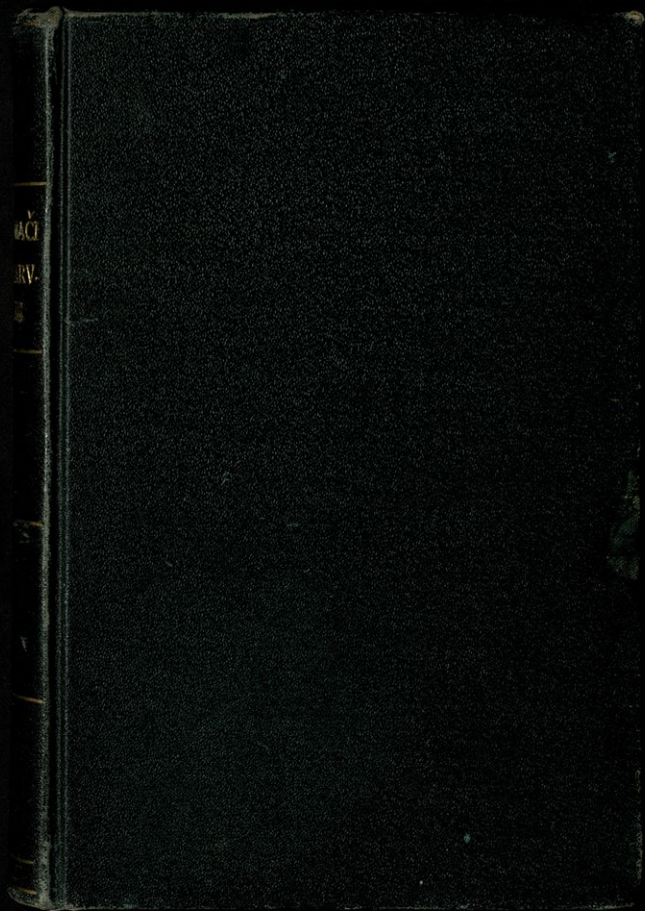
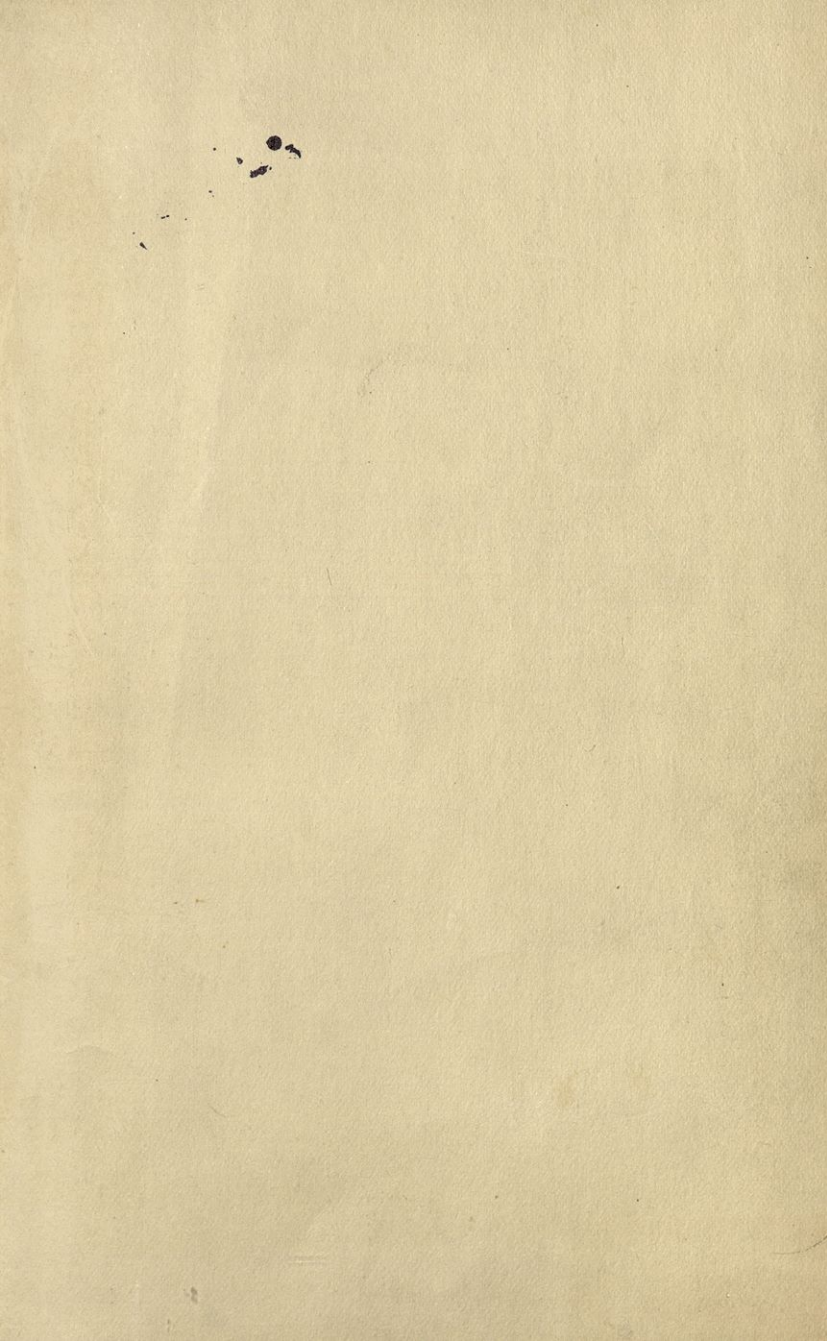




B. F. PRIHODA
BOOK BINDING CO.
1714 WOODLAND AVE.
CLEVELAND, O.



Lathuna Pauline Stämpfel

1161 Norwood Rd.

Clev., Ohio 44103

Domači zdravnik

po naukih in izkušnjah župnika Kneippa.



Za vsakdanje potrebe našega ljudstva

sestavil

msgr. Valentin Podgorc,

duhovnik krške škofije.



Izdala in založila

Družba sv. Mohorja v Celovcu.



Peti, popravljeni in pomnoženi natis.



1913.

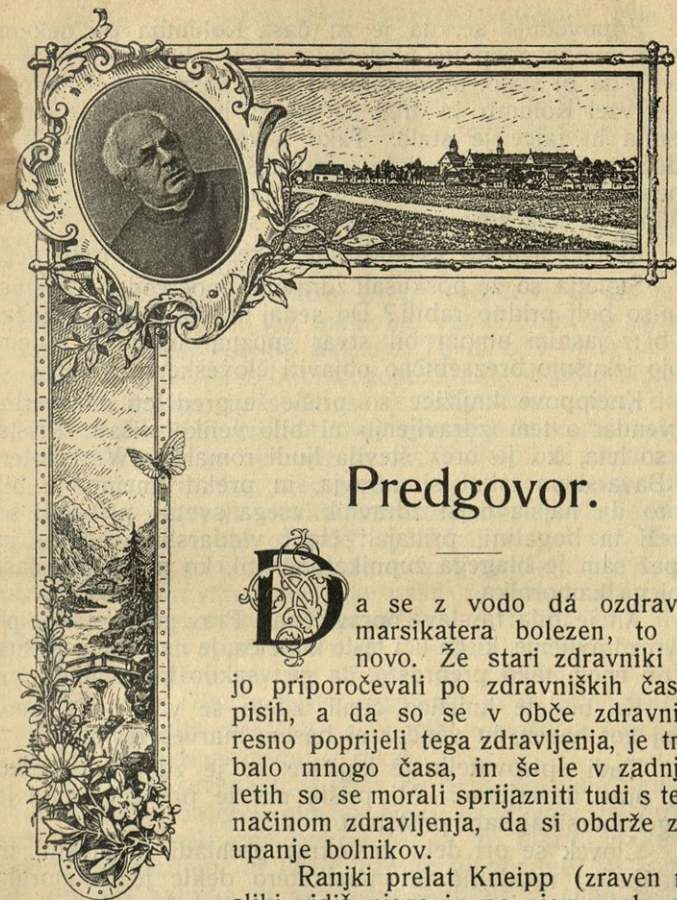
Natisnila tiskarna Družbe sv. Mohorja v Celovcu.

65I 750020

Z dovoljenjem prečastitega krškega knezoškofijstva.



201605410



Predgovor.

Da se z vodo dá ozdraviti marsikatera bolezen, to ni novo. Že stari zdravniki so jo priporočevali po zdravniških časopisih, a da so se v obče zdravniki resno poprijeli tega zdravljenja, je trebalo mnogo časa, in še le v zadnjih letih so se morali sprijazniti tudi s tem načinom zdravljenja, da si obdrže zaupanje bolnikov.

Ranjki prelat Kneipp (zraven na sliki vidiš njega in po njem zaslovelo mesto Wörishofen na Bavarskem) tudi nikjer ni trdil, da bi bil on prvi spoznal zdravilno moč vode. Ravno nasprotno: on sam pravi, da mu je bila rešiteljica v najskrajnejši sili neka knjižica o vodozdravstvu. Bilo je namreč tako:

Na Dunaju je izšla leta 1837. knjižica z naslovom: „Mrzla voda kot izvrstno zdravilo“ v nemškem jeziku. Kdor si ogleda to knjižico, bode kmalu spoznal, da se je moral prelat Kneipp ravno iz nje učiti; saj je nekatere stvari skoro od besede do besede po njej posnel.

Pripoveduje se, da je za časa Kolumba pri nekem obedu mnogo gospode poskušalo jajce tako pokoncu postaviti, da bi stalo, ali nobenemu se ni posrečilo. Nazadnje je je vzel Kolumb in trčil na mizo; luščina se je malo vtisnila in jajce je stalo. Tako nekako se je zgodilo z vodozdravilstvom. Marsikdo je poskušal, a ni imel pravega uspeha; nazadnje pa se je stvari odločno oprijel župnik Kneipp, ne kak zdravnik, in sijajno se je obnesla.

Rešeno uganko vsakdo ume, k rešitvi pa je treba več.

Stoletja so že poskušali zdravilno moč vode. — Čemu je niso bolj pridno rabili? Do sedaj ni bilo pravega moža, ki bi z jasnim umom bil stvar spoznal in hotel potem svojo izkušnjo brezsebično objaviti človeškemu rodu.

Kneippove knjižice so prišle že pred leti na svetlo, in vendar o tem zdravljenju ni bilo veliko slišati. Prišla pa so leta, ko je brez števila ljudi romalo v Wörishofen na Bavarskem iskat si zdravja, in prelat Kneipp je bil skoro da najslavnejši zdravnik vsega sveta; prihajali so reveži in bogatini, prihajali člani vladarskih rodbin, in papež sam je blagega župnika počastil, ko mu je dal čast svojega kamornika.

Ali je bila ta slava opravičena? Prav gotovo! Kneippovo zdravljenje, ki ga uči ta-le knjižica, je nad vse uspešno in ob enem tako preprosto, da ga vsakdo lahko ume.

Ko bode te knjižico čitali, zdelo se vam bode marsikaj kot basen, in vendar ni basen, marveč resnica.

Tudi spisovatelju te knjižice se je zdelo v začetku vse prav neverjetno. Ali prišla mu je priložnost, da je mogel marsikaj sam poskusiti.

Človek se pri delu čestokrat prehladi ali presili, in marsikateri mladenič in marsikatero dekle je že moralo vsled tega v prezgodnji grob. In vendar bi bila v vseh navadnih slučajih pomoč tako lahka. Slabotna ženska se je pri žetvi malo pregnala, začele so jo boleti noge, da je komaj še hodila. Vprašala je, kaj naj stori. „Napravi si zvečer toplo kopel za noge in navrh si noge krepko z mrzlo vodo oblij,“ odgovorilo se ji je. Storila je to, in takoj prihodnji dan so bile noge popolnoma dobre. Pogostoma se ljudje pri težkih delih presilijo, okoli pasa jih začne bosti, morebiti se jim hoče kaj vneti. Takemu bolniku napravi hitro mlačen ali mrzel ovitek, in voda bo boleost prav hitro ozdravila.

Nekje se je začela širiti škrlatica (šarlah). Bilo je v hiši več otrok, in zdravnik je prihajal vsak dan. Prvi fant je obolel za škrlatico in trpel sedem tednov, preden ga je zdravnik izpustil iz sobe, in med tem je bil deček en teden v smrtni nevarnosti. Ali komaj je bil ta zdrav, vlegel se je drugi za isto boleznijo.

Sedaj so začeli domačini misliti, kaj bi neki bilo, ko bi poskusili z vodo. Kneipp je kot zdravnik na glasu, zato so mu zaupali, in v božjem imenu z velikim strahom naredili prvi poskus. Bolnik je kar gorel po vsem životu; žila mu je bila silno hitro, in po vsej koži se mu je že videl prišč. Slekli so ga, omili mu ves život in ga skrbno odeli, vse, kakor Kneipp ukazuje. To je bilo ob sedmi uri zvečer; ob devetih so bolnika zopet omili, ob poldvanajstih ponoči še enkrat, in sedaj se je začel tako potiti, da je bila vsa postelj mokra; ob dveh zjutraj je že sladkó zaspal, in v petih dneh je bil zopet zdrav. Ta je bil že popolnoma zdrav brez zdravnika, med tem ko se je zopet vlegel prvi, ki ga je bil zdravnik z veliko nevarnostjo ozdravil v sedmih tednih. Noge so mu otekale, deček ni mogel več hoditi, pripravljala se je v njem vodenica. Pogledali so v Kneippovo „Vodozdravstvo“ in tam našli zdravilo tudi za to: večkratni mrzel ovitek. Napravili so ga fantu, in v dveh dneh je mogel zopet na noge. — Kar se je v tej hiši poskusilo, izkušali so tudi drugod, in marsikoga je lastna izkušnja učila, da je vsaka besedica, ki jo pravi Kneipp v svojih knjigah, resnična, in po teh je posneta tudi ta-le knjižica, ki jo imaš sedaj v rokah.

Čudežev seveda tudi voda ne dela, posebno tam ne, kjer ljudje z bolniki nimajo dosti usmiljenja in dovolj vztrajnosti. Vsak dan enkrat bi ga že mazali s kakim oljem ali mazilom, in kákih kapljic bi mu tudi še kupili; ali obližati bolnika in mu vedno skrbeti za suho postelj, to jim je preveč; rajši ga puste trpeti. V mnogoterih slučajih, na pr. pri mrtvoudu, ohromelosti, slabosti vsega života, treba je biti vztrajnemu in previdnemu pri tem zdravljenju. Pri takih bolnikih si je treba prizadejati veliko truda, treba je vse vestno in vztrajno opravljati, kakor knjižica uči. Tedaj pa je upati uspeha dostikrat tudi v slučajih, katere navadno ozdravlja le še — smrt.

Ta-le knjižica je preprost, skrčen posnetek Kneippove knjige: „Meine Wasserkur“ — „Moje vodozdravstvo“. Kar je razen tega še važnega, vzeto je iz

Kneippove knjige: „So sollt ihr leben“ — „Tako bi naj živeli“. Kdor ima to-le slovensko knjižico, najde v njej vse, kar je imenitnega in važnega v tem oziru in ni mu treba biti žal, ako omenjenih dveh knjig ne zna čitati. Kdor pa razume nemške knjige in se hoče po izvirniku bolj natanko poučiti o Kneippovem zdravljenju, temu priporočamo omenjeni knjigi: „Meine Wasserkur“ in „So sollt ihr leben“. Obe Kneippovi knjigi je izdal založnik Josip Kösel v Kemptenu na Bavarskem (Kempten, Baiern) in vsaka velja vezana po 3 krone 84 vin.

V slovenskem prevodu se je podalo vse kolikor mogoče kratko in jasno, to ali ono se je še malo skrajšalo ali izpustilo, ker se ljudstvu ne sme podati kaj preveč zapletenega in težko umevnega.

Da pa je bilo naši Družbi sploh mogoče, podati to koristno knjižico kot družbeno knjigo svojim udom, zato se moramo presrčno zahvaliti ranjkemu gospodu prelatu Kneippu samemu in njegovemu založniku, ki sta oba drage volje dovolila, da sme Družba izdati to knjigo v slovenskem jeziku. Tudi slike smo prevzeli od založnika gori imenovanih knjig.

Posebno odkar je zdravljenje po Kneippovem načinu tako izredno zaslovelo in so se ga začeli posluževati tudi zdravniki, dosegli so se pri bolnikih z navadnimi fizikalnimi sredstvi prelepi uspehi. Število teh sredstev je postalo veliko; mnogo jih je seveda takih, ki se jih more posluževati le zdravnik. Spregovoriti pa vendarle hočemo, ker bo bralca zanimalo, o fizikalčni terapiji naših dni.

Fizikalčno terapijo imenujemo zdravljenje z naravnimi sredstvi: z vodo, lučjo, solncem itd. v nasprotju z zdravljenjem, ki se pospešuje z umetno pripravljenimi zdravili. Fizikalčna terapija je zdravljenje z vodo, kakor nas uči ta knjižica, po zgledu in naukah ranjkega župnika Kneippa, fizikalčna terapija je masaža, je zdravljenje z električnimi kopelmi in dr. Zdravljenje z vodo in masaža sta znana že iz davnih časov, ali poklicani zdravniki o tem dolgo niso hoteli nič slišati in o tem načinu zdravljenja nič vedeti. Bili so preveč prepričani, da velja le tisto, kar so se oni na visokih šolah učili in kar se da latinski ali grški napisati na dragoceni recept. Nobena univerza ni bila potrdila vodozdravilstva in zato so je smatrali za neumnost. Ko pa se je to zdravljenje le vedno

širilo brez zdravnikov in proti njihovi volji, jim ni preostajalo nič drugega, kakor pa ali izgubiti svoje paciente, ali pa se posluževati tudi tistega sredstva, ki ga je bil že ves svet spoznal za najboljše in najcenejše zdravilo.

Z vodo je najprej zdravil kmet Vincencij Prießnitz v Gräfenburgu; imel je krasne uspehe, kakor pozneje župnik Kneipp. Ali Prießnitz se je bil pozabil, dokler ga ni začel posnemati dunajski zdravnik Winternitz, po katerem se je zdravljenje z vodo uvedlo tudi v zdravniške kroge. Po župniku Kneippu se je zdravljenje z vodo končno tako udomačilo, da bo odslej ostalo dragocen zaklad v ljudskem življenju.

Poleg zdravljenja z vodo so ljudje že davno poznali tudi masažo, drganje obolelih udov. Kakor z neko čarovniško skrivnostjo so se s to stvarjo bavile razne ženske, dokler niso tudi kirurgi spoznali, da se otrpneli udi in strjeni sklepi dajo ravno s pravilno masažo spraviti v red.

Kakor hitro so ljudje natančneje spoznali elektriko, začeli so se je tudi posluževati kakor zdravilne moči. V pričetku ni bilo preveč uspehov, v novejšem času pa se zopet zelo hvali in rabi v najrazličnejših oblikah: v galvanizaciji, v električni kopeli, v kopelih z menjajočim tokom, v voltajizaciji, mortonizaciji, arsonvalizaciji, teslajizaciji in kakor se te porabe že vse imenujejo. Posebnega pomena je postalo zdravljenje z električno lučjo. Predsednik zdravniškega kongresa, ki se je l. 1905. vršil v Liježu, je mogel konstatirati, da se dolga vrsta bolezni, za katere doslej zdravniki niso vedeli pomoči, da ozdraviti z vodo, elektriko, zrakom, toploto, mrazom, lučjo, kisikom, Röntgenovimi žarki in z radijem. Tako je prišlo, da se zdaj splošno ozdravlja legar s kopelmi ali tudi z mrzlim zrakom, otrpnelost šinjaka (Genickstarre) pa z vročo kopeljo. Osepnice zdravijo se z rdečo lučjo, revmatizem in večinoma vse infekcijske bolezni z vročimi kopelmi v vodi ali v električni luči. Rekonvalescente se potem zdravi še z zračnimi in solnčnimi kopelmi ter s klimatičnim zdravljenjem.

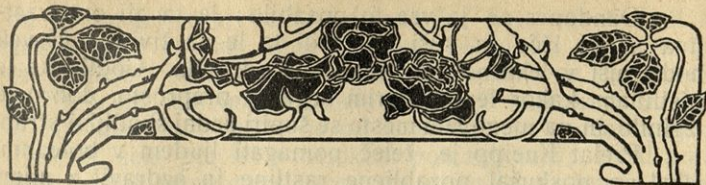
Bolezni pljuč in sapnika so se že od nekdaj lečile po fizikalinem načinu. Moderni zdravnik zdravi jetiko izključno le s prostim zrakom, kjer pusti bolnika ležati (Freiluftliegekuren), s solnčnimi kopelmi, gimnastičnim dihanjem in primerno dieto. Tudi astma in emfizem se lečita s posebno gimnastiko (po Roßbachu). Bolniku, ki ne more pravilno dihati, dajejo zdravniki kisika, tistim, ki se

ne morejo izkašljati, se vzvišajo noge za 20 *cm* in glava položi nizko. Pri katarih v mehu ali v ledvicah se položi zgornji del života višje in noge nižje, pa bo voda bolje odtekala.

Fizikalčne terapije se zdravniki z velikim uspehom poslužujejo tudi pri srčnih boleznih in proti obolelim krvnim organom (Blutgefäße). Bolnik se položi na solnce ali na zrak (Ruhe- und Liegekuren), na srce pa se mu polagajo mrzli ali tudi vroči obkladki. Z dobrim uspehom se tudi rabijo kopeli s kisikom ali ogljeno kislino (Sauerstoff- und Kohlensäurebäder). Dobro upliva na bolnika tudi previdno gibanje, hoja po stopnicah ali navbreg (Terrain- u. Treppensteigekuren). Tudi bandaže so se napravile in so za nekatere srčne bolezni dobro porabljive. — Zoper ledvične bolezni je najprej treba pravilne diete, potem naj bolnik mnogo v solncu leži. Zelo dobro bodo nanj vplivale tople kopeli z zrakom v postelji (Heißluftbäder), za katere je treba posebnega aparata, da se bolnik dosti izpoti.

Pri živčnih boleznih je zdravljenje z fizikalčnimi sredstvi že izdavna v veliki veljavi, kar je vsakomur dobro znano; teh bolnikov prihaja največ v kopališča, zdravilišča in sanatorije za fizikalčno terapijo. V novejši dobi se posebno priporoča, take bolnike pustiti dolgo ležati v prostem zraku in jim potem dajati primernege opravka.

Za bolezni gibalnih organov se fizikalčnih porab dandanes ne more več pogrešati; zoper protin v mišicah, v sklepih, zoper vnetje v kitah ali v sklepih, ako si je kdo otolkel, izpahnil, zmečkal ali zlomil kak ud, se zdravniki poslužujejo vročih, parnih ali zračnih kopeli, kopeli s slano vodo ali gleno (Schlamm-bäder), poleg kopeli pa se poslužujejo še masaže in gimnastike. Zoper kožne bolezni so se nekdanj rabili le razni obliži, zdaj se večinoma zdravijo le z lučjo, bodisi s solnčno ali električno, železno, živosrebrno, Röntgen- ali radium-lučjo se dosežejo krasni uspehi, če tudi se ne dajo še ozdraviti vse take bolezni. To zdravljenje je seveda tako, da si ga bolnik sam navadno ne more prirediti. Zdravljenje z vodo, kakor ga uči „Domači zdravnik“, naj bo le za najnavadnejše slučaje in tam, kjer že ni drugega sredstva. Raznih teh fizikalčnih porab pa tudi zdravnik, če ga pokličeš na dom, ne more izvršiti, ker je treba priprav. Zato so dandanes razna zdravilišča tolikega pomena. Želeti bi bilo, da bi se takih zdravilišč dosti ustanovilo in da bi ne bila predraga, ker se jih sicer ljudstvo ne more posluževati.



Uvod.



d zore do mraka se trudijo ljudje za ljubi vsakdanji kruhek; eden dela z glavo, drugi z rokami, kakor je vsakemu poklic. A naj si je delo kakršnokoli, nečesa je vsakemu treba, če hoče delati: to je ljubo zdravje. Imej stan kakršenkoli hočeš, brez zdravja bodeš le malokaj opravil.

Ali kako rahlo je sestavljena hišica, v kateri prebiva neumrjoča duša! Bolezni brez števila ji neprenehoma pretijo, težek jarem žuli Adamove otroke od dne, ko se rodijo, do ure, ko se vrnejo v hladno zemljo. Nekdaj je bilo drugače; vera nas uči, da je smrt in trpljenje kazen za greh prvih starišev. Bog je ljudem naložil to kazen in on hoče, da jo potrpežljivo prenašamo, da smo pripravljeni umreti, kadar in kjer je njegova sveta volja. Bog je pa tudi rekel: „Klič me ob času sile in jaz ti bodem pomagal“; on je pripravljen, nam podaljšati čas zemeljskega romanja in odvrniti od nas šibo, ki je že pripravljena, da nas tepe z boleznimi in težavami. Treba je najprej molitve, ali molitev sama še ni dosti; predobrotljivi Oče v nebesih ima v prirodi skrita marsikatera zdravila za naše reve, treba jih je samo iskati. Tudi tu velja pregovor: „Pomagaj si sam, potem ti bo tudi Bog pomagal.“

Veliko ljudi se je že pečalo s tem, da so iskali zdravila raznim boleznim, in marsikatera mamica je dobro znala, za kaj je ta rastlinica, za kaj druga. Božje stvari so bolj pametno sodili kakor naša mladina. Niso imeli drugih zdravil, kakor preproste rastlinice, in vendar so ozdraveli po boleznih in so potem hvaležno obračali svoj pogled v nebesa, od koder prihaja vse zdravje.

Dandanes se je vse to pozabilo; le ta ali ona rastlina se še išče in suši, ali tudi ta le za živino; človek hodi rajši v lekarno po dragocena zdravila. Godilo se je rastlinam kakor lepim starim šegam; preprosto, dobro je izginilo, in na njegovem mestu se šopiri sedaj škodljivi strup.

Prelat Kneipp je, želeč pomagati ljudem v boleznih, iskal in poskušal pozabljene rastline in ozdravil z njimi veliko ljudi. Prepričal se je, kako čuden je Gospod v svojih stvareh. Kar človek ne zna ceniti, in kar celo z nogami tepta, to mu je Bog vsadil pred njegove oči, da si pomaga z njim.

Med vsemi zdravili nam je dala mila božja roka eno v posebno obilni meri, in to je ljuba voda. Voda ni samo zato, da gasi žejo ljudem in živalim, ona je tudi zdravilo za bolezni, zdravilo, ki je kos vsem drugim zdravilom. Človeško telo samo te opominja tisočkrat na to zdravilo; če si zjutraj ali po težkem delu omiješ obraz, prsi in hrbet, ali se ne čutiš novorojenega? Le glej, kako živali iščejo vodo — človek pa s svojo pametjo je mnogokrat nespametnejši od živali!

Dež vzbuja povsod rast in življenje; privošči tudi svojemu životu včasih dežja; on ti bode iz telesa izpral, kar je nezdravega v njem, on te bode utrjeval in oživiljal. Stari ljudje so se vode posluževali za omivanje in za kopeli; z vodo so se utrjevali proti mrazu in proti vročini. Rimljani so povsod, kjerkoli so imeli svoj tabor, napravili tudi kopeli; kopeli so tako cenili, da je veljal pri njih pregovor: „Blagor tistemu, ki je iznašel kopeli.“ Stari so živeli dlje kakor naš rod, tudi močnejši so bili, kakor smo mi sedaj. To je prišlo odtod, ker so veliko bolj preprosto živeli in ker so vedeli vodo rabiti za zdravilo.

Da je prelat Kneipp iskal v vodi svojega zdravja, ga je učila bridka sila, ne pa veselje do zdravljenja. Bilo je leta 1847., ko so ga imeli zdravniki že na smrt obsojenega; ali voda ga je spravila na noge, voda mu je ohranila zdravje, dokler ni v visoki starosti tudi za njega prišla ura smrti, kateri nihče ne uteče.

Kar je njemu pomagalo, ko je bil že zrel za smrt, to bode moglo tudi drugim pomagati.

Prelat Kneipp nam sam tako-le pripoveduje: „Bil sem star 21 let, ko sem zapustil dom. V mojih bukvicah je bilo zapisano, da sem tkalec, moje srce pa s tem ni bilo nikdar zadovoljno; želel sem ves čas svoje mladosti

da bi mogel kdaj postati duhovnik. Zato sem pustil v nemar obrt in šel iskat človeka, ki bi mi pomagal do „študiranja“. Neki kaplan se me je usmilil; on me je učil dve leti, da sem mogel potem stopiti v latinske šole. Uk je bil silno hud, in že se mi je zdelo, da je vse zastonj. Preživel sem pet let v bridkem pomanjkanju; vsled tega sem postal popolnoma potrta na duhu in na telesu. Oče so prišli po me v mesto; šla sva malo v gostilno, da se spočijeva. Pri slovesu je rekel gostilničar očetu: „Tkalec, zdaj ste prišli zadnjikrat po »študenta«.“ Drugi ljudje so sodili ravno tako, in jaz sam sem pričakoval smrti, vdan v božjo voljo. Za kratek čas sem pregledoval razne knjige in slučajno, — naj velja ta beseda, akoravno sem prepričan, da ni slučaja, ampak da je vse božja volja — prišlo mi v roko neke bukvice, ki so učile, kako se naj z vodo zdravi. Pregledal sem list za listom, misleč, morebiti za se kaj najdem, in res! Novo upanje mi je oživljalo veli život in še bolj veli duh; ta knjižica mi je bila rešiteljica, ki mi jo je ob času skrajne sile poslala usmiljena božja previdnost.

Knjižico je spisal neki zdravnik, ali zdravljenje, ki ga je učila knjiga, bilo je vse preostro. Poskušal sem četrto leta, pol leta; a da bi mi bilo boljše, nisem čutil, toda slabše mi tudi ni bilo. To mi je dajalo upanja; zdravil sem se dalje, okrepčal se in postal naposled duhovnik. Sedaj sem že črez 40 let v tem stanu, in moji prijatelji se vsi čudijo, da sem kot osemdesetleten starček še tako zdrav in močen; voda je pa ostala ves čas moja ljuba prijateljica. Prizadeval sem si, da si pridobim v tem zdravljenju izkušnje in da je izpopolnim kolikor mogoče. Omenjeni knjižici sem za prvi nauk iz srca hvaležen, pa kmalu sem spoznal, da je njeno zdravljenje preostro; prepričal sem se, da je veliko boljše, če se voda rabi prav rahlo. Zato moji nasprotniki nimajo prav, če pravijo, da se tako zdravi le živina. Oni obrekujejo to, česar ne poznajo, in nespametno zametavajo vse kot goljufijo in sleparijo, kar le količkaj diši po vodi.

Več kot 30 let sem poskušal to zdravljenje in med tem časom marsikaj premenil; zdravil sem vedno rahleje. Po mojem sedanjem prepričanju se zdravi oni najboljše, ki vodo rabi najnedolžnejše in najbolj preprosto; priča temu so stotine ljudi, ki sem jih ozdravil z vodo na ta način.

Prijatelji so me silili, da zapišem svoje izkušnje. Le nerad sem to storil. Dolžnosti duhovskega stanu terjajo za se vse moje moči, in ob enem zamujam veliko časa z bolniki, ki iščejo pri meni pomoči; to leto (1889) jih je bilo pri meni že več kot tisoč, in jaz sem star že 69 let; torej bi mi bilo ljubše, ko bi mogel biti pri pokoju.

Marsikomu ne bode v tej knjižici to ali ono celo po volji; to me ne moti, ker izkušnja je najboljša šola. Jaz še nikogar nisem vabil, naj se pride k meni zdraviti; ako pa že ljudje k meni prihajajo, pošiljam jih pa tudi tu prej k izšolanim in učenim zdravnikom, da oni povedo, kje bolezen tiči, potem šele začnem jaz svoj posel. Da bi jemal zdravnikom zaslužek, to ni moj namen; svojega prida nikoli nisem iskal, le usmiljenje z bolniki me je spravilo do tega in me še sedaj naganja, da jim pomagam, kolikor je v mojih močeh. Tudi časti pri tem delu nisem iskal in je ne iščem; Očenaš, ki ga moli ozdravljenec za me, mi je moje najljubše in najboljšo plačilo!

Da bo pa ta-le knjižica res koristna, čitajte jo od kraja do konca; potem jo denite nekaj časa na stran in nato jo vzemite zopet v roke in jo iznova čitajte. Tako bode vse vkup razumeli, in le tako bode vse porabe znali prav napraviti in jih prav združevati, in potem bo ozdravljanje uspešno.

Treba bo tudi nekoliko priprav: ročke ali vrča, banje, nekaj prtičev (plaht) in koc. Preden se lotiš ozdravljanja, priskrbi si te malenkosti; kupi si jih, če ne, pa si jih izposodi. Če si pa prelen za to, potem pa pusti vodo pri miru in pusti bolnika tako umreti, da vsaj nihče ne bo mogel očitati: voda ga je spravila v grob. Če imaš pa potrebno pripravo, potem se vode ne boj; ona ti bo v vseh boleznih zlata vredno zdravilo.“

Tem besedam prelata Kneippa nima Družba sv. Mohorja ničesar pridejati razen želje: Milo slovensko ljudstvo poskusi samo, kar je izkusil on; prepričaj se, da je vse resnica, kar te uči ta knjižica. Živi vsak po njenem nasvetu zmerno in trezno, dokler si zdrav, in zdravi se po nji, če si obolel. Bog daj, da bi bila ljuba voda tudi slovenskemu narodu znanprej v prav velik prid!





Prvi del.

Česa je treba k zdravju in kako se zdravje ohrani.



Svetloba, zrak, obleka.

Najprej je človeku za zdravje treba solnca in svetlobe sploh. Poglej v kleti zrastle rastlino; kako je vendar rumena, slaba in vela. Kako vse drugačne, kako zdrave in trdne so rastline, ki so rastle pod solncem! Mar ni čudno, da se veliko rožic obrača vedno za solncem? Zvečer, ko je solnce zašlo, zapirajo svoj cvet, kakor trgovec svojo prodajalnico; zjutraj pri solnčnem svitu pa ga zopet odpirajo. Tudi pri živalih je tako; zvečer hočejo k pokoju, ob zori se pa vse zbudi k novemu življenju.

Če svetloba na rastline in živali toliko vpliva, gotovo tudi človeškemu telesu in duhu ni vse eno, kje da zraste. Le poglej si ljudi, lahko se sam prepričaš. Kje si še našel tkalca ali rudokopa, ki bi bil zdrav in rdečih lic? Le primerjaj s temi one, ki delajo pod prostim nebom, in našel bodeš, da so ti primeroma veliko zdravejši.

Neki laški pregovor trdi, da kamor solnca ni, pride kmalu zdravnik. Hvala Bogu, našim kmečkim čitateljem solnca ne primanjkuje, a našim delavcem v mestih bi ga radi več privoščili. Solnce uničuje razne mikrobe in bakterije, ki bi utegnili povzročiti jetiko in razne druge bolezni; dà, s solnčno toploto in svetlobo začenjajo zdravniki zdraviti bolezni, ki so jih doslej imeli za neozdravljive. Dajte

tedaj kolikor mogoče solncu pristopa v svoja stanovanja, dajte zlasti svoje otroke kolikor mogoče na solnce in v svetlobo!

V zadnjih letih je zdravljenje s solnčno lučjo zelo zaslovelo. Posebno so se proti jetiki dosegli krasni uspehi. Prvi se je s tem zdravljenjem temeljito pečal dr. Bernhard, ki je bil popred zdravnik v Samadenski bolnišnici. Na njegovo mesto je potem stopil dr. Rollier v Lejsinu, ki je l. 1903. ustanovil posebno kliniko za zdravljenje s solnčno lučjo. Pod uplivom solnčne luči kmalu ponehajo bolečine in jetične rane cele. Tudi jetika na mehu in na ledvicah, kakor tudi tuberkulozno vnetje črevesne mreže se da s solnčno lučjo v primerni višini ozdraviti.

Bolni del se izpostavi solnčni luči; prvi dan le 5 do 10 minut, potem od dne do dne dalje, ker se mora truplo na solnčno luč šele navaditi, sicer bi se koža vnela. Polagoma zarjavi koža in zdaj se od jetike gnijoči ud solncu izpostavlja po več ur na dan, le glava in srce se solncu ne izpostavljata. Slnčno zdravljenje se vrši v Lejsinu in Samadenu tudi po zimi. Če tudi so gore v snegu, se opoldne v solncu vendar lahko doseže toplota 40 do 50° C. Bolniki se solnčne kopeli poslužujejo z velikim veseljem, ker se po taki kopeli počutijo posebno dobro. Le pretiravati se obsevanja s solnčno lučjo ne sme. Zanimivo je, kar je opazil dr. Rollier, da zdravje napreduje v tisti meri, kakor bolniku rjavi koža; ljudje svetlih las in blede kože ne ozdrave tako hitro, kakor ljudje z rjavo poltjo. Najpočasneje pa se zdrave rdečelas, pri katerih tudi koža v solncu ne rjavi.

Zdravilna moč solnčne luči je v njenih ultravijoličastih žarkih; le ti žarki delajo kožo rjavo. Bela, rdeča ali rumena luč nima nikake zdravilne moči. Učenjaki so potem dokazali, da so ultravijoličasti žarki v višini močnejši kakor v dolini. Razlika med dolino in višino je večja po zimi, manjša po leti. V solnčni luči človek na hribih tudi po zimi rjavi, v ravnini nikoli. V ravnini je zrak gošči, prenapolnjen je s prahom in dimom; vse to popije vijoličaste žarke, da ne učinkujejo več, kakor na višini. Ali po leti se dado tudi v dolini doseči lepi uspehi. V Kolinu jih je dosegel dr. Bardenheuer pri takih bolnikih, da ni bilo več nobenega upanja na zdravje. Ali ne sme se bolnika po letu solncu izpostavljeti opoldne in tudi ne predolgo, marveč le zjutraj in pozno popoldne.

Ljudstvo ima torej v solnčni luči čudovito zdravilo, katerega bi se naj posluževalo posebno pri bolehnih otrokih, potem pri jetičnih in sploh pri vseh bolehnih ljude.

Nadalje je veliko zavisno na tem, kakšen zrak človek diha; ne da bi človek mogel videti, se zrak lahko popolnoma izpridi. Vrzi kamenček v čist studenec, kmalu bode moten. Tako je tudi z zrakom. V sobi je čist zrak; nekdo vstopi z gorečo smodko ali pipo in ne bo dolgo trajalo, pa bode ves zrak za nič! In če ne kadi le eden, marveč kakih 20 ali še več mož ves večer, kaj neki vsi ti dihajo? Človek brez zraka živeti ne more, zato naj vsakdo skrbi, da mu ne bo primanjkovalo nikoli zdravega zraka.

V tem oziru so posebno na kmetih ljudje mnogokrat sami krivi neštevilnih bolezni: bolezni na očeh, na prsih itd. Kako zaduhle in vlažne so sobe, posebno po zimi in posebno tam, kjer se morebiti v sobi tudi kuha in suši perilo, kjer v sobi morebiti spi več ljudi, okna pa se vso zimo ne odpro in svežega zraka pride le toliko pri vratih in špranjah noter, kolikor se ga v naglici utihotapi, kadar kdo pride v sobo. V takih sobah je zrak poln ogljika, ki slabo upliva na kri, katera se poživilja le v zdravem zraku. Človek je utrujen, nevoljen in se v takem prostoru ne odpočije.

Tudi mraz in toplota imata velik upliv na zdravje; ta dva velikana se vedno bijeta med seboj: sedaj zmaga ta, sedaj oni. Kdo more naštetii vse bolezni, prihajajoče od tega, da se človek ali premrazi ali pregreje? Človek se mora varovati mraza in vročine. Za živali in ptičice skrbi Bog; vrabec dobi drugo obleko za zimo drugo za poletje, in živalice oblečejo debelejši kožuh proti mrazu, in o vigradi se zopet preoblečejo. Človeku pa je dal Bog pamet, naj sam skrbi, da se bode varoval nevarnih dveh velikanov. Vsakemu pravi pamet, da je za zimo treba druge obleke kakor za poletje. Kako naj se to uravna, ti hočem takoj razložiti.

Da ti mraz ne škoduje, skrbi, da bodeš imel vedno dosti telesne toplote; telo pa ti greje kri, ki se kuha v srcu in odtod raztaka po vseh žilah. Če hočeš zanetiti, moraš imeti drv, in netiva je tudi telesu treba; to netivo je dobra, zdrava kri. Srečen človek, katerega varuje dobra kri mraza, revež pa je oni, ki nima dosti ali nima zdrave krvi.

Prvo je dobra kri, a to še ni vse; život potrebuje tudi obleke. Nekateri deli telesa se nikdar ne pokrivajo;

ti se sčasoma tako utrdijo, da jim mraz nič več ne škoduje. Tak del života je glava. Nekdaj niso razen klobuka ničesar nosili na glavi; morebiti si je ta ali oni o najhujšem mrazu z ruto zavezal ušesi. Ostanimo tudi mi pri tej šegi: n zavijaj si glave nikoli pretoplo, to vselej škoduje.

Tudi vratú niso tako zavijali kakor dandanes. Vrat je silno občutljiv; kakor hitro je pretoplo zavit, nabira se v njem preveč krvi, in če ti potem pride v grlo le količkaj premrzle sape, že imaš nahod (katar) ali kako drugo bolezen. Zato si utrjuj vrat, če hočeš sam sebi dobro. Včasih se ni čulo toliko o vratnih boleznih, ki sedaj pokončujejo življenje mnogim ljudem. Dobro še pomnimo čas, ko so jeli nositi volnene rute-ovratnice, takozvane šale; od tistega časa se silno množijo bolezni vratú, glave in prsi. Veliko ljudi je zavaljo tega prezgodaj umrlo, in naravnost smemo trditi, da na noben drug način ne bi moglo nastati toliko bolezni, kakor ravno s to nošo. Utrjuj si glavo in vrat, če veš ceniti ljubo zdravje. Če glavo, vrat in prsi preveč zavijaš, postanejo veliko občutljivejši proti mrazu, kakor bi bili sicer, to je jasno. Ravno v te dele pa mora prihajati mrzla sapa, zato lahko razumemo, da morajo vsled tega ti deli oboleti. Eden dobi nahod v nosu, drug katar v ušesih ali očesih, drug v grlu, zopet drug v sapniku, v pljučih ali v želodcu. Le prav skrbno se zavijaj, in gotovo bodeš vedno kašljal in kihal, in neprenehoma te bo zeblo v roke in noge. Na glavo devaj klobuk, da jo varuješ prehudega mraza. Vratú ne zavijaj nikoli tako debelo, da bi zrak ne mogel do njega; rob oblačila naj pokriva vrat, kaj drugega pa ne; posebno volnenih ovratnic se ogibaj. Kdor vrat najmanj zavija, ta je najbolj varen boleznim.

Morebiti bi se tudi ti, ljubi čitatelj, rad iznebil rev, v katere te je spravila nespametna noša. Loti se utrjevanja, a svarim te, ne pretiravaj ničesar. Le prav polagoma se vadi, stvar ni tako lahka. Gospodar je imel potepuhe dolgo časa pod streho; skrbel je za nje in jim stregel. Sedaj mu pride na misel, da jih bo spravil naprej. Bode li jih mogel kar naenkrat iz hiše izpoditi? To bi bilo za njega nevarno; dà, zgoditi bi se moglo, da bi nazadnje le potepuhi vrgli njega iz hiše. Treba mu je previdnosti, da se jih iznebi. Tako je treba tudi pri zdravljenju z vodo največje previdnosti. Vse moraš storiti pazljivo in skrbno; kako, to ti razložim pozneje.

Ker se je že nekaj povedalo o šalih, naj se opozori tudi še na volnene zapestke (takozvane „šticle“), ki jih dandanes povsod nosijo. Včasih so nosila dekleta kratke rokave, in njihovim rokam ni manjkalo krvi ali moči; čemu neki imajo ženske sedaj skoro vseskozi tako vele in slabe roke? Ker jih preveč zavijajo, zlasti pa, ker nosijo neumne zapestke. Primeri utrjenega človeka, kateremu ne škoduje niti mraz, niti vročina, z mehkužnikom, katerega vrže vsaka sapica na bolniško postelj, in ki se ne more več ubraniti mraza. Kateri je srečnejši? Prepričan sem, ko bi si ljudje resno prizadevali se utrditi, veselili bi se trdnjega zdravja, večje moči in daljšega življenja.

Treba se je za mraz utrjevati, a vendar je telesu proti mrazu tudi treba izdatnega oblačila; saj ima tudi vrabec svoj zimski kožušček. Včasih so nosili raševino in irhovino; to je človeka varovalo mraza in se tudi ni dalo tako hitro raztrgati. Tudi sukno se je veliko dalje nosilo kakor dandanes; marsikdo je nosil svoj nedeljski jopič ali pruštof po dvajset in še več let. Pred kakimi 40 leti so začeli nositi srajce iz tankega kupljenega platna, ki nikakor ne greje tako, kakor debelo domače platno. Če se človek le količkaj poti, že je perkal ves moker in se prilepi vsled tega h koži; na kožo prilepljen se pa ne more posušiti, in tako ostane dalje časa moker kakor domače platno. Med tem pa, ko si moker, ni treba drugega, kakor da te prešine kaka mrzla sapa, in že imaš katár. Najnezdavejše pa so volnate srajce, ki so jih začeli v novjšem času nositi. Volna se prileže koži; ona život veliko bolj greje kakor platno. Odkod se jemlje toplota? Iz života. Obleka se pregreje, toplota se izgublja v zrak, in kolikor se je je izgubilo, toliko je potem primanjkuje telesu. V volnati srajci se človek veliko bolj poti kakor v platneni; torej je volnata veliko prej premočena. Vzemi volnato in platneno srajco, pomoči obe v vodo, obesi obe na solnce, in glej, katera se ti prej posuši; našel boš, da je platnena veliko prej suha. Če že zrak in solnce le težko spravita iz volne mokroto, kdaj se bode šele posušila, če jo ima človek na sebi. Dalje vprašam: Je li že kdo kdaj videl, da bi bil zdravnik rano obvezal z volno? Nikoli. Čemu ne? Platno raste na solncu, v njem ne more biti nič nezdravega; volna pa raste na živalih, in če žival ni zdrava, ali ni potem morebiti tudi na volni marsikaj nezdravega? Zato vsakomur svetujem: Ne nosi volnatih srajc,

tudi perkalnatih ne; vzemi za to debelo domače platno, to ti bode bolj varovalo tvoje zdravje.

Kar zadeva drugo obleko, povedal bi le še to, da so včasih delavni ljudje nosili dvojnik (cvilih); ta je bil dober kup, in mogli so ga dolgo nositi. Sedaj ga nikdo ne kupuje več, vse hoče biti v sukno oblečeno; hlače iz dvojnika so veljale dve kroni; koliko stanejo suknene, vsakdo ve.

Potem bi delavne ljudi opozorili, da človek na mrzlem, na vetru, na polju in v gozdu na vsak način potrebuje zadostne obleke. Kako je žalostno gledati delavnega človeka, ki je poprej že ves shujšan, oblečenega v jeseni ali po zimi v tanke kupljene cunje! Na zdravje se mora bolj gledati in to poprej, ne še le potem, ko je človek že obolel.

Varuj noge mraza.

Razen glave, obraza, vratú in rok je treba utrjevati tudi noge. One imajo več trpeti kakor drugi udje, kajti one niso samo v mrzlem zraku, marveč vedno na mrzlih tleh. Kri prerada beži iz nog, in vendar je ravno krvi treba, da so noge tople. Kolikor krvi v nogah, toliko toplote; čim mrzlejšje so noge, tem manj krvi je v njih. Če hočeš imeti v nogah dosti krvi, utrjuj si jih; bolj ko so utrjene, bolj ti bo toplo v njih. Obraza in rok ne utrjuje nikdo za pečjo, temveč na mrazu; utrjuj tudi noge tako. Kdor veliko bos hodi, tega ne bo lahko zeblo v noge. Srečni oni, katerim pripušča stan, da morejo hoditi bosi okoli; nikdo bi ne verjel, kako zdravo je to! Tudi za gosposke ljudi bi nikakor ne bilo sramotno, ko bi se včasih bosi izprehajali po kakem travniku; če pa že kdo tega noče, naj vsaj preden gre spat hodi nekaj minut po sobi bos semtertja. Če bi ob enem noge pomočil nekočkrat v mrzlo vodo, ali mi ne verjameš, da bi se ta trud obilno poplačal? Morebiti je prijetnejše imeti ves dan mrzle noge, ki se še v klobučinastih črevljih nočejo segreti?

Ljudem v mestu, ki nimajo časa in priložnosti utrjevati si noge, priporočali bi sledeče: Kakor si umivate roke, umivajte si, če mogoče, vsaki dan tudi nogi. Vzemite skledo vode, vsedite se na stol, izzujte si čevlje in denite noge za par minut v mrzlo vodo, ki se bo ob nogah sama toliko segrela, da to kopelj tudi po zimi lahko pretrpite. In če kdo trpi za krčnimi žilami, naj si lidke od kolen dol umiva z vodo; v mnogih slučajih bo boleost izginila v par dneh.

Pred 50 leti so hodili otroci na kmetih po leti še vsi bosí. Kakor hitro je spomladi skopnel sneg, začeli so bosí letati in so hodili bosí celo do vseh svetih, in reči se mora, da ljudje tedaj niso poznali toliko otroških bolezni kakor dandanes.

A ko opominjamo bralca, naj varuje noge mraza in mokrote, moramo zopet grajati, da ljudstvo, tudi kmečko in delavno ljudstvo, kupuje svoje čevlje v mestih, da hoče tam tudi hlapec fino, lahko obuvalo imeti iz gizdavosti. Kako pa boš s takim obuvalom hodil po polju, po travnikih? Kako si hočeš ohraniti suhe noge in zdravje, kajti to vsakdo ve, da so premočene noge začetek bolezni.

Varuj se vročine.

Vročina ti lahko ravno toliko škoduje kakor mraz; ne bode ti pa škodovala, če si proti nji utrjen. Kdor mraz lahko prenaša, ne bo se ustrašil vročine; proti mrazu se je treba utrjevati na prostem, ravno tam tudi proti vročini. Kdor svojega telesa prostemu zraku ne odteguje, privaja ga jeseni mrazu in spomladi toploti, in kakor po zimi mraz, tako bo poleti lahko prenašal vročino. Kdor se pa zraku odteguje, čutil bo, kako neprijeten je mraz in kako neprijetna je vročina; izkusil bo žalostne posledice.

Razlika je med toploto po dnevu in po noči; tudi ta razlika naj bi služila ljudem v to, da jih utrdi. Kmeti ljudje so zjutraj, opoldne in zvečer enako oblečeni, zato pa lahko prenašajo mraz in vročino. Vsa druga je pa pri onih, ki pridejo le redkokdaj na zrak; ti morajo vsakokrat, preden gredo na prosto, nos ven vtakniti, da zvedó, koliko sukenj bode treba. Zato glejte, da se boste utrjevali v prostem zraku in varni boste pred mrazom in pred vročino.

Kakor za mraz, treba je tudi za vročino pripravne obleke; glej, da ne bodeš nosil po leti trojne ali celo četverne obleke. Skrbi, da obleka ne bo pretesna, da ti zraka ne zadržuje od života.

Tretji pripomoček proti vročini je mrzla voda. Voda jemlje nepotrebno vročino in pripomaga človeku do naravne toplote; ob enem voda utrjuje. Če si o hudi poletni vročini delal ves dan na prostem, kako se ti tedaj život razgreje! Hladna večerna sapa mu sicer jemlje nekaj nepotrebne vročine, vendar pa še zaostane v njem nepotrebne in zato škodljive toplote, in če vročina traja dalje časa,

postala bode životu še bolj škodljiva, ako je ne ohladiš z vodo.

Bil je neki hlapec, ki se je po leti vsak dan vlegel za nekaj minut v mimo hiše tekoči mrzli potok; pravil je, da mu potok jemlje utrujenost. Ta hlapec je bil pameten. Kmetje, posnemajte ga in po noči bodeite boljše spavali ter zjutraj veliko bolj spočiti vstali k novemu delu. Ravno tisti hlapec je gonil zvečer tudi svoje konje v vodo, češ, mrzla voda jim potegne iz nog vso utrujenost; konji so kmalu spoznali, da jim to dobro dene, in hodili so sami v vodo, kakor hitro jih je izpustil iz hleva. Prelat Kneipp pripoveduje, da je jezdil enkrat konja v vodo; sredi potoka se je žival vlegla in se jela valjati, ne da bi bila jezdeca vprašala, ali mu je prav ali ne.

Pri hudem delu pa se človeški život ne segreje samo, ampak tudi v sklepih začne človeka boleti. Kjer se giblje kost ob kosti, kjer se upirajo kite in mišice, so se organi obrabili in nekako vneli. Po noči se sicer udje zopet ohlade in izpočijejo, ali kakor sveža voda hladi vneto rano in pospešuje celitev, tako pospešuje sveža kopel telesni počitek in ponavljanje telesne moči. Vzemimo dva delavca, ki sta ves dan pridno kosila. Eden se je zvečer pametno skopal v bistrem potoku, drugi se je vode bal; prvi, ki se je bil dobro umil, bo zjutraj vstal kakor prerojen in ne bo čutil nobene utrujenosti, drugi pa se bo vzdigoval, kot bi ga po noči kdo pretepal.

Poslužujte se torej pridno vode. Ko bi šlo po tej knjižici, morala bi biti pri vsaki vasi, kjer je le mogoče, utica za kopanje. Gotovo bi bilo to ljudem v velik prid. Kako zdravo bi bilo o poletju za segreti život, če bi se nepotrebna vročina ohlajala z mrzlo kopeljo. Ljubi čitatelj, če ti je mogoče, priskrbi si tako kopel; s tem si storiš veliko dobroto.

Delo in počitek.

Stoječa voda začne kmalu gniti, v kotu stoječe oralo postane rjavo. Le pusti katerokoli reč dolgo ležati, in bo kmalu za nič, akoravno je nisi rabil. Tako se godi tudi človeškemu telesu; ono je nad vse umetno sestavljen stroj, tako umetno, da bi ga človek s svojo pametjo nikoli ne bil mogel izmisliti. Ta stroj, ki daje podstrešje naši duši, mora tudi biti vedno v delu, če ne, bo kmalu za nič. To

je stvarnik hotel tako; on je rekel prvemu človeku, da bode v potu svojega obraza jedel svoj kruh. Na svetu je vse k delu namenjeno. Poglej v naravo: kako hiti potok v dolino, v reko, v morje, kako klije v spomladi seme iz polja, kako raste in rodi drevo, kako se giblje in dela vsa priroda! „Lenuh, pojdi k mravlji učit se modrosti. Nima vodnika, nima učitelja, nima gospoda, pa si pripravljala po letu hrano in si ob žetvi nabira zaloge.“ (Preg. 6, 6.) Človek je bil za delo ustvarjen, po grehu mu je pa delo še veliko bolj potrebno, kot pokora na eni strani in na drugi kot bramba zoper greh. Pokora za prvi greh prvih starišev je trud, ki je z delom združen. Saj je rekel Bog Adamu: „Ker si jedel od drevesa, od katerega sem ti prepo-vedal jesti, bodi prokleta zemlja v tvojem delu. V trudu se boš od nje živil vse dni svojega življenja. Trnje in osat ti bo rodila, v potu svojega obraza boš užival kruh...“ Delo pa ni samo kazen in pokora, delo je človeku tudi zdravilo. Zdravilo, katero otroke božje obvaruje greha, katero pa tudi grešnika vodi nazaj k Gospodu. Kdor je v milosti božji, ga delo veseli, naj si bo kakršno hoče, in za grešnike nimamo boljšega zdravila od resnega dela! Delo in ne uživanje je naš namen na svetu in tisti je ljudski zapeljivec, ki ljudi odvaja od dela in jim obeta sreče in zadovoljnosti le v vžitku.

Človek mora delati. Brez dela ni kruha. Delo daje moč, in moč zdravje, zato bi kmetje lahko bili najsrečnejši ljudje. Oni delajo vedno na solncu in dihajo čist zrak; to jim daje moč in zdravje. Ko bi kmetje pametno živeli in ne razdirali sami svojega zdravja, bi bil kmetški stan najzdravejši, in kmetje bi med vsemi ljudmi najdalje živeli. Kmetje, živite pametno; ne kazite si zdravega zraka s tobakom, ne uničujte svojega zdravja s pijančevanjem in ne terjajte od svojega telesa več, kakor storiti more. Človek naj dela, zlasti dokler je mlad; za mladino je treba resnega dela; kar je prelahko, tudi ni za njo. Mladenič in dekle naj vzrasteta v delu, ali skrbno se je treba varovati, da se človek ne presili. Drugi stanovi, ki nimajo priložnosti vaditi svojih telesnih moči, naj skrbé, da se udje vsaj včasih dosti pregibljejo, sicer se bodo nabrale na različnih krajih života nezdrave tvarine, in godilo se jim bo, kakor stoječi vodi.

„Kaj pa naj storim?“ vprašaš morebiti; „ob zori moram na delo in zvečer komaj čakam, da morem v postelj.“ Vzemi škaf ali banjo, v njo vlij vode in se vsedi zjutraj v njo, preden greš na delo, tako da ti sega do želodca. V vodi ostani pol minute, potem se hitro obleci, ne da bi se obrisal, in idi na delo. Ko prideš zvečer razgret domov, stopi nekaj minut v vodo; to bo potegnilo iz tebe vročino in utrujenost. Potem boš dobro spal in zjutraj vesel vstal in šel veliko čilejši na delo kakor sicer. — Če pa že banje nimaš, hodi zvečer četrte ure bos po mrzlih, ali še boljše po mokrih tleh. Tudi to bo iz tebe potegnilo utrujenost; spravlja ti kri iz glave v noge, glava postane lahka, in človek je potem veliko veselejši in boljše volje.

Še nekaj se lahko vsakomur svetuje: Omivajte si utrujeni život z mrzlo vodo, kadarkoli je vam vroče in kadarkoli imate priložnost. Ob katerem času, to je vseeno; naj si bo ponoči ali podnevu, zjutraj ali zvečer. Opomniti je samo treba, da omivanje zvečer ni za vsakega; če bi potem spati ne mogel, omivaj se rajši zjutraj; bodi prepričan, da te ne bode tega nikoli žal.

Sedaj pa morebiti ta ali oni poreče: „Zvečer prihajam ves poten domov, tak vendar ne smem v vodo, saj so nam pravili v šoli, da se mora človek, kadar je razgret, varovati mrzle vode.“ Prijatelj, to ni resnica. Veruj Kneippovim besedam, da ni tako. Poti se, kolikor hočeš, le hitro se sleci in idi tako do želodca v vodo; omij si prsi in hrbet in obleci se, ne da bi se obrisal — le glava in obraz se morata obrisati, ker se ne oblečeta — in nato se izprehajaj nekoliko semtertja, ali delaj zopet, da se segreješ; to ti bo dejalo dobro, nad vse dobro!

Seveda, ko bi ostal dalje časa v mrzli vodi, ali ko bi se ne oblekel hitro, tedaj bi ti škodovala taka kopel; če se pa koplješ samo za nekaj minut, ti nikoli ne bo na škodo.

Izprehod in delo.

Marsikdo misli, da stori za svoje zdravje dosti, če hodi redno na izprehod, to ni res. Pri izprehajanju se gibljejo samo noge, drugi udje ostanejo pri miru. V dober zrak že pride človek pri izprehodu, ali ker ostane razen nog vse pri pokoju, ne iztrebi se iz života gniloba, ki se je bila sčasoma nabrala po udih.

Nekaj za zgled: Idi spomladi na 'vrt in našel bodeš na drevesih mnogo hroščev; stresi drevesce in hrošči bodo popadali na tla. Ko bi pa drevesce potegnil iz tal in lepo varno nosil po vrtu, bi hrošči bržkone vsi ostali na drevesu. Ravno tako se godi človeškemu telesu. V njem se nabere sčasoma marsikaj nezdravega; da se to odpravi, treba je izdatnega gibanja — treba je dela.

Prelat Kneipp pripoveduje: „Jaz sem imel v mladosti z delom veliko veselje, posebno rad sem oral. Kot duhovnik sem prišel nekega dne do hlapca, ki je oral. Hotel sem mu pokazati, da tudi jaz znam orati. Hlapec je stal zraven mene, želeč, da bi se mi ponesrečilo, ali ni dočakal tega veselja. Oral sem pol ure, potem sem bil pa tako utrujen, da sem moral pustiti oralo. Drugi dan sem šel zopet orat, in ko mine teden, čutil sem, da sem bil že veliko močnejši kakor poprej. Hlapec ni imel ničesar grajati na mojem delu in meni je tudi dobro dejalo.“

Zraven dela je voda nad vse imeniten pripomoček, da si človek ohrani in pomnoži svojo moč. Prevelika vročina človeku škoduje, a voda jo odvzame. Nadalje za-
branjuje voda, da se na človeku ne nabere preveč maščobe in škodljivih vlag; kdor se vode pametno poslužuje, ne bode nikoli predebel. Mrzla voda krepča ves život in posamezne ude. Kakor goni voda mlinska kolesa, tako pri-
ganja kopanje, omivanje in polivanje naravne moči našega telesa. Človeku je jako škodljivo, če mu kje zastoji kri, a mrzla voda jo spravi v redni tok. Voda jemlje nepotrebno vročino, na drugi strani pa človeka razgreva. Neverjetno se ti morebiti to zdi, ali le skusi polive, in videl bodeš, da govorim resnico. Skratka, voda te najbolje varuje bolezni, in če si enkrat bolan, tedaj je zopet voda najboljše zdravilo. Zdaj morda kdo vpraša: „Ako je res tako, kakor se tu pravi, kaj pa naj storim, da bom varen pred boleznimi?“

Prelat Kneipp je svetoval nekemu gospodu, ki je bil na jetrih bolan, in kateremu zdravniki niso vedeli pomoči, to-le: Vsak dan se dva ali trikrat dosti izprehodi; ko si ves razgret, vsedi se do želodca v mrzlo vodo in si hitro omij prsi in hrbet. Vse vkup ne sme dalje trajati kakor pol minute; potem se obleci, ne da bi se obrisal, in izprehajaj se naprej, dokler se ne posuši mokrota na tebi. Od začetka se je to zdelo gospodu težavno, pozneje pa se je temu privadil in je dosegel visoko starost.

Treba pa je opomniti, da ničesar ne smeš pretirati; nekateri se boje vode kakor hudega duha, drugi je zopet nikoli nimajo dosti, zlasti tisti, ki so se z vodo iznebili kake bolezni. Tu kakor povsod je človeku treba biti zmer-nemu. Vozniku je treba biča, da konje včasih požene, ne da bi jih vedno pretepal.

Voda ni samo za bolnike, ampak je tudi za zdrave. Ko bi silno močen gospodar svoje hiše ne zaklepal, češ, da tatove lahko vsekdar izmeče iz hiše, ne mislite li, da bi mu mogel prebrisan potepuh izprazniti hišo, preden bi ga gospodar utegnil odpoditi? Taka je z zdravim človekom, ki misli, da mu ničesar ni treba, da si ohrani zdravje.

Stanovanje.

Kje in kako si naj stavite hiše, tega vam ta knjižica ne bo pravila, zakaj navzlic tem svetom bi še vsak ostal v hiši, katero ima, naj si bo zdrava ali nezdrava. Reči se pa mora, da so mokrotne hiše jako nezdrave; teh je treba pogostoma prezračevati, če se hoče človek varovati prežalostnih posledic. Pri prezračevanju pa je treba paziti. Uboga družina ječi v temotni odsolnčni sobi. Zmanjkalo je že drv, ker čas gre proti Veliki noči že, a še je mrzlo, da človeka včasih trese! Zdaj nastane lep dan, zunaj zaveje topel veter, odpro se okna in se proti večeru zopet zapro, ali soba je vlažnejša ko poprej! Kako to? O pomladi in v jeseni se mora tedaj zračiti, ko je prosti zrak hladnejši, kakor zrak v sobi. Če so sobe mrzle in zrak topel, se bo vse le navleklo mokrote. Soba, v katero ne prihaja nič dobrega zraka, v katero nikoli ni ljubega solnca, ni stanovanje, marveč ječa. Posebno pa je nezdravo spati v mokrotni izbi. Ko se utrujeni človek vleže, začnejo prsi globoko dihati zrak, ki jim uničuje zdravje.

Vsakokrat, pripoveduje Kneipp, ko sem ostal ponoči na tujem, imel sem zjutraj težko glavo, odkar pa puščam okna črez noč odprta, ne zgodi se mi to nikoli več. Da je zrak slab, še treba ni mokrih sten; on se izpridi tudi, kadar se okna ne odpirajo dosti pogostoma. Še bolj škodljivo pa je, če spi preveč ljudi skupaj v eni sobi.

Pozimi se morajo stanovanja kuriti, tudi tu je treba prave mere. Človeško telo je kakor vosek, in nikdo bi ne verjel, kako hitro se privadi mrazu in toploti. Kdor je po zimi veliko na prostem in doma nima preveč segretega

stanovanja, ta ne bo dobil lahko kakega nahoda ali katara, seveda če se sicer pametno oblači; kdor pa vedno sedi za vročo pečjo, bode redkokdaj popolnoma zdrav. To je prav lahko umljivo: kako naj prenaša mehkužno telo veliki razloček med toploto za pečjo in mrazom zunaj? Če pa sobo le zmerno netiš, bodeš mogel brez strahu stopiti v najhujši mraz, če si le količkaj utrjen.

Kmetski ljudje mi sedaj morebiti porekó, da jim je peč tedaj najljubša, kadar je dosti topla. Vam to ne škoduje; vi delate ves dan na prostem ter ste utrjeni proti vročini in mrazu. Če ste ves dan dihal čisti zrak, potem vam ne škoduje, ko ostanete nekaj ur pri topli peči. Kar pa zdravemu hlapcu ne škoduje, to lahko spravi slabotnega človeka v grob. Zato bodite pametni in kurite svoja stanovanja zmerno; 12 do 16° R (=stopinj Reaumurjevih) je dosti; pri tej toploti bodele ostali zdravi.

Pred 50 leti ni bilo nikjer peči v spalnicah, dandanes mora biti povsod, in ljudje mislijo, da s tem Bog ve kako skrbé za svoje zdravje. S tem si pa človek le več škoduje kakor koristi: 1. Človek se toplote preveč navadi in vsled tega postane ves rahel; 2. toplota vzbuja v človeku vse, kar je v njem bolnega, in 3. toplota pači zrak.

Le pomisli: Ali more biti zdravo, če je zvečer v sobi 16° R toplote, ki se potem v nekaterih urah za polovico zniža? Če podnevi greš iz toplote v mraz, škodi ti to manj, ker se giblješ, toda ponoči pa spiš. Telo je pri miru in tako se veliko prej prehladi. Bodi prepričan, da mrzli zrak krvi dobro dene, razgreti zrak pa ji škoduje.

„Tedaj pustimo še pozimi okna odprta! To bode pa že prav,“ tako se mi morebiti kdo odreže. Prav bo, ljubi prijatelj; le za to skrbi, da ti ne bo mrzli veter pihal na obraz, sicer se hudega nahoda seveda ne boš ubranil. Ko bi vendar veliko ljudi mogel prepričati, da je to resnica! Koliko tisoč ljudi bi se iznebilo svoje bolehnosti, in bili bi veseli svojega življenja!

Nekaj besed je še treba pristaviti o sobah za bolnike. Bolnikom se navadno preveč kuri; to jih dela le še bolj rahle in občutljive. Okna se v takih sobah navadno skrbno zapirajo, da zdravi zrak ne more do bolnika; in vendar ni bolniku ničesar bolj treba kakor zdravega zraka. Če že dihanje zdravega človeka pači zrak, kako ga mora šele pačiti bolnikova nezdrava sapa! Kakšen zrak diha tedaj bolnik v skrbno zaprti sobi?

Če imaš bolnika, skrbi najprej, da mu zdravega zraka ne primanjkuje; potem skrbi, da soba ne bo premrzla in ne pretopla. Za bolnika je 11 do 14° R najbolj prav. Posebno pri vročinski bolezni je toplota škodljiva ter pri pljučnih boleznih in pri mrzlici. Če hočeš bolniku le količikaj olajšati trpljenje, skrbi, da soba ne bo pretopla in ne premrzla. Tudi na to je treba gledati, da bolnik ne leži v mokrotni sobi; to bi ga storilo le še bolj bolnega.

O jedi in pijači.

Kar se lje doslej povedalo, to je nad vse važno za zdravje; ne manj imenitno pa je to, kar se bode v naslednjem razložilo o jedilih in pijačah. Jedi in pijače je vsakemu treba. Bog je tudi skrbel, da človeku tega ne zmanjka; človek mora na zemlji delati, in zemlja skrbi za hrano svojih delavcev. Zemlja ponuja ljudem ptice in zverino, reke in morja jim dajejo svoje ribe, drevesa prinašajo sadje, in polja in travniki vse drugo, česar je ljudem potreba k življenju. Zemlja redi pa tudi marsikaj človeku škodljivega; divje zverine, strupene kače in rastline. Da si človek izbere iz vsega to, kar je njemu v prid, in zavrže škodljivo, zato mu je Bog dal pamet. Vsakdo naj premisli, kaj je zanj, in kaj ni, kaj naj je in pije, s čim se naj oblači, in česar se naj varuje, da si sam prezgodaj ne izkoplje groba.

Človeško telo je stanovanje in orodje duši. Kolikršna je razlika, ali bivaš v lepi, zdravi hiši, ali stanuješ v mokri, zaduhli bajti, ravno tolik je razloček med tem, ali stanuje duša v zdravem ali v bolnem životu. Le v trdnem stanovanju se bo duh veselil; zato glej, da zidaš to hišico — svoje telo — iz pravega, trdnega gradiva, iz tečnih jedi in zdrave pijače. Jedi niso vse enako tečne; če je kdo samo take reči, ki nimajo v sebi nobene moči, bode li tak človek mogel biti močen? Ne; kakor nemarno sežidana hiša, tako se bo kmalu posul. Če ti je na zdravju kaj ležeče, in če ti je kaj mar za dolgo življenje, izbiraj si jedi in pijače, ki ti dajejo kaj moči.

Sedaj sta, ljubi čitatelj in čitateljica, gotovo radovedna, katere jedi so najtečnejše, in katere so manj vredne. Le potrpi, vse vama povem. Najprej moram izpregovoriti nekaj besed o razliki med močnatimi in mesenimi jedmi. Ljudje se o tem prepirajo, katere jedi so bolj zdrave; ne-

kateri pravijo, da mesene, drugi pa, da rastlinske in močnate. Meni se zdi, da je Bog ljudem namenil vse, kar je ustvaril, zato se le poslužujmo vsega. Čemu bi bilo toliko živali, če bi naj ljudje samo ob žitu in ob drugih rastlinah živeli? Le jemljimo od vsega, kar nam Bog ponuja, ali jemljimo pametno in ne bode nam na škodo. To pa se mora reči, da naj bo človek pri mesu zmeren, kajti isto veliko prej škoduje kakor druge jedi. Na kruh in mleko se otrok hitro navadi, navajaj pa petletnega otroka na meso, videl bodeš, da se ga od začetka brani. Če ima kdo vročinsko bolezen, daj mu mesa, in videl bodeš zelo hitro naraščati vročino. Čemu jemljemo k mesu vsikdar prikuho? Zato, ker ono samo preveč greje. Tudi to je neovržena resnica, da so pri ljudeh, ki jedó veliko mesa, bolezni bolj nevarne kakor pri drugih, in da se takim češče kaj vname, ali da morajo češče bljuvati kakor oni, ki se živijo ob rastlinskih jedilih.

V naslednjem naštejemo različna jedila in razložim, kaj so vredna za naše zdravje in našo moč.

1. Največ vredna jed je mleko; to je in ostane za dete in za starčka najimennitnejša in najboljša hrana. Mleko ima v sebi vse, kar človeško telo potrebuje, in ob enem ga vsak želodec lahko prenaša. Naj mi nikdo ne ugovarja, da se mu gnusi mleko, ali da mu želodec teži, ali da ga mora vselej izbruhati; tak človek ima ali bolan želodec, ali pa se je preobjedel na mleku. Mleko je najtečnejša hrana in ima v sebi vse, kar naš život potrebuje; zavoljo tega ga ne smeš preveč naenkrat použiti, zlasti če si slab, in če nič ne delaš. Ako kdo mleka ne more, temu svetujem: Vzemi ga vsako uro po eno žlico, kakor zdravilo; tako ti pojde k teku, in tako ga bode tudi bolan želodec prebavljat prav lahko. Bolni želodec ne more naenkrat pol litra mleka prebaviti. Za slabe in bolne ljudi in za otroke prilivajte mleku malo vode. — Ob enem je mleko jed, ki je najcenejša; molzejo se krave, koze, ovce, v nekaterih krajih tudi kobile. Žalibog, da ljudje ne cenijo več mleka tako, kakor zasluži; šega je postavila druge jedi na njegovo mesto. — Če naš slabotni rod še hoče kdaj priti k moči, mora mleko bolj v časti imeti, kakor sedaj; ljubi čitatelj, bodi vsaj ti pameten in ne zametuj nikoli te najboljše jedi.

Dandanašnji moramo še opozarjati na neko nevarnost. Povsod so nastale mlekarne. Dvignila se je živinoreja,

pridelava se veliko mleka, ki daje kmetu zelo lepo izkupilo. Posestnik pošilja toliko in toliko mleka v mesto, ali mlekarno: pazi, da si ga ohraniš tudi za dom, kolikor se ga potrebuje. Otrokom je treba zdrave hrane — mleka, da bodo zdravi rastli; poslom pa je treba tečne hrane, da bo moči za delo!

2. Sir. Iz mleka delajo sir; tudi ta jed je prav tečna, a ne več tako kakor mleko; preden mleko postane sir, mora se marsikaj premeniti in se mu to ali ono pridejati. Za slabotne in bolehnne ljudi sir ni več pripraven; sir vzbuja v človeku žejo, in iz tega sodimo, da napravlja v želodcu vročino, kar že ni več popolnoma dobro.

3. Stročnina ali sočivje je zelo tečna jed; če imaš dosti krompirja (repice), kruha in graha, potem naj bo druga hrana kakršnakoli, ostal bodeš močen in zdrav. Zato bodite pametni in sadite veliko boba, graha, fižola in kuhajte si pogostoma to jed; to bo z mlekom združeno najbolj teknilo vašemu telesu in najbolj pospeševalo vaše zdravje. Kot mladenič sem spoznal veliko ljudi, ki so bili že čez 80 let stari; zakaj je neki zdaj veliko manj ljudi, ki bi dosegli tolike starosti? Oni so jedli preproste, a tečne domače jedi; kave pa in drugih novodobnih jedil niti poznali niso.

4. Meso je seve tudi tečno, a ob enem zelo drago živilo. Umevno, kajti meso se ne da tako kmalu pridelati kakor pšenica ali krompir. Ker meso silno prija človeškemu okusu, ga ljudje vse preveč uživajo, vsled tega prihajajo stroški preveliki in povsod nastaja beda. Tudi zdravju nikakor ni v prid, če se obilno mesa zavživa. Zdravniki na živcih obolelim ljudem meso prepovedavajo. Najtečnejše je goveje meso, posebno od odrastlih goved; tetelina je že veliko manj vredna.

5. Ribe so precej tečne, in ker je riba cenejša kakor govedina, naj bi v mestih nekoliko nadomeščala predrago goveje in telečje meso.

Do tukaj navedene jedi so med vsemi najtečnejše; najvažnejše pa je to, da jih dobivamo povsod in dober kup.

Jedi iz žita, krompirja (repice) in zelišč so že veliko manj tečne; vendar moramo reči, da se more človek s turščico (koruzo), pšenico, ržjo, ječmenom, ovsom in ajdo dobro rediti, če jih le ve prav pripravljati. Opozarjati pa moramo ljudi, naj ne cenijo preveč finih mok iz umetnih mlinov. Ako je domači pridelek črn in na oko ni tako

lep, zato ni manj vreden, marveč dostikrat bolj tečen in na vsak način cenejši, kakor iz tujine kupljeno blago, pri katerem hočejo živeti še razni posredovalci. Ne zamenjaj domače rži pri peku za beli kruh, ne kupuj bele moke za semenj, ne zamenjavaj domačega prosa za riž v prodajalni.

Brez krompirja bi sedaj ljudje ne mogli več biti; on je dobra, tečna in cena jed. S krompirjem pitamo živino, krmimo perotnino, on je k mesu najboljša prikuha in če mesa nimaš, je krompir tudi sam za se dobra jed.

Jajca sodijo ljudje napačno. Pravijo, da so zelo zdrava jed ter jih priporočajo zdravim in bolnim ljudem. V resnici nimajo v sebi preveč redilne moči. Mehko kuhana ne zametavam, ali trda niso dosti vredna.

Zelišča so malo tečna; ljudje, ki živijo večjidel ob moki, potrebujejo malo zelišč. K mesu pa je treba prikuhe, ker bi ga samega ne mogli jesti, brez da bi škodovalo. Zelišča so surova najboljša, pri kuhanju izgubijo navadno vso moč. Skuhaj si zelišč, ne da bi kaj drugega dodal, in povej mi, ali ti ta jed diši ali ne. Okus sam nam vselej daje jasno na znanje, kaj je za naše telo in kaj ne.

O sadju ve vsakdo, da je zdravo in še precej tečno; sadje je surovo najboljše, kuhano je že veliko manj vredno. Da mora sadje biti nekaj zdravega, lahko spoznaš iz tega, da ga imajo otroci tako radi, in ne samo otroci, tudi odrastli ljudje, ki si še niso pokvarili želodca. Tudi posušeno sadje je dobro. Če na potovanju ješ kos črnega kruha in pet ali šest suhih hrušek, gotovo si bolje jedel kakor pri marsikaterem obedu, ki je desetkrat dražji. Na to pa je treba paziti, da suhega sadja ne poješ preveč naenkrat.

Hrana za bolnike.

