

Narodna in univerzitetna knjižnica
v Ljubljani

105000

2
3

1578

| Hribar Dragotin |

Zbirka

DOMAČIH ZDRAVIL,

kakor jih rabi slovenski narod.



S poljudnim opisom človeškega telesa ~~XX.~~
35



Tretji pomnoženi natis.



V Celji, 1897.

Zbral, tiskal in založil Dragotin Hribar v Celji.

105000

105000

Častiti gospod!

Prebral sem Vaš rokopis, za kar ste me v svojem pismu od dne 3. septembra 1887 prosili.

Le z veseljem morem potrditi, da ni nobene škodljive ali napačne domače pomoči v Vašem rokopisu »Domača zdravila« nasvetovane, torej le mislim kakor tudi želim, da bo mnogim pri takem pomanjkanju zdravnikov po deželi sploh v korist.

Vam zvesto vdani

br. Edvard Benedičič,
nadzdravnik usmiljenih bratov.

ŠENT-VID na Koroškem, 13. sept. 1887.



FZC 4036/7951

Namen.

Čudovita je moč nekterih rastlin gledé našega zdravja. Majhen košček te ali one zéli zadostuje, da se nam pretrga nit življenja; po drugi strani je pa zopet prav malo tega ali onega soka iz te ali one korenine, štiblice, perja, zadosti, da se dvignemo polagoma iz dolgočasne bolniške postelje in se zopet okrepimo. Kdor bi trdil, da naš narod ne pozna teh rastlinskih moči, o tem moram reči, da ne pozna naroda v njegovem dejanji in nehanji. O pozna jih dobro, toda ne povsod vseh; tukaj nektere, ondi druge, v tretjem in četrtem kraju zopet tretje in četrte. Nekoliko takih domačih pripomočkov podajam tukaj ljubljenemu narodu s srčno željo, da bi mu bili na zaželen, ugoden vspeh. Lahko rečem, da jih je mnogo med tukaj navedenimi zdravili, ktere sem v rojstni hiši sam Bog ve kolikrat vselej z najboljšim vspehom rabil. Tudi za eno in isto bolezen zapisal sem jih več, ker se ljudje po raznih krajih različnih poslužujejo; tukaj teh, ondi onih. Če toraj odreče eno, posluži se družega. Škode se ti ni bati nobene ne na zdravji in ne na življenji, kajti nič škodljivega ni med temi domačimi zdravili. Samo ob sebi se razume, da so domača zdravila le za rabo pri malih boleznih. Kedar pa hudo zbolíš, pošli le kar nevtogoma po zdravnika. Odlašati ne smeš nikdar, češ, bo že odleglo. Kdor tako ravná, pregreši se sam nad seboj in si je marsikdo vzrok prezgodne smrti. Ker je pa zlasti po kmetih zdravnik navadno silno od rok, bo morda za prvo potrebo tudi v takih slučajih knjižica dobro služila, dokler ne pride poklicani zdravnik, če se namreč slučajno za tvojo bolezen kaj primernega v njej nahaja. Zato želim, da bi se ta „*zbirka domačih zdravil*“ prav tako razširila po mili domovini, kakor je razširjena „*pratika*“. Potrebna bi bila vsaj tako, če ne še bolje.

Celje, meseca maja 1891.

Sostavitelj.

Nekaj besedi k III. izdaji.

Kako je bila knjižica »Zbirka domačih zdravil« potrebna, je najlepši dokaz, da se mora že v tretjič natisniti. Nad 6000 izvodov te knjižice že kroži po mili slovenski domovini. Veliko zahvalnih pisem pa mi je potrdilo, da sem pravo ukrenil, zbrati zlasti raztresena navodila, kako rabiti zdravilno moč rastlin. — Dandanes pa slovi posebno voda — sveža voda — po župnik Kneipp-ovem načinu rabljena, kot izborno zdravilo. Dalo mi je to povod tudi o tem v knjižici spregovoriti in opozoriti ljudstvo na najceneje in če je prav rabljeno tudi vspešno zdravilo — vodo. Odbral sem najpoglavnejše načine rabiti to zdravilo. Dal Bog obilo blagoslova!

V Celji, 3. junija 1897.

Sostavitelj.

Cenjeni gospod!

Na prošnjo pregledal sem podano knjižico in našel, da so notri nasvetovana zdravila dobra in neškodljiva in pravilno sestavljena.

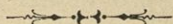
V Celji, 20. junija 1897.

Dr. Alojzij Praunseis
okrožni zdravnik v Celji.



Prvi del.

O človeku in raznih njegovih boleznih ter
dotičnih domačih pripomočkih.



I.

O človeku.

Najimnitnejša stvar božja, zares krona stvarjenja je brez dvoma človek, ki je razširjen po celem svetu od severnega do južnega tečaja, v mrzlih, gorkih in vročih krajih. Če tudi po zunanem in duševnih zmožnostih jako različen, je v svoji sestavi vendar eden in isti, naj živi na severnem tečaju ali pa pod ravnikom ob reki Kongo. Tega kakor onega povzdiguje um in govor visoko nad živali, kamor hočejo naravoslovci človeka pritisniti. Je že res, da ima naše telo v mnogem enako uredbo, kakor jo nahajamo pri najbolj popolnoma razvitih živalih — pri sesavcih, toda vže posamični udje, kakor tudi vsa njihova sestava kažejo nam odlično prednost človekovo pred še tako popolno živalijo; kaj pa še le um in jezik! Kje je žival in naj bo še tako popolnoma razvita, ki bi mislila in pametno govorila, kakor to dela zdrav človek, kar ga ravno tako silno visoko povzdiguje nad živali! Sedež razuma so možgani. Kako so pač ti pri človeku različni od živalskih, in tudi od opičnih Darwin trdi, da so bili človekovi pradedi opičnega rodu. Mogoče da njegovi, naši ne! V dokaz naj bo s kratka to-le. Najbolj zanikarnega in zabitega divjaka črepinja ima več možganov in bolj razvitih v sebi, kakor pa lobanja najbolj premetene opice. Darwin in njegovi pristaši sicer trdijo, da se je v teku milijonov let, (oni ne verujejo, kar uči sv. pismo o stvarjenji sveta in prvega človeka v raju), od kar je človek na svetu, nek poseben rod opic tako požlahtnil in razvil, da je iz njega današnji človek postal. Zakaj je bil pa le en sam opični rod tako srečen, zakaj so pa vsi drugi ostali, kakor so bili pred tisoč in tisoč leti — vedno le opice in še dandanes niti za las nimajo več možganov, kakor so jih imele prvi dan po svojem stvarjenji? Možgani pri opicah ostanejo ves čas, kakor jih imajo v mladosti, pri človeku se pa razvijajo, dokler človek popolnoma ne doraste. Od tod tudi otroško mišljenje in otroška pamet v primeri z mišljenjem in razumom odraslega človeka.

Razum pri človeku je jako različno razvit, prav tako različen med enim in istim plemenom, da celó med eno in isto družino

kakor je človeški rod sam na sebi različen glede svoje zunanosti. Deli se ta namreč na petero plemen, ki so sledeča:

1. Kavkaško pleme, ki se odlikuje po ravn zobih čeljustih, beli koži, zarudelih licih, mehkih rjavih ali črnih laseh, močni bradi, podolgastem ali oblastem obrazu in po lepem čelu. Duševno je to pleme med vsemi najbolj nadarjeno in telesno najlepše. Semkaj spadajo skoraj vsi Evropejci, zapadni Azijanci in severni Afrikanci.

2. Mongolsko pleme obseza ljudi rumene in rumeno-rjavkaste kože, črnih, tenkih las, slabe brade, širocega obraza in štrlečih ličnih kosti. Nos je majhen in topast, oči so na pošev vrezane in jako ozke. K temu plemenu se prištevajo narodi srednje Azije, Kalmuki, Kirgizi, Mongolci, Kitajci in v Evropi ter v Ameriki živeči Laponci in Eskimojci.

3. Etijopsko ali črno, tudi zamorsko pleme ima črno polt, kodraste, volni podobne lase, ozko glavo, štrleče ali kosozobe čeljusti in nazaj potisnjeno čelo. Nos je top, ustnice debele in zabuhle, zobje naprej štrleči. Zamorci po vsej Afriki razven severne, pripadajo semkaj. Kakor je podnebje, kjer žive, so več ali manj črne kože ali polti.

4. Indijansko ali amerikansko pleme je rudečebakrene polti, nizkega čela, štrlečih ličnih kosti, gladkih črnih las in slabe brade. Tu sem spadajo prvotni prebivalci Amerike, tako zvani Indijani, pri katerih naši misijonarji sv. vero oznanjujejo.

5. Malajskega plemena člani so ljudje popolnoma rjave kože in črnih kodrastih las. Nos imajo širok, ustna velika, trobi podobna, čelo pa nekoliko zbočeno. Stanujejo po otocih južnega morja in po Avstraliji. Pravimo jim Malajci.

To so glavna plemena. Samo po sebi je umljivo, da se vsled namnoževanja človeškega rodu zlasti po deželah, kjer več plemen stanuje, kakor postavim v Avstraliji in Ameriki, taista večkrat med saboj pomešajo. Tudi kavkaško pleme pomešalo se je v Ameriki z zamorskim ali črnim plemenom, ter je iz tega nastalo mešano pleme Maluti imenovano. Drugi Evropejci družili so se zopet z amerikanskim (indijanskim ali rudečim plemenom), kar je dalo postransko pleme Mestici imenovano. Tudi Afrikanci in Amerikanci združeni ustanovili so novo podrejeno pleme Zambos. Otroci Evropejca in Mulatinje imenujejo se Terceeroni, oni Evropejca in Tercerone pa Kvarteroni. Kreoli so potomci Španjolov in Portugizov v južni Ameriki rojeni. Vseh ljudi na zemlji je menda okoli 1380 milijonov, ki se na petero plemen tako-le razdele: Kavkaškega plemena ljudi je 415 milijonov, mongolskega 550 milijonov, etijopskega 200 milijonov, amerikanskega 4 milijone (in ga bo sčasoma konec) in malajskega 210 milijonov.

Vseh teh milijonov truplo obstoji iz enih in istih delov, ki so raznim boleznim in drugim nadlogam v življenji podvrženi, ktere se prav velikrat z dobrim domačim zdravilom bolje preženo,

kakor pa z dragim iz lekarne. Ker je pa na celem človeškem telesu glava najimunitnejši del, se spodobi, da pričnemo opazovanje našega telesa v bolnem položaju njegovem pri glavi, da se nam ne bo očitalo, da smo sledeči spis «brez glave» začeli. Držali se bomo ves čas zvesto sporeda, da bomo najpoprej prinesli kratek popis dotičnega telesnega dela, za njim bomo našteali razne bolezni in pridali vsaki skušeno domače zdravilo.

II.

O glavi.

Glava obstoji iz trdih in mehkih delov. K prvim prištevamo kosti, k drugim kožo, kite, mišice, žile s krvijo in možgane. Kostni so na glavi zraščene ob šiveh druga v drugo, vse pa v jedno celoto, ki se ji črepinja pravi. Glava je sestavljena iz sledečih kosti, ki imajo taka-la imena: Spredaj imaš čelo, takoj za njim ob vsaki strani na vrhu po eno témenico, ob ušesih po eno sence, poleg tega na vsaki strani po eno zagvozdnico in po eno ličnico. Spredaj imamo nosno kost, sitko, solznico, zgornjo in spodnjo čeljustnico, zadek pa zatilnico.

Črepinja pokriva najzlahtnejši del glave in ob enem najpomembnejši del človeškega života — možgane, sedež razuma in sploh vsega duševnega delovanja. Prav tako so možgani dostikrat sedež raznim hudim boleznim v glavi, ktere se često skončavajo z norostjo

Tukaj se hočemo pečati le z navadnimi, z vsakdanjimi boleznimi glave, kakor n. pr. dostikrat čujemo tega ali onega tožiti:

Glava me boli.

Bolezen taka lahko izvira iz prevelike telesne vročine ali pa tudi iz nepravilnega želodca. Za tako bolezen je več domačih zdravil, med kterimi so najbolja taka, ki želodec čistijo. Dobro je pa tudi sledeče:

1. Sok kislice z laškim oljem pomešan, ako si s tem glavo mažeš.

2. Rožnega olja zmešaj z jesihom (kisom), kamor pomoči snažno platneno cunjo ali pa čisto gobo, ktero potem priveži na levo stran prsi nad srcem. To potegne preveliko vročino iz života in glava te neha boleti, če te je bolela od vročine.

3. Jetrnik na vodi kuhan položí na glavo in bolezen bo prešla.

4. Rožni med, rženo moko in nekaj soli zmešaj skupaj v mazilo, ktero namaži na platneno cunjo. To je izvrstno zdravilo za bule na glav, ktere se dostikrat za tilnikom napravljajo,

5. Skuhan bob in česen skupaj stolčena ter z laškim oljem pomešana sta posebno dobro zdravilo, kedar koga glava boli od prehlajenja. Maži se s tem zdravilom ob sencih in čudež boš doživel.

6. Grenke mandeljne in rože (vrtnice) na jesihu skupaj kuhane obvezati je treba na glavo.

7. Balzam, ako se z njim ob senci mažeš, tudi čestokrat pomaga.

8. Kamelice poparjene na glavo pokladati je tudi dobro.

9. O melisi velja ravno to, kar o kamelicah.

10. Naberl dišeče mete, stolci jo in zmešaj nupravljeni sok s kisom (jesihom); s tem si maži glavo.

11. Zobnikov sok zmešan s kamelčnim oljem in namazan na snažno platneno cunjo položi na sencè. To je dobro zdravilo, kedar te boli glava od prevelike vlažnosti v nji, ali od tóka (flusa).

12. Cvetlice «mišja ušesa» stolci sveže in nosljaj pridobljeni sok.

Če se komu v glavi vrti.

1. Natrgaj malih koreninic in pokladaj jih na glavo.

2. Na razbeljeno železo vlij jesiha in se s tistim kadi.

3. Gorušičnega perja skuhaj in vodo pij.

4. Če kadiš, puhaj skozi nos. To zdravilo je neki še najboljše.

Če bi se komu mešalo.

1. Vzemi jesiha in soli, vsacega po eno žlico, pomóci v to mešo roke in pomaži noge na podplatih.

2. Pušpanovo perje posuši, zmli in štupo na mandeljnem olji izpij.

3. Telohove korenine namakaj tri ure v vinu, potem tisto vino spij, preden greš spat. To vzame norost iz glave.

Če ti v glavi gnjije

1. Dობodi krešinega semena, ter ga stolci in prah njegov nosljaj.

2. Gorušično seme stolci, ter se z njim po glavi maži; to ti potegne vsake vrste tóke iz glave.

Grintova glava.

Perja vélikega korena stolci, in ga na glavo obveži. To je zdravilo za grintovo glavo, da ga nimaš boljšega.

Uši in gnjide.

1. Namaži si glavo s česnovim sokom.

2. Živega srebra vmani v lorbarjevem mazilu in se s tem po glavi namaži.

3. Galuna stopi na vodi ter se z njo po glavi zmivaj.

4. Sok gorušičnega zrnja, ali pa sok iz ravno tega semena zmešaj z medom in se s tem po glavi namaži.

III.

Lasje.

Lasje so izrastek iz kože, kjer tiče s takozvanimi lasnimi mehurčki v lastnih jamicah. Rastejo le na prvem koncu kjer se namreč kože drže. Ker se vanje ne steza noben živec in nobena žila, zato jih lahko brez bolečine strižemo. Lasje so otlji in napolnjeni z neko mastno tekočino, od ktere dobivajo svojo barvo.

Kdor bi rad imel lepe rumene lase.

Vzame naj mrtvih kopriv, ktere naj skuha na lugu ter naj s tistim glavo zmiva. Lasje mu bodo postali lepo rumeni, kakor vosek.

Ktera bi rada dolge lase dobila.

Vzame naj repnih korenin, naj jih na lugu skuha in naj si s tistim glavo zmiva.

Če komu lasje izpadajo.

Skuha naj si pelina na lugu in z njim glavo zmiva, pomagalo mu bo.

IV.

Oči.

Oko je jako važen del telesa, ustvarjen za gledanje. Obstoji iz več posamičnih delov, s katerimi se bomo površno nekoliko tukaj pečali. Začnimo toraj na sredi v notranjem očesu, kjer se nahaja od treh kož obdana tekočina, katera je prozorna in se ji steklovina pravi. Steklovini najbližja prva kožica se imenuje mrežnica, v kateri se razprostira vidni živec, ki provzročuje čut vida. Druga ali srednja kóžica imenuje se žilnica; ime ima od velike množice žil, ki so po nji razpletene, polne krvi; od njih ima kožica tudi rudečo barvo. Ta žilnica stika se spredaj z mavrično kožico, katera je pri raznih ljudeh razne barve, n. pr. rjava, siva ali pa modra. V sredi mavrice imamo na videz črno piko, ki ji punčica ali zenica pravimo. Ta ima lastnost, da se ob veliki svitlobi skupaj stisne, v majhni se pa razširi. Zenica ima pri očesu prav to nalogo, kakor okno pri hiši, za kar si oko mislimo, da je. Koža mrežnica prevlečena je z nekim črnolom, ki daje notranjemu očesu popolno temo, in svitloba v oko le od spredaj skozi zenico prihaja. V tem oziru je naše oko podobno fotografskemu aparatu. Kjer pa na mrežnici tega črnila manjka, ondi se poznajo brezštevilne krvne žilice in oko ima rudečo barvo. Take oči imajo domači zajci, in pa ljudje, ki imajo bele lase. Takim očem navadno svitloba hudo dé.

Tretja očesna kožica je tista, ki jo vidimo belo in ji pravimo beločnica. Trda je in kakor nalašč za varstvo notranjim delom ustvarjena. Njen sprednji del imenuje se roženica in ta je prozoren, vsa druga beločnica pa ne. Med prozorno roženico in punčico je prvi očesni prekàt ali predèl, ki je napolnjen s prozorno tekočino, za punčico je pa kristalna leča, ki je tudi s prozorno tekočino napolnjena. Toraj so v očesu druga za drugo tri prozorne tekočine, ki napolnjujejo a) sprednji očesni prekàt, b) kristalno lečo in c) zadnji očesni prekàt, ki je napolnjen s prozorno steklovino. Vsi ti tukaj našteti in še nekteri drugi deli očesa v skupnem delovanji drug drugemu pripomorejo, da opravlja oko svojo službo, t. j. da vidimo.

Bolezni, katerim je oko podvrženo, so različne in navadno skoraj za vse se dobi dobro domače zdravilo. Samo po sebi se razume, da z domačimi zdravili proti hudim očesnim boleznim, ki imajo navadno slepoto za seboj, nič ne opravimo.

Za óšpične oči.

Stolci kislice in jo obveži na oči, bo takoj boljše.

Za prisad v očeh

kakor tudi za vse druge bolezni, ki iz vročine prihajajo, kakor so óšpice itd., je sledeče

mazilo.

Vzemi si svinčene belí (Bleiweiss, bela barva) ter jo stolci drobno na práh. Za več mazila je je treba več. Štupo vsuj v steklenico ali kako drugo posodo. V drugo steklenico vlij nekaj laškega olja in vsuj kafe notri, toliko, kolikor se je more stopiti v njem. Na to vlij laškega olja v ponev in vrzi vanj nekaj voska, postavi oboje na ogenj, da zavre. Ko sta olje in vosek dobro zavrela, ju odstavi, da se na pol ohladita. Na to vsuj v to z voskom zmešano olje bélino štupo in vlij notri s kafro nasičeno olje ter vse to tako dolgo mešaj, da se začne trditi. Na to spravi mazilo v kak piskerc ali kako drugo primerno posodo in imej vedno pokrito. To mazilo je dobro tudi za vsak drug prisad. Za oko ga je treba namazati na snažno platneno cunjico in tisto čez oko obvezati. V 12 urah ozdravi to mazilo tudi vsak drug prisad.

Za kalne oči

je dobro:

1. Stolci urednjaka in sok zmešaj z medom: s tem maži oči, ki bodo takoj zgubile kalnost.

2. Zelišče perstenek namakaj v vinu v bakreni posodi 48 ur dolgo. Perstenek si potem obvezuj na oči. Pregnal ti bo kalnost iz njih in dolgo časa bodo dobre.

Če se komu kaj na očeh dela, naj bo n. pr. mrena ali pika.

Na vodi iz kravjega mleka žganej stópi galuna. S to vodo si zmivaj oči in zdrav boš.

2. Sok rumenih vijolic kapaj v oči.

3. Prav dober je tudi sok iz lanenega semena.

4. Pelinov sok z medom zmešan je tudi prav dobro mazilo za oči.

Če imaš vedno solzne oči

skuhaj na vodi vrtnic in si s tisto vodo maži oči.

Za krmižljave oči

skuhaj skupaj medu in jesiha in s tistim maži oči. To je izvrstno zdravilo za boleznj vsake vrste.

V.

Ušesa.

Bog nam je z ušesi podaril dar sluha, katerega nam pa vsak trenutek zopet lahko vzame. Kakor oko, tako je tudi uho čudovito sestavljeno iz raznih delov. Uho obstoji iz zunanjih in notranjih delov. Vnanje uho imenuje se uhelj ali tudi uho in ni družega, kakor s kožo prevlečen hrustanec. Uhelj je v zvezi z zvočnico ali ušesno votlino, katera je preprežena z žlezasto kožico, iz katere se izločuje rumeno ušesno maslo. Zvočnico zapira prožna kožica bobnič, ki se stresa, kadar zračno valovje vdarja od zunaj na njo. Za bobničem razprostira se bobničeva otlina, ki je po neki cevi v zvezi z ustmi. Tod prihaja unanji zrak v bobničevo otlino. Ta cev se imenuje ušesna troblja. Ta zveza ust z notranjim ušesom nam pojasnuje, zakaj da ljudje ki so topoúhi ali ki hočejo kako stvar prav pazljivo poslušati, da bi jim nobena beseda ne ušla — usta odpirajo.

V bobničevi otlini leži zapored več manjših delov notranjega ušesa, večinoma male in čudno zavite koščice, kakor so: batič, nakovalo, stremen. Nasproti bobniča ste v steni dve luknji, takozvano okroglo in podolgasto oknice, za njim pa nepravilno zavita votlina labirint; ondi se razlikuje predvor, tri polukrožne cevi in polž. Napolnjeni so vsi z labirintno vodo, po kateri se razprostirajo zadnje nitke slušnega živca.

Uhelj (zunanje uho) zajema zračne valove, ktere skozi sluhovod vodi do bobniča, ki se vsled tega začne tresti. Z bobničem vred trese se pa tudi mrenica na podolgastem oknicu, koščice, labirintna voda in v njej plavajoče nitke slušnega živca in tako se zgodi, da slišimo.

Tudi ušesa imajo svoje razne bolezni, ki so vse jako neprijetne, včasih celó nestrpljive. Kdor čuti

v ušesih nekako bolezen in nekako tikanje

ta naj poskuša eno in drugo sledečih domačih zdravil:

1. Sok stolčene kislice kapaj v ušesa; ali pa
2. kafe v konopljinem olji stopljene kake tri kaplje v uho kani.
3. Sok širokega trpotca v ušesa kanjen, je tudi dober.
4. Dobro je tudi vijolinega olja v ušesa kaniti.
5. Prav tako pomaga nekaj kapljic bučnega olja v ušesa nakapanega.
6. Naberite korenin divjih šmarnic, kuhajte jih na mleku in s tistim ušesa maži.

Če ti oslabi posluš.

1. Sok živih ali pekočih kopriv z laškim oljem zmešaj in v ušesa kapljaj.
2. Dobro je tudi nekaj kapljic brinovega olja v ušesa kaniti.
3. Prav posebno dobro je sledeče mazilo: Vzemi po štiri grame lepotka, masti, orehovega jedra, nageljnovih žebic in žefrana. Vsako posebej stolci in potem pa vse skupaj zmešaj med nekaj medú. V to mazilo omoči nekaj bombaža (pavole) ter ga vtakni v ušesa, boš zopet slišal.

Če se ti v ušesih gnoji.

1. Skuhajte rožmarina na vinu in ga priveži na uho še gorkega, to pomaga.
2. Žganja, v katerem je bil hmelj namočen, kani nekaj kapelj v uho in zdrav boš kmalo.

Če komu kaj v ušesa zleze.

bodi si ščurek, štrigalica, bolha ali karkoli, poskusi naj sledeče:

1. Stolče naj zobnikovega semena, katerega naj med vosek pomeša in iz tistega svečo napravi. Svečo naj prižge in pusti, da se mu v ušesa kadi. Preverjen naj bo, karkoli bo ondi, bo vse prešlo.
2. Ali pa naj nalije v uho pelinovega soka, kar je tudi prav dobro.
3. Prav tako izvrstno zdravilo je olje grenkih mandeljnov v ušesa nakapano.
4. Če bi pa drugzega ne bilo pri rokah, je dobro tudi nekaj kapelj laškega olja v ušesa kaniti.

Za bule, ki se za ušesi napravijo.

1. Bobova moka in cizarina moka med méd zmešani, na čisto platneno cunjico namazani, ste najboljše mazilo za bule.
2. Dober je pa tudi žičasti trpotec, če ga na bulo obvežeš.

Če komu po ušesih zvoni.

1. Nekaj kapljic mandeljnovnega olja, v katerem je kafa stopljena, kaniti v uho, pomaga.
2. Dobro je tudi nekaj kapljic balzama v uho kaniti.
3. Teloha in jesiha skupaj skuhaj in gorko v. ušesa vlij.

VI.

N o s.

Nos ima človek, da z njim duha ali voha. Podoba in velikost njegova je prav tako različna, kakor so različni ljudje sami. Nekteri imajo nos kakor kopito, pri drugih ga je komaj poznati. So ljudje, ki imajo nos kriv, kakor orel kljun, drugim je zopet kvišku zavihan, da bi mu bilo skoraj strehe potreba. Nos je zgoraj v korenini trd, spodaj mehak. Vnanja njegova sestava je koščena in hrustančasta, notranja vsebina mu je pa tanjka koščena mrežica, ki obstoji iz mnogih tanjkih in zvitih listov, ter se imenuje vonjajoča koščica. Prevlečena je z nosno sluznico, po katerej je razpet vonjajoči živec. Iz te kože se izločuje nekaka sluz, (od tod ime sluznica), ki jo vsak pozna pod imenom «smrkelj». Sluznica je in mora vedno mokra biti, sicer nos zgubi lastnost, zaradi katere ga imamo, da namreč z njim duhamo. Toda tudi preveč mokra ne sme sluznica biti, sicer pride nos zopet ob svojo znano lastnost, česar se vsakdo lahko prepriča, kedar je nahóden.

Nos je prav vsled te svoje lastnosti silno imeniten del našega telesa. Z njim se človek, kakor tudi živina obvaruje pred marsikako nezgodo, pred marsikako boleznijo in pač ni prazen pregovor: «Ta človek ima dober nos». Kar vsem drugim čutilom uide, pove nam nos, da tega ne. Recimo n. pr. da se nam postavi smradljivo meso na mizo, kar izvestno ni zdravju na korist. Nos ga bo takoj izdal in bo vzbudil v želodcu gnjev do njega. Kamela v puščavi po cel dan hoda oddaljeno vodo zavoha in proti njej hiti. Pomisli tudi na sledivost lovskega psa, kako daleč in kako zanesljivo da sledi divjačino, ali kako drugo reč.

Nos nam služi pa tudi za dihanje; kar ga za ta posel sposobnega dela, sta dva predora v golt napeljana. Po tej poti nam dostikrat tudi kaka reč iz golti v nos pride, posebno pri hudem kihanji ali bljevanji, ali kedar se nam kaj zaleti in tisto stvar potem kašelj venkaj spravlja.

Če kri iz nosa teče:

1. Vzemi korenino hrena, zreži jo na kolesca, ktera naberi na korenino živih (pekočih) kopriv, ter si oboje obveži na vrat, takoj bo kri nehala.

2. Ali pa stolci bezgovega perja in ga po malem nosljaj (šnofaj).
3. Stolci šiško, štupo dobro posuši, primešaj ji ravno toliko galuna. Kedar ti kri teče, to zmes nosljaj, bo pomagala.
4. Sežgi bezgovo gobo in nosljaj dobljeni pepel. Ta pepel ustavi tudi kri, ki teče iz ran. Prav to moč, kakor bezgova goba, imajo jablanova, hruševa in hrastova goba.

VII.

U s t a.

Usta so votlina, ki nam služi za marsikako reč in hrani dva za človeka jako važna dela njegovega telesa: jezik in zobe. Glavna naloga ust gledé ohranitve življenja je sprejemanje živeža namenjenih reči, ki se jim hrana ali jed pravi. Kakor hitro se kaka reč v usta zmoti, je že zgubljena, če je le jezik, kot jako zbirčen sladkosnedež ne zavrže, kajti zobje jo popadejo in na drobne kosce razkosajo. Pri tem delu jim pomaga jezik kakor kak stoparski hlapec, jed po ustih valjaje in pod zobe potiskaje in pa s slino jo meša. Slina se cedi iz slinavk, katerih ima človek tri pare in te en par na spodnji čeljusti, drugi par pod jezikom, tretji par pa blizo ušes. Iz vseh treh parov odraščen človek na dan blizo 3 funte sline izcedi.

Jed dobro premeta in prežvečena se požre, t. j. drkne nekoliko dalje v goltanec ali požiralnik in od tod v želodec, o katerem bomo pozneje kaj več slišali.

Usta zapirajo dvojnate duri, koščene in mesene. Prve so z o b j e, drugim pravimo ustnice, ktere so tudi raznim bolečinam podvržene.

Če se ti ustnice razpokajo.

1. Ali jih pomaži z vijolčnatim oljem,
2. ali pa skuhaj svinčene belí na lanenem olji in s tistim ustnice pomaži.

Če ti čeljusti gnjijejo.

Napravi mazilo iz srebrnega glaja (Silberglätte), svinčene belí in voska, kar vse troje skupaj skuhaj na lanenem olji. S tega namaži prilepek, ki ga na gnjilo rano pritisni, ktera se bo takoj zacelila.

Če se ti kaj na jeziku dela.

1. Skuhaj nekoliko živih kopriv na vinu in s tistim usta zmivaj, pomagalo bo.
2. Stopi goluna v osetu (jesihu) in z njim usta zmivaj.
3. Žveči širokega trpotca perje, ali pa ga stolci in drži nekaj časa trpotčev sok v ustih.

4. Telohove korenine v vodi skuhati in s tisto vodo usta zmivati, je tudi dobro.

Če ti ustnice gnjijejo.

Petoprstnika naberi, ga stolci, z medom zmešaj in jezik maži, pomaga.

VIII.

Z o b j e.

Človek ima dvaintrideset zob, ki so mu v zgornji in spodnji čeljusti v raznih dobah vzrastli. Zgoraj jih je 16, spodaj pa ravno toliko. Spredaj imamo štiri ojstre dletu podobne sekavce, ob katerih na vsaki strani po en špičast očnjak stoji — kakor na straži med sekavci in kočnjaki, kateri imajo jako razraščene korenine in so sploh bolj čokate postave gledé naloge, za katero so vstvarjeni. Kočnjakov imamo na vsaki strani po pet. Zobje obstoje iz tvarine, ki se ji zobovina pravi, ki je zdatno trša, kakor pa ktera koli druga kost našega telesa. Ta zobovina prevlečena je zunaj z nekako glazuro, kterej sklenina pravimo. Tak je sprednji ali spodnji del zobu — krona. Zadnji vršnji del — korenina imenovan je pa iz tvarine cement, ki je že bolj navadnim kostem podobna.

Vsak zob ima po svoji korenini váse napeljšano tanko žilico in pa zobni živec, ki se končujeta v zobni votlini. Kedar se ta živec razdraži bodi si na kakoršen koli način, da ga čutimo, in tako čutimo, da dostikrat pri belem dnevu zvezde vidimo, tedaj pravimo, da nas zob boli. Bolečine te pač ni treba popisavati, saj jo je izvestno več ali manj že vsak človek sam skusil. Rajše hočem navesti nekaj domačih pripomočkov za njo, katerih eden ali drugi utegne vendarle pomagati, kakor je že bolečina nastala: ali od prehude vročine v glavi, ali od prehlajenja ali pa od prevelike množice krvi, ki v zob sili.

Če te bolé zobje od vročine v glavi.

To takoj spoznaš na tem, če te zob boli, kedar prideš na gorko, ali pa če pride kaj gorkega na zob. Stolci pehtrana in mire skupaj, pomoči nekoliko to z očetom (jesihom), ožmi iz tega sok in drži ga v ustih.

Če te bolé od mraza.

1. Vzemi limbergarja, pehtrana, nageljnovih žbic, žavbeljna, petoprstnika in vse to skupaj zmešano skuhaj na belem vinu, prideni nekoliko terijaka in to jemlji v usta.

2. Korenine modrih lilij na zobeh drži, bodo ti takoj bolečine pregnale.

3. Zmešaj česna, pehtrana in mastika skupaj in skuhaj to na vinu. S tem si zmivaj usta, je izvrstno.

4. Kadilo in galun skupaj zmešana v usta jemlji je prav izvrstno.

5. Skuhaj na osetu zobnikovih korenin in jih drži v ustih, pomaga.

Kako žejo utolažiti?

1. Skuhaj na vodi sladkega janeža in tisto pij.

2. Rožmarin in kislica na vodi skuhana sta izvrsten pripomoček zoper žejo.

3. Mrzla voda z očetom zmešana takoj žejo utolaži.

4. Brinove korenine, navadni trpotec in kislica na vodi skuhane so izvrsten pripomoček. To vodo sme vsak bolnik in v vsakem položaju brez škode piti.

Smrdljivo sapo odpraviti.

Skuhaj na vodi citronine lupine in tisto vodo pij, dostikrat pomaga.

IX.

V r a t.

Zveza med glavo in telesom imenuje se vrat, ki je podoben daljšemu ali krajšemu cilindru ali kakej cevi, v kateri so vrejene razne druge cevi, kakor so žile, požiralnik in sapnik. Sapnik je zložen iz kakih dvajset hrustančastih obročkov. Zgornji njegov del odpira se v usta in je tudi z nosom v zvezi. Temu delu sapnika pravimo jabelko. Prav tu odpira se sapnik tudi v goltanec z nekako poko, kateri se glasilka pravi. Če bi te ne imeli, ali če se pokazi, ne moremo ne govoriti, ne peti; tedaj pravimo, da se nam je glas pokazil.

Sapniku sosed je požiralnik. Da nam pri požiranju navadno jed ne uhaja v sapnik, zabranjuje jej pot takozvana jabolčna zaklopnica, ki sapnik zapre, kedar kaj požiramo in ga odpre, kedar govorimo, pojemo ali se smejamo. Če ravno tedaj kaj jémo, zgodi se dostikrat, da nam kaka reč uide v sapnik, kar takoj hud kašelj napravi. Tedaj pravimo, da se nam je zaletelo.

Vrat mora imeti pa tudi nekaj trdega, kar ga kvišku drži, ker bi sicer ne imel več stalnosti kakor prazna vreča. To stalnost mu dajejo takozvana vretenca, iz katerih je sestavljen dolg steber, segajoč od glave, ki je nanj nasajena, pa do — zadnjice. Ta vretenca imajo v sredi luknjo, s katero drugo vrh družega naložena napravljajo cev ali otolino od glave do zadnjice po celem hrbitišči, ki je napolnjena z mozgom in je v neposredni zvezi z

možgani. V vratu imamo sedem takih vretenc. Občutljivost mozga po vretencih oziroma po hrbtišči napeljanega je tolišnja, da je smrt takoj pri rokah, kakor hitro se ga kaka reč dotakne. Zadoštovalo bi vbosti vanj z iglico in človek bi bil takoj mrtev. Prav isto se zgodi, če si kdo hrbtenico iz reda spravi, kar pravimo, da si je vrat zlomil, križ zlomil, itd.

Če se ti dela bula v grlu.

Napravi si prilepek (flašter) iz moškega urednjaka in lastovčnega gnjezda, kar skupaj zmešano z mlekom popari. To si obveži za 24 ur na vrat.

Če imaš mehur v glavi.

Vzemi galuna, pehtrana in limbergarja (ingver), stolci vse skupaj in štupo po malem uživaj suho. Čim večkrat, tem bolje bo.

Če ne moreš govoriti.

1. Vzemi olibana in mire, vsacega enako veliko, vse skupaj stolci in štupo uživaj.

2. Popra in gorušičnega semena skupaj stolci, z medom zmešaj; je tudi dobro uživati, pomaga.

Kako se guša (krof) prežene.

1. Vzemi rudeče metlike in repnega perja, oboje s špehom skupaj stolci in s tem gušo maži.

2. Vzemi brinovega cvetu, deni vanj kafe in s tem krof maži, potem pa pritisni nanj gorak hlebec (kruha) takoj, ko iz peči pride. Večkrat ponavljaj in krof se bo spravil.

X.

Pljuča.

