

39974. III M. L.

NAŠA ZDRAVILA

in njih uporaba
v domačem
zdravljenju.

Po izkušenih virih sestavil

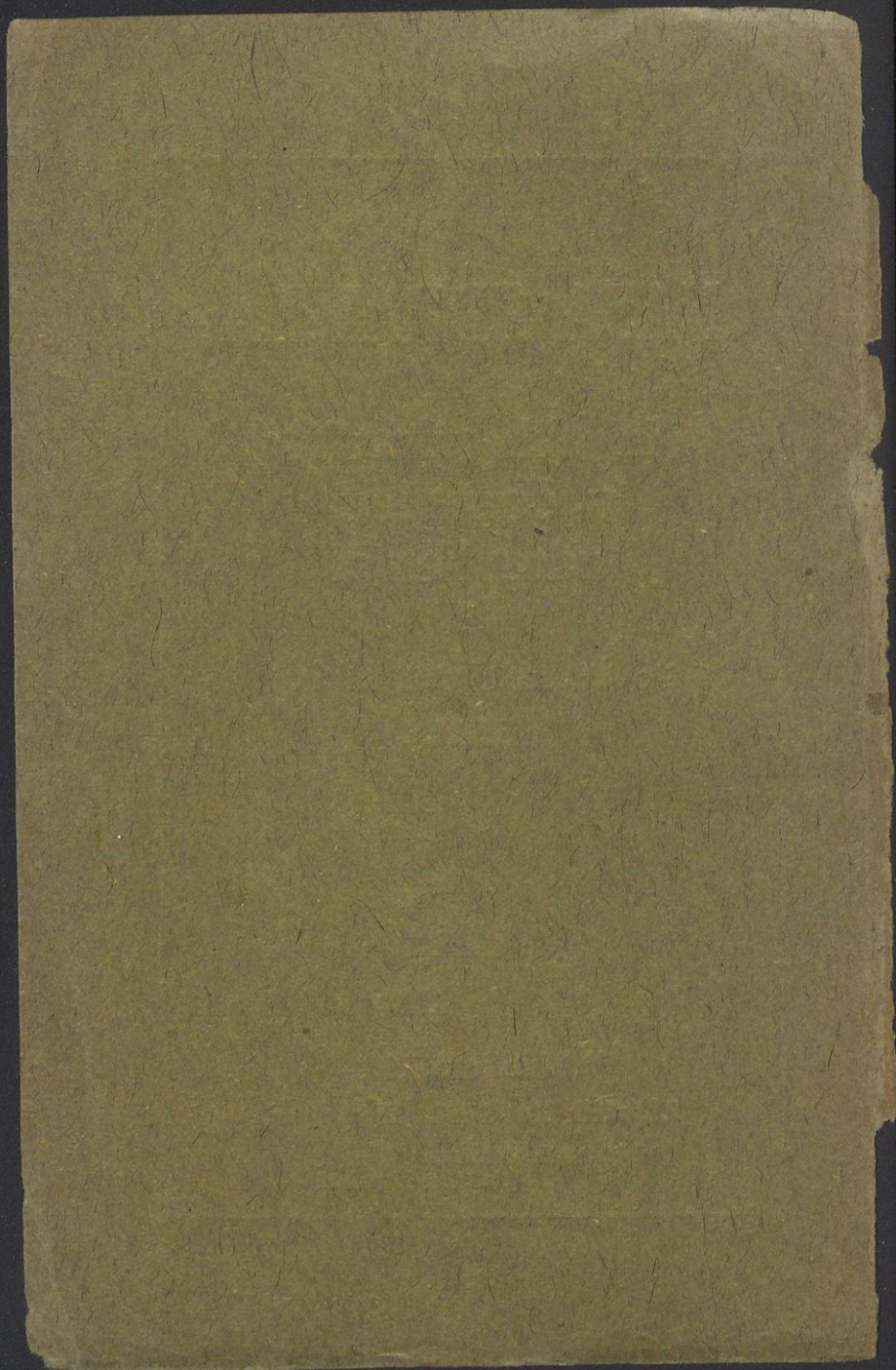
A. M.



V Ljubljani, 1914.

Založila Katoliška Bukvarna.

Natisnila Katoliška tiskarna.



Naša zdravila

**in njih uporaba
v domačem
zdravljenju**

Po izkušeni virih sestavil

A. M.



V Ljubljani, 1914.

Založila Katoliška Bukvarna.

Natisnila Katoliška tiskarna.

Vse pravice pridržane.

im = 030000 518

ID = 46780672



Uvod.

Bolezen je človeku zvesta spremljevalka od zibeli do groba. Joče mati ob postelji dojenčka, žena lomi roke, ko se vleže bolni mož, izprašuje sosede, kaj bi? ... Zmajujejo sosede ali svetujejo prečudne leke, gadovo mast in krtovo srce. Zdravnik je daleč — a ko bi tudi ne bil: Žena ne zmore za zdravnika in zdravila. — Recimo tudi, da bi zmogla: Nenadoma, ponoči, v viharju je potrkala in vstopila potuhnjeno bolezen, se je ustavila pred vrati smrti. Kje in odkod dobiš zdaj revica zdravnika? Smrt pa je tako nepočakana ... Ustavil bi jo mogoče zelo preprost lek, a kaj, ko ne veš zanj! — Umreti mora brez vsake pomoči, kar ti je najdražje na svetu ... Ljuba uboga mati! Ne obupuj! Ozri se okrog sebe, odpri ušesa in oči: glej, brezplačno in vsak čas ti ponujajo svojo pomoč zeli, katere je ustvaril Vsemodri nam v tolažbo. Prvi človek si je pomagal ž njimi v bridkih urah bolezni, nam je ostala njegova izkušnja v pouk. 'Kadar boleznim ne moreš spoznati, pokliči zdravnika; zdravil za razne bolezni pa je v tej knjižici na izbero. Obširnejša navodila, kako spoznaš razne bolezni sam in kako jih zdraviš, pa nudi večja knjiga o zdravilstvu, ki izide v isti zalogi pod naslovom »Zel in plevel«. — Kar je kuhala babica dedu, kar svetujejo stare knjige in kar sem izkusil sam v boleznih, sem nabiral in zapisoval, poskušal. Kakor rečeno, ne prinese vsega mala

zbirka zbog omejenega prostora, pride pa v drugi Veliki zbirki. Naj bi bilo skromno delo v pomoč trpečemu! — H koncu bodi omenjeno, da je knjiga pisana v poljudni besedi, ker je namenjena širšim ljudskim slojem.

Ljubljana, dne 31. julija 1913.

A. M.

Naša lekarna.

Da boš, ljuba gospodinja, preskrbljena za slučaje navadne bolezni, naberi si o pravem času zdravilnih zeli, skuhaj si pijače, mezge in mazila in shrani jih previdno in skrbno. Slaba je mati in gospodinja, ki leta od sosede do sosede po gomilice in kumine, kadar jame ščipati otroka; vsaj te tako navadne pomočnice bi morala imeti vsaka mati doma. Saj ni tako hudo, če rečemo »naša lekarna« — ni ti potreba zanjo posebnih prostorov in posebnih sredstev, skrbi samo, da bo vse na suhem in zračnem prostoru, da so steklenice in mazila dobro zamašena, in da veš tudi takoj, kje je in kaj je. Potem pa naj vise že zeli v papirnati ali platneni vreči za tramom, ali naj stoje v ličnih posodah — samo da so sploh doma. Le to glej, da nimaš ujedljivih kislin v pločevinasti posodi in da ni otrokom ali sploh neveščim domačinom pri rokah, če imaš kako zel, ki je koristna samo o pravem času. Kaj naj si spraviš, to boš pač spoznala sama prebiraje to knjigo, ni potreba, da si nabaviš cele žaklje nepotrebne trave, ki ti jemlje samo prostor. Toda malo gomilic, brinjevih jagod, borovnic, bezga, lipovega cveta, starega platna, starega sala, kakega mazila, steklenico žganja, gabezovega prahu, medu, tega si pripravi lahko najubožnejša gospodinja. Druge porabne reči, kakor česen, čebula, sol, olje in kis se pa dobe v najbolj zanikarnem gospodarstvu. Brez kisa in arnike ne bodi nikdar. Gospodinja, ki zmore, pa si napravi bolj bogato lekarno in deli v potrebi tudi

drugim. Ona bo imela doma tudi različne kaplje in mezge, karbolizirano vato in obveze. Čudno je res, da ima večina žensk časa in denarja za različna nepotrebna lepotila, da bi si poiskala pomoči, če napade koga kaj nenadoma ponoči, na delu ali na poti, za to ni časa ne denarja. A koliko boleznim in koliko smrti bi se ustavilo in preprečilo, da je bila takoj tu preprosta ali potrebna pomoč. Preskrbi se torej, ljuba gospodinja, bodi steber in luč svoje hiše!

Kdaj spravimo in kako posušimo zeli.

»Med mašami,« trdi naše ljudstvo, »ima vsaka zel največjo moč, takrat jo je treba spraviti.« Ali vsaka »roža« ne cvete med mašami, treba je spraviti nekatere v pomladi, druge v jeseni. Tudi sušenje ni za vse enako: ta mora v senco, druga med papir, tretja na solnce ali na peč. Navadno se spravljajo korenine v pomladi ali v jeseni, listje, preden požene cvet, in cvet, kadar je najbolj poln. Korenine se razrežejo, stebelca se zvežejo in obesijo, cvet se suši na papirju ali med papirjem. Posušene zeli spravi na suh zračen prostor. Sopara kuhe, vzduh nečednih prostorov, vlažna stena ne smejo do njih. Odcedki mezge in kaplje morajo biti na suhem in hladnem kraju, najboljši v zračni kleti. Posode morajo biti čiste in dobro zamašene. Mezge in odcedke pregleda skrbna gospodinja večkrat. Če se je pokazala plesen, jo pobere in prevre mezgo ali odcedek in izmije posodo v vreli vodi. Če pa je mezga že skoz in skoz plesniva, vrzi jo raje v ogenj in ne kvari si želodca. Če imajo odcedki hud kislast duh, zaženi jih v kraj, bolja je mala škoda kakor velika. Nos je dober svaritelj, ne uživaj, kar mu ne ugaja. Zeli, ki so visele na vlažnem in splesnele, ki so se napile smradu, ne kuhaj ne za uživanje,

ne za kopel. Zeli, katerih ne poznaš, katerih ti ni pokazala in izpričala vešča oseba, ne rabi nikdar! Ogiblji se strupenic! Nedolžna zel ti ne bo škodila, če bi že ne pomagala. Res, da je vsaka strupenica, prav uporabljena, za zdravilo, ali to prepusti zdravnikom, da ne bo škode na zdravju in življenju. Pa tudi nedolžne zeli morajo imeti svoje mero in svoj čas. Ni da bi se nalival z vsakim čajem in ni, da bi se mazal z vsako mažo. Pomisliti je treba in presoditi, in jemati vedno raje manj nego več. Nekateri ljudje letajo od konjederke do konjederke, pijejo na škafe zdravilnih čajev, a so pri tem čedalje slabši. Začno pa tudi danes z oljem, jutri jim svetuje kdo kis in pijejo kis. Ne vsega in ne vsikdar!

Način uporabe.

Mnogo zeli ima največ moči v svojem soku, to je, v mleku ali v vodi, katere je nekoliko v vsaki rastlini. Da dobimo ta sok, iztisnemo rastlino. Da ga ohranimo, ga kuhamo tako dolgo, dokler se ne zgosti, in tako dobimo **izvleček**. Ali pa zmešamo sok z enako količino vinskega cveta, in tako dobimo tinkturo ali **kaplje**. Za tinkturo nastavimo lahko tudi zel na žganju. Olje dobimo, če nastavimo zel na olju, ali pa če jo žgemo (n. pr. brinjevo olje). Tako tudi žganje. Nekateri zeli rabimo samo sveže, druge samo posušene, ali na oba načina. Nekateri korenine posušimo, od drugih rabimo samo sok. Nekateri zeli posušimo in zmanemo v prah. Druge kuhamo na vodi, mleku, vinu in sladkorju, druge zopet oparimo samo s kropom. Sok jagod in drugega sadu kuhamo na sladkorju in tako dobimo **odcedek** ali **sirup**, **vino**. Kuhamo tudi korenine in zeli s sladkorjem: za **odcedek**, če je tako redko, da teče, za **mezgo**, če je gosto kakor med. Odcedek in mezga sta prav pripraven način za shranjeva-

nje, samo da sta prav kuhana in prav spravljena, ker se sicer rada pokvarita. Vsa zdravila in mazila se morajo kuhati v novi ilnati ali glinasti posodi, ki ne sme biti **nikdar** za drugo kuho. Vreti mora vse polagoma. Mazila ne kuhamo **nikdar na odkritem ognju**, najbolje na žrjavici. Ker devamo v mazila samo vnemljive tvarine, kakor olja in smole, je treba biti zelo previdnim, da se ne dogodi nesreča. Kadar kuhamo čaj iz korenine, listov in cvetja, denemo najprej korenine v krop, da prevre po potrebi, 5 do 10 minut, potem liste 2 minuti in cvet 1 minuto, ali pa se kar opari. Čaj pijemo navadno na tešče, a le malo čašico. Če oparimo zel in denemo gorko na život, je to **oparek** ali **ovarek**, če namočimo v to ruto, je **obkladek**, če ovijemo tako ruto okrog života ali uda, je to **ovitek**, ki je lahko mrzel ali vroč. Na čašo čaja devamo navadno prstovet zeli (to je, kolikor primeš s tremi prsti). Sveže zeli denemo dvakrat toliko kakor suhe, prahu toliko manj. Pest znaša toliko, kolikor 15 gramov.

Razni nasveti.

Voda, zrak in solnce so naši glavni prijatelji, ki nas varujejo bolezni. Kamor ne pustimo zraka in solnca, kjer ne rabimo dovolj vode za telesno okrepitev in snago, tja prideta bolezen in prezgodnja smrt. Na neumitem, od solnca ne pregretem telesu, se zaredi nebroj bolezenskih kali, v neprezračenem, neosnaženem stanovanju se zaredi plesen, mrčes in tisoč nevidnih glivic, katere vdihujemo. Ljudje kurijo, kuhajo, perejo, kadijo, spravljajo po cele tedne umazano perilo v stanovanju in še druge dišave, pri tem pa zabijajo okna, da bi ja ne prišel zrak do njih, potem se pa čudijo, da dobe različne bolezni. Ljudje se poté, se naprašé od zemlje in drugega prahu, a ne pride jim na misel, da bi se izkopali vsaj parkrat

na leto in si odprli tako z blatom zamašene kožne luknjice, kar bi jih obvarovalo marsikatero kožne bolezni. Pravijo in govore, da je bil včasih svet bolj močan in zdrav, bolj dolgega življenja. Seveda. Pa so tudi imeli včasih vodo bolj v čisljih; v vsaki vasi je kuril kak padar kopel različnih rož za različne bolezni, in bolj kot **pijačo** so imeli ljudje v čisljih **kopelj**. Poganom je bila kopelj verski obred, židom je velela postava umivanje, prvi kristjani so čislali telesno in dušno snago, v vodo so potapljali novokrščene v znak, da je odvezla voda od njih blato prirojene pregrehe. Tudi stari Slovani so se kopali v vse oživljajoči vodi. Prebijali so led, se potapljali v ledeno vodo, tekli domov in se zavili in bili so zdravi vse leto. Stari narodi so zidali velikanske kopeli, da se je kopalo v njih preprosto ljudstvo. Tudi v našem času smo se vrnili k vodi. Zopet se zidajo kopeli, zopet priporočajo zdravniki vodo, solnce in zrak kot prvi lek za varstvo proti bolezni. Po novih hišah so v večini stanovanja s kopalnim prostorom. Toda revež si ne more privoščiti takega stanovanja, si ne more, ali vsaj misli tako, pritrpati toliko, da bi šel v kopelj. Za vino in smotke mu ne bo zmanjkalo, toda da bi dal par vinarjev za kopelj, tega ne zmore. Sedi moški po cele ure v gostilniškem in kavarniškem dimu, ženske najdejo vedno časa za nepotrebne pogovore; da bi šli za pol ure na solnce in zrak, kje vendar? Ne dopušča jim čas. Ko pa pride bolezen, katero bi bila odvrnila kopelj, sprehod po solncu, tedaj je časa dovolj za ležanje in stokanje... Pa se ni treba izgovarjati. Vsakdo si pomaga lahko doma z vodo, če ne drugače, namoči oteračo in izbriši si vsak večer telo, kar nadomestuje za silo kopelj. Tako se očistiš kali bolezni, ki se te primejo čez dan s prahom, in vstaneš drug dan osvežen in čist. Še bolje je, če moreš stati v kadi in se politi z vodo. Nekaterim godi to umivanje bolj zjutraj, uro pred po-

četkom dela, se umijejo naglo in vležejo nazaj. Toda radi snage je boljše večerno umivanje, ki je priporočljivo tudi bolnikom in starim. Voda je tudi kot pijača krepilo in zdravilo. Seveda ni potreba izlivati celih štefanov vode v sebe. Malo vode zjutraj na tešče, predpoldne in popoldne uredi prebavo in čisti čreva, umiri živce. Posebno v veliki vročini, ko se izliva pot iz človeka, je potreba nadomeščati izgubljeno vlago z vodo, ali ne z **žgano** ali **barvano**. Tiste različne pokalice in pijače, katere ponujajo poleti, so silno nezdrave; vedno boljša je čista voda, in če ni dobra, kapljo jesiha vanjo. Poboljša se voda tudi, če jo prevreš na žlici ječmena, ali namočiš v nji kruhovo ožgano skorjo itd. **Opomin:** Zelo nevarno je piti stoječo vodo mlak in jarkov. V krajih, kjer je mrzlica in kolera, moraš pomoriti bacile s tem, da prevreš vodo. Posoda, v kateri stoji voda, naj bo vedno skrajno čista; še konj ne mara piti iz umazanega škafa. Nemarna navada je na kmetih, da pije vse iz tistega korca in zliva vodo, ki ostane v korcu, nazaj v posodo. To je ostudno in nevarno, kajti pri pitju uhaja človeška slina v korec in tako dobi drug po drugem bolezen. Nevarno je tudi, če piješ, kadar si razgret. Potrpi nekoliko. Če si se pa nalil mrzle vode, le urno navzgor, po solncu, da se čimprej izpotiš, sicer si se napil kali jetike. Pijača med jedjo ni zdrava. Vroči zobje se skalijo in popokajo, pa tudi želodcu ne dene dobro taka poplava. Kdor je **bolan na pljučih**, naj ne pije nikdar prav mrzle vode, majhen požirek take, in tu bo pljučnica. Kopanje v mrzli vodi ni za osebe, ki imajo **bolna čreva**. Kopanje v gorki vodi ni za take, ki imajo razburjeno ali **bolno srce**. Rahla uporaba mrzle ali gorke vode pa ne bo škodila nikomur. Posebno dobri so polivi na hrbet in kolena za **okrepljenje krvi** in telesa, polkopeli za **trebušne** bolezni in kopeli za noge, za **odvajanje krvi** iz

glave in trebuha. Vsaka taka uporaba pa mora trajati omejen in določen čas, ne sme se delati nikdar na prepihu in pozimi ne v mrzli vodi. Kdor je mrzel, naj se ne umiva z mrzlo vodo po životu, ampak naj se ugreje poprej s hojo, delom ali telovadbo. Mrzla voda okrepi, gorka omeči in razganja. Kdor hoče biti lep in močan, naj se umiva le mrzlo.

Obleka in **obuvalo** so tudi lahko vir bolezni. Otroci, ki so poleti v topli volneni obleki, so **nemirni** in dobe **sprišče**; prelahka obleka pozimi je vzrok **prehlada**, ali preveč nahomotano in zavito ni dobro ne za otroka in ne za priletnega. Obleka se ne sme nikdar prilegati pretesno, posebno ne okrog ram in ne okrog vratu in pasu. Modrci, ki stiskajo tudi trebuh, so silno škodljivi. Pljuča se morajo prosto dvigati, pri globokem dihanju se dviga tudi trebuh, kar ni mogoče, če je trebuh zvezan, in je vzrok različnim boleznim. Roke in vrat naj bodo kolikor mogoče prosti. Pretesen ovratnik ovira pretakanje krvi, je vzrok **očesnih** bolezni, **glavobola** in **kapi**. Pretežka pokrivala zmučijo glavo in škodujejo lasem. — **Obuvalo** naj bo vedno dovolj prostorno. Visoke pete škodujejo celemu telesu. Noga nima naravne lege, hoja je bolj trda, treseta se glava in droh, človek postane truden in nevoljen. Pete so najboljše široke in nizke. Gumijeva peta je dobra za nervozne. Galošne so jako pametna noša za dež in blato, doma jih sezuj hitro, ker škodi nogam, če jih imaš dolgo na sebi. Tesna obuča je vir pohabljenih nog in kurjih oči. Mokro obuvalo je silno nezdravo, če ostaneš v njem. Sezuj se in natiči vanj papirja ali slame. Na dno obuvala devaj košček papirja, kar greje in popiva pot.

Snaga je pol zdravja. Če je kak pregovor resničen, je ta. Koliko kužnih bolezni in zgodnjih smrti bi se preprečilo, ko bi vladala snaga po hišah, mestih in vaseh! Iz nečednih kuhinj in stanovanj, jam in gnojnišč se razširijo bolezni, ki

poberejo včasih mnogo ljudi, in ne da se dognati, kaj je povzročilo epidemijo, ki dobi kmalu novo ime. Zdravstvena oblast bi morala preiskati večkrat trgovine in shrambe jedil in sadja, namenjene za prodajo, posode za jedila, gostilniške in privatne kuhinje in stranišča in drugo. Tudi zasebna stanovanja. Po starih dvoriščih in novih hišah bi se našlo marsikaj, kar nasprotuje higijeni in snagi. Predvsem vodovod in stranišča! Policijsko bi moralo biti prepovedano izlivanje, a tudi izplakovanje gotovih posod pod vodovodno pipo in prepovedana bi morala biti nemarnost na straniščih, ki se zdi nekaterim ljudem potrebna ali kaj. Tudi ne gre, da se umivajo ljudje pod pipo. Posoda, ki služi za umivanje nog, za pranje perila, naj ne služi nikdar za umivanje kuhinjske posode, ali celo za kuho, kar se godi, žal da. Nikdo naj si ne otira obraza z otiračem, ki je za noge in život. Najbolje je, da ima vsakdo v hiši svoj oterač, svojo krtačico za zobe in drugo. Koliko ljudi dobi bolezen radi nedostatka teh k snagi neobhodno potrebnih stvari. Pogostoma naletiš, na kmetih in v mestih, na družino ali hišo, ki nima niti poštene sklede za umivanje obraza, raje si preskrbe kaj nepotrebnega. **Snaga se meri po umivalniku**, a je še vedno takih, ki se boje vode. Umivati ali kopati se za drugim ni ne snažno, ne zdravo. Ako hočeš dobiti bolezen za drugim, potem stori to. Posebno nespametno je, če koplje mati otroka v kopelji, v kateri se je kopala ona. Kopanja mora biti vedno čisto izmita, glej na to posebno, ako greš v javno kopelj. Pazi posebno pri javnih straniščih, ne sedi nikdar nanje. Kdor je bil na stranišču, bodisi doma ali drugod, naj si umije vedno roki, to je pravzaprav **prva zahteva snage**, a čudno je, kako malo je to v navadi. Kadar prideš s kakega potovanja, umij se po vsem telesu in preobleci perilo. Človek ne ve, kaj je prinesel s seboj, a pregovor pravi, da odnese voda vse, razen

sramote. Na potovanju se ogiblji neznanih ljudi, ker ne veš, kje stakneš kaj. Ne pobiraj, kar je pustil kdo drugi. Ni dolgo tega, da je pobral na železnici neki moški ves vesel rokavice, ki so ostale v vozu, in jih nataknil na roki. Posledica tega je bila, da je imel roki polni grdih krast, ki so ga stale dosti denarja in trpljenja. Ne kupuj nikdar obleke in obuvala v starini, ki so skoraj večinoma od umrlih ljudi, po katerih dobiš lahko jetiko, kake lišaje ali kdo ve kaj. Velika nevarnost in nesnaga so muhe, ki se vsedajo na blato, potem na človeka, zdaj na zdravega, zdaj na bolnega, in prenašajo tako bolezen. Mušji pik je bil že dostikrat vzrok nagle smrti po zastrupljenju krvi, zato je treba iztisniti ali izmozgati vsak tak pik in navezati nanj limone ali čebule, česna. Zdravju nevarna nesnaga so tudi pajki in podgane, ki prelezejo in preplazijo vse. Pajkov pik in podganin griz sta strupena. Podgane pa prenašajo tudi kugo in gotovo tudi druge bolezni; kdor jih ima v hiši, naj jim le napove vojsko, pazi pa naj, da dobi mrtve podgane, da ne okužijo zraka, in pazi naj, da ne pride živad ali živina do nastavljenega strupa. Nesnažno in nezdravo je tudi prepoteno perilo, posebno ob času bolezni; človek, ki bi oblekel za drugim tako perilo, dobi njegovo bolezen.

Jajce je surovo najlažje in najbolj koristno. Kdor ga more, naj ga le uživa, kadar je truden ali zmučen, čutil se bo hitro okrepčanega. Najboljše je jajce, dokler je še toplo od kokoši. Rumenjak, stepen s sladkorjem in zalit z žlico konjaka ali vina, je krepilo bolnih in okrevajočih. Beljak, stepen in razmazan z žlico olja, je dobro hladilo za opečenine in šene, sam stepen beljak uživaj po žlički ob hudi griži. Mehko kuhano jajce slovi kot posebna dobrot, a zasluži pogostoma otrokom želodec. Cvrtje uživa tudi veliko slavo, pa ne stori vsakemu dobro. Trdo kuhana jajca zabasajo čreva, uživajo jih za grižo, kar pa ni priporočljivo. Trdo

kuhana jajca so težko prebavljiva in gre o njih glas, da so celo tako škodljiva, da povzročijo smrt, če jih uživa kdo, ki je zapečen, večer za večerom. So res nezdrava jed za slab želodec, torej ni, da bi jih užival brez solate ali olja. Surovo jajce je posebno dobro za ranjena pljuča, ker zapopa in leči beljak vsako rano. Beljakova kožica zapre hitro vsako rano — nekoč si je odbila deklica pri padcu nos — njena mati ga ji je takoj spopala z beljakovo kožico in nos je **pri-rastel**. Dekle živi še.

Med je hranivo in zdravilo, se spremeni najhitreje v kri in ne dela težav ne želodcu, ne črevam. Tudi je bolj rediven in lažje prebavljiv kakor sladkor. Preden je bil pri nas znan trsni in pesni sladkor, in preden so bile lekarne, je bil med poglavitno lečilo in zdravilo. Med umiri živce in redi kri. Otrokom, slabotnim in starcem dajaj namesto sladkorja medu v mleko ali kavo, čaj. **Jetičnim** in onim, ki **bruhaajo** ali **lijejo kri**, ne morem dovolj priporočati medu. Jetičnim bo še bolj dobro del, če nasekljaš v med prav na drobno pelina, pljučnika, mete, tropotca in plevelke, in ga dajaš bolniku na kruhu ali v čaju. Vsak zdravilni čaj učinkuje močnejše, če mu dodaš medu. Pri Admontu na Štajerskem si napravijo kmečke gospodinje še danes zeliščni med, ki slovi kot lek za **jetiko**, **hripavost**, prsne in vratne katare. Napravi se iz enakih delov svežega tropotca, prsnega korena, jelenovega jezika, rmana, grenkuljice, jetičnika, grintovca in pljučnika. To se seseklja na drobno in iztisne sok. Soku se pridene dvakrat toliko čistega medu in se kuha polagoma, dokler se pokuha tretjina. Potem se pretlači skozi ruto in spravi v steklenice. Jemlje se večkrat na dan po žlički. Tačas pa je treba živeti mirno in ogibati se razdražljivih jedi in pijač. — Za hudo **vročino** v **pljučih** ali **črevah** se jemlje vsake pol ure žličko medu, to te pozdravi bolj kakor vse drugo. Kdor

ne more **spati**, naj vzame zvečer dve žlici medu — kdor ga ne more uživati surovega, naj ga prevre na vodi. Kdor ima **srbečico, lišaje, ture**, naj pije medico, ki je posebno **starim ljudem** dobro krepilo. Kdor ima **ozebljen nos**, naj si ga maže znotraj in zunaj z medom in ozdravel bo popolnoma. Tako tudi druge rane, opraske in ozebljine. Med omeči in zaceli vse. Za bolne **očesne živce** si ga namaži na veke in na senci. Za **glavobol** namaži čelo. Za **bodec** namaži medu na platno in obveži. Za vse bolezni **grla** drži med v grlu in izpljuj ga in zavij vrat s cunjjo, namazano z medom. Tako tudi za **bramorje** in **škrofeljne**. Kdor uživa redno med, je močan na duhu in na telesu, ko bi le vsakdo premogel, da bi imel vselej poleg kave žlico dobrega medu na kruhu! Žal, da je postal tudi med drag, toda napram svoji vrednosti kot hranivo in zdravilo, še vedno ne predrag. (Ženskam: Ob času perila se ne sme uživati medu, razen če je perilo prehudo.)

Mleko je pravo nasprotje špirtu. Mleko nas redi in osveži, o samem mleku žive dojenčki, o samem mleku živi lahko odrasli. V hudih **pljučnih** in **črevesnih boleznih** je mleko hrana in lek bolniku. Mleko **pomiri kri, privede spanec, odvaja blato**. Posebno zdravo je kislo mleko — a ne za osebe, ki imajo bolna čreva. Dosti mleka naenkrat ne prebavijo osebe, ki imajo slab želodec ali želodec prepoln kislín, katerim se vsiri mleko v želodcu in jih tišči kakor težka kepa — taki naj jemljejo mleko po požirku in večkrat. — Kdor ne more samega mleka, naj kane vanj konjaka ali kave. Obkladki svežega ali kislega mleka izvelečejo bolezen in **izčistijo kožo**, so boljši kakor obkladki vode. Smetana, maslo in sir so zelo redilna hrana, a niso za slabe želodce, uživati se morajo vedno s črnim kruhom. Priletni ljudje naj puste vino in naj se sprijaznijo z mlekom, si bodo podaljšali življenje. — **Opomin:** Sparjeno mleko povzroči

drisko. Mleko prevri vselej, preden ga užiješ. Kislo mleko, ki je zelenkasto in sluznato, vrzi v pomije. Za mleko imej vedno čisto posodo in čist kraj, ker jemlje mleko vsak duh nase.

Loj, **smetana** in **maslo**, **staro salo**, so znana mazila za razpokano kožo, jugovico ali volka, za garje, oskrumbe in grinte. Loj je posebno dober za noge. Kdor ima zatekle ali rotne noge, naj si jih namaže vsako jutro z lojem, tako tudi, kdor gre na daljno pot. Prejšnje čase so nosili vojaki s seboj lojevo svečo, da so si namazali ožuljene noge. — S starim salom so si utirali nekdanj prsa zoper prehlad in trganje. Za mazilo je staro salo na posebnem glasu, bolj ko je staro, boljše je.

Sol je prva pomoč, če bruha kdo kri: Raztopi žličko kuhinjske soli v kozarcu vode in dajaj bolniku po žlici, na pljuča mu deni v slano vodo namočeno ruto. Slana voda umiri tudi gliste in potolaži pljuča, mnogokrat pomaga par žlic slane vode za hud vrtinec ali omotico v glavi. Pest soli v vodi je dobra kopelj za bledične in škrofulozne, obkladki vroče soli pomagajo za zasedenine, trganje in protin. Preslana jed ni zdrava.

Olje kot zdravilo in belilo se uvaža pre-malo. Jed, posebno zelenjadna, se prebavi mnogo lažje, če je zabeljena z oljem — tudi jajce, cvrto na olju, je zelo zdravo; tako fižol, grah in leča. — Kdor se je **spekel** v **grlo** ali v **želodec**, naj užije večkrat žličko olja. Kdor ima ranjena **čreva**, **želodec** ali **pljuča**, **vročino** v **jetrih**, naj jemlje vsako jutro in zvečer dve žlici laškega olja. — Če **šumi** in **boli** v **ušesu**, segrej kapljo olja v orehovi lupini in kani v uho ter zavij glavo in vlezi se. — **Kraste**, **lišaje**, **srbečico** maži z laškim oljem, na katerem je prevrelo malo kafre. — Za **trganje** in druge bolečine v **udih** namoči cunjo v gorkem olju in ovij ud. — **Opomin**: Po oljnati jedi ni dobro, da piješ takoj vodo.

Sladkor ni zaman želja in veselje otrok, kajti sladkor **redi** in **krepi**. Vojaki in potniki bi morali imeti vedno sladkor pri sebi. Košček sladkorja da več moči kakor kupica vina. Kdor **peša** na **močeh**, naj uživa zjutraj na tešče malo sladkorja. **Stari ljudje** naj uživajo zvečer kupico sladke vode, **zapečeni** naj pijejo večkrat močno oslajeno vodo. — Nedušni naj uživa vsak dan rdeče vino, zmešano z vodo in oslajeno s sladkorjem, in naj vzame trikrat v tednu kopel s senenim zdrobom ali z gorčico. Jesti sme nedušni samo lahke jedi, posebno zelenjad, prekajeno meso, sladko gorčico in kruh, potrošen s soljo in korenčkom — zvečer ne juhe ne čaja, ampak močno oslajeno kavo. **Razburjena kri**, bolečine vsled **kamna** in **peska**, zlata **žila**, se umirijo, če piješ mnogo oslajene vode. — Če si se **pregrel** ali **razgrel**, ne užij takoj mrzle vode, pač počakaj nekaj minut, potem raztepi dve pesti sladkorja na kupici vode in prideni mu žlico črešnjevca. — Če si se **prestrašil**, pij takoj sladko vodo. — Če te kuha **vročina**, raztopi v $\frac{1}{2}$ l vode 4 pesti sladkorja in žličko boraksa in pij polagoma. — Za **kurje oči**: vzemi žlico stolčenega kandisa, žlico terpentina in žlico solitarja. Drži to v plehasti posodi nad svečo, dokler se sprime, namaži, dokler je gorko, na usnje stare rokavice, izreži mala kolesca in prilepi na kurje oko. — Za **vnetje sapnika**: Jej suh stolčen sladkor, ki odtrže prirastlo gnojno kožico. Je dobro tudi za **davico**. Mali otroci ležijo pogostoma v hudi vročnici, umro tudi od nje, če jim ne daš pogostoma malo sladke vode, samo vzdiguj jim pri tem glavo in glej, da pride žlica pod vrhno ustnico. Če je vročina silna, raztopi žlico soli v posodi vode in zmoči večkrat otročku obraz, roke in zapestje. — Za **nahod** potegni stolčenega sladkorja v nos, ali vrzi ga na žrjavico in vdihuj njegov dim. — Ako se nočes **potiti** ponoči, pij zvečer sladko vodo z žlico črešnjevca. V vse čaje za **zasluzanje** in **kašelj** devaj

sladkorja, najboljše kandisa, in jej tudi sladkor. — Sladkor je tudi pomoč pri **zastrupljenju želodca** po nečedni kuhinjski posodi. Prva pomoč je bljuvilo, potem jej in pij sladkor. — **Nepoznano sredstvo za golšo ali krof:** Tri žlice stolčenega kandisa, tri žlice prahu morske gobe in žlico stolčenih zarumenjenih jajčjih lupin presej skozi sito in vzemi po noževi konici zjutraj na tešče in zvečer, kadar greš spat. Navadno izgine golša ali krof čez osem dni, če ne, poskusi zopet. To sredstvo se je baje že večkrat obneslo.

Vino, žganje in tobak so trije strupi, ki razjedajo telo našega naroda, ki so pomorili in pohabili že več ljudi, kot zadnja vojska s Turkom. Vino je po mnenju sveta zelo potrebno (za ne vem, kaj vse), posebno starim ljudem. Mogoče da, ko bi bilo vino res od trte, a to, kar pijejo ljudje dandanes, je večinoma zvarjena ali spančana reč, ki kvari pivcem mozeg in kri in jim pokvari možgane, poleg tega jim prazni žep. Najbolj žalostna stvar na svetu so pijanci; ko bi pili ljudje vino le za potrebo, ne bi bilo gotovo nikdar blagoslovljenega abstinencijskega gibanja. V urejeni državi bi moral biti pijanec neznana prikazen, pri nas pa je žalibog prav navadno, da leži povaljan pijanec za kakim plotom ali v jarku, zelo malo podoben božji podobni, otrokom v pohujšanje in v surov posmeh odraslih. Ko bi vsakega pijanca kaznovali, bi se varoval drugič pijanosti. Koliko otrok in žena spravi nemarni pijanec v revščino in sramoto, lačni in raztrgani se skrivajo svetu, stradajo, ker jim krade lastni oče kruh, časni in večni kruh, kajti pijančev otrok je navadno dedno obremenjen, ima nezdravo kri, nagone in mike. Njegova vzgoja ga dela sposobnega za zločine. Najbolj slabo je, da dobiva pijanec na upanje. Krčmar, ki daje pijačo na upanje, naj bi izgubil pravico do plačila, potem bi bilo kmalu manj pijancev in revščine. Pravijo, da je pijanost bolezen. Dobro! Treba je

tedaj zdravilišč, da spravimo vanje pijance, treba je pa tudi postav, ki branijo matere in otroke pred pijanci. Tistim, ki priporočajo in hvalijo vino, naj bo v pomislek, da je zdaj svet, preobložen z učenjem in pehanjem za kruh, tako slabih živcev, da mu škoduje vino bolj, nego je škodilo našim prednamcem, ki so bili bolj mirne krvi in so živeli v drugačnih razmerah. Pijanost je kriva večine nesreč, ki se zgodijo po železnicah in tovarnah. Na Nemškem in Angleškem je dovolj, da je železniški uradnik ali uslužbenec enkrat pijan, da izgubi neizprosno svojo službo. Tudi pri nas bi pomagal strog vladin nastop zoper pijance, rešil bi marsikatero osebo in rodbino in rešil bi tudi človeško dostojanstvo, kajti človek, ki se napije do brezumnosti, je res slabši od živine. V tem oziru je kmečko ljudstvo še vedno premalo poučeno, kajti so kraji, kjer smatrajo pijanost za neobhodno potrebno pri proslavljanju nedelje, shoda, godu, kupčije, sejma. Kako čislana je pri nas pijanost, dokazujejo primere: »Je v rožcah«, »je židane volje«, itd. Pogostoma vidiš, kako slede zavidni pogledi gugajočemu in pijancu, češ, kako je temu dobro. Dostojevski piše nekje, kako gleda vojak pijanega vojaka in pravi z veselim smehom: »Tak bom jaz čez osem dni.« Ravno te besede sem slišal jaz v Ljubljani od kmečkega fanta. To dokazuje, da je pijanost v čislih kot nekaj blaženi stan.

Še huje kakor vino, je žganje. Vinopivec se še omeji in ustavi, žganjar se zaliva s strupom, dokler obnemore. Žganje, pravijo po pravici, da je hudičeva iznajdba, vendar je bilo prednamcem zdravilo, kajti uživali so ga samo zmerno, kjer so ga sploh imeli. Žganje je zdravilo še danes, če so nastavljene na njem zdravilne zeli, če se uživa po kapljicah, če je pristno. Ali to, kar zlivajo ljudje vase, je špirit, nekoliko razredčen z vodo in malo oslajen; to kupujejo ali si napravijo kar doma, s tem si kvarijo telo, razum in dušo, ker je špirit

oče ostudnih pregreh, zgodnje duševne in telesne obnemoglosti. Žganjar ni več sposoben za delo, on je škodljiva rana na socialnem telesu, rana, ki se mora izrezati in izžgati, kajti žganjar ni več podoben človeku. Država, v kateri je mnogo žganjarij in žganjarjev, propada, ker zastrupi nevarna rana pijančevanja celo telo. Sredstva zoper pijanost se pač najboljša dobra vzgoja in trdna načela, zavest svojega človeškega dostojanstva. **Sadjereja**, pomnoženje **mleka**. Šola in društva naj poučujejo male in velike o kvarljivosti alkohola. Ceneno mleko in sadje naj omogočita vsakemu uživanje teh dveh neprijateljev pijanosti. Jasno je, da kdor uživa rad mleko in sadje, ne ljubi špirita. Stare knjige velé, da naj uživa pijanec mnogo jabolk, potem bo izgubil slast do vina in žganja. Če se dene pijancu v vsako jed po žlički vina ali špirita, se mu pristudi pijača. Par kapelj strofantusove tinkture na dan pomaga neki tudi. Pijanec se iztrezne hitro, če pojé jabolko ali pije črno kavo z limono, če ga poliješ po vratu z mrzlo vodo, kar je znana navada. Tudi sveže jajce iztrezne pijanca. Pijanost se ga ne prime, če izpije pred pijačo nekoliko olja, ker plava potem olje na površju tekočine in brani soparom v glavo. Po pijanosti se prilega najbolj kislo zelje z oljem (surovo), ki uredi zopet želodec. Žganjarju razje žganje želodec in drob, uživa naj večkrat žlico olja. Če se vname v njem žganje, da se kar kadi iz njega, zalivaj ga z mlekom in devaj mu mlečne obkladke na drob, dokler ne pride zdravnik. Pravijo, da je najboljše za pijanca, če mu prinese pijanost hudo bolezen; potem se mu zastudi pijača. To se vidi večkrat, ali premnogokrat je taka bolezen napovedovalka bližnje smrti, ker nima telo več moči, da bi si opomoglo, torej recimo raje: Živela abstinenca! Proč z žalostnimi prikaznimi pijančevanja, skrijte pijance pred otroki, da se jim ne pohujšata oko in uho.

V čedni družbi žganjarjev in vinopivcev najdemo še tretjega neprijatelja zdravja in blagostanja ljudskega, to je toli priljubljen tobak, katerega pije ali kadi že dete v zibeli, če ne pride nima-ra že na svet s smodko v ustih. Splošna pritožba je zdaj, da peša naša mladina, da je čim dalje manj sposobnih fantov na naboru, da so dečki iz-prijeti. Kade že najmanjši, ko gredo v šolo, javno ali skrito. In kaj se stori proti temu? Pred sto leti je bilo strogo prepovedano kaditi na javnem. Pred petdesetimi leti se ne bi bil upal kaditi dostojen človek na cesti, posebno ne duhovnik ali učitelj; kje še, da bi bil smel kaditi otrok ali deček! — Zdaj, ko kadi vse, ni čuda, da posnemajo otroci odrastle. Prigovarjaj jim in pripoveduj, kolikor hočeš, če vidijo, da kadiš sam, ne zaleže. Oni mi-slijo, da je kajenje možato, da je kajenje posebna slast, in koliko dijakov si prikadi jetiko! Po prvih poskusih postane kajenje strast. Deček, ki se je navadil kajenja, stika povsod, da dobi denar za tobak, prodaja šolske knjige za cigarete, krađe materi, kajti kje bi sicer jemali otroci denar za to? Res, da se dobe nespametne matere, ki nimajo za najbolj potrebne stvari, a dajejo sinčkom svo-jim za tobak! Take matere, ki dajejo otrokom strupa namesto kruha, pač ne zaslužijo imena ma-tere. Kajenje je **luksus**, ni **potreba**, dovoljuje naj si ga samo, kdor si ne prikrajša s tem drugih res-ničnih potreb, in še ta le zmerno. Strastni kadilci so **suhi**, **nervozni**, rada se jih loti **sušica**, ker si **za-strupljajo** počasi **kri** s tobakom. Kadilec ne je do-sti, a pije rad, kadilec **boleha**, a trdi, da mu dene tobak silno dobro. Čudno je res, da se more pre-pustiti izobražen mož popolnoma tobaku. Zdaj je že redka izjema moški, ki ne kadi, a kar jih je, so res značaji. Pa če že mislijo moški, da morajo predstavljati vedno kadeče se **dimnike**, da bi se vsaj ne širila razvada kajenja med ženskim spo-lom, katera razvada vzame ženski vso njeno ljub-

kost in čednost. Nikdar ni bilo in ne bo lepo, če kadi ženska, škoduje pa njenemu rahlejšemu organizmu **mnogo bolj** kakor moškemu, ji suši **prsa** in **kri**. Ženska naj varuje povsod svoje dostojanstvo in snago. Posebno dostojno ni, če kadi ženska v pijani družbi mož, posebno čisto ni v zakajeni in s pepelom tobaka, z ostanki smotk posuti sobi, kjer vdihuješ samo tobakov neprijetni vonj. Tuintam se najde še ženska, ki njuha ali šnofa po domače. Taka ženska je posebno dobra kuharica, ki poštupa jedi z rjavim prahom... Navadno se izgovarja, da mora njuhati, ker ima težko glavo in si jo oiajša s kihanjem. To je morda dobro, ali imamo za to arniko in druge pomočke, ki ne škodujejo zdravju, nosljanje pa povzroči **vnetje nosnih sluznic** in **druge težave**, poveča in razširi tudi **nos**. Najmanj škodljiva je pipa, najbolj škodljive so svalčice, in to radi papirja. Pipa mora biti vedno **osnažena**. Če je kaka **razpoka** na **ustnicah**, na **jeziku**, se zastrupi lahko pri kajenju **kri**. Zdaj se čuje redno, ta in ta je umrl na **zastrupljenju krvi**, to pa vsled tega, ker je naša kri že vsa zastrupljena od **kajenja**, kave in špirita, in tako se ne more ustavljati razkrojenju. Stari ljudje na kmetih si narežejo v pipe hrastovega luba, kar jim dene posebno dobro za glavo. Kajenje sivke je bilo nekdanj v navadi za **zobne bolečine**, **trganje** in **glavobol**.

Različne sestave in mazila.

Za **zapeko**: kuhaj 60 g peteršiljeve, 60 g zelenine in toliko špargeljnov in sladkega janeža korenine; prideni 180 g sene, toliko rozin, 24 g janeža in kumine, toliko tamarindovega luba in žlico medu. Ko je vse dobro kuhano, pretlači in jemlji zjutraj in zvečer po dve žlici. — Kuhaj 60 g soluke in 30 g jelenovega jezika, toliko sladke korenine, sv. Petra ključa in predenice. Jemlji, kakor gori navedeno. — Kuhaj za groš janeža, za

groš tamarinde, osminko rozin in osminko kandisa, dokler so rozine mehke. Potem pretlači in jemlji po žlici zvečer in zjutraj. To uredi **drob** in izžene **vetrove**. — Najbolj navadni čistili sta pri nas grenka sol in ricinovo olje. Olje se vzame lahko pri vsakem vnetju, ker ohladi vročino in izčisti črevo brez bolečin. Vzame se na juhi ali črni kavi uro pred zajtrkom in se poplakne čez pol ure s kupico oslajene mlačne vode. Dve žlici olja zadostujeta odraslemu, žlička otroku. — Grenka sol je dobra, kadar te trže po glavi, kadar se ti dvigajo gliste in se ti dela omotica, kadar so čreva napeta, a ne čutiš bolečin. Kdor pa ima razboljena čreva ali želodec, naj ne jemlje grenke soli, zateče naj se raje k olju. Za **hude bolečine v črevah** vzemi večkrat žličko mandeljnovega olja, in če ga ni pri rokah, laškega.