Druga je hrana za zdravega, druga za bolnega človeka. Zlasti se mora paziti pri vročinskih boleznih, da bolnik dobi pravih jedi. Pri teh boleznih navadno želodec ne deluje več pravilno in bi napačna jed utegnila razširiti bolezen. Načelno se mora skrbeti, da dobi bolnik večkrat, a le po malem jedi. V hudih boleznih naj bodo jedi tekoče, ne trde, ali tudi ne pregoste. Jed za vročinske bolnike naj ne bo prevroča in naj se, če mogoče, ponudi bolniku raznovrstnih živil, ker se ene hrane kmalu naveliča.

Bolnikom se naj jed ne vsiljuje, le bolniku, ki je v deliriju, se mora nekaj hrane zaliti. Speči bolnik naj se ne vzbuja, da bi jedel. V hudih boleznih se naj bolniki ne puste od večera do jutra brez hrane, treba jim je tudi ponoči enkrat ponuditi krepčila. Pri vročinskih boleznih naj se daje bolniku precejene ječmenove juhe, ali v vodi skuhanega precejenega zdroba. Kadar bolnik že zopet dobiva malo teka, naj se mu daje v mleku kuhanega riža in malo mehkega drobno zrezanega mesa. Trdih jedi se bolniku ne sme dajati, preden ni ponehala vročica.

Bolniku, ki je obolel za legarjem, naj se da vsake pol ure par žlic vode, v katero se lahko dene malo sladkorja, konjaka, ali rdečega vina. Sadnih sokov se sme dajati le, če bolnik nima driske.

Jesti pa se naj bolniku daje v pričetku bolezni juha z jajcem, ječmenova juha, sladna kava, in naj se vzame precej sladu, da bo jed tečnejša. Trde hrane se bolniku ne sme dati. Za legarjem se namreč delajo po črevesih še tvori, in preden ne zacelé, tudi po minuli bolezni človek trde hrane ne more prenesti. Kadar se je bolniku vročica popolnoma ohladila, naj se mu daje mlečne juhe, kruhove ali krompirjeve juhe in tudi malo fino zrezanega (sesekane) mesa. Treba je zelo paziti, da se prebolevnik ne pokvari s preobilno hrano in da se mu bolezen ne povrne.

Pri griži je obolela slinasta koža, s katero so znotraj preoblečene čreva. Pri tej bolezni se bolniku ne sme podajati mrzle vode. Za grižo oboleli tudi ne prenese mleka, ki bi mu drisko shujšalo. Takemu bolniku se ne sme dajati kake kislice, sploh ne kaj kislega, seveda tudi ne jedi, v katerih bi bilo kaj popra, paprike in drugih želodec dražečih stvari. Tudi alkoholičnih pijač se mu naj ne daje, izvzemši tam, kjer je srce oslabelo.

Želodčni katár ni težko ozdraviti. Ali bolnik mora se držati stroge diete, ne sme jesti trdih jedil, naj se mu daje le mesene juhe z jajcem, dokler se prebavljanje ne izboljša in se mu tek ne vrne.

Dolgotrajen pa je kronični želodčni katár. Pri takem katáru mora bolnik sam paziti, kaj mu želodec prenese in kaj ga teži. Fižola, leče in druge stročnine ne sme jesti, ker bi mu taka jed napihovala želodec in čreva. Preprostejša kot je hrana, boljša je za bolnike. Jedi naj ne bodo premastne, ali preveč zabeljene. Zelo dobro je po malem jemati skuto (domači sir), in sicer vsako drugo

uro eno žlico, kar želodcu zelo dobro dene. Sicer naj jedó bolniki mlečne ali lahke močnate jedi. Tudi skrbno pripravljeno pečeno meso se lahko vzame. Sladkarije niso za bolan želodec.

Zagata je povzročena ali od napačne hrane, ali se je skrčilo črevo, ali pa črevesna mišica ne deluje več. Proti zagati se jemljejo navadno slabši ali močnejši laksirji, in vendar tako dristilo zlo le množi in ga ne popravi. Kdor trpi za zamašenjem, naj ne pije rdečega vina in naj ne jé finih sladčic in pekarije. Priporoča se pa med, zmedki, otrobovi kruh ter surovo kislo zelje. Zdravila ne pomagajo navadno nič.

Kdor trpi za kronično drisko, naj se varuje medu, sladkorja, sadja, sadnega mošta, kislice, mleka. V hrano pa se priporoča žirova kava, žitna ali riževa precejana juha, močnate juhe, a ne močnate jedi. Bolnik naj jé po malem in večkrat, nikakor preveč naenkrat. Priporoča se tudi čaj iz pokuhane hrastove skorje in tormentilnega korenja, in sicer na dan en ali dva kozarca.

Kdor trpi za zlato žilo, naj skrbi, da bo lahko hodil k potrebi. Hrana naj ne bo suha ali težka, naj jé navadne stvari, strani pa naj pusti stročnino, črni kruh, močna vina in močno kavo. V mestu živeči bolniki, ali ki so po poklicu obsojeni k sedečemu življenju, naj hodijo pridno na izprehod, ali naj delajo toliko, da se život pregiblje.

Vsled ledvičnih bolezni vselej trpi tudi prebavljanje. Bolnik nima teka, prihaja mu slabo, izmetavati mora, kar je snedel ali pa dobi drisko. Tem bolnikom naj se daje dosti mlečne hrane, mesa pa ne preveč; meso ne sme biti preveč slano. Rastlinska hrana tudi ne škoduje. Opojnih pijač tak bolnik ne sme zauživati, tudi ne popranih ali papriciranih jedi. Kdor mora dajati vsako jed nazaj, naj po malem jemlje mrzlega mleka in vsako uro eno žlico slabega pelinovega čaja. Vsako uro eno žlico skute mu bode tudi dobro delo.

Pri boleznih na mehurju, pri kroničnem mehur-nem katáru, se mora bolnik varovati vsakatero jedi, ki bi mogla bolnika razdražiti; naj se varuje močno slane svinjine, naj ne pije ne vina, ne piva, ne mošta, naj ne jé kaj kislega. Žejo naj si gasi s sladno kavo. Jedi naj bodo mlečne. In ko bolnik že ozdravi, se mora vsekako varovati piva, mošta in vina, če noče, da bi se mu bolezen povrnila.

Kadar je bolnik ozdravel, oglasi se mu nenavaden glad. Ali prebolevniku se ne sme dati toliko jedi, kolikor želi. Množina hrane naj se polagoma od dne do dne povejša, in le-ta hrana naj bo sprva le tekoča, pozneje šele se sme dati tudi trdnih jedil. Najboljša jed za take ljudi je mleko, mlečna juha, v soparu mehko kuhana teletina, kuretina, mlečni riž, krepka juha, zrelo sadje in prepečen kruh (suhár). Piti se lahko daje malo vina ali piva, kar pospešuje prebavljanje.

(Glej: Großes Kneippbuch 1904, str. 196.)

Tukaj moramo izpregovoriti tudi še besedo o umetnih živilih, katera se ponujajo po raznih tvrdkah.

Novi hranilni preparati.

Po vseh časnikih, po vseh mestnih vogalih vidimo od dne do dne naznanjenih novih hranilnih preparatov. Ko bi bili ti preparati tako dobri, kakor se hvalijo, otroci v mestih, ki se ž njimi hranijo, bi morali postati pravi orjaki in med mestnimi bogatini bi ne smelo biti nobenega bolnika. Žalibog je tudi že kmečko ljudstvo tako slepo, da zamenja priprosto in zdravo svojo hrano z drugo, ki jo v prodajalni kupuje za drag denar, katera je pa navadno malo vredna. Nekateri teh preparatov si hočemo pogledati. Vrednost mesa kot jedilo se dandanašnji ne ceni več tako, kakor pred leti, ali vendar se jedila še vedno cenijo po beljakovini, katera se v njih nahaja, in katere je v mesu primeroma največ v taki obliki, da jo človeški organizem lahko sprejme. Tak hranilni preparat je puro; ta preparat vzbuja v človeku tek in ima prijeten okus in je brez dvojbe veliko več vreden, kakor pa nekdanj tako slavljeni Liebigovi mesni izvleček. Puro ima v sebi 33% beljakovine, lahko se porabi, ker se da namazati na kruh, dati v mleko ali tudi v vino.

Drug tak preparat je ovos, to je izvleček iz medenic (Hefeextrakt). Ovos ima 40% beljakovine in 5% fosforove kisline. Napravi se tako, da se v paru skuhamo medenice in potem zgostimo. Ta preparat pa ni za ljudi, ki trpe s protinom, ali pa so naklonjeni, dobiti kamen v ledvicah ali v jetrih.

Močnejši kakor ovos je siris, nek rjav, dišeč močnik, ki je tudi iz medenic napravljen (Ätherextrakt der Bierhefe). Siris ima 49% dušikovih snovi v sebi.

Jako priljubljeni in znani so preparati iz sirove snovi (Caseinpräparate), najbolj znan med njimi je sanatogen. Kemija pravi, da je ta preparat „glicerinfosforkisla sol natriumkaseina“. V tem preparatu je 95% beljakovine. Zdravniki ga priporočajo pri rahitičnih otrokih, potem pa tudi ljudem, ki so z živci obnemogli ali splošno zelo oslabei. Žalibog je ta preparat zelo drag: kilogram stane 36 kron.

Sanosa se priporoča še bolj kakor pa sanatogen, ker to ni kak kemičen preparat, marveč le čist, steriliziran in neslan sir, kateremu se je pridejalo 14% albumoze. Ta preparat izgleda kakor bel prašek, ki nima nobenega okusa. V vodi skuhan daje neko mleku podobno pijačo, ki zelo pospešuje prebavljanje. Ta hrana je pa še dražja, kakor sanatogen, kilogram stane namreč 45 kron.

Somatoze je iz mesa napravljen prašek, ki se že v mrzli vodi da raztopiti. Ta prah nima ne duha ne okusa. Če se ga na dan vzame nad 15 gramov, bo povzročil drisko in ne bo redil. Prav po malem zaužit pa ta prah pospešuje delovanje želodca, sekrecija se množi (želodec daje več snovi za prebavljanje) in želodčno gibanje (peristaltično) postane živahnejše. Somatoza stane kilogram 57 kron.

Dobro kot živila porabni so iz lima narejeni preparati. Gluton je tak preparat, ki se bolniku lahko podaja v kisli vodi, limonadi ali v drugih sadnih sokih. Človek to jedilno snov tudi v večjih množinah dobro prenese.

V Monakovem izdeluje neka tovarna preparat gold-korn, rumenkast prašek, ki diši po sladju in ima prijeten slahek okus, brez da bi se v ustih čutil kakor moka. Ta preparat je iz samega žita narejen in se mu ni pridevalo nobenih kemikalij. Dušika je v tem prašku 11%, ogljikovih hidratov (sladkorja) 84%. Ta prah se odlikuje izmed drugih redilnih praškov, ker je čisto naraven, ker je zelo bogat živilnih snovi in ker ga ni treba šele pripravljati, marveč je že užiten, kakršen se dobi. Zauživa se z mlekom ali s čokolado ali pa tudi s sladkorno vodo. Ena steklenica tega praška stane 2 kroni.

Dobro pripravljen slad je že davno kot izvrstna pomoč znan, kadar je človeku treba dati novih moči, ali mu rešiti pešajoče sile. V sladju je mnogo sladkorja in beljakovine, potem pa so v njem še snovi, ki izvrstno pomagujejo želodcu pri prebavljanju. Nov, posebno bogat in čist sladni preparat je kandol. Ta preparat ima v

sebi veliko sladkorja, veliko beljakovine in fosforove kisline. To hranivo se izdeluje ali kot gosta tekočina, ali kot kristaliničen prašek in je v tej obliki posebno trpežen.

Zelo se priporoča po dr. Theinhardt iznajdeni higijama. To je rjav prašek, kateri diši po kakavu, ker mu ga je nekoliko pridejanega. V mleku ali vodi skuhan daje prijetno pijačo. Izdeluje se pa iz ječmenove in pšenične moke, mleka in sladkorja. V tem preparatu je 22% beljakovine, 50% sladkorja in 8% maščobe. Ima torej veliko redilne moči in prednost, da se lahko pripravi v različni obliki. Ko se bolnik druge hrane kmalu naveliča, se mu higijama daje lahko tako različno pripravljen, da ga vedno zopet rad zavžije. Higijama se bolnikom lahko daje, ko druge hrane več ne prenašajo: pri legarju, želodčnih tvorih, želodčnem raku in tuberkulozi, bolnik to hrano dobro prenese in se po nji vidno množi telesna teža. Ta preparat tudi ni predrag: 1 kilogram stane 5 K.

Higijami podobno hranivo je Odda. Najprej se je Odda izdelaval le kot hrana za otroke, potem so tovarne pridevale beljakovine in mašče, da je preparat postal hranivo tudi za odrastle ljudi, zlasti za na želodcu obolele in rekonvalescente. V tem hranivu je 68% sladkorja, 16% beljakovine, 8% maščobe. Da dobi boljši okus, se je pridejalo malo kakava. Dene se v mrzlo mleko, zmeša in skuha. Škatlja s 400 gramov stane K 2.50.

Nov živalskorastlinsk preparat je Visvit. To hranivo ima v sebi 80% dušika, 15% sladkorja in nekaj redilnih soli. Na zunaj je to sivorjavkast prašek s prijetnim okusom. O visvitu se trdi, da je zelo redilen in da torej po njem telesna teža hitro raste, da zboljšava kri, ker ji množi hämoglobin, da pospešuje rast kosti in krepi živce.

Iz rastlinskih snovi napravljeno ogljehidratov prosto hranivo je Tutulin, ki ima v sebi 98% beljakovine, in to v obliki, da jo život lahko prevzame in resorbira. Ker ta preparat ni iz mesa napravljen, se ga lahko poslužujejo tudi židje, ki sicer meso zavživajo le, če je „košer“, to je po njihovih obredih, pripravljeno. Karton s 125 gramov stane 3 K.

Dr. Klopfer je izumil Glidin (Weizenleizithineiweis). Dobiva se po mehanični ločitvi moke od beljakovine s centrifugo. Glidin ima popolnoma tiste lastnosti, kakor pa beljakovina v pšenici, želodec ga tako lahko prebavlja, kakor beljakovino, ki je v mesu in črev ne draži. Toda

hrana nima v sebi ogljehidratov in je zato posebno pripravna za ljudi, ki boleajo za sladkorno boleznijo, potem pa se tudi hvali kot izvrstno krepčilo za živce. Zmes 10 delov glidina, 3 delov kakaopraška in 2 dela sladkorja daje dragoceno in res redilno hrano. Kilogram stane 7 kron.

V vseh teh izdelkih moramo z zanimanjem opazovati stremljenje kemikov, po kemični ali mehanični poti pripraviti živila, ki bi bila če mogoče ceneja kakor meso in ob enem še redilnejša, naravnost iz moke, bodisi pšenične, bodisi kake druge. Doslej so ta jedila za navadno porabo še predraga, ali dobra pomoč so že bolnikom. Morebiti se v doglednem času učenjakom res posreči, pripraviti jedil, ki bi zamogla ljudem nadomeščati drago meso.

Pijača.

Eno pijačo nam je stvarnik sam preskrbel: v o d o; ali že od nekdaj so si ljudje tudi sami kuhali razne pijače. Katera pijača je neki boljša: tista, ki jo je Bog napravil, ali ona, ki je od ljudi? Kar je Bog ustvaril, to je dobro, sicer bi Bog tega ustvaril ne bil; kar pa ljudje napravljajo, to je in ostane vselej le človeški izdelek. Napravljajo ol ali pivo, žganje in vino. Ol ali pivo delajo iz ječmena, kateremu pridevajo hmelja; hmelj je pa strupena rastlina, zato človeku ne more biti v prid. Redilne moči ima ol ali pivo sicer nekaj, a prav malo. Zato ne pričakuj od piva, da te bode utrdilo in okrepčalo. Kdor pije veliko piva, postane res debel, nabira se v njem maščoba, ali tak človek ne živi dolgo. Moč je le tam, kjer je dosti dobre krvi; kdor pa pije veliko piva, ta dobi slabo kri; dokaz temu je, da ravno take ljudi mrtvoud prerad zadene. Le idi na pokopališče gledat, našel jih bodeš tam veliko, zlasti na mestnih pokopališih, ki so šli v najlepših letih v večnost — vsled pijančevanja. Da pivo tudi žeje ne ugasi, vidimo prav iz tega, da je pijanec vedno žejen, naj pije, kolikor hoče, in več ko pije, večja mu je žeja.

Če piva ne piješ, ne bodi v skrbeh za zdravje. Ko bi tisoč in tisoč mernikov ječmena in pšenice, iz katerih delajo pivo, porabili za kruh, koliko več ljudi bi se veselilo ljubega zdravja! Liter piva stane 40 ali več vinarjev; za to dobiš najmanj deset žemelj, in ena sama žemlja ima več redilne moči v sebi, kakor dva litra piva.

Razen piva imamo še vino. Bog pusti namreč rasti trte in grozdje, in ljudje si iz grozdja delajo vino. Vino človeka razgreva in mu daje dobro voljo; želodcu je prav dober pomočnik, a redilne moči nima nobene. Tudi vina ljudem ni treba; saj je veliko dežel, kjer ga niti ne poznajo, in vendar ljudje tam živijo in dosegajo visoko starost. O vinu velja ravno to, kar o pivu: Kdor ga ni navajen, tisti ga ne pogreša.

Imamo pa v naši domovini vinske gorice, ob katerih žive tisoči in tisoči vinogradnikov. Nikdo ne bo svetoval, naj se izrujejo trte; ne, oskrbujte jih! Vino, pametno užito, bo ljudem vedno naraven užitek, ki manj stane, kakor marsikatero drugo razvedrilo. Zato se bo vino vedno prodajalo. Pazimo in skrbimo pa, da ne zabredemo v pijančevanje, ki človeka in narode lahko uniči.

Tretja pijača, ki si jo delajo ljudje, je žganje. Ko bi mogel kdo to škodljivo pijačo zatožiti, da bi bila obsojena na smrt, — pri tej sodbi bi hoteli biti! Žganje nima prav nič redilne moči; ono živce hudo razburja, in preobilni alkohol, ki je v žganju, uničuje človeku telesne in duševne moči. Žganjar se mi zdi podoben hišnemu očetu, ki ima roparje za svoje prijatelje, odpira jim hišne duri, sprejema jih v svojo hišo in tako pride ob vse svoje imetje. Koliko nadpolnih ljudi je žganje že spravilo ob življenje!

Bil je neki izredno nadarjen mladenič, močen in zdrav, spreten pri vsakem delu; bil je vesel in srečen kakor malokdo. Postal je pijanec, in nazadnje je pil le še žganje. Zapravil je svoje premoženje in potem delal kot drvar, da si je služil — svoje žganje. Umrl je prav zgodaj. Koliko dobrega bi bil mogel tako nadpolni človek v svojem življenju storiti! Ta zgodba pa ni nič nenavadnega, marveč je enakih brez števila. Če imaš torej oči in ušesa, glej in poslušaj, kaj stori žganje iz človeka; brez števila družin je spravilo na beraško palico. Zato, ljubi čitatelj, bodi pameten in glej, da se tebi kaj takega ne zgodi.

Marsikateri čitatelj bode morebiti hud na nas, ker mu žganja ne privoščimo. Zdravniki sami se dostikrat prepirajo: eden daje bolnikom žganja, drugi ga ostro prepoveduje, in naši hlapci in kmetje so žganja tako vajeni, da že kar naprej vemo, kako malo jih je, ki bi nam hoteli verjeti, ter popustiti starega priljubljenega prijatelja — žganje. Vsakaterega, ki rad žganje pije, bi pa vprašali: Ali si že kdaj seštel novce, ki si jih izdal za žganje?

Tarejo ljudi veliki davki, tarejo dragi časi, a tare jih tudi nezmerni užitek.

Veliko se dela zoper alkohol in narod je dolžan hvaležnosti gospodom, ki so pričeli proti ti kugi resen boj. Žalibog le malo napredujemo. Je nekoliko idealnih mladencev, ali široka masa hlapcev in delavcev se dela gluhe za vse opomine in nauke. Naj bi ljudska šola otroke o tem bolj poučevala, naj bi matere sinove svarile, naj bi gospodarji ne dajali žganja za malco, naj bi duhovniki češče govorili o zmernosti in naj bi se na raznih ljudskih sestankih vedno in vedno govorilo tudi zoper alkohol.

Protialkoholično gibanje.

V novejšem času opazujemo po raznih deželah, kako se snujejo društva, ki imajo namen, boriti se proti pijančevanju. Z veseljem pozdravljamo taka protialkoholična društva tudi na Slovenskem, in „Domači Zdravnik“ priporoča bralcem, podpirati to gibanje.

L. 1903. dejal je pruski naučni minister Studt v nemški poslanski zbornici: „Zagotavljali so mi zdravniki, da se grozovito množi število vsled alkohola duševno obolelih ljudi, in da se bodočnost, ki jo pričakuje nemški narod, ne more dosti resno opisati.“ Ljudje so začeli brez mere piti pivo in žganje.

Alkohol je vzrok prezgodnje smrti!

Angleške zavarovalnice za življenje imajo posebne oddelke za abstinentne (ljudi, ki alkohola sploh ne zauživajo). Ta društva si precej natančno izračunajo, koliko zavarovanih ljudi jim utegne umreti, in po tem se določi vplačilo. „Temperance and general provident institution“ je v splošnem zavarovalnem oddelku izračunila, da je umrlo v letih 1866 do 1900 11.293 oseb, ali 96%. Pri abstinentih je bilo izračunjenih 8442, umrlo jih je pa le 71%.

Drugo društvo, „Sceptre life association“, poroča, da je v splošnem oddelku (kjer so tudi pijanci) umrlo v letih 1884 do 1900 79%, v oddelku abstinentov pa le 55%. Iz teh števil sledi, da opojna pijača človeka uničuje in mu krajša dragoceno življenje. Zdravniki (Kraft-Ebing in dr.) trde, da jih je med zblaznelimi od 10 do 40%, ki so prišli ob pamet vsled opojnih pijač!

Na Pruskem so imeli v blaznicah l. 1895. 43.448 bolnikov, l. 1897. 47.832, torej je število v dveh letih zrastle

za 10 %. In splošno se je izračunalo, da se v Nemčiji zdravi leto za letom 14.400 blaznih vsled pijančevanja!

Alkohol razdraži živce, ob enem pa slabo upliva na jetra, ledvice, pljuča in sapnik.

Splošno znano je tudi, da pijanec v nevarnih boleznih težko okreva.

Königs, ki je pred leti operiral angleškega kralja, trdi, da se operacij boji le pri pijancih.

Francoski zdravniki so opazovali, kako povzročuje alkohol jetiko. V nekem francoskem okraju se je uživanje alkohola od 12 na 35 litrov na glavo in leto pomnožilo, ob enem pa je število za jetiko umrlih zrastle od 32 na 107 ‰ (na deset tisoč ljudi).

Izmed raznih stanov pivovarnarji in gostilničarji najkrajše žive, in slavni kirurg König pravi, da je kronični alkoholizem najbolj razširjena bolezen na svetu.

Dr. Klark, zdravnik rajne angleške kraljice Viktorije, je bil ob enem nadzdravnik v neki londonski bolnišnici; ta piše: „Danes sem opazoval bolnike v moji bolnišnici; izmed desetih jih je sedem, ki so bolni vsled alkohola! Obžalujem, da se ljudstvo v ti stvari ne poučuje boljše in odločnejše. Prihaja mi misel, da bi pustil svoj zdravniški poklic in bi šel ljudi učiti, naj se varujejo alkohola, sovražnika človeškega rodu.“

Pijančevanje tudi pogubno upliva na otroke in vnuke. Pelman je opazoval potomce nekega l. 1740. rojenega pijanca. Vseh potomcev je bilo 831, opazovalo se jih je 709. Izmed teh je bilo 181 razuzdancev, 142 beračev, 76 hudo delcev, 7 morilcev!

Damm v Bernu opazoval je potomce desetih pijancev in desetih treznih družin. Deset pijanih družin je imelo vkup 57, trezne 61 otrok. Izmed otrok pijanih družin jih je v prvih mesecih umrlo že 25, izmed otrok treznih staršev le 5! Izmed živih otrok pijancev bilo je 38 % telesno, 17 % duševno normalnih, in izmed otrok treznih družin 88 % telesno in 81 % duševno normalnih!

Padavica, slaboumnost in blaznost so posledice pijančevanja!

Hčere pijancev ne morejo več dojeti, in ta zmožnost se izgubi za vsa dekleta!

V Lichtenwaldu pri Berolinu je prisilno vzgojišče. V tem je bilo pred par leti 250 otrok. 145 teh otrok je imelo

očeta pijanca, 12 mater pijanko, pri štirih sta bila pijanca oče in mati.

Zlasti se mladina vda pijančevanju, in ti strasti primerno rastejo hudodelstva mladih ljudi!

Na Nemškem je bilo l. 1882. 30.697 mladih hudodelcev obsojenih, l. 1896 43.962!

Največ hudega se godi ob nedeljah, po noči, — v gostilnah! Tukaj se poje, tukaj se greši, tukaj se podira zdravje, zapravlja premoženje — in vse ljudstvo postaja od leta do leta bolj surovo in divje!

Dajmo ljudstvu drugega veselja v poštenih društvih, pri dostojnem petju, v dobrih knjigah, proti alkoholu pa začnimo odločen boj!

Voda najboljša pijača.

Z opisanimi pijačami primerimo sedaj tisto, ki nam jo je Bog sam pripravil. Voda je najboljša pijača, ona ne škoduje nikoli; pij jo, kadarkoli si žejen, seveda ne preveč. Dež, ki se premočno vlije, napravlja več škode, kakor koristi; zato pazi, da žejen ne boš pil preveč naenkrat.

Bil je bolan gospod, ki ga je vedno žejalo; pil je vse mogoče pijače, ali žeje ni mogel ugasiti. Kneipp mu je svetoval: Vsake pol ure pij žlico vode; to ga je ozdravilo in s tem si je ugasil žejo.

Župnik Kneipp je dobil nekoč pismo, v katerem se je nekdo zahvaljeval za pomoč, katero je našel v njegovih knjigah. Pisal je to-le: Že štiri leta nisem mogel k potrebi brez mečila (laksirja); sedaj sem poskusil to, kar vi svetujete, in sem vztrajno jemal vsako uro po eno žlico vode. To me je ozdravilo; sedaj gre vse tako redno, kakor nikoli poprej. Dolgo časa se mi je zdelo, da tudi to ne pomaga nič, sčasoma pa je spravila ta žlica vode vse v red.

Kava.

Kavo sedaj povsod pijejo. Ob času moje mladosti je bila pri nas še neznana. Sedaj se pije zjutraj, popoldne in pri nekaterih tudi zvečer. Kaj neki imamo na kavi? Grm, na katerem raste kava, je strupena rastlina; ni li morebiti potem tudi zrnje strupeno? Zares je zrnje strupeno in iz njega delajo enega najhujših strupov, „kofein“. Ta strup je tako hud, da majhna trohica najmočnejšega

človeka spravi v grob. Zato pravim, da kava ni noben pripomoček k zdravemu, dolgemu življenju.

Neki moder zdravnik mi je rekel, da gre kava napol prebavljena skozi želodec, in da tudi še vso drugo hrano, katero si ob enem pojedel, jemlje s seboj. Zatorej ni kava niti tedaj tečna, če ji prideneš dobro mleko in tečen kruh, kajti kava izpere oboje zopet iz želodca. Ob enem izpira iz želodca želodčni sok; od tod pride, da ne more drugih jedi prebavljati, kdor pije veliko kave. In kaj je temu posledica? Da jame ljudem manjkati krvi! Ali je tedaj kava čisto za nič? Ne. Kava razgreva človeka in mu daje dobro voljo; le glej, da se je preveč ne navadiš, sicer bi se ti moglo blizu tako goditi kakor žganjarju.

Zlasti ženske dandanes nočejo več biti brez kave; a tem jemlje kava moč in zdravje, tem dela življenje bridko in kratko. Pred leti je prišla k župniku Kneippu hči premožnih ljudi. Bila je sicer močnega života, od zdravih starišev, a sedaj ji noben zdravnik ni vedel pomoči. Jediti ni mogla več nobene uživati, razen vsak dan po trikrat kave. Kneipp ji je ukazal, da naj ničesar ne je, kakor vsako uro žlico mleka in trikrat na dan malo juhe in kruha. Ker se je dekle balo smrti, ubogalo je, in preden je minulo nekaj tednov, bilo je ozdravljeno.

Vsakdo naj je prepričan, da je ravno kava vzrok, da našim ženskam tako pogosto primanjkuje krvi; kam neki bomo prišli, če se to zopet ne spremeni? Ali naj stopi tako slabotna ženska v zakon? Kako hoče nositi zakonske težave? Taka ženska svojemu možu ne bo nobena pomočnica; delala mu bo s svojimi boleznimi mnogo skrbi in sitnosti, in veliko težko zasluženega denarja pojde po nespameti k zdravniku in v lekarno.

Veliko mladih mater toži, da zaradi bolehnosti ne morejo izpolnjevati svojih dolžnosti, in dostikrat sta vzrok slabosti ali kava ali pa premehkužna obleka.

Nahajajo se pa, hvala Bogu, še kraji, kjer si namesto prave kave kuhajo drugo, ki je bolj zdrava; nekateri si napravljajo sladno kavo (Malzkaffee), drugi kavo iz rži, drugi iz pšenice ali ječmena. Najboljša med temi je sladna kava, dobre so pa vse. Da bi bili vsaj revni ljudje tako modri in si kuhali to kavo, ki je zdrava in dober kup. Prava kava človeka suši, žitna pa redi; prava živce razvema, žitna jih pomiruje in tolaži; tudi želod za kavo

zelo cenim, zlasti za otroke; ta kava je tečna in zdrava, le škoda, da je ljudje ne vedo prav ceniti.

Da si ljudje tudi s kavo nalagajo velik prostovoljen davek, nam priča dotična davčna številka.

O vzgoji otrok.

Dobra njiva dobro rodi, slabo polje pa ti dostikrat še semena ne vrne. Stariši so tudi polje, na katerem rastejo otroci; če so stariši zdravi, bodo trdni tudi otroci, slabotnih in bolehnih starišev otroci pa ne bodo imeli rdečih lic. Zlasti matere naj si te besede zapomnijo. Otroci so starišem podobni na duši in na telesu, saj jabolko ne pade daleč od jablane; če je mati pobožna, smemo pričakovati, da bodo pridni tudi otroci. Zato srečni otroci, ki imajo pobožne matere, in pobožna mati bode tudi srečna s svojo deco. Ali kakor dobre, tako se tudi hude lastnosti podedujejo na drugi in tretji rod. Huda nagnjenja starišev se najdejo gotovo tudi pri otrocih; zato skrbite, očetje in matere, da vam ne bodo kdaj otroci česa očitali!

Da bi človek v malem detetu videl, kaj je vse prineslo s seboj na svet, vprašal bi se pri marsikaterem: Kaj za Boga bo iz tega otroka, v katerega je vsejano toliko hudega semena? In ravno taki malopridni stariši dajejo svojim k hudemu nagnjenim otrokom še slab zgled, tako da se hudobija mora pregloboko ukoreniniti.

Skrbite za duše svojih otrok, skrbite pa tudi za njihovo telesno zdravje. Skrbite, da postane mali život trdno in zdravo telo, ki bode moglo enkrat izpolnjevati svoje dolžnosti do Boga, bližnjega in samega sebe. Zidajte duši hišo iz trdnega gradiva, in varujte se, da z neumno hrano in s pretiranim ljubkovanjem deteta ne spravite prezgodaj v grob. Usmiljenja vredni so otroci, ki so zavoljo svojih starišev tako bolehni in slabotni, da niso sposobni za noben stan.

Najprej skrbite, da bode dete imelo dosti jesti. Za prvi čas je Stvarnik vse preskrbel, in vsaka mati je dolžna izpolnjevati svojo dolžnost. Če tega noče, bode pred Bogom dajala odgovor, in Bog ne bo poslušal praznih izgovorov. Včasih res kaka mati ne more sama otroka dojiti. Morebiti je obolela in bi materino mleko detetu le škodilo. A to je izjema. Materino mleko je po naravi čisto, posebno pripravno za otroka, je drugače sestavljeno kakor drugo

mleko, in zdravniki zatrjujejo, da ima materino mleko v sebi zdravilno moč zoper marsikatero otročje bolezen. Tako da bo v sicer enakih razmerah ob materinih prsih živeče dete marsikatero bolezen varno, kateri bo zapadel otrok, ki prs ne dobiva in živi le ob kravjem mleku. Najprej naj vsaka skrbi, da ne bo sama kriva svoje nezmožnosti, in če že ne more otroka dojiti, naj gre zdravnika vprašat za svet. Nekaj pa vam svetuje tudi župnik Kneipp.

Dajajte otroku kravjega mleka, kateremu se je prililo nekoliko vode, ali dajajte mu kave iz želoda (žira), ali pa sladne (malčne) kave z mlekom. Najboljša je za otroke želodna kava. Dete bo kavo slastno pilo in dobro rastlo. S tem živite otroke, dokler še ne morejo jesti gostih jedi. Če pa hočete imeti sirotaste, blede, slabe in neumne otroke, dajajte jim pridno prave kave; samo na to glejte, kako boste enkrat dobro obstali, ko boste dajali odgovor o vzreji svojih otrok.

Mleko, želodno ali sladno kavo dajajte otrokom do šestega leta. Kaj potem? Dajajte deci, kar je tečno in lahko prebavno, nikdar pa kave, piva (ola) ali vina.

Bila je nekje uboga družina. Imela je trinajst otrok, ki so bili vsi popolnoma zdravi. Hočeš li vedeti, s čim so se preživljali? Zjutraj so imeli prežgano juho s kruhom ali krompirjev močnik, predpoldnem mleka in kruha, popoldne kako mlečno ali močnato jed, popoldne črnega kruha in zvečer zopet juho s kruhom ali pa krompir. To so jedli in ni bilo družine, ki bi bila zdravejša od te. Meso ni za otroke; ono dela prevročo kri, in to je zdravju nevarno. Glej, da otrokom ne daješ preveč jesti; navadno so oči bolj lačne, kakor želodec; kadar je pa očem že dosti, ima želodec gotovo preveč. Dajaj jim črnega kruha in ne belega; črni kruh ni prerod za nje, z belim bi jih slabo redil. Ne dajaj jim jedi, ki preveč razgrevajo; tudi kislina jim škoduje.

Sreča starišev so pridni in zdravi otroci; zato skrbite, stariši, za zdravo in tečno hrano.

Da pa otroci ostanejo zdravi, treba jih je utrditi proti mrazu in proti vročini. Včasih je bil človeški rod veliko trdnjši kakor je sedaj, ker so se mraza in vročine manj varovali kakor mi. Če ne boste skrbeli, da utrdite svoje otroke, ostali vam bodo slabotni in bolehn, vedno jim bo manjkalo krvi, in veliko jih bode prezgodaj umrlo.

Otroke je treba pogosto kopati, ali ne v topli vodi, sicer oslabijo; topla kopel slabi odraslega človeka, koliko bolj potem še rahlega otroka! Kneipp ni popolnoma proti topli kopeli; le glej, da ne bo pretopla, da predolgo ne traja, in da pride navrh vsakokrat utrjevanje. Kakor hitro vzameš otroka iz tople kopeli, omij ga z mrzlo vodo, to potegne iz njega nepotrebno vročino. Ali pa postavi h kopeli škaf mrzle vode; v to pomoči pregreto dete za trenotek, to ga bode prav dobro utrjevalo. Od začetka bo otrok seveda kričal; a to nič ne dé, navadil se bode mrzle vode in pozneje se je ne bo več bal.

Ne bodite preobčutljivi s svojimi otroki; bodite prepričani, da ne bo svetá konec, če pomočite otroka za trenotek v mrzlo vodo. Otroci vam bojo pozneje hvaležni za to dobroto. Ali ne vidite, kako že priroda sama vleče otroke na se; kako veselo skačejo otroci na prostem; kako radi pačljajo in brodijo po vodi z rokami in nogami, kako dobro jim to dé! Pustite jih pri vodi; le na to glejte, da se preoblečejo, če pridejo domov. Tako se bodo otroci utrjevali z vodo in ostali zdravi.

Spregovoriti moramo še o par važnih vprašanjih, ki se tičejo zdravja in življenja otrok:

1. Mrtvi porodi.
2. Zakaj otroci poletu umirajo.
3. Sirotka hrana za dojenčke.

Mrtvi porodi.

Mrtev porod je vselej za pošteno rodbino velika žalost. Kakor je materino veselje veliko, če družini priraste zdravo dete, tako je njena žalost silna, ko se je zgodila nesreča, posebno v slučaju, da rodbina še nima otrok. V mnogih slučajih so razlogi mrtvega poroda znani in jih ni treba šele iskati, učenjaki pa so v zadnjih letih našli, da mrtve porode povzročuje pogostoma neka doslej neznana bolezen, katera se od goveje živine prenese na človeka, in na ta slučaj se morajo naše rodbine opozoriti.

L. 1896 je danski zdravnik Bang dokazal, da je pri goveji živini navadno neka glivica vzrok, da žival zvrže. Učenjaki so stvar zasledovali in našli, da je ta bolezen za živinorejce enakega pomena, kakor goveja jetika. Angleška vlada je l. 1905 postavila posebno komisijo, ki naj to zadevo preiskuje. Ta komisija je l. 1909 objavila, kar

je dognala, namreč, da se ta bolezen prenese tudi na človeka in sicer tako, da človek užije z dotičnim Bangovim bacilom okuženo hrano. Strup pride iz živali v nastiljo, iz nastilje na kravino vime, iz vimena pa v mleko ter z mlekom v človeka. Noseča mati, ki tako mleko zavžije, bo mrtvo porodila. Do današnjega dne zdravnikom ni prišlo na misel, iskati vzrok nesreče v hlevu, v bodoče se bodo morali tja ozirati. Pred vsem pa morajo matere paziti, da ne uživajo nekuhanega mleka, posebno ne od živali, katera je zvrгла.

Zakaj otroci po letu umirajo.

Po letu umira veliko otrok za drisko in bljuvanjem. V Nemčiji se ceni število teh otrok na približno 100.000. Navadno se misli, da ti otroci zbole in umrjejo, ker se v poletni vročini prehitro izpridi otroška hrana, v prvi vrsti mleko, da po takem izprijenem mleku dobe otroci drisko in bljuvanje. Zdravniki pa so se prepričali, da ta razlog ne zadostuje. Že l. 1789 je trdil ameriški zdravnik Rush, da se ta poletna otroška bolezen kaže ponajveč v mestih in je priporočal, otroke pošiljati na deželo. Zdaj pravijo zdravniki, da je le vročina vzrok teh bolezni. Zdravnik Rietschl je opazoval, da je v mrzlem poletju l. 1910 v nekem delavskem stanovanju trajno vladala toplota 24°C , katera se je včasih dvignila celo na 37° . Dojenčki so v tako vročem stanovanju vrhutega še toplo zaviti v odejo! Otrok, ki je trajno v taki vročini, mora oslabeti in nima več potrebne oporne moči zoper bolezen. Dojenček je v preveliki vročini in v ti postane žejen, pije preveč, želodec se preveč napolni in ne prebavlja več pravilno. Posebno so ti nevarnosti izpostavljeni otroci, ki se hranijo iz steklenice, manj otroci na materinih prsih. Marsikateri dojenček bi ne umrl, ko bi ga stariši ne zavijali v pretoplo volnato odejo ali v pretople pernice. Treba je otroke utrjevati in pustiti, da se prezračijo ter odejo v poletju primerno olajšati.

Sirotka, hrana za dojenčke.

Na Nizozemskem se matere že iz davnih časov poslužujejo sirotke kot nadomestila za materino mleko. Na Nemškem in v naših krajih smo že slišali, da je sveža

sirotka izborna hrana, ali za otroke se le ni dosti rabila. V novejšem času pa zdravniki obračajo nanjo vso pozornost. V sirotki je malo maščé in malo sladkorja, da pa je v nji več beljakovine, kakor v materinem mleku. Sirotka je podobna posnetemu mleku, ali ima v sebi več maščé in več kisline. Po ti kislini postane beljakovina lahko prebavljiva, ta kislina tudi pospešuje želodčno delovanje.

Kedaj se naj sirotka rabi kot zdravilo, mora določiti zdravnik. Domači zdravnik jo priporoča le kot posebno dobro hrano tam, kjer otroci na materinih prsih ne dobe zadosti hrane. Za otroški organizem ni seve vsaka sirotka. Otroški želodec je prerahel in marsičesa ne prenese. Porabna je le sirotka sladkega mleka, od katerega se je maslo odstranilo s centrifugo in to le v slučaju, da se je popolnoma snažno delalo. Sirotka mora tudi biti popolnoma sveža. Najboljše je, dobiti take sirotke iz velikih mestnih mlekarn, kjer se ž njo pravilno ravna. Sirotke se vzame, kolikor se je potrebuje za en dan, ta se v odprtem loncu počasno (pol ure) skuha toliko da zavre. Potem se pridene malo sladkorja (ali saharina) in žličico sirovega masla na liter sirotke. Ako naj bo sirotka posebno redilna, se tudi lahko pridene še 50 g pšenične moke. Zdaj se še enkrat pristavi, da zopet vzkipi in potem naliije v znane soxhlet flaše, ki se pa naj poprej izkuhajo s čepi vred, da bo vse snažno in se ne bo mleko kisalo. Predno se ta sirotka daje otroku, se zgreje tako, da se steklenica da v krop, potem se flaša dobro strese in ponudi otroku na sesavec, ki pa mora imeti malo večjo luknjico. Med tem ko otrok pije, je treba steklenico večkrat pretresti, ker sicer gošča pade na dno. Zgodi se lahko, da dojenček prvikrat sirotke ne prenese in jo zopet izbruha, to ne dé nič, hitro se je bo navadil in mu bo izvrstno teknila.

Taka sirotka se priporoča: 1. kjer otroci slabo prebavljajo in vsled tega ne rastejo, 2. pri zanemarjenih otrocih, ki so zelo oslabei, 3. pri želodčnih in črevesnih katarjih, ko ni materinih prs, 4. povsod, kjer je treba spremeniti hrano in ni materinega mleka.

Kako se naj otroci oblačijo?

Veliko otrok pride ob zdravje vsled slabe hrane, veliko tudi zavoljo neumne obleke. Otroke je treba oblačiti, da so varni mraza in vročine; kar je več ali manj,

to škoduje. Život se ne sme preveč razgreti, sicer se vsa kri tam zbira in nogam je potem primanjkuje. Pred 50 leti je bila davica (difteritis) še neznana, sedaj pa umre za to boleznijo vsako leto tisoč in tisoč otrok. Temu je mehkužna obleka kriva. Včasih so bili otroci vse bolj preprosto oblečeni pozimi in poleti, a umirali niso tako kot sedaj.

Bila je družina s štirimi otroki, ki je imela lep dom in navrh še precej plesnivih tolarjev; v enem tednu so umrli vsi štirje za davico. Kakšen jok in stok je bil po tej nesreči, si moremo misliti. Včasih kaj takega ni bilo čuti; ali ne moremo soditi, da je temu naša noša kriva? Človek, ki ni povsodi enako oblečen, ne segreje se po vsem životu enako; kjer je toplo, tam se pa zbira kri; tako se kri ne razdeli prav, in od tega prihajajo bolezni.

Zlasti glavo in vrat ljudje skrbno zavijajo; tako se tam nabira obilno krvi. Človek pa mora mrzli zrak dihati; ta pride v vroče grlo, in odtod je potem bolezen.

Utruj si glavo, vrat in noge; narava bo že sama razgrevala vse ude in pri tem se ti nobenega nahoda ni bati. Glava naj bo lahko pokrita, vrat prost; o najhujšem mrazu ga brez skrbi oviješ z lahko ruto, ne pa v volnato ovratnico ali šal.

Spomladi imajo otroci največje veselje s tem, da morajo letati bosi okoli; pustite otrokom to veselje; kadar jih bode zeblo, bodo že sami našli domov.

Da se ti pa ničesar ne bo treba bati, začni utrjevanje polagoma; pusti otroke hoditi semtertja tri ali štiri minute po mrzli vodi. Otroci se bodo tega navadili in potem jih k temu ne bode več treba priganjati. Če hočeš, da se ti otroci utrdijo, privadi jih polkopelim. Iz začetka se jih bodo seveda bali, pozneje pa veselili.

Posebno jeseni glej, da otroke utrdiš za zimo. Pusti jih dolgo bose, in ko že zunaj ne marajo več biti bosi, naj letajo vsaj po hiši brez obutka. Tako bo mladina ostala krepka in zdrava!

Skrbite za dober zrak, posebno v spalnici.

Ptica se čuti na prostem najboljšo, naj bo vroče ali mrzlo; zapri jo in izgubila bo vse veselje. Ravno taka je z otrokom. Nesi dete na prosto in potem nazaj v zaduhlo sobo, videl bodeš, kako ti dete sili iz nje. Matere, bodite

pametne in ustrezite, kadar vam je mogoče, tej otroški želji. Pravijo, da so vigredni otroci bolj zdravi, kakor jesenski. Čemu neki? Ker ti kmalu pridejo na prosto, jesenski pa ne; dete pa ravno na prostem najboljšo raste.

Sloveč zdravnik je rekel, da upliva zrak, vtretjič vsopljjen, na človeka kakor strup. Če bi se ljudje vendar že navadili, svoja stanovanja in spalnice vedno dobro prezračiti, kolikih bolezni bi se lahko izognili!

Zrak po navadnih sobah je že malo prida za otroke; kaj naj se reče potem o otroških spalnica, če se okna nikoli ne odpirajo in se še povrh obilo kuri? Pred 50 leti so spali otroci še povsod v mrzlih sobah, a da bi bil kdo zmrznil, še nismo čuli.

Najškodljivejšo je pa mokrotno stanovanje, v katero nikoli ni solnca. Mlada kri je kmalu izprijena, seme za dolgotrajne bolezni kmalu vsejano. Skrbite za pravo, tečno hrano, pripravno obleko, dober zrak in suhe spalnice, sicer ne boste imeli zdravih otrok.

Delo in gibanje.

Vsa mladost je živa; ptica v zraku in živali na polju; tudi otrokom je živahnost prirojena. Dokler so zdravi, letajo in skačelo z drugo mladino vred.

Pusti jih, naj se veselijo; le na to glej, da se preveč ne utrudijo. Tudi do dela ima mladina kmalu veselje; fant hoče pokazati, da je močen, da tudi že nekaj more, če le hoče. Ali to veselje ne traja dolgo; otrok se hitro utruji. Pri tem se mora le paziti, da se otrok ne prehladi. Letel je morebiti, da nima več sape, fantje so se kje lovili, sedaj pa obstoji v prepihu, ali pa pride spomladi vroč v sobo, ki se ne kuri več: v takem slučaju glejte, da otrok ne dobi kake vnetice oprsne mreže. Shladiti se mora polagoma, in če pride razgret v mrzlo sobo, obleči mora suknjo ali ogrniti se z ruto.

Puščajte otroke na prosto, a imejte jih vedno pred očmi; potem bodo zrastle zdravi in močni. Igra naj jim bo priprava za delo, ki jih čaka v življenju.

Prišla sta enkrat h Kneippu zakonska, ki sta bila zavaljo svojih otrok v velikih skrbah. Vsa solzna sta pravila, da so njuni trije otroci vsi sirotasti, da nimajo veselja do ničesar, ne do jedi, ne do igre. Zdravnik je hodil k njim vsak dan, zapisal zdaj to, zdaj ono zdravilo,

a vse je bilo zastonj. Kneipp jima je dal ta-le svèt: Pošljita otroke za nekaj mesecev na deželo; tam naj pridno bosí hodijo in naj jedó mleko in črni kruh. Minili so štirje meseci, in veseli stariši so mu pripeljali otroke vse izremenjene. Zato stariši, ki živite po mestih: Storite tudi vi tako!

Šola in stan.

Vse človeško življenje je šola; v šolo hodijo vsi dan za dnevom. Srečen človek, ki se je v tej šoli naučil, česar mu je treba, kar mu je koristno in dobro. A ta šola ima dva oddelka; v obeh so učitelji, v obeh učenci; to sta oddelka dobrega in hudega, ki se vedno bojujeta med seboj. Dobro in hudo, oboje hoče biti na prvem mestu, in v enem kakor v drugem oddelku se poučuje z vso gorečnostjo. Po teh dveh šolah se potem tudi ljudje ločijo v dva dela. Srečni tisti, ki so bili v dobri šoli in so se tam dobremu in blagemu privadili; nasprotno pa so nesrečni oni, ki so se v slabi šoli naučili hudobije. Te dve šoli vam hočem opisati, da ji bodele dobro poznali.

Prva šola.

Prva otroška šola je dom. Dve- ali triletno dete se že začne vsega učiti, kar vidi, začne govoriti in kmalu ni s tem, kar vidi, več zadovoljno, ono hoče biti o vsem poučeno. Oče in mati sta mu prva učitelja; dete posluša njun nauk, in ta se v mladem srcu tako globoko ukorenini, kakor pozneje noben drug več. Stariši, ne zanemarjajte te svoje dolžnosti, ki jo je vam naložil stvarnik; učite svojo deco takoj od prve mladosti. Česa pa je deci najprej treba? Otrok kmalu spozna, da ga oče in mati bolj ljubita kakor drugi ljudje; povejta mu tedaj, da ima tudi očeta v nebesih, kateri ga še veliko bolj ljubi, kakor vidva. Lepe besede so pa prazne brez dobrega zgleda; dajajte otrokom zgled lepega življenja. O kako srečni so otroci, katere učijo stariši z besedo in zgledom ljubiti Boga in njemu služiti; dvakrat nesrečni pa so oni, katerih stariši Boga ne poznajo. Starišev nauk je otrokom najdražji; on se ukorenini v njih, naj si je dober ali slab.

Za molitvijo naj se nauči otrok delati; veselje do dela je nam prirojeno. Ko vidi otrok stariše pri delu, pride tudi dete in začne nositi, vzdigovati — delati. Stariši, dajajte otrokom zgled delavnosti.

Nadalje je treba, da se otroci kmalu naučijo pravega zadržanja v bridkostih, ki niso nikomur prihranjene. Človeški rod je k delu in trpljenju obsojen; uči tedaj otroka: Trpljenje, ki ti ga pošilja Bog, prenašaj voljno; Bog ti bo s težavami vred dal tudi moč, da jih bodeš mogel nositi. In obenem dajaj otrokom lep zgled s tem, da voljno prenašaš križe in težave.

Kaj pa bo z otroki, katerim stariši ne vedó nič povedati o Bogu, ki jih je ustvaril, in ki za nje skrbi? Kaj z otroki, ki na svojih stariših nimajo zgleda? Pozabili bodo najprej svoje dolžnosti proti Bogu in s tem vred tudi dolžnosti proti starišem.

To pa še ni dosti, da dajejo stariši otrokom lep nauk v besedi in v dejanju, treba je še več: skrbite, da otroci ničesar ne slišijo in ne vidijo, kar bi za nje ne bilo prav. Otroci bodo itak navzlic vsej vaši skrbi še marsikaj videli in čuli, kar ni za nje; tu mora potem zgled in nauk starišev zopet popraviti, kar so drugi skazili. Zlasti s pestunjami bodite previdni; ne mislite, da je vsako dekle dobro za to. Le prepogosto se zgodi, da dete pri njih vidi in čuje, česar ga stariši prav skrbno varujejo.

Bila sta nekje dva duhovnika, katerih stariši so bili v verskih rečeh prav nemarni. Ta dva sta prijateljem večkrat pripovedovala, da ju v ta stan nista spravila ne oče in ne mati, temveč njuna pestunja; ona je molila z njima vsakokrat, kadar ju je spravljala v postelj; ona ju je učila lepo živeti, in tako sta postala oba duhovnika. Ljubi čitatelj, ali hočeš še en zgled?

Bila je mati, ki je do prvega svetega obhajila čisto sama učila svoje otroke. Kar je učila, to je izpolnjevala tudi sama, in Bog je prav očitno blagoslovil to družino; vsi otroci so bili pridni in pobožni; bili so tolažba, veselje in sreča pridnih starišev.

Hudega se človek veliko hitreje nauči kakor dobrega. Bila sta dva brata; eden je umrl 27 let star, drugi v 29. letu. Oba je spravilo v grob njuno razuzdano življenje. Pred smrtjo sta oba rekla: Najine smrti je kriva mati, ker naju ni varovala marsičesa, o čemur je morala vedeti, da ni za naju.

Srečni so otroci, katere učijo stariši bogaboječe živeti. Taka vzgoja je veselje za stariše in blagoslov za otroke. Otroci svojim starišem niso samo po obrazu podobni, marveč tudi po življenju; zapomnite si to, stariši!

Kjer pa ni pravega nauka, tam otroci ne bodo hodili po pravih potih. Sami s seboj nezadovoljni, bodo nevoljni nosili težave življenja in bodo starišem napravljali veliko bridkosti in žalosti; grenili jim bodo njihovo življenje in ga krajšali. Misel na večnost pa ne bo tolažila ne starišev, ne otrok, temveč jih bo le strašila.

Druga šola.

S šestim letom začenjajo otroci zahajati v šolo. Šola naj nadaljuje nauk starišev. Nekdaj se je pravilo: Kdor zna dobro čitati in pisati in dobro ve krščanski nauk, ta je bil v dobri šoli. Prelat Kneipp pripoveduje: „Imel sem do svojega dvanajstega leta nekega črevljarja za učitelja, in se kaj naučil pri njem. Na tega učitelja in njegov lepi zgled se še sedaj rad spominjam. Nekaterim otrokom res ni mogel ničesar spraviti v glavo, ali rod neumnežev tudi danes še ni izumrl, akoravno imamo mnogo prav učenih učiteljev. Naučili so se otroci v šoli čitati in pisati, in potem so se sami še učili dalje iz kakih knjig. Moj oče so bili samo tkalec, a vedeli so iz občne zgodovine več kakor njihov ‚študirani‘ sin.“

Dandanes se v šolah veliko več uči; škoda je pa, da se ne more dokazati, da so otroci zdaj boljši, kakor so bili včasih. Čudno je tudi, da gospodje tega ne premislijo, da bi mogla preobilna šola škodovati otrokom. Če od otroka preveč terjate, ali bo otrok potem z veseljem hodil k učitelju. Preobloženo dete bo pa le nevoljno hodilo v šolo in nevoljno gledalo učitelja. Dà, otrok mora trpeti škodo na duši in na telesu, če je prisiljen dan za dnevom sedeti dolge ure na šolskih klopeh. Se li more mlada glavica tri ure zaporedoma učiti, ne da bi se preveč utrudila?

Šolske bolezni.

Vprašanje, kako vpliva šola na zdravje otrok, je postalo tako važno, da so se ž njim začeli učenjaki temeljito baviti. V knjigi: „Experimentelle Pädagogik“ beremo (str. 46) pretresljivo poročilo: „Nastane vprašanje, ali je naš šolski pouk naravi primeren, kako vpliva na telesni razvoj in kako bi se moral predrugačiti? Fizijolog Aksel Key je na Švedskem preiskal 11.000 šolarjev, ozir. dijakov in je dognal 1. da se od sklepa prvega do sklepa drugega šolskega leta podvoji število šolskih bolezni (nervoziteta,

glavobol, pomanjkanje krvi), 2. v drugem šolskem razredu je 17'6‰, v višjih razredih srednjih šol pa že do 50‰ bolnih otrok.

Schmid-Mounard je preiskal 8000 fantov in deklet z ljudskih in srednjih šol ter našel: 1. V starosti 11 do 13 let je zapadlo že 20‰ fantov in 40‰ deklet šolskim boleznim; 2. V starosti 16 do 17 let je pa že do 70‰ otrok bolnih. 3. Ko dekleta začnejo pohajati ljudsko šolo, se v prvih treh mesecih zniža njihova telesna teža za $\frac{3}{4}$ kg. 4. V sedmem letu hodijo že otroci v šolo; to leto zaostanejo šolarji v rasti za cel kilogram za tistimi, ki se jih še ni dalo v šolo. In to leto zaostanejo šolarji v rasti za 2'1 cm za tistimi, ki so srečnejši in se jih še ni podilo v šolo." Knjiga, iz katere te podatke vzamemo, pravi: „Na podlagi teh preiskav se sme soditi, da današnji šolski pouk neugodno vpliva na telesni razvoj.“

„Šolske bolezni nastopajo tudi v lepih modernih šolah, tudi tam, kjer ni popoldnevnega pouka (pa je seve predpoldnevni tem daljši), pri krepkih učencih in pri otrokih takih starišev, kateri živijo v udobnih razmerah.“ Žalibog! Kaj pa je potem tam, kjer morajo otroci na vsezgodaj z doma, nimajo pravega kosila in se vračajo šele zvečer? Kaj je z otroci? Po tem ne vpraša nikdo, vsaj je nam menda vse eno, četudi za seboj zapustimo le še rod pohablencev, hodili so v šolo, dobili spričevala in menda lahko potem pridejo naprej!

Omenjena knjiga tudi opozarja, kako se otrokom v šolah kvarijo oči. „Schmid-Mounard je našel v prvem razredu ljudske šole do 1'5‰ kratkovidnih otrok, v enajstem letu 4'5‰, v 14. letu starosti 4'7‰, v zadnjem letu srednjih šol pa jih je 43‰.

Tudi vojaščina je preiskavala in našla, da so mladeniči tem nesposobnejši za vojaščino, čim več imajo šolskih let! Umevno je, da mora šola, ki sili otroke nepriemeroma dolgo na šolsko klop, slabo vplivati na njihovo zdravje, kajti premenjevanje snovi je v otroškem životu veliko živahnejše, kakor v odraslih in potrebuje zdatnega gibanja.“

Potem bi Domači zdravnik svetoval vsem starišem: Ne dajajte otrok prezgodaj v šolo; zahtevajte od šolskih oblasti poldnevne šole, posebno tam, kjer otroci sicer ne dobe primernega kosila; zahtevajte tudi učni red, ki daje otrokom nekoliko odmora, da se zgibljejo in oddahnejo.

Kar ima ljudska šola učiti otroke, jih lahko nauči v veliko krajši dobi, zato naj se ne ubija osemletnim otrokom, za kar je še časa v dvanajstem. Vsako stvar o svojem času. Negodna setev ni za nič, negodni pouk tudi še nikoli ni rodil dobrega sadu. V ljudski vzgoji moramo iskati popolnoma novih potov, sicer nas bodo smatrali poznejši rodovi za bebce in nas bodo kleli radi nesreče, v katero spravimo nežno mladino.

Če morajo otroci dalje kakor dve uri sedeti, jame jim biti dolg čas, in pouk se jih ne prime več, zlasti slabših ne. Otroci imajo veselje do pouka, a če pouku ne morejo več slediti, in če jih učitelj še sili, potem se jim začne gnusiti do vsega. Naloži mlademu konju več, kakor more vleči, in konj ne bo za nič; tudi otroci izgubijo tako vse veselje.

Nikdo ni proti pametnemu učenju, in vsakdo želi, da bi se otroci veliko naučili; toda pretirati ničesar ne smemo. Da bi gospôda le nikoli ne bila zabila, da je zraven šole še nekaj treba, in to je, da se otroci o pravem času naučijo dela. Ni dovolj, da vidijo otroci stariše delati; oni morajo sami prijeti za orodje in delati po svoji moči.

Stariši naj skrbijo tudi po svojih močéh, da se otroci učijo, zlasti da krščanskega nauka ne zanemarjajo. Mene so stariši vsakokrat izpraševali o pridigi in krščanskem nauku, in če ničesar nisem vedel, moral sem se postiti — gotovo huda, ali zaslužena kazen za lačnega otroka. Ravno v teh letih je otrokom treba tudi prav tečne hrane; oni morajo tudi rasti, ne samo učiti se. Vpijančljiva pijača je za otroke strup. Obleka naj bo preprosta, toda trpežna. Glej, da otrok ne privajaš prevzetnosti! Skrbi za suho spalnico in čedno postelj in skrbi o pravem času za utrditev. Tako bo postala mladina trdna in zdrava v srečo in veselje sebi in starišem.

Šola odrastle mladine.

Otroška leta so podobna pomladanskemu dnevu, ki prehitro mine. Za temi leti pride drug čas, ki že več terja od človeka; v tem času je treba, da oče in mati zbereta vso moč, da bodeta otrokom prava učitelja. Otroci so plašni in boječi; oni so radi pri stariših in jih poslušajo. Mladenič pa hoče več vedeti, več slišati in z marsikom

govoriti; tu je treba vse skrbnosti, da ne zajde v slabo tovarišijo. V tem času je treba položiti trdno versko podlago za poznejše življenje. Ta čas je šola čednosti, v tem času se človek odloči k dobremu ali k slabemu.

Vtisni mladini v srce božjo sodbo: Delaj v potu svojega obraza in prenašaj voljno vse bridkosti in težave. Ravno v tem času svet mladino najbolj zapeljuje; zato jo prav pogostoma opominjaj na konec življenja: človek mora umreti, in po smrti pride sodba.

Stariši, vi ste že marsikaj izkusili; učite otroke, da se bodo vedeli hudega izogibati. Povejte jim, da postanejo nesrečni, če se ne varujejo greha. Ne pozabite, da je človek k hudemu bolj nagnjen, kakor k dobremu. Dokler otroci ne pozabijo na nebesa in na pekel, tudi ne bodo pozabili, kako reven in ubog je svet in vse, kar je posvetnega. Drevescem je treba kola za podporo, treba jim je obrezovanja, da ne izrastejo in se ne posušijo. Stariši, bodite vi otrokom podpora; porezujte vi vse, kar hoče po strani rasti iz drevesca. Vzemi drevescu kol, in veter ga bode kmalu zlomil; tudi mladina se kaj hitro izpridi, če je ne varuje očetova in materina roka.

Potem pa moramo opozarjati na veliko važnost Marijinih družb! Ko je toliko tovarišije, ne boš vbranal otroke greha, če ti ne pomorejo dobre družbe. Družbe morajo mladino zbirati in jo voditi k sprejemanju sv. zakramentov; k pogosti sv. spovedi in pogostemu sv. obhajilu. Tu je moč, ki ti otroke vzdrži, in če bi se kdaj bilo že hudo zgodilo, zopet pripelje nazaj na pravo pot.

V neki družini je bil oče dobrosrčen človek, mati je bila pa tako zaslepljena, da na otrokih razen dobrega ničesar ni videla. Prezirala sta tako oba hudo nagnjenje svojih otrok in njim preteče nevarnosti. Komaj so bili otroci 20 let stari, je že vsakdo videl, da hodijo po široki grešni cesti, in da se ne dadó več odpraviti od tega pota. En sin je postal pijanec, drugi je prišel na razuzdana pota, in oba so 25 let stara pokopali. Tudi hči je zašla v prevzetno tovarišijo, in prevzetnosti je sledila prav kmalu sramota; mati je morala odslej pestovati hčérine otroke in oče delati za vse vkup. Najžalostnejše pri vsem pa je to, da pri takih otrokih ne pomaga nič več, niti zgled niti beseda.

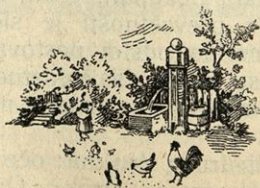
Bila je pa tudi druga družina; oče in mati sta težko pridelovala kruh za osmero otrok. Od mladih nog so

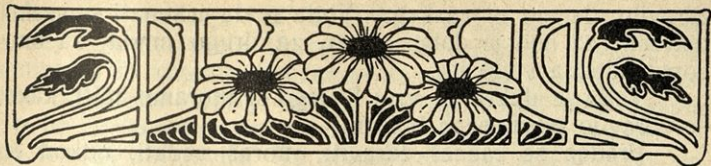
otroci starišem pomagali delati, ali učili so se tudi moliti in se lepo obnašati. Prišli so kmalu v službe. Od doma niso imeli ničesar razen tega, da so znali Bogu služiti in pridno delati. Stariši so jim bili podpora, ki jih je vzdrževala v lepem vedenju, akoravno niso bili več doma; kajti vez otroške ljubezni se ne pretrga tako hitro. Prišli so vsi na dobra mesta, in marsikdo jim je zavidal njihovo srečo. Spoštoval jih je vsakdo, ker so bili pobožni in pridni delavci, in ker so zvesto izpolnjevali svoje dolžnosti proti Bogu in ljudem.

Treba je, da se otroci naučijo varčno gospodariti, da se naučijo varovati se prevzetnosti in razkošnosti. Dekle se naj privadi šivanki in pletenju; posebno pa je treba, da si zna pomagati v kuhinji, da ve kaj skuhati. Skrbite, da se bodo dekleta učila kuhati tečne jedi, ne umetnih sladkarij, ki niso za nič. Lepo oblačiti se more tudi najneumnejši; ali pa s tem domu kaj koristi? Mislim da ne.

Neka mati si je domišljjevala, da je njena hči Bog si ga vedi kako lepa. „Škoda njene lepote,“ mislila si je zavoljo tega, „ona mora postati nekaj boljšega kakor kmetica.“ Hči je kmalu zapazila materine misli; hotela je v mesto, in mati jo pošlje tja, da se kaj boljšega nauči. V počitnicah je imela slepa mati svoje veselje ž njo. Dekle se je res izšolalo, ali materina blagajnica se je bila tudi posušila; in ne da bi bilo dekle našlo bogatega ženina, še hotel je nihče ni. Šla je v službo, vendar nikjer ni bilo za njo, in nazadnje jo je gnala sila za delavko v tovarno. Mine še nekaj let in prišla je domov prosit občino podpore. Mati je še videla pred smrtjo sad svoje vzgoje, in žalost ji je izkopala prezgodnji grob.

Zato ne pozabite, stariši, na pravo vzgojo svojih otrok. Privadite deco preprostemu življenju, učite jo pobožnosti. Tako vzgojeni si bodo vedeli otroci v vseh razmerah pomagati; vera jim bo tolažnica v vseh slučajih ki jih zadenejo kdaj v življenju.





Drugi del.

Kako naj rabimo vodo?

Splošni navod.

Prelat Kneipp je ozdravljaj ljudi tako-le:

1. s kopelmi,
2. z obkladki,
3. s polivanjem,
4. s sopari,
5. z omivanjem in
6. z ovitki.

Bil je prepričan, da prihajajo bolezni od tega, da se kri ne pretaka redno, ali da je kaj nepravlega prišlo v njo. Temu primerno ima njegovo zdravljenje trojen namen:

1. da raztopi to, kar se je v životu nabralo bolnega;
2. da potegne raztopljeno iz njega;
3. da vse telo okrepčuje.

Tople kopeli in sopari raztapljajo bolezen; lovitki in obkladki vlečejo bolezen iz telesa; kopeli in omivanja pa okrepčujejo telo.

Ker ima večina bolezni svoj vir v bolni krvi, tedaj je jasno, da se moraj vselej zdraviti ves človek, vse telo; zdraviti samo posamezen ud, na katerem se kaže bolezen, to še ni zadosti. Kneippovo zdravljenje ima edini namen, pomagati naravi, dokler je sama preslaba; kakor hitro pa ona sama zopet redno deluje, ni več treba zdraviti. Zpomnite si to in ne škodujte si na zdravju s tem, da bi vodo preobilno in preostro rabili; kar je preveč, to vselej škoduje. Kdor pa ve vodo pametno rabiti, ta ima v njej

zdravilo, da mu ni enakega. Voda se da uravnati za vsako bolezen; za eno je dober sopar, za drugo mrzla, za ono zopet mlačna voda itd.

Voda je dobra za vse; le tega se moramo učiti, kako se zdravijo posamezne bolezni.

Preden se začneš zdraviti, moraš vedeti, odkod je bolezen, kako star je bolnik, kako močen, kako stara je bolezen; potem šele se loti dela. Tega pa nikdar ne pozabi: Bolj rahlo in bolj polagoma ko zdraviš, boljše je. Če bodeš vodo vsakokrat tako rabil, kakor Kneipp ukaže, ne more ti nikoli škodovati. Če ni posebej povedano, da moraš vzeti krop, rabi povsod mrzlo vodo. Mrzlejša ko je voda, boljša je; zato devaj pozimi v njo malo snega. Ne očitaj, da je to preostro; pomisli, da vsaktero polivanje in umivanje traja le nekaj trenutkov, ne dalje. Če se pa še kdo mrzle vode preveč boji, če je kdo star ali premlad, če ima kdo premalo krvi, tem dovoli Kneipp za začetek mlačno vodo. Muh ne lovimo z jesihom ali soljo, marveč s strdjo. Ako rabiš toplo vodo, treba je skrbeti, da ne bo imela več stopinj toplote, kakor je napovedano v knjigi. Nikdar pa ne smeš rabiti mrzle vode, kadar te že prej zebe. Omivanje, polivanje in kopanje se naj godi hitro; slečen in oblečen moraš biti v petih minutah. Treba je k temu nekaj spretnosti.

Obrisati si človek pri tem zdravljenju ne sme ničesar razen glave, vratú in rok do sklepov. Mokri život hitro obleči v suho srajco in drugo obleko. Morebiti se ti to čudno zdi, češ, ali bodem potem ves dan moker okoli hodil? Poskusi enkrat, bodeš že videl, zakaj je to dobro, da se človek po rabi vode ne obriše.

Pri brisanju drgaš kožo; drganje pa razgreva život, in sicer ne povsod enako, saj se na enem kraju bolj trdo obrišeš kakor na drugem. Pri zdravih ljudeh je to še precej vseeno, pri bolnikih pa nikakor ne. Če pa človek mokrote ne obriše, segreje se mu vse telo prav enako. To pa Kneipp ostro terja in ukazuje: Po kopanju ali umivanju delaj ali se izprehajaj, dokler se ne posušiš in segreješ; kadar čutiš, da si suh in segret, potem se lahko zopet vsedeš; k temu bo treba navadno najmanj četrť ure. Nekatero porabo se jemljejo v postelji; če pri teh zaspiš, spi mirno, dokler se ne zbudiš; narava že sama zbudi človeka o pravem času. Kadar rabiš platno, vzemi vselej najdebelejšo raševino, ki jo imaš pri rokah; dvojnik od

kake stare vreče je tudi dober. Pri mrzlih ovitkih je treba vselej volnate odeje (koce). Še to se mora omeniti, da omivanje in kopanje zvečer ni za vsakega človeka; nekateri potem ne morejo spati, a drugi zopet dobro spijo. To bo že vsakdo sam videl, kdaj mu najbolj prileže, in po tem se naj ravna. Ta splošni del naj sklene željo, da bi se vsi pridno posluževali vode: zdravi, da bi postali še trdnejši, bolniki pa, da bi ozdraveli.

A. Kako se je treba utrjevati?

Da se utrdiš, hodi:

1. bos;
2. bos po mokri travi;
3. bos po mokrem kamenju;
4. bos po novopadlem snegu;
5. bos po mrzli vodi;
6. kopaj v mrzlem roke in noge;
7. polivaj si z mrzlo vodo noge in zgornji život.

1. Bos hoditi.

Bos hoditi je najpreprostejše utrjevanje. Otroke, ki še ne hodijo iz hiše, puščaj vedno bose; ubogajte, matere, in ne dajajte nikdar otrokom obuval, ki bi bila pretesna za noge. Kakor hitro otroci malo dorastejo, vedó si že sami pomagati; zmečejo od sebe črevlje in nogavice ter skačejo, vsi srečni, bosí okoli. Narava sama jih k temu priganja; priganjala bi k temu tudi starce, ko bi ne videla šega v tem nekaj nespodobnega. Ubožni deci tega veselja nihče ne krati, a imenitnim otrokom ta sreča ni več podeljena. Pametni meščani bi naj puščali svoje otroke po sobah bose letati, da bi njihove noge vsaj včasih prišle na prosti zrak. Kmetских ljudi ne bodem priganjal k temu, saj takisto hodijo radi bosí in prav radovoljni pustijo gospodi tesne, svetle črevlje; če se pa kje kak neumen kmetič hoče gosposko oblačiti, naj bo; obuvalo ga bode zadosti kaznovalo. Pred leti hodilo je vse boso; v cerkev gredé nosili so črevlje na rami in so jih obuvali šele pri cerkvenih vratih. Komaj je spomladi skopnel sneg, že so hodili bosí po še mokrih tleh ter so bili pri vsem tem zdravi.

Seveda je človek, zlasti v poznejših letih, v nogah občutljiv in se vsled mokrih nog kmalu prehladi. Zato se priporoča hoditi bosemu le, če človeka ne zebe in priporoča se hoditi bosemu, ne pa stati v mokroti.

V Wörishofen je prišel nekoč neki vojaški zdravnik. Poprej ni hotel verjeti, da bi moglo biti zdravo izprehajati se bosemu. A poskusil je sam in pred odhodom je dejal: „Nikdar ne bi bil verjel, da ima to sprehajanje toliko uspeha! Glava postane človeku lahka, život se utrdi, in po izprehodu je poprej utrjeni človek kakor pomlajen!“ Tisti zdravnik je to porabo potem tudi doma pri svojih vojaki uvedel. (Kneipp-Buch, str. 336.)

Kako je zdravo hoditi bosemu, pričajo bolniki v Wörishofenu: Eden je trpel vedno za glavobolom in ni mu pomagalo nobeno zdravilo. Začel je bos hoditi in glavobol je od dne do dne ponehaval, dokler ni popolnoma izginila. Drugega je vse leto v noge zeblo; odkar je začel bos hoditi, segrele so se mu noge in nehala je glavobol. Tretjega so noge bolele; trpel je noč in dan. Odkar se je redno izprehajal bos, iznebil se je vse bolesi. Zopet drug je vedno trpel z nahodom; hodil je bos in nahod se je zboljšal, na vsem životu se čuti utrjenega in zdravega. Drug je trpel z žgočim priščem na podplatih; hodil je bos in prišč je izginil. Neko dekle je zelo bolehalo za krčem; hodila je bosa, kar jo je tako utrdilo, da je s pomočjo še drugih porab polagoma popolnoma ozdravela. (Kneipp-Buch, str. 339.)

2. Bos hoditi po mokri travi.

Posebno dobro je hoditi bosemu po mokri travi; vseeno, ali je mokra od rose ali dežja. Hojo po mokri travi priporoča Kneipp vsem ljudem: mladeničem in starcem, zdravim in bolnikom. Bolj ko je trava mokra, boljše je; dalje ko hodiš, in bolj pogosto ko hodiš, boljše ti bo dejalo. Tak izprehod naj traja en do tri četrt ure; nazadnje si obriši raz noge travo, pesek in smetje, obuj se moker in hodi še obut nekaj časa; sprva malo hitreje, potem bolj počasno, dokler se ti noge popolnoma ne posušijo. Skrbno moraš na to paziti, da je obuvalo, nogavice in črevlji suho, sicer bi se človek lahko prehladil v noge in zbolel.

3. Bos hoditi po mokrem kamenju.

Skoro enako dobro dene hoja po mokrem kamenju. Enemu ali drugemu, zlasti po mestih, je to bolj priporočno, ker ima skoro vsaka hiša nekje kak tlak iz kamenja ali opeke. Postajati pa človek na mokrem kamenju ne sme; treba je vedno hoditi ali vsaj teptati z nogami. Če se ti kamenje hoče posušiti, oblij ga nanovo.

Bolnik naj ne hodi dalje kakor 3 do 15 minut; zdrav človek pa lahko pol ure ali še dalje hodi po mokrem kamenju. Kdor ima vedno mrzle noge, vedno nahod ali katár, kako bolezen v grlu, komur kri preveč sili v glavo in mu povzročuje v glavi bolečine, ta naj hodi pogosto bos po mokrem kamenju.

4. Bos hoditi po snegu.

Veliko bolj se človek utrdi, če si upa stopiti bos v novi sneg. Sneg mora biti mehek, da se nogam prileže; zmrzli stari sneg ni za nič. Tudi o hudem mrazu ne hodi. Najboljše je proti pomladi, ko začenja sneg kopneti. Marsikdo je v takem snegu hodil pol ure, celo uro ali še dalje; izpočetka čuti človek mraz, potem pa ne več. Za izprehod po snegu je navadno dve ali štiri minute dosti dolgo. Ali v snegu človek ne sme postati. Jeseni se lahko hodi po slani; to nogam bolj hudo dene kakor zimski sneg, ker so noge o tem času še toplote vajene. Nazadnje se moraš, kakor se je že prej povedalo, suho obuti in še okoli hoditi, da se ti noge posušijo in segrejejo.

Ne misli, da so to neumnosti, od katerih bi dobil skrnino ali protin, nahod in Bog ve kaj še; premagaj se prvikrat in prepričaj se sam, da ima Kneipp prav.

Bila je imenitna gospa, ki je zgledno skrbela, da se utrdijo njeni otroci. Jedi in pijače ni izbirala, pritožiti se pa nihče ni smel. Kakor hitro je padel sneg, obetala je deci strdi in surovega masla na kruhu, če gredo za nekaj minut bosi v sneg. Tako je delala dolga leta; otroci so postali močni in zdravi, in bili so materi hvaležni za njeno skrb. To je prava mati, ki ve, česa je treba otrokom.

Nekdo je veliko let trpel z ozeblino na nogah; počila je revežu vsako leto in mu napravljala obilno bolečin. Svetovalo se mu je, naj pri prvem snegu začne hoditi bos po snegu, in ozeblina se je od tega časa izgubila.

H Kneippu je prišlo neko dekle tožit, da jo zobje bolijo. „Idi pet minut bosa po snegu; morebiti pomaga,“ ji je ukazal. Dekle je ubogalo, in v 10 minutah mu je prišlo pravit, da je zob ne boli več.

To se pa mora opomniti, da ne smeš nikdar hoditi bos po snegu, če ti ni na vsem životu toplo; če te zebe, delaj prej nekaj časa, da se segreješ. Če noge niso zdrave, tudi ne smeš hoditi bos po snegu; smrdljive, tekoče noge, noge z razpoklo ozeblino se morajo prej ozdraviti.