Pljuča nam je neskončno modri stvarnik vstvaril, da dihamo. Spletena so iz jako tanjkih vejic trojih cevi, katerih prva se imenuje sapnik ali dušnik; drugi pravimo pljučna odvodnica, tretji pa pljučna dovodnica. Prva cev nam rabi za sapo, druga in tretja za kri. Kar je meh v kovačnici, to so pljuča v našem telesu. Težka so nekaj čez jeden kilogram in obstoje iz dveh precej enakih kril, ki od obeh strani srce obdajate. Pljučna skupina s srcem vred skrita je v prsni votlini. Namen pljuč je pravi ta, da zboljšuje kri, ktera temnorudeča, toraj spridena, vanje prihaja in jih svitlo rudeča zopet zapušča. To se zgodi s spajanjem zraka, s katerim pride kri v pljučih v dotiko. Sapa namreč prihaja po sapniku od zunaj v pljuča po dveh potih: skozi nos in skozi usta. Sapnik je zložen iz kakih dvanajst hrustančastih

obročkov, katere koža družega na družega veže. Zgoraj sapnik drži v usta in je posredno tudi z nosom v zvezi. Zgornji del sapnikov imenuje se jabelko ali krhelj, ki je nekak menjik ali zaklopnica med sapnikom in požiralnikom, ki sapnik pri jedi in pijači zapira, da ne vhaaja vanj jed in pijača.

V prsih se sapnik razcepi na dve glavni veji, kateri se v pljučih čedalje bolj razraščate v konečno popolnoma majhne z zrakom napolnjene mehurčke, ki so spleteni z jako tanjkimi vejicami pljučnih žil. Odraščen človek moškega spola zajema v pljuča povprečno 3660 kubičnih centimetrov zraka, ženska pa le 2562 cm^3 .

Kedar gremo po sapo, se pljuča napolnijo z zrakom, kedar pa dihnemo, se pa zopet izpraznijo, toda ne popolnoma. Nekaj zraka — kakih 1500 do 2000 cm^3 še vedno v pljučih ostane, ki se še le v desetih dihljejih ves prenovi. Odraščen človek dihne v eni minuti 12- do 18krat, otroci pa večkrat. Na 3 ali 4 srčne udarce pride po eden dihljaj.

Rekli smo, da je glavni namen pljuč pretvoritev spridene krvi. To se godi tako-le. Srce pošlje po veliki žili pljučni dovodnici iz svojega desnega pretaka kri v pljuča in sicer v obe krili. Tu pride kri v posredno dotiko z zrakom, katerega smo z dihanjem vase dobili. Zrak je napojen s kislicem, ki se je takoj slastno spojil z ogljenčastimi deli temnorudeče ali spridene krvi in se ž njimi vred pod imenom ogljenčeve kisline primeša sapi, katero izdihavamo. Ostala kri dobi vsled tega zopet lepo jasno rudečo barvo in se izliva po pljučnih dovodnicah v levi pridvor srca in od tod v levi njegov prekat, od koder gre zopet po telesu.

Ogljenčeve kisline izdiha odraščen človek na dan skoraj 1000 gramov, t. j. cel kilogram. V tej kislini je najmanj četrti del ogljenca, brez katerega bi niti dihati ne mogli, toraj tudi ne živeti. Od kod pa telo jemlje ves ta ogljenec? Sami mu ga dajemo v jedi in pijači. Vsaka jed, naj bo kakoršna koli, ima kolikor toliko ogljenca v sebi, ena več, druga manj. Velik del jedi, ki jih povžijemo, se porabi samo za dihanje in lahko rečem, da ko bi ne dihali, bi tudi jedi ne potrebovali. To vidimo na živalih, ki se po zimi «zaližejo» ali «zarijejo», kakor kače, žabe i. t. d. Tudi jež skoraj nič ne diha, zato pa po zimi tudi skoraj nič hrane ne potrebuje. S tem ogljencem toraj, ki ga z jedmi v telo privajamo, spaja se kislec. Spajanje kisleca z ogljencem ima pa lastnost, da razvija gorkoto, t. j. dotična stvar, na katerej se kislec in ogljenec spajata, se ogreje. Od tod gorkota našega telesa, ki prihaja od gorke krvi, v katerej se ogljenec v pljučih s kislecem veže. Ta toplota krvi pri odraščnem človeku navadno znaša 30° Reaumurjevega toplomera, ali pa 37° C. Pri otrocih je nekoliko gorkeja, zato jih vidiš v mrazu brez posebnih nasledkov slabo oblečene okolo letati in če ktereга vprašaš: «Ali te kaj

zebe», bo rekel: «Nič!» če prav ima šinkovca na nosu. Pri starih ljudeh je pa kri nekaj hladnejša, zato jih pa tudi tako rado zebe.

Če kdo kri pljuje.

1. Skuhaj hrastovega lesa na vinu, katero (vino) naj tak človek pije še gorko. Pomaga.

2. Potonko na vinu skuhati in tisto vino gorko piti, tudi pomaga.

3. Vrtnica (gartroža) na vinu skuhana, ali

4. oliban na vinu skuhan, tudi pomagata, če se vino gorko pije.

Težka sapa ali naduha.

Naduho je težavno odpraviti, kajti že pregovor pravi: «Naduha spravi človeka od kruha». Vender pa sledeča domača zdravila dostikrat pomagajo.

1. Vzemi redkve in jo navleci s čmerikino korenino na ta način, kakor se navleče za pečenje pripravljeni zajec. Tisto navlečeno redkev namoči v gorki vodi, kjer jo pušči štiri dni ležati. Na to vzemi redkev iz vode, vrzi čmeriko in redkev proč, vodo pa pij, ti bo pomagalo.

2. Pelinova voda je tudi silno dobra.

3. Nakoplji rigeljcev s koreninami, ter jih prav dobro skuhaj, je izvrstno zdravilo za naduho.

4. Kamelična voda je tudi prav dobra za to bolezen.

Če si na pljučih bolan.

1. Skuhaj česna na mleku in mleko spij, pomaga.

2. Stolci skupaj mandeljnovih jederc in mete in tisto zaužij, je prav dobro.

3. Preskrbi si rakov, jih skuhaj in pij rakovo juho gorko.

4. Med (strd) in surovo maslo (puter) skupaj zmešaj in po malem uživaj, je posebno dobro.

Za najhujšo jetiko «sušico» imenovano.

1. Skuhaj rožmarinovega semena na vinu in ga pij.

2. Vzemi vina in medu in skuhaj notri potonko, da zavré. Pij tisto gorko, je najboljša pomoč, kar se jih le misliti moreš.

Za pljučno jetiko.

1. Skuhaj na vinu šterkovca (aron) in vino pij, znebil se boš vse gnjilobe iz pljuč.

2. Skuhaj mire na vinu, tudi pomaga, če tisto vino piješ.

3. Vzemi 3 dekagrame ženofa ali gorušice na poldrugi liter vina in ga skuhaj ter deni vanj 4 grame (pičlega pol dekagrama) limbergarja in vino pij.

4. Korenine živih kopriv na vinu skuhaj in ga pij.

XI.

Ženske prsne bolezni.

Če se prsi gnojé, vzemi eno pest trpotca in ga stolci, ga zmešaj v eno žlico putra, kamor primešaj za tri dekagrame mila (žajfe), to vse skupaj dobro zmešaj in skozi cunjo ožmi, na to primešaj ječmenove moke, da se naredi mazilo, s katerim si prsi maži ali pa prilepek napravi nanje iz tega mazila.

Za raka na prsih.

Vzemi jabelk in izdolbi peške iz njih, luknje napolni z mastjo in jabelka deni v ponev, da se v masti spečejo ali stenstajo. Kedar so že mehka, zmešaj jih z žlico vse skupaj in napravi iz njih mazilo s katerim obkladaj raka, ga bodeš prav izvrstno pregnal.

Za bule na prsih.

Vzemi stolčenega žvepla, medu, pšenične moke in vse skupaj zmešaj. S tega napravi na bule prilepek in odpravil jih boš.

Za kašelj.

Kašelj je jako sitna in, če dolgo traja, huda človeška bolezen, katere se vsakdo rad, prej ko more, znebi. Domačih zdravil zanj je skoraj toliko, kakor hiš po kmetih, kajti pri vsaki hiši vedó za katero. Tukaj bomo našli najnavadnija in ob enem najboljša domača zdravila za kašelj, ki so:

1. Česen in česnova kita na vinu skuhana. Tisto vino pij na tešče, kar najgorkejega moreš.
2. Vzemi vsako jutro in vsak večer za kake tri noževе špice cimetove štupe na vinu, ti bo pomagalo.
3. Skuhaj na vinu medú in cimeta in ga pij zjutraj na tešče.
4. Modrih ali nemških lilij korenine na vinu skuhaj in pij, boš takoj zgubil še tako star kašelj.
5. Gume arabske in cimeta skuhaj skupaj na vinu, kar potem pogostoma pij. To ti vzame celó star kašelj in pa dober želodec boš dobil.
6. Lešniki stolčeni in z medom zmešani so tudi prav dobri proti kašlju.
7. Korenine pekočih kopriv na vinu skuhane so tudi prav dobre.
8. Namoči v vodi češnjeve smole in tisto vodo pij.

Vrdnost ali ured.

Za to silno neprijetno bolezen ni boljšega, vže več kakor tisočkrat skušenega zdravila, kakor je sledeče:

Vzemi eno pest v rednjaka vže posušenega, ter ga zmani na štupo, potem naribaj eno pest hrena prav drobno in ga z vrednja-

kovo štopo zmešaj. Na to vzemi trinajst dekagramov medú in frakelj dobrega žganja, ter vse to skupaj zmešaj v piskru, katerega za 48 ur na górkó postavi. Ko ta čas preteče, zmes zopet prav dobro zmešaj in pusti, da se ohladi. To zdravilo vživaj po pol žlice zjutraj in zvečer. Za otročnice pa to zdravilo ni.

Za ured pri otročnicah

je pa posebno dobro sledeče mazilo, iz katerega se napravi pri lepek in na prsi pritisne. Mazilo napravi tako-le: Vzemi 25 dekagramov borovčeve smole, trinajst dekagramov voska in oboje skupaj na žarjavici stopi, potem postavi na stran, da se shladi. Na to vlij notri pol frakeljna trpentina in pol frakeljna brinovega olja, tri dekagrame poprove štupe prideni, pet dekagramov limbergarja in iz apoteke za 40 kr. gume galbane. To vse skupaj zmešaj, na prsi položi in boš čudeže doživela. Ta prilepek

1. prežene ured;
2. razpodi razdeljeno kri vsaksebi in dobre prsi napravi.
3. Želodec postane gorak in človek dobi veselje za jesti.

XII.

Želodec.

Želodec je eden najmenitnejih delov našega života, če že ne ravno najmenitnejši. Brez skrbi smem reči, da je on gospodar v našem telesu. Naj se le želodec začne kujati in takoj smo pri kraji s svojo močjo; celo telo ima pod svojo komando. Če je torej pri človeku želodec spriden, se vse telo bolno čuti in je tudi v resnici. Želodec ima podobo kožnate vreče, katera povprečno leži v trebušni votlini pod prepono. Pokrivajo ga spredaj jetra, po vrhu ga odeva plast vezne tkanine čez in čez s črevi vred pokriva ga pa péčica.

Želodec meri 25 do 30 centimetrov po dolgem in 14 centimetrov na višavo. Z ustmi je zvezan po požiralniku na svojem levem ob enem širjem koncu, s črevi veže se pa pri vratarji na svojem ožjem konci. Na obeh straneh ga zapirajo krožaste mišice, ki ostanejo tako dolgo zaprte, dokler želodec ne prebavi ali ne prekuha jedi. Notranja stran želodčeva je polna mišičnih vlaken, ki želodec krčijo, kar provzroča nekako valovito gibanje v njem, katero jedi dalje pomika v čreva. Prazen želodec je poln gub, pri polnem se gube zgube. Notranja stena njegova izločuje poseben sok, želodčina kislina imenovana, kateri povžite jedi kemično razkraja. Te kisline izloči se v želodcu vsak dan blizo šest dekagramov in ta je, ki spreminja vsa jedila v nekako kašo, katera se potem iz želodca v črevo pomakne.

Če je želodec premrzel.

1. Namoči mire, metlike in fig, vsakega po poldrugem dekagramu v dobrem vinu in tistega večkrat pij, boš dobil dober želodec.
2. Vzemi vode, ki je iz pelina žgana, ter vsuj vanjo vsako jutro in vsak večer po tri nožne špice štupe iz kolmeževih korenin.
3. Melisno vodo pij.
4. Skuhaj detelje na vodi in pij.
5. Vživaj na vinu muškato cvet in terijak.
6. Skuhaj si na vinu limbergarja in kumine, ter tisto pij, kedar je.

Če ti v želodcu vré.

1. Naberi beršljinovih korenin in jih skuhaj na vinu. To vzame tudi otok iz želodca.
2. Kuhaj na ocatu slakove korenine, namoči v tistem ruto in jo obveži čez želodec.
3. Prav dobro je tudi sledeče: Vzemi gume arabske in cimeta, ter oboje skupaj stolci in tisto štupe na vinu vživaj.
4. Skuhaj si lorbarjevega perja na vinu in pij tisto vino, je posebno dobro.

Če se ti iz želodca pehà.

Točke 1., 2., 3., kakor zgoraj, kedar ti v želodcu vrè. Kot četrto točko navajam pa še sledeče: Skuhaj na ocatu nekaj drobnic, tiste stolci, napravi prilepek na prsi.

Kdor kri pljuje:

1. Skuha naj hrastovih trsàk na vinu in naj tisto vino pije.
2. Goluna in hrastovih šišek skupaj skuhaj, je silno dobro.
3. Skuhaj na vodi širokega trpotca, to pomaga.

Če imaš slab želodec, da se ti ne ljubi jesti.

1. Vzemi eno pest zelenega pelina in ga prav drobno stolci ter ga namoči v frakelj žganja, katerega postavi na popolnoma solnčni kraj, kjer se bo solnce dobro vanj uprlo. Steklenica mora biti zamašena in mora vsaj 8 dni stati. To ti je izvrstno zdravilo za vse ljudi. Odraščen človek naj vzame na dan po eno žlico, stari ljudje pa le po pol žlice tega zdravila, ki je ob enem prav posebno dobro za grizo, za klanje po črevih, ali če te trebuh boli, ali pa če se ti jesti ne ljubi.

2. Za želodec je tudi jako dobra surova kislica, ako jo ješ.

3. Vzemi tri pesti rožmarina, katerega na drobno zreži in v dva bokala ali pet po pollitrov mošta namoči, kjer ga potem toliko časa pusti, da se popolnoma očisti, t. j. da vino rožmarin samo od sebe venkaj zmeče. Od tega vina popij vsako jutro in vsak večer po eno žlico.

4. Najboljše zdravilo za želodec je pa sledeče:

Vzemi liter prav hudega, toda dobre vrste žganja in deni vanj:

1 dekagram žefrana, štacunskega,

2 dekagrama lepotka,

1 dekagram terijaka,

1 dekagram rabarbare,

1 dekagram encijana.

To vse dobro in drobno stolci, deni v žganje, dobro zaveži, postavi na gorko in rabi, kedar hočeš, je za vse dobro.

Prav posebno ti pa priporočam:

1. Kedar te kolje,

2. če se ti zaprè,

3. kedar imaš mrzlico,

4. za slab želodec.

Dobro pa si zapomni, da za jetične ljudi in pa za noseče ženske to zdravilo ni, ker je premočno in utegneš taki osebi tudi smrt na glavo nakopati.

XIII.

Jetra.

Jetra izločujejo žolč, ter ga zbirajo v posebnem žolčnem mehurju. Obstoje, kakor pljuča iz dveh kril in so največi kos človeškega drobovja, kajti tehtajo blizu dva kilograma. Sestavljena so iz samih drobnih zrnica med katerimi je napeljana vse polno krvnih žilic, iz katerih zopet izvirajo jako tanjke cevke, ki nabirajo žolč iz krvi. Barve so temnorujave in imajo posebno veliko krvi v sebi in to sprideno temnorudečo kri, ki po posebni žili v vratnici vanje prihaja iz celega drobovja.

Za jetiko na jetrih.

Kuhaj si vodo ali čaj (Thee) iz divjega žavbeljna ali kadulje, jetrnika, polaja, kislice.

Če se komu jetra vnamejo.

Stolci prav drobno makovega semena, zmešaj ga z medom, kateremu prideni nekaj rožnega olja. Napravi si prilepek na prsi.

Če se jetra zapro, da ne gre kri po žilah.

Jako nevarna bolezen in za-njo sledeča domača zdravila:

1. Vzemi metlike in volovskega jezika (tako zelišče), vsacega po eno pest in pa nekaj pelina. To vse skupaj skuhaj in tisto vodo pij, ti bo odprla jetra in vranico.

2. Sladki janež in olje z očetom skupaj kuhaj in tisto pij.
3. Sladkega janeža na vinu skuhaj, kamor prideni nekaj sladkorja. Boljših zdravil, kakor je to, je pač malo.
4. Sok višnjevega regrata in sok volovskega jezika skupaj zmešaj in na vinu pij.
5. Skuhaj jetrnika in tisto vodo pij, to je najboljše zdravilo za vse bolezni na jetrih.
6. Jako dober je tudi luštrek na vinu kuhan.

Za vodenico, če pride od mraza.

1. Pij pelinov sok, prežene vso vodenico.
2. Kuhaj deteljno seme na vinu in pij, to naglo pomaga.
3. Stolci korenine modrih lilij in jih izžemi ter pij njihov sok, izvestno pomaga. Piti ga je pa treba po pameti, ker je hud.

Za otok v životu, če je tisti od prevelike vlažnosti.

1. Vzemi tri grame lepotka, tri grame mastike in to zmešaj s pelinovim sokom, vsak dan po pol žlice vživaj, pregnalo ti bo ves otok iz telesa.
2. Vzemi potonko, jo zmani in štupo na medici popij.
3. Stolci kozje repice, ter jo skozi ruto ožmi in tisto pij.
4. Nasmukaj brezovega listja in ga obveži na otekline, ali pa ga v posteljo pod noge deni. To prav kmalo pomaga.

XIV.

V r a n i c a.

Vranica ali slezna drži se želodca od zadej na levi strani. Vranica je žleza, polna ali prav za prav obstoječa iz samih drobnih tankih žilnatih vejic — odrastkov neke žile odvodnice. Zdravništvo pravega namena tega telesnega dela še ni spoznalo. Toliko se pa že vé, da vranica za življenje neogibno ni potrebna, kajti bolno so zdravniki izrezali že raznim živalim in ljudem, ki so pa kljubu temu dalje živeli. Vendar je pa neprijetno, če je ta del bolan.

Domača zdravila za to bolezen so:

1. Vzemi tistega hrastovega lesa, ki ptičji lim po njem raste, ga stolci ali zmelji in zmešaj s smolo, namaži tisto zmes na ruto in ta prilepek pritisni na trebuh, oziroma na vranico. Naj ondi ostane, dokler ne odpade. Izvestno pomaga.
2. Skuhaj na vinu polaja, ti pomaga.
3. Sladke šentjanževe korenine na vinu skuhane in katerim se še nekoliko žefrana pridene, so izvestno dobro zdravilo za bolno vranico. Tisto vino je namreč treba piti.

Če te bôde.

1. Vzemi vode in lanenega olja, vsacega polovico in zavri, omoči v tisto ruto in jo položi na kraj, kjer te bôde.
2. Prav dobro je tudi zdravilo, ki smo ga navedli na strani 23., št. 4 pod naslovom: Če imaš slab želodec.

XV.

S r c e.

Srce je središče človeškega življenja, ob enem središče krvnega obtoka. Iz njega pretaka se kri po telesu in vanj se zopet iz telesa vrača. Srce je razdeljeno v štiri votline ali kamre. Dolenji dve ste večji in se imenujete desni in levi prekàt, zgorenji dve ste pa manjši in se jima pravi, desni in levi pridvor. Nad vsakim prekatom je dotični njegov pridvor po posebni zaklopnici od njega ločen.

Podobe je hruškaste, debelo kakor pest in zavito v srčni mehur, kateremu srčnik pravimo. Ta srčnik ima zmožnost skrčiti se, s čemur se zmanjša notranja srčna votlina, iz katere se ob enem kri v žile požene. To krčenje in odnehavanje imenujemo bitje srca. Pri zdravem telesu udari srce v eni minuti po sedemdesetkrat, v razdraženosti, v boleznih in pri otrocih udari pa srce ali žila, kar je eno in isto, po 100krat v eni minuti. Starim ljudem udari srce na minuto po 75- do 80krat

Naloga srca je dvojna. Prvič potiska iz sebe zdravo rudečo kri po vsem telesu, drugič pa iz telesa zopet temnorudečo sprideno kri sprejema, katero potem v pljuča v popravo pošilja, katera mu potem zopet zdravo vračajo. Godi se pa ta reč tako-le:

Srce se skrči in ob enem potisne na levi strani iz levega prekata zdravo rudečo kri v veliko žilo odvodnico, po katerej se razlije kri po vsem telesu, na desni strani pa iz desnega prekata temnorudečo kri, katera se je iz telesa v srce in sicer v desni pridvor vrnila, v pljuča. Ko se pa srce zopet razširi, izlije se iz desnega pridvora temnorudeča kri v desni prekat, da pojde pri prvem krčenji v pljuča, v levi pridvor priteče pa iz pljuč prenovljena zdrava rudeča kri po pljučnih dovodnicah ter se izlije v levi pod pridvorom stoječi prekàt, od koder gre pri prvem krčenji zopet po telesu. Obtok krvi iz srca po telesu imenuje se veliki obtok, oni iz srca v pljuča pa mali obtok krvi.

Tistim žilam, ki kri iz srca po telesu odvajajo, pravimo odvodnice ali arterije in so napolnjene z rudečo krvijo. Onim pa, po katerih teče kri nazaj v srce, reče se dovodnice ali vene. V zvezi so med saboj po jako tanjkih žilicah lasnicah ali laskovicah, kjer kri tako rekoč prehaja iz arterij v vene. Take zaplete lasnic imamo v telesu tri in sicer enega v velikem, dru-

zega v malem obtoku, tretjega pa v drobovji. Lasnice drobovja zbirajo se vse v eno veliko žilo, katerej se pravi vratnica, latinski vena portae. Po tej žili prihaja vsa temnorudeča kri iz drobovja v jetra, kjer se izločuje žolč iz nje. Iz jeter še le vrača se ta temnorudeča kri v veliko dovodnico in v desni srčni pridvor.

O hitrosti krvnega obtoka učenjaki trdijo, da znaša taista v veliki odvodnici vsako sekundo po pol metra in da kri v človeku ves krvni obtok veliki in mali dokonča v 23 sekundah. Iz vsega tega sledí, da mora srce pač silno moč imeti, kar je tudi res. Srce deluje s tolišnjo silo v človeškem telesu ali z drugimi besedami, srce pritiska s tolišnjo silo na kri, da taista lahko 150 mm visocemu stebričku živega stebra ravnotežje drži. Vsa moč pa, kar jo srce v 24 urah razvije, bi na jeden mah združena, dvignila 60.000 kilogramov teže jeden meter visoko. Ali ni to silno veliko? Srce hitreje bije, če človek dela ali stoji, kakor pa če sedi ali leži. Razmerje je sledeče: če udari srce stoječemu človeku 74krat na minuto, udari mu sedečemu le 70krat in ležečemu pa le 64krat. Iz tega ti bo, dragi moj, že razvidno, zakaj da se človek po dokončanem dnevnem opravilu utrujenega čuti. Srce potrebuje počitka in ta znaša že prav veliko. V minuti vže smo videli, da napravi deset udarcev manj, kakor če telo ne počiva. Ta počitek znaša v eni uri že $60 \times 10 = 600$ udarcev; če počivamo, kar se navadno zgodi po sedem ur, nam v tem času srce $600 \times 7 = 4200$ udarcev manj napravi, kakor pa če stojimo, ali če celo razdražljive pijače vživamo.

Domačih zdravil za srce, srčne bolečine in «srčne rane» nisem mogel nič pravih dobiti, da bi se mi bile namreč kaj prida zdele. Zato tudi ne bom nikakih omenjal.

XVI.

T r e b u h.

Gospokim ljudem posebno na Nemškem se beseda «trebuh» grda zdi in rajše pravijo dolenji ali spodnji život (Unterleib). Meni je trebuh prav tako všeč kakor glava, kajti polna glava ozira se dostikrat tudi na polni trebuh. Saj je bilo že Latincem znano, da «plenus venter non studet libenter». (Polni trebuh ne mara za učenje).

Trebušna votlina obsega največji del drobovja, kar smo že pri popisu želodca omenili. Tu so spravljene poleg jeter, vranice in želodca, tudi

čreva,

o katerih hočemo še nekaj besedic spregovoriti.

Prvi del črevesa, ki je z želodcem v neposredni dotiki in kamor se prekuhana jed najpoprej pomakne, imenuje se d v a n a j s t o

prstnik. Ime ima od svoje dolgosti, katera ravno dvanajst prstov znaša. Tu se nadaljuje prebavljanje jedi, katero se je v želodcu pričelo. Tu se primeša veliko želodčine kisline in žolča prekuhanej prebavi, katera se griz imenuje. Iz dvanajstoprstnika prestopa griz v jako dolgo in ozko črevo, katerega prvi konec se imenuje lačno črevo, zadnji pa sukano črevo. Čim dalje gre griz po črevih, tem manj ima v sebi hranilne snovi, katerej se mlečni sok pravi, kajti želodec in čreva jo posrkajo in odvedejo v prsno votlino, kjer se primeša kot kri redilna tvarina krvi. Ko pride griz v široko črevo, kateremu se čmar ali dank a pravi, nima že nobene redilne snovi več v sebi in se polagoma kot blato ali odpadek iz telesa iztrebi.

Navadno se potrebuje tri do pet ur, da se zavžita jed v želodcu prekuha in v čreva pride.

Jed ni vsaka enaka glede prebavljanja. Nekatera se prebavi hitro, druga pozno, tretja le na pol, četrta pa čisto nič ne. Lahko prebavnim jedilom prištevamo: špargel, špinačo, kuhano sadje, močnik, rajž, moko rženo, ječmenovo, koruzno in pšenično, grah, fižol, kostanj, kruh drugi dan po peki, pecivo (Mehlspeise), repo, krompir, teletnino, jagnetino in kuretino, v mehko kuhana jajca, mleko in ribe na vodi kuhane. Težkoprebavna jedila so: surova salata vsake vrste, zelje, čebula, hren, pesa, korenje, krljji suhega sadja, kruh po peki, fige, svinjina, kuhana kri, krvave klobase, sir, v trdo kuhana jajca, ocvrta jajca. Neprebavne, t. j. v navadnem času neprebavne jedi so pa: gobe, orehova jedrca, vsakovrstna olja in maščobe, naj si bodo rastlinske ali živalske, suhe rozine, lušine graha, fižola, leče, česnova luščina, olupki vsakovrstnega sadja, koža in kite pri mesu, hrustanci in kosti. Dalje je tudi pomniti, da se gorke jedi laglje prebavljajo, kakor mrzle, ker pri gorkih želodec gorak ostane, kar ima pa ravno silen vpliv na pospeševanje prebave.

Če koga trebuh boli

1. Skuhaj česna na vinu in primešaj nekaj korijandra, to pij in prešle bodo vse bolečine.

2. Pij vodo napravljeno iz sožgane leče.

3. Zmešaj šentjanževih korenin, sladkega janeža, fengeljna in kumine v enakih delih, skuhaj na vodi in tisto vodo pij. To ti bo trebuh tako sčistilo, da te dolgo časa ne bo več bolel ali pa nikdar več ne.

Za gliste.

1. Vzemi pelina šest dekagramov, sežganega jelenovega rogu en dekagram in nekoliko zajčjega žolča. Vse to zmešaj med strd in napravi prilepek na trebuh. To je posebno dobro, da, najboljše zdravilo za otroke.

2. Skuhaj česna na osetu (jesihu) in prideni nekaj medu; to pomori vse gliste.

3. Štupo iz kuhanih in stolčenih ali pa zmletih prapretinih korenin zmešaj z vinom in medom in jo zavžij, pomori vse gliste.
4. Vživaj seme od méte.
5. Dobro je tudi piljenje od jelenovega rogu na mleku vživati.

Za grižo.

1. Pij pogosto kiselčni sok, boš kmalo zgubil grižo.
2. Skuhaj tri pesti hrastovega listja, vrzi notri za štiri nožne špice trpotca, prideni nekaj stolčenega goluna in nekaj španjskega voska. To vse skupaj skuhaj na poldrugem litru vina in pij, kedar hočeš.

Če se ti je zaprlo.

1. Vživaj na kurji juhi štupo štrkovčevih korenin.
2. Telohovih korenin in suhe čmerike stolci, v lekarni si pa kupi »gelope«. To vse skupaj zmešaj in kmalo boš tekel, ko si popil.
3. Brandtove švicarske jagode, ki se dobivajo v lekarnah po 70 kr. škatljica.
4. Trnkoczyjeve kričistilne jagode, ki se dobivajo v škatljicah po 21 kr. v Ljubljani v lekarni zraven »rotovža«.

Če ti črevo uhaja.

Skuhaj na vinu pelina, mila (žajfe) in mire in to pij.

Če se ti vetrovi zapro.

1. Skuhaj na vinu čebule in pij ga.
2. Skuhaj na vinu kumine in pij ga še gorkega.
3. Skuhaj na vinu kumine in lušterka in pij.

Če koga hrbet boli.

1. Skuhaj skupaj seme mrtvih kopriv in medu, s tega napravi prilepek in ga naveži ali pritisni na hrbet. Bolečina bo koj nehala.

2. Nalovi za polno čašo rudečih črvov, deni nekaj kafe med nje, več če je je, boljše je. Potem prilij nekaj rožmarinovega olja in brinovca in čašo dobro z mreno zaveži, ter jo za 24 dni na solnce postavi. S tem oljem si maži hrbet in pa grej ga.

Če ima kdo kamen.

1. Napravi iz čmerike in česna žgano vodo, tisto večkrat pij, pa ti bo kamen pregnala.
2. Žgana voda iz trave »volovski jezik« ima tudi veliko moč za odpravo kamna.
3. Posuši lisičje krvi, stolci jo na štupo in jo po 4 noževe špice h krati vživaj. Bo pomagalo.

Če se ti voda zaprè.

1. Skuhaj na vinu metlike in pij gorko tisto vino, ti bo zopet vodo odprlo.
2. Skuhaj česna na vinu, tudi pomaga.
3. Jej sladke mandeljne.
4. Potonko na vinu skuhaj in tisto vino pij.
5. Svetega Janeza rožo na vodi skuhaj in pij jo.

Komur je voda krvava.

1. Naj vživa po petnajst kapljic kuminovega olja na pelinovi vodi na dan po trikrat. Je posebno dobro zdravilo.
2. Skuhaj trpotca in polaja na dobrem vinu in ga pogosto pij. Je jako dobro zdravilo za to bolezen.

Kdor ne more vode držati.

1. Skuhaj prosa in ječmena skupaj na vodi in tisto vodo pij. Dobro tudi za otroke, ki postelje močijo.
2. Dobro je tudi divja kumina na vodi skuhana, če tisto vodo piješ.

Če imaš otekel mehur.

1. Skuhaj česna na laškem olji in maži se ž njim čez trebuh, pomaga takoj.
2. Divje detelje skuhaj na vinu, vino pij, ti vzame otok iz mehurja.

Če zgubiš perilo ali če ga ni ob pravem času. (Menstruacija).

1. Skuhaj rudeče metlike na vinu, ti bo izvestno pomagala.
2. Vživaj sladkega janeža stolčeno seme pogostem.
3. Stolci kolmeža in lanenga semena skupaj, da bo gosto, ter napravi prilepek na trebuh.

Za beli tok.

1. Naberi bele detelje in jo skuhaj na vodi ter vodo pij.
2. Naberi mrtvih kopriv, ki imajo belo cvetje in jih skuhaj ter vodo pij.

Če je preveč perila.

1. Kuhaj kislico na vinu in tisto gorko pij.
2. Zmešaj skupaj v pisker vinskega oceta in vode vsakega na pol. Potem deni notri hrastovega listja, trpotca in nekaj bukovih peres, ter pristavi k ognju. Prideni tudi nekaj galuna. Kedar dobro zavrè, mlačno pij, ti bo pri tisti priči boljše.

Če si počèn.

1. Kuhaj na vinu ajbiševe korenine, so prav dobre.
2. Naberi rmana, ga posuši in štupo napravi iz njega; tisto štupo vživaj na gorkem vinu. To ti bo hitro pomagalo.

Za božjast, ali če te po udih trga.

1. Nalovi v četrtlitrsko steklenico velikih ali gozdnih mravelj, ki so črne barve, kajti te so boljše, kakor pa rudeče. Vlij na nje prav dobrega žganja in steklenico zaveži ter jo postavi osem dni na solnce. Nato žganje odcedi v drugo steklenico, prideni kafe, mire in žefrana in jo zopet za osem dni na solnce postavi. S tem žganjem se maži po udih, kedar te trga. Še boljše ga je pa po malem piti na dan po dvakrat.

2. Živih kopriv korenine skuhaj na dobrem vinu in jih tje pokladaj, kjer te trga.

3. Vzemi pol pesti žavbeljna, pol pesti širokega trpotca, špičastega ali ojstrolistega trpotca pol pesti, lušterka pol pesti in celo pest korenin živih kopriv. To vse skupaj skuhaj na litru vode in gorko pij. Potegnilo ti bo vso božjast iz telesa.

Če komu noge otekajo.

Vzemi eno pest korenin mrtvih kopriv, štiri glave česna, stolci to skupaj, prilij nekaj laškega olja in skuhaj. Potem prelij skozi čisto cunjo, stisni, da pojde sok venkaj in s tem sokom oziroma oljem maži vsak dan noge po dvakrat.

Če ti kak ud otrpne.

1. Maži ga s kameličnim oljem, ki napravi ude voljne in močne.

2. Maži ga z balzomom; ta greje kri in okrepečava kite.

Če te mraz trese.

1. Vživaj pelinovec s sladkorom.

2. Skuhaj na vinu sladkega janeža in gorkega pij.

3. Skuhaj na vinu šterkovca, pusti ga da se ohladi, utakni vanj razbeljeno železo, kar ga zopet razgreje. Tisto pij, si boš mraz pregnal.

4. Vzemi pol pesti tavžentrož, jih posuši, stolci na štupo, ktere vsako jutro pet dni zaporedoma po dobre 4 grame na vinu zavživaj. Izvestno ti bo pomagalo.

Vsakdanja mrzlica.

1. Vzemi gorušičnega perja za osem gramov ali dva kvintelja, ravno toliko rabarbare, sedemnajst gramov cvebov in 4 grame vinskega kamna. Vse to skupaj zmešaj in na vodi skuhaj. V kuhano deni 4 grame mire in to pijačo mlačno pij.

2. Sicer pa za mrzlico ni boljšega zdravila, kakor kinin iz lekarne. Le preveč ga ne pij, da ti ne oteče vrana.

Drugidanja mrzlica.

Bezgovno cvetje, pušpanovo perje, tavžentrože, trpotec s koreninami in sicer široki naj bo, to vse skupaj na vinu skuhaj in pij.

Tridanja mrzlica.

1. Skuhaj na vinu ženskega urednjaka in ga pij, bo pomagalo.
2. Sok iz zimske salate (endivije) stlačen in z gorkim vinom povžit je tudi dober.
3. Deteljno seme na vinu skuhanj in gorko pij, boš zgubil mrzlico.

Za mrzlico na četrti dan.

1. Orehove korenine, volovski jezik in gorušico skupaj na vinu skuhanj in gorko pij, to ti izvestno pomaga.
2. Skuhaj na vinu petoprstnika in ga štiri jutra zapored gorkega pij.
3. Vzemi po eno pest trpotca, šentjanževih korenin, žlahtnika, in to vse skupaj stolci ter spij vselej pred mrzlico po poln kozarec.

Za mrtvud ali kap.

Vzemi vsako jutro po dve zrn gorušice in dvě zrn popra ter bodi brez skrbi. Tisti dan te ne bo zadel mrtvud.

Če koga meče.

1. Vzemi rožmarina, vinske rutice ali rute vsacega po eno pest, dve pesti potonke in ravno toliko mišjih ušes. Sožgi iz teh rož vodo, katero vsako jutro vživaj po eno žlico. Izvestno pomaga.
2. Vzemi za dvajset ječmenovih zrn voženka (namreč kolikor ima 20 ječmenovih zrn teže), ter mu primešaj 8 gramov gorušičnega zrnja, na kar vse skupaj stolci, ter po dvakrat na teden zavživaj na lavendeljnovi vodi, bo izvestno pomagalo.

Za davico ali diftiritiko.

Kakor hitro se v kakem kraju davica oglasi, naj se človeku, ki na tej bolezni oboli in v grlu bolečine čuti, takoj okolo vratú naložé obkladki. Najboljše za to je obkladek ali ohladek iz kislega surovega zelja, naravnost iz kadi. Nadalje vzemi kake tri četrtine navadnega kozarca čiste vode, v katero kani štiri kapljice hude in očiščene žveplene kisline (hudičevega olja) iz lekarne. Voda in žveplena kislina mora se dobro skupaj pomešati. Odraščen bolnik to okisano vodo vso h krati spiže, otrokom da se je pa v dveh ali treh presledkih na četrt ali na pol ure vsakokrat nekoliko popiti.

Če bolniku pri tej bolezni kri v glavo sili ali se mu meša, daj mu na pičlega četrt litra vode štiri kapljice homeopatično prirejene tinkture »Belladonna«. To zdravilo jemlje potem odraščeni bolnik na vsake dve uri po eno žlico; otrokom daje se pa na vsaki dve uri po eua mala žlica zavžiti. To zdravilo je čudovito gledé hitre in varne pomoči.