Opomin: Ne jemlji čistila kar tako iz navade. Ljudje, ki bivajo zaprti in jemljejo čistilo za čistilom, morajo jemati vedno močnejša in se pokvarijo tako želodec in oslabe čreva, da ta ne morejo sploh več delovati. Čreva je treba okrepiti, potem bodo opravljala že sama svoje delo. Ob **hudi zapeki** jemlji, če je trebuh vnet, mrzle obkladke gomilice in majarona, jesiha. Če je trebuh mrzel, devaj nanj vroče obkladke jesika in soli. Če čutiš bolečine, prilepi si smolnat obliž, gavbije ali mazilo vlečilo. (Glej mazila.) Po **gavbijevem obližu*** jame koža močno srbeti, tedaj glej, da se ne razpraskaš in ne škoduješ črevom, pač zmoči srbeče dele z razredčeno arniko ali namaži z lilijinim oljem. Tako mazilo in prilepek sta odpravljala v starih časih posel operacije in bi jo odpravila bržkone tudi zdaj, dokler je še čas. Zato naj ne zamudi nikdo, kadar čuti kako bolečino v črevih, vzeti obliž. Če se ponavlja bolečina na enem in istem mestu, pa naj ne zamudi poiskati zdravni-

* Gavbijevó mazilo (Galbei) se dobi v lekarni.

ka, posebno, če je bolečina na desni strani. Če pa čuti kdo **na desni strani trebuha neznosne bolečine** in se mu dviguje želodec, tedaj ni, da bi zamudil niti trenotka, mora takoj po zdravnika, ker mu preti smrt od vnetja slepiča. — Zdaj pa najbolj važno pravilo za bolna čreva: **Posti se!** Kakor hitro čutiš, da ni v drobu vse v redu, ogiblji se skrbno vsake težke hrane, pij juho, čaj, jemlji olje, mleko, med. Posebno med in sladkor kri redita in omečita in nadomestujeta hrano. Ogiblji se tudi prenaporne hoje, težkega dela, vzdigovanja in porivanja, a glej vendar, da prideš na čisti zrak, kajti zrak je močno pospešilo prebave. Dihaj tudi globoko da se gibljejo čreva pri tem. Ogiblji se slanih in kislih jedil, razen kislega zelja, katerega smeš jesti kuhanega ali surovega, politega s surovim oljem. Kajti zelje hladi in čisti gnojnine. Maži se z arniko in devaj si obkladke, dokler čutiš, da je polegla tista neugodnost v črevih. A tudi potem se maži z arniko, rožmarinovim oljem ali s slano droženko, ko prideš v posteljo in preden vstaneš, tako se bodo okrepila čreva. Dobro so tudi gorke polovične kopeli z rožami ali s soljo. Za znotraj uživaj rabarbarjevo vinsko tinkturo ali tinkturo za želodec. **Mrzle** kopeli **niso** za bolna čreva. Kdor pa jemlje čistilo, naj ga vzame po navodilu, **samo**, kadar že ni drugače in naj ne je vmes. Čistilo naj čisti želodec, torej daj mu časa in prostora in ne nanašaj novih smeti. — Potrebno pa je **takojšnje** čistilo, ako je nastopila **huda bolezen** in dela zabasan želodec vročino ali jo vsaj povečava. V tem slučaju so prav koristni klistiri ali vbrizganje mlačne vode, olja, milnice v črevo, kar pa naj opravlja samo večča oseba. Ne sme se klistirati človek, ki je zadet od kapi in mora ležati mirno, ker bi mu škodilo prisilno delovanje črev, a to že razsodi zdravnik. — Zapečeni naj se ogibljejo težkih mesnatih in močnatih jedi, trdo kuhanih jajc, riža, prežganja, leče, hrušk, marelic, kolerab. Jedo naj

pa pogostoma spinačo, repo, zelje in brez škode krompir, kuhano sadje, ovseno in ječmenovo juho itd. Dobro je, če morejo jesti z oljem zabeljeno. Vse pa, kar napenja, jim škoduje, vsaj dokler so zaprti. Še nekaj: kadar se je črevo izpraznilo, ga ni treba hitro zabasati. Kdor je previden, učaka lahko visoko starost, če je tudi močno bolan na črevih.

Za želodec: (De Lormova tinktura). V pol-drug liter dobre droženke nareži 60 g prsnega korena, 30 g guajakovega lesa, 30 g sene, 30 g korijandra, 30 g janeža in $\frac{1}{4}$ kg rozin. Ko je stalo 4 dni, odtoči žganje in nalij na zeli še liter novega žganja, ki stoji 8 dni. Potem odlij in zmešaj vse skup. Goščo, ki je ostala, porabi za obkladek na ledja ali na trebuh ali za kopeli. Tinkture jemlji po žlički na vodi predpoldne in zvečer: za **premrazen želodec, napeta čreva, zabasana jetra in vetrove**. To uredi **prebavo**, odvaja **žolč** in je posebno dobro za zlatenične, ki trpe zelo vsled vetrov.

Za želodec: (kranjske kaplje). Razreži 15 g blaženega korena (korde benedikte), 15 g zatega grmička in toliko suhe pomaranče, 12 g lerjana, kolmeža, pelina in 8 g žbic. To zalij z žitnim žganjem in odlij črez 14 dni. — Na drug način: 12 g janeža, 12 g stolčenega korijandra, 15 g lerjana, limonovih lupinic, vrednika, brezovega listja in prsnega korena, mete, melise in brinjevih jagod, namoči na žganju, odlij črez 14 dni in jemlji po 40 kapelj na dan za prehlajen in len želodec.

Za mrtvoud: prevri v 4 litrih vode 4 pesti potonike, pest žajblja in pest rožmarina. Precedi. Potem deni v precejeno vodo liter brinjevih jagod in kuhaj pol ure. Potem odcedi vodo in deni v njo 1 kg belega kandisa. Kuhaj toliko časa, da se jame gostiti, potem odstavi in primešaj 24 g seninega in korenčkovega prahu, 15 g stolčenega kolmeža in cveb. Te mezge jemlji zjutraj in zvečer žlico.

Za **vnetje slepiča** pomagajo obkladki vode, jesiha in majarona, če ni vnetje še prehudo, to je v **začetku** te bolezni. Takrat zadostuje še, da se vležeš, postiš in devlješ obkladke, dokler ne pride zdravnik, ki ga moraš takoj poklicati, ko spoznaš bolezen ali jo tudi le sumiš. Če pa je nastalo hudo vnetje, nastane tudi smrtna nevarnost, katero je mogoče le z operacijo uspešno odstraniti. Smrtna nevarnost nastane hitro in včasih se gre prav na minute, da reši bolnika operacija. **Da je obolel slepič, se spozna:** spodnji del desnega trebuha je trd kakor deska, med kolkom in popkom na desni čutiš nenadoma hudo bolečino, život ti kuha vročina, želodec se vzdiguje. V takem slučaju pokliči takoj zdravnika in deni tačas hladilne obkladke. Če čutiš pa v spodnjem delu desnega trebuha neko napetost in bolečino, pomagaj si **takoj**, da ne nastopi nevarnost. Kdor je prebil to bolezen, naj se pa varuje, da se ne ponovi. Uživa naj bolj rastlinsko hrano in gleda, da odvaja život redno blato. Sploh naj bo zmeren v jedi in pijači.

Za **pljučnico** so silno dobri obkladki svežega kravjega sira, razgneten s sirotko. Ko se posuše, deni novega, dokler ne mine vročina in bodec. Znotraj požirek mleka. Tri žlice lanenega olja na dan. Tri žlice pesinega soka in pesina nat, naložena na prsa, ohladita tudi vročino in umirita pljuča. Dobri so tudi jesihovi obkladki. Par kapelj tinkture velikega divjega janeža na vodi. Staro domače sredstvo je kislo zelje, položeno na pljuča in v zatilnik, a krvavice ali ržena moka na jesihu, navezana na zapestje in podplate. Ko se segreje, menjuj s svežim obkladkom, dokler ne mine vročina in je rešen bolnik. Zelje mora biti surovo. (To preprosto lečilo je rešilo pisateljevega brata, ko ga je bil zdravnik že zapustil.) A tudi moč bolezni, pljučnice in influence, se zmanjša, če užiješ v začetku bolezni malo surovega sesekljanega kislega

zelja z oljem, treba ga je pa prav dobro prežvečiti, da se pomeša s slino.

Kolera. Segrej črešnjevo žganje in maži se po trebuhu z njim ter ga uživaj vsake pol ure po žlički. Za bruhanje segrej v ponvi lecta, vlij nanj žganja in naveži na popek. Uživaj na gosto kuhan riž in pij ruski čaj z žličko bezgove mezge in žganja.

Bolečine v maternici in mehurju. Vrzi na žrjavico kumine in janeža, stopi nad žrjavico in se zagрни v rjuho, da gre ves dim v tebe. Treba ponoviti več dni in devati na ledja gorke majaronove obkladke.

Slabokrvnost in bledica. V litru belega vina nastavi $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, 20 g kinc, 10 g železa, 10 g rabarbare in prilij pol litra vode. Ko je stalo 4 dni, jemlji po 3 žlice na dan.

Za **krvomočno živino:** stolci brinjevih, luštekovih in janeževih korenin in starega sala in naredi kroglice orehove velikosti. Dajaj živini po tri na dan.

Da se odluščijo lepo **koze:** zmešaj žličko krede, pol žlice timola in žlico lanenega olja in maži s peresom. Ko se posuši, namaži zopet.

Izmivaj večkrat koze z ravno pomolženim mlekom, pa ne bo nobenega sledu ostalo na obrazu.

Če se je skril **pot**, ali če se zapira voda: kuhaj čaj brinjevk in osladi ga z medom.

Za **slab zrak v bolniški** sobi: zreži belo čebulo in postavi jo na krožniku na omaro. Premeni vsakih šest ur, a vrzi staro čebulo v ogenj. — Postavi škaf vode pod bolniško posteljo in premeni vsak dan, ob vročini dvakrat na dan. To vleče vročino in slab zrak nase. — Vlij par kapelj smrekovega olja v krop in postavi k bolniški postelji ali obloži posteljo s smrekovimi vejami.

Da se ne **okužiš**: nosi pri sebi brinje in žvečiga. Izperi si večkrat usta in nos z arniko ali s slanim br. žganjem, limonovim sokom.

Za **hripavost**: prevri pest kandisa v $\frac{1}{4}$ l kropa, vlij vanj glažek brinjevca, izpij, vlezi se in odeni se dobro, da se izpotiš. — Pij cesarski čaj. — Nastrži hrena in iztisni iz nastrganega sok, deni v ponev kolikor soka, toliko medu, prevri, použij gorko in vlezi se. — Izpiraj si grlo z arniko, maži vrat ž njo in uživaj večkrat par kapelj tinkture na vodi. — Uživaj med z žajbeljem in izpiraj si grlo ž njim. — Vlij žlico finega terpentina v posodo kropa, povezni nanjo lij in vdihni soparo v usa. Potem namoči polovico oterače v kropu, ovij s z mokrim koncem vrat in zavij s suhim koncem, deni še navrh suho volneno ruto in pojdi v posteljo, da se izpotiš. Čez pol ure odvzemi mokro obvezo, uteri si vrat z arniko in ovij z volneno ruto. Dve uri, preden vstaneš, vzemi ruto proč, umij vrat z mrzlo vodo in uteri zopet z arniko. To sredstvo je dobro, če pride pot; sicer pride ali sledi včasih še hujša hripavost. — Dobra je tudi senena kopelj z jesihom in soljo, za noge ali polovico života. — Vročekrvni, ki premore toplo stanovanje, naj se umije naglo po vsem životu z mrzlo vodo, se vleže, ne da bi se obrisal in se odene dobro. Nekaterim pomaga gorak obkladek zmečkanega krompirja.

Za **zlatenico**: izreži osrčje iz zrele tepke, zalij luknjo z medom, speci in užij gorko. Ponavljaj več dni.

Za **zaprto vodo**: kuhaj bučno seme, bosiljakovo, brezino in habatovo korenino, meto, albiš, kolmež, malvo, peteršiljevo korenino in brinjeve jagode. Vsake zeli vzemi enoliko, premešaj in deni pest na $\frac{1}{2}$ l vode. Naj prevre dobro. Izpij v dveh polovicah in kuhaj vsak dan sproti. Na trebuh si devaj gorke obkladke rož ali moke z brinjem in

maži se z bosiljakovim oljem. Jej redkvico, solato, ovseno juho, zeleno, špargelj.

Za razburjeno srce: zavri vinskega jesiha in vrtničine vode, prevri na njih pest melise in pest boreča, namakaj ruto in devaj na srce. Poleg tega uživaj po dvakrat na dan po 20 kapelj baldrijanove tinkture. Včasih so zamašena ali bolna čreva kriva razbijanja srca in hudih sanj. Tedaj vzemi gorak obkladek za čreva ali prilepi na trebuh mazilo, ki izvleče sesedeno kri, dober je tudi obkladek gorčice, kamilic in majaronovih plev. Sveže naveži kar tako v žakliček, suhe pokropi ali popari z jesihom. Poleg tega uživaj po 3 žlice rabarbarjevega vina ali jemlji po 50 kapelj, dvakrat na dan, De Lormove tinkture za želodec in čreva. Varuj se žganih pijač, močne kave, prehitre hoje, razburjenja, prestanih jedi in močnih začimb, tesnih prostorov in slabega zraka. Ponoči pazi, da se ti ne nabirajo različni smradi v sobi, najbolje je, da imaš okno odprto. Glavo si podloži. Jesih in vodo imej pri rokah; če te bude hude sanje, zmoči ruto in deni na srce.

Za zdravje in mirno kri: (Ta sestava je stara že več sto let. V Napoleonovi dobi jo je pila francoska armada, v Iliriji so ji rekli: francoske kaplje). Vzemi pest boreča, pest kislice, pest pirike, pest cikorije, pest jagodnjeka, pest volovskega jezika, pest zdravja vsega sveta in velikega regrata. Vse to deni v lončeno posodo, nalij na to 4 litre vode in kuhaj 3 ure. Potem odstavi in prilij še liter vode. Ko je vrelo zopet dve uri, precedi skozi ruto, nalij v steklenice in deni v vsako steklenico tri žlice dobrega tropinovca in zamaši skrbno. Pij po kupici zjutraj na tešče in zvečer pred večerjo. To bo uredilo delovanje žolča in črev in bo naredilo mirno kri, ki daja človeku pogum in hrabrost.

Za vodenico: Olupi 10 rep in deni jih v posodo, ki se zapira prav dobro. Na repo stresi dve

pesti bučinega semena in žlico peteršiljevega, dve pesti cvetja kopriv, pest habata in pest brinjevih jagod. Na to vlij poldrug liter dobrega belega vina, zamaši posodo in postavi jo za 24 ur na zapečje. Pij po 3 žlice na dan.

Za **vodenico**: razreži dve pesti gvajakovega lesa, pest belega in pest rumenega santelovega lesa, dve pesti zdravja vsega sveta, dve pesti koriandrovega semena, toliko jelenovega jezika, krvavega mlečnika in brinjevih jagod, pljučnika. (Vse to mora biti sveže.) Stolci z lesenim batičem, deni v žakljček in obesi v sodček ali v posodo, ki drži 8 l ter naliž vanjo svežega, dobrega ječmenovega piva. Ko je visela vrečica 8 dni v pivu, vzemi jo vun in pij, kadar se ti ljubi. Pozdravila bo tudi jetra.

Vino za jeternične: v sodček, ki drži 25 l, nareži po 4 pesti zelene tormentilje, pet pesti petoprstnika, 3 pesti potonike, 3 blaženega korena, tri vrednika, 3 zlatega grmička in zlate ketnice in pelina. Na te zeli naliž 25 l dobrega mošta. Sodček naj stoji v suhi kleti dva meseca. Potem pij po 3 glažke ali žganjarske kupice na dan. Jemlji tudi dvakrat v tednu obkladek brinjev (gl. Brinj), užij vsaj ovseno juho in zelenjavo, a ogiblji se razburljivih pijač. Vzemi dvakrat v tednu gorko polkopel, v nji liter jesiha in pest soli. Kmalu boš spoznal na barvi, da se ti boljša. Če ni tako, premeni zrak. Morda pomaga to — ono. Jeterne bolezni so sitne in delajo zdravnikom skrbi. »Težko ozdravi, kdor ima »pikasta« ali črna jetra,« pravi pregovor, in reče tudi pri stvari, ki se vleče v nedogled: »Zdrava jetra mora imeti, kdor bo dočakal to.« Jetram pa škoduje posebno preveliko sedenje, popivanje, kajenje, jeza, zaprtje črev. Kdor opazi, da se mu izpreminja barva na črno ali rumeno (črnica ali rumenica), naj si išče pomoči, dokler je čas.

Praški, ki ohranijo **zdravje**: stolci na drobno in zmešaj: pest kolmeža, pest muškatoevega cveta,

cedoarija, prsnega korena, žlahtnika, sladke korenine in pol pesti korenčka (Ingver), sladke skorje, galganta, žbic, jelenovega jezika, jetičnika, blaženega korena in zatega grmiča. Potem 4 pesti cveb, kardamon, janeža, pol pesti kumine in peteršiljevega semena in $\frac{1}{2}$ kg kandisa. Seveda morajo biti zeli in cvebe posušene. Ko je vse stolčeno, zmešaj in jemlji po žlički na dan. Lahko nastaviš tudi na vinu ali na žganju in jemlješ vina po žlici, žganja po 40 kapelj.

Za vetrove: (Kaplje.) Razreži na drobno šest pesti cedoarija, 3 pesti kolmeža, 3 pesti galganta, dve žlahtne kamilice, dve janeža, kumine, pol pesti žbic, pol pesti lavorja, oreška, pomarančinega cvetja. Skuhaj poprove mete 4 pesti na $\frac{1}{2}$ l vode in vlij to vodo na zrezane zeli in tretjino litra močnega žganja. Ko je stalo osem dni, precedi in jemlji po žlički, kadar se čutiš napetega.

Za koliko: (Encijanove kaplje.) Nastavi v 1 belega vina pest encijana, pest kolmeža, pest pomorančinah olupkov, rabarare in pol pesti korijandra, pol pesti stolčenega sladkega janeža. Ko je stalo 24 ur na zapečju, odcedi vino in jemlji vsako predpoldne po 3 žlice.

Za jetiko: vzemi enoliko svežih kopriv, bobovnika, kurjih črev, ledinščice, grenkuljice, solnke, kislice, rmana, tropotca in vodne kreše. Se-sekljaj vse na drobno, potlači z valjarjem in iztisni sok. Potem vzemi dobrega medu kolikor je soka, deni v novo ilovnato posodo, kuhaj (in mešaj, da se ne pripali) tri ure. Tega naj jemlje jetični večkrat po žlički.

Za jetiko: naberi svežega ozkolistnega tropotca, cikorije, gladovnika, rmana in petoprstnika, operi, potolči in razreži na drobno. Deni nanje toliko vode, da pokrije, kuhaj dve uri in pretlači, potem deni, kolikor soka, toliko kandisa in kuhaj, dokler ne kane nerado od žlice. Tega jemlji večkrat. Ustavi kašelj in bruhanje krvi.

Za **jetiko**: kuhaj in pij žajbelj z medom in umivaj se z žajbeljevim čajem; to bo ustavilo pot in omečilo kašelj ter okrepilo telo. Pomagalo je to že mnogoterim in bi še mnogoterim, da bi vedeli uporabljati to koristno zel o pravem času. A ravno pri jetiki se začno ljudje zdraviti, kadar je že prepozno, ali pa se zatečejo k preprostim domačim zdravilom, kadar so se že najedli toliko tovarniškega strupa, da se jim je zastrupila že kri in kadar so uživali skrivnostne leke zakotnih mazačev. Tedaj šele, ko odreče vse drugo, se spomnijo preprostih zeli, ki vsaj ne škodujejo, če že ne morejo več koristiti. In mnogoteri je ozdravel, ko je užival naposled samo med in rože. Kajti tudi jetika se da ustaviti ali vsaj potolažiti, če se lotimo pravega sredstva. Marsikdo, ki je bruhal ali bruha kri, ki je kašljal ali kašlja, doživi visoko starost, če se zna ravnati; dočim vidimo, da odnese jetika večkrat na hitro krepke, mlade ljudi, ki se zanašajo na svoje zdravje in prenapenjajo svoje moči, bodisi pri plesu, pri krokanju, pri vratolomnih stavah in plezanju po gorah, pri nezmernem kajenju in prezgodnjih drugih izgrelih, a tudi pri prenapornem učenju in delu. Premnogokrat je pri nas kriva jetike revščina. Ubogi dijak, kontoaristinja, delavka, šivilja, učitelj, pisar in pisatelj, se prehladi ali se je pregnal z delom. Izpreži! bo rekel zdravnik. Nekaj tednov počitka, dobre hrane, zraka, miru in razvedrila bi pozdravilo reveža. Ali on ne more... Kontoaristinja, ki izostaja, izgubi službo — pred vrati čaka že nebroj deklet... Delavec in dijak iz uboge rodbine, kje naj vzameta denar, drugi, kje naj vzamejo čas in denar? Treba je vleči voz, dokler ne padeš izmučen... Kakor grenek zasmeh zvene revežu zdravnikove besede: Premenite zrak, opustite vsako delo, preskrbite si dobro hrano, zračno in čisto stanovanje... Samo Bog ve, koliko mladih bitij gre vsako leto v jetiko radi same revščine, samo Bog ve, koliko mater

da zadnjo kapljo krvi za svojega jetičnega otroka, a mora gledati, kako se mu suše meso in kosti, mora gledati, kako padajo za njim drugi njeni otroci, zaradi tesnega stanovanja in revščine — in ona, mati mnogih otrok, ostane naposled sama, v kupu dolga in žalosti.

Zato naj se zateče vsakdo, dokler je čas, k našim pomočnicam. Naj ne prezira nikdo nahoda, naj se varuje pljučnice, naj izleži in izpoti influenco — kajti ravno iz teh bolezni, če se prezro v začetku, se izcimi rada jetika. Izprva te pozdravi par žlic medu in čajev, ovitki in utiranje, potenje — par dni v postelji — pozneje boš požiral brez uspeha škafe zdravil in ležal cele mesece...

In nočni počitek, ta vir moči! Naši prednamci so se vlegli s kokoši in so vstajali z zarjo in niso poznali čmernosti in drugih živčnih bolezni. Seveda. Zdaj je treba vedeti in znati toliko poprej neznanega, zdaj je borba za kruh postala tako silna, da podi od nas spanec. Kdor čuje pri delu, temu da Bog svojo pomoč in ne škoduje mu delo toliko kakor škodijo nočna »razveseljevanja«, pohajanja gledišč, kinematografov, čitanje razburljivih romanov. Posebno čitanje škoduje nedorastli mladini, ker ji napolni še tistih par ur spanja z nemirnimi sanjami, da vstane s pijano glavo, razdražena in trudna. Matere naj bi nadzorovale strogo, kaj in toliko čitajo otroci, ker je tu pogostoma vir pljučnih, živčnih in **drugih** bolezni. Matere naj navajajo otroke, da gredo zgodaj v kraj in vstajajo zgodaj. Tako tudi drugi. Dan se lovi za glavo, ne za rep. Kdor pa je že jetičen, ne sme vstajati rano, posebno, če so jutra mrzla in meglena, ne sme se izpostavljati dežju in vetru, ne sme uživati razburljivih jedi, ne pijač, ne pri-sostvovati kakim predstavam, ne govoriti mnogo, ne se utruditi s hojo, ne z delom.

Za **čiščenje krvi**: razreži in kuhaj 12 pesti brinjevega lesa in po 2 pesti repuhove korenine,

prsnega korena, brinjevih jagod in 4 pesti sladke korenine. — Kuhaj blaženi koren, sv. Petra ključ, jelenji jezik, lipov cvet, koprivo, solnko, trnuljev cvet, grintovec, gladovnik, perlico in repuh. Vsakega enoliko. — Prsni koren, kumina, pljučnik, sv. Ivana roža, sena in zrno lavorja. — Holandski čaj: zreži pest sasafrasa in 2 suhi figi, pest žajbelja in pest polaja ter operi v mrzli vodi in pristavi v litru vode. Kuhaj, dokler se vkuha za polovico in izpij zjutraj na tešče skodelico. — Razreši in zmešaj 9 g rabarbare, šest rožmarina, 4 sene, 3 sasafrasa, sasaparile, jelenovega jezika, sladke koreninice, zlatega grmička, janeža, korenčka, limoninih lupin, blaženega korena, vijolične korenine in prsnega korena, po 2 g žajbelja, melise, maternjaka, jetičnika, perlice in dva lista lavorja. Te sestave devaj po 3 žlice na poldrug liter vode in kuhaj, dokler povre za tretjino. Potem precedi in izpij v dveh dneh. — V posodo, ki se zamaši dobro, deni 12 g sasafrasa, sasaparile, guajakove smole, 125 g bobrovega žolča (Bibergeil. Je zelo drag — gram krono), 15 g janeža, luštrka in žafrana. Nalij na to rženega žganja, deni na gorak kraj, precedi; ko je stalo 14 dni, jemlji zjutraj in zvečer po dve žlici. — Marsikdo se posmehuje tem čajem, češ, da je neumnost, če se reče: čistiti kri! Res pa je, da se nabere čez zimo marsikaj v životu, kar sili pomladi na dan. Ko se mlaji brstje, se mlaji tudi človeška kri, prikažejo se razne bolezni, katere izločuje zdravja željna kri. Zato moramo priti krvi na pomoč z rožami, z uživanjem krešine, bobovnikove in regratove solate, s kopanjem telesa v mlačni vodi, s sprehodi po mladi naravi ali z delom na vrtu in na polju. Taka je bila navada naših prednikov, ki so dočakali zelo visoke starosti. V marsičem bi jih tudi mi smeli posnemati. — **Opomin:** Slaba navada je, da se opusti kurjenje sob, kakor hitro se prikaže pomladno solnce. Zunanaj je topel zrak, res da; v stanovanju je pa ne-

prijetno mrzlo. Kdor se giblje, ne občuti tega toliko kakor oni, ki sedi pri delu. V **sobi** se prehladimo pomladi. Zid se je nabral zimske vlage kakor človeško telo. Treba je kuriti še nekaj dni pri odprtem oknu, da vzduhti mokrota. V jeseni pa ni take sile, da bi kurili, ker se je posušil zid čez poletje.

Za **rotne noge, garje** ali **oskrumbe**: kuhaj žajbelja, rožmarina, rmana, preslice, brinjevih jagod, tropotca, koprive, pelina, rože sv. Janeza in zatega grmička. Vsakega enoliko in pij po dve skodelici na dan, a izpiraj tudi telo s čajem.

Za **zamašena prsa** in **pljuča**: kuhaj 720 g slezovega cveta in 360 g njegove korenine, 180 g sladke korenine, 60 g zrezanih fig. rozin, rožičev, ječmena, vijolic, pljučnika in janeža. Pokuhaj, da je skoraj gosta voda, pretlači jo in prevri še četrtno vodine teže kandisa. Tega jemlji večkrat po žlici in minila bo tesnoba. — **Germanski** ali nemški prsni čaj: 130 g lapuha, jetčnika, grenkuljice in grintovca, 45 g melise in žajbelja, 120 g sene, 75 g bezgovega cveta, 40 g janeža in sladkega janeža, 25 g vinskega kamna prevri in jemlji, kadar te tišči v pljučih.

Za **trganje**: opari 3 pesti makovih glavic, 2 pesti zobnika, 2 pesti gomilic in 2 pesti bezgovega cveta, deni v vrečico in naveži gorko.

Za **sesedenine**: operi enoliko ožepka, dobre misli, vinske rutice, žajbeljna in materine dušice in naveži gorko.

Dehteči obkladek za **živčne napade**: 360 g hmelja, 90 g gomilic, sivkinega cveta, rožmarina, materine dušice in vratiča.

Za **gliste**: kuhaj 6 pesti pelina, 2 pesti pra-proti glistnice in 2 pesti navadne gomilice ter pij po 3 čašice na dan.

Za **podkajenje**: pest mire, benzoe, jantarja, 2 pesti sivkinega semena, mrtvikovčeve smole in

pest rdečih rož in vrzi na žrjavico. Bo prelep duh, ki ugaja pljučim in nosu.

Za **grgranje**, ako hočeš zmečiti grlo: prevri 9 pesti popeljnov, sleza, pljučnika in 4 pesti brezgovega cveta na liter kropa in grgraj večkrat.

Da se pozdravi **gnojnina grla**: prevri 9 pesti grenkuljice, črnoglavke, žajbelja in 2 pesti vrtnic in termentilje ter izpiraj.

Za **omehčanje bul** in **tvorov**: vzemi enoliko lapuha, pljučnika in popeljnov, potem dvakrat toliko stolčenega lanenega semena in stavi gorko na bule. — Kuhaj rženo moko na mleku. — Kruh na mleku. — Kuhaj neslano in neoprano kašo, devaj jo na bule gorko, kolikor zmoreš, in izpiraj, kadar se odpre, s slano vodo. To zaceli tudi stare rane. — Kuhaj kašo na mleku, devaj gorko in preloži z drugo takoj, ko se ohladi. To prejé najtrše bule in asle in te ubrani operacije, kakor je izkusil pisatelj sam. To se devlje gorko na bule; mrzli in dobri obkladki so pa: zmešaj rženo moko in rženo žganje, vsakega 2 žlici, stepi beljak in za oreh navadnega mila in naredi iz vsega testo. — Zmešaj smrekove smole, stolčenih brinjevih jagod in ržene moke.

Za **skorbut** in **zazobice**: kuhaj enoliko smrekovih vršičkov, rmana, sv. Petra ključa, grenke detelje, brinjevega lesa in kolmeža in izplakuj si s tem pogostoma usta.

Za **zatečen želodec**: plav papir, kakršen je bil včasih za zavijanje sladkorja, preluknjaj z buciko, potem prižgi lojeno svečo in nakaplaj papir, da bo ves lojast, segrej še na ognju in prilepi na želodec. — Naredi mazilo s stepenega beljaka in mila, namaži na predivo in naveži. — Opari rezinko rženega kruha, zmoči jo z žganjem in naveži.

Za **ured v pasu**: kuhaj ovseno kašo in naveži gorko. Napravi ovitek iz brinjevca. — Naveži majarona, urednjaka in žajbelja. — Naredi obkladek iz stolčenih brinjevih jagod in ržene moke.

Za **zatečene noge**: naredi mazilo iz zelenike, (pušpon) voska, bezgovega luba in olja in maži noge.

Za **kašelj**: kuhaj med in hren in deni žličko žganja. — Uživaj med, tropotčev sok, žajbelj na mleku, bohinjski mah, pljučnik, brinje, kandis, mentolove sladkorčke in dr. in utiraj si grlo in vrat z arniko, vdihuj večkrat terpentin ali arniko. — Za **kašelj**, ki **duši**: vzemi posušenega korenčka (Ingwer), kolmeža, galganta in senegalskega korena, vsakega 20 g, in 10 g sladkega lesa in zvezdičastega janeža. Tega jemlji dvakrat, trikrat po žlički na vinu ali na mlačni vodi. Je tudi dobro za neješčnost, zaslužanost črev in napetost. Dober je tudi česen z medom.

Za **pošne** noge, roke in pazduhe: v čevlje natrosi bukovega pepela. Roke in rame izpiraj z bukovim lugom ali maži z rdečimi jagodami. Kupico jagod stresi v star čevelj, hodi ves dan v tem in dobro bo.

Za **mrzlico**: kuhaj pelina, mete, lerjana. — Posuši in stolči jačje lupine na drobno in jemlji po žlički na vodi. To okrepi in čisti želodec. — Deni v žganje pest mrzlične detelje in pest vrbinnega luba, odlij potem, ko je stalo 8 dni na solncu in jemlji po 3 žlice na dan. — Za mrzlice, ki izhajajo iz **vraničnih** ali **jetrnih** bolezni: kuhaj liste in korenino velikega regrata 2 pesti, pirikinih korenin pest četrt ure na pol litra vode. Precedi in deni v vsako čašo 2 žlici medu in 2 žlički prahu vinskega kamna. To jemlji po 2 čaši na dan, toda na dan, ko nimaš mrzlice in jemlji več tednov. Glej, da se ne jeziš in da nimaš zabasanih črev, jemlji tudi obkladke na ledja in polkopeli, pazi posebno, da ne ješ mastne svinjine, tako se boš iznebil hude in nevarne bolezni.

Če se ustavi **prebava**: kuhaj pelina, angelike, janeža in tavžentrože ter pij zjutraj in zvečer, hodi dosti na zrak, ne sili se s hrano, glej, da imaš

dovolj spanja in počitek po jedi. — Posebno dobro sredstvo je, če izpiješ pol ure pred zajtrkom kupico vode, tako tople, kakor ti je mogoče prenesti, in se giblješ za tem v prostem zraku. Vzemi tople vode pol ure pred kosilom in pred večerjo, delaj to skozi 6 tednov, in čudil se boš svojemu zdravju.

Za zgago ali perečico: nastavi v žganju pest janeža in pest žabnika ter vzemi 12 kapelj tinkture na pol žlice vode ali kuhaj te zeli in pij čaj. — Vzemi ščepec sode bikarbone. — Vzemi žlico stolčene magnezije in žličko stolčenih pomarančnih lupin, zmešaj in užij v dveh presledkih. Otrokom, ki imajo perečico, daj dvakrat na dan janeža in magnezije po pol žličke. Ne dajaj jim kaše, ne močnika, ampak prevri na posnetem mleku malo suhorja ali prav suhe žemlje. Če pride perečica po mastni jedi, tedaj jemlji žličko vinskega kamna in pol žličke magnezije v kupici vode. Kdor ima pogostoma perečico, naj ne uživa kar dan na dan praške in soli, ki mu izjedo želodec, da je ves preluknjan, amapk naj si očisti s postom, gibanjem in kopanjem želodec in čreva, preden nastane huda bolezen.

Če ginejo udje: utiraj se s cikorijino tinkturo in maži se z bluščevim mazilom.

Za grižo: zarumeni pšenične moke in sladkorja, prideni črnih jagod, prevri in užij 3 žlice. — Kuhaj ovsen močnik na rdečem vinu. — Devaj gorke obkladke na trebuh. — Jej ajdove žgance in prežganko, trda jajca, suhe hruške, toda le, če ni bolečin v trebuhu. Če čutiš bolečine, je vsaka težka jed preveč za razboljena čreva. Tedaj jemlji ruski čaj, mleko, juho, raztepen beljak, žličko mandeljevega olja, na trebuh obkladke majaronovih plev, to izvleče vnetje.

Krči: vzemi čaja žlahtne mete ali opari žlico pomarančnih lupin in pij. — Baldrijanove kaplje, črna kava s kimlom in limono, janež na mleku, majaronov sok ali kaplje, janež, majaron in meta

na juhi ali na vodi, obkladki gorkega jesiha in gomilic, to so sredstva, ki so vsakemu pri roki. — **Krči dojenčkov** so včasih nasledki zaprtih vetrov ali blata. Maži otroka z janeževim oljem ali daj mu gorak obkladek gomilic in moke, na znotraj par kapelj majaronovega soka. Sicer glej, da ni otrok zaprt; gomiličin obkladek je dober tudi, če se mu zapre voda.

Bolečine v udih, skenina, protin, trganje:

segrej v ponvi pšeničnih otrobov in jih naveži gorke ali jemlji kopeli pšeničnih otrobov. Dober je tudi žgan oves, segret bukov pepel, mivka (pesek, katerega nanese voda), konopljine pleve. — Utiranje s kaprovim oljem ali špiritom. S špiritom, v katerem se je namakal cvet rdečega kostanja, lilije, vršički brinja, zelene brinjeve jagode. Terpentini, različna olja in žganja, 15 g kafe, 8 g salmiaka, četrt litra čistega žganja. Potresaj in maži. Po vsakem mazanju ali utiranju zavij dotični ud v flanelo. Čuvaj se prehlada, pij brezov čaj in tinkturo smrekovih vršičkov, ogiblji se vina, jemlji gorke kopeli, najbolje za celo telo, in namaži se po kopeli po celem telesu z arniko. Zelo pomaga nekaterim utiranje z oljem jelenovega roga (Hirschhorngest) in laškega olja, vsakega polovico. To se segreje počasi v vodi: steklenico postavi **odmašeno** v lonček vode in pazi, da ne zavre in prekipi. Dobro je tudi terpentinovo milo, kafrovo, rožmarinovo mazilo, ki **izvleče bolezni**: raztopi v lončeni posodi smrekove smole za 20 vinarjev in za toliko rumenega voska, žlico gabezovega mazila in 2 žlici olja. Kadar vre, deni v posodo pol bele čebule, 4 zrna lavorja, peščico žajbelja, vinske rute, majarona, bosiljaka, plahtice, gomilic. Ko je vrelo vse to polagoma deset minut, deni na stran in vrzi noter za oreh zrezane kafe; ko se je raztopila, vlij noter za 80 vinarjev peruanskega balzama, za 10 vinarjev arničine tinkture in naposled še za groš terpentina. Potem pretlači

urno skozi penjarico, preden se strdi. Kar ostane, porabi za obkladek. Tega mazila namaži za nož debelo na platno za bodec, za bolečine v križu, trebuhu in drugo. Za bodec ga deni med pleča in kmalu bo nehalo bosti, za križ na križ, za trebuh na kraj bolečin, bodo kmalu nehale, ker je učinek tega mazila skoraj čudovit, marsikatero bolezen ozdraviš z njim. Za bolečine od skrnine ali trganja, ovij z njim dotični ud in pomni: če daš samo enkrat, bo nastala pod mazilom toplota in srbečica in nehala bo bolečina. Obliž stoji lahko 24 ur. Če pa hočeš izvleči **vodo** in se rešiti tako za dolgo mučne bolezni, prestavi vsakih 12 ur obliž, izvlekel bo velike mehurje, polne vode. Tedaj nehaj. Raztopi na laškem olju malo kafre in maži mehurje s kurjim peresom, da se prepuste in pozdravijo. Olje naj bo mlačno. Ko so se mehurji olupili in pozdravili, maži še dvakrat na dan z oljem in koplji dvakrat v tednu noge ali celo telo v pšenični kopeli (otrob); po kopeli se namaži z arniko. To mazilo prežene trganje, če se namažeš z njim. Zamaši skrbno.

Za **trde** ali **mrtve** ude, bolečine v **križu**, **protin**, **slabotne noge** ali **roke** učinkuje čudovito mazilo, ki je kakor prvo in gabezevo in timijanovo mazilo, vmišljeno in izkušeno od pisatelja samega: blušča ali korenine svinjske repe (Brionia) olup, nareži na drobna kolesca in nalij na to toliko laškega olja, da pokrije korenino. Potem naj vre polagoma toliko časa, da je blušč mehak. Tedaj pretlači ali iztisni. Deni toliko sveže svinjske masti v posodo, kolikor je iztisnjenega olja in prevri. Nato pridene za četrti del čistega rumenega voska. Ko se je raztopil, deni še vinske rutice, žajbelja, majarona in žlahtne ali vrtne materine dušice, bosiljaka in sivke. Toliko deni tega, da ni ravno gosto. Ko je dobro prevrelo, prilij polagoma še osminko (ali za osmi del, kolikor je tvarine v posodi) arničine tinkture in kafre, pretlači in

spravi na suhem prostoru. S tem maži slabotne ude dvakrat na dan, utiraj si križ, ozebljene prste in zatečeni vrat. To mazilo krepi **ude** in **razžene** bolezen, oživi **kite**, zdravi **kosti**, **bramorje** in **škrofeljne**.

Za (fles ob kosti) **kostne** in druge **rane**, **črva**, **otok**, **ozebek**, **otirke**, **ognjetince**: olupi svežo gabezovo korenino, operi jo skrbno, razreži na drobno in deni v posodo. Nalij toliko laškega olja, da pokrije in kuhaj na žrjavici polagoma, dokler se stisne gabez. Če je bolj mlada korenina, se skrči kakor ocvirek, zato jo koplji avgusta. Ko se je stisnil gabez ali je postal mehak, iztisni olje in nareži vanj rumenega voska toliko, da se gosti, potem primešaj za osminko gomiličinih kapelj, mešaj, da bo lepo gladko in vlij v posodice, dokler je gorko.

Za **križ**: kuhaj latorjevo seme na vinskem jesihu in devaj gorke obkladke. Deni mazilo vlečilo in maži z bluščevim mazilom hrbet, a trebuh utiraj z arniko. — **Opomin**: Pri ženski je bolečina v križu navadno znak, da je bolna maternica. Torej urno k zdravniku ali zdravnici, če ne pomaga takoj vlečilo. Tu ni, da bi odlašal.

Za **preležanje** ali **sene**: raztopi na žrjavici 60 g jelenove masti, 60 g rumenega voska in 125 g svežega surovega masla. Primešaj 60 g kutinega soka ali zmehčanih kutinih pešk, mešaj, dokler se ne sprime vse in ni lepo gladko; potem namaži na platno in deni na sene. Menjaj večkrat, dokler ne minejo bolniku bolečine. — Dobro je tudi mazanje s koncpljinim oljem ali z limoninim sokom, z jernejevim maslom in svežim surovim maslom.

Za **prsne gnojnine**: mešaj na žrjavici 45 g benečanskega terpentina, 30 g brinjeve žolice, 30 g belega voska in 24 g rdečega precipitata, dokler se je raztopilo in se sprijelo vse.

Za **vnete rane** ali **prisad**, za **oskrumbe** in **čiraje**: v 16 g lanenega olja namakaj skozi 24 ur gram žafrana. — V lončeni posodi raztopi 64 g rumenega voska, 64 g jelenove masti in 64 g benečanskega terpentina. Ko se je raztopilo vse, primešaj polagoma olje z žafranom, naj vre vse prav polagoma četrť ure; treba je tudi, da mešaš z leseno palčico. Potem postavi posodo na mizo, primešaj na mizi 8 g kafre. Mešaj, dokler se ne strdi površina, tedaj precedi skozi čisto ruto, spravi v posodice in zamaši. Namesto jelenove deneš lahko rajželčeve masti.

Za **slabotne noge**: kuhaj $\frac{1}{8}$ zelenih brinjevih jagod 10 minut na $\frac{1}{8}$ govejega mozga in žlici surovega masla. Ko je prevrelo, odlij ali iztisni in pridaj žlico špirta, v katerem so se kuhala na solncu mravljinčja jajca. Predno namažeš noge, ali če je potrebno kak drug ud, jih moraš segreti. Potem maži in utiraj. Treba je nadaljevati več mesecev.

Za **trde otoke** in **bule**, da se razženejo ali se ognojé: vzemi 24 g prahu bluščeve korenine, po 15 g terpentina, medu in brinjeve žolice, zmešaj na ognjišču in deni dvakrat na dan nov obliž.

Za **vnete členke** in **grče**: vzemi funt rumenega voska in 90 g laškega olja, 90 g smole, loja, 40 g amonijakove gume in raztopi vse to v 90 g terpentina. Primešaj počasi $\frac{1}{4}$ kg medeničinega prahu, 2 pesti lavorjevega in 2 pesti gomilic. To namaži na debelo na platno in premeni vsaki dve uri.

Za **prisad**: naredi testo iz ržene moke, medu, ščepca soli, krvavice, žlice žganja in žlice olja ter naveži na prisad; bo vzelo ves strup. Kadar je uplahnilo ali izteklo, izpiraj s slezom in maži z lanenim oljem.

Za **šen**: nastrži kafrove krede ali krede in kafre na moder papir in naveži; ali maži s kornoplinim oljem ali z laškim oljem, v katerem je

prevrela kafa. — Prevri mrtve koprive in česna in kafe na olju in dodaj žlico koštrunove masti. To mazilo je tudi za bolečine v **udih** in **otok**.

Za **zamašen nos**: potegni vanj lučnikovega čaja. Limoninega soka. — Slane vode. — Vdihuj arniko — menthol — terpentin. Maži nos in vrat z žganjem. — Deni na nos ruto, namočeno v gorko, slano vodo, in pogrni se, da se izpoti glava. — Uživaj med in čaje za nahod. — Včasih pomaga samo toplejše podnebje.

Za vsako **rano** pri **živini**: zmešaj enake dele mire, oženka, alojine tinkture in terpentinovega olja.

Za **rane od seka**: zavri svežega masla, prepeci na njem krpice starega platna in devaj gorko na rano. Ko se ohladi krpica, deni drugo. To ustavi kri in ubrani gnojenje.

Za **udarce, opraske** in **kraste**: zdrobi kuhani rumenjaki in mešaj ga z žlico olja, dokler se peni, namaži na platno in obveži. — Drži kuhani rumenjaki nad svečnim plamenom, dokler ne kaplja z njega olje — to olje je posebno dobro mazilo. — Zavri laškega olja v belem papirju nad svečnim plamenom. (Papir se zgane kakor štiroglata kapa.) Zreži primeroma voska na tanke rezine, devaj v vrelo olje in mešaj s klinčkom. Ko se je raztopil vosek, vlij v posodo. To mazilo je posebno dobro. — To je takozvano pragersko mazilo. — Za groš olja in za groš rumenega voska, mešaj v posodi, ki stoji v gorki vodi, dokler se ne peni.

Za **črva** (kukec), **rane**, **čiraže** in **cevke**, **furunkel**, **ozeblino** in **podkožne bule**: prevri 500 g zelenega laškega olja in vrzi vanj tri pesti listov dehteče vrtnice. Ko se ohladi, zlij vse skupaj v stekleno posodo s širokim vratom, zaveži z mehurjem, prebodi z bucko parkrat mehur in drži posodo vse poletje na solncu. Ko pride v jeseni mlada repa, zriiblji 9 olupljenih rep in iztisni njih

sok. Vzemi olje z vrtnicami, zlij v posodo za kuhat in zavri. Potem prilij repni sok, kuhaj in mešaj skrbno $\frac{1}{2}$ ure, potem odstavi, da se ohladi. Nato primešaj 250 gr rdečega menika in pristavi zopet k ognju. Mešaj, dokler postane rjavo in se loči rado od posode. Odstavi zopet, da se malo ohladi, primešaj polagoma 45 g kafe, 3 žlice laškega olja in 15 g peruanskega balzama in zloži z žlico v posodice. To je slavno **repno** mazilo, ki izčisti in pozdravi vse. — Mešaj na žrjavici belega voska, bele smole in surovega masla vsakega enoliko. Ko je zavrelo, odstavi. — Za cevke in črva sta zelo dobra kafrin špirit in olje. Za cevke namoči tri srednje prste v kafrinem špiritu in teri vneto mesto pol minute. To ponovi osemkrat. Ko se je posušilo površje cevke, namoči krpico v kafrino olje in pokrij. Ko je preteklo par ur, teri zopet s špiritom itd. Neki zdravnik je pravil, da so ozdravele cevke, ko je namazal petič.

Če čutiš, da imaš **kljuvanje v prstu**, ne mudi se, vtakni prst za 10 minut v kafrin špirit, obriši prst in pomoči ga v kafrino olje, dokler ne mine kljuvanje. — Dobro je tudi, če močiš prst v slan krop, v kavini vreli gošči — in najhujše, a najbolj gotovo je, če vtakneš prst v vrelo olje. Ali boljša je prva bolečina kot poslednja.

Zelo staro sredstvo: kuhaj lug iz trtinega pepela in drži pest v vročem lugu. Da se ne shladi, prilivaj vedno novega, vročega luga. Če se še ni prst gnojil, bo razgnalo to gnojenje; če se gnoji, bo potegnilo gnoj vun in zaprlo rano. Kadar začne prihajati za gnojem kri, tedaj umij roko v gorkem vinu in deni na prst repinega mazila.

Neka kmetica je prihitela v hudih bolečinah v prstu k petroleju. Namočila je kos usnja vanj in ovila prst. Bolečine so se ji povečale. Vendar je namočila usnje še večkrat v petroleju, in po preteku petih ur so minile neznosne bolečine, na koncu prsta se je pokazal bel mehur. Tega je pre-

drla z zlato iglo in je dela potem nanj celilni obliž. — Tako deluje tudi terpentin. — Stara pomoč je tudi napolitansko mazilo, ki sestoji iz živega srebra in benečanskega terpentina. Ker pa pomaga tudi sam terpentin, si prihrani lahko vsak srebro.

Za **opečenine**: kdor se opeče z mlekom, naj vtakne roko hitro v moko. — Raztepi rumenjak in olje ali rumenjak in maslo in namaži na platno. Menjaj večkrat, bo vzelo kmalu skelenje. Raztepi za oreh živega apna v desetih žlicah olja, hladi in zdravi. — Stolci gabeza, starega sala in mečivja. To hladi in zdravi tudi druge, posebno **kostne rane**. — Zmešaj žlico lanenega olja z žlico vinskega cveta, namakaj krpice in pokladaj. — Nekateri hvalijo obliž ali obkladek vročega kuhane krompirja.

Za **podplutbe, znamenja in otiske**: prevri česna na olju in naveži. Terpentinovo milo za **trde otoke, protin in lišaje**: zmešaj 250 g terpentinovega olja, španskega mila in 55 g ogljenokislega kalija.