5. Izprehajanje po vodi.

Izprehajanje po vodi je sicer nekaj prav priprostega, a vendar je jako dobro. Utrjuje ves život, dobro dene ledvicam, izvaja vodo in prepreči marsikatero bolezen v ledvicah in v mehurju. Ob enem je ta poraba dobra za prsi, za glavobol, zlasti če ima kdo vedno težko glavo. To porabo si lahko vsak čas napraviš; v velik škaf uliješ vode, sprva toliko, da ti gre do sklepov, pozneje vsakokrat več, tako da prideš sčasoma do kolen v vodo. Od začetka hodi samo eno minuto, pozneje vedno dalje do 5 ali 6 minut. Mrzlejša ko je voda, boljša je. Navrh pa hodi, dokler se ne segreješ. Če bi bil kdo nenavadno slab, moral bi prvekrat vzeti tople vode, pozneje šele mrzle.

6. Stati v vodi.

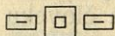
Da si utrjaš roke in noge, za to je tudi to-le jako priporočljivo in dobro: Stopi za eno minuto do kolen v vodo, potem se obuj; odgrni si roke do ram in vtakni zdaj tudi roke za eno minuto v vodo. Ta poraba spravlja kri v roke in v noge. Kdor ima ozeble roke, naj jih večkrat vtika v mrzlo vodo. Stori to, a le tedaj, kadar si razgret, ali kadar te vsaj ne zebe.

7. Polivi.

Prav dobro utrjujejo telo tudi polivi. Ali tudi polive smeš rabiti le tedaj, kadar te ne zebe. Ako polivaš noge, ne smeš tega dolgo nadaljevati, brez da bi vmes ne polival tudi gornjega života ali vtikal rok v mrzlo vodo (glej točko 6).

Tako se utrjuj pozimi in poleti. Če tega nisi še navajen, ne začenjaj pozimi; počakaj, da pride poletje. Hudih nasledkov Kneippovo ozdravljanje nikoli nima, če je človek količkaj pameten in previden.

Tá-le knjižica lje spisana za kmetske ljudi; teh k utrjevanju ne bo treba priganjati. Kdor pa ni iz tega stanú, ali kdor se do sedaj še ni učil utrjevati se, naj prej poskusi, in potem še le naj vse vkup obsodi in zavrze. Dobro bo, če mnogo ljudi spozna, kako dobre so te-le porabe. Človek pride v marsikatero nevarnost, srečen potem, če se je zadosti utrdil o pravem času.



B. Kako se zdravimo z vodo?

Voda se rabi za obkladke, kopeli, sopare, polivanje, omivanje, ovitke in kot pijača.

1. Obkladki.

Izmed obkladkov se rabijo nakladki in podkladki (to je obkladki na životu in pod životom).

a) Nakladek. Zloži prtič ali plahto tako, da si z njim lahko pokriješ prsi in spodnji život, in da bo ob enem še na obeh straneh malo plahte dol viselo. Tako vkup zloženi prt namoči v mrzli vodi, izžmi ga in položi na ležečega bolnika. Mokri prt moraš skrbno pokriti, da mrzli zrak ne prihaja do njega; najboljše je, če se človek zagrne v volnemo odejo ali koco. Če koce nimaš, pa je tudi debel prt dober, da je le suh. Navrh pride potem še odeja. Da zrak pri vratu ne pride pod odejo, zagрни bolniku vrat z volnato ruto. Treba je paziti in skrbeti, da se bolnik ne prehladi. Nakladek puščaj na telesu po eno uro; potem vzemi mokri prt proč, in človek naj še ostane malo časa v postelji dobro in suho odet, ali pa naj vstane in se izprehaja ali dela, dokler se popolnoma ne ugreje in posuši. Ta poraba je dobra proti zasedli sapi v spodnjem telesu.

b) Podkladek. V postelji razprostri koco; na njo deni moker prt tako zložen, da bolniku sega čez ves hrbet, če se vleže nanj. Na ta prt se vleže bolnik in zagrne od obeh strani s koco, ki je spodaj. Navrh pride še odeja. Bolnik bodi prav skrbno zagrnjen, da zrak ne pride do mokrega prta. Podkladek utrjuje hrbtenico, hrbtenični mozeg; dober je za bolečine v hrbtu in v križu; tudi pri vročinskih boleznih je prav priporočati.

Nakladek in podkladek se morata jemati mrzla, nikdar topla, in če se na človeku precej segrejeta, preden mine ena ura, naj se zopet namočita v mrzli vodi. — Nakladek in podkladek ob enem se jemljeta pri vročinskih boleznih in kadar človeku kri preveč sili v glavo.

c) Nakladek na trebuhu. Namочи se zložen prtič; potem se dene bolniku na trebuh (pod želodcem); zagrne se skrbno z koco in odejo.

Nakladek puščaj na človeku po eno do dve uri; če se med tem zelo segreje, moraš ga na novo namočiti. Ta poraba je dobra za krč, in če komu srce prehitro bije. Tak nakladek potegne kri od srca, in to se potem kmalu pomiri.

Marsikdo je že vprašal, kaj je neki z ledenimi in sneženimi nakladki, ki jih zdravniki pogostoma ukazujejo. Dokler sovražniku jezno pest ponujaš, ne bodeš se spravil ž njim; treba je prijaznosti. Ta prispodoba je ravno primerna za led, ki naj utolaži bolezen. Pomisli: V telesu je silna vročina in zunaj ledeni obkladek, med njima pa rahlo meso in rahla kri! Kneipp se je prepričal, da led škoduje, in zato ga popolnoma zametuje.

Naj bo vročina huda kakor hoče, tudi voda jo odvzame, če jo le prav rabiš. Ogenj, ki se ne da z vodo pogasiti, bodeš tudi z ledom zastonj gasil. Kneipp z vodo čisto drugače hladi, kakor zdravniki z ledom. Ako se ti v glavi kaj vneme, bodo ti zdravniki nakladali led na njo, on se pa vročine loti pri nogah in se počasno pomika proti glavi.

Ljudje so tudi popraševali, kako je soditi o pijavkah? Pred 40 ali 50 leti si je dal skoro vsakdo na leto po tri ali štirikrat puščati; dnevi, za puščanje pripravi, bili so že v koledarju zaznamovani. Zraven puščanja so rabili pijavke. Dandanes se temu vsakdo smeji. V človeškem telesu se vse tako lepo zлага, da bi človek nikoli ne bil mogel izmisliti kaj tako lepega, tako umetnega; k temu je bilo treba višje pameti in višje moči. V tem telesu, v katerem se vse tako lepo ujema, naj bi bilo kdaj preveč krvi? Tega ne moremo verjeti. Morebiti ti je že znano, kar tukaj bereš: Kdor hoče govedo hitro opitati, pušča mu močno in potem ga dobro krmi. V čisto kratkem času ima govedo dosti mlade lepe krvi in ob enem se čisto lepo pita. V treh ali štirih tednih se zopet pušča govedu, in daje se mu dobra klaja in dosti pijače. Naj bi bilo

govedo še tako staro, dobilo bo tako lepo kri, kakor vsako mlado. A poglej si to kri. Ta kri je nekako vodena, nima moči, živinče bi s to krvjo ne moglo živeti; zato ga morajo kmalu zaklati, sicer bi dobilo vodenico in poginilo. Tako je pri živini. Ali bo morebiti pri ljudeh drugače? Ne tajim, da odstrani včasih puščanje za trenotek smrtno nevarnost, ali ravno to dosežeš veliko lažje z vodo. Kako, to se ti pové pozneje.

Kopeli.

a) *Kopel za noge* je ali topla ali mrzla. Stopi za 1 do 3 minute blizu do kolen v mrzlo vodo, in mrzla kopel je gotova. Ta kopel potegne kri iz glave in iz prsi v spodnji del telesa. Zdravega človeka ta kopel razvedri in utrdi; zlasti vam kmetom naj bo priporočena ta kopel; stopite zvečer, kadar ste prav utrujeni, za trenotek v vodo; ta vam bo potegnila iz nog vso utrujenost, in navrh boste dobro spali.

Toplo kopel za noge pa tako-le pripraviš: Voda naj ima 25° R toplote; v njo deneš pest soli in dve pesti pepela. V tej kopeli puščaj noge četrť ure. Navrh pa mora priti vselej za eno minuto mrzla kopel. Topla kopel je za tiste, katerih mrzla ne segreje več; za slabotne, ki imajo premalo krvi; za bolne na živcih ali nervozne; za prav mlade in prav stare; posebno pa za ženski spol. Zelo dobra je ta kopel za glavobol, ki prihaja od tega, da kri preveč sili v glavo, za bolezní v vratu in za krč.

Kdor se v noge vedno poti, za tega ni ta kopel; za tega je kopel iz senene zavrelice. Vzemi nekaj pesti sena, polij ga z vrelo vodo in pusti vse vkup, da se shladi do prijetne toplote. Ta kopel raztaplja, kar se je v nogah nabralo bolnega, poteguje iz njih in krepča. Za tekoče, pobite, otolčene ali zmečkane noge, za oteklino, za skrnino ali protin v nogah, za gnilobo med prsti ali za nohti ni boljšega od te kopeli.

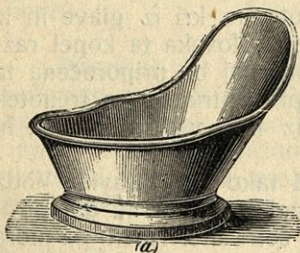
Enako dobra kakor senena je ovsenična kopel; ovsena slama se naj približno pol ure kuha. Ta kopel je posebno za to dobra, da raztopi narastke na kosti; pri teh narastkih je videti, kakor da bi bila kost zrastle. Tudi za kurja očesa in v meso rastoče nohte je ta kopel.

Neki gospod si je izrezal kurje oko. Rana se je vnela, in hotela se je vneti vsa kri. Jemal je vsak dan tri ovsenične kopeli in med tem si je noge zavijal v cunjo, ki jo je

namakal v ovsenično zavrelico. V štirih dneh je bila noga zdrava. Drugemu bolniku so hoteli na nogah prsti pogniti; vse je bilo oteklo in črno. Ta kopel ga je kmalu ozdravila.

Opomniti še moram: Kdor trpi s krticami (Krampfadern), ne sme nog pomakati globlje v kopel kakor do sklepov, in njemu se je skrbno varovati, da kopel ne bo toplejša kakor 25° R. Golega kropa brez vsake primesi nikoli ne priporočam za kopel.

b) Polkopel. Da bi šel ves v vodo, to ni za vsakogar, kopel samo za noge je pa zopet premalo. Kneipp je prišel na drugo kopel, ki je v sredi med obema; to je polkopel. Pri tej gre človek samo do želodca v vodo, ne globlje, večjidel še do tja ne.



(a)



(b)

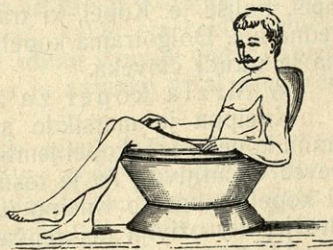
Polkopel je trojna. Pri prvi stopi človek malo črez kolena v vodo, pri drugi poklekne v njo, tako da so tudi stegna v vodi, in pri tretji se vsede v vodo, tako da mu sega do popka. Te tri kopeli se jemljejo vselej mrzle. Iste so za zdrave ljudi, ki se hočejo prav utrditi, za take, ki hočejo po bolezni priti k moči in sploh za slabotne ljudi. Pri bolnikih se navadno ne rabijo. Nobena teh kopeli ne sme trajati dalje kakor 3 minute.

Zlasti tretja kopel, vsesti se do popka v vodo, priporoča se vsem. Kdorkoli ima kako bolezen v spodnjem životu, in takih bolezni je brez števila, naj jo pridno jemlje; in kdor še nima take bolezni, naj se je varuje s to kopeljo. Le poskusi to polkopel, in ne bo ti več treba tožiti o zlati žili, o trodu (koliki), o maternici itd. Zdravim svetujem: Zjutraj si omijte zgornji život in zvečer si napravite polkopel; če že zjutraj za omivanje ni časa, omijte si v polkopeli prsi in hrbet.

Mlad mož je vsled legarja ali mačúha (tifusa) tako oslabil, da ni bil več za nobeno delo; dalje časa je poklekaval vsak drugi dan po eno minuto, pozneje po dve ali tri minute v mrzlo vodo; od tedna do tedna je postajal močnejši in kmalu je mogel zopet na delo.

Uspeh polkopeli je naravnost izreden. Ukrepi se ves život, razvije povsod zadosti enakomerne toplote, uredi se pretakanje krvi, pomiri se ves život. Polkopel je izmed vseh porab najboljše sredstvo, da se po prestani bolezni zopet pride do moči. Človek bo čutil, da mu polkopel najboljše dene.

c) Sedečna kopel. Za to kopel se jemlje ali krop ali mrzla voda. Dobivajo se nalašč za to narejene banje iz lesa ali pločevine (pleha). Če si take banje ne moreš nabaviti, dober je tudi vsak škač, če se le moreš vsesti vanj. Vode naj bo toliko, da sega do ledvic in pokrije vsaj polovico stegen. Če si količkaj okreten, ni se ti treba popolnoma sleči. V vodi smeš sedeti pol minute do tri minute, ne dalje. Ta mrzla kopel je neprecenljiva za spodnji život; ona spravlja sapo iz trebuha, pomaga želodcu prebavljati, spravlja kri v redni tok. Nad vse dobra je za bledico (Bleichsucht), krvotok in sploh za vse bolezni spodnjega života.



Jemljite pogostoma to kopel, najboljše ponoči iz tople postelje; ona vas bo utrdila proti vsakateremu prehlajenju; naj potem prideta mraz ali toplota, ne bodeta vam mogla več škodovati. Ko se ponoči zbudiš, le hitro se vsedi v mrzlo vodo in idi hitro zopet v postelj, ne da bi se obrisal. Kdor nima zdravega spanja, kdor več zaspati ne more, če se je prebudil, naj jemlje to kopel; sedenje v vodi ga bo popolnoma pomirilo in mu dalo sladko spanje. Posebno dobro bo vplivala ta kopel še pri bledici in pri krvotoku. Kdor nima spanja, ali ne more mirno spati, naj jemlje tako kopel. Kopel naj traja 10 do 20 sekund, ne dalje.

Taka kopel se jemlje v tednu dvakrat, skrajno trikrat, ne več, ker dovaža veliko krvi v spodnji život. Navadno se bolnik koplje mrzlo, če je pa kdo slab in mu manjka toplote, napravi se topla kopel.

Za toplo sedečno kopel se ne jemlje sam krop, marveč pokuha se ali hvošč, ali smrečje, ali ovsenica, ali seno. Toplota te kopeli naj bo 24 do 26° R.

Sedečna kopel v pokuhanem hvošču se rabi za krč ali protin v ledvicah ali v mehurju, rabi se zoper kamen ali če se težko hodi na vodo.

Kopel v pokuhani ovsenici ali v smrečji je izvrstno zdravilo za protin.

Kopel v pokuhanem senenem drobu se rabi za zunanje oteklino, pri zapeki in zlati žili.

Kopel v slanem kropu je dobra za škrofulozne bolnike.

č) *Kopel za ves život* je za zdrave in bolnike; jemlje se ali mrzla ali topla.

1. Mrzla kopel.

Mrzla kopel ne bodi krajša od pol minute, a ne daljša kakor tri minute, potem je prav. To je Kneippovo prepričanje. Izkušal je dolgo in našel: Krajša ko je mrzla kopel, boljša je. Kopel, ki traja dalje kakor tri minute, ni vredna nič. Dolgotrajna kopel škoduje, ne da bi okrepčala, ona le utruja človeka.

a) Mrzla kopel za zdrave.

Kneippa je marsikdo svaril, naj ne ukazuje preveč mrzlih kopeli, češ, kopel jemlje telesu toploto in dela živce preveč občutljive. To je resnica, če kopel predolgo traja; ali kopel, kakor jo Kneipp ukazuje, je nad vse dobra za zdravje, ker oživlja in krepi vsega človeka.

Ljudje si tega ne dadó izbiti iz glave, da kopel človeka prehladi, in da človek vsled tega oslabi. To ni resnica; hitra kopel telesu zdravje vzdržuje. Dokaz temu je, da se je s temi kopelmi ozdravilo že veliko ljudi. Samo na to dobro pazi, kar se ti zdaj pové, in mrzla kopel bode popolnoma prav. Če se hočeš v mrzlem kopati, mora ti biti po vsem životu toplo; iz tople sobe, ali od dela, ali od izprehoda smeš v mrzlo vodo. Kogar pa zebe, ali kdor ima mrzle noge, ta se naj ne koplje, preden se ni segrel.

Kdor je pa zelo razgret, ali kdor se močno poti, naj gre brez skrbi v mrzlo vodo. Čudno, da se zdravi ljudje, ki so sicer pametni, vode tako bojijo, kadar jim je vroče. Izkušnja pa je učila, da je kopel tem boljša, čim bolj ko je človek razgret.

Res je že marsikdo umrl, ker je prišel poten na mraz, ali ker je razgret obstal na prepihu. Nihče tega ne taji; a tudi tega ne, da je že marsikdo hudo zbolel, ker se je šel poten kopat. Ali daj norcu nož v roke, in videl bodeš, kaj ti naredi ž njim. Kjer prave pameti ni, tam najboljša

reč postane pogubna. Človek mora vedeti, kako se je treba kopati, in potem mu kopel ne bo škodovala. Kdor je pa svojeglaven, ta naj pripisuje žalostne nasledke samemu sebi.

Ves poten prideš domov; pot se ti cedi po obrazu, in prstje so, kakor da bi jih bil kdo zlepil. Se li v tem položaju bojiš omivati se? Če namesto obraza ves život omiješ, mar ti bo to na škodo? Kar je dobro za obraz, to je tudi dobro za ves život.

Kako se naj torej koplje zdrav človek v mrzlem? Nekemu gospodu se je svetovalo, naj jemlje vsak teden dve kopeli. Mine 14 dni in gospod pride tožit, da mu je veliko slabše, da je izgubil vso telesno toploto, da je postal mrzel kakor kepa ledu. „Ste li vse tako storili, kakor se vam je naročilo?“ vprašal ga je prelat Kneipp. In on je odgovoril: „Vse, še veliko več, kakor ste rekli; namesto ene minute sem ostajal po pet minut v mrzli vodi.“ Kneipp mu je stvar razložil; potem se je natanko držal njegovega naročila in kmalu ozdravel.

Kjerkoli voda škoduje, je nekak takšen vzrok; voda ničesar ne stori, le ljudje niso dosti previdni. Kdor se hoče mrzlo kopati, naj se hitro sleče in potem vleže za eno minuto v vodo. Če si poten, idi samo do želodca v vodo, zgornji život pa si z rokami omij, nazadnje se za trenotek spusti do glave v vodo. Potem idi hitro iz vode in se obleci, kolikor hitro moreš, ne da bi se prej obrisal. Nato mora delavec zopet na delo, in drug človek naj hodi vsaj četrt ure semtertja, da se posuši in segreje. A pri tem bodi pameten, ljubi čitatelj, in ne pretiravaj ničesar.

„Kdaj se pa naj začnem kopati?“ morebiti kdo vpraša. Utrjevati telo in ga varovati bolezni, to je imenitno opravilo, katerega se nikdar ne lotiš prezgodaj. Zato začni takoj danes z bolj lahкими poskusi, ne z ostrimi, sicer morebiti vse vkup zopet opustiš; ne misli, da bodeš mogel z ostrimi porabami naenkrat kaj prisiliti.

Kdor ima resnično voljo se utrjevati, naj se vsak dan ali pa vsaj nekaterekrat v tednu, zjutraj in zvečer, ponoči, ali podne, kar je vseeno, vsega omije z mrzlo vodo. Najlažje storiš to zvečer ali pa zjutraj, samo tega ne pozabi, da moker ne smeš nikoli in nikjer obstati. Zato idi, omivši se, hitro na delo, ali se pa vlezi za četrt ure v postelj, da se posušiš. S tem omivanjem se pripravljáš za mrzlo

kopel. Bil je nek gospod, ki se je skozi 18 let vsak dan mrzlo kopal in vsa ta leta ni bil bolan niti en dan ne.

Trdni rodovi so bili vsekdar prijatelji mrzle vode. Naš rod je ves mehkužen, zato mu je treba, da se vrne k temu, kar so pradedje tako cenili. Nahajajo se imenitne rodbine, v katerih se je kopanje v mrzli vodi kot stara šega podedovala od starišev na otroke; zato se tudi tebi, dragi čitatelj, kopeli ne bo treba sramovati.

b) Mrzla kopel za bolnike.

Kdaj je bolnikom treba mrzle kopeli, povedalo se bo pri posameznih boleznih; tu le mimogredé nekaj besed. Zdrav život sam trebi iz sebe, kar se je v njem nabralo bolnega, bolno telo se pa mora podpirati pri tem delu. Mrzla kopel človeka okrepčuje; zato je za človeško telo najboljša podpora. Zlasti pri vročinskih boleznih je ta kopel imenitna. Če se te loti vročinska bolezen, ne čakaj nikoli, da bi se ista razvila, naj si bo bolezen katerakoli; le hitro jo pojdi z mrzlo vodo gasit. Zdravila so pri teh boleznih le slaba pomoč; kako naj ugasi hudo vročino žlica zdravila, ki ga jemlješ vsako uro enkrat? Ogenj se mora gasiti, druge pomoči ni; če ti ves život gori, gasi ga z mrzlo kopeljo. Kolikorkrat bolniku prihaja huda vročina, naj gre zopet v mrzlo vodo. Tako bode hitro ozdravel, tako hitro, da se bo vsak zdravnik temu čudil. Omeniti se pa mora, da mrzla voda ni za vsakega; kdor je hudo bolan in slab, ta si naj namesto kopeli omije ves život z mrzlo vodo. Kolikorkrat vročina raste, omij bolnika zopet, verjemi, da mu pomaga.

Nekdo je zbolel za vročnico. Zdravnik mu ukaže, naj gre za celo četrto ure v mrzlo vodo. Bolnik je ubogal, a postalo mu je tako hudo, da je začel preklinjati to kopel. Nato je zdravnik razsodil, da ni več zanj pomoči, ker mu ni pomagala ta kopel. Tako k smrti obsojen, poslal je bolnik h Kneippu, naj mu svetuje, in ta ga je nagovoril, naj še enkrat poskusi mrzlo kopel, ali ne za četrto ure, marveč samo za nekaj trenutkov (noter in ven). V nekoliko dneh je prišel bolnik zopet k sebi.

Neki človek je bil že 11 let v postelji; zdravnik je ves čas hodil k njemu. Poskušalo se je tudi z vodo, a vse zastoj. Pridejo Kneippa vprašat, in bolnik je bil v šestih tednih ozdravljen. Nato je prišel zdravnik sam gospoda Kneippa vprašat, kako je vendar mogel tega bolnika ozdraviti, češ, vse se mu zdi kakor čudež, saj je tudi

sam poskušal z vodo, ali bilo je vse zastonj. Kneipp pa je zdravniku naštel svoja zdravila; bilo je vse prav rahlo in preprosto. Spoznala sta oba, da se treska ne gasi z brizgalnico; on je vodo rabil preostro, Kneipp pa rahlo; zato so ti poskusi pomagali, zdravnikovi pa ne, in Kneipp piše: „Meni je vsekdar težko pri srcu, kadar čujem, da so bolniki po 10 in še več let v postelji; jaz ne vem, kako je kaj takega mogoče. Prepričan sem, marsikaterega bi ljuba voda popolnoma ozdravila, ko bi se je vztrajno, natančno in prav posluževal.“

Pred vsem se ta kopel rabi zoper vročinske bolezni. Kadar vročina pride na 39 do 40° R, prihaja bolezen nevarna; vročina jemlje bolniku moč, in ko je bolezen že minula, marsikdo umre vsled slabosti. Kaj naj bo, če se čaka na razvoj bolezni? Zdravnik zapisuje strupe, ki so dostikrat vzrok kakšne srčne bolezni (*digitalis* itd.). Kjer se je vnel tak ogenj, je edina pomoč gašenje. Že od nekdaj se je rabila mrzla kopel v bolnišnicah pri revnih bolnikih, ki dragega kinina niso mogli plačati; zadnja leta zdravijo zlasti v avstrijskih vojaških bolnišnicah legar z vodo. A če se ta nevarna bolezen da z vodo zdraviti, zakaj ne druge, ki niso tako tako nevarne?

2. Topla kopel.

Topla kopel je kakor mrzla za zdrave in bolnike. Napraviš jo tako-le: Vlezi se ves v toplo vodo, da ničesar ne ostane zunaj razen glave. V topli vodi ostaneš pol ure. Zraven pa moraš imeti drugo banjo z mrzlo vodo. Ko mine pol ure, vstaneš iz tople vode in se vležeš za trenotek v mrzlo; samo za trenotek, ne dalje. Potem se hitro obleci, ne da bi se obrisal, in idi na delo ali na izprehod, da se posušiš. Topla kopel naj ima 26 do 30° R toplote, več nikoli. Treba je natanko meriti s toplomerom.

Topla kopel se lahko napravi še drugače. Vzemi malo toplejšo vodo; 30 do 35° R je zadosti. Potem se vlezi, ne enkrat, marveč trikrat v toplo vodo in ravno tolikokrat v mrzlo. Vsa kopel naj traja ravno 33 minut. Zraven banje položiš na stol uro, in potem se vležeš za

10 minut v toplo in

1 minuto v mrzlo; nato nazaj za

10 minut v toplo in zopet

1 minuto v mrzlo; naposled nazaj za

10 minut v toplo in

1 minuto v mrzlo vodo.

Toplo kopel moraš na vsak način končati z mrzlo vodo; kdor je preveč strahopeten, da bi se vlegel v mrzlo, naj se hitro omije po vsem životu z mrzlo vodo; tudi to velja. Glave nikoli ne pomakaj v vodo; če se ti pa zmoči, obriši jo. Še enkrat te opominjam, da moraš po vsaki kopeli delati ali se izprehajati, zato, da se telo segreje in posuši. Topla kopel brez mrzle ni za nič; toplota človeka le oslabi, ne da bi ga okrepčala. Ne boj se po nepotrebem, da bi ti mrzla voda mogla škodovati; samo enkrat poskusi, in prepričal se boš, kako dobro ti bo ta kopel dejala, da ne boš nikoli več vzel tople kopeli brez mrzle. To kopel tudi tedaj brez skrbi vzameš, kadar te zebe. Tudi za to kopel se ne jemlje gol krop, marveč ovsenična ali senena ali kaka druga zavrelica.

a) Topla kopel za zdrave.

Če se kdo mrzle vode preveč boji, dovoli se mu topla kopel; s to kopeljo se privaja mrzli vodi. Izkušnja je učila to: Zdravim in trdnim ljudem, katerim se vidi na licu, da jim ne manjka krvi, ni treba nikoli tople kopeli. Tak človek sam od sebe hrepeni po mrzli vodi kakor riba. Če je pa kdo slaboten, razdražljiv na živcih (nervozen), kdor ima premalo krvi, kdor trpi s krčem ali skrnino, posebno matere, ki so prišle ob vso moč, ti naj jemljejo vsak mesec eno toplo kopel z mrzlo navrh.

Kdor trpi s skrnino ali sklepno boleznijo, naj jemlje vsak mesec po dve taki kopeli.

Starim ljudem se lahko priporoča vsak mesec ena taka kopel za krepčilo.

b) Topla kopel za bolnike.

Katerim bolnikom je treba toplih kopeli, se bo povedalo pri posameznih boleznih. Pri bolnikih ima topla kopel dvojen namen: da bolniku život segreje, če mu manjka toplote, in da v njem raztopi in iz njega potegne, česar bolni život sam ne more več iztrebiti iz sebe. Topla kopel je ali senena, ali ovsenična, ali smrečja; lahko se tudi to vse vkup zmeša.

Senena kopel. Seneni drobci (v malo vrečico napolnjen) skuhaš in to zavrelico vliješ v mrzlo vodo, tako da dobi kopel kakih 28° R toplote; ta kopel je najnavadnejša za zdrave in bolne ljudi. V Wörishofenu hodi veliko ljudi po vasi semtertja, ki že od daleč dišijo po zelenju. Ta kopel je posebno dobra, če je kaj sèsedlega raztopiti in potegniti iz človeka.

Ovsenična kopel. Razrezano ovsenico v vrečici kuhaš pol ure, potem pa napraviš kopel, kakor je prejšnja. Ta kopel je veliko izdatnejša kakor senena; posebno dobra je pri boleznih v ledvicah, v mehurju, za kamen in pesek in za skrnino ali protin.

Kopel iz smrečja. Smrečje, prav sveže in drobno sèsekano, tudi s storži vred, kuhaš pol ure. Ta kopel ni tako močna kakor ovsenična, vendar je tudi dobra za ledvice in mehur.

Ne ugovarjaj, da ti taka kopel napravlja preveč dela. Sena in ovsene slame dobiš povsod, smrečja in jelovja ti tudi ni treba kupovati, in lesen škaaf ti tudi kdo posodi, če ga nimaš sam. Če te dolgotrajna bolezen spravi v postelj, je li to manj težavno? O trudu in delu se pri teh kopelih ni treba pritoževati; človek mora biti že lenuh, da mu je to preveč.

Rudninskih kopeli, ki tako slovijo po svetu, Kneipp prav nič ni obračunal. V takih kopelih nosijo mrličje ponoči k zadnjemu počitku, da bi bolniki ne vedeli, koliko jih umre. Umre jih pa veliko. Ta ali oni je bil prvikrat v kopeli, dejalo mu je dobro. Ali bolezen se je vrnila, on gre zopet v kopel. Drugič mu že manj dobro dene. Še tretjič gre v kopel — pripravljat se za smrt. Tako se je godilo že mnogim ljudem. Temu se ni treba čuditi; rudninske kopeli imajo v sebi mnogotere soli; taka slana voda dene človeku, kakor da bi s peskom čistil srebro. Pesek sicer odvzame nesnago, ali z nesnago vred tudi srebro; človek je pa še veliko bolj rahel kakor srebro in zlato.

d) Kopeli za posamezne ude.

1. Kopel za roke in noge. Kako in kdaj se napravi, se pove pozneje.

2. Kopel za glavo si napravi tako-le: Skledo z vodo postavi na stol in drži v njo glavo; če je mrzla, eno minuto, če je topla pa 5 do 7 minut. Na zadnjo stran glave, kamor voda ne seže, vlivaj si jo z rokami. Po kopeli se morajo lasje skrbno obrisati. Bodi v tem prav previden, da ne dobiš skrnine ali kake druge bolezni v glavo. Mrzla kopel za glavo je pa le za take, ki imajo kratke lase; pri teh pride voda hitro do kože; in kdor ima dolge lase, pri tem voda ne prodere tako hitro do kože, in glava se potem predolgo ne posuši. Za dolge lase je topla kopel boljša, ker dalje traja. Po topli kopeli moraš glavo z mrzlo vodo oplakniti. Žalibog, ljudje na svojo glavo vse

premalo gledajo. Vsak dan si omiješ obraz ter misliš, da je to že dovolj. A ne pozabi popolnoma na glavo; to je k zdravju tudi potrebno, kajti sicer se ti bodo jele delati kraste in druga gniloba na njej. Zlasti materam polagam to na srce.

Kopel za glavo bo dobro dela ljudem, ki imajo na glavi kak prišč, ali trpé z garjami.

3. Kopel za oči se jemlje tudi ali mrzla ali topla. Pomoči obliče v mrzlo vodo in odpri oči, da se kopljejo pol minute. Potem vzdigni glavo, počakaj eno minuto, in pomoči jo zopet v vodo; tako storiš tri- do petkrat. Če pa to kopel vzameš toplo, mora biti v zvezi z mrzlo; tudi tu ne priporočam praznega kropa, zeliščna zavrelica je boljša. Prav dobro je, če deneš v vodo pol žlice zmletega kópriča (sladkega janeža) ali pa smetlike. Mrzla je ta kopel dobra za zdrave in bolne oči, ker okrepcuje in hladi, topla pa potegne iz oči slabe tekočine, ki so se zbrale v njih, in raztaplja otekline na zunanjem očesu.

Če so oči vsled prenapornega dela oslabele, bo slabost po kopelih ponehala; če so oslabele vsled kake hude bolezni, jih bo kopel vsaj okrepcala, kakor splošna kopel okrepcá ves život. Posebno lep je uspeh teh kopeli pri očesnem vnetju. Kdor ima vnete oči, naj jih desetkrat na dan koplje.

Zgoditi bi se moglo, da se vsled kopeli oko vname; to pride odtod, da voda izvaja skozi oči slabe snovi, dotična tekočina je pa tako ostra, da se očesna jama pri tem razvname. To očesu ne de nič in s kopeljo se lahko nadaljuje.

(Kneipp-Buch, str. 400.)

3. Sopari.

Sopar ali suha kopel je tudi nedolžna reč; a vendar je pri soparu treba previdnosti. Kar bolnika ozdravi, ako je prav storjeno, to lahko spravi zdravega človeka v bolezen, ako je narobe napravljeno. Če bi kdo šel po soparu hitro na mrzel zrak, preden se je še ohladila vročina, mogel bi vsled tega umreti. Temu bi pa ne bil sopar kriv, marveč neumni človek. Le pameten bodi in previden, potem se ti ničesar ni treba bati.

Pri pranju potrebujejo ženske mrzle in tople vode; topla raztopi nesnago, mrzla jo pa opere. Ravno to se godi pri ozdravljenju v bolnem telesu. Kar je v njem

slabega, mora se raztopiti in navrh život okrepčati, da more spraviti nesnago iz sebe; prvo stori krop, drugo pa mrzla voda. Da more život delovati, treba mu je toplote. Zdravi človek ima toplote dosti, bolniku je pa manjka; zato mu jo moramo od nekod priskrbeti. Topla kopel in sopar sta za to.

Kako se pa naj napravi sopar? Najprej si zapomni, da tudi pri soparu ne smeš ničesar pretirati; če zadošča suha kopel za posamezen ud, ne napravljaj jo nikoli za celo telo.

Kneippovi sopari so vsi le za posamezne dele života; sopar za posamezni del deluje itak na celo telo. Sopar je edino tedaj nekaj vreden, kadar pride le na en del života; kajti on slabi bolni ud, zdrave ude pa pusti pri miru in pri moči; tako potem zdravi udje lažje premagajo bolnega in iztrebijo iz njega bolezen. Navadno se morajo sopari menjavati z drugimi porabami, samih se le redkokdaj poslužuj.

Še enkrat naj bo rečeno, bodi s soparom previden, marsikomu za glavo ali noge prav dobro dene. Sopar močno raztaplja in ven poteguje; zato postanejo za njim noge zelo lahke. Bolnik je morebiti ves srečen, a če jemlje sopare prepogostoma, tedaj pa si s tem škoduje.

Po mačuhu (legarju) in drugih vročinskih boleznih imajo bolniki še marsikaj slabega v sebi, kar bi bilo treba raztopiti in potegniti iz njih. Sopar je v tem slučaju dober, ali naj se napravi poredkoma in prav rahlo, ker je kri še slaba. Da ugasiš žveplenko, ni treba kovaškega mehu; dovolj je malo sape iz ust.

Sopari so tudi dobri za take bolnike, ki imajo premalo krvi. Če bi jih pa prepogosto rabil, popili bi bolniku še to kri, katero ima. „Močni in debeli ljudje pa gotovo smejo sopare prav pogosto jemati,“ misliš si morebiti zdaj. Ravno ti najmanj, ker debelim ljudem navadno manjka krvi; zato se pri takih sopari redkokdaj rabijo.

a) *Sopar za glavo.* Za suho kopel moraš imeti škaf s pokrovom, dva stola, enega višjega in enega nižjega, in večjo volneno odejo (koco). Na nižji stolec pride škaf z zavrelico, na višjega pa sede človek.



Ko je vse pripravljeno, vlij krop v škaf in ga pokrij, da se ti ne shladi; zdaj se sleci do pasu in si priveži brisalko okoli srede, da ti pot ne

pojde po hrbtu dol v obleko. Vsedi se na višji stol in se opri z rokami na škafovi uhi. Potem te naj kdo z odejo tako pokrije in zavije, da sopar nikjer ven ne more. Nato vzemi sam pokrov raz škaf. Sopar ti bo oblil kakor goreč potok glavo, prsi, hrbet in ves zgornji život in bo raztopil v njem, kar se je zbralo slabega. Skrbi, da bodeš lahko sedel, vročine se pa ne boj, ne



boš se zadušil v njej, gotovo ne. Prvi trenotek se vsakdo ustraši silne vročine; nagni se tedaj malo nazaj ali na stran, da ne boš z glavo ravno nad zavrelico; kakor hitro se pa privadiš vročini, nagni se zopet nad škaf. Bati se ti ni treba ničesar. Sopar nikomur ne škoduje, ki ga je prav napravil,

nekateri so si pa res škodovali, ker niso ubogali. V suhi kopeli ostane človek 20 do 24 minut. Ves ta čas naj bo bolnik z glavo nad zavrelico, naj diha močno sopar v usta in v nos, naj ga pusti na oči kolikor mogoče. Ko mine 24 minut, deneš odejo proč in si zgornji život krepko omiješ z mrzlo vodo. Potem mora človek na izprehod ali na delo, da se posuši; po zimi naj hodi v sobi semtertja.

Tudi za sopar se ne jemlje sam krop; boljša je zeliščna zavrelica. V krop se dene žlica zmletega sladkega janeža ali žajbelja, rmána (škorece), mete, bezgovja, pripotca ali lipovega cvetú; če pa tega nimaš, vzemi pest kopriv ali sena, to je tudi dobro.

Navadno človek sopar prav hitro čuti; v petih minutah jamejo kapljice padati raz čelo, in v 10 minutah kar teče od človeka. Pri ljudeh, ki imajo malo krvi, to ne gre tako hitro; pri takih bo treba dejati v krop kos razbeljene opeke, da bode bolj vrel. Pozimi ne smeš sopara nikdar napravljati na mrzlem kraju; soba mora biti zakurjena. Po soparu ne hodi nikdar na prosto, preden se nisi z mrzlo vodo omil.

Pozimi tudi po mrzlem omivanju ne smeš na prosto, preden nisi po topli sobi hodil pol ure semtertja. Naj-

lažje se po soparu omiješ tako: Vzemi brisalko, namoči in izžmi jo rahlo, potem jo primi z rokami na obeh koncih in si obriši razgreti život. Kdor ima oteklo glavo, komur se kaj izpušča na glavi, komur teče iz ušes, za tega je ta sopar. Opomnim, da se naj glava ne oplakne z mrzlim. Kdor more po soparu vzeti mrzlo kopel, naj jo vzame brez skrbi, toda biti mora čisto kratka, nikoli daljša od ene minute.

Ta sopar je imeniten za bolezni v glavi, v sapniku, v pljučih; za skrnino v tilniku ali v plečih; kadar ti je prav težko na prsih; za slizno vročico; pri vseh teh boleznih je suha kopel za glavo neprecenljiva. Napravi si to kopel dvakrat v treh dneh, in bolezen bo izginila, naj sedi, kjer hoče. Kdor ima zaduhlo glavo, nenavadno debel vrat, otekle žleze, naj si napravi dva ali tri sopare na teden; ravno tako, kdor boleha z vnetimi ali tekočimi očmi. Kdor ima tekoče oči, naj si napravi še tisti večer, ko si je naredil suho kopel, toplo kopel za noge, v katero dene pest pepela in pest soli. Komur sili kri prav v glavo, celo pri mrtvoudu, se rabi ta sopar z najlepšim uspehom. Ne misli, da sopar vleče kri v glavo, to ni res; samo skrbi, da bolnik ne bo dalje v soparu, kakor 15 do 20 minut, in da bolnik za soparom na glavo vzame kmalu sopar na noge, kajti ta dva morata biti v zvezi.

Sopara pa ne smeš prepogosto napravljati, sicer bi človek preveč oslabil; vobče ga ne smeš napraviti večkrat kakor dvakrat na teden. Le prav redkokdaj, in samo tam, kjer je treba posebno veliko potegniti iz človeka, moreš ga skozi teden dni vzeti vsak drugi dan, a tedaj bolnik ne sme dalje ostati v soparu kakor 15 minut.

b) Sopar za nos ali ušesa. Kakor na vso glavo, tako se s soparom lahko vpliva tudi na ušesa ali na nos. Kdor na pr. vsled prehlajenja trpi na ušesih, naj si skuha kamelic in drži bolno uho nad zavrelico. Kamelični sopar bo bolečine olajšal in bolezen raztopil; h kamelicam se lahko pridene tudi kopriv in škoréce.

Pri zastarelem kataru bo pomagal sopar za nos.

c) Sopar na roko. Enako, kakor za ves život, se pripravi sopar tudi za posamezne ude, na pr. za roko. Nad škaf s seneno zavrelico se dene roka in pokrije, da se začne močno potiti.

Reza si je ranila palec; mala rana jo je začela zelo boleti, prst je postal ves višnjevi in roka je otekla, zastru-

pila se je bržkone kri in dekle je bilo v smrtni nevarnosti. Kneipp ji je dal najprej ovitek z vročim senenim drobcem. potem se je dala z drobcem ovita roka še v vroč sopar, roka se je jela potiti, in nevarnost je kmalu izginila.

Tak sopar je za roke, ki so vsled protina (skrnine) otekle.

(Kneipp-Buch, str. 409.)

č) *Sopar na noge.* Na stol si razprostri veliko volneno odejo (koco); na to se vsedi z golimi nogami. Zdaj se ti postavi k nogam škaf z vrelim kropom; skozi škafovi uhi se vtakne deščica, na katero deneš noge, glej,



da ti noga ne zdrsne v krop! Potem ti naj kdo noge nad škafof z eno ali več odejami tako zagrne, da so noge v soparu, da pa sopar nikjer ven ne more. Če se ti krop hoče shladiti, deni vanj žareč kamen ali kos opeke, pazi pa, da ti vreli krop ne brizgne na noge. Ta suha kopel naj traja 15 do 20 minut. Tudi k temu se ne jemlje sam krop; boljša je zeliščna zavrelica.

Po soparu moraš život, kakor daleč se poti, ali mrzlo omiti ali politi (oplakniti). Če se samo noge potijo, oplakni si jih mrzlo do kolen; če se potijo tudi stegna, vzemi polkopel; če se poti ves život, kopaj se ali umij se ves. Navrh hodi in delaj, dokler se ves ne posušiš.

Ta sopar je dober za smrdljive noge, za otekle noge, če pride otekline od zastale krvi, za vedno mrzle noge; on budi in oživlja život k novemu delu.

Komur nohtje gnijó ali v meso rastejo, kdor si je po nesreči vrezal v nohet ali kurje oko, naj si le hitro napravi ta sopar.

Prav uspešno se rabijo rahli sopari za noge pri ljudeh, katerim je najprej treba toplote, da se pozneje morejo zdraviti z mrzlo vodo. Tudi pri teh soparih velja isto kakor pri prejšnjih: Napravljaj jih poredkoma enkrat ali dvakrat na teden, trikrat pa malokdaj.

d) *Sopar za spodnji život.* Zavrelico postaviš v ponočni stolec; bolnik sede na stol in se skrbno ogne

z odejami (kocami), da sopar nikjer ven ne more. Život se kmalu začne ves potiti. Bolnik ostane na stolu 15 minut; če je treba, da se še dalje poti, naj le hitro gre v postelj, in za pot mu ne bo treba skrbeti.

Po soparu se mora bolnik ves omiti, ali pa naj vzame polkopal in si naj ob enem omije prsi in hrbet z rokami. Če je kdo nevarno bolan, ga vsega omij. Za ta sopar se jemlje najrajše prėslična (hvoščeva) zavrelica. Za bolne ledvice, za kamen v mehurju je ovsenična zavrelica boljša; za krč in skrnino v spodnjem životu, v začetku vodenice je zavrelica iz senenega drobca dobra. Največ se doseže s hvoščevo zavrelico pri bolnikih, ki niso mogli na vodo. Ta bolezen je navadno posledica prehlajenja; prehlajenje povzroči skrnino ali krč, in voda se zapre. Hvoščevi sopar temu opomore, in mehur bode po njem zopet redno deloval.

e) Sopar za posamezne ude. Če koga piči kaka žival, da oteka rana in se oteklina začne širiti, napravi sopar na bolni ud in po soparu mrzle ovitke; kmalu bo dobro. Drugemu se vname rana (prisad), in nevarnost je velika; le napravi sopar na rano in dobro bo. Nekoga popade stekel pes, a zdravnika ni hitro na pomoč; napravi sopar in pomagalo bo vsaj, dokler zdravnik ne pride.

Če si napraviš sopar na oči, vzemi zavrelico s sladkim janežem, ali s smetliko, ali z rmánom (škoreco); za bolan vrat (zasliženje) je pa boljša zavrelica z ozkim pripotcem. Sopari za sapnik, ušesa in očesa ne smejo biti prevroči in sploh ne kračji ali daljši, nego 10 do 20 minut.

f) Popolni sopar ali parna kopel. Znano je, da zdravniki v gotovih slučajih bolnikom priporočajo tudi parne kopeli. Tudi Kneippovo zdravljenje se poslužuje tega zdravljenja. Če je sopar že dober za posamezne ude, bode gotovo v mnogih slučajih dobro del vsemu životu.

Za tak sopar pa je potrebna neka omara, v katero se bolnik usede tako, da moli glava ven, pod njega pa se postavi zavrelico tako, da mu sopar ves život oblije. Ker se pa krop kmalu shladi, treba je od pet do pet minut devati vanj žarečega kamenja. Voda pri tem zopet zavre in život se začne potiti. 25 minut ostane bolnik v tem soparu, potem se mrzlo omije ali oblije, obleče se in gre na izprehod, ali pa v postelj.

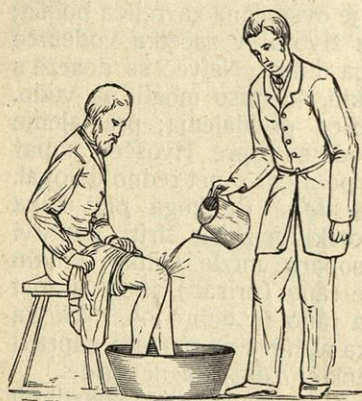
Popolni sopar je dober zoper kronični protin, zoper garje, ako bolnik ni premedel; dober je tudi za bolnike, katerim se kri ne pretaka redno.

4. Polivi.

Ker ni vsakateri život enako občutljiv, treba je pri raznih ljudeh vplivati z različnimi porabami. Eden je medel, drugi debel, eden mlad, drugi star; kar pri enem spravi kri v krepki tok in ga ozdravi, pri drugem ne kaže dosti uspeha. Pri nekaterih bolnikih zadoščata kopel in omivanje, pri drugih je treba bolj ostre porabe, in to so razni polivi.

Fantje se kopljejo pri mlinu; poglej jih, če so bili stali pod slapom, usipajočim se iz žleba. Rdeči so kakor kuhani raki.

Ker je treba vplivati z močjo na bolnika, rabi Kneippovo zdravljenje razne polive, s katerimi se drami ves život, priganja kri v hitrejši tok, da se s hitrejšim tokom pomladi život in spravi gniloba iz bolnih udov.



a) Poliv na kolena. Vsedi se na stol, deni noge v škaf, obleko pa si prigrni, da se ti ne zmoči. Polivaj si noge z majhno ročko ali z vrčem, ki ga z eno roko lahko držiš. S prvo ročko si obe nogi zmočiš, drugo in sledeče vlivaj naravnost na kolena, vzdigajoč jih zdaj višje, zdaj nižje; iz zadnje ročke vlij vodo kar od zadi, tako da noge dva- ali trikrat hitro oplakneš. Za en poliv na noge lahko porabiš 2 do 10 malih ročk vode.



Slabotnim ljudem ta poliv prvi trenotek hudo dene; dà, celo možje so že trepetali kakor trepetlika, kadar jih je začel poliv zbadati noter do mozga. To je najboljši dokaz za moč tega poliva. Poliv na noge se rabi navadno le v zvezi s polivom na hrbet.

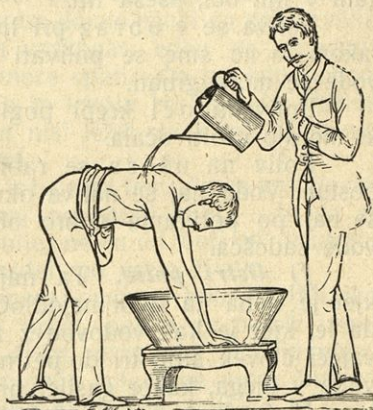
Poliv na kolena privaja kri v noge, razgreva ves život in utrjuje človeka. Kdor trpi z mrzlimi nogami, naj

si parkrat v tednu napravi ta poliv. Občutljive ljudi je treba s tem polivom utrditi. Kdor hodi težko k vodi, kdor trpi z ledvičnimi boleznimi, kdor trpi z glavobolom, naj jemlje ta poliv.

Pri preboleznikih in slabotnih ljudeh naj bodo prvi polivi lahki in kratki; dve ali tri konve vode je izprva zadosti, pozneje naj se jih jemlje pet ali šest do deset.

b) Poliv na stegna. Poliv na stegna je le obširnejši poliv na kolena, samo da se pri njem oblivajo tudi stegna. Treba ga je vselej po soparu na noge, če človek nima polkopeli.

c) Poliv na hrbet. Slecí se do pasa; okoli pasu si priveži brisalko, da ti voda ne poteče za obleko; potem se opri z rokama ob škaf ali banjo, ki je pred teboj. Nekdo vzame nato ročko z vodo in ti oblije ves hrbet, pričenši od desne roke, konča pa na levi roki. Potem je treba, da se ves hrbet enako močno obliva, glava pa se ne sme zmočiti. Debelim ljudem je treba kožo drgati z roko, dokler ne začne rdeti. Za slabega človeka je ena ročka vode dosti, trden človek naj se jih pet ali šest ne ustraši, pretirati pa tudi tu ničesar ni treba. Politi človek si naj z rokami omije prsi, potem si naj obriše obraz in gre na delo ali na izprehod.



Ta poliv se vedno veže s polivom na kolena, tako pač, da najprej polivaš hrbet, potem pa kolena. Oba poliva dobro utrjujeta, oba sta za obojni spol.

č) Polni poliv. Pri polnem polivu, to je, pri polivu na vse telo, se oblije ves človek od vratu do pete. Bolnik se vsede v banjo ali v srajci ali pa v plavnih hlačicah. Obliva se človek od zadaj in od spredaj. Prva ročka ves život zmoči; sledeče tri se zlijejo po vsem telesu, posebno pa na hrbtenico, v tilnik in na želodec. Ta poliv je zlasti za zdrave in debele ljudi. Pozimi se smeš le na toplem tako polivati; za bolehné ne sme biti voda premrzla. Kdaj

je tega poliva treba, se pové pri posameznih boleznih. Kneipp poliv bolj obraja kakor kopel, ker se more pri njem na bolni ud posebno vplivati. Zlasti za skrnino se rabi prav uspešno polni poliv. Navrh se je treba izprehajati ali delati, da se človek posuši in segreje.

d) Poliv na roko. Pri polivu na roko se oblivajo obe roki pričenši od dlani naprej; ena ročka vode zado-
stuje za eno roko. Ta poliv se rabi za utrjevanje rok, rabi se, kadar je treba ustaviti kako vnetje, ali pregnati protin iz rok. Priporoča se tudi ljudem, ki nimajo dosti krvi in bledičnim.

e) Poliv na glavo. Kakor roka oživi, če jo omiješ, tako se s polivom ukrepi vsa glava in ukrepe se vsi organi v nji: oči, ušesa itd.

Poliva se v obraz pri ljudeh, ki trpe za priščem ali rakom, a ne sme se polivati dalje na eno mesto, naliv vode se mora gibati.

Poliv na oči krepí pogled in se priporoča ljudem, ki morajo rabiti očala.

Poliv na ušesa se rabi pri ljudeh, ki jih zapušča posluh. Voda naj se naliva okrog ušesa, ne v uho. Glava se naj po polivanju dobro obriše in posuši. Ena ročka vode zadošča.

f) Ostri poliv. Ta najostrejša poraba se vzame, kjer je treba na život najodločnejše vplivati. Napraviti se da le, kjer je kak vodovod z zadostnim pritiskom. Polivajoči človek stoji tri do pet metrov za bolnikom in brizga vodo v njega, kakor gasilci pri požaru z brizgalnico.

Po ostrem polivu se bolnik segreje, dihanje prihaja lažje, tek raste, začne se odkašljevati in v vodi mu odhaja mnogo nesnage. Ta poraba vpliva, kot bi s palico tepel prah iz zaprašene obleke. To polivanje nadomestuje masažo (drganje), ki jo zdravniki pri gotovih boleznih priporočajo.

5. Omivanje.

Omiva se ali ves život ali posamezni udje. Glavno pri omivanju je to, da se človek ves enako zmoči. Drgati kože ni treba; le glej, da bodeš hitro gotov, kajti dalje kakor dve minuti omivanje nikoli ne sme trajati. Kadar človeka zebe, ne sme se omivati, sicer bi dobil nahod.

Omivanje vsega života je za zdrave in bolnike. Pomoči debel prtič v vodo in si omij ž njim ves život; naj-

skrajnejše v dveh minutah moraš biti gotov; potem se obleci, ne da bi se obrisal, in pojdi na delo ali na izprehod, da se posušiš in segreješ.

Kdaj se naj zdrav človek ves omiva? Zjutraj si vsakdo omije obraz in roke; veliko boljše bi ti dejalo, ko bi se ves omil. S tem bi se nič ne zamudil; saj si v eni minuti prav lahko omit. Če pa ne moreš hitro na delo ali na izprehod, moraš za četrto ure zopet v postelj, da se ne prehladiš. Premagaj se in stori to dobroto svojemu telesu vsak drugi ali tretji dan; čutil bodeš, kako ti bo dobro dejalo.

Da bi se ljudje vsaj ne bali tako mrzle vode! Pridiši s polja, omije si kmet obraz in roke; kako dobro bi bilo zanj, ko bi si omil vroči pot! Ubogajte, seznanite se dobro z omivanjem; to vam bo dajalo moči in dobre volje.

Zvečer omivanje ni za vsakogar; eden po omivanju dobro spi, drugi zopet ne more spati. Če pa kdo ponoči spati ne more, naj se omije in kmalu bo zaspal. Pozimi se zvečer ne omivaj, preden nisi ležal za kakih 10 minut v postelji in se dobro segrel.

Pri bolnikih je veliko ležeče na tem, da se ves človek omije — še podplatje bi naj ne ostali suhi — in da se ves človek enako močno omije, ne en ud bolj od drugega; le tako se toplota enako razdeli po vsem životu.

Če kdo več vstati ne more, omij ga tako-le: Bolnika vzdigni in mu omij najprej hrbet; potem ga položi nazaj in mu omij prsi in spodnji život, nazadnje roke in noge. Če nisi prepočasen, to omivanje nikoli ne more biti na škodo, naj si bo voda še tako mrzla; dà, bolj ko je voda mrzla, boljša je.

Takšno omivanje je jako važno pri mačuhu ali legarju, pri osepnicah in sploh pri vročinskih boleznih, če ni kopeli pri rokah. Kolikorkrat jame vročina biti neznosna, moraš bolnika iznova omiti, naj si bo vsake pol ure ali samo enkrat na dan. Le na vročino glej; ona ti kaže, kdaj je treba omivati. Če začneš o pravem času, ozdraviš vročinske bolezni edino s tem omivanjem brez vsakega drugega zdravila. Za slabotne ljudi vliješ v vodo malo jesiha.

Z omivanjem se najlažje zdravi, in v marsikateri bolezni ni treba nobene druge porabe. Influenca se da na pr. z omivanjem v dvanaestih urah ozdraviti. Omij bolnika vsako uro enkrat; tretjič omit se bo začel močno potiti in v dvanaestih urah ne bo več imel vročine; bolezen je minula.

Neka gospodinja dobivala je zvečer otekle noge in težko sapo. Kneipp ji je svetoval, naj se vsak dan enkrat vsa omije. Po treh mesecih je poročala, da se ji je zdravje vrnilo.

Neka dekla dobila je na nogi rano; svetovalo se ji je, naj na rano navezava ruto namočeno v pokuhan hvošč in naj se vsako noč vso omije. V desetih tednih je ozdravela.

6. Ovitki.

Vsi ovitki imajo namen, da nepotrebno vročino ven potegnejo; zato se ne smejo na bolnem udu preveč razgreti. Zdravniki ukazujejo ovitke za več ur. Kneipp jih nikoli ne pušča dalje kakor poldrugo uro; potem se mora ovitek ali proč dejati, ali pa na novo pomočiti v mrzlo vodo. Ponavljanje ovitka se mora po bolniku ravnati; če je vročina huda, treba je ovitkov zaporedoma; če vročina ni posebno huda, bo pa eden dosti.

a) Ovitke na glavo si napraviš tako: Omij si obraz in vso glavo; lase moraš premočiti in toliko obrisati, da ne kaplja od njih. Potem si ovij glavo s suho ruto prav trdno, le pol čela z očmi ostane prostega. Ovitke pustiš eno uro na glavi, nazadnje glavo hitro omiješ in obrišeš. Ta ovitek je dober za skrnino, za luskin, in če se kaj izpušča na glavi.

b) Vratni ovitek. Zmoči si vrat in s suho ruto si ga toliko ovij, da mrzli zrak ne more do mokrine; to bi bil en ovitek. Drugega si pa tako-le narediš: Ruto namoči v mrzli vodi, malo jo izžmi in deni okoli vratu; čez pa ovij suho ruto, da ne prihaja zrak do mokrine. Ta ovitek pusti na vratu eno ali poldrugo uro, ne vso noč. Vratni ovitek je za vneto grlo, ali kadar človek požirati ne more, in za glavobol; vendar je pri teh boleznih vselej treba, da pomagamo še drugače, ali na nogah, ali na vsem životu.

Zoper vnetico grla se vzame vroč in ne mrzel ovitek, kakor se zoper vnetje krvi rabijo vroči in ne mrzli obkladki. Z vročino se razžene sèsedena kri. Pri difteriji se rabijo mrzli ovitki, ki jih je treba zelo hitro menjavati.

c) Šal kot ovitek je posebno namenjen prsim in zgornjemu životu. Vsakdo ve, kako si dekleta devajo rute okoli vratu; ravno tako si naloži ta ovitek, ki ga imenujemo šal. En konec pride na hrbet in dva konca se križata na prsih. Tak kos debelega platna (prta) namoči v

vodi, izžmi ga rahlo in deni tako okoli vratu. Črez pa moraš dejati ali suh prt, ali volneno ruto, ali koco, da ne pride zrak do mokrine. V šalu ostane bolnik eno ali poldrugo uro. Šal se naj rabi le tedaj, kadar je bolnik v postelji.



Pri vročinskih boleznih, ali kadar kri preveč sili v glavo, ali kadar se kaj vname v glavi, pri hudem katáru, ali kadar so grlo, sapnik ali prsi zasliženi, tedaj ti šalovi ovitek kmalu pomaga. Najlepši uspeh je imel Kneipp s šalovim ovitkom pri ženskah, ki



so prišle ob pamet vsled tega, ker jim je kri preveč silila v glavo. Tem je dejal ta šalov ovitek, zraven pa tudi ovitek na noge ter toplo kopel za noge, in pomagalo je.

c) *Ovitek na noge* je nad vse imeniten pomočnik drugim porabam. Najlažje si ga tako napraviš, da si obuješ mokre nogavice in črez mokre potegneš še suhe; s temi se vležeš v postelj. Če ti to ni po volji, vzemi cunj, pomoči jo v vodo, kateri si prilil polovico octa (jesiha) in s to si zavij noge; kar je mokrega, moraš skrbno z volneno ruto oviti in se dobro odeti. Ta ovitek traja eno do dve uri in se mora vzeti tudi v postelji.

Če se je človeku v prsih ali v trebuhu vnelo in ti rabiš ta ovitek, tedaj se bo silno hitro razgreval; kolikorkrat postane ovitek vroč, pomoči ga na novo v mrzlo vodo.

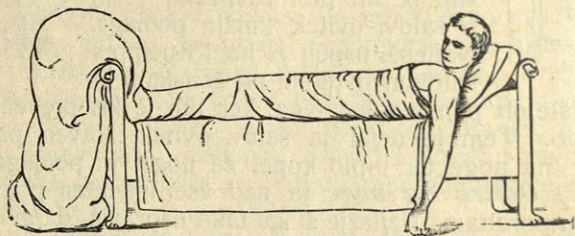
Ovitek na noge je imeniten povsod tam, kjerkoli je treba potegniti vročino iz života, kjerkoli je treba izprati iz nog zastalo kri, kjerkoli je treba spraviti dobre krvi v noge.

Kdor ima mrzle noge, naj si zvečer naredi ta ovitek; komur se noge preobilno potijo, naj si najprej napravi več soparov in potem ta ovitek. Vam kmetom to prav posebno priporočam. Zvečer prihajate vsi utrujeni domov, napravite si ta ovitek; on vam bo potegnil iz nog vso utrujenost.

Ovitek postane bolj izdaten, če si zaviješ noge do kolen in ne samo stopala.

d) *Spodnji ovitek* je za bolezní v spodnjem životu in v nogah. Napraviš si ta ovitek tako-le: V postelji razprostri volneno odejo (koco); potem vzemi tako velik prt ali rjuho, da se lahko od pod pazduh do prstov dva- ali trikrat oviješ ž njo. Prt namoči v mrzlo vodo, rahlo ga izžmi in razprostri v postelj na odejo. Na mokro se vleže

človek in zagrne od obeh strani z mokrim prtom in nazadnje s spodaj razprostrto suho odejo. Pleča in vrat niso v mokrem; te je treba še posebej zagniti, najboljše z volneno ruto, ali pa deneš srajco čez sebe, ki si jo slekel. Navrh pride izdatna, pa ne preobilna odeja, toda noge je treba še posebej odeti. Vse vkup ni tako težavno, kakor se ti morda tukaj vidi; najlažje je seveda, če ti kdo pomaga, ali sčasoma si vsakdo tudi lahko sam napravi ta ovitek.



Kdor se boji mrzle vode, kdor ima premalo krvi, tako da ga vedno zebe, naj pomoči prt v kropu. V ovitku je treba ostati eno ali poldrugo uro. Ne misli, da te bo zeblo v njem; če si le dosti odet, se boš hitro segrel.

Kmetski ljudje si ta ovitek lahko še drugače naredijo. Poišči staro vrečo (žakelj), ki je precej mehka. Namoči jo v vodo, izžmi jo rahlo in zlezi v njo do pod pazduh. Zdaj se zagrni s koco in se dobro odeni. Veliko jih je to poskusilo in dejalo jim je dobro. Poskusi to tudi ti, vreča ti bo koristila!

Ta ovitek razgreva život, raztaplja, kar je v človeku bolnega, in poteguje iz njega. Pri oteklih nogah, skrnini, bolezni v ledvicah, napenjanju, krču in drugih boleznih bomo ta ovitek navadno rabili zraven drugih pripomočkov.

Namesto praznega kropa se jemlje pogostoma senena, ovsenična ali smrečja zavrelica; senena pri kamnu ali pesku v mehurju, smrečja pa posebno za vetrove in za krč v spodnjem životu.

e) Kratki ovitek se rabi najčešče. Ta ovitek lahko jemlješ za se, in ni treba, da bi moral biti v zvezi z drugimi porabami.

Prtič ali rjuho namočiš, izžmeš in se zaviješ v njo od pod pazduh do kolen. Če je prtič preširok, ga zloži vkup, da ne bode segal dalje dol.

Stari in slabotni ljudje smejo ta ovitek tudi topel jemati. Kdor nima prtiča, naj vzame kako široko vrečo (žakelj); ta tudi velja. V ovitku ostane človek eno ali poldrugo uro, dalje ne.

Ko bi si hoteli vsi zdravi vsaj vsakih osem ali štirinajst dni napraviti tak ovitek, koliko bolezni bi izostalo! Vodenica, srčne in želodčne bolezni bi bile neznane. Tudi za druge bolezni je ta ovitek imenitno zdravilo; on čisti ledvice in jetra, spravlja iz trebuha zasedle vetrove in preobilno vodo. Za zasližen želodec, za srčne in pljučne bolezni, za razne bolezni v glavi in v vratu se rabi prav pogosto. Če si s kako boleznijo ne veš pomagati, pomore ti ta ovitek vselej iz zadrege. Komur je spodnji život vsled česarkoli oslabil, ta si naj vsakokrat, ali prej ko vzame ovitek, ali pa hitro za njim namaže ves spodnji život s svinjsko mastjo ali s kafrnim oljem. Kdor trpi s krčem, ta si naj pod ovitkom dene na goli život ruto, v ocet (jesih) namočeno.



f) Mokra srajca. Platneno srajco namoči, izžmi in obleci, potem, ko si razprostrl na postelji volneno odejo (koco). Nato se vležeš v postelj ter se skrbno zagrneš z odejo in odeneš. V tem ovitku ostaneš eno do dve uri. Komur sili kri v glavo in kdor trpi s krčem, za tega je ta poraba. Rabi se z lepim uspehom zoper vidovico in kožne bolezni, in kadar je kdo prišel ob pamet, ker mu sili kri preveč v glavo.

Če je treba prav veliko potegniti iz človeka, na pr. pri škrlatici, tedaj se voda osoli ali pa se ji pridene nekoliko očeta.

g) Španski plašč ali veliki ovitek. Veliki ovitek vpliva na ves život. Pri hudih boleznih ga moraš menjavati z drugimi porabami.

Iz prav debelega platna naredi plašč, podoben široki srajci. Ta plašč namoči v mrzlo, pri starih in slabotnih ljudeh v toplo vodo; nato ga izžmi in obleci kakor srajco. Pripravljena mora biti postelj s kocami; na te se bolnik vleže, zagrne in odene. Vse se mora vršiti hitro, da človek ne bo stal dolgo moker na zraku. V plašču ostaneš eno do dve uri, kar se ravna po bolnikovi moči. Za slabotnega



človeka je ena ura dosti; za debelega mesarja ne bodete dve uri preveč.

Če se hočeš prepričati, zakaj je ta plašč, izperi ga, kadar si ga dejal raz sebe, in poglej vodo; videl bodeš, koliko nesnage je prišlo iz tebe. Včasih se platno pri tem ovitku tako zelo zamaže, da se niti s pranjem ne dá več dobro očistiti.

Rabi se ta ovitek proti hudemu kartaru, slizni vročnici, protinu in trganju, osepnicam, mačuhu, za obrambo proti mrtvoudu itd. V oddelku o boleznih se bo pogostoma priporočal.

7. Voda najboljša pijača.

Človek postane lačen, kadar je telesu treba hrane, in žejen, kadar mu je treba vode. Modri stvarnik je vse tako uredil. Najmodrejši mojster je sestavil uro našega telesa; ona bi prav hodila in bila natanko, ko bi ljudje sami ne spravljali peska in smetja med njena kolesa.

Žejna žival hiti k studentu, napojena odide; tudi ljudje bi naj delali tako. Pij kadarkoli si žejen, le ne preveč naenkrat. Nekateri ljudje se živijo z jedmi, ki so toliko vlažne, da želodcu ni več treba pitja; takih ljudi ne žeja nikoli. Pravzaprav je človek redkokdaj žejen, izvzemši seveda poletno vročino in vročinske bolezni. Zavaljo tega je težko razumeti, zakaj si nekateri v svojem želodcu napravljajo s pijančevanjem cele občne potope. Zdravju to silno škoduje. Kmetje plohe ne obrajtajo nič, ker več škoduje, kakor koristi; močne rose se pa veselijo, ker je koristna, česar o plohi ne moremo reči. Želodcu je treba vlage, da more prebavljati trde jedi; kakor hitro mu vlage primanjkuje, oglasi se ti žeja. Ta klic slušaj, naj si bode želodec zdrav ali bolan; daj mu vsakikrat vode, a le prav po malem. Zlasti pri vročinskih boleznih dajaj bolniku pogostoma piti; daj mu vsakih pet ali deset minut vode, a nikoli več kakor eno žlico. Ta malenkost vode bo spravila želodec v red brez vsakega zdravila. Veliko ljudi je to že poskusilo, in videli so sami, da res pomaga.





Tretji del.

Lekarna.

Mi imamo mnogo zdravnikov, učenih in neučenih, ki slové s svojimi zdravili. Eden prodaja zdravilo za zlomljene noge, drugi za rane, tretji za garje, četrti prodaja prah za prsne bolezni in peti kapljice za želodec itd. Ti ljudje imajo navado, da vsak svoje zdravilo kot skrivnost za se obdrži. Čemu? Da bi on sam imel dobiček. Prelat Kneipp tega ni hotel. On je vsakomur odpiral vse predelke svoje lekarnе (apoteke); poglej njegova zdravila, poglej jih do zadnje škatlice. V tej lekarni ni nič dragocenega; ravno zavoljo tega pa je veliko več vredna od drugih. Vsi čaji, izvlečki, olja in prahovi so narejeni iz rastlin, ki se povsod nahajajo, in katerih ni treba kupovati.

Ta knjižica je za uboge; zavoljo teh se je pečal Kneipp z zdravljenjem; za te je iskal zdravil, ki bi bila dober kup. Iskal je dolga leta, poskušal to in ono, sušil, rezal in kuhal različne rastline, preden si je izbral najboljše, ki se ti zdaj pokaže v Kneippovi lekarni.

Voda ima v sebi toliko zdravilne moči, da vsa druga zdravila lahko pogrešamo zraven nje. Zato je Kneipp dolgo premišljeval, ali bi svoji knjigi pridejal lekarno ali ne. Pridejal jo je; zavoljo tega pa naj nikdo ne misli, da do vode ni imel pravega zaupanja. Ta ali drugi bolnik se noče zdraviti s samo vodo; temu se dodajo nekatera zdravila za znotraj, da prej okreva.

Porabe z vodo, to je obkladki, kopeli, ovitki itd. raztapljajo po človeku, kar se je bolnega nabralo v njem, poteguje to iz njega in krepčajo život. Ravno ta namen

imajo vsa zdravila te lekarne. Strupenih rastlin Kneipp ni obračunal, zato jih ni imel v svoji lekarni. Svaril je tudi pred raznimi sladkarijami, ki se kupujejo po prodajalnicah kot zdravila; iste ti za kašelj, za katár ali želodec ne pomagajo nič, temveč nasprotno: lahko si pokvariš z njimi želodec. Končno se mora še nekaj omeniti: Ne misli, da je dobro, če použiješ veliko zdravila naenkrat; marveč polagoma jemlji zdravila in prav po malem, tako je najboljše.

Kneippova lekarna ima štiri predelke. V prvem imamo razmoke, v drugem čaje, v tretjem prahove, v četrtem olje. Kraj za lekarno bodi hladen, a mokroten ne sme biti, da zdravila ne postanejo plesniva. Razmoke in olja naj bodo v steklenicah, vse drugo v škatlicah; na vsaki čašici in na vsaki škatlici naj bo lepo zapisano, kaj je notri. Vse se potem uredi po abecedni vrsti, da ni treba ničesar dolgo iskati. Skrb za domačo lekarno naj ima ali gospodinja ali kak priden otrok; ta naj gleda, da je vse v redu.

Najprej povemo, kako se delajo razmoke, čaji in prahovi.

Razmoke (tinkture ali ekstrakti).

Iz rastlin se dá moč potegniti. To se napravi tako: Naberí najlepših rastlin, ki jih najdeš; deni jih na desko in jih suši v senci, nikdar na solncu. Kadar je vse suho, zreži rastline in jih deni v steklenico, ki se da dobro začepiti. Na rastline nalij žitnega žganja ali čistega špirta. Nazadnje dobro zamaši steklenico in jo postavi na precej topel kraj. To je potem tinktura ali ekstrakt. V sili je to žganje že v nekih dneh za rabo; boljše je pa, če dalje stoji, po več mesecev ali tudi pol leta. To zdravilo jemlješ potem po kapljicah ali žlicicah; kako, se ti bo povedalo pozneje.

Čaji.

Rastline je treba nabirati ob času, ko cvetó po suhih solnčnih bregovih. Naberí si vsako leto novih rastlin, ker se stare sčasoma izpridijo. Kako se iz teh rastlin dela čaj, to ve vsaka gospodinja. Za čašo čaja vzemi, kolikor s tremi prsti zagrabiš. Na zelišča vliješ vrelega krova, zdravilo pustiš kuhati nekaj minut, in čaj je gotov. Tako čaj navadno napravljajo, po Kneippovem nasvetu pa se delajo nekoliko drugače. Rastline se puščajo v kropu četrť

ure, da se izkuha iz njih vsa zdravilna moč. Posebno korenine in skorja, ali suha zeliščna debla morajo se dalje časa kuhati, bobke (brinove itd.) in zrnje se mora prej zmečkati. Kadar je treba skuhati v en čaj skorjo, korenje in cvet, se korenje in skorja poprej nekaj časa kuhata in končno šele dene v vreli čaj cvet in listje. Hrastova skorja mora pet minut vreti, tako dolgo tudi brinove jagode in hvošč. Sladkorja naj se v čaj ne deva; če že nima prijetnega okusa za usta, ima pa zdravilne moči za život. Kako je treba čaj piti, ali po čašicah ali po žlicah, to se pove pri boleznih.

Prahovi.

Zmeljejo ali stolčejo se suhi listi, suho korenje ali jagode zdravilnih rastlin. Če bolnik noče čaja, natrosi mu takega prahu v jed ali pijačo, da ne bode vedel, kdaj jemlje zdravilo.

Olja.

Olja dobivamo večinoma v lekarni, a nekatera si moreš tudi sam napraviti; o tem se bo pozneje nekoliko izpregovorilo.



Zdravila.

V naslednjem se naštevajo zdravila po abecednem redu:

Aloja (Aloë vulgaris).

Aloja ali lopátika se kupuje v lekarni. Ta prah je dober za znotraj in za zunaj. Škuhaj ga za eno ali dve noževi končini (špici) z žličico strdi, in najboljše čistilo za želodec je gotovo. Čistilo je močnejše, če aloji pri-mešaš bezgovega cveta in sladkega janeža (fenhela). Tudi za zunaj ima lopátika čistilno moč. Kdor ima bolne, motne, rdeče ali tekoče oči, naj se zdravi z lopatiko. Tro-hico tega prahu deneš v skledico in poliješ z vrelim kropom; to je voda za oči. S to vodo je treba oči izpirati tri- ali štirikrat na dan; če iz začetka malo žge, nič ne dene.

Stare, hudo gnile rane izpiraj s tako vodo, in začele bodo celiti, ali pa namoči prt v tako vodo in si ga na-lagaj na rano.

Kdor ima tekočo rano, ki noče zaceliti, naj jo vsak dan z lopátiko prav debelo potrosi in suho obveže. Ta prah bo posušil mokroto in napravil trdo krasto, pod katero se kmalu naredi mlada koža. Škodovati ti aloja nikoli ne more; rabi jo, kjer hočeš.

Da ne bodeš kupoval v lekarni prahú, kupiš si lahko pri vrtnarju rastlino. Ona ima dolgo, debelo, bodeče perje; pravijo, da samo vsakih 50 let enkrat cvete. Perje te rastline ima v sebi toliko zdravilne moči, da je rastlina vredna, da si jo kupi vsak prijatelj cvetlic.

Skuhaj list te rastline; ta čaj je dobro čistilo želodcu in črevom, dobro dene jetrom in ozdravlja žoltenico. Komur so se vsled vročine vnele oči, naj si skuha kos takega lista z žlico strdi in naj si s tem izpira oči. S pelinom skuhana lopátika iztrebi iz človeka vodeno kri, ki se pripravlja za vodenico, in dela ob enem prav dober želodec. Če si prijatelj cvetlicam, svetujem ti, da si kupiš alojo ali agavo, kajti obe sta enako dobri.



Angelika ali gozdni koren (*Angelica silvestris*).

To rastlino najdeš po mokrih travnikih in v gozdih. Izraste pol metra do en meter visoko; deblo ima votlo, in fantje si delajo iz njega piščalke. Če je kdo kaj nezdravega jedel, pomagal mu bo čaj iz korenja, listja in semena te rastline. Tudi za prehlajen želodec je dober tak čaj. Suho korenje, listje in seme te rastline lahko zmelješ v prah, ki ti potem nadomešča čaj, če ga jemlješ dva- ali trikrat na dan po eno noževno končino.

Čaj z gozdnim koren timer se vzame, če si je kdo pokvaril s slabo hrano svoj želodec, ali če se je želodec prehladil. Za ta čaj se naj vzame polovica vina in polovica vode, kar je posebno dobro za zaslišena pljuča in zasližen sapnik in zoper zgago. Tudi zoper drisko se rabi to zdravilo. Boljši pa kot čaj je prah tega koren timer, ki se vzpe v jedi.

Angelika ali gozdni koren
(*Angelica silvestris*).

Arnika (*Arnica montana*).

Arnika, brdnja ali črvivec je zavoľo svoje zdravilne moči po vsem svetu znana rastlina. Kako morejo zdravniki to tajiti, je teŹko umeti. V Źpirit ali Źganje namočen črvivec je vsem znano zdravilo. Cvet se nabira konec meseca roŹnika in začetkom malega srpana. Če se je arnika le tri dni namakala, je mokrina (tinktura) Źe za rabo; boljŹa je pa, če je stara.

Arnika je eno najboljŹih zdravil za celenje ran. Kadar je treba kako rano izprati, vzemi na liter vode tri Źlice arnikatinkture. Omita rana se lepo zloŹi, tako da pridejo strgani deli v naravno lego. Nato se zveŹejo s platnenim trakom. Na ta ovitek se dene v arnično tinkturo namočene pavole in se vse vkup obveŹe. Bolečine bodo kmalu ponehale in rana bo celila.

Kadar si je kdo kak ud zmečkal, kadar je kdo padel, se pobil, se bo otolčeni ud uspeŹno zdravil z arniko.

Zoper koliko in bolečine v trebuhu ali v spodnjem Źivotu se delajo obkladki namočeni v vrelo arniko (pol vode, pol oceta).

Za bolezni v grlu je dobro grgljati arniko (40 kapljic tinkture na pet Źlic vode).

Zoper Źelodčne tvore se dene 50 kapljic arnikatinkture na četrt litra vode (vsak dan polagoma izpiti v majhnih poŹirkih).

Arnika se izjemoma suŹi na solncu ali na peči, ne v senci.



Arnika ali brdnja (*Arnica montana*).

Bezgovec (*Sambucus nigra*).