XVII.

Zunanje bolečine.

Za razne bule in mehurje, ki hudo pekó in so vroči ter črni.

1. Česna na vodi skuhaj, ga stolci in bolečino obveži.
2. Ajbiševega in lanenega semena skuhaj na mleku in obveži bulo, se bo kmalo predrla.
3. Hrastovega listja svežega na njo naveži, to ti potegne vso vročino iz bule ali mehurja in če je že predrt, se ti koj zaceli.
4. Skuhaj kamelic na vodi in jih obveži.
5. Prav dobra je tudi obveza iz kuhanih in stolčenih, ter z medom zmešanih fig.
6. Vzemi medú, terpentina in kafre, zmešaj vse skupaj v mazilo ter obveži bulo. To ti vzame vse bolečine.

Za stare bule, ki se nečejo razpustiti pa se tudi zmečiti ne dajo.

1. Vzemi korenine modrih lilij, jih skuhaj in obveži, bo kmalo odprta bula.
2. Skuhaj na putru repjih korenin, stolci jih in obveži. Skoraj ni boljšega zdravila, kakor je to.
3. Stolci skupaj gorušičnega zrnja in nekaj velikega korena ter obveži na bulo.

Oskrumbe.

Oskrumbe preženeš, če

1. Stolčeš zelenega bezgovega listja in ga obvežeš; ali
2. Če vzameš mila (žajfe) in mrtvih kopriv, oboje skupaj zmešaj in s tem maži oskrumbe, jih boš kmalo zgubil.

Za raka.

1. Vzemi rožmarinovega perja, ga stolci in na raka naveži.
2. Posuši krebulice, jo zdrobi na štupe, katero z medom zmešaj. S tem medom maži raka, se bo scelil.

Za fistelj.

1. Napravi lug iz brezovega pepela in zmivaj na dan po dvakrat rano.
- Napravi prilepek iz ovsene moke in lorberjevega olja, ter ga obvezuj na fistelj.
3. Dobro je tudi émerikin sok v rano kapati.
4. Posuši kozje repice, jo stolci in s tisto štupo fistelj potresaj.

Vsakovrstni lišaji.

1. Vzemi šmarničnega perja, ga stolci in s česnom in medom zmešaj. S tem maži lišaje, se vse spravi, kar je grdega na koži.

2. Prav posebno dobra za lišaje je voda ali sok iz vinske trte, katera se iz nje poceja, ko jo obrezujejo.

Bradovice.

1. Apnene vode, vrbovega pepela in živega apna skupaj zmešaj in na bradovico naveži; odpravila se ti bo s korenino.

2. Stolci skupaj čebule in soli ter to obveži na bradovico, je vrlo dobro.

Vročina v glavi.

1. Zmešaj kislice z laškim oljem in jo na glavo naveži, potegne vso vročino iz nje, ob enem pa tudi vse bolečine prežene.

2. Če te v prsih vročina peče, naveži si jetrnika na prsi; prav tako dobra je stolčena zimska salata, če jo rabiš za prilepek (flašter).

Pereči ogenj.

1. Namочи kislice in nástrana v ocetu (jesihu) in obvezuj na bolečino.

2. Skuhaj makovega perja na ocetu, ga obveži na pereči ogenj, boš kmalo zdrav.

Za opeklino,

naj tista prihaja od ognja, smodnika ali od katere koli druge vroče reči.

1. Skuhaj na ocetu gabesovega perja in ž njim obveži spečenino, to vzame vso bolečino.

2. Skuhaj na vodi lanenega semena in ga obveži na spečenino,

3. Sožgi želoda in potresi pepel na bolečino, potegne vso venkaj.

4. Napravi si sledeče mazilo: Vzemi rumenjaka od v. trdo kuhanih jajc, svinčene beli in laškega olja; tem rečem lahko pri-
daš še nekaj voska, katerega moraš seveda stajati in primesi nekoliko strte kafre. S tem maži opeklino, boš čudež doživel.

5. Prav tako dober je široki trpotec stolčen in zmešan z beljakom jednega jajca. To obveži na bolečino in takoj se je boš znebil.

Za vsakovrstne rane.

1. Stolci širokega trpotca in ga na rano naveži, jo hitro zaceli.

2. Napravi si sledeče mazilo: Vzemi po jedno pest gabesa, trpotca, bezgovega cvetja in šentjanževih rož, ter to vse skupaj skuhaj na pol funta laškega olja. Ko je kuhano, ožmi to skozi cunjo, stopi štirinajst dekagramov (staro unčo) voska in sedem dekagramov lima, stolci 2 dekagrama menika, 2 dekagrama svinčene beli, pol dekagrama živega apna in toliko rišpeta. Vse to skupaj zmešaj in prilij še dve žlici trpentina, dve žlici rožmarinovega olja, v katerem poprej stopi štiri grame kafre. Vse to skupaj zmešaj, da dobiš mazilo in to mazilo je za vsako še tako staro rano, če se taista še zaceliti da. Kjer to mazilo ne pomaga, ondi je vse zastoj.

Za sveže (frišne) rane.

1. Stolci svežega hrastovega perja in ga gori naveži, prav hitro celi in brez škode.
2. Naberil svežih popeljnov, jih skuhaj na vinu in na rano naveži.
3. Vzemi petoprstnika, rmana in krebuljice, stolci in s staro mastjo zmešaj, na rano naveži, boš kmalo zdrav.
4. Sveže (frišno) hrastovo lubje na rano obvezano veliko rano v 48 urah zaceli.
5. Kuhaj na dobrem in pravem vinskem žganju rumene lilije (*Lilium bulbiferum*). S tem maži rane, pomagalo bode, ker je ta sok boljši od arnike.

Za hude gnjile rane.

1. Stolci lepotka in s tisto štupo rano potresi.
2. Živo apno in laneno olje skupaj stolci in zmešaj, to da prav dobro mazilo za gnijoče rane.
3. Tudi milo (žajfa) sčisti gnijoče rane.
4. Prav veliko pomoč pri celitvi gnjilih ran daje sledeča pijača: Vzemi trpotca, gorušičnega listja in bezgovega cvetja. To kuhaj in pij, prav vrlo pomaga rane celiti.

Divje meso.

Divje meso preženeš, če

1. sožgeš gabesa in s pepelom divje meso potreseš, ga bo pregnal.
2. Potresaj ga z vinskim kamnom, ga tudi spravi.

Za rane, iz katerih teče.

Natrgaj bezgovega listja in ga skuhaj na jesihu ter ga obveži na rano. To je posebno dobro za vsako tako rano, iz kateré teče.

Za hudo srbeče rane.

1. Zmivaj rano z galunovo vodo, to prežene srbečino.
2. Skuhaj na vodi polaja in to vodo v rano brizgaj.
3. Zmešaj nekaj laškega olja s soljo in ga popij, tudi prežene srbečino v rani.

Iz rane zadrto ali vdrto venkaj potegniti.

Dostikrat se ti kaj zadere, ali na kako ojestro drobnino, kakor recimo: trn, koščico, steklo (glaževina) ali kaj družega stopiš in nikakor ne moreš stvari venkaj spraviti. Vidiš, v takem slučaju poišči rože, ki se ji pravi mišja ušesa in divje šmarnice, te stolci in zmešaj med mast ter na rano obveži, je jako dobro.

Če se usekaš ali urezeš in ti kri hudo teče.

1. Pajčevine naloži na rano, je dobro.
2. Stolci širokega trpotca in ga zmešaj z jajčnim beljakom, hitro kri ustavi.

Če imaš kak ud strt.

1. Vzemi stolčene kumine, pelina, medu. To vse skuhaj na vinu in gorko gori pokladaj.
2. Sladkih korenin in ječmenove moke v enakih delih, medú in oceta (jesiha) tudi v enakih delih skupaj zmešaj v mazilo. To obvezuj na strti ud.
3. Potonka, stolčena in na vinu skuhana, je tudi prav dobra za to.
4. Vzemi popeljnov, skuhaj jih na vinu, prilij metnega sokú ter primešaj nekoliko »tera sigulata« iz lekarne. To obvezuj na bolečino, jo hitro in brez škode sceli.

Če te kaj strupenega piči.

1. Vzemi metlike in česna ter ju skuhaj na vinu. Med to deni nekaj terjaka in nekoliko žefrana, ter gorko pij.
2. Ali pa vzemi kisličnega cvetja, velikega korena in bezgovega cvetja, skuhaj ga na vinu in spij.
3. Stolci skupaj bezgovega cvetja in rožmarina in na bolečino obveži.

Če te stekel pes popade.

1. Vzemi česna, figovega listja in kamelic v enakih delih, to na vodi skuhaj in na rano obveži.
2. Najboljše je pa menda koprivno perje, katero stolci in na rano obveži; to menda potegne kar h krati ves strup venkaj.

Če te kača ali gad piči.

Vživaj sok iz terjaka in bezgovega cvetja stolčen ter pomaži rano večkrat z oljem iz sladkega janeža, ki ga dobiš v lekarni pod imenom »Johannesöl«.

Če te je pajek ugriznil.

1. Stolci polaja v vinu in ga naveži na rano, oziroma na oteklino.
2. Dober je tudi sok špičastega trpotca. Ž njim maži oteklino.

Če te čebela, osa ali sršen piči.

1. Stolci ajbiševih korenin, zmešaj jih z jesihom in deni na bolečino.
2. Polaja skuhaj na vinu in na oteklino položi.

Če je komu zavdano.

1. Zlate korenine cvetje in seme namoči na vinu in pij, prežene strup.
2. Stolci želoda in štupo na vinu zavžij.
3. Vzemi balzama na vinu váse.
4. Če imaš pri rokah svežega encijana in hrena, ju skupaj zribaj in na vinu popij. Če imaš pa suh encijan pri rokah, pa štupo iz njega napravi in jo s hrenom na vinu povžij.

Za razpokane roke ali noge.

Zmešaj skupaj medú in neosoljenega surovega masla (putra) ali pa glicerina, če nimaš svežega surovega masla pri rokah. S tem si večkrat namaži razpokane dele, se ti bodo kmalo zacelili.

Potne noge in smrad.

Ni je z lepo večje nadloge zlasti za olikance, če imajo v svoji družbi človeka, kateremu se noge pote in vsled tega neznošen smrad razširjajo. Milijon bi dal marsikdo, ko bi zvedel za lek, ki bi bil sam na sebi neškodljiv, to se pravi, da bi ne zapiral potù, smrad pa popolnoma vničil. Pisatelj teh vrstic sam je trpel mnogo let vsled te nadloge. Še le leta 1888. prišedši v cesarsko prestolno mesto Dunajsko zvedel je po prijateljskem potu za recept, ki ga je sestavil neki polkovni zdravnik. Zdravilo obstoji iz 100 gramov zmletega gipsa (federbajsa), kakor ga rabijo čevljarji, da laglje tesno novo obuvalo obuješ, dobiš ga skoraj povsod pri trgovcih; dalje iz 20 gramov zmletega belega škroba (šterke), kakor ga rabijo v celih kosih perice in iz 10 gramov salicilne kisline. Vse to troje dobiš pri vsakem trgovcu, ki ima materialno trgovino in te bode veljalo od 16 do 24 kr., kakoršno ima namreč salicilna kislina ceno. Vse zmešaj dobro skupaj in posebno pazi, da se salicilna kislina ne bo z obema drugima snovima sprijela v štrukljčke. Mešaj toraj takole: Najprvo vsuj na polo papirja ali na kak časnik zmlet mavec (gips) ter ga z nožem lepo po celi poli razprostri. Tega nato z zmletim škrobom poštipaj in oboje zopet dobro premešaj ter zopet razprostri, na kar po razprostrtem salicilno kislino raztrosi in vse troje zopet dobro premešaj, potem pa v leseni ali pa ploščevinasti posodi spravi in dobro pokrij. Tudi steklenica je dobra shramba.

Ko si to opravil, omij si noge, vzemi sveže nogovice ter vsuj v vsako stopal po jedno kavino žlico tega prahu, na kar nogovico nekoliko potresi, da se prah po celi stopali razširi, največ pa naj ga bo na peti in na prstih. Nogovico obuj in pojdi po svojih opravkih. Prvi teden obnovi to vsak dan, seveda vselej s svežimi nogovicami, kasneje zadostuje na teden po dvakrat. Tista trda in na pol mrtvična koža, ki tak neznošen smrad razširja se ti bo odlušila in oproščen bodeš nadloge.

Pázi na svoje noge.

Koliko ljudi moškega in ženskega spola, mladih in starih slišal sem povsod, kamor sem prišel v teku svojega življenja, tožiti, da se jim noge poté; drugod zopet našel sem take, ki niti pol dne niso bili vstani hoditi, da ne bi imeli krvavih, otiščanih in odrtih nog. Tretji zopet ne smejo niti koraka storiti bosí, kajti nahod jim je vedno za petami. S postelje na tla, kaj ne da ni daleč, in vže se ti marsikdo prehladi, če bi bos doli stopil. Na milijone imamo pa ljudi, katerih noge so vedno mrzle, kakor mrličeve. Mislečega človeka mora to vse vendar kolikor toliko pridržati na potu življenja, da obstane in se vpraša: od kod in zakaj pa je vse to tako? Kaj in kje je vzrok? Odgovor je čisto kratek in lehak. Me hkužnost in zanemarjenost nog vzrok je vsem poprej navedenim nedostatnostim in nadlogam ter še marsikakim drugim. Zatorej pač ne morem zadosti toplo vsem in vsakemu na srce polagati, da naj vsak skrbno pazi na svoje noge.

Kako silno neprijetno je človeku, če mu ob daljši seji noga zaspi in popolnoma mrzla postane. Kako dobro dé šolarčku gorkega spomladanskega dne, če more iz šole gredoč trde, robate in okorne čevlje, ki ga na vse strani žulijo, sezuti, jih za ušesa skupaj zvezati, čez ramo vreči in teči, da ga veter komaj dohaja! Kako vesel je pastir, če mu solnce zjutraj mrzlo zemljo na pašniku tolikanj ogreje, da se lahko sezuje in pošvedrane kvedraste delavne čevlje v grm spravi! Kako dobro dé gosposkemu človeku z obširno nogo in ozkimi čevlji, če se more zvečer znebiti sicer lepega toda silno ozkega obuvala, ki ga na vse strani tišči, da revež dostikrat pri belem dnevu na jasnem nebu zvezde vidi. Pantofeljni, joj kolika nepopisljiva dobrota gizdavemu človeštvu! Kako dobro nam dé, ko se nam kmalo, ko smo jih nateknili, noge polagoma ogrejejo! Zakaj smo imeli v čevljih ves čas mrzle noge? Tiščali so nas!

Le tisti del našega telesa ogreje se nam in ostane gorak, v katerem ima kri prost pritok in odtok. Kjer pa tega ni, ostane dotični ud mrzel. Mrzle noge so toraj živ dokaz, da je nekaj z njimi v zvezi, kar krogotok krvi v njih ovira. Ker torej v noge ne more tolikanj krvi, kolikor bi jo ob normalnem položaju moralo tjekaj, je zopet čisto naravno, da se taista nekje drugej, naj že bo kjer koli v preveliki meri nahaja, kar zopet ni na korist našemu zdravju. Izgled: Mislite si potok, po katerem teče pohlevna voda; zaježite ga in takoj bodeite videli, kako se za jezom voda nabira v obilnejši meri, kakor je bila poprej, dokler je imela pot neomejeno. Iz tega, da noge krvi pogrešajo, kedar jih mrzle čutimo, izvira mnogo bolezni, katere provzročča preobilna kri na drugih krajih našega telesa. Kolikokrat se je že slišalo, da je moral zdravnik temu ali onemu puščati, ker bi ga sicer morda zadušilo, ali bi ga bil zadel mrtvoud zaradi preobilne nakopičene krvi.

Vsemu temu se človek, bodisi kmet ali gospod, mlad ali star, lahko ogne, če skrbno pazi na svoje noge. Pri tem se ti ni bati nobenih posebnih težav, nikake posebne nadležnosti. Pazi le na sledeče:

1. Čevlji naj bodo nogam vedno prav, ne premajhni pa tudi ne preveliki. Vendar pa so poslednji boljši od prvih. Čevljar navadno res čevlje »pomeri«, da bi jih prav naredil, toda pri najboljši volji tega skoraj nikdar ne doseže, ker jih dela po kopitu, kakoršno ima na razpolaganje in ne po nogi, kakoršno ima dotični človek. To mi bo vendar vsak verjel, da niti dva človeka nimata popolnoma enakih nog, eno kopito pa služi dostikrat stoterim nogam. Da bi naše noge res dobile čevlje, ki bi jim bili na vse kraje prav, morali bi si dati napraviti kopito, ki bi bilo po vsem naši nogi, oziroma stopalu popolnoma enako. Treba bi bilo napraviti po nogi iz gipsa model in po tem stesati kopito, pa katerem bi nam čevljar še le čevlje naredil. Temu vpira se pa moderna noša in pa štedljivost, kajti naprava obutala bi se silno podražila. Čevljar si torej vzame mero po živi nogi, potem pa začne brskati med kopiti, dokler ne najde enega, ki se z mero naših nog nekako še najbolj vjema. Kopito je, kakor ravno šega pelje, ali široko ali pa ozko in spodaj naoščeno (špičasto). Sedanja moda zahteva naoščene čevlje, v katerih se prsti skupaj stiskajo in drug vrh drugega kopičijo, kakor bi se moral med iz njih stiskati. Da taka noša noge popolnoma pokvari, je vendar že na prvi pogled razvidno. Prvi sad modernih čevljev so kurja očesa. Kdor jih ima, naj jih nikari ne izrezava, silno nevarno je to. Lahko se vreže in mesce in mesce bo kruncal, preden se ozdravi. Dostikrat se pa tudi primèri, da si človek pri izrezavanji kurjih oces, ako se je namreč vrezal, kri zastrupi in mora umreti. Če imaš torej kurja očesa in te bole, smatraj to za očitanje žaljene narave, popusti ozke čevlje in napravi si obširno obutev.

2. Glej, da si boš vsak dan noge vsaj do kolena omil, zvečer pa, preden greš spat, vrh tega še stopala v hladni vodi splaknil. Posebno materam ponuja se tu jako važna naloga, da utrdijo svojega ljubljenca že v nežni mladosti proti raznim napadom na zdravje v poznejih letih. Zato naj že dojenčkom zmivajo vsak večer, preden jih polagajo k počitku, križ, noge in roke s hladno vodo (16 do 18° R). To zmivanje naj se potem nikdar več ne opusti. Kedar otroci dorastejo, da so že po pet, šest ali sedem let stari, treba jih je navaditi in makari prisiliti, da si roke in noge sami vsak večer dobro omijejo, preden gredo spat. To je posebno pri otrocih tako potrebno, kakor večerja. Nikdar ga ne pusti v posteljo z umazanimi nogami, in videla boš, kako krepkega otroka da si boš vzgojila, slovenska mati!

Kar se pa otrokom kot potrebno priporoča, tega naj tudi odrasčeni ne zanemarjajo. Zato naj si tudi vsak odrasčenec, preden gre spat, pripravi bokal hladne vode v škaf, kjer naj potem

nekaj časa nogo ob nogo drgne, nakar naj si jih obriše in gre spat. Kdor je nervozen ali sploh bolehen v nogah, ta naj si po vmivanji noge osušene prav krepko drgne. Kdor ima mrzle noge, naj jih krepko drgne v mrzli vodi in prepričal se bo, kako blagodejno bo to na njegovo telo vplivalo. Navadno si je najbolje noge vmivati zvečer, kedar si prišel domu, in si že pičlo četrť ure posedel. Po omivanji obuj bombažaste nogovice in čez tiste volnene ter pojdi spat. Zjutraj sezuj nočne nogovice in si zopet noge v mrzli vodi vmij. Na ta način znebil se boš dostikrat mrzlih nóg.

3. Hodi bos, kolikor ti dopuščajo okoljščine. Ni je reči na tem svetu, ki bi poleg vode po dokazih najimenitnejih zdravnikov tako ugodno in pospeševalno vplivala na živce in krvne dele telesa, kakor sta svitloba in zrak. Ne brani toraj otrokom, če ti letajo bosí po vrtu ali po hiši ali tudi po ulicah okoli hiše, če prav bodo zarad poslednjega sosedge nosove vihali. češ, »lej ga, lej ga soseda, kako zanikrno odgaja otroke. Bosí mu okoli letajo«. Naj letajo! S tem jim boš pripomogel do zdravih nog in zdravega telesa sploh. Če imaš pri hiši vrt, podaj se tjakaj, kedar ti čas dopušča in se sezuj. Posebno starim in slabotnim ljudem ne more se nikdar zadosti toplo priporočati, da naj se vsak dan po nekoliko časa vsedejo bosí na solnce, da jim progreje oslabeledo kri. Vže čez malo minut videti je, kako se na bosí nogi na solncu žile napnó in kako to sploh človeku dobro dé. Najugodnejí čas za to je seveda spomlad, pa tudi jesen ni slaba. Kdor se bo hotel po nasvetih ravnati, mislim, da mu ne bo ravno žal.

4. Kdor ima mrzle noge, hodi po mokri travi. Pod mokro travo razumimo vsake vrste mokro travo, naj bo že tista rosna, po dežju ali pa voda po njej napeljana. Bolj če je trava mokra, boljše za te in tem dalje hodi po njej. Navadno se tak sprehod raztega na kake pol ure. Duhovnikom, ki imajo lastne vrtove s travo poraščene, se za tak sprehod jako lepa prilika ponuja, kedar molijo brevir. Ko si tak moker sprehod dokončal, potem urno obriši pritikline iz nog, kakor so na primer trava sama ali pesek i. d. e., se hitro obuj in sicer gorko obuj, ter sprehod na suhem nadaljij tako dolgo, da se ti mrzle noge popolnoma ogrejejo, kar boš navadno že v četrť ure dosegel. Poglavitno reč si tu dobro zapomni, da se namreč vselej po mokrem sprehodu popolnoma suho obuješ, sicer ti je nahod in prehlajenje takoj za petami.

5. Kedor nima z lahka prilike, sprehajati se po mokri travi, tisti naj hodi po mokrih kamenitih tleh, ako so mu morda te pri rokah. Ako je, recimo kak hodnik, ali kaka veža s kameninimi ploščami potlakan, hodi ondi, ko si ga dobro z vodo polil, brzo gori in doli. Ako si sicer zdrav, smeš brez skrbi hoditi cele pol ure, bolehnim zadostujejo 3 do 5 minut. Priporoča se tako prvi, kakor drugi sprehod vsem tistim, ki imajo mrzle noge, ali

ki jih boli vrat, ki se vsakih pet minut prehlade, ki jih rada glava boli, in jim kri v glavo sili. Dobro je tudi vodi, ki jo na plošč vliješ, primešati nekaj kisa (jesiha). Vse drugo velja, kar smo rekli glede sprehoda po mokri travi.

6. Hodi po novopadlem snegu, ako imaš ozeblina na nogah, ali če te bole zobje. Izrečno opomnimo, da mora biti sneg še le na novo pal, sicer ne velja, kar smo rekli. Tak sprehod naj traja 3 do 4 minute. Prav tako je vsega priporočila vreden sprehod od 10 do 30 minut spomladi po snežni brluzgi, kedar gorko solnce prične sneg na vse strani privijati. Zapomniti si je pa treba, da se po snegu ne sme nikdar hoditi, ako ti ni po celem telesu gorko. Kogar mraz pretresava, ta naj se pred vsem s kakim delom ogreje. Prav tako se ne svetuje osebam po snegu hoditi, katerim se noge pote, katerim so se ozeblina odprle.

7. Izvrstna in nad vse imenitna za vtrditev zdravja je hoja po vodi, recimo po vodi do kolena. Hej, kako je to prijetno in kako ti to 1. vtrdi živce in celega človeka sploh; 2. taka hoja vpliva na ledice in odceja človeku vodo, kar mnogo boleznih v mehurji in ledicah prepreči; 3. ti olajša težko sopenje in odganja vetrove iz telesa; 4. ti prežene, ako te boli glava, sploh težko glavo. Ako nisi že od mladih nog po vodi brodil, prični z jedno minuto tudi v najmrzleji vodi in raztegni tako hojo sčasoma na 6 minut. Če nimaš prilike zunaj primerne kraja za tako hojo dobiti, si to lahko v sobi prirediš v škafu ali v kaki drugi za kopanje določeni posodi.

8. Kedor ima v nogah malo krvi, ga toraj vedno zebe, ta naj si poliva kolena z vodo in sicer iz vrča precej visoko, in voda naj bode tudi kolikor moč mrzla. Po zimi ji brez skrbi še celo snega primešaš. Tak mrzel curek poganja kri v spodnje dele nog in jim preskrbi potrebno gorkoto.

Varuj se spridenega zraka.

Kaj je zrak? Zrak je to kar dihamo, rekel bo priprosti čitatelj pri teh vrsticah in pravo bo rekel. Toda kaj pa je to, kar dihamo? To je plinovo telo, ki obdaja našo zemljo na vse kraje okoli in okoli precej na debelo. Po naših telesnih občutkih bi se to reklo, da je zrak od zemlje na kviško razproščen po nezmerenem prostoru božjem, kateremu se svet pravi. Kako na debelo, da zrak zemljo obdaja, ni še dokazano, učenjaki mislijo, da morda 10 do 12 milj. Potem ga pa ni več. Zrak je tem bolj gost, čim bližje zemlje je. Kaj pa je plinovo telo? Plinovo telo je tako telo, ki se ne da prijeti in je navadno tudi brez vsake barve, ter nevidno, če tudi to ni pogoj.

Zrak je toraj telo, ki je sestavljeno iz raznih prvin, med katerimi sta pglavitna dela kislec in dušec. In sicer je kisleca recimo v enem kubičnem metru zraka eno petino, dušca pa štiri petine. Kaj je kislec? Kislec je plin, ki je povsod po naravi

razširjen. Izdihavajo ga rastline ob solnčni in dnevni svitlobi, povživajo ga žive stvari dihaje in ogenj, ako kako reč zažgemo. Brez kislega bi nobena živa stvar ne mogla niti pet minut živeti in vsaka prižgana reč hipoma ugasne. Kislec nima ni duha in ne okusa, tudi videti ga ne moremo, pač pa ga čutimo, če vtaknemo v kako steklenico, kjer imamo shranjenega, kako žarečo reč, katera začne takoj s krasnim plamenom goreti.

Dušec je tudi plin, katerega se v zraku štiri petine vsega ozračja nahaja ali po domače rečeno: če razkrojimo po kemičnem potu pet bokalov zraka, dobili bomo kake štiri bokale dušca in jeden bokal kislega. Tudi dušec nima ne barve ne okusa. Pri dihanji ga mnogo povžijemo, vendar bi pa dušca samega ne mogli dihati in tudi luč ne more v njem goreti.

To sta torej dva glavna dela iz katerih obstoji »plinovi kruh« našega telesa, zrak, ki nam je še veliko bolj potreben za življenje, kakor pa navadni kruh, brez katerega po naših krajih malo kje žive.

Zrak nam je brezpogojno silno potreben. Ne le ljudem, temveč vsemu stvarjenju, kar ima življenje v sebi; od človeka pa do ljubih cvetic, ga vse potrebuje, kar je zdrava voda ribi, to je človeku zrak, in smem reči, da bi laglje nekoliko časa riba brez vode živela, kakor pa človek brez zraka. Zrak je toraj zdatno bolj imeniten, kakor bodi si kakoršna kôli jed, kajti brez jedi človek po poskusih nekaterih novodobnih poskušnjakov, ki so po štirideset in več dni ob sami vodi prostovoljno lakoto trpeli (se ve da jim je šlo za veliko stavo), lahko prebije po več tednov, brez zraka pa niti pet minut ne!

Zrak je toraj pljučam kruh v pravem pomenu besede. Kaj ne da, umazanega ali celó oskrunjenega in spridenega navadnega kruha nihče ne je? Koliko bolj izbirčni bi morali biti pri vživanji zraka, kar pa žalibog skoraj prav nič nismo, če tudi nas dostikrat nos svari. Nos ima nalogo zrak preiskavati, ali je ugoden našemu zdravju ali ne. Kjer pravi nos: »Tukaj smrdi«, od ondot bežimo, kakor pred gadom, kajti strupeno gnjezdo izdaja se po smradu. Tabak nam je sicer tudi nos že tako pokvaril, da jako škodljivih smradov in okuženega zraka ne naznanja nič več s prirojeno mu živahnostjo in točnostjo. Marsikdo pravi: »pokaditi moram po sobi, da zrak zboljšam!« Oj kratkovidnež, pusti kadilo in kajenje, ter rajši odpri in zrak so bo sam zboljšal po naravnem potu. Zraku, kakor ga naša pljuča potrebujejo in katerega hočeš s kadilom zboljšati, pred vsem drugim kislega manjka; tega pa kadilo nima in naj sicer še tako lepo diši. Tega dobiš edino le skozi odprto okno, kjer ti bo sam prišel v sobo in sprideni zrak pregnal. Kdor si s kadilom nos goljufa, ta škoduje lastnemu zdravju, ker mu je na ta način v dišečem, če tudi popolnoma spridenem zraku mogoče dlje časa bivati, kakor bi mu bil sicer nos dovolil. Tak človek je podoben roparju, ki vra-

tarja omami, preden grad napade. Nos je vratar in čuvaj našega telesa, in nam pové, česa naj se varujemo, da si ne zastrupimo krvi, ki je vir življenja.

Na nekaj groznega bi naletel, kdor bi hotel kemično preiskavati zrak po beznicah, po hišah, po spalnicah in po šolah. Ti prostori so dostikrat prava strupena gnojišča. Dihanju tolikanj potrebnega kislega ondi skoraj ni, pač pa kakih 5 do 10 odstotkov ogljenčeve kisline, silno veliko dušca in drugih smrdljivih plinov. Koliko nikotina plava le po zakajenih prostorih, kjer se vino in pivo pije! (Nikotin se imenuje omamljivi strup, ki se nahaja v tabaku.) Dostikrat je dim gost, kakor adventna megla v Ljubljani, da bi ga kar z roko lahko grabil ali s koso rezal in vendar nas to ne plaši, da ne bi po cele večere ondi ubogih svojih udov prekaljali. Da v tako zakajeni sobi ne more biti zdravo, spričuje nam že samo to, da ljudje, ki tabaka niso vajeni, ondi niti pet minut ne vzdržé, in da tabak sploh ni prikladen našemu organizmu, dokazem vam iz tega, da se ga je treba še le privaditi. Vsak tabakar se bo gotovo še spominjal, kako mu je po prvi smodki plesal ves svet pred očmi in kako je večkrat »Urha« klical, kedar se je jel učiti kadenja. Star tabakar bo seveda trdil, da mu tabak koristi, da bi brez njega niti prebiti ne mogel i. t. d. Toda verjeti smete, da so vse koristi, ki jih ima človek od kadenja, le navidezne. Prišel bo dan, ko se bo pokazala resnica, ko se bo narava maščevala za vse, kar smo ji protinaravnega vsilili.

Kaj bi rekli o človeku, ki bi povžival jedi od družih izbljevané? Da je ostudnik! Mi sami pa povživamo dan na dan zrak, ki so ga drugi, dostikrat znotraj že popolnoma gnjili ljudje izdihali in — smo popolnoma mirni in zadovoljni. Žalostno je to, toda resnično, zlasti po prostorih, kjer nas mora več skupaj prebivati. Taki prostori so navadno vselej začetek kake nalezljive bolezni, naj bo že kuga, kolera ali pa kozé. Pomij bi pač nihče ne pil, tudi iz zlate skledé ne. Plinovih pomij, t. j. spridenega zraka, ki se po gostilnah navadno nahaja, se pa prav nič ne branimo, da še le prav tiščimo vanj. Slovenec, zlasti če ima kaj prida službo, gre rad zvečer na kozarec dobrega vina. Takih gostiln, kjer se toči pravo vino od trte, dan danes že ni veliko, zato so pa te bolj natlačene, kar jih je še. Ondi dostikrat sedi gost pri gostu po cele ure in diha ter vživa zrak namešan in zasmrajen s tabakovim dimom, ki ga je že sto in sto drugih izdihalo in si tako rekoč z njim opralo. Bog varuj, ko bi tak človek le en sam večer opustil zakajeno in smradljivo stalno svojo gostilno, podreti bi se moral svet! Kedar imajo pa pljuča takega gosta zadosti natezanja v tistem smradu, polože gosta na posteljo, iz katere navadno ne vstane kmalo, dostikrat tudi nikdar več. Od vseh prijateljev, kar jih je bilo okoli celega obmizja, ni nobenega blizo, pač pa potrka dostikrat neka dosedaj še nepoznana gostija — ki se ji pravi jetika, rekoč: »Alo, prijatelj, bova šla!«

Če pridemo z dežele v mesto, joj kako smrdi po ulicah. Zakaj? Prišli smo iz dobrega čistega zraka v slabega. Ako stopimo pa zvečer iz kake zakajene gostilne venkaj, se prav tega zraka, ki nam je, prišedši z dežele, smrdel, z veliko slastjo komaj navžijemo. Hej, kako se nam prilega, kako ga srkamo kar na polna usta, kako se nam širijo prsi nad dvigajočimi se pljučami, ki imajo dostikrat že smrtno kal v sebi. S čemur se človek pregreši, s tisto rečjo ga Bog največkrat kaznuje. Kar si v eni uri zakrivil, moral se boš dostikrat leta in leta za tisto pokoriti. Saj je znano, da gre zdravje s senenim vozom iz človeka, po nitki se mu pa vrača. Toda je že tako; gostilna, posebno pa zakajena ponočna gostilna jih je že veliko spravila in jih bo še, dokler bo kaj ljudi, ki bodo noči rajše po gostilnah zapravljali, kakor pa da bi jih v postelji prespali.

Se zdatno slaběji, kakor po gostilnah, pa je zrak po kmečkih spalnicah. Ondi je pa že tak, da mestnega človeka kar znak vrže, kedar ga osoda v take kraje zanese. Vže ako greš mimo zaprtega okna kmečkih spalnic, vdari ti zaduhel duh v nos, kaj pa še le, če notri stopiš! Čuda ni. Spalnice, kakor tudi hiše se po kmetih po zimi navadno le tedaj prezračujejo, kedar kak neroden komolec kako šipo zdrobi in ni takoj na prvi hip toliko papirja pri rokah, da bi se luknja zalepila, steklar je pa tako in tako daleč. Navadno le v bližnjem mestu. Da bi pa naša kmetica zjutraj ali čez dan kedaj po zimi okna odprla v »takem mrazu«, o, na to pa niti misliti ni. Velika sreča za kmečke ljudi, da so večino svojega življenja, vže ker njihova dela tako zahtevajo, vedno pod milim nebom v neokuženem, nepokvarjenem zraku, sicer bi nihče ne živel dolgo! Kajti v takem zraku, kakoršnega imajo po kmet-skih hišah, bi niti cvetice ne živele, kaj še le ljudje. Ljubi kmetič, če hočeš toraj sebi in svojim dobro, odpiraj pridno okna v hiši, kjer stanuješ in v spalnici, kjer spiš. Naj se ti ne smili tisto malo gorkote, katera ti pri tem uide, kedar skozi odprto okno novemu zraku pot napravljaš! Sveži zrak ti je za zdravje mnogo bolj potreben, kakor pa v nedeljo polič vina. Brez tega lahko opraviš, brez zraka pa ne!

Varuj se pijanosti.

Ni ga grjega človeka na svetu, kakor je pijanec! On pozabi da je vstvarjen po božji podobi, ter se pogrezne v blato, kjer se valjajo živali. Pijanec zavrže človeško dostojnost in postane živina. Kdo je temu vzrok? Ljudje sami! Saj že negodne otroke zalivajo s pijačo. In delavci? Ali si moreš misliti le količkaj težje kmečko delo, da bi ne bilo v zvezi s žganjem? Frakelj za malico zjutraj, frakej za malico popoldne. Trdi se namreč, da iz frakeljna teče utrujenemu delavcu tisti čudotvor, ki mu poživlja opešane moči ter mu drži nekako ravnotežje pri delu. To je gola laž, katero je

sicer pred nekaj leti veda sama za resnico postavila, kljub temu pa ostane vendar le laž. Mogoče, da so pred nekaj desetletji res poživiljale vpijanljive pijače opešano telo, ali tedaj niso imele še toliko špiritove podlage, kakor jo imajo danes. Veda je bila, ki jih je zbrogala. Nekdaj je rastle vino po vinogradih, sedaj raste židom po — kletih. Taka brozga, ki v kleti zraste, vendar ne more biti zdrava, o čemer te navadno vselej lastna glava prepriča, kajti boli te po takem vinu, da ti hoče počiti!

Moleschott je bil eden prvih, ki so popolnoma prepričani trdili, da spadajo alkohol, kava in čaj med tisti živež, ki nam telo v najvišji meri ohranjuje in ga varuje prezgodnjega razpada, ter je rekel, da so toraj alkohol, kava in čaj pravi dobrotniki človeštva, ker mu ohranjujejo telo in štedijo njegovo vstrpljivost. Kako se je mož silno zmotil, kaže že današnji opešani človeški rod povsod ondi, kjer se brati s frakeljni. Takih žalostnih prič opešanega človeštva bo pa sedaj od leta do leta več. Da se ni manjkalo ljudi, ki so Moleschottovo trditev verjeli, kakor bi jo bili brali v svetem pismu, in jo žganjarji še dandanes verjamejo, je lahko verjeti.

