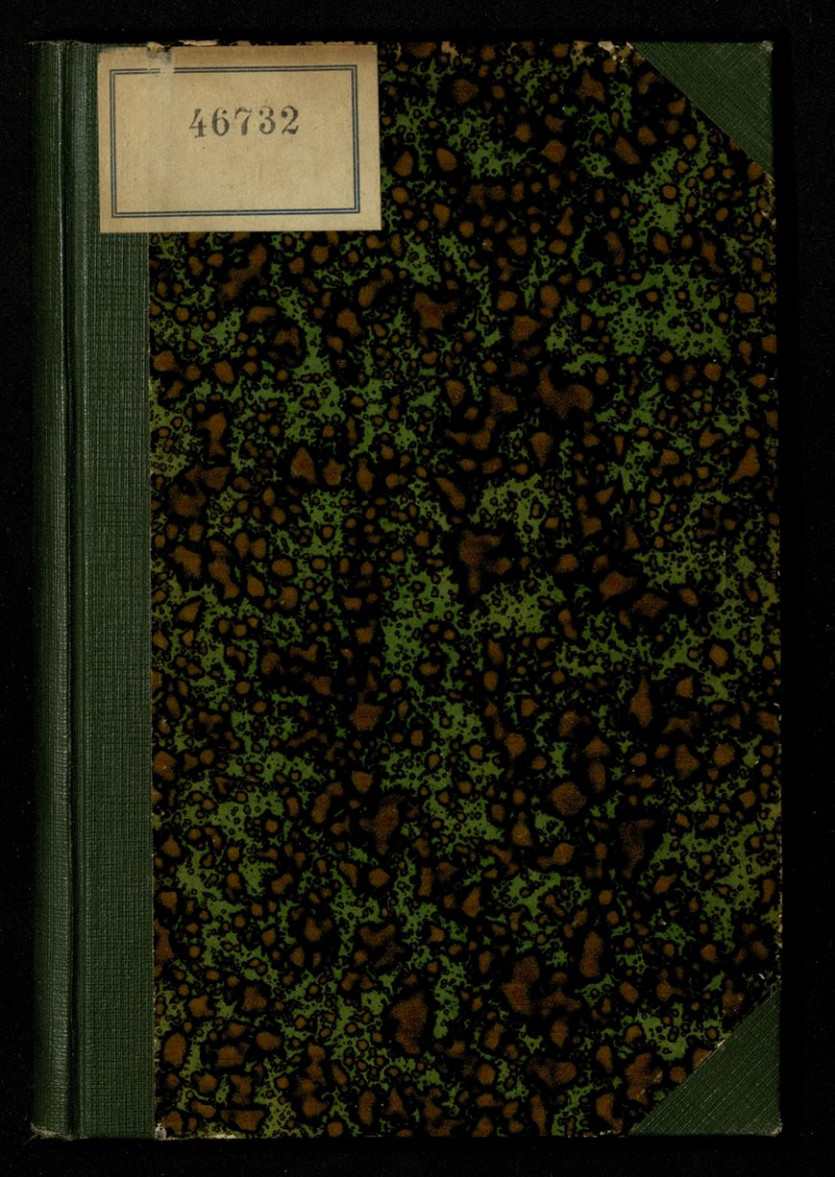
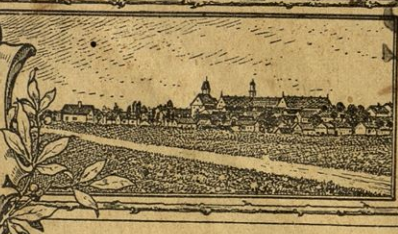


46732

The image shows the front cover of a book. The spine is bound in a dark green, textured cloth. The main cover area is decorated with a marbled paper pattern, featuring irregular, organic shapes in shades of brown and black on a greenish background. A small, rectangular, light-colored paper label is pasted onto the top left corner of the cover, containing the number '46732' printed in a simple, black, sans-serif font. The label is framed by a thin, double-line border.

Fr. Podgorc

Sava
189



Domači
Zdravnik

po naukih in izkušnjah
župnika Kneippa.

Za vsakdanje potrebe našega ljudstva
sestavil

Valentin Podgorc,
duhovnik krške škofije.

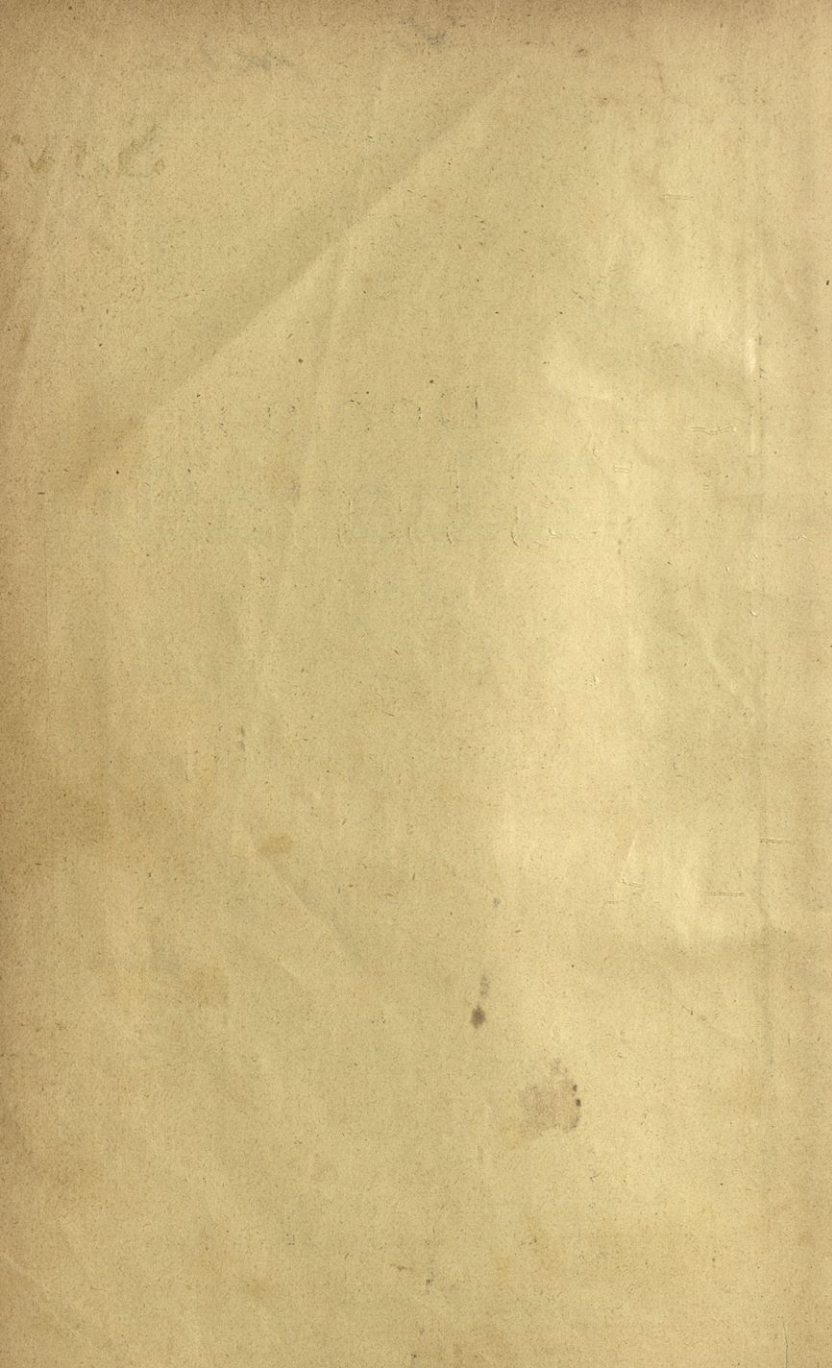


Izdala in založila
Družba sv. Mohorja v Celovcu.

1892.

Natisnila tiskarna Družbe sv. Mohorja v Celovcu.

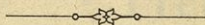




Domači Zdravnik

po

naukih in izkušnjah župnika Kneippa.



Za vsakdanje potrebe našega ljudstva

sestavil

Valentin Podgore,

duhovnik krške škofije.



Izdala in založila

Družba sv. Mohorja v Celovcu.



1892.

Natisnila tiskarna Družbe sv. Mohorja v Celovcu.

Domáci Zdravnik

20

knjižnica in izkušnja študenta Knjižnica

46732

Na vaskarstvo hotela mesta ljubljane

Z dovoljenjem visokočastitega krškega knezoškofijstva.

Verzeichnis der Bibliothek

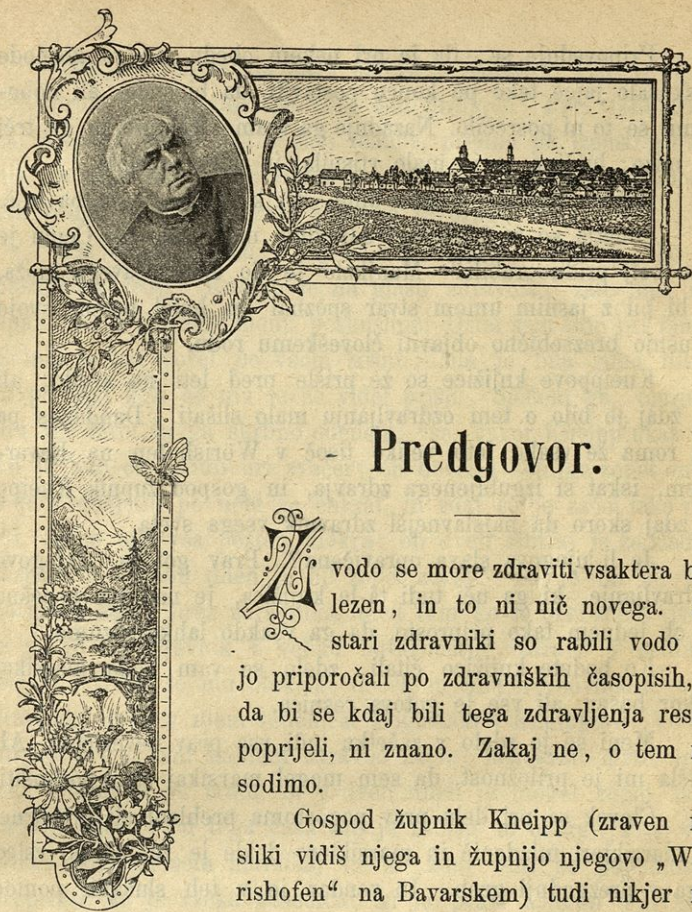


Knjižnica sv. Mohorja v Celovcu



1881

Knjižnica sv. Mohorja v Celovcu



- Predgovor.

V vodo se more zdraviti vsaktera bo-
lezen, in to ni nič novega. Že
stari zdravniki so rabili vodo in
jo priporočali po zdravniških časopisih, a
da bi se kdaj bili tega zdravljenja resno
poprijeli, ni znano. Zakaj ne, o tem ne
sodimo.

Gospod župnik Kneipp (zraven na
sliki vidiš njega in župnijo njegovo „Wö-
rishofen“ na Bavarskem) tudi nikjer ne
trdi, da bi bil on prvi prišel na zdravilno
moč vode, ravno nasprotno: on sam pravi, da mu je bila re-
šiteljica v najskrajnejši sili neka knjižica o vodo-
zdravstvu.

Slučajno mi je prišla v roke knjižica: „Mrzla voda kot
izvrstno zdravilo“, ki je izšla na Dunaju leta 1837. v nemškem
jeziku. Ko sem pregledoval to knjižico, zdelo se mi je, da se
je moral gospod Kneipp ravno iz nje učiti; saj so nekatere stvari
skoro od besede do besede posnete po njej.

Pripoveduje se, da je pri nekem obedu mnogo gospode poskušalo jajce tako po koncu postaviti, da bi stalo, ali nobenemu se to ni posrečilo. Nazadnje ga vzame Kolumb in ga trči na mizo; luščina se je malo vtisnila, in jajce je stalo.

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

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

Kneippove knjižice so že prišle pred leti na svetlo; ali do zdaj je bilo o tem ozdravljanju malo slišati. Dandanes pa jih roma že vsako leto veliko tisoč v Wörishofen na Bavarskem, iskat si izgubljenega zdravja, in gospod župnik Kneipp je zdaj skoro da najslavnejši zdravnik vsega sveta.

Je li njegova slava opravičena? Prav gotovo. Njegovo ozdravljanje, ki ga uči tudi tá-le knjižica, je nad vse uspešno in ob jednom tako priprosto, da ga vsakdo lahko razume.

Ko bodete knjižico čitali, zdelo se vam bode marsikaj kakor basen, ali vse je gotova resnica.

Meni se je zdelo v začetku tudi vse prav neverjetno. Ali prišla mi je priložnost, da sem mogel marsikaj sam poskusiti.

Človek se pri delu prav pogostoma prehladi ali pretegne, in marsikteri mladenič in marsiktero dekle je že moralo vsled tega v prezgodnji grob. In vendar je v teh slučajih pomoč tako lahka. Slabotna ženska se je pri žetvi malo pregnala, začele so jo boleti noge, da je komaj še hodila. Vpraša me, kaj naj stori. „Napravi si zvečer toplo kopel za noge in navrh si noge krepko z mrzlo vodo oblij,“ odgovorim ji. Storila je to, in takoj prihodnji dan so bile noge popolnoma zdrave. Pogostoma se kdo pri delu pretegne, okoli srede ga začne bosti, morebiti se mu hoče kaj vneti. Tedaj mu napravi hitro mlačen ali mrzel ovitek okoli pasa, in voda bo boleost prav popolnoma potegnila iz njega.

Nekje se je začela širiti škrlatica (šarlah). Bilo je v hiši več otrok, in zdravnik je vsak dan prihajal. Prvi fant oboli za škrlatico, revče trpi sedem tednov, predno ga izpusti zdravnik, in med tem je bil deček jeden teden v smrtni nevarnosti. Ali komaj je bil ta zdrav, vleže se že drugi.

Jaz čujem o tem. Kaj bi neki bilo, mislim si, ko bi poskusil z vodo. Kneipp je na glasu zdravnik, zato mu zapam, in v božjem imenu poskusimo. Ostal sem sam pri fantu. Bolnik je kar gorel po vsem životu; žila je bila silno hitro, in po vsej koži se mu je že videl prišč. Slečem ga, omijem mu ves život in ga skrbno odenem, vse, kakor Kneipp ukazuje. To je bilo ob sedmi uri zvečer; ob devetih sem ga zopet omil, o poldvanajstih po noči še enkrat, in zdaj se je začel tako potiti, da je bila vsa postelj mokra; ob dveh zjutraj je že sladko zaspal, in v petih dneh je bil zopet zdrav. Ta je bil že popolnoma zdrav brez zdravnika, med tem ko se prvi zopet vleže, ki ga je bil zdravnik z veliko nevarnostjo ozdravil v sedmih tednih. Noge so mu otekale, deček ni mogel več hoditi, pripravljala se je v njem vodenica. Pogledam v Kneippovo „Vodozdravstvo“ in tam najdem zdravilo za to: nekekrati mrzel ovitek; napravim ga fantu, in v dveh dneh je mogel zopet skakati in letati. Od tega časa me je začelo to ozdravljanje veseliti; poskusil sem marsikaj in do zdaj sem se popolnoma prepričal, da je vsaka besedica, ki jo pravi Kneipp v svojih knjigah, resnična, in po teh je posneta tudi tá-le knjižica, ki jo imaš zdaj v rokah.

Čudežev sevéda tudi voda ne dela, zlasti ker ljudje z bolniki nimajo dosti usmiljenja in dovolj vztrajnosti. Vsak dan enkrat bi ga že mazali s kakim oljem ali mazilom, in kakih kapljic bi mu tudi še kupili; ali oblijati bolnika in mu vedno skrbeti za suho postel, to jim je preveč; rajši ga pusté trpeti. V mnogoterih slučajih, na pr. pri mrtvoudu, ohromelosti, slaboti vsega života, treba je biti vztrajnemu pri tem ozdravljanju.

Človek se mora tedaj truditi in vse vestno in vztrajno opravljati, kakor knjižica uči; le tedaj bode imel uspeha pri svojem delu in koristil bolniku.

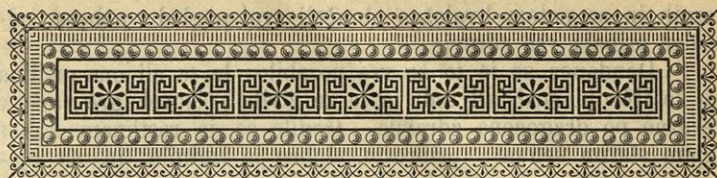
Ker me to zdravljenje veseli, zato sem tudi rad sprejel poziv odbora „Mohorjeve družbe“, naj pripravim Kneippovo knjigo našim ljudem. Tá-le knjižica je priprost, skrčen prevod ali posnetek Kneippove knjige: „Moje vodozdravstvo“; in kar je razun tega še imenitnega, izposodil sem iz njegovega dela: „Tako bi naj živeli“. Kdor ima tó-le slovensko knjižico, najde v njej vse, kar je imenitnega in važnega v tem oziru, in ni mu treba biti žal, ako omenjenih dveh knjig ne zna čitati. Kdor pa razume nemške knjige in se hoče po izvorniku bolj natanko poučiti o Kneippovem zdravljenju, temu priporočamo omenjeni knjigi: „Meine Wasser-Cur“ v 34. izdaji, l. 1891., 376 str. v 8°, in „So sollt ihr leben“, v 12. izdaji, l. 1891., 364 str. v 8°. Obe Kneippovi knjigi je izdal založnik Josip Kösel v Kemptenu na Bavarskem (Kempten, Baiern), in vsaka velja vezana po 1 gld. 92 novč.

V slovenskem prevodu sem podal vse kolikor mogoče kratko in jasno, to ali ono sem še malo skrajšal ali izpustil, prepričan, da se ljudstvu ne sme podati kaj preveč zapletenega in težko umevnega.

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

Tako romaj tedaj knjižica v vse slovenske kraje in bodi dobra prijateljica in pomočnica vsem ljudem, zdravim in bolnim!

Spisovatelj.



U v o d.

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

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

Marsikdo se je že ves čas svojega življenja pečal s tem, da najde zdravila raznim boleznim. Stari ljudje so dobro vedeli, za kaj je ta rastlinica, za kaj druga; oni so božje stvari bolj pametno sodili kakor naša mladina. Niso imeli drugih zdravil kakor priproste rastlinice, in vendar so ozdraveli po bo-

leznih in so potem hvaležno obračali svoj pogled v nebesa, odkoder prihaja vse zdravje.

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

Jaz sem želel pomagati ljudem v boleznih; iskal in poskušal sem pozabljene rastline in ozdravil z njimi že marsikoga. Tu sem se prepričal, kako čuden je Gospod v svojih stvarih. Česar človek ne vé ceniti, in kar celó z nogami teptá, to mu je Bog vsadil pred njegove oči, da si pomaga z njim.

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

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

Mene je učila bridka sila, da sem iskal v vodi svoje zdravje, ne pa veselje do zdravljenja. Bilo je leta 1847., ko so me imeli zdravniki že k smrti obsojenega; ali voda me je spravila na noge, voda mi je ohranila zdravje, da še zdaj čil in krepek živim, če že tudi štejem nad 70 let.

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

Bil sem 21 let star, ko sem zapustil dom. V mojih bukvicah je bilo zapisano, da sem tkalec, moje srce pa s tem ni bilo nikdar zadovoljno; želel sem ves čas svoje mladosti, da bi mogel kdaj postati duhovnik. Zato sem pustil v nemar statve in šel iskat človeka, ki bi mi pomagal do „študiranja“.

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

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

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

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

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

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

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

Tem besedam gospoda župnika Kneippa nima „Družba sv. Mohorja“ ničesar pridejati razun želje: Milo slovensko ljudstvo, poskusi samo, kar je izkusil ta gospod; prepričaj se, da je vse resnica, kar te uči ta knjižica; živi vsak po njenem navetu zmerno in trezno, dokler si zdrav, in zdravi se po tem, če si obolel. Bog daj, da bi bila ljuba voda tudi slovenskemu narodu zanaprej v prav velik prid!





Prvi del.

Česa je treba k zdravju, in kako se zdravje ohrani.

Svetloba, zrak, obleka.

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

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

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

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

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

Prvo je dobra kri, a to še ni vse; život potrebuje tudi obleke. Nekteri deli na telesu ostanejo vedno odkriti; ti se sčasma tako utrdijo, da jim mraz nič več ne škodi. Tak del života je glava; včasih niso razun klobuka ničesar nosili na glavi; morebiti si je še ta ali oni o najhujšem mrazu z ruto zavezal ušesa; ostanimo tudi mi pri tej šegi; ne zavijaj si glave nikoli pretoplo, to vselej škoduje.

Tudi vratú včasih niso tako zavijali kakor dandanašnji. Vrat je nekaj prav rahlega; kakor hitro je pretoplo zavít, nabira se v njem preveč krvi, in če ti potem pride v grlo le količkaj premrzle sape, že imaš nahod (katár) ali kako drugo bolezen. Zato si utrjuj vrat, če hočeš sam sebi dobro. Včasih se ni čulo toliko o vratnih boleznih, ki zdaj pokončujejo življenje prav mnogim ljudem. Dobro še vem za čas, ko so jeli nositi volnene rute ovratnice, takozvane šale; od tistega časa se silno množijo bolezni vratú, glave in prsij. Veliko ljudij je zavoljo tega prezkodaj umrlo, in jaz naravnost pravim, da bi na noben drug način ne bilo moglo nastati toliko boleznij, kakor ravno s to nošo. Utrjuj si glavo in vrat, če veš ceniti ljubo zdravje. Če glavo, vrat in prsi preveč zavijaš, postanejo veliko občutljivejši proti mrazu, kakor bi bili sicer, to je jasno; ravno v te dele pa mora prihajati mrzla sapa, zato lahko razumemo, da morajo vsled tega ti deli oboleti. Jeden dobi nahod v nosu, drug katár v ušesih ali očesih, drug v grlu, zopet drug v sapniku, pljučih ali v želodecu. Le prav skrbno se zavijaj, in gotovo bodeš vedno kašljal in kihal, in neprenehoma

te bo zeblo v roke in noge. Na glavo devaj klobuk, da jo varuješ prehudega mraza; vratú ne zavijaj nikoli tako debelo, da bi zrak ne mogel do njega; rob oblačila naj pokriva vrat, kaj drugega pa ne; kdor ga najmanj zavija, ta je najbolj varen bolezní.

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

Ker sem že nekaj izpregovoril o šalih, moram tudi še na volnene zapestke (takozvane „šticle“) opozoriti, ki jih dandanašnji povsod nosijo. Včasí so nosila dekleta kratke rokave, in njihovim rokam ni manjkalo krvi ali moči; čemu neki imajo ženske zdaj skoro vseskoz tako vele in slabe roke? Ker jih preveč zavijajo, zlasti pa, ker nosijo neumne zapestke. Primeri utrjenega človeka, kteremu ne škoduje niti mraz niti vročina, z mehkužnikom, ki se ne more več ubraniti mraza. Kteri je srečnejši? Prepričan sem, ko bi si ljudje resno prizadevali se utrditi, veselili bi se trdnjéjšega zdravja, večje moči in daljšega življenja.

Treba se je proti mrazu utrjevati, a vendar je telesu proti mrazu tudi treba izdatnega oblačila; saj ima tudi vrabec svoj zimski kožušček. Včasí so nosili konopnino in jirhovino, to je človeka varovalo mraza in se tudi ni dalo tako hitro raztrgati. Tudi sukno se je veliko dalje nosilo kakor dandanes; marsikdo je nosil svoj nedeljski jopič ali pruštof po 20 in še več let. Pred kakimi 40 leti so začeli nositi srajce iz tankega kupljenega platna, ki nikakor ne greje tako, kakor debelo domače platno. Če se človek le količkaj poti, že je prkal ves moker in se prilepi vsled tega na kožo; na kožo prilepljen se pa ne more posušiti in tako ostane dalje časa moker kakor domače platno. Med tem pa, ko si moker, ni treba drugega, kakor da te prešine kaka mrzla sapa, in že imaš katár. Najnezdramejše pa so volnate srajce, ki so jih začeli v novejšem času veliko nositi. Volna se prileže koži; ona život veliko bolj greje kakor platno. Odkod se jemlje toplota? Iz života. Obleka se pregreje,

toplota se izgublja v zrak, in kar se je je izgubilo, toliko je potem primanjkuje telesu. V volnati srajci se človek veliko bolj poti kakor v platneni; torej je volnata veliko prej premočena. Vzemi volnato in platneno srajco, pomoči obe v vodo, obesi obe na solnce, in glej, ktera se ti prej posuši; našel bodeš, da je platnena veliko prej suha. Če že zrak in solnce le težko spravita iz volne mokroto, kdaj se bode še le posušila, če jo ima človek na sebi. Dalje vprašam: Je li že kdo kdaj videl, da bi bil zdravnik rano obvezal z volno? Nikoli. Čemu ne? Platno raste na solncu, v njem ne more biti nič nezdravega; volna pa raste na živalih, in če žival ni zdrava, ali potem ni morebiti tudi na volni marsikaj nezdravega? Zato vsakemu svetujem: Ne nosi volnatih srajce, tudi iz prkala ne; vzemi za to debelo domače platno, in to ti bode bolj varovalo tvoje zdravje.

Kar zadeva drugo obleko, povedal bi le še to, da so včasih delavni ljudje nosili cvilih; ta je bil dober kup, in mogli so ga dolgo nositi. Zdaj ga nikdo ne kupuje več, vse hoče biti v sukno oblečeno; hlače iz cviliha so veljale goldinar; koliko stanejo suknene, vsakdo vé.

Varuj noge mraza.

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

Pred 50 leti je bilo na kmetih o poletju še vse boso; kakor hitro je o vigrédi skopnel sneg, jeli smo bosí letati in smo letali bosí celó do vseh svetih, in reči moram, da tedaj nismo poznali toliko otroških boleznij kakor dandanes.

Varuj se vročine.

Vročina ti more ravno tako škodovati kakor mraz; ne bode ti pa škodovala, če si proti njej utrjen. Kdor mraz lahko prenaša, ne bo se ustrašil vročine; proti mrazu se je treba utrjevati na prostem, ravno tam tudi proti vročini. Kdor svojega telesa prostemu zraku ne odteguje, privaja ga jeseni mrazu in o vigredi toploti, in kakor po zimi mraz, tako bo o poletju lahko trpel vročino.

Kdor se pa zraku odteguje, čutil bo, kako neprijeten je mraz, in kako neprijetna je vročina; izkusil bo žalostne nasledke.

Razlika je med toploto po dne in po noči; tudi ta razlika bi naj služila ljudem v to, da jih utrdi; kmetski ljudje so zjutraj, opoldne in zvečer jednako oblečeni; zato pa lahko prenašajo mraz in vročino. Vsa druga je pa pri onih, ki pridejo le redkokdaj na zrak; ti morajo vsakokrat, predno gredo na prosto, nos vèn vtakniti, da zvedó, koliko sukenj bode treba. Skrbite za to, da se bode te utrjevali v prostem zraku, in varni bode te pred mrazom in pred vročino.

Kakor za mraz treba je tudi za vročino pripravne obleke; glej, da ne bodeš nosil trojne ali celó čveterne obleke; skrbi, da obleka ne bo pretesna, da ti zraka ne zadržuje od života.

Tretji pomoček proti vročini je mrzla voda. Voda jemlje nepotrebno vročino in pripomaga človeku do naravne toplote; ob enem voda utrjuje. Če si o hudi poletni vročini delal ves dan na prostem, kako se ti tedaj život razgreje! Hladna večerna sapa mu nato jemlje nekaj nepotrebne vročine, vendar pa še zaostane v njem nepotrebne in zato škodljive toplote, in če vročina traja dalje časa, postala bode životu še bolj škodljiva, ako tega ne zabraniš z vodo.

Poznal sem hlapca, ki se je o poletju vsak dan vlegel za nekaj minut v mrzli potok, ki je tekel mimo hiše; „potok mi jemlje vso utrujenost“, tako mi je pravil. Ta hlapec je bil pameten; kmetje, posnemajte ga in bode te po noči boljše spavali in zjutraj veliko bolj spočiti vstajali k novemu delu. Ravno tisti hlapec je gonil zvečer tudi svoje konje v vodo, češ, mrzla voda jim potegne iz nog vso utrujenost; konji so kmalu spoznali, da jim to dobro dene, in hodili so sami v vodo, kakor hitro jih je izpustil iz hleva. Jaz sem jezdil enkrat konja v vodo; sredi potoka se je žival vlegla in se jela valjati, ne da bi bila jezdeca vprašala, ali mu je prav ali ne.

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

Delo in počitek.

Stoječa voda začne kmalu gniti; v kotu stoječe oralo postane rujavo. Le pusti kterokoli reč dolgo ležati, in ne bo več za nič, akoravno je nisi rabil. Taka se godi tudi človeškemu telesu; ono je nad vse umetno sestavljen stroj, tako umetno, da bi ga človek s svojo pametjo nikoli ne bil mogel izmisliti. Ta stroj, ki daje bivališče naši duši, mora tudi biti vedno v delu, če ne, bo kmalu za nič. To je stvarnik tako hotel; on je rekel prvemu človeku, da bode v potu svojega obraza jedel kruh. Na svetu je vse k delu obsojeno. Kdor hoče kaj imeti, mora delati; brez dela ni kruha. Delo daje moč in moč zdravje, zato so kmetje najsrečnejši ljudje. Oni delajo vedno na solncu in dihajo čist zrak; to jim daje moč in zdravje. Ko bi kmetje pametno živeli in ne razdirali sami svojega zdravja, bil bi kmetski stan najzdravejši, in kmetje bi med vsemi ljudmi najdalje živeli. Kmetje, živite pametno; ne kazite si zdravega zraka z duhanom ali s tobakom, ne uničujte svojega zdravja s pijančevanjem, in ne terjajte od svojega telesa več, kakor more storiti. Človek naj dela, zlasti dokler je mlad; za mladino je treba resnega dela; kar je prelahko, to ni za njo. Mladenič in dekle naj vzrasteta v delu, ali skrbno se je treba varovati, da se človek ne presili. Drugi stanovi, ki nimajo priložnosti vaditi svojih telesnih močij, naj skrbé, da se udje vsaj včasih dosti pregibljejo, sicer se bodo nabrale na različnih krajih života nezdrave tvarine, in godilo se jim bo kakor stoječi vodi.

„Kaj pa naj storim?“ vprašaš me morebiti; „ob zori moram na delo in zvečer komaj čakam, da morem v postelj.“ Vzemi škof ali banjo, v njo vlij vode in se vsedi zjutraj v njo, predno greš na delo, tako da ti sega voda do želodca; v vodi ostani pol minute, potem se hitro obleci, ne da bi se obrisal, in idi na delo. Ko prideš zvečer razgret domú, stopi nekaj minut v vodo; to bo potegnilo iz tebe vročino in utrujenost. Na to bodeš dobro spal in zjutraj vesel vstal in šel veliko čiljši na delo kakor sicer. Če pa že banje nimaš, hodi zvečer

četrt ure bos po mrzlih, ali še boljše po mokrih tleh; tudi to bo iz tebe potegnilo utrujenost; to spravlja kri iz glave v noge, glava postane lahka, in človek je potem veliko bolj vesel in dobre volje. Še nekaj vsem svetujem: Omivajte si utrujeni život z mrzlo vodo, kedarkoli je vam vroče; kdaj, to je vse jedno; naj si bo po noči ali zjutraj ali zvečer; le to opazim, da omivanje zvečer ni za vsakega; če bi potem spat ne mogel, omivaj se rajši zjutraj; bodite prepričani, da vas ne bode tega nikoli žal.

Zdaj mi morebiti ta ali oni poreče: „Zvečer prihajam ves poten domú, tak vendar ne smem v vodo; saj so nam pravili v šoli, da se mora človek, kedar je razgret, varovati mrzle vode.“ Prijatelj, to ni resnica; svojo besedo ti dam, da to ni tako. Naj se potiš, kakor hočeš, le hitro se sleci in idi tako do želodca v vodo; omij si prsi in hrbet in obleci se, ne da bi se obrisal — le glava in obraz se morata obrisati, ker se ne oblečeta — in nato hodi sem ter tja, ali delaj zopet, da se segreješ; to ti bo dejalo dobro, nad vse dobro. Sevéda ko bi ostal dalje časa v mrzli vodi, ali ko bi se ne oblekel hitro, tedaj bi ti škodovala taka kopel; če se pa koplješ samo za nekaj minut, to ti nikoli ne bo na škodo.

Izprehod in delo.

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

Povem vam vzgled: Prišedši v vrt, našel sem na drevescu mnogo hroščev; stresel sem jih, in hrošči so popadali na tla. Ko bi pa bil drevesce potegnil iz tal in lepo varno nosil po vrtu, bili bi hrošči bržkone vsi ostali na drevesu. Ravno tako se godi človeškemu telesu. V njem se nabere sčasoma marsikaj nezdravega; da se to odpravi, treba je izdatnega gibanja — treba je dela. Jaz sem imel v mladosti z delom veliko veselje, posebno rad sem oral. Kot duhovnik sem prišel nekega dne do hlapca, ki je oral. Hotel sem mu pokazati, da tudi jaz znam orati; hlapec je stopal zraven mene, želeč, da bi se mi ponesrečilo, ali ni pričakal tega veselja. Oral sem pol ure, potem sem bil pa tako utrujen, da sem moral pustiti oralo. Prihodnji dan sem šel zopet orat, in ko mine teden,

čutil sem, da sem bil že veliko močnejši kakor poprej. Hlapec ni imel ničesar grajati na mojem delu, in meni je tudi dejalo dobro.

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

Pred 30 leti sem svetoval nekemu gospodu, ki je bil na jetrih bolan, in kteremu niso zdravniki vedeli pomoči, tó-le: Vsak teden se dva- ali trikrat dosti izprehodi; ko si ves razgret, vsedi se do želodca v mrzlo vodo in si hitro omij prsi in hrbet. Vse vkup ne sme dalje trajati kakor pol minute; potem se obleci, ne da bi se obrisal, in izprehajaj se naprej, dokler se ne posuši mokrota na tebi. Od začetka se je zdelo to gospodu težavno, pozneje pa se je temu privadil in je dosegel visoko starost.

Opominjam vendar, da ničesar ne smeš pretirati; nekteri se bojé vode kakor hudobnega duha, drugi je zopet nikoli nimajo dosti, zlasti tisti, ki so se z vodo iznebili kake bolezni. Tu kakor povsod je človeku treba biti zmernemu. Vozniku je treba biča, da konje včasi požene, ne da bi jih vedno preteval.

Voda ni samo za bolnike, ona je tudi za zdrave. Ko bi silno močen gospodar svoje hiše ne zaklepal, češ, da vendar lahko tate vsegdar izmeče iz hiše, ne mislite li, da bi mu mogel prebrisan potepuh izprazniti hišo, predno bi ga gospodar utegnil vreči iz nje? Taka je z zdravim človekom, če misli, da mu ničesar ni treba, da si ohrani zdravje.

Stanovanje.

Kje in kako si naj hiše stavite, tega vam ne bodem pravil; navzlic mojim svetom bi še vsak ostal v hiši, katero ima,

naj si bo zdrava ali nezdrava. Opomniti hočem le to, da so mokrotne hiše jako nezdrave; te je treba prav pogostoma prezračevati, če se hoče človek varovati prežalostnih posledic. Skrbi vedno, da pride slabi zrak iz sobe in dober v njo. Soba, v katero ne prihaja dober zrak, v katero nikoli ni ljubega solnca, ta ni stanovanje, ta je ječa. Zlasti pa je nezdravo, če moraš v mokrotni izbi spati. Utrujen se človek vleže, in prsi začnejo prav globoko dihati zrak, ki jim uničuje zdravje. Vsakokrat, če sem ostal čez noč na tujem, imel sem zjutraj težko glavo; odkar pa puščam okna črez noč odprta, ne zgodi se mi to nikoli več. Da je zrak slab, ni treba mokrih sten; kakor hitro se okna ne odpirajo prav pogostoma, izpridi se zrak. Še bolj škodljivo pa je, če spi več ljudij skupaj v jedni sobi.

Po zimski se morajo stanovanja netiti; tudi tu je treba prave mere. Človeško telo je kakor vosek, in nikdo bi ne verjel, kako hitro se privadi mrazu in toploti. Kdor je po zimski veliko na prostem in doma nima preveč zanečenega stanovanja, ta ne bo dobil lahko kakega nahoda ali katára, sevéda če se sicer pametno oblači; kdor pa vedno sedi za razbeljeno pečjo, bode redkokdaj popolnoma zdrav. To je prav lahko umljivo: kako naj prenaša mehkužno telo velik razloček med toploto za pečjo in mrazom zunaj? Če pa sobo le zmerno netiš, bodeš mogel brez strahú stopiti v najhujši mraz, če si le količkaj utrjen.

Kmetski ljudje mi zdaj morebiti porekó, da je njim peč tedaj najljubša, kedar je prav topla. Vam to ne škoduje; vi delate ves dan na prostem, vi ste utrjeni proti vročini in proti mrazu; če ste ves dan dihali čisti zrak, potem vam ne škoduje, če že ostanete nekaj ur pri topli peči; kar pa zdravemu hlapcu ne škoduje, to lahko spravi slabotnega človeka v grob. Zato bodite pametni in netite svoja stanovanja prav zmerno; 12 do 16° R (= stopinj Reaumurjevih) je dosti, in pri tej toploti bode ostali prav zdravi.

Pred 50 leti ni bilo nikjer peči v spalnicah, dandanes mora biti povsod, in ljudje mislijo, da s tem Bog vé kako za svoje zdravje skrbé. S tem si človek več škoduje kakor koristi: 1.) Človek se toplote preveč navadi in vsled tega postane ves rahel; 2.) toplota vzbuja v človeku vse, kar je v njem bolnega, in 3.) toplota pači zrak. Le pomisli: Ali more to biti zdravo, če je zvečer v sobi 16° toplote, ki se potem v nekterih urah za polovico zniža? Če po dne greš iz toplote na mraz, škodi ti to manj, ker se giblješ, toda po noči pa spiš. Telo je pri miru in tako se veliko prej prehladi. Jaz sem prepričan, da mrzli zrak krvi prav dobro dene, razgreti zrak pa ji škoduje.