Kafrino milo za **živčne krče, hripavost, potne noge, mrtve in zvinjene ude**: pristavi v lončeni posodi $\frac{1}{2}$ litra vode in nastrži vanjo $\frac{1}{2}$ kg finega belega mila ter mešaj, dokler se ne raztopi milo. Potem prilij 125 g laškega olja in kuhaj pol ure, nato odstavi in primešaj 60 g stolčene kafe in žlico vinskega cveta. Zamaši posodo.

Rožmarinovo mazilo za **bolne živce**: na dveh žlicah sveže svinjske masti prevri pest rožmarina, vinske rutice, latorja in pelina; ko je prevrelo, pridene žlico rajželjčeve masti in za oreh voska. Ko odstaviš, prilij 3 žlice rožmarinovega olja.

Timijanovo mazilo za **živce, bunke na vratu, bramorje in skrofeljne**: raztopi za 20 vin. bele smole in za 20 vin. belega voska. V to vlij za 20 vin. peruanskega balzama in za 40 vin. timijanovega olja. To namaži na krpico in deni na bunke,

utiraj si roke in noge, če so opešale od živcev in duhaj večkrat, če te boli glava.

Če si se **ustrašil**, pij cikorijino vodo in čaj. Melisa in gomilica sta tudi dobri.

Če si se **ujezil**, vzemi 2 žlici magnezije na melisinem čaju in pojdi za par ur na sprehod.

Če si **žalosten** vsled težke krvi, kuhaj in pij prsni koren in giblji se v čistem zraku.

Za **kamen**, pij kupico vina, na katerem je prevreta žlica stolčenih, posušenih pobovrelíc (Judenkirschen). To delaj 3 tedne in rešen boš, če boš jemal tudi mečilne obkladke in polkopeli.

Za **vročino** in **ture** v **jetrah**: Vzemi pest jetrnika in pest jetrenjaka, pest grenkuljice in pest kokalja, pest vrtničinih listov in pol pesti volovskega jezika, razreži vse na drobno in vlij na to pol litra olja ter postavi v kraj. V kupici vina namakaj 8 dni žlico stolčenega santelovega lesa. Potem vlij vino in olje z zelišči vred v ponev, vri skozi pol ure, pretlači ter maži s tem pogostoma boleči kraj. — Če čutiš, da je **tur** v jetrih, devaj mečilne obkladke: štrene, preje kuhane v gosti milnici, mlačne navezane, kuhano laneno seme in grško deteljo na mleku, medenico, gomilice, močnik brinjevih jagod in moke. — Za uživanje si skuhaj $\frac{1}{2}$ kg rozin z osminko rabarbare in $\frac{1}{2}$ kg kandisa in jemlji vsako četrto uro po žlički. — Ali kuhaj jetrnik, tavžentrože, žoltnjak, pelin in kordobenedikto.

Če je velika **bolečina** v **jetrih**: svež rumenjak in žlico soli zmešaj, namaži na platno in naveži na boleči del.

Za **seseđenine** in **otrpla jetra**: vinske droži zmešaj z gomilicami, omehča vsako otrplost. Obkladki gorčice. — $\frac{1}{2}$ kg olja, $\frac{1}{4}$ kg volovskega mozga, 4 dkg svežega masla, soka bluščevega in krompirjevega osminko, kuhaj, dokler se jame gostiti, potem pretlači in primešaj po desetinki prahu volovskega jezika, tamariskovega luba,

hrastovega in bezgovega. Tega namaži na platno in naveži; bo omehčalo jetra.

Za vse **jetrne bolezni** je bilo staro domače zdravilo: žlico žoltnjakovega prahu (se dobi v lekarni) in žlico svežega surovega masla na gorkem pivu zjutraj in zvečer. — Potem pest konopljinega semena, kuhanega na svežem mleku, dokler ne popoka seme. Potem odcedi in uživaj te tekočine gorke zjutraj na tešče dve žlici, predpoldan žlico, popoldan dve žlici in zvečer žlico. — Polij hrastovo žareče oglje z vinom, odlij in zavri vino, polij zopet in jemlji večkrat po žlici. — Stolci endivijino seme na vodi, tako kakor mandelnovo mleko in pij večkrat čez dan. — Naber si mahu, ki raste na hrastih in visi kakor krpa od dreves. Kuhaj ta mah na pivu ali s kuhanim ječmenom v loncu, katerega si zapopala s testom, dokler ne povre polovica. To zdravilo uživaj mlačno zjutraj po čašici. — Vzemi 6—10 kapelj tinkture krvavega mlečnika na vinu ali na vodi. — Kuhaj jagodnik s korenino vred na vodi (pest jagodnika na $\frac{1}{2}$ l vode), pridene pest rozin, pest predenice, in ko je vrelo $\frac{1}{2}$ ure, stres v vodo 2 žlici prahu vinskega kamna. Tega jemlji vsako uro po žlički. — Če ni vročine v jetrih, kuhaš lahko polaja ali korenine velike žarne koprive in piješ zjutraj in zvečer. — Jetrnični naj pijo pomladi večkrat zmetko (to je mleko, ki ostane po surovem maslu v pinji).

Za **vranični prisad**: vzemi ježice laških orehov, ki so padli sami od sebe na tla, kuhaj jih eno uro na $\frac{1}{2}$ l olja in maži s tem oljem prisad. — Kuhaj na jesihu in vodi kozje parkeljce in ječmenovo moko in devaj mrzle obkladke. — Za najhujšo **otrpnelost** vranice zmešaj gorčične moke s terpentinom in naveži.

Za bolečine **zlate žile**: razsekljaj hrastovega listja in želoda, deni v žakeljček in kuhaj na jesihu. V ta jesih namakaj rutice in pokladaj mlačno. — Kuhaj kukavičino korenino na mleku

in sedi na tem soparu. — Vrzi terpentina na oglje in drži noge na tem soparu. — Namaži firneža na rutico in naveži. — Razreži 4 pesti drobnjaka in kuhaj ga na mleku s par pestmi kruhovih drobtinic, da postane gost močnik. V možnarju stolci za 30 vin. žefrana, potem zlij še gosti močnik v možnar, pretolci ga, namaži na ruto in zavij se vanjo ali sedi nanjo. Če to večkrat storiš (toplo), bo minila kmalu bolečina. — Kuhaj platnene, neoprane štrene na mleku in nareži v mleko pest navadnega mila, sedi na gorko in ponovi to večkrat — če se gnoje čiraji, jih bo odprlo in izčistilo. — Kuhaj bobovnik na vodi in naveži.

- Če **uide zadnje črevo** vun: če je črevo vneto in zateklo, kuhaj plašček Device Marije (Alchemilla) na rečnici ali na vodi, v kateri ohladiš žareče železo in naredi obkladek. — Zdaj pa, ko je minila po obkladku zateklina, je treba črevo nazaj spraviti. Kako? Namaži luknjo in črevo z oljem in udari kakih šestkrat s ploskvo roke po zadnjih licih: mišice poskočijo in črevo gre nazaj, silno enostavna operacija. — Namoči krpo v gorkem vinu in potisni rahloma črevo v luknjo. Potem prevri na vinu praproti ali vratiča in sedi na sopar ali pa sedi pol ure na gorki hrastovi deski, namazani s hrastovo smolo. — Uide črevo, ker si se silil na blato, napravi ovarke lučnika z rečnico in kuhaj sirotko s cvebami, senom in vinskim kamnom in pij. Pazi, da ne boš nikdar zaprt.

Za **kamen v ledvicah**: kuhaj fižolico in seme šentjanževice. — Stolci posušene grenkuljice v prah, zmešaj ga z enako količino sladkorjevega prahu. Nastavi na vinu grenkuljice, jetičnika in peteršilja in jemlji zjutraj in zvečer naprstnik prahu na žlici tega vina. Kdor je hude krvi, naj kuha te zeli raje na vodi. — Kuhaj rmana na goveji juhi, vzemi predpoldne po čašici, a okisaj jo s sokom pol limone.

Za **kamen v mehurju**: ogiblji se težkih, močno začinjenih jedi in hudih pijač. Za žejo si skuhaj čaja iz sleza, sladke korenine, breze, topola in popeljnov. Vsakega vzemi enoliko. — Kuhaj osatovo korenino na vinu in jemlji večkrat požirek. — Ob najhujših bolečinah deni bolnika v gorko gomilično kopel. — Uživaj pirikino mezgo. — Če prihaja iz mehurja, med bolečinami, kri po kapljah, skuhaj rmana, žganega lanenega semena, žoltnjaka in višnjeve smole in jemlji po žlički čaja ali stolci vse to v prah in jemlji po žlički na vodi. — Če se kaže gnoj, pij večkrat po malem sirotke kozjega mleka in kadar ni več gnoja, pij mnogo prestanega kozjega mleka. — Kuhaj zdrave vsega sveta, trpotec in rman, vsakega pest, in pridene pol pesti sladkega lesa. Precedi in primesaj za dve pesti spenjenega medu in oštrkni tega večkrat v mehurno cev.

Če nima **voda držaja**: kuhaj fižol in jej suhega. — Delaj obkladke iz šentjanžve rože, rmana in regrata in pij čaj teh zeli. — Če je ta bolezen nasledek težkega poroda, vzemi dim ali sopar pelinöv. — Jemlji obkladke matrne dušice in maži se z njenim oljem.

Če **žge** in prihaja voda po **kapljah**: kuhaj repo, pij vodo in devaj repine obkladke. — Maži se s svečnim lojem. — Uživaj fižoličin prah dvakrat na dan za dvanajst poprovih zrn. — Prevri par kutin na čašiči vode, iztisni sok in pij, goščo deni na mehur. — Pij kolmeža na vinu. — Večkratni požirek mleka pomaga tudi. — Kuhaj mlade smrekove češarke na vodi in pij.

Za **zastalo vodo**: če je bil kdo v takem kraju, da je moral zadržati siloma vodo in ne gre potem od njega, deni ga v gorko kopel, naj sedi v nji, dokler se ne ohladi voda, potem mu napravi na mehur gorak obkladek ribanega in kuhanega hrena, to preloži trikrat. Če ni še uspeha, speci na surovem

maslu čebulinih olupkov ali zrezane čebule in vrtné kreše (*Authrisens*); to nosi nekaj dni in noči in pij konopljino mleko, ki se napravi, če stolčeš seme na vodi, pest semena na $\frac{1}{4}$ litra vode. Dober je tudi brezov čaj, repna voda, vse, kar žene na vodo.

Za **bolehné ledvice**: štiri litre ovsa zmani z rokami in peri, dokler je popolnoma čista voda; naliij pet litrov vode in pristavi. V vodo nareži še dve pesti ravnokar natrgane solnke (*Taraxaxum*) in kuhaj $3\frac{1}{4}$ ure. Potem pridene dve pesti velikega regrata in $\frac{1}{4}$ kg najboljšega medu. To kuhaj zopet tri četrt ure, potem odstavi, precedi in spravi v steklenice. Tega jemlji vsako jutro na tešče $\frac{1}{4}$ litra pol ure pred zajtrkom in tri ure po kosilu. Po preteku 14 dni, vzemi samo osminko litra in uživaj to par mesecev, ta čas ti bo izgnalo vsako goščo, pesek in kamne prav polagoma in brez bolečin na vodo ali zabranilo, da bi se napravil kamen. Dobro je, jemati med tem časom večrat v mesecu žličko magnezije in vinskega kamna, da se izčistijo tudi čreva.

Za **steklino**: zdaj je že povsod pri rokah zdravnik in k njemu naj se zateče vsakdo, kakor hitro ga je ugriznila stekla žival. — **Opomin**: kadar dobi žival rdeče oči in divji pogled, kadar tuli strahoma, se peni, se ogiblje vode in svetlobe, ji vise ušesa in rep, ji klecajo kolena, kadar popada vse, kar se ji bliža, tedaj urno v kraj z njo, preden se dogodi nesreča. Posebno nepotrebno je, da se vlačijo cele čete psov po vaseh in mestih. Kolikokrat ugrizne tak pes otroka ali odrastlega; lastnik dokaže, da je pes zdrav, plača malo globo in stvar je v redu. Pozneje pa dobi ugriznjenec čudne krče ali druge bolezni, katere si ne vedo raztolmačiti zdravniki, in tako živi tak človek v mučni bolezni, znori ali umrje v hudih bolečinah, in to zaradi zanikrnega psa. Strupena slina gre po rani v kri in jo zastrupi.

Za **kačji pik** je naboljše takojšnje izžiganje, če je mogoče z železom, zavezanje žil nad pikom, obkladek trpotca, arnike ali drugega, dokler ne pride zdravniška pomoč. — Če je kdo v bližini, da izsesa rano, je zelo dobro, samo, da mora imeti dotični zdrava usta, sicer si zastrupi kri. Zraven tega naj pije pičeni kolikor more žganja in se utira po životu z arniko. Zdaj so napravili tudi serum zoper kačji pik iz kačjega strupa; tega vbrizgne zdravnik pičenemu in ozdravljenje je skoraj gotovo. Prišlo bo tudi v navado, da se bodo dali prebivalci kačjih krajev cepiti zoper kačji pik kakor se damo cepiti za koze. Utiranje in izpiranje s salmiakom je zelo dobro.

Za **padavico** ali **božjast**: pri otrocih in odrastlih so različni vzroki napadov te bolezni. Otroke zlomi rado, kadar delajo zobe ali kadar jih kuhajo koze, škrlatinka ali kadar se ujeze gliste. Za božjast, ob času zob, koplji otroka v gomiličini gorki kopeli, daj mu klistir in obliž smole med ramena. Če ga lomi radi glist, odpravi gliste. — Pri odrastlih je treba premisliti, ali je božjast od prehude ali od preslabe krvi. Vročekrvni naj živi zelo redno, naj se giblje dosti v svežem zraku, naj gre na potovanje in naj se koplje in pazi, da ni zaprt. — Slabokrvni naj si nastavi za 10 vin. železa in za 10 vin. stolčenih pomarančnih lupin na liter belega vina, naj jemlje tega po pet žlic na dan in naj se ogiblje okisanih jedi. — Če je nastala božjast od prehlada, vzemi tople kopeli s soljo, pij čaj bezgovega cvetja in jemlji večkrat po žlički bezgove mezge. — Če je božjast vsled živcev, pomaga samo mir in izpremena življenja. — **Opomin**: kadar napade koga božjast, glej, da leži na čistem zraku in na varnem, teri ga z jesihom in podloži mu glavo. Po napadu mu daj gomiličnega čaja in miru, da se okrepi. Božjast se zdravi pred in po napadu, a ne med napadom.

Za bradavice in kurje oči: sveže liste smokvinega drevesa stolci v možnarju, pretlači sok in zamaši v steklenici. Bradavico namaži zjutraj in zvečer, kmalu izgine. — Koplji nogo, poreži, kar strči kurjega očesa, vun, namaži na tenko usnje bele smole, segrej in prilepi na kurje oko. To delaj več dni zaporedoma in kurje oko se bo izluščilo s korenino. — **Opomin:** Ne nosi tesne obuče in varren boš pred to nadlogo. Tudi stara očesa se izgube v primerni obuči. Zelo nevarno je rezanje kurjih očes, marsikdo si je zastrupil pri tem kri. Torej: predvsem ne reži do krvi. Drugo: če si se vrezal, hitro nogo v gorko kopel, iztisni prst, naveži nanj limone in ne obuvaj se. Če vidiš, da ni noga še prava, naredi hitro obkladek ržene moke in medu in pokliči zdravnika. Če je vse dobro, pa naveži na rano bele smole, uteri nogo z arniko. Čuvaj se, obuti na ranjeno nogo barvane nogavice. Vsakdo naj ima nekaj belih nogavic za silo.

Za zastrupljenje krvi: ubodel si se z iglo, buciko, škarjami ali vilicami, morda celo na rjavem žeblju. Navadno se ne brigaš za to, dokler ne zateka in ne pomodri vbodeno mesto, posledica nemarnosti so veliki stroški in strah, izguba roke ali noge, smrt. Zapomni si torej: vselej, ko si se vbodel, izsesaj si, če je mogoče, kri ali jo vsaj iztisni. Če je potreba, podveži žile, dokler prideš do zdravnika. Če si pa med ljudmi, preskrbi si hitro vroče vode in vtakni vbodeni ud vanjo, to je prva in uspešna pomoč. Drži ud v vodi, dokler se ne umiri kljuvanje v njem. Če teče kri, pusti, da je odteče nekaj. Še boljše kakor navadna voda je vroča kopel senenega droba. Drži ud v nji po več ur, izvlekla bo ves strup, potem namoči ruto v arniko in obveži. Če se kaže oteklina, pomagaj si s sestavo za prisad. Vsako, še tako malo ranico, izžgi takoj z limono ali z jesihom, z arniko in zalepi z jajčjo kožico. Na rano ne tlači pajčevin, ne obvezuj je z umazanimi cunjami, ne s pisanim

blagom, ne drži je odprte na vetru, na solncu, pri ognju, ne izpiraj je z umazano vodo. Snaga je prva pomoč pri vsaki ranici. Če pride v še tako neznatno ranico prašek prsti, te prime grozna bolezen. Torej: izsesati ali iztisniti, izprati, izkuhati, izžgati, zalepiti, zavezati.

Za izvinjene ude: teh ni potreba vleči in nategovati kot je navada. Poglej previdno, kako stoje kosti, dvigni prav polagoma roko ali nogo precej visoko in kost bo skočila v sklep. Če ne gre, naredi obkladek gabezove korenine ali gorke obkladke kruha na mleku in poskusi zopet po preteku šestih ur, če ni bilo mogoče dobiti ta čas zdravnika. Če še ne gre, treba pač potegniti nogo, da skoči v sklep, potem naredi obkladke jesiha in vode in obveži nogi. — Lovci hvalijo obvezo svežega masla, ki vzame vse bolečine. Tudi petrolej in terpentin sta pohvaljena. Na vsak način je treba takoj obkladkov, da ne zateče ud, ker je potem uravnava težka. Ni se treba dajati v roke neukim ljudem, da ne bodo bolečine in stroški še večji.

Za oči pravi pregovor, da je dobro **nič**. To je res, ker ravno pri očeh je škodljivo vsako pacarjenje. Če imaš motne, gnojne ali slabe oči, poglej naprej po svojem životu in po svojem življenju, morda boš uvidel sam, kaj škoduje očem. Če je ves život medel, ti bo oslabil tudi vid; okrepi telo, in poboljšal se bo vid. Za grintave ali krmižljave ali rdeče oči pomaga zelo, če jemlješ polive na hrbet in na kolena, kopeli za noge, vlečilo na hrbtu. Oči izpiraj z vodo, v kateri je malo arnike ali je prevrela na nji pest kumine, žlica janeža. Če se dela mrena ali plešejo mušice, prihaja to tudi od oslabeledih živcev. Treba je dati telesu in očem mir in prešlo bo tudi to. Čitanje v mraku, pri hoji, pri vožnji, na solncu, je silno slabo za oči, kakor čitanje sploh, posebno ponoči. Kdor čita dolgo ponoči, utruji celo telo in še posebno očesne živce, ki dovajajo možganom zunanje predstave.

Tak človek toži, da ga boli glava in da mu pešajo oči; gre in si kupi očali, namesto da bi si okrepčal živce z mirnim spanjem. Pri nekaterih zahteva sicer to poklic, toda ne mislim tu na žrtve poklica, ampak na žrtve romanov in drugega beriva, na bolezen mislim, s katero se ne bavijo še dovolj zdravniki, z manijo branja. Dosti brati, pravijo, je dandanes potreba. A poglej onega, ki bere dosti, ki žrtvuje svoje oči in noči, če res tudi ve dosti, ker bere dosti. Zanikal boš. Dosti je zmašenega v glavi, toda brez reda in razuma. Lažje govoriš s preprostim človekom, ki ne bere ničesar, a sodi svet po svoji naravni pameti, nego s človekom, ki meče vse vase in nima nobene lastne sodbe, ki se mu sanja nekaj o tem, nekaj o onem. Ta prevelika želja po branju, ki drži mladega ali srednjega človeka vse noči pokonci, ki ga drži pri najbolj bedasti stvari, samo da bere in se razburja, to je bolezen, ki je pogostoma začetek jetike, umskih in drugih bolezni, škoduje pa posredno in neposredno očem. Varujmo vendar dragi čas in še dragocenejši božji dar, oči, po katerih vidimo božje stvarjenje. — Preprosta sredstva za ohranjenje vida so: izperi si vselej oči, preden greš v kraj, še bolje pa, umij se po celem životu, ali vsaj obraz, vrat in roki. Ne umivaj si nikdar oči z mrzlo vodo, kadar si razgret. Ne stoj na prepihu, posebno v vlakcu. Ne uživaj močnih pijač in ne slanih in kislih jedi. Če se ti **trese** ali te **zbada** v očesu, namaži na veke malo dobrega medu, utiraj arniko v sence, za ušesa in za tilnik. Če so **oči rdeče** in **vnete**, vzemi poliv na hrbet in kolena, na oči naveži v močno razredčeni arniki namočeno ruto in odveži jo čez pol ure. Če so oči **krmižljave**, jemlji kopeli za noge, oči pa izpiraj z medom in alojo, razredčeni v mlačni vodi, ali kuhaj otavčico (Augentrost) in izpiraj oči. Z bolnim očesom ne hodi ne k ognju, ne na veter in na hudo solnce. — **Opomin:** je navada, da stavijo na vroče oči

(rdeče) svežega telečjega mesa ali kruh, kuhan na mleku, kar pa je škodljivo, ker pospeši gnojenje. Za očesne bolezni poišči zdravnika. Če ima kdo **trahom ali egiptovsko očesno bolezen**, pazi, da se ne otira nikdo z njegovo otiračo, da ne poljubuje tak človek otrok ali drugih, s čimer se prenese marsikatera bolezen. Splošno pa: pozdravi telo in pozdravile se ti bodo oči.

Za **lase**, če izpadajo ali nočejo rasti, slavijo in ponujajo sicer mnogo mazil, toda pglavitno mazilo je zdrava kri, mnogo zraka in solnca za glavo, čistost kože, glavnika in krtače. Lasje izpadajo radi od prehudega izmučenja živcev, po glavobolu, če se narede kraste na glavi in drugo. Da bi vzrastli zopet lasje, ako jim je zamrla korenina, je po izpričevalu zdravnikov bosa, škoda torej za vsa hvaljena mazila. Če pa ni zamrla korenina, pomagajo tudi preprosta domača sredstva: raztopi žlico boraksa na pol litra mlačne vode in pomoči večkrat gola mesta, kmalu se bodo pokazali mladi lasi, ki so navadno kodrasti. Boras je sploh dobro krepčilo in čistilo las, nevaren pa je, ker je hudo belilo, da bi lasje ne posiveli, kar se je dogodilo že marsikomu. — Dobro sredstvo je tudi, če posnameš pene od še neosoljene goveje juhe in si mažeš glavo. — Goveji mozeg kuhaj s čebulo in pretlači. — Umivaj si glavo s koprivami, s kopinami ali z žajbeljem. Utiraj si glavo z Diana fr. žganjem. — Zelo dobro in malo komu znano mazilo las je olje, na katerem so se namakali smrekovi vršički in storži, ali mazilo iz starega sala, na katerem so se kuhali smrekovi vršički. Olje se utira v kožo, z mazilom se namaže samo glavnik, in to vsak četrti ali tretji dan, kakor so lasje bolj ali manj suhi. Po tem mazilu se ustavi izpadanje las in se pospešuje njih rast. — Če sivé lasje, ne kupuj dragih mazil, ki so pogostoma strupena. Preprosto mazilo je solnce, lug kopinovega listja, žajbeljev čaj in

orehove ježice; ježice pa morajo biti od velikih orehov in še zelene. Te namoči v špiritu in žganju in odlij, ko so stale 14 dni na solncu. Špirita kani v dlan in utiraj kožo na glavi. Ker postanejo lasje sčasoma pusti, jih namaži o potrebi malo z orehovim oljem. Lešnikovo olje je tudi dobro mazilo. — Skoraj najbolj pa počrni in utrdi lase neprijazno dišeči petrolej. Ne boj se njegovega duha, saj izgine hitro, če stopiš na solnce ali k topli peči, seveda ne k odprtemu ognju. Petrolej izčisti glavo, zamori prhljaje in bacile lasnih bolezni — le sezite pridno po njem. Žlička petroleja, zlita na dlan, zadostuje, da si utereš kožo. Deklica, kateri so izpadali lasje, je morala snažiti petrolejke. Iz navade si je brisala po tem delu prste ob lase in zapazila je v svoje začudenje, da ji rasto novi, bujni lasje. . . . **Umivanje** las je sicer potrebno, toda ne sme se goditi prepogostoma, ker se lasje pri tem nategujejo in tanjšajo, tudi jih izpade mnogo pri česanju. Treba je gledati na to, ali so lasje mastni ali suhi; mastni potrebujejo več kopei nego suhi. Najbolje umivanje je pač z jajčjim rumenjacom in mlačno vodo. Po umivanju oterj glavo in lase in sedi, če mogoče, na solnce, ali ne na preprih. Na noben način pa ne hodi z mokro, zavito glavo spat. To povzroča izpadanje las in trganje. Lase moraš vselej dobro in hitro osušiti. Če se ne dajo česati, kani kapljo olja na roko in razmaži po laseh. Pri frizerju imajo nalašč pripravljene pečice za osušenje las, toda sliši se tožba, da boli po takem sušenju rada glava. . . . Če se cepijo lasje ob koncu, pravijo na kmetih, da jih jedo molji. Tega so večinoma krive težke zimske rute in težki klobuki, ki branijo zraku pristop do las in kože. Za to cepljenje las pomaga striženje in umivanje z vinskim jesihom in utiranje s petrolejem. Striči pa se ne smejo lasje vedno, ampak samo o mlaju. — Nošnja kupljenih las ni priporočljiva, ker vpliva slabo na rast last-

nih las in prinaša dostikrat bolezni, katerih vzroka ne ugane nakitana glava. Kdor je že plešast, si poišče seveda rad las — prav je — toda kupi naj jih od znane osebe ali od znanega lasničarja. Dobro je, pravijo, pristriči vselej o mlaju konce las, toda to velja samo za mladino, v poznejši dobi je uspeh le-ta, da so lasje vedno krajši. So pa slučaji, ko je treba ostriči popolnoma lase. To je v vročinski bolezni, pri kozah, če se zarede v glavi grinte in posebno pri veliki naglavni grinti. (Weichselzopf). Jetičnim in drugim ženskim bolnikom, ki ležijo dolgo, so lasje sploh v nadlego in najboljše storiš, da jih rešiš s škarjami teh težav. — **Opomin:** Prodajati lase bolnih oseb, bi moralo biti policijsko prepovedano — kupovanje takih las naj ti zabranjuje pamet.

Za **uši:** po nekaterih krajih so te živalice znana nadloga in čudno je, kako hitro se razpasejo po životu in glavi — vojaki na manevrih in v vojni vedo praviti o tem. Zelo v navadi in najboljše je mazilo z živim srebrom, ki ga dobiš v lekarni. Umori tudi zalego. Petrolej je preprosto in ceneno sredstvo. Uteri si glavo in život s petrolejem, in bežal bo mrčes — Uteri si glavo z žganjem ali namoči rutico v žganje in naveži na glavo ter počesaj se zjutraj z gostim glavnikom. — Izperi si glavo in telo s čajem tavžentrože. — Sivkino olje, pleničin sok, ušivčev sok, zamoré hitro uši. — Če se namoči perilo v čaj vinske rute, ne gnezdi jo v njem nikdar uši. S tem so si pomagali nekdanj galijoti in vojaki — kajti včasih je bilo tega mrčesa sila veliko in tudi dandanes ni nič čudnega na kmetih, če dobiš tuintam kako živalico. Tudi je uš zelo vztrajna žival. Popari jo, ne bo se zmenila za to, zazidaj in zapri jo — dognano je, da živi več let brez hrane. Ker se množi uš zelo hitro, je povzročilo to prazno vero, da je mogoče uši »narediti«, in marsikdo ti pripoveduje popolnoma resno o takem slučaju, ko so bile uši

naenkrat v milijonih tu in so se izgubile nagloma. Uš je pa rada spremljevalka bolezni. Bolniki na kmetih, posebno grintavi, so pogostoma polni uši. kajti ljudje se ne utegnejo muditi z bolnikom in tako se razpase kmalu ta nesnaga. Kdor ima kako krasto ali grinto, naj se prepriča, če ne tiči kaj za njo — na sprehodu, na travi, na železnici — ne veš, kdaj nalezeš kaj. Posebno pazite na male otroke, ki ne morejo povedati, kaj jih grize in boli. Sploh je pa najboljša sredstvo zoper uši telesna snaga.

Za **zobe**: če **gniyejo**, izpiraj si večkrat na dan usta s toplo vodo in arničino tinkturo. Če **bolijo**, maži si lice in dlesni z arniko. Če se **majejo**, kuhaj žajbelja na jesihu in izpiraj. — Stolci topolovih listov, zmešaj jih s spenjenim medom in šče-pom galunovega prahu in utiraj dlesni. — V žlič-nikovem čaju namoči kolokvinte in izpiraj dlesni. — Za bolečine v votlem zobu kuhaj žabnika na jesihu in drži gorega v ustih. — Kani v zob peli-novega olja. — Ovij lice z mokro ruto in nad njo naveži volneno, suho. — Izpij prašek antipirina ali žlico grenke soli. — Vzemi gorko kopel za noge. — Če se ne bojiš mehurjev, izkoplji mladih orehovih koreninic, nastrži luba in naveži zadaj na vrat. To bo izvleklo vodene mehurje in dolgo te ne bodo boleli zobje. — Naveži med pleča navadne smole. Sploh pa glej, da spraviš kri iz glave, saj zob sam na sebi ne boli, samo živec, kadar je razgret ali razkrit. Dobro je, če daš plombirati ali zaliti zobe, izdirati pa ni potreba votlih zob, ki stoje lahko še leta in izpadajo tako sami; prazne čeljusti so nezdrave, ker človek brez zob ne more dobro razžvečiti hrane. **Opomin**: Zdaj si stavijo res že povsod in zalivajo zobe, toda večinoma le sprednje. Da so kotniki bolj **važni** za želodec in moč života, nego sprednji zobje, na to misli malo-kdo, ker je vsakemu na mislih samo lepota. Kdor ima razškrbljene kotnike, naj si jih umiva zvečer

in sploh po vsaki jedi skrbno s krtačico in razredčeno arniko, da ne gniijejo po njih ostanki jedi, ki zastrupljajo potem kri. Pogostoma boli želodec in hira ves život samo radi nesnage v zobeh, ali, ker ne more prežvečiti hrane; taki naj si preskrbe kotnike ali naj vsaj skrbe za snago škrbín. Komur se odškrbi zob, naj si ga opili takoj s srebrno dvajsetico, katero je očistil poprej v špiritu, ker je zelo nevarno, če se rani jezik; pride še kaj zraven in kri se zastrupi. Če se je pa ranil jezik, izpiraj ga hitro z arniko, če zateka po rani, obveži si mrzel obkladek okrog ust in hiti k zdravniku. Če se naredi za gnilim zobom tvor, kuhaj figo na mleku, drži jo v ustih in naveži jo na lice; kadai se segreje, ponovi. Ali pa jemlji mrzlo kopel za život, na lice navezuj gorkega žganega ovsa, bo zorelo hitro za zobom in ne bo treba operacije. Če pa vidiš, da je tu nenavadno gnojenje, moraš takoj k zdravniku, posebno radi kotnikov, ker se zastrupi lahko od takega tvora vsa kri. Poglavitno pa je pri zobeh snaga, ne prevroča, ne premrzla jed in vobče pametno ravnanje. Če se je napravila na zobeh rumena prevlaka, glej, da jo odstraniš, ker ta izje zobe. Malo sode bikarbone deni na krtačico in drgni polagoma, a izpiraj dobro z mlačno vodo, kajti soda izjeda. Zmešaj med s solnim ocetom (Salzgeist) in drgni zobe ter izpiraj skrbno. Namoči praprotino korenino na žganju, posuši jo in stolci v prah ter riblji s tem prahom zobe. — Kadar bole zobje, ni treba žgati in mašiti vse nanje, za zdrave pa ni treba kupovati dragih vod in praškov. Posušena skorja črnega kruha in arnika sta najboljši čistili zob.

Če se **gnoji** za **zobom** (fles): vzemi korenino širokega tropotca in naredi iz nje po 3 cm dolge zamaške, vbodi v te luknjo in potegni skozi to luknjo nit. Te zamaške vtakni rahlo v uho tako, da visi nit vun, in zatlači uho z bombažem. Tropotec vleče gnojni tok nase, čez uro, dve bo po-

črnel zamašek, vzemi te vun in deni druge, dokler je minila bolečina za zobom. V **votel** zob si nastavi tropotčevih listov na špiritu, kani tega navato in zatlači v votel zob, namaži tudi dlesni in lice in užij 4—6 kapelj tinkture na vodi. Otrokom, ki **delajo zobe**, namaži dlesni z razredčeno tinkturo ali tropotčevim listom.

Za **fistelje** skuhaj lug iz brezovega pepela in izmivaj dvakrat na dan — ali napravi obkladek iz ovsene moke in lorberjevega olja in ga navezuj toliko časa, da se pozdravi. — Deni si pod zatilnik mazilá-vlečila, da potegne tok tjakaj — koplji se pridno v ovseni slami, izpiraj si usta in rano z arniko, utiraj si arnike po čelu in zatilniku in pij oves z medom; to te bo pozdravilo, četudi ne prvi dan.

Za **glavobol**: ta prihaja iz različnih vzrokov. Ali od bolnih možgan, živcev, ali od zadelanih črev, ali od pokvarjenega želodca, ali od bolnih pljuč, maternice. Včasih je tudi glavobol pričetek hude bolezni, vročnice, pljučnice, jetike, možganskega vnetja in drugega. Tedaj ne zamudi časa in išči si pomoči zdravnika; predvsem pa vzemi čistilo in posti se. Najboljša pijača bo limonada ali vinski kamen in cremor tartari, kar dobiš za par vinarjev v lekarni. A tudi oni, katere boli pogostoma glava, naj si iščejo leka; ni dovolj, da si obvezujejo glavo in uživajo v času bolečin različne praške; treba je poiskati korenino bolezni. Mnogo ljudi toži dannadan o glavobolu. Navadno so taki ljudje dušno ali telesno izmučeni od dela. Treba jim bo počitka, premenjave zraka, bivanja na prostem, kopeli, lahke in redilne hrane, mleka, meda in ovsa, ogibati se morajo vina in žganih pijač, razburljivih prizorov, dolgega pogovarjanja, dolgega čuvanja in posebno branja. — Če je glavobol vsled bolnih pljuč, škoduje tudi mraz, vročina ognja, sopar jedi in različni smradovi. Prvim in drugim bo koristilo uživanje baldrijanovih kapelj

ali žlička žganja, v katerem se je namakala pest vinske rutice in pelina, toda ne, kadar boli glava, ampak skozi par mesecev zjutraj in zvečer. — Če boli glava od želodca, vzemi tinkturo za želodec in uživaj včasih malo gorčice. — Če boli glava od maternice, kar se pozna po bolečini v zatilniku, tedaj jemlji zjutraj par zrn mrtvikovčeve smole in deni v zatilnik obkladek žgane kaše, soli, majarona in metlike, trebuh si maži z arniko, na križ deni prilepke vlačila, za noge in život ovsene polkopeli. Včasih pomaga navesek tropotčeve korenine na vrat. — Za hudo vročino in blodnje zmešaj pelinove glavice z zadnjo moko, pokropi z jesihihom in naveži na glavo. — Tako tudi obkladek sporiša (Eisenkraut), gomilice in soli. Ali pa naveži sporiša za vrat. Če ni svežega, prevri suhega na olju, namoči rute v mlačno olje in obvezuj. Uživaj več dni prašek sporiša in jelenovega roga. Natakaj na noge mokre pavolnate nogavice (kratke) in obuj vrh teh suhe volnene. Kadar so vroče, sezuj nogavice in uteri jih z arniko. Deni na noge gorčice. — Če je **glava pri hudih bolečinah mrzla**, vzemi kopel senenega droba in stolci petoprstnika, betonike, encijana in metlike v prah ter jemlji zjutraj in zvečer po žlici prahu. Stare ljudi boli pogostoma glava od mraza. Naredi jim kapice za teme in všij vanje rožmarina, majarona, janeža in gomilic. Te naj nosijo vedno, rože pa zamenjaj večkrat s svežimi. To je dobro vsakemu, ki ima prehlajeno teme in trganje. Ženske si naredijo lahko s čipkami obšite kapice, da se niti ne ve, da jih nosijo radi bolečin. Dober je tudi obkladek jesiha, na katerem se je močil poper — naveži ruto na senca in teme. Če je bolečina enostranska, namoči ruto v mrzlo vodo in ovij glavo, na vrh deni suho, volneno ruto; ko se je ugrela mrzla, zdrigni glavo in ovij s suho ruto; na žrjavico vrzi pest grenkuljice in vdihuj dim skozi usta in nos. To naredi dvakrat na dan. — Naveži pelina ali španske

mete na glavo. Pij, če ti je vroče, mnogo sladke in mrzle limonade, če te zebe, gorke limonade. — Maži si glavo z arniko in vdihuj arniko. Naredi si obkladek gorkega jesiha in soli na trebuh. Maži se po čelu in sencih s sivkinim oljem. — **Opomin:** Antipirin in drugi praški se dobe v lekarni, ki ustavijo res hitro glavobol, so pa zelo škodljivi životu in življenju. Kdor se navadi na te praške, mora jemati vedno več in huje — taki ne izgubé glavobola... Torej je treba izogibati se vzrokov bolezni in varovati se praškov. Kdor pa je podvržen hudemu in nenadnemu živčnemu glavobolu, si mora pač pomagati v skrajnji sili s praški, in dobro je, da jih jemlje za vsak slučaj s seboj, če gre na pot in da jih ima za hudo potrebo doma.

Za **nespečnost:** poišči tudi pri tej bolezni vzroke. Kdor si nabaše, preden gre spat, želodec s težko jedjo in glavo z razburljivim berilom, čigar duša je polna skrbi in strahov — tak seveda ne more zaspati. Starim in slabotnim ljudem nastavi na vinu pelina in sporiša in jim daj po tri žlice na dan; preden gredo v kraj, 2 žlici. — Če je pregnalo učenje spanje, nastavi pelina na žganju, moči z žganjem sence, naveži pelin na podplate in užij žlico žganja. — Kuhaj na treh litrih rečnice dve pesti vrbja, dve trsja, solate, bareda, konoplje in pest makovih glav. S tem zmoči sence in roke, potem vtakni noter še noge za nekaj minut. Dobro je, če ješ zvečer kuhano ali surovo solato. Solatin sok iztisni, kadar hiti solata v vrhe, zmešaj ga s špiritom in vzemi po 10 kapelj. — Kuhaj in pij mah, ki raste na črešnjah. — Umij se po celem životu z mrzlo vodo ali vzemi gorko kopel. — Glej, da ni soba pretopla. — Giblji se čez dan na zraku in odpri, tudi pozimi, okna, preden greš spat. — Večerjaj dve uri, preden greš v kraj. Zelo dobro za pospeševanje spanja je, izpiti 3 žlice medu, preden greš v posteljo. — **Opomin:** Nekateri brezvestne matere ali dojlje dajejo

otrokom makovega čaja, da otroci spe. Taki otroci so potem zabiti in nezmožni za učenje. **Uspavala naj zapiše** sploh samo **zdravnik**.

Za nespečnost: vzemi pest potonike, vrbe, endivije, vijolic, jezerske rože, gomilic in 20 makovih glavic; razreži na drobno in kuhaj na poldrugem litru vode, dokler se pokuha za polovico; s tem moči zvečer sence, roke in noge. — Moči si sence, trebuh, bedra in podplate z rženim žganjem.

Zastrupljenje: Znaki, da je zaužil človek kaj strupenega, so hude bolečine in krči v drobovju, omotica, bruhanje, zmedenost. — Prvo sredstvo, da se reši želodec strupa, je bruhanje. Če ne meče bolnik sam od sebe iz želodca, daj mu mlačne, mastne ali slane vode, ali raztepi beljak in zlij v čašo močne črne kave. Žlička soli in žlica gorčice, raztepeni v mlačni vodi, milnica, pomagajo tudi, da se obrne želodec, in če ni drugega, je zelo hitro sredstvo, če vtakneš prst v grlo ali če dražiš grlo s kurjim perom. — Za bruhanjem je treba uživati protisredstva, ako ni še prišel zdravnik. Tu so pa različna sredstva za različne strupe. Lipovo oglje in hrastov lub sta dobra za vse **rastlinske strupe**.

— Za **mišnico** uživaj žgano magnezijo ali železno rjo na vodi, mleku ali na raztepenem jajcu. — Kuhaj laneno moko na mleku in pij, ali pij medeno ali sladkorno vodo, beljak z oljem, kredo na vodi. — Za **kisline:** pij kredo ali magnezijo na vodi, mleko, milnico. Na **zunanje** poškodbe s kislino deni v alkohol namočeno vato. — Za zastrupljenje s **sublimatom:** raztepi par beljakov v mlačni vodi, pij, in kolikor le moreš, mleko, ječmenovo juho. — **Zelenčevo** zastrupljenje: pij gorko mleko ali železni prah s sladkorjevim sirupom. — **Zastrupljenje z opijem, mišjekom, volčjo črešnjo:** vzemi hitro bljuvilo, potem žlico ali dve lipovega oglja ali čašico hrastovega čaja, kar ponovi vsakih 20 minut, dokler ne pride zdravnik. Na glavo bolnika devaj mrzle obkladke, život umivaj s kisom in

na želodec deni v žganje namočeno ruto. — Za zastrupljenje s **fosforjem** vzemi dve žlici magnezije na vodi in ponovi vsako uro, dokler si dobil drugo pomoč. Rane, povzročene od fosforja, namaži s terpentinovim oljem. — Zastrupljenje s **klobaso** ali drugimi **mesninami**: glej predvsem, da vržeš iz želodca, potem vzemi lipovega oglja in v črevo klistir lanenega olja. — **Opomin**: Ne uživaj nikdar klobase ali druge mesnine, ki ima zoprni vonj, ki je opolzla ali zelena. Ne jej pogretega mesa. Če vidiš, da je meso, ki je ostalo od jedi, še užitno, razreži ga in nareži nanj čebule ter ga polij z oljem in poštopaj s poprom; tako ti bo manj škodovalo kakor pogreto. Tudi gorčica je dobra pri mesu. Sploh pa je mnogo zdravejši svež krompir nego staro meso. V gostilnah napravijo ponekod goljaš kar za par dni in tako dobi marsikateri gost **želodčno bolezen, hude krče in mrzlico**. — Zastrupljenje z **gljivami**: vzemi bljuvilo in klistir, nato čistilo, najbolje olje na črni kavi, na glavo deni mrzle obkladke, za noge vzemi gorko kopel.

Čebelin pik je nevaren, če je prišla čebela v usta in je zatekel vsled pika jezik. Otok povzroči lahko da se zadušiš. Zmoči sol in drži je v ustih kolikor moreš, dokler ne prideš do zdravnika in izmij si glavo z arniko, život z mrzlo vodo. Čebelin pik v množini je strupen, najbolje je, če moreš zakopati pičenega v svežo ilovico, če ne, pa devaj vsaj obkladke ilovice. »Deset sršenov — en gad,« pravijo. Vsak tak pik (tudi čebelin) nateri s salmiakom, čebulo, česnom, peteršiljem, soljo ali s sadjem.

Žile krčnice ali maternične žile maži z raztopljenim govejim mozgom. Če počasi taka žila, je treba, da se vležeš, da si stisneš nogo pod žilo s povojem in jo držiš visoko; na žilo pa tišči z vato ali platnom ovit trd, a čist predmet, in takoj po zdravnika, sicer odteče kri in človek umrje.

Krvavenje nosu ustaviš, če se vsedeš na stol, deneš roki na glavo in nagneš glavo nazaj ter dihaš z odprtimi ustmi in si zamašiš nosnici. — Če je krvavenje prehudo, teči po zdravnika, a tačas zamaši nosnico, iz katere drvi kri, z vato in drži glavo visoko in mirno. Vata, ki je namočena v razredčeno kromovo kislino, ustavi krvotok. Mrzel ali gorak obkladek deni v zatilnik. Naveži v zatilnik razrezano čebulo in potegni malo čebulinega soka v nos. Užij par žlic vinskega ali jabolčnega jesiha. Če ne neha, deni mrzel obkladek na trebuh. — Če krvavi desna nosnica, pritisni jo z levico in drži desnico visoko. Pomaga tudi, če oviješ na trdo prste na strani, iz katere teče kri. Vobče pa ni krvavenje nosu vselej nevarno, včasih se olajša z njim glava po hudem glavobolu, včasih si naredi pritisk vročine na glavo pot skozi nos — toda če se to krvavenje **ponavlja**, je znak, da ni kaj v redu, ali napoveduje pljučno jetiko. **Krvavenje iz maternice** je nevarno. Vlezi se hitro, zatlači v sol namočene karbolizirane vate, deni na trebuh mrzle obkladke jesiha in vode, pošlji hitro po zdravnika in leži mirno. Uživaj vsake pol ure žlico medu in žlico presličinega čaja ali žlico kopininega soka — prah cvetja. (Glej kopina.) Iz **dolgega** krvavenja maternice se izcimi lahko **rak**. Zato devaj, če čutiš tam bolečine, na olju prepečene gorke metlike gori. Leži mirno in uživaj prah kopin na medu. Obkladek premeni dvakrat na dan; že marsikdo se je izognil s tem raku. Izpiraj se z arniko ali popeljnomo na mlačni vodi.

Za **sladkorno bolezen** kuhaj 2 žlici lanenega semena na $\frac{1}{2}$ l vode in jemlji trikrat na dan po čašici. Zjutraj in zvečer žlica makovega olja je pomagala že marsikomu. Krompir je zdaj dovoljen; solata, špinača in regrati so zdaj priporočeni. Utiraj si trebuh in mehur z rožmarinovým oljem.

Za **rdeč (kufrast) obraz** in **nos**: Ogiblji se vsake razdražljive pijače, jej samo lahke jedi, posebno kislo mleko, vzemi večkrat dve žlici olja in jemlji polive na hrbet. Zjutraj in zvečer pa vzemi dve žlici te sestave: Tropotčevega soka $\frac{1}{4}$ l, porovega, in soka nezrelih vinskih jagod ravno toliko, kuhaj na $\frac{1}{4}$ kg medu. — Bakrena barva je znak jetrne bolezni, povzročene navadno od preobile pijače.

Za **slabost** v kolenih in nogah: vzemi deset pesti vrbinih listov, deset pesti pelina, osem pesti gomilic, zdravja vsega sveta in vinske rutice. To polij s tremi litri vode in kuhaj, dokler se pokuha za tretjino; potem precedi in utiraj s to vodo kolena in noge, prideni je tudi h kopeli za noge.

Jesih zoper **okuženje**: vzemi pest vinske rute, žajbelja, mete, rožmarina in sivke, razreži in polij s $\frac{1}{4}$ l vinskega jesiha in postavi za osem dni na solnce, potem precedi, raztopi v žlički črešnjevega žganja dve pesti kafre in vlij v jesihi. S tem jesihihom si izpiraj v času nalezljive bolezni usta in nos in poškropi večkrat sobo in obleko, posteljino. (Pravijo, da je iznašel ta jesihi ropar, ki je ropal v času hude kuge mrliča in se ni otroval).

Za **težave** na **potovanju** namoči pivnik v črešnjevem žganju ali v rumu in naveži na želodec.

Ribje olje učinkuje mnogo bolj, če užiješ za njim čašico metinega čaja.

Za **ranjene** ustnice je najboljše, da jih namažeš z arniko in zalepiš z beljakovo kožico. Ustnične rane in razpoke so zelo nevarne, ker imamo slabo navado, osliniti prste pri marsikaterem delu in si tako lahko zastrupimo kri. Ne slini nikdar znamk z jezikom, ne slini prstov, ko šteješ novce, ko čitaš in obračaš liste, da se ne nalezesh bolezni.

Zdravilne rastline (zeli).