Še le Liebig je imel zadosti poguma svetu oči odpreti, v kaki grozni zmoti da živi. Rekel je: »Alkohol ni le ohranitvi našega telesa popolnoma odveč, temveč še celo naravnost škodljiv, če se človek začne z njim zalivati.« Ker morda vsak bralec ne vé, kaj je alkohol, naj mu v pojasnilo zadostuje, če mu povem, da je to vinski cvet. Poznali so ga že Arabci v 12. stoletji in od njih je prešla beseda alkohol na današnje čase. Liebig je toraj prvi rekel: »Pusti alkohol, strup je tvojemu telesu!« To se vé, da čistega alkohola nihče ne pije, ker ga ne more zarad prehude pekočine. Toda pije se alkohol zmešan z vodo in drugimi rečmi pod imenom raznega žganja, piva, ponarejenega in pravega vina, ter ostane še vedno alkohol, če prav že silno razredčen

Liebig je rekel dalje: »Če alkohol tudi ne škoduje vselej naravnost in hipoma človeškemu telesu, mu je vendar poguben zarad tega, ker mu pobere notranje moči, katere telo sicer potrebuje za zmagovanje zunanjega dela.« Glede hranilne vrednosti alkoholove, pravi Liebig, da jo je v tolikanj moke, kar jo gre konec noža na ost (špico), zdatno več, kakor pa v petih bokalih današnjega najboljšega pivala.

Žganje ni družega, nego mamilo, ob katerem revež pozabi, da je lačen, ob enem pa mesto hrane svoje lastno zdravje povživa. Alkohol, toraj tudi žganje že v majhni meri povžit, dráži razne organe in vlaknine telesa, in se mora vsled tega prej strupu kakor pa živežu prištevati. Da alkohol ne more biti živež, razvidi se že iz tega, ker takoj zgori, kakor hitro pride v naše telo — ne da bi kaj sledu pustil za seboj, iz katerega bi telo dobivalo moč in okrepcavo. Naše telo je namreč tako uravnano, da vsako zavžito

reč nekako tako predela, kakor ogenj netivo v peči, ter izgorke iz sebe izločuje. Odpravlja jih deloma skozi čreva in ledice, deloma pa skozi pljuča in kožo. Prvi so odpadki in voda, drugi sapa, tretji pa pôt. Termometer kaže v našem telesu po zavžitem alkoholu, naj tistega pijemo v vinu, pivu ali žganju — manj telesne gorkote, kakor navadno. Ta prikazen gre na račun otrpnjenih živčnih središč in na mlahavost okrožnih mišic krvnih cevi, katere se zdatno razširijo in kri prihaja pod hladnejo vrhnjo kožo. Vsled tega nam postanejo tudi lica bolj rudeča. Le-te po zavžiti pijači ne pomenijo nič družega, kakor znamenja nekake mrtvoudnosti. Kdor misli, kar telesno res čuti, da mu je po zavžitem alkoholu res bolj gorko — ta vara samega sebe. Alkohol telesno gorkoto vedno zmanjšuje. Zato ga nekateri zdravniki dajó bolnikom, katere kuha prehuda vročina. Če bi alkohol telesno gorkoto pomnoževal, bi pač ne bilo že toliko pijancev zmrznilo. Alkohol dalje ovira redno prebavo jedi v našem telesu. Zlasti na tešče ga že prav pičila merica zadostuje, da se 5—22 odstotkov ogljenčeve kisline manj izloči iz našega telesa, kakor navadno. Prebavanje jedi in vsrkavanje hranilnih sokov v želodcu alkohol prav hudo ovira, dostikrat pa tudi kar naravnost zabranjuje. Žganjarjem želodec dostikrat oteče, navadno je pa znotraj ves ožgan, kakor bi bil z ogljem ves prevlečen. Ker se po zavžitem žganju navadno manj vode iz našega telesa izloči, kakor sicer, to kaže, da se v telesu ni tolikanj duševnastih tvarin predelalo, kakor sploh. To je vzrok, da dostikrat ledice obolé. Srce je po zavžitem alkoholu prisiljeno huje delovati, kar smo že na drugem mestu v poglavju »srce« nadržneje razložili.

Pijančev obraz in zlasti nos dobita zarudelo barvo, katera se polagoma v višnjevkasto spremeni. Od kod pa to? Vsled silnega srčnega delovanja kroži hitreje in burneje kri po žilah in tudi z večjim pritiskom. Male, po nosu in obrazu razpeljane žilice se raztegnejo, ker pride več krvi vanje in nekatere popokajo. No to še ni take sile. Kedar pa počí kaka večja žila v človeku, kar se pri pijancih dostikrat zgodi — tedaj pravimo, da ga je zadel mrtvoud.

Popolnoma napačna, če tudi silno razširjena je misel, da alkohol trudnega pokrepča. Ne, prav nič ga ne pokrepča, le zavest, da je utrujen, mu omami in to omamljenje človek smatra za okrepčanje. Ta zmota je temboj obžalovanja vredna, ker so ji skoraj vsi delavci vdani in zato navadno velik del svojega trdo zasluženega in s krvavimi žulji pridobljenega denarja izmečejo za vpijanljive pijače, namesto, da bi si za tiste krajcarje privoščili boljše in tečne hrane, katera bi jim v resnici množila moči, katere jim žganje kar naravnost krade. Zmota dobiva svojo podporo zlasti v tem, ker razvajen žganjar postane za delo res nekako bolj sposoben, če ga nekoliko srkne, kakor pa če bi bil čisto na suhem. Toda po takih ljudeh se ne smemo ravnati, taki nam ne

smejo biti nikdar merodajni. Če se hočemo prepričati, ali je žganje res potrebno za podporo pri delu ali ne, bi morali poskus takole napraviti: Dva, kolikor mogoče enaka človeka naj gresta kosit ali pa drva sekati. Eden naj vzame s seboj navadno merico žganja in kruha, drugi pa samo kruh in pa svežo vodo naj si poskrbi. Tu se bo pokazalo, da bo tisti, ki se je z žganjem krepčal, zvečer zdatno bolj utrujen, kakor pa oni, ki si je z vodo žejo gasil. Da bodeta pa resnici bolj do živega prišla, naj zamenita drugi dan ulogi in naj žganjar prejšnjega dne pije vodo, vodopivec pa žganje, in zopet bo tisti, ki je pil žganje, zvečer bolj utrujen, kakor pa oni, ki se bode držal vode. Žganje toraj tudi delavca ne okrepčava, pač pa ga počasi, toda tem gotoveje mori. Ogiba naj se ga toraj vsak!



Drugi del.

O raznem drevji, grmovji, zeliščih in rožah,
ki imajo v sebi zdravilno moč.



I.

Razno drevje.

1. Jablana (*Pyrus malus*).

Jablano pozna vsak pastir, sad njen — razna jabolka so celó otrokom, ki še v šolo ne hodijo, že znana. Zato jih ne bo treba nadrobneje opisavati. Prav tako je tudi obče znano, da so jabolka dvojne vrste: kislá in sladká.

Kislá jabolka so jako dobra za želodec glistavega človeka. Sok kislíh jabolk je tudi dober proti mrzlici, ker žejo vtolaži.

Sladká jabolka svetovati je vsakemu, kdor je od kake strupene živali pičen, ali kdor ima mrzel želodec. Sok iz sladkih jabolk odpre zabasana čreva in prežene tudi gliste.

Škodljiva so pa jabolka vsem tistim, ki jim kamen raste.

Voda gnjilíh jabolk je dobra za razne bolečine. Če imaš prisad ali pa take gnjile rane, ki se nikakor nečejo celiti, nama-kaj ruto v tej vodi in jo na bolečino pokladaj, bo pomagalo. Prav dobra je ta voda tudi za črne mehurje, za žulje, na katere se v njej namočene mokre rute pokladajo.

2. Hruška (*Pyrus communis*)

je tudi povsod po naših krajih doma.

Hruškino listje, hrastovo listje, široki trpotec in ženski vrednjak na vinu skupaj skuhaj in pij, je posebno dobro zdravilo proti griži.

3. Figa (*Ficus*).

Figa raste v gorkih krajih, ima veliko in široko perje, gladko lubje, kakor mladi orehi, dolge korenine, sad pa iz začetka zelen, znotraj bel, kasneje pa rumen ali pa začrnel.

Svežih zrelih fig in gob skuhaj in tisto vodo pij, prežene vsak še tako zastaran kašelj; odpravi iz pljuč vso tisto nesnago, iz katere se rada napravi jetika, očisti prsi.

Suhe fige kuhane in s koreninami modrih lilij zmešane, zmeščajo vsakoršne bule.

Fige na vinu skuhaj, jih stolci in z ječmenovo moko in pelinom zmešaj, napravi iz tega prilepek ter ga naveži čez otekli trebuh. To ti potegne ves otok iz njega in celó vodenico prežene.

Fige s koprivami skuhaj in tisto vodo gorko pij, vzame vsak otok iz tebe.

Na otročje bule je prav dobro pokladati kuhane fige z medom zmešane.

Sok iz figovega listja je dobro pokladati na rane, če nas je kaj strupenega pičilo.

4. Črešnja (*Prunus avium*).

Črešnja in črešnje so tudi v obče tako znane, da jih ne bo treba natančneje popisavati. Vsak jih pozna, če že prve ne, pa vsaj druge, kedar si jih kupi.

Črešnje so dobre za želodec, človeku napravijo slast do jedi in dobro kri.

Črešnjeve peške stolčene, so dobro zdravilo za tiste, katerim se dela kamen.

Črešnjeva smola, mira in žefran v vinu namočene, so prav dobro zdravilo proti kašlju, če piješ tisto vino zjutraj zvečer.

Voda rudečih črešenj ali belic je dobra proti griži, jo zapre ali ustavi. Prav tako odpravi tudi preobilno perilo.

Voda črnih črešenj ali črnic je pa izvrstna proti vodenici in otoku.

5. Vinska trta (*Vitis vinifera*).

Vinska trta ali trs je doma v Perziji, razširjena in vdomačena pa že po celem svetu, kjer ji je podnebje ugodno. Kakošna da je, jo več ali manj vsak pozna, ker je skoraj ni vasi na Slovenskem, kjer bi pri eni ali drugi hiši ne imeli »grozdja«. Sad njen je tudi dobro znan z imenom grozdje, iz katerega se dela več ali manj dobra pijača vino. Pri nas imamo trto prav raznih vrst, na pr.: črnina, belina, grahovina, zelenika, lipovina, muškatočina, kraljevina, rizling, burgundska itd.

Sok iz trsnega perja je dober zoper grižo, ali če kdo kri pljuje, sploh ohladi hudo kri pri ženskah.

Sok iz trsa prežene kamen iz mehurja. Treba je sok piti na vinu.

6. Oreh (Juglans).

Oreh je tudi povsod dobro znan, tako drevo, kakor tudi sad njegov.

Orehi, fige in méd skupaj zmešani so dober pripomoček za vsakega, ki je kaj strupenega pojedel.

Orehovo olje in laško olje skupaj zmešano je dobro mazilo za dlako, da jo molj ne je.

Voda orehovega listja je posebno dobro zdravilo za odprte in gnjile rane. Namочи ruto v ti vodi in jo pokladaj na tako rano.

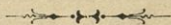
7. Hrast (Quercus).

Hrastovo listje sveže sceli vsako gnjilo rano.

Hrastov les na vinu kuhati je dobro takim, ki kri pljujejo.

Hrastove korenine na vinu skuhati, tisto vino piti, je dobro vsim, ki so kaj strupenega snedli.

Želod stolčen na vinu je dober za grizo.



II.

Grmovje.

1. Brinje (Juniperus).

Brinja in brinovca se nam Slovencem tudi ne manjka, zato tudi oba povsod poznamo.

Z brinjem okoli hiše kádi, boš pregnal vse kače od nje.

Brinje in brinovec gonita na vodo.

Brinove jagode v ustih preženó slabo in smrdljivo sapo.

Brinje in česen na vodi kuhana preženeta kašelj.

Brinje (zrnje) stolčeno je dobro za božjast v črevih, vzame ves otok iz telesa, če ga zunaj nanj navežeš.

Brinov les priporočam, da se po zimi z njim po prostorih kadi, kjer je slab zrak; pa naj se tudi ob enem okna odpirajo!

Brinje na vinu kuhano prežene bolezen iz ledij, če namreč vino spiješ, brinje si pa na ledja navežeš.

Brinovo olje je posebno dobro domače zdravilo za zastale ali otrpnjene ude našega telesa. Mazati jih je treba na dan po dvakrat. Napravi se brinovo olje takole: Ako nimaš prave kuharske priprave, vzemi dva pocinjena piskra, katerih eden naj bo večji, drugi manjši. Večjemu najprej izbij dno. Na to skoplji v zemljo luknjo, postavi manjši lonček vanjo, pokrij ga s prebito ploščevino, na katero postavi večji lonec brez dna, ter ga za

dobre štiri prste od zemlje na kviško s prstjo, še bolje pa z ilovico zadelaj, da ne more nič vanj priti. V gornji lonec nasuj brinovega zrnja in na to dobro okoli lonca zakuri. Kmalo ti bo teklo jako dragoceno in žlahtno olje v spodnji manjši lonček. Tega olja ni preplačati. Prav posebno dobro je za vse božjasti, ako se z njim zunaj po udih mažeš, ali pa če ga po 15 ali 20 kapljic na vodi ali na sladkorji vživaš.

Če koga meče, daj mu 15 ali 20 kapljic brinovega olja na vodi in pa po hrbtu ga namaži z njim; za bolezni ki izvirajo iz žalosti, vzame naj se ga po 20 do 30 kapljic vase.

Brinovo olje prežene božjast, če ga odraščen človek po 15 do 20 kapljic vživa, otroke je treba pa okoli popka z njim namazati. To olje dalje prežene bodljaje in klanje po črevih.

Kdor je oglušil, bo zopet slišal, če se mu nekaj kapljic brinovega olja v ušesa kane. Sploh je brinovo olje za vse bolezni, ki izvirajo od mraza. In ne le pri človeku, tudi pri živini, kedar se taista trese, ni boljšega zdravila, kakor nekaj kapljic brinovega olja na bukovem pepelu bolnemu živinčetu povžiti dati.

Brinova smola nabira se pozno po leti že bolj proti jeseni po brinovih vejah. Kdor ima slab želodec, da malo katero jed v sebi obdrži, preskrbi naj si te smole, in naj jo zmeša z nekoliko kadihom in z beljakom od jajca, ter naj to zavžije.

Komur se žolc zlije, je dobro nekoliko brinove smole povžiti v mehko kuhanem jajcu.

Dobro je tudi spokane roke ali noge z njo mazati.

2. Bezeg (*Sambucus niger*).

Tudi bezeg je povsod pri nas in še daleč od nas dobro znan. Rabijo se skoraj da vsi njegovi deli za prav dobra domača zdravila.

Korenine bezgove na vinu kuhane preženo vodenico iz človeka, če namreč tisto vino pije.

Kogar po udih trga, dá naj si ocreti bezgovega perja na kozjem loju, ter naj ga gorkega na bolečino obveže, mu bo vse pregnalo.

Bezgove jagode dajo tudi lepo modro barvo. Stisni jih toliko, da dobiš štiri deke soka, katerega zmešaj z 2 dekama oceta in pridene nekoliko goluna, kar potem skupaj kuhaj. Če hočeš v tem kaj pobarvati, dobi lepo modro barvo, ki ne gre nič več proč.

Zeleno bezgovo perje je stolčeno in na bolečino navezано posebno dobro za črva. Perje na vinu kuhano, kar moraš potem piti, prežene vse tokove (fluse) in celo vodenico.

Če imaš oteklo noge, daj si skuhati bezgovega lubja ali pa perja na vodi, ga osoli in si v tisti vodi potem noge umij; ti prežene ves otok iz njih.

Bezgovega ljubja voda, če jo na dan zjutraj, opoludne in zvečer po 7 dekagramov popiješ, prežene vodenico. Če te oči peko, zmivaj si jih s to vodo, ti bo odleglo. Če bi se rad odprl, spij jo zjutraj na tešče dobrih 8 dekagramov.

Bezgovega perja voda, če jo spiješ zjutraj in zvečer po 5 dekagramov, prežene vsak otok, tudi če je že zastaran, odpre zaprte ledice, omeči vse v prsih, v jetrih in v vranici, katere ob enem tudi odpre, prežene tretjednevno mrzlico in daje moč želodcu. Če se hočeš odpreti, popij je 10 dekagramov na tešče in dobil boš ob enem lahko telo.

Bezgova goba v bezgovi vodi namočena potegne vsako-vrstne bolezni iz oči. (To zdravilo je pisatelj teh vrstic skusil v domači hiši pri svoji sestri, ki je več mesecev na očeh bolehal. Bezgova goba jo je ozdravila.)

Če te piči gad ali kača, namoči hitro ruto ali kako cunjjo v vodi od bezgovega perja in jo na rano položi, izvleče ves strup venkaj.

Mrena iz oči se prežene, če si jih s to vodo zmivaš.

Če se ti roke tresejo, zmivaj jih vsako jutro s to vodo. Rane se rade po tej vodi celijo.

3. Hebat (*Sambucus Ebulus*).

Vse, kar smo našteli o bezgu, velja v prav tej meri tudi o hebatu, ker ima ravno take lastnosti.



III.

Zelišča in rože.

1. Nastran ali natrst (*Sempervivum*).

Ta je tudi dobro znana rastlina, raste po skalah, po pesku in po strehah, če se namre tjekaj zasadi.

Če se ti dela krof ali guša, vzemi nastranovega soka, koštrunovega loja in soli, vsacega v enakih delih. Te tri reči stolci skupaj in jih na gušo obvezuj.

Če ti ponoči iz oči teče, da se ti zjutraj sprijemljejo, namaži si jih štiri jutra zapored z nastranovim sokom.

Nastranov sok z ječmenovo moko pomešan je dober za božjast.

Nastranova voda z vinom pomešana ustavi grižo.

2. Vrednjak (Teucrium).

Vrednjak, pa tudi vrednik, nahaja se v naši deželi šesterovrsten, ter raste posebno rad v hribih in po gorah kamniškega okraja. Naravoznanci ga ločijo v: »Teucrium Chamaedris«, »T. Botris«, »Scordium«, »Scordioides«, »montanum« (gorski) in »suspinum«. Zdravilno moč ima eden kakor drugi.

Če imaš male garije ali grinte, stolci vrednjaka in jih z njim maži.

Kdor je počen, ta naj kuha vrednjak in pije njegovo vodo.

Kdor ima gnjile rane, naveže naj na nje stolčenega vrednjaka z medom zmešanega, bodo kmalo zdrave.

Kdor je vrdèn, vživa naj vrednjak na vinu in medu kuhan.

3. Jetičnik (Veronica).

Jetičnik raste po njivah, pa tudi po gozdih pod hrastom in smreko. Peresa ima podobna mišjim ušesom in na koncu nekoliko kosmata. Cvetje je blede-modro in kakor kodeljica okoli štibla nabrano.

Jetičnik je jako zdravilna rastlina ne le človeku, ampak tudi živini.

Živinski kašelj odpraviš, če ji daš jetičnikove štupe. Če tisto zmešaš s soljo in živini daješ, ji ozdravi gnjila jetra in živina postane vesela.

Za vsakovrstne rane je jetičnik prav posebno dober. Če imaš svežega pri rokah, stolci ga in na rano položi. Če imaš pa suhega, napravi štupo in z njo rano potresi.

Jetičnikova voda. Naberí svežega jetičnika, ga razsekaj in štiri ali še več dni v vinu namakaj, potem pa žgi vodo iz njega. Ta voda ima v sebi prečudno moč in deset let dobra ostane.

Globoke rane, naj bodo vsekane ali vbodene, zacelijo se jako hitro, če jih zmivaš in speraš vsak dan s šestimi ali sedmimi dekagrami te vode.

Če te kača piči, speraj rano s to vodo, ti ne bo otekla.

Kdor trpi na otoku, popije naj vsako jutro na tešče tri pičle dekagrame te vode in zgubil ga bo.

Jetika, gnjila pljuča in jetra pozdravijo se, kdor pije nekoliko te vode vsak dan zjutraj in zvečer.

Debele ženske zgube preobilo mast in nerodovitnost, ako vživajo zjutraj in zvečer jetičnikovo vodo.

Debeli ljudje popolnoma shušjajo, če skozi šest tednov vsak večer po sedem dekagramov te vode povžijejo. Ob enem odpravi ta voda v dotičnem telesu vsak škodljiv tok.

Komur se večkrat v glavi vrti, popije naj te vode vsak dan po štiri dekagrame, bo zgubil to bolezen.

Kri si sčisti vsak, kdor te vode vsako jutro in vsak večer po jeden kozarec popije.

4. Repje ali repinec (Lappa).

Repje ima veliko, široko in črozelenkasto perje, katero je spodaj sivkaste barve. Obrodi polno okroglih kosmatih bucek, ki se jako rade obleke primejo ter jih je posebno težko iz las spraviti.

Sok iz stolčnega perja je dober za vsakovrstne rane, spahnjene ude in zlomljene kosti. Treba je le stolčnega perja na razboleni člen ali kraj naložiti.

Če imaš oskrumbe, vzemi tega sokú, ga zmešaj z orehovim oljem in terpentinom, prideni vinskega kamna, skuhaj in zmešaj da se napravi mazilo. S tem maži oskrumbe, se bodo kmalo odpravile in boš dobil gladko kožo.

Kedar ti oteče vranica, skuhaj repinčevega perja na vinu in ga na oteklino obveži. Pregnal ti bo ves otok. Sploh to spravi vsak otok.

Na duho preženo repinčeve korenine na vinu kuhane, če tisto vino piješ.

Trde bule omehčaš z repinčevim perjem na putru kuhanem, če ga na nje pokladaš. Izvlekel ti bo gnoj iz njih in pa hitro jih zaceli.

Če imaš kamen v mehurji, pij vodo repinčevega perja.

5. Šetice (Dipsacus fullonum).

Šetice ima dolgo štiblo in je precej bodeča, ravno tako po-deče je njeno perje. Sad so podolgasto valjaste šetice, s katerimi se sukno in nogovice krtáčijo. Ptičarji love na nje liščeke (štiglice).

Če te boli glava od vročine, stolci to zelišče, ga skuhaj in na glavo naveži; prežene vse bolečine.

Če imaš črva ali kaj družega v ušesih, kani nekoliko soka te rastline notri, in umori vsako živo stvar v ušesu.

6. Kompava (Carlina).

Spada med vrste osatov ali cevnic in je dobro zdravilo grenkega okusa.

Če imaš gliste ali vodenico, napravi si kompavinega sokú, katerega vsako jutro in vsak večer eno žlico na čaši vina spij.

7. Korda benedikta (Cnidus benedicta).

To zelišče spada tudi, kakor prejšnje, med osate in je kompavi jako podobno.

Če se ti zapre, kuhaj skupaj benedikto, gorušično perje in fige in tisto vodo pij.

Če te bole prsi, skuhaj si čaj iz korde benedikte in ga pij, ti zmeče vso grdobijo venkaj in prsi popolnoma očisti.

Če imaš slab želodec, pij ta čaj, boš ozdravel, boš dobil slast do jedi in pa kri se ti bo sčistila.

Če bi se rad spotil, pij ta čaj.

Svežo uživati, je dobro uživati mrzličnim.

Če te kolje, skuhaj benedikto, kamilice in nekaj kumina na vinu in pij ga; to prežene tudi kamen.

Če si oslabel v ledji, pij vodo korde benedikte, se boš okrepčal; ona tudi pljuča okrepča.

Če imaš raka, pokladaj nanj stolčeno kordo benedikto, ga zaceli.

Če imaš druge rane, pokladaj nanje benediktino cvetno volno, jih bo zacelila brez vsake bolečine.

Če imaš prisad, napravi si benediktino olje tako-le: Vzemi eno pest korde benedikte, eno pest šentjanževih rož in eno pest bezgovega cvetja. To skuhaj na laškem olji, ožmi skozi čisto cunjo, spravi v steklenko in prideni nekoliko kafre.

8. Tavžentroža ali zlati grmiček (*Erythraea*).

Zlati grmiček spada v vrsto encijanov in raste po gozdih, po mejah, iz začetka bolj po tleh, proti kresu spne se pa kvišku. Perje njegovo je majhno, cvet rudeč, okus pa silno grenak.

Če imaš kakoršnokoli mrzlico, popij dva jutra zaporedoma po 17 gramov tavžentrožne štupe, jo moraš zgubiti.

Če si nadušljiv, skuhaj eno pest tavžentrož na vodi, ti bodo pomagale.

Slab želodec očisti sok iz korenine tavžentrožne.

Če se ti zlije žolc, skuhaj tavžentrože na vinu, prideni sladkorja in spij. Spravi ves žolc iz človeka.

Če te boli križ, maži se z oljem, tako-le napravljenim: Skuhaj tavžentrože na vinu in laškem olji, ter v njem namoči obkladek, ki ga na križ priveži, ali pa se dobro vteri (vribaj) z njim.

Če imaš jetiko na jetrih, vzemi tavžentrož, 6 ali 7 korenin modrega ali višnjevega regrata, nekoliko oceta in jeden polič vode ter to vse skupaj skuhaj, da nekaj časa vre. Od tega vsak večer in vsako jutro eno uro pred jedjo po 8 dekagramov (kakih pet lotov) uživaj.

Sok iz tavžentrož stisnjen, z medom pomešan vsako rano sceli.

Voda tavžentrož prežene gliste, če jo vsako jutro odraščен človek pije po 6 dekagramov, otrok pa le polovico tega.

Če imaš slab želodec, da ti ne prebava vsake jedi, pij te vode vsako jutro po 7 dekagramov na tešče. Tudi za božjastne ljudi je ta voda posebno dobra.

9. Kislica (*Rumex acetosa*).

Kislica ima podolgasto perje in podolgaste vrhove in rudeče cvete. Raste med travo po vrteh, travnikih pa tudi v detelji jo dobiš.

Če se ti je naredil pereč ogenj, stolci skupaj kislice in nastrana ter ju z jesihom zmešaj in na pereč ogenj položi; pa tudi za druge bolečine je dobra, ker iz vsake pekočino potegne.

Če imaš v glavi hude bolečine, skuhaj kislice na laškem olji, jo obveži na glavo, ti bo vse pregnala.

Če si grižav, skuhaj kislice in jo jej, ti jo bo pregnala, oziroma ustavila grižo.

Kislica stolčena na vrat navezana prežene bramorja.

Lišaje preženeš s kislico in koreninami modrih lilij, če oboje na kisu skupaj skuhaš in lišaje močiš.

Bolnikom, katere silno žeja, napravi vodo iz kislice, jim boš zelo vstregel.

10. Kamilice (*Matricaria Chamomilla*).

Kdor ima trdo bulo, skuhaj mu kamilic na vodi, jih naveži na njo, jo bodo zmečile in odpravile.

Če imaš trde ude, namoči čez noč kamilic na vinu in ga zjutraj pij.

Če nisi v glavi zdrav, da imaš kake tokove notri, skuhaj si kamilic na vodi in s to vodo glavo zmivaj, potegne vse tokove (fluse) iz nje.

Komur se po ustih izpahuje, zmiva naj si jih s kamilično vodo.

Komur se voda zapira, pije naj kamilično vodo, mu bo odleglo.

Za otečen želodec je posebno dobra kamilična voda.

Če si hočeš očistiti prsi, pij kamilično vodo.

Če imaš naduho, kamilična voda ti bo pomagala.

Če te boli hrbet, maži ga s kamiličnim oljem.

Če imaš lešaje, napravi iz kamilic obkladek na nje, jih bo v kratkem pregnal.

Če te boli trebuh, popij vsako jutro in vsak večer pet dekagramov kamilične vode.

Kamilična voda je sploh dobra za razne nedostatnosti. Ona odpre zaprta jetra in vranico, vzame otok iz želodca, odpravi belo grižo, jetko na prsih in sčisti prsi.

Če koga kača piči je dobro rute v kamilični vodi namakati in na bolečino pokladati.

11. Modri regrat (*Cichorium intibus*).

Ta cvetlica raste ob potih, ima dolgo štiblo z več vrhovi, po katerem je modro cvetje, kakor kake zvezde nasuto. Perje je podolgasto in jako ozko narezano.

Če se ti je zлил žolč, skuhaj eno pest regrata na vodi in spij, ga boš spravil vunkaj.

Če imaš mrzlico, dobodi seme te rože, ga stolci in na vinu popij, prav tedaj, ko bi imela mrzlica na te iti, se je boš izvestno znebil.

Če imaš slab želodec, kuhaj to perje na vinu in ga jej, ter vino pij. Sploh so pa za napravo dobrega želodca vsakovrstni regrati vsega priporočila vredni. Poleg tega pa pij še vodo regratovo na dan po trikrat: zjutraj namreč, opoldne in zvečer po štiri deke.

Če imaš bolne oči iz katerega koli vzroka, sožgi si iz modrega cvetja regratovega vodo in si jih z njo zmivaj, odpravi vsako bolezen iz njih.

12. Mišja ušesa.

Perje leži ob štibli tja po tleh in je kosmato, kakor zajčja ušesa, korenine so kratke in cunjaste, štibla dolga in gola ter volnasta. Cvet rumen kakor kak dvojnati nagelj, ko odcvete, napravi se bela mucika, ki po vetru zleti, kedar ta potegne. Raste po mrzlih, pustih prsteh.

Če si ranjen, skuhaj mišjih ušes na vinu, vino spij, zelišče položi na rane. Bodo kmalo dobre.

Če se komu okoli ust gnoji, naj zveči perje mišjih ušes.

Če komu črevo uhaja, skuhaj tega perja in volne skupaj na osetu (jesihu). Tisto pokladaj tjakaj, kjer črevo venkaj uhaja. Pri otrocih ga to zdravilo samo nazaj spravi in nič več ne uide.

Če imaš kalne oči, stisni si sok iz mišjih ušes in iz krvoščenka, ter ga zmešaj z medom. S tem si maži oči.

Če ti po ušesih buči, kapaj sok mišjih ušes vanje.

Perje mišjih ušes na vinu kuhati in tisto vino piti, priporoča se takim, ki jih meče.

Kdor je počen, uživa naj štopo iz mišjih ušes, ki so v majniku s korenino vred nakopane in v senci posušene. Štupa se daje takemu človeku v kaki jedi in vsacega sceli.

Kdor je jetičen, pije naj na dan po 5 dekagramov vode iz mišjih ušes skuhane. Komur se pa v glavi vrtili, pa le polovico.

To vodo naj tudi pije, kdor kri pljuje, ga bo ozdravila. Ta voda prežene tudi gliste.

13. Bela detelja (*Trifolium pratense*).

Bela detelja raste po travnikih, pa tudi okolo vode, po grmovji, ima dolge tenke štible in vrhu njih temnobelo gombico, kakor prava detelja.

Perje bele detelje na medicini kuhano, sčisti čreva tistemu, kdor tako medico pije.

Bele detelje cvetje, dobra misel, vrednjak in mačkova detelja so posebno dobro zdravilo za beli tok. Skuhati jih je treba na vodi in tisto vodo piti.

Belo deteljo na vinu kuhati in piti, je prav dobro zdravilo za bramorje in druge otoke.

14. Mačkova detelja.

Raste po njivah, posebno po tistih, ki so za praho. Dolga je po eno ped, ima majhna peresca, kosmate štible, več vršičev in na vsakem po eno mačico pepelnate barve, kakor vrba, le bolj mehka je mačica mačkove detelje, kakor ona od vrbe. Cvete okoli kresa.

Skukaj jo na vodi in pij, ustavi grižo pa tudi odpravi beli tok.

15. Koprive (Urtica).

Koprive povsod poznajo, kot slab denar. Za vsakim voglom jih najdeš. Priprosti narod loči koprive v šest vrst, kar se ne vjema z botanikarji, — toda kaj vpraša narod v svoji priprostosti po botaniki! On pravi da pozna šestero kopriv in noben Linné ga ne pregovori, da bi to res ne bilo. Sáj jih vendar vidi in z roko ošlata. Te so: 1. Velike pekoče koprive; 2. male mrtve koprive, ki se tudi prisadne koprive imenujejo; 3. rimske koprive, ki naredo lanu podobne glavice; 4. velike mrtve koprive, po katerih je posebno veliko čmrljev; 5. male mrtve koprive z belim cvetjem in 6. mrtve poležne koprive, ki rade onde rastejo. kjer starine leže.

Pekočih kopriv seme in perje na vinu skuhaj in pij, se boš potil.

Stolci tega semena in ga pij na vinu, prežene kamen; kašelj tudi odpraviš s tem.

Če imaš že zastaran kašelj, stolci korenin pekočih kopriv in jih zmešaj z medom ter jih skuhaj na vinu. Tega vina popij vsako jutro in vsak večer po tri žlice gorkega, je prav posebno dobro za prehlajena pljuča in za zastaran kašelj.

Gnjile rane, fistel, raka in kar je takega temu podobnega, sceli prilepek napravljen iz stolčenega perja pekočih kopriv in soli.

Zaprte vetrove prežene koprivno perje na vodi kuhano.

Če se hočeš potiti, skuhaj kopriv na laškem olji in se z njim po hrbtu maži.

Če te po črevih kolje, skuhaj koprivnega perja na vinu in vino popij, mine.

Božjast in božjastno trganje se odpravi če obvezuješ na dotične ude korenine na vinu kuhane.

Koga je mrtvuđ zadel, pije naj vino, v katerem so se kuhale mrtve koprive, mu bo odleglo.

Kogar križ boli, skuha naj si skupaj mrtvih kopriv in medú, ter naj tisto na križ naveže. ga bo nehal boleti.

Če te mrazi ali mraz trese, skuhaj na vinu mrtvih kopriv in ga pij.

Če ti noge otekajo stolci korenine mrtvih kopriv, skuhaj jih na laškem olji in s tistim noge maži, bodo kmalo zdrave. To zdravilo prežene tudi vse druge otoke.

Če imaš črva, naberi mrtvih smrdljivih kopriv, ki za plotni rastejo (velike mrtve ali smrdljive koprive), jih stolci in na prst obveži. To umori črva in v kratkem času odpravi bolečino.

Če si vodeničen, pij vodo, na katerej si skuhal mrtvih kopriv.

Če te pes popade, namoči v vodi mrtvih kopriv ruto in jo na rano pokladaj. To je za take rane najboljše zdravilo.

16. Melisa (Melissa).

Vino, na katerem se je melisa kuhala, je dobro za nadušljive in vrdnè ljudi.

Če je koga stekel pes popadel, naj mu skuhamo melisnega perja na vinu, katerega naj spiže, se mu ni treba smrti bati.

Če te je škorpion pičil, položi na rano melisnega perja.

Melisna voda prežene vsako bolezen, katera je nastala iz žalosti ali jeze. Človek dobi po njej dobre misli. To vodo naj pije na tešče, kdor ima premrt želodec ali kdor je od mrtvuda zadet, ta voda je tudi dobra za vsakovrstne otoke, vodenico, naiduho in odpravi slabo kri.

17. Meta (Mentha).

Meto tudi povtod dobro poznajo in je šesterovrstna: 1. Črna meta, ki jo na kmetih tu pa tam s smetano kot mazilo v hlebce peko; 2. kodrasta meta; 3. ozka in 4. šmarna meta. Poleg teh štirih vrst imamo še dve divji in sicer 5. konjska meta in 6. mačkovec.

Štupa iz suhe mete je dobra za gliste.

Sok iz mete prežene vso vročino iz glave, če si jo z njim mažeš.

Če ti po ušesih šumi, pij metin sok na medeni vodi.

Če ti sapa smrdi, kuhaj meto na vinu in pij, jo boš zgubil.

Če te kača piči, vzemi v enakih delih mete, vinske rutice in čebule, zmešaj in stolci skupaj ter na rano obveži.

Če te stekel pes popade, skuhaj na ocetu mete in medu in naveži na rano, boš kmalo zdrav.

Kdor ima slab želodec, ki mu slabo prebavlja, popije naj vsako jutro in vsak večer po pet dek metine vode. To mu bo napravilo slast in veselje do jedi in mu bo pregnalo bljevanje.

Kdor je počen, pije naj to vodo, se bo zopet zacelil.
Tudi gliste ta voda prežene.

18. Polaj (Pulegium).

Kdor ima na svojem telesu kaka srbečico, skuha naj polaja in naj se z njim zmiva.

Če imaš otekel trebuh skuhaj polaja, ga naloži na trebuh, ti bo potegnil ves otok iz njega.

Če imaš prisad, zmešaj polaja z ječmenovo moko, stolci in na prisad naveži.

Komur se kak ud zlomi naj naveže nanj polaja z medom zmešanega.

Za naduho je posebno dobra polajeva štupa, če jo z medom vživaš.

Če si kaj strupenega snedel, zavžij polaja, medu in oceta (jesiha).

Če te piči gad, kača ali škorpion, deni v jesih polaja in soli, pridene nekaj medu, s tem obveži rano in zacelil jo boš brez škode.

Kdor je vedno žalosten ali zaspan, nosi naj polajevo pero pod jezikom. Pomagalo mu bo.