„Tedaj pustimo še po zimi okna odprta! To bode pa že prav,“ tako se mi menda kdo zdaj odreže. Prav bo, ljubi moj; le za to skrbi, da ti ne bo mrzli veter pihal na obraz, sicer se hudega katára sevéda ne boš ubranil. Ko bi jaz vendar mogel prav veliko ljudij prepričati, da govorim resnico! Koliko tisoč ljudij bi se iznebilo svoje bolehnosti, in bili bi veseli svojega življenja. Koliko ljudem je vse življenje zavoljo njihove bolehnosti velika težava; iščejo si pomoči pri zdravnikih, a ne najdejo nazadnje ničesar kakor prezgodnji grob.

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

Če imaš bolnika, skrbi najprej, da mu zdravega zraka ne primanjkuje; potem skrbi, da soba ne bo premrzla in ne pretopla. Za bolnika je 11 do 14° R najbolj prav. Posebno pri vročinskih boleznih je toplota škodljiva in pa pri pljučnih boleznih in pri mrzlici. Če imaš z bolnikom le količkaj usmiljenja, in če mu hočeš lajšati trpljenje, skrbi, da soba ne bo pretopla in ne premrzla. Tudi na to je treba gledati, da bolnik ne leži v mokrotni sobi; to bi ga storilo le še bolj bolnega.

O jedi in pijači.

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

Človeško telo je stanovanje in orodje duši. Kolikoršna je razlika, ali bivaš v lepi, zdravi hiši, ali če stanuješ v mokri

zaduhi bajti, ravno tolik je razloček med tem, ali stanuje duša v zdravem ali v bolnem životu. Le v trdnem stanovanju se bo duh veselil; zato glej, da zidaš to hišico — svoje teló — iz pravega, trdnega gradiva, iz tečnih jedij in zdrave pijače. Jedi niso vse jednako tečne; če je kdo samo take reči, ki nimajo v sebi nobene moči, bode li tak človek mogel biti močen? Ne, kakor nemarno sezidana hiša, tako se bo kmalu posul. Če ti je na zdravju kaj ležeče, in če ti je kaj mar za dolgo življenje, izbiraj si jedi in pijačo, ki ti dajejo kaj moči.

Zdaj sta, ljubi čitatelj in čitateljica, gotovo radovedna, ktere jedi so najtečnejše, in ktere so manj vredne. Le počasno, vse vama povem. Najprej moram izpregovoriti nekaj besed o razliki med močnatimi in mesenimi jedmi. Ljudje se o tem prepirajo, ktere jedi so bolj zdrave; nekteri pravijo, da mesene, drugi pa, da rastlinske in močnate; meni se zdi, da je Bog ljudem namenil vse, kar je stvaril. Zato se le poslužujmo vsega. Čemu bi bilo toliko živalij, če bi naj ljudje samo ob žitu in ob drugih rastlinah živeli. Le jemljimo od vsega, kar nam Bog ponuja, ali jemljimo pametno, in ne bode nam na škodo. To pa moram reči, da naj bo človek pri mesu zmeren, kajti isto veliko prej škoduje kakor druge jedi; na kruh in mleko se otrok hitro navadi, navajaj pa petletnega otroka na meso, videl bodeš, da se ga brani od začetka. Če ima kdo vročinsko bolezen, daj mu mesa, in videl bodeš prav hitro naraščati vročino. Čemu jemljemo k mesu vsegdar prikuho? Zato ker ono samo preveč greje. Tudi to je neovržna resnica, da so pri ljudeh, ki jedó veliko mesa, bolezni bolj nevarne kakor pri drugih, in da se takim veliko bolj pogostoma kaj vname, ali da morajo česče bljuvati kakor oni, ki se živijo z rastlinskimi jedmi.

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

1.) Največ vredna jed je mleko; to je in ostane za dete in za starčka najimunitnejša in najboljša hrana. Mleko ima v sebi vse, kar človeško telo potrebuje, in ob enem ga vsak želodec lahko prenaša. Naj mi nikdo ne ugovarja, da se mu gnusi mleka, ali da mu želodec teži, ali da ga mora vselej izbruhati; ti ljudje imajo ali bolan želodec, ali pa so se preobjedli na mleku. Mleko je najtečnejša hrana in ima v sebi vse, kar naš život potrebuje; zavoljo tega ga ne smeš preveč na enkrat použiti, zlasti če si slab, in če nič ne delaš. Če kdo mleka ne more, temu svetujem: Vzemi ga vsako uro po jedno žlico kakor zdravilo; tako ti pojde k teku, in tako ga bode

tudi bolen želodec prebavljaj prav lahko. Sevéda bolni želodec ne prebavi na enkrat pol litra mleka; to se potem sesede in teži želodec. Za slabe in bolne ljudi in za otroke prilivajte mleku malo vode.

Ob jednem je mleko jed, ki je najboljši kup; molzejo se krave, koze, ovce, v nekterih krajih tudi kobile. Žalibog, da ljudje ne cenijo več mleka tako, kakor zasluži; šega je postavila druge jedi na njegovo mesto.

Če naš slabotni rod še hoče kdaj priti k moči, mora mleko bolj v časti imeti kakor zdaj; ljubi čitatelj, bodi vsaj ti pameten in ne zametuj nikoli te najboljše jedi.

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

3.) Stročnina ali sočivje je vsa prav tečna jed; če imaš dosti repice (krompirja), kruha in graha, potem naj bo druga hrana kakoršnakoli, ostal bodeš močen in zdrav. Zato bodite pametni in sadite prav veliko bobá, graha, fižola in kuhajte si pogostoma to jed; to bo z mlekom združeno najbolj teknilo vašemu telesu in najbolj pospeševalo vaše zdravje. Kot mladenič sem poznal veliko ljudi, ki so bili že čez 80 let stari; zakaj je neki zdaj veliko manj ljudi, ki bi dosegli tolike starosti? Oni so jedli priproste, a tečne domače jedi, kave pa in vsega drugega, s čimur se hočejo dandanes ljudje živiti, niti poznavali niso.

4.) Meso je tudi tečno, ali samo to, kar je rodega, maščoba ni za nič. Najtečnejše je goveje meso, posebno od odrastlih goved; teletina je že veliko manj vredna.

5.) Ribe so precej tečne. — Do zdaj navedene jedi so med vsemi najtečnejše; najvažnejše pa je to, da jih dobivamo povsod in dober kup.

Jedi iz žita, repice (krompirja) in zelišč so že veliko manj tečne; vendar moramo reči, da se more človek s turščico (koruzo), pšenico, ržjo, ječmenom, ovsom in hajdo prav dobro rediti, če jih le vé prav pripravljati. Učeni ljudje so zrnje preiskovali in našli, da je luščina na zrnju najtečnejša; čim lepša je moka, čim bolj prideš v sredino zrnja, tem manj je vredna; torej je v otrobih veliko več redilne moči kakor v lepi moki. Ljudje pa toliko cenijo lepo moko iz umetnih mlinov, ne vedé, da se je z umetnostjo spravila iz moke skoro vsa redilna moč. Neki

zdravnik mi je zagotavljal, da ti pogine pes, če mu 40 dni ne daješ nič drugega, kakor vodo in kruh iz najlepše bele moke, pri samem črnem kruhu pa ti živi leta. Še bolj žalostno je to, da se pri umetnih mlinih godi prav mnogo bolj; mešajo k moki reči, ki jih želodec nikoli ne more prebaviti. Če hočete biti zdravi in trdni, skrbite, da pride v kuhinjo zdrava in tečna črna moka iz domačih mlinov.

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

Jajca sodijo ljudje čisto napačno. Pravi se, da so jajca nekaj zdravega, in priporočajo jih zdravim in bolnim ljudem. V resnici je vse ravno narobe: jajca imajo v sebi tako malo redilne moči, da bi jih moral človek snesti 20 na dan, če bi hotel živeti ob njih; sevéda bi želodec tega ne prenašal. Mehko kuhanih ne zametavam, ali trda so pa prav za nič.

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

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

Pijača.

Jedno pijačo nam je stvarnik sam priskrbel — vodo; ali že od nekaj so si ljudje tudi sami kuhali razne pijače. Ktera pijača je neki boljša, tista, ki jo je Bog napravil, ali ona, ki je od ljudij? Kar je Bog stvaril, to je dobro, sicer bi Bog tega stvaril ne bil; kar pa ljudje napravljajo, to je in ostane vselej le človeški izdelek. Napravljajo ol ali pivo, žganje in vino. Ol ali pivo delajo iz ječmena, kteremu pri-

devajo malo hmelja; hmelj je pa strupena rastlina, zato človeku ne more biti v prid. Redilne moči ima ol ali pivo sicer nekaj, ali prav malo. Zato ne pričakuj od piva, da te bode utrdilo in okrepčalo. Kdor veliko piva pije, postane res debel, nabira se v njem maščoba, ali tak človek ne živi dolgo. Moč je le tam, kjer je dosti dobre krvi; kdor pa veliko piva pije, ta dobi slabo kri; dokaz temu je, da ravno take ljudi mrtvoud prerad udari. Le idi na pokopališče gledat, našel jih bodeš tam veliko, zlasti na mestnih pokopališčih, ki so šli v najlepših letih v večnost — vsled pijančevanja. Da pivo tudi žeje ne ugasi, vidimo prav iz tega, da je pijanec vedno žejen, naj pije, kolikor hoče.

S tem ne rečem, da celó ne smeš piva ali ola piti, ampak le to, da ti ni treba v njem zdravja iskati. Če piva ne piješ, ne bodi si v skrbeh za zdravje; če ga pa piješ, pij ga jedno čašo ali dve, ne več; to človeka razgreje in pomaga želodcu prebavljati. Toliko pa moramo reči: Ko bi tisoč in tisoč mernikov ječmena in pšenice, iz katerih delajo pivo, porabili za kruh, koliko več ljudij bi se veselilo ljubega zdravja! Liter piva stane 16 ali več novcev; za to dobiš najmanj osem žemelj, in jedna sama žemlja ima več redilne moči v sebi, kakor dva litra piva!

Če je pa že nepokvarjeno prirodno (naturno) pivo malo vredno, kaj naj še rečem potem o ničvredni pijači, ki se povsod za pivo ali ol prodaja? Hmelj je drag; zato ga nadomeščajo z drugimi rečmi, ki so bolj po ceni. So pa li nadomestki zdravi ali ne, to ni nikomur mar. Za nadomestke rabijo na pr. podlesek, rastlino, ki cvete višnjevo v jeseni, in volčje črešnje. Vzemi pa podleskovega semena tri zrnja, daj jih konju, in konj ti pogine; zdaj pa pomisli, kakšno je potem pivo?!

Da volčje črešnje niso nič zdravega, to tudi vsakdo vé (sicer pa čitaj „Naše škodljive rastline“ na str. 120.). Zraven teh rabijo še mnogo drugih malovrednih nadomestkov; da taka pijača ne more biti zdrava, to je jasno.

Razun piva pa še imamo vino. Bog pusti namreč rasti trte in grozdje, in ljudje si iz grozdja delajo vino. Vino človeka razgreva in mu daje dobro voljo; želodcu je prav dober pomočnik, a redilne moči nima nobene; zato tudi ne more človeku dati vztrajnosti in moči. Vina ljudem ni treba; saj je veliko krajev, kjer ga še niti ne poznajo, in vendar ljudje tam živijo in dosegaajo visoke starosti. O vinu velja ravno to, kar o pivu: Kdor ga ni navajen, tisti ga ne pogreša. Če dobiš pravega prirodnega vina, pij ga zmerno, a nikoli preveč.

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

Poznal sem izvenredno nadarjenega mladeniča; močen in zdrav, spreten pri vsakem delu, bil je vesel in srečen kakor malokdo. Postal je pijanec, in nazadnje je pil le še žganje. Zapravil je svoje premoženje in potem delal kot drvar, da si je služil — svoje žganje. Umril je prav zgodaj. Koliko dobrega bi bil mogel tako nadepoln človek v svojem življenju storiti! Ta zgodba pa ni nič nenavadnega, enakih je brez števila. Zato kličem, želeč, da bi vsi žganjarji čuli moj klic: Če imaš oči in ušesa, glej in poslušaj, kaj stori žganje iz človeka; brez števila družin je ono spravilo na beraško palico; zato, ljubi čitatelj, bodi pameten, in glej, da se tebi kaj takega ne zgodi.

S temi pijačami primerimo zdaj tisto, ki nam jo je Bog sam pripravil. Voda je najboljša pijača, ona ne škoduje nikoli; pij jo, kedarkoli si žejen, sevéda ne preveč; dež, ki se premočno vlije, napravlja več škode, kakor koristi. Svarim prav resno: Če si žejen, ne pij preveč na enkrat.

Poznal sem bolnega gospoda, ki ga je vedno žežalo; pil je vse mogoče pijače, ali žeje si ni mogel ugasiti. Jaz sem mu svetoval: Vsake pol ure pij žlico vode; to ga je ozdravilo, s tem si je ugasil strašno žejo.

Pred kratkim sem dobil pismo, v katerem se mi nekdo zahvaljuje za pomoč, ktero je našel v mojih knjigah; on piše tó-le: Že štiri leta nisem mogel k potrebi brez mečila (laksirja); zdaj sem poskusil to, kar vi svetujete, in sem vztrajno jemal vsako uro po jedno žlico vode; to me je ozdravilo, zdaj gre vse tako redno, kakor nikoli poprej. Dolgo časa se mi je zdelo, da tudi to nič ne pomaga, sčasoma pa je spravila ta žlica vode vse v red.

Kavo zdaj povsod pijejo. O času moje mladosti je bila pri nas še neznaná. Zdaj se pije zjutraj, popoldne in pri nekterih še tudi zvečer. Kaj neki imamo na kavi? Grm, na katerem raste kava, je strupena rastlina; ni li morebiti potem tudi zrnje strupeno? Zares, zrnje je strupeno, iz njega delajo

jeden najhujših strupov: „kofein“. Ta strup je tako hud, da majhna trohica umori najmočnejšega človeka. Zato pravim, da kava ni noben pripomoček k zdravemu dolgemu življenju. Moder zdravnik mi je rekel, da gre kava na pol prebavljena skoz želodec, in da tudi še vse drugo, kar si ob enem jedel, jemlje s seboj. Zatorej ni kava niti tedaj tečna, če ji prideneš dobro mleko in tečen kruh, kajti kava izpere oboje zopet iz želodca. Ob enem izpira iz želodca želodčni sok; odtod pride, da, kdor veliko kave pije, drugih jedij ne more več prebavljati. In kaj je temu posledica? Da jame ljudem manjkati krvi! Ali je tedaj kava čisto za nič? Ne, ona razgreva človeka in mu daje dobro voljo; le glej, da se je preveč ne navadiš, sicer bi se ti moglo blizu tako goditi kakor žganjarju.

Zlasti ženske nočejo dandanes biti več brez kave; a tem jemlje kava moč in zdravje, tem dela življenje bridko in kratko. Pred šestimi leti je prišla k meni hči premožnih ljudij. Bila je sicer močnega života, od zdravih starišev, a zdaj ji noben zdravnik ni vedel pomoči. Jedi ni mogla več nobene, razun vsak dan po trikrat kave. Jaz sem ji ukazal, da naj ničesar ne jé, kakor vsako uro žllico mleka in trikrat na dan juho in kruh. Ker se je dekle balo smrti, ubogalo me je, in predno je minilo nekaj tednov, bilo je zdravo.

Jaz sem popolnoma prepričan, da je ravno kava vzrok, da našim ženskam tako pogosto primanjkuje krvi; kam neki bomo prišli, če se to ne predela popolnoma? Ali naj stopi taka slabotna ženska v zakon? Kako hoče nositi zakonski križ? Ne da bi našel mož na njej pomočnico, ima še le pred očmi vedno trpljenje in mora skrbeti noč in dan, da plača zdravnika in lekarno.

Veliko mladih mater mi je tožilo, da ne morejo zavoljo bolehnosti izpolnjevati svojih dolžnostij, in povsod je bil vzrok slabosti ali kava ali pa premehkuzna obleka.

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

O vzreji otrok.

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

Da bi človek v malem detetu videl, kaj je vse prineslo s seboj na svet, vprašal bi se pri marsikterem: Kaj za Boga bo iz tega otroka, v katerega je vsejano toliko hudega semena? In ravno taki stariši dajejo svojim otrokom slab vzgled, da se hudobija more prav lepo razvijati.

Skrbite za dušo svojih otrok, skrbite pa tudi za njihovo telesno zdravje. Skrbite, da postane mali život trdno in zdravo telo, ki bode moglo enkrat izpolnjevati svoje dolžnosti proti Bogu, bližnjemu in samemu sebi. Zidajte duši hišo iz trdnega gradiva, in varujte se, da z neumno hrano in z ljubkovanjem (cartljanjem) deteta ne spravite prezgodaj v grob. Usmiljenja vredni so otroci, ki so zavoljo svojih starišev bolehni in slabotni, tako da ne morejo izpolnjevati svojih dolžnostij.

Najprej skrbite, da bode dete imelo dosti hrane. Za prvi čas je stvarnik vse priskrbel, in vsaka mati je dolžna izpolnjevati svojo dolžnost. Če tega noče, bode pred Bogom dajala odgovor, in Bog ne bo poslušal praznih izgovorov. Včasih res kaka mati ne more izpolnjevati te svoje dolžnosti; najprej naj vsaka skrbi, da tega ne bo sama kriva, in če že ne more otroka dojiti, naj gre zdravnika vprašat za svet. Nekaj pa vam svetujem tukaj tudi jaz.

Dajaj otroku mleka, kateremu si prilila majhno vode, ali dajaj mu kave iz želoda (žira), ali pa sladne kave (malčne kave) z mlekem. Najboljša je za otroke želodna kava. Dete bo kavo prav slastno pilo in dobro raščlo. S tem živi otroka, dokler še ne more jesti trdih jedij. Če pa hočeš imeti sirotaste, blede, slabe in neumne otroke, le dajaj jim pridno prave kave; samo na to glej, kako bodeš enkrat dobro obstala, ko bodeš odgovor dajala o vzreji svojih otrok.

Mleko, želodno ali sladno kavo dajaj otroku do šestega leta. Kaj pa potem? Ubogo ljudstvo si izbira najboljše reči, bogatini pa uničujejo z izbranimi jedmi zdravje svojim otrokom. Dajajte deci, kar je tečno in lahko prebavno, nikdar pa kave, piva (ola) ali vina.

Poznal sem prav ubogo družino. Imela je trinajst otrok. Bili so vsi popolnoma zdravi. Hočeš li vedeti, s čim so se preživili? Zjutraj so imeli prežgano juho s kruhom ali krompirjev (repični) močnik, predpoldnem mleka in kruha, opoldne kako mlečno ali močnato jed, popoldne črnega kruha in zvečer zopet juho s kruhom ali pa krompir. To so jedli, in reči moram, da ne poznam družine, ki bi bila zdravejša od te. Meso ni za otroke; ono dela prevročo in nezdravo kri, in to je zdravju nevarno. Glej, da otrokom ne daješ preveč jesti; navadno so oči bolj lačne kakor želodec; keदार je pa očem že dosti, ima želodec gotovo preveč. Dajaj jim črnega kruha in ne belega; črni kruh ni prerod za nje, z belim bi jih slabo redil. Ne dajaj jim jedij, ki preveč razgrevajo; tudi kiselina jim škoduje.

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

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

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

Ne bodite preobčutljivi s svojimi otroki; bodite prepričani, da ne bo svetá konec, če pomočite otroka za trenutek v mrzlo vodo. Otroci vam bodo enkrat hvaležni za to dobroto. Ali ne vidite, kako že priroda sama vleče otroke náse; kako veselo skačejo otroci na prostem; kako radi pačljajo in brodijo otroci po vodi z rokami in nogami, kako jim to dobro dé! Pustite

jih pri vodi; le na to glejte, da se preoblečejo, če pridejo mokri domú. Tako se bodo otroci utrjevali z vodo in ostali zdravi.

Kako se naj oblačijo otroci?

Veliko otrok pride ob zdravje vsled slabe hrane, veliko tudi zavoljo neumne obleke. Otroke je treba oblačiti, da so varni mraza in vročine; kar je več ali manj, to škoduje. Život se ne sme preveč segreti, sicer se vsa kri tam zbira in rokam in nogam je potem primanjkuje. Pred 50 leti je bila dávica (difteritis) še neznana, in zdaj umrè za to boleznijo vsako leto tisoč in tisoč otrok. Temu je mehkužna obleka kriva. Včasi so bili otroci vse bolj priprosto oblečeni po zimi in o poletju, a umirali niso tako kakor zdaj. Znana mí je bila družina s štirimi otroki, ki je imela lep dom in navrh še precej plesnivih tolarjev; v jednom tednu so umrli vsi štirje otroci za davico. Včasi kaj takega ni bilo čuti; ali ne moremo soditi, da je temu naša noša kriva? Človek, ki ni povsod jednako oblečen, ne segreje se po vsem životu jednako; kjer je toplo, tam se pa zbira kri; tako se kri ne razdeli prav, in od tega prihajajo bolezni.

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

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

Še nekaj imam na sreú. O vigredi imajo otroci največje veselje s tem, da morejo letati bosí okoli; pustite otrokom to veselje; kedar jih bode zeblo, bodo že sami našli domú.

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

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

Skrbite za dober zrak, posebno v spalnici.

Ptica se čuti na prostem najboljše, naj bo vroče ali mrzlo; zapri jo, in izgubila bo vse veselje. Ravno taka je z otrokom. Nesi dete na prosto in potem nazaj v zaduhlo sobo, in videl bodeš, kako ti dete sili iz nje. Matere, bodite pametne, in ustrezite, kedar je vam mogoče, tej otroški želji. Pravijo, da so vigradni otroci bolj zdravi kakor jesenski. Čemu neki? Ker ti kmalu pridejo na prosto, jesenski pa ne; dete pa ravno na prostem najboljše raste.

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

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

Delo in gibanje.

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

Pusti jih, naj se veselijo; le na to glej, da se preveč ne utrudijo. Tudi do dela ima mladina prav kmalu veselje; fant hoče pokazati, da je močen, da tudi že nekaj more, če le hoče. Ali to veselje je kratko; otrok se prav hitro utruji. Puščajte otroke na prosto, a imejte jih vedno pred očmi; potem bodo vzrastli zdravi in močni; igra naj jim bo priprava za delo, ki jih čaka v življenju.

Prišla sta k meni zakonska, ki sta bila zavoljo svojih otrok v velikih skrbah. Vsa solzna mi pravita, da so njuni trije otroci vsi sirotasti, da nimajo veselja do ničesar, ne do jedi, ne do igre. Zdravnik je hodil k njim vsak dan, zapisal zdaj to, zdaj ono zdravilo, a vse je bilo zastoj. Jaz sem jima dal tá-le svét: Pošljita otroke za nekaj mesecev na deželo; tam naj prav pridno bosí okoli letajo in naj jedó mleko in črni kruh. Minili so štirje meseci, in veseli stariši so mi pripeljali otroke vse izpremenjene. Zato opominjam vse stariše, ki živijo po mestih: Storite tudi vi tako!

Šola in stan.

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

Prva šola.

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

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

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

Kaj pa bo z otroki, katerim stariši ne vedó nič povedati o Bogu, ki jih je stvaril, in ki za nje skrbi? Kaj z otroki, ki

na svojih stariših nimajo vzgleda? Pozabili bodo najprej svoje dolžnosti proti Bogu in s temi vred tudi dolžnosti proti starišem.

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

Vprašal sem nekdanj dva duhovnika: „Kako sta pa vendar vidva prišla v ta stan, ko vajini stariši vendar duhovnikov niso posebno radi videli?“

„V ta stan naju nista spravila ne oče in ne mati,“ odgovorita mi, „temveč najina pesterna; ona je molila z nama vsakokrat, kedar je naju spravila v postelj; ona je naju učila lepo živeti, in tako sva postala obadva duhovnika.“ Ljubi čitatelj, ali hočeš še jeden vzgled?

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

Hudega se človek veliko hitreje nauči kakor dobrega. Znana sta mi bila dva brata; jeden je umrl 27 let star, drugi v 29. letu. Oba je spravilo v grob njuno razuzdano življenje. Pred smrtjo sta oba rekla: Najine smrti so mati krivi; oni naju niso varovali marsičesa, o čemur so morali vedeti, da ni za naju.

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

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

Druga šola.

S šestim letom se začnejo otroci učiti tega, česar jim je treba v življenju. Šola naj nadaljuje nauk starišev. Ko sem

bil še mlad, pravilo se je: Kdor zna dobro čitati in pisati in dobro vé krščanski nauk, ta je bil v dobri šoli. Jaz sem imel do svojega dvanajstega leta nekega črevljarja za učitelja, in reči moram, da smo se kaj naučili pri njem. Na tega učitelja in njegov lepi vzgled se še zdaj rad spominjam. Nekterim otrokom res ni mogel ničesar spraviti v glavo, ali rod neumnežev še tudi danes ni izumrl, akoravno imamo mnogo prav učenih učiteljev. Naučili so se otroci v šoli čitati in pisati, in potem so se sami še učili dalje iz kakih knjig. Moj oče so bili samo tkalec, a vedeli so iz občne zgodovine več kakor njihov „študirani“ sin.

Dandanes se v šolah veliko več uči; škoda je le, da se ne more dokazati, da so otroci zdaj boljši, kakor so bili včasih. Čudno se mi zdi, da gospodje tega ne premislijo, da bi mogla preobilna šola škodovati otrokom. Če od otroka preveč terjate, ali bo otrok potem z veseljem hodil v šolo? In vendar naj bi bila šola sreča mladosti, otroci naj bi imeli veselje do uka in naj bi z veseljem hodili k učitelju. Preobloženo dete bo pa le nevoljno šlo proti šoli in nevoljno proti učitelju. Dà, otrok mora trpeti škodo na duši in na telesu, če je prisiljen dan za dnevom sedeti dolge ure na šolskih klopeh. Se li more mlada glavica tri ure zaporedoma učiti, ne da bi se preveč utrudila? Vrzi napojeno gobo v vodo; če je prej že polna vode, kako pa se je naj še napije? Če morajo otroci dalje kakor dve uri sedeti, jame jim bití dolg čas, in nauk se jih ne prime več, zlasti slabših ne. Otroci imajo veselje do uka, a če nauku ne morejo več slediti, in če jih učitelj še sili, potem se jim začne gnusiti do vsega. Naloži mlademu konju več, kakor more vleči, in konj ne bo za nič; tudi otroci izgubijo tako vse veselje.

Jaz nikakor nisem proti temu, temveč želim, da bi se naj otroci prav veliko naučili; toda le pretirati ničesar ne smemo. Da bi gospoda le nikoli ne bila zabila, da je zraven šole še nekaj treba, in to je, da se otroci o pravem času naučijo dela. To ni dovolj, da vidijo stariše delati; oni morajo sami prijeti za orodje in delati po svoji moči.

Stariši naj skrbijo tudi po svojih močeh, da se otroci učijo, zlasti da krščanskega nauka ne zanemarjajo. Mene so stariši vsakokrat izpraševali o pridigi in krščanskem nauku, in če ničesar nisem vedel, moral sem se postiti — gotovo huda, ali zaslužena kazen za lačnega otroka. Ravno v teh letih je otrokom treba tudi prav tečne hrane; oni morajo tudi rasti, ne samo učiti se. Vpijančljiva pijača je za otroke strup; obleka

naj bo priprosta, ali močna; glej, da otrok ne privajaš prevzetnosti! Skrbi za suho spalnico in čedno postelj in skrbi o pravem času za utrditev. Tako bo postala mladina trdna in zdrava v srečo in veselje sebi in starišem.

Šola odrastle mladine.

Otroška leta so podobna pomladanskemu dnevu, ki prehitro mine. Za temi leti pride drug čas, ki že več terja od človeka; tu je treba, da oče in mati zbereta vso moč, da bodeda otrokom prava učitelja. Otroci so plašni in boječi; oni so radi pri stariših in jih poslušajo. Mladenič pa hoče več videti, več slišati in z marsikom govoriti; tu je treba vse skrbnosti, da ne zajde v slabo tovaršijo. O tem času je treba položiti trdno versko podlago za poznejše življenje. Ta čas je šola čednosti, o tem času se človek odloči k dobremu ali k slabemu.

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

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

V neki družini je bil oče prav dobrosrčen človek, mati je bila pa tako zaslepljena, da na otrokih razum dobrega ničesar ni videla; prezirala sta tako oba hudo nagnjenje svojih otrok in jim preteče nevarnosti. Komaj so bili otroci 20 let stari, že je vsakdo videl, da hodijo po široki grešni cesti, in da se ne dadó več odpraviti od tega pota. Jeden sin je postal pijanec, drugi je prišel na razuzdana pota, in oba so 25 let stara pokopali. Tudi hči je zašla v prevzetno tovaršijo, in prevzetnosti je sledila prav kmalu sramota; mati je morala odslej pestovati hčerine otroke in oče delati za vse vkup. Najžalost-

nejše pri vsem pa je to, da pri takih otrokih ne pomaga nič več, niti vzgled, niti beseda.

Poznal sem pa tudi drugo družino; oče in mati sta težko pridelovala kruha za osmero otrok. Od mladih nog so otroci starišem pomagali delati, ali učili so se tudi moliti in se lepo obnašati. Prišli so kmalu v službe; od doma niso imeli ničesar razun tega, da so znali Bogu služiti in pridno delati. Stariši so jim bili podpora, ki jih je vzdrževala v lepem vedenju, akoravno niso bili več doma; kajti vez otroške ljubezni se ne pretrga tako hitro. Prišli so vsi na dobro mesto, in marsikdo jim je zavidal njihovo srečo. Čislal jih je vsakdo, ker so bili pobožni in pridni delavci, in ker so zvesto izpolnjevali svoje dolžnosti proti Bogu in ljudem.

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

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

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





Drugi del.

Kako naj rabimo vodo?

Splošni navod.

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

Jaz sem prepričan, da prihajajo bolezni od tega, da se kri ne pretaka redno, ali da je kaj nepravlega prišlo v njo. Temu primerno ima moje zdravljenje trojen namen: 1.) da raztopi to, kar se je v životu nabralo bolnega, 2.) da potegne raztopljeno iz njega, in 3.) da vse telo okrepuje. Tople kopeli in sopari raztapljajo, ovitki in obkladki vlečejo iz telesa, polivi, kopeli in omivanja pa okrepujejo teló.

Ker ima vsaktera bolezen svojo korenino v bolni krvi, tedaj je jasno, da se mora vselej zdraviti ves človek; zdraviti samo ud, na katerem se kaže bolezen, to še ni zadosti. Vse moje zdravljenje ima jedini namen, pomagati naravi ali naturi, dokler je sama preslaba; kakor hitro pa ona sama redno in prav deluje, ni več treba zdraviti. Zapomnite si to in ne škodujte si na zdravju s tem, da bi vodo preobilno ali preostro rabili; kar je preveč, to vsegdar škoduje. Kdor pa vé vodo pametno rabiti, ta ima v njej zdravilo, da mu ni jednakega. Voda se dá uravnati za vsako bolezen; za to je dober sopar, za drugo mrzla, za ono zopet mlačna voda itd.

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

Predno se hočesh zdraviti, moraš vedeti, odkod je bolezen, kako star je bolnik, kako močen, kako stara je bolezen; potem se še le loti dela. Le tega nikdar ne zabi: Bolj rahlo in bolj polagoma ko zdraviš, boljše je. Če bodeš vodo vsakokrat tako rabil, kakor jaz ukazujem, ne more ti nikoli škodovati. Če po-

sebej ne pristavim, da moraš vzeti krop, rabi povsod mrzlo vodo. Mrzlejša ko je voda, boljša je; zato devaj po zimi v njo malo snega. Ne očitajte mi, da je to preostro; pomislite, da vsaktero polivanje in omivanje traja le nekaj trenutkov, ne dalje. Če se pa že kdo mrzle vode preveč boji, če je kdo star ali premlad, če ima kdo premalo krvi: tem dovolim za začetek mlačno vodo; muh ne lovimo z jesihom ali soljo, marveč s strdjo. Če rabiš toplo vodo, treba je skrbeti, da ne bo imela več stopinj toplote, kakor jaz napovem. Nikdar ne smeš rabiti mrzle vode, kedar že prej zebe človeka. Omivanje, polivanje in kopanje se naj godi prav hitro; slečen in oblečen moraš biti v 5 minutah; treba je k temu nekaj spretnosti.

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

Pri brisanju drgaš kožo; drganje pa razgreva život, in sicer ne povsod jednako, saj se na jednom kraju bolj trdo obrišeš kakor na drugem. Pri zdravih ljudeh je to še precej vse jedno, pri bolnikih pa nikakor ne. Če se pa človek ne obriše, segreje se mu vse telo prav jednako. Ali to ostro terjam in ukazujem: Delaj ali izprehajaj se, dokler se ne posušiš in segreješ; kedar čutiš, da si suh in segret, potem se lahko zopet vsedeš; k temu bo treba navadno najmanj četrť ure. Nektere porabe se jemljejo v postelji; če pri teh zaspiš, spij mirno, dokler se ne vzbudiš; narava že sama vzbudi človeka o pravem času. Kedar o platnu govorim, imam vselej v mislih najdebelejše, ki ga imaš pri rokah; cyilih od kake stare vreče je prav dober. Pri mrzlih ovitkih terjam vselej toplo volnato odejo (koco). Še to moram omeniti, da omivanje in kopanje zvečer ni za vsakega; nekteri ne morejo potem spatí, a drugi zopet prav dobro spijo. To bo že vsakdo sam videl, kdaj mu najbolj prileže, in po tem se naj ravna. Ta splošni del sklenem zdaj, želeč, da bi se vsi prav pridno posluževali vode; zdravi, da bi postali še trdnejši, bolniki pa, da bi ozdraveli.

A. Kako se je treba utrjevati?

Da se utrdiš, hodi

1. bos;
2. bos po mokri travi;

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

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

2.) Posebno dobro je hoditi bosemu po mokri travi; vse jedno, ali je mokra od rose ali od deža. Hojo po mokri travi priporočam vsem: mladeničem in starcem, zdravim in bolnikom. Bolj ko je trava mokra, boljše je; dalje ko hodiš, in bolj pogosto ko hodiš, boljše ti bo dejalo. Tak izprehod naj traja 1—3 četrti ure; nazadnje si obriši raz noge travo, pesek in smetje, obuj se moker in hodi še obut nekaj časa; sprva malo hitreje, potem bolj počasno, dokler se ti noge popolnoma ne posušijo. Skrbno moraš na to paziti, da je obuvalo, nogavice in črevlji, suho, sicer bi se človek prehladil v noge in zbolel.

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

Bolnik naj ne hodi dalje kakor 3—15 minut; zdrav človek pa lahko pol ure ali še dalje hodi po mokrem. Kdor ima vedno mrzle noge, vedno nahod ali katár, kako bolezen v grlu,

komur kri preveč sili v glavo in mu povzročuje v glavi bolečine, ta naj hodi prav pogosto bos po mokrem.

4.) Veliko bolj se človek utrdi, če si upa bos v novi sneg; sneg mora biti mehek, da se nogam prileže; zmrzli stari sneg ni za nič. Tudi o hudem mrazu ne hodi; najboljše je proti pomladi, ko začenja sneg kopneti. Marsikoga poznam, ki je v takem snegu hodil pol ure, celo uro ali še dalje; iz začetka čuti človek mraz, potem pa ne več. Za izprehod po snegu je navadno 3 ali 4 minute dosti časa. V snegu človek prav nikakor ne sme postati. O jeseni se lahko hodi po slani; to nogam bolj hudo dene kakor zimski sneg, ker so noge o tem času še toplote vajene. Nazadnje se moraš, kakor sem že prej povedal, suho obuti in še okoli hoditi, da se ti noge posušijo in segrejejo.

Ne misli, da so to neumnosti, od katerih bi dobil skrnino ali protin, nahod in Bog vé kaj še; premagaj se prvokrat in prepričaj se sam, da imam jaz prav.

Znana mi je bila imenitna gospa, ki je vzgledno skrbela, da se utrdijo njeni otroci. Jedi in pijače ni izbirala, pritožiti se pa nikdo ni smel. Kakor hitro je padel sneg, obetala je deci strdi in surovega masla na kruhu, če gredó za nekaj minut bos v sneg. Tako je delala dolga leta; otroci so postali prav močni in zdravi in so bili materi hvaležni za njeno skrb. To mi je prava mati, ki vé, česa je treba otrokom.

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

Pred kratkim mi je prišlo neko dekle tožit, da jo zobje bolijo. „Idi pet minut bosa v sneg; morebiti pomaga,“ pravim ji. Dekle je ubogalo, in v 10 minutah mi pride pravit, da je zob ne boli več.

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

5.) Izprehajanje po vodi je nekaj sicer prav priprostega, a vendar je prav dobro. Utrjuje ves život, dobro dene ledvicam, izvaja vodo in prepreči marsiktero bolezen v ledvicah in v mehurju. Ob jednom je ta poraba dobra za prsi, za glavobol, zlasti če ima kdo vedno težko glavo. To porabo si lahko vsak čas napraviš; v velik škaf vliješ vode, sprva toliko, da ti gre do sklepov,

pozneje vsakokrat več, tako da prideš sčasoma do kolen v vodo; od začetka hodi 1 minuto, pozneje 5 ali 6 minut. Mrzlejša ko je voda, boljša je. Navrh pa hodi, dokler se ne segreješ. Če bi bil kdo nenavadno slab, moral bi prvekrati vzeti tople vode, pozneje še le mrzle.

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

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

Tako se utrjuj po zimi in po letu. Če še tega nisi vajen, ne začenjaj po zimi; čakaj, da pride poletje. Hudih nasledkov moje ozdravljanje nikoli nima, če je človek le količkaj pameten in previden.

Tá-le knjižica je spisana za kmetske ljudi; teh, mislim, k temu utrjevanju ne bo treba priganjati. Kdor pa ni iz tega stanú, ali kdor se še do zdaj ni učil utrjevati se, tega bi opomnil, naj prej poskusi, in potem še le naj vse vkup obsodi in zavrže. Veselilo me bo, če prav mnogo ljudij spozna, kako dobre so té-le porabe. Človek pride v marsiktero nevarnost, srečen potem, če se je zadosti utrdil o pravem času.