Arnika, zlatoglava kraljica naših brd, je bila že našim prababicam zvesta pomočnica v nadlogah bolezni. To cvetko pozna kmetica in meščanka; tu jo imenujejo brdnja, solnčica; tam hribovski primožek, materni koren, kukovičnik — najbolj se je pa prijelo ime arnika, ki je tudi po lekarnah v navadi. — Poznamo dve arniki: žlahtno ali pravo in divjo ali nepravo. Žlahtna raste na visokih gričih, divja se dobi tudi po senožetih in pašnikih na ravni. Divji arniki pravijo tudi rigljec ali volovec. Razločujemo pa divjo od žlahtne po vonju. Divja nima ne vonja, ne moči žlahtne, a vonj žlahtne je prijeten in tako močan, da sili na kihanje, če jo zmanemo. — Spraviti moramo arniko na solnčni predpoldan, ko je že izhlapela rosa. Cvet odtržemo in posušimo hitro na papirju, steblo s korenino vred pa na peči ali v toplem podstrešju. — Večina skrbnih gospodinj pa si napravi iz sveže arnike **tinkturo, mazilo in vodo**. — Za tinkturo ali kaplje stolci arniko, les na lesu, iztisni iz nje sok, prideni mu toliko finega vinskega cveta kot je soka in postavi v zamašeni steklenici na solnce. Ko je stalo 14 dni, precedi skozi rutico, da ostane vsa gošča na rutici; čisto tekočino, ki je lepe rjave barve, spravi v dobro zamašeni steklenici. Ta tinktura je najboljša. Naredi se tudi iz cvetja in žganja, dve pesti cvetja na $\frac{1}{2}$ litra žganja, ali žlico korenininega prahu na $\frac{1}{4}$ litra žganja. — Pa tudi vso zel stolčejo, razrežejo in namočijo v špirit ter jo iztisnejo čez 14 dni. — Ker pa je špirit ali vinski cvet drag, kuhajo naše ženice navadno arniko na vodi, jo precedijo in denejo v steklenice in prilijejo v vsako steklenico par žlic špirta, da stoji voda dlje časa. Ali ta voda, ženice moje, ni dosti prida. — Eno je, da zasmrdi rada, in drugo, da se mažeš lahko ž njo noč in dan, pa ne boš čutila, da bi ti kaj posebno

odleglo. Na špiritu nastavljena arnika pa zaleže kaj in se ohrani leta in leta. Za kopeli pa si kuhaš arniko lahko sproti. — Za mazilo stolci svežo arniko, les na 'esu, prevri jo na svinjski masti in iztisni skozi ruto.

Z mazilom maži: **opešane in zatečene ude**. Kjer te trže ali boli na kak drug način. **Razpoke na koži, oskrumbe, zasedenine, zmrzline in kurja očesa**.

S tinkturo maži: glavo in trebuh, če te **boli** pogostoma **glava**, če imaš **oslabiljene živce** in **čreva**. Arnika bo okrepila živce in kmalu se boš čutila prerojeno. Arnika bo okrepila tudi lena čreva — mazati moraš okrog popka in iti v krogu z roko, da se gibljejo nekoliko čreva. Tako bo odhajalo blato redno, ne da bi jemala dragih in škodljivih purgacij in dražil. Tudi za bolno **maternico** si pomoreš z utiranjem tinkture, ker razžene arnika sesedeno kri — tako in z obkladki rož — se prežene notranje gnojenje, za katero je sicer potreben nož. Tudi **mehurne** bolezni, **kapavico** in druge **nerede** pozdraviš z izpiranjem in utiranjem z arniko. Za izpiranje, bodisi za znotraj ali zunaj, deni žlico tinkture na liter vode. — Če imaš meglene **oči**, nezdravo, **mozoljasto kožo**, zabuhel **nos**, kani v vodo za umivanje arnike. — **Gnilobo zob** ustavi vsakdanje izpiranje ust z arniko in ustavi tudi gnojenje in prehlad **drgal**. Ta voda je dokaj boljša in bolj cenena od drugih ustnih vod: par kapelj tinkture v mlačno vodo — to si preskrbi pač lahko vsakdo. — **Nahod** je nadležna stvar. Vlij par kapelj arnike v odprto šako (obe odprti roki), razmaži hitro po dlaneh, združi roki v šako in drži jih tako na obrazu, da pokrijejo nos in usta in potegni skozi odprta usta in nos arničin vonj v se. Šegetalo in grizlo bo po nosu in grlu in bo odmašilo zamašene sluznice. Treba ponoviti trikrat ali večkrat na dan in namazati čelo, nos, vrat in prsa z arniko. — Vroče **rane** izpiraj z razredčeno arniko,

na **šen, bule, vnetje** devaj obkladke, to se pravi, namakaj platnene cunje v vodo, v katero si kanila arnike, in devaj jih na boleče mesto. Kadar se ogreje obkladek, deni drugega itd., dokler ne neha vročina in bolečina. — Če si na potovanju, ne bodi brez arnike, ko si **truden** in prepoten, uteri si noge z njo in šel boš prerojen naprej. Dobro je tudi, da užiješ par kapelj na vodi; če si **padel** z višine, če si se **udaril, vrezal**, če te je **pičila kača** ali žuželka — izpiraj in devaj tudi obkladke. Za **bodec, hripavico, pljučnico, mrzlico, grižo** vzemi dvakrat na dan po 30—50 kapelj na vodi. Kdor ima predavanja, naj jemlje med govorjenjem večkrat po par kapelj na vodi, da ne ohripavi.

Opomin: Kdor biva večkrat zaprt, naj ne uživa dosti arnike, ker bi dobil krč. Pač pa naj se maže pridno po trebuhu z njo. In to tudi, kadar ga vije krč. Same arničine tinkture pa ne uživaj **nikdar**.

Tudi **živini** pomaga arnika, če se je pretresla krava, premrazil vol, pobil konj; za **grižo, trganje, krvavenje**. Na zunanje obkladke oparjenega cveta in korenine, za notranje po žlici tinkture na $\frac{1}{4}$ l vode. **Oči** in **rane** izpiraj z razredčeno tinkturo.

Abratica ali španska meta raste po vrtilih. Pravijo ji tudi plahtice ali pleničice Matere božje. Stavi se k juham in meseninam. Če te boli **glava** od **želodca**, če so se ti zabasali **vetrovi**, če te nadlegujejo **gliste**, namoči pest suhih ali svežih pleničic na $\frac{1}{2}$ l tropinovca in jemlji po pol kozarčka, kadar ti prihaja slabo.

Ajdina, drnaselj ali gadov koren raste po vlažnih travnikih, ima klobčasto, zvito, dolgo in močno korenino, ki leži včasih kar na površju in je pripeta na prst s tankimi vlakenci. Ta korenina je znana kot jed in zdravilo. Spravljaj jo novembra, razreži in posuši. — Za **grižo, dristljo, krvo-tok** kuhaj pest korenine na $\frac{1}{2}$ l vode ali vina in jemlji te tekočine vsako uro 3 žlice. — Za **protin**,

kamen, žolčne in maternične bolezni, za **trganje**, če bljuješ **kri** — jemlji večkrat na dan ščepec korenininega prahu na vodi ali na sladkorju. Včasih so verjeli, da je gadov koren zdravilo za vsak strupeni pik, posebno za kačji. Dandanes je zdravnik bolj pri rokah in gadov koren je izgubil svojo slavo. — Korenina daje tudi moko za tečen kruh. **Živini** kuhaj korenino za grižo.

Ajdina povodna raste po stoječih vodah in po vlažnih njivah. Za **kamen**, za različne **izpahke** po telesu, kuhaj pest listov na $\frac{1}{2}$ l vode in jemlji vsako uro po žlici.

Ardečice, drobna pesa ali arbete, hladijo kri in ženejo na vodo. Iztisni sok in jemlji po žlici na dan ali uživaj solato.

Babji zob ali madronšica ima roženkravtu podobne lističe, zato ji pravijo tudi divji roženkravt. Cvet je mesnate barve in zato ji pravijo tudi kurje mesce. Ta stvarca je velika pomočnica žensk. Za krvotok, belo perilo in sploh belezni v maternici, kuhaj čaj njenih lističev ali pa si napravi tinkturo iz njenega soka in vinskega cveta ter jemlji trikrat na dan po 15 kapelj.

Babji zob smrdljivi, ali krvomočnica, je po zunanosti čisto podoben prvemu. Razlikuje se po ostrem vonju, ki ti udari neprijetno v nos, tudi raste samo po skalah in starem zidovju, na jesen pordi. Ima posebno moč do krvi, zato ji pravijo krvomočnica. Naj bi si jo poiskal vsakdo, ki ima **težko omamljeno glavo, meglene oči, trganje v glavi, naglušnost, nahod, zobobol, živčni glavobol**. Za **bolezni v glavi**, ali **vida in sluha**, za **mrtvoud** in **trganje** si napravi nakladek sveže ali posušene zeli na zatilnik. Sveža zel je seveda boljša, suho moraš poškopiti z jesihom. Zeli vzemi za dobro pest, zašij jo v tenko platence in nosi jo na vratu. dokler je čisto skuhana in posušena. Na koži boš čutil vročino in malo srbečice, to kaže, da vleče krvomočnica bolezen vun. Suh nakladek vrzi v

ogenj ali v tekočo vodo in si napravi drugega. Ponavljaj, dokler ti ne odleže. Mehurjev ne izvleče, pomaga pa to preprosto sredstvo res za oči in glavo kot je poskusil pisatelj sam na sebi.

Zelo dobro je pri tem, če mažeš tudi hrbet s tinkturo in je uživaš po 10 kapelj dvakrat na dan. — Tinkturo naredi iz soka in vinskega cveta, in sicer pomladi ali jeseni. Za **zobobol**, **mrtvoud** in hudo **vročino** v **glavi** poškropi zel z jesihom in posoli ter jo naveži tudi na podplate. Za **zlatenico** si naveži zeli okrog ledij in uživaj čaj ali tinkturo. Za **madron** in **maternico** ali histerijo uživaj trikrat na dan po 12 kapelj tinkture in prešla bo **žalost** in **sitnost**. Dobro je tudi, če zmanesh suhe krvomočnice, polaja in vinske rutice ter natreseš to na kruh in ješ predpoldne. Slavni Paracelsus je priporočal ta lek za žolčne bolezni, iz katerih izvira **žalost** in **pobitost**. Za **krvavenje nosu** potegni malo krvomočničinega prahu v nos, za krvavenje **maternice**, **krvavo** vodo, **mrzlico**, vnetje **ledvic**, **šena**, **raka**, **katara** v **grlu** pij čaj krvomočnice ali jemlji kaplje. — Posebno dobro sredstvo za **mrzlico**: 2 pesti krvomočnice in 2 pesti ogrizka skuhaj na litru vode, dokler se pokuha za polovico. Iz tega naredi 3 porcije in izpij v treh dneh, mrzlica bo bežala od tebe. — **Živini** dajaj po pesti krvomočnice za **grizo** in **krvomočo**.

Bezeg vidimo navadno ob hišah, vrtilih in mejah. Naš ded je imenoval bezeg hišnega varuha, kajti veroval je trdno, da varuje bezgov grm ali drevo človeka in živino bolezni. Mimo bezga ni mogla v hišo jetika, bezga sta se ogibala vodenica in protin. Bezgova žlica, bezgove koralde, so varovale in lečile bezgavke in gobice. Pili so čaj bezgovih listov in korenin, odcedek njegovih jagod in kuhali so terjak, staro zdravilo za vse bolezni iz prehlada. Vzduh bezgov pa je tako dober za pljuča, da priporočajo zdravniki jetičnim, sprehajati se pod njim. Zaslužil je tedaj bezeg, kar velevala stara

zapoved. »Kadar srečaš bezeg — odkrij se mu!« Zaslужil je to bezeg — saj nam je ves v korist: seme in cvet, jagoda in lub, korenina in list. In najsi tudi svariijo novodobni strašljivci, ki se boje vsake rastline, a uživajo na cente tovarniških dragih izdelkov, najsi nas svariijo tudi pred bezgom, on bo ostal vedno naš zvesti prijatelj. Reči se mora, da raste zdaj njegova slava. Vedno bolj so v čislih njegove jagode. Prej so počakale tuintam ptice, da se jih nazoblje, vetra, da jih raztrese. Zdaj se ljudje skoraj tepejo za cvet in jagode — posiednje se prodajajo drago v mestu — kajti kdor ve in zna, si napravi lek za zimski prehlad in letno grižo. In prav je tako! Ne bodimo pozimi, ne bodimo poleti brez bezga — čislajmo bezgov grm, ne pustimo, da se lomi in uničuje lahko-miselno: ptice se nazobljejo bezga, preden se spuščajo na dolgo pot preko morja — mi ga pa pijmo v jeseni, da prepotujemo srečno zimo!

Bezgovno korenino koplji, preden brsti deblo. Liste potrži, preden požene cvet, luba nastrži, ko se mlaji, cvetja naberi, kadar dehti najbolj, jagode spravi, kadar so zrele. — Posuši liste in cvet na solncu, jagode in korenine na peči.

Korenine, cvet in liste kuhaj za čaj, cvet in liste za obkladek, kaplje in sopar, jagode kuhaj za terjak, odcedek ali vino, mezgo, žganje.

Najbolj navadna kuha je terjak, a najboljša je odcedek, ki pride prav kuhan ali mrzel, pozimi in poleti, da hladi ali greje. — Terjak dobiš, ako kuhaš jagode toliko časa, da postanejo trde in suhe. Vode deni samo toliko, da pokrije dno — in mešaj pridno, ker se pripali rad. Terjaka devaj prav malo v vodo, ako hočeš kuhati čaj in dodaj mu medu in sladkorja. Terjak ne stane toliko kakor odcedek ali mezga, pa, tudi ni tako dober in pripraven. — Odcedek se naredi: preglej lepe zrele jagode, da ne bo med njimi nesnage ali pajka. Operi jih in deni jih kuhati v lončeni posodi. Vode

samo toliko, da pokrije dno. Ko se jame grbančiti koža na jagodah, odstavi posodo in pretlači skozi sito ali skozi cedilo. Potem premeri, koliko je soka, deni ga nazaj v posodo in stresi vanj za vsak liter jagodovega soka $\frac{1}{4}$ ali $\frac{1}{2}$ kg kandiranega sladkorja. Ko je vrelo polagoma dve uri (ali še več, če hočeš), vlij v steklenice, zamaši, kadar se je ohladilo in deni v klet. Prva dva tedna ne sme biti odcedek prav trdno zamašen, ker še v steklenici vre in lahko izvrže zamašek. Treba je tedaj večkrat pogledati. — Lahko se dene namesto kandisa navadni sladkor, ali odcedek ne bo ne tako okusen, ne tako zdravilen. Seveda bo bolj vinu podoben, če mu daš na $\frac{1}{2}$ l samo $\frac{1}{4}$ kg sladkorja. Za mezgo pa mora biti $\frac{1}{2}$ kg sladkorja. Kuhati moraš 4—6 ur, pomalem in previdno, da se ne pripali; kadar teče nerado od žlice, spravi v steklene, dobro zaprte posode. Če je mezga prav narejena in stoji na hladnem in suhem prostoru, stoji leta in leta. Sicer pa poglej: Če se dela plešnoba, poberi jo previdno z nožem in prevri mezgo še enkrat, a dodaj ji še nekoliko sladkorja. — Semena in olupkov, ki so ostali po pretlačenju, pa nikar ne zavrzi. Tudi te kuhaj s sladkorjem, dokler bo postala trda gošča. Seme ima v sebi nekaj mandeljem podobnega, njegov čaj je bolj okusen in bolj močan kakor čaj od mezge, samo malo več ga je treba na čašo vode in dobro prevreti mora. Seveda se kuha čaj tudi od suhih jagod.

Bezgov drugi lub ima v sebi oster sok. Nastrganega stavijo na kožo, da izvleče vodene mehurje; prevri ga na olju in maži s tem oljem **zatečene noge, šen in prisad**.

Bezgov pomaga: za **vodenico** pij čaj korenin in luba ter odcedek. Na kmetih stavijo tudi nastržka drugega luba na život in pijejo lubov sok — kar je oboje škodljivo — neškodljivo pa je, če zaviješ vodeničnega večkrat v bezgovo listje ali v

cvetje in če se koplje v bezgu. (V vodi, na kateri je prevrelo naročje listov ali cvetja.) Tudi kozarček bezgovega žganja bo dobro del. — Za čaj devaj prstovet cvetja na čašo kropa in prevri samo za hip. Lahko mu dodaš limone in medu ali kapljo črešnjevca. Ta čaj žene na pot, vodo in blato. Priporočljiv je vodeničnim in **gostokrvnim**. Navada je, piti ga na pomlad kakih 14 dni, zjutraj čašo pred zajtrkom in zvečer čašo, preden se gre v kraj — a tudi druge letne čase ne škodi. Ne ugaja pa vročokrvnim in se ne sme uživati v **vročinski** bolezni. — Čaj od listov, 8—10 listov na čašo, je zelo priporočljiva pijača, kadar jamejo poganjati listi in se oglasijo v človeku čez zimo nabrane bolezni. Liste razreži na drobno in kuhaj 10 minut ter pij zjutraj in zvečer. — Kdor je **zabuhel** od vodenih sokov ali nosi težo **preobilega** mesa, naj pije čaj koronin. Lubov čaj, ki pa ne sme biti premočan, izčisti hitro pokvarjen želodec. Če si se prehladil pozimi, prevri žlico mezge in žlico medu na čaši kropa, iztisni vanj še sok polovice limone in vlij žlico dobrega žganja in polij s tem ščepec ruskega čaja. Ta čaj segreje človeka, samo če je še živ. Pij ga za **influenco**, **nahod** in **mrazenje**. Za **nahod** in **irganje** si napravi tudi sopar od cvetja. Za **hudo vročino v pljučih**, ki se menjava z **mrazom**, uživaj večkrat žličko mezge, to hladi in krepi, potolaži **kašelj**. V poletni **vročini** je najboljšo hladilo žlica odcedka na kupici vode. To čisti **ledvice** in žene na **vodo**. — Za **grižo** jemlji večkrat na dan po žlički mezge ali odcedka ali čaj suhih jagod, kupico žganja. Nobena stvar ne ustavi tako hitro griže kakor bezgova mezga, zato je dobro imeti jo poleti pri rokah in jemati na potovanje s seboj suhe bezgove jagode. Prežvečiš nekaj surovih jagod, pa bo boljše. — Za **davico** zavij vrat in prsa v bezgove liste. Uživati daj vsako $\frac{1}{4}$ ure žlico medu na mleku, grlo izpiraj večkrat z mlekom, na katerem je prevrel bezgov cvet. Noge ovijaj z

ruto, namočeno v bezgov čaj. Tako tudi za **zatečen** vrat, **drkali**, **hripavost**. — Za trganje v glavi ali v nogah si naveži bezgovega listja. Drugi lub in liste devamo na **opečenine**, ker ohlade bolečine — treba je večkrat ponoviti. Drugi lub, prevret na svinjski masti, da dobro mazilo za **šen** in **prisad**.

Živini dajaj bezga za **trganje**, **nahod** in **krešo** ali **bezgavke**. **Opomin**: Kdor ima suho in vročo kožo, ne sme uživati čaja ne od cvetja, ne od odcedka, pač sme piti mezgo na mrzli vodi. Kdor je zaprt, naj ne uživa trjaka, kdor biva zapečen, naj jemlje bezeg samo na mrzli vodi, a ne suhih jagod. Sveže in surove jagode naredijo grižo. Lubov sok pokvari sam na sebi želodec in čreva.

Bezeg smrdljivi ali **habat** je sicer zelo podoben navadnemu ali črnemu bezgu, vendar ne vzraste nikdar tako visoko, ima drugače razstavljene liste in zoprni vonj. Raste rad po hostah in mejah. — Tudi od tega uporabljamo korenino, vršičke in liste. Koreninin čaj žene še močnejše na **vodo** kakor čaj navadnega bezga. Za zatečeno **maternico** jemljejo na kmetih sopar korenin; za star prehlad kuhajo vršičke na vinu in medu. Za **vranico** je dober obkladek habatovih listov okrog pasu, se naredi ali stavi, dokler izgine otok in bolečina iz vranice. Za **protin** ali **trganje** v nogah si naveži listov.

Opomin: Na kmetih kuhajo notranji lub za vodenico in zabasan želodec. To je nevarno, ker je povzročilo že večkrat drisko in vnetje čreves.

Breza, naša srebroluba lepotica, je uvaževana od pesnikov in slikarjev; brezov balzam, brezovo milo in brezova voda so znana lepotila. Na najboljšo lastnost brezino, na njeno zdravilno moč, je pozabil svet. In vendar je breza naša velika pomočnica. Kakor izganja brezova šiba strup hudobije iz otrok, kakor spravi brezova metla smeti iz skritih kotov, tako izžene brezov čaj ali sok vse skrite bolezni iz krvi. Da stavijo breze pri obhodu

s sv. Rešnjim Telesom, je še spomin nekdanje važnosti tega drevesa, da varujejo vejice teh mlajev človeka in živino bolezní, ni samo vraža. Le osmukaj mlaje luba in listov, njih čaj in obkladek bo varoval res tebe in živino mnogoštevilnih bolezní. A tudi smolo, olje, sok, jesih in mazilo dobivamo od breze.

Čaj kuhaj z medom ali sladkorjem: na čašo čaja prevri žlico medu ali pest sladkorja, potem deni v krop peščico listja, ko je vrelo za minuto, odstavi, in ko je stalo dve minuti, precedi in dodaj žličico tropinovca. Tak čaj je silno dobrega okusa in se uživa lahko namesto ruskega, pride tudi ceneje in je boljši za zdravje, ker **žene na pot** in na **vodo**. Je torej izvrstna pomoč za: **vodenico, protin, skrnino, lišaje, zaostali pot, zaostalo perilo, trganje, mrtvoud, opešana prebavila**. Pij ga dvakrat na dan gorkega. Ako se hočeš izpotiti nagloma, pij ga v postelji in zavij se tudi v brezovo listje. Če nimaš svežega listja, poškropi suho z jabolčnim jesihom. To je silno dobro za vodenico in trganje po kosteh. Kadar je listje sparjeno in mokro od bolnikovega potu, ga poberi in **vrzi v ogenj**, da ga ne bi dobila živina in da ne bi vdihal človek tiste pare v se. Bolnika pa zavij, če je potreba, v drugo listje, če ne, ga izbriši z ruto, katero si namočila v jesihu in mrzli vodi:

Komur se je **ustavil pot** na nogah in čuti, da mu preti vsled tega bolezen, hajd po brezovega listja, listje v žakelj in noge vanj! — Od **protina** ali **gihta** zatečene noge maži z brezovim oljem, zavijaj v brezovo listje in koplji v brezovi kopeli. — Če se ti gnoji v **trebuhu** kaj ali kaj **na trebuhu**, pij čaj listov in izpiraj rano z njim, seveda ne sme biti za izpiranje oslajen, dobro pa je, če mu dodaš malo arnike. — Za **povratno mrzlico** kuhaj čaj od listov in luba ter pij grenko. — Za **opešano** ali **pregosto kri**, za **kamen, pesek** in bolne **ledvice** pij pomladi bezgov sok in nastavi si za poletje in za

zimo brezovo vino ali mezgo. — Da dobiš sok, navrtaj brezo sredi sušca, jasnega opoldne. Sveder mora biti tenak, da ne bi škodila prevelika luknja drevesu. Sveder nastavi za lakt višine nad zemljo in vrtaj navzgor, luknja naj bo dolga do 10 cm. Potem vtakni v luknjo cevko in podstavi posodo. **Preveč** pa ne smeš jemati drevesu soka, sicer se posuši. Luknjo zamaši s smolo ali s klinčkom. Še boljši je sok, navrtan iz mladih vej. Če kuhaš sok s sladkorjem, dokler se zgosti, dobiš mezgo, katero jemlji večkrat po žlici za zgoraj omenjene bolezni. Sok, nastavljen na vinu in sladkorju, dá pijačo, ki je podobna šampanjcu in je posebno priporočljiva za bolehnne in stare ljudi. Pij po kozarcu na dan. — Za **bramorje** (ali škrofelne), **skorbut** uživaj tudi brezov čaj in koplji se v brezovi kopeli: naročje listov zavri v loncu in izlij v kopanjo. — Iz mladega brstja žgo brezovo olje. To olje poma-ga za **kapavico** in druge **nerede** spodnjega života in je dobro mazilo za **trganje** in **trde otoke, bule**. Jemlje se olja po 20 kapelj na dan. — Drugo ma-zilo za **trganje** dobiš, če prevreš listje, dokler je še v popju, na sveži svinjski masti. — Brezova smola učinkuje kakor smrekova, vendar je bolj čislana. Deva se sama zase kot obliž za **trganje** in **otoke**, ali se rabi za narejanje mazil. Brezov jesih je vin-ski jesih, v katerega se namočijo brezovi popki in je dober za obkladke pri **bodcu** in **bolečinah v pasu**.

Živini dajaj brezovega čaja za vodenico, **pro-tin** in **lišaje** ali kraste. Poleg tega izpiraj lišaje s čajem ali zavijaj živino v sveže liste. Živini, ki ima **trganje**, nastiljaj z brezovim listjem, ki je v obče jako zdrava stelja, priporočljiva tudi za per-nice za postelje bolehnih ljudi.

Breza **pritlikava** raste po planinskih močvir-jih. Planinci hvalijo njen sok kot sredstvo za **jeti-ko, mrtvoud** in **lišaje**. Njeno listje je izvrstna krma živini.

Brest ali linovec ima vse brezine zdravilne lastnosti.

Bor ali **borca** nam daje kakor smreka, terpen-
tin, olje, smolo in hlojevino, kar uporabljamo vse
kot domače zdravilo. Nešteta mazila in mazilca so
kuhana iz smole in terpentina. Iz vršičkov bora,
smreke, rušja in jelke, se žge smrekovo olje, izvrst-
no mazilo za **trganje po zobeh** ali po **životu**. Bo-
rovčeve igle so dobra kopelj za vse bolezni, ki
izhajajo iz izpridene krvi: kuhaj naročaj iglic $\frac{1}{4}$
ure v pokritem loncu in zlij v kopanjo. Toplota
kopeli naj bo 20 do 28 stopinj. Prvič ostani v
kopeli 10 minut, drugič 15 in tako prehajaj na
 $\frac{1}{2}$ ure. Kdor pa si ne more privoščiti kopeli, naj
vzame vsaj ovitek ali naj kóplje samo noge in se
umiva po telesu z vodo. — To kopanje in umiva-
nje oživi **kri**, spravi **gnilobo** iz **droba**, okrepi **živce**
in prežene **nočno potenje**. Kakor iz smrekovih
iglic, napraviš tudi iz borovih lahko tinkturo:
deni na 3 žlice iglic 12 žlic žganja in jemlji po šest
kapelj na vodi. Za zgoraj omenjene bolezni.

Borovnica ali jagoda črnica je naše navadno
zdravilo za grižo in kolero. Uživamo jo kuhano
in surovo, svežo in posušeno, nastavljeno na žga-
nju in žganje kuhano iz nje. — Kdor je podvržen
griži, naj bi nosil vedno s seboj nekaj suhih bo-
rovnic. Gospodinje pa naj si pripravijo vsako leto
to ceneno in dobro zdravilo za vse vrste griž, ki
krepi tudi čreva in telo. Borovničar je posebno
pripraven in dobrodejen za hribolazce in tudi dru-
ge ljudi, kadar so prepoteni in morajo delati ali
hoditi po vetru in mrzlem zraku. Za **grižo** je do-
bra tudi kupica brinjevca, v katerem se močijo ob
suhem vremenu nabrane jagode. Otrokom daj za
grižo kar pest suhih borovnic ali pa prevri pest
jagod na mleku in dajaj otroku vsake pol ure
žličko, trebuh mu maži z janeževim oljem, kate-
rega dobiš v lekarni. — Če traja griža precej dol-
go, bodisi pri otroku ali odrastlemu, tedaj kuhaj

pest jagod na rdečem vinu, v to vino deni tudi $\frac{1}{4}$ kg kandisa in malo sladke skorje. Tega dajaj otroku vsako uro žličko, odrastlemu žlico.

Zelo zdrava in okusna pijača je borovničino vino, ki je, čim je starejše, tem boljše: jagode pre-
tlači. Na vsak liter soka deni $\frac{1}{4}$ kg sladkorja, kuhaj 10 minut, vlij v steklenice in spravi v suho klet. Za odcedek vzemi na liter $\frac{1}{2}$ kg sladkorja, za mezgo ravno toliko. Jagode se vkuhajo tudi cele na sladkorju in soparu in so na tak ali drugi način pripravljene zdrava jed za grižave in negrižave.

Za **zazobico** je jako preprosto zdravilo: zveči jagode in drži jih v ustih, dokler se segrejejo, potem jih izpljuni in zveči druge, dokler preneha bolečina. — Za bruhanje iz **želodca** pij čaj borovničnih listov. — Za zaprto **vodo** in za **kamen** namoči stebela na vinu in jemlji vsak večer po 3 žlice. Na **divje meso** potrosi koreninini prah. — Za otoke in bule na skritih delih telesa si napravi mazilo iz listov in vrtničinega olja. — **Opomin:** Sparjenih borovnic ne uživaj! Če bivaš zapečen, ne jemlji borovnic.

Borovnica rdeča ali močičevje raste po gozdih in je znano svežilo krvi za zimski čas, ko se uživa z mesom in močninami, kuhana in mrzla. Manj znano pa je, da je rdeča borovnica pomočnica za **vodenico, zlatenico, grižo, bruhanje, kašelj, mrzlico, neješčnost**. Za te bolezni uživaj kuhane jagode ali žlico jagodovega prahu na kupici vode, kar je tudi izvrsten lek za **vročino**, bodisi od bolezni ali od poletja. — Kdor živi v kraju, kjer nastopa pogosto huda griža ali mrzlica, kdor ima **razdraženo živčevje** in vpliva nanj vsaka izpremembra vremena, tako tudi, kdor si je **pokvaril prebavila** z nezmernostjo v duševnem delovanju ali v jedi, vsak tak naj uživa dlje časa rdeče borovnice. Vino, iztisnjeno iz jagod, ustavi bruhanje želodca. — Listi se rabijo kakor listi črne borovnice.

Božje drevce ali bodičje ni samo okras naših grobov za Vse svete in lepota naših jaslic o Božiču, ne, njegovo živozeleno bodeče listje in rdeče jagode nam dajejo tudi domače zdravilo. Jagode so **močno čistilo**. Kuhaj peščico na $\frac{1}{4}$ litra vode in izpij polovico zvečer, polovico zjutraj, a glej, da ne deneš preveč! — Za **kašelj, bodljaje in ščipanje** kuhaj pest svežih listov na $\frac{1}{4}$ litra vode in jemlji vsako uro po žlički. Za **zlatenico, za kamen in vodenico** jemlji prah listov dvakrat na dan noževo konico. Na **bule, grče in trde ude** obvezuj korenin lub.

Bodika ali špargelj, ki se uživa kot prihuha, žene močno na vodo; pomaga torej za **vodenico, za jeterne** in ledvične bolezni. Vendar ni obilo uživanja špargeljna priporočljivo, ker postane po njem rada voda krvava. Posebno slabotni ljudje naj ga ne jedo preveč.

Božjastnica ali baldrijan, špajka, je imenitna zdravilna rastlina, ki diši po mačje in je perečegrenkega okusa. Raste po solnčnih višinah in po vlažnih travnikih; korenina se spravlja pomladi ali jeseni in posuši v senci ali pri peči. — Božjastnica okrepi živce. Uživaj jo za **božjast, protin, živčni glavobol, krče, omotico, bolezen sv. Vida, naduho, tesnobo, moro, vznemirjenost, blodjenje, legar, živčno mrzlico, občno slabost**, če izhaja od **glist** ali živcev. — Tudi od slabih živcev oslabei **vid** se okrepi po uživanju božjastnice. Uživa se tinktura, čaj ali prah. (Tinktura se prodaja ponekod za »Celjske kapljice«.) Tinkture jemlji za zgoraj navedene bolezni dvakrat na dan po 15 do 20 kapljic, kakor prenaša želodec, kajti vsak ne prenese te grenkobe. Vzame se na sladkorju ali na vodi. — Prahu jemlji dvakrat na dan noževo konico na vinu ali na vodi. Čaj kuhaj iz pesti korenine in $\frac{1}{2}$ litra vode, to je za 4 porcije. — Za **krče v maternici, za krče v mehurju** ali v **črevih**, za **gliste**, pij čaj, a jemlji

tudi klistir tega čaja. **Maternične** ženske in **madronični** moški naj pijo vsak dan po 2 čaši gorkega baldrijanovega čaja, to jih bo umirilo in razvedrilo.

Tudi **živini** dajaj baldrijana za vse bolezni, ki izvirajo od živčevja: **krč**, **omotica**, **mrtvoud**, **udnica**, **glistni** napadi. Konjem in govedom daj vsake 4 ure po 30 do 60 g, ovcam po 8 do 15 in psom 1 do 8 g. — Če je pa bolezen že zastarana, ne pomaga več sam baldrijan, treba mu je dodati žlahtnika, angelike in kumine, kakor veš, da je prav. Tudi vneta oči živine izpiraj z baldrijanom. Če ima žival **krč** v **maternici**, vbrizgaj čaja, na bule, ki se obotavljajo, in na **podplutbe** devaj ovarke baldrijana.

Broč ali rubija raste po skalnatih gričih, posebno po Primorskem in po Notranjskem. Je neznatna zel, ki je sive barve kakor skalovje in ima obročkast sivkast cvet. Rubija vpliva posebno na prebavila. Kdor je **neješč**, naj pije 14 dni zjutraj in zvečer čaj rubije in postal bo tako ješč, da bi snedel vola. Nekateri pijo rubijo kar za vse bolezni, tudi za **jetiko**. Če je človek tako oslabel, ker ne more jesti, da je podoben jetičnemu, potem mu pač še pomaga rubija, kajti ona ozdravi tudi zastarel **želodčni katar** in **želodčne rane**. Tudi na **žolč** vpliva rubija dobro in je njen čaj priporočljiv **zlateničnim**. — **Opomin**: Nekateri pijo rubijo, kadar se jim zazdi, kar namesto vode. To pa ni prav. Rubija je zelo grenka, in tako si pokvari tak človek še želodec. Za čaj jemlji ščepec zeli na dve mali čaši in prevri. Pij ga zvečer na prazno, zjutraj uro pred zajtrkom. Korenina se ne kuha.

Bosiljak ali prežiljka je ljubček deklet. Beli cvet, sladek vonj, nežni listi so mu dali trajni prostor na oknu deklic po Primorskem in Hrvaškem in po gredicah Štajerk in Kranjic. A malokatera deklica ve, da je njen ljubček tudi dober pomočnik v bolezni. Če imaš **zapeko**, kuhaj pest

bosiljaka na $\frac{1}{4}$ litru vina in olja, za omotico in za prehlad ga kuhaj na samem vinu. — Imaš nahod? Zamaši si nos z lističem bosiljaka. — Če te žge v mehurju, če so se razburile ledvice ali zamašile žleze, pij čaj od semena. Bosiljak izganja tudi vetrove in njegovi listi, precvrti na svežem maslu, dajo dobro mazilo za **volka** in za razpokline. V lekarni prodajajo bosiljakovo mazilo, ki je narejeno iz 250 g rumenega voska, toliko črne smole, tega polovico navadnega terpentina, 250 g koštrunove masti in 300 g olja. To se stopi polagoma na žrjavici in zmeša. Izvleče bolezni in dozori bule. — Bosiljak se deva tudi v juhe in mesnine.

Bored ali pirika je podobna ljuliki in raste po travnikih in njivah. Ta rastlina ima v sebi mnogo sladkorja, zato je njen sok v pomoč **slabokrvnim** otrokom in odrastlim, **mrzličnim** in **vodeničnim**. Sok dobiš, če potolčeš korenine v pomladi ali jeseni in iztisneš skozi platneno ruto. Jemlje se lahko sam na sebi ali na mleku, na vinu, vodi ali na juhi. Seveda kuhaš lahko tudi čaj, ki **redi** in odpira **drob**, izganja **slabe sokove** iz **vranice**, **jeter** in **krvi**. Kdor čuti, da mu **peša moč**, otrok, ki ne more **izhoditi**, naj uživata pirikino mezgo, ki se kuha lahko tudi iz posušene zeli, ki se dobiva tudi v lekarni pod imenom Triticum repens. Četrť kg kuhaj do mehkega na litru vode. Potem precedi, deni v vodo za tretjino njene teže, četrť kg sladkorja in kuhaj, da bo gosto kakor med. Tega jemlji po 4 žlice na dan.

Brinje ali brina je prijatelj revežev in bolnih. Revež si pridobi marsikak vinar s prodajanjem brinja, saj je ves porablјiv, kar ga je: les, igličje, korenine, jagode, smola, olje — in brinjevec. Olje žgo iz vršičkov, korenin in jagod, žganje iz samih jagod. Brinje pa ni prijatelj revežev radi njegovega priljubljenega in vsemu svetu znanega žganja, ki se pa ne dobi nikdar pristno in pravo po onih zakotnih žganjarnah, kjer lovi hudič izgub-

ljene duše z jerušom. Tisti brinjevec ima od pravega samo malo duha, a nobene zdravilne vrednosti, pač pa je poln strupa. Kdor si hoče pomagati z brinjevcem, naj si ga nastavi raje sam: Na 2 pesti lepih brinjevih jagod nalij $\frac{1}{2}$ l rženega žganja, postavi za 48 ur na solnce, potem odlij in jemlji po pol kozarčka zvečer. — Napraviš si lahko tudi brinjevo vino, ki je posebno dobro za vse vrste **ledvičnih** in **jaternih** bolezni: deni v sodček ali v velik vrč 25 litrov jagod brinjevk in pest pelina. Na te nalij 50 litrov vode. Potem postavi za mesec dni v klet in odlij po preteku tega meseca ter nalij na jagode še enkrat vode, katero odtočiš zopet čez mesec dni. To vino natoči v steklenice in zamaši dobro. Pij ga po kupici opoldne in zvečer. Drugo in boljše vino si napraviš, če zmečkaš $\frac{1}{2}$ l jagod, vlij nanje $\frac{1}{2}$ l vode in $\frac{1}{4}$ l belega vina ter kuhaj eno uro, potem precedi in zamaši ter jemlji zvečer in zjutraj po 3 žlice — tačas pa ne smeš uživati kislih jedi. Ta pijača **okrepi** život in **pre-
rodi** človeka. Iz jagod narediš lahko tudi žolico (Wachholdergesälz), ki je na Tirolskem zelo v navadi kot krepčilo života in obramba bolezni. Dobi se sicer tudi v lekarni. Za žolico naberi septembra lepih jagod in stolci jih v možnarju na debelo. Potem deni nanje štirikrat toliko vode in pristavi k ognju. — Kuhati moraš pa v lončeni posodi in na polaganem ognju, dokler se je prekuhala voda za polovico. Nato pretlači jagode skozi sito in kuhaj pretlačeno, dokler bo gosto kakor med. Žolica stoji v lončeni ali stekleni posodi po več let, Tirolci ji pravijo nemški terjak in jo uživajo z mlekom namesto kave, zato so pa tudi tako rdečili lic. Iz brinjevega olja, svinjske masti in terpentina dobiš brinjevo mazilo. Vzemi vsakega enak del in prevri, da se sprime vse vkup. To mazilo je za **vodenico** in **trganje**. Za **vodenico** pij brinjevec in čaj brinjevih korenin in jagod, naredi si tudi večkrat obkladek iz moke in stolčenih ja-

god, prevrelih na jesihu in vodi, naveži si ga okrog ledij in maži si vsako jutro in vsak večer z brinjevim mazilom.

Za **glavobol** stolci jagode na drobno, prevri jih na jesihu in naveži gorko na trebuh in na čelo. — Za **šen** na obrazu ali nogi, za **otok** na nogi: stolci jagode in kafe na drobno, da bo kakor moka, namaži platneno cunjo z maslom, nasiplji nanjo brinjeve moke in kafe ter obveži šen.

Za **lene ude** in razdraženo živčevje stolci brinjevih jagod in jih zalij z žganjem. S tem žganjem maži ude in trebuh, zraven pij po dve čaši čaja iz $\frac{1}{2}$ l vode, 7 pesti razrezanih jagod, 3 pesti sladkega janeža in pesti pelina — ali pa nastavi pest jagod in pest pelina na $\frac{1}{4}$ l piva ter odlij, ko je stalo 8 ur, in jemlji po 3 žlice predpoldnem in popoldne.

O **času kuge** stolci 2 pesti zelenih jagod, $\frac{1}{2}$ pesti sladke skorje in pest poprove mete, kuhaj 10 minut, iztisni skozi platneno ruto in izpiraj si s tem usta večkrat čez dan, posebno zjutraj, ko vstaneš, in zvečer, preden greš k počitku, ker to zamori vse glive v ustih in če posrkneš kako kapljo, ti tudi ne bo škodilo. Kadar greš v okužen kraj, zmoči ruto in tišči si ž njo nos, kadar se vrneš, izperi hitro usta. Tudi brinjeve jagode same na sebi zamore bacile bolezni, le zveči jih in nosi jih pri sebi ob času nalezljive bolezni in dajaj jih otrokom. — Jagode krepijo in čistijo tudi želodec. Vzemi po 4 jagode na tešče, drugi dan 6 in tako naprej do 12 — potem nazaj do 4, tačas se bo že popravil želodec. Ob nalezljivi bolezni ali če se nabirajo strupeni pari in vlaga v hiši, podkadi z brinjem in odpri okna, kadar se napolni soba z dimom — sicer ne pomaga kajenje, če ostane vse zaprto in zabito. Za **trganje** podkadi flanelasto ruto in teri ž njo boleče mesto.

Za **božjast, protin, krče, zlatenico** naredi obkladek iz jagod in ržene moke, prevrete na jesihu. To deni gorko na trebuh ali okrog ledij. — Za vse

pljučne in **krvne** bolezni jemlji po 3 žlice žolice na dan — če mogoče na mleku, namesto drugega zajtrka. Za **naduho** si nastavi pest zelenih jagod na $\frac{1}{4}$ l rženega žganja in uživaj po 3 žlice na dan. To žganje oživi **delovanje kože** in **gibanje čreves**, odpira **ledvice** in **mehur** in izganja **vetrove**.

Za vse **pljučne** bolezni pomaga kaša iz dveh litrov stolčenih zelenih jagod in medu — vsakega polovico in 60 g pljučnikovega prahu. Te kaše jemlji zjutraj in zvečer — ozdravila je premnogo-krat že jetiko.

Za hude **bolečine** v udih prevri 2 pesti zelenih jagod na $\frac{1}{4}$ l belega vina, potem prilij desetinko žganja, namoči ruto in utiraj bolni ud; kar ostane, zaveži v žakeljček in naveži.

Ako ti **šumi** v ušesu, zamesi dobro pest brinjevih jagod v štručico, speci štruco in prereži jo na dve polovici — vlij hitro na vroči polovici malo žganja in pritisni na ušesa — glavo pa pokrij, da se izpotiš. Glej, da ne greš potem z vročo glavo ven, sicer se prehladiš iznova. Navadno neha šumenje v ušesu, kadar se je izpotila glava.

Za **materničnost**, **vranico** in **jetra**, tudi za **zapeko**: deni v stekleno posodo par pesti stolčenih jagod, malo sladke skorje, pest kandisa in par zrn koriandra. Zamaši posodo in postavi jo v kotel vode, kjer naj vre 2 uri. Jemlji dvakrat na dan po 2 žlici.

Brinjevo olje segreva in draži. Za **vodenico**, **gliste**, **irganje**, **zaostalo perilo** vzemi po 2—4 kaplje olja in sladkorja in maži tudi trebuh ž njim, če nočeš, da te bo skelela koža, dodaj mu polovico laškega olja. Nikdar pa ne smeš kapati hudega olja v uho. Za **zatečene** noge je pač dobro mazilo.

Brinovec ugaja ženskam zelo. Za **vodenico** in **grižo**, **prehlajen želodec**, prehudo **perilo** ne bo škodil kozarček brinjevca. Priporočujejo brinjevec ženskam v **nevarnih** letih, toda s takim prijateljem ni da bi sklepal prevelike zveze. Ženica ga srka

vedno pogosteje — se ga privadi in zdravilo ji postane strup. — **Opomin:** Kdor je bolan na črevih, naj ne jemlje brinovca na krč, lahko se mu zgodi, da postanejo bolečine še huje.

Živini, ki se trese vsled **premraženja**, daj par kapljic brinjevega olja na bukovem pepelu. Če se zapre živini **voda**, ga daj 10 kapljic na moki ali na ulitku. Otoke maži z oljem. Za **pljučnico**, **vodenico**, **grižo**, **neješčnost**, **nahod**, **sopil**, **gnilo mrzlico**, **jetiko** dajaj živini po pesti brinjevih jagod. Ob času kuge podkadi živino večkrat in prekadi in prezračí hleve, dajaj ji tudi vsak dan po pesti jagod in umivaj jo z vodo, na kateri je prevrelo brinje. — Kadar se golijo kokoši, jim dajaj vsak dan po par zrn brinjevih jagod.

Buča ali **plotnica** je bolj znana kot svinjska piča nego kot zdravilo: za **vodenico** kuhaj pest bučinega semena in pest vrednika ter pij vsak dan dvakrat. Na **vnetje** devaj kašo od sveže zribane buče. Za **kašelj** iztisni sok zribane buče in kuhaj ga s sladkorjem. Za **muhe** podkadi hišo z bučinim perjem. — Da ne bodo pikali obadi in mušice **živine**, jo nadrgni s perjem.

Buča, podolgovata ali tikva nam pove tudi nekaj: če se zapre **voda**, jo odpre prah njenega semena. **Zlatenico** prežene čaj njenih listov.

Blušč rdečejagodasti, divja buča ali kostna celenka je znan na kmetih po svoji korenini, ki je jako uvaževano zdravilo za **vodenico** in **zapeko**, bluščevo **mazilo** pa je imeniten lek za **mrtve** ali **opešane ude**, **kite**, **trganje**, **vodenico**, **protin**, za **bolečine v križu** in **zlomljene kosti**. (Glej: Različna mazila.)

Blušč je trti ali hmelju podobna ovijalka, ki raste po mejah in se spenja s tankimi viticami visoko po drevju. Bluščev cvet je bledorumen in osadi rdeče jagode velike kakor grah. Kadar je zagrnil sneg ves svet, vise še na suhih, bluščevih viticah rdeče jagode in kažejo, kje se dobi v sili

pomoč. Ta korenina je neznansko velika, rogovi-
lasta, hrastove, rjavkaste kože in bledorjavega
mesa, iz katerega se cedi pomladi smrdeč mlečen
sok. Korenino koplji majnika ali koncem septem-
bra, razreži jo in posuši ali porabi za tinkturo in
mazilo. Tinkturo napravi iz korenininega soka in
dobrega žganja — vsakega polovico. Postavi za
8 dni na solnce, potem odcedi redko od gostega,
porabi goščo za utiranje nog in jemlji tinkture po
6 kapelj dvakrat na dan na vodi za vse zgoraj
navedene bolezni. — Za **vodenico** kuhajo korenino
in pijejo. To žene močno, včasih premočno na
stran. Boljši je način, s katerim je pozdravila gro-
fica Westenburg mnogo vodeničnih: Na $\frac{1}{2}$ l belega
vina nareži devet koles korenine, postavi za 24 ur
na solnce. Na litru vina prevri pest cikorijine
korenine. — Zdaj jemlji tako: bluščevega vina
jemlji po kozarcu predpoldan, cikorijinega po ku-
pici zvečer. Zraven se maži z arniko po celem ži-
votu vsak dan dvakrat. Tako delaj šest tednov,
tačas se pozdravi vodenica. Seveda naj se zdravi
s tem samo vodenični, katerega je zapustila zdrav-
niška veda. — Na črva v prstu deni na olju pe-
čene korenine. Na zlomljeno kost devaj, če ni
zdravnik takoj pri rokah, potolčene gabezove in
bluščeve korenine, ki hladé neznosne bolečine,
dokler ne prideš do zdravnika. — **Opomin:** Jemati
bluščev čaj za čistilo je neumno in nevarno. Bo-
lehnega in slabotnega človeka spravi tako čistilo
lahko v norost ali v grob. Posušena korenina ni
toliko škodljiva. Par kapelj tinkture tudi ne more
škodovati, najbolje pa je, rabiti samo mazilo.