Če kdo glas zgubi, da ne more govoriti, namoči naj polaja v vinu in naj ga drži v ustih, bo zopet glas dobil.

Polajeva štupa, kdor jo zjutraj in zvečer na vinu vživa, odpravi jetrno in pljučno jetiko.

Če imaš črne zobe, odrigni jih s polajevo štupo, bodo zopet lepo beli postali.

Če te glava boli ali božjast po udih trga, naveži na bolni del telesa svežega stolčenega polaja, to ti odvzame bolečine.

Če imaš črva, stolci svežega polaja, zmešaj ga z nekoliko žefranom in ga obveži na bolečino. To je tudi prav dobro domače zdravilo, če koga nos boli.

Če te boli vranica, obveži nanjo stolčenega polaja.

Če si v životu otekel, skuhaj polajevih korenin na vinu in jih na otečeno mesto obveži, vino spij.

Če komu težko ali slabo pride, daj mu duhati v jesihu namočenega polaja, mu bo boljše.

Če komu hudo kri teče, pije naj po 7 dekagramov polajeve vode zjutraj in zvečer. Ta voda vstavi tudi krvavo grižo, ali če kdo kri puceja mesto vode; treba jo je vsako jutro in vsak večer po 8 dekagramov piti.

Kdor je počen, pije naj polajevo vodo, mu bo veliko pomagala.

Polajeva voda je dalje dobra za zmivanje glave, oči, ke-
dar se komu iz tistih kida, kakor tudi za druge očesne bolezni.

Gladek obraz in lepo kožo dobi vsak, kdor se v tej vodi vsak dan umiva.

19. Majaron (*Origanum majoranna*).

Majaron Slovenci, posebno pa slovenska dekleta, kaj dobro poznajo, ker ga rade imajo v gredicah in po oknih ter rade v dišeče šopke povijajo. Dvoje vrste je: letni in zimski; glede zdravilne moči oboji enako dober in hvalevreden.

Posebno hvalo zasluži pa majaronovo olje, ki se tako-le napravi:

Stolci majarona in stisni sok iz njega. Kolikor imaš tega soka, toliko mu prideni laškega olja. Oboje skupaj deni v steklenico, katero dobro zamaši in zaveži, da ne more nobena voda notri, pa tudi olje ne venkaj. Tako zavezano steklenico deni v lonc poln slane vode, pristavi k ognju in naj tako dolgo vre, da se za tretjino povre. Kedar se to zgodi, vzemi zaprto steklenico iz krova; olje je dobro prekuhan.

Če te boli glava, namaži si jo s tem oljem, te bo nehala boleti.

Če te boli srce, maži se z majaronovim oljem pod nosom; vzame vse težave od srca.

Majaron na lugu skuhan, s katerim si glavo zmiješ je tudi prav posebno dober za bolečine v glavi.

Majaron na belem vinu kuhan je dober za vse notranje bolezni, kakor postavim: vodenica in suha jetika. Rabi se lahko zunanje in notranje. Rabi ga lahko vsak človek, vsake starosti in vsakega stanu. Majaron ni nikjer napačen.

Majaronova voda, kdor jo vsako jutro in vsak večer po 5 dekagramov popije, spravi kamen dotičnemu človeku.

Majaronova voda prežene tudi beli tok, pomaga tistim, ki jih je zadel mrtvud, in stori sploh človeka veselega.

20. Dobra misel (*Origanum vulgare*).

Dobra misel ima trde rudeče štible, majhno okroglo perje, in temnorudeče cvetje na vsakem vršičku. Raste ob potih, po rebrih, po mejah in prav lepo diši.

Če ti po ušesih šumi, skuhaj dobre misli in daj, da se ti njen sopar v ušesa kadi, je dobro in prežene šumenje.

Za razne prsne bolezni, kakor so: naduha, kašelj, jetika, vzemi dobre misli, vinske rutice, fig in medu. To vse skuhaj na vinu in ga pij.

Če ima bolnik težko sapo, naberi perja in cvetja dobre misli, oboje spravi v vrečico, jo deni v vino in ogrej. Tisto položi bolniku na glavo in ga dobro odeni.

Komur se kaj zapira, bodisi voda ali blato, opari mu dobre misli, naveži mu jo na trbuh in vse mu bo odprla.

Trd trebuh zmeči dobra misel, če jo s figami in ječmenom skupaj skuhaš in piješ.

Če imaš bule v grlu ali angino, skuhaj skupaj fige in

dobro misel in s tisto vodo grlo pogrgljavaj, goščobo pa navrat naveži.

Otok prežene prilepek napravljen iz dobre misli, fig in solitarja, katere skupaj stolci in na otok naloži.

21. Žavbelj ali kadulja (Salvia).

Žavbelj pozna vsaka kmetica, ker ga rabi ob velikih praznikih za v govejo juho in sploh k pečenki, kedar se s tisto vkvarja.

Če koga bode, naj skuha žavbeljna na vinu in gorkega pije, to mu prežene star kašelj in bodenje.

Če imajo otroci na glavi grinte, zmivaj jim glavo z žavbeljnovo vodo, jih boš spravil in jeli jim bodo lepi črni lasje rasti.

Žavbeljnova voda je posebno dobra za take, katere je mrtvud zadel in jim je besedo zaprl ali pokvaril. Treba jo je piti vsako jutro in vsak večer po 5 dekagramov.

Kdor si s to vodo zobe zmiva, si ohrani lepo bele.

Če te glava boli, namoči rute v tej vodi in jih na glavo pokladaj, te bo nehala.

Komur raste guša ali krof, pije naj to vodo, da ga bo zgubil.

22. Rožmarin (Rosmarinus).

Kdor ima kalne oči, zmeša naj rožmarinovega sokú z medom in naj si s tistim oči maže.

Trde bule se omeče, če pokladaš nanje rožmarinove korenine z medom stolčene.

Raka sceli rožmarinovo perje, če ga nanj pokladaš.

Vodenica se prežene, če skuhaš rožmarina in divjega polaja na laškem olju in vinu, in se s tistim mažeš.

Če koga meče, skuhaj mu rožmarina in nekaj popra vmes deni, ter naj tisto dotični vživa.

Rožmarinovo olje ima vse te lastnosti, le še v veliko zvišanej meri in je toraj dosti boljše. Posebno se pa priporoča za zobe in za celitev ran.

23. Vinska rutica (Ruta).

Kogar v prsih boli, skuhati naj si da rutice na osetu ter naj od tega vsako jutro in vsak večer po eno žlico vživa. To prežene vsakovrstne prsne bolečine, sceli pljuča, ozdravi jetiko in kašelj.

Otrokom, ki imajo gliste, rutico stolci in na popek navezuj; jih prežene.

Kdor ima vodenico, pije naj na vinu povreto rutico.

Če imaš otečen želodec, skuhaj rutico na laškem olji in jo na žganji po malem vživaj in pa po trebuhu se maži. To spravi otok iz črev in iz želodca.

Če imaš črva v ušesih, skuhaj rutico na vinu in ga nakapaj nekoliko v ušesa.

Če imaš lišaje ali gnjile (mokre grinte, hraste) na glavi, zmešaj skupaj goluna, solitarja in medú, ter se s tem maži.

Kdor je jedel česen ali čebulo, mu gavadno še dolgo iz ust po njem smrdi. Vsak tak je naj svežo rutico, mu bo ves smrad pregnala.

Rutična voda je dobra za bolehnne oči, če si jih z njo zmivaš. Če jo piješ trideset dni, prežene ti vse škodljive gliste. Rutična voda prežene kašelj, mrzlico in sploh skoraj vse notranje bolezni. Če ti iz oči teče, zmivaj si jih s to vodo na dan po dvakrat, boš dobil zopet čiste. Če imaš v nosu kako bolezen, namakaj majhne cunjice v tej vodi in jih v nos vtikaj. Če imaš črva na prstu, drži prst v rutični vodi, ti ga umori.

24. Šentjanževica ali krčno zelje (*Hypericum*).

Šentjanževica ali sv. Janeza roža raste po mejah v velikih šopeh skupaj. Perje ima dolgo in okrogličasto, vršičkov mnogo in jako tenkih, po njih je vse polno drobnih rumenih rožic, ki dajo rudeč, krvav sok iz sebe, če jih stiskaš. Seme je podolgasto, kakor ječmenovo in črno, diši po pilpahu.

Te rože stolčene na gnjile rane pokladaj, jih hitro scelijo.

Kdor ima v nogah božjast, stolče naj te rože in njih seme, oboje suho, na štopo, katero naj na vinu vživa, mu bo pregnalo vso božjast iz nog.

Kdor ima četrtdnevno mrzlico, vživa naj seme te rože na vinu.

Spččenino si hitro sceliš in ves ogenj in vso bolezen iz nje preženeš, če stolčene šentjanževice na njo pokladaš.

Sentjanževih rož voda je dobra za vsakega, da jo pije zjutraj in zvečer po tri dekagrame, kogar je mrtvud zadel.

Kogar meče, vživa naj štopo teh rož na vodi, mu bo pomagalo.

Olje iz šentjanževic se tako-le naredi: Naberí cvetja v steklenico za tretji del njenega prostora, nalij nanje laškega olja toliko, da bo za palec vrha manjkalo. Sedaj pridene nekaj kafe, steklenico zamaši in jo za 8 dni na solnce postavi. Potem stvar pretoči skozi snažno cunjo in stisni, deni sok v drugo steklenico, primešaj nekoliko brinjevega olja, kafe in rožmarinovega olja, ter postavi zopet za en dan na solnce, da se to vse lepo skupaj vzame, potem ga pa spravi in prepričan bodi, da imaš jako imenitno olje v rokah, katero vsako rano sceli. Prav tako izvrstno

je to olje za vsakovrstne spečenine, prisad in sploh za vse pekoče bolečine. Brez skrbi ga rabi, kajti povsod bo pomagalo.

25. Marjetica ali rigelc (*Bellis perennis*).

Rigelce ali marjetice pozna vsak pastir. Rastejo po vrteh in pašnikih, cveto belo, v sredi rumeno.

Rigelčevo perje stolčeno na rane pokladaj, jih hitro sceli.

Kdor ima gušo (krof), nakoplje naj si rigelcev s koreninami vred, skuha naj jih na vinu, katerega naj zvečer pije.

Kdor ima sušico (suho jetiko), naj je na tešče rigelčevo perje zjutraj; zvečer naj ga vživa pa pred večerjo, bo ozdravel.

Voda rigelčeva, če jo zjutraj in zvečer nekoliko popiješ, ti da slast do jedi.

Kdor ima kako rebro zlomljeno, pije naj rigelčevo vodo, mu bo pomagalo.

Komur so se po ustih mehurji spahnili, pije naj to vodo, bo kmalo zdrav.

26. Veliki koren (*Inula Helenium*).

Veliki koren raste kakor hren, le ima na sredi večje perje, po eni strani nekoliko kosmato. Štibla je visoka in ima na vrhu veliko rumeno rožo, ki je v sredi črna. Na mnogih krajih sadé ga po vrtih in zelnikih.

Če imaš kašelj, stolci korenino velikega korena in zmešaj z medom, ga prežene.

Kdor je vrdèn, naj je korenino velikega korena z medom.

Naduho prežene veliki koren, če ga na vinu skuhaš in tisto vino piješ.

Kdor kri pljuje, vživa naj vino, na katerem se je kuhal veliki koren. To vino prežene tudi bodenje.

Za vsakovrstno jetiko ga nimaš boljšega zdravila, kakor je veliki koren na vinu kuhan.

Kdor je počen ali kilav, spi je naj vsako jutro in vsak večer po eno žlico vode iz perja velikega korena. Ta voda spravi tudi kamen iz mehurja, omehča in sčisti mehur in ledice.

Če si od mraza v glavi bolan, zmivaj si jo s to vodo, prežene vse bolezni iz nje.

Če se kedo hudo pretrese, ali od kod pade, ali je hudo stopen, je posebno dobro zdravilo voda iz korenin velikega korena, katere naj popije po dva ali tri iote na enkrat. Voda iz korenin velikega korena sceli tudi vse, kar je počenega v človeku in prežene sosedno kri. Posebno se pa ta voda priporoča kot prav dobro zdravilo za vse ženske notranje spolske bolezni.

27. Košutnik ali cijan (*Genziana lutea*).

Ima dolgo, okroglo korenino, dolge, otle štible in perje orehovemu listju podobno, cvete rumeno. Raste po visokih gorah.

Če koga stekel pes popade, vzemi cijana in mire, vsacega za 4 grame, pridene nekoliko sežganega jelenovega rogu. To vse trdije skuhaj na vinu. Popaden človek naj tako vino pije štiri jutre zaporedoma, bo kmalo bolje. To zdravilo izžene tudi marsikak drug strup iz človeka.

O cijanovi vodi se trdi, da podaljša človeško življenje, če jo na tešče po pet dekagramov piješ, ker namreč vse slabe sokove iz človeškega telesa odpravi, in želodec tako okreпча, da mu nobena jed ne škoduje.

28. Svinjski koren ali Črnobina.

Črnobina je koprivam jako podobna, le štibla je čveterogolata, perje ima po dvoje in dvoje vštric. Kedar odcvete, napravi glavice polne semena. Korenine so bele. Raste po senčnih krajih.

Kogar gad piči, naj vživa sok iz tega zelišča.

Seme te zeli, 4 grame na medu stolčenega, prežene gliste.

Če koga križ boli, pije naj to seme s poprom zmešano na vinu.

Kdor ima bramorje, nabere naj korenin svinjskega korena, naj jih stolče, z medom zmeša ter naj jih vživa vsak večer in vsako jutro po eno žlico, se mu bodo bramorji kmalo zacelili.

Grinte in oskrumbe, ki se navadno ne dajo sceliti, spraviš kaj hitro s sokom iz črnobininih korenin in perja, kar moraš v majniku nabrati. Tisti sok zmešaj s stopljenim voskom in laškim oljem. Vse to dobro zmešaj, da bo mazilo. S tem si maži grinte in spravil jih boš.

Kufrasto barvo iz obraza spraviš, če se umivaš v vodi, ki je žgana iz korenin svinjskega korena.

29. Trpotec (Plantago).

Trpotec je dvojevrsten: širokolistni in ozkolistni. Obojega po celem svetu poznajo. Oba imata enako dobre lastnosti. Kar velja o enem, velja tudi o drugem.

Kdor ima grižo, vživa naj trpotec, kakor mu drago; ali naj surovega ali kuhanega vodo pije ali pa štupo njegovo vživa. Mrzlice še tako trdovratne spravi trpotčev sok.

Če koga oči pekó, zmiva naj jih s trpotčevim sokom.

Če imaš rane po ustih ali na jeziku, jemlji trpotčevega soku v usta, ti vse sceli.

Komur iz ušes teče, kapljaj mu trpotčevega soku vanje.

Kdor kri pljuje, pije naj trpotčev sok s kislim vinom.

Perje kuhanega trpotca osoljeno jej, ti ustavi vsako grižo.

Kdor se vseka ali vreže ali zbode in se mu kri neče ustaviti, stolci mu trpotčevega perja in ga zmešaj z jajčnim beljakom. To naveži na rano, bo kri kmalo nehala teči.

Gnjile rane sceli stolčen trpotec, naj bodo majhne ali velike.

Kdor ima gobo, stolče naj si skupaj trpotčevih in šterkovčevih korenin in naj jih nanjo navezuje.

Če te boli kak otel zob, zdrobi suhega trpotca in pehtrana na štupo in jo deni v votlino.

Komur noge otekajo od presunjenja, obveže naj se mu trpotca na podplate.

Za božjast je jako dober trpotec s soljo zmešan, če ga ondi obvežeš, kjer te po udih trga.

Kdor ima nadohu, naj pije trpotčev sok na vinu. To mu prežene nadohu, sčisti pljuča, odpre jetra in ledice.

Vodenico preženeš, če piješ skozi štirinajst dni vsak dan zjutraj in zvečer po pet dekagramov trpotčeve vode.

30. Gabez (Symphytum).

Gabez raste rad po mokrih krajih. Korenino napravi dosti-krat po dva vatla globoko v zemljo. Perje je veliko, gladko, tu pa tam tudi nekoliko kosmato. Štibla je dolga in kosmata; cvete rudeče.

Gabezova korenina je strta prav dobro zdravilo za vsa ko-vrstne rane, za strte in zlomljene ude.

Kdor kri pljuje, pije naj vino, na katerem se je kuhala gabezova korenina.

Zasedeno kri spravi iz udarcev ali pretrtih udov perje in korenina gabezova, če ju skup stolčeš in gori pokladaš.

Kdor je počen, pije naj gabezove vode vsako jutro in vsak večer po eno žlico. Ta voda spravi ob enem vse slabe sokove iz človeškega telesa.

Kdor ima spokane ustnice, naj jih moči z gabezovo vodo, si jih bo hitro scelil in bo zopet gladke dobil.

31. Pelin (Artemisia absyntum).

Če imaš slab želodec, skuhaj pelina na vodi in pij. To ti spravi ob enem vse slabe ostanke iz želodca.

Vodenični ljudje pijo naj pelinovec z vinom zmešan.

Kogar glava boli, da ne more spati, skuhaj mu pelina na vodi, obveži mu ga na glavo, ali pa pelin poprej tudi z jesi-hom popari, mu bo vzel vse bolečine iz glave in bo lahko in dobro spal.

Kdor ima črve v ušesih, kapljaj mu pelinovca (pelinovega sokú) v ušesa, mu jih pomori.

Komur iz ust smrdi, skuha naj si pelina na vinu in naj si s tistim usta zmiva.

Kdor je jedel strupene gobe, skuhaj mu pelina na jesihu in daj mu tisti jesih piti.

Kogar trebuh boli, skuhaj mu peliná in kumine na vinu in daj mu gorko piti. Vzame vse bolečine iz trebuha.

32. Metlika (*Artemisia Euphrasia*).

Ta rastlina je dvoje vrsti: bela in rudeća. Podobna je pelinu le več perja ima, katero je zgorej zeleno, spodej belo. Zraste dostikrat jako velika, cvete rumeno in je štibla tudi polna cvetja, kakor pri pelinu.

Kopel za noge iz metlike in pelina napravljena spravi vse bolečine iz njih.

Če imaš slab želodec, namoči na vinu metlike, fig in mire in tisto vino pij.

33. Popelj ali zles (*Malva*).

Popelj ima okroglo perje, dolgo štiblo po tleh položeno; cvetje je belorudeče. Seme napravi v plošnatih belih kapicah.

Popeljnov, ječmenove moke in medu skupaj zmešaj, da bo mazilo, s tem zmečiš vsako bulo, bramorja itd., da se hitro predere in potem zaceli.

Za sveže rane izvrstno je sledeče mazilo: Naberi svežih popeljnov, skuhaj jih na vinu, naj se dobro povro. Potem stisni vino venkaj. Kolikor dobiš vina, toliko vzemi laškega olja in ravno toliko medu. Vse skupaj zmešaj in skuhaj, da se povre. S tem mazilom maži sveže rane, jih hitro ozdravi. Prav dobro je tudi za bule.

Pereč ogenj preženeš, če skuhaš popeljnov na laškem olji in jih navežeš nanj ali na kakoršen koli prisad.

Če je kdo povžil kako strupeno reč, skuha naj se mu popeljnov s korenino vred, in naj tisto vodo gorko pije; prežene namreč ves strup iz človeka.

Kašelji si preženeš s popeljni na mleku namočenimi, če tisto mleko vsako jutro in vsak večer piješ.

Popeljnova perje v solati prirejeno, vzame vse slabe in bolestne sokove iz oči.

Popeljnova voda prežene kamen iz mehurja in ozdravi ledice, odpravi vse bolečine iz mehurja in pljuč, grižo. Če si z njo grlo izgravaš, te bo nehalo boleti.

34. Ajbiš (*Altea officinalis*).

Ajbiš je tudi dobro znano zelišče, napravi visoko votlo štiblo in ima kosmato perje. Raste po zelnikih in po vrteh.

Trde bule se zmeče, če jih obložiš s kuhanim ajbišem, se kmalo predero in scelijo.

Za angino v grlu je prav dobro zdravilo ajbiš z lanenim semenom skupaj kuhan. Kedar se prevre, naveži oboje na vrat.

Kašel j preženeš, če piješ vino, na katerem se je kuhaj ajbiš. Če imaš pod očmi grde madeže, skuhaj ajbiševega semena z laškim oljem in vinom in se s tem maži.

Če si se hudo opekeli, kuhaj na vinu ajbiševe korenine in jih obveži na spečenino.

Kdor je hudo stepen, pije naj vino, na katerem so se kuhale ajbiševe korenine.

Ajbiš na ocetu kuhan, če si z njim usta zmivaš, ti ohrani bele in zdrave zobe.

Če te prsi bole, skuhaj ajbiša na vinu in medu in pij. To prežene vse bolečine iz prsi.

35. Hren (*Cochlearia Armoracia*).

Hren je dobro znan povsod, po deželi in po mestih.

Če si zaprt, jej hrenovo perje, ti odpre telo in zboljša želodec.

Divje meso spravi štupa napravljena iz posušene hrenove korenine.

Komur izpadajo lasje, skuha naj si hrenovega perja na vodi in z njo glavo zmiva, si bo pomagal.

Komur se v ušesih gnoji, kapaj mu hrenovega soka v ušesa, mu bo brez škode vse notranje rane zacelil.

Kdor ima težko sapo, stolče naj hrenovo seme, zmeša naj ga z medom in povžije.

Vsakovrstno jetiko odpravi hrenov sok s sladkorjem zmešan, če ga vsako jutro na tešče po pol žlice spiješ.

36. Morava.

Morava raste pri potih, cestah in sploh povsod rada, koder ljudje mnogo hodijo. Vleče se po tleh kakor kakošne niti, ima ozko podolgasto perje po dvoje in dvoje skupaj. Za vsakim pescem čepi po ena nežna bela majhna rožica, iz katere se napravi trivoglasto podolgasto rudeče seme.

Morava je najboljšo zdravilo, če je treba hitro komu kri ustaviti. Na vinu kuhana žene kamen od človeka.

Moravin sok je dobro piti tistim, kateri imajo slab želodec, ki ne obdrži nobene jedi, temveč jo precej nazaj vrže. Ustavi tudi grižo.

Sveže rane se hitro scelijo, če moravo na vinu z medom vred skuhaš in na nje navežeš.

Morava na vino kuhana prežene zavžita mrzlico in vsakovrstne druge mraze.

37. Divje šmarnice.

Divje šmarnice rastejo po skalah in pečeh, imajo dolgo, okroglo štiblo, podolgasto perje, spodej med perjem belo cvetje.

Sad so zelene jagode, ki črne postanejo, kedar dozore. Korenine so dolge in kakor mazinec debele in se rade lomijo.

Slabo kri iz človeka odpravi voda divjih šmarnic, če jo piješ vsako jutro in vsak večer po šest dekagramov.

Kdor si hoče dobro želodec sčistiti, naj povžije kakih deset ali dvanajst črnih jagod divjih šmarnic.

Perje na vinu kuhano in vino povžito, prežene vso tisto slabo kri iz človeka. zarad katere posebno ženske hirajo.

Stolčene korenine divjih šmarnic spravijo iz človeškega telesa vsakovrstne madeže, ki so od zasedene ali zastane krvi. Treba jih je na tak kraj le samo navezati.

38. Teloh (*Helleborus niger*).

Teloh je po deželi tudi povsod prav dobro znan.

Štupa iz telohovih korenin napravi čiste zobe, pomori črvove in sceli gnjilo meso okoli zob.

Korenine na ocetu huhane, če se z njimi zmivaš, preženo garije, grinte in bradovice.

Zastarelo mrzlico odpraviš si s koreninami, če jih v vinu namočiš, nekoliko sladkorja prideneš in tisto vino piješ. Prav takošno vino sčisti telo tudi vsakovrstnih drugih zastaranih bolezniskih nasledkov.

Konjske lišaje si odpraviš, če stolčeš telohovih korenin in jih z medom zmešaš. S tem mazilom namaži spokano kožo ali pa konjske lišaje, jih boš izvestno odpravil.

Če se ti je žolc izlil, vzemi štupo iz telohovih korenin in lorberja skupaj stolčeno, zavživaj jo vsako jutro in vsak večer po eno nožno špico (ost) na čaši vina.

39. Čmerika (*Veratrum*).

Čmerika ima perje, kakor široki trpotec, tako široko in večje, bele korenine. Raste po močvirnih krajih. Korenine so strupene.

Štupa iz korenin. Zmešaj to štupo z pšenično moko in nastavi mišem, bodo vse pocepale.

Čmerikovih korenin štupa, zmešana s pšenično moko in medom, omami vsakovrstno perutnino, da ne more več zleteti.

40. Vijolice (*Viola odorata*).

Vijolice s perjem kuhati in piti, vzame iz človeka otok.

Kogar grlo boli, kuha naj si vijolice in s tisto vodo grga, ga bo nehalo boleti.

Bolne oči ozdravi vijoličin sok, če jih namreč z njim mažeš.

Pijanost in vrtoglavost prežene si iz glave, kdor duha vijolice.

Z vijolično vodo si usta zmivati, prežene in sceli vse izpahljine po ustih in okoli zob.

Vijolična voda ustavi vroči hudi kašelj.

Otrokom, ki se hudo prestrašijo, daj po pol žlice vijolične vode, jim strah ne bo nič škodoval.

Če koga od vročine oči bole, zmiva naj si jih z vijolično vodo.

41. Šmarnice (Convallaria).

Naberi šmarnic in jih namakaj štiri tedne na vinu. Potem vino odlij v kotel in ga žgi. Tega vina po eno žlico in 6 zrn popra, vzemi po enkrat na mesec, je dobro, ker človeka ne zadene mrtvoud.

Kdor je kaj strupenega snedel, popije naj šest lotov šmarnične vode, mu ne bode nič škodovala otrovljena jed.

42. Redkev (Raphanus).

Kdor ima oslabiljen želodec, da mu slabo prebavlja zlasti večerjo, povžije naj vselej po večerji nekoliko redkve.

Komur se kamen dela ali voda zapira, vživa naj redkvin sok na sladkorji na tešče.

Komur se je naredilo na ranah divje meso, naloži naj redkve nanj, ga bo pregnala.

Redkev je posebno dobra jed vodeničnim ljudem.

Stolčeno redkev na glavo obvezuj, če ti izpadajo lasje, zrastle ti bodo drugi.

Kdor kašlja, skuha naj se mu redkve in medu na vodi skupaj in naj tisto več dni pije. To ti bo spravilo ob enim vse zaslinke iz grla in prsi.

Kdor ima kamen, popije naj vsako jutro skozi celi mesec po 5 dekagramov redkvine vode, ga bo izgubil.

Sedem dekagramov redkvine vode, povžite, prežene vsako strupeno jed iz človeka.

Če imaš bolne oči, zmivaj si jih s to vodo, prežene vsakovrstne tokove iz njih.

Če te po grlu boli ali po ustih, grgraj si grlo s to vodo.

Kdor je vodeničen, popije naj vsako jutro in vsak večer po sedem dekagramov redkvine vode, bo ozdravel.

Komur se voda zapira, naj pije redkvino vodo.

43. Štrkovec ali kačnik (Arum maculatum).

Kačnik je jako plamenita zel, ki ima po dve ali tri peresa na jako dolgih in svitlih mesnatih štiblah, kakor hren. Cvet je bel, sad se pokaže še le v jeseni v podobi rudečih jagod češnjam podobnih. Korenine so bele, kratke in hudo pečejo, če jih deneš v usta. So strupene.

Če te božjast trga po udih, stolci štrkovčevega perja, ga zmešaj s kravjekom in na bolno mesto naveži, te bo jenjala.

Štrkovčevih korenin štupa s sladkorjem zmešana je dobro zdravilo za mrzlične ljudi. Treba jo jemati zjutraj in zvečer po dve noževi osti (špici) na vinu. Ta štupa, kdor jo na ta način vživa, spravi ob enem vse spridenosti iz želodca, napravi dobro kri in prežene vse bolezni, katere iz žalosti izvirajo.

Če komu črevo uhaja, skuhaj mu strkovca in gabeza skupaj na vinu in mu ga na dotično mesto pokladaj.

Bule po životu spraviš, če štrkovca s čebulo in vodo zmešane na nje navežeš in jih s tem mažeš.

44. Bršlin (*Hedera helis*).

Kdor ima v glavi preveč vlažnosti, noslja naj bršlinov sok.

Bolezen v ušesih preženeš, če bršlina na vodi skuhaš in v ušesa kapaš.

Kamen preženeš, če stolčeš pol dekagrama bršlinovega semena in ga na vinu povžiješ. Ali pa povžij vsako jutro po sedem bršlinovih jagod.

Če te boli vranica, skuhaj perja na vinu in ga gori pokladaj.

Gnjile rane sceli bršlinovo perje na vinu kuhano, če ga potem na nje pokladaš.

Uši in gnide spraviš z glave, če skuhaš bršlinovega perja na vodi in si s tem glavo zmivaš.

Zastarane bolezni v glavi preženeš z bršlinovim oljem, ki ga tako-le naredi: Stolci bršlinovega perja in jagod, ztisni sok venkaj, deni ga v laško olje, primešaj gavtrožnega cvetja, steklenico dobro zamaši in jo deset dni na solnce postavi. Dobil boš olje, ki odpravi vse zastarane bolezni iz glave, če jo s tem oljem mažeš.

Komur se voda zapira, pije naj vsako jutro in vsak večer po sedem dekagramov bršlinove vode.

45. Hmelj (*Humulus*).

Hmelj je dvoje vrsti: žlahtni hmelj, ki ga hmeljarji sade ter ga pivarjem prodajejo, in pa divji hmelj, ki po grmovji in po mejah raste.

Hmeljeve mladike, takoj ko poženo, in pa mlado perje jesti, čisti kri v človeku.

Komur se po ušesih gnoji, kapa naj hmeljev sok v ušesa, mu bo scelil bolezen.

Na duho prežene hmelj, če ga skuhaš na vinu, v katerem je polovico vode, ter ga piješ.

Hmelj na vinu kuhan prežene vodenico, če ga piješ.

46. Rudeče jagode (*Fragaria*).

Kogar križ boli, natrga naj si štiri pesti jagodnih rastlinic, naj jih na vodi skuha, potem naj stopi medu ali pa brinovega

olja ter naj to vse dobro skupaj zmeša in naj si s tem križ maže. Mu bo izvestno pomagalo.

Kdor ima kufrast obraz, zmiva naj se z vodo, ki je iz jagod žgana.

Kogar oči peko, zmiva naj jih s to vodo.

Jagodna voda prežene kamen, čisti ledice in mehur.

47. Petoprstnik (Potentilla).

Petoprstnik raste po skalah in grobljah in se razprostira v dolgih rudečih nitih po tleh. Perje je podobno onému rudečih jagod, le nekaj manjše je in pa vsako pero je na pet krajev prerezano, cvetje je rumeno.

Kogar meče, namoči mu perja petoprstnikovega na vinu čez noč. Zjutraj naj pije tisto vino.

To perje na vinu kuhano, prežene četrto dnevno mrzlico, če vino pije, kogar taka mrzlica trese.

To zelišče stolčeno in s staro mastjo zmešano, sceli vsako rano.

Kdor ima raka, stolci korenin in jih na osetu skuhaj in gori navezuj.

48. Šentjanžve korenine.

Štupa iz šentjanževih korenin, če jo na vinu vživaš, prčene vse zastarane škodljive tokove (fluse) iz telesa, kakor tudi vse bolezni, katere od žalosti ali pa od straha pridejo.

Zlit žolc iz človeka spraviš s štupo napravljeno iz šentjanževih korenin, limbergarja, sladkega janeža in rigelcev. Jemlji jo vsako jutro za dve ali tri nožne osti na pravem vinskem žganju.

Otročnicam svetuje se šentjanžve korenine na kurji juhi kuhati.

Komur vranica oteka, skuha naj na vodi šentjanževih korenin siratko in naj jo pije.

Voda šentjanževih korenin prežene kašelj.

49. Nageljni ali klinčiči (Dianthus).

Kdo jih ne pozna! Nahajajo se skoraj v vsaki vasi in vsakem mestu na kakem vrtu ali pri kakej hiši.

Sveže nageljne stolci in na sveže rane pokladaj, vzamejo vso bolečino venkaj.

Če se ti kaj zadere in ne moreš venkaj vzeti, naveži stolčenih svežih nageljnov na rano. Potegnejo vse venkaj.

Če te glava boli, stolci nageljnov in se z njimi po sencih maži, neha boleti.

Kamen si preženeš, če piješ gorko vodo na tešče, v katerej so se nageljni kuhali.



Tretji del.

K najpovanje.



I.

O bolnem telesu sploh.

Zdravo telo, najboljše blago! Gorje mu, kdor ga nima. Ni ga večjega siromaka na svetu, kakor je bolan človek, in naj mu ni nič družega, kakor da ga le zob boli. Prav tako pa tudi ni nič dragocenejega na tem božjem svetu, kakor »ljubo zdravje«. Revšino in glad, mraz in vročino, nevoljo in trpljenje lahko preneseš in se jih sčasoma znebiš, samo, če si zdrav. Danes je grdo, deževno vreme, jutri sije nam zopet zlato solnce, sploh vsak dan prinese zdravemu človeku kaj družega, bolniku pa dan za dnevom vedno jedno in tisto — dolgočasno in trpljenja polno — posteljo. Bolezen je toraj najhujši sovražnik človeštva in mnogo ljudi je, ki, ako huđo zbole in sprevidijo, da jim bo dolgo, dolgo hirati, ne da bi jim bilo upati zdravja, stegnejo roko proti svoji lastni osebi in vgasnejo luč življenja, ktere si niso sami prižgali. Taki ljudje so navadno brezverni strahopetniki, ki se drznejo nekaj oničiti, do česar nimajo čisto nobene pravice. Nikdo si ni dal sam življenja, toraj si ga tudi ne sme nihče sam vzeti. To je vendar jasno, kakor beli dan.

Če je pa toraj bolezen največji naš sovražnik, je pa v prvi vrsti naša sveta dolžnost, da se potrudimo in njeno gnjezdo poiščemo. To nikakor ni tako lahko, kakor bi si človek na prvi pogled mislil. Omeniti moramo, da tu ne mislimo o vsaki boleznij posebej navesti, kje ima svoje korenine, kajti tega niti noben doktor ne more, ker mora celo on mnogo dni čakati, da se bolezen izcimi, preden jo je vstani določiti. Pač pa hočemo glavno gnjezdo vseh boleznij našim prijateljem razodeti in to je v — krvi. Niti za las se ne bomo zmotili, če se drznemo trditi, da ima vsaka bolezen če že ne vseh, vendar večino svojih korenin v krvi. Spridena ali pokvarjena kri je tisto grozno ognjišče, kjer se vsaka bolečina izkuha, tako notranja, kakor zunanja. Kri je po našem celem telesu napeljana, kakor bi bilo taisto v gosto mrežo zavito.

Kako da kroži po našem telesu, povedali smo na strani 29. tele knjige pod »XV., Srce«. Vsako preveč kakor tudi vsako premalo v tem rednem obtoku krvi maščuje se s tem, da naše telo oboli. Oboli nam pa tisto tudi, ako v kri zajdejo slabi sokovi, ki jo oslabe ali razsedejo, dalje druge škodljive tvarine, ki se morajo pred vsem drugim zopet iz krvi in iz telesa odpraviti, ako se nam je zdravja nadejati. Tu ni nobene šale, vsaka malenkost zadostuje, da je joj! Da se tako gnjezdo vniči, ste navadno dve poti v navadi: ali se mora neredno po telesu krožeča kri zopet spraviti v navaden tir, ali pa se morajo iz nje odpraviti vsi tisti sprideni sokovi, ki so na kri neugodno vplivali in tako bolezni provzročili.

Kadar kri neredno kroži, kakor da bi se zaganjali morski valovi ob skalne obali, tedaj se je ravnati po prvem potu in tak položaj človek spozna iz neprijetnega stališča, da ga kmalu vročina sprehaja, kmalu mraz spreleta. V drugem slučaju prikažejo se na telesu razni turovi in druge take nesnažnosti. Edino in najceneje zdravilo v takih slučajih je — skoraj da neverjetno — voda. Voda ima namreč tri lastnosti: ona omehčava, izpira in okrepcava. Te tri lastnosti nam popolnoma zadostujejo, da se z vodo vsaka bolezen prežene, ki je sploh ozdravljiva. Po raznih načinih, kakor se namreč rabi, ona 1.) spodje korenine, ki jih imajo razne bolezni v krvi; 2.) ona izloči in izločene slabe sokove iz telesa spere; 3.) očiščeno kri zopet spravi v navadni tir, in 4.) oslajeno telo zopet okrepcava. Ko bi se današnji rod bolje in več vode držal in manj mehkužnosti vdano živel, bil bi krepkeji, kakor pa je. Več o tem beri na straneh 40. do 48. te leknjižice.

Kakoršen pa je naš današnji pomehkuženi rod? Večina njegova obstoji iz ljudi, ki so slabotni, ki imajo malo krvi in še tista ni kaj prida, ki so nervozni, ki imajo bolehno srce in bolan želodec in le majhen ostanek je tak, da mu prav nič ne manjka — razun denarja. Pred 50. in 60. leti ni bilo tako. Tedaj so bili ljudje še korenjaki, ki so nahod in druge take male pa vendar nadležne bolezni komaj po imenu poznali, danes jih imamo pa na dnevnem redu ob vsakem spremenu vremena in letnih časov. Od kod to? Iz mehkužnosti.