B. Kako se zdravimo z vodo?

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

a) Obkladki.

1. Nakladek. Izmed obkladkov rabim nakladke in podkladke (t. j. obkladke na životu in pod životom). Zloži prtíč ali plahto tako, da si z njim lahko pokriješ prsi in spodnji život, in da bo ob jednem še na obeh straneh malo plahte dol viselo. Tako vkup zloženi prt namoči v mrzli vodi, izžmi ga in položi na ležečega bolnika. Mokri prt moraš skrbno oviti, da mrzli zrak ne prihaja do njega; najboljšje je, če se človek zagrne v volneno odejo ali koco. Če koce nimaš, pa je tudi debel prt dober, da je le suh, in navrh pride potem še odeja. Da zrak pri vratu ne uhaja pod odejo, zagrni bolniku vrat z

volnato ruto. Treba je paziti in skrbeti, da se bolnik ne prehladi. Nakladek puščaj na telesu po jedno uro; potem vzemi mokri prt proč, in človek naj še ostane malo časa v postelji, ali pa naj vstane in se izprehaja ali dela, dokler se popolnoma ne segreje in posuši. Ta poraba je dobra proti zasedli sapi v spodnjem telesu.

2. Podkladek. V postelj razprostri koco; na njo deni moker prt tako vkup zložen, da ti sega čez ves hrbet, če se vležeš nanj. Na ta prt se vleže bolnik in zagrne od obeh strani s koco, ki je spodi. Navrh pride še odeja. Bolnik bodi prav skrbno zagrnen, da zrak ne pride do mokrega prta. Nakladek in podkladek se morata jemati mrzla, nikdar topla, in če se na človeku preveč segrejeta, predno še jedna ura mine, naj se na novo namočita v mrzli vodi.

Podkladek utrjuje hrbtenico, hrbtenični mozeg; dober je za bolečine v hrbtu in v križu; tudi pri vročinskih boleznih je prav priporočati.

Nakladek in podkladek se jemljeta ob jednom pri vročinskih boleznih, in kedar človeku kri preveč sili v glavo.

3. Nakladek na trebuhu. Namочи se vkup zložen prt; potem se dene bolniku na trebuh (pod želodcem): zagrne se skrbno s koco in odejo.

Nakladek puščaj na človeku po 1—2 uri; če se med tem silno segreje, moraš ga na novo namočiti. Ta poraba je dobra za krč, in če komu srce prebitro bije; tak nakladek potegne kri od srca, in to se potem kmalu pomiri.

Marsikdo me je že vprašal, kaj mislim neki o ledenih in sneženih nakladkih, ki jih zdravniki prav pogostoma ukazujejo. Dokler sovražniku jezno pest ponujaš, ne bodeš se spravil z njim; treba je prijaznosti. Ta prispodoba se mi zdi ravno pripravna za led, ki naj utolaži bolezen. Pomisli: V telesu je silna vročina in zunaj ledeni obkladek, med njima pa rahlo meso in rahla kri! Prepričal sem se, da led škoduje, zato ga jaz popolnoma zametujem.

Naj bo vročina huda, kakor hoče, tudi voda jo odvzame, če jo le prav rabiš. Ogenj, ki se ne dá z vodo pogasiti, bodeš tudi z ledom zastonj gasil. Jaz z vodo tudi čisto drugače hladim, kakor zdravniki z ledom; če se ti v glavi kaj vname, bodo ti zdravniki nakladali led na njo, jaz se pa vročine lotim pri nogah in se počasno pomikam proti glavi.

Drugi so me popraševali, kako sodim o pijavkah. Pred 40 ali 50 leti si je dal skoro vsakdo na leto po tri- ali štirikrat puščati; dnevi, za puščanje pripravni, bili so že v kole-

darju zaznamovani. Zraven puščanja so rabili pijavke. Dan-danes se temu vsakdo smeji. V človeškem telesu se vse tako lepo zлага, da bi človek nikoli ne bil mogel izmisliti kaj tako lepega, tako umetnega; k temu je bilo treba višje pameti in višje moči. V tem telesu, v katerem se vse tako lepo ujema, naj bi bilo kdaj preveč krvi? Tega ne morem verjeti. Morebiti ti je to že znano, kar zdaj povem: Kdor hoče govedo prav hitro opitati, pušča mu prav močno in potem ga prav dobro krmi. V čisto kratkem času ima govedo dosti mlade lepe krvi in ob enem se prav lepo pita. V 3 ali 4 tednih se zopet pušča govedu, in daje se mu dobra klaja in dosti pijače. Da bi bilo govedo še tako staro, dobilo bo tako lepo kri kakor vsako mlado. A poglej si to kri. Ta kri je nekako vodena, nima moči, živinče bi s to krvjo ne moglo živeti; zato ga morajo kmalu zaklati, sicer bi dobilo vodenico in poginilo. Tako je pri živini; morebiti bo pri ljudeh drugače? Ne tajim, da odstrani včasih puščanje za trenutek smrtno nevarnost, ali ravno to dosežeš veliko lažje z vodo; a kako, to ti povem pozneje.

b) Kopeli.

1. Kopel za noge je ali topla ali mrzla. Stopi za 1—3 minute blizu do kolen v mrzlo vodo, in mrzla kopel je gotova. Ta kopel potegne kri iz glave in iz prsij v spodnji del telesa. Zdravega človeka ta kopel razvedri in utrdi; zlasti vam kmetom priporočam tako kopel; stopite zvečer, kedar ste prav utrujeni, za trenutek v vodo; to vam bo potegnilo iz nog vso utrujenost, in navrh bodete prav dobro spali.

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

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

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

Neki gospod si je izrezal kurje oko. Rana se je vnela, in hotela se je vneti vsa kri. Jemal je vsak dan tri ovsenične kopeli in med časom si je noge zavijal v cunjjo, ki jo je namakal v ovsenično zavrelico. V 4 dneh je bila noga zdrava. — Drugemu bolniku so hoteli na nogah vsi prstje pogniti; vse je bilo oteklo in črno. Ta kopel ga je kmalu ozdravila. Opomniti še moram: Kdor trpi s krticami (Krampfadern), ne sme nog pomakati globlje v kopel kakor do sklepov, in njemu se je skrbno varovati, da kopel ne bo toplejša kakor 25 stopinj R. Golega kropa brez vsake primesi nikoli ne priporočam za kopel.

2. Polkopel. Da bi šel ves v vodo, to ni za vsakega, kopel samo za noge je pa zopet premalo. Prišel sem na drugo kopel, ki je sredi med tema; to je polkopel. Pri tej gre človek samo do želodca v vodo, ne globlje, večjidel še do tja ne.

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

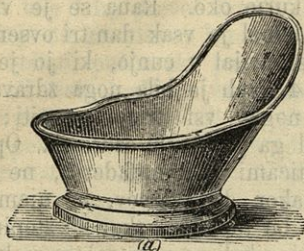
Zlasti tretjo kopel, vsesti se do popka v vodo, priporočam vsem. Kdorkoli ima kako bolezen v spodnjem životu, in takih boleznij je brez števila, naj jo pridno jemlje; in kdor še nima take bolezni, naj se je varuje s to kopeljo. Le poskusi to polkopel, in ne bo ti več treba tožiti o zlati žili, o trodu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

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

3. Sedečna kopel.

Za to kopel se jemlje ali krop ali mrzla voda. Dobivajo se nalašč za to narejene banje iz lesa ali pločevine (pleha);

če si take banje ne moreš napraviti, dober je tudi vsak škaf, če se le moreš vsesti vanj. Vode naj bo toliko, da seže do ledvic in pokrije vsaj polovico stegen. Če si količkaj okreten, ni se ti treba popolnoma sleči. V vodi smeš sedeti pol minute do 3 minut, ne dalje. Ta mrzla kopel je neprecenljiva

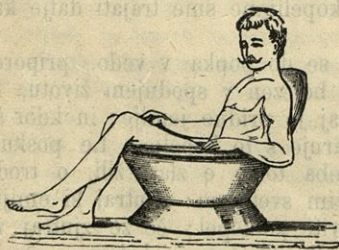


(b)

Slika 1.

za spodnji život; ona spravlja sapo iz trebuha, pomaga želodecu prebavljati, spravlja kri v redni tok; nad vse dobra je za bledico (Bleichsucht), krvotok in sploh za vse bolezni spodnjega života.

Jemljite pogostoma to kopel, najboljše po noči iz tople postelje; ona vas bo utrdila proti vsakteremu prehlajenju; naj potem prideta mraz in toplota, ne bodeta vam mogla več škodovati. Ko se po noči vzbudiš, le hitro se vsedi v mrzlo vodo in idi hitro zopet v posteljo, ne da bi se obrisal. Kdor nima zdravega spanja, kdor več zaspati ne more, če se je prebudil, naj jemlje to kopel; sedenje v vodi ga bo popolnoma pomirilo in mu dalo sladko spanje.



Slika 2.

Za toplo sedečno kopel ne jemljem nikoli golega kropa, temveč ali hvoščevo (préslíčno), ali ovsenično, ali seneno zavrelico. Skuha se ali hvošč (Zinnkraut), ali ovsenica, ali seneni drobci; potem se naj krop shladi do 24—26° R toplote, in nato se vlije zavrelica z vso primesjo vred v škaf. V tej kopeli sedi brez skrbi četrť ure. Te kopeli ne dovolim večkrat kakor 2- ali 3krat na teden, in to le tedaj, če ima kdo v spodnjem životu kako prav zastarelo bolezen.

Hvoščeva kopel je dobra za krč in skrnino v ledvicah in v mehurju, za pesek in kamen, in če prav težko hodiš k vodi.

Ovsenična kopel je posebno dobra za vsaktero skrnino, se-
nena pa se rabi tam, kjer hvošča ali ovsenice ni pri rokah. Dobra
je tudi, če je treba zmehčati in raztopiti vnanje otekline in
tvore, ali kedar kdo ne more k svoji potrebi, ali pri zlati žili,
krču in kólíki (ujedanju).

4. Kopel za ves život je za zdrave in bolnike; jemlje
se ali topla ali mrzla.

1.) Mrzla kopel ne bodi kračja od pol minute, a ne daljša
kakor tri minute; potem je prav. To je moje prepričanje. Iz-
kušal sem dolgo in zdaj vem: Kračja ko je mrzla kopel, boljša
je, in jaz ničesar ne dam za kopel, ki traja dalje kakor 3 mi-
nute. Dolgotrajna kopel škoduje, ne da bi okrepčala, ona le
utrudi človeka.

a) Mrzla kopel za zdrave.

Svaril me je že marsikdo, naj ne ukazujem preveč mrzlih
kopelij, češ, kopel jemlje telesu toploto in dela živce preveč
občutljive. To je resnica, če kopel predolgo traja; ali kopel,
kakor jo jaz ukazujem, je nad vse dobra za zdravje, ona oživlja
in krepča vsega človeka.

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

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

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

Resnica je, da je že marsikdo umrl, ker je prišel prav
poten na mraz, ali ker je razgret obstal na kraju, kjer zrak
prav vleče (na prepihu). Jaz tega ne tajim; a tudi tega ne,
da je že marsikdo hudo zbolel, ker se je šel potem kopat. Ali
daj norecu nož v roke, in videl bodeš, kaj ti naredi z njim.
Kjer prave pameti ni, tam se najboljše izpremeni v slabo. Člo-

vek mora vedeti, kako se je treba kopati, in potem ti kopel ne bo škodovala. Kdor je pa svoje glave, ta pa naj žalostne nasledke samemu sebi pripisuje.

Kako se naj torej koplje zdrav človek v mrzlem? Nekemu gospodu sem svetoval, naj jemlje vsak teden dve kopeli; mine 14 dnij, in on pride tožit, da mu je veliko slabše, da je izgubil vso telesno toploto, da je postal mrzel, kakor kepa ledú. „Ste li vse tako storili, kakor sem vam naročil?“ vprašam ga. In on mi odgovori: „Vse, še veliko več, kakor ste rekli; namesto jedne minute sem ostajal po 5 minut v mrzli vodi.“ Jaz sem mu stvar razložil; potem se je natanko držal mojega naročila in kmalu ozdravel.

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

„Kdaj se pa naj začnem kopati?“ vpraša me morebiti kdo. Utrjevati telo in ga varovati boleznij, to je imenitno opravilo, ktereга se nikdar ne lotiš prezgodaj. Zato začni takoj danes z bolj lahkimi poskusi, ne z ostrimi, sicer mi morebiti vse vkup zopet pustiš; ne misli, da bodeš mogel z ostrimi porabami na enkrat kaj prisiliti.

Nekdo je zbolel za vročnico (Nervenfieber). Zdravnik mu ukaže, naj gre za celo četrť ure v mrzlo vodo. Bolnik je ubogal, a postalo mu je tako hudo, da je začel preklinjati to kopel. Nato je zdravnik rabsodil, da ni več zanj pomoči, ker mu ni pomagala ta kopel. Tako k smrti obsojen, poslal je bolnik k meni, naj mu svetujem. Jaz sem ga nagovoril, naj še enkrat poskusi mrzlo kopel, ali ne za četrť ure, marveč samo za nekaj trenutkov (noter in vèn). V nekih dneh je prišel bolnik zopet k sebi.

Kdor ima resnično voljo se utrjevati, naj se vsak dan ali pa vsaj nektrekrti v tednu, zjutraj ali zvečer, po noči ali po dne, kar je vse jedno, vsega omije z mrzlo vodo. Najlažje storiš to zvečer ali pa zjutraj, samo tega ne zabi, da moker ne smeš nikoli nikjer obstati. Zato idi, omivši se, hitro na delo, ali se pa vlezi za četrť ure v postelj, da se posušiš. S

tem omivanjem se pripravljáš za mrzlo kopel. Poznal sem gospoda, ki se je skozi 18 let vsak dan mrzlo kopal in vsa ta leta ni bil bolan niti jeden dan ne.

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

b) Mrzla kopel za bolnike.

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

Neki človek je bil že 11 let v postelji; zdravnik je ves čas hodil k njemu. Poskušalo se je tudi z vodo, a vse zastonj. Pridejo mene vprašat, in bolnik je bil v 6 tednih ozdravljen. Nato me je prišel zdravnik sam vprašat, kako sem vendar mogel tega bolnika ozdraviti, češ, vse se mu zdi kakor kak čudež, saj je tudi sam poskušal z vodo, a bilo je vse zastonj. Jaz sem zdravniku naštel svoja zdravila; bilo je vse prav rahlo in priprosto. Spoznala sva oba, da se treska ne gasi z brizgalnico; on je vodo rabil preostro, jaz pa prav rahlo; zato so moji poskusi pomagali, njegovi pa ne. Meni je vsegdar težko pri srečju, kedar čujem, da so bolniki po 10 in še več let v postelji; jaz ne vem, kako je kaj takega mogoče. Prepričan sem, marsikterege teh bolnikov bi ljuba voda popolnoma ozdravila, ko bi se je vztrajno, natančno in prav posluževal.

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

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

10 minut v toplo in 1 minuto v mrzlo; nato nazaj za 10 minut v toplo in zopet 1 minuto v mrzlo; naposled nazaj za

10 minut v toplo in 1 minuto v mrzlo vodo.

Toplo kopel moraš na vsak način končati z mrzlo vodo; kdor je preveč strahopeten, da bi se vlegel v mrzlo, naj se hitro omije po vsem životu z mrzlo vodo, tudi to velja. Glave nikoli ne pomakaj v vodo; če se ti pa zmoči, obriši jo. Še enkrat te opomnim, da moraš po vsaki kopeli delati ali se izprehajati, zato da se telo segreje in posuši. Topla kopel brez mrzle ni za nič; toplota človeka le oslabi, ne da bi ga okrepčala. Ne boj se po nepotrebnem, da bi ti mrzla voda mogla škodovati; samo enkrat poskusi, in zagotovim ti, tako dobro ti bo ta kopel dejala, da ne boš nikoli več vzel tople kopeli brez mrzle. To kopel tudi tedaj brez skrbi vzameš, kedar te zebe. Tudi za to kopel ne jemljem golega kropa, marveč ovsenično ali seneno ali kako drugo zavrelico.

a) Topla kopel za zdrave.

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

Kdor trpi s skrnino ali sklepno boleznijo (Gliedersucht), naj jemlje vsak mesec po dve.

Starim ljudem priporočam vsak mesec po jedno tako kopel kot krepčilo.

b) Topla kopel za bolnike.

Kteri bolnik naj jemlje toplo kopel, povem pri boleznih. Pri bolnikih ima topla kopel dvojen namen: da bolniku život segreje, če mu manjka toplote, in da v njem raztopi in iz njega potegne, česar bolni život sam ne more več iztrebiti iz sebe. Topla kopel je ali senéna, ali ovsenična, ali smrečja; včasih tudi to vse vkup zmešam.

aa) Senéna kopel. Senéni drobec (v malo vrečico napolnjen) skuhaš in to zavrelico vliješ v mrzlo vodo, tako da dobi kopel kakih 28° R toplote; ta kopel je najnavadnejša za zdrave in bolne ljudi. Pri nas domá jih veliko hodi po vasi gor in dol, ki že od daleč dišijo po zelenju. Ta kopel je posebno dobra, če je treba kaj sesedlega raztopiti in potegniti iz človeka.

bb) Ovsenična kopel. Ovsenico pol ure kuhaš, potem pa napraviš kopel, kakor je prešnja. Ta kopel je veliko izdatnejša kakor senéna; posebno dobra je pri boleznih v ledvicah, v mehurju, za kamen in pesek in za skrnino ali protin.

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

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

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

5. Kopeli za posamezne ude.

a) Kopel za roke in noge. Kako in kdaj se napravi, povem pozneje.

b) Kopel za glavo si napravi takó-le: Skledo z vodo postavi na stol in drži v njo glavo; če je voda mrzla, jedno minuto, če je topla, pa 5 do 7 minut. Na zadnji del glave, kamor voda ne seže, vlivaj si jo z rokami. Po kopeli se morajo lasje skrbno obrisati. Bodi v tem prav natančen, da ne dobiš skrnine ali kake druge bolezni. Mrzla kopel za glavo je pa le za take, ki imajo kratke lase; pri teh pride voda hitro do kože; kdor ima dolge lase, pri tem voda ne prodere tako hitro do kože, in glava se potem predolgo ne posuši. Za dolge lase je topla kopel boljša, ker daljše traja. Po topli kopeli moraš glavo z mrzlo vodo oplakniti. Žalibog, ljudje na svojo glavo vse premalo gledajo. Vsak dan si omiješ obraz ter misliš, to je že dovolj. Ne zabi popolnoma na glavo; tega je k zdravju tudi potreba, kajti sicer se ti bodo jele delati kraste in druga gniloba na njej. Zlasti materam polagam to na srce.

c) Kopel za oči se jemlje tudi ali mrzla ali topla. Pomoči obličeje v mrzlo vodo, odpri oči, da se kopljejo pol minute. Potem vzdigni glavo, počakaj jedno minuto, in pomoči jo zopet v vodo; tako stori 4- ali 5krat. Če pa to kopel toplo vzameš, mora biti v zvezi z mrzlo; tudi tu ne priporočam praznega kropa, temveč zeliščna zavrelica je boljša. Prav dobro je, če deneš v vodo pol žlice zmetlega sladkega janeža (Fenchel) ali pa smetlike. Mrzla je ta kopel dobra za zdrave in bolne oči, ker okrepuje in hladi, topla pa potegne iz očij slabe tekočine, ki so se zbrale v njih, in raztaplja otekline na zunanjem očesu.

c) Sopari.

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

Pri pranju potrebujejo ženske mrzle in tople vode; topla nesnago raztopi, mrzla jo pa opere. Ravno to se godi pri ozdravljanju v bolnem telesu. Kar je v njem slabega, mora se raztopiti in navrh život okrepčati, da more spraviti nesnago iz sebe; prvo stori krop, drugo pa mrzla voda. Da more život

delovati, treba mu je toplote. Zdravi človek ima toplote dosti, bolniku je pa manjka; zato mu jo moramo odnekod priskrbeti. Topla kopel in sopar sta za to.

Kako se pa naj napravi sopar? Najprej moram reči, da tudi pri soparu ne smeš ničesar pretirati; če zadošča suha kopel za posamezen ud, ne napravljaj je nikoli za vse telo.

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

Se enkrat rečem, da bodi s soparom previden; marsikomu za glavo ali noge prav dobro dene. Sopar močno raztaplja in vèn poteguje; zato postanejo za njim noge prav lahke. Bolnik je morebiti ves srečen, a če jemlje sopare prepogosto, tedaj pa si s tem prav hudo škoduje.

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

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

a) Sopar za glavo.

Za to suho kopel moraš imeti škafo s pokrovom, dva stola, jednega višjega in jednega nižjega, in večjo volnéno odejo (koco). Na nižji stolec pride škafo z zavrelico, na višjega pa sede človek.

Ko je vse pripravljeno, vlij krop v škafo in ga pokrij, da se ti ne shladi; zdaj se sleci do pasú in si priveži obrisalko okoli srede, da ti pot ne pojde po hrbtu dol v obleko. Vsedi se na višji stol in se opri z rokami na škafovi uhi. Potem te naj kdo z odejo tako po-



Slika 3.

krije in zavije, da sopar nikjer vèn ne more. Nato vzemi sam pokrov raz škaf. Sopar ti bo oblil kakor goreč potok glavo, prsi, hrbet in ves zgornji život in bo raztopil v njem, kar se je zbralo slabega. Škrbi, da bodeš lahko sedel, vročine se pa



Slika 4.

ne boj; ne boš se za-
dušil v njej, gotovo ne.
Prvi trenutek se vsakdo
ustraši silne vročine;
nagni se tedaj malo
nazaj ali na stran, da
ne boš z glavo ravno
nad zavrelico; kakor
hitro se pa privadiš
vročini, nagni se zopet
nad škaf. Bati se ti ni-
česar ni treba; jaz ne
vem, da bi bil sopar
komu škodoval, ki ga
je prav napravil; ne-
kteri so si pa res ško-

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

Tudi za sopar ne jemljem samega kropa; ljubša mi je zeliščna zavrelica. V krop denem žlico zmletega sladkega janeža ali žajbelja, rmána (škoréce), mete, bezgovja, pripotca, lipovega cvetú; če pa tega nimaš, vzemi pest kropiv ali sená; to je tudi dobro.

Navadno človek sopar prav hitro čuti; v 5 minutah jamejo kapljice padati raz čelo, in v 10 minutah kar teče od človeka. Pri ljudeh, ki imajo malo krvi, to ne gre tako hitro; pri takih bo treba dejati v krop kak kos razbeljene opeke, da bode bolj vrel. Po zimi ne smeš sopara nikdar napravljati na mrzlem kraju; soba mora biti zakurjena; po soparu ne hodi nikdar na prosto, predno se nisi z mrzlo vodo omil.

Po zimi tudi po mrzlem omivanju ne smeš na prosto, predno nisi po topli izbi hodil pol ure sem in tja. Najlažje se po soparu omiješ tako: Vzemi obrisalko, namoči in izžmi jo rahlo, potem jo primi z rokami na obeh koncih in si obriši

razgreti život. Kdor ima oteklo glavo, komur se kaj izpušča na glavi, komur teče iz ušes, za tega je ta sopar. Opomnim, da se glava naj ne oplakuje z mrzlim. Kdor more po soparu vzeti mrzlo kopel, naj jo vzame brez skrbi, toda biti mora čisto kratka, nikoli daljša od 1 minute.

Ta sopar je imeniten za bolezní v glavi, v sapniku, v pljučih; za skrnino v tilniku ali v plečih; kedar ti je prav težko na prsih; za slizno vročnico (Schleimfieber); pri vseh teh boleznih je suha kopel za glavo neprecenljiva. Napravi si to kopel dvakrat v treh dneh, in bolezen bo izginila, naj sedi, kjer hoče. Kdor ima zabuhlo glavo, nenavadno debel vrat, otekle žleze (Drüsengeschwulst), naj si pripravi 2 ali 3 sopare na teden; ravno tako, kdor boleha z vnetimi ali tekočimi očmi. Kdor ima tekoče oči, naj si napravi še tisti dan zvečer, ko je vzel suho kopel, za noge toplo kopel, v katero dene pest pepela in pest soli. Komur sili kri prav v glavo, celó pri mrtvoudu ukazujem ta sopar z najlepšim uspehom. Ne misli, da sopar vleče kri v glavo, to ni res; samo skrbi, da bolnik ne bo dalje v soparu, kakor 15 do 20 minut, in da bolnik za soparom na glavo vzame kmalu sopar na noge, kajti ta dva morata biti v zvezi.

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

b) Sopar za noge.

Na stol si razprostri veliko volnéno odejo (koco); na to se vsedi z golimi nogami. Zdaj se ti postavi k nogam škaaf z vreli kropom; skoz škafovi uhi se vtakne deščica, na katero deneš noge; glej, da ti kaka noga ne zdrkne v krop! Potem ti naj kdo noge nad škafom z jedno ali več odejami tako zagrne, da so noge v soparu, da pa sopar nikjer vèn ne more. Če se ti krop hoče shladiti, dej vanj žareč kos opeke, pazi pa, da ti vreli krop ne štrkne na noge. Ta suha kopel naj traja 15 do 20 minut. Tudi k temu ne jemljem golega kropa; ljubša mi je zeliščna zavrelca.

Po soparu moraš život, kakor daleč se poti, ali mrzlo omiti ali politi (oplakniti). Če se samo noge potijo, oplakni si jih mrzlo od kolen; če se potijo tudi stegna, vzemi pol-

kopel; če se poti ves život, kopaj se ali omij se ves. Navrh hodi ali delaj, dokler se ves ne posušiš.



Slika 5.

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

Komur nohtje gnijó ali v stran rastejo, kdor si je zastrupil kri s tem, da si je po nesreči izrezal nohet ali kurje oko, naj si le hitro napravi ta sopar.

Prav uspešno sem rabil rahle sopare pri ljudeh, katerim je bilo najprej treba toplote, da sem se jih pozneje mogel lotiti z mrzlo vodo. Tudi pri teh soparih velja isto kakor pri prejšnjih: Napravljaj jih poredkoma, 1- ali 2krat na teden, 3krat prav malokdaj.

c) Sopar za spodnji život.

Zavrelico postaviš v ponočni stolec; bolnik sede na stol in se skrbno ogrne z odejami (kocami), da sopar nikjer vèn ne more. Život se kmalu začne ves potiti. Bolnik ostane na stolu 15 minut; če je treba, da se še dalje poti, naj le hitro gre v postelj, in za pot mu ne bode treba skrbeti.

Po soparu se mora bolnik ves omiti, ali pa naj vzame polkopel in si naj ob jednom omije prsi in hrbet z rokami. Če je kdo nevarno bolan, tega le vsega omij. Za ta sopar jemljem najrajši préslično (hvoščevo) zavrelico. Za bolne ledvice, za kamen v mehuru je ovsenična zavrelica boljša; za krč in skrnino v spodnjem životu, v začetku vodenice je zavrelica iz senenega drobca dobra. Največ sem dosegel s hvoščevo zavrelico pri bolnikih, ki niso mogli na vodo. Ta bolezen prihaja navadno od tega, da se je človek prehladil; prehlajenje povzroči skrnino ali krč, in voda se zapre. Vroči hvoščev sopar temu opomore, in mehur bode po njem zopet redno deloval.

d) Sopar za posamezne ude.

Če koga pikne kaka žival, da oteče rana in se začne otok prav širiti, napravi sopar na bolni ud in po soparu mrzle ovitke;

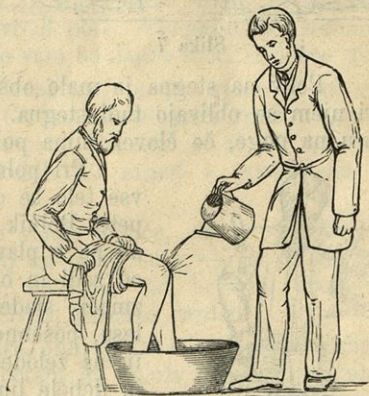
kmalu bo dobro. Drugemu se vname rana (prisad), in nevarnost je velika; le napravi sopar na rano, in dobro bo. Nekoga popade stekel pes, a zdravnika ni hitro na pomoč; napravi sopar, in pomagano bo vsaj, dokler zdravnik ne pride.

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

d) Polivi.

a) Poliv na kolena.

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



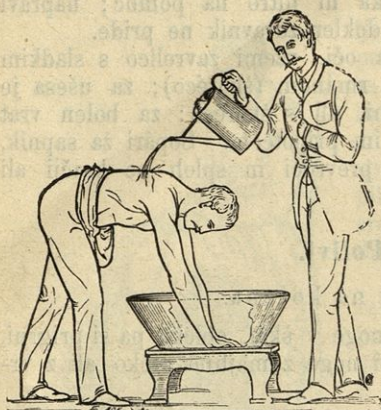
Slika 6.

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

b) Poliv na hrbet.

Sleci se do pasa; okoli pasú si priveži obrisalko, da ti voda ne poteče za obleko; potem se opri z rokami ob škafo ali banjo, ki je pred teboj. Nekdo vzame nato ročko z vodo in ti oblije ves hrbet, pričénši od desne roke, konča pa na levi roki. Potem je treba, da se ves hrbet jednako močno obliva, ali glava se ne sme zmočiti.

Debelim ljudem je treba kožo drgati z roko, dokler ne začne rudeti. Za slabega človeka je jedna ročka vode dosti,



Slika 7.

Poliv na stegna je malo obširnejši od poliva na kolena; pri njem se oblivajo tudi stegna. Treba ga je vselej po soparu na noge, če človek nima polkopeli.



Slika 8.

pogostoma polni poliv. Navrh se je treba izprehajati ali delati, da se človek posuši in segreje.

e) Omivanja.

Omiva se ali ves život ali posamezni udje. Glavno pri omivanju je to, da se človek ves jednako zmoči. Drgati kože

trden človek naj se jih 5 ali 6 ne ustraši, pretirati pa tudi tu ničesar ni treba.

Politi človek si naj z rokami omije prsi, potem si naj obriše obraz in roke in gre na delo ali na izprehod.

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

c) Poliv na stegna, in
d) polni poliv.

ni treba; le glej, da bodeš hitro gotov, kajti dalje kakor 2 minuti ne sme nikoli trajati omivanje. Kedar človeka zebe, ne sme se omivati, sicer bi dobil nahod (katar).

a) Omivanje vsega života je za zdrave in bolnike. Pomči debel prtič v vodo in si omij z njim ves život, najmanj v 2 minutah; potem se obleci, ne da bi se obrisal, in pojdi na delo ali na izprehod, da se posušiš in segreješ.

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

Da bi se ljudje vsaj ne bali tako mrzle vode! Prišedši s polja, omije si kmet obraz in roke; kako dobro bi bilo zanj, ko bi si raz ves život omil vroči pot! Ubogajte me, seznanite se prav dobro z omivanjem; to vam bo dajalo moči in dobro voljo.

Zvečer omivanje ni za vsakega; ta po njem dobro spi, drugi zopet ne more spati. Če pa kdo po noči spati ne more, naj se omije in kmalu bo zaspal. Po zimi se zvečer ne omivaj, predno nisi ležal za kakih 10 minut v postelji in se dobro segrel.

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

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

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

f) Ovitki.

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

b) Vratni ovitek. Zmoči si vrat in s suho ruto toliko ovij, da mrzli zrak ne more do mokrine; to bi bil jeden ovitek. Drugega si pa takó-le narediš: Ruto namoči v mrzli vodi, malo jo izžmi in deni okoli vrata; čez pa ovij suho ruto, da ne prihaja zrak do mokrine. Ta ovitek pusti na vratu jedno ali pol-drugo uro, ne vso noč. Vsi ovitki imajo namen, da nepotrebno vročino ven potegnejo; zato se ne smejo na bolnem udu preveč segreti. Zdravniki ukazujejo ovitke za več ur, jaz jih nikoli ne puščam dalje, kakor pol-drugo uro; potem se mora ovitek ali proč dejati, ali pa na novo pomočiti v mrzlo vodo. To se mora vse po bolniku ravnati; če je vročina huda, treba je ovitkov zaporedoma; če vročina ni posebna, bo pa jeden dosti. Vratni ovitek je za vneto grlo, ali kedar človek požirati ne more, in za glavobol; vendar je pri teh boleznih vselej treba, da pomagamo še drugače, ali na nogah ali na vsem životu.

c) Sal kot ovitek je posebno namenjen prsim in zgornjemu hrbtu. Vsakdo vé, kako si dekleta devajo rute okoli vratú; ravno tako si naloži ta ovitek, ki ga imenujemo šal. Jeden konec pride na hrbet in dva konca se križata na prsih. Tak kos platna (hodnika) namoči v vodi, izžmi ga rahlo in deni tako okoli vratú. Čez pa moraš dejati ali suh prt, ali volnato ruto, ali koco, da ne pride zrak do mokrine. V šalu ostane bolnik 1 ali 1 1/2 ure.



Slika 9.



Slika 10.

Pri vročinskih boleznih, ali kedar kri preveč sili v glavo, ali kedar se kaj vneme v glavi, pri hudem kataru, ali kedar so grlo, sapnik ali prsi zasliženi (verschleimt), tedaj ti šalov ovitek kmalu pomaga. Najlepši uspeh sem imel s šalovim ovitkom pri ženskah, ki so prišle ob pamet vsled tega, ker jim je kri preveč silila v glavo. Tem sem dajal ta šalov ovi-

tek, zraven pa tudi ovitek na noge in toplo kopel za noge, in pomagalo je.

d) Ovitek za noge je nad vse imeniten pomočnik drugim porabam. Najlažje si ga tako napraviš, da si obuješ mokre nogavice in čez mokre še potegneš suhe; s temi se vležeš v postelj. Če ti to ni po volji, vzemi cunjjo, pomoči jo v vodo, kateri si prilil polovico octa (jesiha), in s to si zavij noge; kar je mokrega, moraš še skrbno z volneno ruto oviti in se dobro odeti. Ta ovitek traja 1 do 2 uri in se mora vzeti v postelji.

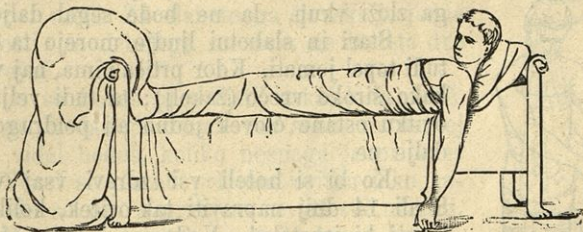
Če se je človeku v prsah ali v trebuhu kaj vnelo in ti rabiš ta ovitek, tedaj se bo silno hitro razgreval; kolikorkrat postane ovitek vroč, pomoči ga le na novo v mrzlo vodo.

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

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

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

e) Spodnji ovitek je za bolezni v spodnjem životu in v nogah. Napraviš si ta ovitek takó-le: V postelj razprostri



Slika 11.

volneno odejo (koco); potem vzemi tako velik prt ali rjuho, da se lahko od pod pazuh do prstov 2- ali 3 krat oviješ z njo. Prt namoči v mrzlo vodo, rahlo ga izžmi in razprostri v postelj na odejo. Na moko se vleže človek in zagrne od obeh strani z mokrim prtom in nazadnje s spodi razprostrto suho odejo. Pleča in vrat niso v mokrem; te je treba še posebej zagniti, najboljše z volnato ruto, ali pa deneš srajco čez se, ki si jo slekel. Navrh pride izdatna, pa ne preobilna odeja, toda

noge je treba še posebej odeti. Vse vkup ni tako težavno, kakor se ti menda tukaj vidi; najlažje je sevéda, če ti kdo pomaga, ali sčasoma si vsakdo lahko sam napravi ta ovitek.

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

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

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

Namesto praznega kropa jemljem pogostoma seneno, ovsenično ali smrečjo zavrelico; seneno pri kamenu ali pesku v mehurju, smrečjo pa posebno za vetrove in za krč v spodnjem životu.

f) Kratki ovitek rabim najpogošče. Ta ovitek lahko jemlješ záse, in ni treba, da bi moral biti v zvezi z drugimi porabami.

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

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

Ko bi si hoteli vsi zdravi vsaj vsakih 8 ali 14 dnij napraviti tak ovitek, koliko boleznij bi izostalo! Vodenica, srčne in želodčne bolezni bi bile neznane. Tudi za druge bolezni je ta ovitek imenitno zdravilo; on čisti ledvice in jetra, spravlja iz trebuha zasedle vetrove in preobilno vodo. Za zasližen želodec, za srčne in pljučne bolezni, za razne bolezni v glavi in v vratu ga rabim prav pogosto. Če si s kako boleznijo ne vem pomagati, pomore mi ta ovitek vselej iz zadrege. Komur je spodnji život vsled česar koli oslabel, ta si naj vsakokrat, ali



Slika 12.

prej ko vzame ovitek, ali pa hitro za njim, namaže ves spodnji život s svinjsko mastjo ali s kafernim oljem. Kdor trpi s krčem, ta si naj pod ovitkom dene na goli život ruto, v ocet (jesih) namočeno.

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

Če je treba prav veliko potegniti iz človeka, n. pr. pri škrlatici, tedaj vodo solim ali z octom (jesihom) mešam.

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

Iz prav debelega platna naredi plašč, podoben široki srajci. Ta plašč namoči v mrzlo, pri starih in slabotnih ljudeh v toplo vodo; nato ga izžmi in obleci kakor srajco. Pripravljena mora biti postelj s kocami; na te se bolnik vleže, zagrne in odene. Vse se mora vršiti prav hitro, da človek ne bo stal dolgo moker na zraku. V plašču ostaneš 1 do 2 uri; to se ravna po bolnikovi moči. Za slabotnega človeka je jedna ura dosti; za debelega mesarja ne bodeta dve uri preveč.

Če se hočeš prepričati, zakaj je ta plašč, sperl ga, kedar ga deneš raz sebe, in poglej vodo; videl bodeš, koliko nesnage je prišlo iz tebe. Včasl se platno pri tem ovitku tako zamaže, da se niti s pranjem ne dá več očistiti.

Rabi se ta ovitek proti hudemu katáru, slizni vročnici (Schleimfieber), protinu in trganju (podagri), osepnicam, mačuhu, za obrambo proti mrtvoudu itd. V oddelku o boleznih ga pogostoma priporočam.