Pri starih hišah najdeš še veliko bezgovja. Mladi ljudje so ga jeli odpravljati, ali to ni prav, ker ima ta grm v sebi veliko zdravilne moči. Zdravilo je na njem vse: listje, skorja, korenje, cvet in jagode. Čaj iz bezgovega



Črni bezeg (*Sambucus nigra*).

listja je najboljši kup čistilo za kri; ta ti nadomešča vse planinske rastline, ki se, ne vemo vse za kaj, prodajajo po lekarnah. Ali je listje zeleno ali posušeno, je vseeno. Tudi cvet je dobro čistilo za kri; zato glej, da ga ne bo manjkalo v tvoji domači lekarni. Zima je dolga, ne veš, ali ti morebiti ne pride kdaj prav. Za vodenične ljudi je čaj iz bezgovega korenja imeniten. Vodo vleče bolj iz človeka, kakor katerokoli drugo zdravilo. Ob enem je pa tak čaj čisto nedolžen; pij ga, kadar hočeš, nikoli ti ne more škodovati. Sad tega grmovja se nabira in

kuha; da je nekaj vreden, vidiš lahko na pticah: le glej, kako silijo od vseh strani v bezgovje. Gotovo, ko bi ne bilo tako zdravo in dobro, ptičice bi ga ne jedle tako slastno. Bodite zato pametni in imejte vsekdar v čišlih to rastlino.

S sladkorjem ali strdjo pokuhano bezgovje je pozimi dobra jed ali pijača za ljudi, ki morajo veliko sedeti. Žlica pokuhanega bezgovja v čaši vode je dobro hladilo in čistilo za želodec; vleče na vodo in dobro dene ledvicam. Posušene bezgove jagode so dobre za hudo drisko.

Bezgovno korenje je dobro zdravilo zoper nezdravo debelost, z listjem se kuha čaj zoper notranjo vročino; na teden se pije tri ali štiri čaše čaja skozi pet tednov.

Zelena bezgova skorja (med navršno belo skorjo in lesom) je dobro zdravilo za slab želodec.

Brinovice (*Juniperus communis*).

Kdo ne pozna brinovic ali smolja? Brinove vejice rabimo kot kadilo v sobah, kjer leži bolnik; ta dim čisti zrak in umori v njem, kar je nalezljivega. Tako rabimo brinove jagode kot čistilo za znotraj pri različnih boleznih.

Kdor mora bolnikom streči ali bolnike obiskovati, naj vedno zveče brinovic in ne bo se zlahka nalezel kake bolezni. Ob enem dajejo te bobike ustom prijeten okus in pomagajo želodcu prebavljati.

Kdor ima slab želodec, si s temi jagodami lahko pomaga tako-le: Jej prvi dan štiri brinovice, drugi dan pet, tretji dan šest, tako vsak dan po eno več do dvanajstega dne. Dvanajsti dan jih sneš petnajst. Potem vsak dan po eno manj. Komur se je sapa v želodcu sesedla, temu te jagode gotovo pomagajo. Iste slovijo tudi kot zdravilo za kamen in pesek, za ledvične in jetrne bolezni.

Zdravilo so tudi mlade vejice, ne samo jagode; čaj iz takih vejic je dobro čistilo za kri in dobro zdravilo v začetku vodenice.



Navadna brina (*Juniperus communis*).

Brinovo olje se kupuje v lekarni razmoko si narediš lahko sam; namoči brinovic v vinu, žganju ali špiritu.

Očetje in matere, kadar spravljate meso, solite je in mu pridevajte vsakokrat nekaj brinovic; v kislo zelje jih tudi trosite. Kadar čutite v sobi slab duh, kadite jo z brinovjem. Bodite tedaj pametni in dajajte tudi svojemu telesu vsaj po večkrat na leto tega čistila.

Črnice ali borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

O svetem Jakobu jamejo otroci letati v gozd; črnice so zrele, najljubša jed veseli mladini; še odrastli se te jedi ne branijo, zato jih vidiš po mestih velike kupe na prodaj. Marsikateri dijak misli še rad na leta, ko je hodil



Črnica ali borovnica
(*Vaccinium myrtillus*).

po črnice ali si jih od prodajalke dal za nekaj vinarjev nasuti v žep. Gospodinje, nasušite si črnic vsako leto; one so za marsikaj prav dobre. Vzemi dve ali tri pesti suhih črnic, deni jih v steklenico in naliž nanje dobrega žganja; dalje ko žganje stoji, boljše je. Kogar pogosto driska nadleguje, naj sne semtertja nekaj suhih črnic. Vlij žlico črničjega žganja v $\frac{1}{8}$ litra krop in popij to; to ti pomiri najhujšo drisko (črničje žganje je tisto, v katerem so namočene suhe črnice, a ne ono, ki je žgano iz črnic). Ko mine osem do deset ur, napij se še enkrat tega čaja, tretjikrat ga

gotovo ne bo več treba. Dà, celo grižo ozdraviš s tem čajem, če ob enem devaš na želodec tople obkladke z vodo in jesihom. Te tinkture je v domači lekarni najbolj treba. Če je človek močen, naj vzame več zdravila; če je slab manj. Teh kapljic moraš jemati najmanj deset do dvanajst na sladkorju, več pa zopet ne, kakor po eno žlico v kropu ali vinu.

Dobova skorja.

Kaj neki nam bo še svetoval! Sedaj je menda že dobova skorja tudi zdravilo. Gotovo, ljubi čitatelj; dobova

skorja je zelo dobro zdravilo. Skuhaj te skorje in namoči v zavrelico ruto, s katero si potem oviješ vrat; to ti raztopi vsak krof, dokler še ni prevelik ali pretrd. Za žlezno oteklino ni nič boljšega, kakor obkladki ali ovitki z dobovo zavrelico. Ta oteklina se nahaja navadno na vratu vzadi ali na strani, pod pazduhami ali celó na hrbtu. Napravlja se, kakor da bi se kaj zbiralo, in vendar ne zori, ker se gnoji pregloboko v mesu.

Komur danka ven sili (izstop danke), naj se vseda pridno v dobovo zavrelico in naj jemlje včasih take klistire. Tudi trde otekline, če niso vnete, dadó se raztopiti z dobovimi obkladki.

Encijan (*Gentiana lutea*).

Encijan ali svišč raste samo po planinah, a dobiva se povsod. Priskrbi si encijanovega korenja ter posuši, nareži in namoči si ga v žganju. Ta izvleček (ekstrakt) je eden najboljših za želodec. Vzemi vsak dan šest do osem žlic vode, vlij vanjo 20 do 30 kapljic encijanovega žganja in to pij. Potem bodeš dobil kmalu dober tek, znamenje, da dobro prebavljaš. Če ti v želodcu kaj obleži, vlij v čašo tople vode žličico tega žganja in to popij; to bo spravilo želodec prav kmalu v red. Če greš na daljšo pot, vzemi majhno steklenico tega izvlečka s seboj; če potem kje kaj napačnega ješ ali piješ, ti bodo tele kapljice prav prišle. Če je komu prav slabo, ali če kdo omedli, daj mu na vodi žličico tega žganja; to ga bo segrelo in oživilo. Kakor kapljice je dober tudi encijanov čaj.

Encijan podpira želodčni sok v prebavljanju; po dobrem prebavljanju se zboljša kri in se utrdijo živci; zato se posebno priporoča na živcih obolelim ljudem, vzeti vsak dan pet kapljic encijanovega izvlečka.

Galun

je dober za vsakatero gnilobo. Videl sem celo, da je raka ustavil, če ni bilo že prepozno. Komur nohtje tako v stran rastejo, da začne gniti meso, ta si naj z galunovo vodo izpira rano, ali pa naj zmlet galun trosi na rano; tudi to je dobro. Galun bo rano najprej očistil, potem jo po-tegnil vkup, posušil in zacelil. Če imaš bolne skranje, izpiraj si usta z galunom; tudi za grlo je dobro, če si ga včasih oplakneš z galunom.

Grško seno (*Trigonella foenum graecum*).

Grško seno, grška detelja ali trikotna detelja je doma v jutrovih deželah in na Grškem. Nemci sadijo to rastlino okoli mesta Erfurta in so ji dali ime „Bokshornklee“. Grško seno ali „fenum grekum“ je rumena, dišeča moka, ki se dobiva kot zdravilo za živino po vseh prodajalnicah. Čaj iz te moke je dober pri vročinskih boleznih; kdor je v vratu bolan, komur se je v grlu kaj vnelo, naj si s tem čajem izpira vrat. Za skledico čaja se jemlje po ena žlica moke. Pri zunanjih boleznih, na pr. pri oteklinah in tvorih, ni zdravila, ki bi tako hitro raztopilo in splaknilo, kakor nakladki s pokuhanim grškim senom. Ne da bi bolnik kaj čutil, potegne mu to zdravilo iz rane zadnjo kapljico nesnage in gnoja. Moka se skuha kakor močnik, in v prtič zavito jo deneš na rano. Kdor ima ranjene, tekoče noge, naj nalaga to moko na rano; ista potegne iz rane vso vročino in ne pusti rasti divjega mesa.

Habát ali smrdljivi bezeg (*Sambucus ébulus*).



Habát (*Sambucus ébulus*).

Habát raste po posekanjih in ob robih ob gozdu; sad je bezgovemu ves podoben. Čaj iz habátovega korenja vleče izredno močno na vodo; zato je dober pri vodenici. Tudi kot čistilo za ledvice je ta čaj imeniten. Če se je komu v spodnjem životu nabralo nezdravih tekočin, naj pije habátov čaj, in ničvredna vlaga pojde kmalu z vodo iz njega. Čašico tega čaja vzemi na dvakrat: polovico piješ predpoldnem, polovico popoldne; za eno čašico zadostujeta dve noževi končini zmletega korenja. Korenje se nabira jeseni; treba ga je dobro posušiti.

Hvošč ali poljska preslica (*Equisetum arvense*).

S hvoščem ali s préslico (*Zinngras*) čistijo gospodinje cinasto posodo. Čistite s to rastlino tudi posodo zunaj duše; prepričajte se, da je prav dobro zdravilo za svoje

in znotraj. Za stare gnile rane, za raka, celó za bramorko ni nič boljšega od hvoščevih obkladkov. Hvošč raztopi in odstrani gnilobo. Rastlino nakladaš ali samo na rane, ali pa jo rabiš za zavrelico in sopare. Vse se še natančneje pové pri boleznih.

Raznovrstnejše, kakor za zunaj, rabi se hvošč ali preslica za znotraj. Hvoščev čaj je prav dober za želodec. Ta čaj pomiruje bolečine, če trpiš s kamenom in peskom ter je najboljša pomoč, če kdo k vodi ne more. Hvoščev sopar je prav posebno za to bolezen.

Tudi če je treba ustaviti kri, je ta čaj imeniten, naj že pride kri iz rane, ali iz nosa, ali iz prsi, ali od drugod; pij čaj, če kri prihaja iz ust; potegni si ga v nos, če ti kri teče iz nosa, pomagalo ti bo. Kdor trpi s

krvotokom, naj ga pije vsak dan dve čaši. Ker je ta rastlina tako imenitna, skrbi, da ti je nikdar ne zmanjka.



Hvošč ali poljska preslica (*Equisetum arvense*).

Ilovica.

Ilovica je kot zdravilo znana. Primesi se z vodo in dene zraven malo oceta, da izgleda, kakor fino mazilo. Namaže se zdaj na platno in naloži na bolni ud (ne pa na rano). Rabi se pri nakožnih boleznih, za zganjene, izpahnjene in otolčene ude. Tudi za hudi protin se da uspešno rabiti.

Neko dekle imelo je vsled hudega protina otekla kolena; Kneipp ji je naročil, naj si jih ovija po dne s pokuhanim senenim drobcem, po noči pa naj naklada ilovico. Senena zavrelica je bolezen raztopila, ilovica pa jo je potegnila ven. Bolečine so kmalu nehale in oteklina je splaknila. Tudi za lupus (raka) se ilovica rabi; pridene se ji za ta slučaj hvoščeve zavrelice. Če je koga pičila čebela in pičeno mesto začne otekati, naj se naloži ilovice.

Jagode.

Kakšno veselje, kadar prinesó otroci starišem prvi šopek jagod! Vsakdo ima ta mali sad rad; a ne samo sad, tudi peresca se nabirajo in sušijo za čaj. Vzemi lepenja, kolikor ga zajmeš s tremi prsti, vlij nanje kupico vrelega kropa in pokrij vse vkup. V 15 minutah je čaj gotov. Prideni še malo mleka in sladkorja. Če je perje meseca velikega travna ali rožnika na kakem solnčnem bregu nabrano, tedaj je čaj najboljši. Tudi sad je prav zdrava jed. Jagode v mleku ali s kruhom so izvrstno krepčilo in čistilo za kri, zlasti po boleznih. V sladkorju skuhane jagode shranimo tudi lahko za zimo.

Za notranjo vročino so jagode dobro hladilo, tudi za kamen in pesek v mehurju jih priporočajo. Če se komu vedno kaj izpušča po životu, ali če je kdo na jetrih bolan, naj pridno jé jagod. V obilni meri ti ponuja zemlja ta sad; bodi pameten in hvaležno sprejemaj to ponudbo.

Sladki janež (*Foeniculum officinale*).

Zrnja od sladkega janeža ali kopričevega zrnja naj bo v vsaki domači lekarni; ono je za vsakateri krč, in ravno za krčem ljudje tako pogosto bolehajo. Če koga prime trod (kólíka), le hitro skuhaj žlico sladkega janeža v mleku; to daj prav toplo bolniku, in krč se bode kmalu pomiril in kólíka nehala. Ob enem je pri tej bolezni treba, da se dene na trebuh prtič, v toplo vodo in jesih namočen. Če te sapa nadleguje, potrosi si na jed zmletega janeža in pomagalo ti bo. Da se zrnje more mleti, treba ga je v peči posušiti. Kopričevo olje se kupuje v lekarni. Da je janež tudi za oči, je znano. Skuha se pol žlice zmletga janeža, in s to vodo se izpirajo oči tri- ali štirikrat na dan. Še boljše je, če napraviš z janežem sopar za oči.

Skoro ravno tako dobra, kakor sladki janež, sta navadni janež (Anis) in kumina (Kümmel). Lahko se tudi vsi trije zmešajo in vkup zmeljejo.

Krčevец ali sv. Janeza roža (*Hypericum perforatum*).

Krčevец ali sv. Janeza roža je zavljo svoje zdravilne moči imenitna; a sedaj je vsa pozabljena. Sv. Janeza roža (Johanniskraut) raste najrajši po suhih mejah in robih; cvete meseca malega in velikega srpana. Če rumeni cvet zmelješ med prsti, dobiš rdeč sok, ki se da raztopiti v vodi, špirtu ali olju. Ta rastlina je izvrstno zdravilo za jetra; če prideneš čaju malo aloje, postane zdravilo močnejše. Daj enkrat bolniku tega čaja in poglej čez nekaj časa njegovo vodo, videl bodeš, koliko nesnage je spravila ta rastlina iz človeka. Težek želodec, lahko zasližene prsi in pljuča ti ta čaj kmalu ozdravi. Če se otroci v postelj oščavajo, daj jim večkrat takega čaja; če nimaš sv. Janeza rož, pa vzemi škoréce ali rmána (Schafgarbe).



Krčevец ali sv. Janeza roža
(*Hypericum perforatum*).

Kafra

se rabi za kafrni špirit in kafrno olje. Špirit tako-le napraviš: V $\frac{1}{4}$ litra špirta raztopi za lešnik kafe, in kafrni špirit je gotov. Če si kaj zganeš ali se kje potolčeš, če trpiš za skrnino in krčem, maži in drgaj si bolni ud s tem špiritom. Da se v olju raztopi, treba je kafro zmleti. To olje je dobro za skrnino in za bolečine v križu; pomiruje tudi bolečine, ki ti jih napravi kak trd otok.

Kamelice.

Kamelični čaj je nad vse dober za prehlajenje, ali če te grize in reže po trebuhu; potem za krč, in če ti sili kri v glavo. Sploh je to zdravilo tako znano, da o njem ni treba več kaj govoriti.

Kislica.

Ko začnejo rožice po travnikih cveteti, hité otroci ven si trgat rož, a z rožami vred drugo rastlino, ki ne cvete ravno tako lepo kot druge, ki je pa zdrava v užitku; ta rastlina je kislica. Stare matere so to rastlino stolčeno nakladale na stare rane na nogah. Sicer se rabi z lepim uspehom za skorbut, to je bolezen, pri kateri bolniku izpadajo zobje in gnijó skranje; skranje se drga s kisličnim sokom. Kuhani kislični sok poslanen s strdjo je dober za prišč v ustih in v grlu. V vinu kuhane kislice dobro vplivajo na ledvice in pospešujejo odtakanje vode. Kislice so tudi izvrstna hrana za bolnike. Kislična špinača čisti kri in jo zboljšuje.

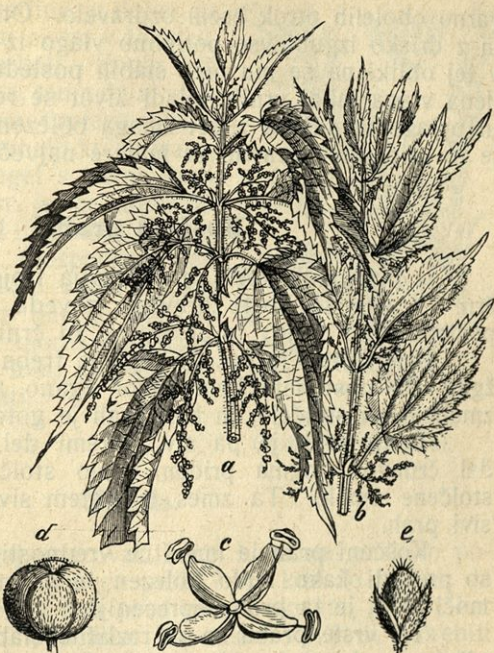
Koprive.

Nobena rastlina ni bolj zaničevana takor ta. Marsikdo se že ves trese, videč koprivo, ali po pravici? Čisto pred kratkem je nekdo o zdravilni moči kopriv spisal celo knjigo, in ta pisatelj ima prav, kajti kopriva je kot zdravilo veliko vredna. Zelene koprive se sušijo, in posušene kuhajo kot čaj; ta čaj raztopi zasliženost na prsih in pljučih in čisti želodec. Močnejše od rastline je korenje. Čaj iz tega korenja je dober za vodenico. Kdor ima nečisto kri, naj jé poleti pogostoma v špinačo kuhane koprive. Kdor skrnine (revmatizma) na noben način ne more več pre-

gnati, naj pre-
tepa boleče ude
vsak dan za ne-
kaj minut z žgo-
čimi koprivami;
strah se bode
kmalu izpreme-
nil v veselje, ker
to res pomaga.

Korenje.

Korenje (Ka-
rotten — Mohr-
rüben) se je iz-
kazalo kot iz-
vrstno zdravilo
zoper otroško
kolero, ki nam
pobira premno-
go dojenčkov.
Korenje se tako-
le pripravi: pol
kilograma rume-
nega korenja se
osnaži (ošoblje),
razreže in v vodi do dve uri kuha. Skuhani močnik se zdaj
skozi fino sito zmečka v juho, za katero se je bilo vzelo pol
kilograma mesa na liter vode, ti juhi se pridene kofežličica
soli. Ko dojenček ne prebavlja več mleka, ko mu vsled
hude driske hitro propadejo moči, naj se mu daje samo
ta juha. V enem do treh dneh bo ponehalo bruhanje in
se bo ustavila driska, prešla bo vročina in otrok bo zopet
dobil naravno barvo. Pri dojenčkih, ki trpe za kronično
(vedno se ponavljajočo) drisko, se utegne zgoditi, da po-
stanejo po ti juhi v obraz zabuhli, tedaj se naj te juhe
daje manj, ali pa ž njo poneha. Hudo omedleli otroci
bodo za tako juho hitro prihajali težji in njihovo razpolo-
ženje bo izvrstno. Za tako juho bodo otroci tudi živalsko
mleko dobro prebavljali. Dojenec se te juhe tudi izvrstno
najé in je zelo zadovoljen. Zdravnik Karol Beck iz
Frankobroda poroča, da je v desetih slučajih otroške kolere
rabil to zdravilo in da je po njem izmed desetih zelo ne-



Kopriva (*Urtica dioica*).

varno obolelih otrok osem ozdravelo. Otrok z bruhanjem in z drisko izgubi vso potrebno vlago iz črev in želodca, v tej obliki pa se mu brez slabih posledic zamore izgubljena vlaga takoj vrniti, mladi život se redi kakor poprej in polagoma narava zopet zmaga bolezen. Na vsak način je to priprosto zdravilo za matere največjega pomena.

Koščeni prah.

Iz prežganih kosti se napravi trojen prah. Prvi je črn. Vzame se kost zdravega goveda in se sežge, da postane črno oglje; to se stolče, in črni prah je narejen.

Drugi prah je bel. Za tega je treba kosti tako dolgo žgati, da postanejo bele kakor žgano apno. Potem se zmeljejo ali stolčejo, in beli prah je gotov.

Tretji prah je pa siv. Vzemi del belega prahu in del črnega; obema pridene malo stolčenega kadila ali stolčene smole. Ta zmes je potem siva, in odtod ime: sivi prah.

Koščeni prah je imenitne vrednosti. Za bolnike, ki so prestali kako hudo bolezen in ne morejo več prav k moči priti, je ta prah neprecenljiv.

Tri vrste prahu so za različno slaboto: Otrokom, ki nikamor ne rastejo, ki ne dobivajo pravih kosti, se daje vsak dan na vodo ali jed po eno ali dve noževi končini črnega prahu.

Kdor je na krvi slab in ob enem boleha z želodcem, ta dobi beli prah. Sivega dobivajo pa tisti, ki so prav slabi na prsih. To je Kneippova skrivnost črnega, belega in sivega prahu. Veliko ljudi ve o tem že kaj povedati. Kneipp trdi, da bi s tem prahom samim bil lahko obogatel, ko bi ga hotel prodajati kot svoje zdravilo. A tega ni hotel; njegova zdravila naj vidi, ogleda in poskuša vsakdo.

Krčna trava (*Potentilla anserina*).

Krčna ali gosja trava (*Gänsefingerkraut*) raste tam najrajši, kjer se pasejo gosi: pri hišah, pri potokih in po poljih, da so le tla peskočnata; ob robu državnih cest jo skoro povsod najdeš. Listje je drobno narezljano, od zgoraj zeleno, na spodnji strani srebrnobeλο; cvete rumeno od meseca velikega travna do rožnika.

Čaj iz te rastline je dober za vsakateri krč, naj si bo v želodcu, v trebuhu ali kjerkoli. Kogar krč pogostoma prijema, temu dajaj vsak dan po trikrat prav toplega mleka, v katerem se je kuhalo krčne trave, kolikor si je mogel s tremi prsti zajeti. Prav dobro je, če moreš ob enem na bolni ud nakladati poparjeno krčno travo. Gospodinje, nabirajte si pridno to rastlino; saj veste dobro, kako hud je krč, in kako je hudo, če moraš domačina gledati, kako ga lomi krč, pa mu ne moreš pomagati.



Krčna trava
(*Potentilla anserina*).

Kreda.

Ali si že kdaj opazoval, kako kuretina pazljivo pobira vsako zrnice apnenega peska? In kdo še ni čul, da mora včasih učitelj v šoli pred otroki skrivati kredo, ker bi jo sicer pojedli. To nam da misliti: Ali ni morebiti tudi kreda še za kaj? Kneipp pripoveduje, da je dolgo poskuševal, in se res prepričal, da je kreda dobro zdravilo. Ona ima v sebi ravno take tvarine, katerih je kostem treba za rast. Navadno že priroda sama priskrbuje potrebne snovi, da morejo kosti rasti. Ali slabotnim ljudem prepogosto primanjkuje potrebnega apna, in vsled tega se kosti ne morejo sestaviti tako, kakor bi bilo treba. Dajaj zato takim ljudem vsak dan v jed ali pa na vodo noževo končino zmlete krede. Saj jo vsakdo lahko vzame, ker nima nobenega okusa in nobenega duha. Če prav slabo prebavljaš, če navzlic vsej postrežbi ne prideš k pravi moči, poskusi s kredo. Na detelji se pozna, če jo potrosiš z malcem; a tudi na bolnikih se vidi, ako jih s kredo zdraviš. Zlasti bledečim ljudem priporočam kredo; naj jemljejo vsak dan ne samo po eno, marveč po dve noževi končini tega prahu, eno zjutraj, drugo zvečer, in blede lica bodo jela kmalu rdeti. Boljši seveda kakor kredni prah je koščeni.

Laneno seme.

Obkladki s pokuhanim lanenim semenom so povsod znani. Uspeh je blizu tisti, kakor z grškim senom, le da grško seno vsako nesnago veliko hitreje raztopi in potegne iz rane.

Lapuh ali kopačica (Tussilago farfara).

Stvarnik pusti marsikaj rasti, kar ljudje z nogami teptajo, nevedé, kaj je vredno. Tako se godi tudi lapuhu ali kopačici. Ljudje ga imajo za grd plevel, a zavrlo njegove zdravilne moči bi ga morali prav v časti imeti.

Lapuhov čaj je čistilo za prsi in pljuča. Kdor ima tesne prsi, in kdor veliko kašlja, naj pije tak čaj, zlasti če se je bati sušice. Marsikoga je en sam lapuhov list že ozdravil. Če čutiš kje posebno vročino, nagaaj tja lapuhovo perje (lepenje); to bo vročino ohladilo. Zlasti za tekoče rane so nakladki z lapuhovim lepenjem dobri. Lapuh vzame iz rane vročino in vnetje ter potegne iz nje, kar je nezdravega v rani.



Lapuh ali kopačica (Tussilago farfara).

Posebno dober je lapuh za tekoče noge, če so rane vse plave, ali črne in prav vnete. Lapuh odvzame z vročino vred bolečine, in če ga pridno nakladaš, bo rana hitro zacelila. Lapuh je tudi dober za vroče tvore, za šeno (pereči ogenj), zlasti pa za šeno v obrazu.

Tudi lapuhov prah je dober. Listje se posuši in zmelje. Ta prah se jemlje dva- ali trikrat na dan po dve noževi končini na vodo ali v jed.

Lipov cvet.

Stari ljudje še radi nabirajo lipov cvet. Prav imajo. Za bezgovim čajem je lipov najboljši, če je treba človeka segreti in spraviti v pot. Posebno za sopare se ta cvet uspešno rabi. Lipov čaj je izvrstno zdravilo za star kašelj, za zasližene prsi, za zasližen sapnik in zasližene ledvice.

Namesto lipovega cveta se rabijo tudi škoreca (rmán) in sv. Janeza rože.

Lučnik (Verbascum Schraderi).

Lučnik (Wollkraut) raste na pesku; ima veliko, kosmato pločje, cvete pa rumeno, sveči podobno. Cvet in pločje imata v sebi zdravilno moč. Lučnikov čaj je dober za vratne bolezni, za katár, neduho in zasližene prsi.

Čaju se prideva cvet črnega selzenovca (malva, popelj), da je močnejši.

Mandeljnovo olje.

Sladko mandeljnovo olje, ki ga kupujemo v lekarni, naj stoji med vsemi olji domače lekarne na prvem mestu. Ono je najboljšo hladilo proti vsaki vročini in najboljšo tolažilo za vsako bolečino.

To olje je dobro za zasližen sapnik, in zasliženemu želodcu je tudi najboljša pomoč. Dobro je pri vsakem vnetju zunaj in znotraj; posebno pa je dobro, če se komu vnamejo pljuča. Dajaj takemu bolniku vsak dan po tri- ali štirikrat žličico tega olja.

Tudi za različne ušesne bolezni je to olje zdravilo. Če komu v ušesih šumi, če koga po ušesih trga, za krč v ušesih, ali če se je strdila komu ušesna maščoba, je mandeljnovo olje najboljšo zdravilo; vlij ga šest ali osem kapljic bolniku v uho in zamaši luknjo z bombažem (pavolo).

Če je kdo vsled prehlajenja dobil skrnino v ušesa, naj si vlije en dan sedem do osem kapljic mandeljnovega olja v desno, drugi dan v levo uho. Potem si naj ušesa

izpira z mlačno vodo. Uho si najboljše izpereš z brizgalnico, seveda, če imaš koga, ki ve ravnati s takimi rečmi.

Hudo vnete otekline naj se namažejo z mandeljnovim oljem; to jemlje vročino in tolaži bolečine. Če je kdo pri ježi ali od česa drugega dobil hude rane, naj si jih maže s tem oljem. Če mandeljnovega olja nimaš pri rokah, vzemi namesto njega navadno laško olje.

Meta (*Mentha piperita et aquatica*).

Prava in divja meta, obe sta za rabo; divja je skoro še boljša od prave. Meta je eno najboljših zdravil za želodec. Če te prav hudo glava boli, naveži si je na glavo; to ti bo dobro dejalo. Jemljemo jo kot čaj ali pa kot prah vsak dan po eno ali dve noževi končini v jed. Kdor je vsled kake bolezni oslabil, komur jame srce pri vsaki priložnosti silno utripati, in komur je pogostoma slabo, ta naj pije čaj ali jemlje prah te rastline.



Meta

(*Mentha piperita et aquatica*).

Če imaš smrdečo sapo, kuhaj si mete v vodi, kateri si pridejal polovico vina, in pij ta čaj; isti bode kmalu odvzel sapi slabi duh.

Če kdo bljuje kri, naj si skuha v jesihu mete, in naj jemlje včasih tega čaja po eno ali dve žličici. V mleku skuhana meta je za bolečine v trebuhu. Zato pustite, gospodinje, na vrtu en kot za meto in verand (Weinraute); če bi teh dveh rastlin tudi ne potrebovale za zdravilo, sadite ji vsaj zavoljo njenega prijetnega duha.

Močvirna detelja (*Menyanthes trifoliata*).

Prelat Kneipp pripoveduje, da je nekoč dobil v roke zelo staro knjigo, v kateri se je opisovala močvirna detelja (Bitterklee, Sumpfklee, Fieberklee) in nje zdravilna moč. Kneipp se je prepričal, da se ta rastlina uspešno rabi zoper mnoge bolezni.

Čaj z močvirno deteljo daje človeku dobrega teka do jedi, on podpira želodčni sok in pospešuje prebavljajnje. Kar je pa želodcu v prid, koristi tudi krvi. Že v starih časih so znali, da je ta rastlina dobro čistilo za kri, čista kri pa dela človeka zdravega. Kdor je jedel kaj težko prebavljivega, kdor si je prehladil želodec, naj rabi to zdravilo. Tudi za jetra je dobro.

V močvirno deteljo se za čaj lahko primesi malo pelina, tavžentrož in žajbelja

Motovilec (*Valeriana officinalis*).

Motovilec (baldrijan) raste pri potokih in po mokrih travnikih; cvete meseca malega in velikega srpana z belordečim cvetom. Rastlina zraste do moža visoko; deblo je votlo in pastirji si iz njega delajo piščalke. Mačke ta rastlina tako omoti, da se začnejo valjati, če jim jo držiš pod nos. Zato se vprašajmo: Ali ni morebiti v tej rastlini kaka posebna moč? Dà. Korenje je zdravilo za glavobol in krč, če pridejo te bolezni od sèsedle sape.

Rabi se le korenje, ki se v pomladi, predno je še rastlina dorastla, koplje, drobno zreže, posuši in v dobro zamašeni steklenici shrani.

Motovilec je dober za glavobol in krč, za histerijo, otožnost in migreno. Daj motovilečevega čaja otrokom, ki trpe za črvi, rabi ga zoper koliko, zoper srčni krč in zoper nervozno omotico.

Korenje se stolče v prah, in ta prah jemlji dva- do štirikrat na dan, vsakokrat en ali dva grama. Ali pa se vzame osem gramov korenja na osemnajst dek vode in tega čaja pije vsako drugo uro eno žlico.



Motovilec
(*Valeriana officinalis*).

Nageljново ali klinčkovno olje

kupujemo v lekarni. Če mi je pri kaki bolezni treba mandeljnovnega ali navadnega olja, pridenem mu vselej malo nageljnovnega olja. Dobro je posebno za to, da spravi iz želodca vsakatero gnilobo. Jemlje se po štiri do šest kapljic v vodi ali pa na sladkorju po en- ali dvakrat na dan.

Netresk (*Sempervivum tectorum*).

Netresk (*Hauswurz*) se vidi pri marsikateri hiši, v prsten lonček so ga nasadili in postavili na ograjo, na streho, kjer zeleni naprej, četudi na tedne ne dobi kapljice vode. Kdor trpi z želodčnimi tvori, naj pije čaj iz trepotca in netreska, komur pogostoma prihaja slabo, naj jemlje vsako uro žličico takega čaja. Če stolčeš netresk in ga skuhaš s svinjsko mastjo, dobiš dobro mazilo za slučaj, da se je kdo priškrnil, otolkel ali pobil.

Oglje.

Oglje se zmelje v prah. Najboljše je lipovo oglje; če lipovega nimaš, je tudi drugo dobro. Novejše ko je oglje, boljše je. Najboljše je, če ga vzameš kar iz ognja, pogasiš in zmelješ. To je dobro za želodec, ki je oslabil vsled kake bolezni. V mleku se najlažje jemlje; jemlji ga vsak dan po eno žlico, ne več.

Kdor ima sušico, naj jemlje vsak dan dve žlici tega prahu; posebno pa je ta prah za jetrne bolezni.

Če to moko potrosiš na gnoječe in tekoče rane, bodo se začele sušiti, in kmalu bo začela rasti mlada koža.

Omela (*Viscum album*).

Omela (*Mistel*) je prav dobro zdravilo, zlasti za kri. Vsem materam naj bo ta rastlina posebno priporočena; seznanite se dobro z njo. Ona raste samo na drevju, najrajši na starih dobih. Tu se je nahajajo po celi grmički, ki živijo od drevesnega soka. Čaj iz omele ustavi krvotok; včasih pomaga že ena sama čaša takega čaja. Dober je tudi za kri, ki se iz kateregakoli vzroka ne pretaka več redno. Omeli se lahko pridene malo hvošča in santale;

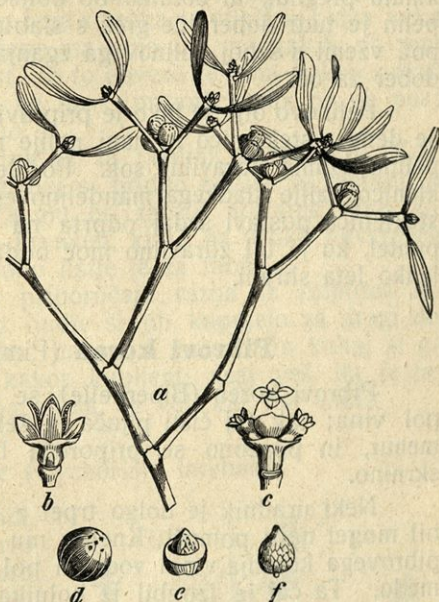
santala je neki rdeč prah, ki se rabi kot barva; kupuje se po prodajalnicah in v lekarni.

Otrobov kruh.

Za ljudi, ki imajo tako slab želodec, da navadnega kruha ne morejo več prebavljati, in tudi za take, ki trpé z zlato žilo, naj se speče otrobov kruh, katerega bodo lahko prebavljali. Na-pravlja se tako-le:

Pšenica se zme-lje z otrobi vred. Mli-narjem to sicer ni prav po volji, a to nič ne dene. Tako moko pre-mesi z vročo vodo brez kvasa in jo pusti čez noč stati na precej toplem, ali vsaj ne premrzlem kraju; tudi soliti tega kruha ne smeš.

Drugi dan narediš iz kvasa podolgaste hlebce in te deneš za $1\frac{1}{4}$ do $1\frac{1}{2}$ ure v peč. Kadar vzameš kruh iz peči, deni ga hitro za tri ali štiri minute v vrel krop in ga pusti v njem, da se popolnoma napoji vode. Potem ga deni zopet v peč, da se posuši. Poznam veliko ljudi, ki tak kruh radi jedó in ga hvalijo; drugim se je zdel iz začetka rod in neokusen, ali sčasoma so se ga navadili in sedaj nočejo več drugega. Kruh se hranjuje na hladnem kraju. Če je skorja pretrda, naj se hlebec za nekaj časa zavije v moker prt.



Omela (*Viscum album*).

Pelin (*Artemisia absinthium*)

je obče znano želodčno zdravilo. Kuha se ali pelinov čaj, ali pa se rastlina posuši in zmelje. Ta prah jemlješ v jedi ali pa na vodi.

Kdor boleha na jetrih, naj si vsak dan nekolikokrat potrosi na jed malo pelinovega prahu; pelin bo rumenico kmalu pregnal, in bolniku bo boljše. V žganju namočen pelin je tudi dober; če greš s slabim želodcem na daljšo pot, vzemi s seboj pelinovega žganja. Pelinov čaj je tudi dober za oči.

Pelinovo olje se tako-le pripravi: Suho pelinovo listje se dene v steklenico in nanj naliije malo špirita, ki naj iz pelina vzame zdravilni sok. Po desetih dneh se v steklenico naliije sladkega mandeljnovnega ali laškega olja in steklenica postavi sedaj odprta na solnce. Špirit bo izpuhtel, ko je bil zdravilno moč oddal olju. Tako olje se lahko leta shrani.

Pibrovi koren (Pimpinella).

Pibrovi koren (Bibernelle) se skuha v pol vode in pol vina; tak čaj čisti pljuča in želodec, čisti ledvice in mehur, in posebno se priporoča bolnikom, ki trpe za skrnino.

Neki uradnik je dolgo trpel z ledvicami, brez da bi bil mogel najti pomoči; Kneipp mu je svetoval, naj skuha pibrovega korenja v pol vode in pol vina in pridene malo medu. Ta čaj je iztrebil iz bolnika po vodi mnogo nesnage, zlasti peska, in popolnoma je okreval.



Pripotec
(*Plantago lanceolata*).

Povojček (*Glechoma hederate*).

Na robah ob polju ali gozdu raste prijetno dišeči povojček; stare matere so ga rade jemale za svoje postne juhe.

Že od nekdaj velja ta rastlina kot dobro zdravilo zoper bledico, posebno dobra je za želodec in prsi, zoper kamen ali tvore v ledvicah. Dobra je ta rastlina zoper protin, če se skuha v vodi in jesihu in naklada na boleči ud. Tudi za ušesne bolezni, in sicer zoper katár v ušesih, se rabi povojčkov čaj.

Pripotec (*Plantago lanceolata*).

Kdor se je pri delu ranil, gre si trpotca ali pripotca (Spitzwegerich) iskat; tega zmečka in stlači iz njega nekaj kapljic soka, ki ga dene na rano, ali pa naloži na rano zmečkani trpotčev list. S to obvezo je rana kakor z zlato nitjo sešita; zlata nit ne rjavi, pripotčev sok pa ne pusti nobene gnilobe v rano.

Ne manj imenitna je ta rastlina za znotraj. Kdor nima pravega zdravja, naj si pridno nabira to rastlino in naj pije njen sok. Ta mu bo zacelil notranje rane, katerih sicer ne vidimo krvaveti, ki so pa veliko nevarnejše od zunanjih. Tudi suho listje je za rabo.

Po časniki se priporočajo razna iz pripotca napravljena zdravila, in ljudje si jih kupujejo za dragi denar; kmet, bodi moder, naberi si ga sam in kuhaj si ga. Ta bo veliko boljši kakor kupljeni; vsaj veš, da je nepokvarjen; če ga pa kupiš, ne veš, kaj vse dobiš.

Revar (*Cichorium intybus*).

Revar (potrošnik, divji regrat) je plavo cvetoča rastlina, katero vsakdo pozna; ob potih čaka na ljudi, da bi hoteli priti po njo.

Revarjev čaj je za zasližen želodec; odvzame namreč ves nepotrební žolč, čisti jetra, slezeno ter ledvice in spravlja z vodo iz telesa, kar se je v teh telesnih delih nabralo bolnega. Pij revarjev čaj skoz tri do štiri dni po dve čaši, eno zjutraj na tešče in drugo zvečer. Če človeka v želodcu tišči, tedaj je tudi ta čaj dobro zdravilo. Za hudo boleča vnetja



Revar (*Cichorium intybus*).

zunaj na životu ni nič boljšega, kakor prav topli obkladki divjega regrata.

Tudi v špirit revar namakajo; tak špirit je dober, če se začne komu sušiti kak ud. Bolni ud naj se vsak dan krepko mane ali drga s tem špiritom. V zdravilstvu se rabi cvet, rastlina in korenje divjega regrata.

Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*).

Šopek ni v redu, če ni rožmarina v njem, in domača lekarna tudi ni popolna, če ne shranjuješ v njej te rastlinice. Rožmarin je prav dober za želodec. Da bi ti želodec bil še tako zasližen, čaj iz rožmarina ga očisti; on ti da dober tek, če ga piješ vsak dan štiri žlice, dve zjutraj in dve zvečer.

Vino, v katerem je namočen rožmarin, je dobro za srčne bolezni, posebno za srčno vodenico in sploh za vsako vodenico. Kdor boleha za to boleznijo, naj pije vsak dan zjutraj in zvečer tri ali štiri žlice takega vina. Skrbi pa, da dobiš prirodno (naravno) vino, drugo bi bilo za nič.



Šipeče jagode (*Rosa canina*).

Selzenovec

(*Althaea rosea*).

Selzenovec (popelj, malva) se nahaja skoro na vsakem vrtu; rastlina je visoka, cvet je roži podoben. Cvete v različnih barvah; najboljši je temnorjavi cvet. Čaj iz tega cveta je dober za bolezni v vratu in za zasližene prsi. Selzenovemu čaju se prideva vselej lučnikovega cveta. Posebno

dober je selzenov cvet pri prirejanju soparja za prsi in ušesa.

Skuta (sir).

Nikomur ne bode treba praviti, kako se iz kislega mleka dela skuta, ali malokdo bo vedel, da je skuta ena najtečnejših jedi in tudi eno najboljših zdravil. Komur se v želodcu gnoji, ta naj je vsako uro žlico skute; to mu bo pomagalo. Skuto deni v novonamolženo mleko, prideni ji majhno soli in kumine, in jo jemlji tako.

Koliko ljudem se vnamejo pljuča, in koliko jih je že umrlo za to boleznijo! In vendar ste imeli domačini najboljše zdravilo pri rokah, ali rabiti ga niste vedeli. Ko bi bili bolniku devali skuto na kraj, kjer ga je najbolj žgalo in bodlo, in ko bi bili potem ponavljali te nakladke vsako drugo uro, ne bi bil bolnik umrl. Skuta se zmeša s sirotko, da postane močnik; ta močnik se namaže po prtju (platnu), in prt se naloži bolniku; če nimaš več sirotke, umesi skuto z vodo in jesihom.

Šipečje jagode (Rosa canina).

Čaj iz šipečjih jagod ali divjih rož je zelo dober za mehur in ledvice; zato si jih prav pridno nabiraj, posebno če imate v družini koga, ki trpi s kamenom ali peskom.

Bil je siv starček, ki je v svoji mladosti hudo trpel s kamenom. Nekdo mu je svetoval ta čaj, in od tistega časa ga vsak dan zvečer popije eno čašo, češ, to je olje staremu stroju. Jagode se pa ne hranjujejo cele; zrnje se izlušči, in samo lupina se hrani za čaj.

Sivkno (lavendeljnovo) olje

se kupuje v lekarnah. Jemlji ga vsak dan dvakrat po pet kapljic na sladkorju in želodec bo dobro prebavljaj; vedno bodeš imel najboljši tek. Kogar napihuje, kogar glava boli, ali komur vsled bolehnega želodca pogostoma prihaja slabo, ta se naj zdravi s tem oljem.

Smetlika (Euphrasia officinalis).

Ko začne zoreti otava, vidiš po suhih travnikih vse belo te majhne rastlinice. Kmet tej rastlini ne more biti



Smetlika
(*Euphrasia officinalis*).

prav prijatelj, ker mu zaduši vso drugo travo. Ali Bog tudi te rožice ni ustvaril zastonj. Če za bolne oči ne veš več druge pomoči, ti morebiti še pomaga ta rastlinica. Skuhaj si smetličnega čaja; s tem si izmivaj oči dva- ali trikrat na dan; to jih bode čistilo in krepčalo. Ob enem naj jemlje bolnik to zdravilo tudi za znotraj, vsak dan si naj deva noževo končino smetličnega prahu v jed.

Tudi za želodec je ta rastlina; pomaga namreč prebavljati in zboljšuje želodčni sok. Poskusi jo, ljubi čitatelj, in prepričaj se, da je res tako.

Drevesna smola.

Idi v gozd gledat po drevju se cedeče smolne kapljice; videti je, kakor da bi bile strdele solze; bele so kakor vosek, zlatorumene kakor strd in prozorne kakor čista studenčnica.

Smola je drevesna kri; rani smreko ali jelko, in videl bodeš, kako morajo krvaveti. Nima li morebiti ta kri v sebi kaj zdravilne moči? Dà. Jej dalje časa vsak dan pet ali šest kapljic drevesne smole; to te bode nenavadno krepčalo in prsim bode posebno dobro dejalo.

Bil je nekje zelo slaboten duhovnik, ki je vsak dan jedel malo drevesne smole, rekoč: „Od smole imam svoje zdrave prsi.“ Ne misli, da ti bo smola zalepila želodec; želodec jo prav lahko prenaša in prebavlja.

Strd.

Včasih so pravili, da strd ni za mladino, ker je premočna, stare pa, da spravi zopet na noge. Kneipp jo je dolgo poskušal in se prepričal, da je strd res nekaj prav imenitnega. Če se kuha čaj za prsi, pridene se mu naj vselej malo strdi. Za tvore je najpreprostejše zdravilo strd in kvas. Vzameš malo strdi in moke, priliješ toliko vode, da se vse vkup dá premesiti, in zdravilo je narejeno.

Za znotraj je strd tudi imenitna, a gole strdi Kneipp ne svetuje; boljše je, da jo pridevaš raznim čajem. Ako koga boli grlo, naj si ga izpira z vodo, v kateri se je kuhalo malo strdi. Če steče bolniku pri tem izpiranju nekaj kapljic po grlu, ne bo mu škodovalo.

Ravno tako dobra je strdena voda za oči. Deni žličico strdi v četrt litra kropa, pusti potem krop še kakih pet minut vreti, in voda za oči je gotova.

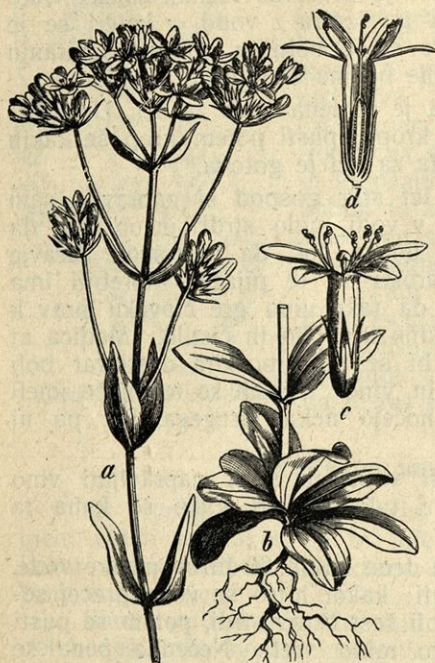
Neki že čez 80 let star gospod si napravlja sam vino; kuha si namreč v vodi malo strdi, in on trdi, da je ta pijača zdrava in dobra, češ, da ima svoje zdravje in svojo moč v tej starosti od te pijače. Morebiti ima mož prav; le to vem, da tako vino gre človeku prav k teku, in da mu je izvrstno krepčilo in čistilo. Medica ni samo za ženske, ista bi se tudi moškim dostikrat bolj prilegala, kakor pivo in vino. Včasih so to pijačo imeli bolj v časti, a zdaj hočejo nekaj drugega, kar pa ni dobro.

Da si bodeš tudi vedel iz strdi napravljeni vino ali medico, poda se ti tukaj navod, kako se kuha ta pijača.

V bakren kotel se dene kakih 60 litrov mehke vode. Pod kotel se zdaj zaneti; kakor hitro se voda precej segreje, primeša se ji okoli šest litrov strdi, potem se pusti vse vkup poldrugo uro rahlo vreti. Nečedna pena se mora posneti. Ko mine poldruga ura, vlije se strdena voda v glinaste ali pločnate posode; tam se shladi, da postane mlačna. Mlačna se vlije v skrbno očiščen sodček. Pilike ne smeš zabiti. V topli kleti bo začela medica v 5 do 10 dneh vreti ali kipeti. Vreti mora 14 dni; potem jo pretočiš v drug sod; trosko ali drože moraš seveda odstraniti. V drugem sodu vre medica še 10 do 14 dni, in potem, ko je vrenje že popolnoma minilo, zabiješ sodček. V treh do štirih tednih je medica svetla in moreš jo točiti. Če to vino (medico) deneš v steklenice in jih hranjuješ v hladnem pesku, tedaj ti bo v nekaterih dneh tvoje vince prav krepko gnalo in šumelo.

Če bolnik ne sme piti ola ali piva, daj mu medice, ki bo bolniku dobro krepčilo; tudi za zdrave je taka medica dobra pijača, le preveč naenkrat je ne smeš piti da se ti ne pristudi.

Tavžentroža (*Erythraea centaurium*).



Tavžentroža (*Erythraea centaurium*).

Ta rožica, tudi zlati grmiček imenovana, ima čisto posebno ime. „Tavžent“ goldinarjev je vredna, pravili so stari ljudje. Je li pri mladih že izgubila svojo vrednost? Ne. Čaj iz tavžentrož odganja sapo iz želodca, odpravlja nezdravo želodčno kislino, zboljšuje želodčni sok in dela dobro jetrom in ledvicam.

Za zgago ali gorečico ni nič boljšega kakor čaj iz tavžentrož. Komur se kri ne staka redno in kdor ima premalo krvi, naj si išče pomoči pri tej rožici, saj njena pomoč ni tako draga kakor njeno ime.

Torica (*Tappa officinalis*).

Torica (Klette) raste na vseh tratah; močno deblo rodi veliko perje in na vrhu bodeče čopke, ki jih otroci radi trgajo in mečejo psičku v rep ali dekletom v lase.

Toričin čaj je dobro zdravilo za slab želodec in za želodčne tvore; ta čaj se lahko pije brez sadkorja ali druge primesi. Deblo ni za rabo. Kdor ima v ustih kak prišč ali bulo, naj si jih izpira s tem čajem; sploh je torica izborno zdravilo zoper vsako gnilobo in zoper kraste. Toričino mazilo se napravi, če se zmelje suho perje in skuha s svinjsko mastjo. Boljše je, če se v mast dene svežega toričinega soka. Sveži toričin sok se napravi tako-le: Perje se najpoprej omije, potem dobro zreže ali

v možnarju stolče; stolčena tvarina se dene v ruto in iz rute se izžme sok. Toričin koren se zreže in kuha; tak čaj je posebno dober za krstave glave, pospešuje tudi rast v laseh. Semenski čopki so še boljši, kakor listje.



Trnovčev cvet (*Prunus spinosa*).

Trnoljica, trnovec ali črni trn je znan grm, ki cvete malega in velikega travna.

Cvet od trnovca ali trnoljice je najcenejše čistilo, zato bi naj bil v domači lekarni na prvem mestu. Pij tri ali štiri dni vsak dan en kozarec takega čaja, on ti bo želodec popolnoma izčistil.



Trnovčev cvet (*Prunus spinosa*).

Trobentica (*Primula officinalis*).

Za zdravilo se nabirajo samo temnorumeno cvetoče trobentice.

Komur se je bati sklepne bolezni ali skrnine, ali kdor že dalje časa boleha za to boleznijo, ta naj pije vsak dan en kozarec trobentičnega čaja; to mu bo odpravilo hude bolečine.



Trobentica
(*Primula officinalis*).



Truskavec
(*Polygonum aviculare*).

Truskavec

(*Polygonum aviculare*).

Truskavca ali dresna (Wegtritt, Knöterich) je okoli kmetskih hiš vse polno; posebno ob cestah in potih, kjer se veliko hodi, kaj rad raste. To zelišče je nad vse dobro za kamen in pesek, naj si bode v mehurju ali v ledvicah.

Neki gospod je s kamenom dolgo trpel. Dobival je dalje časa vsak dan po dva majhna kozarca takega čaja, in šlo je z vodo več majhnih kamenčkov od njega. Tudi jetrom, želodcu in prsim je truskavec dobro zdravilo.

Vijolica (Viola odorata).

Ljubo dišeče vijolice naj bi s svojim duhom napolnjevale našo domačo lekarno. O pomladi mraz in toplota hitro menjata, vsled tega dobi veliko otrok hud kašelj. Če imaš takega otroka, skuhaj mu vijoličnega cvetja, lepenja ali korenja v četrto litra vode (korenje moraš prej stolči). Tega čaja naj pije otrok vsako drugo ali tretjo uro dve ali tri žlice. Odrastli ga morejo tudi več piti; trije kozarci na dan jim ne bodo škodovali.

Jetičnim ljudem lajša vijolični čaj kašelj in jim zrahljuje zasližene prsi. Tudi je za glavobol in za vročo glavo. Namoči prst v vijolično zavrelico in si obveži ž njim čelo, ali pa si omij s tem čajem vso glavo; včasih to prav hitro pomaga. Če ti je grlo oteklo, izpiraj si ga s tem čajem, in ovij si vrat z ruto, ki si jo namočil v tak čaj.

Nakladki s stolčenim vijoličnim listjem hladijo vroče otekline in lajšajo bolečine. Protin ozdraviš z vijoličnim listjem, če ga v jesihu skuhaš in toplo nalagaš na bolni ud. Zato priskrbi si, ljubi čitatelj, za svojo lekarno cvetja in listja te rastlinice, da se je bodeš še potem mogel veseliti, ko vijolic že davno ni več po bregovih.



Vijolica (*Viola odorata*).

Vinska ruta (*Ruta graveolens*)

Ruta, virand ali vinska rutica (Raute, Weinraute) je imenitna rastlina, a premalo znana.

Če ti kri sili v glavo, če se ti moti, sploh če imaš težko glavo, pij čaj od vinske rute, on ti bo dobro dejal. Tudi za neduho, za srčno utripanje, za bolezni spodnjega telesa in prav posebno za matrnico ga priporočajo.

Če si nočeš vedno čaja kuhati, namoči si vinske rutice v špiritu ali v dobrem žganju; to se potem jemlje po kapljicah, dvakrat na dan po deset kapljic na sladkorju ali v vodi; ravno tako se jemlje rutno olje. Napraviš pa to olje tako-le: Rutno perje posušiš, zmečkaš in deneš v čisto olje; vse vkup postaviš potem za nekaj časa na toplo, in olje je za rabo.

Zelje.

Kislo zelje je povsod znano zdravilo. Za vnetja, za stare oteklina, in če se je kdo opalil ali opeknel, ni nič boljšega kakor obkladki s kislim zeljem. To zdravilo je tem imenitnejše, ker ga imamo vsekdar pri rokah.

Žajbelj (*Salvia officinalis*).

Stare gnile rane hitro celijo, če jih obvezuješ s kuhanim žajbeljem ali kaduljem. Žajbeljev čaj je za zasliženo grlo, za zasližen vrat in želodec. Če si žajbelj skuhaš v pol vodi in pol vinu, dobiš dobro čistilo za jetra in ledvice; ako pa prideneš čaju malo pelina, tedaj je zdravilo močnejše. Če nočeš kuhati čaja, lahko si rastlino posušiš in zmelješ v prah; ta prah si trosi potem v jed, in to ti bo tudi tako dobro dejalo kakor čaj.

Žoltilo (*Genista germanica*).

Žoltilo (*Ginster*) raste ob suhih gozdnih robovih; cvete lepo rumeno in stoji kot rastlina sredi med zelišči in grmičjem. Kdor trpi za kamenom in peskom v mehurju, naj rabi ta čaj, odpravil mu bo pesek in raztopil kamenje. Zelo dobro je žoltilo tudi za ledvice. Kuha se v pol vode in pol vina in pridene se malo medu. Za ljudi, ki so vsled bolezni zelo oslabei, je žoltilo izborna pomoč. Suši se v senci in shrani v škatli, tako si ohrani dolgo časa svojo moč.



Čistilo (laksir).

Človeku dostikrat pride kaj v želodec, kar ni prav; potem ga je treba čistiti. Kneipp je dolgo iskal in sestavljal tako čistilo. Kar želodcu hudo dene ali mu škoduje, tega noče. Zdravilo mora želodec očistiti, a obenem tudi krepčati in mu pomagati prebavljati. Kneipp je našel dva načina, po katerih si lahko sam napraviš dobro čistilo, če ti ga je treba.

1. Vzemi dve žlici zmletega sladkega janeža (fenhela), dve žlici zmečkanih brinovic (brinovih jagod), eno žlico grškega sena (*foenum graecum*) in eno žlico aloje. To vse vkup skuhaj, in čaj je zdravilo. Tega čaja piješ zvečer en kozarec; za en kozarec čaja pa ne smeš omenjene zmesi več vzeti kakor eno majhno žlico. V 12 do 30 urah

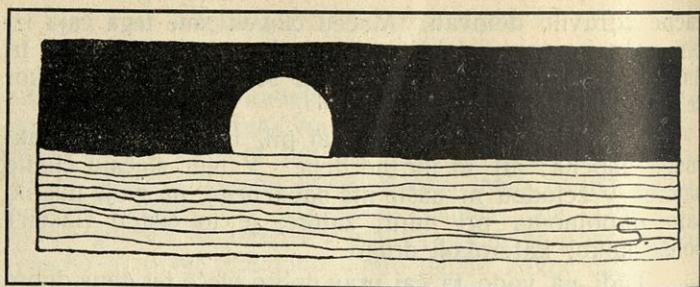
začne zdravilo delovati. Močen človek sme tega čaja izpiti poln kozarec, slabši pa jo naj razdeli na dva ali tri dni, tako da ga jemlje vsak večer štiri do šest žlic, kakor se sicer jemljejo zdravila.

Eden ali drugi bode ta čaj pil, ne da bi čutil kakšnega uspeha; ali to nič ne dene. V tem slučaju čistilo namreč v želodcu ni našlo nič napačnega, pa ga je pustilo zato popolnoma pri miru; zatorej je to čistilo (laksir) boljše kakor katerokoli drugo.

Tudi na vodo ta čaj prav dobro vleče ter dene dobro zasliženim prsim. Če si imel hudo drisko, pij ta čaj; on ti bo iz želodca iztrebil nezdrave vlage in ga bo pomiril popolnoma. Če ga popiješ majhen kozarec v treh delih na dan, bode zadosti.

2. Druga vrsta dobrega čistila je ta: Zmešaj dve žlici zmletega sladkega janeža (fenhela), tri žlice zmečkanih brinovic, tri žlice stolčenega habátovega korenja, eno žlico grškega sena (*foenum graecum*) in eno žlico aloje. To čistilo je v prvi vrsti za ledvice in mehur, ne za želodec in čreva, isto potegne z vodo iz telesa, kar je bolnega v človeku. Komur mehur ni v redu, kdor težko hodi k vodi, kogar v mehurju ali ledvicah žge, in v začetku vodenice je to čistilo priporočila vredno. Jemlješ ga pa ravno tako kakor prvo.





Četrty del.

Bolezni po abecednem redu.



Bledica (Bleichsucht).

dor ima to bolezen, isti je medel, mrzel, bled, rumenkast ali rjavkast v obličju, ustnice in skranje so nekako vele, drži se sključeno; skratka, ves človek je podoba bolezni. Primanjkuje mu krvi. Navzlic temu hoče bolnik ravno takih jedi, ki niso za kri. Takemu človeku je treba krvi; da jo dobi, treba mu je:

1. čistega zraka,
2. tečne hrane in
3. izdatnega gibanja.

Bolnik naj je, kolikor mogoče, na prostem in ne v sobi. Izba se mu naj nikoli ne neti preobilno; oblačiti se ne sme pretoplo in ne pretesno, da more zrak povsod do kože. Jé naj mleko in kruh in druge domače jedi, nikoli pa naj ne jé preveč naenkrat; ko bi hotel jemati prav pogosto po tri ali štiri žlice mleka, bilo bi najboljše. Potem je treba takemu bolniku gibanja ali dela na prostem. Gledati pa se mora, da se bolnik ne presili pri delu. Tako naj torej bledičen človek živi. Pomočnica na potu do zdravja pa mu bodi voda. Tri- ali štirikrat na teden naj bolnik po noči vstane in se umije z mrzlo vodo po vsem životu, a potem se naj hitro vrne v postelj. Treba je tudi, da gre večkrat do kolen v vodo, a nikoli ne dalje

kakor za eno minuto; hitro ko stopi iz vode, naj si pomoči tudi roke do ram v mrzlo vodo.

Za prav slabega bolnika moramo izpočetka jemati toplo vodo; da dobi tek do jedi, naj pije trikrat na dan po dve žlici pelinovega čaja. Dobro je za bledico tudi jemati po dvakrat na dan noževu končino zmlete krede v kozarcu vode.

Ko bolnik pride malo k moči, potem naj rabi polkopel, dva- ali trikrat na teden, namesto prejšnjega umivanja, ali kopeli za noge.

Vino in pivo bledičnim sicer nista v prid, a bolnik si ju želi, in če je bil prej te pijače navajen, se je ne more kar naenkrat odvaditi. Zato se naj v vinu namoči malo pelina in tega vina naj vzame semtertja en požirek.

Neka mati je pripeljala h Kneippu tri bolne hčere. Najstarejša je bila bleda kakor smrt, brez vse moči; nobena jed ji ni več dišala. Samo kavo je še pila in malo vina in piva; to ji je bil naročil zdravnik, da bi zopet prišla h krvi. Kaj neki misliš, da je bilo temu dekletu? Hrane ni imelo prave. Vino in pivo krvi škodujeta, in kava gre z mlekom vred samo napol prebavljena skozi želodec; kako naj potem človek raste, odkod naj jemlje krvi in moči?

Kneipp je deklici ukazal:

1. naj se vsako noč enkrat omije po vsem životu z mrzlo vodo;

2. naj hodi vsak dan tri- ali štirikrat po pol ure bosa; in

3. naj si napravi vsak drugi dan mrzlo polkopel.

Tako se je zdravila 14 dni; potem se je vsak teden:

1. dvakrat vso omila z vodo in jesihom;

2. napravila si dvakrat na teden polkopel;

3. dvakrat poliv na hrbet in poliv na kolena; in

4. hodila bosa, kolikor ji je bilo mogoče.

Jesti je morala močnate jedi, od zjutraj do poldne je jemala vsako uro eno žlico mleka in popoldne je pila vsako uro eno žlico vode. Prej je nosila volnato srajco, zdaj je morala obleči platneno, druga obleka je bila precej lahka. V šestih tednih je bila deklica kakor novorojena, bila je krepka in rdeča, imela je tek do jedi in veselje do dela.

Nekega dijaka so vsled bolehnosti izpustili iz šole. Prej se je dobro učil, zavoljo tega je bil fant silno žalosten. Bil je suh, da je komaj hodil, in kožo je imel tako suho, da se je prašila, če si s prstom potegnil črez njo; fantu je manjkalo krvi. Kneipp mu je naročil, da si napravi:

1. Vsak dan poliv na hrbet, in poliv na kolena; enega predpoldnem, drugega popoldne; tako štiri dni. Potem

2. vsak dan polkopol, a samo za pol minute; in

3. vsak dan poliv na hrbet, enkrat predpoldnem in drugikrat popoldne.

Obenem mu je ukazal, naj hodi večkrat bos. Zdravniki so mu prej naročali, naj pije pridno vino in pivo, Kneipp pa mu je oboje prepovedal. Namesto vina in piva je pil odslej prav pomalem mleko in jedel samo domače močnate jedi. Bil je v treh tednih ozdravljen in ves vesel se je mogel zopet poprijeti svojih naukov.

Bramorka.

Na telesu se pogosto zbere kje kak tvor, ki zori in steče. Za človeka je to zdravo; kajti kar je bilo v njem gnilega, to je telo samo iztrebilo iz sebe. Pri vsakem človeku pa tega narava sama ne more; v marsikakem je dosti gnilobe, a život je ne spravi več iz sebe. Gniloba se zbira globoko notri pri kosteh, in kost začne gniti.

Bila je ženska, kateri se je v zobeh dalje časa zbiralo, teklo pa ni nič iz njih; nazadnje je začela skranja gniti, in reva je morala zavoljo tega umreti.

Neka dekla si je izpahnila nogo; nihče se ni zmenil za to, ker je še nekaj dni mogla delati. Ali kost se je v sklepu vnela in začela gniti. Odrezali so ji nogo; ali zastonj, kajti život je gnil naprej in dekle je umrlo.

Če dosti hitro prideš s pomočjo, in sicer s pravo pomočjo, ni nobene nevarnosti; kakor hitro se je pa kri precej vnela, tedaj je zdravljenje težko, če je količkaj zamujeno; potem je pri tej bolezni vse zastonj. Začenja se ta bolezen z vnetjem kosti; v tem začetku se še da ukrotiti, poslej pa ne več. Kakor hitro je začela kost gniti, se da pomagati le še z dobro operacijo z nožem. Zdravniki ti morajo gnilo kost izrezati, kar tudi dandanašnji že dobro znajo. Marsikomu so tako življenje rešili.

Včasih povzroči bramorko kak globoko ležeči tvor, ki ne more počiti, zastari ter začne razširjati gnilobo okoli sebe, katera gniloba se nazadnje prime tudi kosti. Pri starih ljudeh se včasih tudi žile zamašijo, kri ne teče več po redu in ud gnije.

H Kneippu so pripeljali dekle, ki je imelo na eni nogi od kolena navzdol do sklepa štiri rane; iz vseh štirih so se drobile koščice. Kako se hoče tu pomagati?

Prelat Kneipp je ukazal dekletu:

1. Jesti vsak dan šest brinjevih jagod.
2. Vsak dan trikrat se napiti čaja iz pripotca (trpotca), žajbelja in pelina; to je čistilo kri in pomagalo želodcu prebavljati.

3. Vsak dan poliv na hrbet in poliv na kolena, ali pa polkopol namesto poliva na kolena. Bolno nogo so ovijali s pokuhanim hvoščem (préslico). Bolezen se je nenavadno hitro obrnila k boljšemu, dà, tako hitro, da je bilo dekcle v štirih tednih ozdravljeno. Ker pa bolnik pokuhanega hvošča črez noč ne more lahko puščati na rani, obvezovali so jo za noč samo s prtom, ki je bil namočen v hvoščevo zavrelico.

Triindvajsetletnemu dekletu je otekla noga pod mečo (lidkami); oteklina je bila vroča, trda in je prav hudo bolela; začela je gniti kost. Poskušala je dolgo to in drugo, dokler ji niso prišle Kneippove bukvice v roke. Potem je začela noge ovijati s pokuhanim senenim drobcem, na rano je devala pokuhan hvošč, umivala si je vsak dan ves život in pozneje je jemala polkopol. V štirih tednih je bila zopet zdrava.

Neki gospodar je imel pretesne črevlje; začeli so ga boleti prsti na nogah, za kar se pa ni zmenil. Mine nekaj časa in vnameta se mu dva prsta; zdaj je poslal po zdravnika in ta mu odreže oba prsta. Ne da bi pa rane celile, začela je iz njih teči neka rjava vlaga; kosti so gnile dalje. Ko je mož bil že vse poskusil, pribežal je nazadnje h Kneippu. Ta mu je ukazal napraviti to-le:

1. Vsak dan so mu zavijali obe nogi s poparjenim senenim drobcem, ne samo rani, marveč obe nogi, zdravo in bolno, gor do meče. Seneni obkladek ostane dve uri na nogah, potem ga moraš nanovo namočiti v zavrelico. Na to pa ne zabi, da moraš ovitek skrbno zagrniti in odeti, da ne more zrak do mokrega.

2. Vsak dan enkrat so mu omili ves život z mrzlo vodo.

3. Skoz noč so mu bolno nogo do kolena (sklepa) zavijali v prt, ki so ga namakali v hvoščevo zavrelico; ta ovitek so ponovili enkrat vsako noč.

4. Na bolno nogo so mu vlivali vsak dan enkrat dve ročki mrzle vode. Za znotraj je jemal bolnik vsak dan en kozarec čaja iz škoréce (rmána) in pripotca.

Nekemu gospodu je obolel palec na nogi; mislil je, da je le nohet poškodovan in se za stvar ni brigal. A

palec se je vnel in poklicali so zdravnika. Ta si ni vedel kaj pomagati, če je že videl, da noga vedno bolj oteka. Nastala je rana in iz rane je prišlo par koščic. Zdaj se je gospod splašil in je šel h Kneippu. Prelat Kneipp mu je dal nogo obvezavati s hvoščevo zavrelico. V kratkem je otekline ponehala in gniloba na kosti se je zacelila, ker se je še pravočasno pravilno zdravila.

Minulo je leto in dotičnemu gospodu je obolel palec na drugi nogi, ki je bila do tedaj vedno zdrava. To je zdravnik zacelil, ali palec je ostal otekel in bati se je bilo, da bi se bolezen iznova ne pričela.

Zelo pogostoma se dogaja, da komu začne kak prst na roki otekati; roka prihaja vroča, bol sega človeku do srca in zlasti na levi roki so take otekline zelo nevarne; marsikdo je za njimi že umrl, ker ljudje bolezní ne znajo lečiti. Črv je v prstu, pravijo ljudje, a ni črv, marveč gniloba gloda na kosti, kakor črv v strohnelem lesu.

Zdravo dekle je dobilo črva v tretji prst desne roke. Vsa roka jo je zelo bolela, bila je vroča na vsem životu, niti jesti ni več mogla. Ko je minulo deset dni, počila je otekline in izteklo je nekaj rjave vlage. Končno se je od prsta odluščila sprednja kost; imela je bramorko, gnilo kost.

Dekle se je zdravilo:

1. Dobilo je vsak dan v toplo seneno zavrelico namočeno srajco.

2. Skozi šest ur se je vsaki dan otekla roka zavijala v vroč pokuhan seneni drobec.

3. Dvakrat na dan se je roka polila s konvo mrzle vode.

Vsled teh preprostih porab je roka kmalu ozdravela; seveda je prst ostal prikrajšan.

Bolna čreva.

Še precej mlad duhovnik je tožil, da že dolga leta silno trpi za zapéko (telesnim zaporom). Poskušal je vse, dokler mu niso zdravniki povedali, da za njegovo bolezen ni nobenega zdravila. Spati ni mogel nič, jed mu nobena ni dišala, bil je vedno ves utrujen; črevo se mu je napihvalo, noge so bile vedno mrzle, glava vroča, in vedno je bil ves poten.

Kneipp mu je zaukazal vsak dan en poliv na hrbet in eno sedečno kopel; včasih si naj napravi namesto sedečne kopeli polkopel ali pa poliv na kolena. Ob enem

je dva- ali trikrat na teden jemal španski plašč in hodil včasih nekaj minut po mrzli vodi. V dvanajstih tednih je bil gospod zdrav kakor nikoli prej.

Vneta čreva.

Neki gospod je pravil, da že dolga leta zelo trpi s svojim trebuhom; žge in boli ga nad vso mero. Jestí ne more ničesar, da bi ga potem ne bolel trebuh, in kakor hitro kaj sne, spravi driska vse iz njega. Poskušal je vse, pomagalo pa ni nič. Mož je v najlepših letih, ali vidi se mu na obrazu, da mora revež biti ves bolan; medel je, bled in brez vse moči. Kaj mu pomaga? Treba mu je napraviti:

1. Vsak teden tri sedečne kopeli;
 2. naj si vsako jutro in vsak večer prsi in spodnji život krepko omije z vodo in jesihom; in
 3. naj vzame vsak teden eno polkopal za eno minuto.
- Za znotraj mora jemati vsak dan dvanajst kapljic pelinovega žganja.

Črevesni katár.

Marsikdo dobi drisko brez kateregakoli vzroka; pri nekaterih prihaja ta driska redno o svojem času, pri drugih neredno. Če prihaja redno, pusti jo pri miru; kajti telo spravlja na ta način samo iz sebe, kar je nezdravega v njem.

Želodec pride v nered, kadar kdo premrzlo pije, ali se napije ob hudi vročini preveč vode, ali če se dobi slabega piva, če se zaužije mošta ali negodnega sadja. Kadar kdo na mastno jed pije vodo, dobil bo drisko.

Nekateri ljudje gotovih jedí ne morejo prebaviti, na pr. mleka ne more vsakdo. Najdejo se tudi ljudje, ki jagodic ne morejo prebaviti. Te želodčne nerednosti nimajo pomena; želodec iztrebi iz sebe, kar mu ne ugaja, in se potem zopet pomiri.

Druga pa je z neredno se vračajočo drisko; včasih čuti pri tej človek bolečine, včasih ne, ali to je vse eno. Kdor trpi s to drisko, ta ni zdrav; on bode zgodaj umrl, vsaj starosti nikdar ne bo dočakal. Včasih driska označuje prihajajočo bolezen; da bi tako drisko s silo ustavil, ne bi bilo dobro. Kar je v človeku bolnega, mora iz njega. Skrbeti je treba, da pride človek toliko k moči,

da bo život sproti spravljal iz sebe, kar je škodljivega v njem.

To neredno se vračajočo drisko imenujemo črevesni katár.

Se li dá tudi ta ozdraviti z vodo? Dà. Bolnik naj pije vsak dan eno ali dve čaši čaja iz pelina, žajbelja, skoréce in tavžentrož. Ob enem naj jé vsak dan kakih deset brinovih jagod. Če je driska posebno huda, vzemi pol čaše kropa, deni noter pol žlice črničjega žganja in daj to bolniku dvakrat na dan. Črničje žganje je tako, v katerem so namočene suhe črnice, ne iz črníc žgano žganje.

Zunaj je treba napraviti:

1. Vsak dan tri ali štiri tople nakladke na želodec; prt namočiš v smrečjo zavrelico in naložiš prav topel na trebuh. Mokri prt moraš skrbno zagrniti s koco ali suhim prtom, da zrak ne pride do mokrega.

2. Vsak teden je treba enega kratkega ovitka, in ko mine štirinajst dni, potem vsak teden ene ali dveh polkopeli. Treba je tudi, da se vsak teden en- ali dvakrat po vsem životu omiješ z mrzlo vodo.

Najprej pa je treba se te bolezni varovati; prihaja navadno od prehlajenja. Ko prideš v gostilno, ne pij ledenega piva, ne da bi bil pojedel prej košček kruha; medtem se je pijača malo obstala in ne škoduje več. Ko prideš do studenca, ne pij prehitro, in če se ti že preveč mudi, obdrži vodo nekoliko trenutkov v ustih, preden jo pogoltneš, da ti ne pride premrzla v želodec.

Zelo dobro je, vselej vodi pridejati košček sladkorja; ta voda ti več ne bo škodovala. Kdor trpi za drisko, naj jé počasi, naj pije malo in med jedjo naj pusti pijačo strani. Izogibati se mora tistih jedi in tiste pijače, ki mu ne prija (pivo, mošt).

Bolnica Ana je tožila, da pogostoma trpi za drisko, vsled katere je vsa slaba, nima teka in mnogih jedil ne sme zaužiti. Naročilo se ji je, nakladati si v tednu trikrat v seneno zavrelico namočen prt na želodec (za poldrugo uro, a enkrat se medtem ponovi). Topli nakladek želodec razgreje in toplota bolezen raztali. Potem je dobila trikrat na dan (zjutraj, opoldne, zvečer) po tri žlice čaja iz gozdne korena, pelina in hvošča. Ta čaj pospešuje prebavljanje in zdravi želodec. Potem je dobila na teden dvakrat poliv na stegna, dve polkopeli in poliv na hrbet. Tako

tri tedne, potem so se porabe polagoma opuščale in dekle je ozdravelo.

Za kronično (redno se vračajočo) drisko je prvo, držati se stroge diete. Treba izogibati se kave, medu, sladkorja, sadja, mošta, kisle vode, mleka, slanih jedi. Bolnik naj jé češče, a po malem. Kot zdravilo naj se mu daje čaj iz hrastove skorje in petoprstnika. Za otroke je pri driski najboljše žirova kava, in naj se gleda, da dobijo redno jesti. Poglej še, kar je povedano pri korenju: juha s korenjem pripravljena, bo marsikateremu otroku rešila življenje.

Črvi ali gliste.

Črvi rastejo po močnatih jedilih in zlasti po kruhu. Ima li kdo črve, poznamo na tem, da veliko jé, da mu ni nikoli prav dobro, in da ga boli pod popkom ali vsaj blizu popka. Otroci radi vrtajo v nosu, izgledajo pa slabo, ker črvi telesu jemljejo živež. Da se iznebiš črvov, zreži čebulo in jo namoči črez noč v skledici vode; to vodo pij na tešče in v treh ali štirih dneh pojdejo vsi črvi od tebe. Najboljše zdravilo proti glistam je pa črvivčevo seme, ki ga dobiš dober kup v prodajalnah in v lekarnah. Vzemi žlico tega semena in posti se navrh vsaj dve uri; videl boš, da ti bo hitro pomagalo. Najhujša med vsemi glistami je trakulja; proti njej dobiš v vsaki lekarni neko zdravilo, ki gotovo pomaga.

Dávica (Diphtheritis).

Davica se javlja tako: Bolnika začne zebsti, potem mu je vroče, a vročina je suha, začne ga boleti glava, moči pojemajo. Jezik prihaja suh, in človek težko požira. Na nebu in v grlu se vidita rdeče vnetje in oteklina. Glava je zabuhla, žile na glavi so polne krvi, sapa je težka in bolnik težko sope: bolezen ga davi.

Nekdaj se je takim bolnikom puščalo na roki ali na nogi, zdaj se tako ne zdravi več; vendar pa se mora kri iz glave odvesti nazaj v život.

Proti vročinskim boleznim treba je takoj nastopati, četudi se še ne ve, kaj bo.

Postavite otroka s srajco oblečenega v banjo in polijte vsega. Tak poliv vpliva, kakor brizganje v ognju.

Politega otroka zavijte v volneno ruto, dajte ga v postelj in navadno bo po prvem polivu že vsa nevarnost odstranjena. Parkrat se poliv še ponovi.