Mi se popolnoma neprimerno hranimo, oblačimo in vse premalo naša bivališča prezračujemo. Glede hrane velja zdrava domača ne preveč z dišavami pokvarjena jed, ktera naj se s svežo vodo po potrebi zaliva, za najboljšo. Ako imaš po jedi kakoršno koli sadje pri rokah, slastno sezi po njem in ga zavžij, kajti več je vredno za dobro prebavo jedi, nego vino ali pivo, če tudi se ti poslednjih dveh ni treba ogibati, ako do njiju prideš, toda ne čez mero.

Glede obleke bi svetovali, da se zopet tjekaj povrnemo, od koder so jo jemali naši dedje. Tem je zrastle vsa obleka za ženske in moške doma; deloma jo je dajalo polje, deloma ovčjak in hlev.

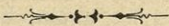
Tedaj so bili ljudje vedno stanu primerno in dobro oblečeni, se niso tolikrat prehladili kakor dandanes, obleka je bila trpežna, je trajala leta in leta in očetu je ostal vsled tega denar v škrinji. Dandanes pa človek komaj sproti za »štacuno« denar skupaj spravlja, ker današnja obleka, v pravem pomenu besede »cunja«, niti dobro leto dni ne traje, pa že na vse kraje poka. In kako neprimerno se našemarimo zlasti po zimi. Na glavo kučmo, kajpak da nas ne bo zeblo, okoli vratu navadno kako volneno ruto, na pleča naložimo navadno največ, kake dve srajci, po dve suknji ali pa jedno suknjo in kožuh. Le na uboge noge živ krst ne misli, da bi jih bolje zavaroval proti mrazu, kakor pa v gorkem poletju. Prav tiste nogovice in čevlje, ki smo se po letih potili v njih, nosimo tudi po zimi — noge nam zmrzujejo, toda kaj to? Kaj je nasledek take bedačne noše? Gornji, gorkeje oblečeni del telesa potegne vso gorkoto in kri iz spodnjih manj toplo zavarovanih delov na se, noge postanejo mrzle, glava se pa kar žari, da bi se v obližji njenem skoraj žveplenka vnela. Žile v glavi se raztegnejo, kri sili proti možganom in navadno nas nekoliko glava boli. Ako hočeš zdrav in krepak ostati, glej, da v prvi vrsti noge dobro mraza varuješ, zlasti po zimi, glavo in vrat pa kolikor le moč proste, t. j. ne po nepotrebnim našemljene nosi,

Dalje na nagem nikakor ni dobro volnenedga ali celo svilenega perila nositi; pač pa je vsega priporočila vredno domače ali pravo nepokvarjeno, t. j. ne z bombaževino pomešano platno. Čim bolj debela in robata ti bode srajca na telesu, tem zdraveji bodeš, ker ti taka srajca ob vsakem opraviilu kolikor toliko kožo drgne, kar sicer ni neogibno potrebno, vendar pa boje kot nič za telesno zdravje. Volnena srajca odteguje telesu gorkoto in sokove in na ta način mnogo pripomore, da človek na krvi opeša in se v prezgodnji grob zvrne.

Telo, ki se hoče zdravo ohraniti, poleg sveže vode in zdrave priproste hrane nobene reči bolje ne potrebuje, kakor svežega zraka (glej stran 43. te-le knjige). Ondi recenemu pridam še, da je zrak, ki ga že v tretjič dihamo, t. j. v sobi, ki ni bila recimo tri dni prezračevana, v pravem pomenu besede strup. Koliko boleznim bi se ljudje izognili, ko bi hoteli svoje spalnice in svoja stanovališča po večkrat na dan prezračevati. Razun s tobakom se dobri zrak najhuje pokvari z dihanjem. O tem se sam najlaglje prepričaj, ako zjutraj, ko si se napravil, stopiš pod milo nebo in ondi nekoliko postojiš, da se ti pljuča napolnijo s svežim zrakom. Vrni se na to v spalnico in prepričaj se bodeš na lastni nos, v kakem strupu da si prenočil. Dihajočim nam teče zrak skozi nos in usta v pljuča in zopet nazaj, toda ne več tak, kakor notri. V tem kratkem času, kar se mudi v pljučih, zrak ondi svoj kislec s ogljenčevo kislino in dušcem zameni, to sta pa dva velika sovražnika našega življenja, ako ju v preveliki meri najdemo. Toraj le pridno duri in okna odpirajmo, naj bode

makari zunaj tudi mraz, da pod nogami škriplje. Čem bolje bomo svoje bivališče prezračevali, tem bolje se nam bo prilegala gorkota, ki nam jo bo dajala gorka peč. Toda tudi tukaj je treba določene in sicer natanko določene mere. V sobi, kjer stanujemo, naj ne bo nikdar topleje kakor 15 stopinj po R. toplomeru. Kar je več, je odveč in nezdravo.

Naši tolikanj priljubljeni, če tudi še vse premalo razširjeni knjižici »Zbirka domačih zdravil«, ktera poroma letos v tretji izdaji med Slovence, odločili smo se pridati nekaj navodil za vsakdanje življenje kmečkega kakor tudi mestnega človeka, kakor so dandanes vže po vsej Evropi razširjena. Navodila so vže stara skoraj kakor človeški rod; že stari Grki in Rimljani so se mnogo po njih ravnali, prav tako Židje če tudi se temu narodu očita, da se v obče jako — vode boji. V najnovejšem času zaslovela je na Nemškem, v Bavarskem kraljestvu, v župniji Wörishofen h krati zopet voda, ta nad vse koristna in vendar tolikanj prezirana voda. Ondotni župnik Boštijan Kneipp, v mladosti sam slaboten tkalski pomočnik, ki je še le v svojem enaindvajsetem letu začutil poklic, da je za kaj vzvišenejega vstvarjen, kakor za tkalskega pomočnika, vtvrdil se je z vodo, s katero si je deloma telo oblival, deloma ovijal posamične ude in pa tudi kopal se, tako, da je mož doživel 77 let in postal župnik in celo komornik papežev, dasi tudi mu ljudje ob njegovem 28. letu niti pol leta niso več dajali živeti.



II.

O vodi.

Voda nam služi kot zdravilo na razne načine in sicer:

- 1.) Pokladamo jo v namočeni platnenini na oboleli del in oblivamo se ž njo.
- 2.) Kopljemo se v nji.
- 3.) Umivamo se ž njo.
- 4.) Oboleli del z mokro platnenino obvijamo, in
- 5.) Pijemo jo.

Poraba vode kot zdravilo ima namreč trojen namen: ona izloči iz krvi spridene tvarine, jih iztrebi iz telesa in telo zopet okreпча.

Izločevanje škodljivih tvarin iz krvi se navadno godi tedaj, kadar se potimo ali pa toplo kopljemo v kopeli, kjer smo poparili dotična zelišča.

Iztrebljujejo se škodljive tvarine iz našega života, kedar se obkladamo s platnenino v vodi namočeno, kedar se s tako obvijamo in kedar se z vodo oblivamo.

Okrepčuje se pa naše telo po vsakej mrzlej kopeli, po vsakem oblivanji, po vsakem umivanji in sploh z osakim vtrjevanjem.

Ker ima toraj vsaka bolezen v krvi svoje korenine, je jasno, da je skoraj vselej na vse tri načine treba proti bolezni postopati,

in sicer navadno tako, da se slabi sokovi in škodljive tvarine iz krvi izločijo, iz telesa iztrebijo in da se telo na to okreпча. Opomniti je pri tem, da tu ne gre le samo oboleli del telesa zdraviti, temveč celokupno telo, kajti spridena kri kroži po celem telesu in ne le po obolelem delu. Seveda mora oboleli del vedno v prvi vrsti deležen biti, ostalo telo pa le bolj povrhoma, popolnoma prezreti ga nikdar ne smemo. Pri tem je treba strogo paziti na način, kako da vodo v tem slučaju rabimo, vsaka potrata tega neprecenljivega daru božjega je prav tako brezvspešna, kakor če bi je ne bili nič rabili, le v pravi meri vzeta je nepopisne vrednosti. Voda kot zdravilo zahteva popolnoma razumnega moža in kdor jo zna vselej in povsod prav rabiti, ta ima zdravilo za vsako bolezen pri rokah, kajti nobena druga stvar na svetu se ne da na tolišenj način za lek rabiti, kakor ravno voda od malega soparčka do velikega morskega valu, v katerem na milijone ljudi leto za letom zdravja in okreпчаčavanja išče in tudi najde, kajti voda kot zdravilo nikdar ne odreče, ako jo človek na primeren in pravi način porabi. Povsod tu velja pa kot glavno pravilo: Čim previdnejša in nežnejša je raba — tem bolje in vplivnejše bode vspeh in voda nikdar ni škodljiva, ako se je poslužujemo na način, kakor je predpisan. Največkrat jo rabimo kot mrzlo vodo, bodi si da je iz studenca, iz vodnjaka, iz potoka ali reke in vselej, kedar se ne predpisuje izrecno topla voda, pomeni izraz »voda« vedno le hladno ali mrzlo ali svežo vodo, Čim mrzlejša, tem boljša! Po zimi se za obliivanje z mrzlo vodo še celo priporoča, vodi pred obliivanjem nekoliko snega primešati. Razume se, da tako obliivanje traje le prav malo časa. Za slabostne ljudi in take, ki imajo malo krvi, kakor tudi za prav mlade in za stare osebe pa tako obliivanje ni. Prav tako naj se nihče ne poslužuje mrzle vode za obliivanje, kedar čuti mraz v svojem telesu, ako to ni v posebnem slučaju, o katerih bomo kasneje govorili, izrecno povdarjeno, Dalje je pri vsakem mrzlem obliivanji glavno pravilo, da se mora vse kolikor moč hitro in brez obotavljanja vršiti. Tako na primer, ako se hočeš po zimi poslužiti mrzle kopeli, ne smeš več časa porabiti, da se slečeš, skoplješ in zopet oblečeš, kakor 4 do 5 minut. Obleke, zlasti perilo zapenjati in zavezavati, preden nisi popolnoma oblečen, je neumestno, ker imaš za taka postranska opravila kasnejše časa dovolj!

Dalje si zapazi, da se po nobeni mrzli kopeli telo ne sme obrisati. Kakor hitro zapustiš kopel, nemudoma suho srajco in spodnje hlače nase, za tema pa drugo obleko, da se telo prej ko prej zapre pristopu zraka. Poglavitni namen temu je pa ta, da se po celem telesu s kratki večja toplota razvije, kakor pa bi se to zgodilo ako bi se še le po celem telesu brisati hoteli. Takoj ko si po kopeli popolnoma oblečen, loti se kakega dela ali pa se pojdi sprehajat, in sicer toliko časa, da se boš popolnoma suhega

in gorkega čutil. Ako si pa človek, ki se kmalo pričneš potiti, delaj in hodi takoj iz začetka polagoma in ne vsedi se, kedar se potiš, tudi v zakurjeni sobi ne, kajti na hod ti je v takem slučaju za petami. Najkrajši čas za kako delo ali za sprehod po vsaki mrzli kopeli znaša jedno četrt ure.

Glede platnenine omenjam, čim boljše jedrnata in debela je, tim boljše za naše telo. Debeli domači hodnik in konopnina sta veliko boljše, kakor fino rumburško platno, Srajca in spodnje hlače iz robatega platna so zdatno zdraveje, kakor takozvane novodobne volnene srajce. Volna za na nagoto ni, pač pa izvrstno pokrivalo nad perilom in med drugo obleko. Enako nima nobene posebne vrednosti takozvano drgnjenje kože, ker se je dokazalo, da je veliko večje vrednosti, ako se po kopeli moker napraviš in tako na naraven način telesno gorkoto pomnožiš, kakor pa, da bi se po celem telesu odrgnil. Da ti je telo mokro postalo, je poglavitna reč, ne pa, da si ga odrgnil.

Preden to poglavje dokončamo, ne moremo si kaj, da ne bi vode in njene porabe vsakemu in vsem tako zdravim še boljše pa bolehnim najtopleje in živahneje priporočali.

Zdravemu bo ona zdravje še boljše vtrdila, ker zdrav vendar nisi nikdar preveč, bolehnemu bode pa, na pravi način porabljena ono zopet povrnila, dasi tudi mu ga ni ona vzela. Kopeli, oblivanje in obkladanja, kakor tuoi ovijanja in umivanja ali izpiranja rabi naj vsak ob času, ki se mu zdi najboljše pripraven za to. Določiti temu pravila ni mogoče, ker si dva človeka nista jednaka in to, kar mene že zjutraj veseli, je morda mojemu sosedu opoludne po volji, tretjemu pa še le zvečer všeč.

V sledečem pečali se bomo po večem o vseh peterih načinih, kako se je namreč vode za zdravilo posluževati. Rekli smo, da

III.

Vodo pokladamo na život.

Če imaš v telesu zaprte vetrove,

ki ti nadlegujejo, vzemi rjuho iz debelega domačega platna, ter jo zravnaj tako skupaj, da ti bo zganjena pokrivala ves život od vratu čez prsi do kopalj. Zganjena naj bo tako, da je bo ob vsaki strani nekaj memo života viselo. Tako pripravljeno rjuho namoči v mrzli vodi (po zimi sme gorka biti), nakar jo popolnoma izvij in trpečemu, ki je v postelji, pokri život z njo, potem pa ga z navadno posteljno odejo pokrij. Tudi vrat je treba v tem slučaju zavarovati s kako volnino ali suknino. Pokladek (mokra rjuha) ostane navadno jedno uro na bolniku. Če bi postala poprej pregreta, jo je treba vnovič zmočiti, oviti in položiti. Čez jedno uro

se dene pokladek proč, na to se je treba toplo obleči, če te pa veseli, pa tudi lahko še nadalje brez pokladka v gorki postelji ostaneš.

Če te boli križ, hrbet ali če imaš slabotno hrbtenico,

podloži si v vodi pomočeno in izvito rjuho, kakor smo pod 1. omenili (podložek), tako-le: Da se ti ne zmoči postelja, pogrni čez spodnjo rjuho koc in na tega položi še le izvito in zganjeno rjuho tako, da ti bo segala na hrbtu od vratu do konec hrbtišča. Na to rjuho se vlezi in se s kocem, ki je pod taboj, od obeh strani zavij in s kovtrom pokrij, da se ne prehladiš. Tako zavit ostani kake tri četrti ure, na kar, ako te veseli, podložek lahko obnoviš. Dva taka podložka na dan bolezen popolnoma preženeta.

Podložek je tudi izvrsten, ako te sprehaja mrzlična vročina, ali kedar se ti vstavlja kri.

Če te vleče krč v telesu, če ti ni dobro v želodcu,

ali kedar je treba kri iz glave in od srca odvajati: Vzemi rjuho (vedno tako iz domačega platna) jo zgrni 4- do 6krat skupaj pomoči v vodo, izvij, vlezi se v posteljo, položi si jo čez trebuh in dalje proti kobjam, ter se dobro pogrni in tako kake dve uri potrpi. Čez dobro uro pokladek obnovi. Dobro je tudi vodi pri-mešati kisa.

IV.

Kopeli.

a) Kopeli za noge.

Kopeli razločujemo v mrzle in tople.

Mrzle kopeli

v našem pomenu obstoje v tem, da stojiš eno do tri minut s stopali v vodi, ktera naj ti sega do gležnjev. Posebno izvrstna in vsega priporočila vredna je taka kopel, kedar ti sili kri v glavo ali k srcu.

Zdravemu človeku so pa to, kar je vtrujenemu popotniku požirek hladne vode ob hudi vročini. Vsakemu, prav posebno pa vsem tistim, ki zvečer ne morejo kljubu trudapolnemu delu, kteremu so bili ves božji dan posvetili, takoj zaspati. Stopi ob takih prilikah, kedor si že ali kmet ali gospod, gospica ali pa pastarica, preden se vležeš spat, v kako posodo, v kateri toliko vode dno pokriva, da ti bode stopila čez stopalo do člena in ondi postoj kake tri minute, nakar se naravnost v posteljo podaj, ne da bi si noge poprej obrisal.

Tople kopeli

se posebno priporočajo vsem slabotnim ljudem, ki imajo pičlo krvi, ki so nervozni, ob enem še prav mladi ali pa že jako stari, v prvi vrsti pa slabotnim ženskam, kajti dostikrat so tople kopeli jedina hitra in neškodljiva pomoč, kedar se v človeku kri na jedno mesto zaletava, kedar ga boli vrat ali glava, kedar ga vleče krč itd., kajti one so, ki vlečejo kri v noge in na človeka pomirljivo uplivajo.

Komur se pa noge poté, naj jih pa nikar ne rabi!

Napravijo se tako-le: V toplo vodo (25 do 26° R.) ali po domače, da jo roka še lahko prenaša, vsuj pest soli in perišče pepela (od drv, ne od premoga). Ko se je sol raztopila in si vse dobro premešal, drži ondi noge jeden četrt ure.

Posebno izvrstne tople kopeli dà vam poparjen senen drob, t. j. odpadki in ostanki, ki jih pometeš skupaj nad hlevom ali kjer imaš seno ali otavo spravljeno. Tacega drobu vzemi kaka 3 perišča in ga popari s kropom, pokrij in počakaj da se zadosti ohladi (25 do 26° R.)

Popolnoma brez pomena je, ali drob venkaj pobereš, preden si koplješ noge, ali ne.

Te kopeli so posebno koristne ljudem, katerim se noge pote, kateri imajo sploh bolehné noge, pri vsakovrstnih otiskah, pri putiki in revmatizmu, zlasti kedar ti prične na nogah med prsti koža gnjiti, kedar se napejajo nohti i. t. d. S kratka taka kopelj je blagodejna vsaki nogi, v kateri je več spridenih in pokvarjenih sokov, kakor na zdravih in krepilnih.

Za putiko nimaš na celem svetu boljše pomoči, kakor take kopeli, v katerih drži noge jeden četrt ure obvite s povoji, ktere si poprej v kopeli sami namočil, in vže čez jedno uro ti bo odleglo.

Ovsenične kopeli so tudi neprecenljive vrednosti vsim onim, ki nimajo popolnoma zdravih nog, bodi si, da jim je trpeti še vsled putike, revmatizma, trganja po udih, ali pa imajo kurje očesa, da jim gnijó nohti, da jim, ako le nekoliko hodijo, vže stečejo mehurji in se jim delajo žulji, ali kar je še huje, ako jim noge gnijó, ali jim teče iz tistih i. t. d.

V vseh takih slučajih vzemi nekaj ovsene slame (ovsenice), jo deni v kotel in jo pol ure kuhaj. Tisto vodo porabi ob toploti 25 do 26° R za kopeli, kamor vtakneš za kake pol ure noge. Nato si jih do členov povij s povoji, ktere si v tej vodi namočil, se vlezi, ter čakaj, da se ti povoji posuše. To na dan trikrat ponovi in v kratkem se boš znebil nadležnosti.

Zapomniti pa si je: Kedor ima krčevite žile, naj ne jemlje nikdar toplih kopeli, ktera bi mu čez stopala segala in in topleji kakor k večemu 25° R tudi ne smejo biti.

Gorka voda sama na sebi brez primesi tudi nič ne škoduje, koristi potrebne tudi ne prinaša, le nesnago kože nam koreniteje in hitreje pobere, kakor mrzla.

b) Dopolovične kopeli.

Kopeli do polovice života namenjene so izključljivo le zdravim ljudem in to vsem tistim ki se hočejo okrepčati, vsem, ki so vstali iz bolniške postelje in se hočejo prej ko prej vtrditi.

Kopeli do polovice se dele v tri dele:

1. V mrzli vodi se stoji, da sega do kolena;
2. v mrzlo vodo se poklekne, da nam ona obda tudi kolena;
3. v mrzlo vodo se vsedimo, hoteč da nam seže do polovice trebuha.

Vse te tri vrste kopeli namenjene so edino le vtrjevanju omehkuženega našega telesa, torej jih je treba dalje časa rabiti, toda nikdar ne več nego 1 do 3 minute, kakor je dotični potrebež, ki jih hoče rabiti, več ali manj slaboten.

Mrzle dopolovične kopeli.

Kedor ima oslavljen ali pa vže od rojstva semkaj slab spodnji del života, da se mu je bati kile, zlate žile, hudih in hudobnih vetrov, hipohondrije in kar je drugih takih nadlog, tak naj rabi tretje vrste kopeli: on naj v mrzli vodi posedi vsak dan po 1 do 3 minut in čudovito se bo okrepčal.

V mrzli vodi sedeti je najboljši pripomoček za izganjanje zaprtih vetrov iz našega telesa. Ob enem se pri tem množi slast po jedi, se množi prebavljivost in pa zadnji del života se nam prijetno odpre. Kri prične živahneje po žilah krožiti in bleedica in kar je enakih se zgube.

Te vrste kopeli rabijo naj se dva do trikrat na teden in se ni treba na noben dnevni čas vezati. Najpripravnejši čas za nje je zvečer, preden se vležeš. Tedaj hitro obleko raz se, za dve ali tri minute v pripravljeno vodo sedi in smuk pod odejo, moker kakor si, ne da bi se posebej še obrisal. Vže čez malo tednov znebil se boš vseh nadležnostij.

Kdor ne more zaspati, spati ali sploh slabo spi, rabi naj sedé kopeli in čuda bode doživel. Komur se zdi, da se zjutraj bolj vtrujen iz postelje dvigne, kakor se je zvečer na njo vrgel, rabi naj kopeli sedé in zaželjeno okrepčanje mu ne bo izostalo.

Tople dopolovične kopeli.

Kar velja o kopelih za noge s poparjenim senenim drobnom in ovseno slamo, velja v popolni meri in od besede do besede

tudi za oslabei spodnji del života, kedar si napraviš take kopeli, da jih rabiš sedé.

Ovsenične sedé-kopeli so posebno izvrsten lek proti putiki.

Kopeli s poparjenim senenim drobom, v katerih se sedi, so vsega priporočila vredne, kedar se ti voda zapira, ali ne opravljaš zadosti redno potrebe ali to le z veliko težavo, ob zlati žili in kedar te vetrovi koljejo.

c) Polne kopeli.

Delé se tudi te v mrzle in tople polne kopeli. Rabimo jih lahko na dvoj način: ali stojimo v kadi z vodo napolnjeni, da nam tista do pazduhe sega, ali pa se v napolnjeni kadunji v vodo vležemo. Tudi tu treba je telo ročno oprati. Najkrajša poraba polnih mrzlih kopeli traja 1 minuto, najdaljša 3 minute. Tukaj si sploh zapomni: Čim manje časa se v mrzli vodi koplješ, tem večji je vpliv tiste kopeli na tvoje telo. Nikdar in na noben način ne bodi čez 3 minute v mrzli vodi! Zakaj ne? Zato da ne! Voda naše telo izsesava, če se predolgo v njej mudimo, kar pa ravno ni neobhodno potrebno. Edina izjema so tukaj brzi plavači, kateri kake pol ure v mrzli kopeli plavajo in se potem k dobri malici ali južni vsedejo, ter tako telesu zopet skozi usta povrnejo, kar jim je voda skozi polt vzela.

Mrzle polne kopeli.

Zdravo telo, katero si hoče zdravje tudi ohraniti, se mora večkrat kopati in to ob vsakem letnem času brez razločka ali je poletje ali zima, pomlad ali jesen. Po zimi koplji se na teden po dvakrat ali trikrat (vedno le v mrzli vodi). Zadosti je pa tudi, ako vsaj po jedenkrat na teden v kopeli greš. Toda tudi tu zapomni, da nikdar ne za več časa nego k večemu za 3 minute!

Poglavitno pravilo, kedar se greš kopat, ti bodi, da ti je po celem telesu enakomerno gorko, bodi si, da si bil poprej v topli sobi, ali da si se pri delu ogrel ali da ti je sprehajaje se gorko postalo.

Kogar pa stresa mraz, ali ima mrzle noge, ta naj se mrzlih kopeli ogiba!

Obleka, ki jo po kopeli nase deneš, bodi vedno popolnoma suha.

Kedar ti je vroče, da se pot po tebi cedi, tedaj, trdili so naši pradedje, beži od vode, kolikor dalje ti je mogoče. To je bilo nekdej, ko so ljudje še počasi živeli, ko niso poznali še železnice in brzjava, telefona in elektrike sploh. Dandanes velja pravilo, da kedar si vsled potú, seveda ob zdravem telesu do kože moker, tedaj ne moreš nič bolj pametnega storiti, kakor če se greš v mrzlo vodo kopat! Hitro se sleci in

hitro v vodo, brzo se umij in po celem telesu obdrigni in prav tako hitro zopet moker nazaj v suho obleko in videl bodeš, kaka da je to dobrotla! Vsa kopel ne sme dalje trajati nego le eno minuto in voda ne čez pas segati.

Ako ti je pa vroče in te je ob enem dež premočil, tedaj se pa vode ogibaj! Tedaj se ne hodi kopat!

Dobro si zapomni, da je ni kmalu večje neumnosti, kakor če bi kedo mislil, da so mrzle kopeli tem ugodnejše, koristnejše in vplivnejše, čim dalje časa v njih čepiš. Ne, ravno narobe je res! Čim krajši je čas, ki ga v mrzli vodi porabiš, tem večjo korist bodeš imel od kopeli.

Ne moremo si kaj, da ne bi še jednoč povdarjali, da vse to velja le o zdravem človeku, ne pa o bolniku.

Kako naj bolniki, zlasti hudo bolni rabijo kopeli, bodi umnemu zdravniku prepuščeno.

Tople polne kopeli.

Napolni kad, ali pa kadunjo toliko z gorko vodo, da ti bo vse dele telesa pokrila, ko si se podal vanjo. Ondi ostani kake pol ure, na to pa brzo v drugo zraven prve stoječo kad, ki je z mrzlo vodo napolnjena, ter se do glave potopi. Če nimaš druge kadunje ali druge kadi pri rokah, velja tudi, če se po gorkih kopelih po celem telesu z mrzlo vodo splahneš. Ne to in ne ono pa ne sme več nego le eno minuto trajati. Na to pa urno smukni v obleko, ne da bi se poprej obrisal po životu, nakar najmanj pol ure hodi, da se do dobrega ogreješ. Če si se šel pa od dela kopat, je pa zadosti, če se zopet dela lotiš.

Voda za tople polne kopeli naj bode kakih 26 do 28° gorka, za stareje osebe tudi do 30° R. Priporoča se, da se njena toplota s toplomerom natančno določi, kar se na ta način zgodi, da se pusti toplomer nekoliko časa v topli vodi, kterež hočemo toploto določiti.

Zapomni si, da se moraš po vsakih toplih kopelih z mrzlo vodo splahniti ali pa se v mrzli vodi do glave potopiti. Le glave si nikdar ne zmoči. Mrzla voda te ohrani čilega in gibčnega, kožo napne in ti podeli mladostno zdravo barvo. Edino le tople kopeli storile te bodo lenega, koža se zgrbanči in ves organizem oslabi.

Kakor smo pri sedé-kopeli omenili, da se tiste dado zdatno zboljšati in za nekatere bolezni kot posebno izvrstne pripraviti, ako jim primešamo n. pr. senenega drobu, kterežga poparimo, ali pa za take kopeli kuhamo ovsenico, velja to tudi za tople polne kopeli.

Kopeli s prekuhanim senenim drodom.

Napolni vrečico s senenim ali otavinem drodom in jo vrzi v kotel, v krop, kjer naj četrť ure vré. Ves ta krop potem spusti

ali izlij v kad, za kopeli namenjeno, kamor napelji mrzle vode, katera naj toliko časa priteka, da se krop ohladi do primerne toplote. Take kopeli so najboljši pripomoček, kedar si želiš na neškodljiv način telo hitro ogreti.

Tople ovsenične polne kopeli

se napravijo, če vzameš snopič ovsenice in jo vržeš v vrel kotel, kjer naj pol ure dobro vre. Vse drugo potem priredi, kakor pri dopolovičnih ovseničnih kopelih.

Te kopeli so zdatno krepkeji, nego one senenega drobu in so posebnega priporočila vredne, kedar kedo oboli na ledicah ali na mehurju, ali če dobi kamen, ali pa če ga putika lomi.

Škarične kopeli.

Vzemi nekoliko smrekovih škarič, čem svežeje tem bolje so, dalje nekaj na drobno razsekanih smrekovih vejic, pa tudi jako smolnati smrekovi in jelovi storži so vrlo dobri, le razsekati jih moreš. Vse to vrzi vse navskriž v lonec ali kotel, kjer naj pol ure vre. Vse drugo potem opravi, kakor pri kopelih s senenim drobom in z ovsenico.

Tudi te kopeli so jako koristne vsem tistim, ki bolehalo na obistih in mehurji, vendar pa ne toliko, kakor ovsenične kopeli.

Poglavitni vpliv škaričnih kopeli razteza se na kožo, katero spodbuja k vspešnejemu delovanju, in pa na notranje dele života, ktere okrepčava. Za starikave osebe pa nikmalu boljših kopeli, kakor so ravno škarične.

d) Izmivanje posamičnih delov života.

Izmivanje glave.

Čegar glava je bolehalo ali nesnažna zaradi vsakovrstnih oteklin, bul, turov in kar je sličnih proizvodov spridene krvi v našem telesu, ta naj jo pridno izmiva — navadno z mrzlo vodo. Lasje naj bodo kratki in naj se glava po zmivanju dobro in popolnoma osuši, zlasti ženskemu spolu, ki ima dolge lase, tega ne moremo nikdar zadosti dobro povdarjati, sicer te bode jelo trgati po glavi, da bo joj! Mrzla kopel bodi vselej kratka.

Kedor nosi dolge lase, svetuje se mu, naj si glavo izmiva v topli vodi, kar lahko več časa traja kakor v mrzli. Zapomni si pa, da se moreš po zmivanju v topli vodi vselej splahniti v mrzli, tako da se boš, recimo kakih 5 do 7 minut zmival v topli vodi, nato pa le 1 minuto dolgo v mrzli vodi splakaval.

Izmivanje oči.

Kedor ima slabe oči, ta naj si jih pridno v mrzli vodi izmiva. Okrepčala se mu bode vidovitost.

Komur pa oči zatekajo, ali mu iz njih teče, rabi naj toplo vodo za izmivanje taistih.

V.

Umivanje.

Narodni pregovor pravi: «Moli in delaj» — in Bog te bo blagoslovil. Temu se sme brez oporekanja še pristaviti: — in umivaj se, da zdrav ostaneš. Dragi moj čitatelj! Ne zameri mi da se drznem sumničiti te, da se morda le tedaj umiješ, kedar greš v cerkev, sicer pa to prepuščaš — mački! Gledé tega se dan na dan naš sicer vsega spoštovanja vredni kmetič hudo pregreši.

Za umivanje si vzemi vselej mrzle vode in hiter bodi. Umivanje naj se vrši kolikor moč hitro in enakomerno, čem manje časa traja, tem bolje in zdraveje. Kogar pa mraz stresa, naj se ne umiva, kajti s tem bi odtegnil še tisto malo gorkote telesu, kar jo ima. Mrzlico bi lahko dobil in prehladil bi se.

Umivanja delimo zopet v celotelesna in delomična.

Celotelesno umivanje je tisto, ki je raztezamo na vse telo razun glave. Prične se takole:

Vzemi briso iz debelega domačega platna, namoči jo v vodi, da se bo od nje cedilo in si prični umivati prsi in spodnji del telesa, zatim hrbet, roke in noge. Kako da boš hrbtu najbolje in najhitreje do živega prišel, prepuščamo tebi samemu, kajti nismo vsi enako ročni. Po vsem telesu moraš biti najkasneje v dveh minutah umit. Vsako daljše umivanje je odveč in ti utegne škodovati namesto koristiti. Dalje pazi, da ne bo prepriha ondi, kjer se boš umival, toraj vselej dobro zapri okna in duri. Brisati se ti ni treba, temveč se na vso moč hitro obleci in takoj na delo ali pa na sprehod hiti, da se dobro razgreješ.

Čas za celotelesno umivanje je vsak dober, vendar pa je zjutranja ura tudi tukaj zlata ura. Ne straši se, da bi s takim umivanjem zamudil preveč časa, kako li, ker moraš najdalje v dveh minutah ves umit in če mogoče tudi že zopet oblečen biti. Kdor ima čas, naj se gre na to sprehajat, kogar kliče dolžnost na delo, posveti naj se tistemu, če bi bilo pa vreme neugodno, pa tudi nič ne de, če se po umivanji zopet za kake pol ure pod odojo podaš.

Še veliko več vredno je pa celotelesno umivanje za vbozega trpina, kteremu se pot s curkom po telesu cedi in se prsti na rokah že kar sprijemljejo. Kako te bode tako umivanje po celem

telesu takoj poživilo in okrepčalo, prepričal se bodeš šele, kedar bodeš to sam poskusil.

Kedor zvečer v postelji ne more takoj zaspati, poskusi naj tako umivanje in navadno se mu bo kmalu zaspanec pridružil.

Kako pa pozimi? Ravno tako, le s tem razločkom, da se pred vsakim takim umivanjem na celem telesu dobro ogrej, kar najlaglje dosežeš, če greš za kakih deset minut v posteljo pod odejo.

VI.

Voda za pijačo.

«Ariston men hydor» (Voda najboljša pijača!) trdil je že modrijan pri starih grkih, o katerem pa hudobni jeziki trdijo, da je sam ni kaj posebno čislal, temveč se je rajše vina držal. No bodi si temu, kakor že drago, toliko je res, da je voda edina od Stvarnika samega odkazana in določena pijača, kakor je našemu telesu prikladna.

Vprašal me bodeš morda, koliko naj človek vode popije na dan. Odgovor je kratek, ker čisto naraven: kakor je žejen, ne več ne manj. Jako moder izgled dajo nam v tem oziru, recimo, kar se tiče pijače, živali. Ali si že videl kedaj vola, konja ali psa, ki bi se bil z vodo silil? «Ne»! «Človeka tudi še ne», mi bodeš morda hudomušno odgovoril, «vsaj tako bedast menda pač ni nobeden, da bi se z vodo silil»! O pač, pač, dragi moj, tudi taki čudaki so vže živeli na svetu in še žive, ki so po 10 bokalov in več vode na dan potrobili. Taki ljudje so bedaki, vendar pa še ne tolišnji, kakor tisti ki dan na dan po 10 bokalov piva ali po 6 do 8 bokalov vina popije, vode pa mesca in leta niti ne pokusi ne. Tak človek sam sebi jamo koplje, kamor se bo pred časom zvrnil.

Kedaj naj se voda pije? Vselej, kedar si žejen, bodi sedaj zdrav ali ne. Narava zahteva svoje pravice in nikari ji jih ne krati, sicer se bo grozno maščevala nad teboj. Pij pa vselej le toliko, da si žejo vgasiš, več nikdar ne.

Nikdar pa ne pij, zlasti vode ne, med jedjo bodi si opoldne, bodi si zvečer. Kedar je jed na mizi, naj voda z mize zgine in zakaj? Zato, da se jed prvič že v ustih s čisto slino dobro presvaljka, preden nam zdrči po goltu v želodec in drugič, da se jed tudi v želodcu kolikor moč z nerazredčeno kislino premeša in vsled tega tudi dobro prebavi. Kedor pa med jedjo vodo pije, ta si lastno želodečno kislino razredčuje, jo torej slabi, toraj pokvari, potem se pa čudi, če mu želodec le slabo prebavlja ali pa še celo nič ne.

Če si pred jedjo žejen, pij, želodec ima tedaj goste sokove, zgoščeno kislino, ktero bi le težko porabil, razredčiti jo je treba,

zato te opominja z žejo. Vže jedno uro, dve, tri ure po jedi pa že zopet lahko piješ, če si žejen. Ne sili se pa z vodo nikdar ne.

Kedar si za b a s a n, postopaj takole: Kakor hitro čutiš, da vže dva dni nisi bil na strani in da te v spodnjem delu telesa vročina kuha, ob enem si pa brezmejno žejen, tedaj ne segaj po korcu, da bi se vode kar v dušku napil, kajti to bi bilo prav tako, kakor če bi ti v razbeljeno peč korec vode vrgel. V takem položaju pij vsake pol ure le po jedno žlico vode in čuda boš doživel. Kako in zakaj? Reč je taka. Če bi se ti v takem položaju vode nahlastal, kakor si žejen, bi tista voda kakor ploha v želodec pridrla in vso želodčevo kislino, kakor tudi druge žlahtne in redivne sokove poplavela in iz telesa s saboj vzela. Ako pa voda v takem položaju le po žlici v želodec dohaja, se ona ondi lepo s pregostimi sokovi pomeša, jih polagoma v čreva odpelje in pravemu smislu razdeli po telesu, tako, da vsaka malenkost svojo pravo pot najde. Telo se ti bo odprlo in oddahnil si bodeš, da bo veselje. Kdor ne verjame, pa naj poskusi. Sicer pa hočemo v tej knjižici proti koncu še nekaj drugega navesti, kar je tudi silno imeniten lek, kedar se je človeku zaprlo, toda tako po ceni, kakor ljuba sveža voda po žlici vzeta, ni. V mislih imamo imeniten čaj, recimo mu «Iz g a n j a č», kterege si vsak sam lahko doma skuha, ako ima zanj potrebne pritikline pri rokah. Sicer jih pa lahko za male krajcarje v lekarni dobiš. Toda o tem kasneje, kedar bode govorica na jedi nanesla.