Slika 13.

g) Voda najboljša pijača.

Človek postane lačen, kedar je telesu treba hrane, in žejen, kedar mu je treba vode. Modri stvarnik je vse tako uredil.

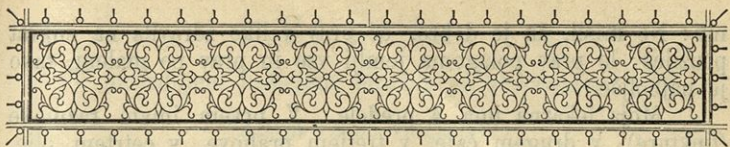
Najmodrejši mojster je sestavil uro našega telesa; ona bi prav hodila in bila natanko, ko bi ljudje sami ne spravljali peska in smetja med njena kolesa.

Žejna žival hiti k studencu, napojena odide; tudi ljudje bi naj delali tako. Pij, kedarkoli si žejen, le ne preveč na enkrat. Nekteri ljudje se živijo z jedmi, ki so toliko vlažne, da želodcu pitja ni več treba; teh ljudij ne žeja nikoli. Prav za prav je človek redkokdaj žejen, izvzemši sevéda poletno vročino in vročinske bolezni. Zavoljo tega ne morem razumeti, kako si morejo nekteri v svojem želodcu napravljati s pijančevanjem cele občne potope. To zdravju silno škoduje. Pij, če si žejen, a ne preveč na enkrat. Kmetje plohe ne obrajtajo nič, ona več škoduje, kakor koristi; močne rose se pa veselijo, ker je rodovitna, kar pa o plohi ne moremo reči. Želodcu je treba vlage, da more prebavljati trde jedi; kakor hitro mu vlage primanjkuje, oglasi se ti žeja. Ta klic slušaj, naj si bode želodec zdrav ali bolan; daj mu vsakokrat vode, a le prav po malem. Zlasti pri vročinskih boleznih dajaj bolniku prav pogostoma piti; daj mu vsakih 5 ali 10 minut vode, a nikoli več kakor jedno žlico. Ta malenkost vode bo spravila želodec v red brez vsakega zdravila. Veliko ljudij je to že poskusilo, in videli so sami, da res pomaga.



Št. 13





Tretji del.

L e k a r n a .

Mi imamo mnogo zdravnikov, učenih in neučenih, ki slové s svojimi zdravili. Jeden prodaja zdravilo za zlomljene noge, drugi za rane, tretji za garje, četrti prodaja prah za prsne bolezni in peti kapljice za želodec itd. Ti ljudje imajo navado, da vsak svoje zdravilo kot skrivnost záse obdrži. Čemu? Da bi on sam imel dobiček. Jaz tega ne morem trpeti. Zato odprem zdaj vse predéle svoje lekarne (apoteke); pogledjte moja zdravila, pogledjte jih do zadnje škatlice.

V moji lekarni ni nič dragocenega; ravno zavoljo tega pa je veliko več vredna od drugih. Vsi moji čaji (Thee), izvlečki (ekstrakti), olja in prahovi so narejeni iz rastlin, ki se povsod nahajajo, in katerih ni treba kupovati.

Moja knjižica je za uboge; zavoljo teh se pečam z zdravljenjem; za te sem iskal zdravila, ki bi bila dober kup. Iskal sem dolga leta, poskušal to in ono, sušil, rezal in kuhaj različne rastline, predno sem si izbral najboljše, ki ti jih hočem zdaj pokazati v moji lekarni.

Voda ima v sebi toliko zdravilne moči, da vsa druga zdravila lahko pogrešamo zraven nje. Zato sem dolgo pre-mišljeval, ali bi tej knjigi pridejal lekarno ali ne. Pridenem jo; zavoljo tega pa naj nikdo ne misli, da do vode nimam pravega zaupanja. Ta ali drugi bolnik se brani zdraviti se s samo vodo; tem dodam nektera zdravila za znotraj, da prej okreva.

Porabe z vodo, t. j. obkladki, kopeli, ovitki itd. raztapljajo v človeku, kar se je bolnega zbralo v njem, potegujejo to iz njega in krepčajo život. Ravno ta namen imajo vsa zdravila moje lekarne. Strupenih rastlin jaz ne obrajtam, zato jih nimam v svoji lekarni. Svarim tudi pred raznimi sladkarijami, ki se kupujejo po prodajalnicah kot zdravila; iste ti za kašelj, za katár ali želodec ne pomagajo nič, temveč nasprotno: želodec si z njimi lahko pokvariš. Končno še moram nekaj opom-

niti: Ne misli, da je dobro, če prav veliko zdravila na enkrat použiješ; le prav polagoma jemlji vse in prav po malem, tako je najboljše.

Moja lekarna ima 4 predele. V prvem imam razmoke (tinkture), v drugem čaje, v tretjem prahove, v četrtem olje. Kraj za lekarno bodi hladen, a mokroten ne sme biti, da zdravila ne postanejo plesniva. Tinkture in olja naj bodo v steklenicah, vse drugo v škatlicah; na vsaki čašici in na vsaki škatlici naj bo prav čedno zapisano, kaj je notri. Vse se po tem lepo uredi po abecedni vrsti, da ni treba ničesar dolgo iskati. Skrb za domačo lekarno naj ima ali gospodinja ali kak priden otrok; ta naj gleda, da je vse v redu in vse prav čedno.

Najprej povem, kako delajo tinkture, čaje in prahove.

Tinkture ali ekstrakti.

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

Čaji.

Rastline je treba nabirati o času, ko cvetó po suhih, solnčnih bregovih. Naberij si vsako leto novih rastlin, stare se sčasoma izpridijo. Kako se iz teh rastlin dela čaj (Thee), to vé vsaka gospodinja. Za čašo čaja vzemi, kolikor s tremi prsti zagradiš. Na zelišča vliješ vrelega kropa, zdravilo pustiš kuhati nekaj minut, in čaj je gotov. Tako čaj navadno napravljajo, jaz pa ga delam nekoliko drugače. Rastline puščam v kropu četrte ure, da se izkuha iz njih zdravilna moč. Kako je treba čaj piti, ali po čašicah ali po žlicah, to povem pri boleznih.

Prahovi.

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

Olja.

Olja dobivamo večinoma v lekarni, a nektera si moreš tudi sam napraviti; o tem pa še izpregovorim pozneje nekoliko.

Zdravila.

V naslednjem naštejemo zdravila po abecednem redu:

Aloja (Aloë vulgaris).

Aloja ali lopátika se kupuje v lekarni. Ta prah je dober za znotraj in za zunaj. Skuhaj ga za 1 ali 2 noževi končini (špici) z žličico strdi, in najboljšo čistilo za želodec je gotovo. Čistilo je močnejše, če aloji primešaš bezgovega cveta in sladkega janeža (fenhela). Tudi za zunaj ima lopátika čistilno moč. Kdor ima bolne, motne, rudeče ali tekoče oči, naj se zdravi z lopátiko. Trohico tega prahu deneš v skledico in poliješ z vrelim kropom; to je voda za oči. S to vodo je treba oči 3- ali 4krat na dan izpirati; če iz začetka malo žge, nič ne dene.

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

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

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

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

Angelika (Angelica silvestris).

To rastlino najdeš po mokrih travnikih in v gozdih. Vzraste pol metra do 1 meter visoko; deblo ima votlo, in fantje si delajo iz njega piščalke. Če je kdo kaj nezdravega jedel, pomaga mu čaj iz korenja, listja in semena te rastline. Tudi za prehlajen želodec je dober tak čaj. Rastlina se naj skuha v pol vodi in v pol vinu, potem je čaj najboljši. Močno zasliženemu sapniku ali zasliženim prsim ta čaj najprej pomaga.

Suho korenje, listje in seme te rastline lahko zmelješ v prah, ki ti potem nadomešča čaj, če ga jemlješ 2- ali 3krat na dan po jedno noževno končino (špico).

Arnika (*Arnica montana*).

Arnika ali črvivec je po vsem svetu znana rastlina za voljo svoje zdravilne moči. Kako morejo zdravniki to tajiti, tega jaz ne razumem. V špirit ali žganje namočen črvivec je tako znano zdravilo, da mi o njem ni treba govoriti. Cvet se nabira konec meseca rožnika in začetkom malega srpana. Če se je arnika le 3 dni namakala, tedaj je tinktura že za rabo; boljša je pa, če je stara.

Bezgovce (*Sambucus niger*).

Pri starih hišah najdeš še veliko bezgovja (Hollunder). Mladi ljudje so ga jeli odpravljati, ali to ni prav, ker ima ta grm v sebi prav veliko zdravilne moči. Zdravilo je na njem vse: listje, skorja, korenje, cvet in jagode. Čaj iz bezgovega listja je najboljši kup čistilo za kri; ta ti nadomešča vse plininske rastline, ki se, ne vem vse za kaj, prodajajo po lekarnah. Ali je listje zeleno ali posušeno, to je vse jedno. Tudi cvet je dobro čistilo za kri; zato glej, da ga ne bo manjkalo v tvoji domači lekarni. Zima je dolga, ne veš, ali ti morebiti ne pride kdaj prav. Za vodenične ljudi je čaj iz bezgovega korenja imeniten. Isti vleče vodo bolj iz človeka, kakor katerokoli drugo zdravilo. Ob jednem je pa tak čaj čisto nedolžen; pij ga, kedar hočeš, nikoli ti ne more škodovati. Sad tega grmovja se nabira in kuha; da je nekaj vreden, vidiš lahko na pticah: le glej, kako silijo od vseh stranij v bezgovje. Gotovo, ko bi ne bilo tako zdravo in dobro, ptičice bi ga ne jedle tako slastno. Bodite zato pametni in imejte vsegdar prav v čisljih to rastlino.

S sladkorjem ali strdjo pokuhano bezgovje je po zimi dobra jed ali pijača za ljudi, ki morajo veliko sedeti. Žlica pokuhanega bezgovja v čaši vode je dobro hladilo in čistilo za želodec; vleče na vodo in bo prav dobro dejalo ledvicam.

Posušene bezgove bobike so dobre za hudo drisko.

Brinovice (*Juniperus communis*).

Kdo ne pozna brinovic (Wachholderbeeren)? Brinove vejice rabimo kot kadilo v izbah, kjer leži bolnik; ta dim čisti zrak in umori v njem, če bi bilo kaj nalezljivega. Tako rabimo brinove bobike kot čistilo za znotraj pri različnih boleznih. Kdor mora bolnikom streči ali bolnike obiskovati, naj vedno

žveči brinovice in ne bo se zlahka nalezel kake bolezni. Ob enem dajejo te bobike ustom prijeten okus in pomagajo želodcu prebavljati.

Kdor ima prav slab želodec, lahko si s temi bobikami pomaga takó-le: Jej prvi dan 4 brinovice, drugi dan 5, tretji 6, tako vsak dan po jedno več do dvanajstega dne. Dvanajsti dan jih sneš 15. Potem vsak dan po jedno manj. Komur se je sapa v želodcu sesedla, temu te bobike gotovó pomagajo. Iste slo- vijo tudi kot zdravilo za kamen in pesek, za ledvične in je- terne bolezni.

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

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

Očetje in matere, kedar spravljate meso, osoljate ga in mu pridenete vsakokrat nekaj brinovic; v kisló zelje jih tudi trosite. Kedar čutite v sobi slab duh, kadite jo z brinovjem; bodite tedaj pametni in dajajte tudi svojemu telesu vsaj po več- krat na leto tega čistila.

Črnice ali borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

O svetem Jakobu jamejo otroci letati v gozd; črnice so zrele, najljubša jed veseli mladini; še odrastli se te jedi ne branijo, zato jih vidiš po mestih velike kupe na prodaj. Marsi- kteri dijak misli še rad na leta, ko je hodil po črnice ali si jih od prodajalke dal za nekaj novcev nasuti v žep. Gospo- dinje, nasušite si črnic vsako leto; one so za marsikaj prav dobre. Vzemi 2 ali 3 pesti suhих črnic, deni jih v steklenico in nalij na nje dobrega žganja; dalje ko žganje stoji, boljše je. Kogar pogosto driska nadleguje, naj žveči sem ter tja nekaj suhих črnic. Vlij žlico črničjega žganja v $\frac{1}{8}$ litra kropu in popij to; to ti pomiri najhujšo drisko (črničje žganje je tisto, v katerem so namočene suhe črnice (borovnice), a ne ono, ki je žgano iz črnic). Ko mine 8 do 10 ur, napij se še enkrat tega čaja, tretjikrat ga gotovo ne bo več treba. Dà celó grižo ozdraviš s tem čajem, če ob enem devaš na želodec tople obkladke z vodo in jesihom. Te tinkture je v domači lekarni najbolj treba. Če je človek močen, vzame več zdravila; če je slab, manj. Teh kapljic moraš jemati najmanj 10 do 12 na sladkorju, več pa zopet ne, kakor po jedno žlico v kropu ali vinu od $\frac{1}{8}$ litra.

Dobova skorja.

Kaj neki bo nam še svetoval! Zdaj je menda že dobova skorja tudi zdravilo. Gotovo, ljubi čitatelj, dobova skorja je zdravilo, prav dobro zdravilo. Skuhaj te skorje, namoči v zavrelico ruto, s katero si potem oviješ vrat; to ti raztopi vsak krof, dokler še ni prevelik ali pretrd. Za žlezni otok (Drüsen-geschwulst) ni nič boljšega, kakor obkladki ali ovitki z dobovo zavrelico. (Ta otok se nahaja navadno na vratu vzadi ali na strani, pod pazuhami ali celó na hrbtu. Napravlja se, kakor da bi se kaj zbiralo, in vendar ne zori, ker se gnoji pregloboko v mesu.)

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

Encijan (*Gentiana lutea*).

Encijan ali svišč raste samo po planinah, a dobiva se povsod. Dobodi si encijanovega korenja, posuši, zreži in namoči si ga v žganju. Ta izvleček (ekstrakt) je jeden najboljših za želodec. Vzemi vsak dan 6 do 8 žlic vode, vlij vanj 20 do 30 kapljic encijanovega žganja in to pij. Potem bodeš dobil kmalu prav dober tek, znamenje, da dobro prebavljaš. Če ti v želodcu kaj obleži, vlij v čašo tople vode žličico tega žganja in to popij; to bo spravilo želodec prav kmalu v red. Če greš na daljšo pot, vzemi majhno steklenico tega ekstrakta s seboj; če potem kje kaj nepravlega ješ ali piješ, ti bodo te-le kapljice prav prišle. Če je komu prav slabo, dà, če kdo omedli, daj mu na vodi žličico tega žganja; to ga bo segrelo in oživilo. Kakor kapljice je dober tudi encijanov čaj.

Galun

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

Grško seno (*Trigonella Foenum graecum*).

Grško seno, grška detelja ali trikotna detelja je domá v jutrovih deželah in na Grškem. Nemci sadijo to rastlino okoli

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

Habàt (*Sambucus ebulus*).

Habàt (Attich) raste po posekanjih in na robih ob gozdu; sad je bezgovemu ves podoben. Čaj iz habatovega korenja vleče izvenredno močno na vodo; zato je dober pri vodenici. Tudi kot čistilo za ledvice je ta čaj imeniten. Če se je komu v spodnjem životu nabralo nezdravih tekočin, naj pije habatov čaj, in ničvredna vlaga pojde kmalu z vodo iz njega. Čašico tega čaja vzemi na dvakrat: polovico piješ predpoldnem, polovico popoldne; za jedno čašico zadostujeta 2 noževi končini zmletega korenja. Korenje se nabira o jeseni; treba ga je dobro posušiti.

Hvošč (*Equisetum arvense*).

S hvoščem ali s préslico (Zinnkraut) čistijo gospodinje cinasto posodo. Čistite s to rastlino tudi posodo svoje duše; prepričajte se, da je ona dobro zdravilo za zunaj in znotraj. Za stare gnile rane, za raka, dà celó za bramorko (Beinfrass) ni nič boljšega od hvoščevih obkladkov. Hvošč raztopi in odstrani gnilobo. Rastlino nakladaš ali sámó na rane, ali pa jo rabiš za zavrelico in sopare. Vse še natančneje povem pri boleznih.

Raznovrstnejše, kakor za zunaj, rabimo hvošč ali préslico za znotraj. Hvoščev čaj je prav dober za želodec; le pij ga včasi, ne bo ti na škodo. Ta čaj pomiruje bolečine, če trpiš s kamenom in peskom; on je najboljša pomoč, če kdo k vodi ne more. Hvoščev sopar je prav posebno za to bolezen.

Če je kje treba ustaviti kri, tudi tam je ta čaj imeniten, naj že pride kri ali iz rane, ali iz nosa, ali iz prsij, ali od drugod; pij čaj, če kri prihaja iz ust; potegni si ga v nos, če ti

kri teče iz nosa, pomagalo ti bo. Kdor trpi s krvotokom, naj ga pije vsak dan 2 čaši. Ker je ta rastlina tako imenitna, skrbi, da ti je nikdar ne zmanjka.

Jagodice.

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

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

Sladki janež (Foeniculum officinale).

Zrnja od sladkega janeža ali kopričevega zrnja (Fenchel) naj bo v vsaki domači lekarni; ono je za vsakeri krč, in ravno za krčem ljudje tako pogosto boleajo. Če koga prime trod (kólíka), le hitro skuhaj žlico sladkega janeža v mleku; to daj prav toplo bolniku, in krč se bode kmalu pomiril in kólíka nehala. Ob enem je pri tej bolezni treba, da se dene na trebuh prtič, v toplo vodo in jesih namočen. Če te sapa nadleguje, potrosi si na jed zmletega janeža, in pomagano ti bo. Da se zrnje more mleti, treba ga je v peči posušiti. Kopričevo olje se kupuje v lekarni. Da je janež tudi za očesa, to je znano. Skuha se pol žlice zmletega janeža, in s to vodo se izpirajo očesa 3- ali 4krat na dan. Še boljše je, če napraviš z janežem sopar za očesa.

Skoro ravno tako dobra, kakor sladki janež, sta navadni janež (Anis) in kumina (Kümmel). Včasih vse tri zmešam in vkup zmeljem.

Šentjanževa roža (Hypericum perforatum).

Ta rastlinica je zavaljo svoje zdravilne moči prav imenitna; a zdaj je vsa pozabljena. Šentjanževa roža (Johanniskraut) raste najrajši po suhih mejah in robih; cvete meseca

malega in velikega srpana. Če rumeni cvet zmelješ med prsti, dobiš rudeč sok, ki se dá raztopiti v vodi, špiritu ali olju. Ta rastlina je izvrstno zdravilo za jetra; če prideneš čaju malo aloje, postane zdravilo močnejše. Daj enkrat bolniku tega čaja, in poglej čez nekaj časa njegovo vodo; videl bodeš, koliko nesnage je spravila ta rastlinica iz človeka. Težek želodec, lahko zasližene prsi in pljuča ti ta čaj kmalu ozdravi. Če se otroci v postelj oščavajo, daj jim večkrat takega čaja; če šentjanževih rož nimaš, pa vzemi škoréce ali rmána (Schafgarbe).

Kafra

se rabi za kaferni špirit in kaferno olje. Špirit takó-le napraviš: V $\frac{1}{4}$ litra špirita raztopi za lešnik kafre, in kaferni špirit je gotov. Če si kaj zganeš ali se kje otolčeš, če trpiš za skrnino in krčem, maži in drgaj si bolni kraj s tem špiritom. Da se v olju raztopi, treba je kafro zmeti. To olje je dobro za skrnino, za bolečine v križu; isto pomiruje tudi bolečine, ki ti jih napravlja kak trd otok.

Kamelice.

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

Koprive.

Nobena rastlina ni bolj zaničevana kakor ta. Marsikdo se že ves trese, videč koprivo; ali po pravici? Čisto pred kratkim je nekdo o zdravilni moči kopriv spisal célo knjigo, in ta pisatelj ima prav, kajti kopriva je kot zdravilo veliko vredna. Zelene koprive se sušijo, in posušene kuhajo kot čaj; ta čaj raztopi zasliženost na prsih in pljučih in čisti želodec. Močnejše od rastline je korenje. Čaj iz tega korenja je dober za vodenico. Kdor ima nečisto kri, naj jé po letu prav pogostoma kakor špinat kuhane koprive. Kdor skrnine (revmatizma) na noben način ne more več pregnati, naj pretepa boleče ude vsak dan za nekaj minut z žgočimi koprivami; strah se bode prav kmalu izpremenil v veselje, ker to res pomaga.

Koščeni prah.

Iz prežganih kostij napravljam trojen prah. Prvi je črn. Vzamem kosti zdravega goveda in jih žgem, da postanejo črno oglje; to stolčem, in črni prah je narejen.

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

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

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

Tri vrste prahu imam za različno slaboto: Otrokom, ki nikamor ne rastejo, ki ne dobijo pravih kostij, dajem vsak dan na vodo ali v jed po 1 ali 2 noževi končini črnega prahu.

Kdor je na krvi slab in ob jednom boleha z želodcem, ta dobi beli prah. Sivega dobivajo pa tisti, ki so prav slabi na prsih. To je moja skrivnost črnega, belega in sivega prahu. Veliko ljudij vé o tem že kaj povedati. Verjemite mi, s tem prahom samim bi jaz bil lahko obogatel, ko bi ga bil hotel kot svoje zdravilo prodajati. A jaz tega nočem, moja zdravila naj vidi, ogleda in poskusi vsakdo.

Krčna trava (Potentilla anserina).

Krčna trava (Gänsefingerkraut) raste tam najrajši, kjer se pasejo gosi: pri hišah, pri potokih in po poljih, da so le tla peščenata. Listje je drobno narezljano in svetlo, cvete rumeno od meseca velikega travna do rožnika.

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

Kreda.

Ali si že kdaj opazoval, kako kuretina pazljivo pobira vsako zrnice vapnenega peska? In kdo ni še čul, da mora učitelj v šoli pred otroki skrivati kredo, sicer bi jo pojedli. To nam dá misliti: Ali ni morebiti tudi kreda še za kaj? Dolgo sem poskušaval, in prepričal sem se, da je kreda prav dobro zdravilo. Ona ima v sebi ravno take tvarine, katerih je kostem k rasti potreba. Navadno že priroda sama priskrbuje potrebne snovi, da morejo kosti rasti. Ali slabotnim ljudem

prepogosto primanjkuje potrebnega vapna, in vsled tega se kosti ne morejo tako sestaviti, kakor bi bilo treba. Dajaj zato takim ljudem vsak dan v jed ali pa na vodo noževo končino (špico) zmlete krede. Saj jo vsakdo prav lahko vzame, ker nima nobenega okusa in nobenega duha. Če prav slabo prebavljaš, če navzlic vsej postrežbi ne prideš k pravi moči, poskusi s kredo. Na detelji se pozna, če jo potrosiš s sadro (gipsom); a tudi na bolnikih se vidi, ako jih s kredo zdraviš. Zlasti bleedičnim ljudem priporočam kredo; naj jemljejo vsak dan ne samo po jedno, marveč po dve noževi končini tega prahu, jedno zjutraj, drugo zvečer, in njihova bleda lica bodo jela kmalu rudeti. Boljši sevéda kakor kredni prah je koščeni.

Laneno seme.

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

Lapuh (Tussilago farfara).

Stvarnik pusti marsikaj rasti, kar ljudje z nogami teptajo, ne vedé, kaj je vredno. Tako se godi tudi lapúhu. Ljudje ga imajo za grd plevel, a zavoljo njegove zdravilne moči bi ga morali prav v časti imeti.

Lapuhov čaj je čistilo za prsi in pljuča. Kdor ima tesne prsi, in kdor veliko kašlja, naj pije tak čaj, zlasti če se je bati sušice. Marsikoga je jeden sam lapuhov list že ozdravil. Če čutiš kje posebno vročino, nalagaj tja lapuhovo perje (lepenje); to bo vročino ohladilo. Zlasti za tekoče rane so nakladki z lapuhovim lepenjem dobri. Lapuh vzame iz rane vročino in vnetje ter potegne iz nje, kar je nezdravega v rani. Posebno dober je lapuh za tekoče noge, če so rane vse plave ali črne in prav vnete. Lapuh odvzame z vročino vred bolečine, in če ga pridno nakladaš, bo rana hitro zacelila. Lapuh je tudi dober za vroče tvore, za šeno (pereči ogenj), zlasti za šeno v obrazu.

Tudi lapuhov prah je dober. Listje se posuši in zmelje. Ta prah se jemlje 2- ali 3krat na dan po 2 noževi končini (špici) na vodo ali v jed.

Lipov cvet.

Stari ljudje še radi nabirajo lipov cvet. Prav imajo. Za bezgovim čajem je lipov najboljši, če je treba človeka segreti in spraviti v pot. Posebno za sopare ta cvet pogostoma rabim.

Lipov čaj je izvrsten za star kašelj, za zasližene prsi, za zasližen sapnik in zasližene ledvice.

Namesto lipovega cveta se rabijo tudi skoréca (rmán) in šentjanžve rože.

Lučnik (*Verbascum Schraderi*).

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

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

Mandeljnovno olje.

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

To olje je dobro za zasližen sapnik, in zasliženemu želodcu je zopet ono najboljša pomoč. Dobro je pri vsakem vnetju zunaj in znotraj; čisto posebno pa je dobro, če se komu vnamejo pljuča. Dajaj takemu bolniku vsak dan po 3- ali 4krat žličico tega olja.

Za različne ušesne bolezni je tudi to olje zdravilo; če komu v ušesih šumi, če koga po ušesih trga, za krč v ušesih, če se je strdila komu ušesna maščoba, temu vsemu je to olje najboljše zdravilo; vlij ga 6 ali 8 kapljic bolniku v uho in zamaši luknjo z bombažem (pávolu).

Če je kdo vsled prehlajenja dobil skrnino v ušesa, naj si vliwa jeden dan 7—8 kapljic mandeljnovnega olja v desno, drugi dan v levo uho. Potem si naj ušesa izpira z mlačno vodo. Uho si najboljše izpereš z brizgalnico, sevéda, če imaš koga, ki vé ravnati s temi rečmi.

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

Meta (*Mentha piperita* in *aquatica*).

Prava in divja meta, obe sta za rabo; divja je skoro še boljše od prave. Meta je jedno najboljših zdravil za želodec. Če te prav hudo glava boli, naveži si je na glavo; to ti bo dobro dejalo. Jemljemo jo kot čaj ali pa kot prah vsak dan

po jedno ali dve noževi končini v jed. Kdor je vsled kake bolezni prav oslabel, komur jame srce pri vsaki priložnosti prav silno bítí, komur je pogostoma slabo, ta naj pije čaj ali jemlje prah te rastline.

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

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

Motovilec (*Valeriana officinalis*).

Motovilec (baldrijan) raste pri potokih in po mokrih travnikih; cvete meseca malega in velikega srpana z belorudečim cvetom. Mačke ta rastlina tako omóti, da se začnejo valjati, če jim jo držiš pod nos. Zato se vprašajmo: Ali ni morebiti v tej rastlini kaka posebna moč? Da. Korenje je zdravilo za glavobol in krč, če pridejo te bolezni od sesedle sape. Pije se ali kot čaj, ali se pa korenje zmelje in jemlje prav po drobnem.

Nageljnovo ali klinčkovó olje

kupujemo v lekarni. Če mi je pri kaki bolezni treba mandeljnovéga ali navadnéga olja, pridenem mu vselej malo nageljnovéga olja. Ono je posebno za to dobro, da spravi iz želodca vsaktero gnílobo. Jemlje se po 4 do 6 kapljic v vodi ali pa na sladkorju po en- ali dvakrát na dan.

Oglje.

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

Če ima kdo sušico, naj jemlje vsak dan 2 žlici tega prahu; posebno pa je ta prah za jeterne bolezni.

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

Omela (*Viscum album*).

Omela (Mistel) je prav dobro zdravilo, zlasti za kri. Vsem materam to rastlino posebno priporočam, seznanite se dobro z njo. Ona raste samo na drevju, najrajši na starih dobih. Tu se je nahajajo po celi grmički, ki živijo od drevesnega soka. Čaj iz omele ustavi krvotok; večasi že pomaga jedna sama čaša takega čaja. Dober je tudi za kri, ki se iz ktere kakoli vzroka ne pretaka več redno. K omeli devam rad malo hvošča in santale; santala je néki rudeč prah, ki se rabi kot barva; kupuje se po prodajalnicah in v lekarni.

Otrobov kruh.

Za ljudi, ki imajo tako slab želodec, da navadnega kruha ne morejo več prebavljati, in tudi za take, ki trpé z zlato žilo, naj se speče drugačen kruh; tega bodo lahko prebavljali.

Pšenica se zmelje z otrobi vred. Mlinarjem ni to prav po volji, a to nič ne dene. Tako moko premesi z vročo vodo (brez kvasa) in jo pusti čez noč stati na precej toplem, ali vsaj na nepremrzlem kraju; tudi soliti tega kruha ne smeš.

Drugi dan narediš iz tega kvasa podolgaste hlebce in te deneš za 1 $\frac{1}{4}$ do 1 $\frac{1}{2}$ ure v peč. Kedar vzameš kruh iz peči, deni ga hitro za 3 ali 4 minute v vrel krop in ga pusti v njem, da se popolnoma napoji vode. Potem ga deni zopet v peč, da se posuši. Poznam veliko ljudij, ki tak kruh radi jedó in ga hvalijo; drugim se je zdel iz začetka rod in neokusen, ali sčasoma so se ga navadili in zdaj nočejo več drugega. Kruh se hranjuje na hladnem kraju. Če bi bila skorja pretrda, moral bi se hlebec za nekaj časa zaviti v moker prt.

Pelin (*Artemisia absinthium*)

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

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

Pripotec (*Plantago lanceolata*).

Kdor se je pri kakem delu ranil, gre si trpotca ali pripotca (*Spitzwegerich*) iskat; tega zmečka in stlači iz njega

nekaj kapljic soka, ki ga dene na rano, ali pa naloži na rano zmečkani trpotčev list. S to obvezo je rana kakor z zlato nitjo sešita; zlata nit ne rujavi, pripotčev sok pa ne pusti nobene gnilobe v rano.

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

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

Revar (*Cychorium intybus*).

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

Regratov čaj je za zasližen želodec; on odzame ves nepotrebni žolč, čisti jetra, slezeno, ledvice in spravlja z vodo iz telesa, kar se je v teh telesnih delih nabralo bolnega. Pij revarjev čaj skoz 3 do 4 dni po 2 čaši, jedno zjutraj na tešče in drugo zvečer. Če človeka v želodcu tišči, tedaj je tudi ta čaj dober. Za hudo boleča vnetja zunaj na životu ni nič boljšega, kakor prav topli obkladki divjega regrata.

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

Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*).

Šopek ni prav, če ni rožmarina v njem, in domača lekarna tudi ni popolna, če ne shranjuješ v njej te rastlinice. Rožmarin je prav dober za želodec. Da bi si želodec bil še tako zasližen, čaj iz rožmarina ga očisti; on ti dá dober tek, če ga piješ vsak dan 4 žlice, 2 zjutraj in 2 zvečer.

Vino, v katerem je rožmarin namočen, je dobro za srčne bolezni, posebno za srčno vodenico (*Herzwassersucht*) in za vsako vodenico sploh. Kdor boleha za to boleznijo, naj pije vsak dan zjutraj in zvečer 3 ali 4 žlice takega vina. Skrbi pa, da dobiš prirodno (naturno) vino, drugo bi bilo za nič.

Selzenovec (*Althaea rosea*).

Selzenovec (popelj, malva) se nahaja skoro na vsakem vrtu; rastlina je visoka, cvet je roži podoben. Cvete v različnih barvah; najboljši je temnorjavni cvet. Čaj iz tega cveta je dober za boleznj v vratu in za zaslišene prsi. Selzenovemu pridevam vselej lučnikovega cveta. Čisto posebno pa obrajtam ta cvet pri soparih za prsi in ušesa.

Skuta (sir).

Nikomur ne bodem pravil, kako iz kislega mleka delamo skuto. To pa moram povedati, da je skuta jedna najtečnejših jedij in jedno najboljših zdravil. Komur se v želodeu gnoji (*Magengeschwüre*), ta naj jé vsako uro žlico skute; to mu bo pomagalo. Skuto deni v novomolzeno mleko, prideni ji majhno soli in kumine, in to jemlješ.

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

Rosea perisplucina

Šipečje jagode (*Rosa canina*).

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

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

Sivkno (lavendeljnovo) olje

se kupuje po lekarnah. Jemlji ga vsak dan dvakrat po 5 kapljic na sladkorju, in želodec bo dobro prebavljial; vedno bodeš imel najboljši tek. Kogar napihuje, kogar glava boli, ali komur vsled slabega želodca pogostoma prihaja hudo, ta se naj zdravi s tem oljem.

Smetlika (*Euphrasia officinalis*).

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

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

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

Drevesna smola.

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

Smola je drevesna kri; rani smreko ali jelko, in videl bodeš, kako morejo krvaveti. Nima morebiti ta kri v sebi kaj zdravilne moči? Da. Jej dalje časa vsak dan 5 ali 6 zrnice drevesne smole; to te bode nenavadno krepčalo in prsim bode posebno dobro dejalo.

Poznal sem prav slabotnega duhovnika, ki je vsak dan jedel malo drevesne smole, rekoč: „Od smole imam svoje zdrave prsi.“ Ne misli, da ti bo smola zalepila želodec; želodec jo prav lahko prenaša in prebavi.

Strd.

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

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

Ravno tako dobra je strdena voda za oči; deni žličico strdi v $\frac{1}{4}$ litra kropa, pusti potem krop še kakih 5 minut vreti, in voda za oči je gotova.

Še nekaj bi ne ohranil rad sam zá-se. Neki že čez 80 let star gospod si sam vino dela; kuha si namreč v vodi malo strdi,

in on trdi, da je ta pijača zdrava in dobra, češ, svoje zdravje in svojo moč v tej starosti ima od te pijače. Morebiti ima mož prav; le to vem, da tako vino gre človeku prav k teku, in da mu je izvrstno krepčalo in čistilo. Medica ni samo za ženske, ista bi tudi moškim dostikrat bolj prilegala, kakor ol ali pivo in vino. Včasi so to pijačo bolj v časti imeli, a zdaj hočejo nekaj drugega, kar pa ni dobro.

Da si bodeš tudi vedel iz strdi napraviti vino ali medico, podam tukaj navod, po katerem se kuha ta pijača.

V bakren (kufrast) kotel denem kakih 60 litrov mehke vode. Pod kotel zdaj zanetim; kakor hitro se voda precej segreje, primešam ji okoli 6 litrov strdi, potem pustim vse vkup poldrugo uro rahlo vreti. Nečedna pena se mora posneti. Ko poldruga ura mine, vlije se strdena voda v glinaste ali pločnate (plehnate) posode; tam se shladi, da postane mlačna. Mlačna se vlije v skrbno očiščen sodček (putrih). Pile ne smeš zabiti. V topli kleti bo začela medica v 5—10 dneh vreti ali kisati. Vreti mora 14 dnij; potem jo pretočiš v drug sod; trosko ali drože moraš sevéda odstraniti. V drugem sodu vre medica še 10—14 dnij, in potem, ko je vrenje že popolnoma minilo, zabiješ sodček. V 3 do 4 tednih je medica svetla, in moreš jo točiti. Če to vino (medico) deneš v steklenice in jih hranjuješ v hladnem pesku, tedaj ti bo v nekterih dneh tvoje vince prav krepko gnalo ali šumelo (musiralo).

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

Tavžentroža (*Erythraea centaureum*).

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

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

Trnovčev cvet (*Prunus spinosa*).

Cvet od trnovca ali trnoljice je najboljši kup čistilo, zato bi naj bil v domači lekarni na prvem mestu. Pij 3 ali 4 dni

vsak dan jedno čašo takega čaja, on ti bo želodec popolnoma sčistil.

Trobentica (*Primula officinalis*).

Za zdravilo se nabirajo samo temnorumeno cvetoče trobentice (*Schlüsselblume*).

Komur se je bati sklepne bolezni ali skrnine (*Glieder-sucht*), ali kdor že dalje časa boleha za to boleznijo, ta naj pije vsak dan jedno čašo trobentičnega čaja; to mu bo odpravilo hude bolečine.

Trúskavec (*Polygonum aviculare*).

Truskavca ali drésna (*Wegtritt*, *Knöterich*) je okoli kmet-skih hiš vse polno; posebno tam rad raste, kjer se veliko hodi. To zelišče je nad vse dobro za kamen in pesek, naj si bo v mehurju ali v ledvicah.

Neki gospod je s kamenom dolgo trpel. Dobival je dalje časa vsak dan po 2 majhni čaši takega čaja, in šlo je z vodo več sto majhnih kamenčkov od njega. Tudi jetrom, želodcu in prsim je truskavec dobro zdravilo.

Vijolice (*Viola odorata*).

Ljubo dišeče vijolice naj bi s svojim duhom napolnjevale tudi našo domačo lekarno. O pomladi mraz in toplota prav hitro menjata, vsled tega dobi veliko otrok hud kašelj. Če imaš takega otroka, skuhaj mu prgišče vijoličnega cvetja, lepenja ali korenja v $\frac{1}{4}$ litra vode (korenje moraš prej stolči). Tega čaja naj pije otrok vsako drugo ali tretjo uro dve ali tri žlice. Odrastli ga morejo tudi več piti; tri čaše na dan jim ne bodo škodovale.

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

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

Vinska ruta (*Ruta graveolens*).

Ruta, virand ali vinska rutica (*Raute*, *Weinraute*) je imenitna rastlina, a premalo znana. S svojo vonjavo se nam razodevajo rastline; bolj ko ktera diši, žlahtnejša je. Virand se nam s svojim duhom odločno in očitno ponuja za pomočnika v raznih boleznih. Njegovo listje je podobno majhnim jezikom, kakor da bi hotela skromna rastlinica s tisoč usti oznanjati ljudem svojo vrednost. Da bi ljudje le hoteli to govorjenje prav razumeti!

Vinska rutica okrepčuje in daje moč, kjerkoli jo rabiš. Če ti kri bije v glavo, če se ti moti, sploh če imaš prav težko glavo, pij čaj od vinske rute, on ti bo dobro dejal. Tudi za neduho, za srčno utripanje, za bolezní spodnjega telesa, in prav posebno za máternico ga priporočam.