Kneipp zatrjuje, da se še v nobenem slučaju ni zgodilo, da bi bil kak otrok umrl za davico, ko se je tak poliv rabil pravočasno.

Iz malega zla pa nastane večje. Vsled vnetja se napravi v grlu nevaren prišč. Po prišču se zastrupi in vname kri, in to je vzrok smrti.

Prišč je umazano rumeno poobložen, vročina ni visoka; a v nekaterih urah se prišč shujšuje in se razširi tudi v nos; iz nosa pride zdaj zelenkastorumena smrdeča nesnaga. Bolnik požira vedno težje in nazadnje ne more več jesti. Prišč se razširi tudi na goltanec in zdaj začne bolnik s težavo dihati, obraz prihaja plavkast, žile na vratu so prenapolnjene; če se zdaj ne pomaga takoj, bo smrt kmalu pristopila.

V tem stanju bolezní se mora postopati, kot da bi bila zastrupljena kri. V krop, ki se mu je prililo octa, se pomoči ruta in napravi bolniku vroč ovitek okoli vratu; po dvajsetih minutah se ovitek ponovi in ponavlja skoz tri ure, dokler plava barva bolniku ne izgine iz obličja. Po treh ali štirih urah bo bolniku boljše, zdaj se otrok pomoči ves v mrzlo vodo, in pomaka se trikrat na dan, kadar vročina hoče rasti. Kadar bolnika začne daviti in bi mislili, da se zaduši, treba ga je oblití z mrzlo vodo. Tak poliv zanesljivo pomaga.

Pri večjih ljudeh se zdravi ta bolezen tako-le:

Treba je skrbeti, da se prej ko mogoče raztopi, kar je zbrano bolnega v bolniku, in da se mu spravi kri v redni tok. To dosežemo s tem, da napravimo bolniku najprej sopar (suho kopel) za glavo; ob enem mu vsake pol ure omiješ ves život z mrzlo vodo. Vsakih šest ali osem ur mu napraviš šal, ki se pusti eno in pol ure na bolniku; med tem časom pa ga je treba dvakrat nanovo namočiti, tako da en šal ni dalje kakor pol ure na životu. Za soparom na glavo naj pride kmalu sopar na noge in hitro za njim polkopel; po soparu se bolnik kar hitro vsede v polkopel in si z rokam omije prsi in hrbet. Potem pride zopet šal na vrsto.

Od teh porab pride vsakega poldneva ena na vrsto: Prvi dan predpoldnem sopar na glavo, popoldne šal.

Drugi dan predpoldnem sopar na noge s polkopeljo, popoldne zopet šal.

Tretji dan pride kakor prvi.

Četrti dan kakor drugi dan.

Grlo si naj bolnik izpira s hvoščevim čajem, vsak dan najmanj po štiri- ali petkrat. Potem bo bolezen kmalu jenjala. Vse te porabe so tako nedolžne, da bolniku nikoli ne morejo škodovati.

Če bolnik zaspi, ne zbučajte ga, temveč pustite ga spati. Spanje je dokaz, da se život spravlja k boljšemu; isto človeka krepča in daje zdravilom uspeh. Kadar bo treba zdravila, se bo bolnik že sam zbudil.

Neki oče je prišel Kneippu pravit: „Dete mi ne more več jesti, komaj še sope; vse gori in že ni več prav pri pameti. Ovil sem mu okoli vratu mokro ruto, ali izdalo ni nič; kaj naj storim, da se mi otrok ne zaduši?“

Kneipp je imel malo upanja, da bi dete še prišlo k sebi; ali mislil je: V božjem imenu poskusimo! Prvi dan je ukazal detetu vsake pol ure omiti z mrzlo vodo prsi, hrbet in spodnji život; ko vročina ni hotela jenjati, naložili so mu na trebuh mokro ruto; to mu je odvzelo vročino. Drugi dan že pride oče pravit, da dete more zopet jesti, da mu pa postajajo lica nekako otekla. Ukazalo se je očetu, naj ovije otroku otekla lica s prtom, ki ga je prej namočil v vodo in jesih, in naj dete še naprej omiva, kolikorkrat se mu vrne vročina. Tretji dan že ni bilo nobene nevarnosti več.

Grlo si je otrok izpiral s čajem iz grškega sena (*foenum graecum*); pol žlice te moke vzameš za kozarec vode. Ravno tako dober bi bil za to čaj iz selzenovca (malva, popelj), škorece in lučnika. Detetu bo dobro dejalo, če mu daš vsak dan tri ali štiri žlice olja, naj si bo mandeljnovo ali navadno laško olje.

Garje.

Garje človeku na telesu zelo škodujejo. Ali še več kakor garje škodujejo navadna mazila, ki se kupujejo po lekarnah proti tej bolezni; dā, ta mazila so že bila marsikomu vzrok prezgodnje smrti.

Prišel je h Kneippu osemindvajsetleten mož; bil je krepko vzrasel in vendar ves nekako perél. Pomoči ni našel nikjer, in nikdo ni vedel in spoznal, kaj mu je.

Kneipp ga je vprašal: „Si li kdaj v mladosti bil garjev?“ — „Da,“ odgovori mu, „a imel sem garje samo tri dni, ozdravil sem se hitro.“ — Bog ne daj, da bi tako ozdravljaj! Ravno pri takih boleznih je treba čisto drugega zdravljenja. Gniloba mora iz telesa in ob enem se mora krepčati ves život, da bode odslej mogel sam iztrebiti iz sebe ničemurne tvarine.

Bolniku se je ukazalo, naj napravi tri dni zaporedoma toplo smrečjo kopel (33° R toplete) s trikratno menjavo (deset minut v toplo, eno v mrzlo, zopet deset v toplo in eno v mrzlo, in še enkrat za deset minut v toplo in eno v mrzlo vodo; vse vkup triintrideset minut). Potem se je omival v prvem tednu še vsako noč z mrzlo vodo in povrh si je še napravil četrto noč toplo kopel z mrzlim polivom.

Drugi teden si je napravil eno toplo kopel z mrzlim polivom in eno mrzlo polkopel, in pozneje še vsak mesec dve ali tri tople kopeli (seveda z mrzlo navrh). V šestih tednih je bil bolnik že precej dober, postal je popolnoma zdrav in se veseli še zdaj svojega trdnega zdravja. Tako se zdravijo garje, ki so udarile nazaj v človeka.

Dokler so garje še zunaj, zdravijo se tako-le:

Napravi bolniku kopel s 33 ali 34° R toplete. V tej kopeli se naj bolnik prav debelo „ožajfa“ z ostrim milom, najboljšo z „zeleno žajfo“, ki se dobiva v vsaki lekarni. V kopeli ostane četrť ure, potem se oplakne s čisto vodo (toplo ali mrzlo). Za takega bolnika je dobro, če si ob enem pripravi dve topli kopeli, da more v drugo, kakor hitro je prva voda prav onesnažena. Garje se nalezajo z obleko in s perilom. Zato je treba, da se po kopeli oboje izpremeni, sicer bi bilo vse zastonj. Če vse tako storiš, kakor se je tu povedalo, iznebiš se garij v treh ali štirih dneh.

Izgubljen glas.

Prišel je h Kneippu duhovnik, ki je bil popolnoma izgubil glas. Pomoči ni našel nikjer; neki zdravnik mu je celo rekel, da nikoli ne bo več imel glasú. Mrzla voda je z božjo pomočjo tudi temu gospodu dala ljubo zdravje.

Mož je bil videti zdrav, samo obraz je imel nekako bolehen; bolelo ga ni ničesar. Kako je neki to, da grlo nima glasu, ko ni nikjer bolečine, nikjer nobene rane?

Po dolini žubori studenček; prišli so pastirji in so nametali vanj kamenja. Voda se je zaprla in začela teči po strani. Nekaj takega se včasih godi v človeškem životu. Ko bi mogel pogledati vanj, videl bi, koliko studenčkov in rečic se pretaka po njem; zadrži in zapri žilico in kri bo zastala, napravila se bo oteklina. In če se ta oteklina naredi okoli grla, godilo se ti bo, kakor če bi okoli najlepše donečega zvona obesil vrečo; zvon ne bo imel več glasú, in tako je tudi z grlom.

To se je bilo zgodilo tudi temu gospodu; kri se mu je sèsedla v grlu in vsled tega ni imel več glasu.

Raztopila se mu je sesedla kri s soparom na glavo; ker pa ta sopar za se preveč krvi spravlja v glavo, moral mu je slediti še sopar na noge (vselej z mrzlim polivom navrh). To se napravi vsak teden enkrat, pri posebno močnih ljudeh dvakrat. Ob enem se je gospod dvakrat v tednu mrzlo kopal (samo eno minuto) in dvakrat si je dal pripraviti mrzlo polkopel. Kdor si kopeli ne more napraviti, naj vzame poliv na hrbet in poliv na stegna. V šestih tednih je bil gospod popolnoma ozdravljen.

Drug gospod je imel ravno isto bolezen; tudi ta je bil sicer popolnoma zdrav in v najlepših letih. Noben zdravnik mu ni vedel pomoči; zato je prišel nazadnje h Kneippu. V šestih tednih se mu je vrnil glas; in v šestih je bil že tako močan, kakor le kdaj poprej, in gospodu se odslej ni treba bati, da bi glas zopet izgubil.

Kaj pa je temu bilo? Mož ni bil bolehen, ali vendar nekako vel. Videlo se je, da mož glavo preveč naprej drži. Kneipp mu je pogledal pleča in tu našel gumb; zdaj je vedel, kaj mu je. Iz gumb je spoznal, da mu je zastala kri; če je pa zastala kri povzročila zunaj gumb, ni jih li morebiti napravila tudi znotraj? In če so se gumbे napravile pri kiticah, s katerimi človek govori, potem razumem, da mož ne more več glasno govoriti.

Ta človek se je ozdravil s polivi na hrbet in tilnik, s šalom, polkopelmi in španskim plaščem. Vsak dan je dobil dve porabi, eno predpoldnem in eno popoldne. Ko je bilo že precej dobro, jemal je samo še polkopeli in si omival zgornji život.

Z isto boleznijo je prišla tudi neka šele 15 let stara grofica. „Zbolela sem za davico,“ pravila je, „nato me je glava jela neznosno boleti. Kopala sem se v vroči vodi; mine nekaj tednov, in jaz nisem imela več nobenega glasú;

tako popolnoma sem izgubila glas, da moram vse zapisovati, kar hočem komu povedati.“ Stariši so iskali sloveče zdravnike, od katerih je dobivala različna zdravila; elektrizovali so jo, stavili ji na vrat pijavke, rezali jo na vratu. Tako je šlo dve leti in potem so rekli, da je vse zastonj, ker ima dekle jetiko.

Deklica je imela vedno mrzle roke in noge in glavo mrzlo kakor led; niti topla soba, niti topla oblačila je niso mogla več segreti. Jesti se ji ni ljubilo ničesar in želodec tudi ni mogel nič več prebavljati.

Da se je dekle balo mrzle vode, vsakdo rad verjame; tudi stariši niso bili za to. A vendar je nekdo deklico pregovoril, da je šla h Kneippu.

Ta jo je mogel hitro tolažiti, da njeno grlo ni bolno, ampak da je samo njen život preveč oslabil. Treba je bilo samo život okrepčati, in z močjo vred se je vrnil tudi glas.

Dekletu je popolnoma primanjkovalo krvi; zavoljo tega je imelo tako mrzle roke in noge, da jo je vedno zeblo.

Tukaj je bilo treba z ovitki spraviti kri v redni tok. Vsak dan je morala kolikor mogoče hoditi bosa po mokri travi ali po mokrem kamenju in je morala dva- ali trikrat na dan roke do lakti pomakati v mrzlo vodo.

Da bi tako mogel slabemu životu dati toplote, bode se marsikomu čudno zdelo. Ne sodi prehitro, modrejše je, če poskusiš in se prepričaš, kako te preproste porabe razgrevajo ves život.

Ob enem si je morala deklica vsak dan enkrat prav hitro omiti prsi, hrbet in spodnji život z mrzlo vodo. V začetku se ji je to hudo zdelo, s toploto vred pa je dobila tudi pogum. Jela je globlje hoditi v vodo in roke držati dalje časa v mrzli vodi. Ko je minilo deset dni, začeli so jo rahlo oblijati po hrbtu in po stegnih (en poliv predpoldnem, en popoldne), to pa samo vsak tretji ali četrti dan. Ko mine zopet štirinajst dni, začela je jemati vsak dan polkopol in poliv na hrbet. Jedla je preproste domače jedi, pila mleko in prav malo piva (ola), in moč in glas sta se kmalu vrnila. Polive je tudi jemala še nekaj časa naprej, da si je život dobro utrdila.

Drugo dekle je izgubilo svoj glas kar naenkrat, brez vsakega vzroka; postalo je tako hripavo, da je le še s silo moglo govoriti z ljudmi. Povpraševali so zdravnike, ali zastonj. Videti je bila deklica zdrava, lice je imela polno, vrat kratek in skoro predebel, toda noge vedno mrzle.

To dekle se je ozdravilo v šestih tednih tako-le:

Rdeča lica in mrzle noge so bile priča, da kri preveč sili v glavo. Treba je bilo najprej kri enakomerno razdeliti po vsem životu. Da se to doseže, jemalo je dekle vsak dan dva- ali trikrat mrzlo kopel za noge, a samo za eno minuto, ne dalje. Hodilo je pridno boso po rosni travi in mokrem kamenju; to mu je spravilo kri v noge. Potem je bilo treba raztopiti kri, ki se je bila zastala v vratu. Ta posel je opravil španski plašč, ki ga je jemalo prvi teden vsak dan, drugi in tretji teden pa vsak drugi in tretji dan; a pozneje še samo enkrat na teden. Ob enem je dobilo dekle, ko je minilo štirinajst dni, to je začeni od tretjega tedna, vsak teden eno polkopal za eno minuto in v polkopeli si je vsakokrat omilo prsi in hrbet. Namesto polkopeli in omivanja bi bilo lahko tudi jemalo poliv na hrbet in poliv na stegna. Po teh porabah je dekle postajalo vidoma močnejše; dobilo je zopet čist in krepek glas in zdaj slovi kot izvrstna pevka.

Glavobol.

Prišel je h Kneippu gospod s čisto posebno bolečino v glavi. Vsak dan ob sedmih zjutraj ga je začela glava boleti in ga je bolela do solnčnega zahoda. Med tem časom mu je bilo tako hudo, da nikakor ni mogel opravljati svojih poslov. Ponoči pa je bilo vse dobro. A ni ga bolela vsa glava, marveč samo na levih sencih lisa, kakor dvajsetica velika. Gospod je bil od dne do dne slabši; povpraševal je najimenitnejše zdravnike, ali zastonj. Nazadnje je šel v mesto Meran na Tirolskem in tam se je navidezno ozdravil. Ali komaj pride domov, vrne se mu ob sedmih zjutraj stari glavobol. Znanci so mu prigovarjali, naj poskusi z vodo, in gospod je prišel h Kneippu. Bil je ves medel in bolehen; razložil je svojo bolezen in nazadnje dostavil, da je redkokdaj brez náhoda in da ga vedno zebe. Po zunanosti se je hitro moglo soditi, da je pri njem ves život bolan in ne samo boleče mesto na levih sencih.

Po Kneippovem navodu si je omival ves život, hodil je prav pridno bos, hodil po mrzli vodi in pomakal tudi roke v njo. To mu je okrepčalo veli život, in v šestih tednih je s slabostjo vred minil strašni glavobol, akoravno si na bolno glavo ni deval ničesar.

Drug gospod je tožil, da že šest ali sedem let tako trpi z glavo, da mu včasih ni mogoče izpolnjevati svojih dolžnosti. „Tišči me nekaj v glavi; zdi se mi ravno tako, kakor da bi nekaj po vodi plavalo; če količkaj trdo stopim, zaboli me v glavi, in če se pri delu segrejem, tedaj mi je ravno tako, kakor da bi bil pijan. Trpim že dolgo tudi s kamenom v ledvicah. Povpraševal sem že dvanajst zdravnikov, ali moje bolezni noben ne spozna. Kakor kaj kislega jem, ali kakor hitro se nabere v meni malo sape, začnejo me ledvice boleti; tudi če dalje časa hodim in se segrejem, ali če dalje časa sedim ali stojim, čutim bolečine. Ves život mi naenkrat kar gori, hitro potem pa me zebe, da bi zmrznil.“

Za tega bolnika se je ukazalo:

1. vsak dan poliv na hrbet;
2. moral je vsak dan hoditi po vodi in si napraviti poliv na kolena;
3. moral si je napraviti včasih med drugimi porabami sedečno kopel.

Ob enem je pridno hodil bos po rosi in po mokrem kamenju. Za znotraj je dobival čaj iz brinovih bobik in šipečjih jagod (divjih rož) vsak dan dve čaši. V štirih tednih je bil mož ozdravljen.

Drug človek je tožil: „Star sem 25 let, pa sem tako slab, da komaj stojim. Glava me vedno boli, ali tudi v prsih in v hrbtu mi ni prav dobro. Najhujše bolečine pa čutim v tilniku, kjer me nekako krčevito vleče vkup. Najbolj čudno se mi zdi to, da mi hočejo vsi lasje izpasti; če pojde še pol leta tako dalje, ne bom imel na glavi več nobenega lasú. V roke in noge me vedno zebe, jed mi ne diši nobena.“

Temu se je naročilo, naj obleče dva- ali trikrat na teden v soljeno vodo namočeno srajco; vsak drugi dan si naj ves život omije in naj vzame vsak dan noževo končino belega koščenega prahú. V dveh mesecih se je mož vrnil zdrav; v tem času je postal za deset kilogramov težji.

Drugi gospod z Ogrskega je prišel tožit, da že dalje ko eno leto ne more več delati v svojem stanu, ker ga glava preveč boli; motilo se mu je nekako ter ga žgalo in ščipalo po vsem životu, da ni mogel spati.

V nekaterih tednih je bil ozdravljen. Rabil je:

1. Poliv na hrbet, in hitro potem je hodil malo po vodi.

2. Napravil si je vsak dan eno polkopol; drugi in tretji teden je jemal polkopeli le še vsak drugi dan in pozneje še bolj poredkoma.

Skoro vselej ima bolečina v glavi svoj vzrok v tem, da kri preveč sili v glavo, ali pa da v spodnjem životu ni vse v redu. Tudi tedaj začne človeka glava boleti, če mu sapa zapre, ali če se kri ne steka redno po žilah. Včasih pa pride glavobol tudi od tega, da se je človeku v ledvicah ali v črevih kaj sesedlo.

Najprej poišči pri bolniku vzrok bolezni in po tem uravnaj način zdravljenja.

Za bolnika, kateremu samo kri sili v glavo, je prav, če hodi veliko bos po mokrem in jemlje polive na kolena. To potegne človeku kri iz glave. Za znotraj naj jemlje čaj iz pelina in rmána (škoréce), to spravi kri zopet v redni tok.

Če je zaprta sapa kriva bolečinam v glavi, kar spoznaš na napihnjenem trebuhu, tedaj so ovitki najboljša pomoč, in če ima bolezen svoj vir v bolnih ledvicah, tedaj bo čaj iz brinovih jagod, hvošča in šipečjih jagod najprej pomagal.

V vseh slučajih pa, naj prihaja bolezen od navala krvi v glavo, ali od zaprte sape, ali od bolnih ledvic, je dobro, če hodi bolnik bos po mokrem, jemlje polive na hrbet in na kolena in mrzle sedečne kopeli. To spravlja kri v redni tok, krepča ves život in tako človeka najbolj brani bolezni.

Enostranski glavobol (migréna).

Za to boleznijo bolehajo posebno ženske, a tudi moški, ki morajo veliko delati z glavo. Svoj vzrok ima ali v neredno se pretakajoči krvi, ali pa v tem, da v spodnjem životu ni vse v redu. Če se ti sapa zapre, če ne moreš redno k svoji potrebi, tedaj te bo navadno začela boleti glava. Pri migreni stopi človeku večkrat pred oči nekaka meglica; pri nekaterih se vleže samo v očesne kote, pri drugih je pa, kakor da bi im vedno nekaj skakljalo pred očmi. Ta bolezen se lahko ozdravi.

Če ima svoj vzrok v zaprti sapi, tedaj si mora bolnik dva ali tri dni po tri- ali štirikrat spodnji život omiti z mrzlo vodo. Omivanje bo več izdalo, če prideneš vodi

malo soli ali oceta. Ko bi omivanje ne izdalo nič, treba bi bilo vsak teden dveh ali treh polkopeli.

Ob enem naj pije bolnik čaj iz kumine ali sladkega janeža (fenhela), ki je dober za sapo. Tudi lavendeljevo olje je dobro, če ga vzameš vsako jutro in vsak popoldan pet kapljic na sladkorju ali vodi; marsikomu so tudi že same brinove jagode pomagale, če jih je snedel vsak dan kakih osem.

Zivčni (nervozni) glavobol.

Dva dijaka sta morala iz šole, preden se je končalo šolsko leto. Glava ju je tako bolela, da še čitati nista mogla več. Kneipp jima je svetoval, naj hodita kolikor mogoče bosa po mokrem, posebno po rosi; naj stopata pogostoma za nekaj minut po mrzli vodi in naj si dasta, če je mrzlo vreme, dvakrat, če je pa toplo, trikrat na dan oblititi z mrzlo vodo hrbet in prsi. Ko minejo počitnice, šla sta oba dijaka zdrava nazaj v šolo.

Gluhost in mutavost.

Revež je slepec, sirota glušec. Jezik ima, ali govoriti ne zna, ker ne čuje drugih in se zavoljo tega ne more besedi naučiti. Temu ali drugemu je gluhost prirojena, večinoma pa se izgubi posluh vsled kake bolezni. Veliko otrok na pr. oglušči za škrlatico ali osepnicami. Da bi hoteli vsi te bolezni ozdravljati z vodo, gotovo bi se nobenemu ne pripetila taka nesreča.

Posluh oslabi včasih vsled kakega udarca, ali če padeš; dà, pri tem se lahko posluh popolnoma izgubi; tu potem ni pomoči, to je nesreča. Kjer je pa gluhost posledica kake bolezni, tam se da ozdraviti, in sicer najlažje z vodo. V teh slučajih pride gluhost vselej od tega, da se je človeku kaj zbralo in strdilo v ušesih; voda to raztopi, potegne iz ušes in okreпча ves život.

Devetletno dekle je bilo zbolelo za škrlatico. Ozdravelo je sicer, a posluh je izgubilo popolnoma. Poskušali so razna zdravila in nazadnje še vodo. V 14 dneh se je videlo, da se obrača k boljšemu, in v dveh mesecih je moglo zopet z vsakim človekom govoriti.

Če je gluhost posledica kake bolezni, tedaj moramo soditi, da je tudi še sicer v životu marsikaj nezdravega,

ne samo v ušesih. Zato se mora ozdravljati ves život. To je storilo tudi omenjeno dekle:

1. Vsak dan se je enkrat po vsem životu omilo z vodo in jesihom.

2. Vzelo je vsak dan en poliv na hrbet in poliv na ušesa. Za ušesa in sploh okoli ušes se je voda prav krepko polivala. To je raztopilo v ušesnih žilicah zastalo kri in je krepčalo ušesa.

3. Dekletu so devali v ušesa, en dan v eno in drugi dan v drugo uho, po tri kapljice mandeljevega olja, kar je odjemalo notranjo vročino.

Petnajstleten fant je bil padel raz streho; od tega časa mu je posluh vedno bolj pojema. Zdravnik mu je rekel, da zanj ni več pomoči. Imel je za ušesom majhno gumbo, in po tem so sklepali, da se mu je tukaj sèsedla kri. Drugi život je bil zdrav; zato bi bil kdo mislil, da je treba pri tem samo na uho gledati, ali to ni tako. Spravi vso kri v redni tok, in izginilo bo tudi to, kar se je nabralo za ušesom.

Fant se je moral vsak teden dvakrat omivati po vsem životu in enkrat si je moral napraviti polkopol.

Ali tudi uho se je zdravilo. Vsak dan si je enkrat zavil vrat in oteklino za ušesom z mokro ruto (seveda mokro ruto je ovil potem vselej s suho). Ta mokri ovitek je imel na sebi dve uri; ko je minila ena ura, namočil si je ovitek iznova v mrzli vodi in si ga potem zopet privezal za eno uro. Dobil je tudi vsak dan enkrat ali pa dvakrat poliv na uho (okoli ušesa). Ovitek je raztapljal oteklino, poliv pa razganjal kri. V uho so mu vliвали mrzel bezgov čaj, ki dobro hladi in raztaplja. V petih tednih je fant zopet čul precej dobro.

Štiridesetleten mož se pritožuje, da mu že skozi tri mesece vedno pojema posluh. Pozimi se je enkrat premrazil in odtod je prišla bolezen. Prehlajenje mu je povzročilo vročico in hud glavobol; od teh bolezní je okrevail, le posluh mu je začel pojemati.

Premrazenje in bolezen sta pustila svoje posledice gotovo tudi še kje drugje, ne samo v ušesih; zato je treba ozdravljati ves život.

Bolnik naj hodi vsak dan nekaj minut do meče (lidek) po mrzli vodi. Po vodi hoditi je za ušesne bolezní jako dobro. Drugič naj dobi vsak dan dva poliva na hrbet, in ob enem se mu naj vlije ena ročka vode okoli ušes.

Tretjič se mu naj vlije vsak dan nekaj kapljic mandeljevega olja v ušesa. V 14 dneh je zopet dobro slišal.

Včasih zdravljenje tudi dalje traja. Kadar rahle porabe ne pomagajo, jemlji več vode, in sicer mrzlejšo vodo, in na dan več polivov. Včasih seveda tudi to ne bo pomagalo nič, ali lahko se reče, da so take izjeme prav redke; voda skoro vselej pomaga, samo poguma in vztrajnosti je treba.

Neki hlapec je prišel v prepih; vsled tega je dobil v glavo skrnino, in skrnina mu je popolnoma vzela posluh. Pri tem je bilo treba odpraviti skrnino. Dobil je dvakrat v tednu sopar za glavo in vsako noč se je po vsem životu omil. V 12 dneh je bil mož ozdravljen.

Griža.

Ta bolezen, ki se ji pravi tudi krvavica, se pričinja s strašnim krčem v trebuhu in s hudo drisko, pri kateri gre s hrano tudi kri od človeka.

Najhitrejša pomoč pri tej bolezni je ta: Vlij v krop malo jesiha, pomoči vanj vkup zložen prtič in ga deni hitro bolniku na trebuh. Izredno dobro za znotraj je črniče žganje, ki bi naj bilo v vsaki domači lekarni; saj si ga vsakdo lahko naredi sam. Črnice se posušijo v senci in namočijo v čistem špiritu ali v kakem pristnem žganju; steklenica se dobro zamaši in v nekaterih tednih se žganje toliko napoji črničjega soka, da je za rabo.

Kot zdravilo se to žganje tako jemlje: Vlij si dve žlici žganja v kozarec vrelega kropa in to pij. Če griža prvi dan ne jenja, napravi še enkrat topel nakladek na trebuh in pij žganje še enkrat. Če pa nimaš črnic, skuhaj si v mleku sladkega janeža (fenhela) in pij to mleko.

Bolno grlo.

Andreju se je na prstu zbiralo in ob enem je izgubil svoj glas. Prst je ozdravel, ali kmalu se je zopet shujšal; sicer mu ni bilo ničesar. Glavo je imel mož nekako napihnjeno, in na levi strani je bil od ušesa dol malo otekel. Oteklina je gotovo tudi znotraj, odtod bolno grlo. Bolni prst se menda ni bil dosti ozdravil, in zastalo je nekaj. Ker je bil Andrej kmetskega stanu, moglo se mu je ukazati, naj namoči vrečo v ovsenično zavrelico, zleze v njo

in ostane v njej pol ure; to tri dni zaporedoma. Ob enem si naj vsak dan za eno uro napravi „šal“. Po treh dneh naj leže v mokro vrečo le še vsak drugi dan. Ko mine 14 dni, more drugo opustiti, ali treba bode, da se še vsak teden po dvakrat vsega omije in si napravi enkrat v tednu španski plašč. Pomagalo je kmalu.

Vnetica grla (Croup).

Vnetica je davici podobna kakor sestra sestri. Kri se maši v goltancu, ki vsled tega oteka; bolnik s težavo diha, obraz postaja plav, žile polne; bolnik začne kašljati, kot da bi lajal, in nevarno je, da bi se zadušil.

Pomoči prt v krop (z jesihom) in zavij otroka najtoplejšje ko mogoče vsega v ta ovitek. Splošna toplota bo kri odvedla iz vratu. Ko se vroči ovitek dene strani, naj se vrat povija v mrzlo, da se razžene kri. Mesto mrzlega ovitka se otrok mrzlo polije na vrat in zgornji život. Če se vročina vrača, se poliv ponovi.

Za znotraj se naj bolniku daje čaj iz žajbelja in hvošča, ali iz kopriv in lapuha (vsako uro eno malo žličico). Vmes se lahko jemlje malo olja. S takim zdravljenjem bo dete kmalu iz nevarnosti in paziti je le, da se omivanje ponovi, če bi se vročina vrnila.

„Štiriletno dekle ima davico,“ toži oče; „ravno tako mu je, kakor je bilo mojim trem drugim otrokom, ki so vsi pomrli. Tudi tega bo kar konec; komaj še sope, život je že ves napihnjen; kaj naj storim? Do zdravnika je štiri ure daleč; preden pride, mi je otrok že mrtev.“ — „Oče, idite hitro domov,“ svetoval mu je Kneipp, „vzemite vode in jesiha, segrejte to, namočite vanj brisavko in jo ovijte otroku okoli vratu; mokri ovitek zagrnite skrbno s suho ruto. Ta ovitek pustite na otroku tri četrt ure, potem ga namočite nanovo; to delajte šest ur. Ko mine ta čas, vzemite ovitek proč in lahko zagrnite otroku vrat s suho ruto. Zdaj napravite z ravno isto brisavko otroku ovitek okoli telesa; potem dete skrbno odenite, a ne pretežno. V ovitku naj ostane dete eno uro, in potem vzemite mokri prt proč. Če se bolezen v šestih ali osmih urah ne poleže, napravljajte otroku zopet ovitke okoli vratu, a zdaj samo skozi dve uri.“ — V 30 urah je bilo dete ozdravljeno. Lahko bi se še bile noge do meče ovijale z mokrimi mrzlimi prtiči.

Bolna hrbtenica.

Šestnajstleten fant je imel skrivljeno hrbtenico. Zdravili so ga sloveči zdravniki, ali zaman. Prej je vsaj še brez palice mogel hoditi, zdravnike pa je moral zapustiti z dvema bergljama. Nekdo je dal fantovemu očetu Kneippove bukvice. V teh je našel, da mora bolnika omivati z vodo in jesihom. S tem omivanjem ga je toliko spravil na noge, da je zopet mogel hoditi s palico; potem so ga pripeljali h Kneippu samemu, da bi se tu popolnoma ozdravil. V 17 dneh je res bil ozdravljen.

Iz debelega prta so mu napravili telovnik; tega je pomakal v ovsenično zavrelico in oblačil mokrega; čez telovnik se je ogrnil potem vsakokrat s suhim jopičem in plaščem. V tem ovitku je ostajal vso noč. Dobival je še vsak dan dva poliva na hrbet, en poliv na kolena in eno polkopol. Pozneje, ko je bilo že precej boljše, jemal je še vsak teden dve polkopeli, dva poliva na hrbet in enkrat v tednu si je oblekel mokri telovnik.

Poškodovana hrbtenica.

Visok častnik si je vtisnil pri vožnji en hrbtениčni ud. Zdravniki so rekli, da si je pri tem poškodoval hrbtениčni mozeg. Revez je trpel grozne bolečine, zdravniki pa mu niso vedeli pomagati. Pravili so, da mu bode mozeg sčasoma postal jetičen, in da bo potem konec.

Ljuba voda je pa tudi tega gospoda ozdravila. V šestih tednih je bil zopet dober.

Take bolezni se morajo ozdravljati po tem-le načinu: Bolnik naj dobi:

1. Trikrat na teden španski plašč.
2. Trikrat v tednu polkopol.
3. Dvakrat poliv na hrbet in dvakrat na stegna. To bi bilo za več tednov; ves život bi postajal krepkejši, in vtisnjeni hrbtениčni ud bi zrastel vkup kakor zlomljena kost.

Pri vsakem ozdravljanju glej najprej na to, da život pride k moči; potem bodo zdravi udje podpirali bolne, takorekoč stregli jim, in bolni bodo prav kmalu okrevali.

Sušica hrbtnega mozga.

Po dveh palicah je prišel h Kneippu šele 32 let star mož. Štiri leta je bil že bolan; zdravniki so spoznali nje-

govo bolezen kot jetiko (sušico) hrbtneza mozga in rekli, da tej bolezni ni več pomoči.

Z vodo se je pa mož ozdravil tako-le:

1. Dobil je vsak dan en poliv na hrbet in dva poliva na stegna.

2. Vsak dan so mu omivali hrbet z vodo in jesihom; tako se je zdravil deset dni. Potem je dobival vsak dan dva poliva na hrbet; enkrat v dnevu je moral hoditi po vodi in enkrat si napraviti poliv na stegna; to zopet 10 dni.

Ko je minil ta čas, rabil je še 10 dni vsak dan en poliv na hrbet in eno polkopol za pol minute.

V 30 dneh je prišel precej k sebi; mogel je zopet hoditi, vrnila sta se mu spanje in tek do jedi. Jemal je še zanaprej en dan poliv na hrbet, drugi dan polkopol, a vedno bolj poredkoma.

V osmih tednih je popolnoma ozdravel.

Hripavost.

Enajstletna deklica je bila že več mesecev hripava. V obraz je bila vsa bleada, v oči črna, na životu medla in slaba. Jed ji ni dišala nobena; le pivo in vino je še rada pila.

Ozdravila se je v dveh mesecih s temi-le porabami:

1. Hodila je vsak dan večkrat po mokri travi.

2. Vsak teden si je tri- ali štirikrat napravila šal.

3. Vsak teden je vzela štiri sedečne kopeli.

4. Kopala se je, ker je bil lep čas, vsak teden trikrat na prostem.

Za znotraj je jemala vsak predpoldan vsako uro po eno žlico mleka, a drugega nič.

Neki duhovnik je bil vsako leto od vinotoka do velikega travna hripav. Poskušal je vse mogoče, ali bilo je zaman. Štirinajst let je že imel to bolezen, ko pride slučajno h Kneippu. Voda mu je hitro pomagala. Moral je vsak dan nekaj časa hoditi do kolen po vodi in vsako noč se je moral enkrat vsega omiti z mrzlo vodo. V 12 dneh ni bilo več sledu stare bolezni, dokaz, kako lahko in hitro se ozdravlja z vodo.

Hromost.

Zbolelo je štirinajstletno dekle za škrlatico in davico. Od tistega časa je bilo vedno v postelji, in nazadnje so

mu začele mrtveti noge; prihajale so vedno tanše in mrzlejš in sčasoma so postale popolnoma hrome in brez občutka. Zdravniki so razsodili, da ni več pomoči. Nato pride oče h Kneippu iskat pomoči. Ta mu je naročil, da se mora dekle vsak dan enkrat omiti po vsem životu, da mora vsak dan vzeti nakladek in podkladek. Piti je smelo vsako uro žlico vode, jesti pa močnate jedi, a mesa ne.

V štirih tednih je že moglo gibati levo nogo, in desna se je tudi že malo segrela. Odslej je dobivalo namesto nakladkov in podkladkov na teden tri ovsenične ovitke, tri polive na hrbet in tri na stegna. Zopet minejo štiri tedni, in deklica je že sama prišla Kneippa obiskat. V obraz je bila zopet videti zdrava, noge so postale zopet močne in občutljive, in zdaj vesela opravlja vsa dela.

Hromost pri otrokih.

Nekemu dekletu je leva stran popolnoma ohromela, tako, da ni moglo več hoditi. Ker ni pomagalo nobeno zdravilo, poskusili so z vodo. Dobil je otrok vsak drugi dan polkopol, in skozi 14 dni se je vsak dan enkrat ves omil. Ko mine 14 dni, napravljali so mu zanaprej en dan poliv na hrbet in poliv na stegna, drugi dan polkopol. Obenem je dobivalo dekle preprosto, ali prav tečno hrano. V petih tednih je moglo že zopet precej dobro hoditi in ohromelo roko kvišku vzdigovati. Napravljali so mu še nekaj časa dva- ali trikrat na teden polkopol, in s tem je postalo popolnoma zdravo in trdno.

Štirileten fantič je imel čisto mehko nogo, bila je brez vse moči. Tudi druga noga ni bila prav, sicer pa je bilo dete videti zdravo. Tega otroka je dal Kneipp namakati vsak dan do podpazduh v mrzlo vodo, pa ne dalje kakor šest sekund; nogo so mu vsak dan še posebej enkrat omili. Jedel je preproste domače jedi, pil ni niti kave, niti vina, niti piva.

V šestih tednih je bila boljša noga popolnoma zdrava, slabejša pa je postala že toliko močna in gibčna, da je dete moglo poskušati, kako se hodi.

Hipohondrija (duševna klavrnost).

Hipohondri, to je bolniki, ki so na duhu in v srcu pobiti, žalostni, boječi in klavrn, so posebno usmiljenja

vredni. Ljudje z njimi navadno nimajo sočutja in se jim le smeji; a to jih dela še bolj žalostne. Treba je vsakokrat vprašati: Je li bil ta hipohonder kdaj pameten mož? Je li kdaj pametno mislil in delal? In če je kdaj bil pameten, tedaj bi bilo neumno misliti, da mu zdaj ni ničesar, da je popolnoma zdrav in da on samo za kratek čas muči samega sebe in druge ljudi.

Kdor je postal hipohonder, pri tem se je moralo ali v telesu ali v duhu nekaj izpremeniti. Priskrbi mu prejšnje zdravje, in z bolehnostjo vred bo prešla tudi hipohondrija.

Bodi prepričan, da ima hipohondrija svoj vzrok ravno tako v bolnem životu, kakor druge duševne bolezni. Vzbudi život k novemu življenju, spravi kri v redni tok in hipohonder zopet ozdravi.

Bil je mož z odličnimi zmožnostmi. Veliko let je živel srečen v svojem stanu in vesel je delal za dva druga. Naenkrat pa postane hipohonder; odslej ni maral več za svoja dela in izgubil je vse veselje do življenja.

Bil je na dveh krajih, kjer zdravijo z vodo, toda ni mu nič pomagalo, ker so bile porabe preostre. Ravno v tem slučaju se je očitno pokazalo, da je voda potem najboljša, če zdraviš ž njo prav rahlo. Da se pa taka bolezen ne da v nekoliko dneh ozdraviti, to je jasno. Zdravi se z omivanjem, polkopelmi, s kratkimi ovitki in nazadnje z mrzlimi kopelmi.

Pri tej priložnosti treba še omeniti, da naš rod preveč drži na vpijančljive pijače. Kri našega slabega rodu ne more več prav prenašati teh pijač; zato bodite vedno trezni, in marsikatera bolezen, katere naši pradedje niso poznali, bode tudi vam ostala neznana. Tudi to ni prav, da se hočejo ljudje samo z mesom živiti, mleka in moke pa nič več dosti ne cenijo. Samo meso je le za zverino, ki ima zobe in želodec za to; za ljudi pa je še drugih jedi tudi treba. Neumneži mislijo, da se Bog ve kako dobro redijo z mesom, toda s to hrano se spravljajo v nesrečo.

Igla pogoltnjena.

Anka pride vsa solzna, rekoč: „Iglo sem pogoltnila; vsa sem v strahu, kaj naj storim?“ — „Jej prav veliko črnega kruha, krompirja in kislega zelja tri- ali štirikrat

na dan. Piti ne smeš ničesar, tudi vlažnih jedi ne smeš jesti." Tako se ji je naročilo in peti dan je šla igla od nje.

Influenca ali hripa.

Pred par desetletji se je pokazala po vseh deželah bolezen, kateri so dali ime influenza ali hripa. Veliko ljudi, posebno starih, je umrlo za njo.

Zlasti čudno pa je to, da veliko ljudi po tej bolezni ne pride več do pravega zdravja; enemu je zaostalo kaj na pljučih, drugemu na jetrih; ti so začeli dobivati tvore, drugi vroče otekline na posameznih udih.

Bolezen ni nova. Na kmetih je davno znana, in preprosto ljudstvo se je vedelo zdraviti. Pili so nekoliko čaš vročega čaja, šli potem hitro v postelj, odeli se dobro in s potom vred spravljali bolezen iz sebe.

Tudi za to bolezen je voda najboljše zdravilo. Omij bolnika vsako uro po vsem životu z mrzlo vodo. Po tretjem omivanju se bo začel potiti, in zdrav bode. Začni zvečer, in bolnik bo zjutraj dober. Kot zdravilo za znotraj je pri tej bolezni dober čaj iz škoréce, žajbelja in pelina.

Vnetje bedrnih živcev (Ischias).

Neki uradnik je trpel v levem stegnu tri mesece hude bolečine. Poskušal je vse mogoče zdravnike in vsa mogoča zdravila. Nazadnje mu ničesar drugega niso vedeli več svetovati kakor: Imej nogo vedno na toplem in ne sili je; morebiti se sčasoma zboljša sama od sebe.

Bolečina je pa le neprenehoma naraščala, moč jemala, spanja revež ni imel nič več, in v kratkem času je bil pol stota lažji kakor poprej. Vode se je najbolj bal; mislil je vedno, da si z mrzlo vodo popolnoma skazi nogo. Ko pa nič drugega ni pomagalo, sklenil je nazadnje, da hoče poskusiti še z vodo.

Dobival je vsak dan dva poliva na hrbet, vsak drugi dan polkopol, in hodil je pogosto bos po mokrem.

Takoj prvi poliv mu je vrnil spanje, in s spanjem vred sta se mu vrnila tek do jedi in zdravje. V šestih tednih je bil popolnoma ozdravljen.

Jetika.

O jetiki moramo nekoliko več izpregovoriti. To je bolezen, ki ukončuje silno veliko ljudi, bolezen, proti ka-

teri še nimamo nobenega zanesljivega zdravila, katere se pa ljudje še vse premalo znajo varovati, ker je nalezljiva. Povzročitelj tuberkuloze je tuberkelbacil, to je neka glivica, ki povzročuje to bolezen. Človek, ki je za to bolezen naklonjen, dobil jo bo preje kakor drugi, ki ni naklonjen. Naklonjenost pa je človek ali podedoval od starišev, ali jo je povzročil sam (na pr. s pijančevanjem ali s spolno razuzdanostjo), ali pa je postal disponiran po neugodnih življenskih razmerah, ker nima zdrave hrane, zdravega stanovanja, ker dela v nezdravih prostorih, ali pa je z delom preobložen. Tuberkelbacil pride navadno od kakega jetičnega človeka na druge, navadno iz pljunca ali pa iz odpadkov. Da bi se jetika prenašala po zraku, menda ni verjetno, in nekateri zdravniki to zanikavajo. Nekaj časa se je tudi mislilo, da ljudje dobivajo jetiko od jetične živine, saj se jetika le prepogostoma najde pri kravah, katerih mleko se uživa. Profesor Baumgarten v Tübingenu pa to zanikava. Bacil goveje tuberkuloze se lahko včasih naseli v slezah, ali nima posebno škodljivih posledic. Pač pa je dokazano, da se jetika v premnogih slučajih podeduje od starišev, posebno od jetične matere. V 50 slučajih izmed sto bo jetična mati imela jetičnega otroka in pri njenih mrtvih porodih se bo navadno dalo dokazati, da je otroka uničila že pred porodom jetika.

Iz teh dejstev sledi nauk, da je treba v naših stanovanjih snažnosti, naj se ne pljuje po tleh, posebno ne od ljudi, kateri so morebiti že jetični. Ker se pa to ne ve vselej pravočasno, naj nobena mati, ki ima male otroke, sploh ne pusti nikogar v sobi pljuvati po tleh, in če se vidi kje pljunec, naj se ga takoj pomete, saj je tak pljunec nevaren, kakor je nevaren gad in ti lahko umori otroke. Vsaka hiša naj si napravi posodo, kamor se naj pljune, če je treba se izkašljati.

Potem pa, če se tolikokrat jetika podeduje od starišev na otroke, naj bi jetični fant ali jetično dekle pomislila, kakšno odgovornost jima nalaga zakon! Dekle, ki ji zdravnik reče, da je jetična, naj bi ne spravljal v nesrečo sebe in druge, naj bi imelo toliko moči, da reče: „Jaz nisem za zakonsko življenje“, in mladenič naj bi pomislil, predno snubi, da življenje ni pustna šala, naj bi pogledal, ali je nevesta zdrava ali ne.

L. 1905 je nemški državni svet za varstvo zdravja (Reichsgesundheitsamt) o jetiki postavil sledeča načela:

1. V jetičnih delih človeškega telesa se najdejo navadno tuberkelbacili vrste „tipus humanus“.

2. Soditi se mora, da se jetika prenaša v prvi vrsti od človeka do človeka.

3. Ako se tedaj hoče javnost boriti zoper jetiko, mora paziti, da se ta bacil ne prenaša bodisi posredno ali neposredno od jetičnih na zdrave ljudi.

4. Računati se mora tudi z možnostjo, da se z mesom jetičnih svinj prenesejo bacili vrste „tipus humanus“ na človeka.

5. Dokazano je, da se pri jetičnih ljudeh najdejo tudi bacili vrste „tipus bovinus“ (goveje jetike), zato je človeško telo očitvidno dostopno tudi jetičnim bacilom, ki prihajajo v človeka z mlekom ali mesom domačih živali, ki so postale jetične.

6. Navadno pa povzročuje goveja jetika bolezní le tam, kjer je bacil vstopil v telo in se ne širi dalje po telesu. Vsekako pa so znani tudi slučaji, ko je gníloba šla dalje in je goveji jetični bacil povzročil smrt.

7. Uživati živila, ki prihajajo od jetične živine, je potemtakem nevarno, posebno nevarno za otroke.

8. Goveje in svinjsko meso je treba strogo nadzorovati, da jetika v mesu ne pride na človeka. Vendar se pa pri mesu človek bolezní lahko varuje s tem, da se meso skrbno prekuha ali prepeče.

9. Da se jetika z mlekom ne prenese, treba je paziti na zdravje živine, da se redi le zdravo, bolešno pa zakolje in spravi iz hleva. Kjer se je pa bati, da so v mleku bacili, se mora mleko zavreti in se ne sme sirovo uživati.

10. Jetika domače perutnine za človeka menda ni nevarna.

Zdravnik Kirchner v Berolinu je mnenja, da ste goveja in človečja jetika bolezní iste vrste, ki pa imate različno strupilno moč iz različnega bivališča, in sicer tako, da so za človeka nevarne le nekatere vrste živalske jetike in za živali le nekatere vrste človeške jetike, da je pa živalska jetika za človeka manj nevarna kakor za govedo in človečja zopet za govedo manj nevarna kakor za človeka. Zato se sme soditi, da sta mleko in sirovo maslo jetičnih krav le izjemoma vzrok jetike pri ljudeh.

Pri jetiki ima tudi prah važno ulogo. Mnoge preiskave so dognale, da so v prahu lahko jetični bacili in

da ti bacili zamorejo povzročiti jetiko, bodisi pljučno jetiko, bodisi jetiko v goltancu. Ali dognano je tudi, da se nahajajo jetični bacili v prahu le tam, kjer so kratko poprej bivali jetični bolniki in so ti bolniki pljuvali. V cestnem prahu in tam, kjer ni bilo poprej jetičnega človeka, se ne najde jetičnih bacilov.

Vrh tega je dokazano, da solnčna luč v kratkem času vzame jetičnemu bacilu strupenost in sicer ne samo neposredna solnčna luč, marveč tudi posredna, torej od zida odsevajoča solnčna svetloba uničuje že jetiko; še bolj jo pa zatira seveda neposredna solnčna luč.

Zato je prevelik strah pred jetičnim strupom neutemeljen; strupen je le pljunec jetičnega človeka, ker nosi v sebi strupene bacile. Ako se ta pljunec prestreže v primerni posodi, ali pa se takoj desinficira jetika za ljudi, ki z jetičnimi stanujejo, ni več nevarna. Bolniki z jetiko na drugih delih telesa: Z jetiko na kosteh, na sklepih, na trebušni mreni, na ledvicah, na mehurju, v črevih niso nikomur nevarni. Vendar pa je strupeni bacil v njihovi vodi, v blatu, v gnoju, ki prihaja iz ran, in je treba skrbne snažnosti bolniku in postrežnikom. Vse odpadke in vso nesnago je treba takoj odstraniti.

Nekaj časa se je mislilo, da prihaja jetični bacil najčešče z mlekom, ako se to ni skuhalo. Zato se je zahtevalo za mleko namenjeno otrokom skrbne sterilizacije, mleko se je moralo zavreti, da se v njem uničijo škodljive glivice, če bi jih tam bilo. V novejšem času pa se zopet pravi, da se naj mleko ne greje in ne kuha, in zopet priporoča, dajati dojenčkom le sirovo mleko. Kuhanje mleko namreč kemično predrugači, da potem za otroka ni več tako zdravo, kakor pa sirovo. Zdravnik Behring trdi, da ima sveže sirovo mleko baktericidne lastnosti, to se pravi, ima neko moč, uničevati razne strupene glivice in da to moč pri kuhanju izgubi. Behring je nato priporočal, mleku pridevati malo formalina, ker se po formalinu mleko dalje časa ohrani in se bakterijsko ne spremeni potem tako hitro kakor sicer. Torej bi se priporočalo, otrokom dajati nekuhanega formalin-mleka.

Zdravnik Kolle je preiskaval, ali je trditev Behringova resnična in je našel, da ima mleko kakor goveji serum (krvna voda) moč, uničiti glivice: dokazati je to mogel s kolera-vibrijoni, z glivicami, ki povzročujejo kolero. Pri

drugih bakterijah tega ni mogel dokazati, pač pa je dokazal, da sveže mleko ovira razvoj disenterij-bakterij, katere povzročujejo disenterijo (hudo drisko). Mleko tečnosti ne izgubi, če se segreje na 60 stopinj toplote, pri 70. stopinji se ta moč uniči.

Pravega zdravila se zoper jetiko doslej žalibog še ni našlo. Vendar pa store veliko dobrega razna zdravilišča za jetiko, katerih število od leta do leta raste. V Nemčiji je bilo že leta 1906., iz katerega imamo svoje podatke, 80 javnih in 31 zasebnih zdravilišč za jetične, poleg teh še 13 zdravilišč za otroke. V vseh teh vkup je bilo prostora za 10.600 bolnikov. Poleg zdravilišč se povsod pripravljajo po gozdih posebni domovi za bolehnne (Walderholungsstätten). Prvi je to misel sprožil dr. Becher v Berlinu, dr. Pannwitz je prvi to misel uresničil l. 1900. ter se je pri Berlinu (Jungfernheide) otvoril prvi zavod za moške. L. 1901. se je pričelo z drugim za ženske in dekleta, l. 1902. z zavodom za fante. Društvo „Rdečega križa“ v Berlinu vzdržuje že šest takih domov, in po tem zgledu se jih je ustanovila po vsi Nemčiji velika vrsta.

Tak dom za bolehnne je tudi kmalu prirejen. Napravi se baraka za kuhinjo, pisarno, preiskovalno sobo, shrambo in še troje malih sobic. Napravi se studenec in jama za nesnago. Potem se postavi dvorana za bolnike, ki jo rabijo pri deževnem vremenu. Ta baraka je 24 m dolga, 6 m široka, zadi 3 m, spredaj 4 m visoka. Pri ti baraki je še prostor za umivanje, prostor za kopanje in stranišče. V baraki ima vsakdo svojo klop in odejo, poleg tega so tam mize, omare in orodje za telovadbo. Bolniki prihajajo zjutraj in odhajajo zvečer zopet domov. Matere lahko s seboj pripeljejo do dvoje za šolo še nezrelih otrok. Tukaj dobe bolniki mleka, južino, kruha in sirovega masla, kakao in kar pač zdravniki naroče. V to zavetje se sprejme vsakdo, ki še zamore z doma prihajati tja. Sprva so bili ti domovi namenjeni le za poletje, kmalu pa se je poizkusilo tudi z zavodom za zimo in se je izkušnja dobro obnesla. Ti gozdni domovi so odslej postali velevažno orožje zoper jetiko in splošno se jim pripisujejo lepi uspehi. Stvar malo stane in z malimi stroški se da tukaj veliko doseči.

Velevažna je še druga naredba: Oskrbovalna mesta za jetične (Fürsorgestellen für Lungenkranke). V določenih hišah in ob določenih urah so vsakomur na raz-

polago posebni zdravniki za bolnike, ki prihajajo tja sami ali pa jih tja pošljejo drugi zdravniki. Lahko se tam tudi napove bolnike, ki so že v postelji in jih je treba obiskati na domu. Ako se izkaže, da je preiskani bolnik jetičen, se prihodnjo uro pokličejo k preiskavi njegovi domačini. Medtem gredo zdravniki v njegovo stanovanje, ki je natančno preiščejo. Zdaj zdravnik poroča mestnemu uradu, kar se mu zdi potrebno. V izdatni meri se bolnikom poskrbi krepke hrane, posebno jajc in mleka. Ako je stanovanje pretesno, se da bolniku oziroma družini podpora, da si more najeti še drugo izbo, in kjer bi sicer moral spati pri bolniku še drug človek, se poskrbi druga postelja. Kjer je treba, se bolnika spravi v zdravilišče ali v bolnišnico. Ta urad skrbi torej za bolnika ali ob enem si prizadeva obvarovati zdrave, da ne bi bili okuženi po bolniku. Vsak bolnik dobi poleg tega še spis, ki ga je izdal državni zdravstveni urad, da se iz njega sam pouči, kako se mu je zadržati. Bolnikom se vsakokrat naročuje, naj vsaki jé s svojo žlico, naj pije le iz svoje kupice, naj spi v svoji postelji in če mogoče v svoji sobi. Skrbi se tudi za razkuženje perila. V Bonnu, kjer se je ta naprava najprej uvedla, se je prvo poletje zglasilo 140 jetičnih, poleg teh se je preiskalo 216 članov njihovih rodbin. Delovanje te prireditve je bilo torej koj iz pričetka že tako plodovito, da bi bilo želeti takih naprav v vsakem večjem mestu. Saj vemo, kako razsaja po vseh naših mestih jetika. Izračunati bi se dalo, koliko ti bolniki stanejo deželo, koliko jo stanejo otroci zamrlih starišev in potem bi bilo treba preudariti, ali ne bi bilo pametneje, odločno pričiti obrambo zoper to pogubno bolezen.

Pravočasno se pa da tudi zoper jetiko pomagati z vodo in domačimi zdravili. Za znotraj se priporoča čaj iz angelike, pelina in tormentile ali pa hvošča, hrastove skorje in brinovih jagod. Čaj naj ne bo premočen in se ga jemlje vsako uro le eno žlico skozi deset dni.

Na zunaj pa se je treba posluževati vode, in sicer se napravijo na teden trije polivi na stegna in dve polkopeli. Izvrstno vplivata tudi poliv na hrbet in poliv na kolena. Ako je letni čas ugoden, bo pa najboljši, da bolnik hodi bos po travi.

Hrana naj bo preprosta, prava otroška hrana. Slanih in kislih jedil si jetični želi in to je navadno tudi slabo znamenje, da je bolnik jetičen, take jedi pa niso

zanj. Tudi pivo in vino se ne priporočata, lahko pa se bolniku k vodi dene malo vina.

Jetrne bolezni.

Kakor drugi udje človeškega telesa, vnamejo se tudi lahko jetra; kri hiti v vneto mesto, jetra se s krvjo prenapolnijo in otečejo. Če se vnetje ne ozdravi pravočasno, postal bo otok trd in to se imenuje „strjena jetra“. Taka jetra ne delujejo več in prej ali slej nastopi smrt. Kakor pri drugem vnetju, treba je tudi tukaj bolezen raztopiti in potegniti iz telesa. V ta namen izborno služi veliki ali tudi kratki ovitek vsaki dan enkrat, slabše ljudi naj se dvakrat na dan omije po vsem životu. Na mesto pa, kjer so jetra, naj se napravi enkrat ali dvakrat na dan nakladek in podkladek za dve uri; ko mine ena ura, se ti nakladki ponovijo. Prtič namoči v vodo in jesih. Ko je vnetje ponehalo, rabijo se nakladki z ovseno ali seneno zavrelico.

Ko je bolezen že minila, treba je s porabami še nekaj časa nadaljevati; na teden treba napraviti še dve polkopeli ali vsaj eno, parkrat se omiti po vsem životu in narediti dva nakladka.

Da se ozdravi jetrna bolezen, treba je previdno živeti. Opojna pijača takim bolnikom zelo škoduje, in zelo težko je človeka, ki je navajen popiti vsak dan par kozarcev piva ali vina, pregovoriti, da se pijače popolnoma zdrži.

Posledica obolelih jeter je zlatenica (rumenica). V jetrih se dela žolč, ki se iz jeter vliva v želodec, da pomaga jedi prebavljati. Žolč se zbira v mehurju, pri-raščinem na jetra. Žolč se lahko v jetrih ali v žolčnem mehurju sèse v žolčni kamen, ki potem ovira odtakanje žolča, da potem pride v kri; tudi vsled udarca ali pritiska na jetra se lahko razlije žolč v krvne žile. Taka kri začne rumeneti, človek prihaja ves rumen in ta bolezen se imenuje rumenica ali zlatenica. Treba je to zamašenje odstraniti in človek bo ozdravel. Sicer pa se lahko po žolču izpridi vsa kri, človek postane ves črn v kožo in navadno se bo bolezen končala s smrtjo.

Če so pa jetra dobra, in je zlatenica nastopila le vsled prestrašenja, pritiska ali vsled kake bolezni, tedaj se rumenici opomore s pelinovim čajem, katerega se trikrat na dan vzame po tri ali štiri žlice. Pelinu se lahko pridene malo žajbelja.

Z vodo pa je treba spraviti kri v redni tok; redno pretakanje krvi bo uredilo tudi redno pretakanje žolča. Na spodnji život naj se devajo nakladki z ovseno zavrelico, in sicer kolikor mogoče toplo. Ti topli obkladki raztapljajo in izvajajo. Vsaki dan se rabi ta nakladek dvakrat, pri slabih ljudeh se pusti na bolniku eno, pri močnejših dve uri. Skozi tri dni se naj bolniku napravi vsak dan polkopol, pri kateri se omije tudi zgornji život (to poleg nakladka), potem si tri dni napravi polni poliv; slabotne ljudi se naj namesto polivanja le omije po vsem životu.

Na znotraj naj se posebno vpliva na želodec, temu se naj pomaga, da bo dobro prebavljaj in krvi dajal dosti hrane. Ob enem pa se mora iztrebiti iz krvi žolčna nesnaga. V to najboljše služi čaj iz pelina, hvošča in brinovih jagod. Vsako uro naj se vzame žlica tega čaja. Priporočati je tudi, da naj bolnik vsaki dan vzame 5 do 10 brinovic.

Mleko je za na jetrih obolelega človeka najboljša hrana.

Na zunaj naj se napravijo vsaki teden trije kratki ovitki in ponoči se naj iz postelje enkrat omije. Koža bo dalje časa ostala rumena, a to ne dene nič. Če se pa rumena barva izpreminja v rjavo in bolnika splošno po koži žge in šegeče, potem se je bati, da nastane jetrni rak, in da je bolezen neozdravljiva.

Kdor boleha z jetri, naj pije zjutraj in zvečer kozarec mleka, v katerega se je dejala ena žlica zmletega oglja in malo sladkorja.

Kamen in pesek.

Med raznimi boleznimi je ledvična ali mehurna bolezen, povzročena po pesku, ena najhujših. Bolnik veliko trpi, trpljenje se vleče leta in leta in dostikrat se tudi ne da ozdraviti.

Pesek se dela v ledvicah in v mehurju. Ko človek pride v leta, začne vsa naravna moč pešati in nesnaga, ki bi morala po vodi iti naprej, se naleže po ledvicah in po mehurju. Iz ledvic se ta pesek sicer polagoma izlušči, a žile, po katerih se odtaka voda, so tesne in odhajajoči pesek povzročuje v njih hudo bol, ki se imenuje ledvična kolika.

Ta pesek se v mehurju večkrat sèse v male kamenčke, obstoječe iz raznih soli in apna. Tak kamen postane lahko tako velik, da z vodo ne more več naprej,

da tak pesek lahko zamaši vodno cev, da niti voda iz mehurja ne more več odtekat. V teh zelo bolestitih slučajih more pomagati le spretna operacija.

Pesek in kamen dasta se pa v mehurju na preprost način raztopiti:

Najboljše zdravilo za to bolezen je ovsenična kopel. Ovsenica naj se pol ure kuha in z zavrelico napravi 30° R topla kopel. V tej kopeli ostane bolnik eno uro, potem se s svežo vodo vsega omije. Takih kopel naj se mu napravi tri v tednu. Poleg kopeli naj si v tednu naredi dva ali tri kratke ovitke. Pri tej bolezni pa je treba zdravila tudi znotraj, in sicer hvoščevega čaja. Tako se bolnik zdravi tri tedne, potem še tri tedne porabe na polovico skrči in zdrav bo.

Kamen in pesek se poprej naznanjata z bolestito v ledvicah in v hrbtu; slaba narava ne prebavlja več pravilno, slabe snovi želodec ne odstrani od hrane, zaidejo v kri in jo delajo nesnažno. Slana jed, opojna pijača, poper in dr. pospešujejo to bolezen. Pri kmetih, ki se prežive z rastlinsko hrano, se o tej bolezni malo čuje, če pa kje nastopi, se sme soditi, da je dotičnik preslano jedel.

Neki oče je prišel pravit, da sina mehur hudo boli; zdravniki so spoznali, da ima fant velik kamen, ki bi se samo z nevarno operacijo dal odpraviti. Ozdravil se je fant pa brez noža in rezanja.

Pil je vsak dan en kozarec čaja iz hvošča in brinovih jagod; potem so mu nakladali vsak dan enkrat na boleči kraj v hvoščevo zavrelico namočen prt; mokri prt se mora z volnato ruto zagrniti. Enkrat na dan so mu dejali na bolni kraj tudi pokuhan hvošč, prav topel. Nakladek in hvošč so mu puščali na trebuhu po dve uri. To je fantu kamen v 14 dneh raztopilo, in hudobnež je šel v majhnih koscih z vodo iz njega.

Štiridesetleten mož je že dolgo trpel s kamenom in peskom; delati skoro ni mogel ničesar več, in kadar je šel na vodo, trpel je silne bolečine.

Po Kneippovem nasvetu je jemal:

1. Skoz 10 dni vsak dan toplo ovsenično kopel z 28° R toploto. V tej kopeli je ostajal pol ure in po kopeli se je vsakokrat hitro vsega omil z mrzlo vodo.
2. Vsak dan je pil tri čaše čaja iz brinovic, šipečjih jagod in hvošča.

Že drugi dan je prišlo od njega veliko peska, in prihajalo ga je čim dalje več; v 10 dneh ni čutil več nobene bolečine. Jemal je potem še naprej ovsenične kopeli z omivanjem navrh in vsak drugi ali tretji dan je pil čašo omenjenega čaja.

Katár ali nahod.

Idi poten na mraz, ali iz mraza v zelo vročo sobo, stoj nekaj časa v mrzlem prepihu in dobil bodeš nahod. Kdor se prav skrbno oblači, imel ga bo najprej. Utrujete se pametno in prav lahko se bodete ubranili neprijetnega gosta.

Kaj naj tedaj storimo, da vprihodnjič ne bomo več imeli nahoda? Uro daleč si menda precej hitro hodil. Morebiti je na prostem kakih 12° R mraza; zdaj hitro stopiš v sobo, kjer je 14° toplote. Torej je razlike 22° R; taka prememba ti mora v grlu hudo dejati. Ti bi bil moral zadnjo četrt ure pota malo počasneje hoditi; potem naj bi bil ostal za trenotek v hladni veži in nato šele stopil v sobo. Tako bi se izlepa zravnila toplota in mraz, brez sitnih nasledkov. Če si pa že dobil nahod, če čutiš, da se ti je zamašilo v grlu, idi za pol ure nazaj na prosto, in nahod bo izginil sam od sebe.

Hripavost ni nič drugega, kakor katár, ki se je razširil na one kitice v grlu, s katerimi človek govori. Srebrni zvonček izgubi svoj glas, če ga obvežeš; najboljše grlo ne more govoriti in peti, če mu otečejo omenjene kitice in mišice. Odstrani nahod z ovitki, in hripavost bode z njim vred prešla.

Marsikdo veliko kašlja; vsaka mrzla sapica mu hudo dene v grlu, jame ga v sapniku šegtetati, in kašelj je tu; ljudje kašljajo leta in leta, ne da bi jih kaj bolelo. Navadno je tak kašelj od starišev podedovan, in tedaj se da le redkokdaj ozdraviti. Ali to nič ne dene; tak kašelj nikakor ni nevaren; o njem se pravi: Kdor dolgo kašlja, dolgo živi.

A ni vsak kašelj tako nedolžen; včasih so ga otroci od svojih starišev podedovali, kar nikakor ni brez nevarnosti. Če imajo na pr. sušico, tedaj jih je treba takoj od začetka zdraviti z vso mogočo previdnostjo in pazljivostjo, sicer bo bolnik izgubljen prej ali slej, vselej prezgodaj. Pri takem človeku se lahko izcimi iz majhnega katara

bolezen, ki ga spravi v prezgodnji grob. Če je pa človek le previden in pameten, potem bo navzlic podedovani bolezni živel dolgo in zdrav.

Črevesni katár.

Neki gospod, 48 let star, je pripovedoval: „Dolgo let že imam neprenehoma drisko, naj jem, kar hočem. Od zdravnikov sem imel že veliko zdravil, a vse vkup ni pomagalo nič. Kadar kaj pijem, naj si bo voda, pivo ali vino, vsakokrat se driska shujša. Prav suhe jedi mi neki še najbolj priležejo. Moči nimam nobene, ker mi želodec ničesar ne prebavlja.“

Zdravilo za tega bolnika je bilo prvi teden:

1. Vsak dan dva poliva na hrbet.
2. Vsak dan je nekaj časa hodil po vodi.
3. Vsak dan je dobil en poliv na kolena.

Drugi teden je dobil en poliv na hrbet in hodil po vodi; drugi dan pa si je dal napraviti polkopol; tako so se menjale te tri porabe ves teden. Ko mine teden, čutil se je mož že precej boljšega, vendar se še ni iznebil driske.

Tretji teden je dobival:

1. Štirikrat vsak dan, vsakokrat za dve uri, na želodec v krop in jesih namočen prt (mokri prt se zagrne s suhim).
2. En dan poliv na hrbet in poliv na stegna, drugi dan pa polkopol in poliv na hrbet. Tretji teden je že vse drugače hodil k potrebi.

Nadalje je dobival še vsak dan polkopol, vsak drugi dan moker topel prt na trebuh, in še pozneje vsak teden po dve polkopeli, in na trebuh še en ali dva nakladka.

Za znotraj je jemal pelinove kapljice in brinovice.

Porabe naj se jemljejo ravno v tem redu, kakor so se tu naštele. Tako se bo prvi teden ves život krepčal od zunaj, drugi teden od znotraj, in tretji teden se pride posebno želodcu in črevam na pomoč. To bo spravilo vsega človeka zopet v red.

Katár v sapniku.

Neki mož je bil več ko deset let bolan na prsih. Zdravniki so rekli, da ima vnetico sapnika. Navzlic vsem

zdravilom je prihajala bolezen vedno hujša. Sčasoma je postal želodec tako slab, da niti navadnih jedi ni več prav prebavljaj. Bil je mož vedno ves napihnjen in utrujen, vedno mu je bilo na prsih sila tesno. Vnetici sapnika se je pridružila nazadnje še srčna bolezen, in kakor so zdravniki spoznali, so se mu jetra nenavadno razširila. Zdravniki so mu svetovali, naj lazi prav pridno po gorah, ali bilo je vse zastonj.

Voda ga je pa ozdravila v sedmih tednih. Dobival je vsak dan poliv na hrbet in poliv na stegna ali polkopel, eno predpoldnem, drugo popoldne. Od dne do dne mu je bilo boljše; začel je zopet dobro spati, vrnil se mu je tek do jedi, in postal je zopet močen, kakor le kdaj poprej.

Želodčni katár.

Štirideset let staro gospo je vedno bolelo na levi strani pod rebri. Včasih so bolečine malo ponehale, včasih se zopet shujšale. Tudi k vodi je hodila zelo težko. Semtertja ji je bilo malo boljše, vmes pa je zopet toliko trpela, da si je želela smrti. Bila je tako napihnjena, da je komaj še mogla govoriti. Nekaterikrat je našla pri zdravnikih za kratko časa pomoči, ali stara bolezen se ji je vsakokrat kmalu zopet povrnila.

Pri Kneippu se je gospa ozdravila v štirih tednih. Rabila je sledeče:

1. Štirikrat v tednu si je na želodec nakladala pokuhan seneni drobec, vsakokrat za poldrugo uro.

2. Trikrat v tednu si je ves život omila z mrzlo osoljeno vodo.

3. Vsak dan je pila kozarec čaja iz stolčenih brinovic in hvošča. Skledico čaja je razdelila na tri dele in ga pila trikrat na dan.

Tako se je ozdravljala dva tedna. Ko je minilo 14 dni, rabila je dalje:

1. Enkrat v tednu omenjeni nakladek na želodec.

2. Trikrat v tedu si je omila ves život.

3. Dvakrat v tednu si je napravila polkopel za pol minute, in pila je za naprej čaj iz brinovic in hvošča.

Pozneje je jemala samo še dve polkopeli na teden.

Kila.

Za to boleznijo boleha zdaj toliko ljudi, kakor še nikdar poprej. Eden dobi kilo kar ponoči, da ne ve kako; drugi čuti bolečine že dolgo prej. Kdor pa to bolezen enkrat ima, ni več za vsako delo; vedno se mora bati bolečin, da, celo smrti. Zakaj je neki ta bolezen dandanašnji tako razširjena? Temu je kriva mehkužnost sedanjega časa. Ko bi se ljudje od mladosti pametno utrjevali, ko bi uživali preproste tečne jedi, ne dobil bi nihče kile, če hudo ne pade, če se ne prevzdigne, ali če ga kdo ne sune. Tako je pa dosti ljudi, ki bolehamo za kilo. In kako hitro se dobi ta bolezen! Ta jo je dobil, ko je šel na stran, drugi, ko je skočil črez majhen jarek, tretjemu se je sapa zaprla in mrena je počila.

Kako žalostno je, da jih toliko oboli v najlepših letih ter postanejo kakor starci in invalidi in niso več rabljivi za svoj poklic. Kam pridemo, če pojde to tako naprej? Če se mali trud, ki ti ga napravlja zdravljenje z vodo, ne poplača z ničem drugim, kakor da se ubraniš le te bolezni, tedaj ti je ta trud že obilno povrnjen.

Kila ni nikomur prirojena, ona je posledica slabosti. Trden človek se je lahko ubrani; zato se utrjuj in ne bo se ti je treba bati. Da se obvaruješ te bolezni, jemlji vsak teden eno ali dve polkopeli ali sedečni polkopeli. To lahko vsak čas storiš, za to je dober vsak škaf. Slečeš, koplješ in oblečeš se lahko v petih minutah; od dela greš v kopel in iz kopeli zopet na delo. Če si v najhujšem potu, tedaj je kopel najboljša.

Vsaka beseda, ki jo tu čitaš, je dobro premišljena in skozi dolga leta izkušena, preden se je zapisala. Idi do prsi v vodo, ali sedi v njo, da ti seže do prsi, in si omij z rokami zgornji život; potem se hitro obleci, ne da bi se obrisal, in idi zopet na delo. Če si se enkrat le malo navadil vode, ne bo te treba več priganjati h kopanju; kopel in omivanje ti bodeta postala potreba, in boš z veseljem izkazoval svojemu životu to dobroto.

Neki kmet je tožil, da ga trebuh na strani hudo boli; zdravnik mu je povedal, da dobi kilo. Nato je prišel h Kneippu, ki mu je svetoval, naj jemlje pridno nakladke in podkladke. Za temi je bolečina hitro izginila; le težkih del se je moral mož nekaj časa varovati. Kile pa ni dobil, temveč je ostal zdrav.

Nazadnje se mora še odgovoriti na vprašanje, ali se kila nikakor ne da več ozdraviti? Dokler je bolezen še nova, ozdravi se. Kneipp jih je ozdravil več s tem, da je ukazal boleči kraj krepko s kafrnim oljem mazati in potem nalagati nanj smolni obliž. Lisičja mast je že od starih časov znana kot najboljša zdravilo za to bolezen. Drgaj boleče mesto vsak dan dva- ali trikrat s to mastjo in potem naloži nanje vsakokrat smolni obliž (smolo namažeš na prt). Nekemu človeku se je ozdravila s tem že sedem tednov stara kila.

Pri otrokih nahajaš to bolezen zelo pogosto. Matere jim dajejo preveč jesti, jed jih napihuje in vsled tega se pretrga trebušna mrena. Napravi takemu otroku vsak dan ovsenično kopel; daj mu vsak dan nakladek in podkladek, in maži mu bolni kraj s kafrnim oljem, če nimaš lisičje masti. Ako le mrena ni še preveč pretrgana, bo dete kmalu okrevalo; kjer je pa mrena preveč poškodovana, tam ni več pomoči.

Skrbite, matere, da se pri otrokih ne bo zgodilo kaj takega; saj je od zdravja odvisno srečno ali nesrečno življenje vaših otrok.

Nekega gospoda je vedno bolela glava in vedno se mu je nekako motilo. Jedel bi bil rad, a ni smel skoro ničesar zaužiti; vsaka malenkost ga je napihovala. V obraz je bil rdeč, na životu nenavadno debel, roke in noge pa je imel izredno tanke. Zdravniki so mu rekli, da mu bode trebušna mrena počila na dveh ali treh krajih, in mu ukazali, naj nosi kilni pas.

Vsa njegova bolezen je prihajala od sèsedle sape; spravili so sapo z vodo iz njega in ves život je prišel zopet v red; v štirih tednih je bil mož popolnoma ozdravljen.

Jemal je:

Prvi dan predpoldnem poliv na hrbet in poliv na kolena, popoldne zopet poliv na hrbet, a navrh je hodil namesto poliva na kolena nekaj časa bos po vodi.

Drugi dan predpoldnem in popoldne poliv na hrbet, in po polivu je stal vsakokrat malo časa v mrzli vodi.

Tretji dan poliv na hrbet in po polivu je klečal malo časa v vodi.

Četrty dan kakor tretji.

Peti dan je dobil poliv na hrbet in polkopol predpoldnem; popoldne zopet poliv na hrbet in dve uri pozneje sedečno kopel.

Šesti dan poliv na hrbet, dve uri pozneje polkopal in popoldne kopal do pod pazduh.

Tako se je zdravil štiri tedne.

Oteklo koleno.

Tridesetletna ženska je dobila na nogi od gležnja gor čez koleno hudo oteklino, ki je bila popolnoma trda in vroča; trpela je včasih silne bolečine, včasih pa je bilo zopet malo boljše. Pol leta so jo zdravili brez vsakega uspeha. Ker že ničesar ni hotelo pomagati, jela si je na bolno nogo nakladati pokuhan seneni drobec, in bolečine so prešle z oteklino vred. Ko je oteklina že precej prešla, polivala je nogo vsak drugi dan z mrzlo vodo. V osmih tednih je mogla zopet hoditi in nekaj časa pozneje tudi zopet opravljati svoja težka dela.

Neki gospod je pripeljal h Kneippu svojo devetletno hčerko. Pred dvema letoma ji je bilo koleno oteklo; zdravniki so jo potem zarezali prvič na levi in pozneje še na desni strani. Koleno pa je otroka bolelo le vedno hujše, in od kolena navzgor je noga tako medlela, da je imela komaj še tretji del naravne debelosti; tudi v obraz je bilo dekle videti vse bolno, in teka ni imelo nobenega.

Za tega otroka so rabili sledeče:

1. Vsak dan so omili dekle po vsem životu z vodo in z jesihom.

2. Bolno koleno so vsak dan ovijali s pokuhanim senom. Drobec so nakladali prav topel in pustili na nogi dve uri; potem so ga zopet poparili in položili nazaj na bolno nogo, kjer so ga pustili potem zopet dve uri. Tako je bila noga štiri ure zavita v drobce.

3. Za znotraj je dobivalo dekle predpoldnem vsako uro žlico mleka in na dan kakih šest brinovih jagod.

V štirih tednih je bila noga že skoro dobra; le malo je bilo bolno koleno še debelejšje od zdravega.

Zanaprej so stegno in koleno še vsak dan dvakrat polivali z mrzlo vodo; koleno so ovili vsak dan enkrat za dve uri s pokuhanim drobom in ponoči so je ovijali s prtom, ki je bil namočen v pokuhano grško seno. Tudi brinovice je jemalo dekle še dalje. Minili so zopet trije tedni in dekle je bilo popolnoma ozdravljeno.

Tako se zdravijo vse vroče otekline; poparjeno seno, vroče naloženo, jih raztopi, grško seno potegne iz njih, in

mrzli polivi spravijo kri v redni tok. Polivati pa je treba ves život, ne samo bolni ud.

Kolera.

Pred nekoliko leti je razsajala ta strašna bolezen po različnih deželah; umrlo je za njo zelo veliko ljudi. In vendar ta bolezen nikakor ni tako nevarna, če si ve človek pomagati z vodo.

Pri koleri je treba močnega potú; če se bolnik le začne prav potiti, potem je že rešen. K temu potrebnemu potu ti pa voda najprej pripomaga.