VII.

Druga pijača.

Razun vode se našemu telesu, kakor tudi našemu skromnemu življenju posebno dobro prileže s a d n a a l i k u h a n a v o d a, k t e r o zna iz posušenega sadja vsaka gospodinja skuhati, torej se ne bomo tukaj natančneje z njo pečali. Preidimo k drugi tudi posebno zdravi pijači, ki pa že nekoliko več stane, tako truda kakor drobiža preden je vgodna da se pije. V mislih nam je

medica.

Kaj je med ali strd, vé vsak otrok, ki je le jedenkrat medeno potico drobil, kaj pa da je medica, vtegne pa že bolje in bolje neznano biti. Posebno medica, kakor jo bodemo tukaj popisali, po naših krajih menda ni nikjer v navadi, mnogo pa se je popije v nemški državi, zlasti ondi, kjer je malo ali nič vina. Človek, ki si z medico žejo gasi in sicer, modro in pametno živi, navadno silno star postane. Napravi se pa takole:

Vzemi jako snažen bakren kotel, ter vlij vanj kakih 60 do 65 litrov mehke vode. Ko se je voda že precej razgrela, primešaj

ji 6 litrov medú, nakar naj zmes dobro poldrugo uro polagoma, t. j. ob malem ognju vré. Kedar se na površji vmazane pene nakopičijo, jih je treba posneti. Čez poldrugo uro vlij to zmes v ploščevinasto ali pa glinasto posodo. Ko se je zmes ondi toliko ohladila, da je le še mlačna kakor kaka voda, ki je bila celo popoldne vročim solnčnim žarkom razpostavljena, zlij jo v sod, kterega si pa dal poprej na vso moč skrbno očistiti. Na veho postavi potem zamašek, zabiti pa sodú ne smeš, kajti čez pet do deset dni prične zmes vreti, če je klet primerno gorka. Ko je zmes kakih 14 dni vrela, jo pretoči v drug sod, drožice pa, ki so v prvem sodu na dnu ostale, vrzi proč. V drugem sodu prične mlada medica zopet vreti, kar kakih 10 do 14 dni traja. Ko se medica na to pomiri in v sodu ničesar več ne slišiš, je znamenje, da se je pijača včistila. Sedaj pa le veho zabij. Čez 3 do 4 tedne dobi pijača svitlo barvo in postane pitna. Ako jo sedaj v steklenice precediš, dobro zamašiš in v hladen pesek položiš, bodeš doživel, da se ti bo pri natakanju medica penila, kakor šampanjec. Ta pijača človeka jako pohladi, je torej zlasti za bolnike in mrzlične ljudi vsega priporočila vredna. Bolnik, ki ne sme ne vina ne piva piti, se bo take medicine zveselil, kakor duša svetega raja. Pa tudi zdravim ljudem je taka medica jako prikladna pijača, le preveč je ne smeš piti, sicer prikličesh — Urha.



Četrty del.

I.

O živežu.

«Zdravo telo, najboljše blago!» To je star, ali vendar še vedno resničen pregovor in resničen bo ostal, dokler bodo ljudje — pametni. Da se pa naše telo, samo ob sebi največje čudo Stvarnikove roke, ki je povsem jako slabotno in ga lahko vsaka nepriljučna sapa na bolniško in na mrtvaško posteljo vrže, tudi po možnosti zdravo ohrani, bodi v prvi vrsti božja, v drugi pa naša lastna skrb.

Gledé na varstvo božje, moramo iz lastnega prepričanja reči, da nam je tako potrebno, kakor vsakdanji živež, kajti na tisoče naštel bi nevarnosti, ktere vsak dan od vseh strani na nas preže in nas zalezujejo kakor zlobni duhovi. Najbolj bistrooka naša previdnost onemagala bi tem nasproti, ako bi nas Bog le jeden trenutek spustil iz svojega varstva!

Kar se pa tiče naše lastne skrbi, da si ohranimo ljubo zdravje, imamo na razpolaganje raznih pripomočkov, ki popolnoma zadostujejo, ako jih le pametno rabimo. Med temi pripomočki je v prvi vrsti našemu telesu primeren živež, in tukaj bi si upal trditi, da v naših krajih med živežem zavzema kruh prvo in najodličnejše mesto.

Kruh, zdrav in tečen kruh je torej jeden najbolj trdnih stebrov v človeškem življenju in povsem opravičeno je torej vprašanje, kakošen naj bode kruh, da bode svoji nalogi zadostoval. Mož, ki se je vse svoje življenje s tem pečal, da bi naravine skrivnosti in velikanske ter čudodelne njene sile spoznal in za trpeče človeštvo izkoristil, ta mož, sedem in sedemdesetletni častitljivi in celemu velikanskemu svetu dobro znani župnik Boštijan Kneipp v Wörishofenu na Bavarskem, nasvetuje sledeče vrste kruh, kot najzdravejši in najtečnejši. Recimo mu

a) Otrobnik.

Kedar pripravljaš pšenico v mlin, reci, da naj se ti z otrobi vred sèmelje, t. j. da mlinar ne bo otrobov iz moke zločil. Mlinar

se bo branil, ker mu tako mlenje nikakor ne ugaja, kajti napravlja mu mnogo nepotrebne delo, če ima le jeden kamen.

Od te, recimo, kosmate moke vzemi potem po 1, 2, 3 ali 4 litre, kolikor in za kolikor ljudi da hočeš speči, in vmesi testo s kropom, ter je postavi čez noč na primerno toplo mesto. Zapazi pa, da v tako testo prav nič družega ne pride, toraj nič drožâ, nič soli, nič družih dišav. Drugo jutro izpeci iz testa štručice, večje ali manjše, kakor se ti poljubi, ktere vsadi v peč, kjer je gorela navadna gromada, ter jih pusti ondi kako poldrugo uro.

Pri pobiranji štruc iz peči, imej vrel krop pri rokah, kamor vsako iz peči došlo štruco še vročo za kake 3 do 4 sekunde t. j. tako dolgo, da štiri našteješ, vtakni, na to jo pa zopet za malo časa nazaj v peč porini. Na ta način pečejo si kruh redovniki «trapisti» in pomakanje kruha v krop ima namen, da se iz otrobov moki primešanih vsa sladkornina izloči in v kruh preide, kar ga okusnejega in tečnejega stori.

Tak kruh, recimo mu «otrobnik» je posebno prikladen vsem tistim, ki imajo slab želodec, ki zavžite jedi slabo prebavljajo, ali pa trpe vsled zlate žile.

Kdo ve kako okusen ta neosoljen kruh ni, pač pa posebno zdrav in rediven. Shranjaj ga na hladnem in kedar bi skorja le pretrda postala, ovij štruco, predno jo načneš, z vlažnim prtičem.

b) Kruhovka.

Za kruhom večina ljudi najboljše dobro in tečno juho ceni, žalibog da si jo pa zamore tako redkokedaj naš kmetič privoščiti, govejo juho namreč. Tukaj se nam zdi umestno recept napisati, po katerem se da juha napraviti, ki gledé redivnih snovi vsako govejo juho prekosi in kar je poglavitna reč, si jo lahko vsak privoši, da tudi največji siromak. Recept je pa takle:

Vzemi rženega kruha, tudi ostanki so dobri v ta namen, in ga razreži in do trdega posuši, na kar ga v možnarju stolci na moko. Nato pristavi mleka k ognju in kedar zavré, podmédi dve do tri žlice te krušne moke v vrelo mleko in pusti dve minuti vreti in juha je gotova. Mesto mleka se tudi lahko prava goveja juha vzame ali pa tudi le sama voda, kar pa oboje ni tako tečno, kakor mleko. Vendar zapomni, da kedar jo kuhaš na vodi, jo moraš nekoliko vsoliti in zabeliti z maslom.

Taka juha se da z najmanjšimi stroški napraviti in je na vso moč zdrava in posebno slabotnim otrokom nad vse prikladna, ker je prav lahko prebavljiva in nič ne napenja. Kedor ima malo krvi in še tisto oslabeledo, vživa naj tako juho in kmalo se mu bodo pokazale rožice na licih. Dalje je ta juha vsega priporočila vredna pri vsih bolnikih, ki so vsled bolezni že hudo oslabeledi in pri ljudeh visoke starosti, ki nimajo zob, da bi druge jedi grizti

mogli. Taka juha drkne kar sama v želodec in telesu obilno hrane podeli. Želeti je, da bi se juha «kruhovka» pod vsako streho vdomačila in to vsled njene posebne cene in redivnosti.

c) Poglavitne vrste živeža.

Tri jako važne, ako ne najvažneje vrste našega živeža smo ravnokar spoznali v vodi, kruhu in kruhovki. Razun teh treh je pa še sto in sto, da na tisoče vrst živeža, ki ga nam je Stvarnik dal na razpolago in dostikrat nam ni družega treba, kakor le roko stegniti ponj. Ptice pod nebom in ribe v vodi, zverine po gozdih in domače živali ponujajo nam jako raznovrsten živež, vsaka njiva, travnik, pašnik ima nekaj, kar se prilega našemu telesu in drevje, posebno v prvi vrsti sadno drevje, kako bogato je to preskrbljeno z našim živežem. Kakor pa si niso vsi ljudje enaki, tako je tudi med živežem in živežem velik razloček. Na razpolago nam je namreč, prav dober, dober in slab živež.

Prav dober živež, ki je za naše telo kakor nalašč vstvarjen imenujemo tisti živež, ki ima mnogo dušca v sebi. Tu sem spada v prvi vrsti mleko, sir, sočivje, mesnina in ribe.

Dobremu živežu prištevamo jedi, ki sicer nimajo mnogo dušca v sebi, pa vendar še toliko, da naše telo zdravo in trpežno vzdržujejo in tu sem spadajo: žita, krompir, vsakovrstne zelenjave in sadje.

Slab živež za naše telo so pa vse in vsakovrstne tolšče (maščobe), tudi surovo maslo (puter) in vsa olja, ker nimajo čisto nič dušca v sebi.

Mleko.

Dostikrat bodeš slišal: mleko je za otroke! Prav res, prav tako dobro pa tudi za te in za tvojega starega očeta, ako ga še imaš. Mleko je in ostane prvi in najiminitnejši živež v človeškem življenji, kajti vse snovi ima, kar jih naše telo za svoj razvoj potrebuje, vrh tega je pa tudi na vso moč lahko prebavljivo in nikdar težav ne provzroča. Posebno pa se priporoča vsem slabotnim in bolehnim, toda vedno le po malem, jako zmerno! Po jedna pitna časa za jedenkrat popolnoma zadostuje. Kedor je pa zdrav in pri delu, sme ga pa tudi več! Bolnikom sme se tu pa, tam še tisto malo, kar je popije, z vodo pomešati, kakor je to pri prav majhnih in slabotnih otrocih navada.

Mleko nam dajo krave, ovce in koze. Pri nas so vse tri vrste v navadi in med temi je kozje mleko najkrepkeje in se je že mnogokrat pokazalo kot posebno izvrsten lek pri želodečnem kataru. Sploh bi se naš današnji omehkuženi in bledolični ter slabokrvni rod moral bolje držati mleka, kakor pa tiščati za slabim nič vrednim pivom in pokvarjenim židovskim vinom in kmalo bi

se oslabela kri pognala krepko v obledela in vela lica, ter bi priklicala žarno pomlad na nje.

Sir.

Za mlekom pride sir, kot poglaviten živež, ki pa že ni več tako popolen, kakor mleko, kajti vže se je marsikaj ž njim zgodilo in zlasti sol se mu je primešala, kar človeka žeja, to je pa znamenje, da taka jed provzroča vročino v želodcu.

Sočivje

kakor je: fižol, grah, leča, bob je živež, ki ga je Bog menda nalašč za revne ljudi in zimsko dobo vstvaril. Sočivje nikakor ni draga jed, omisli si jo lahko po večkrat na teden tudi najsiromašnejši delavec, če nima pedi lastne zemlje, kjer bi si je sam pridelal. Ono zadostuje človeku ob najtežjem delu in ima to lepo lastnost, da se da na razne načine jako okusno pripraviti.

In kako lahko je pač sočivje pridelati! Ako nimaš lastne njive, ki bi jo za fižol odločil, kar tudi največji posestnik ne bo storil, ker vsak dobro ve, da je fižol jako zadovoljen gost v krompirju, v prosu, ob zelniku i. t. d. In kako obilno se ti povrne, kar si ga potaknil v zemljo. Sadite pridno fižol, grah, bob in sejte lečo, potem pa jo pogosto uživajte in stari krepki slovenski rod vstal bo zopet v naših potomcih.

Mesnine

so tudi jako tečne in redivne, toda mastne ne smejo biti. Največ redivne moči ima govedina mlade, vže dorasle živine. Teletnina ni še nič dovršenega, toraj zdatno manj redivna, pač pa laglje prebavljiva.

Ribe

služijo zlasti primorskim narodom za vsakdanji živež, kakor nam krompir in imajo tudi veliko redivne moči v sebi, ker imajo mnogo dušca.

Žita.

Med redila druge vrste štejemo v prvi meri vsa žita, kakor so: pšenica, koruza, rž, ječmen, oves, proso in ajda. Ako hočemo odkritosrčno govoriti, moramo priznati, da so žita v drugo vrsto redil potisnili šele mlinarji, odkar so jeli moko iz otrobov ločiti. Dokler so ljudje žito s ccloma, kakor sedaj sočivje, jedli, so bili zdravi in krepkega telesa, sami orjaki, kajti povžili so sami vse redivne snovi, ktere gredo dandanes v otrobe in jih živina dobi. Čim bolj fina je dandanes moka, tem manj redivne moči ima v

sebi. Žito ima namreč največ redivnih snovi v luščini in od tod proti sredi pa redivnost pojemlje. Vzemi n. pr. limono: kje ti najbolj diši? V lupini! In retkev, kje je najbolj okusna? Tudi v olupkih. Olupi jo in nič več ni tako slastna in huda. In jabolko, kje ima prelepi njegovi vonj svoj pravi sedež? Zopet le v olupkih. Kakor hitro si ga olupil, se iz vsebine vonj kmalo zgubi, v olupkih pa vedno ostane. Zdravnik G. trdi, da če bi psu dan na dan kruh iz najfineje moke in pa le vodo za živež dajal, mora pes v sedmih tednih poginiti. Nasprotno bi pa prav tisti pes leta in leta živel, če bi dobival kruh iz moke, iz katere otrobi niso izločeni. In prav tak kruh moral bi človek jesti, če bi hotel dolgo živeti. Daj pšenice, oziroma soršice v mlin in naroči, da se ti zmelje na debelo, t. j. z otrobi vred za kruh; speci na to kruh iz take moke in jej ga z vso družino vred in kmalo se bodele vsi skupaj krepke počutili, kakor jeleni na gorah. Pšeničen kruh prilega se zlasti ljudem, ki imajo duševno delo in mnogo sedè pri tem, ker je lahak in lahko prebavljiv. Za delavnega človeka pa ni boljšega kruha, kakor je rženjak, spečen iz ržene moke.

Rž

ima, zlasti v oziru na kruh skoraj da še več vrednosti, kakor pšenica, kajti kruh je tečen, kaj zaleže in izdà, ako si ga pošteno malico založil.

Kakor pšenična, rabi se tudi ržena moka v kuhinji za razne predmete in sokove, kar je sploh obče znano. Opomnimo le, da je jako redivna in da bi še mnogo pridobila na redivnosti, ako bi se z otrobi vred rabila, kakor smo o tem že večkrat govorili.

Ječmen

ima nekaj manj redivnosti, kakor prvi dve, toda ne izdatno manj. Po kmetih se rabi kot primes k drugim žitom za kruh, ako ga daš v stope, dobiš «ješprenj» (Gerstenbrein), ki ga imajo po nekterih krajih leto in dan opoludne na mizi. Ješprenj mnogo odrine, je jako zdrava in redivna jed, toda tudi tukaj gredo najboljše redivne snovi v mekine, da jih pujski dobe, človek se pa skoraj da prazen obriše. Iz ječmena se kuha tudi pivo, in žali bože tudi tukaj ostane največ redivnih snovi v tropinah, ktere pridejo goveji živini na dobro. Kruh iz ječmenove moke nekoliko zagreni, zlasti če je star, kljubu temu je pa jako zdrav in tečen.

Oves!

Kedo ga ne pozna tega «špičkarja». Vže pri naših prednikih slovel je oves zaradi svoje izredne redivne moči, ki jo ima v sebi in kogar so okolščine prisilile, da si je moral ves čas svojega življenja z ovseno moko lačni želodec tolažiti, bil je navadno

močan, kakor kak «Štempihar». Zlasti tečen in zdrav, ker posebno lahko prebavljiv je na mleku skuhan ovsen močnik in za malico pa — ovsenjaki! Žalibože, da ga naš narod tako malo čišla in po obojem le tedaj sega, kedar ni okusnejih živil pri rokah. Le pogledajte, kako krasno se razvija konj, kteremu umni gospodar že od mladih nog oves med zobanje meša in kako čili in lepi so naši vojaški konji, ker oves zobljejo.

Kneipp trdi, da če bi mu bila dana prilika, skozi dve leti po 50 otrok z ovsenimi izdelki živiti, drugim 50 v prav tisti dobi pa kavo in druge novodobne sladkarije in k mehkušnosti vodeča živila dajati, bi se svet čudil, kako da bi bili otroci z ovsenjakom oskrbovani prečudovito krasno razviti duševno in telesno nasproti omehkušeni mladini, ki se je s kavo in enakimi rečmi zalivala. In kako lahko ti je oves pridobiti. Jako po ceni je, ker ga je današnji rod zavoljo zagrenelega okusa konjem za živež določil. Oj ko bi se le zopet k ovseni moki, k ovseni kaši, k ovsenjaku in sploh k ovseni hrani povrnili! Kmalu bi bili zopet na površju, kakor smo bili v starodavnih časih junaki od nog do glave in kakor so Dalmatinci in Bošnjaki še dandanes.

Koruza

je žito, ki se navadno le po deželah z gorkim podnebjem sadi. Gledé redivosti bi ji, kakor se pri nas melje, brez dvoma prvo mesto odkazali, kajti pri mlenji koruze mlinar ne dela otrobov, temveč zmelje vse skupaj. Kako priljubljeni so koruzni ali turšični žganjci in kako radi smo jedli otroci tu pa tam turšičen kruh v zameno z rženem! In vendar se je naš kmet, rekli bi nekako ogiblje, neče je same rabiti za živež, dasiravno je koruzen močnik zdatno bolj okusen, kakor oni iz ržene moke, ali pa oni iz krušne moke in naj bo makari tudi jajce v poslednjem ubito. Kaj in koliko zaleže koruzna moka za polento našemu sosedu Lahu! Njemu je ona to, kar je nam

krompir,

ta nad vse imenitni, če tudi ne kdo vé kako silno redivni živež in to ne le našemu narodu, temveč celemu svetu — bi lahko rekli. Kedo bi ga ne čislal kljubu ne ogromni redivni vrednosti tega prijatelja človeškega, zlasti vbožnejega rodú, kteremu dostikrat poleg kruha vsa druga jedila nadomestiti in to makari po trikrat na dan: zjutraj v oblicah in kislo zelje, opoludne krompirjevi krhlji na vodni juhi kuhani, ali pa podmeteni in zvečer, no zopet v oblicah! Kljubu temu nisi še nikjer slišal, da bi se ga bili ljudje preobjedli. Še večje vrednosti je krompir kot piča pri živalih, ki se posebno lepo redé po njem, tako goveja živina, kakor ona, ki jo navadno v pozni jeseni ali pa šele pred pustom koljemo in večinoma v «kranjske klobase» podelamo. Kuretina po zimi

navadno ne dobi družega, kakor kuhan krompir zmečkan in pomešan in kako ji gre v slast.

O prosu in ajdi velja vse kakor smo pisali o ječmenu in ovsu.

Jajca

so le surova ali mehko kuhana priporočati, trdo kuhana so težko prebavljiva jed.

Zelenjave

štejemo tudi med živila, ki imajo malo dušča v sebi. Potrebne so zelenjave na vsaki mizi, kjer se reže meso, kajti mesa samega dan na dan nikakor ne kaže jesti, ker proizvoduje preveliko vročino v telesu in to ni zdravo. Zelenjave z mesom zavžite pa vročino vničijo. Redivnosti nimajo kdo ve kaj, vendar pa surove vendarle še nekaj več, kakor pa kuhane. Kjer je toraj mogoče, uživaj jih surove, kakor n. pr. solato, kumare itd. Kdor ima gosto in krepko kri, naj le mnogo zelenjave uživa, te mu bodo kri kmalu razredčile. Da še celo zredil se bo ta ali oni od zelenjav, ako jih v obilni meri povživa, toda tako telo ni trpežno, brez prave moči in brez zdrave barve na licih. Poleg debelosti muči jih težka sapa, kri prične vodeneti, še eno dve ali tri leta in vodenica se oglasi, za njo pa kmalo zgodnja smrt.

Kdor hoče toraj zelenjave s pridom uživati, je naj jih le v zvezi z živili, ki imajo obilno dušča v sebi.

Sadje

ima sicer tudi malo dušča, vendar pa mnogo drugih nam jako zdravih redil. Kako naj ga uživamo? Kakor ga je Bog dal, tako je najzdraveje in najprikladneje našemu telesu. Sicer se pa tudi kuhano in na razne načine pripravljeno z mesenino uživa. Tudi suho sadje, jabolčni krlji, hruške in češplje so jako zdrava jed, vendar pa se spodobi nekoliko kruha poleg ali pa na to. Ali je pametno sadje lupiti? Ne in še jedenkrat ne! Vže pri žitih smo omenili, da imajo najboljše redivne snovi v svojih luščinah, ondi smo tudi omenili, da pri limoni, pomaranči in jabolku najbolje in najlepše olupki duhte, ergo mora tudi najzlahotneje dele v sebi imeti in pametno bo storil, kedor bo sadje, kjer se le da, z olupki vred povžil. Seveda povsod, recimo, pri limonah in pomarančah to ni mogoče, ker je koža grozna grenka in pusta, pač pa je to prav lahko pri jabolkih, hruškah in češpljah. Vzrok je ta, da so v koži, ki je vsak dan solnčnim žarkom in svežemu zraku izpostavljena, vse redivne snovi tudi zdatno bolje dovršene, kakor pa v sredini, zlasti okoli jedra, kjer niso nikdar videle zlatega solnca.

Brezduščata živila so vsakovrstne tolšče, kakor je slanina, loj, razna olja itd. Kakor je meso dušca polno, in vsled tega našemu telesu na vso moč prikladno, v prav taki toda popolnoma nasprotni meri dušca vsaki tolšči manjka. Da tudi za las ga ni. Kljubu temu pa vse tolšče telo prav dobro redé. Jej le obilno mastnih jedij in kmalo se bodeš zredil, da bodeš stokal, kajti zalila te bo mast. Kedor tolščo je, tolščo v telesu nabira, pri vsem tem pa trpi telo hudo pomanjkanje vseh tistih redivnih snovi, ki mu dajo moč, ki ga delajo trpežnega in boleznim kljubujočega. Mleko n. pr. je polno dušca in kot tako na prvem mestu v oziru redivnih snovi, surovo maslo nima dušca nič več, toraj tudi brez prave redivnosti, pač pa odebeli tistega, kedor ga zavživa. Nikari ne misli, da je debeluhasto telo tudi že res krepko telo, o kaj še, le zabuhlo, le z mastjo je zalito, kar zlasti na slabi barvi spoznaš, moči pa nima skoraj nič v sebi. Zdravo, krepko telo, tudi če je dobro rejeno, ima vedno svežo rdečkasto barvo. Toda povrnimo se k surovemu maslu ali kakor mu pri nas pravimo, puter. Zlasti po mestih je tako pri nas na Slovenskem, kakor na Dunaji in po Nemškem navada, da si zlasti revni ljudje domnevajo, da, če so si kos črnega kruha s putrom namazali, so Bog ve kakošno dobroto svojemu telesu učinili. Oj ti vbogi zaslepljenec ti, ki bi bil pač mnogo bolje storil, če bi si bil ti za tistih pet krajcarjev, ki si jih za puter venkaj vrgel, kupil, recimo sira, tudi najbolj priproste vrste, recimo hribovskega iz kozjega mleka. Da tukaj bi bil ti res svojemu telesu veliko dobroto skazal kajti sir in sicer vsak sir ima veliko dušca v sebi in je vsled tega rediven, s putrom si pa želodec goljufal in telo osleparil, ker je pričakovalo redivnih snovi, prejelo pa je le trohico tolšče.

Prav tista kakor s putrom, je s smetano, naj si bo že od sladkega mleka, tako zvana toplena smetana, ali pa ona od kislega. Plačujemo jo navadno še jedenkrat tako drago, kakor najboljše mleko in vendar je gledé na redivno vrednost v oziru na dušec najslabše mleko zdatno več vredno, kakor pa najboljša smetana, in to zaradi tega, ker poslednja nima prav nobenega dušca več.

Nobene večje redivne moči kakor vsa dosedaj brezduščasta živila nimajo: tolikanj drago maslo in še dražja gosja mast, katero po mnogih krajih z nepopisljivo slastjo na kruh mažejo in povživajo, kakor bi najboljšo pečenko jedli in kedar so povžili se hvaležnega srca po trebuhu pogladijo rekoč: «Dobro je bilo, hvala Bogu!» Ko bi vsaj vsak tak pomislil, da le samega sebe siepari in da bi bil pač mnogo pametneje ravnal, če bi bil saj mesto gosje masti povžil, recimo pet krompirjev, ki sicer tudi nimajo kdo ve kaj dušca, nekaj pa vendar le v sebi. Le tistim, ki so suhi, da bi jim lahko kosti štel, svetovali bi tolšče vživati poleg drugih dušca polnih živil. Prve bi jim zalivale prazne zasnovne celice, druge pa krepile telo sploh. Če bi se pa kosti še

ne hotele skriti pod kožo, vzemi na tešč želodec po nekaj koščkov navadnega belega sladkorja in ga povžij. Sladkor navadno napravi podlago, na kateri se začne tolšča zbirati in praznine zalivati.

Vse to, kar smo do sedaj navedli o tolščah, velja tudi o slanini in o raznih olijih. Vsako teh živil ima nekaj redivnosti v sebi, ali prav nobeno pa ne le trohico dušca, toraj jih le v zvezi z drugimi dušcatimi živili vživajmo. Sicer bi nam telo jelo kmalo propadati.

d) Dražesti.

Po jedi se navadno pije, tako je menda povsod navada. Nam tu velja zlato pravilo: pij, kedar si žejen, zlasti pa je zjutraj na tešč želodec požirek hladne vode zlata vreden. Iz tega vzroka pečali smo se tudi poprej s pijačo nego z jedjo, deloma nas je pa tudi razprava o vodi in njenem pomenu k temu nagibala, da smo nadaljevalno že na strani 27. in prihodnjih o pijači sploh že govorili. Zatoraj se sedaj ne bomo ž njo pečali. Kar je ondi rečeno, velja in pri tem naj ostane.

Menimo pa, da ne bo odveč, ako tu zinemo o izrednih živilih, ki so več vživala, kakor pa živila. V mislih nam je vino, pivo, žganje, kava, čaj in čokolada.

Začnimo toraj z vinom.

Vino

je dar božji, toda le toliko časa, dokler ni prišlo Židu v pest, ki ga takoj pokvari in zdravju škodljivo stori. Iz česa je pravo vino? Vsako dete ve odgovor, da iz grozdja. Komu bi sladko in ukusno grozdje ne šlo v slast? Kje je človek, ki bi si ne želel v gorki jeseni, ko zlato solnce še tako toplo pripeka doli na cestni prah, sočnega grozda, polnega sladkih jagod, ki mu potolažijo žejo? In prav iz teh in takih jagod je vino, pravo naravno vino namreč, katero se tako našemu telesu prilega. Med sto ljudmi reklo jih bo vsaj dve tretjini, kajpak da, saj je tudi jako prikladno našemu telesu. He poglej gospodo, ki vino pije, kako lepo da je rejena, in kakošne kavke smo njej nasproti mi vbogi kmetiči, ki nimamo vina vsak dan na razpolaganje. O ljubček moj, kako se zopet motiš v svoji nedolžni pristnosti. Vino je res jako ukusna in nad vse priljubljena pijača, redivnih snovi pa ti nima prav nič; kljubu temu pa mnogo pripomore, da naš želodec zavžite jedi laglje prebavlja in telesu več redivnih snovi podaja, kakor bi jih bil tako vstani. Dušca pa vino niti pičice nima in je vsled tega tudi popolnoma nesposobno, telo vzdržavati tedaj, ko bi se, rečimo, kedo le na vino vrgel, češ, ker je tako redivno in krepko živilo, bom pa poglavitno le od njega živel. Dragi moj, ta bi bila popolnoma bosa. Obče znano je, da kdor prav malo je in mnogo vina pije da se v letu dni popolnoma izpije in da mu zapoje mrtvaški zvon. Vino je že mnogo takih pokopalo.

Pač pa je zmerno zavžito, zlasti po jedi ondi na mestu, kjer slab želodec gospodari.

Vsega obžalovanja je pa vreden tak človek, ki se napoji z ponarejenim vinom. Kake bolezni da tako vino v telesu lahko provzroči, je obče znano. Skrajni čas bi bil, da bi tu državna oblast vse take sleparije spravila pod ključ za dolgo dobo življenja, kajti v pravem pomenu so taki ljudje morilci. In semkaj ne spadajo le tisti, ki spridenemu vže skisanemu vinu kemičnim potom zopet kvišku pomagajo, temveč tudi vsi tisti sleparji, ki iz jednega vedra pravega vina s pomočjo kemičnih primesi napravijo po tri, štiri in pet veder, kakor tudi vsi oni goljufi, katerim vino po noči v kleti raste. Za 5 goldinarjev se kupi za sto litrov najboljšega vina potrebnih ingredijencij (na Dunaji jih že agentje raznašajo in ponujajo) in ko si zmes z vodo zalil in dobro premešal, potem pa poležati pustil, imaš čez 14 dni najslastnejega vina 100 litrov za 5 goldinarjev v kleti, katero pa ni nikdar trte videlo. Pod ključ s takimi brezsrčneži, kajti morilci so človeškega rodu.

Pivo

je pri nas tudi že prav vdomačena pijača, po kateri zlasti v hudi vročini tako gospod kakor tudi kmet slastno segata. Ker smo dosedaj vsako živilo tako rekoč za žilo potipali, dovolite, da tudi pri pivu ne delamo izjeme. Iz česa se dela pivo? Pivo se kuha iz žita in sicer ali iz ječmena ali pa iz pšenice. Obema je mnogo prestatl glede kemičnih preobratov, preden se napravi pivo iz njiju. Kakor pa že vemo, da imata ječmen kakor tudi pšenica največ dušca in drugih snovi v mekinah, luščinah ali koži, leta pa pri kuhanji piva v drožah ostane, smemo pač brez greha trditi, da toraj ne pride kdo ve koliko dušca iz zrna v pivo. Pivo je toraj potemtakem pijača, ki ima vrlo malo dušca v sebi, kot taka pa ne more nikakor redivna biti, pač pa želodec draži, da ta bolje prebava kar dobi. Pivo se prišteva potemtakem kakor vino med dražesti in le kot tako zasluži našo pozornost. Kedor veliko piva popije, odebeli, da včasih še celo preveč, toda s tem pa nima nikakor pisma v žepu, da bo tudi ob enem dolgo živel. Telo takega človeka na videz krepko, čudovito hitro razpade in prej ko bi se bili nadjali, zvrne se v grob. Zakaj? Zato ker je vžival navadno reči, ki so ga le z mastjo zalivale, razven tega pa ostalemu telesu čisto nič dale. Dolgega življenja nadjati se je le ondi, kjer je zadosti in krepke krvi. Pivopivci pa ravno te nimajo. Dokaz temu je toliko smrtnih slučajev pri pivopivcih pod imenom «kap» (mrtvoud.) Navadno ljudstvo misli, da kap človeka vsled preobilne krvi zadene, med tem je pa prav narobe res. Premalo in preslabo kri ima vsak tak siromak, če tudi je morda debel in zalit, da komaj gleda. Ta je pa že zopet bosa, boš morda ugovarjal, le hlapce poglej in drugo pivovarniško služabno osobje,

kako je krepko in zdravo! Vse je res, toda le pomisli, kako krepko in obilno da se taki ljudje hranijo in to traja le, dokler je človek mlad. Kedar se pa postara, je pa v pravem pomenu razsušenemu sodu podoben, ki na vse strani pušča in reži. Sploh noben tak človek, ki ves božji dan pivo hlasta in malo jé, ne dočaka visoke starosti. Kakor vino, tako tudi pivo terja svoje žrtve brezmernosti. Zlasti se pri pivopivcih kaj rada oglasi takozvana Brightova bolezen, pri kateri ledice obole in se v človeku beljakovina razsedati prične. Gledé žeje je pa pri pivu tako, da čim več vrčkov ga zvrneš, tim bolj bodeš žejen, toraj ravno nasprotno dosežeš, kar si nameraval. Zakaj? Zato ker je v pivu alkohol in kakor hitro in čim več tega pride v tvoje telo, potegne takoj in tolikanj več telesne vlažnosti nase, toraj telo nekako izsuši, kar se nam v podobi žeje javlja. Dalje nahaja se v pivu več ali manj hmelja in hmelj je nekoliko nezdrava rastlina, ki ima tudi lastnost, da telo izsuša. Od tod toraj nevgasljiva žeja, kedar piješ v eno mer le pivo in pivo in zopet pivo. S tem pa, dragi moj, nikakor nečemo trditi, da bi človek ne smel niti vina niti piva piti. Da, da le pij, kedar se ti ugodna prilika ponuja, toda — po pameti! Sicer ti in tvoj grob nista več daleč vsaksebi. Jeden ali dva vrčka ti ne bodeta škodovala, kedor pa nobenega ne pije, ker ga nima, pa tudi ni nič zgubil in ni izvestno nič na škodi. Le še jedno besedico v oziru na redivnost, ki jo ima pivo. Čudil se bodeš, če ti povem, da je ima jedna sama žemlja več, nego dva litra piva! To pa seveda le tedaj, če je pivo, kakor bi moralo biti, namreč iz ječmena ali pa pšenice in hmelja. Kaj pa, kedar se ta dva faktorja zaradi precejšnje cene svoje zamenita s nadomestki, kakor so n. pr. jesenski podlesek, ki je jako strupena rastlina, od ktere tri zrna zadostujejo, da konja zastrupiš, ali pa volčja jagoda (belladona), od ktere se po Nemškem zlasti korenine in perje prav mnogokrat po pivovarnah rabi. Prvo, kar od takega piva dobiš, je, da že po prvem vrčku, ako si ga zvečer pil, glava boli, da bi ti počila. Tu velja nasvet, rajši nič, kakor pa tako pivo.

Tretja dražest, ktera zlasti našemu kmetu dandanes vino in pivo nadomestuje, je pa

žganje,

tisto nesrečno žganje, ktero je že tolikanj dvajsetletnim preširnim mladenčem jamo izkopalno in jih zasulo. Žganje ne zasluži družega, kakor da bi se po celem svetu prepovedalo, kajti 1.) redivnih snovi v njem ni prav nič; 2.) ono je najsilnejša dražest, ki ne draži in ne vniči le edino telesa, ako ga nezmerno vživaš, temveč se ti tudi duha loti in ga vgonobi. Od «šnopsa» ti v telesu niti trohica ne ostane, temveč gre ves zopet po raznih potih od tebe, deloma po vodi, deloma kadar sediš na strani, pa tudi s sapo vred ga veliko uide iz našega telesa, kakor tudi skozi kožo vsled naravnega izpotenja. Žganjar je podoben gospodarju, ki potepuhom

svojo hišo odpira, meneč, da so tisti njegovi najboljši prijatelji, kar še le navadno spozna, kedar so mu že hišo uničili. Najlepše talente je žganje uničilo in v blaznico ali pa v jamo spravilo; proč toraj ž njim, to je hudičeva pijača in prav imata država in dežela, če žganje tako obdačita, da bi ga vže požirek goldinar veljal.

O moštu,

bodi si jabolčnik, hrušavec ali pa češpljevec, velja vse, kar smo pisali o vinu in pivu, toraj tukaj opozorimo na vse tisto. Pridodati nam je le še povdarek, da redivnih snovi tudi mošt le za las nima.