Živini dajaj po 2 g prahu za **kašelj**, **naduho**,
jetiko, **zapeko**, otok **bezgavk** in žabo ali kugo na
parkljih. Na zunanje stavi obkladek sveže kore-
nine ali obliž mazila.

Celinščičin ali **črnoglavkin** čaj je najboljša
grgravka za **davico** in vsake vrste **gnojenje** v **grlu**.
Osladi čaj z medom, grgraj in pij. Če imaš **rane**

ali **oskrumbe**, se pozdravijo, ako jih mažeš s sokom in piješ po 3 čaše na dan. Za bezgavke naredi mazilo iz korenine in starega sala.

Čmulež ali pljučnik je bil že pradaвне čase po samostanih znano zdravilo za **pljučne** bolezni, **hripavost**, **jetiko** in **zaslizanost**, **krvavi kašelj**, **vneto grlo** in **prsi**. Za te bolezni uživaj po 2 žlici pljučnikovega soka na dan ali po 3 žlice prahu na medu. — Za zlato **žilo**, pesek in **kamen** v **mehurju** kuhaj pljučnika, kiselice in jetičnika in izpij po tri skodele na dan. — Pomladi jej pljučnikovo solato, ki bo osvežila kri. — Za vsako **pljučno** bolezen si skuhaj izvrstni stari lek: deni v novo ilovnato posodo $\frac{1}{4}$ medu, 3 pesti pljučnika in pest pšeničnih otrob. To polij s $\frac{3}{4}$ l dobrega piva, pokrij posodo in kuhaj, dokler se je pokuhala polovica. Potem precedi skozi ruto, spravi v steklenico in jemlji po 3 žlice na dan. — **Živini** dajaj pljučnikov prah med soljo za **naduho**, **kašelj** in **pljučne bolezni** sploh.

Cipresa pomaga tudi tistemu, ki ne gre mimo nje: kdor ne more držati **vode**, naj kuha cipresine liste na vodi in pije gorko. Za **gliste** daj otroku par kapljic cipresinega olja na sladkorju in na limoni. Za **kapavico**, **krvavico** in **mrzlico** kuhaj pest cipresinega sadu na $\frac{1}{2}$ l vode in jemlji po dve čašici na dan.

Česen ali česnik je naš sicer hudi, vendar dobri prijatelj. »Kjer se česen goji, bolezen beži,« — pravi pregovor. Res, da si vihajo in mašijo tenki ljudje svoj nos, če začutijo česen. Ali žilavi in delavni ljudje si ga privoščijo s kruhom in polento ter kažejo boleznim osle. Izraelci v puščavi niso pogrešali samo mesa, pač so vzdihovali tudi po česnu, ki je bil Egipčanom vsakdanja hrana. In še danes se ne brani Izrael česna, zato je žilav in vedno razpoložen za kupčijo. Česen žene na vodo, izganja vetrove in gliste. Dostikrat pomaga par strokov česna, kjer ne najdejo umetna

zdravila bolezní. Zelo dobro zdravilo za **mrtvo kri**, **bledico**, **gliste** in **zaprte vetrove**: zjutraj, na postelji pojej stroček česna z grižljejem črnega kruha in izpij takoj nato čašico mleka. Po preteku četrť ure se umij po celem životu, nagloma in vlezi se nazaj. Leži še uro, potem pojdi, če mogoče, na zrak in šele potem užij svoj navadni zajtrk. Drugi dan vzemi 2 stroka in tako pojdi do 7 — potem nazaj. Pisatelj je skusil sam, kako dobro dene tako lečenje. — Posebno **bledični** naj se ne izogibljejo česna, poleti naj jedo pridno zelenega na solati in na kruhu. Tudi česen drobnjak ali šnitlih je zdrav **bledičnim**. — Česen zamori tudi **kali** bolezní. — Kadar greš v okužen kraj ali k bolniku, vzemi malo česna v usta, če nimaš brinja pri rokah. Nekatere jedi, kakor krompir, fižol, zelnata solata, grah in drugo napravijo cel rebeljon po črevih, če jim ne dodaš zrno ali stroček česna; po česnu pridobe ta jedila pa tudi na okusu. Ne poslušaj plašljivcev, ki trdijo, da škoduje česen, poglej delavce po gozdih, ki ga pojejo cele glavice s kruhom in so zdraveji od mestnih sirotk — par zrn česna ne bo umorilo niti mestnih milih jeric! Neprijetno je res, če diši komu česen iz ust — toda če požveči par žganih kavinih zrn, se bo izgubil duh — ali pa če pije črno kavo. Kdor pa pije poleg česna vino ali žganje — pred tem je res bežati. — Pisatelj ve tudi iz lastne skušnje, kako pomaga česen, če pride komu tako huda omotica, da ne more dvigniti glave. Take **omotice** je kriva pogostoma glista, ki zajde ali je zašla v **želodec**. V takem slučaju je treba pojesti celo glavico česna in glista si bo poiskala poti skozi usta ali čreva, bolj navadno skozi usta. — **Gliste** so krive mnogih bolezní otrok in odraslih, tudi starih ljudi. Čudno, da marsikateri človek ne veruje v gliste. So slučaji, da zdravijo otroka za grlo, za možgane, in kdo ve kaj še, a so krive bolezní samo gliste. Tudi pri odrastlem so gliste

krive ščipanja, bodca, omotice, glavobola. Dokler živi človek, toliko časa žive v njem različne vrste glist — ta jih ima več, ta manj — po hrani in navadah. Gliste so tudi krive **božjastnih** napadov pri otrocih. Posebno hude so drobne gliste, ki pridejo v kupčkih ven, če se jim prav zakuri. Če silijo otroku gliste navzgor, namaži mu nos in usta s česnom, žaužiti mu daj par kapljic ali žlico mleka, na katerem je prevrel česen. Tudi vbrizgavanje ali klistir takega mleka pomaga.

Dalje nam pomaga prijatelj česen tudi za **na-duho** in suh **kašelj**. Za te uživaj zvečer strok česna na medu. Česen, ki je spečen na olju, deni gorak na gnojno **ule**, ki se noče predreti. Za **vodenico** in **kamen** pij česen na vinu, za **neješčnost** ga jej s kruhom in kimom. — Česnovo mazilo zamori vsak mrčes pri človeku in živini. Naredi se: prevri česna na maslu, medu in zrnu voska. — Česen ni prijatelj **mrzlice**. V močvirnatih krajih je česen prav potreben; kdor ga more uživati, naj si napravi kaplje in jih kane v vodo. Tudi za vse **omenjene** bolezni so česnove kaplje dober lek, jemlji jih po 20 na dan, za mrzlico dvakrat. Za kaplje izžemi iz svežega česna sok in dodaj mu ravno toliko žganja. — Pik **žuželke** ali **gada** maži in obloži s česnom in jej česen. — **Opomin**: Otroku, ki je zelo podvržen krču in je slaboten, ne dajaj uživati česna za gliste, dovolj je, če ga namažeš z njim. Kdor ima ranjena čreva ali želodec, tudi ne sme uživati česna. — Zabasani **živini** daj glavico česna. Če ne prebavlja pitana perutnina ali živad hrane, daj ji hitro zrno ali dve česna, tako tudi, če se jame opotekati kakor pijana. Česen o pravem času te bo rešil škode. Kokoši, ki je bolna na piki, namaži jezik s česnom. Pomladi dajaj perutnini večkrat sesekljanih kopriv in česna, da jo ubraniš bolezni.

Čebula, ta je pa zopet prava smrdljivka, kaj ne? Vendar ni kuhinje brez čebule. Pri juhi, pri

mesu, v solati in pacah, povsod je potrebna. A tudi v domači lekarni: čebula žene na vodo, hladi in krepi. **Vodenični** in **zlatenični** naj uživa večkrat po malo čebule, pečene na olju. Na olju pečena čebula prejé gnojnine, devaj jo na čeraje in ulesa, kadar so že godna, da se predro. — Kajti bolje je, da se predere taka stvar sama od sebe, kakor da jo prediraš z iglo. V zadnjem slučaju pa mora biti igla zlata; če ni zlate, ožgi navadno iglo poprej v plamenu sveče, da ne zastrupi rane.

Če se ti je **zaprla voda** ali če ti biva **tesno** pri **srcu**, speci vsako jutro in vsak večer polovico čebule na žrjavici in kani na pečeno olja ter zaužij gorko. Na **mehur** pa devaj v pepelu pečene gorke čebule — ko se ohladi prva, deni drugo, dokler ne pride voda. Čebulo zavij v tenko rutico. — Če teče komu vsled **nahoda** močno iz **nosa**, ponosljaj malo čebulinega soka in vode; če teče **kri** močno iz **nosa**, drži prerezano čebulo pred nos in stavi jo na zatilnik. — Za hud **krč** utiraj želodec in trebuh s čebulo. — Za **drobne gliste**: razreži čebule, namakaj jo čez noč v kupici vode in izpij zjutraj. Na **trebuh**, ki je napet od glist, nareži pečene ali surove čebule. — Za **kašelj**, **naduho** in **tesnobo** v prsih prevri čebulo na medu in jemlji po žlici, kadar te napade; prsa si maži z arniko — to je posebno dobro za stare ljudi. Če te je pičila strupena stvar, pomaži s čebulo; če greš med roje komarjev, se namaži že prej. — Na **čiraje**, **trde bule**, **ozeblina**, **kurja očesa**, na **zatečeno** ali **zabulnjeno** grlo devaj surovo ali s kapljo olja pečeno čebulo (peči jo vselej na žrjavici ali na pepelu), ki omeči in prejé vse. — Na **divje meso** deni ribane čebuie in olja. Za protin si napravi mazilo iz čebulinega soka, olja in kafre: Sok iztisni iz čebule in prevri dobro na olju, potem odstavi ponev in deni še malo razrezane kafre v olje ter maži z gorkim. — Mazilo iz čebule in govejega loja pospešuje rast las.

Kdor ne more uživati čebule, naj si napravi tinkturo iz njenega soka in žganja in naj vzame po dvakrat na dan po 10—15 kapelj za: **omrtvelostlica, šumenje v ušesu, trganje po obrazu, bolečine v čelu, za kašelj z jedkim izmečkom, za suho grižo, za ščipanje** po zaužitju težkih jedi, za **neješčnost**.

Opomin: Čebula je jedka. Kdor ima razboljena čreva, naj jo uživa samo z oljem. Mrzlega mesa ne jej nikdar brez čebule. Kdor je zaprt, naj ne je tiste čebuline polivke, ki je napravljena na prežgani moki, čebula z oljem (surova) pa mu ne bo škodila. Delavcem, posebno na Španskem in na našem jugu, je čebula močno priljubljena jed. — Otročnica ne sme rezati prve dni po porodu čebule, ker ji škoduje za oči.

Živini devaj pečene čebule na krešo in nabule. Če se ne more otresti krava po teletu, naveži ji pečene čebule okrog vratu. — Razpoke v kopitu napolni z voskom, obveži kopito in namoči s čebulinim sokom. Kadar se je zacelila razpoka, sneni obvezo in maži kopito z oljem, na katerem je prevrela čebula.

Čaj ali tè imenujemo ovarek posušenih listov čajevega grma, ki raste na Kitajskem ali Japonskem. Pravimo mu kitajski ali ruski čaj. Ta pijača se je udomačila nekaj let sem v poslednji hribovski vasi in v vsaki hiši, skoraj da hitreje od kave. Čaja je več vrst in je različne dobrote. Potvarjajo ga z listi hrasta, kopin, gloga, breze, vrbe, topola in bukve, kar dokazuje, da nam ni treba kupovati ruskega čaja, ko imamo bolje in bolj ceneno nadomestilo doma. Brezov ali drenov čaj ima popolnoma okus ruskega. Nasmukaj si brezovih mladih listov in spravi kronice za ruski čaj, katere izdajaš po nepotrebnem.

Seveda, vse, kar pride od drugod, je boljše, zato, ker nam prazni žep. Ali prazni nam tudi telo, ki dobiva namesto krepke hrane samo raz-

dražljivo pijačo. Ruski čaj je pijača za one, ki trpe na bolečinah v želodcu in črevih, zajtrk za one, ki premorejo zraven čaja še krepki prigrizek, ni pa pijača za kmeta in delavca; v veliki meri pita, pa škoduje brez izjeme vsakemu, ker razdraži živce in slabi telo. Žal in sramota, da vidimo, da dajejo naše kmečke gospodinje svojim otrokom namesto tečnega mleka, ali še bolj tečnega močnika, za zajtrk ruskega čaja. Mleko gre v mlekarino, doma pijejo čaj in črno kavo! Zdaj pa pogledajmo, kakšen je ta čaj. Vode ne mara piti kmet kuhane. Če pije zdravilo, mora biti močno, če je, mora biti jed gosta in krepka. Tako tudi čaj. Kuha se pol ure, da je rjav kakor prst. Potem denejo vanj velike komade sladkorja in — morda polovico kakega slabega ruma ali celo navadnega špirta. In to dobe otroci in posli!

Matere! Kje vam je razsodnost? Na eni strani iščete dobička v mlekarni, na drugi strani pa izdajate dvakrat toliko za ruski čaj, za sladkor in špirit. To je škoda, katero preračunate lahko na prstih.

Neprreračunljiva pa je škoda, katero delate s tem hiši, narodu in državi. Vi izpodmikate hiši podstavo. Vi dajete svojim otrokom strupa namesto kruha: vaši otroci, napojeni vsak dan s špiritom in ruskim čajem, postanejo bebeci. Vaši posli, napojeni vsak dan z ruskim čajem, opešajo zgodaj in postanejo nadloga sebi in drugim. Vaši sinovi bodo razdražljivi pretepači, vaše hčere bodo slabotne matere slabotnih otrok.

Že se pozna v šolah. S špiritom napolnjeni otroci niso zmožni učenja. Bliža se nam doba slaboumnosti. Matere in gospodinje, zavrite še o pravem času voz: prihranite kje drugje in dajajte otrokom mleka za zajtrk. Če ne, dajte jim močnika, prežganke, kos črnega kruha in sadja, žgancev in zelja. Vse je boljše in bolj dober kup, kakor na videz tako ceneni čaj. Šola in zdravnik

naj pojasnujeta materam, da zastrupljajo sami sebe in svojo rodbino z ruskim čajem. Šola in zdravnik naj podučita otroke, da nam raste zdrav čaj za vsakim plotom, da je bedak, kdor kupuje tuje, a zametuje svoje. Kdor pa že mora ali misli, da mora piti ruski čaj, naj ga kuha vsaj kakor gre: v porcelanasto ročko deni malo gorke vode, da se segreje. Potem odlij vodo in deni v ročko žličko lističev na dve čašici vode in par suhih limoninih olupkov. V posodi, ki ni bila še nikdar mastna, zavri sveže vode in opari lističe. Voda pa ne sme dolgo vreti. Dlje kakor 5 minut ne sme stati čaj ali voda na listkih, sicer se razpusti črešlovina, ki je v ruskem čaju, in to ne prija ne želodcu ne okusu. In če piješ ruski čaj, se to ne pravi, da se moraš nalivati in zalivati ž njim. Čašica v pravem času ti ne bo škodila, prevelika množina in premočna upijani in škoduje možganom.

Sicer žene ruski čaj nekoliko na **vodo** in na **pot**. Zdaj, ko so ljudje pozabili na naše domače zeli in jih zaničujejo, se priporoča ruski čaj v **črevesnih** boleznih, **krčih**, za **grižo**. Tudi pri **pljučnici** pijejo ponekod mrzel ruski čaj. Res uživa po krču tudi najbolj oslabele želodec ruski čaj in ga prenaša, dočim ne prenese nobene druge hrane. Res je tudi, da segreva in okrepi ruski čaj bolna čreva in ustavlja grižo. Ali zdravilo je samo onim, ki niso navajeni nanj. Taki naj pijejo malo čaja za **glavobol**, **bolečine** v **črevih** in za **slabost želodca**. Oslade naj pa čaj z medom in kuhajo na vodi ščepce kumine. Žlica dobrega konjaka ali črešnjevca poboljša in okrepi čaj. Osebe, ki ne smejo jesti kruha in težkih jedi, naj pijejo predpoldne malo čaja. Tudi po mesnati ali zelenjadni večerji bo godilo takim nekoliko te pijače. Čaj se svetuje tudi onim, katere razdraži kava prehudo. Tak pa mora piti že ohlajenega in mora prigrizniti kaj k čaju. — Ob **influenči** skuhaj li-

monado z medom in opari s tem ruski čaj. Če te zebe, pij gorko — če te kuha vročina, mrzlo. — **Opomin:** Nekaterim je ruski čaj naravnost strup, ki jim povzroči **tesnobo, strah, utripanje srca, omamo** in **omedlevico**. Kdor pije ruski čaj in čuti te bolezni, naj ga opusti, dokler je še čas. Pije naj pa jagodov, kopinov, brezov ali drenov čaj z medom, in kmalu se bodo izgubile prikazni bolezni. Madronični in črmožljivi ljudje se čutijo malo boljši, ko so izpili par čaš ruskega čaja — ali so kmalu zatem še bolj nevoljni in trudni. Taki naj si kuhajo jagodov in šipečji čaj.

Lipov, majaronov in drugi taki čaji se pijejo samo ob času bolezni, ki zahteva tega ali onega. Da bi se nalival kdo vedno z različnimi čaji, ne velja. Pač godi za zajtrk in krepčilo, kakor za zdravilo, takozvani **cesarski** čaj: rumenjak stepi z žlico zdrobljenega sladkorja in zalij s $\frac{3}{4}$ l vrelega mleka. Kdor ne more samega, mu dodaj žlico konjaka ali tropinovca. Je posebno dober za **hripavost** in suh **kašelj**.

Čaj jezuitski ali kozji rep nadomestuje uspešno ruski čaj za **krče** in **bolečine v črevih**. Raste na prisojnih toplih krajih. Posuši ga v senci in vzemi pest suhega na $\frac{1}{4}$ l kropa. Opari in pij za **krče**, zaostale vetrove, bolečine v črevih, opešana **prebavila** in **zapeko**. Če ga piješ par tednov redno, se bo uredilo vse neredno v drobovju. Zato, ker je tako dober prijatelj bolnih, so ga bili prinesli očetje jezuiti, ki so poznali vsaki travi last, iz Meksike v Evropo, kjer se je razširil iz vrtov na vse strani. Tej zeli potrži avgusta meseca cvetoče vrhove.

Česmin ali babkovina je znana vsakemu otroku. Odrastli vedo tudi, hvala Bogu! da se dela iz česminovega zrnja ali jagod dober jesih. Da so česmineve jagodice dobro hladilo za **vročinske** bolezni, ve pač le malokdo. Pa so. Le napravi takim bolnikom limonado iz jagodinega soka in slad-

korja. Za zimo si pa napravi odcedek ali mezgo — in če tega ne, si posuši vsaj jagod, ti bodo prav prišle pozimi. V potrebi stolci pest suhih jagod, polij jih s kupico mlačne vode, pusti stati 10 minut, precedi in ohladi. Čudni ljudje na kmetih, ki kupujejo drage limone, ko gnijejo česminove jagode po tleh. Korenina česminova učinkuje kakor rabarbara. Če jo namočiš na vinu, krepi in odpira čreva. Deni pest korenine na $\frac{1}{2}$ l vina in jemlji po 3 žlice na dan.

Češplja ali sliva je prijateljica otrok, gospodinje in gospodarja. Gospodinji, ki ima drevo pri hiši, prinese denarja — in koliko ji odleže tudi v kuhinji. Gospodarju je skoraj več za slivovko, ki je, če je pristna, zdrava pijača priletnim, seveda samo v mali meri. Najbolj se prilega starcem, kadar gredo spat. Sicer je slivovka na mestu v raznih čajih za slab **želodec**. Tako nismo naredili nobene krivice tej naši narodni pijači, ki je polna dobrote iz bosenskih in slovanskih debelih češpelj. Prava slivovka ne peče po grlu, ampak ima sladek okus po slivah.

Ali skoraj, da je vendar škoda žgati češplje za žganje, ko so sveže in posušene tako zdrava jed. **Žolteničnim** se priporočajo zrele češplje, toda ne dosti naenkrat. Večina bolnikov je napeta, če uživa sveže češplje, kuhane jim ne škodijo tako. Suhe češplje so pa znane kot lek za zamašena čreva, hladilo v vročini vsled bolezni, kot zavitek zdravilnih bobkov itd. Staro pravilo veli tako: užij zvečer in predpoldne par kuhanih češpelj, kupico češpljeve vode pa izpij pol ure pred kosilom. To omeči **čreva**, ne da bi ravno gnalo. Žoltenični, ki dela 14 dni tako, se bo čutil silno olajšanega, ko je izpustil 8 dni, naj začne zopet tako, dokler ozdravi. **Otročnicam** kuhaj za čistilo pet češpelj in pet seninih listkov in ščepec janeža na osminki litra. — Bolnikom, ki se morajo **izčistiti**, a so zelo slabi, skuhaj 15 češpelj prav na mehko,

pretlači jih skozi sito in raztopi v pretlačenem žličko grenke soli. Tega naj vzame bolnik, če more, zjutraj 3 žlice, če ne, pa vsake $\frac{1}{2}$ ure žlico, dokler pomaga. Za **vročinske** bolezni je dobro hladilo češpljeva voda. — Sveže, kuhane češplje so dobra večerja. Različne mezge in povidelni pridejo prav zimski in letni čas, bodisi na kruhu ali v močnati jedi. — **Opomin:** kdor biva **napet** ali je v obče zelo slab, naj bo previden pri uživanju češpelj in češpljevih močnatih jedi.

Črešnja je druga ljubljenska otrok in odrastlih. Po pravici, kajti ona je velika prijateljica ljudi. Črešnja hladi in odpira. Če se je naješ preveč, žene tudi nekoliko, toda hudega ni, samo sparjenih črešenj ni treba jesti. Če so stale na trgu na solncu, deni jih za 10 minut v mrzlo vodo. Sploh pa operi vedno kupljene črešnje in drugi sad, ker ne veš, kdo vse jih je imel v rokah. — Za **udnico** in **protin** uživaj črešnje, toda vedno s kruhom, ker se prebavijo tako mnogo lažje. — Za **grizo** jemlji žlico črešnjevca, za **vodenični otok** kuhaj črnice in uživaj sad in vodo. Za **kolero** slovi žganje, žgano iz črešenj, če ni tega, pa vsaj navadno žganje, v katerem so namočene višnje ali belice. Za **protin** jej črešnje in jemlji po dve žlici žganja na dan. Za **vročinske** bolezni pij črešnjev odcedek. — Kdor biva **zaprt** ali ima **ledvično koliko**, naj uživa vedno kuhane črešnje. — Kdor ima hudo kri, naj pije črešnjev odcedek ali vino. Črešnjevo vino in žganje se priporočata **vodeničnim** in **slabokrvnim**. Žganje, žgano iz višenj, je boljše kakor ono navadnih črešenj. Čudno vendar, da je tega čislanega drevesa čedalje manj, ko bi se vendar prodajale višnje tako drago. Na črešnje drobnice bi cepili in imeli bi zlahten sad. — Voda, žgana iz posušenih črešenj, ustavi krče, jemlje se samo 8 kapelj. — Posušene peclje kuhaj za **bledico**, **kašelj**, **nahod** in za bolečine v **mehurju**, če se je **zaprla voda**.

Vino, ki je pripravno sladilo po grenkih zdravilih in priporočljiva pijača za vodenične:

1. Stolci sladke črešnje s peškami vred, iztisni sok, deni na vsak liter $\frac{1}{2}$ kg sladkorja in kuhaj $\frac{1}{2}$ ure.
2. Deni stolčene črešnje v spenjen sladkor, kuhaj 10 minut in postavi za par dni na topel kraj. Potem pretlači in prilij odcedku za tretjino žganja.
3. Zrele, lepe črešnje stolci in postavi čez noč v klet. Drugi dan jih pretlači in meri na vsako kupico soka $\frac{1}{2}$ kupice stolčenega sladkorja. Ko se je raztopil sladkor, prelivaj počasi sok iz posode v posodo, dokler vidiš, da je čist. Potem vlij sok v pripravljeno posodo, obesi vanjo vrečico, v katero si zavezal košček sladke skorje in peščico žbic, postavi zaprto posodo za nekaj dni na solnce in spravi potem v klet.
4. Na sladke črešnje nalij rženega žganja toliko, da jih pokrije. Postavi posodo za štiri dni na topel kraj. Potem kuhaj $\frac{1}{4}$ kg sladkorja na 3 litre črešenj pet minut in vlij vrelega na žganje. Postavi za 6 dni na toplo, potem kuhaj zopet sladkorja (ravno toliko), a prilij mu za $\frac{1}{4}$ vode. Vrelega vlij na črešnje. Ko so se shladile, iztisni sok iz njih in ga prilij žganju, zamaši steklenico in postavi za 4 dni na toplo.
5. Stolci črešnje in zaveži jih s sladko skorjo in žbicami vred v vrečico in obesi v sodček ter nalij vanj dobrega vina. — Ta vina so krepčilo zdravim in bolnim. — **Opomin:** zabičujte otrokom, da ne požirajo pešk. Dasi gredo navadno iz čreves, se primeri vendar lahko, da povzročijo nevarno vnetje slepiča.

Črvivec ali baruštupa, santonika, je seme judovske pelina, ki raste v Aziji. To seme se kuha za gliste in druge bolezni na vodi ali se uživa cvrto na jajcu, zavito v sladkor ali stolčeno v prah. Kdor bi pregnal rad **gliste** do fundamenta, naj kuha črvivca z baldrijanom, vsakega pest na $\frac{1}{2}$ litra vode. Glistavi mora izpiti zvečer in zjutraj (po velikosti in letih) vsaj polovico tega gren-

kega čaja in mora vzeti čez dve uri čistilo, najbolje malo sene. Bolnemu pa ni, da bi dajal tega, oslabilo bi ga in razburilo. — Črvivca kuhaj otrokom, ki ne morejo **držati vode** ali speci ga na jajcu. — Za **tesnobo** v pljučih, za krčeviti **kašelj**, kuhaj žlico semena na čašici vode in pij mlačno ali vzemi ščepec prahu na žlici medu. Še najbolja pa je za kašelj tinktura: 30 g ali 4 pesti semena nastavi v 45 g žganja in jemlji vsako uro po 4 kaplje na vodi. Kdor ne more črvivca užiti, naj pa vzame klistir s čajem.

Črnobika, gobovec ali želvina zel, zdravi **bramorje**, **kilo** in **rane** in izganja gliste. Za te bolezni kuhaj čaj ali uživaj po žlički stolčenega semena in maži se s sokom ali mazilom olja in voska, na katerih je prevrela sveža zel ali korenina. To mazilo pozdravi tudi vse vrste izpahkov. Za bolečine v kolkih kuhaj črnobiko na vinu. Pest zeli na četrt litra dva zrna popra in mirte. — **Živini** devaj ovarke na žleze.

Drenove jagode in mezga, iz jagod kuhana, ustavijo grižo in krvotok. Jagode jej sveže ali posušene večkrat na dan, mezge jemlji vsako uro žličko. Drenovo listje posuši in opari za čaj.

Detelja nam pomaga kot obkladek, kopelj in sopar za **udne** in **krvne** bolezni. Če imaš bolečine od **trganja** v udih in sklepih, če se ti je zasedla **kri**, deni obkladek sveže detelje ali popari suhe in naveži. Če si se **vbodel** ali **vrezal** in se pokažejo znaki **zastrupljenja** krvi, naveži si urno vroč obkladek iz detelje in ržene moke; še bolje pa je, če moreš držati ranjeni ud v vroči deteljini kopeli, dokler pride zdravnik. Za **trganje** po vsem životu vzemi deteljino kopel, gorko kolikor preneseš, bodi v nji, dokler je gorka, potem skoči v posteljo in odeni se, da se izpotiš; zato pij bezgov čaj. Preden vstaneš, uteri si ves život z arniko. Cvet detelje **medenice** kuhaj z medom za **kašelj**. — **Mačjo** deteljo kuhaj za **grižo**. — Za trganje v

ušesu jemlji sopar. — Za bolečine v črevih ali v členkih prevri seme in liste na olju in devaj gorko na čreva. — Na **kameno krešo** (to je trda oteklina v žlezah na vratu) devaj vroče obkladke z mlekom poparjene medenice, ko se ohladi, zopet drugega, dokler se omeči in odpre ali razžene trda bula. — Vnete **rane**, vnete **oči** izpiraj z medeničnim čajem. — **Nokote** ali škrovade si deni pod podplate, kadar si **truden** od dolge hoje, za **trganje** v glavi si je naveži na teme. — Detelja **kisla** ali **ščavnica** je dobro hladilo za vneta **jetra**, **skorbut**, **vročino**. Uživaj njen sok ali napravi si mezgo, čaj ali limonado, ki je tudi lek za **zgago**. (Deteljo stolci in iztisni v kupico vode.) S čajem izpiraj **zazobičnim** otrokom usta, na **vroče otoke** devaj sveže ščavnice. — Deteljo **mrzlično** ali tresljičko kuhaj za **vse** vrste **mrzlic**, za **vodenico**, **žoltenico**, **neješčnost**, če te tišči v želodcu in zebe po trebuhu in če te trpinči udnica. Piti je treba čaj ali uživati tinkturo po mesec dni. Sveže detelje kuhaj 3 pesti na pol litra vode, suhe pest. Tinkture ali žganja jemlji po pol žganjske kupice. Za **mrzlico** je bolje, da jo kuhaš na vinu, za vročnico na vodi.

Dresnove liste naveži na pekoče **čiraje**, bo kmalu bolje. **Dresna žgočega** ali drenoseljna kuhaj za **grizo**, **zlatenico**, **vranico** in zlato **žilo**. Na trde **bule** naveži svežega, na divje **meso** potrosi prah posušenega. — **Opomin**: Čaj ne sme biti močan, pest listja na liter vode. Čisti drenosljev sok škoduje želodcu, ker je zelo jedek. Le poskusi in deni listek na kožo, kmalu se narede mehurji. Živina dobi po drnoslju krvavo močo in drisko.

Dobra misel ali dobromislica. Za **zlatenico**, **maternico**, **madron**, **srbečico**, **garje** in **oskrumbe**, pij dobromisličin čaj, jemlji kopeli in obkladke. Garje maži tudi z njenim sokom. Za **maternico** prevri zel na olju in devaj vsak večer gorko. To pozdravi tudi začetek **raka** in ublaži bolečine starega raka. Če ti sili zadnje **črevo** vun, ga potrosi

s prahom posušene dobre misli. Za hud **kašelj** in bolna **pljuča** prevri zel na medu in jemlji večkrat po žlici. Za **krče** in **vodenico** kuhaj zel s figami in pij večkrat na dan po malem. — Za **grižo** namoči v kislem vinu suhega cvetja dobromislice in tropotčevega semena, vsakega pest na $\frac{1}{2}$ litra vina in jemlji vsako uro po žlici. — Za **glavobol** in **naduh** devaj na glavo in prsi na vinu kuhano zel. — **Živini** dajaj dobre misli namesto rožmarina ali majarona. Pomaga ravno tako in je bolj dober kup.

Duša materina ali dušje, timijan raste po osojnih gričih divja, žlahtno negujemo v vrtilih, ker je znana dišava za jedi. Kuharice jo poznajo prav dobro, ne vedo pa, da je dušica močno krepčilo za **živce** in zdravilo za bolezni, ki izhajajo iz opešanega živčevja. Če ti je opešal **vid**, uživaj v vsaki jedi malo dušice in devaj jo tudi v vodo za umivanje oči in telesa. Otroka, ki ne more izhoditi, ker ima preslabe **kosti**, koplji večkrat v dušičini kopelji. Odrastli, ki čuti, da ima **noge** in **roke** za nič, naj se koplje v dušici, naj se maže z njeno tinkturo in naj uživa tinkture po 10 kapelj dvakrat na dan. Za tinkturo nastavi par pesti sveže dušice na liter dobrega žganja. Če ti postajajo **noge**, kot bi ne bile tvoje, maži jih z dušičnim oljem. Dobiš je v lekarni, samo drago je. Lahko nastaviš tudi doma dušice na olju (kakor šentjanžvevo olje), ali ne bo tako močno. To dušičino olje greje in oživlja živce in je najboljše mazilo za mrtve ude. Omedlelemu daj poduhniti tega olja. — Kdor je podvržen omotici in omedlevici, naj duha večkrat olje in pije dušičin čaj. Iz dušičinega olja se dobiva timol, ki je znano sredstvo za **kašelj** in **naduh**. Timola kaši v krop in vdi-huj sopar za **davico**, **oslovski kašelj** in **naduh** in pij dušičin čaj. Če te boli glava vsled **pijanosti**, izpij čašo dušičinega čaja in namaži si temena z oljem. — Bolečine v **kolkih** prežene obkladek du-

šice in ječmenove moke, kuhane na vinu. Napet trebuh se omeči, če deneš nanj obkladek na jabolčnem jesihu kuhane dušice. — **Živini** daj dušice za oslabele **živce** in **kosti**.

Figa, smokva ali smočnica redi in krepi, ker ima mnogo sladkorja v sebi. Za **ščipanje** v trebuhu kuhaj smokve in vinsko rutico in klistiraj s tem. — Sok drevesa zamori **gliste**. Za zastaran **kašelj** in zamašena **pljuča** kuhaj sveže smokve in rožice. Za **pljučnico**, vneta **čreva**, slabo **kri** pij smokvino kavo. (Smokve se posuše v pečici in semlejo.) Tako kavo dajaj tudi otrokom, ki imajo **oslovski kašelj**. V boleči votli **zob** kani sok smokvinih listov — ta odje tudi **bradavico**, odpre **zlato** žilo. Kdor ima **skomine**, naj grize smokvino seme.

Opomin: Zelo nezdrave so sparjene smokve. Sploh ni dobro piti za smokvami ne vina ne vode, ampak črno kavo. Če diši smokva po kislem, ne užij je, žal ti bo. Za sparjenimi smokvami nastopi glavobol, bruhanje in driska. Včasih te naženejo tudi prav sveže smokve, ali to se ustavi samoobsebi in nastopi brez glavobola. Suha dobra smokva je mehka, svetla in mastna. Sveže smokve ne jej nikdar, ne da bi je razpolovil, ker bivajo v nji rade čebele in mravlje.

Fižol je mož, kamor ga postaviš. On redi, dela kosti in daje moč. Kot hranivo ga ne prekosi meso, delavcu in kmetu je iskreni prijatelj, tudi gospode ne napenja toliko, kolikor si domišljuje mehkužnost. Matere, bodite modre in dajajte svojim otrokom fižola, ki je za život vse koristnejši od mesa. Krompir z mesom, a fižol sam na sebi, sta enake vrednosti. Zelje in fižol, ali jota, sta imenitna jed, ki je lažje prebavljiva in boljša, če jo zabeliš z oljem. (Surovo olje vlij še v loncu na zelje in primešaj fižola.) Ne zabi dodati fižolu strok česna, list latorja, zrno popra, ščeper kumine. Za juho tudi majaronove pleve. To zabrani, da fižol ne napenja. Tudi noževu konico sode bikarbonate

devajo vanj. — Otrokom, ki **močijo** posteljo, dajaj zvečer fižola na olju, ali kar suhega. — Na trde **bule** devaj ovarke fižolove moke. — Zelje in fižol naj ostaneta naša narodna jed, a ne samo v petkih, in čvrst bo ostal narod.

Enoperko ali divjo šmarnico kuhaj za **zgago** in bolečine v **želodcu**. Pest zeli na liter vode.

Ebračica ali devetih grbov trava ustavi **krvotok**, **grižo** in **mehurne** bolezni, **pretisk** in **kilo**. Za te bolezni pij njen čaj; na kilo in na rane devaj sveže mazilo.

Encijan, lecljan ali košutnik, gorečica je staroznana zdravilna zel. Od encijana uporabljamo samo korenino za čaj, tinkturo, žganje, vino, prah. Encijana je več vrst, toda najboljši je visoki in rumeno cveteči, ki raste po visokih planinah. Korenina se koplje pomladi ali jeseni, potem se očedi prsti, razcepi po dolgem in obesi na nit ter posuši v toplem podstrešju ali na lesi v peči, kadar se je že spekel kruh; ko je suha, se zmane lahko v prah. Nastavi se na žganju navadno sveža korenina, če ni sveže, je dobra tudi suha. — Za čaj deni pest korenine na $\frac{1}{2}$ l vode. Vzemi čaja samo par žlic. Na vino nastavi dve pesti korenine na liter rdečega vina in odtoči vino, kadar je minilo 14 dni. Tega vina jemlji po 3 žlice na dan. Žganje je ali žgano iz korenine ali je nastavljena korenina v njem. (Pest na pol litra.) — Tinktura se naredi iz korenininega soka in žganja — vsakega polovico, 20 kapelj na dan. — Encijan uživaj v tej ali oni obliki za: **opešana** prebavila, **mrzlico**, **zabasana** **jetra** in vranico, **gliste**, slabe **sokove** v krvi, **prehlad**, **omedlevico**, **vred**, če se ti je **sesedla** kje v životu kri, če ti je **život** težak in len. Prah jemlji dvakrat na dan na noževi konici. Za zamašena čreva prah z medom, za jetra prah na vinu, če nimaš vročine, če je vročina, pa prah na cikorijini vodi. Za **bodec** uživaj osem dni po dve žlici svežega soka ali po 40 kapelj tinkture na dan. **Rane**

in **otiske** izpiraj z žganjem ali čajem. Ob času **na-
lezljive** bolezni jemlji večkrat požirek lecjanovega
žganja, tako tudi, kadar si **premražen** ali izmu-
čen. — V močvirnatih ali mrzličnih krajih ne bodi
brez lecjanovega žganja, jemlji ga vselej požirek
na tešče in pred napadom mrzlice vzemi ščepec
prahu na žlici vina. — Za **kačji** pik pij hitro žga-
nja. — **Opomin:** Ne uživaj lecjana, če imaš kako
vnetje, na primer: pljučnico. Pač ga jemlji po
prestani bolezni, da se uredi život.

Živini: za opešana **prebavila**, za **nahod**, za
napenjanja. Ovcam za **zlatenico** in **glenavost**, ka-
dar gre od njih **blato** v trdih kepah, zavito v ru-
men sluz. Tudi za **mrzlico** in **gliste**, ali ne, če je
želodec vnet. — Porcija: konjem in govedom po
16 do 20 g ali dobro pest; ovcam, kozam in pra-
šičem 6 do 8 g ali po pesti, psom in mačkam po
4 g prahu ali korenine. Živina poliže prah naj-
raje med soljo, drugače dobi po njem grenka usta.
Korenino sesekljaj med krmo ali skuhaj in vlij. —
Za **gnojne rane** in **tvore**: Zmešaj enake dele lec-
jana in galuna, z osmim delom kafe, potresaj s
tem rane in izpiraj jih z lecjanovim čajem. Lahko
primešaš prahu tudi oglja in stolčenega hrasto-
vega luba.

Gabez ali črni koren, kostni celivec, je tudi
že malo znan... Za kostne **rane**, za slabotne **ko-
sti** ali trdo **hojo**, za **otekline**, **ozeblino**, **sklepne** bo-
lečine, **tvore**, **lišaje**, **črva**, pomagaj si z gabezevim
mazilom, katerega si napravi lahko vsak sam
(Glej: Različno!), saj je gabeza polno ob jarkih in
ob vlažnih travnikih in ga lahko spoznaš po vi-
sokem kosmatem stebelu in zvončastem višnjevem
cvetu. Korenino koplji septembra, posuši ali sku-
haj mezgo in mazilo. Naj bi ne bila nobena hiša
brez gabeza pozimi, koliko manj bi stokali in ko-
liko manj bi trošili za draga zdravila. — Kajti za
prehlajen drob, **kašelj**, **krvav** izmeček, **krvotok**,
kilo, **krvavenje nosu**, za vse ti pomaga gabez. Na

bolečine v **kosteh** devaš lahko pozimi kašo iz kuhanega gabeza. Če se ti zlomi **kost**, deni urno najo obkladek svežega, če je pri rokah, če ne kuhanega. Ti bo vsaj ustavilo bolečine in olajšalo pot do zdravnika ali čakanje, k zdravniku pa moraš takoj, da ti uravna kosti. Če je daleč do zdravnika, moraš premeniti večkrat obkladek. — Za druge gori omenjene bolezni kuhaj korenino na vodi ali na vinu; za kašelj, tudi za oslovski, pa je najboljša mezga. Skuhaj jo tako: korenino obeli skrbno in zreži na drobno. Nalij nanjo toliko vode, da stoji dva prsta nad narezki in kuhaj eno uro. Potem odlij vodo in nalij druge ravno toliko. Nareži v gabez še nekaj dobrih kislih jabolk in kuhaj, dokler je vse mehko, pene pobiraj. Potem pretlači in kuhaj z enako količino kandisa ter jemlji večkrat po žlici. V močno krvaveči nos potegni gabezovega prahu. — **Živini** kuhaj gabeza za hudo **grižo, krvotok**, prehlad **sopil**, in mešaj po previdnosti z gomilicami in kimom. Na zunaj obkladke.

Grenkulja ali glen, božja milost, odpira **čreva** in čisti **kri**, zdravi bramorje. Za to pij zvečer prav **malo** čašico čaja — prstovet zeli na $\frac{1}{2}$ l — toliko, da prevre. Čaj pomaga tudi za zastrupljenje z jodom, zato ga pa vzemi vsako uro žličko. Za **zapeko**, za **lišaje** jemlji vsako tretjo uro žličko čaja ali po kaplji tinkture na vodi. — **Opomin:** Grenkuljin čaj ne sme biti nikdar močan, niti ga ne smeš vzeti toliko, kolikor drugega čaja, ker bi se vnel lahko drob in bi te pozdravila smrt. — **Živini** daj grenkulje za **gliste, zapeko** in zaprtje vode; za **zlatenico** in **bule** — tudi, ako želiš, da vrže kaj iz želodca. Pa le majhno mero, ščepec prahu ali peščico zeli. Najbolje kot vlietek, ker ne pokusi nobena žival trenka.

Grenkuljica ali zlata ketnica, gunderman, je staro zdravilo za **zlatenico, krvotok** in belo **perilo, kamen** in **gliste**. Za te bolezni uživaj grenku-

ljičin čaj ali kaplje. Grenkuljica je zelo grenka, zato se uživa lažje na vinu ali na žganju. Za **bolečine v kolkih** se koplji v grenkuljici in pij vino ali kaplje. Na trde vratne **žleze** devaj ovarke sveže zeli. Zdaj se vidi grenkuljica samo še v kaki zeliščni juhi.

Gladovnik ali volovji jezik je pomočnik za pešajočo kri, kašelj. Pozimi kuhaj čaj ali mezgo iz korenine, pomladi jej solato listov, poleti iztisvaj sok iz listov in jemlji ga po žlici.

Gladovec, plevelka ali plešeč ni zaman tako pri rokah. Drobnocvetna zel, ki raste za vsakim zidom, med vsako travo, ob poljih in potih, je zelo uspešna pomoč za **krvav kašelj**, bruhanje **krvi**, **krvotok**, premočno **perilo**, **krče** v trebuhu, **kapa-vico** in zlatenico. — Za prsne bolezni kuhaj gladovec na vodi, za trebušne na vinu ali pa uživaj sok, tinkturo, mezgo. — Za **mrzlico**, **jetrni** in **vračnični** otok, za težave v **želodcu**, pesek v **mehurju**, za zlato **žilo** kuhaj dve pesti zeli na $\frac{1}{2}$ l vode tako dolgo, da se pokuha voda za dva prsta — okrog pasu naveži dvakrat na teden ovarek plevelke na jesihu, trebuh si maži z mazilom plevelke in svinjske masti. Gnojna ušesa izpiraj s plevelkinim sokom, na pekoče bule in tvore devaj v jesihu namočene zeli. Za hripavost kuhaj plevelko s kandisom. — **Živini** dajaj gladovnika za **krvomočo** in **kašelj**.

Glavičevo ali glavinčevo korenino kuhaj za hudo **mrzlico**. **Gadovec** ali gobovec kuhaj za **šen** in **prisad**. (Suho ali svežo korenino.) Lišaje in oskrumbe izpiraj dvakrat na dan s čajem, uživaj ga po mali čašici zjutraj in zvečer. Za mažo si pripravi: Pest gadovca prevri na žlici masla, iztisni in dodaj za lešnik kafre.

Gnila korenina ali mati vseh trav nam pripoveduje: »Gnijem in cvetem, in lepo kri redim.« — Pravimo ji tudi srčna moč in krvomočnica, ker poživi kri in okrepi srce. Če se te loteva krvna

jetika, če ti peša srce, zateci se k tej mogočni pri-
 jateljici in kuhaj si čaja od listov in korenine, kar
 je posebno priporočljiv na pomlad in na jesen.
 (Pest zeli na $\frac{1}{2}$ l vode. Pokrij s kruhovo skorjo
 in prevri dobro.) — Za **krvotok, grižo, mrzlico,**
krvavenje črev in **kapavico** kuhaj korenino na
 vinu ali nastavi 3 žlice korenininega prahu na
 vinu ($\frac{1}{4}$ l) in jemlji vsaki 2 uri žlico vina. Trebuh
 si izpiraj z mlačno vodo, na kateri je prevrela
 pest listja in žlica jabolčnega jesiha. Za kapavico
 je potrebno tudi vbrizgovanje tega čaja, toda brez
 jesiha — in obkladki oparjene zeli ali obkladki
 mokrih rut, ki so namočene v gorkem čaju. — Za
zlatenico devaj obkladke sveže ali ovarke posu-
 šene zeli okrog pasu in uživaj vsako uro žlico
 vina, na katerem se je kuhala korenina. Kdor ne
 more jemati vsako uro žlico, naj vzame opoldne
 in zvečer $\frac{1}{2}$ kupice. Ali vino mora biti od vinske
 trte. Tako vino s korenino pijejo na kmetih tudi
 za zastrupljenje. — Za **zaprto vodo** kuhaj prah
 zeli in korenin na tropotčevi vodi. (Glej čebula.)
 — Za **padavico** namoči čez noč korenino na vinu
 in izpij zjutraj (Prstovet korenine na kupico) ter
 ponavljaj to skoz mesec dni; glavo, noge in trebuh
 si utiraj z arniko in koplji se dvakrat na teden
 v hlojevini. — Če gre od tebe na obe strani, stepi
 beljak s ščepom koreninega prahu, speci ga in
 užij. Noseča naj užije večkrat jajce na umak in v
 njem ščepec prahu. — Živini za **krvomočo, grižo,**
mrzlico. — **Opomin:** Kdor ima vročino, ne sme
 užiti korenine na vinu.

Glistnica ali glistna podlesnica je starodavna
 pomočnica za **trakuljo** in **gliste.** Korenino očedi,
 posuši in stolci v prah in jemlji žličko prahu na
 vodi ali na medu. Zjutraj in zvečer. Tretje jutro
 izpij 3 žlice ricinovega olja. Še najboljši je izvle-
 ček, katerega dobiš v lekarni. Tega zmešaj 2 grama
 s pestjo gumija in naliž nanj čašo mleka. To izpij
 zvečer, potem, ko si se postil od opoldne, zjutraj

pa vzemi 2 žlici ricinovega olja. Če ne odide trakulja, je treba ponoviti. Sitna trakulja bo odšla, ne da bi čutil bolečine. Uživaj tačas črno kavo, česen, ribje ikre, arnike in sardele. Lek, katere ponujajo časopisi za visoke vsote, niso nič drugega kakor izvlečki glistnice. — Stare gnojnine se pozdravijo, če jih izpiraš s čajem zeli in potresaš s prahom koreninim. Tudi sadje in krompir se drži dobro v praproti; na Angleškem zavijajo sad za razpošiljanje v praprot. — **Opomin: Žena**, ki ni sama, ne sme uživati glistnice. Stara korenina ni zanič.