Če si nočeš vedno čaja kuhati, namoči si vinske rutice v špiritu ali v dobrem žganju; to se potem jemlje po kapljicah, dvakrat na dan po 10 kapljic na sladkorju ali v vodi; ravno tako se jemlje rutno olje. Napraviš pa to olje také-le: Rútno perje posušiš, zmečkaš in deneš v čisto olje; vse vkup postaviš potem za nekaj časa na toplo, in olje je za rabo.

Zelje.

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

Žajbelj (*Salvia officinalis*).

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

Čistilo (laksir).

Človeku dostikrat pride kaj v želodec, kar ni prav; potem ga je treba čistiti. Iskal sem tako čistilo in dolgo sem ga sestavljal. Kar želodcu hudo dene ali mu škoduje, tega nočem. Hočem zdravilo, ki želodec očišča, a ob jednom tudi krepča

in mu pomaga prebavljati. Našel sem dva načina, po katerih si lahko sam napraviš dobro čistilo, če ti ga je treba.


1.) Vzemi 2 žlici zmlatega sladkega janeža (fenhela), 2 žlici zmečkanih brinovic (brinovih jagod), 1 žlico grškega sena (*foenum graecum*) in 1 žlico aloje. To vse vkup skuhaj, in čaj je zdravilo. Tega čaja piješ zvečer jedno čašo; za jedno čašo pa ne smeš omenjene zmesi več vzeti kakor jedno majhno žlico. V 12 do 30 urah jame zdravilo delovati. Močen človek sme tega čaja izpiti celo čašo, slabši pa jo naj razdeli na 2 ali 3 dni, tako da ga jemlje vsak večer kakih 4 ali 6 žlic, kakor se sicer jemljejo zdravila.

Jeden ali drugi bode ta čaj pil, ne da bi čutil kakšen uspeh; ali to nič ne dene. Čistilo ni namreč v želodcu našlo nič napačnega, pa ga je pustilo zato popolnoma pri miru; zatorej je to čistilo (laksir) boljše kakor katerokoli drugo.

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

2.) Druga vrsta dobrega čistila je taka. Zmešaj 2 žlici zmlatega sladkega janeža (fenhela), 3 žlice zmečkanih brinovic, 3 žlice stolčnega habatovega korenja, 1 žlico grškega sena (*foenum graecum*) in 1 žlico aloje. To čistilo je v prvi vrsti za ledvice in mehur, ne za želodec in čreva. Isto potegne z vodo iz telesa, kar je bolnega v človeku. Komur mehur ni v redu, kdor težko hodi k vodi, kogar v mehurju ali v ledvicah žge, in v začetku vodenice je to čistilo priporočila vredno. Jemlješ ga pa ravno tako kakor prvo.






Četrty del.

Bolezni po abecednem redu.

Bledica (Bleichsucht).

dor ima to bolezen, isti je medel, mrzel, bled, rumenkast ali rujavkast v obličju, ustnice in skranje so nekako vele, drži se sključeno; skratka, ves človek je podoba bolezn. Krvi mu popolnoma primanjkuje. Navzlic temu hoče bolnik ravno take jedi, ki niso za kri. Takemu človeku je treba krvi; da jo dobi, treba mu je 1.) čistega zraka, 2.) tečne hrane in 3.) izdatnega pregibanja.

Bolnik naj bo, kolikor je mogoče, na prostem in ne v sobi. Izba se mu naj nikoli ne neti preobilno; oblačiti se ne sme pretoplo in ne pretesno, da more zrak povsod do kože. Jé naj mleko in kruh ali kako drugo domačo jed, nikoli pa naj ne jé preveč na enkrat; ko bi hotel prav pogosto po 3 ali 4 žlice mleka jemati, bilo bi najboljšé. Potem je treba takemu bolniku gibanja ali dela na prostem. Nato se mora pa gledati, da se bolnik ne bo presilil pri delu. Tako naj torej bledičen človek živi; a voda mu bodi potem pomočnica na potu do zdravja. Tri- ali štirikrat na teden naj bolnik po noči vstane in se omije z mrzlo vodo po vsem životu, a potem se naj hitro vrne v postelj. Treba bo tudi, da gre večkrat do kolen v vodo, a nikoli za dalje kakor za jedno minuto; hitro ko stopi iz vode, naj si pomoči tudi roke do ram v mrzlo vodo.

Za prav slabega bolnika moramo iz začetka jemati toplo vodo; da dobi tek do jedi, naj pije trikrat na dan po 2 žlici pelinovega čaja. Prav dobro je za bledico tudi jemati po dvakrat na dan noževu končino (špico) zmlete krede v kupici vode.

Ko bolnik pride malo k moči, potem naj rabi polkopol, dva- ali trikrat na teden, namesto prejšnjega omivanja ali kope- li za noge.

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

Jaz sem deklici ukazal:

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

2.) naj hodi vsak dan 3- ali 4krat po pol ure bosa; in

3.) naj si napravi vsak drugi dan mrzlo polkopol.

Tako se je zdravila 14 dnij; potém se je vsak teden:

1.) dvakrat vso omila z vodo in jesihom;

2.) napravila si dvakrat na teden polkopol;

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

4.) hodila je bosa, kolikor ji je bilo mogoče.

Jesti je morala močnate jedi, od zjutraj do poldne je je- mala vsako uro jedno žlico mleka in popoldne je pila vsako uro jedno žlico vode. Prej je nosila volnato srajco, zdaj je morala obleči platneno, druga obleka je bila precej lahka.

V 6 tednih je bila deklica kakor novorojena: bila je krepka in rudeča, imela je tek do jedi in veselje do dela.

Neki dijak je bil vsled bolehnosti izpuščen iz šole. Prej se je dobro učil, zavoljo tega je bil fant silno žalosten. Bil je suh, da je komaj hodil, in kožo je imel tako suho, da se je prašila. če si s prstom potegnil črez njo; fantu je manjkalo krvi. Ukazal sem mu, da si napravi:

1.) vsak dan poliv na hrbet in poliv na kolena; jednega predpoldnem, drugega popoldne; tako 4 dni. Potem

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

3.) vsak dan poliv na hrbet, enkrat predpoldnem in drugo- krat popoldne.

Ob jednom sem mu ukazal, naj hodi prav veliko bos. Zdravniki so mu prej naročali, naj pije pridno vino in pivo, jaz sem mu oboje prepovedal. Namesto vina in piva je pil odslej prav po malem mleko in jedel samo domače močnate jedi. Bil je v 3 tednih ozdravljen in ves vesel se je mogel zopet poprijeti svojih nauk.

Bramorka (Beinfrass).

Na telesu se pogosto zbere kje kak tvor, ki zori in steče. Za človeka je to zdravo; kajti kar je bilo v njem gnilega, to je telo samo iztrebilo iz sebe. Pri vsakem človeku pa tega narava (natura) sama ne more; v marsikom je gnilobe dosti, a život je ne spravi več iz sebe. Gniloba se zbere globoko notri pri kosteh, in kost začne gniti. Poznal sem žensko, kateri se je v zobeh dalje časa zbiralo, teklo pa ni nič iz njih; nazadnje je začela skranja gniti, in reva je morala zavoljo tega umreti.

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

Če dosti hitro prideš s pomočjo, in sicer s pravo pomočjo, ni nobene nevarnosti; kakor hitro se je pa kri precej vnela, tedaj je zdravljenje težko, če je količkaj zamujeno; tedaj je pri tej bolezni vse zastonj.

K meni so pripeljali dekle, ki je imelo na jedni nogi od kolena dol do sklepa 4 rane; iz vseh štirih so se drobile koščice. Kako se hoče tu pomagati? Ukazal sem dekletu:

1.) jesti vsak dan 6 brinovih jagod; to naj bo za želodec;
2.) vsak dan trikrat se napiti čaja iz trpotca (pripotca), zajbelja in pelina; to je čistilo kri in pomagalo želodcu prebavljati;

3.) vsak dan poliv na hrbet in poliv na kolena, ali pa polkopol namesto poliva na kolena. Bolno nogo smo ovijali s pokuhanim hvoščem (préslico). Bolezen se je nenavadno hitro obrnila k boljšemu, da, tako hitro, da je bilo dekle v 4 tednih ozdravljeno. Ker pa bolnik pokuhanega hvošča ne more lahko črez noč puščati na rani, obvezovali smo jo za noč s prtom, ki je bil namočen v hvoščevo zavrelico.

Triindvajsetletnemu dekletu je otekla noga pod mečo (lidkami); oteklina je bila vroča, trda in je prav hudo bolela; začela je gniti kost.

Poskušala je dolgo to in drugo, dokler ji niso prišle moje bukvice v roke. Potem je začela nogo ovijati s pokuhanim semenim drobom, na rano je devala pokuhan hvošč, omivala si vsak dan ves život, in pozneje je jemala polkopeli. V štirih tednih je bila zopet zdrava.

Neki gospodar je imel pretesne črevlje; začeli so ga boleti prsti na nogah, na kar pa ni porajtal. Mine nekaj časa, in dva prsta se mu vnameta; zdaj je poslal po zdravnika, in

ta mu oba prsta odreže. Ne da bi pa rane celile, začela je iz njih teči neka rujava vlaga; kosti so gnile dalje. Ko je mož bil že vse poskusil, pribežal je nazadnje še k meni. Jaz sem mu ukazal napraviti tó-le:

1.) Vsak dan so mu zavijali obe nogi s poparjenim senénim drobom, ne samo rani, marveč obe nogi, zdravo in bolno, gor do meče. Seneni obkladek ostane 2 uri na nogah, potem ga moraš na novo namočiti v zavrelico. Na to zopet opominjam, da moraš ovitek skrbno zagrniti in odeti, da ne more zrak do mokrega.

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

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

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

Bolna čreva.

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

Jaz sem mu zaukazal za vsak dan jeden poliv na hrbet in jedno sedečno kopel; včasih si naj napravi namesto sedečne kopeli polkopol ali pa poliv na kolena. Ob jednom je dva- ali trikrat na teden jemal španski plašč in hodil včasih nekaj minut po mrzli vodi. V 12 tednih je bil gospod zdrav, kakor nikoli prej.

Vneta čreva.

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

1.) vsak teden 3 sedečne kopeli;

2.) naj si vsako jutro in vsak večer prsi in spodnji život krepko omije z vodo in jesihom; in

3.) naj vzame vsak teden jedno polkopol za jedno minuto. Za znotraj mora jemati vsak dan 12 pelinovih kapljic.

Črevesni katár.

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

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

To neredno se vračajočo drisko imenujemo črevesni katár (Darmkatarrh).

Se li dá tudi ta ozdraviti z vodo? Da. Bolnik naj pije vsak dan jedno ali dve čaši čaja iz pelina, žajbelja, škorece in tavzentrož. Ob enem naj je vsak dan kakih 10 brinovih jagod. Če je driska posebno huda, vzemi pol čaše kropa, deni noter pol žlice črničjega žganja in daj to bolniku dvakrat na dan. Črničje žganje je tako, v katerem so namočene suhe črnice, ne iz črnic žgano žganje.

Zunaj je treba napraviti:

1.) vsak teden 3 ali 4 tople nakladke na želodec; prt namočiš v smrečjo zavrelico in naložiš prav topel na trebuh. Mokri prt moraš skrbno zagriniti s koco ali suhim prtóm, da zrak ne pride do mokrega.

2.) Vsak teden je treba jednega kratkega ovitka, in ko mine 14 dnij, potem vsak teden jedne ali dveh polkopolij. Treba je tudi, da se vsak teden 1- ali 2krat po vsem životu omiješ z mrzlo vodo.

Črvi ali gliste.

Črvi rastejo po močnatih jedih in zlasti po kruhu. Ali ima kdo črve, poznamo na tem, da veliko je, da mu ni nikoli prav dobro, in da ga boli pod popkom ali vsaj blizu popka. Otroci radi vrtajo v nosu, izgledajo pa slabo, ker črvi telesu jemljejo živež.

Da se črvov iznebiš, zreži čebulo in jo namoči čez noč v skledici vode; to vodo pij na tešče, in v 3 ali 4 dneh pojdejo

vsi črvi od tebe. Najboljše zdravilo proti glistam je pa črvivčevo seme, ki ga dobiš dober kup v prodajalnicah in v lekarnah. Vzemi žlico tega semena in postí se navrh vsaj 2 uri; videl boš, da bo hitro pomagano. Najhujša med vsemi glistami je trakulja (Bandwurm); proti njej dobiš v vsaki lekarni neko zdravilo, ki gotovo pomaga.

Dávica (Diphteritis).

Pri tej bolezni je treba skrbeti, da se prej ko mogoče raztopi, kar je zbrano bolnega v bolniku, in da se mu spravi kri v redni tok. To dosežemo s tem, da napravimo bolniku najprej sopar (suho kopel) za glavo; ob jednom mu vsake pol ure omiješ ves život z mrzlo vodo. Vsakih 6 ali 8 ur mu napraviš šal, ki se pusti 1 in pol ure na bolniku; med tem časom pa ga je treba dvakrat na novo namočiti, tako da jeden šal ni dalje kakor pol ure na životu. Za soparom na glavo naj pride kmalu sopar na noge in hitro za njim polkopal; po soparu se bolnik kar hitro vsede v polkopal in si z rokami omije prsi in hrbet. Potem pride zopet šal na vrsto.

Od teh porab pride vsakega poldneva jedna na vrsto:

1. dan predpoldnem sopar na glavo, popoldne šal;
2. dan predpoldnem sopar na noge s polkopaljo, popoldne zopet šal;
3. dan pride kakor prvi; in 4. kakor drugi dan.

Grlo si naj bolnik izpira s hvoščevim čajem, vsak dan najmenj po 4- ali 5krat. Potem bo bolezen kmalu jenjala. Vse te porabe so tako nedolžne, da bolniku nikoli ne morejo škodovati.

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

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

Imel sem malo upanja, da bi dete še prišlo k sebi; ali mislil sem: V božjem imenu poskusimo! Prvi dan sem ukazal detetu vsake pol ure prsi, hrbet in spodnji život omiti z mrzlo vodo; ko vročina ni hotela jenjati, naložili so mu na trebuh mokro ruto; to mu je odvzelo vročino. Drugi dan že pride oče pravit, da dete zopet more jesti, da mu pa postajajo lica nekako otekla. Ukazal sem očetu, naj ovije otroku otekla lica s

prtom, ki ga je prej namočil v vodo in jesih, in naj dete še naprej omiva, kolikorkrat se mu vrne vročina. Tretji dan že ni bilo nobene nevarnosti več.

Grlo si je otrok izpiral s čajem iz grškega sena (*foenum graecum*); pol žlice te moke vzameš za kupico vode. Ravno tako dober bi bil za to čaj iz selzenovca (*malva*, *popelj*), škoreče in lučnika. Detetu bo dobro dejalo, če mu daš vsak dan 3 ali 4 žlice olja, naj si bo mandeljnovo ali navadno laško olje.

Garje (Krätze).

Garje človeku na telesu in v njem mnogo škodujejo. Ali več kakor garje škodujejo navadno mazila, ki se kupujejo po lekarnah proti tej bolezni; dà, ta mazila so že bila marsikomu vzrok prezgodnje smrti.

Prišel je k meni osemindvajsetleten mož; bil je krepko vzrasten in vendar nekako ves preperél. Pomoči ni našel nikjer, in nikdo ni vedel in spoznal, kaj mu je. Jaz ga vprašam; „Si li kdaj v mladosti bil garjev?“ — „Dà,“ odgovori mi, „a imel sem garje samo 3 dni; ozdravil sem se hitro.“ Bog me obvaruj, da bi jaz tako zdravil. Ravno pri takih boleznih, kjer se očitno vidi, da je v telesu prav veliko gnilobe, ravno pri takih boleznih je treba čisto drugega zdravljenja. Gniloba mora iz telesa, in ob enem se mora krepčati ves život, da bode odslej mogel sam trebiti iz sebe ničemurne tvarine.

Bolniku sem ukazal, naj si napravi 3 dni zaporedoma toplo smrečjo kopel (33 stopinj R toplote) s trikratno menjavo (10 minut v toplo, 1 v mrzlo, zopet 10 v toplo in 1 v mrzlo, in še enkrat za 10 minut v toplo in 1 v mrzlo vodo: vse vkup 33 minut). Potem se je omival v prvem tednu še vsako noč z mrzlo vodo in povrh si še napravil četrto toplo kopel z mrzlim polivom.

Drugi teden si je napravil jedno toplo kopel z mrzlim polivom in jedno mrzlo polkopel, in pozneje še vsak mesec dve ali tri topli kopeli (sevéda z mrzlo navrh). V 6 tednih je bil bolnik že precej dober, postal je popolnoma zdrav in se veseli še zdaj svojega trdnega zdravja. Tako se zdravijo garje, ki so udarile nazaj v človeka.

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

Napravi bolniku kopel s 33 ali 34° R toplote. V tej kopeli se naj bolnik prav dobelo „ožajfa“ z ostrim milom, najboljše z „zeleno žajfo“, ki se dobiva v vsaki lekarni. V kopeli ostane četrto ure, potem se oplakne s čisto vodo (toplo ali mrzlo). Za takega bolnika je dobro, če si ob enem pripravi

dve topli kopeli, da more v drugo, kakor hitro je prva voda prav onesnažena. Garje se nalezejo z obleko in s perilom. Zato je treba, da se po kopeli oboje izpremeni; sicer bi bilo vse zastoj. Če vse tako storiš, kakor sem tu povedal, iznebiš se garij v 3 ali 4 dneh.

Izgubljen glas.

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

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

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

To se je bilo temu gospodu zgodilo; kri se mu je sesedla v grlu, in vsled tega ni imel več glasú.

Raztopil sem mu sesedlo kri s soparom na glavo; ker pa ta sopar záse preveč krvi spravlja v glavo, moral mu je slediti še sopar na noge (vselej z mrzlim polivom navrh). To se napravi vsak teden enkrat, pri posebno močnih ljudeh dvakrat. Ob jednom se je gospod dvakrat v tednu mrzlo kopal (samo 1 minuto) in dvakrat si je dal pripraviti mrzlo polkopol. Kdor si kopeli ne more napraviti, naj vzame poliv na hrbet in poliv na stegna. V 6 tednih je bil gospod popolnoma ozdravljen.

Drug gospod je imel ravno isto bolezen; tudi ta je bil sicer popolnoma zdrav in v najlepših letih. Noben zdravnik mu ni vedel pomoči; zato je prišel nazadnje k meni. V 6 dneh se mu je pri meni vrnil glas; in v 6 tednih je bil že tako močen, kakor le kdaj poprej, in gospodu se odslej ni treba bati, da bi glas zopet izgubil.

Kaj pa je temu bilo? Mož ni bil bolehen, ali vendar nekako vel. To sem pa hitro zapazil, da mož glavo preveč naprej drži. Pogledam mu pleča, in tu najdem gumb; zdaj sem vedel, kaj mu je. Iz gumb sem spoznal, da mu je zastala kri; če je pa zastala kri povzročila zunaj gumb, ni jih li morebiti na-

pravila tudi znotraj? In če so se gumbje napravile pri kiticah, s katerimi človek govori, potem razumem, da mož ne more več glasno govoriti.

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

Z isto boleznijo mi je prišla tudi neka še le 15 let stara grofica. „Zbolela sem za dávico,“ pravi mi, „nato me je glava jela neznosno boleti. Kopala sem se v kropu; mine nekaj tednov, in jaz nisem imela več nobenega glasú; tako popolnoma sem izgubila glas, da moram vse zapisovati, kar hočem komu povedati.“ Stariši so iskali sloveče zdravnike; od teh je dobivala različna zdravila; elektrizovali so jo, stavili ji na vrat pijavke, rezali jo na vratu. Tako je šlo 2 leti, in potem so rekli, da je vse zastoj, da ima dekle jetiko.

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

Da se je to dekle balo mrzle vode, verjame mi vsakdo rad; tudi stariši niso bili za to. A vendar je nekdo deklico pregovoril, da gre k meni.

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

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

Tukaj je bilo treba z ovitki spraviti kri v redni tok. Vsak dan je morala kolikor mogoče hoditi bosa po mokri travi ali po mokrem kamenju in je morala 2- ali 3krat na dan roke do laktov pomakati v mrzlo vodo.

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

Ob jednom si je morala deklica vsak dan enkrat prav hitro omiti prsi, hrbet in spodnji život z mrzlo vodo. V začetku se ji je to hudo zdelo, s toploto vred pa je dobila tudi pogum. Jela je globlje hoditi v vodo in roke držati dalje časa v mrzli vodi. Ko je minilo 10 dnij, začeli so jo rahlo oblijati po hrbtu in po stegnih (jeden poliv predpoldnem, jeden popoldne); to

pa samo vsak tretji ali četrti dan. Ko mine zopet 14 dni, začela je jemati vsak dan polkopol in poliv na hrbet. Jedla je priproste domače jedi, pila mleko in prav malo piva (ola), in moč in glas sta se kmalu vrnila. Polive je tudi jemala še nekaj časa naprej, da si je život prav utrdila.

Drugo dekle je izgubilo svoj glas kar na enkrat, brez vsakega vzroka; postalo je tako hripavo, da je le še s silo moglo govoriti z ljudmi. Popraševali so zdravnike, ali zastonj. Videti je bila deklica zdrava, lice je imela polno, vrat kratek in skoro predebel, toda noge vedno mrzle. To dekle sem ozdravil v 6 tednih takó-le:

Rudeča lica in mrzle noge so mi bile priča, da kri sili preveč v glavo. Treba je bilo najprej kri jednakomerno razdeliti po vsem životu. Da se to doseže, jemalo je dekle vsak dan 2- ali 3krat mrzlo kopel za noge, a samo za jedno minuto, ne dalje. Hodilo je prav pridno boso po rosni travi in mokrem kamenju; to mu je spravilo kri v noge. Potem je bilo treba raztopiti kri, ki je bila zastala v vratu. Ta posel mi je opravil španski plašč, ki ga je jemalo prvi teden vsak dan, drugi in tretji teden pa vsak drugi in tretji dan, a pozneje samo še enkrat na teden. Ob jednom je dobilo dekle, ko je minilo 14 dni, to je začenshi od tretjega tedna, vsak teden jedno polkopol za jedno minuto, in v polkopeli si je vsakokrat omilo prsi in hrbet. Namesto polkopeli in omivanja bi bilo tudi lahko jemalo poliv na hrbet in poliv na stegna. Po teh porabah je dekle postajalo vidoma močnejše; dobilo je zopet čist in krepek glas in zdaj slovi kot izvrstna pevka.

Glavobol.

Prišel je k meni gospod s čisto posebno bolečino v glavi. Vsak dan ob sedmih zjutraj ga je začela glava boleti in ga je bolela do solnčnega zahoda. Med tem časom mu je bilo tako hudo, da nikakor ni mogel opravljati svojih pisarij. Po noči pa je bilo vse dobro. A ni ga bolela vsa glava, marveč samo na levih sencih lisa, kakor dvajsetica velika. Gospod je bil od dne do dne slabši; popraševal je najimunitnejše zdravnike, ali zastonj. Nazadnje je šel v mesto Meran na Tirolskem in tam se je navidezno ozdravil. Ali komaj pride domú, vrne se mu ob sedmih zjutraj stari glavobol. Znanci so mu prigovarjali, naj poskusi z vodo, in gospod je prišel k meni. Bil je ves medel in bolehen; razložil mi je svojo bolezen in nazadnje dostavil, da je redkokdaj brez náhoda (katára), in da ga vedno

zebe. Po zunanosti sem mogel hitro soditi, da je pri njem ves život bolan, a ne samo boleče mestice na levih sencih.

Po mojem navodu si je omival ves život, hodil je prav pridno bos, hodil po mrzli vodi in pomakal tudi roke v njo. To mu je okrepčalo veli život, in v 6 tednih je s slabostjo vred tudi minil strašni glavobol, akoravno mu na bolno glavo nismo devali ničesar.

Drug gospod mi je tožil, da že 6 ali 7 let tako trpi z glavo, da mu je bilo včasih nemogoče izpolnjevati svojih dolžnostij. „Tišči me nekaj v glavi; zdi se mi ravno tako, kakor da bi nekaj po vodi plavalo; če količkaj trdno stopim, zaboli me v glavi, in če se pri delu segrejem, tedaj mi je ravno tako, kakor da bi bil pijan. Trpim že dolgo tudi s kamenom v ledvicah. Popraševal sem že dvanajst zdravnikov, ali moje bolezni noben ne spozna; kakor kaj kislega jem, ali kakor hitro se nabere v meni malo sape, začnejo me ledvice boleti; tudi če dalje časa hodim in se segrejem, ali če dalje časa sedim ali stojim, čutim bolečine. Ves život mi na enkrat kar gori, in hitro potem me zebe, da bi zmrznil.“

Za tega bolnika sem tó-le ukazal:

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

Ob jednom je pridno hodil po rosi in po mokrem kamenju. Za znotraj je dobival čaj iz brinovih bobik in šipečjih jagod (divjih rož), vsak dan 2 čaši. V 4 tednih je bil mož ozdravljen.

Drug človek mi toži: „Star sem 35 let, pa sem tako slab, da komaj stojim. Glava me vedno boli, ali tudi v prsih in v hrbtu mi ni prav dobro; najhujše bolečine pa čutim v tilniku, kjer me nekako krčevito vleče vkup. Najbolj čudno se mi zdi to, da mi hočejo vsi lasje izpasti; če pojde še pol leta tako dalje, ne bom imel na glavi več nobenega lasú; v roke in v noge me vedno zebe, jed mi ne diši nobena.“

Temu sem naročil, naj obleče 2- ali 3 krat na teden v soljeno vodo namočeno srajco; vsak drugi dan si naj ves život omije, in naj vzame vsak dan noževo končino (špico) belega koščenega prahú. V 2 mesecih se je mož vrnil zdrav; v tem času je postal za 10 kilogramov težji.

Drug gospod mi je prišel z Ogerskega tožit, da že dalje kot jedno leto ne more več delati v svojem stanu, ker ga glava

preveč boli; motilo se mu je nekako, žgalo in ščipalo ga po vsem životu, da ni mogel spati.

V nekih tednih je bil ozdravljen. Rabil je to:

- 1.) poliv na hrbet, in hitro potem je hodil malo po vodi;
- 2.) napravil si je vsak dan jedno polkopol; drugi in tretji teden je jemal polkopeli le še vsak drugi dan in pozneje še bolj poredkoma.

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

Najprej si poišči pri bolniku vzrok bolezni in potem uravnaj način svojega zdravljenja.

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

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

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

Jednostranski glavobol (migréna).

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

Če ima svoj vzrok v zaprti sapi, tedaj si mora bolnik dva ali tri dni po 3- ali 4krat spodnji život omiti z mrzlo vodo. Omivanje bo več izdalo, če prideneš vodi malo soli ali jesiha.

Ko bi omivanje ne izdalo nič, treba bi bilo vsak teden dveh ali treh polkopolij.

Ob enem naj pije bolnik čaj iz kumine ali sladkega janeža (fenhela), ki je dober za sapo. Tudi lavendeljnovno olje je dobro, če ga vzameš vsako jutro in vsak popoldan 5 kapljic na sladkorju ali v vodi; marsikomu so tudi že same brinove bobike pomagale, če jih je snedel vsak dan kakih osem.

Živčni (nervozni) glavobol.

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

Gluhost in mutavost.

Revež je slepec, sirota glušec. Jezik bi imel, ali govoriti ne zna, ker ne čuje drugih in se ne more zavoljo tega govoriti naučiti. Temu ali drugemu je gluhost prirojena, večinoma pa se izgubi posluš vsled kake bolezni. Koliko otrok je na pr. postalo gluhih za škrlatico ali osepnicami. Da bi hoteli vsi te bolezni ozdravljati z vodo, prepričan sem, da bi se nobenemu taka nesreča ne pripetila.

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

Devetletno dekle je bilo zbolelo za škrlatico (šarlahom). Ozdravelo je sicer, ali posluš je izgubilo skoro popolnoma. Poskušali so razna zdravila in nazadnje še vodo. V 14 dneh se je videlo, da se obrača k boljšemu, in v 2 mesecih je moglo zopet z vsakim človekom govoriti. Če je gluhost posledica kake bolezni, tedaj moramo soditi, da je tudi še sicer v životu marsikaj nezdravega, ne samo v ušesih. Zato se mora ozdravljati ves život. To je storilo tudi omenjeno dekle.

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

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

3.) dekletu so devali v ušesa, jeden dan v jedno in drugi dan v drugo uho, po 3 kapljice mandeljnovega olja, kar je odjemalo notranjo vročino.

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

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

Ali tudi uho smo zdravili. Vsak dan si je enkrat zavil vrat in oteklino za ušesom z mokro ruto (sevéda mokro ruto je ovil potem vselej s suho). Ta mokri ovitek je imel na sebi dve uri; ko je minila jedna ura, namočil si je ovitek znova v mrzli vodi in si ga potem zopet obvezal za jedno uro. Dobil je tudi vsak dan enkrat ali pa dvakrat poliv na uho (okoli ušesa). Ovitek je oteklino raztapljal, poliv pa je razganjal kri. V uho so mu vivali mrzel bezgov čaj, ki dobro hladi in raztaplja. V 5 tednih je fant zopet precej dobro čul.

Štiridesetleten mož se pritožuje, da mu že skoz tri mesece vedno pojema posluh. Po zimi se je bil enkrat premrazil, in odtod je prišla bolezen. Prehlajenje mu je povzročilo vročico in hud glavobol; od teh boleznij je okreval, le posluh mu je začel pojemati.

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

Bolnik naj hodi vsak dan nekaj minut do meče (lidek) po mrzli vodi. Po vodi hoditi je za ušesne bolezni jako dobro. Drugič naj dobi vsak dan dva poliva na hrbet, in ob jednom se mu naj vlije jedna ročka vode okoli ušes. Tretjič se mu naj vlije vsak dan nekaj kapljic mandeljnovega olja v ušesa.

V 14 dneh je zopet dobro slišal. Včasi zdravljenje tudi dalje traja. Kedar rahle porabe ne pomagajo, jemlji več vode, in sicer mrzlejšo vodo, in na dan več polivov. Včasi sevéda tudi to ne bo pomagalo nič, ali lahko rečem, da so take iz-

jeme prav redke; voda skoro vselej pomaga, samo poguma in vztrajnosti je treba.

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

Griža (Ruhr).

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

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

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

Bolno grlo.

Andreju se je na prstu zbiralo, in ob jednom je izgubil svoj glas. Prst je ozdravel, ali kmalu je jel zopet hujšati; sicer mu ni bilo ničesar. Glavo je imel mož nekako napihnjeno, in na levi strani je bil od ušesa dol malo otekel. Otekline je gotovo tudi znotraj, mislim si; odtod bolno grlo. Bolni prst se menda ni bil dosti ozdravil, in je nekaj zaostalo. Ker je bil Andrej kmetskega stanú, mogel sem mu ukazati, naj namoči vrečo (žakelj) v ovsenično zavrelico, zleze v njo in ostane v njej 1 in pol ure; to tri dni zaporedoma. Ob jednom si naj vsak dan za jedno uro napravi „šal“. Po treh dneh naj leže v mokro vrečo le še vsak drugi dan. Ko mine 14 dnij, more drugo opustiti, ali treba bode, da se še vsak teden po dvakrat vsega omije in si napravi enkrat v tednu španski plašč. Pomagalo je kmalu.

Vneto grlo (Halsbräune).

„Štiriletno dekle ima dávico,“ toži oče; „ravno tako mu je, kakor je bilo mojim trem drugim otrokom, ki so vsi pomrli.“

Tudi tega bo kar konec; komaj še sope, život je že ves napihnjen; kaj naj storim? Do zdravnika je 4 ure daleč; predno isti pride, mi je otrok že mrtev.“ — „Oče, idite hitro domú,“ odgovorim mu, „vzemite vode in jesiha. segrejte to, namočite notri obrisalko in to ovijte otroku okoli vratú; mokri ovitek zagrnite skrbno s suho ruto. Ta ovitek pustite na otroku tri četrt ure, potem ga namočite na novo; to delajte 6 ur. Ko ta čas mine, denite ovitek proč in lahko zagrnite otroku vrat s suho ruto. Zdaj napravite z ravno isto obrisalko otroku ovitek okoli telesa; potem dete skrbno odenite, a ne pretežko. V ovitku ostane dete jedno uro, in potem vzemite mokri prt proč. Če se bolezen v 6 ali 8 urah ne poleže, napravljajte otroku zopet ovitke okoli vratú, ali zdaj samo skoz 2 uri. V 30 urah je bilo dete ozdravljeno. Lahko bi se še bile noge do meče ovijale z mokrimi mrzlimi prtíči.

Bolna hrbtenica.

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

Iz debelega prta smo mu napravili telovnik; tega je pomakal v ovsenično zavrelico in oblačil mokrega; čez telovnik se je ogrnil potem vsakokrat s suhim jopičem in plaščem. V tem ovitku je ostajal vso noč. Dobival je še vsak dan dva poliva na hrbet, jeden poliv na kolena in jedno polkopol. Pozneje, ko je bilo že precej boljše, jemal je še vsak teden dve polkopeli, dva poliva na hrbet in enkrat v tednu si je še oblekel mokri telovnik.

Poškodovana hrbtenica.

Visok častnik si je vtisnil pri vožnji jeden hrbtencični ud. Zdravniki so rekli, da si je pri tem poškodoval hrbtencični mozeg. Revež je trpel grozne bolečine, in zdravniki mu niso vedeli pomagati. Pravili so, da mu bode mozeg postal sčasoma jetičen, in da bo potem konec življenja.

Ljuba voda je pa tudi tega gospoda ozdravila. V 6 tednih je bil zopet dober, in še zdaj se veseli trdnega zdravja, akoravno je od tedaj minilo že čez 20 let.

Kako sem gospoda zdravil, tega ne vem več natanko; zdaj bi tako bolezen zdravil s temi porabami:

1.) trikrat na teden španski plašč;

2.) trikrat v tednu polkoperl;

3.) dvakrat poliv na hrbet in dvakrat na stegna. To bi bilo za več tednov; krepkejši bi postajal ves život, in vtisnjeni hrbtencični ud bi zrastel vkup kakor zlomljena kost.

Pri vsakem ozdravljanju glej najprej na to, da život pride k moči; potem bodo zdravi udje podpirali bolne, takorekoč stregli jim, in bolni bodo prav kmalu okrevali.

Hrbtnege mozga sušica (Rückenmarkschwindsucht).

Po dveh palicah je prišel k meni še le 32 let star mož. Štiri leta je bil že bolan; zdravniki so spoznali njegovo bolezen kot jetiko (sušico) hrbtnege mozga, in da tej bolezni ni pomoči.

Z vodo se je pa ozdravil takó-le:

1.) Dobil je vsak dan jeden poliv na hrbet in dva poliva na stegna;

2.) vsak dan so mu omivali hrbet z vodo in jesihom; tako se je zdravil 10 dnij. Potem je dobival vsak dan dva poliva na hrbet; enkrat v dnevu je moral hoditi po vodi in enkrat si napraviti poliv na stegna; to zopet 10 dnij.

Ko je ta čas minil, rabil je še 10 dnij vsak dan jeden poliv na hrbet in jedno polkoperl za pol minute.

V teh 30 dneh je prišel precej k sebi; mogel je zopet hoditi, spanje in tek do jedi sta se mu vrnila. Jemal je še z naprej jeden dan poliv na hrbet, drugi dan polkoperl, a vedno bolj poredkoma.

V 8 tednih je popolnoma ozdravel.

Hripavost.

Jednajstletna deklica je bila že več mesecev hripava. V obraz je bila vsa bleada, v oči črna, na životu prav medla in slaba. Jed ji ni dišala nobena; le pivo (ol) in vino je še rada pila.

Ozdravila se je v 2 mesecih s témi-le porabami:

1.) Hodila je vsak dan prav pogosto po mokri travi;

2.) vsak teden si je 3- ali 4krat napravila šal;

3.) vsak teden je vzela 4 sedečne kopeli, in

4.) kopala se je, ker je bil lep čas, vsak teden 3krat na prostem.

Za znotraj je jemala vsak predpoldan vsako uro po jedno žlico mleka, a nič drugega.

Neki duhovnik je bil vsako leto od vinotoka do velikega travna hripav. Poskušal je vse mogoče, ali bilo je zaman. Štirinajst let je že imel to bolezen, ko pride slučajno k meni. Voda mu je hitro pomagala. Moral je vsak dan nekaj časa hoditi do kolen po vodi in vsako noč se je moral enkrat vsega omiti z mrzlo vodo. V 12 dneh ni bilo stare bolezni več sledú, dokaz, kako lahko in hitro se zdravi z vodo.

Hromost.

Meseca kimovca predlanskim je zbolelo 14letno dekle za škrlatico in dávico. Od tistega časa je bilo vedno v postelji, in lani meseca svečana so mu začele noge mrtveti; prihajale so vedno tanše in mrzlejše in sčasoma so postale popolnoma hrome in brez občutka. Zdravniki so razsodili, da ni več pomoči. Meseca sušca pride oče iskat k meni pomoči. Jaz sem naročil, da se mora dekle vsak dan enkrat omiti po vsem životu, da mora vsak dan vzeti nakladek in podkladek. Piti je smelo vsako uro žlico vode, jesti pa močnate jedi, a mesa ne.

V 4 tednih je levo nogo že moglo gibati, in desna se je tudi že malo segrela. Odslej je dobivalo namesto nakladkov in podkladkov na teden 3 ovsenične ovitke, 3 polive na hrbet in 3 na stegna. Zopet minejo 4 tedni, in deklica me je že sama prišla obiskat. V obraz je bila zopet zdrava videti, noge so postale zopet močne in občutljive, in zdaj vesela opravlja vsa dela.

Hromost pri otrokih.

Nekemu dekletu je leva stran popolnoma ohromela, tako da ni moglo več hoditi. Ker nobeno zdravilo ni pomagalo, poskusili so z vodo. Dobil je otrok vsak drugi dan polkopol, in skoz 14 dnij se je vsak dan enkrat ves omil. Ko mine 14 dnij, napravljali so mu znanprej jeden dan poliv na hrbet in poliv na stegna, drugi dan polkopol. Ob jednem je dobivalo dekle priprosto, ali prav tečno hrano. V 5 tednih je moglo že zopet precej dobro hoditi in ohromelo roko kvišku vzdigovati. Napravljali so mu še nekaj časa 2- ali 3krat na teden polkopol, in s tem je postalo popolnoma zdravo in trdno.