O kavi

trdi ranjki Kneipp, da je jedna največjih škodljivk človeškega rodu, ktera mu nevtrudljivo dan na dan in leto na leto jamo koplje. Njej in pa žganju pripisuje lastnost, da je današnji rod človeški v primeri z našimi predniki tako na nič prišel. Kako to? Obe pijači ste strup za naš život. Kaj smo o žganju povedali, je našim čitateljem že znano, o kavi pa prosimo prav zbranega duha pri čitanji teh vrstic, da bo tudi nekaj v glavi ostalo, če ob vživanji kave malo ali tudi nič v želodcu ne ostane. Toda začnimo. Kava raste na grmičih, ki so strupeni in imajo toraj tudi zrna strupena. V dokaz naj služi, da se iz kavinih zrn izdeluje jeden najsilovitejih strupov, kofejin po imenu, od kterege le nekaj malega zadostuje, da umori najmočnejšega človeka jako hitro. Kdo bo toraj trdil, da je vživanje kave iz takih zrn prikladna in zdrava pijača za zdravo telo? Kava ni družega, kakor dražest, ki želodec draži, da sprejete jedi bolje prebavlja. Žalibože je pa ta dražljivost navadno prevelika, tako gredo jedi, ki jih s kavo vred povživamo, kakor je n. pr. mleko in kruh, le na pol prebavljene iz želodca. Kava jih namreč s sabo potegne. Kar je pa le na pol prebavljeno, je za človeško telo zgubljeno, kajti narava je v tem oziru zdatno huje stroga, kakor ljudje. Ljudje se mnogokrat s polovičastvom zadovoljijo, narava pa nikdar ne in prav zarad tega ji s kavo prav nič ne vrstrežemo. Jako se moti, kedor misli, da si Bog ve kako dobro vstreže, ako se zjutraj kave z dobrim mlekom, na katerem je tudi še nekaj smetane, navžije. O kaj še. Preden mleko in kruh kaj zaležeta, zgrabi ju kava in požene iz želodca in proč so vse dobre in redivne snovi, zgubljene za naše telo vsaj za sedaj. Mogoče, da se nam vrnejo po drugem naravnem potu na podlagi resnice, da se v naravi nič ne more zgubiti. Poleg tega pa kava tudi še obilno želodčevih sokov s saboj vzame, ki so bili tako neprevidni, da so se ž njo združili in gredo radi tega telesu v zgubo. Vsled tega telo človeka, ki mnogo kave in močno kavo pije, zgubi krepko kri. Vodena mu postane in noben tak ne dočaka visoke starosti. Kava tudi nima čisto nič dušča, zopet dokaz več, da ni prijateljica našemu telesu.

Ali toraj kava nima prav nobenih dobrih in lepih lastnosti? O pač, ima jih, kakor vsak drug strup, ako ga prav po malem vživaš. Zlasti v bolezni, kjer se je treba potiti, da se bolezen prežene, je kava neprecenljive vrednosti, posebno če je sploh nisi vajen in pa grižo tudi rada zapre.

Tolikanj večje je pa število njenih našemu telesu pogubnih lastnosti, med katerimi je ena najhujših tudi ta, da nam razdraži naše živce in sčasoma vso živčno sestavo poruši, vsled česar človek malosrčen, bojazljiv, žalosten, boječ postane in se vsake reči vstraši. Današnje naše bledolične gospodične imajo se edino le vživanju kave zahvaliti, da imajo tako slabe živce in še slabejo kri in take naj bi kedaj nosile težko butaro zakonskih dolžnosti? Bog se vsmili!

Pač pa je ondi kava več ali manj neškodljiva, kjer pride v čvrsto telo, katero se jako krepko hrani. Toda kedo pa je vedno v tako krepkem položaju? Konečno moramo tu tudi še povdariti, da je kava dostikrat pokvarjena z zeleno — toraj strupeno barvo. O tem se prav lahko sam prepričaš. Navadno velja tista kava za boljšo, ki je surova bolje zelena. Vzemi tako zeleno kavo v skledo in vlij vode nanjo; če je pokvarjena, postala bo voda kmalu lepo zelena. No in če se to zgodi, potem veš, kaj imaš od take kave pričakovati.

Konečno še jedenkrat povdarjamo, da čem manje kave bodeš pil, tem dalje imaš upanje, da bodeš živel

O čaju in čokolati

velja skoraj da vse, kar smo o kavi našтели. Redivnosti nič, dražljivosti vse polno, obe pijači le človeka dražite in mu živce vničujete.

Kaj naj človek pije, če niso ne kava, ne čaj in ne čokolata zanj? Pij kavo iz žita, pij kavo iz želoda. Vsem na čelu je ječmenova kava, katero je le kratek čas treba piti in na strupeno kavo niti več mislil ne bodeš. Tudi iz pšenice, rži in ovsa se dá jako tečna in zdrava, telo okrepcavajoča kava napraviti, kar je čisto lahko in priprosto. Vzemi, kolikor je treba, dotične vrste žita in žgi ga, kakor bi žgal pravo kavo, vendar pazi, da ga ne bodeš zažgal. Potem ga sproti melji, kakor navadno kavo in prav tako kuhaj in kmalu se bodeš prepričal, kako dobro se bode počutilo tvoje telo. Kakor prava ali strupena kava telo vničuje, tako ga žitna kava redi in kakor ga prva razburja, tako pomirljivo vpliva druga na naše telo in živce.

Še bolje nego ječmenova, redivna je želodova kava, s katero je povsem ravno tako ravnati, kakor s pravo kavo in te skoraj da niti krajcarja ne stane, ako se potrudiš in želod v jeseni sam nabirat greš.

e) Nekaj o soli.

Sol je potrebna človeškemu telesu, da razkroji jedi in pospešuje njih prebavo, toda ne pozabimo, da jo je Stvarnik vsem tistim živilom, ktere jo za razkroj potrebujejo, že v potrebni meri sam dodal. Kar mi toraj jedi solimo, je že odveč in potrata, za ktero se nam je le naši izgoji zahvaliti. Ko bi od mladih dni ne bili nikdar soljenih jedi pokusili, bi jih danes niti jesti ne mogli, zoperne bi nam bile, kakor so nam sedaj zasoljene. Da je sol človeku odveč, kar jo da kuharica v jedi, je znamenje to, da jo telo niti ne porabi ne, temveč vso zopet po vodeni poti odstrani. Mnogo soli uživati je nevarno zlasti črevom, da jih pregrize, vsled svoje rezkosti.

Kaj pa

živinska sol?

Kar velja o človeku, velja tudi o živini glede solenja krme. Menj če boš živini krmo solil, bolje se bo počutila in več časa jo bode uživala. Dokazi so tu, da so krave, kterim se je krma obilno solila iz tega namena, da bi dajale mnogo mleka, dostikrat izvrgle, potem postale jalove in na to kmalo poginile. Sol toraj nikjer ne vpliva vgodno na telo, naj jo že uživa človek ali žival. Pamet toraj!

S tem smo osvetili vse, česar se skoraj vsak dan poslužujemo, da si hranimo svoje telo. Pisali smo, menimo, dosti jasno, razločno in za vsakega umljivo. Naj si toraj vsak živež izbere in določi, kakor mu drago. Dobro bo storil, ako se bode ravnal po naših nasvetih, ki nikakor niso iz trte zviti, temveč se opirajo na lastne skušnje častitljivega starčka, bavarskega župnika in papeževega komornika in velikega človekoljuba, Boštijana Kneippa, ki je 17. junija 1897 v 78. letu svoje dobe se preselil v boljšo nebeško domovino. Temu možu, ki je bil vesten duhovnik, smemo verjeti, kajti nikakor si ne moremo misliti, da bi bil on vedoma neresnico ali le kako domišljijo pisal, pač pa je vse zapisal in ljudem, zlasti trpečemu človeštvu zapustil, kar je vsled lastnega prepričanja za dobro in koristno spoznal. Kdor toraj ne verjame, oškodoval bo le samega sebe.



Peti del.

I.

O jedi.

Kaj naj človek jé, kolikrat, kedaj in koliko naj je, da bode dolgo živel in ves čas krepak ter zdrav ostal? Odgovor na to ni težak, ako pomislimo, kaj je pisano v četrtem delu te knjige. Ondi je vse, kar nam je za ohrano našega telesa potreba, razdeljeno v tri dele: 1.) v živila, ki imajo mnogo dušca v sebi, 2.) v taka, ki ga imajo malo in 3.) v taka, ki ga nimajo prav nič. Dušec je za ohranitev našega telesa nad vse važna prvotna snov, za to se bo tisti, ki si voli živila prve vrste, jako dobro počutil, in bo visoko starost dočakal. Tudi ta, ki si voli one druge vrste vtegne zdrav biti in star postati, le mora primeroma zdatno več povžiti, kakor oni, ki se hrani s prve vrste živili. Kedor pa bi bil tako nespameten, ter bi hotel le z živili tretje vrste shajati, ta se bo prepričal, da ne bo dolgo shajal ž njimi, kajti mlad se bo povrnil nazaj k materi zemlji.

Kolikrat na dan naj človek jé? Otroek naj je, kolikrat je lačen. Po tem se ravna ves svet in vsako živo bitje, toraj tudi mi ne bomo stavili drugačnih pogojev. Odrašenemu človeku bodi pa zadosti, ako jé po trikrat na dan in to vsak po svojem stanu. Kedor ima težko telesno delo, dišala mu bo dopoludne, kakor tudi popoludne malica, katero mu tudi iz srca privoščimo, kajti potreben ju je!

Zajutrek ali kakor se mu na kmetih reče kosilo, ker je pa jedno isto, je različen, kakor so različni ljudje in stanovi. Kovač in strojar, ki imata težko delo, ravno tako kosec in mlatič bi se lepo zahvalili, če bi gospodinja postavila pred vsacega skledico mlečne kave, ali pa skledico zavretega mleka, rekoč: Kaj čemo s to otročarijo? Mi potrebujemo krepkeje podloge. Daj nam krompirja, kislega zelja in žgancev za zajutrek, zadovoljni smo pa tudi, če nam daš zjutraj mesto žgancev krepek pšeničen podmet ali «poštengano» mlečno kašo. — Gospod pa, ki vodi ves ljubi dan kak obrt, ali nadzoruje delavce ali hiti s peresom po beli poli papirja, bi se pa zopet od take hrane nevoljen obrnil, češ,

kam čem ž njo. Skledica kave bi mi bila stokrat ljubša, kakor najbolje zabeljeni žganci. Toraj vsak po svojem stanu.

Ne moremo si pa kaj, da ne bi tu spregovorili dobre besede za revne ljudi, glede pametnega kosila. Dobro vemo, da je tu treba računati z vsakim krajcarjem. Najceneji zajutrek je — kos kruha, ako že družega nimaš, in tudi ob enem vrlo zdrav zajutrek. Če ti pa mošniček dovoli, kupi si še nekoliko mleka, kterega s kruhom povžij in prepričan bodi, da bi ne bil mogel telesu boljšega kosila privoščiti, kakor si mu ga dal na ta način. Izvrstna in nad vse tečna ter ukusna je za zajutrek kruhovka in prežganka, ktera tudi ne stane zlatih gradov, pa vendar dobro redi. Komur se mleko morda studi, hrani naj se z zeljem ali močnikom, kašo in krompirjem. Vse to ne stane veliko in vendar v obilnej meri povžito, svojega moža redi. Zlasti o močniku velja med Slovenci star pregovor še dandanes: «Močnik je slovenskih pokrajin steber!», kar se pravi, da močnik Slovence dobro redi in krepke vzdržuje do najvišje starosti

Za malico odrašen človek ne potrebuje nič, ako ima duševno ali sploh s peresom opraviti. Delavcem se pa kos kruha s kislim mlekom ali kumarami jako prileže in jim boš tudi veliko dobroto storil, če jim tako daš. Jako brezpametno pa jim je dajati za malico žganje in kruh. Kajti, kar kruh dobrega teiesu prinese, vse tisto in še mnogo več žganje vsled svoje razjedavosti in vničljivosti pokvari. Tudi kruh, na katerega po nekod puter in gosje masti namažejo, ni kdo ve kaj za malico vreden, zdatno boljši je kruh sam na sebi. Pač pa je vrlo krepka malica kruh in sir, le da pride precej visoko gledé stroškov, zlasti če imaš mnogo delavcev h krati v hiši, kakor so na primer zidarji, tesarji, mlatiči. Tudi za vse te je čvrst kos kruha in latvica kislega mleka najzdraveja malica.

Gosposko kosilo ali na kmetih južina. Kedar poludne zavzoni, se na mizi iz sklede kadi in južine je čas. Saj se pa tudi ne dajo prositi razni udje družine, le očeta je treba navadno dvakrat, trikrat opozoriti, da je skleda že na mizi in da naj gredo južinat, kajti vedno imajo polne roke dela in prav, kedar je že čas jest iti, se jim navadno še le prav hudo mudi, radi bi še tole in ono podelali. Južina se od kosila silno razlikuje, če tudi je obema opoludne pravi čas. Južina vživa se pod slamnato streho, kosilo se kadi na gosposki mizi. Potemtakem si pač lahko mislite razloček med obema. Tukaj velika skleda «ješprenja» ali «ječmenčeka», za njo pa, kadar ni kaj posebnega, latvica kislega mleka ali kisle repe, ali mesto ječmenčeka tudi fižol ali krompir na vodeni juhi in zabeljen; ondi pa prava goveja, jako prijetno duhteča goveja juha, meso s prikuho in navadno še kaj od moke, na velike praznike, kedar se vboji kmetič z mesom razveseljuje, se na gosposki mizi pečenka reže. In vendar, da si je tudi kosilo na gosposki mizi boljšega okusa memo priproste kmetiške hrane,

nima niti za las več redivnosti v sebi, kakor poslednje. Razložek je le ta, da se mora kmečka južina v mnogo večji posodi na mizo prnesti, da v telesu toliko zaleže, kakor mali «porcijonček» gosposkega kosila.

Štruklji, mlinci in cvrtje so pa najvišja želja kmečke kuharske umetnosti za družino, ktera jih tudi po tej njihovi veljavi ocenjuje. Saj pa tudi tako redkokedaj pridejo na mizo, vedno ie o posebnih godovih ali pa kot nagrada delavcem po dovršenem težkem delu, kakor n. pr. po košnji, po mlačvi, kedar se hiša dozida ali pod postavi itd., cvrki pa na pustni večer in kedar je cerkveni shod ali somenj. Znamenita je večerja, kedar je nasad pri hiši t. j. kedar se proso mane in ga zvečer iz prosenice stresajo, kar je tudi precej težavno in vendar radostno delo, ktereга se zlasti mladina, fantje in dekleta prav radi vdeležuje, ne da bi zato kako drugo plačilo dobili, kakor dobro večerjo, ktera je dostikrat obilna, kakor kaka mala ženitnina. Prva jed tedaj je krompir v oblicah, za krompirjem pride kisló zelje na vrsto. Čudno in vse hvalevredno je, da se teh dveh noben kmečki človek še ni preobjedel. Oba sta velika prijatelja in podpornika kmečkega stanu, kajti oba sta vrlo zdrava in precej redivna. Posebno je zelje za sokove v želodcu kakor nalašč. Za zeljem pride navadno pšeničen sok ali močnik, za močnikom mlečna «poštengana» kaša, ki je gosta da se skoraj kreha, kakor polenta. Sedaj, sodil bi navaden skromen človek, bo pa menda že dosti, kedor je božji, ta je sit. Toda kaj še, naša mati se ne dado zasramovati in prej nego se zaveš, stoje tropinasti žganci na mizi, na ktere se čez nekaj časa, ko so jih urne mlade roke z večjimi in manjšimi žlicami že obrile, topljeno mleko vlije, nakar marsikdo še po nekajkratí zajme. Za žganci pa pride sirotka ali pa češpljevec in to je znamenje, da je večerja pri kraji. Navadno se iz sirotke polové kosi posirjenega kislega mleka, voda pa gre zopet nazaj v kuhinjo in ondi v pomije. Po češpljevcu tudi še morda ta ali oni pobrška, kar nekdo pravi: Molimo in pojdimo, polnoči bo vsak čas. Kakor je mož želel, tako se je zgodilo. Mnogo so ljudje trpeli ves ljubi večer in marsikomu bi bil morda že želodec opešal, če bi ga ne bil ves čas po tihem s sadjem podpiral, ali bogata in nad vse redivna večerja jih je zadostno odškodovala, tako, da gredo drugi večer takoj zopet k drugemu sosedu in pomagajo «nasad tresti». To je največja in najbolj okusna večerja na kmetih, ktere se vse veseli, staro in mlado in čudo pač ni, ker jim tako malo kedaj kaj v resnici okusnega pod zobe pride.

Meso ti naš kmetič le malo kedaj vidi na svoji mizi, temvečkrat pa mleko v tej ali oni podobi, kar je čisto prav. Če bi imel meso vsak dan na mizi, bi ne imel za nobeno stopinjico več moči, kakor mu je daje vživanje mleka, moke, ječmenčeka in kaše poleg tečnega kruha, kakoršnega se po majhen košček navadno vedno v kmetičevem žepu nahaja, kakor tudi pastir ne žene nikdar

na pašo, da ne bi imel malice kruha pri sebi. Ljudje ostanejo pri tej priprosti hrani zdravi in čvrsti in gredo radi in veselega srca na delo, po katerem jim zvečer zopet še tako priprosta večerja izvrstno diši. Kaj bomo jedli? Vže zopet krompir v oblicah in zelje, ali pa močnik, ali kašo, ali siratko; krompir pa ostane in je povsod prva jed, ki se potem pri drugi prigrizuje. Zopet jako zdrava in pametna hrana, ki človeka niti trenutek ne vodi v skušnjavo, da bi si kupil časo vina ali piva. In taka hrana je za kmeta kakor nalašč. Ona je prvič jako po ceni, drugič pa nad vse zdrava in tečna. Človek ostane ob njej vedno mirne krvi in trezen, kar se pa o ljudeh ne more vedno trditi, ki vživajo mesno hrano. Meso človeško telo razgreje, da skoraj razpali in če hočemo, da nam ne bo škodovalo, jejmo ga vedno s kako prikuho, ali vsaj s hrenom. Od tod se da tudi razlagati, zakaj da je človek žejen, kedar se je mesa najedel.

Glede kolikosti, oziroma glede mere pri jedi in pijači velja še vedno zlato pravilo o zmernosti. Sicer so pa ljudje, tukaj jako raznega mnenja. So, ki trdijo, človek se mora vselej, kedar je, do vrha nabasati, drugače opeša. Temu nasproti pa drugi trdijo, da našemu telesu ni potreba mnoge in obilne hrane, pač pa mora tista tečna in redivna biti in telo jo mora dobro prebaviti, da gre vse redivno v kri in nič po nepotrebnem ne odpade. Poslednji imajo pravo, prvi pa tudi, če je namreč želodec tako krepak, da do vrha nabasan, kljubu temu dobro prebavlja in pa da ima tudi za tak slučaj zadosti kisline v sebi, ktera je za prebavo neogibno potrebna. Kjer pa tega ni, je pa vsako preobilno basanje želodca neumnost in potrata, ker gre precej velik del jedi neprebavljen in neizcrpan iz života, ne da bi kri od tega le količkaj na dobičku bila. Tu je prav tako, kakor pri streljanju s topovi. Ondi mora smodnika vedno daljavi in projektilu primerno biti, sicer ni pravega vspeha ali pa smodnik neporabljen ostane. Če je smodnika premalo, kroglja ne doseže svojega cilja, če ga je preveč, leti kroglja čez cilj venkaj in smodnik pa ves niti ne zgori ne, ker ni časa dovolj, da bi se bil vžgati mogel. Hrana, ki si jo toraj voliš, bodi krepka in tečna in zadostovala ti bode mala porcija vsake jedi, kajti mnogo jesti navadno ni človeška potreba, pač pa grda razvada, kakor mnogo piti. Navadno so ljudje, ki radi mnogo jedo, tudi vsi za to, da večkrat na dan, najmanj pa vsaj petkrat na dan jedo, če tudi nimajo nikakega težkega dela. Pameten človek, zlasti ki se duševno bavi in sploh večinoma sedi pri svojem delu, ne bo večkrat jedel na dan, kakor trikrat in to zjutraj kako lahko malenkost, opoludne krepko in čvrsto in prav tako zopet zvečer. Tudi za želodec je treba nekoliko počitka in se mu mora čas določiti, da od jedne jedilne dobe do druge vse pospravi in dalje pošlje, kar so mu usta podajala. Kdor ima pa slab želodec, je naj pa le po večkrat in vselej prav po malem, ker oslavljen želodec slabo in težko prebavlja.

Gledé pijače, kedaj in koliko naj se pije, govorili smo na drugem mestu, toraj tukaj odpade.

II.

O tabaku (duhanu).

Po jedi večina ljudi možkega spola rada nekoliko poka di, kmet iz svoje pipice, gospod si pa prižge duhtečo smodko in oba spuščata sivobebe kolobarčke kvišku. Čujmo, kaj o tem piše Kneipp. «Mladi ljudje pri 16 in 17 letih, ki prično kaditi, gredo v tistem trenutku precej veliki nevarnosti nasproti, ktera jim vtegne veliko škodo napraviti.

Kdor kadi, srka váse strup, ki se mu nikotin pravi, in tisti strup je zlasti mlademu organizmu vse več kakor koristen. V poznejših letih, ko je telo že vtrjeno, nevarnost ni več tolišnja. V dokaz ozrimo se v življenje. Tu stojita deček pri 12. in mož pri 24 letih, vsak ima prvič smodko v ustih. Mož jo brez posebnih težav možko in vstrajno do konca pokadi, dečku pa že pri polovici okolica pred očmi pleše, mraz ga spreletava, mrzel pot stopi mu na čelo in tako čudno, oh tako nepopisljivo slabo mu je, da se mora nekoliko v travo vleči. To je vpliv nikotina na mladi še ne razviti organizem. Dalje kajenje, ako se ga kedo že v nežni mladosti privadi, dotičnega ovira v rasti in razvoju telesa. Tak mlad kadivec ostane navadno slaboten vse žive dni, je ves betežen, vsaka reč ga boli, in v najboljših letih prične hirati. Dostikrat so pljučne bolezni, bolečine v vratu, razburjenost in nervoznost edino le posledice prezgodaj pričetega kajenja. Prav pametno toraj vsak stori, kdor nezrelo mladino na vsak dostojen način od kajenja odvrača. Kdor ne kadi, ni nič zamudil, pač pa je veliko na dobičku, ker ne spuša denarja v zrak, ktereга drugod tudi živo potrebuje. Če si pa zdrav mož v prostih urah ali v veseli družbi zapali smodko, mu pa tudi ne bo škodovala, ako je sicer sama na sebi kaj vredna. Nikdar pa ne kadi preveč in pri delu, zlasti če si plačan od kosa, t. j. kolikor narediš, toliko plačila dobiš. V tem slučaju stalo bi te kajenje preveč denarja, kajti nikjer ne zamudiš več časa pri delu, kakor pri pipici ali pri — cigareti.

Kdor ne kadi, ga pa včasi rad skozi nos vživa — tabak noslja! Nosljanje potrebno, neogibno potrebno ni, dostikrat je pa celo koristno, dokler se nahaja v dostojnih mejah. Ne pozabi pa nikdar, da si kot nosljač prav tako dolžan za snago skrbeti, kakor vsak drug olikan človek. Žalibože, da se v tem oziru pri nosljanji večkrat silno greši, zlasti če nosi človek brke. Po nekaj zrníc zmletega tobaka tu pa tam v nos, provzroči nekako nevihto, kihavico, ktera ti marsikaj iz glave potegne, zaradi česar bi te bila morda danes ali jutri glava bolela. Ako si pa nosljač in se želiš odvaditi, ne smeš kar hipoma prenehati, češ, sedaj pa nikdar

več ne. Hej, to bi bilo slabo, kajti pomisli, da je tvoja glava tobaka navajena in da tekočine iz glave skozi nos le vsled njegovega vpliva odtekajo, ktere bi bržkone ondi ostale, ako bi tega vpliva več ne čutile. Toraj le polagoma, kakor gori, tako doli!

III.

Ocet ali kis.

Ob vročini in težkem delu se človeku razun počitka nobena reč tako ne prileže, kakor kaj kislega, naj že bo solata, kumare, ali pa sadje. Sadje, kar je kislega, je Bog kislo vstvaril, solato in kumare mora si človek sam okisati. Za te potrebuje se pa kis ali ocet.

Mislimo, da ne bo odveč, če tukaj eno pošteno o ocetu zinememo, da bomo vsaj vedeli pri čem da smo. V prejšnjih časih dokler je kemija še spala, delali so ljudje ocet iz vina, ki je bil dober in je imel tudi temu primerno visoko ceno. Zato so si kmetice za domačo potrebo same kis delale iz sadnih pobirkov, ktere vsaka varčna gospodinja v jeseni razreže in posuši zlasti jabolka, hruške in češplje, katerim se nekaj posušenega drina primeša, so prav posebno ugodna za kuhanje domačega ali sadnega oceta, ktero pa ne bomo tukaj razpravljali, ker ga tako vsaka gospodinja pozna.

Kot domače zdravilo se ocet rabi za utiranje v kožo in kedar komu slabo pride, da mu pomočimo obraz in ustnice ž njim, kar je posebno pri omedlevici vsega priporočila vredno. Ker ima ocet dalje lastnost, da kožo skupaj vleče, se pogostoma rabi pri oteklinah, ki so nastale, če se je kdo vdaril, sunil in si kak ud pretisnil. On varuje meso pred gnjilobo, torej modra gospodinja ob vročini meso s kisom zavaruje. Rane je dobro s kisom izprati, da ne začno gnjiti in se tem rajše celijo. Če se je komu kri zasedla na delu telesa, kjer se je vdaril, naj dotični del le z ocetom izmiva in kmalo bo dobro. Največje pritiske je treba le z ocetom izmivati in kmalo se pozdravijo. Iz tega se vidi, da nam ocet zunaj telesa, na koži zdatno več koristi, kakor pa v telesu — povžit. Redivnih snovi nima niti za pol vinarja in njegova lastnost v tem oziru je ta, da želodec draži in jedi in zlasti maščobo razkrojuje.

Naš svet glede rabe in vživanja oceta in soli je ta, da je pri obeh bolje, manj soliti in kisati, kakor pa preveč. Kdor ne vboga, ga tepe nadloga. Sol mu bo pregrizla čreva, ocet mu bo všel v kri, ktero bo razsedel in nezmernež se bo pa na smrtno posteljo vlegel. Kneipp trdi, da tisti ljudje, ki mnogo soli in mnogo oceta povžijejo, navadno hirati prično in jetika se jih prime. Stem pa nikakor nečemo trditi, da bi človek ne smel nikdar nič kislega jesti. Da, že smeš, toda le zmerno okisane jedi, oceta samega pa

nikdar nikari ne pusti piti, kar zlasti nekteri otroci in pastirji radi delajo. Kdor ocet pije, ta si pije lastno zgodnjo smrt.

IV.

O počitku.

Ko se je človek najedel, napil, pa tudi nadelal, ni na svetu bolje reči, ki bi ga bolje veselila, kakor počitek. Preden se pa Bogu čez noč izročiš, stori še to-le in prav zdatno si boš pomagaj: Ko prideš truden domu, hodi kakih pet minut do četrte ure bos po mrzlem tlaku. S tem bodeš potegnil vso kri iz glave v noge, vtrujenosti ne boš več tako čutil, pri srcu ti bo odleglo in neke posebne vrste dobra volja se te bo polastila. Če pa tega nečeš ali ne moreš, si pa vzemi vsaj kako skledo ali škafo, kamor nekaj vode vlij, s katero se po telesu splakni, preden greš v posteljo, kamor se kar moker vlezi. Ti ne veš, kako sladko boš zaspal in kako pokrepčan da se boš še le zjutraj zbudil. Če bi ti pa voda zvečer morda ne ugajala, poskusi zjutraj, preden vstaneš in kakor hitro si se splaknil po celem životu, se brzo obleci, ne da bi se bil obrisal in podaj se na delo. Te bo tudi poživilo in pokrepčalo.

V.

Nekaj o čaju izganjaču.

Človeško telo je največji umotvor, kar jih je prišlo iz Stvarnikove roke. Le škoda, da je tu pa tam tako pohabljivo. Le majhen veterček, le jedna žlica kake spridene «prav dobre» jedi itd. je zadosti, da nas vrže na bolniško posteljo. Kolikrat zadostuje le požirek kake vode, ki je nisi navajen, zlasti če je mehka voda in vže te trese mrzlica, da se Bogu vsmili. Prva neprijetnost je pokvarjen želodec, kar se vedno zgodi, če mu kaka jed v želodcu ostane, ali če pridejo sprideni sokovi iz želodca v kri; v drugem slučaju hočejo se pa v našem telesu «paraziti» naseliti, kar jim pa narava ne dovoli, ker nima prav čisto nič prostora za nje. Da bi jih vničila, pokončuje jih z mrazom in vročino, od tod pri mrzlici iz početka silen mraz, da ti o sv. Jakopu najlepši kožuh nič ne pomaga, takoj na to pa neznozna vročina, da meniš, da mora vse zgoreti v tebi.

Da se vsem takim nadležnostim pravočasno ognemo, skrbeti nam je, da pred vsem drugim slabe sokove iz telesa izločujemo. Slabi sokovi provzročujejo slabo kri in ta je mati skoraj da vseh nadlog, kar jih človeka zadene. Ker je pa naše oko preslabo, da bi take slabe sokove ugledalo in jih izločilo iz krvi, najeti si moramo tajnega policaja, tako zvanega detektiva, ki jih zasleduje,

zgrabi in izganja, dobre pa ob enem pri miru pusti. Kaj ne, da je tak detektiv zlata vreden. In kako lahko ga napraviš. Sloveči Kneipp, iz čegar knjige smo jih vzeli, jih takole svetuje: Za

čaj, izganjača prve vrste,

vzemi ali si daj v lekarni napraviti:

dve žlici zmletega janeža;

dve žlici zmečkanih brinovih jagod;

jedno žlico rumene detelje (foenum graecum in

jedno žlico štupe iz aloë,

kar vse skupaj okoli 20 krajcarjev stane.

Vse to dobro skupaj zmešaj, v škatljico deni in na suhem spravi. Ta lek je za rabo dober še le čez trideset ur. Kedar ga hočeš rabiti, zavrij si vode, kakor za čašico čaja, v katero vrelo vrzi za jedno (kavino) žličico te zmesi in jo pusti četrť ure vreti. Na to ta «čaj» odlij, pusti da se pohladi, ter ga pij, kakor se ti poljubi, ali gorkega ali pa mrzlega, osladenega ali brez sladkorja. Najbolje ga je pa zvečer piti.

Krepke osebe brez škode dva večera zaporedoma izganjača št. I. pijo.

Slabotni ljudje naj si pa jedno čašo na dva ali tri dni razdele, tako da ga zavžijejo vsak večer po kakih 6 čajskih žličic. Ne da bi imeli le količkaj neprijetnosti, bodo kmalu čutili, kako bo izganjač po telesu stikaval, preiskaval, skupaj gonil in izganjal, od tod dobil je tudi ime.

Marsikdo bo pa ta čaj pil, toda ne bo čutil nobenega uspeha, če tudi v telesu vpliv čajev dobro čuti. No, tak naj le Boga zahvali, da je popolnoma zdrav, da nima nič slabih sokov v telesu, kajti dobrih se izganjač ne loti. Prav kakor na veliko, vpliva izganjač tudi na malo potrebo — na vodo. Da celo na zaslinjene prsi vpliva tako blagodejno, da jih izčisti.

VI.

Čaj izganjač druge vrste.

je pa še večji korenjak, kakor njegov brat, o katerem smo poprej govorili. Ne le da opravlja vse tisto, kakor njegov brat prve vrste, je vendar njegovo področje preiskavati več po ledicah in mehurji, čaj prve vrste pa rajši po želodcu in črevih stikuje. Kdor se čuti betežnega na mehurji, ali občuti bolečine, kedar mora vodo spustiti, kogar boli ali peče mehur ali ledice, ali kedor se boji da mu kri vodeni, da vodeničen postaja, obrne naj se z mirno vestjo do čaja izganjača druge vrste in pomagal mu bode, kajti ta prijatelj človeškega rodu ni še nikomur svoje pomoči odrekel. Napravi se pa takole:

Vzemi:

dve žlice zmletega janeža,
tri žlice zmečkanih brinovih jagod,
tri žlice štupe iz hbatovih korenin (*Sambucus ebulus*),
jedno žlico *foenum graecum* (rumene detelje) in
jedno žlico štupe iz aloë,

ter zmešaj in spravi, kakor smo rekli pri izganjaču prve vrste. Glede vživanja velja vse, kar je ondi rečeno. Tudi to stane v lekarni s škatljico vred le 24 krajcarjev.

Ker smo že ravno pri dobrodejnih čajih, omenimo še jednega, ki je tudi velik prijatelj bolehnega človeškega rodu. Napravlja se na čisto navaden način iz «preslice».

VII.

Čaj iz preslice (*aquisetum arvense* L.)

raste pri nas povsod, kamor se ozreš. Skoraj da na vsaki njivi, na mnogih travnikih in pašnikih ga dobiš. Po nekod ji pravijo tudi «kačja preslica». Napravi si čaj iz nje in ako imaš stare zanemarjene rane, ali raku podobne otekline, izmivaj jih s tem čajem, kajti on odpravi vse grdobije, zastarane razloči in takorekoč požge, kar je škodljivega.

Še večja pa je njegova vrednost pri notranjih boleznih. Ta čaj, ki nikdar ne škoduje, čisti želodec; pij ga toraj vsak teden, ali vsakih štirinajst dni po jedno čašo. On polajša bolečine onemu, ki ima kamen in je v tem oziru silno veliko vreden. Da ni ga, ki bi se v tem oziru mogel kosati ž njim.

Komur kri teče, komur se kri iz ust vliva, pije naj preslični čaj in v petih minutah že mu pomagal.

Ako iz nosa krvaviš, srkni skozi nos po večkrat tak čaj in pomagal bo, ker skupaj vleče.

Krvotočnim osebam svetuje se, vsak dan po jedno ali dve čaši tega čaja popiti.

Sploh pa bi ne smelo biti hiše, tako gosposke kakor kmetiške, kjer bi ne imeli preslice za čaj vedno pri rokah.



Kazalo

Prvi in drugi del.

	Stran		Stran
Ajbiš	66	Kašelj	20
Bezeg	50	Kavkaško pleme	6
Bodenje v telesu	25	Kislica	54
Božjast	30	Kompava	53
Bradovice	33	Koprive	57
Brinje	49	Korda benedikta	53
Bršlin	70	Koren svinjski	64
Bule	32	Koren veliki	63
Čijan	63	Košutnik	63
Češnja	48	Krčno zelje	62
Človek	5	Lasje	0
Čmerika	68	Lišaji	32
Čreva	26	Majaron	60
Črevo, če uhaja	28	Malajsko pleme	6
Črni mehur	32	Marjetica	63
Davica	35	Mehur	29
Detelja bela	56	Melisa	58
Detelja mačkova	57	Menstruacija	28
Dobra misel	60	Meta	58
Etijsko pleme	6	Metanje	31
Fistelj	32	Metlika	66
Figa	47	Mišje ušesa	56
Gabez	65	Mongolsko pleme	6
Glava	7	Morava	67
Gliste	27	Mraz	30
Gnjide	8	Mrena očesna	11
Griža	28	Mrtvoud	31
Grlo	17	Mrzlica	30
Guša	17	Naduha	19
Hebat	51	Nageljni	71
Hmelj	70	Nastran ali Natrst	51
Hrast	49	Noge otekle	30
Hrbet	28	Nos	13
Hren	67	Oči	9
Hruška	47	Opeklina	33
Indijansko pleme	6	Oskrumbe	32
Jablana	47	Otrpjen ud	30
Jeličnik	57	Otrovanje	35
Jetra	23	Pazi na svoje noge	37
Jetrna jetika	23	Pelin	65
Kačnik	69	Petoprstnik	71
Kadulja	61	Pereči ogenj	33
Kamilica	55	Perilo	29
Kamen	28	Pljuča	17

	Stran		Stran
Počen človek	29	Trpotec	64
Polaj	59	Trta vinska	48
Popelj	66	Ud otrpjen	30
Potne noge in smrad	36	Ured	20
Prisad	10	Usta	14
Prsne bolezni	20	Ušesa	11
Rak	32	Uši	8
Rane	33	Varuj se pijanosti	43
Regrat	55	Varuj se slabega zraka	40
Repinec ali Repje	53	Vetrovi zaprti	28
Redkev	69	Vijolice	68
Rigeljc	63	Voda zaprta	29
Rožmarin	61	Voda krvava	29
Rudeče jagode	70	Vodenica	24
Rutica	61	Vranica	24
Slez	66	Vrat	16
Srce	25	Vrdnost	20
Sušica	19	Vrednjak	52
Šentjanžveve korenine	71	Vročina v glavi	33
Šentjanževica	62	Vrtenje v glavi	8
Šetica	53	Zavdanje	35
Šmarnice	69	Zlati grmiček	54
Šmarnice divje	67	Zobje	15
Štrkovec	69	Žavbelj	61
Tavžentroža	54	Žeja	16
Teloh	68	Želodec	21
Tok beli	29	Žile	23
Trebuh	26		

Tretji del. (Knaipovanje)

1. O bolnem telesu sploh	72	c) Polne kopeli	81
2. O vodi	75	d) Izmivanje posamičnih delov	83
3. Vodo pokladamo na život	77	5. Umivanje	84
4. Kopeli	78	6. Voda za pijačo	85
a) Kopeli za noge	78	7. Druga pijača	86
b) Dopolovične kopeli	80		

Četrti del.

1. O živežu	88	c) Poglavitne vrste živil	90
a) Otrobnik	88	d) Dražesti	96
b) Kruhovka	89	e) Nekaj o soli	101

Peti del.

1. O jedi	102	5. Nekaj o čaju «izganjaču» I. vrste	108
2. O tabaku (dnhanu)	106	6. Čaj «izganjač» II. vrste	109
3. Ocet ali kis	107	7. Čaj iz preslice	110
4. O pčitku	108		