Gomilica žlahtna ali kamilica je prava hišna prijateljica. Na gomili, na vrtu, pri vrtu, povsod kliče gospodinjo: »Daj, preskrbi se prijateljica z mojim rumenim cvetom!« O ti gomilica preljubljena! Hiti gospodinja in nabira glavice, jih posuši v žakliču. Stebelca poreže, poveže in posuši. Cvet bo za čaj, cvrtje, žgano vodo, obkladke, olje — stebelca za kopeli in ovarke. Pijemo gomilični čaj: Za **ščipanje, gliste, krče**, posebno **maternične** ob času **perila**, za **mrzlico, napetost** pljuč in trebuha, za **božjastne** napade, **trganje** po životu, glavobol, **zlatenico, ledvične** bolezni. — Za **naduho** in **oslovski** kašelj jemlji ob napadu po 4 kaplje gomiličnega olja. — Za vse navedene bolezni vzameš lahko po žlici tinkture (Geist). — Za **tiščanje** v mehurju, za zadelano **maternico** in **jetra**, za zatečen želodec in belo grižo jemlji po 2 žlici gomiličine vode na dan. (Dobiš v lekarni.) Če dela otrok **zobe** in se je ustavila vsled tega prebava, če ga **bole** zobje, koplji ga nekaj dni v gorki gomilični kopeљи — dajaj mu čaja in namaži ga z gomiličnim oljem. — Če **sili** vun **zadnje** črevo ali **maternica**, tedaj sedi na gomiličin sopar. — Za materničnost ali **histerijo** pri moškem ali ženski je gomilica zelo dobra; piti jo je treba štirinajst dni zaporedoma. — Za bolečine v **črevih**, jetrih, glavi, stavi mrzle in suhe ali pa oparjene gorske gomilice. — Bolne

roke in noge koplji v gorki gomilični kopeli; če so zatečene, drži jih samo na soparu. — **Rane** in **garje** izpiraj s čajem. Oči, usta in nos, razpokano kožo boš pozdravil, če jih umivaš z gomilicami. Če te prime **krč** od **zapeke**, vbrizgaj v črevo čaja in žlico navadnega olja. Za **mrtve ude** namakaj gomilice čez noč na dobrem vinu, utiraj ude in pij po pol kupice tega vina na dan. — Tako vino ustavi tudi **bruhanje**. — **Opomin:** Za čaj vrzi prstovet cvetja v čašico kropa; ko je prevrelo, odstavi in precedi, ko je stalo tri minute ter pokrij, sicer izhlapi gomiličino olje in čaj ne bo imel pravega učinka.

Gobe ali gljive so tečna in zdrava jed za zdrav želodec, okusna dišava za juhe in omake — morajo pa biti sveže, mlade in nesparjene. Tudi nestrupena goba postane strup, če je črviva in sparjena. Nabiraj in kuhaj samo, kar poznaš, suši na solncu, na čistem zraku in kraju. Brez pomisleka zavrži gobo, ki spremeni barvo, kadar jo prerežeš, iz katere se cedi mlečnat lepljiv sok, ki ima zoprni duh, ki te žge na jeziku, ki je pikasta, živo rdeča, zelenkasta, bledorumena, črna. Kadar kuhaš gobe, prereži belo čebulo in kuhaj jo ž njimi — če počrni čebula, so gobe strupene. — Če se ti začne dvigati po gobah želodec, če te žeja in žene presilno na stran — ni dvoma, da si se zastrupil z gobavo jedjo. Dokler ne dobiš zdravnika, jemlji vsakih pet minut pol kupice čaja hrastovega luba — na želodec devaj gorke obkladke žganja.

Goba tresulja (*Tremella*) raste pomladi in pozimi na drevesnih storžih. Iz nje žgana voda je dobro mazilo za omrtvele ude.

Goba krvnica (*Globaria bovista*) raste na vrbah in ob gozdih, v vinogradih. Je čudnega vonja in okusa, okroglate oblike; če stopiš na zrelo, se zapraši oblak prahu iz nje, če ti pride v oči in pljuča, žge, sili na jok, kihanje in kašelj. Ta prah suši in pije kri. Padarji so ustavljali s koscem

kronice tok iz napuščene žile, na gnojne grinte, za smrdljivi pot, v gnojna ušesa so trosili prah.

Goba mecesnova, purheljica, prahovnik, peždek (*Polyporus off.*) raste po starih mecesnih in ima poseben vonj po moki. Učinkuje: ustavi mučno potenje ob jetiki, zjutraj in zvečer noževu konicu prahu na vodi. Za zastareli katar kuhaj 2 g gobe, 3 encijana, 2 rabarbare na $\frac{1}{2}$ l vode in jemlji vsako uro po žlici. Za omotico kuhaj gobe s pelinom in sivko in moči čelo in sence. — **Opomin:** Žene močno na stran.

Goba **mušnica** je strupena (*Agaricus muscarius*), raste prav rada po jelovih gozdih, ima poveznjenemu loncu podoben klobuk, ki je posut z belim pikami na rdeči koži. Ni priporočljivo domače zdravilo. Muham ga nastavljajo z mlekom, kuhanega namažejo v lesne zagibe, kjer kraljujejo potnikom dobro znane rjave steničice. A tudi to ni modro: Mrtve muhe in stenice pridejo lahko v živinsko krmo, v zrak itd.

Goba **popernica** (*A. piperatus*) je bela, trdega mesa, visoka do tri prste, polna ostrega mleka. — Je zelo strupena. Za kamne in peske v mehurju jemljejo njeno mleko — 1 del na 3 dele ajbiševega sirupa. Ni priporočljivo.

Goba kresavna, trot, trut, vžig (*Polyporus fo. fœuerschwamm*) se drži starih hrastov in bukev, ustavlja kri.

Koruzo ali fermentin kuhaj za **nahod** in **kašelj**, dokler je zrno mehko. Potem stepi rumenjak in sladkor in zalij z vročo koruzino vodo ter pij. To omeči nesnago v pljučih. Za bolezní v **mehurju**, posebno če **zastaja voda**, kuhaj in pij koruzine lase. Na golšo devaj vroče koruzne žgance, na **pre-mražene** in boleče **ude** (Gicht) devaj gorke obkladke iz koruze in žafrana, ki sta prevrela na mleku. **Oslabelim** otrokom kuhaj žgance na mleku, zapečeni ljudje naj jedo večkrat za večerjo ko-

ruzni močnik z mlekom. Sploh je koruza tečna in zdrava hrana, kar se vidi na laških delavcih, ki žive skoraj samo ob nji; in na Kastavcih, ki morajo imeti vsak dan svojo polento, sicer so lačni pri najboljših jedeh.

Krompir ali korun je velik prijatelj reveža in bogatega, samo da ga je bogati poleg mesenine, revež pa kar samega in včasih celo brez soli. Tak človek pa ne more biti zdrav, dasi je na videz rejen, a to je sama zabuhlost. Otroci, ki vzrasto ob krompirju, dobe pogostoma škrofelnje, so napihnjenega trebuha in glistavi; če dorastejo, jih lovi in pobere rada jetika. Le raje več žita, več moke, močnika in kaše otrokom! Nadušljive nopenja krompir zelo. Kadar ga kuhaš, dodaj mu vselej peteršilja, majarona in česna; kadar ga kupuješ ali sadiš, ne zabi, da je najboljši krompir iz suhih, peščenih tal. Tak, ki je zrastel na močvirju, je težak, špehast in voden. Krompirjeva juha z gobami je redilna jed, krompirjeve jedi z moko tudi, samo niso za bolnika. Najboljši in najlažje prebavljiv je krompir, ki je olupljen in pečen na sami masti; ali pa cel krompir, pečen v pepelu ali v pečici in polit z oljem. Onim, katerim ne stori kruh dobro, je tak krompir prav priporočljiv. — Na pomlad, ko poganja kali, je pa krompir naravnost strupen; treba ga je kuhati olupljenega in odliti prvo vodo, neolupljenemu pa iztrebi oči, preden ga deneš kuhati. — Zelo nezdravo je, če ima kdo, kot to biva v tesnih mestnih stanovanjih, krompir v sobi, kjer leži cela rodbina. Potem pa tožijo ljudje, da jih boli glava, potem pa naj ne dobivajo različnih bolezni. — Za zdravilo nam je krompir za hud **glavobol** in vročino v glavi: krompir razreži na tenko ali zriblji in devaj obkladke na čelo. Če je glava mrzla, ni dobro. Na **golšo** devaj obkladke kuhanega, zmečkanega krompirja, na boleče ude zmečkane krompirjeve cime. Za **suh kašelj**, ki hoče udušiti bolnika: obeli in

operi nekaj krompirjev, nalij nanj toliko vode, da ga pokriva in skuhaj. Potem odlij vodo in osladi jo z medom ali prevri jo s kandisom, in jemlji po žlici, kadar te muči kašelj. Kadar odganja krompir, deni malo več vode, ker ima tedaj več solanina v sebi (strup).

Koren ali korenje je tudi zdravilo, za katero ve le malokdo. Da se žge korenje za okusno kavino primes, to se še ve, da se skuha lahko iz nati prikuho, ki je še bolj okusna kakor prava špinača, to tudi. Redek pa je med nami, ki bi vedel, da je korenje, kuhano ali surovo, ceneno in dobro zdravilo za **vodenične, žoltenične, bledične in zapečene ter glistave**. Splošno je korenje krepka in zdrava jed, **noseče** žene naj ga uživajo pogostoma. Glistavim otrokom dajaj na tešče surovega korena ali njegovega soka. Za **hripavico, kašelj in nahod** kuhaj korenje na medu. Za zabasana pljuča in čreva užij po 3 žlice soka na dan. Za **žolčno mrzlico in žolčno sušico** uživaj na dan po kupici kuhane soka, in to tako dolgo, da ti odleže. Sok zakuhaj v jeseni s kandisom in imela boš zdravilo za **suh kašelj, bodec, težko sapo, grižo**. Na **prisad, prsne ture**, šene od **preležanja** naredi mazilo iz zribanega korenja in ržene moke, namaži ga na platno in premeni večkrat. Isto mazilo ali obkladek naveži tudi na čelo, kadar imaš glavobol in na zatilnik, če te bole zobje od trganja. Na **lišaje** in druge **oskrumbe** devaj cimo z medom in koplji se vsak dan v vodi, na kateri se je kuhalo korenje in pesa za prašiče. Za vodenico in za zaostalo perilo kuhaj na vinu seme divjega korenja. Za **prsno vodenico in zatečene noge** jemlji dvakrat na dan žličko semenovega prahu na medu. — **Živini** dajaj korenja za **suh in zamolkel kašelj, nahod, prsne bolezni in gliste**, kadar ne gre **meso** nanjo in kadar se ji ne **ljubi jesti**: tedaj zmešaj nekaj na drobno zrezanega korenja med drugo krmo in dajaj ga nekaj časa. Arabci pravijo, da

ostane konj vse leto zdrav in čil, če dobiva skozi štiri tedne v letu nekaj korenja med drugo krmo.

Koreninica sladka ali sladka praprot je dober lek za suhi kašelj, ker redi, krepi in omeči. Kašljajoči naj pije zjutraj in zvečer koreninin čaj in zveči čez dan koreninico. Mnogo ljudi, ki so zvečili koreninico, je doseglo visoko starost, kar je prav umevno, kajti ona žene pomalem vse slabe sokove iz telesa. Zato pij koreninico za **zlatenico**, za **naduho**. **Otročnici** kuhaj koreninico na kurji juhi. Za **kašelj** jo kuhaj z brinjem. Če se ti je izlil **žolč**, napravi si štupo iz koreninic, sladkega janeža in marjetic ter jemlji vsako jutro ščepec prahu na žlički dobrega žganja. — **Živini** daj koreninice ob času kužne bolezni.

Kumina ali kimelj krepi čreva, segreva **želodec** in ustavi **ščipanje**, izganja **vetrove**. Za **slabo sapo** zveči pogostoma kumino. **Stari ljudje** naj zvečijo kumino in naj jo uživajo v jedi. Za **krč** kuhaj kumino na mleku ali na črni kavi, za **glavobol** vsled zagnetenih vetrov, na črni kavi z limono. Za **vodenico** pridevaj kumine drugim zelem. Bolne oči izpiraj z vodo, na kateri je prevrela pest kumine.

Kopina ali kopišenca je velika dobrotnica žensk, seveda ve malokatera, zakaj. Naberite si ženske pomladi robidinega cvetja in jeseni črnih jagod, kuhajte odcedek ali mezgo iz njih, posušite jih in sterite jih v prah — prišle vam bodo prav ob uri stiske — kajti kopina je velika pomočnica za **maternični krvotok**. Jemlji cvetinega prahu ali posušenih jagod po 3 žlice na dan; če je krvotok močan, še večkrat. Mezge ali odcedka **6 žlic** na dan. Žganja 3 kozarce.

Koren medvedov ali **koper** raste po senožetih višav. Za bolečine v **maternici** ali če **uhaja** maternica, napravi si sopar in sedi nanj ali vzemi polovično kopel. Za zaostalo **perilo** so take kopeli posebno dobre. Za bolečine v **mehurju** prevri cimo na vinu in olju in deni gorko na dimlje. Za **vo-**

denico, napet trebuh kuhaj korenino ali seme na vodi in pij.

Koren sladki kuhaj za **hripavico, kašelj** in druge **prsne** bolezni in pij čaj. Za zaprt **mehur** jemlji po dvakrat na dan žličko korenininega prahu. Vnete **oči, aslo, prisad** in rane izpiraj s čajem, bolne noge koplji v njem. Živini dajaj sladkega korena za pikre bolezni sopil, in sicer zamešanega med drugimi zdravili.

Koren sladki divji ali sladki les ima vse lastnosti žlahtnega.

Koren veliki (lečni ali prsni koren) je imenitno zdravilo za človeka in živino. Iz njegove korenine, ki pa mora biti od večletne rastline, pripravljamo mezgo, kaplje, vino, pivo in mazilo, iz posušene korenine čaj, kopeli, praške in drugo. — Za čaj vzemi pest korenine na $\frac{1}{2}$ l vode. — Za mezgo skuhaj koren do mehkega, pretlači in kuhaj z ravno toliko količino sladkorja. Lahko kuhaš tudi veliki koren na sladkorju, kakor drugo sadje: obeljeno korenino razreži na drobne komade, namakaj jo čez noč na vodi in vrzi jo zjutraj v krop, da se kuha v njem 10 minut. Potem odcedi vodo. deni koren na ruto, da se osuši, in pristavi tačas k ognju sladkorja (nekoliko manj, nego znaša korenova teža); ko je prevrel, vrzi vanj koren in kuhaj ga, dokler se vleče sladkor. Potem kani vanj še rožne vode in odstavi, spravi ohlajenega v stekleno ali glinasto posodo in zaveži. Iz velikega korena se napravljajo različne kaplje za želodec; najbolj preprosta sestava je, če narežeš korena do polovice steklenice in naliješ nanj žganja; najmočnejše kaplje dobiš, ako žgeš vodo iz korena. — Vino: prevri vino, deni vanj korena, sladke koreninice in limonove lupine. Dalje ko bo stalo to vino, boljši bo. — Svežo korenino obeli, razreži, nanizaj jo na nit in posuši na zraku. Kadar pride trgatev, očisti korenino prahu, deni jo v kotel in vlij nanjo mošta. (Na $\frac{1}{2}$ kg korenine 4 l.) Kotel

pokrij, glej, da vre vino polagoma, in pobiraj včasih pene. — Ko je koren mehak, ga pretlači skozi sito ali ruto in deni nazaj v kotel ter kuhaj, dokler prevre tretjina mošta. Nato odstavi, vlij v posodo, deni v klet, da se shladi, drugi dan pa vlij v sod. Na količino $1\frac{1}{2}$ kg korena in 4 l kuhanega mošta vlij 50 l svežega mošta. Kadar se je pokuhalo v sodu, pokusi, če ni pregrenko. V takem slučaju moraš kuhati še primeroma mošta in ga priliti v sod, kadar se je pokuhal za tretjino in ohladil. Potem deni v vrečico pest zdrobljene sladke skorje, v drugo vrečico pest klinčkov in v tretjo pest galganta¹ in kuhaj prvi dve vrečici pol ure na osminki vina. Ko se je shladilo vino, obesi vse tri vrečice v sodček in zabij veho. Čez 14 dni ga pij po kupici za **opešano drobovje, zaslužan želodec in jetra, za vodenico, zlatenico, trebušne** in prsne bolezni. Dober je tudi čaj, prah ali kaplje, mezga, ki je posebno priporočljiva za **kašelj**. Iz cvetja kuhana mezga se priporoča ženam v drugem stanju. — Za **srbečico** pij čaj in maži se z mazilom iz koreninic in svinjske masti. — Če se ti je razlil **žolč**, vzemi 2 žlici korenininega soka. Bolno glavo izpiraj s korenovim vinom in minul bo glavobol. — Za **prsne krče, bolečine v rebrih, za notranje poškodbe**, uživaj štupo z medom in s sokom sladke koreninice. — Ženske, ki imajo bolne noge vsled bolezni v maternici, naj pijejo dalj časa korenovo vino in naj si mažejo noge z mazilom ter jemljejo večkrat polovične gomilične kopeli. — **Opomin:** Premočan čaj razdraži želodec. — **Živini** dajaj prsnega korena, kadar se ji ne **ljubi** krma, kadar ne **prebavlja** krme, kadar ima **nahod** na sopilih, **krešo, kašelj, vnetje** prsne **mrene, naduho**, vnete **oči, vodenico**, mrtve **otekline**, sploh za vse bolezni, ki izvirajo iz opešane krvi in slabe reje, a nikdar, če ima žival vnetje, pač pa takoj, ko je minilo.

¹ Dobi se v lekarni.

Kopriva žarna, mala ali žagovnica, raste posebno rada okrog hlevov in vrtov. Naberj je na pomlad in kuhaj špinačo iz nje, ti bo očistila kri. Majnika nastavi šest pesti kopriv v litru žganja in postavi jih za 14 dni na peč, potem uživaj po 20 kapelj dvakrat na dan za **krč**, bruhanje iz **želodca**, za **navadno vodenico** in za **prosenčnost** (Nessel-priesel). Za prosenčnost zredči kaplje s polovico vode in maži izpahke. — Koprivine korenine, kuhane na vodi, nabrane in posušene majnika, so v navadi za **jetiko** in vodenico in za izmivanje glave. Seme koprivino izganja gliste, vzame se ga po pol žličke. Če te trže po obrazu in po udih, če te je zadel mrtvoud, naj te nabiča kdo s koprivami.

Kislica navadna (kisavec ali ajdovec) hladi in ozdravi **vnetja**. Za **prisad** prevri na olju kislice in ožepka in devaj na bolni kraj. Za **skorbut** in **gobice** v ustih zveči večkrat na dan kislico. Za **vnete bule** stolci kislice in nastrka, pokropi z jesihom in naveži, kadar se segreje obkladek, deni svežega, dokler se ne ohladi bula. Za **glavobol** si naveži kislice na čelo. Za **zastrupljenje** in gliste kuhaj seme na vodi. Za **zlatenico** in sploh za vse jeterne bolezni, tudi za zaostalo **perilo**, jemlji žlico kisličinega soka na vinu. Sveža kislica ustavi tudi hudo **žejo**.

Kislica kodrava raste po vlažnih prostorih. Za kraste na glavi si napravi mazilo iz zmečkane korenine, medu in neslanega, presnega masla. — Za **grizo**, **krvavico** in druge trebušne bolezni kuhaj žlico semena na $\frac{1}{4}$ litra vode, ali jemlji stolčeno seme na gorki goveji juhi. — **Živini** dajaj korenine za oslabela **prebavila**, dolgotrajni **nahod**, **kašelj**, **grizo** in **krešo**. Za **gliste**, **lišaje** gorke koreninine kopeli. Korenina sme biti sveža ali posušena. Raje manj nego preveč.

Janeževa ali sv. Janeza roža, krčna zel, je znana na vasi in v mestu. Čudodelno olje sv. Janeza ali rdeče olje je prastaro zdravilo za opeče-

nine in druge bolečine. Pripravimo to olje tako: deni v steklenico do tretjine cvetja in naliij v njo laškega olja do grla, postavi ga 14 dni na solnce, precedi skozi čisto ruto in spravi. — Ali pa: nadeni v to olje še novega cvetja, iztisni ga zopet, ko je stalo 8 dni, potem natlači vanj še stolčenega semena in listkov, iztisni ga, ko je stalo 8 dni. Potem deni vanj zrno kafre, mire, mrtvikovčeve smole, aloje in terpentina ali rožmarinovega olja in kafre. — To olje ozdravi vsako **opečenino, pri-sad, pereč** ogenj, otok. — Za **ščipanje, krvavo gri-žo, krčc, sesedenine**, ozeblina segrej olje, pomoči vanj ruto in deni gorko na trebuh ali drugi boleči kraj telesa. — Za božjast v nogah stolci posušeni cvet in seme in kuhaj ga na vinu ter pij gorko zvečer. (Žlico prahu na kupici vina.) Za bolezen sy. Valentina vsak večer in vsako jutro žlico prahu na vodi. Za **mrtvoud** zjutraj in zvečer žlico vode, ki je žgana iz cvetja. Janeževa roža ozdravi sploh bolezni, ki izvirajo od **živcev** in **izprijene krvi**, zato je njen čaj posebno priporočljiv deklicam in mladenci, kadar se razvijajo, deklicam posebno, kadar dobivajo ali kadar jim zaostaja **perilo**. Za čaj prevri pol pesti cvetja na $\frac{1}{4}$ litra vode, to je za dvakrat. Vzameš lahko namesto čaja žlico prahu ali 20 do 30 kapelj tinkture. Jemlji to tudi za krče v **maternici, glavobol, mrzlico, zaprto vodo, za-strupljenje**, zadelana **pljuča** in **jetra, zlatenico**. — Ako **bljuješ** kri, pij semenov prah na tropotčevi vodi. — Za **bodec** stolci zel in soli ter si naveži obkladek. — **Živini** daj soka za **gliste**, čaja za **krče**, zaslizana **pljuča, mrtvoud** in opešano kri. Za rane in zunanje poškodbe uporabljaj janeževo rožo in olje, ravno tako kakor arniko.

Janež navadni pridelujemo doma na vrtu ali kupujemo v prodajalni. V lekarni dobimo janeževo olje in janeževo vodo, tinkturo. Po svetu pijo različne janeževe vode ali likerje, ki ne škodijo ravno zdravju, če se uživajo prav zmerno. Na primer: 1.

nastavi 2 pesti janeža na poldrugem litru žganja in postavi za 8 dni na toplo. Potem kuhaj na dveh litrih vode 625 g sladkorja, dokler ne kaplja voda na debelo od žlice. Prilivaj počasi žganje, pusti na žrjavici toliko časa, da se prepoji sladkorna voda z žganjem, potem pretlači skozi platneno ruto. — 2. deni v lončeno posodo ali v kotliček 30 g janeževga prahu, 15 g koromača ali sladkega janeža, 12 g limoninih lupinic. Na to vlij $\frac{1}{4}$ litra vode in $\frac{1}{2}$ litra žganja. Stati mora 10 dni na toplem. Potem prilij še $\frac{1}{2}$ litra žganja, $\frac{1}{4}$ kg sladkorja in $\frac{3}{4}$ litra vode. Ko se je premešalo in prepojilo, pretlači in spravi.

Za **neduho** ali zamašena pljuča: z $\frac{1}{2}$ litrom kropa opari dve pesti janeža in pest lučnikovega cvetja. — Ali janežev čaj in med. — Tak čaj pij 8 dni, izčisti ti bo pljuča, želodec in čreva. — Za napetost in mraz v želodcu, ki izhajata od prehlajenja, prevri janeža na vinu, za krče na mleku. Uživaj gorko. — Za vse **jetrne, maternične in pljučne** bolezni, če se je ustavilo **perilo**, ali če prihaja **perilo belo**, jemlji po trikrat na dan ščepec janeževga prahu. Prah si pripraviš lahko sama: janež posuši v pečici ali v ponvici in semli. — Namesto prahu vzameš lahko po 2 kaplji olja ali po 6 kapelj tinkture. — Otrokom dajaj janeža, da jih ne bodo dražile gliste; če jih napenja, jih maži z janeževim oljem. Čistilom dodaj vedno par zrn janeža in ne bo te klalo po trebuhu. — Za glavobol vrzi pest janeža na žrjavico in vdihuj dim skozi lij. — Doječim pomnoži uživanje janeža mleko. — Za **gugavico, božjast** in **padavico** uživaj trikrat na dan ščepec prahu in utiraj si čreva z gorkim janeževim oljem. To oživi tudi omrtvela čreva in ude. — Za **hlipanje, za kislo pehanje iz želodca** zoblji janež. Dojenčkom deni večkrat v mleko zrno janeža. — Mornar naj vzame na morje sestavo janeževga žganja in janeževga olja in naj jemlje večkrat par kapelj, pa bo varen pred skorbutom. —

Živini dajaj janeža za **neduho**, **krče** v **mehurju** in v **črevah**, za **grižo**, **nahod**, **po pljučnici**, ko je že ponehala vročina, in tudi kot poboljšek drugih zdravil.

Janež divji, **mali**, grižnica ali bibernelica in **janež divji**, **veliki** ali žlahtnik, žabičnik se ujemata v svojih zdravilnih lastnostih, razlika pa je med njima v velikosti in kraju bivanja. Mali divji janež raste po vlažnih travnikih, veliki pa po senožetih, prisojnih gričih in bregovih. Oba sta zelo znana kot zdravilo za **neduho**, **hripavost**, **napestost** in **spušcaje** po ustih. Boljša kot čaj je za te bolezni tinktura. Dela se: pet žlic razrezane žabičnikove korenine nastavi v dvajsetih žlicah žganja in jemlji po 20 kapljic, kadar te duši. Koreninin čaj žene na pot. — Za živinske kužne bolezni, posebno za gobčno kugo ali žabo je žabičnik še danes v navadi in prav je tako.

Janež sladki (fengelj) je dobro zdravilo. Za **ledvične**, **vranične** in **mehurjeve** bolezni pij janež na vinu. — Za **vodenico** kuhaj korenino na vinu. — Za **krče** v prsih in za težave v **želodcu**, kuhaj seme na mleku, kar pomnoži tudi doječim mleko. Če se prisade prsa, kuhaj zel na mleku in devaj mlačno. — Za pokvarjen **želodec** jemlji trikrat na dan te štupe; 2 g prahu sladkega janeža, 2 g belega sladkorja, 8 g bele magnezije in 2 g pomarančnih lupin. — Mazilo iz olja in svinjske masti prežene uši z glave. — Sladki janež je posebno znan kot mečilo in čistilo gnojnih bul. Kuhaj seme na mleku, da je gost močnik in devaj gorko ter premeni vsaki dve uri. To omeči tudi krešo (trdi otok vratnih žil) in odpre bramorje, aslo. Če se ti **gnoji v ušesu**, kuhaj sok janeževe zeli na medu in kani gorkega v uho, to utolaži bolečino. — Za **naglušnost**, ki je nastala vsled prehlada, zapeci sladkega janeža v kruh in naveži kos gorkega kruha na uho, da se izpoti glava. Seveda ni treba potem stati z vročo glavo na prepihu ali leteti

vun. Ko se je izpotila glava, ostani še v sobi, in preden greš vun, se izbriši z mokro cunjo in uteri uho z arniko (zunaj). Kadar se ti spušča po životu kak sprišč, pij dvakrat na dan semenov čaj. — Živini dajaj sladkega janeža za vse bolezni, ki izvirajo iz **napetosti** in oslavljenja **prebavil**.

Jeternik kuhaj za vse bolezni **jeter** in **me-hurja**, za **krvomok** in **bljuvanje** krvi. Na krvaveče **rane** deni svežega. Jeternik izčisti juho in ji dá dober okus.

Jetrenjak ali studenčni porastec kuhaj in uživaj za zaslužanost **jeter**, pljuč, vranice in droba po dve žlici zjutraj na tešče in po dve žlici zvečer. Iz jetrenjaka in sladkorja skuhaj mezgo in jemlji vsako uro žlico za kašelj.

Jetičnik, mrtvica ali grintovec je pravi samotisti, ki raste pod hrastjem in smrečjem. Ime nam pove, da se je treba zateči k njemu, če nam grozi sušica ali jetika. Dober je zato čaj, še boljši pa je sok, katerega je treba iztisniti vsak dan sproti in uživati po 2 žlici zjutraj na tešče in 2 žlici zvečer, najboljša pa na ravno pomolženem kozjem mleku. Tudi **maternični** in **madronični**, **ledvični** in **zlate-nični** naj pijo z zaupanjem jetičnikov čaj, naj se izpirajo z njim in si delajo obkladke iz zeli ali v čaju namočenih rut. Ta čaj dene posebno dobro moškim, ki so nervozni, oziroma sitni, ker imajo zabasana jetra ali čreva. — Za **kamen** v jetrih pij dvakrat žgano jetičnikovo vodo, oslajeno s sladkorjem. — Skoraj pozabljena je posebna jetičnikova lastnost, da ozdravi vsako **grinto** in **oskrumbo**. Kopljite se torej z jetičnikom od znotraj in od zunaj in povrnilo se bo zdravje! — **Živini** dajaj jetičnika za **kašelj**, **jetra**, **vranico**.

Ječmen je jako tečen in hranilen. Bil je jetični, ki je živel 6 let ob sami gosti ječmenovi juhi in je ozdravel ter doživel visoko starost. Juha se kuha toliko časa, da je gostljata, potem se precedi. Ječmen redi in hladi, meči in krepi. Jetičnemu in

drugim bolnikom napravi pijačo iz litra vode, na kateri je prevrela pest ječmena in jabelčen krhel. Posebno redilna je ječmenova mezga, ki se jemlje poljubno in ustavi kašelj ter okrepi telo: nalij 4 litre vode na liter nephanega ječmena, kuhaj, dokler ne gre mekina od zrna, pretlači in kuhaj pretlačeno s kandisom, prstovetom janeža in krhlom jabolka. V prodajalni in lekarni dobimo tudi ječmenov izvleček in pripravljeno ječmenovo moko, ki sta posebno priporočljivo krepčilo **slabotnim, opešanim in prebolelim**, otrokom kakor odrastlim. — Priporočljive so takim, a tudi grintavim, kopeli ječmenove slame ali mekin. Slad ali izvleček se uživa lahko na vodi: na 2 žlici sladu vlij $\frac{1}{2}$ litra kropa: ko je to stalo 2 uri na toplem, precedi, poboljšaj z bezgovim sokom ali z jabolčnim vinom. Slad, moko, mezgo je treba jemati več tednov, tako tudi kopeli. Pozdravilo se bo potem telo, izgnalo bo protin, izginili bodo lišaji in bramorji. — Doječa žena naj prevre večkrat na $\frac{1}{4}$ litra vode žlico ječmena in par zrn janeža. — Za **grizo** pomaga ječmenova prežganka. — Za **opešana čreva in živce** uživaj ječmenovo kavo. Kdor ne more prenašati njenega duha, naj ji doda par želodov ali naj potrosi žgan ječmen s sladkorjem. — Za **ogorelo** kožo, za **vnete oči** kuhaj par zrn ječmena na litru vode in umivaj se. — Za **otoke, protin, vnete tvore** naredi obliž iz jesiha, ječmenove moke in kutinovega sluzi. — **Gnojnine** potresaj z moko sežganega ječmena. — **Živini** devaj obkladke vročega kuhanega ječmena na glavo za: **nahod z vročnico**. Obkladek naveži tako, da gre sopar živali skozi nos in gobec v vrat. — Za **zatečene žleze, davico** in nahod pomaga tudi ječmenov sopar: kuhaj ječmen, dokler je mehak, ohladi ga nekoliko, potem zavij glavo živali in drži ji pod glavo posodo z ječmenom. — Za grizo dajaj prežgane ječmenove moke. Metljajevim ovcam: na vsako glavo vzemi $\frac{1}{4}$ l nephanega ječmena in $\frac{1}{2}$ l vode. Kuhaj, dokler

je mehko in pridni za vsako glavo pest brinjevih jagod. Ko se ohladi, daj ovcam. — Opešanim konjem daj po štirikrat na dan $\frac{1}{2}$ l nephanega ječmena ali liter piva. Pivo kuhaj s kruhom in pridni mu po potrebi rož ali žganja. Je posebno dobro, kadar se ima žival otresti.

Hrast nam je skozi vse leto živa domača lekarna, vedno odprta, vedno pri rokah in — poceni! Od hrasta nam pride vse prav: lub, korenina, sok, listi, želod, šiške — kot tinktura, prah, čaj, obkladki, kava, žgana voda, sopar kopeli. Majnika žgemo iz mladih listov vodo ali iztisnemo iz vejic sok za tinkturo: razreži mlade vejice na drobno, deni na 2 žlici vejic 10 žlic žganja in precedi, ko je stalo 14 dni na toplem — ali pa zmešaj polovico soka in polovico žganja. — Za čaj kuhaj pest luba na $\frac{1}{2}$ l vina ali vode. Listov 2 pesti, prahu žlico, vreti mora dobre pol ure. — Za kopel kuhaj celo uro kg luba na poltretjem litru vode in izlij v kopanjo. — Lub je najboljši od mladega debla ali od mladih vejic starega drevesa, mora biti gladek in svetel. Lub posuši na peči in semli ga v prah. — Za kavo posuši želod v peči, olupi in žgi v ponvi, a pazi, da ne bo želod prerjav. Je kava za zdravilo, tedaj deni samega želoda — za navadno uživanje mu dodaj polovico prave kave. Želod, ki je namenjen za navadno kavo, moraš namakati 24 ur na sveži vodi, preden ga deneš sušiti, sicer bi bil pregrenek. Izpran in posušen želod se zmelje tudi za moko, ki nadomestuje o času lakote revežem žitno moko.

Hrastov lub je najboljši lek za **zastrupljenje** z rastlinskim strupom ali z gobami. Kuhaj lub na vodi ali mleku, toda kmalu po zastrupljenju, preden je prešel strup v kri. Jemlji vsake pol ure pol kupice. — V lekarni dobiš čiste čreslovine (Tannin), katere dajaj vsake $\frac{1}{2}$ ure za poprovo zrno. — Čreslovina, ki je v lubu in v listju, krči in krepi čreva, zato ustavi na vinu ali na vodi kuhan lub

krvavo grižo, krvavenje želodca in čreves. Jemlji vsako uro žlico čaja ali tableto tanina iz lekarne. Če niso čreva že **ranjena**, vbrizgaš lahko tudi lubovega čaja v zadnje črevo. Za **koliko** namoči pest listov na $\frac{1}{2}$ l piva in pij pomalem. — Listi zacelijo vsako **gnilo** rano, če staviš sveže nanje ali jo potrosiš z njihovim prahom. — Kdor moči posteljo, naj pije zvečer čaj listov. — Sveže liste naloži **kozavemu** po obrazu in životu, kadar ga kuha huda vročina. — Če te draži sitna **zgaga**, zveči hrastov list in požiraj sline. — Šene od preležanja namaži z mazilom lubovega prahu in svinjske masti. — Lubov prah krči kožo in zapira pot. Kdor se poti v noge, naj si nasuje tega prahu v črevlje. — Kdor mora delati v vodi, se bo izognil vsem slabim posledicam, če si natrosi vsako jutro v obuvalo lubovega prahu in obuje zvečer čiste nogavice, posute z lubovim prahom ter ostane v teh nogavicah čez noč. Tako se bo sušila in krčila kar sproti od vode napita in omehčana koža na podplatih in bežala bo bolezen. — Bežala bo tudi **golša**, stanjšal se bo **odebeleli** vrat, ozdravele bodo **ozeblin**e, če jih oviješ z ruto, namočeno v močno izkuho luba in pokriješ to mokro ruto še s suho volneno. — Ta obkladek je posebno priporočljiv za **vranični prisad, jeterno vnetje, cevke** (furunkelne) in druge **čiraje**. Za te jemlji vsak dan obkladek okrog pasu ali kjer se nahajajo čiraji. — Želodova kava ustavi **prehudo perilo**, krepi **slabotne** in **grižave**. Za **bramorje** in **garje**, za angleško bolezen dajaj želodove kave in lubove kopeli. — Za **tiščanje** v **mehurju** želodove kave in obkladke listov. — **Opomin:** Želodova kava zapira. Treba je torej, da paziš! V slučaju, da dobiš zapeko, pusti želodovo in kuhaj ječmenovo kavo. — **Živini** dajaj hrastovega luba za **grižo, gnilo mrzlico, tvore, krvomočo**. Pomešaj lubov prah med otrobov močnik ali v terpentinsko olje, med kafro. — Vranični živini napravi kašo iz pšenične moke,

hrastovega luba, kolmeža in kafre, naredi za oreh velike komade in dajaj vsako tretjo uro komad. — Prašičem, kozam in ovcam dajaj želoda za **oslabela prebavila, gliste, grižo, vodenico, gnilstvo, sprišče** in **koze**. Prašičem dajaj kar celega, ovcam in kozam po pesti prahu med drugo krmo. Za krvavo grižo prašičev zarumeni pest želodovega prahu, zmešaj ga s pšenično moko in zmoči z lubovim čajem ter deni med krmo.

Kadulja ali žajbelj nam je posebno velika pomoč, ker **celi**, ustavlja **gnilobo** in **pot**. Kdor **kašlja** in se poti, naj pije žajbelj na mleku ali na medu, naj ga je s slanino in naj se umiva po životu z vodo, na kateri je prevrela pest žajbelja. — Za stare rane na nogah ali na ledjah (fles) ni boljšega zdravila kot izpiranje z žajbeljem in obkladki svežih žajbeljevih listkov. — Za zadelana **jetra, pljuča, ledvice** ali **želodec** kuhaj žajbelj s pelinom. — Za gnile **dlesni, zobe, zazobice** in **gobice** v **ustih** in v **grlu**, za garje in **lišaje** skuhaj žajbelja na vinskem jesihi in izpiraj ž njim večkrat usta. Za **grlo** kuhaj žajbelj na medu, kani vanj jesiha in grgraj. — Za **neduho** si naveži žajbelja na vrat. — Za **bodec** kuhaj žajbelj na vinu in pij gorkega. — Za **mrtvoud**, posebno na jeziku pij dvakrat na dan po žlici iz žajbelja žgane vode. — **Opomin**: Doječa žena ne sme uživati žajbelja. — **Živini** ga dajaj za dolgotrajni **katar** sopil ali spolovil, za **grižo, kašelj, žabo** ali **gobčno kugo**, za **krvavitve** in **otiske**, bule. Za znotraj ulitek z medom ali žganjem, oljem — zunanje obkladke ali ovarke.

Kakao in **čokolada** sta priporočljivo hranivo po dolgi bolezni, ki je zelo **oslabila telo**; in tudi za čas **griže**. — Za zdravje je najboljša ječmenova čokolada, ki je pripravljena iz polovice kakaove in polovice ječmenove moke, a dobra je tudi islandska, ki je pripravljena iz salepa, bohinjskega mahu, ječmena in gumija. — Na Franco-

skem je v navadi redilni prašek, ki je sestavljen: zmešaj 15 g kakaovega prahu, 45 g krompirjeve moke, 45 g riževe moke, 125 g sladkorja in 8 g vanilije. Dve žlici prahu prevri na $\frac{1}{2}$ l mleka, juhe ali vode; to zadostuje močni osebi za kosilo in je zelo pripravno za turiste in vojake, ki imajo pred seboj dolgo pot. — **Opomin:** Osebam, ki trpe na zapeki ali so razburljive krvi, ne storita ne kakao ne čokolada — a tudi drugi ljudje naj ju ne uživajo, kadar so razdraženi ali bolni na vročinskih boleznih.

Kava, ljuba prijateljica žensk! Če žensko vse zapusti, tolažiš kava jo ti — če odreče ženski kava, potem je pač zelo bolna. Uboga kava! Mnogo je pritožb čez te... Pravijo, da **slabiš** kri in **spomin**, da begaš **spanje**, da **razburjaš** živce in tako naprej. Seveda: če se naliva ženska ves božji dan, bodisi z močno kavo ali z neko, iz različnih cikorij zvareno čorbo, prestano in pregreto, ali s samim kavinim »zocem« — potem seveda ne more biti zdrava. Res je, da upijani močna kava človeka kakor vino, ga oslabi telesno in duševno, da je škodljiva posebno otrokom in bledičnim deklicam, da je vir histerije starejših deklét — vendar je kava v nekaterih slučajih tudi zdravilo, užita v pravi meri in v pravem času tudi nikakor ne škoduje. Mornarji so zelo zdravi ljudje, a ravno ti pijo zelo dosti črne kave, ki se tudi prilega na morju potnikom. Črno kavo so pili in jo pijejo možje, ki so dočakali osemdeset let, seveda samo zmerno, po kosilu, kjer pomaga požirek črne kave za **prebavljanje** jedi. Ni prav jasno, zakaj so začeli oponašati ponekod tudi na kmetih to gosposko navado, ki je koristna samo ljudem, ki sede in uživajo pičlo merico kave, ko potrebuje kmet in sploh delavni človek velike mere tiste brozge, ki se kuha po pol ure in je zakuhana skoraj do gostega, kajti na kmetih mora biti vse močno. Ukoreninila se je zelo navada, posebno pri rudarjih, da

pijejo po večerji belo kavo, kar ni dobro — a še vselej boljši kot špirit. Črna kava je dobra pomoč človeku, ki mora **bdeti** čez noč, tudi trudnega okrepi navidezno — toda pozneje je tembolj zbit in truden. Dobra gospodinja bo kuhala svoji družini samo ječmenovo in žitno kavo in dela, če že ni drugače, še par zrn prave kave zraven. Ječmenovo kavo bo kuhala, dokler prevro pene in šele tedaj bo dela še pravo noter in bo odstavila, kadar prevre samo enkrat. Kdor daje otrokom same žitne kave ali samega mleka, stori najbolje. Prej, ko ni bilo na kmetih toliko denarja za čaj in za kavo, si je nažgala marsikatera mamica cikori-jine korenine, navadnega korenja, vodne perunike, pečka, želoda, jagode mišjega trna in dr. — zdaj pa, v teh slabih časih, ima vsakdo denarja za inozemske in domače strupe, kot so kava, čaj in alkohol...

Za zdravilo uživamo kavo: za **zastrupljenje** z rastlinskim strupom izpij čašo črne kave, kuhane z janežem. — Za **hud glavobol** kavo s kimom in limono, močno oslajeno; na teme naveži polovico limone in na nji ščepec semlete kave. — Za **nahod** vleci vase vonj ravno žgane kave. — Za povratno **mrzlico**, če prihaja iz želodca. — Za pokvarjen **želodec**. — Po **kumarah, figah** in **solatah**. — Za hud glavobol vsled **influence** naroča večši zdravnik večkrat pomalem črne kave. — Za hipno **opešanost** jo kuhaj z rumenjacom. — Za **krč**. — Za **razkuženje zraka**. — Če prideš **premočen, premražen, truden** in **zaspan**, te poživi požirek črne kave. — Za **gliste** in **koliko**. — Za **grizo**. — **Opo-min**: Mati, ki daja nedoletnim okrokom prave kave za navadni zajtrk, jih zastruplja. — Ne pij nikdar črne kave, preden greš spat, in ne bele po kislih jedeh. Bela kava se vsiri na kislini — po tem prihaja težka kri in zmešana glava. — Za delavne ljudi, ki potrebujejo moči, ni kava. — Premočna in preveč oslabi črevesne živce, žene

kri v glavo in naredi sčasoma človeka nesposobnega za vsako delo. Kdor čuti, da mu škoduje kava, naj se ojunači in naj se ji odpove, ker je nevarna prijateljica.

Lan hladi, meči in razganja. Zelo v navadi je obkladek kuhanega semena (na vodi ali na mleku) za trde **bule**, **grče** in **otekline**. Ako hočeš, da se zbere hitro in da se odpre, moraš staviti obkladke kolikor mogoče gorke in jih premeniti takoj, ko se ohlade. — Za **ščipanje** kuhaj na mleku lanenega semena in pšeničnega kruha in deni gorko na trebuh. — Za **hripavico**, **bodce** in **tiščanje** v **prsih** in v **grlu** kuhaj žlico lanenega semena na $\frac{1}{4}$ l vode 10 minut, potem precedi in primešaj žlico medu in sok limone ter jemlji večkrat po žlici. To ustavi tudi krvavi **kašelj**, **krč**, **koliko**, bolečine v **obistih** in v **mehurju**. — Za **protin** in **trganje** stolci dve pesti lanenega semena v možnarju, kuhaj ga $\frac{1}{2}$ ure na neslani juhi ali na čisti vodi, precedi skozi platno in pij gorko predpoldne in zvečer — a vzemi tudi vsak drugi dan klistir lanenega čaja. Tako delaj 2 meseca. Tretji mesec opusti lan in jemlji vsako jutro prašek kinina — četrti pij zopet lan — in tako delaj, dokler se čutiš popolnoma zdravega. Seveda ne gre to hitro pri tej bolezni, ki se zajé tako v kri in kosti, da je ne prežene zlepa kaj. — Za **rane** v **maternici** ali v črevih kuhaj seme na vodi, izmivaj se s čajem ali vbrizgaj ga in devaj obkladke gorkega semena. (To se naredi najlaže zvečer in je treba delati, če je nujno, tudi čez dan; bolnik naj leži, dokler mu ozdravi rana.) — Za **jetiko**, **vnetje črev**, **vročino** in **otok obraza**, **neduho** in **bodec** zmešaj surovo semenovo zdrobje z medom in jemlji večkrat po žlici; iz kuhanega semena pa devaj gorak ali mrzel obkladek, kakor nanaša potreba — na mrzlo gorkega in na vroče mrzlega. Tri žlice stolčenega surovega semena in medu na dan jemlji za: **zapeko**, **povratno mrzlico**, **suho grižo**, **pehanje** iz že-

lodca, če se ti ne **ljubi jesti, zamašena čreva, bruhanje, nespečnost**. — Za **notranje** in **zunanje bule** kuhaj seme na medu, olju in vodi — vsakega enoliko — in jemlji večkrat po žlički tekočine, goščo pa naveži na kraj bolečin. — Če se ti je **ustavil pot**, podkadi se po celem telesu s semenom, za **nahod** vdihuj semenov dim skozi lij (nanos). — Za **sušico sapnika** in **pljuč**, za **krvavi kašelj, pljučnico, vnetje čreves, kilo, jetrne bolezni** jemlji po tri žlice lanenega olja na dan — za **zlato žilo** zjutraj in zvečer 2 žlici. — Za **opekline**: zmešaj polovico živega apna in polovico lanenega olja ter namaži na rano — ohladilo jo bo in pozdravilo, da ne ostalo znamenja. — **Živini** so laneni opresniki ali oparga tečna krma, biti pa morajo shranjeni na zračnem prostoru, sicer postanejo žaltavi in škodujejo živini — kar store tudi sveži opresniki živali, ki ima **opešana** prebavila. So pa opresniki dobra kopel in obkladek za vsako notranje in zunanje vnetje. — Olje in seme dajaj živini za **vnetje, grižo, zastrupljenje**. Olje v vsakem slučaju; kjer je na mestu, laško olje. — Če mažeš živino z oljem, moraš izpirati tisto mesto večkrat z gorko vodo, sicer se bodo sprijele dlake. Na Nemškem dajejo konjem, ki se golijo, po pesti lanu na dan.

Lanček žene na **blato**, izganja **gliste** in čisti kri. Polij pest posušenega s kupico vode ali vina, v katerem si raztopil žlico vinskega kamna in izpij zvečer.