Štirileten fantič je imel čisto mehko nogo, bila je brez vse moči. Tudi druga noga ni bila prav, sicer pa je bilo dete zdravo videti. Tega otroka sem dal namakati vsak dan do pod pazuh v mrzlo vodo, pa ne dalje kakor 6 sekund; nogo so mu vsak dan še posebej enkrat omili. Jedel je priproste domače jedi, ali ne pil niti kave, niti vina, niti piva (ola).

V 6 tednih je bila boljša noga popolnoma zdrava, slabša pa je postala že toliko močna in gibčna, da je dete moglo poskušati, kako se hodi.

Hipohondrija (duševna klavernost).

Hipohondri, t. j. bolniki, ki so na duhu in v srcu pobiti, žalostni, boječi in klaverni, smilijo se mi posebno; ljudje nimajo z njimi sočutja in se jim le smejijo; a to jih dela še bolj žalostne. Jaz vsakokrat vprašam: Je li bil ta hipohonder kdaj pameten mož? Je li kdaj pametno mislil in delal? In če je kdaj bil pameten, tedaj bi bilo neumno misliti, da mu zdaj ni ničesar, in da on samo za kratek čas muči samega sebe in druge.

Kdor je postal hipohonder, pri tem se je moralo ali v telesu ali v duhu nekaj izpremeniti. Priskrbi mu prejšnje zdravje, in z bolehnostjo vred bo prešla tudi hipohondrija.

Jaz sem prepričan, da ima hipohondrija svoj vzrok ravno tako v bolnem životu, kakor druge duševne bolezni. Vzbudi život k novemu življenju, spravi kri v redni tok, in hipohonder postane zdrav.

Poznal sem moža z odličnimi zmožnostmi. Veliko let je živel srečen v svojem stanu in vesel je delal za dva druga.

Na enkrat postane hipohonder; odslej ni maral več za svoja dela; izgubil je vse veselje do življenja.

Bil je na dveh krajih, kjer zdravijo z vodo, toda ni mu nič pomagalo, ker so bile porabe preostre. Ravno v tem slučaju sem se prav prepričal, da je voda potem najboljša, če zdraviš z njo prav rahlo. Da se pa taka bolezen ne dá v nekoliko dneh ozdraviti, to je jasno. Zdravi se z omivanjem, polkopelmi, s kratkimi ovitki in nazadnje z mrzlimi kopelmi.

Pri tej priložnosti moram še omeniti, da naš rod preveč drži na vpijančljive pijače. Kri našega slabega rodú ne more več prav prenašati teh pijač; zato vas vse opominjam: Bodite vedno trezni, in marsiktera bolezen, ktere naši pradedje niso poznali, bode tudi vam ostala neznana. Tudi to ni prav, da se hočejo ljudje samo z mesom živiti; mleka in moke pa nič več prav ne cenijo. Samo meso je le za zverino, ki ima zobe in želodec za to; za ljudi pa je še drugih jedij tudi treba. Neumneži mislijo, da se Bog vé kako dobro redijo z mesom, toda s to hrano se spravljajo v nesrečo.

Igla pogoltnjena.

Anka pride vsa solzna, rekoč: „Iglo sem pogoltnila; vsa sem v strahu, kaj naj storim?“ Jej prav veliko črnega kruha, krom-

pir in kisló zelje 3- ali 4krat na dan. Piti pa ne smeš ničesar, tudi vlažnih jedij ne smeš jesti. To sem ji naročil, in peti dan je šla igla od nje.

Influenca ali hripa.

Po zimi predlanskega in lanskega leta je nastala po vseh deželah bolezen, kateri so dali ime influenza ali hripa. Veliko ljudij, posebno starih, je umrlo za njo.

Zlasti pa je to čudno, da veliko ljudij po tej bolezni nima več pravega zdravja; jednemu je zaostalo na pljučih, drugemu na jetrih; ti so začeli dobivati tvore, drugi vroče otekline na posameznih udih.

Bolezen ni nova. Na kmetih je že davno znana, in priprosto ljudstvo se je vedelo zdraviti. Pili so nekoliko čaš vročega čaja, šli potem hitro v postelj, odeli se dobro in tako so s potom vred spravljali bolezen iz sebe.

Tudi za to bolezen je voda najboljše zdravilo. Omij bolnika vsako uro po vsem životu z mrzlo vodo. Po tretjem omivanju se bo začel potiti, in zdrav bode. Začni zvečer, in bolnik bo zjutraj dober. Kot zdravilo za znotraj je pri tej bolezni dober čaj iz škoréce, žajbelja in pelina.

Vnetje bédernih živcev (Ischias ali Hüftnervenentzündung).

Neki uradnik je trpel v levem stegnu 3 mesece hude bolečine. Poskušal je vse mogoče zdravnike in vsa mogoča zdravila. Nazadnje mu ničesar drugega niso vedeli več svetovati, kakor: Imej nogo vedno na toplem, in ne sili je; morebiti se sčasoma zboljša sama od sebe.

Bolečina je pa le neprenehoma naraščala, moč pojemala, spanja revež ni imel nič več, in v prav kratkem je bil mož pol centa lažji kakor poprej. Vode se je najbolj bal; mislil je vedno, da si z mrzlo vodo popolnoma skazi nogo. Ko pa nič drugega ni pomagalo, sklenil je nazadnje, da hoče poskusiti še z vodo.

Dobival je vsak dan dva poliva na hrbet, vsak drugi dan polkopol, in hodil je prav pogosto bos po mokrem.

Takoj prvi poliv mu je vrnil spanje, in s spanjem vred sta se mu vrnila tek do jedi in zdravje. V 6 tednih je bil popolnoma ozdravljen.

Bolna jetra.

Bolniku je bilo na prsih tako tesno, da je včasih komaj dihal. Trebuh mu je bil ves napihnjen, obraz čisto rumen.

Mirú ni imel ne po dne, ne po noči. Zdravniki so mu rekli, da je na prsih, jetrih in ledvicah bolan. Zaukazovali so mu različne kopeli, ali vse je bilo zastonj; bolezen se je revežu le še shujšala po kopelih.

Jaz sem mu naročil, naj jemlje skoz 3 dni vsak dan dva poliva, jednega na hrbet in jednega na stegna; ko minejo trije dnevi, dobival je vsak dan poliv na hrbet in polkopol, in sicer to 8 dnij. Potem je jemal trikrat na dan zaporedoma kratki ovitek za 1 in pol ure (prt za ovitek je namakal v zeliščno zavrelico), in povrh še vsak dan polkopol in poliv na hrbet. Uspeh tega ozdravljanja je bil, da je šlo od bolnika nenavadno veliko vode; z vodo vred je prihajal pesek in prav obilno druge nesnage.

Za znotraj je pil bolnik vsak dan čaj iz trnovčevega cveta in rmána (škoréce), pozneje čaj iz hvošča, brinovic in truskovca. Ta čaj je spravil iz bolnikovih ledvic pesek, kamen in drugo gnilobo. Kot tretji čaj je potem pil pokuhan škoréco, žajbelj in pelin; ta je pomagal želodcu prebavljati in je priskrbel bolniku nove dobre krvi. V 6 tednih me je mogel bolnik poln veselja zapustiti; glava mu je bila zdaj lahka, v prsih ni čutil ničesar več, v trebuhu je bilo vse v redu, in imel je zopet veselje do jedi in zdravo spanje.

Kamen in pesek.

Neki oče mi pravi, da sina mehur prav hudo boli; zdravniki so spoznali, da ima fant velik kamen, ki bi se samo z nevarno operacijo (rezanjem) dal odpraviti. Ozdravil sem ga pa brez noža in rezanja.

Ukazal sem mu, naj pije vsak dan jedno čašo čaja iz hvošča in brinovih jagod; potem smo mu nakladali vsak dan enkrat na boleči kraj v hvoščevo zavrelico namočen prt; mokri prt se mora z volnato ruto zagrniti; enkrat v dne smo mu dejali na bolni kraj tudi pokuhan hvošč, prav topel. Nakladek in hvošč smo mu puščali na trebuhu po dve uri. To je fantu kamen v 14 dneh raztopilo, in hudobnež je šel v majhnih koscih z vodo iz dečka.

Stiridesetleten mož je že dolgo trpel s kamenom in peskom; delati skoro ni mogel ničesar, in kedar je šel na vodo, trpel je silne bolečine.

Po mojem nasvetu je jemal:

1.) skoz 10 dnij vsak dan toplo ovsenično kopel z 28° R toplote. V tej kopeli je ostajal pol ure in po kopeli se je vsakokrat hitro vsega omil z mrzlo vodo;

2. vsak dan je pil tri čaše čaja iz brinovic, šipečjih jagod in hvošča.

Že drugi dan je prišlo od njega veliko peska, in prihajalo ga je čim dalje več; v 10 dneh ni čutil več nobene bolečine. Jemal je potem še naprej tople ovsenične kopeli z omivanjem navrh in vsak drugi ali tretji dan je pil čašo omenjenega čaja.

Katár ali náhod.

Idi poten na mraz, ali iz mraza v zeló vročo sobo, stoj nekaj časa v mrzlem prepihu in dobil bodeš náhod. Kdor se prav skrbno oblači, imel ga bo najprej. Utrjujte se pametno in prav lahko se bode te ga neprijetnega gosta ubranili.

Kaj naj tedaj storimo, da v prihodnjic ne bomo več imeli nahoda? Uro daleč si menda precej hitro hodil. Morebiti je na prostem kakih 12° R mraza; zdaj hitro stopiš v izbo, kjer je 14° R toplote. Torej je razlika 26° R; taka prememba ti mora v grlu hudo dejati. Ti bi bil moral zadnjo četrt ure pota malo počasneje hoditi; potem bi naj bil ostal za trenutek v hladni veži in nato še le stopil v izbo; tako bi se zlepa zvravnala toplota in mraz, brez sitnih nasledkov. Če si pa že nahod dobil, če čutiš, da se ti je zamašilo v grlu, idi za pol ure nazaj na prosto, in náhod bo izginil sam od sebe.

Hripavost ni nič drugega, kakor katar, ki se je razširil na one kitice v grlu, s katerimi človek govori. Srebrni zvonček izgubi svoj glas, če ga obvežeš; najboljše grlo ne more govoriti in peti, če mu otečejo omenjene kitice in mišice (Muskel). Odstrani náhod z ovitki, in hripavost bode z njim vred prešla.

Omeniti še moram, da marsikdo veliko kašlja; vsaka mrzla sapica mu hudo dene v grlu, jame ga v sapniku šegatati, in kašelj je tu; ljudje kašljajo leta in leta, ne da bi jih kaj bolelo. Navadno je tak kašelj od starišev podedovan, in tedaj se dá le redkokdaj ozdraviti. Ali to nič ne dene; tak kašelj nikakor ni nevaren; o njem se pravi: Kdor dolgo kašlja, dolgo živi.

A ni vsak kašelj tako nedolžen; včasi so otroci od svojih starišev kaj podedovali, kar nikakor ni tako nenevarno. Če imajo na pr. dero ali sušico, tedaj jih je treba takoj od začetka zdraviti z vso mogočo previdnostjo in pazljivostjo, sicer bo bolnik izgubljen prej ali slej, vselej prezgodaj. Pri takem človeku se lahko izcimi iz majhnega katára črv, ki ga spravi v prezgodnji grob. Če je pa človek le previden in pameten, potem bo navzlic podedovani bolezni živel dolgo zdrav.

Črevni katár (Darmkatarrh).

Neki gospod, 48 let star, pripovedoval mi je: „Dolgo let že imam neprenehoma drisko, naj jem, kar hočem. Od zdravnikov sem imel že veliko zdravil, a vse vkup ni pomagalo nič; kedar kaj pijem, naj si bo voda, pivo ali vino, vsakokrat je driska prav posebno huda. Prav suhe jedi mi še neki najbolj priležejo. Moči nimam nobene, ker mi želodec ničesar ne prebavi.

Zdravilo za tega bolnika je bilo prvi teden:

- 1.) vsak dan dva poliva na hrbet;
- 2.) vsak dan je nekaj časa hodil po vodi, in
- 3.) vsak dan je dobil jeden poliv na kolena.

Drugi teden je dobil jeden dan poliv na hrbet in hodil po vodi; drugi dan pa si je dal napraviti polkopol; tako so se menjale te tri porabe ves teden. Ko teden mine, čutil se je mož že precej boljšega, vendar se še ni iznebil driske.

Tretji teden so mu:

1.) 4krat vsak dan, vsakokrat za dve uri, nalagali na želodec v krop in jesih namočen prt (mokri prt se zagrne s suhim);

2.) dajali so mu jeden dan poliv na hrbet in poliv na stegna, drugi dan pa polkopol in poliv na hrbet. Tretji teden je že vse drugače hodil k svoji potrebi.

Nadalje je dobival še vsak dan polkopol, vsak drugi dan moker topel prt na trebuh, in še pozneje vsak teden po dve polkopol, in na trebuh še jeden ali dva nakladka.

Za znotraj je jemal pelinove kapljice in brinovice.

Porabe naj se jemljejo ravno v tem redu, kakor sem jih tu naštel. Tako se bo prvi teden ves život krepčal od zunaj, drugi teden od znotraj, in tretji teden se pride posebno želodcu in črevom na pomoč. To bo spravilo vsega človeka v red.

Katár v sapniku.

Neki mož je bil več kot deset let na prsih bolan. Zdravniki so pravili, da ima bronhijalni katár. Navzlic vsem zdravilom je prihajala bolezen vedno hujša. Sčasoma je postal želodec tako slab, da že navadnih jedij ni več prav prebavljal. Bil je mož vedno ves napihnjen in utrujen, vedno mu je bilo na prsih sila tesno. Bronhijalnemu katáru se je pridružila nazadnje še srčna bolezen, in kakor so zdravniki spoznali, razširila so se mu nenavadno jetra. Zdravniki so mu svetovali, naj lazi prav pridno po gorah, ali bilo je vse zastonj.

Voda ga je pa ozdravila v 7 tednih. Dobival je vsak dan poliv na hrbet in poliv na stegna ali polkopal, jedno predpoldnem, drugo popoldne. Od dne do dne mu je bilo boljše; začel je zopet dobro spati, vrnil se mu je tek do jedi, in postal je zopet močen, kakor le kdaj poprej.

Želodčni katár.

Stirideset let staro gospo je vedno bolelo na levi strani pod rebri. Včasih so bolečine malo ponehale, včasih se zopet shujšale. Tudi k vodi je hodila prav težko. Sem ter tja ji je bilo malo boljše, vmes pa je zopet toliko trpela, da si je že davno želela smrti. Bila je tako napihnjena, da je komaj še mogla govoriti. Nektere kratki je našla pri zdravnikih za kratko časa pomoči, ali stara bolezen se ji je vsakokrat prav kmalu povrnila.

Pri meni se je gospa ozdravila v 4 tednih. Rabila je sledeče:

- 1.) Štirikrat v tednu si je na želodec nakladala pokuhan seneni drobec, vsakokrat za poldrugo uro;
- 2.) trikrat si je v tednu ves život omila z osoljeno vodo, in
- 3.) vsak dan je pila čašo čaja iz stolčenih brinovic in hvošča. Skledico čaja je razdelila na 3 dele in ga tedaj pila trikrat na dan.

Tako se je ozdravljala dva tedna. Ko je minilo 14 dnij, rabila je še dalje:

- 1.) enkrat v tednu omenjeni nakladek na želodec;
- 2.) trikrat v tednu si je omila ves život, in
- 3.) dvakrat v tednu si je napravila polkopal za pol minute, in pila je znaprej čaj iz brinovih bobik in hvošča. Pozneje je jemala samo še dve polkoplei na teden.

Kila (Bruch).

Za to boleznijo zdaj toliko ljudij boleha, kakor še nikdar poprej. Jeden dobi kilo kar po noči, da ne vé kako; drugi čuti bolečine že dolgo prej. Kdor pa to bolezen enkrat ima, ni več za vsako delo; vedno se mora bati bolečin, dà celó smrti. Zakaj je neki ta bolezen dandanašnji tako razširjena? Temu je kriva mehkužnost sedanjega časa. Ko bi se ljudje od mladosti pametno utrjevali, ko bi uživali priproste tečne jedi, ne dobil bi nihče drugače kile, kakor če hudo pade, ali če se prevzdigne, ali če ga kdo sune. Tako je pa dosti ljudij, ki boleajo s kilo. In kako hitro se dobi ta bolezen! Ta jo je dobil,

ko je šel na stran, drugi, ko je skočil čez majhen jarek, tretjemu se je sapa malo zaprla, in mrena je počila.

Mene vsakokrat žalost obide, kedar čujem: Ta ali oni je postal v najlepših letih oslabeled starec ali invalid, in da ni več rabljiv za svoj poklic. Kam pridemo, če pojde to tako naprej? Če se mali trud, ki ti ga napravlja zdravljenje z vodo, ne spleča z ničim drugim, kakor če se le te bolezni ubraniš, tedaj ti je že ta trud obilno povrnjen.

Kila ni nikomur prirojena, ona je posledica slabosti. Trdni človek se je čisto lahko ubrani; zato se utruj, in ne bo se ti je treba bati. Da se obvaruješ te bolezni, svetujem ti, da jemlješ vsak teden jedno ali dve polkopeli ali sedečni kopeli. To lahko vsak čas storiš, za to je vsak škafer dober. Slečeš, koplješ in oblečeš se lahko v 5 minutah; od dela greš v kopel in od kopeli zopet na delo; če si v najhujšem potu, tedaj je kopel najboljša.

Vsaka beseda, ki jo tu čitaš, je dobro premišljena in skoz dolga leta izkušena, predno sem jo semkaj zapisal. Idi do prsij v vodo, ali sedi v njo, da ti seže do prsij, in si omij z rokami zgornji život; potem se hitro obleci, ne da bi se obrisal, in idi zopet na delo. Če si se enkrat le malo navadil vode, ne bo te treba več priganjati h kopanju; kopel in omivanje ti bodeda postala potreba, in ti bodeš z veseljem skazoval svojemu životu to dobroto.

Neki kmet mi je tožil, da ga trebuh na strani prav hudo boli; zdravnik mu je povedal, da dobi kilo. Nato je prišel k meni, in jaz sem mu svetoval, naj jemlje prav pridno nakladke in podkladke. Za temi je bolečina prav hitro izginila; le težkih del se je moral mož nekaj časa varovati. Kile pa ni dobil, temveč je ostal zdrav.

Nazadnje moram še odgovoriti na vprašanje, ali se kila nikakor ne da več ozdraviti. Dokler je bolezen še nova, ozdravi se. Ozdravil sem jih že več s tem, da sem ukazal boleči kraj krepko s kafernim oljem mazati in potem nalagati nanj smolni obliž (flašter). Lisičja mast je že od starih časov znana kot najboljše zdravilo za to bolezen. Drgaj boleče mesto vsak dan 2- ali 3krat s to mastjo in potem naloži nanje vsakokrat smolni obliž (smolo namažeš na prt). Nekemu človeku sem ozdravil s tem že 7 tednov staro kilo.

Pri otrokih nahajaš to bolezen prav pogosto. Matere jim dajejo preveč jesti, jed jih napihuje, in vsled tega se strga trebušna mrena. Napravi takemu otroku vsak dan ovsenično kopel; daj mu vsak dan nakladek in podkladek, in maži mu

bolni kraj s kafernim oljem, če nimaš lisičje masti. Ako le mrena ni še preveč strgana, bo dete kmalu okrevalo; kjer je pa mrena preveč poškodovana, tam ni več pomoči.

Skrbite, matere, da se pri otrokih ne bo zgodilo kaj takega; saj je od zdravja odvisno srečno ali nesrečno življenje vaših otrok.

Nekega gospoda je vedno glava bolela, in zmirom se mu je nekako motilo. Jedel bi bil rad, a ni smel skoro ničesar zaužiti; vsaka malenkost ga je napihovala. V obraz je bil rudeč, na životu nenavadno debel, roke in noge pa je imel izvenredno tanke. Zdravniki so mu rekli, da mu bode trebušna mrena počila na dveh ali treh krajih, in zaukazali so mu, naj nosi kilni pas (Bruchband).

Vsa njegova bolezen je prihajala od sesedle sape; spravili smo sapo z vodo iz njega, in ves život je prišel zopet v red; v 4 tednih je bil mož popolnoma ozdravljen.

Jemal je:

1. dan predpoldnem poliv na hrbet in poliv na kolena, popoldne zopet poliv na hrbet, a navrh je hodil namesto poliva na kolena nekaj časa bos po vodi;

2. dan predpoldnem in popoldne poliv na hrbet, in po polivu je stal vsakokrat malo časa v mrzli vodi;

3. dan poliv na hrbet, in po polivu je klečal malo v vodi;

4. dan kakor tretji, in 5. dan je dobil poliv na hrbet in polkopol predpoldnem; popoldne zopet poliv na hrbet in dve uri pozneje sedečno kopel;

6. dan poliv na hrbet, 2 uri pozneje polkopol in popoldne kopel do pod pazuh.

Tako se je zdravil 4 tedne, in ozdravel je.

Oteklo koleno.

Tridesetletna ženska je dobila na nogi od gležnja gor čez koleno hudo otekline, ki je bila popolnoma trda in vroča; trpela je včasih silne bolečine, včasih pa je bilo zopet malo boljše. Pol leta so jo zdravili brez vsakega uspeha. Ker že ničesar ni hotelo pomagati, jela si je na bolno nogo nakladati pokuhan seneni drobec, in bolečine so prešle z otekline vred. Ko je bila otekline že precej prešla, polivala je nogo vsak drugi dan z mrzlo vodo. V 8 tednih je mogla zopet hoditi in nekaj časa pozneje tudi zopet opravljati svoja težka dela.

Neki gospod mi pripelje svojo devetletno hčerko. Pred 2 letoma ji je bilo koleno oteklo; zdravniki so ga potem rezali prvič na levi in pozneje še na desni strani. Koleno pa

je otroka le vedno hujše bolelo, in od kolena navzgor je noga tako medlela, da je imela komaj še tretji del naravne debelosti; tudi v obraz je bilo dekcle vse bolno videti, in teka ni imelo do ničesar.

Za tega otroka so rabili sledeče:

1.) vsak dan so omili dekcle po vsem životu z vodo in z jesihom;

2.) bolno koleno so vsak dan ovijali s pokuhanim senom. Drobec so nakladali prav topel in pustili na nogi 2 uri; potem so ga zopet poparili in položili nazaj na bolno nogo, kjer so ga pustili potem zopet 2 uri; tako je bila noga 4 ure zavita v drobec;

3.) za znotraj je dobivalo dekcle predpoldnem vsako uro žlico mleka in na dan kakih 6 brinovih jagod.

V 4 tednih je bila noga že skoro dobra; le malo je bilo bolno koleno še debelejše od zdravega.

Zanaprej so stegno in koleno še vsak dan dvakrat polivali z mrzlo vodo; koleno so ovili vsak dan enkrat za 2 uri s pokuhanim drobom in ob noč so ga ovijali s prtom, ki je bil namočen v pokuhano grško seno. Tudi brinovice je jemala še dalje. Minili so zopet 3 tedni, in dekcle je bilo popolnoma ozdravljeno.

Tako se zdravijo vse vroče otekline; poparjeno seno, vroče naloženo, jih raztopi, grško seno potegne iz njih, in mrzli polivi spravijo kri v redni tok; polivati pa je treba ves život, ne samo bolni ud.

Kolera.

Pred nekoliko leti je razsajala ta strašna bolezen po različnih deželah; umrlo je za njo prav veliko ljudij. In vendar ta bolezen nikakor ni nevarna, če si vé človek pomagati z vodo.

Pri koleri je treba močnega potú; če se bolnik le začne prav potiti, tedaj je že rešen. K temu potrebnemu potu ti pa voda najprej pripomaga.

Ob jednajstih po noči so me enkrat poklicali k dekli, ki je zbolela za kolero; brez mere ji je šlo vse črez in skoz, zdravnik pa je stanoval 2 uri daleč. Poklicali so me, da jo pripravim za smrt. Roke in noge je imela mrzle kakor led, obraz bled, lica vpadla — vse je kazalo, da se hoče tukaj duša kmalu ločiti od trupla. Če bi jo le mogel spraviti v pot, mislim si, tedaj bo še rešena. Dam prinesiti prtíčov; namočim jednega v vrel krop in napravim dekli prav topel nakladek na želodec in prsi; pod ta nakladek pa smo dejali na goli život

v vrel jesih namočeno ruto; potem smo jo prav skrbno še odeli.

Vročina je jela bolnico razgrevati, in v 20 minutah se je začela tako potiti, da je kar curkoma teklo od nje; zdaj so ji topli nakladek na trebuh ponovili.

Za znotraj je dobila čašo mleka, v katerem se je huhalo malo zmletega sladkega janeža (fenhela); mleko je pila tako vroče, kakor ga je le mogla spraviti v se. To je pomagalo; bolečine so jenjale hitro, in bolnica je bila rešena.

Da se popolnoma ozdravi, dobivala je še dalje vsak dan nakladek za 1 uro in tudi podkladek za 1 uro; to je rabila 12 dnij, in bila je popolnoma zdrava.

Predno pa je bolnik popolnoma ozdravljen, ne sme jesti količkaj težko prebavnih jedij; kot pijača je zanj mlačno mleko najboljše. Če ta bolezen kdaj pride v vaš kraj, ne obupaj, ljubi čitatelj! Omivaj si vsak dan, zjutraj in zvečer, ves život z mrzlo vodo in jej vsak dan kakih 12 brinovih jagod, ali pa kakih 5 bobik popra, in potem se ti ni treba bati, da bi se nalezel bolezní.

Kólika, trod.

Kólika ali trod vsakokrat prav nenadno pride; na enkrat gre vse skoz in črez, in človek ne vé, kdaj se je spačil. Takega bolnika spravi prav hitro v postelj, naloži nanj toplo odejo in zagrni ga prav skrbno, da mu nobena mrzla sapa ne more do života. Za znotraj mu daj čašo mleka, v katerem se je kuhalo ali malo sladkega janeža ali malo kumine.

Jé naj bolnik samo prav lahke jedi, in pije naj mleko in vodo, ali pa malo vina z vodo.

K r ě.

Mlada zakonska žena je trepetala po vsem životu; metal je siroto krč po postelji, tako da že govoriti ni mogla več; zdravilo pa ji ni pomagalo nobeno.

Tej bolnici sem svetoval, naj moči vsak dan nekaj časa noge do kolen v mrzli vodi, in naj si ob jednom omije stegna s cunjo ali z gobo. Hitro nato naj vtakne roke do ram v vodo; potem naj gre v postelj in se skrbno odene. Za znotraj je dobro, če vzame vsak dan 12 kamiličnih kapljic v 8 žlicah tople vode; jé naj po večkrat na dan nekoliko žlic mleka ali pa sladne (malčne) kave.

V 12 dneih je prišla bolnica že precej k sebi; bolečin ni čutila več niti na prsih, niti v želodcu; bolezen v glavi je prešla,

roke in noge so postale zopet lepo tople. Rabila je še naprej dvakrat na teden za noge toplo kopel, v katero je devala pest soli in dve pesti pepela; enkrat v tednu se je omila po noči po vsem životu, vstavši iz tople postelje, in namesto kamiličnih je jemala zdaj pelinove in žajbeljeve kapljice, vsakokrat kakih 10 v kupici tople vode. K popolnemu zdravju so ji potem pripomogle polkopeli in omivanje vsega života.

A krč ni pri vsakem človeku tako hud, kakor je bil pri tej ženski. Če ima kdo krč v prsih, namoči čveterno vkup zložen prt v vodo in jesih ter mu ga naloži na trebuh. V jedni uri moraš nakladek znova namočiti. Če pa bolnika že prej zebe, namakaj prt v krop; v dveh urah bode morebiti jenjal krč, sicer mu pa napravljaj nakladke še dalje. Ko preide krč, mora se človek vsak dan dva- ali trikrat omiti po vsem životu z vodo in jesihom. To bo dajalo životu potrebne toplote in spravilo kri v redni tok; tega je pa pri vsaki bolezni najprej treba. Za znotraj je v mleku skuhana krčna trava prav dobra.

Želodčni krč.

Neki gospod se je večkrat prehladil; vsled tega je začel s trebuhom bolehati. Prihajalo mu je slabo, in pogostoma je moral vse izbruhati, kar je zaužil. Nato mu je bilo vselej lažje, in imel je zopet tek. Ta bolezen mu je vedno naraščala, in sčasoma mu je bilo po vsaki jedi tako hudo, da je kar glasno vpil. Noge in roke in sploh ves život je bil mrzel.

Kje neki tiči tu bolezen? Je li želodec za nič? Človek bi to mislil. Ali želodec je skoro v vseh slučajih, kjer se govori o želodčnem krču, nedolžen kakor novorojeno dete. Želodec ni bolen, samo sapa se je zaprla človeku, in zavoljo tega gre vse nazaj iz njega.

Spravite proč sapo, skrbite, da bo prišla kri v redni tok, in želodec bo zopet dober.

Bolnik se je prvi dan trikrat omil po vsem životu s toplo vodo, v katero je vlil malo jesiha; nato je šel v postelj, ne da bi se bil obrisal. Drugi dan se je omil dvakrat, pozneje vsak dan enkrat, in to omivanje ga je ozdravilo. Kdorkoli trpi s slično boleznijo, naj se omiva; pomagalo mu bo.

Kri in važnost njenega rednega toka.

Srečen oni, pri katerem kri ne najde nobenega zadržka v žilah, nesrečen pa, komur začne kri zastajati. S krvjo se živi ves život in vsak posamezni ud. Ona greje život, in kjer ni

dosti krvi, tam postaja truplo mrzlo. Toplota nam pravi, kje je kri, in koliko krvi je v tem ali onem udu.

Če kdaj srečaš človeka s prav slabimi nogami, le vprašaj ga, ali ga zebe v noge ali ne; in vsak ti bode odgovoril, da ima vedno mrzle noge; noge gladujejo, zato so mrzle in vsled tega tako slabe.

Kdaj pa noče več kri v roko ali nogo? Če se kaka žila zamaši. Kjer se pa preveč krvi nabere, tam postane toplo in vroče; naredi se oteklina ali vnetje, ki se mora potem raztopiti s potom, ali pa se gnoji kot tvor.

Stoječa kri postaja vedno slabša. Voda je tudi tam najboljša, kjer hitro teče, po lužah pa ni za rabo. Res se nasledki ne prikažejo vselej kar na enkrat; včasih še ostane človek prav dolgo zdrav, akoravno mu je kje zastala kri. Ali navadno ni treba dolgo čakati na žalostne posledice. Mrtvoud je na pr. nasledek zastale krvi. Če ti je tedaj, dragi čitatelj, na zdravju kaj ležeče, če želiš dolgo živeti, skrbi, da se ti bo kri redno pretakala po žilah. Potem bo kri ostala zdrava; zdrava kri bo pa život pošteno redila, in v zdravem životu bode tudi duh ostal zdrav in vesel. Voda pa je tisto zdravilo, s katerim najlažje obdržiš kri v rednem toku; voda je najboljša bramba proti mrtvoudu in proti drugim boleznim, ki izvirajo iz zastale krvi.

Izguba krvi.

Nekomu je padel na noge velik nož in ga prav hudo ranil zraven gležnja. Izteklo je toliko krvi, da je moral bolnik ostati več tednov v postelji. Vstal je sicer zopet, a od tega časa mu je vedno bolj slabela desna noga in vsa desna stran. Desna polovica vedno vroče glave ga je brez prenehanja bolela; tudi v hrbtu je čutil bolečine; nekdanj ranjena noga pa se ni hotela več prav segreti.

Kako je prišlo vse to? Izgubil je mož na enkrat preveč krvi; žile so se vsled tega stisnile, in tako ni več v desno polovico života prihajalo dovolj krvi. Tukaj je bilo treba bolniku priskrbeti zadosti zdrave krvi in tej krvi pomagati v žile. To se je doseglo s sledečimi porabami:

1.) Vsak dan je dobil dva poliva na hrbet in dva na kolena, nekaj časa pozneje;

2.) jeden dan poliv na hrbet in drugi dan polkopol, in ob jednem je bolnik prav pogosto hodil bos po rosni travi. Za znotraj je dobival vsak dan čašo čaja iz pelina in brinovih bobik.

V enem tednu je bilo že precej boljše, in v 14 dneh je okreval skoro popolnoma.

Neko žensko je v prsih hudo bolelo; kri ji je silila vsa v glavo in ji delala neprenehoma glavobol; v noge in spodnji život jo je pa vedno zeblo. Izgubila je bila pred leti veliko krvi in od tistega časa ni bila več prav zdrava.

Tej ženski je manjkalo krvi v spodnjem životu, in temu se je takó-le opomoglo :

1.) Napravila si je vsak drugi dan na trebuh topel nakladek; čveterno vkup zložen prt je namakala v krop, v katerem je bila $\frac{1}{3}$ jesiha. Ta nakladek je grel spodnji život; a kjer je toplota, tja hiti kri.

2.) Dobivala je jeden dan polkopol, drugi dan poliv na hrbet in poliv na kolena.

3.) Pila je vsak dan čašo čaja iz škoréce (rmána), žajbelja in pelina; ta čaj dela zdravo kri in dober tek.

Razpadla kri (Blutzersetzung).

Mimogredé sem enkrat obiskal duhovnika; ljudje so mi pravili, da se mož že pripravlja na smrt; zato sem šel k njemu gledat. Revež je imel po životu 25 ran; kakor gobe so mu rastle iz kože majhni tvorci, iz katerih je tekla neka ostra rujava vlaga. S tem je trpel že dolgo; pomoči ni upal več nobene. Vendar me je prosil, ali bi mu jaz ne vedel še kaj svetovati. Bil sem prepričan, da temu bolniku ni več pomoči, a vendar sem mu svetoval, naj pije vsako drugo uro 6 žlic čaja iz pelina in žajbelja; s tem čajem sem mu hotel spraviti iz ust gnusni okus, s katerim je revež bolj trpel, kakor z bolečinami na životu.

V 5 dneh mi pride nekdo pravit, da gospod ni umrl, temveč da mu je zdaj veliko boljši, in da mu že jed diši. Ker mu je prvo zdravilo dejalo tako dobro, vprašal me je bolnik, kaj še naj stori zanaprej. Jaz sem mu dal naročiti, naj se skoz 14 dnij vsak dan po vsem životu omiva z mrzlo vodo. Ko ta čas mine, prišlo je poročilo, da je bolniku že veliko boljše. Zdaj sem zaukazal jeden dan španski plašč, drugi dan omivanje vsega života; to je rabil duhovnik 14 dnij in mogel je zopet k oltarju.

Jemal je še dalje tople zeliščne kopeli, mrzle polkopeli in si omival pogostoma ves život. S tem je popolnoma ozdravel in živel potem še 24 let.

Kmetski človek mi je pripovedoval: „Pred 2 letoma so mi otekle noge; nastalo je gor do kolen vse polno plavih lis,

in nazadnje mi je na več krajih začelo teči iz obeh nog. Noge sem kmalu ozdravil; a komaj so bile noge zdrave, začela mi je otekati desna roka, in kmalu je začelo tudi teči iz nje. Ozdravil sem tudi roko, a dobil sem potem oteklino na hrbtu; bolelo me je prav hudo, dà, včasi tako, da sem prišel ob zavest.“

Temu sem ukazal: Skuhaj si ovsenice; v ovsenično zavrelico namoči vrečo (žakelj), izžmi jo rahlo in zlezi v njo do pod pazuh. Kar je mokrega, zagrni skrbno s toplo odejo (koco) in ostani v tem ovitku dve uri. Drugi dan namoči v ovsenično zavrelico namesto vreče srajco iz prav debelega prta; obleci jo in se ogrni s koco. Tretji dan si napravi kratki ovitek z ravno tisto zavrelico, in tako delaj 14 dnij. Ko 14 dnij mine, otekline ni bilo več sledú, in rane so bile skoro za vsem zaceljene. Odslej je jemal še vsak tretji dan jedno omenjenih porab in v 3 tednih je bil ozdravljen.

Zagatjena kri (Btutstauung).

Dvainpetdeset let stara gospa je prihajala nenavadno debela, in kri ji je tako silila v glavo, da je bila včasi vsa omočena. Od navalov krvi ji je postajala glava vsakokrat tako vroča, da ji je pot kar curkoma lil raz čelo. Drugokrat ji je vsa kri šla v noge, tako da ni mogla nič več delati.

Ta gospa se je ozdravljala s sledečimi porabami:

1.) Vsak teden je vzela dvakrat spodnji ovitek (od pod pazuh do pete), namočen v vročo seneno zavrelico;

2.) vsak teden dvakrat kratki ovitek; tudi tega je namakala v seneno zavrelico;

3.) vsak teden si je trikrat omila ves život z vodo in z jesihom;

4.) pila je vsak dan na tri dele razdeljeno čašo čaja iz hvošča in brinovitih bobik.

Kaj je neki bilo gospej? Kri se ni pretakala redno v njej; odtod je prihajal glavobol in bolečine v spodnjem životu. Ovitki so raztopili zastalo kri in jo spravili v redni tok; omivanje je krepčalo ves život, in čaj je čistil želodec in ledvice. Da vse ostane v redu, bilo je treba, da je bolnica jemala še nekoliko tednov polkopeli in polive na hrbet; treba je bilo, da si je še nekterekrati na teden skuhala čaja iz hvošča in brinovic.

Krvni zagatek se pa tudi ozdravi s samimi mrzlimi porabami, in temu je priča sledeči vzgled.

Osemintridesetletni ženski je postala jedna noga včasi vsa mrtva in ob jednom je začela vsakokrat otekati nad kolenom. Tudi v vratu ni bila popolnoma zdrava; zbiralo in teklo ji je

večkrat. Tudi iz nosa ji je pogostoma jela teči kri brez vsakoterega vzroka. Život je bil debel, sapa težka, moči pa ni bilo nobene. Ta ženska je dobivala:

- 1.) vsak dan poliv na hrbet in poliv na stegna;
- 2.) vsak drugi dan kratki ovitek; to 12 dnij.