Ob enajstih ponoči so naenkrat Kneippa poklicali k dekli, ki je zbolela za kolero. Brez mere ji je šlo vse črez in skoz, zdravnik pa je stanoval dve uri daleč. Poklicali so župnika, da jo pripravi na smrt. Roke in noge je imela mrzle kakor led, obraz blede, lica vpadla — vse je kazalo, da se hoče tukaj duša kmalu ločiti od trupla. Če bi jo le mogel spraviti v pot, mislil si je Kneipp, tedaj bo še rešena. Dal je prinesiti prtičev, namočil enega v vrel krop in napravil dekli prav topel nakladek na želodec in prsi; pod ta nakladek pa so dejali na goli život v vrel jesih namočeno ruto. Potem so jo še skrbno odeli.

Vročina je jela bolnico razgrevati, in v 20 minutah se je začela tako potiti, da je kar curkoma teklo od nje; zdaj so ji ponovili topli nakladek na trebuh.

Za notraj je dobila čašo mleka, v katerem se je kuhalo malo zmletega sladkega janeža (fenhela); mleko je pila tako vroče, kakor ga je le mogla spraviti v se. To je pomagalo; bolečine so hitro jenjale, in bolnica je bila rešena.

Da se popolnoma ozdravi, dobivala je še dalje vsak dan nakladek za eno uro in tudi podkladek za eno uro; to je rabila 12 dni, in je popolnoma ozdravela.

Preden pa je bolnik popolnoma ozdravljen, ne sme jesti količkaj težko prebavnih jedi; kot pijača je zanj mlačno mleko najboljša. Če ta bolezen kdaj pride v vaš kraj, ne obupaj, ljubi čitatelj! Omivaj si vsak dan, zjutraj in zvečer, ves život z mrzlo vodo in jej vsak dan kakih 12 brinovih jagod, ali pa kakih pet bobik popra, in ni se ti treba bati, da bi se nalezal bolezni.

Kólíka, trod.

Kólíka ali trod vsakikrat nenadno pride; naenkrat gre vse skoz in črez, in človek ne ve, kdaj se je spačil. Takega bolnika spravi hitro v postelj, naloži nanj zgreto odejo in zagrne ga prav skrbno, da mu nobena mrzla sapa ne more do života. Za znotraj mu daj čašo mleka, v katerem se je kuhalo ali malo sladkega janeža ali malo kumine.

Jé naj bolnik samo prav lahke jedi, in pije naj mleko in vodo, ali pa malo vina z vodo. Ako imaš pa zdravnika pri rokah, teci hitro ponj; kajti zdravniki imajo dandanašnji neko orodje, s katerim pri hudi koliki, ko sicer ne pomaga nič več, brez vse nevarnosti izpusté iz trebuha sapo, katera povzročuje to hudo bolezen.

Kólíka nastane navadno vsled prehlajenja. Če se na pr. kdo preobilno napije mrzle vode, želodčna toplota tega mraza ne prenese več. Človek zato lahko vsekdar pije, a nikoli ne preveč naenkrat, kajti mraz povzroči kólíko. Kakor hitro se bolnik dosti ugreje in se začne potiti, nehala bo tudi kolika; če pot neha in boleš se zopet javlja, napravi se bolniku na želodec nov topel nakladek. Pripravno je tudi pogreti opeko, zaviti jo v ruto in naložiti jo na trebuh, da se kolikor mogoče ugreje. Ko se je život ugreel, vzela se je bolezní predmoč. Za znotraj je sladki janež dobro zdravilo. Skuha se ali v mleku, ali pa raztopi v špiritu v janeževo tinkturo. V žlico tople vode se da 20 do 30 kapljic te tinkture.

Krč.

Mlada zakonska žena je trepetala po vsem životu; metal je siroto krč po postelji, tako da že govoriti ni mogla več; zdravilo pa ji ni pomagalo nobeno.

Tej bolnici se je svetovalo, naj moči vsak dan nekoliko trenotkov noge do kolen v mrzli vodi, in naj si ob enem omije stegna s cunjo ali z gobo. Hitro nato naj vtakne roke do ram v vodo; potem naj gre v postelj in se skrbno odene. Za znotraj je dobro, če vzame vsak dan 12 kamiličnih kapljic v osmih žlicah tople vode; jé naj po večkrat na dan nekoliko žlic mleka ali pa sladne (malčne) kave.

V 12 dneh je prišla bolnica že precej k sebi; bolečin ni čutila več niti na prsih, niti v želodcu; bolezen v

glavi je prešla, roke in noge so postale zopet lepo tople. Rabila je še naprej dvakrat na teden za noge toplo kopel, v katero je devala pest soli in dve pesti pepela; enkrat v tednu se je omila po noči po vsem životu, vstavši iz tople postelje, in namesto kamiličnih je jemala zdaj pelinove in žajbeljeve kapljice, vsakokrat kakih 10 v kozarcu tople vode. K popolnemu zdravju so ji potem pripomogle polkopeli in omivanje vsega života.

A krč ni pri vsakem človeku tako hud, kakor je bil pri tej ženski. Če ima kdo krč v prsih, namoči četverno vkup zložen prt v vodo in jesih ter mu ga naloži na trebuh. V eni uri moraš nakladek iznova namočiti. Če pa bolnika že prej zebe, namakaj prt v krop; v dveh urah bode morebiti jenjal krč, sicer mu pa napravljaj nakladke še dalje. Ko preide krč, mora se človek vsak dan dvakrat trikrat omiti po vsem životu z vodo in jesihom. To bo dajalo životu potrebne toplote in spravilo kri v redni tok; tega je pa pri vsaki bolezni najprej treba. Za znotraj je v mleku skuhana krčna ali gosja trava prav dobra.

Želodčni krč.

Neki gospod se je večkrat prehladil; vsled tega je začel bolehati s trebuhom. Prihajalo mu je slabo in pogostoma je moral vse izbruhati, kar je zaužil. Nato mu je bilo vselej lažje, in imel je vselej tek. Ta bolezen mu je vedno naraščala in sčasoma mu je bilo po vsaki jedi tako hudo, da je kar vpil. Noge in roke in sploh ves život je bil mrzel.

Kje neki tiči tu bolezen? Je li želodec za nič? Človek bi to mislil. Ali želodec je skoro v vseh slučajih, kjer se govori o želodčnem krču, nedolžen kakor novorojeno dete. Želodec ni bolan, samo sapa se je zaprla človeku, in zavaljo tega gre vse nazaj iz njega.

Spravite sapo proč, skrbite, da bo prišla kri v redni tok, in želodec bo zopet dober.

Bolnik se je prvi dan trikrat omil po vsem životu s toplo vodo, v katero je vlil malo jesiha; nato je šel v postelj, ne da bi se bil obrisal. Drugi dan se je umil dvakrat, pozneje vsak dan enkrat, in to omivanje ga je ozdravilo. Kdorkoli trpi s slično boleznijo, naj se omiva; pomagalo mu bo.

Kri in važnost njenega rednega toka.

Srečen oni, pri katerem kri ne najde nobenega zadržka v žilah, nesrečen pa, komur začne kri zastajati. S krvjo se živi ves život in vsak posamezni ud. Ona greje život, in kjer ni dosti krvi, tam postaja truplo mrzlo. Toplota nam pravi, kje je kri, in koliko krvi je v tem ali onem udu.

Če kdaj srečaš človeka z izredno slabimi nogami, le vprašaj ga, ali ga zebe v noge ali ne; vsak ti boče odgovoril, da ima vedno mrzle noge; nogam primanjkuje krvi, zato so mrzle in vsled tega tudi tako slabe.

Kdaj pa noče več kri v roko ali nogo? Če se zamaši kaka žila. Kjer se pa nabere preveč krvi, tam postane toplo in vroče ter se naredi oteklina ali vnetje, ki se mora potem raztopiti s potom, ali pa se gnoji kot tvor.

Stoječa kri postaja vedno slabša. Voda je tudi tam najboljša, kjer hitro teče, po lužah pa ni za rabo. Res se nasledki ne prikažejo vselej kar naenkrat; včasih ostane človek še prav dolgo zdrav, akoravno mu je kje zastala kri. Ali navadno ni treba dolgo čakati na žalostne posledice. Mrtvoud je na pr. nasledek zastale krvi. Če ti je tedaj, dragi čitatelj, na zdravju kaj ležeče, če želiš dolgo živeti, skrbi, da se ti bo kri redno pretakala po žilah, potem bo kri ostala zdrava. Zdrava kri bo život pošteno redila in v zdravem životu bode tudi duh ostal zdrav in vesel. Voda pa je tisto zdravilo, s katerim najlažje obdržiš kri v rednem toku; voda je najboljše zdravilo proti mrtvoudu in proti drugim boleznim, ki izvirajo iz zastale krvi.

Izguba krvi.

Nekomu je padel na noge velik nož in ga je hudo ranil zraven gležnja. Izteklo je toliko krvi, da je moral bolnik ostati več tednov v postelji. Vstal je sicer zopet, a od tega časa mu je vedno bolj slabela desna noga in vsa desna stran. Desna polovica vedno vroče glave ga je bolela brez prenehanja; tudi v hrbtu je čutil bolečine; nekdanj ranjena noga pa se ni hotela več prav ugreti.

Kako je prišlo vse to? Mož je izgubil naenkrat preveč krvi; žile so se vsled tega stisnile, in tako v desno polovico života ni več prihajalo dovolj krvi. Zato je bilo treba bolniku priskrbeti zadosti zdrave krvi in tej krvi pomagati v žile. To se je doseglo s sledečimi porabami:

1. Vsak dan je dobil dva poliva na hrbet in nekaj časa pozneje dva na kolena.

2. En dan poliv na hrbet in drugi dan polkopol, in ob enem je bolnik prav pogosto hodil bos po rosni travi. Za znotraj je dobival vsak dan kozarec čaja iz pelina in brinovic.

V enem tednu je bilo že precej boljše, in v 14 dneh je okreval skoro popolnoma.

Neko žensko je v prsih hudo bolelo; vsa kri ji je silila v glavo in ji delala neprenehoma glavobol; v noge in spodnji život jo je pa vedno zeblo. Izgubila je bila pred leti veliko krvi in od tistega časa ni bila več zdrava.

Tej ženski je manjkalo krvi v spodnjem životu, in temu se je tako-le opomoglo:

1. Napravila si je vsak drugi dan na trebuh topel nakladek; četverno vkup zložen prt je namakala v krop, v katerem je bilo $\frac{1}{3}$ jesiha. Ta nakladek je grel spodnji život; a kjer je toplota, tja hiti kri.

2. Dobivala je en dan polkopol, drugi dan poliv na hrbet in poliv na kolena.

3. Pila je vsak dan kozarec čaja iz škoréce (rmana), žajbelja in pelina; ta čaj dela zdravo kri in dober tek.

Razpadla kri.

Mimogrede je Kneipp nekoč obiskal nekega duhovnika. Ljudje so mu pravili, da se mož že pripravlja na smrt, zato je šel k njemu gledat. Revež je imel po životu 25 ran; kakor gobe so mu rastli iz kože majhni tvori, iz katerih je tekla neka ostra rjava vlaga. S tem je trpel že dolgo; pomoči ni upal več nobene. Vendar je prosil, ali bi mu Kneipp ne vedel še kaj svetovati. Prelat Kneipp je bil prepričan, da temu bolniku ni več pomoči, a vendar mu je svetoval, naj pije vsako drugo uro šest žlic čaja iz pelina in žajbelja. S tem čajem mu je hotel spraviti iz ust grdi gnili okus, s katerim je revež bolj trpel, kakor z bolečinami na životu.

V petih dneh pride h Kneippu nekdo pravit, da go spod ni umrl, temveč da mu je zdaj veliko boljši, in da mu tudi jed zopet diši. Ker mu je prvo zdravilo dejalo tako dobro, vprašal je bolnik, kaj naj še stori zanaprej. Kneipp mu je naročil, naj se skozi 14 dni vsak dan po vsem životu omije z mrzlo vodo. Ko ta čas mine, prišlo

je poročilo, da je bolniku že veliko boljše. Zdaj je zaukazal en dan španski plašč, drugi dan omivanje vsega života; to je rabil duhovnik 14 dni in mogel je zopet k oltarju.

Jemal je še dalje tople zeliščne kopeli, mrzle polkopeli in si omival pogostoma ves život. S tem je popolnoma ozdravel in živel potem še 24 let.

Kmetski človek je pripovedoval: „Pred dvema letoma so mi otekle noge; nastalo je do kolen vse polno plavih lis, in nazadnje mi je na več krajih začelo teči iz obeh nog. Noge sem kmalu ozdravil; a komaj so bile noge zdrave, začela mi je otekati desna roka, in kmalu je začelo tudi teči iz nje. Ozdravil sem tudi roko, a dobil sem potem oteklino na hrbtu; bolelo me je prav hudo, dà, včasih tako, da sem prišel ob zavest.“

Temu je Kneipp ukazal: Skuhaj si ovsenice; v ovsenično zavrelico namoči vrečo, izžmi jo rahlo in zlezi v njo do podpazuha. Kar je mokrega, zagrni skrbno s toplo odejo (koco) in ostani v tem zavitku dve uri. Drugi dan namoči v ovsenično zavrelico namesto vreče srajco iz prav debelega prta; obleci jo in se ogrni s koco. Tretji dan si napravi kratki ovitek z ravno tisto zavrelico, in tako delaj 14 dni. Ko mine 14 dni, o oteklini ni bilo več sledu, in rane so bile skoro za vsem zaceljene. Odslej je jemal bolnik še vsak tretji dan eno omenjenih porab in v treh tednih je bil ozdravljen.

Zagatjena kri.

Dvainpetdeset let stara gospa je postajala nenavadno debela, in kri ji je tako silila v glavo, da je bila včasih vsa omočena. Od navalov krvi ji je postajala glava vsakokrat tako vroča, da ji je pot kar curkoma lil raz čelo. Drugokrat ji je vsa kri šla v noge, tako da ni mogla nič več delati.

Ta gospa se je ozdravljala s sledečimi porabami:

1. Vsak teden je vzela dvakrat spodnji ovitek (od podpazuha do pete), namočen v vročo seneno zavrelico.

2. Vsak teden dvakrat kratki ovitek; tudi tega je namakala v seneno zavrelico.

3. Vsak teden si je trikrat omila ves život z vodo in jesihom.

4. Pila je vsak dan na tri dele razdeljen kozarec čaja iz hvošča in brinovic.

Kaj je neki bilo gospi? Kri se ni pretakala redno v njej; odtod je prihajal glavobol in bolečine v spodnjem životu. Ovitki so raztopili zaostalo kri in jo zopet spravili v redni tok; omivanje je krepčalo ves život, in čaj je čistil želodec in ledvice. Da vse ostane v redu, bilo je treba, da je bolnica jemala nekoliko tednov polkopeli in polive na hrbet in da si je še nekaterekrati na teden skuhala čaja iz hvošča in brinovic.

Krvni zagatek se pa ozdravi tudi s samimi mrzlimi porabami, temu je priča sledeči zgled.

Oseminštiridesetletni ženski je postajala ena noga včasih vsa mrtva in ob enem je začela vsakokrat otekati nad kolenom. Tudi v vratu ni bila popolnoma zdrava; zbiralo in teklo ji je večkrat. Iz nosa ji je pogostoma jela teči kri brez vsakatega vzroka. Život je bil debel, sapa težka, moči pa ni bilo nobene. Ta ženska je dobivala skozi 12 dni:

1. Vsak dan poliv na hrbet in poliv na stegna.

2. Vsak drugi dan kratki ovitek.

Potem vsak teden tri polkopeli in dva poliva na hrbet. S tem se je ženska v štirih tednih ozdravila. Tudi tej se je bila zagatila kri. Ovitki so raztopili, kar je bilo zastalega, polivi pa so spravili kri v redni tok in okrepčali ves život.

Krvavenje.

Prišel je h Kneippu neki mož pravit: „Že dolgo časa mi žena boleha s krvotokom; zdaj bo menda konec; ko pridem domov, je bržkone ne bo več pri življenju. Zdravniki ne dajo več nobenega zdravila; ali res ni za njo več nobene pomoči?“

Kneipp je svetoval možu, naj daje ženi iz začetka vsako četrt ure dve žlici hvoščevega čaja, pozneje pa le še dve žlici na dan. Na spodnji život ji naj naklada v vodo in jesih namočen prt; nakladek naj pusti na životu dve uri. Storili so tako. Krvavenje je kmalu jenjalo, in ženski je bilo le še nekolikokrat treba omenjenega nakladka. Pila je prav pridno mleko, vsako uro dve žlici, in jedla tečne domače jedi; to ji je dalo novo, zdravo kri. V štirih tednih je mogla zopet iti za svojimi opravki.

Kar je tukaj povedano, je le pomoč v skrajni sili, kadar ni zdravnika; kjerkoli pa je mogoče dobiti zdrav-

nika, naj se ta pokliče, ker ima tak krvotok dostikrat vzroke, pri katerih čaj in obkladki ne pomagajo nič.

Zdravnikom je veda zoper krvavenje dala sigurno sredstvo:

Mnogokrat se zgodi, da človek začne hudo krvaveti iz nosa, tako da se kri ne da ustaviti; bolnik krvavi in krvavi, pri tem slabi in bo prej ali slej zapadel jetiki, če se mu krvavenje ne ustavi. Dostikrat tudi zdravniki niso vedeli pomoči in njihova sredstva so ostala brezuspešna. Bolj nevarno kakor krvavenje iz nosa je krvavenje iz pljuč, posebno nevarno je tudi pri materah krvavenje po porodu. Zdravnik Karol Wirth je našel pomoč proti takemu krvavenju. Vzel je konjskega sera, to je vode, ki odstopi od krvi, če se pusti kri malo stati. Te krvne vode je vbrizgal bolniku 20 cm³ in krvavenje se je takoj ustavilo. Ko je bolnik krvavel v črevih, se je dal serum kot klistir, materam se je vpoložil s serom napojen tampon. Ta serum se vbrizgne v stegno ali pa pod trebušno kožo. Če se ne dobi drugega sera, se lahko rabi tudi differiserum, ki se povsod dobi. Manipulacijo zamore seveda le zdravnik izvršiti, ali dobro je, če jo bralec pozna, saj potem lahko zdravnika prosi, naj se tega zdravila posluži.

Zastrupljena kri.

Neka gospa si je bila prav neznatno poškodovala prst. Po noči se zbudi, slabo ji prihaja, in v ranjenem prstu čuti strašne bolečine. Bolni prst je na levi roki, in vendar jo boli tudi že desna noga. Roka oteče do lakta, prihaja rdeča kakor ogenj, žile postanejo temnoplave — nevarnost je velika.

Napravili so ji to-le: Z vrelin kropom so poparili malo sena in s poparjenim senom so prav vroče ovili roko. V eni ali dveh urah bi bila ženska umrla, a poparjeno zelenje jo je rešilo.

Veliko ljudi je že zavoljo take malenkosti umrlo, bodisi da se je urezal kdo v prst na roki ali na nogi (zlasti na nogah je to nevarno), ali pa da si je izrezal kurje oko ter se je vnela kri. Včasih kaj takega ni bilo slišati. Da so pa dandanes taki slučaji tako pogosti, temu je mnogo kriva neumna obleka današnjega časa ter malovredne jedi, ob katerih se živi toliko ljudi. Zdrava obleka in tečna jed sta najboljša obramba zoper take krvne bolezni.

Devetnajstletni deklici se je napravil tvor na roki; ni mislila, da bi moglo biti kaj hudega. Ali ne da bi zorel, postajal je tvor temnomoder. Začela jo je boleti vsa roka, in ne samo roka, temveč ves život. Poklicali so zdravnika; ta je spoznal, da je vsa kri vneta, in da bo težko pomagati.

Pomagalo se je, in sicer tako-le: Roka se je prav vroče povila s poparjenim senom; osem ur je ostala zavita, ali vsako drugo uro so ji ponavljali seneni obkladek. V dveh urah so bolečine že precej ponehale, in v šestih urah je minila vsa nevarnost.

Da se popolnoma ozdravi, oblačila je še dva dni po dvakrat srajco, namočeno v vroč slan krop. (Mokro srajco moreš le v postelji nositi, in treba je, da se mokrina skrbno zagrne s koco.)

Pogostoma se dogaja, da si dekleta pri šivanju vbodejo v prst — navadno na levi roki, ker iglo drže in vbadata z desnico. Dostikrat pri tem ni nič hudega, v drugih slučajih pa začne ranjeni prst silno boleti, žila začne v njem vsled vnetja močno utripati. Zdravniki dajejo mrzle obkladke; najboljše pa je: vzemi skodelico vrelega kropa, v katero se naj neprestano pomaka boleči prst; ko se krop shladi, vzemi novo zavrelega. V nekaterih urah bo bolečina nehala — prstu pa se ne bo zgodilo nič, ko ga za trenotek vtikaš v krop in takoj zopet umikaš.

Tako se dá ta bolezen zelo hitro in lahko ozdraviti; naj bo vnetje kjer hoče, ovijaj ves bolni ud z vročim poparjenim senom, in hitro bo vse dobro.

Ledvične bolezni.

V kri pride po živežu marsikatera nesnaga; in ko je kri prehodila ves život, ter oddala zdravo hrano vsem delom života, zaostalo je v nji odpadkov, ki gredo po vodi skozi ledvice od človeka. Čudežno je narava vse uravnala, a v čudežno sestavljenem životu se lahko kaj pokvari, in tako se lahko pokvarijo tudi ledvice.

1. Vnetje ledvic (Bright-ledvična bolezen). Ledvice se navadno vnamejo vsled kekega prehlajenja. Kjer je vnetje, tja drvi kri, in ker je preveč pride, se zamaši. Ledvice so tako prenapolnjene in otekajo. Bolnika zdaj zebe, zdaj mu je vroče, vode ne gre dosti naprej, trepalnice

in noge mu otekajo, pričenja se vodenica. Teka nima bolnik nič, pač pa ga vedno žeja, moč pojema, sapa je težka, voda, ki bi morala odteči, pride v kri in jo pokvari, srce prihaja slabo, dihanje težavno, in nazadnje nastopi smrt.

Pri vnetju ledvic je treba najprej gasiti vročico. To se najlažje zgodi z omivanjem, s kratkimi ovitki, ali s polkopeljo, če je bolnik sicer še zdrav in krepak. Kakor hitro vročina raste, treba je bolnika iznova omiti.

Na kraj, kjer so ledvice, se priporoča nakladati skute z jesihom in vodo primesene (kakor pri pljučnici). Dostikrat se zgodi, da dva taka nakladka že vzameta iz ledvic vso boleost. Dva- do štirikrat na dan se potem bolniku napravi podkladek tako, da se vleže na prt, ki je v vodo in jesih namočen, in obseže bolniku pol hrbta. Dve uri leži na podkladku, ki se vsake pol ure premeni, obenem se mu tak moker prt naloži od zgoraj na spodnji život.

Za znotraj naj se daje bolniku v vodi in vinu ($\frac{1}{3}$) pokuhan rožmarin, in sicer vsako uro ena žlica takega čaja. Poleg tega se mu daje čaj iz šipečjih jagod, habáta in žajbelja.

Akutno vnetje ledvic je čestokrat posledica hudega prehlajenja, ali posledica bolezni škrlatice, difteritike, osepnic; prihaja tudi od strupenih zdravil, ki jih včasih dajejo zdravniki. Bolniku oteka obraz, otekajo gležnji, javi se podkožna vodenica, včasih tudi trebušna ali prsna vodenica. Najbolj se ta bolezen pozna na vodi, ki jo mora zdravnik pregledati.

Pri akutnem vnetju ledvic mora bolnik v posteljo, kjer se naj dobro odene, da se začne potiti. Ostrih jedi in opojne pijače ne sme dobiti. Naj se živi z mlekom, in če mu mleko preseda, naj se mu da pečenega mesa. Pije pa naj svežo vodo s kakim sadnim sokom. Soba naj bo topla $15-16^{\circ}$ R noč in dan, in ko se bolezen že zboljšava, bolnik ob slabem vremenu ne sme na prosto. Sicer se naj bolnik iz postelje ven omiva, za znotraj jemlje vročega bezgovega čaja, vsaki dan se mu napravi kratek ovitek. Včasih je tudi dobra topla (30°) kopel za 10—15 minut in po kopeli se bolnik zavije v mokro rjuho, da se dosti poti. Če bi bolnik v kopeli težko dihal, naj se takoj ven vzame. Poskusi se tudi lahko z mrzlimi polkopelmi, ktere takemu bolniku bolj prijajo, kakor topla kopel. Sploh se pa tak bolnik naj nikdar ne zdravi brez zdravnika.

Kronično vnetje ledvic traja včasih mesece ali leta, medtem ko se akutno vnetje ozdravi v nekaterih tednih. Bolnik prihaja bled, je utrujen, trpi z glavo, nima teka; ljudje mislijo, da si je pokvaril želodec, a če se pogleda voda, bo zdravnik spoznal vnetje ledvic. Kronično vnetje ledvic dela pogled moten, ker oboli tudi očesna mrena. Nevarno je, če se k vnetju ledvic pridruži vnetica sapnika, pljučnica ali uremija (scanje krvi).

Tak bolnik naj se hrani z mlekom, mesa naj le malo užije. Kadar je bolezen preveč napredovala in srce prihaja slabo, se sme bolnik le še omivati, in proti bolezni se v prvi vrsti rabi le notranje zdravilo.

Čaj, ki žene na vodo, se napravi iz habata, peteršilja, brinovic in rožmarina; vsako uro se ga vzameta dve žlici.

Kadar bolezen predolgo traja, se začnejo ledvice sušiti. Vidi se, kot da bi vodenica pojemala, odteka se več vode, bolnik misli, da mu je boljše, a kmalu se pokaže slabo znamenje, voda prihaja krvava. Ta bolezen se le še redkokdaj da ozdraviti.

Ledvice se sušijo vsled kake srčne hibe, vsled protina, spolnih in drugih bolezni, zlasti se ta bolezen najde pri pijancih. Tak bolnik ne sme piti kave, čaja, ne opojnih pijač, lahko pa je močnate jedi, pečeno meso, jajca in sočivje. Kadar prihaja voda krvava, priporoča se mlačna kopel s hladnim polivom navrh.

Gnojno vnetje ledvic. Ledvično vnetje se včasih jame gnojiti, bodisi da se je kdo na ledvice pobil, ali so sicer bile ranjene, ali zamašene po ledvičnem kamenu. Bolnika trese zdaj mraz, zdaj sledi mrazu huda vročina. Treba je bolezen ozdraviti, preden se začne vnetje gnojiti, sicer se zastrupi kri in bolnik bo umrl.

Če je bolezen nastala po mehaničnem pritisku, da se je kdo drgnil ali pobil, treba je dajati na ledvice mrzlih obkladkov; če se je človek bil prehladil, pa toplih kopeli (28—29°), ali toplih ovitkov. Tudi sopar na spodnji život bo dobro del in bolniku pomagal na vodo. Pri hudi vročici je treba bolnika iz postelje ven omivati.

Posebna ledvična bolezen nastaja vsled srčne hibe in srčnega vnetja. Zamašijo se ledvice, vnamejo se in začnejo gnojiti. V tem slučaju je treba lečiti tudi srce.

Pri starejših ženskah se zlasti desna ledvica premika in povzročuje neprijeten čut. Dobi se za to bolezen poseben pas: „Wandernierengürtel“.

Posebna ledvična bolezen se javlja tako, da človek ne more spati, da omedleva, da ga boli v križu, da trpi za zagato ali pa tudi za drisko, da težko hodi na vodo, čuti tudi hude bolečine v bližini ledvic. Pri ti bolezni se dela fosforovokisli pesek. Bolnik naj pusti opojno pijačo popolnoma, težkega mesa (svinjine na pr.) naj ne je. Varuje se naj prehlajenja, sicer pa bo dobro omivati se in jemati ovitkov. Za znotraj se priporoča čaj iz habáta, šipečjih jagod, trpotca in hvošča, en kozarec vsak dan. Dobro je tudi grozdje, ali le zmerno.

Ledvični kamen. Ledvični kamen se najde pri otrocih in pri starih ljudeh. Kako nastane, se ne ve, to pa je dognano, da se ga podeduje. Kdor pije težka vina in mnogo sedi, lahko dobi to bolezen. Včasih je to kamenje v ledvicah, brez da ga človek kaj čuti, včasih se pa javlja v odhajajočem pesku ali v vnetju ledvic, in kadar kak kamen v cevi obtiči, nastane ledvična kolika. Ta bolezen prizadeva človeku izredno hude bolečine, ki jih čuti od ledvic dol v stegno; bolnik je ves moker mrzlega potu, tišči ga na vodo, a odtaka se mu le malo krvave vode s hudo bolečino. Bolečina trpi nekaj ur, dokler kamen ne prodre v vodni cevi naprej. Sicer kolika ni smrtno nevarna. Bolnikom je svetovati, da jedo malo mesa, opojno pijačo morajo opustiti, pijejo pa naj dosti sveže studenčnice.

Za znotraj je dober čaj iz trpotca, ovsene slame, hvošča in šipečjih jagod. Za zunaj se delajo topli obkladki z zavrelico, v kateri se je skuhalo kamelic, ovsenice in sena. Dobra je tudi 30° R topla kopel.

Hudi lišaj.

Ta bolezen je včasih podedovana od starišev, včasih izvira iz slabe hrane in pijače, in včasih je tudi posledica nerednega življenja. Hudi lišaj ozdravljati z ostrimi zdravili, na pr. z zelenim milom, je prav nevarno. Res se ta bolezen včasih ozdravi s takimi zdravili, a navadno so potem nasledki žalostnejši, kakor je bila bolezen sama.

Na lišaj ne sme ničesar priti razen mlačne vode; s to si umivaj nesnago raz bolni ud; vse drugo škoduje.

Petdesetletna kmetica je imela že nekaj let na nogi hudi lišaj. Zdravila se je z domačimi rečmi, potem je šla v bolnišnico; noga ji je tam sicer ozdravela, ali bolezen se je vrnila. V kraj pride mlad zdravnik, kmetica gre k

njemu in on ji da zdravila; ali po prvih zdravilih ni več mogla peš v cerkev. Zato gre še enkrat k zdravniku, a kmalu obleži popolnoma. Nekdo ji je pa dal Kneippove bukvice, in lišaj je bil v 14 dneh ozdravljen.

Tak bolnik ne sme nič kislega ali slanega jesti, in varovati se mora vsake opojne pijače. Z vodo pa se zdravi tako-le:

Prvi dan dobi bolnik sopar za glavo in španski plašč. Drugi dan sopar na noge in spodnji ovitek.

Tretji dan predpoldnem španski plašč, popoldne kratki ovitek.

Četrty dan naj počiva.

Peti dan mora ostati v postelji, in tu si naj vsako drugo uro ves život omije z mrzlo vodo.

Če pa kdo nikakor ne more ostati v postelji, naj se vsaj trikrat v dnevu vsega omije. Ko se lišaj začne sušiti, jemljejo se tudi naštetje porabe bolj poredkoma. Ali je hudi lišaj suh ali moker, to je vseeno; oba se ozdravljata enako. Kdor hudi lišaj ozdravlja drugače, ne bo se izognil hudih nasledkov; on bode ali umrl, ali pa zblaznel. Za znotraj je pri tej bolezni dober čaj iz žajbelja, pelina in mete.

Namesto soparov je dobra tudi topla kopel; to nam priča sledeče:

Štiridesetleten gospod je imel hudi lišaj na rokah, nogah, stegnih, hrbtu in na prsih. Tega bolnika so ozdravile te-le porabe:

1. Vsako noč se je vsega omil.

2. Vsak teden se je dvakrat kopal v ovsenični zavrelici z 28° R toplote. Ostajal je v kopeli po pol ure; ko je bil že četrty ure na toplem, omil se je hitro z mrzlo vodo in potem se je vlegel zopet v toplo; ko je zopet četrty ure minilo, omil se je na novo z mrzlo vodo in oblekel.

3. Napravil si je vsak dan poliv na hrbet in poliv na kolena.

Za znotraj je jemal vsak dan dve noževi končini belega koščenega prahu.

V štirih tednih je bil ozdravljen. Da se bolezen ne vrne, je treba, da se bolnik vsaj dvakrat na teden vsega omije, in da se napravi najmanj enkrat v mesecu še tako toplo kopel, kakor se je zgoraj povedalo.

Hudi lišaj na glavi.

Kmetskemu dekletu se je že več let izpuščalo na glavi in v obrazu; napravili so se majhni tvorci in iz njih je tekla neka ostra vlaga. Po vsem životu jo je vedno žgalo in znotraj ji je bilo neprenehoma vroče. Zdravil je zaužila že zelo veliko, ne da bi kaj pomagalo. Z vodo se je pa ozdravila v šestih tednih. Jemala je:

1. Vsak teden dvakrat v slano vodo namočeno srajco.
2. Trikrat v tednu se je vso umila z mrzlo vodo.
3. Napravila si je vsak teden en sopar za glavo, in vsak dan je pila dvakrat po 20 šentjanževih kapljic v kozarcu vode (Ginster-Extrakt).

Hudi lišaj na nogah.

Neki delavec je imel od gležnja do kolena nogo vso luskinasto; ob enem je bila noga zelo rdeča in po robih rane vsa plava. Ubogi mož je pri delu silno trpel in navrh še ponoči ni mogel spati, ker ga je tako žgalo in ščipalo v nogi, da si jo je vso odrgal. Že pet let je trpel s tem lišajem; ves zaslužek je zmetal za zdravlila, pomagalo pa le ni nič.

Pri tem človeku je bila kri popolnoma za nič; treba je dobre krvi in lišaj bo prešel sam od sebe.

Kneipp je bolniku zaukazal, naj vzame vsak dan en poliv na hrbet; ta mu je krepčal zgornji život in trebil iz njega ničvredno vlago. Dvakrat na dan je dobival poliv na stegna; ti polivi so spravljali iz nog vročino, trebili iz njih gnile tekočine in jim dajali novo moč. Poleg teh polivov je jemal vsak drugi dan polkopel in za znotraj vsak dan noževo končino belega koščenega prahu.

V treh tednih je zopet mogel na delo.

Ko je pričel s temi porabami, postal je lišaj hujši, ker je narava začela odločno trebiti iz sebe slabo vlago; ali že v nekoliko dneh je jenjalo ščipanje v nogi, četrty in peti dan pa se je izgubila modra barva na rani.

Marsikdo se čudi, da se dá taka bolezen ozdraviti z vodo, ker zdravniki ravno pri lišaju svarijo pred vodo. Ali ta bolnik ni mogel vode prehvaliti, kako dobro mu je dejala.

Lupus ali rak.

Nekdo je dobil že pred 15 leti na desnem licu majhen tvor; ker ga ni bolel, se ni brigal zanj. Zaceliti pa le

ni hotel; napravljala se je krasta, in potem je zopet teklo. Ščasoma se je začela gniloba širiti po vsem licu, poskušali so domača zdravila in povpraševali zdravnike, a nikdo ni vedel pomagati. Nato je prišel revež v Wörishofen iskat pomoči. Zdravili so mu tam ves život, in z životom vred je ozdravelo tudi gnilo lice.

Vsak teden je dobival dvakrat za eno in pol ure mokro srajco, ki so jo namakali v slano vodo; vsak dan en poliv na hrbet in enega na kolena. Na rano so nakladali s sirotko umešeno skuto in vsak dan izpirali rano z arniko.

Ravno tista bolezen se je ozdravila pri neki deklici še bolj preprosto. Vsak dan se je enkrat vso omila; vsak drugi dan je dobivala za nekoliko trenutkov polkopel, in na rano so ji navezovali z vodo in jesihom umešeno ilovico. V petih ali šestih dneh sta ilovica in jesih spravila iz rane vso gnilobo in v štirih tednih je bilo dekle zopet zdravo.

Mehurne bolezni.

Med mehurnimi boleznimi je mehurni katar najbolj znan. Bolj mehkužno ko ljudje živijo, tem češče trpijo za katari, in kakor drugi, dobi se ta katar navadno vsled prehlajenja. Posebno občutljiv proti mrazu postane človek, ki nosi volnato spodnjo obleko.

Mehurni katar se javi tako: Človeka nekaj v spodnjem životu tišči, v mehurju ga žge in krčevito vlači vkup. Voda je zdaj vsa motna in nesnažna, zdaj zopet popolnoma čista. Človek čuti potrebo, a ne more dosti na vodo; ponoči mora vstajati po deset in večkrat in vendar se ne more dosti olajšati. Da se ta katar ozdravi, treba je gledati, kako se pogasi vročina v spodnjem životu, kako se potolaži kri, kako se ukrepi ves spodnji život. Bolniku naj se napravi v tednu trikrat poliv na stegna, en poliv na hrbet, tri polkopeli, dva poliva na kolena, vsako jutro in vsak večer si omije zgornji život, in trikrat na teden se mu da za poldrugo uro obkladek s seneno zavrelico na spodnji život; prvi obkladek je topel, drugi mrzel.

Po desetih dneh je bolnik že poročal, da je vročina precej prenehala in da je po vodi odšlo veliko nesnage. Zdaj se mu je naročilo za 14 dni: Vsaki teden tri polkopeli, dva polna poliva, en nakladek na spodnji život. Po teh štirinajstih dneh se mu je ukazalo, naj se na teden

dvakrat napol koplje, naj si da napraviti dva polna poliva in naj večkrat hodi po vodi, tako štiri tedne. Za znotraj je pil čaj iz habata, hvošča in brinovja, en kozarec vsak dan v treh delih. Pozneje je pil čaj iz hrastove skorje, pelina in hvošča.

Neki delavec je delal studenec in se je pri tem delu ves premočil in prehladil. Jelo ga je zebsti, voda se mu je zapirala in se je odtakala le še po kapljicah. Temu se je napravil sopar na spodnji život s hvoščevo zavrelico. Komaj dvajset minut je sedel v toploti in že je jela voda teči. Dvajset minut je sedel v soparu, potem je šel v postelj, kjer se je potil še dve uri. Po dveh urah so ga mrzlo omili. Kadar je bolniku prihajal spodnji život vroč, dobival je hladne obkladke, vsako drugo uro pa se mu je dalo malo čaja iz hvošča in habata.

Bolni možgani.

Komaj 33 let star mož je trpel že 11 let s svojo glavo. Vsako leto je moral biti najmanj osem mesecev v postelji in še drugi čas je bil ves omočen. Prihajalo mu je pogostoma temno pred očmi, in ker ni mogel potem več stati, moral je v postelj. Ob zavest pa ni prišel pri tem nikoli. Štirinajst zdravnikov ga je ozdravljalo; eni so pravili, da ima mož počeno črepinjo, in da mu koščica tišči v možgane — padlo je bilo namreč možu nekaj na glavo — drugi so sodili drugače; le v tem so bili vsi edini, da niso vedeli zanj pomoči.

Kneipp je mislil, da vse vkup ni nič drugega, kakor hud naval krvi v glavo; zato je ukazal, naj bolnika prav pogostoma polivajo na hrbet, na stegna in kolena; napravljajo mu naj sopare na noge in dajejo španski plašč, in prav pogostoma naj hodi po mrzli vodi in rosni travi. Takoj peti dan mu je prešel glavobol, tiščanje v glavi je jenjalo in v štirih tednih je bil zdrav kakor riba v vodi. Mož je ves srečen rabil še doma vsak dan enega naštetih pomočkov.

Ta bolnik svoje pameti ni izgubil; veliko jih je pa, ki so ravno vsled te bolezni prišli ob um. Groza pretrese človeka, prišedšega v norišnico. Glej tu človeka, ki je nekdaj toliko držal na se, kakšen je pa zdaj? Da, nehote se ti izviije iz srca vzdihljaj: Bog nas ne kaznuj s tako kaznijo! Veliko jih je po norišnicah, ki še niso popolnoma

izgubili pameti; koliko neki ti trpijo, zlasti ker ni upanja, da bi kdaj ozdraveli! Veliko takih je že iskalo pomoči pri Kneippu, ki je take bolnike vsekdar sprejemal s posebno ljubeznijo in si prav posebno prizadeval jim pomagati. Norost je ali od starišev podedovana, ali posledica hude bolezni, ali pa nasledek nerednega življenja.

Pri takih bolnikih je treba izredne skrbnosti; ugovarjati mu ne smeš nobene besede, da ne izgubiš njegovega zaupanja. Kakor hitro ti pa popolnoma zaupa, tedaj je že dobro, ker se potem ne brani več različnih porab, ki ga naj ozdravijo. Pravi vzrok te bolezni je vselej v nerednem pretakanju krvi; to je potem vseeno, ali je bolezen podedovana ali ne; zato je namen ozdravljanja, da se spravi kri zopet v redni tok.

Najprej je tem bolnikom treba, da hodijo pogostoma po vodi ali po rosní travi; potem jim je treba polkopeli z omivanjem zgornjega života. Kdor je precej slab, ta si naj napravlja mlačne polkopeli; le na to ne smeš nikdar pozabiti, da mora za toplo kopeljo vsakokrat priti ali mrzla kopel, ali mrzlo omivanje, ali mrzel poliv. Obenem se naj takim bolnikom vsak dan enkrat krepko omije ves život z vodo in jesihom.

Te porabe so za vse, brez ozira na to, odkod imajo svojo bolezen; sledeče porabe se pa delijo. Ni enako, ali ima kdo bolno kri, ali pa se mu ne pretaka redno. Kdor boleha s slabo krvjo, za tega sta španski plašč in spodnji ovitek dobra; to potegne iz njega bolne soke. Komur je pa le zastala kri, temu je treba polivov na hrbet in na stegna. Porabe se morajo tako razdeliti, da prideta na vsak dan dve, ena predpoldnem, druga popoldne, in od teh dveh mora ena biti za zgornji, druga za spodnji život.

Po teh porabah se bolnik kmalu čuti boljšega, in ko telo ozdravi, bo zdrav tudi duh.

Vneti možgani.

Kjerkoli se kaj vname, tja hiti vsa kri, in udje, ki so od vnetega mesta oddaljeni, se izprazni. Če se možgani vnamejo, skrbi, da spraviš kri v spodnji život, in ob enem tolaži kolikor mogoče bolni del života. Zavijaj noge do kolen s prtom, ki si ga namočil v vodo in jesih; če so noge v začetku mrzle, namoči prt prvikrat v krop. V eni ali poldrugi uri se bo ovitek na nogah silno

segrel; potem ga je treba zopet namočiti v mrzlo vodo. Kakor noge naj se ovijajo tudi roke vsaj do laktov. Nato napravi bolniku moker nakladek, ki ga moraš tudi ponavljati, kolikorkrat postane vroč. Ob enem nakladaj bolniku na trebuh v vodo in jesih namočen prt. To mu bo prav dobro in uspešno vleklo vročino iz glave. Na glavo mu ne devajte ničesar, a vrat mu ovijajte z mrzlimi ovitki, ki jih vsako tretjo četrto ure ponovite. Te porabe hladijo vnetje in zabranijo, da se bolezen preveč ne razširi.

Za znotraj ni ničesar treba kakor mrzle vode, eno ali dve žlici naenkrat, več ne. Namesto vode bi tudi mrzel čaj iz grškega sena ne bil napačen.

Vnetje mreene na možganih.

Mrena na možganih se vname ali vsled kakega padca, ki je možgane preveč pretresel, ali vsled gnilobe kosti v ušesih, ali vsled kake ledvične bolezni, tudi vsled prehlajenja ali prevelikega duševnega napora.

Bolnika najprej trese mraz, potem ga boli glava, pogled in posluš postaneta zelo občutljiva, bolnika se ne smeš dotakniti, ves nemiren je, spanja nima in kmalu se mu začne bloditi. Prihaja mu slabo in začne se trgati. Kadar začne bolnik spati in potiti se, bo okreval, če pa ves obnemore in pride ob zavest, bo umrl.

Če pride pomoč pravočasno, bo bolnik ozdravel, če se zamudi, je zamujeno. Na glavo je treba bolniku pridno dajati obkladke s skuto. Dobro je, staviti mu v tilnik pijavke in dati mu čistila. Vsako drugo uro naj se ali ves omije, ali pomoči v mrzlo vodo in dene nazaj v postelj.

Ko je bolnik že precej okreval, potrebuje še toplih kopel s sledečim mrzlim omivanjem.

Mrtvoud.

Nekega gospoda je zadel mrtvoud; desna stran je bila vsa otrpnela in revež je le težko mogel še govoriti. Pokličejo zdravnika, in ta razsodi, da tu ni več pomoči. Naročil je, naj pije bolnik vsak dan malo grenke vode; to bo vsaj nekaj.

Bolnik s tem ni bil zadovoljen; poskusil se je zdraviti z vodo, in res, v 12 dneh je bil zopet zdrav in potem je še nekaj let delal v svojem poklicu. Kako je pa to

bilo mogoče? Vrzi v uro majhno smet, in ura ti bo obstala, akoravno ni nobeno kolo poškodovano. Stori z njo, kar hočeš; ne pojde ti, preden nisi spravil smeti iz nje. Ravno taka se godi tudi človeškemu životu; morebiti se je kri kje zamašila, kar se prav lahko zgodi pri starem človeku, in ura tvojega života je naenkrat za nič.

O pravem času ni težko pomagati. Sopar s polivom na glavo in potem na noge, za soparoma topla kopel z mrzlo navrh, to bo raztopilo, kar je bilo zamašenega, in potegnilo kri od glave. Ko je zastala kri enkrat raztopljen, potem si život dobro krepčaj s tečno hrano ali nikoli ne jej preveč naenkrat. Opojnih pijač in takih jedi, ki človeka preveč razgrevajo, bolnik ne sme zauživati. Naj se tudi skrbi, da bolnika nič ne bo razjezilo ali vznemirjalo.

Kakor hitro zadene koga mrtvoud, omivajte ga krepko po hrbtu, prsih in trebuhu z mrzlo vodo; dobro je, če denete v vodo malo soli ali jesiha. Ob enem mu omivajte tudi roke in noge, da se bo kri enako razdelila po vseh udih in vse truplo enako segrelo. Skrbite, da se bo omivanje vršilo dosti hitro; dalje kakor eno minuto ne sme trajati.

Če more bolnik še sedeti, tedaj je najboljšo najprej sopar na glavo, združen z omivanjem zgornjega života; štiri ali pet ur pozneje mu napravite sopar na noge (sopar traja 20 minut), in navrh še noge ali mrzlo omijte ali oblijte z vodo; za soparom pa je umestno omivanje vsega života.

Ovitki niso za mrtvoud, ker človeku itak že prej manjka toplote. Sopari se smejo le nekolikokrat napraviti, pozneje ne več; za poznejši čas so samo omivanja in polivi na hrbet, kolena in stegna ter polkopeli. Za znotraj priporočam vsak dan kakih 30 pelinovih kapljic.

Nekega župnika je zadel mrtvoud; ena stran je postala popolnoma mrtva. Ni mogel več govoriti in tudi ni bil več pri zavesti. Zdravnik je rekel, da pride mrtvoud v kratkem tudi na drugo polovico života, in da ga bo potem konec.

Poklicali so Kneippa; ta si je mislil: Če ima zdravnik prav, potem bolniku voda ne more več škodovati. Omivali so bolniku mrzlo roko in mrzlo nogo krepko z mrzlo vodo; drugi dan so mu napravili dvakrat toplo kopel za noge, in vsakokrat so mu po kopeli omili noge; zgornji život so mu drugi dan štirikrat omili. Tretji dan

se je že videlo, da roka in noga še nista popolnoma mrtvi, in da je v njih še malo življenja. Četrty dan so bolnika za eno uro ovili s spodnjim ovitkom, in na pol mrtvo nogo so napravili dve topli kopeli s soljo in pepelom. Tako so delali celih 14 dni. V 14 dneh je prišel bolnik malo k sebi, in potem si je že sam mogel nekoliko pomagati z zdravo roko in nogo, dà, celo bolno roko je že mogel malo vzdigniti. Odslej so mu vsak dan enkrat omili ves život, in vsak teden so mu napravili sopar na glavo in sopar na noge. Ko minejo tako trije tedni, bil je zopet precej boljši. Dobival je še dalje vsak teden sopare in tri polkopeli na teden; pri polkopelih so mu vsakokrat omili tudi zgornji život. Nazadnje so mu polivali hrbet in stegna, in vmes je še dobival španski plašč.

Dela je s takim bolnikom seveda veliko, a zastonj to delo ni. Omenjeni župnik je toliko ozdravel, da je mogel zopet maševati, bolnike obiskovati in opravljati svoja pisarniška dela; pridigovati pa ni več mogel, kajti jezik mu je ostal težek in nekako trd.

Dostikrat si po mrtvoudu narava sama pomaga, treba je počakati. Ko minejo tedni in meseci, se bo život sam zopet segrel in poživil. Zdravniki pravijo, da izvira ta bolezen iz možgan, in če so možgani poškodovane, seveda tudi porabe z vodo ne pomagajo več.

Koder ni primernih priprav in sposobne postrežbe, naj se bolnika ne muči z mrzlo vodo.

Mrzlica.

Kadar se te loti mrzlica, idi v postelj in se dobro odeni. Ko ti postane vroče, omij si hitro ves život z mrzlo vodo in zlezi hitro nazaj pod odejo, ne da bi se obrisal; morebiti se boš že po prvem omivanju začel potiti. Če se še po prvem ne potiš, čakaj v postelji, da se vrne vročina; potem se zopet hitro ves omij z mrzlo vodo. Ko pride pot, ne omivaj se zopet, temveč poti se kake pol ure in šele potem se pojdi omivat. To ti bo odvzelo vročino. Z vročino vred naj pojema tudi omivanje, kajti bolnik se sme le tedaj omiti, kadar mu je vroče.

Anton pride tožit: „Komaj sem prišel čez stopnice; moči nimam več nobene, dà, dvakrat sem celo padel na potu. Glava me strašno boli; zdaj sem mrzel kakor led, in hitro nato mi je hudo vroče; včasih me zbada po ži-

votu, kakor da bi bila strela udarila v me. Že nekaj dni sem čutil, da mi ni dobro; ali kakih pet dni sem mi je tako hudo, da ničesar ne morem več.“

Kneipp mu je ukazal, naj gre domov, naj se uleže v postelj in kolikorkrat mu bo vroče, naj se hitro vsega omije z mrzlo vodo.

Anton je storil po Kneipovem naročilu.

Tretji dan se je vrnil bolnik, rekoč: „Zdaj mi je že dobro. Potil sem se zelo močno, in s potom sta mi prešla mraz in vročina; tudi glava me je jenjala boleti. Samo teka še nimam pravega, kakor navadno, in ves život me še nekako boli.“

Na to poročilo se mu je ukazalo, naj si zanaprej vsak dan še enkrat omije ves život; to ga je v 14 dneh popolnoma ozdravilo.

Nakožne bolezni.

Tukaj omenimo neko zanimivo zdravljenje, ki sicer ni Kneippovo, ali bi se dalo lahko izvršiti:

Kakor se marsikatera bolezen da odpraviti z vročino, tako so našli zdravniki, da se dado bolezni zdraviti tudi z mrazom; bolestni del naj zmrzne in s tem uniči. Poskušali so s tekočim zrakom, ki je tako mrzel, da v dotiki ž njim vse pozebe. Ali z zrakom ni šlo dobro; zdaj so našli, da se da zdraviti z ogljikovo kislino, kakor jo gostilničarji dobivajo za pivo iz tovarn.

Za tako zdravljenje se potrebuje snega iz ogljikove kisline. Ta sneg se dobi, če spustimo iz dobro napolnjenega cilindra za ogljik nekaj te kisline v usnjat mošnjiček, ki se je trdo nataknil na cilindrovo pipo. V mošnjičku se kislina zgosti v sneg. Zdaj si natakni rokavice iz usnja od srne in napravi s prsti čveterokotne kepice, ki jih pritisneš 10 do 15 sekund na bolno mesto, če je bolezen na koži; ako je bolezen globlje, se naj ta sneg tišči na rano 30 do 50 sekund. Tak sneg je do 90° R mrzel in pod takim mrazom takoj zmrzne koža in pod njo tkanina. Dva ali trikrat tako dolgo potrebuje potem zmrzlina, da se zopet stali. Tako se odstranijo bolestne tvorbe, kakor materini madeži (Muttermale), barveni madeži pod kožo, gobe, bradavice i. dr., hudi rak (lupus) in enthel-otekline se dado tako zdraviti, seveda le po zdravniku.

Neduha.

Neduha se človeku takoj na zunaj pozna; ves potrj je, nima nobene moči, sope težko in dihanje je kratko, hodi kakor bi bil vedno ves utrujen, obličje je navadno plavkasto. Kaj pa je vzrok neduhe? Neki krč v mišicah malih bronhij (pljučnih cevi), ki ne pusti sape iz pljučnih mehurčkov naprej. Ker izprijena sapa ne pride naprej, pride premalo svežega zraka v pljuča in vsa kri se nekako izpridi. Polagoma se tudi vsa pljuča zasližijo, nastane kašelj in človek pljuje neprestano.

Navadno pride neduha kot spremljevalka visoke starosti, ko organizem ne deluje več, kakor bi treba bilo.

Vsled neduhe nastane nevarni krč v pljučah.

Če bolnik more ležati, dene se mu na prsi vroč nakladek (voda in jesih); ta nakladek bo bolest pomiril. Če bolnik ne more mirno ležati, se mu obkladek da na spodnji život. Kakor hitro naravna toplota pojema, naj se napravi nov obkladek, da se krč ne bo vrnil. Ko je krč nehal, naj se bolnik omije z vodo in jesihom in naj se dobro pokrije, da mu bo toplo.

Pri ljudeh, ki trpe za neduho, je posebno treba utrjevati spodnji život s polivi na kolena, na stegna, s polkopelmi in zgornjimi polivi.

Mleko, v katerem se je kuhal koprec, je tudi dobro za nedušni krč; to mleko se kolikor mogoče toplo pije in bo človeka dobro segrelo.

Tudi koprive so za neduho izvrstno zdravilo. Kneipp je včasih nedušne bolnike vžigal po prsih in po hrbtu s koprivami. Koža zardi in postane vroča, to utolaži krčevite napade. Treba tri ali štiri dni tako rabiti koprive, in neduha bo precej ozdravljena.

Dobra je tudi topla kopel za noge (28—30° R). V krop se dene pest pepela in pest soli in prilije mrzle vode, da se shladi do omenjene gorkote. V tej kopeli si bolnik naj greje noge 14 minut, ne dalje, ne krajši.

Bolna noga.

Kdor ima bolno nogo, jezi se navadno nad rano in išče zdravila, ki bi jo zacelilo. To ni prav. Kar je v životu nezdravega, to mora nekje iz njega, če ne, bo slabo

za človeka. Zato ne ozdravljaj in ne celi rane, preden gnile vlage nisi spravil po drugi poti iz života.

Nekemu uradniku je noga hudo obolela; iz rane se je vedno cedila ostra vlaga, in noga je postala vsa plava. Sicer pa je mož bil videti zdrav, le pil ga je precej rad.

Temu se je naročilo skozi 14 dni vsak dan spodnji ovitek, dvakrat na teden omivanje zgornjega života, in vsak teden en sopar na glavo, ki naj traja 20 minut.

V 14 dneh se vrne bolnik ves vesel. „Prej sem mislil,“ pravi, „da je samo noga bolna, in da mi sicer nič ni; zdaj pa vem, da sem bil ves bolan. Prej sem bil vedno ves napihnjen, tako da sem komaj lezel po stopnicah; pravil sem to zdravniku, a on mi je odgovoril, naj ne zabim, da sem se že postaral. Zdaj sem ves drugačen; jed in pijača mi gresta k teku, kakor nikoli poprej, in dobra volja me ne zapusti več. V teh 14 dneh je šlo od mene nena- vadno veliko vode; to mi je storilo, kakor se mi zdi, lahek spodnji život; tudi bolečine v nogi pojemajo.“

Zanaprej je dobival ta gospod še vsak teden dva spodnja ovitka in vsak dan poliv na hrbet. Nogo je vsak dan tri- ali štirikrat ovil z ruto, ki jo je namakal v mlačno vodo, kaj drugega pa ni deval na njo.

V 14 dneh je bila noga ozdravljena. Ali tako ozdravljeni se mora še zanaprej nekaj časa posluževati ene ali druge porabe, katera mu pač najbolj ugaja; sicer bi se mogla bolezen povrniti.

Tekoče noge se dadó tudi še drugače na preprost način ozdraviti.

Prišel je h Kneippu precej debel kmet, pogledal ga od strani in črez nekaj časa tako-le začel: „Prečastiti gospod! Na nogi mi teče, ali nimate morebiti tudi za me kake vodice?“ — „Gotovo, prijatelj,“ odgovoril mu je prelat; „idi domov in si razprostri v postelj veliko koco; potem si poišči staro vrečo, ki je že bolj mehka. Isto pomoči v mrzlo vodo, izžmi jo in zlezi slečen v njo. Nato se spravi hitro v postelj in se skrbno s težko odejo (koco) zagrni; navrh se daj še dobro odeti.“ Kmet debelo gleda; strah ga je že zdaj mrzle vode. Vendar je ubogal. V 50 dneh je zlezel 25krat v mokro vrečo in vsakokrat je ostal v njej po dve uri. Potem se je vrnil ves vesel, da je noga ozdravela, in da ga je mokra vreča storila tako dobre volje, kakor prej nikdar ni bil.

Pri teh boleznih je za znotraj dober čaj iz tavžent-rož, žajbelja in mete, a mine tudi brez čaja; glavna reč so ovitki.

Drugi kmet je prišel kazat svoje bolne noge, ki so bile vse otekle in polne temnoplavih lis. Trpel je s tem toliko, da po cele noči ni mogel zatisniti očesa.

Ta bolnik je rabil to-le:

1. Prvi teden dva sopara na noge, drugi in poznejše tedne samo še enega.

2. Dvakrat na teden je oblekel v ovsenični zavrelici namočeno srajco.

3. Napravil si je dvakrat na teden spodnji ovitek.

4. Vsak dan so mu zvečer ovili noge s prtom, namočenim v pokuhano grško seno.

Ob enem je pil vsak dan kozarec čaja od grškega sena; ali ni treba vsega popiti naenkrat, temveč razdeli se lahko na tri ali štiri dele. Grškega sena vzemi po dve noževi končini za en kozarec čaja.

S slično boleznijo je prišel neki gospod. „Pred šestimi leti,“ pripovedoval je, „začela me je naenkrat boleti desna noga. Oteklo je koleno in od dne do dne me je hujše bolelo; ob enem se mi je zdelo, da mi polagoma umira vsa noga. Poiskal sem slovečega zdravnika, a bilo je zastonj. Bolezen se je širila navzlic vsem zdravilom, in čutil sem, kako mi prihaja vsa desna stran vedno slabša. Zdaj nimam več nobenega upanja in vidim, da mi bode polovica života otrpnela, a vendar sem star šele 29 let.

Kaj je neki povzročilo to bolezen? V stegnu in v kolenu se mu je kri zamašila, in zavoljo tega je zaspala vsa noga. Sčasoma je začelo to škodovati tudi zgornjemu životu. Tukaj je bilo samo treba zopet spraviti kri v redni tok in okrepčati ves život. Dobil je bolnik:

1. Vsak dan dva poliva na hrbet in dva na stegna.

2. Vsak dan je hodil nekekrati po mokri travi.

3. Pil je čaj iz pelina in brinovic.

V 16 dneh je hodil z drugimi vred. Polivi na stegna so spravili kri v tok; ravno to so storili tudi polivi na hrbet; čaj je pomagal želodcu delati dobro kri, in tako je gospod hitro zopet prišel k sebi.

Potne noge.

Osemnajstleten mladenič je prišel tožit, da je imel že v mladosti smrdeče noge. Sicer je bil ves čas še precej zdrav, a bolj slaboten. Pred dvema letoma pa je izostal pot sam od sebe, in od tega časa ga je začela glava boleti; ta glavobol se mu je sčasoma tako shujšal, da je moral pustiti uk in šolo.

Kako naj temu pomagamo? Jasno je, da ta človek nikoli ni imel zdrave krvi, in da slaba kri postane sčasoma še slabša, ako se ne ozdravlja. Tukaj je treba gnilobo potegniti iz človeka in mu priskrbeti dobre nove krvi.

Skoz osem dni je dobival dijak vsak dan dva poliva na hrbet in dva poliva na kolena, in jedel je vsak dan kakih sedem brinovic. Drugi teden je dobil vsak dan polkopel in dva poliva na hrbet, brinovice je jedel še naprej.

V treh tednih je jenjal glavobol, in lica so mu začela rdeti. Da se temeljito ozdravi, jemal je še z naprej na teden tri in pozneje dve polkopeli.

Polivi so krepčali in razgrevali život, brinovice so pomagale želodcu prebavljati in so ozdravljale bolniku kri. Namesto brinovic bi bil dober tudi čaj iz pelina, žajbelja in sladkega janeža.

Neki uradnik, ki je že dolga leta trpel s smrdljivimi nogami, se je prehladil. Vsled tega je zdaj pot izostal in smrad prešel. A v nekoliko dneh se mu začne život napihovati, v prsih mu je prihajalo tesno in v glavi se mu je jelo nekako motiti. Ta bolnik se je tako-le ozdravil:

1. Prvi teden je dvakrat vzel španski plašč.
2. Dvakrat se je v tednu vsega omil.
3. Napravil si je v tednu eno polkopel za pol minute.

V treh tednih so začele noge zopet smrdeti. Kako pa zdaj odpraviti še smrad? To je lahko. Gospod si je napravil vsak teden en kratki ovitek in dve polkopeli, in to ga je kmalu popolnoma ozdravilo.

Priporoča se tudi sledeče: Obe nogi se daste v ovitek namočen v seneno zavrelico. Ovitek potegne gnilobo ven. V 10 dneh se to stori parkrat. Potem je treba skozi 14 dni vsak dan noge do lidek gor toplo kopati 10 minut, a v teh desetih minutah se noge trikrat mrzlo oplaknejo in denejo zopet v toplo. Nato se napravi v tednu še en ovitek in ena kopel. Pozneje, ko je smrdljivost prešla, naj človek večkrat hodi bos po mokri travi.

Ranjena noga.

Šestnajstleten mladenič se je hudo vsekali v nogo; curkoma mu je tekla kri. K sreči mu je prišlo na misel, da si mora nogo trdo obvezati, dokler ne dobi zdravila. Zdravilo mu je dala sestra. Vzela je v žganju namočene arnike, prilila vode in s tem izpirala rano. To obvezo je ponavljala vsak dan in rana se je nenavadno hitro zacelila.

Nekomu se je pri vožnji splašil konj; skočil je raz voza in pri tem si je nogo izganil, izpahnil in otolkel, da je bila vsa plava. Zdravnik je rekel, da so kite natrgane, in da je v kolenu počila kost. Devali so na hudo oteklo nogo mrzle obkladke, a samo nekaj dni, potem so jo ovi-jali s prtom, namočenim v pokuhano arniko, kateri so pridejali malo jesiha; ta prt so nakladali prav topel. In čudno, človek bi ne verjel, v nekoliko dneh so odvzeli ti topli obkladki iz noge vso bolečino in prav lepo splak-nili skoro ves otok. Ker je bil človek tudi po životu ves otolčen, dobil je nekekrati španski plašč, ki je hitro splak-nil iz njega sèsedlo kri; plašč so mu dajali mrzel. Da noga ni bila v dveh ali treh dneh ozdravljena, to je umevno. Bolnik dolgo ni mogel stopiti na njo.

Rabil je polive na stegna in polkopeli, omival zgornji život, jemal kratke ovitke, ovitke na bolno nogo in jo omival pogostoma z vodo in jesihom.

Tako se naj zdravi človek, ki si je nategnil ali natrgal kite na roki ali nogi. Vroči obkladki bodo bolečino odvzeli, mrzlo omivanje bo dovažalo nove krvi. Vsekakor pa minejo meseci in morebiti leta, predno se natrgana kita popolnoma pomiri. Dostikrat se taka poškodba sploh ne da več popolnoma ozdraviti.

Očesni katár.

Vsak katár je nevarna reč; iz njega nastanejo razne bolezni, na pr. mačúh, sušica in druge. Zato je treba život utrjevati, da se vam ne bo treba bati katára; če ste ga pa že kje dobili, glejte, da se ga prej ko slej iznebite.

Očesne bolezni imajo svojo korenino skoro vselej v životu. Če život ne more več spraviti gnilih vlag iz sebe, potem se jamejo človeku zbirati v glavi, in odtod si išče vlaga izhoda skozi oči. Vlaga je ostra in žarka, oko pa rahlo; zavoljo tega začne človeka žgati v očesih. Zavoljo

gnojnice se vnamejo oči, in vnete oči ne prenašajo več svetlobe. Oko zase bi bilo zdravo, a iztekajoča se gnoloba je dela bolno. Poišči gnilobi druge poti, in očesa bodo zopet zdrava. Nekaj zgledov naj to razjasni.

Tončka, petletno dekle, je videti bleda in bolehná. Oči ima vnete in svetlobe ne more več prenašati; do jedi nima več teka, in ponoči ni spanja. Kaj se naj stori?

Namoči vsak dan prt v mlačno ovsenično zavrelíco in ovij otroka s tem prtóm od pod pazduh navzdol; kar je mokrega, moraš s suhim prtóm ali s koco skrbno zagrniti. Če otrok v ovitku ne zaspi, deni ovitek v eni uri na stran; če pa zaspi, pusti ga na njem, dokler se dete samo ne prebudi.

Tako ozdravljaj otroka prvi teden. Drugi teden mu napravi vsak drugi ali tretji dan 24° R toplo ovsenično kopel. V kopeli ostane bolnik 15 do 20 minut; ko ta čas mine, obliješ vsega z mrzlo vodo in hitro oblečeš.

Otrok privikrat res kriči, ali kmalu se privadi mrzli vodi. Te porabe bodo otroku ozdravile ves život in z životom vred tudi bolne oči. Če pa že hočeš tudi za oko kaj imeti, vzemi za štiri ječmenova zrnca galuna, raztopi ga v kozarcu vode in s tem izpiraj vsak dan tri- ali štirikrat bolno oko.

Tudi ko je dete že zdravo, ne opuščajte teh porab popolnoma. Napravite mu še vsak teden en ovitek ali toplo kopel, da bo popolnoma ozdravelo.

Namesto galunove vode bi bila tudi dobra voda, v kateri se je kuhala aloja; noževa končina aloje je za kozarec vode dovolj.

Kristina, stara 24 let, je podobna cvetoči rožici, le oči jo vedno bolijo. Ona ima v glavi preveč krvi, v nogah pa premalo, odtod njene mrzle noge.

Za to je dobra mlačna kopel za noge, v katero deniš pest soli in dve pesti pepela. Ta kopel se naj napravi vsak drugi dan. To bo deklici spravilo kri v noge. Tudi polkopeli ji bode treba, vsaj tri na teden, in ob enem naj hodi pogostoma bosa; to ji bo kmalu ozdravilo glavo in oči.

Mrena na očesu.

Neki uradnik je pripeljal h Kneippu svojega že polslepega dečka. Bil je že dalje časa v bolnišnici; a izpustili so ga zopet, češ, zanj ni več pomoči, ker mu je

prišla na oko bela slepota. Šele devet let star in slep za vse življenje, to človeka kar pretrese.

Eno oko je bilo že tako motno, da se je komaj še poznalo, kje je punčica, in tudi drugo je bilo vse megleno, le majhen rob punčice je bil še megle prost.

Prvi pogled na fanta je povedal, da fant ni samo na očeh bolan; videlo se je na njem, da je skoz in skoz bolehen, če ne že jetičen. Zato si je Kneipp mislil: Ozdravimo mu život, morebiti se mu potem oči same od sebe odpro.

Naočnike, ki jih je fant prej nosil, dejali so kar hitro vstran. Kolikor mu je bilo mogoče, moral je hoditi bos po mokri travi ali po mokrem kamenju, in vsak dan so mu hrbet, prsi in spodnji život vsaj enkrat krepko omili. Namesto omivanja je rabil pozneje polkopeli in popolne kopeli; nobena teh kopeli naj ne traja dalje kakor par trenutkov. Vmes je včasih dobil tudi v slano vodo namočen ovitek.

Oči si je izpiral najprej z vodo, v kateri se je kuhala aloja, nato z galunovo in pozneje s strdeno vodo. Noževa končina aloje se kuha nekoliko minut v četrtinki litra vode; s tem čajem si izpere potem oči vsak dan po štiri-ali petkrat. Galuna naj se vzame za četrť litra vode dve noževi končini, strdi pa pol žlice.

Od dne do dne se je poznalo fantu, da postaja zdravjši, lice mu je zopet začelo rdeti, in iz cvetočega obraza so se začele svetiti oči jasne in čiste, kakor le kdaj poprej. Zdaj bi nikdo ne verjel fantu, da je kdaj bil tako slab in slep.

Bolne oči so bile podoba bolnega života. Kakor razvelo drevo padata list in cvet, tako so hirale oči v bolnem životu.

Omotica.

Nekemu duhovniku so v najboljših letih začele ne navadno pojemati moči; čutil je, kako slabí, zlasti pa so noge postajale vsak dan slabše. Komaj je še mogel četrť ure daleč hoditi; in če je bil tako daleč prišel, zdelo se mu je, da si zlomi noge. Obenem se mu je neprenehoma motilo, da še stati ni mogel več, ne da bi se bil naslanjal na koga ali se kje držal z rokami.

Skušal je mnogotera zdravila, ali vse je bilo zastoj. Nazadnje je prišel h Kneippu iskat pomoči. Ta mu je naročil: Hodi kolikor mogoče bos, daj si polivati vsak

dan dvakrat hrbet in enkrat kolena, pozneje pa jemlji polkopeli in popolne kopeli.

Možu je bilo kmalu veliko boljše.

Osepnice.

Sledeče čitaj prav skrbno in si dobro zapomni. Sicer dandanes osepnice ne moré več toliko otrok, kakor pred leti, ko se še niso stavile skoro da vsem otrokom. Vsekako pa še ta morilka otrok ni še izginila iz dežele in marsikateri otrok še umrje za ošpicami in marsikateri oče in mati žalujeta za izgubljenim največjim zakladom. Glej, tem vsem bi ne bilo treba tako zgodaj umreti, ako bi ljudje vedeli, da se ta bolezen tako lahko ozdravlja z vodo.

Če osepnice pridejo na katerega iz tvoje družine, tedaj ubogaj in stori, kar ti te bukvice svetujejo: ne boj se mrzle vode in le ubogaj; prepričal se bodeš sam, kako hitro in lahko bode ljuba voda čisto sama odvezla bolezen.

V neki hiši je obolelo naenkrat šestero ljudi za osepnicami. Kolikorkrat je kateremu bolniku prihajala vročina zelo huda, ukazal je Kneipp vsakokrat z mrzlo vodo mu omiti ves život. Od začetka je omivanje potrebno vsako drugo uro, pozneje je dva- ali trikrat na dan dovolj. Tako so se omivali ti bolniki in sedmi dan so bili vsi popolnoma ozdravljeni. Jedli niso ves ta čas ničesar; to nič ne dene. Pili pa so precej veliko, a prav po malem. Zapomni si to: Bolnik naj pije, kolikorkrat ga žeja; naj pije pogosto, ali nikakor ne veliko naenkrat, temveč prav po malem.

Kneipp je pripovedoval, da se je moral vsakokrat čuditi, kadar je videl, kako hitro potegne omivanje osepnic iz človeka. Naenkrat, kakor žaba nad vodo, prikaže se prišč po koži. Ko so osepnice že zunaj, le omivaj bolnika še dalje čisto brez skrbi; videl bodeš strmeč, da z omivanjem omiješ raz kožo ves prišč, in da izginejo osepnice, ne da bi se kaj gnojilo. Skrbi tudi, da bolniku ne bo manjkalo zdravega zraka; v vsaki izbi naj bi bil v kotu dušnik, po katerem prihaja sveži zrak in odhaja slabi. Omivanje moraš opraviti kolikor mogoče hitro, da se bolnik ne prehladi.

Omivanje se lahko nadomesti z mokro srajco, s španskim plaščem ali sploh z ovitki. Prve dni je treba dveh ali treh mrzlih ovitkov na dan, pozneje je eden dosti.

Z ovitki se bo bolnik ravno tako hitro ozdravil kakor z omivanjem. Tudi to je prav veliko vredno, da bolnik, ki se je ozdravil z vodo, ne postane osepničast.

Hitreje kakor omivanje ali ovitki, ozdravlja to bolezen mrzla kopel. Vsako uro naj gre bolnik za trenotek ves v mrzlo vodo in se naj krepko omije z rokami. Najhitrejša ko mogoče pa mora zopet biti pod odejo. Kneipp priporoča, da je na ta način ozdravil osepnice v 18 urah. V tem času se je bolnik osemnajstkrat ves kopal v mrzli vodi, in to ga je ozdravilo brez vsakega drugega zdravila.

Kjerkoli se jamejo širiti nalezljive vročinske bolezni, naj si bo škrlatica, davica, osepnice ali katerakoli vročinska bolezen, ne čakajte z vodo, sicer bi se ogenj po životu preveč razširil ter uničil življenje. Kdor najprej pride, najboljše gasi in najlažje; zatorej moraš takoj začeti z navedenimi pomočki, sicer je v nekoliko dneh pri takih boleznih gašenje morebiti že zamujeno.

Kakor hitro jame kdo tožiti, da ga boli glava, da ima težko sapo, hud kašelj; kakor hitro čutiš, da mu prihaja po vsem životu vroče in zopet mrzlo, da mu žila začne hitreje biti: tedaj ga le prej ko slej začni omivati, saj mu omivanje nikoli ne more škodovati. Na to pa pazi, da razen glave omiješ ves život, še podplatje bi naj ne izostali, in da se bo omivanje vršilo dosti hitro; potem naj gre bolnik nazaj v posteljo, ne da bi se obrisal, in se prav skrbno odene. Mrzli zrak ne sme nikjer do mokrega bolnika. Ko se vročina zopet vrne, pazi, da bolnika hitro zopet omiješ; ne puščaj ga trpeti vročine. JEDI MU NE SILI; kadar bo mogel želodec zopet delati, se bo že sam oglasil. Vsiljena jed bi ga samo težila in bi shujšala bolezen. V tem oziru so kmetski ljudje dostikrat zelo nespametni; od vseh strani nosijo bolniku jedi in pijače, češ, zdaj jej to, zdaj ono, zdaj kaj sladkega, zdaj kaj kislega; to vse bolniku le škoduje. Želodec se o pravem času sam oglasi, in tedaj dajaj bolniku dobro hladilo; sicer je pa najboljše, da ne dobi ničesar razen vode, v katero deneš malo vina ali mleka; sladkarije niso za bolnike.

Zdravite tako svoje bolnike, in veliko jih bode te z vodo oteli smrti. Lastna izkušnja je Kneippa učila, da za osepnicami nikdo ne umre, če jih zdraviš z vodo. Zato spoznajte to dobroto in se poslužujte vode v takih boleznih.

Otroške bolezni.

Mati je prinesla h Kneippu svoje pol leta staro dete; bilo je vso napihnjeno, spalo je malo in kričalo je neprenehoma.

Mati je dajala otroku preveč jesti; želodec je bil preobložen in sapa zaprta. Kneipp je ukazal materi, naj omije dete vsak dan enkrat po vsem životu z mrzlo vodo in potem ga naj dene, ne da bi ga obrisala, zopet v zibelko. Enkrat v tednu pa ga naj ovije dol od pod pazduh z mokrim prtom. Obenem je mati zdaj dajala otroku želdovo kavo (iz želoda ali žira) z mlekom, ali prav po malem, ne veliko naenkrat. V osmih tednih je bil otrok čvrst in popolnoma ozdravljen.

Drugo dete je imelo otekle in motne oči; svetlobe ni moglo več gledati. Glava je bila nekako prevelika in napihnjena, obraz bled, trebuh velik, roke in noge pa pretanke. Otrok je bil zelo nevoljen, vedno je jokalo. Vzrok ti bolezni je bila nezdrava kri, ki se je v žilah zamašila.

Po Kneippovem nasvetu je mati dete kopala vsak dan eno minuto v prijetno topli vodi. Voda nikakor ne sme biti prevroča; zato jo poskušaj s svojim laktom, ne z roko; kajti kar tebi na roki ne dene nič, to dete že lahko opeče. Po topli kopeli pa ga je vsakokrat za trenotek pomočila v mrzlo kopel. Vsak dan je enkrat otroka vsega omila z vodo in jesihom, po omivanju pa ga položila mokrega v postelj. Razen tega je otroka prvi teden vsak drugi dan, drugi teden vsak tretji dan ovijala v prt, ki ga je namakala v toplo ovsenično zavrelico; v ovitku je dete puščala eno uro. Jestu mu je dajala vsak dan trikrat po pet žlic sladne kave, ki jo je slajšala s strdjo; druga hrana je bila preprosta. V štirih tednih je bil otrok zdrav.

Otroški život je rahel; ko bi se jemale samo mrzle porabe, odtegnilo bi se mu preveč toplote; zato je treba vmes tudi toplih kopeli. Sladna kava čisti telo in dela dobro kri, ovitki pa potegnejo gnilobo iz života.

Druga mati je prišla s svojo devetletno hčerko; deklica je imela hud kašelj. Obenem so ji noge in roke pogostoma hudo otekale. Mati je vprašala zdravnika, in ta je spoznal, da boleha otrok za ledvičnim katarom.

Po Kneippovem nasvetu je dekle dobivalo:

1. Štirikrat na teden ovitek od pod pazduh dol; ovitek se je namakal v pokuhan seneni drobci.

2. Dvakrat v tednu popolno kopel, tako mrzlo ali toplo, kakor je navadno voda poleti.

3. Trikrat na dan je pilo pet ali šest žlic čaja iz šentjanževih rož, škorece (rmama) in kopriv.

V 14 dneh je bila deklica ozdravljena. Da se bolj utrdi, napravljala ji je mati še nekaj časa vsak teden eno ali dve polkopeli za pol minute.

○ mnogobrojnih drugih otroških boleznih, kakor o škrlatici, osepnicah, davici itd., govori knjiga na svojem mestu.

Nekaj pa ti hočem, dragi čitatelj, tukaj zopet priporočiti: Naj si ima otrok katerokoli bolezen, omivaj ga; to mu nikoli ne bo škodovalo, ravno nasprotno, dobro bo za vsako bolezen. Omivaj otroka po vsem životu z mrzlo vodo in dajaj mu po malem tečne hrane. Ako bi bolnik ne imel nobenega drugega zdravila, bode po samem omivanju skoro vsakokrat okreval.