Lavorika ali lavor, lorber, je vsakemu znana kuhinjska dišava, katero prideva gospodinja k jedem, ki napenjajo, n. pr.: k mesninam, krompirju, fižolu i. dr.; skoraj vsakemu je znana tudi lorberjeva mast, spomin iz detinje dobe, ko je mazala skrbna mati ž njo bolnega otroka in je dišalo po celi hiši po tisti zeleni masti. — Lorberjevo mazilo je dobro za **ščipanje, gliste, napetost, opešane živce, slabotne ude** pri otroku in odrastlem. —

Za **zatečene žleze, golšo, napihnjjen trebuh** otrok, **kostno jetiko** zavij pest lavorjevih jagod v krušno testo in postavi za 10 minut v vročo peč. — Potem vzemi jagode vun, stolci jih v prah in primešaj, kolikor je jagodinega prahu, toliko stolčenega oreška in žganega jelenovega roga in za polovico tega prahu sladke koreninice — ter dajaj te sestave otroku — letnemu po $\frac{1}{2}$ žličke na dan, večletnemu po žlički, žlici, a maži ga tudi redno vsak večer in jutro z lavorjevim oljem ali mazilom. — Olje krepi **živce**, ozdravi **mrtvoud** in **naglušnost**, prežene gliste. — Za **živce** maži trebuh in glavne žile, za naglušnost se maži za ušesom, za gliste pod nosom. Za **mrtvoud** zmešaj 90 g lav. olja, 60 g rektificiranega vinskega cveta in 30 g peruvanskega balzama ter maži mrtvi ud ali celo telo po štirikrat na dan ter zavij ga potem v svilo ali v sukno. Pomaga tudi za **trganje, skrnino, napetost, zvinjenost, grinte**. — Če se je **zaprl mehur**, stolci 2 pesti jagod (lor.), pest brinovih in 3 glavice česna; temu primešaj pest ječmenovih otrobov in kuhaj vse to na litru belega vina do gostega, namaži gorko na platno in položi na mehur. Ko se ohladi obkladek, deni drugega gorkega, dokler se pokaže pravi učinek. — Za **bolečine** in **trganje v črevu**, za suho grižo namoči pol pesti jagod na litru vina ali piva in pij vsak dan po $\frac{1}{2}$ kupice. — Za težko in vodeno glavo stolci 2 pesti jagod in naveži si jih čez noč na teme. — Za **krč** v želodcu sežgi jagode in kuhaj kavo od njih. — Za **neduho** zmešaj med in stolčene jagode z žlico dobrega vina, da bo gosta kaša in jemlji po 2 žlici na dan. — Za **zastali pot, perilo, vetrove** pij čaj lavorjevih listov, ščepec listov na $\frac{1}{4}$ litra vode. — Kopel, narejena s svežimi listi, blaži bolečine mehurja in maternice, žene na vodo in pospeši perilo. — **Opomin:** Lavoričin čaj povzroči rad bruhanje, komur ne gre, naj se maže raje z oljem ali naj uživa štopo listov na vinu. —

Živini dajaj lavoriko na olju ali med soljo: za **napetost, krče, gliste, mrtvoud**. Olje je navadno mazilo za krč, mrtvoud, stare čiraje. Namesto dragega olja si pripravi lahko gospodar ravno tako dobro mazilo: zmešaj 6 žlic stolčenih jagod, žlico brinjevih jagod in 12 žlic neslanega in neopranega surovega masla.

Limonin sok hladi in miri razgreto kri, žene na **pot** in uredi nered **jeter** in **žolča**. — Za **glavobol, neješčnost, neredno** odvajanje **blata**, če je krivo tega premočno izločevanje žolča, pij vsak dan po $\frac{1}{2}$ litra dobro oslajene limonade. — Limonado poznamo mrzlo in vročo. **Mrzlo** pijemo za: bolezni, v katerih se **kvari** kri, za **vodenico, ošpice, škrlatinko**, hude **bolečine** v **sklepih, vročino, vročnico**. — **Vroč** limonado pijemo za: **nahod, influenco, hripavico**. (Z medom, bezgovcem ali lipovcem, ali s samo limono in sladkorjem.) Za **trganje** in **protin** pij pozimi vročo, poleti mrzlo limonado. — Za **grizo** olupi limono in skuhaj na vodi ter použij z vodo vred. — Za bolezni **grla**, drgal in dlesni, če se gnoje, ali če se je bati, da bi se gnojilo, srkaj večkrat na dan limonin sok in drži ga v ustih. — Ko ne moreš dihati vsled nahoda, potegni par kapelj limone v nos in v grlo. — Bolnika, ki leži dolgo, namaži večkrat po hrbtu z limono, posebno če je že preležan. **Zazobice, cevke** in druge gnojnice izje in odpravi izpiranje z limoninim sokom. Za **nespečnost** pij limonado in odcedek vijolic. — Če si se **zastrupil** z volčjo črešnjo ali si jedel strupene glive, užij limonin sok. — Srbeči **sprišč** po životu, **pege, madeže** na licu maži s sokom in potrpi, ako te grize; za pege je še boljše, če raztopiš v soku žličko soli. — Za **gliste** zmešaj enoliko olja, limone, sladkorja in daj trikrat na dan žličko. — **Opomin**: Preveč surovega soka škoduje želodcu.

Lipa, preljubo slovensko drevo, je bila prijateljica naših dedov in je ostala tudi naša pomočnica v bolezni. Lipov čaj žene na **vodo** in na **pot**,

čisti **žleze**, umiri in krepí **živce**. Krovni listki pri cvetju zapirajo nekoliko. Dobro je tedaj, da jih odtržeš, ako kuhaš čaj za **krče**, za **lena** čreva, da bi se **izpotil**. Sicer pij lipov čaj z medom, zjutraj ali predpoldne: za **opešana prebavila**, za **bolečine v trebuhu** in v **glavi**, za **krče**, bolne živce, **mrzlico**, **kašelj**, **nahod**, **splošni prehlad**, zamašena **pljuča** in **ledvice**. Če dodaš lipovemu čaju polovico mleka, imaš dober zajtrk. — Čaj žene na **pot**, to ve pri nas vsak otrok, manj znano pa je, da ustavi lipovo oglje potenje. Kdor se **poti močno**, naj vzame zjutraj in zvečer žlico zmletega ali stolčnega lipovega oglja na mleku ali na vodi. To oglje krepí, in ker se popravi z njegovim uživanjem ves život, se ustavi polagoma tudi potenje. — Za **sušico**, **jetiko**, krvav **kašelj**, **žolčne** in **jeterne** bolezni, za **oslabelost** po vročinski bolezni jemlji oglje. To je tudi najboljše čistilo zob in prva pomoč za **zastrupljenje** z rastlinskim strupom. Lipovega oglja bi morala imeti, posebno na kmetih, **vsaka gospodinja doma**. Recimo, da je pozibal otrok strupeno jagodo, ali da je užila družina strupene gobe, gospodinja bo poslala nemudoma po zdravnika, ta čas pa bo dala zastrupljenemu par žlic lipovega oglja na vodi (stolčenega) in v čreva klistir mlačne vode in prahu. Lipovo oglje posrka namreč strup vase. Tudi, če se je zastrupila kri, jemlji ali dajaj vsako uro žlico prahu. — Oglje je tudi dobro čistilo in celilo gnojnih ran pri človeku in živini.

Luštrk ali ljubčec uživaj za: **zlatenico**, zamašeno **vranico**, **zaprt mehur**, kamen v ledvicah, **zašluzano maternico**, zaostalo **perilo**, maternične **krče** ob perilu, za **opešano srce** in **živce**, za **vodenico**. Uživaj koreninino solato ali kuhaj pest korenine na $\frac{1}{2}$ litru vode in pij. Za **napetost** in **ščipanje v grlu** kuhaj luštrkovo seme ali užij po 2 kaplji laškega olja na vinu ali na sladkorju. — **Živini** dajaj korenine za dolgotrajni **katar sopil**

in **sluzni tok**, za **vodenične** otoke, za **pljučnico**, za **koze**, za **gnilo mrzlico** in **smrkavost**.

Ledinščica ali marjetica je posebna prijateljica otrok. Če ima otrok **bramorje**, **trganje** v udih ali **mrtve trde ude**, tedaj skuhaj mezgo iz marjetičinih listov in dajaj mu vsako uro po žlički, nosi ga tudi kolikor mogoče na travo, med marjetice. Na bramorje in bolne ude devaj tudi obkladke na olju prevrete zeli. — Odrastlim napravi pomladi tinkturo iz marjetičinega soka in vinskega cveta in jemlji je večkrat na dan 5 kapelj na vodi za: **prsno vodenico**, ki je nastala vsled prehlajenja jeter, za **krvomočo**, pesek v **ledvicah**, zaostalo **perilo**, **belo perilo**, za to bolezen kuhaš lahko ledinščico na vodi ali na vinu. — Za **kašelj** in **bruhanje krvi** kuhaj ledinščico s kandisom ali z medom. Na **sesedenine** pokladaj v tinkturo namočene rutice.

Lepotika ali mačja meta ti pomaga za **madron**, **maternico**, zaslužena čreva in pljuča. Pij dvakrat na dan čaj ali uživaj meto na cvrtju. — Za **zobobol** zveči meto.

Mandrijano ali mandrijerico kuhaj na vodi ali sevri v jajcu za krče v maternici, za **mrzlico**, **gliste**, **opešani drob** in zaostalo **perilo**. — Premalo se vidi po vrtilih te koristne zeli, a še kjer jo imajo, ne vedo, da je pomočnica v sili.

Mak vrtni je bil svoje dni bolj vpoštevan pri nas, zdaj smo že pozabili makovih povitic in kolačev, samo še kaka štručica, potrošena z makom, se vidi še pri pekih. A tudi kot domače zdravilo je že pozabljen. Iz semena se dobiva olje, ki hladi in miri bolečine. Za vnetje v debelem črevu, za **kilo** in **trdo zapeko** so jemali včasih žličko makovega olja. Mak je tudi znano sredstvo za spanec. Za **razburjene živce** stolči 2 žlici makovega semena v $\frac{1}{4}$ litru vode, zmešaj ter precedi in uživaj vsako uro žlico. — Za **kašelj** kuhaj seme s sladkorjem. Ta pijača ali mezga vrne **hripavim glas**,

pomiri bolečine **jetičnih** in ustavi **vročnico**. — Za ljudi, ki ne **spijo** več noči, kuhaj par nezrelih glavavic makovih na čaši vode in vzemi zvečer dve žlici te vode. To pa velja samo za odrastle. — Če muči moške **madron**, prevri par makovih glavavic na vinu. Ženskam pomaga par žlic takega vina na dan za **gnojitve** v trebuhu in za **belo** perilo. — Iz nezrelih glavavic iztisnejo sok in ga posuše ali skuhajo. Ta izvleček sili močno na **spanje**, zapisuje ga pa samo zdravnik. — **Opomin:** Nikdo naj ne jemlje brez hude potrebe uspaval, posebno ne, če mu ga ni naročil zdravnik. Posebno slabotni ljudje ne. Grešna navada nespametnih mater je, dati otrokom maka v mleku, da spe otroci in da morejo one na delo. Ne le, da otope taki otroci na umu in da so vse življenje nadloga sebi in drugim, nevarno je tudi, da se tak otrok več ne prebudi. Odrastli deklici, ki ni mogla spati več noči, so dali malo maka v mleku za kavo, ona je res zaspala in spala, tresli so jo in prebudila se je komaj čez 48 ur, imela je vso zmešano glavo. Uspavala učinkujejo sploh slabo na možgane. Surovo makovo seme je otrokom nezdrava jed.

Mak poljski kuhaj za **prsne bolezni**, **kašelj**, bolečine v grlu. Kuhaj cvetje na vodi ali na sladkorju. Izvleček iz glavavic uživajo za padavico. Vzame se za grahovo zrno na dan. — **Opomin:** Sok poljskega maka ni človeku ravno škodljiv, ali **živina**, ki dobi med deteljo dosti makovega zelenja, se začne tresti in besneti.

Mak zajčji ali gorocvet raste po gorah in gričih. Njegov čaj uživaj za **zapeko**, za zaslužan **život**, za **bolečine** in **kamen** v **mehurju**.

Mišja ušesa kuhaj za **grizo**, **krvotok**, **bljuvanje** krvi; z njimi izpiraj stare gnojne rane. Kdor krvavi iz nosa, naj vsrkuje sok svežih listov. Na **kilo**, napeta **čreva**, bolne **oči** in **uho** devaj **sveže** liste. — **Opomin:** Ponekod pravijo tudi strupenemu štrkovcu ali kačniku »mišja ušesa«. Štrkovec

pa raste na vlažnih krajih in ima velike, špinači podobne liste.

Murva bela in črna: za **hripavico**, **vnetje grla** in **pljuč** uživaj sok ali mezgo sadu. Za **vodenico**, **mrzlico**, **trakuljo**, **zapeko** kuhaj koreninin lub.

Mah bohinjski je krepčilo in zdravilo za splošno **oslabelost**, **jetiko**, **grizo**, **navadni**, krvavi in **oslovski kašelj**, dolgotrajni želodčni in pljučni katar. Pomaga tudi slabotni noseči, da ostaneta zdrava mati in dete, če uživa med nošnjo mah, in pomaga slabotni materi, ki nima mleka, da bi dojila. — Uživati pa se ne sme mahov čaj kar tako na hitro kuhan kakor drugi čaji, kot je večinoma navada nevednih ljudi; kajti tisti grenki čaj ne koristi dosti, pač pokvari lahko želodec in draži pljuča. Samo mah, razmočen in razkuhan, ima kaj pomena. Zato je treba namakati mah čez noč v mrzli vodi ali ga opariti večkrat, izpirati in osnažiti, ker je navadno v njem polno smeti. Nekateri kuhajo mah na mesni juhi, potem pretlačijo juho in ji primešaj rumenjake, drugi kuhajo mah na mleku ali na mleku in na vodi. Kuhati se mora mah do mehkega. Kuha se tudi 4 pesti mahu na litru vode, dokler se ne pokuha voda za polovico, malo preden se odstavi, se doda pest sladke korenine in žličko janeža. Tega se pije po pol čašice zjutraj in zvečer. Najboljša pa je mahova mezga, ki potolaži urno kašelj, meči pljuča in redi, se spravi lahko celo leto in ima vedno pri rokah za vsako silo. Ta mezga ugaja marsikomu bolj od medu in je ozdravila že sila jetičnih, ker ustavi kašelj, kadar ga ne ustavi noben prašek, kar je izkusil pisatelj sam v mukah hudega kašlja. Pa tudi jetičnim, ki ne morejo več ozdraveti, je mahova mezga polajšava hudih bolečin v pljučih in jim hladi grlo. Le dajaj ubogemu bolniku večkrat po žlici mezge in jemlji jo sama, kadar te praska po grlu in te muči hud kašelj, ki ti hoče raznesti pljuča. Mezgo napraviš: opari in izčisti

mah večkrat, da mu bo odvzeta najhujša grenkoba. Potem naliž nanj toliko vode, da pokrije mah in kuhaj, dokler ne gre mah vsaksebi. Nato ga pretlači in kuhaj ga s toliko kandisom, kolikor je mahu, raje več kandisa kakor manj. To kuhaj počasi 4 do 5 ur, dokler nima več okusa po vodi, potem ohladi in spravi v posodi. Če je bilo premalo kuhano, plesni rado. — **Opomin:** V pikrih prsnih in pljučnih boleznih, to je pri vnetju, ne smeš uživati mahu, pač pa takoj, ko je minilo vnetje.

Mlečnik krvavi, krvošljink ali krošelnik je našim vračaricam zelo priljubljena zel, ki raste skoraj ob vsakem zidu in je polna rdečkastega soka, ki porjavi na zraku, peče v ustih in naredi na koži mehurje. Ta sok se uporablja v zdravilstvu kot izvleček ali kot tinktura. Na Nemškem uživa krvošljink veliko slavo, nekdanj so pisali cele brošure o njegovi čudoviti moči. Pri nas je navada, da stavijo mlečnikove liste ali njih prah na **rane**, da se jih ne loti asla ali prisad, vsled česar ji pravijo tudi aselnica; mlečnikov sok je navadna pomoč za bradavice. Na podkožne bule devajo sveže liste, da jih razženejo. **Francoze, garje, grinte** in druge **lišaje** odpravi kopanje z vodo, v kateri je prevrelo par pesti listov, in uživanje 5 do 10 kapelj tinkture, narejene iz mlečnikovega soka in ravno toliko žganja. — Za **zlatenico** in **mrzlico** vzemi za poprovo zrno izvlečka na vodi in maži se s tinkturo okrog pasu ali kuhaj na $\frac{1}{4}$ litru vina prstovet janeža in mlečnikove korenine ter pij gorko, opoldne polovico in zvečer polovico, to odpre in izčisti jetra. — Za **vodenico** in **mrzlico** nastavi zel s korenino vred na vinu (2 pesti na $\frac{1}{2}$ litra) in jemlji po žlici trikrat na dan, gnalo bo bolezen na pot in na vodo. — Za bolečine v **mater-nici:** prevri mlečnika s korenino vred na gomiličnem olju in naveži gorko na trebuh. — Za **hudo zapeko**, ko sili črevo vedno na stran in ne pride nič, za pekoče bolečine v mehurju, kadar odhaja

voda, za **šumenje** in **zvonjenje** v **ušesih**, za zastalo **perilo** jemlji dvakrat na dan po 10 do 15 kapelj tinkture, kar pomaga, kakor pripovedujejo stare bukve, tudi za **jetiko**, in celo v slučaju, da muči bolnika že nočno potenje in ga preletujeta že po dlaneh in podplatih zdaj vročina, zdaj mraz. — **Opomin:** Zelo **nevarna** je navada mazati bolne oči z jedkim mlečnikovim sokom. Tudi želodcu škoduje sok, če je sam na sebi; kuhan na vodi ali na vinu, žganju, ne škoduje sicer, razen če bi ga užil v preveliki množini. Sicer povzroči sok sam na sebi lahko mučno **smrti**. — **Živini** dajaj sveže zeli za črevesni katar, vodenico in mrzlico. Na trde bule devaj obkladke listja, na gnojna mesta natrosi mlečnikovega prahu.

Mete je več vrst, poznamo žlahtno, navadno, črno ali konjsko. Najboljša je žlahtna ali kodrastá, znana je skoraj v vsaki hiši, znana in visoko spoštovana. Navadno meto uporabljaj za obkladke in kopeli, žlahtno za čaj, cvrtje, tinkturo ali vino. — Če se je **utrudil želodec** pri svojem delu, namoči mete na vinu in naveži. — Če si **naglušen**, devaj v ušesa metinih listov, dokler se ne segrejejo in skuhamo, potem nadomesti druge, dokler ne čutiš, da ti je odleglo v ušesu. Seveda ni treba tlačiti mete prav v ušesno votlino, da se ne pokvari mrena. — Za **koliko, ščipanje**, bolečine v **materici, grižo, napetost:** nastavi v litru žganja pest stolčene kumine, dve pesti mete in dve pesti pomarančnih lupin, postavi za 4 tedne na solnce, pretlači skozi ruto in osladi z $\frac{1}{4}$ kg sladkorja. Sicer pomaga tudi čaj za te bolezni ali voda, žgana iz melise in kaplje (Geist). Za **zasluzan** želodec, zgago in **kislo pehanje** ali **dviganje** iz želodca pij metin čaj in jemlji metine sladkorčke, to je posebno dobro na potovanju. — Za **grižo** pokropi meto s črešnjevceem, popari s kropom in odlij, ko se je že ohladilo.

Meliso gojimo na vrtilih, najdemo pa tudi semttertja podivjano. Melisin gorak čaj ustavi hitro **maternične krče**, izganja **vetrove** in krepi **želodca**, žene na pot in na vodo in ustavi **bruhanje** iz želodca, pospeši **perilo**. Melisina voda in olje pomagata za glavobol, katerega vzrok so zaprti vetrovi. Sloveče karmelitarske kaplje so žgane iz melise in limoninih lupin. Za krče užij meliso na jajcu, juhi ali vodi. Melisin obkladek devaj na **otiske**, **sesedenine** in **otoke** in jemlji tudi melisine kopeli. — Za **padavico** namoči meliso na vinu in pij vsak večer pol kupice, naveži si je tudi na glavo in trebuh. — Za **mrzle** noge zmešaj melisine in arničine tinkture in utiraj s tem zjutraj in zvečer noge, to okrepi **živce** in **mišice** in varuje noge bolezni, ki prihajajo z leti. — Na razburjeno **srce** deni obkladke melise. **Oči** namaži z melisinim sokom, bo minila vsaka bolečina in okrepil se bo **vid**. — Če ti **peša spomin**, če te mori **žalost**, ki prihaja od **težke krvi**, namoči pest melise na pol litru vina in jemlji dvakrat na dan po kupici.

Oves je pri nas vse premalo znan kot zdravilo in hranivo. Če rečeš komu, da naj uživa jedi iz ovsa, ti odgovori takoj, da je oves za konje. A konji postanejo lepi in močni ravno po ovsu. Na Skotskem, po Angleškem in Nemškem je oves cenjeno hranivo, ponekod na Nemškem dobe otročnice samo ovsenega močnika, nič kokoši in vina, kot pri nas, a sta pri tem zdrava mati in dete. Tudi pri nas se že dobe različne priprave iz ovsa: ovsena moka, kaša, zdrob in drugo, ali preprosti ljudje vedo malo o tem. Ko bi tako lahko pomagali z ovsom svojemu zdravju in svoji mošnji: par žlic ovsene kaše ali moke dá tečno in ceneno večerjo, miri kri in vpliva ugodno na žolč. Kuhaš oves lahko na mleku, juhi ali vodi, kuhaj ga $\frac{1}{4}$ ure, užij ga takega ali pretlači ga in primešaj jajce. Na vodi kuhanega je treba seveda zabeliti. To je jed za bolnega in zdravega, za dojenčka in

starčka, za pisarja in težaka, še posebno za onega, ki ima kake **izpahke** po životu. — Oves je tudi zdravilo. Kogar **boli** in **tišči** v želodcu, naj uživa zvečer samo ovseni močnik. Moko prežgi malo na maslu, zalij z mrzlo vodo, pokuhaj, dokler je gosto in zalij z juho ali z mlekom ali uživaj kar takega. **Zlatenični** in **jeternični** naj le sklene zvezo z ovsom, bolj ko ga bo jedel, prej bo ozdravel. — Za vse vrste **izpahkov** in **lišajev**, za **trganje**, **udnico** in **protin** pij čaj ovsa in cikoriije, oslajenega z medom ali skuhaj odcedek in uživaj ga tudi za ledvične in jeterne bolezni: pol litra ovsa operi in kuhaj ga tri četrt ure v 6 litrih vode, dodaj mu dve pesti cikorijine korenine in $\frac{1}{4}$ kg medu, kuhaj še pol ure, primešaj kupico vinskega cveta, precedi in vlij v steklenice in uživaj zjutraj in zvečer kupico. **Jetičnim** skuhaj mezgo iz ovsa in medu, ki je zelo tečna in pomaga zato tudi **opešanim** otrokom in starčkom. — Za **prehlad** jemlji ovsene kopeli za noge. — Če je otrok **zapečen**, napravi mu klistir iz žlice ovsnega močnika in žlice gomilic, kar prevreš na čaši vode in osladi z žlico sladkorja. — Za **zastrupljenje** z **opijem** pomaga ovseni čaj. — Na trde **bule**, **zleže**, **zazobice** naveži žakličke s prežganim vročim ovsom. **Grintave**, **kilave** in **zanikarne** otroke in odrastle koplji v ovseni slami. — Kokoši ležejo rade, če dobe med krmo malo prežganega ovsa. Teličkom daj ga večkrat po pesti.

Pelin je pomočnik za **krče** v želodcu, **vetrove**, **gliste**, **neješčnost**, **madron**, **materničnost**, **žoltenico**, **trebušno vodenico** in **jetiko**. Uživa se kot čaj, prah, tinktura, vino. Olje je mazilo za krče in gliste. Pelinovec je po Slovenskem znana in zdrava pijača, če je ni preveč. Pelin s slanino je dobra malica sušičnim. Neka žena je trpela silno z želodcem, šla je k zdravniku in hodila je dolgo do trga. Zdravnik ji reče: »Pijte pelin.« Žena je imela doma dosti pelina. Parkrat ga je skuhala in čudovito

se ji je potolažila bolečina. Za **bledico, zaslužana pljuča** in **maternico** je silno dobro, če nastaviš na $\frac{1}{2}$ litru dobrega žganja pest pelina in pest vinske rutice in jemlješ zjutraj na tešče po 20 kapelj, zvečer po 20. — Nastaviš lahko tudi suho seme na vinu: napolni posodo do polovice s semenom in nalij nanj dobrega vina. — Razreži pest suhega pelina, zlatega grmička, korde benedikte, dve pesti svežega prsnega korena in neolupljeno sočno pomarančo. To deni v stekleno posodo, nalij vina ali žganja in odcedi, ko je stalo 4 tedne, pomaga za vse gori navedene bolezni.

Preslica, kačja preslica žene na **vodo**, zdravi **želodčne** in **materničine** rane, ustavi **krvotok** in **bruhanje krvi, zatekline, slabo sapo, kamen, nahod**. So ljudje, ki pijejo preslico za vse bolezni, saj škoditi ne more, če že ne koristi. — Za **prehudo perilo** ali dolgotrajno **krvavenje maternice** ni treba nič dragih zdravil, kuhaj in pij samo preslico z medom in izpiraj se s preslico z arniko. Za **vođenico** je pomagala preslica tudi že marsikomu, pij dvakrat na dan čaj in jemlji kopeli. Preslico kuhaj ctrokom, kadar so prestali škrlatinko in otekajo. S preslico izpiraj stare rane, gobe v ustih.

Papeževa sveča ali veliki lučnik, jetičnik, raste na suhih peščenih tleh in požene visoko steblo, ki ima kosmate debele liste in klas lepega rumenega cvetja. To cvetje izpuli in posuši med papirjem in imela boš dober čaj za vse **pljučne** bolezni. Če nastaviš cvet na olju, je to olje dobro mazilo za **opečenine, zlato žilo, oskrumbe**. Za čaj opari prstovet cvetja s čašo kropa, raztopi v njem noževo konico ali ščepec prahu vinskega kamna in osladi z žiico medu. Treba pa je, da precediš vselej čaj skozi platneno rutico, da ne pride kaka dlačica cvetja v grlo. — Za **hripavost, gnojenje v pljučih, votel kašelj** in druge prsne bolezni kuhaj pest cvetja na mleku ($\frac{1}{2}$ litra mleka) in pij pola-

goma čez dan. — Lučnikovo olje je tudi mazilo za lase, ker naredi lase lepo rumene in dolge, treba pa je, da namažeš z njim samo glavník. — Čaj lučnikovih listov ustavi **grižo** in je dober klistir za vneta čreva, oparjeni listi so mečilen obkladek za bule, prah posušenih listov izje divje meso.

Mali lučnik se uporablja kakor veliki.

Praprotica (zidna rutica) je zelo drobna rastlina, podobna veliki praproti, ki raste samo po starem zidovju. Ta drobiž pa je velika pomoč **jetičnim**. Poleti kuhaš lahko iz praprotice čaj, za zimo si napravi mezgo: pest praprotice opari s $\frac{1}{2}$ litrom kropa. Ko je postalo par minut, odcedi vodo in pretlači praprotico, pridene pretlačenemu vodo in enoliko težo sladkorja in kuhaj, dokler ne postane gostljato. Potem prilij še žlico pomarančinega cvetja tinkture, prevri in spravi na suh kraj. Jemlji večkrat po žlički za vse pljučne bolezni.

Pesa nam daje **hladilno** in **kri** redilno solato. Pesin sok je navadno zdravilo za **pljučnico** in **jetiko**. Za **pljučnico** trikrat na dan po dve žlici, za jetiko enkrat na dan po tri. Pesino nat devaj na **tvore**, na **črva**, na **opečena** mesta, na kožo, ranjeno od mazila vlečila, devaj s surovim maslom namazani list. — Za **nahod** potegni v nos pesin sok, za zabasana čreva vzemi klistir.

Rman (romancvet, kaček) je že od pamtiveka najboljši lek za rane, povzročene od vbodca železnega orožja. Ljuba gospodinja, le zateci se k romancvetu: če nima **voda držaja**, pij zvečer čaj rmana in gomilice. — Za **bledico** in pešajočo kri kuhaj rmana na vinu ali na vodi. — Če je **oslabei** život vsled **nerednega** življenja, jemlji v pomladi skozi tri tedne po 2 žlici rmanovega soka na gorke goveji juhi, koplji se in umivaj z vodo, na kateri je prevrelo par pesti rmana. — Kdor ima **zlato žilo** in ga boli radi tega pogostoma **križ**, naj

pije mesec dni v pomladi rmanov čaj in naj se maže z naslednjim mazilom: v žlici koštrunove masti raztopi žlico konjskega in šest žlic govejega mozga. — Za **prehlad, premrazenje, zadelana jetra, krče** v želodcu ali v zadnjem črevu, za **napetost, pljučne** bolezni, **krvavenje**, za **preobilo** in za **zastalo perilo**, za **kapavico** in **belo perilo** pij rmanov čaj ali tinkturo in izpiraj se s čajem in jemlji klistire čaja. — Za vsakovrstne **grinte** in **izpahke** pij čaj, izpiraj život z njim ali maži grinte z rmanovim sokom. **Potne** noge in pazduhe koplji in izmivaj s čajem, **rotne** in **prisadne** noge obkladaj z njim. Za **mrzlico** devaj svežega rmana na jačko (žličko, Herzgrube), za **zlatenico** si ga navezuj okrog pasu. — Za **prehlad** v **glavi**, za **trganje** v ušesu ali očesu jemlji rmanov sopar. — Za **krvavo grižo**, za **krvavi kašelj** kuhaj rmana in tropotca na medu, za dolgo **krvavenje porodnic** kuhaj rmana in gomilice. **Živini** dajaj kačeka za **napetost, grižo, suho grižo**; če izgube krave nakrat mleko, ne da bi se jim poznala bolezen, za vse notranje in zunanje **krvavitve**, za **otiske** in **garje**. — Če natereš konju vrat in lakotnice z rmanom, se ga ne bo lotila muha, tudi ovac in goved ne.

Rožmarin krepi **živce**, izganja **vetrove** in **pot**. Za **opešane živce, čreva, noge** se maži z oljem pe nogah, trebuhu in rokah. — Za **mrzlico** opari pest rožmarina s $\frac{1}{4}$ litrom belega vina in pij gorke. — Če se ti ne ljubi jed, kuhaj rožmarina na vodi, zmešaj ga z vinom, namakaj v to kruh in jej. — Za **vodenico** nastavi na rdečem vinu rožmarina, žajbelja in boreča. — Za tokove na telesu (fles) nastavi rožmarina na žganju in jemlji vsak dan po kozarčku, koplji se v rožmarinu in maži se z rožmarinovim oljem. Voda, žgana iz rožmarinovega cvetja, ozdravi **protin, trganje, udnico**. Opešane oči okrepiš, če nastaviš rožmarina na rženem žganju, razredčiš žganje s polovico vode in mažeš ponoči veke. Počasi devaj vedno manj vode.

Smetlika, otavčica ali prikla nam je ljuba pomočnica za oči, ki ne škoduje nikdar, če že ne bi pomagala. Nemci jo imenujejo »tolažbo oči«. — Za **slabovidne, gnojne, krmižljave** ali **vnete oči** namakaj platneno rutico v smetličin čaj in naveži čez noč na oči. Uživaj pa tudi vsak dan žlico prahu posušene zeli na mleku ali na vodi, kar okrepi tudi želodec. Lahko piješ tudi čaj, ki izčisti in popravi prebavila.

Srbovka, ošipek (pasja roža) ne stoji kar tako po gričih in mejah. Njen sladkodišeči cvet opariš in piješ po trikrat na dan za **kašelj, jetiko, grižo**, za **zatečene drgali** in **dlesni** in ga rabiš tudi za **umivanje** dojenčkov. Posušeni in v prah zméti listi so dobra štupa za dojenčke. Iz sadu ali srbovk se kuha mezga in napravi sladka pijača. Čaj, mezga in pijača pomagajo zlasti za **oslovski kašelj, pesek v ledvicah** in v **mehurju**. Za čaj prevri pest srbovk na čaši vode in dodaj za pest kandisa, ko se je raztopil kandis, precedi in jemlji večkrat po žlici. Pijača ali liker se napravi: nastavi na treh litrih žganja liter srbovk in kilo kandisa; ko je stalo 8 dni, odlij in jemlji po žlici za **vodenico, pesek, kamen**. Tudi zdravemu ne bo škodila.

Sporiš ali železnjak je tako preprosta in tako navadna zel, da jo opazi le malokdo, kadar gre mino nje. Vendar je užival nekdanj veliko zaupanje in čast. **Žoltenica** in sploh jeterne bolezni so velika nadloga. Za prvo kuhaj ali nastavi korenino sporiševo na vinu in pij po kupici vina na dan. — Za **zadelana jetra, vranico, ledvice, neduho, mrzlico** kuhaj zel na vinu. — Za **perilo** kuhaj zel na vodi. — Za zazobice namakaj liste 4 dni na vinu in izpiraj si usta. — Za **kamen** v mehurju stolci svežo zel s korenino vred in iztisni sok in uživaj ga po dve žlici na dan ali jemlji žlico prahu. — Za **hripavost** naveži si zmečkane sveže zeli na grlo. Če ni svežega, zmoči suhega z mlačno vodo. — Za **glavobol**, posebno če je hujši ponoči

in se poti bolnik močno, devaj obkladke svežih ali suhih listov. Dobra je tudi kopel za noge. — Čaj je zelo priporočljiv, kadar se izpriščujejo **koze** ali **dobrce**. Na **šen** in **prisad** naveži v jesihu namočene zeli, lišaje in kraste izpiraj s čajem. Za ščipanje stolci 4 pesti korenin, deni le malo vode, prevri in pij. — Za bolečine v **kolkih** in **udnico** kuhaj 4 pesti korenin na kupici vina, pretlači in pij vino, goščo naveži. — Žlička prahu, če jo vzameš vsake pol ure, je bljuvilo, ki učinkuje brez bolečin. — Za **gnile zobe** skuhaj močan čaj in drži gorkega v ustih. — Noseče naj pijo ves čas čaj, olajšal jim bo bolečine. — Za **gliste**, **trganje**, **udnico**, vodenico in pljučne bolezni pij čaj ali po 20 kapelj tinkture na dan. Za čaj deni pest cveteče zeli na $\frac{1}{4}$ litru krova. Naj prevre. Za tinkturo nastavi 15 g zeli na 60 g žganja.

Slez ali ajbiš je dobro znan v vsaki domači lekarni. Za **kašelj**, za **grizo**, za bolečine v **mehurju**, za **napetost**, **dristljo**, **hripavost**, zamašena **pljuča**, za **bodec** in **nahod** se uživa korenin čaj. — Zelo v navadi je izpiranje s slezom za bolno **grlo**, **vnete** oči, drgala, rane v **trebuhu**, škrofelnje, bolne **noge**. Za izpiranje se kuha cvet in listje. To se rabi tudi za vbrizganje pri črevesnem vnetju. — Za prehlajena ušesa jemlji sopar cvetja in zeli. — Iz kornine in drugih primesi narejajo v lekarni ajbiševe sladkorčke za kašelj in hripavost. — **Živini** daj ajbiša za vnetje sopil in žlez. Na zunaj ovarek, za znotraj klistir, vlitek ali vbrizg v kožo. — **Opomin:** Slez ne smeš kuhati predolgo, sicer postane zopern in praska po grlu.

Slez rožnati ali klobukovje je priljubljen za izpiranje oči, ran in grla.

Solata ali ločika je dobra jed za nervozne ljudi, od katerih beži spanec. Iz solate, ki je šla v cvet, iztisni sok, dodaj mu polovico žganja in jemlji po 20 kapelj za nespečnost, enkrat popoldne, drugič zvečer.

Sivka ali lavendel je tudi pomočnica za živce. — Za **glavobol** duhaj njeno olje, namaži si senci in vzemi ga 2 kaplji. Olje je tudi izvrstno mazilo za **trganje** in **udnico**, samo da pride zelo drago. — Za **zvinjene** in pobite **ude** so silno dobri obkladki oparjene sivke in kopeli, posebno, če so prizadete **kite** in **mišice**, da se ne pritaknejo krči. Za kopeli in obkladke, ovarke, vzemi poleg sivke rožmarina, pelina, dobre misli, arnike, žajbelja in gomilic. — Za utiranje nastavi žlico sivkinega semena na 4 žlice vinskega cveta ali dve pesti semena na $\frac{1}{4}$ litru belega vina. Z vinom utiraj od **bolezni oslabele noge**, s špiritom utiraj ude za trganje in udnico, otoke. — Za trde **žleze**, **bramorje** ali **želve** je zelo dobro olje, zvano »oleum Charitatis«, ki se nastavi: razreži po 2 pesti sivke, rožmarina, gomilic, pelina, žajbelja, baldrijana, naliž nanje liter laškega olja, postavi za osem dni na solnce in maži s tem. — Za **omotico** in **vrtočlavo**: vzemi po pesti posušene sivke, žajbelja, roženkravta ali marve, rožnih listov, mete, mrtvikovca, benzoe, storaksa, raztolci to, zaveži ali všij v svileno rutico in nosi na glavi. — **Omrtveli udi**, **jezik**, **oslabele živci** se oživé in okrepé, če dobro in pogostoma mažeš glavne žile života z oljem. — Za **ščipanje**, **krče** in **gliste** utiraj olje okrog popka. — Iz cvetja žgana voda krepi **srce**, za **božje** in **omedlevico** namoči rutice v vodi in pokladaj na srce. — Za **gnojne dlesni** vzemi pol lavendelnove in pol navadne vode in drži večkrat v ustih, to pomaga tudi, da se ti ne tresejo udje. — Na sladkorju kuhaj cvet uživaj pogostoma za **žoltenico**, mrzel **želodec**, **vetrove** in v začetku vodenice ali prevri pest cvetja na $\frac{1}{2}$ litru belega vina, raztopi v vinu tudi za kurje jajce surovega masla in pij gorko. — **Živini** devaj sivkine ovarke za trde žleze in otoke, z oljem jo maži za opešanje živcev, trganje in mrtvoud.

Štrkovec ali kačnik, ponekod tudi mišja ušesa, je našim kmetom zelo znana zel. Raste po senčnatih, vlažnih krajih in vleče pomladi oči nase s svojimi širokimi, veliki špinači podobnimi listi, ki so kakor poštrkani z rjavimi lisami, na jesen pa s kratkim betom, na katerem se kopičijo rdeče jagode, dočim so se že poizgubili listi. Za ta štrkovec pravijo nekateri, da je silno strupen, drugi, da je le nekoliko, in tretji, da sploh ni strupen; gotovo je, da se sme uživati kuhana korenina brez vsake škode na zdravju.

Štrkovec je najbolj znano domače zdravilo za **mrzlico**, ki prihaja od **zasluzenih jeter** ali **želodca**. Zato kuhaj korenino na dobrem vinu, vre naj 10 minut. Potem odstavi, da se ohladi, razbeli kos jekla, vtakni v vino, ko se je ogrelo vino, izpij ga kupico, kolikor moreš gorkega. — Prah jemlješ lahko na mrzlem vinu za **mrzlico** in **zlatenico**, ščepec prahu in košček sladkorja na žlici vina, dvakrat na dan. — Če si **zabuhel** in rumenkaste ali zelenkaste, sploh **slabe kože**, uživaj nekaj dni par kolesc korenine, kuhane med drugo jedjo. Po tem boš izplaknil, boš shujšal, toda čutil se boš lahkega in zdravega. — Za **neduho**, **kašelj**, **opešana jetra** in **vranico** primesi kruhu malo štrkovčevega prahu in jej ga drugi dan, toda ne več kakor navadno. — Če **uhaja črevo**, skuhaj na vinu gabeza in štrkovca in pokladaj gorko na črevo ali sedi na separ. — Na bule in druge mesnate izrastke devaj na olju pečene čebulje in štrkovca. — Na **skrnino** ali **protin** naredi obkladek iz štrkovčevih listov in gorkega kravjeka, ni lepo, a pravijo, da je zelo dobro. — Za **zlatenico**, gobo v nosu (polip), **omotico**, nenadno **izgubo jezika**, **mrtvoud**, **skrnino** je najboljša pomoč tinktura ($\frac{1}{2}$ soka koreninega in $\frac{1}{2}$ žganja). 3 do 5 kapelj dvakrat na dan. — **Opomin**: kačnikov sok je jedek, peče in naredi mehurje: če bi užil svežo korenino, boš dobil strašno žejo in hudo drisko, jezik ti zateče, tresel

te bo mraz in zvijal krč. Torej nikdar surovega, svežega!

Šiška nastane na hrastovem listu vsled vbodca osinega. Šiške naberi, posuši in stolci, prišle ti bodo vedno prav: šiškin prah potrosi na divje meso. — Za dolgotrajno **grižo** ga raztepi z beljakom in naveži na trebuh. — Za hudo bruhanje iz želodca kuhaj šiško na jesihu in na dežnici, namakaj rute v gorko vodo in devaj na želodec. — Za prehudo perilo ali krvotok prevri šiško na dežnici, primešaj vodi tropotčevega soka, naredi zvitek ali zamašek iz bombaža, namoči ga v tej vodi in zatakni. — Za **krvotok** iz nosa zatlači bombaž v nos. — Splošno ustavi šiškin prah ali voda kri. — Ako si hočeš pobarvati lase, da bodo lepo črni, prevri lepe, težke šiške na olju, vzemi jih iz olja, posuši na solncu, stolči jih potem v prah in prevri ta prah na deževnici ter izpiraj si s tem lase in brado.

Slak je zelo ceneno **čistilo**. Povsod raste, ni treba, da hodiš v lekarno. Skuhaj si čaja, pest slaka na pol litru vode, ali vzemi par kapelj soka na vodi.

Tropotec je velik prijatelj jetičnih, vodeničnih in hripavih; on celi in zdravi, kar je nagnitega. Za zdravila jemljemo navadno ozkolistnega kuhamo liste ali izžememo njegov sok. Sok uživaj z mlekom, na medu ali na juhi za **krvavi kašelj**, **hripavico**, **cmotico**, **neduho**, katar v sopilih, v mehurju, v črevih ali želodcu. Svežega soka jemlji po 2 do 3 žlice na dan. Sok zakuhaš lahko s kandisom in ga uživaš večkrat po žlički za **hud kašelj**, **krvavenje pljuč**, **jetiko**. S sokom pokapaj vato in deni jo na stare **gnojnine**, se bodo hitro pozdravile. — Če ti izpadajo lasje radi oslavljenja naglavne kože, izmivaj si glavo s tropotčevim čajem in lasje bodo zopet zrastle. — Na rano po kačjem piku ali če te je ugriznila stekla žival, devaj tropotčeve liste. Liste posuši in zmani v prah in jemlji žličko

prahu na dan za **jeterno mrzlico**. — Voda, žgana iz tropotca, izganja **gliste**, pozdravi **trebušne toke**, **neduho**, **žoltenico**, **zgago**, očisti **grlo** in **usta** in okrepi **dlesni**; jemlji je po dve žlički na dan in izpiraj si usta in grlo z njo.

Trn črni ali trnoljica ima bel, prelep cvet, katerega nabere skrbna gospodinja in posuši med papirjem ali skuha mezgo za slabotne otroke. — Čaj posušenega cvetja **žene** na **vodo**, meči **blato**, krepi **prebavila** in odpravi **mrzlico**. — Mezga **krepi telo**, ozdravi **hripavico** in **kašelj**, **ledvice**, **mehur** in **jetra**. — Za **grizo** kuhaj pest posušenih trnulj na $\frac{1}{4}$ litru vode in pij gorko. — Za slab **želodec** zmečkaj 2 pesti svežih trnulj in kuhaj jih v $\frac{1}{2}$ litru vode, dokler se ni pokuhala voda za polovico. Pij zjutraj in zvečer. — Če uhaja zadnje **črevo** ali **maternica**: skuhaj trnulje na gosto in namaži črevo. — Napravi si kopel iz trnulj in korenine belega trna. Ko izliješ vodo v kopanjo, vrzi vanjo razbeljeno železo in vzemi ga vun, kadar se je voda primerno ohladila, da more bolnik sedeti v njej. Sedi naj 10 minut, če more, še dalj časa. Lahko vzameš namesto kopeli sopar. — Trnuljin sok ustavi **krvavenje** iz nosu. — **Zateklo** ali gnojno **grlo** izpiraj s čajem lubja, na katerem je prevrel prstovet galuna in ščepec medu. — Za tiščanje in zbadanje pri srcu ali želodcu je trnuljino žganje izvrstno zdravilo.

Vinska rutica je premalo znana na kmetih, ko je vendar tako dobra pomoč za vse **živčne** bolezni, **materničnost** in **madron**, **živčni glavobol**, **trganje** in **protin**, **opešan vid**, **omotico**, **krče**, **gliste**, **jetiko**, **neduho**, **vodenico**, zastalo **perilo**, **zobobol**, **mrtve ude** in opešane **mišice** in **kite**. Za vse te bolezni uživaj par žlic rutinega čaja ali nastavi jo, kar je bolje, na vinu ali žganju in jemlji po 20 kapelj na vodi zjutraj in zvečer skozi mesec dni. Kmalu boš čutil, da ti postaja boljše. — Če je bila maternica ali če so bila pljuča že gnojna, rutica

izčisti in pozdravi. — Zelo važna je rutica za žene v nevarnih letih, ko sili **kri** v **glavo** in se dela **omotica**. Tedaj pomaga rutica na žganju ali na vodi. — Za glavobol in krvotok iz **nosa** naveži rutice na čelo in sence. — Za slabotne kite in mišice naredi mazilo iz rute, olja in voska. Za vse zgoraj omenjene bolezni, posebno za **vid**, umivaj in koplj se tudi z rutico ali utiraj se s tinkturo. — **Opomin:** Ruta je nekoliko strupena. Če je vzameš preveč, bo povzročila krče. Samo prstovet listov na čašico ali 20 kapelj tinkture.

Vrednik ženski, urhovica ali vrednjak je znana pomoč žanjicam, kadar so dobile ob žetvi ured. Tedaj si navežejo na glavo in okrog pasu zelenega ali z jesihom oparjenega vrednika, za noge si napravijo kopel in pijejo njegov čaj. — Kdor je počen, naj se maže z njegovim sokom in naj ga pije na vinu. — Vrednik žene marsikatero bolezen na vodo, ozdravi **maternico**, izžene **perilo** in **protin**. Za to bolezen ga je treba piti na vinu mesec dni. Pol kupice tri ure pred jedjo in pol kupice dve uri po večerji. — Za **vodenico**, **mrzlico**, **zaprto vodo**, **kašelj** seseklaj vrednik in prevri ga na medu ter jemlji po žlici petkrat na dan. Za **gliste** namoči ga zvečer na vinu in izpij zjutraj vino. Za **zlato žilo** ga prevri na olju in maži se ž njim.

Vrednik moški kuhaj moškim na vinu ali na medu za **madron** ali če se jim je razlil **žolč**.

Vrednik mačji zmani in drži pod nos, če imaš težko glavo in zabasan nos. Sicer pomaga za vse bolezni, navedene pri prvih vrednikih.

Zlati grmiček ali **tavžentroža** je dobra pomočnica za **mrzlico**, ki izhaja iz izprijenega želodca, in za **bledico**, ki izhaja iz prehlajenega droba. Za mrzlico jo nastavi na žganju ali uživaj njen prah. Za bledico jo kuhaj na belem vinu in jemlji po 3 žlice predpoldne, 3 zvečer. Za **žolč** jo kuhaj na vinu s sladkorjem in izpij po pol kupice po ko-

silu in pol kupice zvečer. Za **neduho** jo kuhaj na vodi. Voda, žgana iz tavžentrože, izžene **gliste**, ozdravi **božjast** in popravi **želodec**. Vzemi je vsako jutro žlico ali tinkture, pripravljene iz soka in žganja $\frac{1}{2}$ žlice. Na **madeže**, oskrumbe in rane maži tavžentrožin sok, pomešan z medom. Za bolna jetra kuhaj pest tavžentrože in 3 pesti cikorie ali lendrika na $\frac{3}{4}$ l vode in desetinki pravega jabolčnega kisa toliko časa, da prevre za prst; tega jemlji na tešče po dve žlici. — Za zaslužana čreva, zadelana jetra in zlato žilo uživaj skozi štiri tedne po 2 žlici soka na goveji juhi. Za oskrumbe, garje in lišaje, naglavne grinte, čiraje pij čaj ali jemlji dvakrat na dan po 20 kapelj tinkture, grinte maži z mazilom tavžentrožinega soka, rožnega olja in svežega voska. Za opešano prebavo vsled pomanjkanja žolča si nastavi: pest tavžentrože, pest mrzličnika, dve pesti mandrijane, pelina, nezrelih pomaranč, razreži, nalij nanje liter dobrega rdečega vina; postavi za 8 dni na sonce, precedi in uživaj pol kupice opoldne in zvečer.