Potem vsak teden 3 polkopeli in 2 poliva na hrbet. S tem se je ženska v 4 tednih ozdravila. Tudi tej se je zagatila kri. Ovitki so raztopili, kar je bilo zastalega, polivi pa so spravili kri v redni tok in okrepčali ves život.

Krvotok.

Prišel mi je neki mož pravit: „Dolgo časa mi žena že boleha s krvotokom; zdaj bo menda konec; ko pridem domú, bržkone je ne bo več pri življenju. Zdravniki ne dadó več ničesar; ali res ni za njo nobenega zdravila?“

Jaz sem mu svetoval, naj daje ženi iz začetka vsako četrto ure 2 žlici hvoščevega čaja, pozneje pa le še dve žlici na dan. Na spodnji život ji naj naklada v vodo in jesih namočen prt; nakladek naj pusti na životu 2 uri. Krvavenje je kmalu jenjalo, in ženski je bilo le še nekolikokrat treba omenjenega nakladka.

Pila je prav pridno mleko, vsako uro 2 žlici, in jedla tečne domače jedi; to ji je dalo novo, zdravo kri. V 4 tednih je mogla zopet iti za svojimi opravki. Opazil bi pa, da je to, kar tu svetujem, le za silo; kjer je mogoče, pa je boljše, da pokličete zdravnika.

Zastrupljena kri (Blutvergiftung).

Gospa si je prav neznatno poškodovala prst. Po noči se vzbudi, slabo ji prihaja, in v ranjenem prstu čuti strašne bolečine; bolni prst je na levi roki, in vendar jo boli že desna noga. Roka oteče do lakta, prihaja rudeča kakor ogenj, žile postajajo do lakta temnoplave — nevarnost je velika.

Napravili so ji tó-le: Z vrelim kropom so poparili malo sena in s poparjenim senom so prav vroče ovili roko. V jedni ali dveh urah bi bila ženska umrla, a poparjeno zelenje jo je pa rešilo.

Veliko, veliko ljudij je že zavoljo take malenkosti umrlo, bodisi da se je vrezal kdo v prst na roki ali na nogi, zlasti na nogah je to nevarno, ali pa da si je izrezal kurje oko, in kri se je vnela. Meni se zdi, da včasi kaj takega ni bilo slišati, o čemur dandanes tako pogostoma čujemo. Jaz mislim, da je temu kriva neumna obleka današnjega časa in potem malo-

vredne jedi, ob katerih se živi toliko ljudij. Zdrava obleka in tečna jed sta najboljša obramba zoper take krvne bolezni.

Devetnajstletni deklici se je napravil tvor na roki; ni mislila, da bi moglo biti kaj hudega. Ali ne da bi zorel, postajal je tvor temnomoder. Začela jo je boleti vsa roka, in ne samo roka, temveč ves život. Poklicali so zdravnika; ta je spoznal, da je vsa kri vneta, in da bo tu težko pomagati.

Pomagalo se je, a takó-le: Roka se je prav vroče povila s poparjenim senom; 8 ur je ostala zavita, ali vsako drugo uro so ji ponavljali seneni obkladek. V 2 urah so bolečine že precej ponehale, in v 6 urah je vsa nevarnost minila.

Da se popolnoma ozdravi, oblačila je še dva dni po dvakrat v vroč slan krop namočeno srajco. (Mokro srajco moreš le v postelji nositi, in treba je, da se mokrina skrbno zagrne s koco.)

Tako se dá ta bolezen prav hitro in lahko ozdraviti; naj bo vnetje, kjer hoče, ovijaj ves bolni ud z vročim poparjenim senom, in hitro bo vse dobro.

Bolne ledvice.

Sicer močen in debel kmet ni mogel več delati; bil je ves napihnjen, in na prsih mu je bilo tako tesno, da je komaj dihal. Pogledam njegovo vodo: bila je gosta in s krvjo mešana. Vprašam ga, ali ga v mehurju žge, in on mi je pritrtil. Iskal je pomoči pri različnih zdravnikih; jeden je rekel, da so jetra bolna, drugi, da se mu nekaj zbira v ledvicah, tretji zopet, da je želodec za nič.

Jaz sem ukazal, naj si napravi:

1.) na teden dve topli ovsenični kopeli s trikratno menjavo (to je: 10 minut v toplo in 1 minuto v mrzlo vodo, za 10 minut nazaj v toplo in 1 v mrzlo, in še enkrat za 10 minut v toplo in 1 v mrzlo);

2.) na teden 2 kratka ovitka iz ovsenične zavrelice;

3.) vsak dan 2 čaši čaja iz hvošča in brinóvih bobik.

V 6 tednih je bil mož popolnoma ozdravljen.

Drugemu človeku je pogostoma z vodo vred prihajala kri. K vodi je prav težko hodil, in v ledvicah ga je vedno bolelo. Temu so bile ledvice zasližene (verschleimt), in majhni tvorijo se se napravljali v njih. Tudi ta se je prav hitro ozdravil s tem, da je jemal:

1.) na teden 3 kratke ovitke iz senene zavrelice;

2.) na teden 2 topli sedečni kopeli za četrt ure in navrh mrzlo sedečno kopol za 1 minuto;

3.) vsak dan si je enkrat omil ves život; ob jednem je pil čaj iz skoréce (rmana) in hvošča.

V 14 dneh je bil že precej zdrav. Znaprej je jemal še po 2 polkopeli na teden.

Hudi lišaj (Flechten).

Ta bolezen je včasi podedovana od starišev, včasi izvira iz slabe hrane in pijače, in včasi je tudi posledica nerednega življenja. Hudi lišaj ozdravljati z ostrimi zdravili, na pr. z zelenim milom (žajfo), je prav nevarno. Ne tajim, da se včasi lišaj ozdravi s takimi zdravili, a navadno so potem nasledki veliko žalostnejši, kakor je bila bolezen.

Na lišaj ne sme ničesar priti razun mlačne vode; s to si omivaj nesnago raz bolni ud; vse drugo škoduje.

Petdesetletna kmetica je imela že nekaj let na nogi hudi lišaj. Zdravila se je z domačimi rečmi, potem je šla v bolnišnico; noga ji je tam sicer ozdravela, ali bolezen se je vrnila. V kraj pride mlad zdravnik, kmetica gre k njemu, in on ji dá zdravila; ali po prvih zdravilih ni več mogla peš v cerkev. Zato gre še enkrat k zdravniku, in ženska obleži popolnoma. Nekdo ji je dal moje bukvice, in lišaj je bil v 14 dneh ozdravljen.

Tak bolnik ne sme nič kislega ali slanega jesti, in varovati se mora vsake vpijančljive pijače. Z vodo pa se zdravi takó-le :

1. dan dobi bolnik sopar za glavo in španski plašč;
2. dan sopar na noge in spodnji ovitek;
3. dan predpoldnem španski plašč, popoldne kratki ovitek;
4. dan naj počiva, in
5. dan mora ostati v postelji, in tu si naj vsako drugo uro ves život omije z mrzlo vodo. Če že kdo nikakor ne more ostati v postelji, naj se vsaj trikrat v dnevu vsega omije. Ko se lišaj začne sušiti, jemljejo se tudi naštete porabe bolj poredkoma. Ali je hudi lišaj potem suh ali moker, to je vse jedno; oba se ozdravljata jednako. Kdor hudi lišaj ozdravi drugače, ne bo se izognil hudih nasledkov; on bode ali umrl, ali pa zblaznel. Za znotraj je pri tej bolezni dober čaj iz žajbelja, pelina in mete.

Namesto soparov velja tudi topla kopel; to nam priča sledeče :

Štiridesetleten gospod je imel hudi lišaj na rokah, nogah, stegnih, hrbtu in na prsih. Tega so ozdravile té-le porabe :

- 1.) vsako noč se je vsega mrzlo omil;

2.) vsak teden se je dvakrat kopal v ovsenični zavrelici z 28° R toplote. Ostajal je v kopeli po pol ure; ko je bil že četrť ure v toplem, omil se je hitro z mrzlo vodo in potem se vlegel zopet v toplo; ko je zopet četrť ure minilo, omil se je na novo z mrzlo vodo in oblekel.

3.) napravil si je vsak dan poliv na hrbet in poliv na kolena. Za znotraj je jemal vsak dan 2 noževi končini (špici) belega koščenege prahú.

V 4 tednih je bil ozdravljen, a da se bolezen ne vrne, bo treba, da se bolnik vsaj dvakrat na teden vsega omije, in da si napravi najmanj enkrat v mesecu še tako toplo kopel, kakor sem jo omenil zgoraj.

Hudi lišaj na glavi (Kopfflechten).

Kmetskemu dekletu se je že več let izpuščalo na glavi in v obrazu; napravljali so se majhni tvorí, in iz njih je tekla neka ostra vlaga. Po vsem životu jo je vedno žgalo, in znotraj ji je bilo neprenehoma vroče. Zdravil je zaužila že prav veliko, a to ni pomagalo ničesar. Z vodo se je pa ozdravila v 6 tednih. Jemala je:

1.) vsak teden dvakrat v slano vodo namočeno srajco;

2.) 3 krat v tednu se je vso omila z mrzlo vodo;

3.) napravila si je vsak teden jeden sopar za glavo, in vsak dan je pila po dvakrat 20 šentjanževih kapljic v kupici vode (Ginster-Extract).

Hudi lišaj na nogah.

Neki delavec je imel od gležnja do kolena vso luskinasto nogo; ob enem je bila noga zeló rudeča in po robih rane prav plava. Ubogi mož je pri delu silno veliko trpel, in navrh še po noči spatí ni mogel, ker ga je tako žgalo in ščipalo v nogi, da si jo je vso odrgal. Že 5 let je trpel s tem lišajem; ves zaslužek je zmetal za zdravila, pomagalo pa le ni nič.

Pri tem človeku je bila kri popolnoma za nič; treba je dobre krvi, in lišaj bo prešel sam od sebe.

Zaukazal sem bolniku vsak dan jeden poliv na hrbet; ta mu je krepčal zgornji život in trebil iz njega ničvredno vlago. Dvakrat na dan je dobival poliv na stegna; ti polivi so spravljali iz nog vročino, trebili iz njih gnile tekočine in jim dajali novo moč. Zraven teh polivov je jemal vsak drugi dan polkopol in za znotraj vsak dan noževo končino belega koščenege prahú.

V 3 tednih je zopet mogel na delo.

Ko je začel s temi porabami, postal je lišaj hujši, ker je narava (natura) začela odločno trebiti iz sebe slabo vlago; ali že v nekoliko dneh je jenjalo ščipanje v nogi, 4. in 5. dan pa se je izgubila modra barva na rani.

Marsikdo se čudi, da se dá taka bolezen ozdraviti z vodo, ker zdravniki ravno pri lišaju svarijo pred vodo. Ali jaz vam dam svojo besedo, da bolnik ni mogel vode prehvaliti: tako dobro mu je dejala.

Lupus.

Nekdo je dobil že pred 15 leti na desnem licu majhen tvor; a ni ga bolel, in zato se ni brigal zanj. Zaceliti pa le ni hotel; napravljala se je krasta, in potem je zopet teklo. Sčasoma se je začela gniloba širiti po vsem licu, poskušali so domača zdravila in popraševali zdravnike, a nikdo ni vedel pomagati.

Nato je prišel revež v Wörishofen iskat pomoči. Zdravili smo mu tu ves život, in z životom vred je ozdravelo tudi gnilo lice.

Vsak teden je dobival dvakrat za 1 in pol ure mokro srajco, ki so jo namakali v slano vodo; vsak dan jeden poliv na hrbet in jednega na kolena. Na rano so nakladali s sirotko umešeno skuto in vsak dan izpirali rano z arniko.

Ravno tisto bolezen smo ozdravili pri neki deklici še bolj priprosto. Vsak dan se je enkrat vso omila; vsak drugi dan je dobila za nekoliko trenutkov polkopol, in na rano smo ji navezovali z vodo in jesihom umešeno ilovico. V 5 ali 6 dneh sta ilovica in jesih spravila iz rane vso gnilobo, in v 4 tednih je bilo dekle zopet zdravo.

Bolni mehur.

Nekdo je hodil že 15 let silno težko na vodo, dà, včasi je moral kako noč 15- do 20krat iz postelje. V vodi je bilo veliko soli in pozneje tudi žleze (Schleim). Tudi na stran je prav težko hodil, in po noči mu je pogostoma začel ves život, posebno pa trebuh trepetati; teka ni imel do nobene jedi in spati tudi ni mogel nič.

Ta bolnik si je vsak dan enkrat omil ves život; jeden dan si je napravil kratki ovitek, drugi dan je oblekel v slan krop namočeno srajco, in vsak dan je pil čašo čaja iz hvošča in brinovih jagod.

Tako se je ozdravljajl 3 tedne; od dne do dne mu je bilo boljše, le noge so ga še bolele in bile prav slabe. Temu se

je opomoglo s tem, da si je napravljaj nekaj časa zjutraj poliv na hrbet, popoldne poliv na kolena in včasi kako polkopol.

Mehurni katár.

Pri tej bolezni ne trpi bolnik o poletju tako hudo, a po zimi mu prihajajo take bolečine, da včasi omedli; trebuh je takemu človeku navadno mrzel, naj se obleče, kakor hoče.

Ozdravil sem nekoga od te bolezni v 4 tednih. Zdravnik, ki je posebno zdravil mehurne bolezni, gledal mi je pri tem na roke, in ta se ni mogel dosti načuditi uspehu. Napravilo se je bolniku nekoliko hvoščevih soparov na spodnji život; dobival je skoz 3 tedne vsak dan predpoldnem in popoldne poliv na hrbet, in vsakokrat je po polivu hodil nekaj časa po mrzli vodi. Pozneje je dobival vsak dan jeden poliv na hrbet in jedno sedečno kopel. Pil je ob enem čaj iz hvošča in brinovic.

Bolni možgani.

Komaj 33 let star mož je trpel že 11 let s svojo glavo. Vsako leto je moral biti najmanj 8 mesecev v postelji in še drugi čas je bil ves omočen. Prihajalo mu je pogostoma temno pred očmi, in ker ni mogel potem več štati, moral je v postelj. Ob zavest pa ni prišel pri tem nikoli. Štirinajst zdravnikov ga je ozdravljalo; jedni so pravili, da ima mož počeno črepinjo, in da mu koščica tišči v možgane — padlo je bilo namreč možu nekaj na glavo — drugi so sodili drugače; le v tem so bili vsi jedini, da niso vedeli zanj pomoči.

Jaz sem mislil, da vse vkup ni nič drugega, kakor hud naval krvi v glavo; zato sem ukazal, naj bolnika prav pogostoma polivajo na hrbet, na stegna in kolena; napravljajo mu naj sopare na noge in dajejo španski plašč, in prav pogostoma naj hodi po mrzli vodi in rosni travi. Takoj peti dan mu je prešel glavobol, tiščanje v glavi je jenjalo, in v 4 tednih je bil kakor novorojen. Mož je ves srečen; on še zdaj rabi domá vsak dan jednega naštetih pomočkov.

Ta bolnik svoje pameti ni izgubil; veliko jih je pa, ki so ravno vsled te bolezni prišli ob um. Groza pretrese človeka, prišedšega v norišnico. Glej tu človeka, ki je nekdanj toliko držal náse, kakšen je pa zdaj? Dà, nehoté se ti izvije iz srca vzdihljaj: Bog nas ne kaznuj s tako kaznijo! Veliko jih je po norišnicah, ki še niso popolnoma izgubili pameti; koliko neki ti trpijo, zlasti ker ni upanja, da bi kdaj zopet ozdraveli! Veliko takih je že iskalo pri meni pomoči, in jaz sem te bolnike vsegdar sprejemal s posebno ljubeznijo in si prav posebno pri-

zadeval jim pomagati. Ta bolezen je ali od starišev podedovana, ali posledica hude bolezni, ali pa nasledek nerednega življenja.

Pri teh bolnikih je treba izvenredne skrbnosti; ugovarjati mu ne smeš nobene besede, da ne izgubiš njegovega zaupanja. Kakor hitro ti pa on popolnoma zaupa, tedaj je že dobro, ker se potem ne brani več različnih porab, ki ga naj ozdravijo. Pravi vzrok te bolezni je vselej v nerednem pretakanju krvi; to je potem vse jedno, ali je bolezen podedovana ali ne; zato je namen ozdravljanja, da se spravi kri v redni tok.

Najprej je tem bolnikom treba, da hodijo prav pogostoma po vodi ali po rosni travi; potem jim je treba polkopelij z omivanjem zgornjega života. Kdor je precej slab, ta si naj napravi mlačne polkopeli; le nato ne smeš nikdar pozabiti, da mora za toplo kopeljo vsakokrat priti ali mrzla kopel, ali mrzlo omivanje, ali mrzel poliv. Ob enem se naj takim bolnikom vsak dan enkrat krepmo omije ves život z vodo in jesihom.

Te porabe so za vse, brez ozira na to, odkod imajo svojo bolezen; sledeče porabe se pa delijo. Ni jednako, ali ima kdo bolno kri, ali da se mu ne pretaka redno. Kdor boleha s slabo krvjo, za tega sta španski plašč in spodnji ovitek dobra; to potegne iz njega bolne soke. Komur je pa le zastala kri, temu je treba polivov na hrbet in na stegna. Porabe se morajo tako razdeliti, da prideta na vsak dan dve, jedna predpoldnem, druga popoldne, in od teh dveh mora jedna biti za zgornji, druga za spodnji život.

Po teh porabah se bolnik kmalu čuti boljšega, in ko telo ozdravi, zdrav je tudi duh.

Vneti možgani.

Kjerkoli se kaj vname, tja hiti vsa kri, in udje, ki so od vnetega mesta oddaljeni, izpraznijo se. Če se možgani vnamejo, skrbi, da spraviš kri v spodnji život, in ob enem tolaži kolikor mogoče bolni del života. Zavijaj noge do kolen s prtom, ki si ga v vodo in jesih namočil; če so noge v začetku mrzle, namoči prt prvokrat v krop. V jedni ali poldrugi uri se bo ovitek na nogah silno segrel; potem ga je treba zopet namočiti v mrzlo vodo. Kakor noge naj se ovijajo tudi roke vsaj do laktov. Nato napravi bolniku moker nakladek, ki ga moraš tudi ponavljati, kolikorkrat postane vroč. Ob enem nakladaj bolniku na trebuh v vodo in jesih namočen prt. To mu bo prav dobro in uspešno vleklo vročino iz glave. Na glavo mu ne devajte ničesar, a vrat mu ovijajte z mrzlimi ovitki, ki

jih vsako tretjo četrto ure ponovite. Te porabe hladijo vnetje in zabranijo, da se preveč ne razširi bolezen. Za znotraj ni ničesar treba kakor mrzle vode, jedno ali dve žlici na enkrat, več ne; namesto vode bi tudi mrzel čaj iz grškega sena ne bil napačen.

Mrtvoud.

Nekega gospoda je zadel mrtvoud; desna stran je bila vsa za nič, in revež je le prav težko mogel še govoriti. Pokličejo zdravnika, in ta razsodi, da se tu ne dá pomagati; naj pije bolnik vsak dan malo grenke vode (Bitterwasser); to bo vsaj nekaj.

Bolnik s tem ni bil zadovoljen; poskusil se je zdraviti z vodo, in res v 12 dneh je bil zopet zdrav in potem je še nekaj let delal v svojem poklicu. Kako je pa to bilo mogoče? Vrzi v uro prav majhno smet, in ura ti bo obstala, akoravno ni nobeno kolo poškodovano. Stori z njo, kar hočeš; ne pojde ti, predno nisi spravil smeti iz nje. Ravno taka se godi tudi človeškemu životu; morebiti se je kri kje zamašila, kar se prav lahko zgodi pri starem človeku, in ura tvojega života je na enkrat za nič.

O pravem času ni težko pomagati. Sopar s polivom na glavo in potem na noge, za soparoma topla kopel z mrzlo navrh: to bo raztopilo, kar je zamašenega, in potegnilo kri od glave. Ko je zastala kri enkrat raztopljena, potem si život dobro krepčaj s tečno hrano, ali nikoli ne jej preveč na enkrat. Vpijančljivih pijač in takih jedij, ki človeka preveč razgrevajo, ne sme jemati bolnik. Kdor mu streže, naj tudi skrbi, da bolnika nič ne bo razjezilo ali vznemirjalo.

Kakor hitro udari koga mrtvoud, omivajte ga krepko po hrbtu, prsih in trebuhu z mrzlo vodo; dobro je, če denete v vodo malo soli ali jesiha. Ob jednom mu omivajte tudi roke in noge, da se bo kri jednako razdelila po vseh udih in vse truplo jednako segrelo. Skrbite, da se bo omivanje vršilo prav hitro; dalje kakor 1 minuto ne sme trajati.

Če more bolnik še sedeti, tedaj je najboljša najprej sopar na glavo, združen z omivanjem zgornjega života; 4 ali 5 ur pozneje mu napravite sopar na noge (sopar traja 20 minut), in navrh še noge ali mrzlo omijete ali oblijete z vodo; za soparoma pa je omivanje vsega života umestno.

Ovitki niso za mrtvoud, ker človeku že itak prej manjka toplote. Sopari se smejo le nekolikokrat napraviti, pozneje ne več; za poznejši čas so samo omivanja in polivi na hrbet, kolena

ali stegna in polkopeli. Za znotraj priporočam vsak dan kakih 30 pelinovih kapljic.

Nekega župnika je zadel mrtvoud; jedna stran je postala popolnoma mrtva; on ni mogel več govoriti, dà, on ni bil celó več pri zavesti. Zdravnik je rekel, da pride mrtvoud v kratkem tudi na drugo polovico života, in da ga bo potem konec.

Pokličejo mene. Mislim si: Če ima zdravnik prav, potem bolniku voda ne more več škodovati. Omivali smo bolniku mrzlo roko in mrzlo nogo prav krepko z mrzlo vodo; drugi dan so mu napravili dvakrat toplo kopel za noge, in vsakokrat so mu po kopeli omili noge prav krepko; zgornji život so mu drugi dan 4krat omili. Tretji dan se je že videlo, da roka in noga še nista popolnoma mrtvi, in da je v njih še malo življenja. Četrty dan so bolnika za 1 uro ovili s spodnjim ovitkom, in za pol mrtvo nogo so napravili dve topli kopeli s soljo in pepelom. Tako so delali celih 14 dni. V 14 dneh je prišel bolnik že malo k sebi, in potem si je že sam mogel malo pomagati z zdravo roko in nogo, dà celó bolno roko je že mogel malo vzdigniti. Odslej so mu vsak dan enkrat omili ves život, in vsak teden so mu napravili sopar na glavo in sopar na noge. Ko minejo tako 3 tedni, bil je zopet precej boljši. Dobival je še dalje vsak teden sopare in 3 polkopeli na teden; pri polkopelih so mu vsakokrat omili zgornji život. Nazadnje so mu polivali hrbet in stegna, in vmes je še dobival španski plašč.

Dela je s takim bolnikom veliko, a zastonj to delo ni. Župnik je toliko ozdravel, da more zopet maševati, bolnike obiskovati in opravljati svoje pisarije; pridigovati pa ne more več, kajti jezik mu je ostal težek in nekako trd. To se je zgodilo pred 10 leti; gospod še zdaj živi zdrav in močen.

Mrzlica.

Kedar se te loti mrzlica, idi v postelj in se dobro odeni. Ko ti postane vroče, omij si prav hitro ves život z mrzlo vodo in zlezi hitro nazaj pod odejo, ne da bi se obrisal; morebiti se boš že po prvem omivanju začel potiti. Če se še po prvem ne potiš, čakaj v postelji, da se vrne vročina; potem se zopet hitro ves omij z mrzlo vodo. Ko pride pot, ne omivaj se zopet, temveč poti se kake pol ure in potem se pojdi omivat. To ti bo odvzelo vročino. Z vročino vred naj pojema tudi omivanje, kajti bolnik se sme le tedaj omiti, kedar mu je vroče.

Anton pride tožit: „Komaj sem prišel črez stopnice; moči nimam nobene več, dà, dvakrat sem padel na potu. Glava me

strašno boli; zdaj sem mrzel kakor led, in hitro nato mi je prav hudo vroče; včasih me zbada po životu, kakor da bi bila strela udarila v me. Že nekaj dnij sem čutil, da mi ni dobro; ali kakih 5 dnij sem mi je tako hudo, da ničesar ne morem več.“

Jaz sem mu ukazal, naj gre domú v postelj, in kolikorkrat mu bo vroče, naj se hitro vsega omije z mrzlo vodo.

Tretji dan se je vrnil bolnik, rekoč: „Zdaj mi je že dobro. Potil sem se prav močno, in s potom sta mi prešla mraz in vročina; tudi glava me je jenjala boleti. Samo teka še nimam pravega, in ves život me še nekako boli.“

Na to poročilo sem mu ukazal, naj si dalje vsak dan še enkrat omije ves život; to ga je v 14 dneh popolnoma ozdravilo.

Neduha (Asthma).

Komaj 46 let star gospod je bolehal že 20 let z neduho. Popraševal je zdravnike, a ti mu niso vedeli pomoči. Včasih je reveža tako hudo prijemalo, da je moral cele noči stati pri odprtem oknu; sicer se mu je zdelo, da bi se zadušil.

Slučajno dobi ta gospod mojo knjižico v roke; iskal si je v njej pomoči, in našel jo je. Začel se je po tej knjižici zdraviti, in v 8 dneh je bil ozdravljen.

Zdravil pa se je takó-le:

1. dan je dobil poliv na hrbet in prsi in poliv na kolena, in hodil je nekaj časa po vodi;
2. dan poliv na hrbet in poliv na stegna;
3. dan sedečno kopel, poliv na hrbet in prsi in polkopol;
4. dan dva poliva na hrbet in prsi, in hodil je po vodi;
5. dan polkopol, poliv na hrbet in prsi in sedečno kopel;
6. dan popolno kopel in poliv na hrbet in prsi;
7. dan poliv na stegna in poliv na hrbet in prsi.

Ob enem je hodil vsak dan jedno ali dve uri bos po rosni travi.

Bolna noga.

Kdor ima bolno nogo, jezi se navadno nad rano in išče zdravila, ki bi jo zacelilo. To ni prav. Kar je v životu nezdravega, to mora nekje iz njega, če ne, bo slabo za človeka. Zato ne ozdravljaj in ne celi rane, predno nisi po drugi poti spravil iz života gnile vlage.

Nekemu uradniku je noga hudo obolela; iz rane se je vedno cedila ostra vlaga, in noga je postala vsa plava. Sicer pa je bil mož zdrav videti, le pil ga je precej rad.

Temu sem naročil skoz 14 dnij vsak dan spodnji ovitek, dvakrat na teden omivanje zgornjega života, in vsak teden jeden sopar na glavo, ki naj traja 20 minut.

V 14 dneh se vrne bolnik ves vesel. „Prej sem mislil,“ pravi mi, „da je samo noga bolna, in da mi sicer nič ni; zdaj pa vem, da sem bil ves bolan. Prej sem bil vedno ves napihnjen, tako da sem komaj lezel po stopnicah; pravil sem to zdravniku, a on mi je odgovoril, naj ne zabim, da sem se že postaral. Zdaj sem ves drugačen; jed in pijača mi gre k teku, kakor nikoli poprej, in dobra volja me ne zapusti več. V teh 14 dneh je šlo od mene nenavadno veliko vode; to mi je storilo, kakor se mi zdi, lahek spodnji život; tudi bolečine v nogi pojemajo.

Zanaprej je dobival ta gospod še vsak teden dva spodnja ovitka in vsak dan poliv na hrbet. Nogo je vsak dan 3- ali 4krat ovil z ruto, ki jo je namakal v mlačno vodo, kaj drugega pa ni deval na njo.

V 14 dneh je bila noga ozdravljena. Ali tako ozdravljeni se mora še zanaprej nekaj časa posluževati jedne ali druge porabe, ktera mu pač najbolj ugaja; sicer bi se mogla bolezen povrniti.

Tekoče noge se dadó na prav priprost način ozdraviti.

Prišel je k meni precej debel kmet, pogledal me od strani in čez nekaj časa takó - le začel: „Prečastiti gospod! Na nogi mi teče, ali nimate morebiti tudi záme kake vodice?“ — „Gotovo, prijatelj,“ odgovorim mu. „Idi domú in si razprostri v postelj veliko koco; potem si poišči staro vrečo (žakelj), ki je že bolj mehka. Isto pomoči v mrzlo vodo, izžmi jo in zlezi slečen v njo. Nato se spravi hitro v postelj in se prav skrbno s težko odejo (koco) zagrni; navrh se daj še dobro odeti.“ Kmet me debelo gleda; strah ga je že zdaj mrzle vode. Vendar me je ubogal. V 50 dneh je zlezal 25krat v mokro vrečo in vsakokrat je ostal v njej po 2 uri. Potem se je vrnil k meni ves vesel, da je noga ozdravela, in da ga je mokra vreča storila tako dobre volje, kakor še nikdar prej ni bil.

Pri teh boleznih je za znotraj dober čaj iz tavžentrože, žajbelja in mete, a mine tudi brez čaja; glavna reč so ovitki.

Drug kmet mi je prišel kazat svoje bolne noge, ki so bile vse otekle in polne temno-plavih lis. Trpel je s tem toliko, da po cele noči ni mogel zatisniti očesa.

Ta bolnik je rabil tó-le:

1.) prvi teden dva sopara na noge, drugi in poznejše tedne samo še jednega;

2.) dvakrat na teden je oblekel v ovsenični zavrelci namočeno srajco;

3.) napravil si je dvakrat na teden spodnji ovitek, in

4.) vsak dan so mu zvečer ovili noge s prtom, v pukahano grško seno namočenim.

Ob enem je pil vsak dan čašo čaja od grškega sena; ali ni treba vsega popiti na enkrat, temveč razdeli ga na 3 ali 4 dele. Od grškega sena vzemi po 2 noževi končini za jedno čašo čaja.

S slično boleznijo mi je prišel neki gospod. „Pred šestimi leti,“ pripovedoval mi je, „začela me je na enkrat boleti desna noga. Oteklo je koleno in od dne do dne me je hujše bolelo; ob enem se mi je zdelo, da mi mre polagoma vsa noga. Poiskal sem slovečega zdravnika, a bilo je zastonj. Bolezen se je širila navzlic vsem zdravilom, in čutil sem, kako mi prihaja vsa desna stran vedno slabša. Zdaj nimam več nobenega upanja in vidim, da se mi bode polovica života strdila, a vendar sem še le 29 let star.“

Kaj je neki povzročilo to bolezen? V stegnu in v kolenu se mu je kri zamašila, in zavoljo tega je zaspala vsa noga. Sčasoma je začelo to škodovati tudi zgornjemu životu. Tukaj je bilo samo treba spraviti kri v redni tok in okrepčati ves život. Dobil je bolnik:

1.) vsak dan 2 poliva na hrbet in 2 na stegna;

2.) vsak dan je hodil nekekrati po mokri travi, in

3.) pil je čaj iz pelina in brinovic.

V 16 dneh je hodil z drugimi vred. Polivi na stegna so spravili kri v tok; ravno to so storili tudi polivi na hrbet; čaj je pomagal želodcu delati dobro kri, in tako je gospod prav hitro prišel k sebi.

Potne noge.

Osemnajstleten mladenič mi je prišel tožit, da je imel že v mladosti smrdeče noge. Sicer je bil ves čas še precej zdrav, a bolj slaboten. Pred 2 letoma pa je izostal pot sam od sebe, in od tega časa ga je začela glava boleti; ta glavobol se mu je sčasoma tako shujšal, da je moral pustiti uk in šolo.

Kako naj temu pomagamo? Jasno nam je, da ta človek nikoli ni imel zdrave krvi, in da slaba kri postane sčasoma še slabša, ako se ne ozdravlja. Tukaj je treba gnilobo potegniti iz človeka in mu priskrbeti dobre nove krvi.

Skoz 8 dnij je dobival dijak vsak dan 2 poliva na hrbet in 2 poliva na kolena, in jedel je vsak dan kakih sedem bri-

novih jagod. Drugi teden je dobil vsak dan polkopol in 2 poliva na hrbet, brinovice pa je jedel še naprej.

V 3 tednih je jenjal glavobol, in lica so mu začela rudet. Da se temeljito ozdravi, jemal je še zanaprej na teden 3 in pozneje 2 polkopeli.

Polivi so krepčali in razgrevali život, brinovice so pomagale želodcu prebavljati in so ozdravljale bolniku kri. Namesto brinovic bi bil dober tudi čaj iz pelina, žajbelja in sladkega janeža (fenhela).

Prehladil se je neki uradnik, ki je že dolga leta trpel s smrdljivimi nogami. Vsled tega je zdaj pot izostal in smrad prešel. A v nekoliko dneh se mu začne život napihovati, v prsih mu je prihajalo tesno, in v glavi se mu je jelo nekako motiti. Ta bolnik se je takó-le ozdravil:

- 1.) Prvi teden je dvakrat vzel španski plašč;
- 2.) dvakrat se je v tednu vsega omil, in
- 3.) napravil si je v tednu jedno polkopol za pol minute, ne dalje.

V 3 tednih so začele noge zopet smrdeti. Kako pa še zdaj odpraviti smrad? To je lahko. Gospod si je napravil vsak teden jeden kratki ovitek in dve polkopeli, in to ga je prav kmalu ozdravilo popolnoma.

Ranjena noga.

Šestnajstleten mladenič se je hudo vsekalo v nogo; curkoma mu je tekla kri. K sreči mu je prišlo na misel, da si mora nogo trdo obvezati, dokler ne dobi zdravila. Zdravilo mu je dala sestra. Vzela je v žganju namočene arnike, prilila vode in s tem izprala rano; nato pomoči prt v to vodo in obveže z njim rano. To obvezo je ponovila vsak dan, in rana se je nenavadno hitro zacelila.

Nekomu se je pri vožnji splašil konj; skočil je raz voz in pri tem si je nogo izganil, izpahnil in otolkel, da je bila vsa plava. Zdravnik je rekel, da so kite natrgane, in da je v kolencu kost počena. Devali so na hudo oteklo nogo mrzle obkladke, a samo nekaj dni; potem so jo ovijali s prtom, namočenim v pokuhano arniko, kateri so pridejali malo jesiha; ta prt so nakladali prav topel. In čudno, človek bi ne verjel, v nekoliko dneh so odvzeli ti topli obkladki iz noge vso bolečino in prav lepo splaknili skoro ves otok. Ker je bil človek tudi po životu ves otolčen, dobil je nekekrati španski plašč, ki je prav hitro splaknil iz njega sesedlo kri; plašč so mu dajali mrzel.

Da noga ni bila v dveh ali treh dneh ozdravljena, to je umevno, dà, bolnik prav dolgo ni mogel stopiti na njo.

Rabil je polive na stegna in polkopeli, omival zgornji život, jemal kratke ovitke, ovitke na bolno nogo, in omival je prav pogostoma nogo z vodo in jesihom.

Očesni katár.

Vsak katár je nevarna reč; iz njega nastanejo razne bolezni, na pr, mačúh, sušica in druge. Zato vam pravim: Utrjujte si život, da se vam ne bo treba bati katára; če ste ga pa že kje dobili, glejte, da se ga prej ko slej iznebite.

Očesne bolezni imajo svojo korenino skoro vselej v životu. Če život ne more več spraviti gnilih vlag iz sebe, potem se jamejo človeku zbirati v glavi, in odtod si išče vlaga izhod skoz očesa. Vlaga je ostra in žarka, oko pa rahlo; zavoljo tega začne človeka žgati v očesih. Zavoljo gnojnice se vnamejo oči, in vnete oči ne prenašajo več svetlobe. Oko záse bi bilo zdravo, a iztekajoča se gniloba je dela bolno. Poišči gnilobi drugo pot, in očesa bodo zopet zdrava. Nekaj vzgledov naj to razjasni.

Tončka, petletno dekle, je prav bleda in bolehná videti. Oči ima vnete in svetlobe ne more več prav prenašati; do jedi nima več teka, in po noči ni spanja. Kaj se naj stori?

Namoči vsak dan prt v mlačno ovsenično zavrelico in ovij otroka s tem prtom od podpazuh navzdol; kar je mokrega, moraš s suhim prtom ali s koco prav skrbno zagrniti. Če otrok v ovitku ne zaspí, deni ovitek v jedni uri na stran; če pa zaspí, pusti ga na njem, dokler se dete samo ne prebudi.

Tako ozdravljaj otroka prvi teden. Drugi teden mu napravi vsak 2. ali 3. dan 24° R toplo ovsenično kopel. V kopeli ostane bolnik 15 do 20 minut; ko ta čas mine, obliješ vsega z mrzlo vodo in hitro oblečeš.

Otrok prvíkrat res kriči, ali kmalu se mrzli vodi privadi. Te porabe bodo otroku ozdravile ves život in z životom vred tudi bolne oči. Če pa že hočeš tudi za oko kaj imeti, vzemi za 4 ječmenova zrnica galuna, raztopi ga v čaši vode in s tem izpiraj vsak dan 3- ali 4 krat bolno oko.

Ko je dete že zdravo, ne opuščajte še teh porab popolnoma. Napravite mu še vsak teden jeden ovitek ali toplo kopel, da bo prav popolnoma ozdravelo.

Namesto galunove vode bi bila dobra tudi voda, v kateri se je kuhala aloja; noževa končina (špica) aloje je za kupico vode dovolj.

Kristina, 24 let stara, je cvetoči rožici podobna, le oči jo vedno bolijo. Ona ima v glavi preveč krvi, v nogah pa premalo, odtod njene mrzle noge.

Za to je dobra mlačna kopel za noge, v katero deneš pest soli in dve pesti pepela. Ta kopel se naj napravi vsak drugi dan. To bo deklici spravilo kri v noge. Tudi polkopolij ji bode treba, vsaj 3 na teden, in ob enem naj hodi pogostoma bosa; to ji bo prav kmalu ozdravilo glavo in oči.

Mrena na očesu (Augenstar).

Neki uradnik mi je pripeljal svojega polslepega dečka. Bil je že dalje časa v bolnišnici; a odondod so ga izpustili, češ, zanj ni več pomoči, ker mu je prišla na oko bela slepota. Še le 9 let star in slep za vse življenje, to človeka kar pretrese.