Otekline.

Za trde mrzle otekline ni boljšega, kakor da nakladaš nanje kuhano dobovo skorjo, ali pa jih ovijaš s prtom, ki je namočen v dobovo zavrelico. Za otekle žleze, za gušo (krof), dokler še ni prestara, je dobova skorja najboljša in najnedolžnejše zdravilo.

Kateri oteklini je pa treba, da zori, na isto devaj pokuhan grško seno; če jo je pa treba hladiti in splakniti, navezuj kislo zelje. Na vroče otekline nakladaj pokuhan seneni drobci; če je pa otekline na nogah, tedaj so jako pripravne tople senene kopeli.

Padavica.

Padavica je ena najžalostnejših bolezni. Ljudje ne upajo pomoči in od leta do leta prihaja bolezen hujša. Dalj ko bolezen traja, tem bolj propadajo bolniku tudi duševne moči. Bolnišnice takih nesrečnežev nočejo sprejemati in doma so nadloga vsi družini. Padavica se bolniku pozna takoj na obrazu: Pogled je top, obličje plavo. Tekaj ima tak bolnik za dva zdrava, sicer pa mu ni kaj ne za veselje, ne za žalost in za delo nima nobenega poguma.

Kneipp pravi, da se ta bolezen da ozdraviti, če bolnik ni starejši od 20 let, če napade poprej čuti in če duševne moči še niso preveč oslabele.

Splošno se mora takemu bolniku zboljšati kri in urediti krvni tok; pridno naj hodi bos, da se bo utrdil in po letu naj se mrzlo koplje, a ne dalje ko eno minuto. Po zimi naj se kopeli pridene malo krop. Na teden enkrat pa se mu obleče v slano vodo namočena srajca, ki mu bo po koži povzročila neki prišč. Ta prišč je dobro znamenje, da bo bolnik okreval. Hrana naj bo preprosta, opojnih pijač ne sme zauživati.

Padavica najhujše vrste je neozdravljiva bolezen, ki ima svoj sedež v možganih. Napadi so v pričetku redki, pozneje prihajajo češče. Nekdaj so takim bolnikom odpirali s silo usta in pesti, a zakaj? Treba ga je le dejati na posteljo in ga pustiti pri miru.

Lažjo padavico bolnik poprej zapazi; kadar mu prihaja slabo, treba ga je hitro nagovoriti in prijeti za roko.

Tretja padavica je podobna histeričnemu krču. Strah, bojazen, jeza, nevolja so lahko vzrok, da ga napade bolezen.

Pri teh bolnikih je treba poskrbeti za dobro prebavljanje, naj se jim daje čaj iz pelina in žajbelja, in če so že precej oslabele, vsak dan dve noževi končini koščenega prahu. Potem bo dobro bolnika vsak dan enkrat (iz postelje vun) z mrzlo vodo omiti. Pozneje naj hodi dve minuti po vodi, naj se mu napravi vsak dan poliv na stegna in zgornji život naj se mu omije. Posebno blagodejna je tem bolnikom polkopel.

Za padavico obolelim treba je tudi posebne hrane: Za zajutrek naj jemljejo v mleku kuhano sladno kavo; ovsena juha je tudi dobra; jedi ne smejo biti preveč slane ali poprane, da ne dražijo živcev. Sicer naj je vse, kar je dobrega, samo da morajo jedi biti naravne in preproste.

Za znotraj bo na želodec dobro vplival čaj iz pelina, hrastove skorje in žajbelja; dobro bo tudi jemati zjutraj žlico finega olja, olje greje želodec in zabranjuje padavične napade.

Če še ni zamujeno, začne se po teh porabah bolniku po vsem životu prav močno izpuščati in ozdravel bo. Mladi ljudje naj se oblačijo preprosto, in dekleta naj se ne prepasujejo pretesno. Pretežkega dela se mora tak bolnik tudi izogibati, naj si bo delo z rokami ali z glavo.

Bolna pljuča.

Neki gospi so rekli zdravniki, da ima pljučni katár, da ji je sapnik ves vnet, in da za njo ni več zdravila. Nato pride h Kneippu: „Z vodo bi še poskusila,“ je rekla, „če tudi to ne pomaga, potem se vdam v božjo voljo.“

Dvajset dni zaporedoma je dobila pri Kneippu vsak dan dva poliva na hrbet in prsi, hitro navrh vsakokrat poliv na kolena in dvakrat v tednu kratki ovitek. Za znotraj je pila vsak dan dve majhni čaši čaja iz sladkega janeža, kopriv in trpotca.

Prešel je kašelj, prešla zasliženost, in gospa je postala krepka in zdrava, kakor le kdaj poprej.

Nekomu so se vnela pljuča in vsled tega je dobil pljučni katar. Kašljal in bljuval je veliko, včasih tudi malo krvi. Teka ni imel čisto nič, na stran je hodil težko, noge so mu bile vedno mrzle.

Tega so ozdravile sledeče porabe:

1. Eno uro, preden je vstal, omil se je vsega z mrzlo vodo, in to vsak dan.
2. Dobil je vsak dan vsaj enkrat, včasih dvakrat poliv na hrbet in prsi.
3. Pil je vsako jutro in vsak večer kozarec čaja iz dobove skorje in hvošča.

Vneta pljuča.

Marjeta mora v postelj, slabo ji je prišlo, kašlja hudo, ali popolnoma suho, od ure do ure postaja bolj vroča. V prsih jo bode in žge; to so znamenja, da so se ji vnela pljuča.

Koliko ljudi umre za to boleznijo! V nekoliko dneh je človek zdrav in mrtev, ker ljudje ne vedo pomoči. Čitaj pazljivo sledeče vrste in zapomni si jih dobro. Če se kdaj komu vnamejo pljuča, rabi to, kar se ti tukaj svetuje, in v največ slučajih bode pomagalo.

Vsakdo pozna skuto, sir, ki se napravlja iz kislega mleka. To je najboljšo zdravilo, če se komu kaj vname v prsih, ali v trebuhu, ali ob rebrih. Skuta se primesi s sirotko; če nimaš sirotke, vzemi vodo in jesih; potem obloži ž njo prt in tega naloži na kraj, kjer bolnika najbolj žge in bode. Ta nakladek pusti na životu, dokler ne postane suh in trd; potem ga moraš vsakokrat ponoviti. To preprosto zdravilo odvzame ogenj in bodenje v nekoliko

urah. Zato se sme reči, da je skuta v tem slučaju najboljšo zdravilo; z njo samo lahko rešiš mnogim ljudem življenje.

Od začetka so na dan kaki štirje nakladki potrebni, pozneje zadoščata dva ali vsaj trije. Za znotraj dajaj bolniku vsakega pol dne žlico laškega, ali boljše mandeljevega olja, ki ga kupiš v lekarni.

Če vročina noče hitro jenjati, napravi bolniku vsak dan dva spodnja ovitka (od pod pazduh dol), ali pa mu ovijaj noge s prtom, ki je namočen v vodo in jesih. Mokri prt pa moraš vsakokrat zagniti s koco ali suhimi prtiči. Spodnji ovitek pusti na bolniku poldrugo uro, mrzle obkladke na noge moraš ponavljati, kolikorkrat postanejo vroči. Ako bi tudi noge od začetka bile mrzle, le ovij jih z mokrim prtom in mokri prt zagrni s koco; bodeš videl, kako hitro bo vse vroče in kako izvrstno bode. ta ovitek potegoval vročino iz bolnika.

V šestih ali sedmih, najdalje desetih dneh mora s tem zdravljenjem vsakdo okrevati, komur so se pljuča vnela.

Kakor pljuča, ravno tako se vname človeku včasih prsna mrena (prsniča), prečna mrena (prepona), trebušna mrena (trebušnica) ali oprsna mrena. Te bolezni se ozdravljajo vse enako; kjer človeka žge in bode, tam nakladaj skuto, ob enem mu napravljaj spodnje ovitke ali ovitke na noge in za znotraj mu dajaj laškega ali mandeljnovnega olja dve žlici na dan.

Omeniti moram, da ne bode vsakega v prsih, kadar se mu vnamejo pljuča, in da tudi ne žge vsakega; zato naj človek ne misli, da bi se ne smel tako zdraviti, če ga ne bode ali ne žge. Život pa postaja vsakemu hudo vroč, in žila silno bije; to so znamenja, da je treba skute in ovitkov. Akoravno bi ne vedel, kje se je vnelo bolniku, nič ne dene; kjer gori, tam gasi hitro. Dajaj mu spodnje ovitke, in prav bo; ali če že za ovitke nimaš prta ali koce, omivaj bolnika po vsem životu z mrzlo vodo, kolikorkrat mu je hudo vroče. To pomaga vselej, naj bo vnetje kjerkoli.

Dobro bo tudi, dajati bolniku čaja iz bezgovega cvetja, kamelic, škorece in pelina. Hrana naj bo preprosta, lahko prebavljiva in tečna, bolnik naj ne je preveč nankrat (ko se je bolezen obrnila že na bolje), marveč treba je jesti v kratkih odmorih v malih kosih. Bolniku

je zlasti pri pljučnici treba zdravega zraka; zaduhel ali prevroč zrak bi bolezen shujšal.

Najboljše je, v zdravih dneh že utrjevati se, da bo život trden, kar se najboljše zgodi, če vzameš na teden dve ali tri polkopeli.

Vnetje pljuč povzroči pomanjkanje krvi, zato navadno v ti bolezni srce obnemore (srčni mrtvoud). Človek ne more jesti, zato ne dobiva krvi, in vneti pljuča sploh ne delujejo več. V petih do osmih dneh neha rasti kri, in človek mora umreti. Kadar na mlin ni vode, kolo obstoji, zato se mora skrbeti, da bolnik ne pride ob vso moč, in da mu vročina ne izpridi krvi.

Pljučni emfizem.

Marsikdo ima v najboljših letih zelo težko sapo; dà, včasih mu tako hudo prihaja, da se hoče zadušiti. Kaj je temu vzrok?

Život je preslab ali prelen, da bi pripravil toliko dobre krvi, kolikor je človek potrebuje. Taki ljudje so podobni stroju, ki je preslab za delo, katero terjaš od njega. Kolesa so vsa v redu, nobeno vreteno ni zlomljeno, gre pa vendar ne, ker je preslab. Postranski vzrok te bolezni je v spodnjem životu sesedla in zamašena sapa, ki tišči in napenja prsi.

Da se tak bolnik ozdravi, treba mu je okrepčati život in sapo odpraviti. To dosežeš najlažje s sledečimi porabami:

Prvi pride na vrsto kratki ovitek, ki odpravi slabo sapo; potem nadaljujejo nakladki in podkladki, kar je ovitek začel; te dve porabi tudi život dobro krepčata. Za tema porabama pride na vrsto španski plašč, da potegne iz človeka vse zastale vlage, in nazadnje polkopeli kot najboljša okrepčava za život. Dobro je tudi za bolnika včasih malo čistila (laksirja).

Vneta pokostnica.

Petnajstletnemu fantu se je na kolencu (gležnju) vnela pokostnica. Noga ga je začela silno boleti, prihajala je vedno bolj žgoča in je hudo otekla. Ves život je postal vroč, in žila je bila silno hitro. Poklicali so zdravnika, ki je ukazal bolno nogo mazati z jodovo tinkturo.

Ker je noga prihajala vedno hujša, zdravil se je fant skrivši z vodo. V treh dneh je bila vročina pregnana, in z njo vred so prešle tudi hude bolečine.

Dobival je fant kratki ovitek, kolikorkrat mu je bilo vroče; na vneto kolence pa so mu nakladali pokuhano seno prav vroče. Za znotraj je dobil vsak dan dve žlice mandeljnovnega olja. Potem je polival stegna, omival si zgornji život in rabil polkopeli. Trajalo je več tednov, preden je mogel na nogo; brez tega zdravljenja pa bi bil z nogo bolehal mesece, morebiti celo leta.

Nezdrav pot.

Marsikdo se mora pri vsaki priložnosti tako potiti, da kar teče od njega. Navadno so taki ljudje vedno trudni, zmraženi in prehlajeni.

Prišel je h Kneippu enkrat uradnik tožit o svoji težki sapi. Zdravniki so mu rekli, da je na jetrih in na ledvicah bolan. Najbolj ga je pa to skrbelo, da je moral vsako zdravilo izbruhati, ker želodec ni prenašal nobenega. „To je vaša sreča,“ odgovori mu Kneipp, ki je hitro čutil, kako mož smrdi po gnilem potu. „Vi se na izprehodih in zjutraj v postelji prav močno potite.“ — „Kdo vam je to povedal?“ vprašal je bolnik nato.

Temu bolniku se je ukazalo: „Dajte si v banjo nanositi mrzle vode. Ko pridete po izprehodu potni domov, usedite se v mrzlo vodo in omijte si z rokami prsi in hrbet. Vse vkup se mora hitro vršiti, tako, da ste v eni minuti slečeni in zopet oblečeni. Navrh še hodite četrte ure po sobi, da se posušite in segrejete.“

„Prečastiti gospod,“ odgovoril je bolnik, „ne norčujte se z menoj. Do zdaj so mi vsi zdravniki naročali, naj se skrbno varujem prehlajenja, in vi mi naročujete mrzlo kopel!“

Gospod se je dal pregovoriti. V 14 dneh sta se s Kneippom zopet srečala. Zdravil se je po tem nasvetu, in pomagalo mu je. Ko bi vsi bolniki ubogali tako hitro, kakor je ubogal ta, marsikateri bi ne umrl. Hiša se lahko vzdrži, če vsako luknjo v strehi in vsako razpoko v steni sproti popravljaš; če pa tega ne storiš, počila bo sčasoma vsa stena, in hiša se ti bržkone podere. Tudi hiša naše duše dobi včasih take luknje in stene se ji začenjajo rušiti; popravi vse takoj iz začetka, dokler se še da pomagati.

Ljudje se ničesar ne bojijo tako, kakor iti segreti in potni v mrzlo vodo. Resnica je, da človek lahko nevarno oboli, če bi razgret obstal v prepihu ali na mrazu; resnica je, da bi bilo celo nevarno, ko bi človek ves poten šel v mrzlo vodo in ostal v njej dalje kakor eno minuto. Tudi to je res, da mrzle vode ne sme rabiti, kogar zebe, in da se mora premočen človek suho obleči. Ali ravno tako je resnica, da se sme razgreti človek za nekoliko trenutkov mrzlo kopati, in da se sme po vsem životu mrzlo omiti; to je potem vse eno, ali je človeka bolezen razgrela ali delo. Na to pa se mora strogo gledati, da se vrši kopel ali omivanje hitro, in da se človek po kopeli, ne da bi se obrisal, suho obleče in da gre na izprehod ali na delo, da se zopet segreje in posuši.

Prehlajenje.

Nekdo se je pred leti enkrat ves zmočil in pri tem silno prehladil. Od te dobe se mu je pogostoma izpuščalo po hrbtu, stegnih ali po rokah. Spati ni mogel več, in moč mu je vidno pojemala.

Popraševal je zdravnike, ali pomoči ni našel pri njih nobene. Nazadnje pa je poskusil z vodo, in ta ga je v štirih tednih ozdravila.

Dvakrat v tednu je oblekel srajco, ki je bila namočena v toplo zeliščno zavrelico; to srajco je puščal pol-drugo uro na životu. Razen tega si je napravil vsak teden dve mrzli polkopeli in vsak dan si je eno uro, preden je vstal, omil ves život z mrzlo vodo.

Prišč.

Prišč imenujemo vse, karkoli se človeku izpušča po životu. Leta in leta včasih marsikdo trpi s tem, ne da bi bil ravno bolan. Preganjati prišč je nevarna reč; znani so slučaji, da so ljudje prišli ob pamet, ker so se ozdravili od te nadloge. Torej prišč vendar ni tako nedolžna reč, kakor se morebiti marsikomu dozdeva, in zato moramo tudi nanj vedno obračati svojo skrb.

Zanemarjaj prišč, in lahko se ti zgodi, da dobiš sušico, kako jetrno ali pa kako ledvično bolezen.

Komur se kaj izpušča, naj se le hitro začne z vodo zdraviti. Najboljše porabe so: omivanje vsega života,

španski plašč in kratki ovitek. Naj se nikdo ne ustraši, če se prišče po prvih porabah shujša; to je le dokaz, da jame voda život resno očiščati. Ni li modrejše, zdraviti se s čisto vodo kakor z raznimi mazili, ki jih kupuješ po lekarnah za drag denar, ki pa nič ne pomagajo? Žal, da tudi te besede ne bodo izpreobrnile ljudi; ljudje so mazali, mažejo in bodo mazali zanaprej, naj to pomaga ali ne. Kdor pa sam hoče biti goljufan, naj bode.

Vneta prsna mrena.

Neka gospodinja je tožila, da sta se ji vneli pred enim letom prsna in trebušna mrena. Od tiste dobe ni imela več zdravja; život ji je bil napihnjen in želodec ni več prav prebavljaj.

V tem životu je gotovo še marsikaj bolnega, in život je preslab, da bi mogel to sam iztrebiti iz sebe. Da bode žena ozdravela, treba je potegniti iz nje bolno vlago in ji okrepčati ves život. Da se to doseže, treba je na teden:

1. Dveh kratkih ovitkov, namočenih v ovsenično zavrelico.

2. Dveh mrzlih nakladkov in podnakladkev za $\frac{3}{4}$ ure.

3. Dveh polivov na hrbet in šest polivov na kolena.

Tako 12 dni. Potem se naj napravi bolniku vsak drugi dan polkopol in trikrat v tednu poliv na hrbet in poliv na stegna.

Za znotraj naj rabi:

1. Vsak dan kozarec čaja iz škoréce (rmana), pelina in šentjanževih rož.

2. Naj je vsak dan kakih sedem brinovih jagod; hrana naj bo preprosta a tečna.

Žena je ubogala, in preden je minilo šest tednov, bila je popolnoma ozdravljena.

Rak.

Starega in daleč razširjenega raka si tudi Kneipp ne upa več ozdravljati; kajti kjer je že preveč gnilobe v krvi, tam tudi voda ne pomaga več. Rak je nalezljiva bolezen, zlasti takim ljudem nalezljiva, ki nimajo zdrave krvi.

Mož in žena sta obiskala neko sosedo, ki je bolehalo za rakom. Zagledavši pol segnilo bolnico, prestra-

šila sta se hudo oba. Minejo trije dnevi, in ženi je začel otekati jezik, možu pa gniti ustnice; nalezla sta oba raka.

Prišla sta h Kneippu iskat tolažbe. Ta jima je svetoval, naj si po štirikrat na dan izpirata usta, en dan z galunovo vodo, drugi dan z vodo, v kateri se je kuhala aloja; vsak drugi dan naj si napravita sopar na glavo in ovitek okoli vratu.

Oba sta ozdravela. Človek bi ne verjel, kako hitro se naleze bolezn, kdor se je boji.

Župnik Kneipp je sodil, da je rak neka bolezen krvi in menda tudi zdravniki ne sodijo drugače. Ako pa je bolezen krvi, potem mora proti njemu biti vodozdravilstvo posebno uspešno. Če je v krvi toliko slabih snovi, da jih kri sama ne more več spraviti ven, se bo izpridila vsa kri in gniloba se mora nekje na životu pojaviti.

Poglejmo nekatere pojave:

Rak na jeziku. Rak na jeziku se dobi, ako se jezik rani in v rano pride kaj strupenega, na pr. tobačnega strupa. Kdor ima zdravo kri, mu mala rana ne bo prizadela seveda nič, ali pri ljudeh, ki nimajo zdrave krvi, lahko vsled male rane nastane rak. Zoper raka na jeziku je župnik Kneipp svetoval: Bolnik naj si usta izpira en dan štirikrat z galunovo vodo, drugi dan štirikrat s pokuhano alojo. Vsak drugi dan naj si bolnik napravi sopar na glavo, ki se naj menja potem s šalom okrog vratu.

Rak v želodcu. V želodcu kakor zunaj na koži lahko nastanejo tvor, tembolj ker želodčne kože nikdar nimajo miru. Človek začne potem slabo prebavljati, bolnik blede in slabi, ker život ne dobiva več dosti hrane. Starejši tvor se začnejo odpirati, gnoj, ki iz njih prihaja, seveda kvari želodec in po želodcu vso kri. Bolnik čuti, da ga v želodcu žge in bode; navadnih jedi ne prenaša več, po vsaki jedi mu je želodec nekako napihnjen, navadno bolnika tudi vedno žeja. Ko je bolezen napredovala, začne bolnik bruhati, odpadki težko odhajajo, voda je motna. V pričetku se ti bolezni še odpomore: Bolnik naj pije čaj iz pelina, angelike, tormentile in hvošča, in sicer vsak dan samo eno skodelico v treh delih. Lahko se vzame tudi vsako uro žlica tega čaja. Tudi čaj iz arnike, hrastove skorje in trpotca je dober.

Najboljše pa učinkujejo kopeli, in sicer: polkopeli, zgornji poliv (na hrbet) in popolni poliv. Bolnik se tako segreje, želodec začne prebavljati, kri se zboljša in slabe

tvarine spravi naprej. Če bolnik ne more lahko na stran, naj se mu napravi nakladkov na trebuh, a samo enkrat ali dvakrat na teden. Slabotnim naj se ne daje ovitkov!

Črevesni rak (Mastdarmkrebs). V črevih lahko nastanejo bule, ki povzročajo hemoroide (zlato žilo). Take bule v črevih pa lahko povzročajo tudi, da začno vsa čreva gniti in to imenujemo črevesnega raka. Kneipp priporoča klistire v danko, in sicer čaja iz grškega sena, hrastove skorje in hvošča. Na zunaj priporoča na teden dve polkopeli, dva poliva na stegna in dva poliva na hrbet. Če je bolnik pa že preslab, naj se le umiva in pije čaj za kri (pelin, tavžentrože, brinovice).

Rak na prsih. Rak na prsih dobe najčešče ženske, če se jim prsi ranijo, ali tudi moški, ki se je na prsih pobil ali vtisnil. V pričetku se lahko pomaga: Bolnik naj dobi na teden dve polkopeli, dva poliva na stegna in dva na hrbet, enkrat pa se ga vsega omije (vsak dan eno teh porab). Na rano ali bulo pa se naj deva skuta, namesto nje včasih tudi v pokuhan hvošč namočena ruta.

Rak na ustnicah. Rak na ustnicah je težko ozdravljiv. Ako se more navezati, je skuta najboljše sredstvo, potem je dobro rano potrositi z alojo in galunom.

Sploh pa se mora opomniti, da se dandanašnji bolniki s to boleznijo lahko prepuščajo zdravniškim operacijam. Stare rane iz želodca in čreves ti izrežejo, da bi se kar čutil.

Revmatizem v mišicah.

Ta revmatizem se javlja posebno v jeseni in po zimi. Vzrok mu je močno menjavanje zračne toplote (temperature), če je zdaj mraz, zdaj vroče, če je zrak zdaj vlažen, zdaj presuh. Če se spreminja vreme, se dobi najlažje revmatizem. Mraz obsipa človeški život in prodre v drobne cevi in votline, ki pripuščajo zraku pristop v život in sapi iz života na prosto. Prezračenje skozi kožo (transpiracija) se tako ovira, slabe snovi v krvi in v mesu se zbirajo in povzročajo čutne bolečine. Skoz znojnice tudi lahko pride toliko premrzlega zraka v život, da ta mraz prodre globlje in povzroči vnetja v telesu. Kri se ustavlja, napravijo se bule, ki delajo hude bolečine.

Ta revmatizem hodi včasih iz enega uda v drugega, iz roke v nogo, iz noge v život in postane nevaren, če

napade srce. Bolnik je sicer zdrav, ko bi le skrnine ne bilo. Dokler so le posamezni udje bolni, in dokler bolezen še hodi iz uda v ud, stvar ni nevarna.

Zdravljenje je težavno, in navadno pravijo zdravniki, da zoper to bolezen sploh ni zdravila. Res je, da zdravila, ki se jih kupi v lekarni, ne zamorejo nič. Tukaj je treba spraviti ven, kar je prišlo v život, in če se to zgodi dosti preprosto in brez poškodovanja, bo bolezen nehala.

Dobil je na pr. kdo v prepihu revmatizem v vrat, da ga ne more več ganiti. Bolnik naj se vleže v postelj in si naj vsake pol ure mrzlo omije vrat, ter ga, brez da bi se obrisal, takoj zavije v suho obrisalko. Vrat se razgreje, razgreje se tudi ovitek in bolešno mesto pride v primerno toploto. Čez pol ure se vrat zopet omije in zavije. V treh urah se bo mogel zopet ganiti, mišice v vratu bodo postale mehke kakor poprej.

Kakor iz vrata, da se revmatizem izvesti tudi iz drugih udov na isti način. Ud naj se mrzlo omije in moker suho ovije. Če je pa revmatizem že zastarel, se ga mora odločnejše prijeti. Na oboleli ud treba devati toplih ovitkov s hvoščevo ali seneno zavrelico. Pa tudi v tem slučaju treba je po vročem ovitku mrzlega omivanja ali poliva. Kjer se je revmatizem vsedel v več udih, treba je vplivati na ves život.

Zdravniki naročajo zoper skrnino tople kopeli. Kneipp se je prepričal, da take kopeli bolezen raztopijo in potegnejo ven; a život postane občutljiv, kri slaba, in kakor hitro pride tak človek zopet v mraz ali mokroto, se mu bo skrnina vrnila.

K večjemu bi se dala rabiti semtertja topla kopel, a slediti ji mora vselej mrzla kopel. Zatrjuje pa Kneipp, da se more skrnina popolnoma odpraviti s toplimi ovitki, ki jim sledijo mrzle porabe (poliv, omivanje).

Ti topli ovitki ne smejo predolgo trajati. Če bolniku postane v ovitku vroče, naj se odstrani, sicer bi se revmatizem le shujšal in bolniku ne bi bilo pomagano.

Hrana naj bo preprosta. Da bo dobil bolnik dosti dobre krvi, skrbeti je tudi treba, da dobi dobrega teka in da bo lahko hodil na stran. Dobro mu bo del čaj iz žajbelja, pelina, tavžentrož, trpotca in škoréce. Zoper zagato naj jemlje vodo (eno žlico vsako uro).

Če revmatizem kje pregloboko sedi, bo dobro poleg polivanja oboleli ud nekoliko drgati, da se bolj razgreje.

Tudi v slučaju, da je bolni ud mrzel, treba ga je pred polivanjem z drganjem razgreti.

Sifilis.

O ti bolezni bi „Domači zdravnik“ najrajši molčal, ali ne more, ker je nujna potreba, da se vedo ljudje te pogube bolje varovati, in da vsaj po nedolžnem ne bi za njo oboleli. Ne pomaga nam nič, če o tem molčimo, kaj pa potem, če zboli zdaj eden zdaj drugi za kugo, pri kateri bo zdravnik z ramami skomizgnil in le vprašal: „Kako pa si do tega prišel?“ Poznali smo pošteno staro žensko, ki je na stare dni zelo obubožala, da je morala od hiše do hiše prositi si živeža; reva je nekje našla kužno bolezen, s katero sicer narava tepe spolno razuzdanost. Pri drugi priložnosti smo srečali poštenega mladeniča, kateri je bil vzvišen nad vsak sum; nekje je prenočil v tuji postelji in je tam našel kugo, katero javno imenovati je človeka sram. Ta bolezen je žalibog silno razširjena. Ne povsod; kjer ljudje živijo čisto, kjer je še kaj verskega življenja, kjer se hodi še redno k spovedi, ta kuga nima korenin; mogoče, da se je semtertja kdo po grehu ali po nedolžnem nalezla, ali kuga nima priložnosti širiti se brez meje. Dà, širi se pa tam, kjer ni več verskega življenja. Pariški zdravnik Fournier poroča, da je v Parizu 20% ljudi okuženih, to se pravi: vsak peti človek je bolan za ostudno in grozno boleznijo, ki je ob enem za druge nedolžne ljudi silno nalezljiva. Dr. Blaschke v Berlinu je izračunal, da je na Pruskem 41.000 ljudi za sifilitiko bolnih! Ob enem pa poroča, da so ti podatki zelo pomanjkljivi in da mu na vprašanje mnogo zdravnikov sploh ni dalo odgovora. Blaschke računa potem, da je izmed moških, ki so 20 do 30 let stari, tudi v Berlinu ena petinka bolnih! Koder kužna bolezen tako razsaja in seje nesrečo med ljudi ter je vzrok raznih samomorov, blaznosti in revščine, se mora javnost na to nevarnost opozarjati.

Navadno se smatra človek, ki je tako obolel, za propalega, ali ni vselej moralna propalost vzrok, zelo lahko človek to kugo dobi popolnoma po nedolžnem. Zato se pa ta zadeva ne sme prepuščati le zdravnikom in duhovnikom, paziti mora na to vsak hišni oče, vsaka mati, učitelji v šolah, popotniki v hotelih, gostje v gostilnah. Amerikanski zdravnik Bulkley se je s to zadevo temeljito

pečal in sodi, da je izmed teh bolnikov 10% popolnoma nedolžnih. S sifilitiko se lahko vsak ud človeškega telesa okuži, če je le nekoliko ranjen in mu po tej rani pride strup v kri. Rana je morebiti tako majhna, da je s prostim očesom niti videti ni, in že se človek okuži. Najbolj ogrožene so človeške ustnice, tukaj se prenese bolezen po poljubovanju, ali tudi z žlico, ki jo je rabil sifilitični, s kozarcem, iz katerega je pil, s pipo, ki jo je kadil, z ostanki smodke, ki jo je kadil. Marsikateri dojenček je podedoval to bolezen; zdaj pride pestunja in jemlje hrano najprej v svoja usta, preden jo da otroku, žlica prihaja v usta bolnega otroka in potem zopet v usta pestunje, ki se bo bolezní takoj nalezla. Največja je nevarnost tam, kjer ljudje živé v siromašnih razmerah in se dosti ne skrbí za snažnost.

Zato je ta kuga silno razširjena v Rusiji, na Norveškem in v Bosni. Bolezen se lahko prenese po tetoviranju, ki je med delavci čestokrat v navadi, tudi pri brivcu se je že marsikdo nalezl te kuge. V mestih morajo brivci britve razkužiti (desinficirati), na deželi pa se na to ne pazi. Obrij se le z lastno britvijo, svoje britve ne izposojuj in nikoli se ne daj briti s tujo.

V Nemčiji se je pred nekaterimi leti ustanovila družba, ki ima namen, boriti se zoper to in gotove druge bolezni. Zdravnikom pa so dostikrat vezane roke, to se pravi, oni morajo molčati, ko bi bilo treba govoriti in druge svariti. Sifilis je bolezen, ki je sramotna, in zdravnik je zavezan molčati in ne spravljati v nevarnost dobrega imena svojih bolnikov. Zdravniki so bili že kaznovani, ker so gotove osebe svarili pred sifilitičnimi ljudmi. Na zdravniškem kongresu v Monakovem je leta 1905 zahteval profesor Neiser, naj se da zdravnikom postavna pravica, govoriti, kjer bi se v javnem oziru ne smelo molčati. Neiser je zahteval, naložiti zdravnikom dolžnost, da morajo take slučaje naznaniti. Ali ta predlog od zdravnikov žalibog ni bil sprejet.

Zanimivo je, kar je na omenjenem kongresu govoril profesor Gruber: „Ker iz razuzdanosti izvirajo tako žalostne posledice, moramo ljudi vedno zopet najresneje svariti pred nečistostjo in poslužiti se moramo vseh mogočih sredstev, da vzbudimo v ljudeh moč samozatajevanja in jih utrdimo v samozavesti. Treba se je vsega ogi-

bati, kar bi v ljudstvu manjšalo naravni odpor zoper razuzdanost. Zato je obžalovati, ako se o spolnih boleznih govori, kakor da bi ne bile sramotne. Zdravnik res ne more delati razlike med sramotnimi in nesramotnimi boleznimi, on mora služiti vsakomur; ali pogubno bi bilo, ko bi javno mnenje o boleznih, ki so jih ljudje dobili po razuzdanosti, ne imelo več za sramoto, ko bi javnost neredno spolno življenje več ne obsojala. Sveta dolžnost vsakogar je, ljudem pojasnjevati veliki pomen zakona. Naj se vendar primerja število mrtvih porodov pri zakonskih in pri nezakonskih materah, naj se primerja, koliko zakonskih in koliko nezakonskih otrok umrje! Naj se pomisli, da v starosti od 20. do 60. leta neoženjenih mož dvakrat toliko umrje, kakor pa oženjenih.

Pogubno je, če se z nezakonskimi materami postopa, kakor da bi med nezakonsko in zakonsko ne bilo razlike. Treba je tudi nezakonski materi pomagati in poskrbeti, da se nezakonski otroci ne pogubijo; ali nezakonska mati je bila lahkomiselnna in je zaslužila najstrožjo grajo, ker ni mislila na otroka, ki bo vsled njenega greha trpel. V skrajni meri je nesocijalno in nehigijenično zagovarjati nezakonske matere in jemati čast zakonu.

Treba je tudi poudarjati, kako sta si pijančevanje in spolna razuzdanost v sorodstvu. Profesor Forel je dokazal, da se nesreča zgodi navadno pri nekoliko napitih ljudeh. Po alkoholu se vzbudi strast, sramežljivost, strah, previdnost in pa vsakatero pametno mišljenje se zamori! Zdravniki so tudi dokazali, da dekleta navadno padejo, ko se jih je upijaniilo, to je prvi korak v pogubo. Zato je treba najprej svariti pred pijančevanjem, pred žganjem, pred slabimi gostilnami, pred plesom in drugimi nevarnimi vesellicami.

Zdravljenje takih bolezni pa se naj prepušča zdravnikom in bolnišnicam. Bolezen je strupena in nalezljiva, in kdor bi se pečal z bolnikom, bi jo prelahko nalezel še sam.

Sklepni revmatizem.

Sklepni revmatizem ima svoj sedež v sklepih. Kar je gnilega v životu, se tukaj zbira, in sklepi otekajo. Ta oteklina se utrdi tako, da dotični ud sploh ni več za rabo.

Sklepni revmatizem je ali akuten, ali kroničen. Akutni se razvija kakor katero drugo vnetje in trpi tedne in mesece, če se mu ne dela takoj nasproti.

Kogar napade ta revmatizem, čuti bolečine najprej v kakem sklepu, navadno v desnem kolenu. Bolečina je žgoča in prihaja neznosno huda. Javi se kmalu vročica, sklep oteka, koža rdi in se sveti, in kmalu bolnik ne more več ganiti ne rok, ne nog. Bolezen napreduje od uda do uda, in bolnik trpi grozne bolečine. Teka bolnik nima, žeja ga pa in žeje ne more pogasiti, spanje je kratko in nemirno, na vodo hodi težko, voda je gosta in nesnažna. Bolezen sega na znotraj, lahko oboli tudi še srce.

Če je bolnik prišel že ob moči, naj se ga vsak dan enkrat ali dvakrat vsega omije in ravno tolikokrat naj se oblijejo od bolezni napadeni udje. Če je pa bolnik še pri moči, zdravi se ga tako:

H Kneippu je prišel osemnajstleten fant, ki je imel sklepni revmatizem na obeh kolenih. Nekaj dni so ga vsak dan enkrat omili in zraven tega je dobil en dan poliv na kolena, drugi dan poliv na stegna. Pozneje je dobival en dan poliv na stegna, drugi dan polkopol, tretji dan poliv na hrbet, četrti dan polni poliv.

Če je revmatizem izredno hud in bolnik sicer še močan, naj se oboleli udje polivajo, kadarkoli se povračajo bolečine, in vsaki poliv naj tako dolgo traja, da bolečina poneha.

Železnični uradnik je trpel s sklepnim revmatizmom. Zdravil se je šest tednov, dobival vsak dan dva poliva in nekaj drugih porab. A revmatizem je postal hujši kot je bil prej. Poklicali so zdaj gosp. župnika Kneippa samega. Mož je trpel grozne bolečine v nogah, stegnih, rokah in plečih, jokalo je in ni imel več upanja, da ozdravi. Bil je pa sicer še močen. Kneipp je dal bolnika nesti v banjo in je vlil črezenj deset konev najmrzlejšše vode. Pri deseti konvi je dejal bolnik: „Zdaj nimam več bolečin.“ Dejali so ga v posteljo in bil je ves srečen. Kneipp je naročil polivanje ponoviti, kolikorkrat bi se bolečine vrnile in če bi tudi bilo osemkrat na dan.

Tako se je zgodilo in deseti dan je prišel železnični uradnik zdrav k prelatu Kneippu; nihče mu ni hotel verjeti, da je bil tako hudo bolan. Po mnogem polivanju ukrotila se je bolezen. Zato je treba polive vsakokrat ponoviti, kadar se vrne bolečina.

Nekoliko drugače je treba zdraviti kronični sklepni revmatizem. Tukaj se je bolezen stalno vgnezdila. Bolnik je bled, nima teka, spi slabo, ves život ne deluje več kakor bi bilo treba. Vročine je malo, boleš velika, zlasti vsako premembo vremena bolnik hudo čuti. Tukaj je treba staro gnilobo raztopiti in spraviti iz života.

Prišel je h Kneippu gospod, kateremu se je videlo na obrazu, da silno trpi. Bolehal je pred leti za raznimi boleznimi spodnjega života; pogostoma ga ie napadala kolika, in z drisko je imel ves čas svoj križ. Tudi na ledvicah ni bil prav zdrav. Prej enkrat je imel smrdljive noge; pregnal je sicer smrdljivi pot, a od tistega časa ni imel več pravega zdravja. Prišel je bil še precej k sebi ali nazadnje so se mu vse bolezni zbrale kot sklepna skrnina.

Oglejmo si bolnika. Vpadli in rumeni obraz nam jasno priča, da mora biti v tem životu obilno gnilih vlag, ki so se oznanjale prej v raznih boleznih. Zdaj so se gnili soki razdelili po vsem životu.

Mož je star šele 40 let, in že mu izpadajo lasje. Če jesenska burja trese staro listje raz veje, ne čudimo se; ali če se jame drevesu o poletju listje sušiti, tedaj vemo, da se je črv vgnezdil v sok ubogega drevesa.

Da mož ozdravi, treba bode gnilobo raztopiti in potegniti iz života. Tudi bo treba život toliko okrepčati, da se bode v prihodnjič sam mogel iznebiti gnilih vlag.

Miši pokončujemo dandanašnji s strupom. V kateri prodajalnici bomo neki dobili strup, da uničimo gnilobo v životu? Marsikdo bi rad drago plačal to zdravilo, ko bi le vedel zanje. Ljudje izmetavajo veliko denarja za zdravila, pri katerih ne vedó, ali so za kaj ali ne; za najboljšo zdravilo pa, za vodo, še Bogu hvale ne vedó.

Za umazano perilo kuhajo gospodinje lug; umazanemu perilu podoben je bolni život. Tudi za tega imamo lug; skuhajmo si sena v vodi, in kakor lug iz perila, tako bo senena zavrelca iz života potegnila vso nesnago.

Omenjeni gospod je dobil najprej španski plašč, potem sopar na glavo in sopar na noge, vse prav polagoma, ne prehitro zaporedoma; kajti bolj rahlo ko ravnaš z bolnim životom, boljše je. Pozneje je dobival kratke ovitke ter zgornje in spodnje polive. Te porabe so se tako razdelile, da je prišla na vsak dan ena. Vsako noč se je enkrat vsega omil z mrzlo vodo. Tako se je ozdravljaj tri tedne. Četrty in peti teden so mu napravili dve pol-

kopeli, en sopar na glavo, enega na noge in španski plašč; šesti teden dve topli kopeli v menjavo z mrzlimi, eno pol-kopel, en zgornji in en spodnji poliv.

Zanaprej se je bolniku naročilo, naj se vsaj nekolikokrat na teden še vsega omije, naj si da pripraviti vsak teden en zgornji in en spodnji poliv, in naj se še koplje toplo vsak mesec enkrat.

Tudi pri tem bolniku voda ni odrekla; mož je postal zopet trden in zdrav, kakor le kdaj poprej.

Slabota.

Nekemu kovaču so roke popolnoma oslabele; vse drugo je bilo zdravo, samo roke so postale nenavadno tanke in tako slabe, da je še komaj mogel vzdigati kladio. Tudi noge niso imele več prave moči, in proti večeru je bil vsakokrat ves utrujen.

Na medlih rokah se je hitro videlo, odkod je bolezen. Žile so se mu zamašile in so se še komaj videle; to je bila priča, da jim manjka krvi, zato so bile roke tako slabe in mrzle. Kje so se neki žile zamašile? V hrbtu ga je nekako vkup vleklo. Tukaj je namreč zastala kri in zato je ni bilo zadosti v rokah.

Po Kneippovem nasvetu je držal kovač roke skoz 14 dni vsak dan pol ure v toplo seneno zavrelico in navrh eno minuto v mrzlo vodo. Obenem si je trikrat na teden napravljaj šal. Ko mine 14 dni, dobil je vsak dan en poliv na hrbet in enega na stegna, na teden dve topli seneni kopeli in dvakrat mrzlo kopel samo za roke (roke se vtaknejo v mrzlo vodo). Za znotraj je dobival vsak dan 20 pelinovih kapljic v mlačni vodi.

Slabe roke so prišle prav hitro k moči in kovačevo kladio je kmalu zopet zvenelo po naklu kakor prej.

Sladkorna bolezen.

Sladkorna bolezen se kaj pogostoma pojavlja zlasti med mestnimi prebivalci. Bolezen obstoji v tem, da kri sladkorja ne porabi več pravilno in da se vsled tega sladkor nahaja v odtekajoči se vodi. Pripoveduje se, da so že indijski zdravniki pred stoletji poznali bolezen, pri kateri ima človeška voda sladek okus. Evropski zdravniki jo poznajo šele kakih 200 let. Odkod ta bolezen prihaja,

še ne vemo, dognano je pa, da s to boleznijo najčešče trpe ljudje, ki so preobloženi z duševnim delom, čestokrat trpe ž njo židje, češče trpe moški kakor ženske. Pred 40. letom starosti je bolezen le redka, navadno nastopa med 40. in 60. letom. Otroci za to boleznijo le redkokdaj boleajo in ji kmalu podležejo. Reči se tudi sme, da s to boleznijo boleajo navadno ljudje, ki dobro živé in preveč sedé, ali pa ljudje, ki imajo preveč dela in skrbi.

Sladkorno bolezen zdravnik najlažje spozna s preskave vode; v nji najde sladkor in takoj ve, da je bolezen tu ter tudi ve, kako daleč je že napredovala. Bralec pa bo bolezen našel po teh-le znamenjih: Bolnik dobiva na životu tvore, vedno se čuti utrujenega, vedno je žejen, veliko bi jedel, a jed ga ne dela debelejšega, nasprotno bo medlel. Jezik je suh, zobje se rušijo, skranje so bolehe, sapa mu diši kakor gnilo jabolko; koža človeka srbi, posebno v spolnih delih, kjer se sladka voda hitro razkroji in draži nežno kožo. V krvi je vsled te bolezni preveč sladkorja, kri je pregosta ter se ne more več pretakati skozi fine kapilarne žilice. Tako pride, da manjka koži krvi; ker vsled tega premalo vlage izpuhti, se je iz života tem več izteka v vodo. Ker se kri ne pretaka dosti redno, tudi rane in tvori po životu zelo neradi celijo in so nevarni.

Proti ti bolezni zdravniki posebno priporočajo tople kopeli. Toplota spravi kri v tok, jo zredči, da laže pride skozi žile in žilice, tako urejeni krvni tok potem tudi sladkor bolje porabi. Bolnik si torej naj napravlja toplih kopeli z mrzlim polivom navrh in za znotraj čaja za zboljšanje krvi. Sicer pa se naj vpraša zdravnika, kateri bo bolniku tudi predpisal posebne jedi, v katerih ni preveč sladkorja, ki pa so vendar tako redilne, da bolnik pri njih lahko obstoji.

Bolezni spodnjega života.

Vsled prehlajenja je dobil neki hlapec hude bolečine v spodnjem životu; zaprla se mu je voda, in videti je bilo, kakor bi se mu hotelo kaj vneti v trebuhu. Ta hlapec se je tako-le zdravil:

1. Dvakrat na dan si je nakladal na trebuh poparjen seneni drobec; ta nakladek je puščal na trebuhu pol-drugo uro.

2. Vsak dan se je dvakrat vsega omil z vodo in jesihom. Omivanje hladi bolnikovo vnetje; ker bi se pa život z zgolj mrzlimi porabami mogel še bolj premraziti, zato je treba zraven mrzlega omivanja tudi toplih obkladkov.

Proti znotranji vročini naj jemlje bolnik vsako uro dve žlici hvoščevega čaja; ta čaj mu bode tudi pomagal k vodi. Ko bi bil trebuh že hudo vnet, moral bi jemati na dan po dve žlici laškega olja. V treh dneh je bil hlapec ozdravljen.

Štiriindvajsetletna deklica je trpela že več let s krčem v mehurju in sploh v spodnjem životu. Voda se ji je pogostoma zapirala in v ledvicah jo je hudo žgalo in bodlo. Tej deklici se je marsikaj sesedlo v spodnjem životu; to je bilo treba raztopiti in potegniti iz života.

Tri dni zaporedoma se ji je ves spodnji život debelo obkladal s toplim poparjenim senenim drobcem; ta obkladek so puščali na bolnici poldrugo uro. Obenem je dobila vsak dan enkrat topel kratki ovitek; za tega so prt namakali v seneno zavrelico.

Te porabe je dobivala v začetku vsak dan, pozneje še vsak drugi ali tretji dan.

Za znotraj je proti takim boleznim dober čaj iz grškega sena in sladkega janeža; piješ ga vsak dan en kozarec v treh delih: en del zjutraj, en del opoldne in en del zvečer. V 14 dneh je bilo bolnici že dosti boljše. Od zdaj naprej je jemala še na teden dve popolni kopeli, vsak drugi dan sedečno kopel in čaj iz pelina in hvošča.

Srčne bolezni.

Če se zdravnik pri kateri bolezni ne spozna več, potem pravi, da je bolno srce ali želodec, ali pa so živci za nič. Če je kdo bil vedno zdrav, je li mogoče, da mu srce kar naenkrat tako oboli, da bi zanj ne bilo več pomoči? Izkušnja je učila, da jih je med sto takimi bolniki komaj nekoliko, pri katerih je srce zares bolno. Srce je eden najzdravejših delov v človeškem životu. Ali lahko se zgodi, da kaj zunanjega moti srce pri njegovem delu. Da je maček še tako zdrav, le stopi mu na rep, in zadrli se bode; da je ura še tako dobra, ne navij je, in obstala bode.

Prvo pri srčnih boleznih je, kri enakomerno in pravilno razdeliti po vsem životu. Tako dobi vsaki ud svoj živež in se okrepčuje. Z životom vred se pa krepí tudi

srce in tako se pride, če je še sploh mogoče, do zdravja. V posameznih slučajih srčna bolezen popolnoma izgine.

Ko se je kri enakomerno razdelila, vrnilo se bo bolniku tudi spanje, vrnil tudi tek. Torej je prvo, vplivati na pravilno pretakanje krvi, izprva bolj rahlo, pozneje z večjo odločnostjo.

Redno pretakanje krvi se doseže najboljše s polivi na kolena, na stegna in z omivanjem zgornjega života.

Te porabe se delajo približno deset dni; potem naj bolnik deset dni vsak dan hodi nekaj časa po vodi in si omije vsak dan zgornji život. Potem naj rabi nekaj dni polkopeli in polive na hrbet, končno polive na stegna in polne polive. Posebno priporočati je tem bolnikom, če morejo hoditi bosi; glava jim pri tem prihaja lažja in srce mirnejše. Da, hoditi bosim je tem bolnikom najpreprostejša in najboljša pomoč.

Porabe z vodo te bolnike navadno precej razburijo; srce jim kar začne utripati, ko vodo zagledajo; zato je treba z malim začeti. Naj hodijo bosi, to jih utrjuje, in šele pozneje se preide do ostrejših sredstev. Bolnik dobi zaupanje, in strah se polagoma izgubi.

Za znotraj dobro vpliva na srce čaj iz hrastove skorje, in če se čaju pridene malo pelina, bo zdravilo krepčalo tudi želodec. Čaja se vzame zjutraj, opoldne in zvečer le po dve žlici, ne več.

Če ti srce boleha, poišči sovražnika, ki ga nadleguje; odpravi ga, in o srčni bolezni ne bo ne duha ne sluha več.

Tožil je neki mož o srčni bolezni; zdravniki so mu rekli, da se njegovo srce razteguje. „Si li bil kdaj nevarno bolan?“ vprašal ga je Kneipp. — „Ne,“ odgovori, „ali pod desnim kolenom se mi ves čas nekaj izpušča.“ Torej je v njem marsikaj nezdravega. Pomagajmo bolnemu životu iztrebiti iz sebe gnilobo, in mož bo zopet zdrav. Bolnik sam je pravil, da mu je vselej boljše pri srcu, kadar se mu močno izpušča.

Srce se je pustilo pri miru, ali za drugi život so mu napravljali vsak teden dva kratka ovitka, en spodnji ovitek, en španski plašč in sopar na noge. Te porabe so v treh tednih spravile iz bolnika vso gnilobo, in s to vred je izginila tudi srčna bolezen.

Enkrat so Kneippa ponoči poklicali h gospodinji, ki vsled težke sape že ni mogla več govoriti. Na odeji se

je videlo, kako močno ji bije srce; v roke in noge jo je ves čas zeblo. Tukaj je vsa kri vzhitela k srcu; zavoljo tega ono tako močno bije, roke in noge pa so mrzle.

Naložili so ženski na trebuh moker prt, in v desetih minutah se je umirilo srce. Nato se je bolnica prvi dan dvakrat omila po vsem životu; drugi dan si je napravila španski plašč; tretji dan sopar na glavo, in četrti dan sopar na noge. Peti dan je zopet iznova začela s temi porabami. V tem redu se je zdravila nekaj časa in pokazalo se je, da je bil spodnji život gnezdo, kjer se je bila izvalila srčna bolezen. Ozdravil se je spodnji život, in odslej je bilo srce zopet zdravo.

Neko dekle je tožilo: „Če količkaj hitro prestopim, če se česa ustrašim, začne me kar pri srcu tiščati, in srce mi jame tako močno biti, da se resno bojim nagle smrti.“ Seveda v takem slučaju ni drugače mogoče, mislil bi človek, kakor da mora srce biti bolno. In vendar je vse vkup tako jasno in umljivo.

Dete sedi pred vrati; naenkrat prileti velik pes. Ali dete ne bo kričé letelo k materi? Če se ustrašiš, ali ni naravno, da ti kri zbeži iz udov domov v srce, in da začne vsled tega srce močnejše utripati? Ali moreš v tem slučaju reči, da je srce bolno? Da se pa dekle vsake malenkosti ustraši, pride od tega, ker ni dosti utrjeno. Utrdi človeka, da se ne bo vsake malenkosti zbal, in srčna bolezen bo izginila. Dekle naj dene raz sebe nepotrebna oblačila, naj stopi vsaj enkrat na dan za eno minuto do kolen v mrzlo vodo in hitro na to naj vtakne roke do ramen v vodo tudi za eno minuto. Če mu je voda premrzla, naj malo piha na njo; to prvi teden. Drugi teden se naj vsako drugo noč mrzlo omije po vsem životu in vsaj enkrat v tednu naj gre do pod pazduh v mrzlo vodo; ta kopel pa ne sme dalje trajati kakor pol minute. Tretji in četrti teden bo treba vsak dan dveh polivov na hrbet in dveh na stegna; po vsakem polivu mora bolnik ali hitro na delo, ali pa na izprehod, da se razgreje. Tako se je dekle v šestih tednih popolnoma ozdravilo.

Sušica.

Nekje v životu se ti začne kaj gnojiti; rana se gnoji naprej, in sčasoma ti je segnil ves ud — to je začetek sušice. Prične se včasih na pljučih, včasih na prsni mreni,

v ledvicah, v črevesu, v sapniku, v goltancu, ali kjerkoli. Kjer se je napravila gniloba, tam se kri ne pretaka več redno, in vsled tega se začne život sušiti. Kjer je segnil že kakšen del (ud) telesa, tam ni več pomoči; o pravem času pa se sušica z ničemur ne ozdravi tako lahko kakor z vodo. Najnevarnejše je pri tej bolezni to, da bolnik ničesar ne čuti, in da vsled tega navadno zamudi pravi čas, ko bi se dalo še pomagati. Ko bolnik svojo bolezen že čuti, potem je navadno prepozno. Zato ne zanemarjajte nikoli tega, kar imenujemo katár (nahod); s katarom se začenja sušica. Če imaš katár, idi v postelj, odeni se skrbno in vsako uro se hitro vsega omij z mrzlo vodo; tako bo katár v enem dnevu dober.

Kdaj je sušica zamujena, spozna se prav lahko. Bolnik naj pljune v čisto vodo; če pljunec ostane na vodi, tedaj je še upanje; kjer pa pljunec gre na dno, tam je prepozno. Tisti bolnik se naj vda božji volji in se naj pripravi za smrt.

O pravem času pa je voda najgotovejše zdravilo. Ona oživlja veli život. Kakor olje stroju, tako pomaga voda udom v pravi tir, in kakor spraviš z rešetom plevel iz semena, tako z vodo nesnago iz života.

Na to pa je treba gledati, da ne jemljete za jetične ljudi porab, ki premočno vlečejo iz njih, kakor na pr. španski plašč in ovitki sploh. Izbirati morate porabe, ki život okrepčujejo. Le skrbimo, da pride život k moči, in on bo potem sam iztrebil iz sebe, kar ni pravega v njem. Tudi na to moraš gledati, da se bolnemu životu ne odtegne z mrzlimi porabami preveč toplote; zato naj bodo porabe prav kratke in nikdar za ves život naenkrat, marveč le za posamezne dele. Tako na pr. ne smete takim bolnikom nikdar ob enem polivati hrbta in kolena, temveč zdaj rabite eno in pozneje drugo.

Za sušico, ki ima svoje gnezdo v prsih, sta poliv na hrbet in poliv na stegna najboljša zdravila. Še boljše kakor polivati stegna, je hoditi po rosni travi. To je za život najimenitnejše krepčalo; ne boj se nikdar, da bi škodovalo. To spravi kri v tok in pospešuje rast mlade krvi.

Jedi naj bodo preproste. Kar človeka preveč greje, kar je žarko, ali kar je kislo, to ni za jetičnega človeka.

Omeniti se mora, da hočejo ravno jetični ljudje vedno kaj kislega ali slanega. Najboljša hrana za take bolnike je mleko. Ker bi se pa mleko človeku kmalu pristudilo,

če bi ničesar drugega ne dobival jesti, zato je treba tudi drugih jedi, na pr. prežgane juhe, sladne kave ali želdove kave. Tudi preproste močnate jedi so dobre. Sicer se pa bolniku, kateremu se je mleko pristudilo, lahko pomaga; zavri mleko in pusti da se shladi, sedaj zmečkaj v skodeljico mleka pol citrone, da se mleko takoj sesede. To mleko je redilno, kakor sladko, kar sicer skisano mleko več ni, in kislina pospešuje želodčno delovanje, da jed bolniku tekne.

Bolnikova pijača bodi voda, kateri moreš pridejati malo vina; malo kislega mleka ali sirotke tudi ni na škodo; samega vina ali piva pa naj ne pije tak bolnik.

Kadar bolnik že proti koncu dela, tedaj mu prihaja vroče in se začne močno potiti. Omivaj mu potem prsi, hrbet in spodnji život z mrzlo vodo; to mu bo bolezen vsaj olajšalo, a pomagalo mu seveda ne bode več.

Šarlah ali škrlatica.

Navadno davi ta bolezen same otroke, a včasih se tudi odraslih ljudi ne izogne. Naznanja se škrlatica z glavobolom, s težkimi prsimi, s težkim želodcem in z vročino, ki je z utrujenostjo in z mrazom združena. Za to boleznijo umira brez števila otrok, katerim bi se z vodo tako lahko pomagalo.

Kakor hitro zapaziš na otroku omenjena znamenja, ne čakaj dalje, temveč namoči srajco v slan krop, izžmi jo rahlo in obleci otroku; potem bolnika skrbno zavij v koco, odeni ga in pusti v tem ovitku eno uro. Ko bodeš po eni uri slekel otroku srajco, čudil se bodeš, kako se mu je v tako kratkem času ves život obsul s priščem; šarlah je prišel iz života. Kolikorkrat zdaj otroku vroče prihaja, omij ga z mrzlo vodo po vsem životu in po omivanju ga spravi, ne da bi ga bil obrisal, hitro nazaj v postelj.

Ako nočeš bolnika omivati vsako drugo uro, oblečeš mu lahko nekolikokrat na dan mokro srajco, vsakokrat za eno uro. Srajca bo ravno tako kakor omivanje potegnila vročino iz života. V krop srajco samo prvikrat namoči, pozneje jo moraš namakati v mrzlo vodo.

Gledati moraš pa na to, da je bolnik, dokler je v mokrem ovitku, skrbno odet, ne pretežko, a vendar toliko, da mrzli zrak ne more do života. Ko bolniku slečeš mokro

srajco, obleci mu suho. Na ta način se da škrlatica v enem tednu ozdraviti.

Jesti noče tak bolnik ničesar, žeja ga pa vedno. Ne sili mu jedi; kadar bo život kaj potreboval, bode se že sam oglasil. Piti pa daj bolniku, kolikorkrat je žejen, prav pogostoma, toda prav po malem; dve žlici naenkrat je dosti. Pijača naj mu bo voda, ne vino. Sladkarije so tudi za nič. Mrzlo pokuhano sadje je bolniku dobro hladilo.

Če se škrlatica ni dobro ozdravila, tedaj pride za njo navadno vodenica. Ali tudi to bolezen lahko in hitro ozdraviš z vodo.

Ciril, desetleten fant, ležal je za škrlatico šest tednov. Zdravnik ga je ozdravil, in fant je vstal. Ali v nekaterih dneh jamejo dečku noge biti težke, začnejo otekati, in začela se je napravljati vodenica. Namočili so prt v slano mrzlo vodo, in fant je dobil ovitek. Prihodnji dan so bile noge že veliko lažje. V petih dneh je dobil pet ovitkov, in od vodenice je bil popolnoma ozdravljen.

Šena.

Gnila vlaga se začne nabirati med kožo in mesom; dotično mesto začne otekati, koža se napenja, začne skeleti, napravljajo se rjavi mehurčki in iz njih se cedi rjava ostra vlaga: To je šena.

Ko bi gnila vlaga nikjer ne mogla iz života in prišla v kri, potem bi postala šena nevarna.

Neki duhovnik je dobil šeno na nogi. Pregnal jo je, a ne dobro. Mine nekaj časa, in šena se mu napravi na roki; pregnal jo je zopet, in to je bila njegova smrt, kajti v štirih dneh je bil mrtev.

Zato ne preganjaj šene nikoli, skrbi pa, da bodeš vneti ud hladil; potem se bolezen ne bo širila, in bolni del bode kmalu ozdravel. Kako se pa bolni ud hladi? Kdor ima šeno na nogi, temu je treba kratkih ovitkov. Za temi ovitki se naj pomikajo porabe bližje k bolnemu udu; zavijaj nogo nad obolelim mestom v moker prt. Šeno samo pa moraš pustiti čisto pri miru; le če včasih prav boli, smeš jo mehko in rahlo obrisati z mlačno vodo, ali jo rahlo obvezati z mehko ruto, ki si jo namočil v mlačno vodo.

Če je šena na roki, tedaj je zopet kratki ovitek najboljše hladilo; isto potegne kri od roke proč in tako brani,

da se vnetje ne razširja; za kratkim ovitkom pride šal na vrsto. Šala je treba bolniku, kolikorkrat mu prihaja vroče.

Če je šena na glavi, napraviš si nakladek in ovitek okoli vratú. Nazadnje so mlačni obkladki na šeno samo prav dobri.

Šena v obrazu.

Šena v obrazu se naznanja s hudo vročino po vsem životu. Bolnikov obraz postaja zabuhel in rumenkast, oči so rumene, obraz pa začne šele drugi ali tretji dan otekati. Treba je vročino takoj v začetku krotiti, potem šena ne bo prehuda. Napravi bolniku najprej šal, dvakrat na dan; vsakokrat ga naj nosi tri ure, ali vsako uro se mora na novo namočiti.

Medtem ko nima šala, omij bolniku vsako tretjo četrto ure prsi, hrbet in spodnji život prav hitro z vodo in jesi hom. Vročina bo potem kmalu ponehala, in odslej bo zadoščalo, če omiješ bolnika še dva- ali trikrat na dan. Bolnika pri tej bolezni žeja, zato mu dajaj pogostoma, toda le malo mrzle vode piti.

Pri tej kakor pri drugih boleznih ne čakaj, da pride, marveč začni z vodo gasiti kakor hitro zapaziš, da bolnik gori, da mu je hudo vroče. Cela vrsta nevarnih bolezni se začenja z vročino, in zdravniki navadno pravijo: Počakajmo, da bomo videli, kako se vročina razvija! Kneipp pa pravi: Ne čakaj, marveč gasi hitro.

Jože, 12leten fant, postaja vroč. Ljudje so mislili, da bode morebiti imel škrlatico, a dali so mu hitro španski plašč. Drugi dan postal je zabuhel v obraz, videlo se je zdaj, da je šena. Dobival je štiri dni vsak dan dvakrat španski plašč; oteklino v obrazu pa so mu včasih obrisali z mlačno vodo. V ponedeljek je bil šel v posteljo. V nedeljo bil je že zopet precej dober, le obraz je bil še ves kosmat, ker se po šeni ves otekli ud olupil, ter dobi novo kožo.

Slučajno pride v hišo zdravnik; zagledavši fanta ga vpraša: „Kaj pa je tebi bilo?“ — „Šeno sem imel,“ odgovoril je ta. — „Kedaj?“ — „V ponedeljek sem šel v posteljo.“ — „To pravi komu drugemu, ne meni,“ odgovoril je zdravnik, ki je ravno par tednov poprej bil sam ležal tri tedne v ravno tisti bolezni.

Tifus, mačúh, legar.

Pri osepnicah se gnoji človeku zunaj po životu, pri mačúhu pa znotraj. Ta bolezen ima svoje gnezdo ali v glavi ali pa v trebuhu. Po tem razločujemo med glavnim in trebušnim mačúhom ali legarjem.

Pri tej bolezni je treba dvojne skrbi:

1. Da se zabrani prehuda vročina, ki bi požgala vso moč človeškega života.

2. Da se gniloba potegne iz života.

To pa ravno z vodo najlažje dosežemo; kajti voda hladi, raztaplja in izpira.

Janez je oblekel suknjo brata, ki je umrl za legarjem. V nekoliko dneh obleži tudi on za to boleznijo. Kot zdravilo so mu postavili k postelji banjo, napolnjeno z mrzlo vodo. Kolikorkrat mu je bilo vroče, zlezel je hitro v vodo in zopet nazaj pod odejo. Tako se je kopal prvi dan šestkrat, drugi dan petkrat, vsak dan manj, in nevarnost je hitro minila.

Komaj se on ozdravi, dobi legar njegova žena. Tudi k njeni postelji so postavili banjo, in kakor prej mož, tako se je ozdravljala zdaj ona. V nekaterih dneh je bila tudi žena zopet zdrava. Bolnika sta pila mrzlo vodo in sirotko, jedla prežgano juho in mlečne jedi.

Miha je obiskal svojega za legarjem obolelega svaka. Bil je silno velike in krepke postave, zato je mislil, da se bolezen njega ne prime. Ali preden mine teden, že ni mogel več niti hoditi niti stati; legar se ga je lotil. Da bi se bil kopal, ni imel banje; imel pa je pri hiši škaf, ki je bil vsaj tolik, da je mogel bolnik poklekniti v njega. Ta škaf so napolnili z mrzlo vodo in ga postavili k bolnikovi postelji. Kolikorkrat ga je začela vročina mučiti, vsakokrat je pokleknil v škaf in si hitro omil ves zgornji život. V desetih dneh je mogel zopet iz postelje in prejšnja moč se mu je kmalu zopet vrnila.

Če bi se kdo preveč bal mrzle vode, naj jemlje mlačno, tople pa ne. Ozdravljanje se bo potem vršilo sicer malo bolj počasno, a vendar še dosti hitro.

Tako ozdravljeni legar ne zapusti nobenih posledic. Kako se pa neki kaj zdravi s kininom in drugimi strupi, ki jih kupujemo v lekarni za drag denar? Brez števila ljudi umre prezgodaj, in kdor uteče smrti, temu zastrupijo ta zdravila vso kri, tako da nikoli ne pride več prav k

sebi. Takim revežem, ki so vsled legarja prišli popolnoma na kant, takim se svetuje: Pijte vsak dan tri- ali štirikrat malo pelinovega čaja in omijte si vsak teden tri- ali štirikrat ves život z vodo in jesihom.

Malo srčnosti je v začetku res treba, da si človek upa vročinsko bolezen ozdravljati z mrzlo vodo; ali verujte, dragi čitatelji, da ni nobene nevarnosti, in da to zdravljenje gotovo pomaga. Kdor pa tega ne verjame, ta se naj zdravi, kakor mu je drago; na posledicah bode trpel on sam, nihče drugi. Bolezen tudi ni več tako nalezljiva, če se ozdravljaš z vodo. Vendar moraš na to gledati, da spraviš hitro vstran, kar gre skoz bolnika.

Vneta trebušnica.

Ta bolezen se ozdravlja ravno tako kakor vneta pljuča. Na kraj, kjer najbolj žge in bode, nalagaj vsako drugo uro svežo skuto, in goreči život omivaj z vodo in jesihom, kolikorkrat prihaja huda vročina. Za znotraj dobi bolnik dve žlici olja na dan.

Enoindvajset let star kmetski fant je imel to bolezen dvakrat v enem letu. Okreval je sicer, a prav zdrav ni več bil. Vsaka količkaj težka jed mu je težila želodec. Od tega časa je vedno težko hodil na vodo in tudi na stran ni hodil več redno.

Temu je Kneipp ukazal, naj si napravi prvi teden tri kratke ovitke, naj si vsak dan omije ves život, in naj si napravi vsak dan za eno minuto mrzlo sedečno kopel. Od zjutraj do poldne je jemal vsako uro žlico mleka in popoldne vsako uro žlico vode. Hrano je dobival preprosto.

V 14 dneh je bil ozdravljen. Naročilo se mu je pa, naj si še včasih napravi polkopel.

Ovitki so mu raztopili gnilobo in jo potegnili iz njega; omivanje je krepčalo ves život, mleko je delalo dobro kri, in voda mu je lepo polagoma namočila zasušeni želodec, da je mogel zopet redno na stran. Polkopeli so mu spodnji život še bolj utrdile.

Tvori.

Pod kožo se včasih kaj vname; vneti kraj se začne gnojiti in tako nastanejo tvori in rane.

Kjer je ogenj, tja hité sosedje gasit; če se v životu na enem kraju kaj vname, sosedje tudi ne ostanejo pri

miru. Na mezincu se ti dela tvor; ali te ne boli vsa roka noter do srca? Z bolečino je ravno tako, kakor če prižgeš po noči vžigalico; plamen je prav majhen, vidi se pa vendarle na daleč.

Dokler je vnetje še majhno, ovijaj vneto mesto z mrzlimi ovitki; če se je pa vnetje že razširilo, treba je ovijati ves život s španskim plaščem.

Andreju se je vnel palec na desnici. Roka je vsa otekla in prst je bil ves v gnoju, da, na več krajih se vidi že gola kost. Zdravnik je rekel, da se mora roka odrezati.

Kost je bila videti še zdrava; zato si je Kneipp mislil, da še ni prepozno. Gnili palec je gnojišče vsega života; tja se steka vsa gnojnica. Gnila vlaga razjeda meso in napravlja vnetje. Treba je torej najprej ozdraviti život, da ne bode dalje moril uboge roke.

Bolnik je dobil vsak dan ovitek: En dan španski plašč, drugi dan kratki ovitek, tako prve dni; pozneje je dobival ovitke le še vsak drugi ali tretji dan. Palec in roko pa so mu obvezovali štirikrat na dan s poparjenim hvoščem; en obkladek se pušča na roki dve uri. Rano so mu izpirali z galunovo vodo. V štirih tednih je bila roka zdrava; mož je mogel zopet delati in odslej je še dolgo živel zdrav in vesel.

Nakostni tvori.

Včasih se tudi na kosteh kje zbere tvor; posebno na čeljusti, na sklepih ali na kolenu se radi nahajajo taki tvori. Vidi se, kakor da bi bila kost vzrastla. Vročina, ki muči bolnika, nam je priča, da so taki tvori silno nevarni. Treba je hitre pomoči, sicer začne kost gniti, in potem bi bilo vse zastoj.

Nalagaj na oteklino vroče poparjen seneni drobec, potem kuhano ovsenico, nato kuhano grško seno. Ti nakladki naj bodo dosti topli. Za temi pride na vrsto hladna skuta. Vsak nakladek se pušča na tvorju okoli dve uri. Obenem je treba ovitkov. Če je oteklina na nogi, tedaj je kratki ovitek dober; za otekline v obrazu je pa šal boljši. Tak ovitek moraš vsak dan enkrat napraviti.

Vidovica.

„Moje desetletno dekle še nikdar ni bilo zdravo,“ pravi žalostno oče. „Zdaj se je ubogega otroka lotila še

vidovica. Ne je ničesar, spanja nima nič. Strah me je, kadar jo prime krč. Iskal sem pomoči pri zdravnikih, ali nisem našel nobene tolažbe.“

„Oče,“ odgovoril mu je Kneipp, „dobite sena in kuhajte ga pol ure. Le precej ga vzemite, da bo zavrelica gosta; zavrelico še malo osolite. Potem vzemite debelo platneno srajco, namočite jo v seneno zavrelico, izžmijte jo rahlo in jo hitro oblecite otroku. Spravite otroka v postelj, zavijte ga skrbno s koco, da zrak ne pride do mochrine, in ga dobro odenite. V mokri srajci naj ostane blizu dve uri. Če deklica v njej zaspi, ne vznemirjajte je, ampak pustite jo spati, dokler se sama ne zbudi. To storite ta teden vsak dan po dvakrat; potem mi pridite poročat, kako je.“

Čez teden dni se je oče vrnil. Deklici se je začelo po hrbtu in po prsih močno izpuščati; dobila je že tek do jedi, in spati je tudi že mogla.

Omenjeni ovitek se je rabil še 14 dni in dekle je dobilo vsak dan 20 pelinovih kapljic na vodo (pelin v žganju namočen).

Vnetje.

Če kje gori, se najprej odstranijo vse gorljive reči in potem se jame gasiti z vodo. Tako delajte tudi, če kje v životu gori. Odpravljajte kri od vnetega uda in skrbite, da prej ko slej razdelite kri, ki se je nabrala pri vnetju.

Če se človeku vname v vratu, so noge vselej mrzle. Zakaj? Zato, ker je kri iz nog hitela k vnetemu mestu. Zavijaj noge v prt, ki ga namakaš v vodo in jesih; to bo potegnilo kri v noge in bolniku bode kmalu dosti boljše. Potem dajaj bolniku mrzle obkladke na trebuh; to bo vročino v vratu gasilo še bolj uspešno. Kolikorkrat prt postane vroč, moraš ga zopet pomočiti v mrzlo vodo. Prav nazadnje se loti vrata samega; ovij ga z mrzlim ovitkom in ponavljaj ta ovitek, kolikorkrat se močno ugreje. Če bi vroči ovitek pustil predolgo okoli vratú, potem bi ovitek grel grlo, a ne hladil, in kri bi le še bolj silila k njemu.

Vnetje v grlu.

„Moje štiriletno dekle je dobilo ravno tisto bolezen, za katero mi je že umrlo troje otrok,“ pride tožit oče, „Komaj še sope; kašljati že ne more več; glava in život.

vse je nekako napihnjeno. Kaj naj storim?“ — „Segrej vodo, v katero si vlil malo jesiha; v ta krop namoči obrisalko in ovij z njo otroku vrat; na mokri ovitek mora priti suha platnena ali boljše volnena ruta. Ko mine tri četrt ure, ponovi ovitek; tako delaj šest ur neprenehoma. Potem pusti vrat pri miru in napravi otroku mrzel kratki ovitek; v tem naj ostane dete eno uro. Če bo sapa potem še težka, napravlaj otroku zopet ovitke okoli vratu, ali zdaj samo še skozi dve uri, in kolikorkrat se med tem časom ovitek segreje, ponovi ga.“

Oče je storil to in dete je bilo v 30 urah zopet zdravo. Namesto toplih ovitkov lahko jemljemo tudi mrle. Ko bi vročina ne hotela prenehati, morali bi napravljati mrzle ovitke na noge.

Vneta kri.

Jože je klal kravo. Pri delu se je s krvavim nožem globoko vrezal v palec. V začetku se ni zmenil za rano, a kmalu mu oteče vsa roka, prihajalo mu je vroče, in po roki so se prikazale rumenkaste in plave lise. Bolečine rastejo, revež čuti, da se mu vnetje širi po vseh žilah kakor ogenj.

Pokličejo Kneippa. Ta mu je ukazal, naj si napravi vsak dan širikrat sopar na bolno roko. Roka naj ostane pol ure v soparu. Drugi čas se naj roka ovija do črez laket s pokuhanim senenim drobcem. Drobec se popari z vrelim kropom, dobro izžme in razprostre po prtju, nanj položi zdaj bolnik roko, in prt se tako zagrne, da je vsa roka v toplem senu. V štirih dneh je bila roka skoro popolnoma zdrava.

Neki gospod si je izrezal kurje oko. Rana se je vnela, in že so mislili, da je prišla za gospoda zadnja ura.

Ta gospod je bolno nogo kopal dvakrat na dan v topli seneni zavrelici, dvakrat na dan jo je pa ovijal s toplim hvoščevim ovitkom (prt namočiš v hvoščevo zavrelico). Ker se je bilo vnetje razširilo že po vsem životu, omil si je bolnik vsak dan zgornji život in si napravil vsak dan spodnji ovitek. V 10 dneh je bil ozdravljen. Za znotraj je dobil vsak dan dva kozarca pelinovega in žajbeljevega čaja.

Zaprta voda.

Poklicali so Kneippa k 70 let staremu tesarju, da ga hitro pripravi na smrt. Pride k njemu, a kot dušni pastir ne opravi ničesar, kajti mož teka kakor blazen po sobi. Na vodo ni mogel, in to mu je delalo take bolečine.

Kneipp ukaže, naj pripravijo ponočni stolec, vlije v škaf prav vroče hvoščeve zavrelice in ga postavi v stol. To je bilo kmalu pripravljeno. Mož se je usedel na stol in sedel pol ure v hvoščevem soparu; potem je šel v posteljo. V eni uri se je Kneipp zopet vrnil, a zdaj bolnika ni bilo več treba pripravljati za smrt. Voda je že šla od njega, in bolečine so ponehale. Drugi dan so mu napravili še en tak sopar; tretji dan se je še malo spočil, in četrti dan je že zopet delal. Nihče bi ne verjel, kako hitro je pomagano s tako preprosto rastlinico, če jo le rabiš o pravem času.

Dobro je, če jemlje tak bolnik za znotraj vsak dan en kozarec hvoščevega čaja. Ni treba vsega naenkrat popiti, razdeliš ga lahko na tri ali štiri dele.

Ubog dninar je trpel s to boleznijo že več tednov. Poskusil je sopare, ali niso mu več pomagali. Temu smo nakladali na spodnji život v vročo hvoščevo zavrelico namočen prt. Vsak dan en sopar in za dve uri en tak nakladek; to ga je ozdravilo v nekoliko dneh.

Neka gospodinja je bila že dolgo časa v postelji. Zdravniki so hodili k njej, a pomagati ji niso mogli; rekli so, da ima ženska raka v mehurju.

Kneipp ji je svetoval, da naj si skuha hvošča, namoči v to zavrelico četverno zložen prtič in si dene ta nakladek na mesto, kjer jo najbolj boli. Takoj po prvem nakladku so bolečine znatno jenjale. Napravljala si je ta nakladek pet dni zaporedoma, vsak dan tri- ali štirikrat, in ob enem je pila trikrat na dan malo hvoščevega čaja. Peti dan je neizrečeno trpela, ker je šel velik kamen od nje, kateremu se je poznalo, da se je moral na površju precej odrgati, preden je mogel naprej. Od zdaj je bila žena zdrava; tako se je vlovil rak s kleščami vred.

Bolnik pri tej bolezni trpi strašne bolečine, ki se s toplimi obkladki in sopari dajo kmalu olajšati.

Nek star kmet je trpel za to boleznijo že dolga leta in nazadnje mu je prišla ura, ki nikomur ne izostane, proti kateri tudi „kneippanje“ ne pomaga. Revez je trpel

strašne bolečine, dokler mu ni nekdo svetoval, naj rabi, kar Kneippova knjiga svetuje. Napravil si je en sopar in en topel obkladek s hvoščevo zavrelico, in čudo: bolečine so kar minule in mož je pričakoval lahko in brez bolesi zadnjo uro.

Vodenica.

Vodeničnemu človeku se vidi bolezen že na obrazu. Obličje postane staro, barva bleda in vela, okoli oces se zbira v mehurjih voda, in sčasoma se taki mehurji napravljajo po vsem životu. V vseh teh mehurjih je voda; le potipaj s prstom na enega, in videl bodeš, kako voda izgine pod pritiskom.

Voda se zbira na različnih krajih: enemu v trebuhu, drugemu okoli srca, tretjemu samo pod kožo, in po tem ima tudi bolezen svoje posebno ime kot trebušna, srčna ali podkožna vodenica.

Če človek po kaki bolezni ni prav okreval, zlasti po škrlatici, loti se ga rada vodenica. Kdor ima enkrat to bolezen, ne bo več dolgo tlačil zemlje.

Proti močno razširjeni vodenici ni več pomoči, a v začetku ni pomoč tako težka. Voda se mora izvajati zunaj in znotraj. Za znotraj je pri srčni vodenici rožmarinovo vino, za trebušno pa habátov čaj. Za zunaj pa je treba vsak dan kratkega ovitka. Ali ovitek ne sme biti topel; mrzlejši ko je, boljše bo dejal. Topel ovitek bi bolezen le prav raznetil. Kakih osem dni se napravlja ovitek vsak dan, pozneje le dva- ali trikrat na teden.