Pritlična tavžentroža ali mrzličnica je še bolj grenka kakor visoka tavžentroža. Te in pelina nastavi v jeseni na moštu in imel boš pijačo, ki te varuje bolezni. Za grinte na glavi jo kuhaj na grahovi juhi in umivaj si glavo in telo. Za vsako rano in bolečino imaš mazilo, če nastaviš cvetje št. janževe rože in pritlične tavžentrože na laškem olju in terpentinu. Tinkture napravi in jemlji po 20 kapelj dvakrat na dan za bolezni ledvic, jeter, lišaje, grinte, zgago, zapeko, zlato žilo, opešana in zaslužana prebavila, zastalo perilo. — **Opomin:** Ako so vneta čreva ali želodec, ne uživaj tavžentrože. Če čutiš vobče, da ni za tvoj želodec, opusti jo in obrni se drugam.

Zimzelen ali žingerce kuhaj na vodi za pljučno jetiko in gosto kri, izpahke po životu. Na vinu za grižo in krvotok, krvavo vodo, kapnico. Za

dolgotrajne **izpahke** po životu, za veliko **naglavno** grinto, **peteche** po obrazu kuhajo na Poljskem zimzelen na vodi, pijejo čaj in se umivajo ž njim. Nastavi se lahko tudi vino ali napravi tinktura. Je tudi izvrstna grgljavka za vse bolezni v **grlu** in v **prsih**, kuhaj na vodi, kani jesiha vanjo in izpiraj večkrat grlo in usta. Če krvaviš močno iz nosa, stolci pest zimzelena in naveži si ga na teme ali na vratne žile. Rane se zacelijo hitro, če navežeš nanje zmečkanega zimzelena in izpiráš z njegovim čajem. Motno vino se izčisti, če obesiš v sod vrečico z zimzelenom.

Zdravje vsega sveta (kilovnik) je posebna pomoč za tiste, ki jim uhaja voda: 2 grama posušenega in stolčnega kilovnika (seme in zel) uživaj zvečer na žlici rdečega vina. To pomaga tudi za bolečine v **mehurju**, za **jetra**, **vranico** in **vodenico** — za te bolezni trikrat na dan. Rimljani in Grki so že uživali kilovnik za **raka**, **žoltenico** in za **zastrupljenje** po piku strupene golazni. Kakšno zapupanje je uživala pri naših očetih, to kaže njeno ime. — Kdor se čuti težkega kakor bi bil iz **ilovice** ali **svinca**, kdor je **napet**, **nadušljiv**, **čmeren**, ima **zapopana** in **grenka usta**, **zadelano grlo**, **nahod**, **kašelj**, naj se zateče k zdravju vsega sveta in naj pije skozi mesec dni po 2 čaši čaja. (Prstovet cvetja in zeli za čašo. Mora prevreti.) **Kile** in druge **rane** izmivaj s čajem in potrosi s prahom posušene zeli — se bo zacelilo vse hitro. — **Opomin:** Pravijo, da se ne sme rezati kilovnik z železnim nožem.

Zeleniko, pušpan ali simšir kuhaj svežo za **zapeko**, zastali **pot** in **vodo**. Zato jemlji prstovet listov na čašo vode. — Lub nastrzi in kuhaj na vinu ali na vodi za povratno **mrzlico**, **koliko**, **francoze** in **trganje**, ki se ponavlja o vsakem slabem vremenu. — **Živini** kuhaj liste za zapeko, zaprto vodo in zastali pot. Konjem izpiraj **grivo** z zeleni-

činim čajem, ki je tudi ljudem za lase, kakor gre glas, dobro sredstvo.

Zèlena ali selin je silno zdrava jed za **vode-nične** in protinaste. Kdor trpi na udnih boleznih, naj jé pogostoma zèlenino solato in pije vodo, na kateri se je kuhala zèlena.

Žafran divji, brambornar ali bramor raste pri nas po travnikih in cvete pomladi. Njegov cvet prevri na starem salu in devaj obliž na bramorje in zatekle žile, bo izvleklo in zacelilo. Obliž menjuj vsakih šest ur in izmij vrat ali kar je, z arniko.

Žafran pravi raste podivjan po planinah, sicer ga goje na vrtih, prav doma je pa na Vzhodu. 50.000 cvetov da komaj kg teže, zato ni čuda, da je žafranova cena prišla v pregovor. Nam je znan kot dišava, zdravilo in barvilo. Ponekod ga devajo v juho, pogače, kruh in vino — pa to ni za vsaka usta. Žafran je večkrat potvorjen. To spoznaš, če ga deneš v vodo. Pravi žafran zarumeni hitro prste in vodo, je svetel, masten, grenkljat in ima močan vonj. Potvorjeni žafran nima ne okusa, ne vonja, je lepljiv in ne pobarva prstov. Star žafran izgubi vonj, zato ga je treba skrbno zapirati v leseni ali stekleni posodi. Žafranovo olje je rumeno in težko, rabi se namesto cveta kot mazilo in za uživanje. Cvet se stolče tudi v prah ali nastavi za kaplje, in sicer žlico žafrana ali za 20 vin. žafrana na 15 žlic žganja ali za 20 vin. žafrana na $\frac{1}{4}$ l žganja. Za čaj opari 8 brazd s čašico kropa. Uživaj čaj za: **zasluzana jetra** in **zlatenico**, **zastalo perilo**, krče v **maternici**, **materničnost**, za navadni, krvavi in oslovski **kašelj**, **padavico**, **božjast** in druge krčne napade, ki prihajajo iz zaprte maternice in **zastalega pota**, **zastale vode**. — Za te bolezni kuhaš lahko žafran na belem vinu in ga jemlješ po 3 žlice na dan ali tinkture trikrat na dan po 2 kaplji, prahu za poprovo zrno na žlici janeževe vode; ob hudem napadu božjasti ponovi

vsake štiri ure in utiraj trebuh z žafranovim oljem. Za **opešana** prebavila uživaj malo žafrana v jedi, posebno ob času kužne bolezni. — Če se **dere** dojenček, **noče mleka** in je njegovo **blato zeleno**, tedaj prevri na mleku brazdo žafrana. Na mleku kuhan žafran je dobro izmivalo **bolnih oči**, na mleku in maku kuhan ustavi takoj hude **udne bolečine**, če narediš vroč obkladek. Kuha se tudi na mleku in rženi moki ali raztepe z rumenjakom in oljem in deva na skeleče ude in na prisad. Žafranovih mazil je vse polno. Za **zatečene** noge in **šen**: zmešaj 4 g žafrana v 60 g laškega olja in namaži vsako uro s kurjim peresom. — Za groš stolčenega žafrana, groš laškega olja in groš rumenega voska raztopi v posodici, ki stoji v vreli vodi. Ko se je sprijelo, odstavi, in ko se je shladilo, pri-mešaj dva beljaka. Namaži bolna mesta trikrat na dan in pokrij s platnom. Preden mažeš, pre-mešaj vselej zdravilo. — Raztopi in zmešaj enake dele amonijaka, žafrana, kolofonije, galbije, mrtvikovčeve smole, mire, terpentina in kadila. To je posebno dobro mazilo za **trde** in **boleče** ude in **napete žile** in se dobiva v lekarni pod imenom Oxykroc - mazilo. Za **mrzel prisad** raztepi žlico žafrana z žlico olja in žlico bukovega luga, namaži na krpo in naveži. Za **vroče otoke** raztepi jajce z žafranom in naveži. Za napade **mrtvouda** in **dre-mavke** zmešaj žafrana, bobrovega žolča (Biber-geil)¹ in jesiha in daj poduhati. **Ozeblina** maži z žafranom na kafrovem špiritu. — Za **oslabeledi vid** zmešaj kapljo tinkture in kapljo vode in namaži veke; v oči ne sme priti. — Za **omotico**, razburjeno **srce**, oslabele **živce**, krče nosečih, **zapeko** jemlji po 2 kaplji tinkture trikrat na dan. — **Opomin**: Zelo malo žafrana oživi živce in vpliva ugodno na telo, malo več **omoti** in **omrtvi**. Porodnice naj se ga ogibljejo. Preveč žafrana povzroči lahko hudo

¹ Se dobi v lekarni.

krvavenje maternice, vnetje in smrt. Ne sme se torej prekoračiti navedene mere. — **Ptičem** daj brazdo žafrana v posodo za vodo, kadar se golijo. Naredi se jim takrat pod repom gnojni mehurček. Če ga ne odpreš previdno, pogine ptič. Po žafranu pa se odpre mehur samobsebi.

Želvina trava, porečnik ali povodni tropotec stavijo ponekod na kožo, da izvleče bolezen na mehurje. Korenino kuhaj na starem salu in maži **želve** ali skrofeljne.

Žabji okrak plava po potokih. Devaj ga na **opekline** in **vnete otoke**.

Žrebirec ali žrebičnice in pigmont ali nova dišava. devajo v pogače in kruh, uživajo po zrnju za **napetost** in **slabo sapo**, kuhano na vinu za **šči-panje** in prehudo **perilo**. Žrebično olje ustavi hitro bolečine v **votlem zobu**, če ga kaneš na vato in zabašeš v zob.

Žilnik ali prežiljka se rabi kakor bosiljak.

Žilina ali oblajst je znana pomočnica za vrančne bolezni. Pij čaj listov in devaj obkladke. Iz semena se dobiva olje, ki učinkuje kakor laneno.



Kazalo.

	Stran
Uvod	3
Naša lekarna	5
Kdaj spravimo in sušimo zeli	6
Način uporabe	7
Razni nasveti	8
Različne sestave in mazila	22

Abecedno kazalo zdravil.

Abratica (Chrisan. Abrontica)	69
Ajbiš, gl. slez.	
Ajdina (Polygonum bis.)	69
Ajdina povodna	70
Ajdovec, gl. kislica.	
Ardečice (Arbete)	10
Arničino mazilo	68
Arnika (Arnika mon)	67
Arnika divja (Buphtalmum)	67
Babji zob (Geranium)	70
Babji zob smrdljivi (G. Robertianum)	70
Babkovina, gl. česmin.	
Baldrijan, gl. božjastnica.	
Barnštupa, gl. črvivec.	
Bezeg (Sambucus)	71
Bezeg smrdljivi (Sambucus ebulus)	75
Blušč rdečejagodasti (Brionia)	86
Bluščevo mazilo	40
Bodičje, gl. bož. drevce.	
Bodika (Asparagus)	80
Bor	78
Bora	78
Bored (Triticum repens)	82
Borovnica črna (Vaccinium m.)	78
Borovnica rdeča (Vaccinium v. I.)	79
Bosiljak (Basilikum)	81
Božja milost, gl. grenkulja.	
Božjastnica (Valeriana)	80
Božje drevje (Ilex aquifolium)	80
Brambornar, bramor, gl. d. žafran.	
Brdnja, gl. arnika.	

Brest (Ulme)	78
Breza	75
Breza pritlikava	77
Brinje (Junipera)	82
Broč (Rubia per.)	81
Buča divja, gl. blušč.	
Buča plotnica	86
Buča podolgovata	86
Celinščica (Prunella)	88
Cipresa	90
Cmulež (Pulmonoria)	88
Čaj cesarski	95
Čaj jezuitski (Chenopodium b.)	95
Čaj ruski, kitajski	92
Čebula	92
Česen	88
Česmin (Berberis)	95
Česnik	88
Češplja	96
Čokolada	124
Črešnja	97
Črni koren, gl. gabez.	
Črnobika (Scrofularia)	99
Črnoglavka, gl. celinščica.	
Črvivec (Santonica)	98
Detelja	99
Detelja kislá	100
Detelja mrzlična	100
Devetih grbov trava, gl. ebračica	104
Divja šmarnica, gl. enoperka.	
Divji roženkravt, gl. babji zob smrd.	
Dobra misel (Origanum)	100
Dobromislica, gl. d. misel.	
Dren	99
Dresen	100
Drnoselj, gl. ajdina.	
Duša materina (Thymus)	101
Dušje, gl. d. materina.	
Ebračica (Alchemilla)	104
Encijan	103
Enoperka (Parnassia)	103
Fermentin, gl. koruza.	
Figa	102
Fižol	102
Gabez (Symphietum)	104
Gabezovo mazilo	41
Gadov koren, gl. ajdina.	
Gadovec (Echium)	106

Gladovec (<i>Capsella bursis</i>)	106
Gladovnik (<i>Anehusa</i>)	106
Glavič (<i>Centaurea</i>)	106
Glavinec	106
Glen, gl. grenkulja.	
Glistna podlesnica, gl. glistnica.	
Glistnica (<i>Aspidium</i> F.)	107
Gnila korenina (<i>Potentilla</i> t.)	106
Gobe	109
Gobovec, gl. črnobika in gadovec.	
Gomilica žlahtna (<i>Chamomilla</i>)	108
Gorečica, gl. encijan.	
Gorocvet, gl. mak zajčji.	
Grenkulja (<i>Gratiola</i>)	105
Grenkuljica (<i>Glehoma</i> hed.)	105
Grintavec, gl. jetičnik.	
Gunderman, gl. grenkuljica.	
Habat, gl. bezeg smrd.	
Hrast	122
Hribovski primožek, gl. arnika.	
Jagoda črnica, gl. borovnica.	
Janeza sv. roža (<i>Thridoypericum</i> p.)	117
Janež divji mali (<i>Pimpinella</i>)	117
Janež divji veliki (<i>Pimpinella</i> m.)	117
Janež navadni (<i>Anisum</i>)	117
Janež sladki (<i>Foenicum</i>)	117
Ječmen	120
Jetičnik (<i>Veronica</i>)	120
Jetrník (<i>Anemone hepatica</i>)	120
Jetrnjak (<i>Marchantia</i> p.)	120
Kaček, gl. rman.	
Kačnik, gl. štrkovec.	
Kadulja (<i>Salvia</i>)	124
Kafrino milo	45
Kakao	124
Kamilica, gl. gomilica.	
Kava	125
Kilovnik, gl. zdravje vsega sveta.	
Kimelj, gl. kumina.	
Kisavec	116
Kislíca kodrava (<i>Rumecs obtusif</i>)	116
Kislíca navadna (<i>Rumecs ac.</i>)	116
Klobukovje, gl. rož. slez.	
Koper, gl. koren medvedov.	
Kopina (<i>Rubus</i>)	113
Kopišenca, gl. kopina.	
Kopríva žarna	116
Koren medvedov (<i>Meum</i>)	113

Koren navadni (Daneus)	112
Korenje, gl. koren navadni	113
Koren materni, gl. arnika.	
Koren sladki, (Glycyrrhiza glabra)	114
Koren sladki divji	114
Koren lečni	114
Koren prsni	114
Koren veliki (Inula helenium)	114
Koruza	110
Koreninica sladka (Polypodium v.)	113
Kostna celenka, gl. blušč.	
Kostni celivec, gl. gabez.	
Košutnik, gl. encijan.	
Kozji rep dišeči, gl. jez. čaj.	
Krčna zel, gl. sv. Janeza roža.	
Krompir	111
Krošelnik, gl. krvavi mlečnik.	
Krvomočnica, gl. babji zob smrd.	
Krvošljink, gl. krvavi mlečnik.	
Kukovičnik, gl. arnika.	
Kumina (Carvum)	113
Lan	128
Lanček (Linum catharticum)	128
Lavendel, gl. sivka	144
Lavor	128
Lavorika (Laurus)	128
Lecjan, gl. encijan.	
Ledinščica (Bellis p.)	132
Lepotika (Nepeta)	132
Limona	130
Ljubčec, gl. luštrk.	
Lmovec, gl. brest	78
Ločika, gl. solata	143
Lučnik, gl. papeževa sveča.	
Lučnik mali	140
Luštrk (Levisticum)	131
Mah bohinjski (Cetraria islandica)	134
Mak poljski (Papaver r.)	133
Mak vrtni (Papaver s.)	132
Mak zajčji (Adonis)	133
Mandrijana (Chrisantenum p.)	132
Mandrijerica	132
Marjetica, gl. ledinščica.	
Mati vseh trav, gl. gnila kor.	
Mazilo, ki izvleče bolezni (vlečilo)	39
Melisa	137
Meta mačja, gl. leptotika.	
Mrtvica, gl. jetičnik.	

Mišja ušesa (<i>Hieracium</i>)	133
Mrzličnica, gl. prit. tavžentroža.	
Meta (<i>Mentha</i>)	136
Mlečnik krvavi (<i>Chelidonium majus</i>)	135
Murva	134
Nova dišava	153
Oblajst, gl. žilina.	
Ošipek, gl. srbovka.	
Otavčica, gl. smetlika.	
Oves	137
Papeževa sveča (<i>Verbascum T.</i>)	139
Pasja roža, gl. srbovka.	
Pelin (<i>Artemisia absinthum</i>)	138
Pesa	140
Pesa drobna, gl. ardečice.	
Pljučnik, gl. cmulež.	
Plešec, gl. gladovec.	
Plevelka, gl. gladovec.	
Praprotnica (<i>Thesium</i>)	140
Praški za zdravje	30
Prežiljka, gl. bosiljak in žilnik.	
Pigmont, gl. Nova dišava.	
Pirika, gl. bored.	
Prikla, gl. smetlika.	
Pušpan, gl. zelenika.	
Repno mazilo	44
Ribje olje	66
Rigljec, gl. arnika divja.	
Rman (<i>Achillea</i>)	140
Romancvet	140
Rožmarin	141
Rožmarinovo mazilo	45
Rubija, gl. broč.	
Selin, gl. zelena.	
Sivka (<i>Lavandula</i>)	144
Sladka praprot, gl. sl. koreninica.	
Sladki les, gl. koren sl. divji.	
Slak	146
Slez (<i>Althaea</i>)	143
Slez rožnati	143
Sliva, gl. češplja.	
Smetlika (<i>Eufrasia</i>)	142
Smokva, gl. figa.	
Solata	143
Solnčnica, gl. arnika.	
Sporiš (<i>Verbena</i>)	142
Srbovka (<i>Rosa canina</i>)	142
Šiška (<i>Gallapfel</i>)	146

Špajka, glej božjastnica.	
Španska meta, gl. abratice.	
Špargelj, gl. bodika.	
Štrkovec (Arum. m.)	145
Tavžentroža, gl. zlati grmiček.	
Tavžentroža pritlična	149
Tikva, gl. buča podolgovata.	
Timijanovo mazilo	45
Timijan, gl. materina duša.	
Trn črni (Prunus spinosa)	147
Trnoljica	147
Tropotec	146
Urhovica, gl. vrednik.	
Vino za jetrnične	30
Vinska rutica (Ruta graveolens)	147
Volovec, gl. arnika divja.	
Volovji jezik, gl. gladovnik.	
Vrednik mačji (Katzenkraut)	148
Vrednik moški (Veronica chaem.)	148
Vrednik ženski (Teuerium)	148
Zdravje vsega sveta (Sanicula)	150
Zelena	151
Zelenika	150
Zidna rutica, gl. praprotica.	
Zimzelen (Vinca)	149
Zlata ketnica, gl. grenkuljica.	
Zlati grmiček (Erytraea)	148
Žabji okrak	153
Žafran divji	151
Žafran pravi (Crocus sativus)	150
Žajbelj, gl. kadulja.	
Želvina trava (Alisma plantago)	153
Želvina zel, gl. črnobika.	
Žilina (farbeginster)	153
Žilnik (prežiljka)	153
Žingerec, gl. zimzelen.	
Žrebinec (Nagelgewürz)	153

Abecedno kazalo bolezni.

Angleška bolezen		123
Asla	114,	119
Bezgavke		75
Bezgavke zatečene (živine)		87
Bledica	27, 89, 97, 139, 140,	148
Bljuvanje krvi	14, 70, 117,	120
Blodenje		80
Bodec	15, 69, 80, 77, 112, 117, 127,	143

Božjast (padavica)	11, 51, 80, 84, 90, 107, 114, 137,	151
Božje (žlak ali kap)	11,	144
Bradavice	52,	102
Bramorji	15, 41, 45, 77, 99, 123,	132
Bruhanje krvi	16, 106,	139
Bruhanje želodca	109, 128,	116
Bule podkožne		43
Bule vnete		116
Cevke (čiraji, furunkel)	41, 43, 91, 121, 12,	130
Čelo, bolečine v		92
Čiraji (cevke, furunkel)	41, 43, 91, 121, 123,	130
Čreva bolečine v	14, 23, 94, 95, 100,	108
Čreva opešana	68,	121
Čreva ranjena	123,	139
Čreva vneta	14, 102,	128
Črevo uhaja	48, 100, 108, 145,	148
Črv	41, 43, 104,	140
Davica	17, 74, 87,	101
Davica in nahod pri živini		121
Divje meso	79, 91,	100
Dlesni gnijoče		124
Dlesni in drgali zatečene		142
Dlesni in drgali gnojne	144,	147
Dobrce		143
Drgali in dlesni		301
Drgali prehlajene		86
Drgali vnete		75
Fistelj		60
Francozi (Syphilis)	135,	130
Garje	35, 100, 109, 123, 124, 135, 141,	149
Glava boli od želodca	69,	124
Glava težka	71,	131
Glava vroča	71,	130
Glavobol	84, 101, 110, 116, 117, 124, 130, 142,	144
Glavobol vsled pijanosti		101
Glavobol vsled vetrov		113
Glavobol živčni	11, 70, 80, 124, 130,	147
Gliste 35, 69, 80, 81, 85, 88, 99, 103, 105, 107, 116, 126,	128, 132,	147
Gliste drobne		91
Gnojenje v trebuhu	76, 132,	147
Gnoji se v ušesu		114
Gnojne rane in tvore pri živini		104
Gnojnine prsne		41
Gobice v ustih	116, 124,	130
Golša (krof)	18, 123,	129
Govorjenje (izguba jezika)	124,	145
Grinta naglavna (Weichselzopf)		150

Grinte	115, 120, 121, 129, 135, 138, 141,	149
Griža 38, 69, 74, 78, 79, 97, 99, 101,	124, 126, 130, 134,	
	136, 140, 142, 146,	149
Griža bela (dristlja)		69, 108
Griža krvava (krvavica)	116, 117,	141
Griža suha	92, 127,	129
Griža živine	71, 86, 107, 124, 128,	141
Grlo gnojno	15, 36, 87, 124, 143, 147,	150
Grlo, katar		71
Grlo opečeno		16
Grlo vneto	88, 124, 134,	136
Grlo zabulnjeno	91, 124, 127, 130, 147,	150
Histerija (Madron)		71
Hripavost 14, 28, 45, 69, 75, 88, 95, 112, 114, 119, 127,		
	132, 134, 139, 143, 146,	147
Influenca	74, 95, 126,	130
Izpahki	11, 15, 70, 138,	151
Izpahki po ustih		119
Jetika 14, 31, 32, 77, 81, 86, 88, 127, 132, 134, 136, 138, 140,		146
Jetika kostna		129
Jetika krvna		107
Jetika živine		87
Jetra otrpla		46
Jetra zabasana		103, 151
Jetra zadelana		141, 142
Jetrne bolezni	30, 46, 47, 80, 83, 85, 116, 118, 128,	130
Jetrno vnetje		123
Jeza		46
Kamen	46, 70, 76, 79, 80, 90,	104
Kamen v ledvicah		48
Kamen v mehurju	49, 80, 133,	142
Kapavica	68, 77, 88, 106,	141
Kašelj 37, 79, 80, 86, 88, 90, 91, 97, 99, 110, 131, 132,		
	134, 143,	145
Kašelj dušljivi	87, 101, 113,	151
Kašelj krčeviti		99
Kašelj krvavi	88, 104, 106, 127, 128, 134, 141, 146,	151
Kašelj oslovski	101, 102, 108, 134, 142,	151
Kašelj suh	90, 101, 104, 111, 112, 115,	124
Kašelj votel		139
Kašelj z jedkim izmečkom		92
Kašelj živine		87, 115
Katar sopil pri živini		124, 131
Kila	99, 103, 104, 132,	133
Kljuvanje v prstu		44
Kolera		27, 97
Kolika	31, 123, 127,	150
Kolika ledvična		97

Koliki bolečine	101, 108,	143,
Kosti slabotne		104
Kosti zlomljene	86,	105
Kostne bolečine		105
Koze	27, 132,	143
Koža mozoljasta		68
Koža ogorcla		121
Koža razpokana	68,	82
Kraste	16, 43,	77
Krč 38, 80, 84, 91, 101, 120, 127, 129, 138, 141,		144
Krč v črevih	80, 95,	109
Krč v maternici	80, 81, 117, 137,	151
Krči prsni	115,	119
Krči živčni		45
Kreša (trd otok žlez)	75,	100
Kri bljuvanje		70
Kri čiščenje		33
Kri opešana (mrtva)	76, 89, 91,	126
Kri sesedena		103
Križ bolečine	40, 41, 86,	140
Krvavenje črev		107
Krvavenje maternice		65
Krvavenje nosu	65, 71, 91, 146, 147,	150
Krvavenje pljuč	145,	146
Krvavenje želodca		123
Krvavenje živine	69,	124
Krvavica (huda griža)	88,	123
Krvomoča (živinska bolezen)	27, 71, 106, 107,	123
Krvotok	69, 104, 106, 107,	139
Krvotok maternični	104, 105, 113,	139
Lasje	56, 91,	146
Ledvice	119, 127,	149
Ledvice bolehnje	50, 73, 80,	83
Ledvice pesek	132,	142
Ledvice vnete		71
Ledvice zaprte	85,	131
Legar		80
Lišaji	16, 45, 76, 77, 104, 105, 135, 138,	149
Madron	100, 108, 120, 132, 133, 138, 147, 148,	151
Maternica	27, 68, 70, 71, 80, 81, 100, 108, 118, 132,	148
Maternica bolečine		136
Maternica ranjena		127, 139
Maternica uhaja	85, 108, 113,	148
Maternica zaslužana	108,	131
Maternica zatečena		75
Maternične žile		64
Maternični krči	80, 81, 117, 137,	151
Maternični krvotok	113,	139

Materničnost	113, 120, 138, 147,	151
Mehur . 27, 49, 68, 80, 85, 97, 106, 108, 110, 120, 147,		148
Mehur zaprt		85
Mehur bolečine	97, 108, 127, 129,	150
Mehur tiščanje	108,	123
Mišice in kite opesane	144,	147
Mora		80
Mrazenje		74
Mrtvičnost (dremavka mrtva kri)	89,	152
Mrtvoud . 25, 70, 76, 81, 117, 124, 129, 130, 144, 145,		152
Mrzlica 37, 69, 71, 79, 82, 88, 90, 100, 103, 106, 132,	134, 135, 147,	150
Mrzlica gnila (živine)	86,	123
Mrzlica jetrna	145, 147,	149
Mrzlica povratna	76, 126,	127
Mrzlica živčna		80
	146,	149
Naglušnost	70, 119,	136
Nahod 17, 70, 74, 75, 91, 97, 104, 112, 119, 126, 130,	139, 140, 143,	150
Nahod sopil pri živini		86
Nahod z vročnico pri živini		
Napetost	91, 104, 114, 129, 136, 143,	153
Neduha 80, 85, 90, 101, 113, 118, 119, 124, 127, 129, 142,		
Neduha živine	87,	88
Neješčnost	79, 81, 92, 100, 128,	130
Neješčnost živine	86,	90
Nerede spodnjega života	68,	77
Nespečnost	15, 62, 128, 130,	133
Noge mrzle		137
Noge potne	37, 45,	141
Noge rotne	35,	141
Noge slabotne	40, 42, 101,	144
Noge zatečene	37, 73, 76, 84, 85,	152
Nos bakren (kufrast)		66
Nos krvavenje	65, 71, 91, 104,	148
Nos ozebljen		15
Nos zabuhel		68
Nos zamašen		43
Obraz bakren (kufrast)		66
Oči 11, 53, 68, 69, 70, 80, 101, 114, 121, 132, 137, 142, 143,		152
Ognjetinci		41
Oko kurje	17, 52, 68,	91
Omedlevica	103, 144,	145
Omotica	16, 80, 81, 89, 144, 145, 146, 148,	152
Omrtnost lica		92
Opečenine	16, 45, 75, 130,	153
Opraske		43

Oskrumbe	35, 42, 68, 87, 100, 106, 112, 120, 130,	149
Oslabelost	17, 117, 121, 124,	134
Otiske	45, 69,	103
Otok	41, 43, 45, 68, 104, 121,	139
Otok in vročina obraza		127
Otok jetrni		106
Otok vodenični		97
Otok vranični		106
Otok vroč	100, 127, 152,	153
Ozeblina	41, 43, 68, 91, 104, 123,	152
Padavica (božjast)	11, 51, 80, 84, 90, 107, 114, 137,	151
Pege		130
Pehanje in dviganje želodca	118, 127,	136
Pereč ogenj		117
Perečica (zgaga)	38, 100, 123, 124, 147,	149
Perilo belo	105, 118, 132, 133, 141,	142
Perilo prehudo	85, 123, 139, 141,	153
Perilo zastalo 76, 85, 114, 116, 117, 129, 136, 141, 148,	149,	151
Pesek v ledvicah		142
Pesek v mehurju	106,	142
Pik čebelin		64
Pik kačji	51, 90,	104
Pik strupeni	13, 69,	90
Pljučne bolezni	85, 88, 131, 139, 143,	149
Pljučnica	26, 68, 94, 102, 128, 132, 134,	140
Podplutbe	45,	81
Polip v nosu		145
Poškodbe notranje		115
Pot se je zaprl		27
Pot zastal	76, 128, 129,	152
Potenje		124
Potenje je premočno	124,	131
Prebava ustavljena		38
Prebavila opešana 76, 79, 103, 104, 115, 120, 125, 128	149,	153
Pregretje		17
Prehlad	11, 103,	141
Prehlajen drob		104
Preležanje		112
Preležanje (sene)		41
Prisad	41, 75, 106, 112, 114, 116, 117, 143,	152
Prisad mrzel		152
Prisad vranični	47,	124
Prosenčnost		116
Protin, (udnica, Gicht)	39, 40, 45, 75, 76, 77, 80, 84,	147
	86, 97, 121, 127, 141, 143, 145,	147
Prsa vneta		88

Rana živine	43,	69
Rane	41, 43, 87, 99, 103, 149,	150
Rane kostne	41, 45,	104
Rane od seka		43
Rane v črevih		123
Rane vnete		41
Rane vroče		68
Rane v želodcu		81
Ranjene ustnice		66
Rak	65, 71, 100,	150
Razkuženje zraka	27, 28, 66, 84,	126
Rebra bolečine		115
Sapa težka		112
Sapa slaba	113, 139,	153
Sesedenine	35, 46, 68, 103,	132
Sklepi bolečine		104
Skomine		102
Skorbut	36, 77, 100,	116
Skrnina	39, 76,	145
Skrofelnji (želve)	41, 45,	153
Slabokrvnost	27, 76, 82, 97, 117,	140
Slabost v kolenih in nogah		65
Slabost želodca	94, 96, 113,	146
Sladkorna bolezen (uscalica)		68
Srbečica	15, 16, 100, 115,	130
Srce razburjeno	17, 29,	152
Steklina		50
Strah	17,	46
Sušica	21,	131
Sušica sapnika in pljuč		128
Sv. Vida bolezen		80
Ščipanje	80, 94, 102, 108, 113, 117, 127, 128, 131, 136,	153
Šen	41, 69, 71, 73, 75, 84, 106, 143,	152
Šumenje	16, 85,	92
Šumenje in zvonjenje v ušesih		136
Tesnoba	80, 91,	99
Težave na potovanju		66
Težave v želodcu	94, 96, 106, 119,	136
Tiščanje v mehuru		108
Trakulja	107,	134
Trde bule in otoki	42, 77, 80,	152
Trde bule in tvori	36, 42, 77, 80, 91, 103, 127, 138,	140
Trebuha bolečine		131
Trganje	35, 39, 69, 70, 74, 75, 77, 78, 83, 84,	85
Trganje po obrazu		92
Trganje po životu		99
Trganje v glavi		100
Tvori		104

Tvori pri živini	123
Tvori prsni	112
Tvori v jetrih	46
Tvori vneti	121
Udarci	43, 69
Udi omrtveli 40, 45, 86, 102, 132, 144, 147,	152
Udi opešani	68, 161
Udi premraženi in boleči	110
Udi se suše (ginejo)	38
Udi trdi in boleči	152
Udi zvinjeni 45, 53,	144
Udje, bolečine 39, 43,	85
Udnica, gl. protin.	
Usta grenka in zapopana	150
Uši	57
Vetrovi 23, 31, 58, 89, 144,	147
Vetrovi zastali 129, 137,	144
Vid opešan 80, 101, 148,	152
Vnetje 69,	86
Vnetje črev	127
Vnetje prs	88
Vnetje sapnika	17
Vnetje slepiča	26
Vnetje v debelem črevu	132
Vneti členki in grče	42
Voda krvava	71
Voda nima držaja (Močenje postelje) 49, 88, 99, 103,	114
Voda zaprta 27, 28, 79, 86, 91, 97, 107, 129,	148
Voda zaprta živine	86
Voda zastala 49, 110,	151
Voda žge in prihaja po kapljah	49
Vodenica 29, 30, 74, 76, 79, 82, 83, 85, 86, 89, 90, 91,	
97, 100, 113, 115, 116, 119, 131, 134, 135, 141, 142,	
147,	150
Vodenica prsna	112
Vodenica trebušna	138
Volk ali jugovica	82
Vranica 75, 85, 100, 103, 119, 131, 142, 145, 150,	153
Vrat odebelel	123
Vrat zatečen	75
Vred v pasu (bolečine) 36, 77,	103
Vročina 17, 79,	100
Vročina v pljučih 14,	74
Vročina v jetrih	16
Vročinske bolezni 97,	132
Vrtoglavost 144,	146
Zabuhlost 74,	145
Zasluzanost	88

Zobica	36,	100
Za zobom se gnoji (fles ali fistel)		59
Zgaga (prečica)	30, 100, 123, 124, 147,	149
Zamašena prsa in pljuča	35,	127
Zapeka 14, 15, 17, 22, 105, 112, 127, 128, 132, 133, 135,	149, 150,	152
Zapeka živine	87,	150
Zaprtje		97
Zastrupljenje	18, 63, 116, 117, 126, 130, 131,	143
Zastrupljenje krvi	13, 29, 52,	99
Zastrupljenje živine		128
Zatečene žleze pri živini		121
Zlatenica 28, 71, 79, 80, 81, 84, 91, 100, 105, 106, 107,	113, 115, 116, 131, 135, 138, 147,	150
Znamenja		45
Zob votel	60, 102,	153
Zobje gnijejo	59, 68,	143
Zobje se majejo		59
Zobobol		70
Žaba ali kuga na gobcu	87,	124
Žalost vsled težke krvi	46, 71, 137, 149,	150
Želodčne težave	94, 96, 106, 119,	136
Želodčni katar	69, 79,	81
Želodčni krč		64
Želodec bolečine		103
Želodec bruhanje	109, 116, 119, 128,	137
Želodec kislo pehanje	118, 127,	136
Želodec katar		81
Želodec krvavenje		123
Želodec len	25,	36
Želodec pokvarjen	119, 120, 26,	148
Želodec prehlajen	125,	85
Želodec premražen		25
Želodec zadelan	124,	136
Želodec zatečen		36
Želve (skrofelnji)	41, 45,	153
Žila zlata 17, 47, 88, 100, 102, 124, 128, 139, 140, 148,		149
Žile krčnice (maternične)		64
Žile napete		152
Živci bolni	45,	117
Živci opešani	121, 126, 131, 138, 141, 144,	152
Živci razdraženi	79,	132
Živčne bolezni	147,	132
Živčni napadi		35
Živina premražena		86
Živina zabasana		90
Žolčne bolezni	70, 112, 113, 115, 148, 145,	150

Katoliška Bukvarna v Ljubljani

priporoča sledeče knjige:

Dolžan, **Knjiga uradnih vlog.** Obrazci političnih, vojaških, finančnih (davčnih), sodnih in drugih uradnih vlog. 3 K, vezano 4 K.

Ta knjiga bo ustrezala in služila kar najbolje vsem stanovom ter tudi znatno olajšala delo v uradih. Knjiga obsega namreč okoli 300 praktičnih vzorcev za najrazličnejše prilike za zgoraj navedene oblasti. Rabil jo bo vsakdo, bodisi posestnik, trgovec, obrtnik ali zasebnik.

Če je vloga pravilna, potem je tudi uradna rešitev hitra, kajti samo nepravilna vloga povzroči zakasnelost. V tem oziru bo ta knjiga vsem slojem premnogo koristila.

Künzle, **Zdravilna zelišča.** Prirejeno po knjižici župnika Ivana Künzleja. 60 v.

Narava sama nam nudi najboljša, najcenejša ter najpreprostejša sredstva, s katerim si zdravje pridobimo ali okrepimo. Kot glasnik takih naravnih zdravil je navedena knjižica neprecenljive vrednosti.

Naša zdravila in njih uporaba v domačem zdravljenju. 1 K 20 v, vezano 1 K 80 v.

Knjižica podaja v poljudni obliki natančna navodila o pomenu in pravilni uporabi domačih zdravil. Knjižica bo izborna služila, ker nam je vsak čas na razpolago premnogo zdravilnih sredstev, ki jih pa ne vemo in ne znamo rabiti.

Novak, **Nemščina brez učitelja.**

I. del. **Nemška slovnica za samouke.** Druga predelana izdaja. 1 K 20 v.

II. del: **Slovensko-nemški razgovori v vsakdanjem življenju.** K 1-20.

Oba dela: **Slovnica-Razgovori.** Skupaj lično v platno vezano 2 K 80 v.

Vsak Slovenec, ki se hoče nemščine hitro za vsakdanjo rabo v življenju sam naučiti, neobhodno potrebuje oba dela »Nemščine brez učitelja« in »Slovarček«.

Dr. Šlebinger, **Slovarček nemškega in slovenskega jezika.** Sestavil profesor dr. I. Šlebinger (nemško-slovenski in slovensko-nemški del) 1 K 20 v, vez. 1 K 80 v.

Slovarček je sestavljen s posebnim ozirom na samouke in navaja pri nemških besedah tudi vse izjemne oblike, kakor se rabijo v praktični govorici.

Pleiweis, **Slovenska kuharica.** Šesti natis izpopolnila in predelala S. M. Felicita Kalinšek, šolska sestra in učiteljica na »Gospodinjski šoli«. Velika izdaja s slikami, 5 K 20, vez. 6 K. — Okrajšana izdaja brez slik 3 K, vez. 3 K 60 v.

Obe izdaji »Slovenske kuharice« prekašata po svoji obsežnosti in praktični razvrstitvi vsa podobna dela in vpoštevata najrazličnejše potrebe in razmere.

Stoletna pratika dvajsetega stoletja 1901 do 2000. 1 K 30 v, vez 2 K.

Obsega poljuden nauk o časoslovju, koristna gospodarska navodila in mnogo drugih podrobnosti za praktično življenje.

Urbanus, **Knjiga o lepem vedenju.** 3 K, vezano 4 K.

Tega vse slučaje družabnega občevarja in vse sloje vpoštevajočega, zelo praktično sestavljenega navodila za lepo vedenje ne more pogrešati noben Slovenec.

Valjavec, Dr. Josip, **Laško-slovenski slovar.**

Nad 40.000 besed z bogato frazeologijo in kratkim imenikom krstnih in zemljepisnih imen. 3 K 70 v, vezano 4 K 50 v.

Slovar, ki je izredno popolen in temeljit, bo služil dobro ne le zasebniku, temveč tudi šolam in ljubiteljem laškega slovstva. Slovar je jezikovno in tehnično na višku. Kljub svoji obširnosti ima pa prav priročno žepno obliko.

Iskravec, **Slovensko-italijanski slovar.** Vezano 3 K.

Slovar obsega 543 strani, bogat beseden zaklad in ima prav priročno žepno obliko, tako da je primeren za sporedno porabo z dr. Valjavčevim laško-slovenskim slovarjem.

Slovensko-hrvatski katoliški shod v Ljubljani 1913. Izdal pripravljalni odbor. Z mnogimi slikami. Vezano 5 K 60 v.

Za uspešno organizacijsko delo nujno potrebna knjiga stalne vrednosti.

Lampe, **III. slovenski katoliški shod v Ljubljani**, dne 26., 27. in 28. avgusta 1906. — Govori, posveti in sklepi. 2 K 80 v.

Poročila katoliških shodov naj bi se tudi danes bolj brala, ker so v mnogem oziru jako poučna in vzpodbujajo k potrebnemu nadaljnjemu delu.

Grafenauer, **Zgodovina novejšega slovenskega slovstva.** I. del. **Od Pohlina do Prešerna.** 2 K, vez. 2 K 80 v.

II. del. **Doba narodnega prebujenja.** 6 K 20 v, vez. 7 K 20 v.

Najnovejšega slovstva Slovencev ni še nobeden tako vsestransko, strokovnjaško in obenem živahno ocenil, kakor Grafenauer in je za to žel splošno priznanje.

Mahnič, **Več luči!** Iz »Rimskega Katolika« izbrani spisi. Uredil dr. A. Ušeničnik. 3 K, vezano 4 K 40 v.

Knjiga, ki bi vsled jasnosti v njej poudarjenih načel in prepričevalnosti, s katerimi se zabičujejo, morala biti stalno berilo vsakega slovenskega katoliškega izobraženca, ki hoče biti temeljito poučen o resničnosti krščanstva in dolžnostih, ki jih nalaga v zasebnem in javnem življenju.

Ušeničnik, **Sociologija.** Broš. 8 K 50 v, vezano 10 K 80 v.

To temeljito, jasno razpredeljeno in socialno vprašanje od vseh strani osvetljujoče delo je vsakemu slovenskemu izobražencu nujno potrebno.

Cestni zakon z dne 21. februarja 1912, veljaven za vojvodino Kranjsko glede gradnje in vzdrževanja javnih neerarskih cest in potov. Cena broš. 1 K 20 vin., vez. 1 K 50 vin.

Dolžan, **Kako se pišejo zasebna pisma.** Obrazci rodbinskih, prijateljskih, sožalnih, voščilnih, opominjevalnih, snubilnih in drugih pisem. 1 K 40 vin., vez. 2 K.

Dolžan, **Kako se pišejo zasebna pisma**, brez snubilnih pisem. 1 K.

Dolžan, **Kako se pišejo snubilna pisma** (zase). 50 vin.

Juvančič, **Učna knjiga francoskega jezika**. Za srednje in njim sorodne šole in za samouke. I. del. Vez. 2 K 50 vin. II. del z mnogimi slikami in načrtom Pariza 3 K.

Načrt Ljubljane. 1 : 10.000, v dveh barvah. 30 v., v petih barvah 50 vin. Isti napet na platno, zložljiv v žepno obliko 1 K 80 vin.; isti napet na platno, s palicami za steno, 2 K.

Novak, **Slovenska stenografija**. I. del. Korespondenčno pismo (druga izdaja 1910). 3 K. II. del. Debatno pismo. 2 K 40 vin.

Podlesnik, **Knjigovodstvo**. I. del. (Knjigovodstvo za »Čebelice«, mladeniče in gospodarje.) Vez. 3 K 20 vin. II. del. Knjigovodstvo za posojilnice in zadružništvo sploh: o kreditu, zadrukah, raifaiznovkah, konverziji, blagovnem prometu s praktičnimi zgledi. Vez. 6 K 20 vin.

Pogačnik-Tomažič, **Občinski red in občinski volilni red za vojvodino Kranjsko**. 80 vin.

Robida-Koch, **Ljubljana**. Kažipot za glavno mesto Kranjske s petbarvnim načrtom. 1 K 20 v.

Zabukovec, **Pouk zaročencem in zakonskim**. Vez. 1 K 40 vin.

Knjige s podobami in drugi spisi za mladino:

Hitra vožnja po železnici. Knjiga s podobami. 1 K 60 vin.

Ljubko berilo s primernimi slikami za naše otročiče.

Našim malim. Vzgojne slike iz svetega pisma, posebno iz Kristusovega življenja. Slike z besedilom. 90 vin.

Robinzon starši. Povest s podobami. 1 K 40 vin., na močni lepenki 1 K 90 vin.

Čudovite zgodbe Robinzona na daljnem otoku, v krasno izvršenih podobah z okrajšanim besedilom.

Slovenski ABC v podobah. 80 vin., vez. 1 K 20 v.
S to knjigo se nauči otrok igraje brati.

V zverinjaku. Knjiga s podobami. 90 vin., lepo-relo-izdaja na močni lepenki 1 K 50 vin.

Podobe divjih živali z besedilom, primernim za otroško domišljijo.

Kržič, **Angelček** otrokom prijatelj, učitelj in voditelj. Letnik 1895., 1897. do 1899., in od letnika 1902. dalje. Cena vez. letniku 1 K.

Kržič, **Vrtec.** Časopis s podobami za mladino. Na razpolago so letniki od 1906. dalje. Cena vezanemu letniku 4 K.

Kržič, **Zgledi bogoljubnih otrok iz vseh časov krščanstva.** Trije zvezki po 60 vin., kart. 80 v.

Slapšak, **Dedek je pravil.** I. zvezek: Marinka in škrateljčki. — Bom že še . . . Pravljici s slikami. 1 K 20 vin., vez. 1 K 60 vin.

Dve jako lepi, vzgojni pravljici s podobami za našo mladino.

Twain, **Kraljevič in berač.** Povest za ljudsko-šolsko mladino. 60 vin., vez. 80 vin.

Spillmannove povesti:

1. zvezek: **Ljubite svoje sovražnike!** Povest iz maorskih vojsk na Novi Zelandiji. 40 vin., kart. 60 vin.

2. zvezek: **Maron**, krščanski deček iz Libanona. Povest izza časov zadnjega velikega preganjanja po Druzih. 40 vin., kart 60 vin.

3. zvezek: **Marijina otroka**. Povest iz kavkaških gora. 40 vin., kart 60 vin.

4. zvezek: **Praški Judek**. Povest. 40 vin., kart. 60 vin.

5. zvezek: **Ujetnik morskega roparja**. Povest, kart. 60 vin.

6. zvezek: **Arumugam**, sin indijskega kneza. Povest. 40 vin., kart. 60 vin.

7. zvezek: **Sultanovi sužnji**. Carigrajska povest. 60 vin., kart. 80 vin.

8. zvezek: **Tri indijanske povesti**. 60 vin. kart 80 vin.

9. zvezek: **Kraljičin nečak**. Zgodovinska povest iz japonskih misijonov. 60 vin., kart. 80 vin.

10. zvezek: **Zvesti sin**. Povest za vlade Akbarja Velikega. 40 vin., kart. 60 vin.

11. zvezek: **Rdeča in bela vrtnica**. 40 vin., kart. 60 vin.

12. zvezek: **Korejska brata**. Črtica iz misijonov v Koreji. 60 vin., kart. 80 vin.

13. zvezek: **Boj in zmaga**. Povest iz Anama. 60 vin., kart. 80 vin.

14. zvezek: **Prisega huronskega glavarja**. Povest iz starejše misijonske zgodovine kanadske. 60 vin., kart. 80 vin.

15. zvezek: **Angelj sužnjev**. Braziljska povest. 40 vin., kart. 60 vin.

16. zvezek: **Zlatokopi**. Povest. 60 vin., kart. 80 vin.

17. zvezek: **Prvič med Indijanci** ali vožnja v Nikarago. 60 vin., kart. 80 vin.

18. zvezek: **Preganjanje indijanskih misijonov**. 60 vin., kart. 80 vin.

19. zvezek: **Mlada mornarja**. Povest. 60 vin., kart. 80 vin.

Pripovedni spisi:

Becič, **Zaobljuba**. Povest. 1 K 80 v, vez. 2 K 60 v.

Zanimiva povest preprostega mladeniča, ki se je naučil med svetom samozatajevanja in se vsled izredne marljivosti in junaštva visoko povzpел.

Beneš-Trěbízský, **Kraljica Dagmar**. Zgodovinski roman. 3 K 20 v, vez. 4 K 30 v.

Roman, ki mora zlasti na Slovana globoko učinkovati in buditi v njem ljubezen do rodne grude.

Buol, **Romarica**. Povest iz naroda. (Po resnični dogodbi). 1 K 20 v, vez. 1 K 60 v.

Resnična zgodba, ki se je odigrala na Sv. Višarjah in se med ljudstvom splošno priljubila.

Deželič, **V burji in viharju**. Zgodovinski roman iz zgodovine Jugoslovanov. 3 K, vez. 4 K 80 v.

Ni veliko povesti, ki bi se dale glede svojega žarečega domoljubja primerjati s pričujočim romanom, ki nas povede v boje Hrvatov proti Nemcem in Mažarom v početkih srednjega veka. Povest je silno zanimiva.

Katoliška Bukvarna v Ljubljani.

NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA

COBISS



00000077691

