spijzen, welke hij voor u nuttig oordeelt, zonder er aan te denken, waarom hij juist deze als goed opgeeft. Uwe opmerkzaamheid zij enkel en al-

leen op het leiden en besturen van uwe zielsvermogens gevestigd, en op het behoud der vrijheid van zoo te denken en te handelen, als de wet der zedelijkheid en van uw welzijn vereischt, tot welks bezit gij wenscht te geraken.

Alleen door getrouwelijk deze maatregelen te volgen, zult gij tot het bezit van het laatstgemelde kunnen komen. Zou het al niet mogelijk zijn, de gezondheid, welke gij in vroegere jaren hebt genoten, weder te bekomen, gij zult echter de blijmoedigheid en gerustheid van ziel herkrijgen, die een wijs en verstandig mensch, onder alle omstandigheden dezes levens, kan smaken, die voor hem de pijnbank in een bed van rozen en den schraalsten maaltijd in eenen vollen en overvloedig bezetten disch, doen veranderen. Gij zult, eveneens als SCARRON, onder de hevigste pijnen, schoon deze u ook geen oogenblik rust laten, leeren lagchen en boerten en den dood welgemoed verwelkomen, als hij gereed staat, om u van dezelve te bevrijden.