Za srčno vodenico se naj namesto spodnjega ali kratkega ovitka napravljajo podkladki in nakladki.

Bolni vrat.

Enoindvajsetletni deklici je vrat tako obolel, da ni več imela nobenega glasú. Zdravniki so jo ozdravljali, a pomagalo ni nič. Prišla je h Kneippu iskat pomoči.

Dobivala je vsak dan dva ali tri polive na hrbet in ravno toliko polivov na kolena, in vsak dan je hodila večkrat po mrzli vodi.

Uspeh je bil ta, da je mogla peti dan že zopet malo govoriti; šesti dan se ji je pa, ravno ko se je oblivala, vrnil glas, čist in jasen, kakor le kdaj poprej.

Zastrupljenja.

V slučajih, ko se je kdo zastrupil, se mora, če je sploh mogoče, takoj po zdravnika. Opozoriti pa moramo na slučaje, ki se češče dogajajo, da se jih bo bralec vedel varovati.

Strup v mesu. Znano je, da se človek nalezje hude bolezni po zaužitem slabem mesu. Te prikazni se vedno češče ponavljajo, deloma vsled tega, ker ljudje jedo dandanašnji več mesa, kakor nekdanj, deloma pa tudi, ker zdravniki dandanašnji bolezen lažje zasledijo.

V prvi vrsti je nevarno in nezdravo meso takih živali, ki so se v sili, navadno bolne, zaklale. Ali včasih učinkuje zastrupljenje tudi meso zdrave živali, če se je pozneje ž njim godila kaka sprememba.

Lahko se namreč tudi na sicer zdravem mesu naselijo strupene glivice. Posebna vrsta tega zastrupljenja se imenuje „botulizem“ (Wurstvergiftung), ki si je človek lahko dobi tudi na drugem mesu in ne samo na klobasah. Človek, ki se je z mesom zastrupil, zboli kakor da bi bil dobil legar, začne bljuvati, dobi hudo drisko, vnameta se mu želodec in čreva. Bolezen se navadno že nekaj ur pozneje, ko je bolnik zaužil meso, zgleda, potem pa se poostri, ker se strupeni bacili v človeškem životu s silno naglico množijo. Drugi strupeni bacili se dajo uničiti s toploto, ali ta bacil („bacillus enteritidis“) se vzdrži tudi, ko se meso kuha.

Čudno je, da ne zboli za takim mesom vsakdo, marveč le kdor je boleznim podvržen, kakor se kužna bolezen tudi ne prime vsakogar. Tudi je dognano, da ravno tiste bakterije ne učinkujejo vedno enako, danes se človek po njih lahko zastrupi, jutri, ali recimo mesec pozneje pa mu ne škodujejo. Slabo vpliva tudi sol, ki je v prekajenem mesu, ali v klobasah, ker sol draži sluzne kože v črevih in tako razdražene kožice postanejo dostopne strupu.

Najčešče se dobi ta bolezen po zaužitem sirovem zrezanem mesu, to je navadno po klobasah; klobase so pa zopet tedaj najbolj nevarne, če so se vanje zrezala jetra, pljuča in zlezene, v teh delih se namreč ta strup najčešče najde.

Gniloba v mesu še ni strup, botulizem je čisto nekaj drugega. Gniloba je sicer tudi strupena, ali le nekaj časa,

potem pa jo posebne mikrobe (glivice) razkrojijo v neškodljive tvarine.

Botulizem (Wurstvergiftung) se imenuje, ker se je to zastrupljenje najprej opazovalo (l. 1820. po nemškem pesniku-zdravniku Justinu Kernerju) po zaužitih jetrnih in krvavih klobasah. Kerner je opazoval 174 takih slučajev, izmed katerih je 71 imelo smrt za posledico. Do l. 1895. pa so zdravniki vendar le mislili, da so se ljudje zastrupili po gnilem mesu, tedaj pa je Van Ermengem dokazal in opisal bolezen kot posledico glivice „bacillus botulinus.“ Navadno se ta bacil po vročini konča. Najčešče se najde na živilih, ki se dolgo hranijo, posebno v jetrnih in krvavih klobasah, ali zanimivo je, da ne v celi klobasi, marveč le v sredini, medtem ko sta konca strupa prosta. Bolezen nastopi navadno kmalu po zaužitem strupu: 6 do 36 ur, lahko pa mine do 10 dni, preden se pojavi. Prva znamenja so, da človek slabo vidi, morebiti celo oslepi, zenice se mu nenavadno širijo, bolnik nima ne slin, ne potu, ne solz; na stran ne more in tudi na vodo ne, v suhih ustih ga šegeče, glas je hripav, kašlja pa, da bi se zadušil. Do 30 % bolnikov umre. Te bolezni se je pač treba najprej varovati s tem, da ne zaužijamo dvomljivega mesa, posebne previdnosti je treba po letu. Mesa, ki diši po starem sirovem maslu, naj bi ljudje ne jedli več, tudi drugo meso, ki izgleda kakor umazano, je dvomljivo. Klobase pa naj bi ljudje delali le iz dobrega mesa; jetra, pljuča in zlezeno naj bi sveže porabili. Bolj bi bilo treba gledati tudi na čreva, da se dosti osnažijo. Zdravniki so pri preiskovanju klobas našli v črevih dostikrat še živalsko blato, dlako in vso nesnago.

Ako je kdo za tako zaužito jedjo obolel, treba mu je dati za bruhanje in mu na ta način izprazniti želodec, potem pa se seveda naj takoj pokliče zdravnika, ker je bolezen prenevarna.

Strupeni metilalkohol. Božične dni l. 1911. prinesli so časniki iz Berolina grozno vest, da je tam med reveži, ki pohajajo zavetišče (azil), 161 beračev hudo obolelo in 67 jih je končno umrlo. Zdravniki so dolgo iskali vzroka. Najprej se je mislilo, da so reveži zaužili kako izprijeno hrano, na pr. stare ribe. Končno pa se je le dokazalo, da so bili zastrupljeni z žganjem. V neki beznici, kamor so ti reveži zahajali, so se bili napili žganja, kateremu je bil prodajalec pridejal metilalkohola (nemški se ta strup

imenuje „Holzgeist“, t. j. cvet lesne žestine). Metilalkohol se je dozdaj prideval sladkim prikuham, ki prihajajo iz Amerike, prideval tudi raznim „kapljicam“, ki jih ljudstvo rado kupuje (cvet poprove mete — „Pfefferminzessenz“). V Ameriki (Louisiana) se je veliko število ljudi zastrupilo po takem „domačem“ zdravilu. Metilalkohol je pri nenaravnem (denaturiranem) špiritu, ki se ga ne sme piti; in če so ljudje semtertja pili „polituršpirit“, so zares sami krivi, ako so zboleli ter se nimajo pritožiti.

Metilalkohol je strup, ki silno vpliva na dihanje in na srce, posebno slabo pa še na oči. Amerikanski zdravniki so sledeče dognali: Izmed desetih bolnikov, ki so pili z metilalkoholom pomešano žganje, so štirje umrli, dva od teh sta pred smrtjo oslepela. Drugi so vsi dobili kóliko in dva od teh šesterih sta tudi oslepela.

Če se je kdo tako zastrupil, treba mu je izprazniti ter izplakniti želodec, potem pa je pred vsem treba človeka od zunaj in od znotraj segreti.

Treba je torej paziti, da se ne dobi takega žganja posebno ko kupujemo za dom razne take zdravilne tekočine, ki jih ponujajo lekarne iz Amerike ali morebiti tudi iz Ogrske za vse mogoče in nemogoče bolezni.

Strupena margarina. Ko se od leta do leta dvigajo cene kmetiskih pridelkov, izkušajo tovarne po umetni poti ceneje dobiti, kar potrebujejo revnejši sloji v mestih v svoj živež. Vsakomur je že znana zabela, ki se kupuje mesto dražje pristne svinjske masti.

V mestih se navadno povsod pri pekih, v gostilnah itd. rabi le še taka v tovarnah pripravljena mast, ali tako umetno maslo. Pod imenom margarina je ta mast prišla najprej v kupčijo in pod tem imenom se je največ zaužije in proda. Nemčija vsako leto izdela za 100 milijonov mark takega masla. L. 1910., novembra meseca, pa je za takim maslom zbolelo veliko ljudi, vsa javnost je bila vznemirjena, in učenjaki so stvar preiskavali. Umetno maslo se je pred 40 leti pričelo delati v Franciji. Izdelava se iz govejega loja z mlekom in pridatkom raznega olja. Dandanes se margarina dela tudi že iz same rastlinske maščobe. Dela se tako olje iz semena drevesne volne, podzemskih orehov, iz semena solnčnih rož, makovega olja in ponajveč iz maščobe kokosovega oreha.

V Nemčiji zahteva še postava, da se mora margarini pridejati nekaj sezamovega olja, da vsakdo zamore umetno

maslo razločevati od naravnega živalskega masla, oziroma svinjske masti. Omenjena olja niso škodljiva in se jih lahko uživa.

Ko je veliko ljudi zbolelo vsled použite margarine, se je izdelek dotične tovarne preiskal in se je našlo, da je tovarna dobila iz Angleške neko doslej neznano olje, kardamonovo olje. Na 1200 funtov margarine se je pridejalo 700 funtov tega nepreizkušenege olja. Kemiki so našli, da je to olje neužitno, ali še nikdo ni vedel, kakšno je to olje, iz česa je napravljeno.

Po dolgem preiskavanju so bili učenjaki opozorjeni na neko olje, ki se na Angleškem prodaja pod imenom Marattijevo olje ali Marattijeva mast, ki je narejeno iz Kidnokarpusovega semena, katero seme je podobno na Cejlonu rastočemu Kardamonovemu semenu, katero pa ni strupeno. Strupena margarina se je torej delala iz Marattijeve maščobe. Ako se te maščobe vzame 5 gramov in da psu, bo pes začel bruhati; umevno je, da so morali za tako maščobo oboleti tudi ljudje. Marattijeva maščoba se je doslej rabila le za izdelovanje mila in sveč. Nečuveno je, da se taka strupena stvar potem, brez da bi se poprej preiskala, začne rabiti za izdelovanje živil. Ljudstvo se je umetne rastlinske masti dandanes že navadilo, in je ne more več pogrešati. Naj se vedno kupuje le blago, ki je znano in preizkušeno; tovarne dostikrat ne preiskujejo dosti in jemljejo sirovo blago, kjer ga pač dobe ceneje.

Zobobol.

Marsikdo ima s svojimi zobmi velik križ, akoravno jih ima komaj še nekaj v ustih. Kneipp misli, da zobov nikoli ni treba izdirati. Utruj si život, in zobje te ne bodo boleli. Če te pa bolijo, hodi vsak dan štiri minute do kolen po mrzli vodi, in napravi si vsak dan poliv na hrbet; to ti bo pregnalo zobobol.

Včasih pride zobobol od tega, ker človeku kri preveč sili v glavo. V tem slučaju bo pomagal kratki ovitek in omivanje vsega života, enkrat na dan. Kdor ima gnile zobe, naj si usta izpira z vodo, v kateri so se kuhale koprive in grško seno. Vak dan si naj omije ves život, in naj si napravi vsak teden dva- ali trikrat polkopol; tudi ovitek okoli vratu bo dobro dejal. Če pa zobobol prihaja od skrnine, tedaj je treba sopara na glavo in več-

krat omivati zgornji život. V toplo seneno zavrelico namočen ovitek za vrat je tudi dober.

Pred vsem pa je treba paziti, da se zobje po neumnosti ne izpridijo. Zato ne puščajte otrokom gristi orehov ali lešnikov; glejte, da zob ne bodo z nožem ali z iglo ali sploh z železom čistili. Dobro za zobe je, omivati jih vsak dan zvečer, preden gre človek spat, s čisto vodo; tako se bodo zobje dolgo ohranili. Komur so pa zobje pognili, naj si jih pusti od zdravnika pravočasno popraviti (plombirati), če ima za to potrebni denar. Semtertjta pa vendar ne bo druge pomoči, kakor izdreti zob, ki ne dá več miru.

Želodčne bolezni.

Krvavenje želodca. Želodec začne krvaveti ali vsled želodčnih tvorov, ali pa je kaka žila v želodcu počila. Človek naj ne je preveč mesa, in ne mesa brez prikuhe. Sloveč zdravnik pravi, da se vsled vsake mesne jedi želodec za sedem ur nekoliko vname, če se k mesu ne je dosti prikuhe. Jedi naj ne bodo preveč slane ali poprane, ker to želodec draži. Želodčna koža je pa zelo občutljiva, in če ima kdo slab želodec, ali je sploh slaboten, bo stvar še slabša. Kakor krčne žile na nogah, tako lahko počijo tudi žile v želodcu in teh ne moreš zavezavati.

Če kdo začne iz želodca krvaveti, naj se mu da kozarec hvoščevega čaja in bolnik se naj spravi v postelj ter tam leži popolnoma mirno. Par dni naj zauživa bolnik le lahko prebavljive, tekoče jedi, naj dobi na pr. vsako uro žlico mleka, to je dosti, pri tem človek lahko dolgo živi.

Želodčni tvor. Zoper želodčne tvore priporoča prelat Kneipp v prvi vrsti zelnico, ki stoji v kadéh na stlačenem zelju. En del zelnice se dene v šest delov vode (ena žlica zelnice na šest žlic vode), in te pijače naj vzame bolnik vsako uro eno žlico. V mnogih slučajih bo to preprosto sredstvo pomagalo, in kjer ne pomaga, tudi ne škoduje.

Ali pa se naj vzame noževo končino zmlete aloje in skuha v četrt litra vode. Tega zdravila se jemlje eno žlico vsako uro kakih šestkrat zaporedoma, potem se mora s tem zdravilom tri dni prekiniti.

Za zunaj se priporoča vsak drugi dan obkladek na život.

Kjer so se pa v želodcu že napravili hudi tvori, tam zdravja ni več upati, život razpada in se bliža smrti.

Želodčni bol. Koliko ljudi toži o slabem želodcu! In vendar navadno ni želodec bolan, marveč življenje ni pravilno. Če želodec dobiva preveč hrane, mu primanjkuje soka, jedi obleže, človeku prihaja slabo, javi se zgaga, želodec se napihuje. Najboljše sredstvo je post, dokler človek ne postane lačen. Z gladom želodec naznanja, da potrebuje hrane.

Če je človek lačen, dišala mu bo vsaka tudi preprosta jed, in če se pravilno živi, bo človek tudi o pravem času imel pravi tek. Če pa želodec težko prebavlja, naj človek vzame vsako uro žlico sveže vode.

Naj človek ne jé preveč tekočih jedi; taka jed želodčni sok preveč razredči, da ne more pravilno delovati. Naj bi ljudje tudi ne jedli prevroče; vročina škoduje želodcu in razdira zobe. K mesu naj se vsakokrat jé prikuhe, ker se sicer želodec ugreje in razdraži. Naj se ne jé prehitro; kdor jed ni dobro žvečil, spravil jo je neprebavljivo v želodec, kajti hrana mora biti s slinami pomešana, če jo naj želodec dobro prenese.

Nezdravo je preveč in prepogostoma jesti. Želodec potrebuje nekaj časa, da si odpočije. Trikrat na dan jesti zadostuje navadnemu človeku.

Nezdrave so preslane, prekisle, presladke jedi.

Bolnika, ki nima teka, naj se k jedi ne sili, in za slab želodec Kneipp odsvetuje juho, odsvetuje tudi mesni ekstrakt; najboljše, pravi, da je stara žemlja, iz dobre moke pečena.

Otrokom naj se daje le toliko jesti, da jed lahko prebavijo in da se želodec tudi izpočije. Treba je paziti, da se s hrano ne namašijo do vratú. Otroci naj se privadijo svoji množini hrane, kakor konj svojemu ovsu.

Če kdo neprestano jé in vselej jé, kolikor more, raztegnil se mu bo želodec. Toliko ljudi trpi z želodcem, in vendar v mnogih slučajih ni želodec bolan, marveč njihovo življenje ni pravo.

H Kneippu so pripeljali enkrat bolnico. Bila je medla, v obraz upadla in glas je bil slab. Kašljala ni, a želodec je imela za nič. „Sam želodec je zdrav v tebi,“

Preprosta hrana mu je zboljšala kri, ovitki so raztopili gnilobo, z omivanjem in polkopelmi pa se je ogrel in oživil veli život.

Zlata žila.

Ta bolezen je včasih podedovana od starišev, včasih jo pa človek dobi vsled nepravlega životarjenja. Kdor preveč sedi pri delu, v pisarni, v učilnici, ta jo bode dobil, da sam ne bo vedel kdaj. Kmetom je ta bolezen komaj po imenu znana, ker jim nikdo ne prinaša na mizo izbranih jedi, ker jim je vino praznična pijača, in ker delajo in se kretajo dan na dan na prostem.

Zlata žila navadno ni nevarna, ali nerodna je pa dovolj. Vedno človeka ščiplje in žge, in to mora človeka storiti čemerneža in zlovoljnega. Vprašajmo najprej: Kako nastane ta bolezen? Puran ti je gotovo znana žival; videl si, da mu visijo vrečice pod kljunom. Navadno so te vrečice prazne, ali razdraži purana, in napolnile se bodo s krvjo. Zlata žila je temu prav podobna. Na žilah se napravijo mehurčki, ki so s sluzo ali pa s krvjo napolnjeni. Včasih se tak mehur pretrga, in iz njega se izlije rjava vlaga ali čista kri. Kadar mehurčki iztečejo, tedaj je človeku malo boljše; dokler so pa polni, delajo mu neznosne sitnosti. Več ko je mehurčkov, in pogošče ko tečejo, slabše je za človeka, kajti dotični kraj se začne včasih gnojiti, in tako nastanejo rane, ki se ne dadó več ozdraviti.

Tudi za to bolezen je voda najboljša pomoč. V danki so pogostoma mali črvički, ki povzročajo hudo srbenje; zato se naj napravi hitro zaporedoma kake tri mrzle dristve (klistirji); to bo črve izpralo. Da so se na danki napravili omenjeni mehurji, temu je krivo to, da je prihajalo tja preveč krvi. Odpravimo torej odtod nepotrebno kri in potem raztopimo, kar je ondi sèsedlega.

Za to je podkladek najboljši pomoček. Prav debel prt večkrat vkup zložite, namočite ga v mrzlo vodo in ga denite v postelj; človek se vleže s hrbtom na mokri prt in ostane na prtu tri četrt ure.

To naj stori vsak teden tri- ali štirikrat, in tri- ali štirikrat si naj pripravi sedečno kopel, mrzlo pa kratko.

Kdor trpi z zlato žilo, naj to stori vsako leto večkrat; po tem bo temu ali drugemu zlata žila popolnoma

prešla, vsem pa bo vsaj toliko pomagalo, da jih ne bo več tako žgalo, kakor poprej.

Kdor si podkladkov ne more lahko delati, naj si dotični del telesa vsak dan omije z mrzlo vodo; ako bolezen ni še zastarela, bode z omivanjem samim kmalu vse prešlo. Dokler pa človek s to boleznijo trpi, naj se varuje mehkih sedežev, ki sploh niso zdravi, in naj pridno pije vodo, da bo lažje hodil k potrebi. Naj se tudi izogiba opojnih pijač. Kako morejo nekateri zdravniki nasvetovati za to bolezen mehke sedeže in konjak (žganje), je težko umevno.

Oboleli živci.

Mlad duhovnik je nekje prestal velik strah. Od te dobe ni bil več zdrav; srce mu je začelo nenavadno močno utripati. V nekoliko mesecih je utripanje sicer prešlo, a lotila se ga je silna neduha, in trebuh ga je boled neprenehoma. Bil je mož ves bolan, vedno utrujen in žalosten. Glava mu je bila težka, in včasih se mu je začelo tako motiti, da ni mogel več izpolnjevati svojih dolžnosti. Zdravniki so mu dajali razna zdravila. Eden mu je naročil, naj hodi pridno na prostem in naj se vsak dan mrzlo koplje; to je bolniku še najboljše dejalo.

Oglejmo si tega bolnika. V obraz je nenavadno rdeč; robovi okoli očes so rumenkasti, očesa in ustnice mu kar gorijo. Lasje so mu že vsi izpadli. Odkod to?

Kri možu sili preveč v glavo. Odpravimo jo v noge in v roke in raztopimo, kar je sèsedlega v njem.

Dobival je zaporedoma sopar na noge, sopar na glavo, kratki ovitek in španski plašč, vsak dan eno porabo. Hodil je veliko bos, in ker je bila zima, tekkel je včasih tudi bos po snegu. V treh tednih mu je bilo že dosti boljše.

Omeniti moramo, da se marsikaterikrat ne da poprej natanko povedati, katera poraba bo bolniku najboljše dejala. Vse so dobre, ali meni dene to dobro, tebi drugo; kaj pa bolniku, to sam hitro čuti. Rabi to najčesče, kar ti najbolj prilega; ali da bi izključno eno rabil in ničesar drugega, bi zopet ne bilo prav. Vselej moraš ozdravljati ves život, ne samo en ud, in porabe se morajo vsekdar tako izbirati, da vse vkup ves život obsegajo.

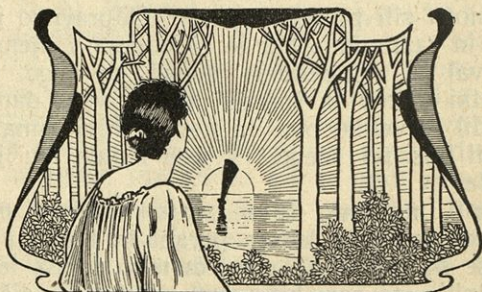
Žoltenica.

Žolčni mehur je jetrom priraščen. V jetrih se dela žolč, in iz mehurja odteka po dveh žilah. V teh žilah se napravijo včasih kamenčki; vsled tega ne more žolč naprej in tako pride v kri. Tudi vsled kakenga pritiska na jetra pride včasih žolč v kri, ali pa po kaki hudi bolezni. Če niso jetra sama bolna, žoltenica ni nevarna. Kdor pa ima bolna jetra, naj se pripravi na smrt.

Zoper to bolezen jemlji tri- ali štirikrat na dan nekoliko žlic pelinovega čaja in kakih šest poprovih jagod. Pri jedi in pijači bodi bolnik zmeren; mlečnate jedi so zanj najboljše. V tednu naj dobi dva ali tri ovitke, in vsako noč si naj ves život omije z mrzlo vodo. Rumena barva ne bode tako hitro izginila, ali to nič ne dene. Zelo zamazan prt se ne dá tako hitro oprati, a kri tudi ne, če jo je zamazal žolč.

Če se pa rumena barva jame izpreminjati v rjavo in črno, če tek pojema, če začne bolnika pod kožo žgati in ščipati, tedaj so pa jetra bolna, in bati se je smrti.

Za bolna jetra je dobro piti vsako jutro in vsak večer skledico mleka, v katero si dejal eno žlico zmletega oglja in malo sladkorja.





Dodatek.

Nauk za stariše.

Stariši, v vaša srca je Bog vsadil veliko ljubezen. Križ, ki ga imate z otroci, je tolik, da bi ga ne mogli prenašati, ko bi vam ljubezen do otrok ne sladila grenkih skrbi. Z detetom je mnogo dela, preden kaj postane iz njega. Mlada žival si hitro sama pomaga. Pišče se je komaj luščine iznebilo, že leta in skaklja, že si samo išče svoje hrane. Poglej ubogo dete: kako dolgo, dolgo si ne more samo kaj pomagati. Vsekdar pač ostane resnica: za imeniten posel je treba časa. Človek je najimenitnejša stvar na vsem svetu, zavoljo tega je za njegov razvitek treba toliko časa. Človek pa se sam od sebe ne razvije, treba mu je vzgoje. Da bo kaj prida iz deteta, treba je mnogo skrbi. To skrb je stvarnik izročil vam, stariši; vzgoja otrok je vaša prva dolžnost. Če ste to dolžnost zvesto izpolnili, tedaj ni bilo vaše življenje zastoj. Ali gorje vam, če ste ta svoj posel zanemarjali; vaša malomarnost vas bode še krvavo tepla.

Stopimo v kmečko kočo. Dekla je nesla kravam prevročo pijačo. Joj, kako huda je kmetica, češ, krava bi utegnila oboleti in poginiti. Zato pravim: „Mati, prav imate; treba je skrbeti, da bode žival zdrava, in da se kaj priredi!“ Ali zdaj pogledjmo otroke. Južina je skuhana; težko pričakuje lačna deca jedi. Mati pride in ji

nalije v skledico njen del — ves vroč. Pri živini je bila mati huda, tukaj pa prav sama daje otrokom to, kar bi moglo škodovati živini. Ali je takim starišem res na svoji živini več ležeče, kakor na svojih otrokih? Stariši, ne zabite nikdar, da je vaša najsvetejša dolžnost, skrbeti za tiste, ki vam jih je stvarnik sam dal v varstvo. Vzgojite jih stvarniku v čast, sebi v veselje in otrokom samim v največji prid.

Da bi vsak mož in vsaka žena, preden stopita v zakon, hotela prav spoznati svoj sveti stan in si prizadevati, da si pridobita potrebnih krščanskih čednosti; zakonskim jih je najbolj treba. Kjer deblo ni za nič, kakšen naj bo tam sad? Slabih, malopridnih starišev sad bo težko kaj prida.

Če pijan oče pretepa ženo, ni li morebiti on kriv smrti svojega otroka? Da, marsikaterikrat že jeza in žalost zadostujeta, da se pretrga slaba nit otroškega življenja. A ne samo očetje, tudi matere so marsikaterikrat teža krive. Z nemarnostjo in z drugimi smrtnimi grehi morijo svojega otroka. Neizrečeno škodujeta v tem oziru žganje in — kava. Po žganju in kavi pridejo ženske sčasoma ob ves tek in ob vso moč; kakšno naj bode potem dete od take matere? Slabo pride na svet in v nekoliko dneh zaspi za vselej.

Vas kmetice, bi še na nekaj prav posebno opozoril: Ne morite svojih otrok s preobilnim delom! Marsikatera se boji za vsak belič, ki bi ga morala dati dekli, in rajši dela vse sama. Ali pač ne premisli, da je najprej dolžna skrbeti za življenje svojega otroka? Skrbi, da bo otrok zdrav živel; potem glej, da mu prigospodariš tudi premoženja. Mati krmi krave. Kjer ji je zmanjkalo trave, vzame koso in jerbas in gre krme iskat. Zelenjadi natlači jerbas, da ga komaj vzdigne, in to nese na glavi domov. Taka dela so spravila že mnogo otrok z materami vred v bolezen in nesrečo. Kar o tem delu, ravno to velja o škafih z vodo in posodah za svinjsko klajo. Matere bodite previdne, spomnite se vsakokrat, v kakšnem stanu ste. Naložite si manj in nesite dvakrat; to bode veliko pametnejše. Varujte se tudi v kuhinji, da si ne škodujete s težkimi lonci.

Mati naj skrbi za svoj život, da bo zdrav in trden. Ali, kako naj skrbi? Česa je njenemu životu treba? Gotovo pečenke, klobas, vina, piva, in Bog ve, česa še.

Nikakor ne! Ali nisi še nikjer videl, da so otroci ubogih starišev zdravejši od gosposkih otrok? Le preproste jedi dajejo človeku moč in zdravo kri. Meso dela vročo, nezdravo kri; taka pa ni za otroke. Tudi ocet je sovražnik krvi. Čisto drugače, kakor navadni ocet, pa je kislo zelje. Zelje je zdrava jed, ono ne škoduje. Torej si zapomnite: Nič prekislega in nič prežarkega; tudi sol za kri ni dobra. Glejte, da ne bodete jedle preveč naenkrat, temveč prav po malem in pogostoma, to bo za vas dosti boljše.

Pivo in vino nista za matere. Pivo sicer život pita, a moči mu ne daje nobene. Le poglej one, ki pivo prav na debelo pijó; njihov obširni trebuh ni znamenje zdravja, in jim dela gotovo le malo veselja.

Sladkarije v obče niso za nič; materam jih vsak zdravnik prepoveduje. Kava je za matere škodljiva, žganje pa strup, s katerim razdirajo življenje svojega otroka.

Skrbite tudi, da vam obleka okoli vratú ne bo pretesna. Kakor hitro je ovratnik pretesen, se zapira krvi pot, vrat postane debel, in guša se začne napravljeni. Matere naj bi se nikdar ne prepasovale pretrdo. Morebiti je brhko prepasana ženska res lepša od druge, ali zakonski ženi se nikomur ni treba dopasti, kakor svojemu možu. Glejte tudi, da si nogavic ne podvežete pretesno. Noge so zjutraj tanjše kakor zvečer, in odtod pride, da je podveza, ki je bila zjutraj še dosti rahla, zvečer že pretesna. Vsled neumnega podvezovanja je že marsikatera ženska dobila krtice.

Vrhu tega pa matere ne zabite nikdar na svoje verske dolžnosti, sicer nikdar ne bodete srečne. Vez, ki veže mater z Bogom, veže tudi deco s svojimi stariši. Matere, varujte se prevzetnosti. Ako hočete imeti ponižne sinove in hčere, bodite same krotke in potrpežljive, ako nočete, da bi vas kdaj otroci žalili s svojo jezavostjo in nepokorščino.

Sin je navadno ravno tako jezast kakor oče, in hči bode s svojo prevzetnostjo še mater prekosila. Deca ima hude nagibe dostikrat od starišev. Čul sem nekdanj človeka reči: „Ta je storil hudodelstvo, ki ga bo spravilo na vislice, za katere je bil njegov oče že davno zrel.“ Zato, stariši, če želite pridnih otrok, ljubite Boga in izprositi si od njega potrebnih moči, da bodete mogli kaj opraviti z svojimi otroki. Sprejemajte pogostoma sveta

blagoslovila, da bode blagoslovljena tudi duša vašega otroka.

Ko je pa mlado dete zagledalo beli dan, kaj naj potem ž njim storite? V nekaterih krajih vedó gospodarji, da se mora mlado žrebe ali tele oblititi z mrzlo vodo. Živalica pride slaba na dan; život ni vaje zrak, in pljuča še prav dihati ne znajo. Tedaj živalici dobro dene mrzel poliv. Isti ji pretrese život, in ta pretres nekako vse oživi, kri jame redno teči, in pljuča začno pravilno delovati. Mlado dete je nad vse slaba stvar. Ko bi ono moglo na pomoč klicati, o kako bi vpilo: „Pomagajte mi v moji slabosti!“ Če ti kdaj pride v roke tako dete, spomni se tega-le svêta: Pomoči ga hitro v vodo, ali samo za trenotek. Dete vsled tega ne bo umrlo, nikakor ne, ampak bo potem začelo mirno in krepko dihati. S tako kopeljo bi se ohranilo mnogim otrokom življenje, ki morajo brez te pomoči takoj po porodu zopet zapustiti svet. Ko dete malo vzraste, treba mu je pogostoma mrzlih kopeli. Topla kopel je za ztare ljudi, za mladino pa ni. Krop rabi samo, da otroka oznažiš, za kopel ga pa ne jemlji. Kopel naj bo vselej mrzla; seveda taka kopel traja le nekoliko trenotkov in ne dalje. Topla kopel život slabi, mrzla ga pa krepča in oživlja.

Skrbite, da pride mlado dete v dober zrak. Od-rastlemu človeku hudo dene, če pride v zaduhlo, smrdečo sobo, a koliko hujše še dene to rahlemu detetu! Ubogi črviček se o tem sam ne more pritoževati, ali ti, mati, moraš biti toliko pametna, da preskrbiš otroku to, česar mu je pred vsem treba: dobrega zraka. Na zrak torej ž otroki in v mrzlo vodo, to jih bode utrjevalo, in rahli črvički bodo kmalu postali krepkejši. Če pa imaš močno dete, ne izgovarjaj se: Otrok je itak zdrav, njemu tega ni treba. Debeli otroci so pogostoma slabi; njihova debelost ni prava, oni niso čvrsti, marveč napihnjeni in redki, kakor napojena goba. Ne ustraši se malega dela, ki ti ga napravlja to utrjevanje. Ali z bolnimi otroki ne boš imel veliko več opravka? Utrjeno dete pa bo varno bolezn, veselo bode rastlo in cvetelo.

„Domači zdravnik“ ti je že povedal, da so vigredni otroci dosti zdravejši in čilejši od jesenskih. On ti je tudi povedal vzrok: Vigredni otrok pride kmalu na zrak in na solnce, zimski pa ne. Izbe se na kmetih navadno preveč netijo. Dete se dene skrbno zavito v toplo postelj.

„Domači zdravnik“ ti je pa tudi povedal, da preobilna toplota še odraslemu človeku silno škoduje; toliko bolj na škodo bo ubogemu otroku! Morebiti odideta še pestunja in mati, dete začne mencati, ono spravi raz sebe odejo, in dobi tako katár.

Zdaj mi morebiti kaka mati odgovori: „Da je dete pri pokoju, zato ga povijamo, in povito ne bode moglo spraviti odeje raz sebe.“ Stariši, kaj bi pa vi počeli, ko bi vam kdo zvezal roke in noge, in to ne samo enkrat, marveč dan na dan, dolgo časa naprej? Bržkone bi bili jezni, kričali bi in vpili na pomoč. Glejte, ravno to dela tudi kričeče dete. Povito se ne more ganiti niti z rokami niti z nogami, in vendar bi bilo mladini treba k pravi rasti pregibanja. Narava dete priganja, da bi teptalo s svojimi udi, vi pa s povijanjem to zabranjujete. Ne bojte se, da bi otroci brez povijanja ne dobili ravnih udov. Po mestih tudi otrôk ne povijajo več. Kdo pa živalice povija? In vendar dobijo ravne ude! Ovij dete rahlo, toliko, da si z nohti ne bode razpraskalo obraza, in da ne bode moglo odeje razmetavati, sicer ga pa ne mučite z neumnim povijanjem.

Ne vsiljujte otroku na glavo debelih čepic; debele, pretopele čepice so vzrok mnogim boleznim. Najboljša obleka je platnena, in sicer je domače platno najboljše, kupljena tančica pa ni veliko vredna. Nogavic otroku nikdar ne obuvaj; iste otroku le škodujejo. Ne boj se, da bi se boso dete prehladilo. Perilo naj bo vedno snažno. Ko se eno zamaže, vzemi drugo, če hočeš imeti zdrave otroke. Tudi na to glej, da otroku nikoli ne oblečeš mokrega perila. Mokra srajca bi detetu mogla biti zelo na škodo. Na to vas moram tudi še opozoriti: Ne sušite pleníc in drugega perila v sobi, kjer imate otroke. Prvič je to gnusno in drugič za otroke jako nezdravo. Še slabše je pa za otroke, če mati v otroški sobi gladi perilo. Sopar, ki nastaja pri glajenju, še odraslim jako škoduje!

Otroška postelj naj ne bo premehka, sicer nastanejo v njej jame, in v jami ležeče dete bi se preveč segrelo. Vzglavje ne sme biti previsoko; isto naj vzdiguje glavo samo toliko nad pleča, kolikor naravne pleča globlje ležijo. V postelji detetu srajce nikdar ne zapenjaj, niti okoli vratú, niti pri pestéh. Če je srajca količkaj pretesna, lahko povzroči mnogo bolezni, zlasti pa gušo.

Navadno je guša nenevarna napaka, a ona je tudi že mnogo ljudi spravila v prezgodnji grob.

Kaj naj povemo o zibelki? Mnogi zdravniki trdijo, da je zibanje otroku silno na škodo. Naj se pusti odrasel človek dalje časa zibati, ali mislite, da mu bo potem dobro? Ne, motiti se mu bo začelo. To je dokaz, da imajo zdravniki prav, da zibanje ni za nič. Zibanje je popolnoma nepotrebno delo, ki si ga napravljajo matere same. Da bi naj matere ne jemale otrok s seboj v posteljo, tega pa mislim, mi ni treba tukaj podrobneje razlagati.

Le opusti zibanje in pestovanje; dete bo sčasoma brez tega mirno. Če pa otrok noče spati, tedaj je ali bolan, ali pa se mu je v postelji zgodila nesreča.

Bolno dete zdravi z vodo, seveda rahlo in primerno rahlemu životu. Če ga muči vročina, omij ga nekoliko krat na dan z mrzlo vodo; ali pa namoči obrisalko v mrzlo vodo in mu napravi s tem mrzel ovitek. Prehlajenemu detetu pa nalagaj tople nakladke z vodo in jesihom; to ga bode kmalu ozdravilo. Pred boleznimi pa že zdravega otroka utrjuj z mrzlimi kopelmi. Trudno dete spravi vsakokrat k pokoju, in spečega nikdar ne vzbujaj. Saj pravijo, da speče dete z angelci igra; ne krati mu torej tega veselja.

Dosti neumna je tudi šega, da mašijo otroku neprenehoma v usta gnusni čepek. Dajaj otroku o gotovem času potrebno jed, in dete bo ravno tako zadovoljno in veliko bolj zdravo. Kmetje, ako bi živini ves dan pokladali krmo, ali bi ne bila ves dan nemirna? Tako pa, ko dobi o gotovem času svojo klajo, ne zmeni se med časom za prazne jasli.

Dete se je čepka navadilo; zdaj mu pade iz ust, in začne jokati. Tako je ravno čepek vzrok, da dete nima pokoja. A ne samo to; vedno sesanje je tudi zdravju škodljivo.

Ako pa že dete včasih vkljub vsi skrbi kriči, pusti ga kričati, vsaj nima drugega opravka. Kričanje mu okrepčuje prsi in pljuča, spravlja kri v tok in pomaga tudi želodcu pri prebavljanju. Zato pravim: Semtertja pustite otroke kričati; ko se bodo utrudili, bodo že sami utihnili. Gorjé pa onim materam, ki hočejo deco uteševati z makom ali žganjem. Take matere so krive, da

postanejo njihovi otroci omotični in neumni, one so morilke svojih otrok.

Vzraslo dete s posteljico ni več zadovoljno in hoče ven, mamici na roke. Njegove oči se radovedno ozirajo na vse strani, in ušesa pazljivo poslušajo na vsak glas. Male ročice steguje za vsem. O tem času nosite svoje otroke prav pogostoma na prosto; to bo dobro za njihove oči, njihova ušesa, sploh za ves život.

Otrok v rasti potrebuje mnogo hrane. Daj mu dosti, ali ne preveč jesti. Pri otrokih so navadno oči bolj lačne, kakor želodec. Najboljša hrana za otroke je mleko. A samo mleko bi ne bilo dobro, zato mu vsakokrat prilij malo vode. Še zdravejše bode mleko, če deneš vanje malo janeža. Včasih pa je razen mleka tudi še česa drugega treba, kakor prežgane juhe ali želodove kave. Štiri- do šestkrat dajajte otrokom jesti, vselej o gotovem času, sicer pa naj ostane želodec pri pokoju. Navadite otroke, da bodo počasno jedli; ne dajajte jim nikdar prevročih jedi, in glejte, da jih nikdar s kako pregreto jedjo ne skazite. Sladkarije niso za otroke, mastne jedi tudi ne; ravno tako jim škodujejo kisle in močno slane jedi. Take jedi delajo ostro in nezdravo kri, in takim otrokom se potem prav rado izpušča.

Obleka okoli vratú ali pri pestéh ne sme biti pretesna. Kadar bo šivilja delala novo perilo, skrbite, stariši, da bo naredila obširne ovratnike in zapestke. Tudi črevlji naj ne bodo pretesni. Kmetje so v tem oziru bolj pametni kakor meščanje, ki si kupujejo tesne črevlje in z njimi veliko trpé. Nespametno in celo nezdravo je otroke predebelo oblačiti. Otroškim prsim je treba gibanja. Mlade prsi naj bi rasle, pod debelo obleko se pa nikdar ne bodo prav razvijale. Oblačite otroke izdatno, ali nikdar pretežno. Otroška kri je vroča, dete nikdar ni pri pokoju, zato se ti ni treba bati, da bo otrok pri prvi mrzli sapici zmrznil.

Človeku je delavnost prirojena. Bog nas je k delu obsodil, in le delavni človek je srečen in zadovoljen. Kruh, ki si ga je človek sam prislužil, je dober, akoravno je morebiti rod. Otrok hoče kmalu delati. Stariši, učite otroke zgodaj resnega dela. O prvem času slab deček in šibko dekle seveda še nista za nič; tedaj jih pustite igrati. Ali preskrbite jim take igre, da se bodo igraje učili delati. Napravi fantu majhna poljska orodja; kadar

gre oče orat, naj vzame dečka s seboj, in kjerkoli more kaj pomagati, naj deček pomaga. Mati naj bi pa imela dekleta pri sebi v kuhinji, pri sebi ob kolovratu, in naj bi jim dala punčko, da bi se dekleta pri tem priučila šivanju, pletenju, preji in kuhinjskemu delu. Kmalu mine čas igre in pridejo leta, ko pametni stariši dadó mladenciču v roke cepec in oralo, dekletu pa kolovrat, iglo in druga orodja. Stariši, glejte, da k temu pravega časa ne zamudite. Velika škoda, ki jo napravljajo naše šole, je ta, da morajo otroci še sedeti na šolskih klopeh, ko bi lahko že delali s cepcem, koso in grabljami. Otroci se naj zgodaj prepričajo, da je človek ustvarjen za delo; oni bi naj zgodaj razumeli, da je lenoba vseh grdob grdoba. Prepričajte otroke, da jih delo ne samo utrjuje, temveč jim daje tudi zdravje in moč. Otroške kosti so pa še mehke, mladi udje še niso utrjeni. Mlad dečko hoče kazati svojo moč, in pri tem se morebiti hudo poškoduje, za kar trpi potem vse življenje. Stariši, glejte, da se kaj takega ne bo zgodilo.

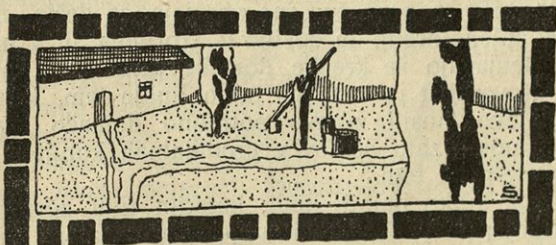
Dajajte otrokom lep zgled delavnosti; zgled bode veliko več izdal kakor besede. Pridnega, delavnega očeta sinovi bodo tudi pridni, in hčere pride matere bodo tudi vsakemu delu kos. Ko vidite otroka pridno delati, hvalite ga in dajte mu kaj za to. Dajte otroku majhno hranilnico in včasih tudi kako desetico, da jo ponese v njo. Tako se bo otrok naučil, kako se kaj prisluži, in tudi, kako je treba prislužek shraniti. Daj mu za plačilo kako živalico, naj si bo kokoš, ali jagnje, ali tele. To bo za njega najpripravnejše plačilo, s katerim imajo otroci veliko veselja, in pri katerem se igranje učijo gospodarstva. Ob enem pa nikar ne zabite otrokom razlagati, da človek ne dela samo za časni dobiček, in da ubogi denar ni vreden, da bi se trudili zanj vse svoje življenje. Učite jih, da človek dela za veliko lepše plačilo, ki ga čaka tam na onem svetu.

Otroci odrastejo. Tedaj se jame kazati skoro pri vseh neka napaka: Postanejo svojeglavni, nočejo več ubogati; vedó si sami pomagati in mislijo, da bi bilo zanje sramotno, ko bi še ubogali stariše in druge ljudi. Človek pa mora znati ubogati, sicer ne bo nikoli kaj prida iz njega. Zato učite, stariši, otroke ubogljivosti. Ali ne terjajte preveč in ne premalo pokorščine. Pustite včasih otroke, da to ali ono po svoje storijo, ali kadar

ste kaj ukazali, od tega ne odjenajte; otrok naj ve, da vam je dolžan pokorščino. Zlasti pa pazite, da ne boste puščali svojih polodraslih otrok tekati ves dan, koderkoli se jim poljubi. Glejte, da ne pride otrok med hudobne ljudi. Da bodo pa otroci rajši doma ostajali, bodite vi stariši taki, da vas bodo otroci res ljubili; potem si otroci druge družbe ne bodo preveč želeli.

Kjer je pa doma veden prepir, ali more tam otroka dom veseliti? Preskrbite otrokom ob nedeljah in praznikih kako nedolžno zabavo in odprite klet in shrambo. Ko bi si stariši kupili sodček vina, imeli ga doma v kleti in ob praznikih dali otrokom doma kozarec praznične pijače, koliko manj sinov-pijancev bi bilo, kako stoterno bi se tisti novčiči povrnili, ki ste jih tem pôtom potrošili. Dà, ko bi stariši bolj vedeli otroke zadrževati ob nedeljah domá, bilo bi veliko manj malopridnih sinov in ničemurnih hčerâ.

Stariši, poprimite se teh nauk in imeli boste otroke zdrave na duši in na telesu. Ali bi bilo to plačilo premajhno za vašo skrb? Prav gotovo, da je vaša skrb velika, ali plačilo za njo je tudi nad vse lepo!





Sleparija.



b koncu bi še svarili pred raznimi sleparijami, ki se ljudem ponujajo za drag denar kot pomoč v raznih boleznih.

Ljudje naše dobe so silno slabotni, posebno še v nekaterih krajih, tudi na kmetih, kjer bi sicer človek sodil, da biva zdrav in krepak rod. Razlogi so razni: obilno uživanje alkohola jih uničuje, pokopava jih nernavnost, hiše so nesnažne, ne varujejo se dežja, mraza, mokrote sploh, hrana je dostikrat izprijena in v novejši dobi zamenjavajo še krepke domače pridelke s kavo in čajem. Nevarnost je tudi, da bodo ljudje tam, kjer prodajajo mleko, nosili zdravo potrebno domačo hrano z doma in nosili zato domov v prodajalnah kupljeni strup, bodisi kofein ali tein.

Ko je toliko bolnih ljudi, katerim tudi zdravnik ne more takoj pomagati, ker bi ljudje morali najprej drugače živeti, in tega na eni strani nočejo, na drugi ne morejo, je umevno, da vsakdo sega po vsakem zdravilu, ki mu ga kdo priporoča, in kakor potapljajoči sega po slamnati bilki, katero je zagledal na vodi.

Tega dejstva se poslužujejo žalibog premnogi sleparji v svoj dobiček. Po raznih listih naznanjajo svoja zdravila, pošiljajo jih po svetu po svojih agentih, in nevedneži še niso izumrli. Sleparji delajo pri tem velikansk

dobiček. Posebno so razni takozvani ameriški „zdravniki“ v tej stvari izurjeni. Srečali smo nedavno v celovski okolici čevljarja, ki je prodajal za neko ameriško tvrdko tajno zdravilo za vse mogoče bolezni, en zavitek kar po pet kron, polovica izkupila je bila prodajalčeva plača, in prodajalec se je hvalil, da veliko zasluži. Zdravilo se je za pet kron prodajalo, vredno pa niti pet vinarjev ni bilo in pomagalo seveda še ni nikomur. Kdor se je po tem zdravilu čutil boljšega, je okreval, ker je k temu pripomogla človeška narava sama in so notranja zdravila večinoma itak le neka malenkostna pomoč.

A ne samo iz Amerike, tudi iz tovarn naših evropskih držav, kjer sicer še vendar javnost pazi na goljufe, prihajajo taka sleparska zdravila; nekatera hočemo navesti.

V naši dobi, ko vse boleha na živcih, delajo posebna zdravila zoper živčne bolezni z uspehom, a ne za bolnike, marveč za tovarne.

Po mnogih časnikih se naznanja „Antineurastin“. Za 4 krone se dobi škatlica s 24 po 2 g težkimi kroglicami. Tvarina tega zdravila pa je nekaj posušenega rumenjaka, mlečnega sladkorja, malo kleja (lepila) in dekstrina. Da bi to zdravilo bilo pomoč zoper živčne bolezni, je popolnoma izključeno. Da ima v sebi nekaj redilne snovi, je sicer res, ali bolnik bi storil veliko pametnejše, ko bi za 4 krone kupil si jajec in bi jih použil.

Pruski pastor Felke prodaja na živcih obolelim svoj „Pflanzentonikum“. Pri kemični preiskavi se dokaže, da je to le likér, ki ima v sebi nekaj železne snovi (ferrum oxidatum sacharatum). To je železna tinktura, ki se v vseh lekarnah dobiva mnogo ceneje.

Tvrdka Sigmund Levin & Co. prodaja neko smotko „Nervenheilzigarre“, ki baje zdravi živce! Ta smotka naj bi bila zdravilo zoper glavobol, zoper pomanjkanje spanja in druge živčne bolezni! Preiskava je dognala, da so to navadne smotke prepojene z bromom, to je z nekim strupom, ki ga sicer tudi zdravniki dajejo za živce, za katerim pa bodo živci vedno bolj bolehal, ne pa okrevali. Sploh pa je v teh smotkah tako malo broma, da se ne more reči, da bi nadomeščale brom, kakor ga dajejo zdravniki.

Posebno dobičkanosno je menda prodajanje raznih električnih zdravilnih naprav. „Elektro-Volta-Kreuz“, „Volta-Uhr,“ električni pasovi, električni generator, električne verižice in dr. Taka roba se hvali z največjo nesram-

nostjo in se tem strojem pripisujejo čudežni uspehi. Električni tok, ki ga povzročajo v životu ti stroji, je tako malenkosten, da o kakem zdravilnem vplivu ne more biti govora. In tudi ta slabi tok popolnoma poneha, ko se je stroj nekaj časa rabil. Poleg tega pa je cena teh strojev blazno visoka, nekateri, ki se k nam uvažajo iz Francije in Anglije, stanejo kar po 200 kron. Sleparki vedo, da se mora nastaviti visoka cena, tako potem kupec misli, da je roba vendar le nekaj vredna in prodajalec dela pri tem krasen dobiček ter se nespametnim ljudem smeje.

Od drugod priporočajo zdravilo „Novavita“ in „Novozon“, to so izdelki, v katerih je baje mnogo kisika in ki naj bi bili zoper najrazličnejše bolezni ter naj bi utrjevali kri zoper vse nevarnosti. To zdravilo je neki „magnesium-superoxid“. Mogoče da daje životu nekaj kisika, ali da bi bilo v resnih boleznih kaj vredno in da bi se kdo ž njim mogel varovati kužnih bolezni, je izključeno. Vrhu tega je ta izdelek zelo drag.

Zoper padavico prodaja Mahler v Hollandu nek prašek in neko mažo iz masti, kafe in cimetovega praška. Zdravilo stane kar 36 kron in je brez vse vrednosti. Dr. phil. Kvante prodaja zoper padavico rektificiran petrolej in potem nek čaj, ki pa ni nič drugega, kakor lipov cvet in mačehice. Tudi to zdravilo je pri padavici brez vrednosti, stane pa 18 kron.

Zoper kamen v žolču priporočajo tovarne celo vrsto zdravil: Khologen, Kholelin, Anitifellin, Bilisolvol, Pro-bilin, Eunatrol, Gallin, Titbosan, Kholosan. Po sodbi prvih zdravnikov ta zdravila ne pomagajo nič, pač pa lahko škodujejo s tem, da bolnik, ko se ž njimi zdravi, zamudi čas, ko bi se bila dala bolezen z operacijo še odpraviti.

Zelo številni so čaji, ki se priporočajo zoper pljučne bolezni. Pred nekaterimi leti se je priporočal čaj „Hom-meriana“, ki pa ni bil nič drugega kakor črvivec. Jetike seveda ta čaj ne bode ozdravil.

Potem je tvrdka Brockhaus & Co. pripravila na trg zdravilo „Frohe Botschaft für Lungenleidende“, ki pa ni nič drugega kakor čaj rastline galeopsis ochroleuca, rastline, ki se je pred leti rabila kot zdravilna, pa se pozneje izločila, ker ni nič vredna.

Neki Koerber prodaja nov izdelek, katerega stane $\frac{1}{4}$ kg 15 kron, pa ta izdelek ni nič drugega kakor sirovo maslo, smola in nekaj katranove vode.

Pavel Weidhaas v Draždanih prodaja jetičnim stroj za inhaliranje, skozi katerega naj se inhalira nadmanganski kali in desinficira zrak. Stroj je brez vsake vrednosti, ker bolnik ne inhalira nič drugega nego navaden zrak in to še na zelo nepripraven način. Vrhutega je ta stvar zelo drag, stane namreč 20 kron.

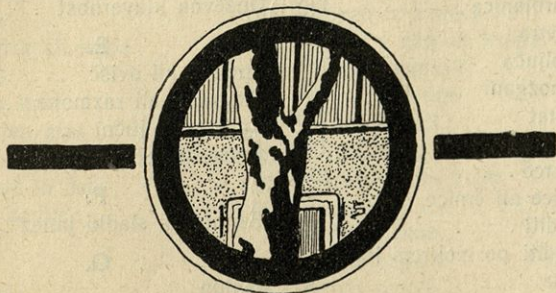
Suhim (medlim) ljudem priporočajo časniki Steinerjev orientalični krepilni prašek. V 6 do 8 tednih zraste telesna teža baje za 15 kg! V resnici pa se dobi za 2 kroni 18 dek praška, ki obstoji iz fižolove moke, sladkorja, riža, kuhinjske soli in natronove soli. — Naj ljudje jedo stročnino, pa se bodo ceneje zredili, če se sploh mislijo opitati!

Predebelim ponuja dr. Brackebusch v Berolinu svoj „Plantal“. Prospekt pravi, da to zdravilo urejuje prebavljanje, alkalizira kri, pospešuje redni krvni tok, odpravlja nevarnost mrtvouda, sladkorne bolezni, zlato žito in da odvaja vso nezdravo maščobo. Ta „Plantal“ je zmes raznih soli, železnega oksida in magnezije.

Slično zdravilo razpečava tvrdka Wabner pod imenom „Antipositin“. Pred tem zdravilom je zdravniški svet v Karlsruhe javno svaril.

Tvrdka Wallbrecht v Berolinu prodaja zdravilo z imenom „Slankal“, ki je ravno toliko vredno kakor prejšnje.

Proti vsej tej slepariji se ne da nič storiti, dokler se ljudje sami ne spametujejo in ne postanejo bol previdni, nego so bili doslej.



Stvarno kazalo

p o a b e c e d n e m r e d u .

A.	Stran		Stran
Alkohol	37	Bramorka	97, 124
Aloja ali lopátika	89	Brdnja ali arnika	91
Angelika ali gozdni koren	90	Brinovice	93
Arnika montana	91	Bruhanje	31
		Bruhanje pri otrokih	101
B.		Č.	
Baldrijan ali motovilec	107	Čaji	88
Bezgavke ali želve	66, 230	Češa je treba k zdravju	11
Bezgovec	92	Čistilo za kri	89, 98, 117, 120
Blaznost	83, 85	Čreva	126, 127
Bledica	103, 122	Črevesni katár	127, 156
Bljuvanje krvi	106	Črnice ali borovnice	94
Bodenje	4	Črničje žganje	94, 128
Bolehnost	15	Črvi ali gliste	107, 129
Bolniška soba	25	Črvivec ali arnika	91
Bolezni nakožne	181	D.	
Bolezni nalezljive	203	Dávica (Diphtheritis)	82, 129
Bolezni otroške	191	Delo in počitek	20
Bolezni po abecednem redu	122	Dobova skorja	94
Bolezni spodnjega života	201	Drevesna smola	114
Bolezni v glavi	135	Driska	31, 90, 94, 101, 127
Bolna čreva	126	Duševna klavernost	144
Bolna hrbtenica	142	E.	
Bolna jetra	152	Encijan ali svišč	95
Bolna pljuča	194	Ekstrakti ali razmoke	88
Bolni možgani	176	Emfizem pljučni	7, 196
Bolni vrat	220	Enostranski glavobol	137
Bolno grlo	140	F.	
Bolno srce	210	Fenhel ali sladki janež	98
Borovnice ali črnice	94	G.	
Bos hoditi	57	Galun	95
Bos hoditi po mokrem ka-		Garje	72, 131
menju	59	Gibanje	47
Bos hoditi po mokri travi	58		
Bos hoditi po snegu	59		

Glas izgubljen	132
Glavobol 79, 82, 106, 107, 113, 118, 135, 38	
Gliste ali črvi	129
Glušost in mutavost	80, 138
Gniloba med prsti	58
Gorečica ali zgaga	116
Gozdni koren ali angelika	90
Griža	30, 140
Grlo bolno	82, 91, 118, 140, 220
Grško seno	96
Guša	95

H.

Habát ali smrdljivi bezeg	96
Higijama	34
Hipohondrija	144
Hoja po vodi	60
Hrana za bolnike	29
Hrbtenica bolna	142
Hripa ali influenza	146
Hripavost	132, 140, 143, 155
Hromost	143, 144
Hudi lišaj	172
Hudi lišaj na glavi	174
Hudi lišaj na nogah	174
Hvošč ali njivska preslica	96

I.

Igla pogoltnjena	145
Ilovica	97
Influenca ali hripa	146
Ischias	146
Izguba krvi	164
Izgubljen glas	132
Izprehajanje po vodi	60
Izprehod in delo	22
Izstop danke	95

J.

Jagode	98
Janež	98, 99
Jed in pijača	26

Jetika	146
Jetrne bolezni	152

K.

Kadulja ali žajbelj	120
Kafra	100
Kafrno olje	100
Kako naj rabimo vodo	55
Kako se zdravje ohrani	13
Kamen in pesek	153
Kamelice	100
Kandol	33
Kašelj	8, 104, 105, 118
Katár ali nahod	17, 25, 75, 86, 105, 155
Katár črevesni	127, 156
Katár v mehurju	8
Katár očesni	186
Katár v sapniku	156
Katár želodčni	30, 90, 157
Kava	39
Kila	158
Kislica	100
Klinčkovno olje	108
Koleno oteklo	160
Kolera	161
Kólika ali trod	162
Kopačica ali lapuh	104
Kopeli	63
Kopeli za posamezne ude	71
Kopeli iz smrečja	66, 71
Kopel v slanem kropu	66
Kopel za glavo	71
Kopel za noge	63
Kopel za oči	63
Kopel za roke in noge	71
Kopel za ves život	66
Koprive	100
Koščeni prah	102
Kožne bolezni	8, 85, 181
Kratki ovitek	84
Krč	162
Krčevce ali sv. Janeza roža	99

	Stran
Krč v ledvicah	84
Krč v mehurju	62, 210
Krč v trebuhu	162
Krč v želodcu	102, 163
Krčna trava	102
Kreda	103
Kri razpadla	165
Kri vneta	221
Kri zagatjena	166
Kri zastrupljena	168
Krof ali guša	220
Krtice	18
Kruh otrobov	109
Krvavenje	97, 167
Krvavenje želodca	228
Krvotok ali izguba krvi	164
Kumina	99
Kurja očesa	60

L.

Laksir (čistilo)	120
Laneno seme	104
Lapuh ali kopačica	104
Lavendeljnovno (sivkno) olje	113
Ledvične bolezni 8, 31, 71, 77, 79, 84, 85, 93, 96, 100, 105, 110, 113, 120, 153, 169, 210	
Legar 7, 30, 33, 73, 81, 86, 217	
Lekarna	87
Lipov cvet	105
Lišaj	172, 174
Lopatika ali aloja	89
Lučnik	105
Lupus ali rak	174
Luskine na glavi	82

M.

Mačúh, legar, tifus	217
Malva ali zelzenovec	112
Mandeljnovno olje	105
Mehurne bolezni 31, 71, 118, 153, 175	
Mehurni katár	8, 175

	Stran
Med ali strd	114
Meso	28
Meta	106
Migréna (enostranski glavobol)	137
Mleko	27
Močvirna detelja	106
Moka in močnate jedi	26
Mokra srajca	85
Mokrotno stanovanje	24
Motovilec (baldrijan)	107
Možgani	176, 178
Mraz	18
Mrena na očesu	187
Mrtvoud	178
Mrzla kopel	66
Mrzla kopel za bolnike	68
Mrzla kopel za zdrave	66
Mrzle noge	18, 76, 78
Mrzlica	180
Mutavost in gluhost	137

N.

Nageljnovno olje	108
Nahod ali katár	86, 105, 155
Nakladek	61
Nakladek na trebuhu	62
Nakostni tvori	216
Narastki na kosti	63
Nauk za stariše	235
Navadni janež	98
Naval krvi	59, 164
Neduha	105, 119, 182
Nervozni glavobol	138
Netresk (Sempervivum tectorum)	108
Nezdrav pot	197
Njivska preslica ali hvošč	96
Noga bolna	182
Noga ranjena	185
Noge mrzle	18, 76, 78
Noge otekle	76, 84, 92
Noge potne	83, 185

Noge smrdljive	Stran 76
Nohti v stran rastoči	76

O.

Obkladki	55
Obleka	18
Obleka za otroke	45
Očesne bolezni	72, 75, 89, 99, 114
Očesni katár	186
Oči tekoče	75
Oči vneta	90
Odda	34
Oglje	108
Olja	108
Omedlevica	95
Omela	108
Omivanje	80
Omotica	107, 119, 188
Opeklina	119
Osepnice	7, 189
Oslabelost	102
Ostri poliv	80
Oščavanje	99
Otekle noge	76, 82, 84
Otekle žleze	75, 95
Otekline	96, 98, 100, 106, 118, 192
Oteklo koleno	160
Otrobov kruh	109
Otroške bolezni	191
Ovitek na glavo	82
Ovitek kratki	84
Ovitek na noge	83
Ovitek spodnji	83
Ovitek veliki	85
Ovitek na vrat	82
Ovitki	82
Ovos	32
Ovsenična kopel	71
Ozeblina	59

P.

Padavica	192
Parna kopel	72

Pelin	Stran 109
Pesek in kamen	153
Pibrov koren	110
Pijača	26, 35
Pik čebel	98
Pik strupene živali	77
Pljuča bolna	26, 75, 194
Pljuča vneta	105, 113, 194
Pljučni emfizem	7, 196
Pokostnica vneta	196
Polivi	78
Polkopel	64
Popelj ali selzenovec	112
Popolni sopar ali parna kopel	72
Porodi mrtvi	43
Poškodovana hrbtenica	142
Potne noge	83, 185
Pot nezdrav	197
Potrošnik ali revar	111
Povojček	110
Prahovi	89
Prebavljanje	107
Prehlajenje	25, 100, 198
Preslica njivska ali hvošč	96
Prezračevanje sob	24
Pripotec ali trpotec	111
Prisad	77
Prišč	198
Prišč v ustih	100, 116
Protialkololično gibanje	37
Protin	8, 32, 71, 97
Prsna mrena vneta	199

R.

Rak ali lupus	80, 97, 174, 198
Rak črevesni	201
Rak na jeziku	200
Rak na prsih	201
Rak na ustnih	201
Rak v želodcu	200
Rane	89, 91, 95, 97, 104, 108, 120
Rane na nogah	100, 104
Ranjena noga	82, 186

	Stran
Razmoke ali ekstrakti	88
Razpadla kri	165
Revar ali divji regrat	111
Revmatizem sklepni	205
Revmatizem v mišicah	201
Rožmarin	112
Ruta vinska	119

S.

Sanatogen	33
Sanosa	33
Sapa smrdeča	106
Sapa težka	196
Sapnik bolan	75, 156
Sapnikov katár	156
Sedečna kopel	65
Selzenovec ali malva	112
Senena kopel	70
Sifilis	203
Sir	28, 194
Siris	32
Sivkno (lavendeljnovi) olje	113
Sklepni revmatizem	117, 205
Skranje bolne	95, 100
Skrnina	80, 100, 110
Slabota (onemoglost)	208
Sladki janež	98, 99
Sladkorna bolezen	35, 208
Sladna kava	40
Slepota	187
Smetlika	113
Smola drevesna	114
Smrdljive noge	76, 185
Smrdljivi bezeg (habát)	96
Smrečja kopel	71
Somatosa	33
Sopari	72
Spodnji ovitek	83
Srajca mokra	85
Srčne bolezni	8, 112, 210
Stanovanje za bolnike	24
Strd ali med	114
Suha kopel	72

	Stran
Sušeči se ud	112
Sušica	212
Sušica hrbtne mozga	129, 142
Sv. Janeza roža ali krčevac	99
Svišč ali encijan	95

Š.

Šal kot ovitek	82
Šarlah ali škrlatica	5, 85, 214
Šena	214, 215
Šena v obrazu	216
Šentjanževa roža ali krčevac	99
Šipečje jagode	113
Škrlatica ali šarlah	5, 85, 214
Šola in stan	48
Šolske bolezni	50
Španski plašč ali veliki ovitek	80
Šumenje v ušesih	105

T.

Tavžentroža	116
Tifus (legar, mačuh)	73, 217
Tinkture (razmoke)	88
Topla kopel	70
Torica	116
Trakulja	129
Trebušnica vneta	218
Trnovčev cvet	117
Trobentica	117
Trod ali kólíka	98, 162
Trpotec ali pripotec	111
Truskavec	118
Tutulin	34
Tvori	96, 104, 114, 218, 219

U.

Ugriz steklega psa	77
Ujedanje (kólíka)	91, 98, 162
Ujed strupene živali	77
Umiranje otrok	44
Ušesa bolna	75
Utripanje srca	106, 119

V.

Stran

Veliki ovitek	85
Vidovica	85, 219
Vijolica	118
Vino	36
Vinska ruta ali virand	119
Visvit	34
Vnetja čreva	126
Vnetja kri	221
Vnetja pljuča	105, 113, 194
Vnetja pokostnica	196
Vnetja prsna mrena	199
Vnetja trebušnica	218
Vnetica grla	140
Vneti možgani	177, 178
Vnetje	8, 105, 112, 119, 220
Vnetje bedrnih živcev	146
Vnetje krvi	221
Vnetje ledvic	170
Vnetje mreže na možganih	178
Vnetje v grlu	220
Vnetje na očeh	72, 90
Voda zaprta	77, 79, 97, 209, 222
Vodenica	5, 77, 90, 92, 93, 96, 100, 112, 119, 223
Vrat bolni	105, 112, 223
Vrat debel	95
Vročinske bolezni	29, 69, 96
Vročnica	60
Vzgoja otrok	41

Z.

Zagatjena kri	166
Zapéka ali zagata	31, 120

Stran

Zaprta voda	77, 79, 97, 209, 222
Zasližen želodec	80, 108
Zasliženo grlo	114, 116
Zastrupljenja	224
Zastrupljena kri	168
Zavijanje vratú	46
Zdrava kri	13
Zdravila	87
Zelišča	29
Zelje	119
Zgaga ali gorečica	116
Zlata žila	31
Zobobol	227
Zrak	12

Ž.

Žajbelj ali kadulja	120
Želodčne bolezni	228
Želodčni katár	30, 90, 157
Želodčni krč	163
Želodčni rak	200
Želodčni tvorci	34, 91, 108, 115
Želodec prehlajen	107
Želodec pokvarjen	90, 93, 95, 108, 114, 116, 117
Želodova (žirova) kava	40
Želve (bezgavke, škrofuli)	130
Žitna kava	40
Živci oboleli	8, 28, 95, 233
Živčni (nervozni) glavobol	135
Žleze otekle	75, 95
Žoltenica	234
Žoltilo	120



Kazalo.

	Stran		Stran
Predgovor	3	<i>B. Kako se zdravimo z vodo?</i>	
Uvod	9	1. Obkladki	61
Prvi del.		<i>a)</i> Nakladek	61
Česa je treba k zdravju in		<i>b)</i> Podkladek	61
kako se zdravje ohrani.		<i>c)</i> Nakladek na trebuh	62
Svetloba, zrak, obleka	13	2. Kopeli	63
Varuj noge mraza	18	<i>a)</i> Kopel za noge	63
Varuj se vročine	19	<i>b)</i> Polkopel	64
Delo in počitek	20	<i>c)</i> Sedečna kopel	65
Izprehod in delo	22	<i>č)</i> Kopel za ves život	66
Stanovanje	24	1. Mrzla kopel	66
O jedi in pijači	26	2. Topla kopel	69
Hrana za bolnike	29	<i>d)</i> Kopeli za posamezne ude	71
Novi hranilni preparati	32	1. Kopel za roke in noge	71
Pijača	35	2. Kopel za glavo	71
Protialkoholično gibanje	37	3. Kopel za oči	72
Voda najboljša pijača	39	3. Sopari	72
Kava	39	<i>a)</i> Sopar za glavo	73
O vzgoji otrok	41	<i>b)</i> Sopar na nos ali ušesa	75
Mrtvi porodi	43	<i>c)</i> Sopar na roko	75
Zakaj otroci po letu umirajo	44	<i>č)</i> Sopar za noge	76
Sirotka, hrana za dojenčke	44	<i>d)</i> Sopar za spodnji život	76
Kako se naj otroci oblačijo	45	<i>e)</i> Sopar za posamezne ude	77
Skrbite za dober zrak v spal-		<i>f)</i> Popolni sopar ali parna	
nic	46	kopel	77
Delo in gibanje	47	4. Polivi	78
Šola in stan	48	<i>a)</i> Poliv na kolena	78
Šolske bolezni	50	<i>b)</i> Poliv na stegna	79
Sola odrasle mladine	52	<i>c)</i> Poliv na hrbet	79
		<i>č)</i> Polni poliv	79
Drugi del.		<i>d)</i> Poliv na roko	80
Kako naj rabimo vodo?		<i>e)</i> Poliv na glavo	80
Splošni navod	55	<i>f)</i> Ostri poliv	80
<i>A. Kako se je treba utrjevati?</i>		5. Omivanje	80
1. Bos hoditi	57	6. Ovitki	82
2. Bos hoditi po mokri travi	58	<i>a)</i> ovitek na glavo	82
3. Bos hoditi po mokrem ka-		<i>b)</i> Vratni ovitek	82
menju	59	<i>c)</i> Šal kot ovitek	82
4. Bos hoditi po snegu	59	<i>č)</i> Ovitek na noge	83
5. Izprehajanje po vodi	60	<i>d)</i> Spodnji ovitek	83
6. Stati v vodi	60	<i>e)</i> Kratki ovitek	84
7. Polivi	60	<i>f)</i> Mokra srajca	85
		<i>g)</i> Španski plašč	85
		7. Voda najboljša pijača	86

Tretji del.

Stran

Lekarna	87
Razmoke (tinkture, ekstrakti)	88
Čaji	88
Prahovi	89
Olja	89

Zdravila po abecednem redu.

Aloja ali lopatika	89
Angelika ali gozdni koren	90
Arnika ali brdnja, črvivec	91
Bezgovec	92
Brinovice	93
Črnice ali borovnice	94
Dobova skorja	94
Encijan ali svišč	95
Galun	95
Grško seno ali grška detelja	96
Habát ali smrdljivi bezeg	96
Hvošč ali poljska preslica	96
Ilovica	97
Jagode	98
Janež sladki	98
Krčevac ali sv. Janeza roža	99
Kafra	100
Kamelice	100
Kislica	100
Koprive	100
Korenje (Karotte, Mohrrübe)	101
Koščeni prah	102
Krčna trava ali gosja trava	102
Kreda	103
Laneno seme	104
Lapuh ali kopačica	104
Lipov cvet	105
Lučnik	105
Mandeljnovi olje	105
Meta	106
Močvirna detelja	106
Motovilec	107
Nageljnovi ali klinčkov olje	108
Netresk (Hauswurz)	108
Olje	108
Omela (Mistel)	108
Otrobov kruh	109
Pelin	109
Pibrovi koren	110
Povojček	110
Pripotec ali trpotec	111
Revar (divji regrat)	111
Rožmarin	112
Selzenovec (popel, malva)	112
Skuta (sir)	113

Stran

Šipečje jagode	113
Sivkno (lavendeljnovi) olje	113
Smetlika	113
Smola drevesna	114
Strd ali med	114
Tavžentroža	116
Torica (Klette)	116
Trnovčev cvet (trnoljica)	117
Trobentica	117
Truskavec ali dresna	118
Vijolica	118
Vinska ruta	119
Zelje (kislo)	119
Žajbelj	120
Žoltilo (Ginster)	120
Čistilo (laksir)	120

Četrty del.

Bolezni po abecednem redu.

Bledica	122
Bramorka	124
Bolna čreva	126
Vneti čreva	127
Črevesni katár	127
Črvi ali gliste	129
Dávica (Diphtheritis)	129
Garje	131
Izgubljen glas	132
Glavobol	135
Enostranski glavobol	137
Živčni (nervozni) glavobol	138
Glušost in mutavost	138
Griža	140
Bolno grlo	140
Vnetica grla (davica)	141
Bolna hrbtenica	142
Poškodovana hrbtenica	142
Sušica hrbtne mozga	142
Hripavost	143
Hromost	143
Hromost pri otrokih	144
Hipohondrija (duševna klavrnost)	144
Igla pogoltnjena	145
Influenca ali hripa	146
Vnetje bedrnih živcev	146
Jetika	146
Jetrne bolezni	152
Kamen in pesek	153
Katár ali nahod	155
Črevesni katár	156
Katár v sapniku	156

	Stran		Stran
Želodčni katár	157	Prišč	198
Kila	158	Vneta prsna mrena	199
Oteklo koleno	160	Rak	199
Kolera	161	Revmatizem v mišicah	201
Kólika, trod	162	Sifilis	203
Krč	162	Sklepni revmatizem	205
Želodčni krč	163	Slabota	208
Kri in važnost njenega red-		Sladkorna bolezen	208
nega toka	164	Bolezni spodnjega života	209
Izguba krvi	164	Srčne bolezni	210
Razpadla kri	165	Šušica	212
Zagatjena kri	166	Šarlah ali škrlatica	214
Krvavenje	167	Šena	215
Zastrupljena kri	168	Šena v obrazu	216
Ledvične bolezni	169	Tifus, mačúh, legar	217
Hudi lišaj	172	Vneta trebušnica	218
Hudi lišaj na glavi	174	Tvori	218
Hudi lišaj na nogah	174	Nakostni tvori	219
Lupus ali rak	174	Vidovica	219
Mehurne bolezni	175	Vnetje	220
Bolni možgani	176	Vnetje v grlu	220
Vneti možgani	177	Vneta kri	221
Vnetje mrene na možganih	178	Zaprta voda	222
Mrtvoud	178	Vodenica	223
Mrzlica	180	Bolni vrat	223
Nakožne bolezni	181	Zastrupljenja :	
Neduha	182	Strup v mesu	224
Bolna noga	182	Strupeni metilalkohol	225
Potne noge	185	Strupena margarina	226
Ranjena noga	186	Zobobol	227
Očesni katár	186	Želodčne bolezni :	
Mrena na očesu	187	Krvavenje želodca	228
Omotica	188	Želodčni tvori	228
Osepnice	189	Želodčni bol	229
Otroške bolezni	191	Želve (bezgavke)	230
Oteklina	192	Zlata žila	232
Padavica	192	Oboleli živci	233
Bolna pljuča	194	Žoltenica	234
Vneta pljuča	194		
Pljučni emfizem	196		
Vneta pokostnica	196		
Nezdrav pot	197		
Prehlajenje	198		

Dodatek.

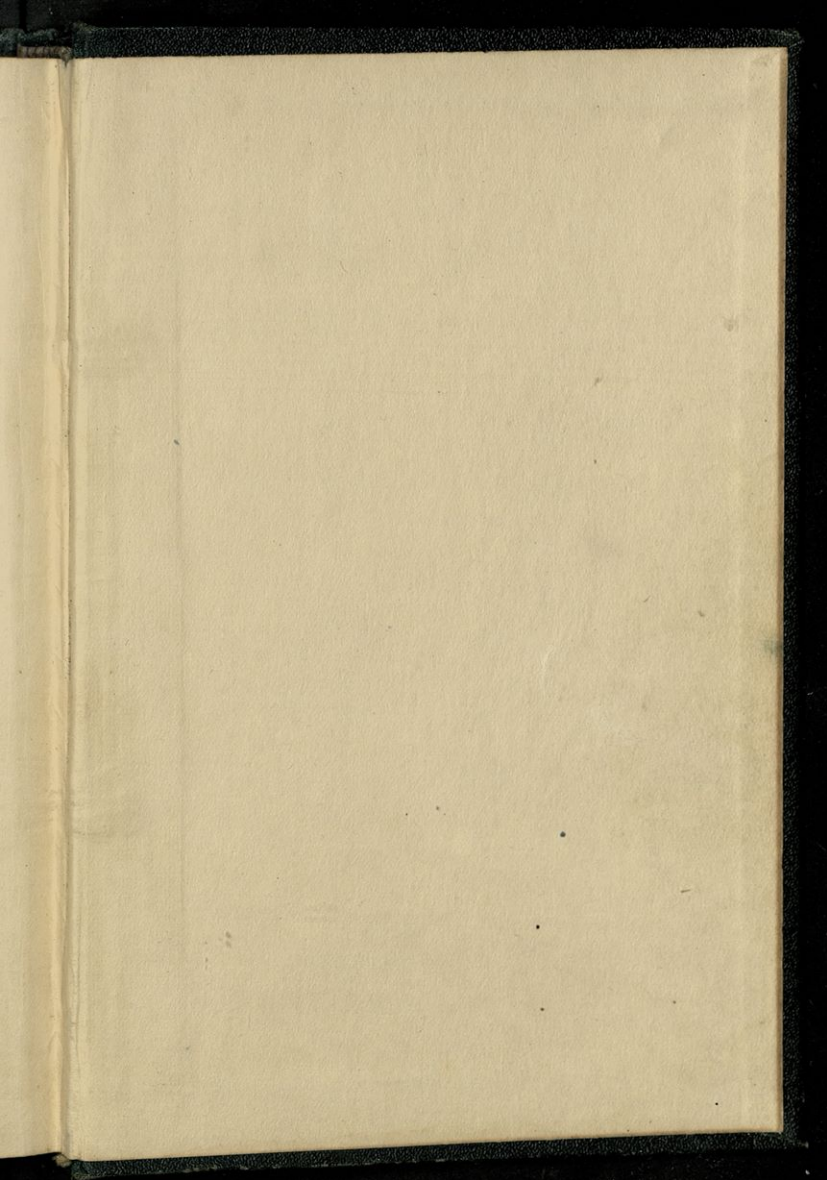
Nauk za stariše	235
Sleparija	244



NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA



00000509267



NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA

GS

I 750 020



201605410

COBISS o