Jedno oko je bilo že tako motno, da se je komaj še poznalo, kje je punčica, ali tudi drugo je bilo vse megleno, le majhen rob punčice je bil še megle prost.

Prvi pogled na fanta mi je povedal, da fant ni samo na očeh bolan; videlo se je na njem, da je skoz in skoz bolehen, če ne že jetičen. Zato sem si mislil: Ozdravimo mu život, morabit se mu potem oči same od sebe odpró.

Naočniké, ki jih je prej nosil fant, dejali smo kar hitro na stran. Kolikor mu je bilo mogoče, moral je hoditi bos po mokri travi ali po mokrem kamenju, in vsak dan so mu hrbet, prsi in spodnji život vsaj enkrat krepko omili. Namesto omivanja je rabil pozneje polkopolij in popolne kopeli; nobena teh kopelij naj ne traja dalje kakor 1 minuto. Vmes je večasi dobil tudi v slano vodo namočen ovitek.

Oči si je izpiral najprej z vodo, v kateri se je aloja kuhala, nato z galunovo in pozneje s strdeno vodo. Noževa končina aloje se kuha nekoliko minut v 1 četrtinki litra vode; s tem čajem si izpere potem oči vsak dan po 4- ali 5krat. Galuna vzamete za četrt litra vode 2 noževi končini, strdi pa pol žlice.

Od dne do dne se je poznalo fantu, da postaja zdravejši, lice mu je začelo rudeti, in iz cvetočega obraza so se začele svetiti oči jasne in čiste, kakor le kdaj poprej. Zdaj bi nikdo ne verjel fantu, da je kdaj bil tako slab in slep.

Bolne oči so bile podoba bolnega života. Raz velo drevo jameta padati list in cvet, tako so hirale oči v bolnem životu.

Omotica.

Duhovniku so v najboljših letih začele moči nenavadno pojemati; čutil je, kako slabí, zlasti pa so noge prihajale vsak

dan slabše. Komaj je še mogel četrť ure daleč iti; in če je bil tako daleč prišel, zdelo se mu je, da si zlomi noge. Ob jednom se mu je neprenehoma motilo, da še stati ni mogel več, ne da bi se bil naslanjal na koga ali se kje držal z rokami.

Skušal je mnogotera zdravila, ali vse je bilo zastoj. Nazadnje pride k meni iskat pomoči. Jaz sem mu naročil: Hodi kolikor mogoče bos, daj si polivati vsak dan dvakrat hrbet in enkrat kolena, pozneje pa jemlji polkopeli in popolne kopeli.

Bilo je možu kmalu veliko boljše.

Osepnice.

To, kar zdaj povem, ljubi čitatelj, čitaj prav skrbno in si dobro zapomni. Ali veš, koliko otrok umrè vsako leto za osepniciami? Glej, tem vsem bi ne bilo treba tako zgodnje smrti, ako bi ljudje vedeli, da se z vodo tako lahko ozdravi ta bolezen.

Če osepnice pridejo na ktereга iz tvoje družine, tedaj ubogaj in stori, kar ti te bukvice svetujejo; ne boj se mrzle vode in le ubogaj; prepričal se bodeš sam, kako hitro in lahko bode ljuba voda čisto sama odvezla bolezen.

V jedni hiši je obolelo na enkrat 6 ljudij za osepniciami. Kolikorkrat je kteremu bolniku prihajala vročina prav huda, ukazal sem vsakokrat z mrzlo vodo mu omiti ves život. Od začetka je omivanje vsako drugo uro potrebno, pozneje je dva- ali trikrat na dan dovolj. Tako so se omivali ti bolniki, in sedmi dan so bili vsi popolnoma ozdravljeni. Jedli pa niso ves ta čas ničesar; to nič ne dene. Pili so pa precej veliko, a prav po malem. Zapomni si to: Bolnik naj pije, kolikorkrat ga žeja; naj pije prav pogosto, ali nikakor ne veliko na enkrat, temveč prav po malem.

Jaz se moram vsakokrat čuditi, kedar vidim, kako hitro potegne omivanje osepnice iz človeka. Na enkrat, kakor žaba nad vodo, prikaže se prišč po koži. Ko so osepnice že zunaj, le omivaj bolnika še dalje čisto brez skrbi; videl bodeš strmeč, da z omivanjem omiješ raz kožo ves prišč, in da izginejo osepnice, ne da bi se kaj gnojilo. Skrbi tudi, da bolniku ne bo manjkalo zdravega zraka; v vsaki izbi naj bi bil v kotu dušnik, po kterem prihaja sveži zrak in odhaja slabi. Omivanje moraš opraviti kolikor mogoče hitro, da se bolnik ne prehladi.

Omivanje se lahko nadomesti z mokro srajeo, s španskim plaščem ali sploh z ovitki. Prve dni bo treba dveh ali treh mrzlih ovitkov na dan, pozneje zadošča jeden. Z ovitki se bo bolnik ravno tako hitro ozdravil kakor z omivanjem. Tudi to

je prav veliko vredno, da bolnik, ki se je ozdravil z vodo, ne postane osepničast.

Hitreje kakor omivanje ali ovitki ozdravi to bolezen mrzla kopel. Vsako uro naj gre bolnik ves v mrzlo vodo in se naj krepko omije z rokami. Najmanj v jedni minuti pa mora zopet biti pod odejo; na ta način sem ozdravil osepnice v 18 urah. V tem času se je bolnik 18krat ves kopal v mrzli vodi, in to ga je ozdravilo brez vsakega drugega zdravila.

Kjerkoli se jamejo širiti nalezljive vročinske bolezni, naj si bo škrlatica, dávica, osepnice, ali kterakoli vročinska bolezen, ne čakaj tam z vodo, sicer bi se ogenj po životu preveč razširil in uničil življenje. Kdor najprej pride, najboljše gasi in najlažje; zatorej moraš takoj začeti z navedenimi pomočki, sicer je v nekoliko dneh pri takih boleznih gašenje morebiti že prepozno!

Kakor hitro jame kdo tožiti, da ga boli glava, da ima težko sapo, hud kašelj; kakor hitro čutiš, da mu prihaja po vsem životu vroče in navrh mrzlo, da mu žila začne hitro biti: tedaj ga le prej ko slej začni omivati, saj mu omivanje nikoli ne more škodovati. Na to pa pazi, da razun glave omiješ ves život, še podplatje bi naj ne izostali, in da se bo omivanje vršilo dosti hitro; potem naj gre bolnik nazaj v postelj, ne da bi se obrisal, in se prav skrbno odene. Mrzli zrak ne sme nikjer do mokrega bolnika. Ko se vročina zopet vrne, pazi, da bolnika hitro zopet omiješ; ne puščaj ga trpeti vročine. Jedi mu ne sili; kedar bo mogel želodec zopet delati, tedaj se bo že sam oglasil. Vsiljena jed bi ga samo težila in bi shujšala bolezen. V tem oziru so kmetski ljudje dostikrat prav nespametni; od vseh strani nosijo bolniku jedi in pijače, češ, zdaj jej to, zdaj ono, zdaj kaj sladkega, zdaj kaj kislega; to vse bolniku le škoduje. Želodec se o pravem času že sam oglasi, in tedaj dajaj bolniku prav po malem kaj lahkega jesti. Pokuhano sadje je za bolnike prav dobro hladilo; sicer je pa najboljše, da ne dobi ničesar razun vode, v katero deneš malo vina ali mleka; sladkarije pa niso za bolnike.

Zdravite tako svoje bolnike, in veliko jih bodete z vodo oteli smrti. Lastna izkušnja me je učila, da za osepnicami nikdo ne umrè, če jih zdraviš z vodo. Zato spoznajte to dobroto in se poslužujte vode prav pridno v boleznih.

Otekline.

Za trde mrzle otekline ni boljšega, kakor da nakladaš na nje kuhano dobovo skorjo, ali jih pa ovijaš s prtom, ki je na-

močen v dobovo zavrelico. Za otekle žleze (Drüsengeschwulst) za gušo (krof), dokler še ni prestara, je dobova skorja najboljše in najnedolžnejše zdravilo.

Kteri oteklini je pa treba, da zori, na isto devaj pokuhano grško seno; če jo je pa treba hladiti in splakniti, navezuj kislo zelje. Na vroče oteklina nakladaj pokuhan seneni drobec; če je pa oteklina na nogah, tedaj so tople senene kopeli pripravne.

Otroške bolezni.

Mati mi je prinesla svoje nekaj mesecev staro dete; bilo je vse napihnjeno, spalo je prav malo, kričalo neprenehoma.

Mati je dajala otroku preveč jesti; želodec je bil preobložen in sapa zaprta. Ukazal sem materi, naj dete vsak dan enkrat na vsem životu omije z mrzlo vodo, in potem ga naj dene, ne da bi ga obrisala, zopet v zibelko. Enkrat v tednu pa ga naj ovije dol od pod pazuh z mokrim prtom. Ob enem je dajala zdaj mati otroku želodovo kavo (iz želoda ali žira) z mlekom, ali prav po malem, ne veliko na enkrat. V 8 tednih je bil otrok popolnoma ozdravljen.

Drugo dete je imelo otekle motne oči; svetlobe ni moglo več gledati. Glava je bila nekako prevelika in napihnjena, obraz bled, trebuh velik, roke in noge pa pretanke. Otrok je bil prav nevoljen, vedno se je jokal.

Vzrok tej bolezni je nezdrava kri, ki se je v žilah zamašila.

Po mojem nasvetu je mati dete kopala vsak dan jedno minuto v prijetno topli vodi; voda nikakor ne sme biti prevročja; zato jo poskušaj s svojim laktom, ne z roko; kajti kar tebi na roki ne dene nič, to že dete lahko osmodi. Po topli kopeli pa ga je vsakokrat za trenutek pomočila v prav mrzlo kopel. Vsak dan je enkrat otroka vsega omila z vodo in jesihom, po omivanju pa ga položila mokrega v postelj. Razun tega je otroka prvi teden vsak drugi dan, drugi teden vsak tretji dan ovila v prt, ki ga je namočila v toplo ovsenično zavrelico; v ovitku je dete puščala jedno uro. Jestu mu je dajala vsak dan 3 krat po 5 žlic sladne (malčne) kave, ki jo je slajšala s strdjo; druga hrana je bila prav priprosta. V 4 tednih je bil otrok zdrav.

Otroški život je rahel; ko bi se jemale samo mrzle porabe, odtegnilo bi se mu preveč toplote; zato je treba vmes toplih kopelij. Sladna kava čisti telo in dela dobro kri, ovitki pa potegnejo gnilobo iz života.

Druga mati mi pripelje svojo 9letno hčerko; imela je deklica hud kašelj. Ob enem so ji noge in roke pogostoma prav hudo otekle. Vprašala je mati zdravnika, in ta je spoznal, da boleha otrok za ledvičnim katarom.

Po mojem nasvetu je dekle dobivalo:

1.) 4krat na teden ovitek od pod pazuh dol; ovitek se je namakal v pokuhan seneni drobci;

2.) dvakrat v tednu popolno kopel, tako mrzlo ali toplo, kakor je navadno voda o poletju;

3.) 3krat na dan je pilo 5 ali 6 žlic čaja iz šentjanževih rož, škoréce (rmána) in kopriv.

V 14 dneh je bila deklica ozdravljena. Da se bolj utrdi, napravljala ji je mati še nekaj časa vsak teden jedno ali dve polkopeli za pol minute.

O mnogobrojnih drugih otroških boleznih, kakor o škrlatici, osepnicah, dávicí itd., govori knjiga na svojem mestu.

Nekaj pa ti hočem, ljubi čitatelj, tukaj zopet priporočiti: Naj si ima otrok katerokoli bolezen, omivaj ga; to mu nikoli ne bo škodovalo, ravno nasprotno, dobro bo za vsako bolezen. Omivaj otroka po vsem životu z mrzlo vodo in dajaj mu po malem tečne hrane; ako bi bolnik ne imel nobenega drugega zdravila, bode po samem omivanju skoro vsakokrat okreval.

Padavica (Epilepsie).

Prepričan sem, da ima tudi ta bolezen svoj vzrok v bolni ali pa v neredno se pretakajoči krvi. To prepričanje se mi opira na izkušnjo, da je takemu bolniku vsakokrat pomagano, če se po životu začne izpuščati iz njega; katerim pa ni več pomoči, tisti so nekako napihnjeni in nimajo zdrave barve: priča, da jim manjka zdrave krvi. Dokler bolezen še ni prestara, dokler bolnik še prej čuti, kdaj ga bode zopet prijelo, dokler je še zdrav pri pameti, tedaj še pomoč ni tako težka. Mnogim sem že pomagal; tudi takim, ki so to bolezen podedovali od starišev.

Kjer je pa bolezen že stara, kjer možgani niso več zdravi, kjer bolnik ne čuti več vračajoče se padavice, tam pa ni več pomoči.

Ozdravljam to bolezen takó-le: Bolnik mora prav veliko hoditi bos; nekolikokrat na teden si mora pripraviti popolno kopel, ali samo za 1 minuto, ne dalje, in vsak teden mora enkrat obleči v slano vodo namočen španski plašč ali pa navadno srajco

Če še ni zamujeno, začne se po teh porabah bolniku po vsem životu prav močno izpuščati, in ozdravel bo. Mlade ljudi vsakokrat opominjam, naj se oblačijo priprosto, in dekleta, da se ne prepasujejo pretesno. Pretežkega dela se mora tak bolnik tudi izogibati, naj si bo delo z rokami ali z glavo, to je jednako.

Bolna pljuča.

Neki gospej so rekli zdravniki, da ima pljučni katár, da ji je sapnik ves vnet, in da za njo ni več zdravila. Nato pride k meni. „Z vodo bi še poskusila,“ pravi mi, „če tudi to ne pomaga, potem se udam v božjo voljo.“

Dvajset dnij zaporedoma je dobila pri meni vsak dan 2 poliva na hrbet in prsi, hitro navrh vsakokrat poliv na kolena, in dvakrat v tednu kratki ovitek. Za znotraj je pila vsak dan dve majhni čaši čaja iz sladkega janeža, kopriv in trpotca.

Prešel je kašelj, prešla zasliženost, in gospa je postala krepka in zdrava, kakor le kdaj poprej.

Nekomu so se vnela pljuča, in vsled tega je dobil pljučni katár. Kašljal in bljuval je prav veliko, včasi tudi malo krvi. Teka ni imel čisto nič, na stran je hodil prav težko, noge so mu bile vedno mrzle.

Tega so ozdravile sledeče porabe:

- 1.) Jedno uro, predno je vstal, omil se je vsega z mrzlo vodo, in to vsak dan;
- 2.) dobil je vsak dan vsaj enkrat, včasi dvakrat poliv na hrbet in prsi;
- 3.) pil je vsako jutro in vsak večer čašo čaja iz dobove skorje in hvošča.

Vneta pljuča.

Marjeta mora v postelj; slabo ji je prišlo, kašlja hudo, ali popolnoma suho, od ure do ure postaja bolj vroča. V prsih jo bode in žge: to so znamenja, da so se ji vnela pljuča.

Koliko ljudij umrè za to boleznijo! V nekoliko dneh je človek zdrav in mrtev, ker ljudje ne vedó pomoči. Čitaj pazljivo sledeče vrste in zapomni si jih dobro; če se kdaj komu pljuča vnamejo, rabi to, kar ti tukaj svetujem, in bolniku ne bo treba umreti.

Vsakdo pozna skuto, sir, ki se napravlja iz kislega mleka. To je najboljše zdravilo, če se komu kaj vname v prsih, ali v trebuhu, ali v rebrih. Skuta se primesi s sirotko; če sirotke nimaš, vzemi vodo in jesih; potem pomaži z njo prt in tega naloži na kraj, kjer bolnika najbolj žge in bode. Ta nakladek

pusti na životu, dokler ne postane suh in trd; potem ga moraš vsakokrat ponoviti. To priprosto zdravilo odvzame ogenj in bodeenje v nekoliko urah. Zato smem reči, da je skuta v tem slučaju najboljše zdravilo; z njo samo lahko rešiš mnogim ljudem življenje.

Od začetka so na dan kaki štirje nakladki potrebni, pozneje zadoščata dva ali vsaj trije. Za znotraj dajaj bolniku vsakega pol dne žlico laškega, ali boljše mandeljnovega olja, ki ga kupiš v lekarni.

Če vročina noče hitro jenjati, napravi bolniku vsak dan 2 spodnja ovitka (od podpazuh dol), ali pa mu ovijaj noge s prtom, ki je v vodo in jesih namočen. Mokri prt pa moraš vsakokrat zagrniti s koco ali pa s subimi prtii. Spodnji ovitek pusti na bolniku poldrugo uro, mrzle obkladke na noge pa moraš ponavljati, kolikorkrat postanejo vroči. Ako bi tudi noge od začetka bile mrzle, le ovij jih z mokrim prtom in mokri prt zagrni s koco; bodeš videl, kako hitro bo vse vroče, in kako izvrstno bode ta ovitek potegoval vročino iz bolnika.

V 6 ali 7, najdalje v 10 dneh mora s tem ozdravljanjem vsakdo okrevati, komur so se vnela pljuča.

Kakor pljuča, ravno tako se vname človeku včasih prsna mrena (Brustfell), prečna mrena (Zwerchfell), trebušna mrena (Bauchfell) ali reberna mrena (Rippenfell). Te bolezni se ozdravljajo vse jednako; kjer človeka žge in bode, tam nakladaj skuto, ob enem mu napravljaj spodnje ovitke ali ovitke na noge in za znotraj mu dajaj mandeljnovega olja 2 žlici na dan.

Omeniti moram, da ne bode vsakega v prsah, kedar se mu vnamejo pljuča, in da tudi ne žge vsakega; zato naj človek ne misli, da bi se ne smel tako zdraviti, če ga ne bode ali ne žge. Život pa postaja vsakemu hudo vroč, in žila silno bije: to so znamenja, da je treba skute in ovitkov. Akoravno bi ne vedel, kje se je vnelo bolniku, nič ne dene; kjer gori, tam gasi hitro. Dajaj mu spodnje ovitke, in prav bo; ali če že za ovitke nimaš prta ali koce, omivaj bolnika po vsem životu z mrzlo vodo, kolikorkrat mu je prav vroče. To pomaga vselej, naj bo vnetje, kjer hoče.

Pljučni emfizem.

Marsikdo ima v najboljših letih prav težko sapo; dà, včasih mu tako hudo prihaja, da se hoče zadušiti. Kaj je temu vzrok?

Život je preslab ali prelen, da bi pripravil toliko dobre krvi, kolikor je človek potrebuje. Taki ljudje se mi zdijo po-

dobni stroju, ki je preslab za delo, ktero terjaš od njega. Kolesa so vsa v redu, nobeno vreteno ni zlomljeno, ne gre pa vendar ne, ker je preslab. Postranski vzrok te bolezni je v spodnjem životu sesedla in zamašena sapa, ki tišči in napenja prsi.

Da se tak bolnik ozdravi, treba mu je okrepčati život in sapo odpraviti. To dosežeš najlažje s sledečimi porabami:

Prvi pride na vrsto kratki ovitek, ki odpravi sapo; potem nadaljujejo nakladki in podkladki, kar je ovitek začel; te dve porabi tudi život dobro krepčata. Za tema porabama pride na vrsto španski plašč, da potegne iz človeka vse zastale vlage, in nazadnje polkopeli kot najboljša okrepčava za život. Dobro je tudi za bolnika včasih malo čistila (laksirja).

Vneta pokostnica (Beinhautentzündung).

Petnajstletnemu fantu se je na kolencu (gležnju) vnela pokostnica. Noga ga je začela silno boleti, postajala je žgoča in je hudo otekla. Ves život je postal vroč, in žila je silno hitro bila. Poklicali so zdravnika, ki je ukazal bolno nogo mazati z jodovo tinkturo. Ker je noga prihajala vedno hujša, zdravil se je fant skrivši z vodo. V 3 dneh je bila vročina pregnana, in z njo vred so prešle hude bolečine.

Dobival je fant kratki ovitek, kolikorkrat mu je prihajalo vroče; na vneta kolence pa so mu nakladali pokuhano seno prav vroče. Za znotraj je dobil vsak dan 2 žlici mandeljnovega olja. Potem je polival stegna, omival si zgornji život in rabil polkopeli. Trajalo je več tednov, predno je mogel na nogo; brez tega zdravljenja pa bi bil z nogo bolehal mesece, morebiti celo leta.

Nezdrav pot.

Marsikdo se pri vsaki priložnosti more tako potiti, da kar teče od njega. Navadno so taki ljudje vedno trudni, zmraženi in prehlajeni.

Prišel mi je enkrat uradnik tožit o svoji težki sapi. Zdravniki so mu rekli, da je na jetrih in na ledvicah bolan. Najbolj ga je pa to skrbelo, da je moral vsako zdravilo izbruhati, ker želodec ni prenašal nobenega. „To je vaša sreča,“ odgovoril sem mu jaz nato, ker sem hitro čutil, kako mož smrdi po gnilem potu. „Vi se na izprehodih in zjutraj v postelji prav močno potite.“ — „Kdo je vam to povedal?“ vpraša me nato.

Temu bolniku sem ukazal: „Dajte si v banjo nanositi mrzle vode. Ko pridete po izprehodu prav potni domú, sedite

v mrzlo vodo in omijte si z rokami prsi in hrbet. Vse vkup se mora prav hitro vršiti, tako da ste v jedni minuti slečeni in zopet oblečeni. Navrh še hodite četrť ure po sobi, da se posušite in segrežete.“

„Visokorodni gospod,“ odgovori mi bolnik, „ne norčujte se z menoj. Do zdaj so mi vsi zdravniki naročali, naj se prav skrbno varujem prehlajenja, in vi mi naročite zdaj mrzlo kopel!“

Gospod se je dal pregovoriti. V 14 dneh sva se zopet srečala. Zdravil se je po mojem nasvetu, in pomagalo mu je; on živi še zdaj, zdrav in ves živ, akoravno bode že kmalu 80 let star. Ko bi me vsi bolniki tako ubogali, kakor me je ubogal ta, marsikteri bi ne bil umrl, ki je zdaj že davno pod zemljo. Hiša se lahko vzdrži, če vsako luknjo v strehi in vsako razpoko v steni sproti popraviš; če pa tega ne storiš, počila bo sčasoma vsa stena, in hiša se ti bržkone podrè. Tudi hiša naše duše dobi včasih take luknje v streho, in stene se ji začenjajo rušiti: popravi vse takoj iz začetka, dokler se še dá pomagati.

Nečesa ne smem zamolčati. Ljudje se ničesar ne bojijo tako, kakor iti segreti in potni v mrzlo vodo. Resnica je, da človek lahko nevarno oboli, če bi prav razgret obstal v prepihu ali na mrazu; resnica je, da bi bilo celó nevarno, ko bi človek ves poten šel v mrzlo vodo in ostal v njej kake pol ure. Tudi temu pritrjujem, da mrzle vode ne sme rabiti, kogar zebe, in da se mora premočen človek suho preobleči. Ali ravno tako je resnica, da se sme razgret človek prav kratko časa mrzlo kopati, in da se sme po vsem životu mrzlo omiiti; to je potem vse jedno, ali je človeka bolezen segrela ali delo. Nato pa se mora strogo gledati, da se vrši kopel ali omivanje prav hitro, in da se človek po kopeli, ne da bi se obrisal, suho obleče in nato gre na izprehod ali na delo, da se zopet segreje in posuši.

Prehlajenje.

Nekdo se je pred nekoliko leti enkrat ves zmočil in pri tem silno prehladil. Od te dobe se mu je prav pogostoma izpuščalo po hrbtu, stegnih ali po rokah. Spati ni mogel več, in moč mu je vidno pojemala.

Popraševal je zdravnike, ali pomoči ni našel pri njih nobene. Nazadje pa je poskusil z vodo, in ta ga je v 4 tednih ozdravila.

Dvakrat v tednu je oblekel srajco, ki je bila namočena v toplo zeliščno zavrelico; to srajco je puščal poldrugo uro na životu. Razun tega si je napravil vsak teden 2 mrzli polkoplei

in vsak dan si je jedno uro, predno je vstal, omil ves život z mrzlo vodo.

Prišč (Ausschlag).

Prišč imenujemo vse, karkoli se človeku izpušča po životu. Leta in leta včasih kdo s tem trpi, ne da bi bil ravno bolan. Pregarjati prišč je nevarna reč; znani so mi slučajji, da so ljudje prišli ob pamet, ker so se ozdravili od te nadloge. Torej tak prišč vendar ni tako nedolžna reč, in mislim, da imam prav, če trdim, da moramo tudi nanj vedno obračati svojo skrb.

Zanemarjaj prišč, in lahko se ti zgodi, da bodeš dobil sušico, kako jeterno ali pa kako ledvično bolezen.

Komur se kaj izpušča, naj se le hitro začne z vodo zdraviti. Najboljše porabe so za to: omivanje vsega života, španski plašč in kratki ovitek. Naj se nikdo ne ustraši, če se prišč po prvih porabah shujša; to je le dokaz, da jame voda život resno očiščati. Ni li modrejše, zdraviti se s čisto vodo kakor z raznimi mazili, ki jih kupuješ po lekarnah za drag denar, ki pa nič ne pomagajo? Moje besede ne bodo ljudij izpreobrile, to vem; ljudje so mazali, mažejo in bodo mazali zanaprej, naj to pomaga ali ne. Kdor hoče biti goljufan, naj bode.

Vneta prsna mrena (Brustfellentzündung).

Neka gospodinja mi je tožila, da sta se ji vneli pred jednim letom prsna in trebušna mrena. Od tiste dobe ni imela več zdravja; život ji je bil napihnjjen, in želodec ni več prav prebavljjal.

V tem životu je gotovo še marsikaj bolnega, in život je preslab, da bi mogel to sam iztrebiti iz sebe. Da bode žena ozdravela, treba je potegniti iz nje bolno vlago in ji okrepčati ves život. Da se to doseže, treba je na teden:

- 1.) dveh kratkih ovitkov, namočenih v ovsenično zavrelico;
- 2.) dveh mrzlih nakladkov in podkladkov za $\frac{3}{4}$ ure;
- 3.) dveh polivov na hrbet in 6 polivov na kolena.

Tako 12 dnij. Potem se naj napravi bolniku vsak drugi dan polkopol in trikrat v tednu poliv na hrbet in poliv na stegna.

Za znotraj naj rabi:

- 1.) vsak dan čašo čaja iz škoréce (rmána), pelina in šentjanževih rož;
- 2.) naj je vsak dan kakih sedem brinovih jagod; hrana naj bo priprosta, a tečna.

Žena je ubogala, in predno je minilo šest tednov, bila je popolnoma ozdravljena.

R a k.

Starega in daleč razširjenega raka si ne upam več ozdravljati; kajti kjer je že preveč gnilobe v krvi, tam tudi voda ne pomaga več. Rak je nalezljiva bolezen, zlasti takim ljudem nalezljiva, ki nimajo zdrave krvi.

Mož in žena sta obiskala neko sosedo, ki je bolehal za rakom. Zagledavši pol segnilo bolnico, prestrašila sta se hudo oba. Minejo 3 dnevi, in ženi je začel jezik otekati, možu pa gniti ustnice; nalezla sta obadva raka.

Prišla sta k meni iskat tolažbe. Jaz sem jima svetoval, naj si po 4krat na dan izpirata usta, jeden dan z galunovo vodo, drugi dan z vodo, v kateri se je kuhala aloja; vsak drugi dan naj si napravita sopar na glavo in ovitek okoli vratú.

Oba sta ozdravela. Človek bi ne verjel, kako hitro se naleze bolezní, kdor se je boji.

Sklepna skrnina (Gelenkrheumatismus).

Prišel je k meni gospod, kateremu se je videlo na obličju, da silno trpi. Bolehal je pred leti za raznimi boleznimi spodnjega života; prav pogostoma ga je napadala kólíka, in z drisko je imel ves čas svoj križ. Tudi na ledvicah ni bil prav zdrav. Prej enkrat je imel smrdljive noge; pregnal je sicer smrdljivi pot, a od tistega časa ni imel več pravega zdravja. Prišel je bil še precej k sebi, ali nazadnje so se mu vse bolezni zbrale kot sklepna skrnina.

Oglejmo si bolnika. Vpadli in rumeni obraz nam jasno priča, da mora biti v tem životu obilno gnilih vlag, ki so se oznanjale prej v raznih boleznih. Zdaj so se ti gnili soki razdelili po vsem životu.

Mož je še le 40 let star, in že mu izpadajo lasje. Če je-senska burja starosti trese staro listje raz veje, ne čudimo se; ali če se jame drevesu o poletju listje sušiti, tedaj vemo, da se je črv vgnezdil v sok ubogega drevesa.

Da mož ozdravi, treba bode gnilobo raztopiti in potegniti iz života. Tudi bo treba život toliko okrepčati, da se bode v prihodnjič sam mogel iznebiti gnilih vlag.

Miši pokončujemo dandanašnji s strupom. V kateri prodajnici bomo neki dobili strup, da uničimo gnilobo v životu? Marsikdo bi rad to zdravilo drago plačal, ko bi vedel zánje. Ljudje izmetavajo veliko denarja za zdravila, pri katerih ne vedó,

ali so za kaj ali ne; za najboljše zdravilo pa, za vodo, še Bogu hvale ne vedó.

Za umazano perilo kuhajo gospodinje lug; umazanemu perilu podoben je bolni život. Tudi za tega imamo lug; skuhajmo si sena v vodi, in kakor lug iz perila, tako bo senena zavrelica iz života potegnila vso nesnago.

Omenjeni gospod je dobil najprej španski plašč, potem sopar na glavo in sopar na noge, vse prav polagoma, ne prehitro zaporedoma; kajti bolj rahlo ko ravnaš z bolnim životom, boljše je. Pozneje je dobival kratke ovitke, zgornje in spodnje polive. Te porabe so se tako razdelile, da je prišla na vsak dan jedna. Vsako noč se je enkrat vsega omil z mrzlo vodo. Tako se je ozdravljajl 3 tedne. Četrti in peti teden so mu napravili 2 polkopeli, jeden sopar na glavo, jednega na noge in španski plašč; šesti teden 2 topli kopeli v menjavi z mrzlimi, jedno polkopol, jeden zgornji in jeden spodnji poliv.

Zanaprej sem ukazal bolniku, naj se vsaj nekolikokrat na teden še vsega omije, naj si dá pripraviti vsak teden jeden zgornji in jeden spodnji poliv, in naj se še koplje toplo vsak mesec enkrat.

Tudi pri tem bolniku mi voda ni odrekla; mož je postal zopet trden in zdrav, kakor le kdaj poprej.

Skrnina.

Ali si že kdaj videl, kako znajo nemarni posli gnoj tro-siti? Poglej za njimi. Polje je videti, kakor bi ga bil krt razril. — Tu je kup in zraven prazno: Jedna kepa dobi preveč živeža, druga zraven pa gladuje. Kakor njivam gnoj, tako se ljudem deli hrana. Jeden ima jesti dovolj, vsak dan o vsakem času, drugi ima pa post 365 dnij v letu. Če pa leto in dan daješ svojemu životu preobilno živeža, kaj se bode neki zgodilo? Če dobiva život toliko hrane, da bi od nje lahko trije živeli, ne bode li to imelo slabe posledice? Kri postane pregosta, okoli kosti se začne nabirati nepotrebno vapno in pesek, sklepi jamajo otekati. Vse to pa tembolj boli, ker navadno ljudje s takimi pitanimi bolniki nimajo nobenega usmiljenja.

A tudi reveže vé ta bolezen najti. Orgle so za nič, če je meh strgan; piščalke nimajo več glasú, ker gre sapa po nepravi poti iz njih. Oslabel in bolehen život je takim orglam podoben; meso ni več prav zdravo, kosti niso v redu, človek čuti po vseh udih bolečine: on ima skrnino. Naj se vsakdo varuje, da se ne bo pri delu presilil, da se ne bo prehladil ali premočil, in potem se mu tudi ne bo treba bati skrnine.

Priprostim ljudem, ki so še precej pri moči, in ki se ne ustrašijo vsake muhe, pomaga se v tej bolezni lahko in hitro; pri bogatinih in sploh pri imenitnih ljudeh pa to ne gre lahko, ker ti ne ubogajo.

Duhovnik je poslal k meni vprašat, kaj naj počne, ker ga žgó noge kakor živ ogenj. Jaz sem mu naročil, naj si noge prav toplo ovije s poparjenim senénim drobcem (senénimi cveticami); po 2 urah se naj senéni drobec na novo popari in naveže. V enem dnevu so bolečine prešle, in v 3 dneh so bile noge popolnoma ozdravljene. Ako ne moreš s senénim drobcem ovijati nog, lahko tudi prt namočiš v vročo seneno zavrelico in s tem prtom oviješ bolni ud. Na to pa opozarjam, da se zoper skrnino rabijo vedno le topli ovitki, nikoli mrzli. Ko bolečine preidejo, ne misli prehitro, da je bolezen že ozdravljena; bolezen se bo vrnila, če ne bodeš vztrajno dalje rabil teh pomočkov. Treba je še nekaj tednov 2- ali 3krat španskega plašča na teden in pozneje večasi tople kopeli s trikratno mrzlo menjavo.

Nekega krčmarja je hudo trgala skrnina v glavi. Zlasti kedar se je vreme izpreminjalo, bile so bolečine neznosne.

Včasih so mu prišle bolečine tudi v hrbet in v stegna, tako da revež še hoditi ni mogel.

Ta se je ozdravil s sledečimi porabami:

- 1.) Dvakrat na teden je vzel toplo ovsenično kopel;
- 2.) vsak dan poliv na hrbet in poliv na kolena;
- 3.) trikrat v tednu se je vsega omil, in
- 4.) vsak dan je pil zjutraj in zvečer čaj iz bezgovega listja. V 4 tednih je bil mož ozdravljen; da se mu bolezen ne vrne, jemal je še vsak mesec jedno toplo ovsenično kopel in po dvakrat v tednu se je še vsega omival.

Slabota.

Nekemu kovaču so roke popolnoma oslabele; vse drugo je bilo zdravo, samo roke so postale nenavadno tanke in tako slabe, da je še komaj mogel vzdigati kladivo. Tudi noge niso imele več prave moči, in proti večeru je bil vsakokrat ves utrujen.

Na medlih rokah se je hitro videlo, odkod je bolezen. Žile so se še komaj videle; to je bila priča, da jim manjka krvi, zato so roke tako slabe in mrzle. Kje so se neki žile zamašile? Pogledam moža natančneje. V hrbtu ga je nekako vkup vleklo. Tukaj je namreč zastala kri, in zato je ni bilo zadosti v roki.

Po mojem nasvetu je držal kovač roke skoz 14 dnij vsak dan pol ure v toplo seneno zavrelico in navrh jedno minuto v mrzlo vodo. Ob jednom si je trikrat na teden napravil šal. Ko 14 dnij mine, dobil je vsak dan jeden poliv na hrbet in jednega na stegna, na teden 2 topli seneni kopeli in dvakrat mrzlo kopel samo za roke (roke se vtaknejo v mrzlo vodo). Za znotraj je dobival vsak dan 20 pelinovih kapljic v mlačni vodi.

Slabe roke so prišle prav hitro k moči, in kovačevo klaidivo je kmalu zopet zvenelo po naklu.

Spodnjega života bolezní.

Vsled prehlajenja je dobil neki hlapec hude bolečine v spodnjem životu; zaprla se mu je voda, in videti je bilo, kakor bi se mu hotelo kaj vneti v trebuhu. Ta se je takó-le zdravil :

1.) Dvakrat na dan si je nakladal na trebuh poparjen seneni drobec; ta nakladek je puščal poldrugo uro na trebuhu;

2.) vsak dan se je dvakrat vsega omil z vodo in jesihom.

Omivanje hladi bolnikovo vnetje; ker bi se pa život zgolj z mrzlimi porabami mogel še bolj zmraziti, zato je treba zraven mrzlega omivanja toplih obkladkov.

Proti znotranji vročini naj jemlje bolnik vsako uro 2 žlici hvoščevega čaja; ta čaj mu bode tudi pomagal k vodi. Ko bi bil trebuh že hudo vnet, moral bi jemati na dan po 2 žlici laškega olja.

V 3 dneh je bil hlapec ozdravljen.

Štiriindvajsetletna deklica je trpela že več let s krčem v mehurju in v spodnjem životu sploh. Voda se ji je pogostoma zapirala, in v ledvicah jo je prav hudo žgalo in bodlo. Tej deklici se je marsikaj sesedlo v spodnjem životu; to je bilo treba raztopiti in potegniti iz života.

Tri dni zaporedoma se ji je ves spodnji život prav debelo obkladal s toplim poparjenim senenim drobcem; ta obkladek so puščali na bolnici poldrugo uro. Ob jednom je dobila vsak dan enkrat topel kratki ovitek; za tega so prt namakali v seneno zavrelico.

Te porabe je dobivala v začetku vsak dan, pozneje še vsak drugi ali tretji dan.

Za znotraj je proti takim boleznim dober čaj iz grškega sena in sladkega janeža; piješ ga vsak dan jedno čašo v 3 delih: jeden del zjutraj, jeden opoldne in jeden zvečer. V 14 dneh je bilo bolnici že dosti boljše; od zdaj naprej je jemala

še na teden 2 popolni kopeli, vsak drugi dan sedečno kopel in čaj iz pelina in hvošča.

Srčne bolezni.

Če se zdravnik pri kateri bolezni ne spozna več, potem je srce bolno ali želodec, ali pa so živci za nič. Če je kdo bil vedno zdrav, je li mogoče, da mu srce tako oboli, da bi zanj ne bilo več pomoči? Mene je izkušnja učila, da jih je med 100 takimi bolniki komaj nekoliko, kjer je srce zares bolno. Srce je jeden najzdravejših delov v človeškem životu. Ali lahko se zgodi, da kaj zunanjega moti srce pri svojem delu. Da je maček še tako zdrav, le stopi mu na rep, in zadrl se bode; da je ura še tako dobra, ne navij je, in obstala bo.

Če ti srce boleha, išči sovražnika, ki ga nadleguje; odpravi tega, in srčne bolezni ne bo ne duha ne sluha več.

Tožil mi je neki mož svojo srčno bolezen; zdravniki so mu rekli, da se njegovo srce razteguje. „Si li bil kdaj nevarno bolan?“ vprašam ga jaz. — „Ne,“ odgovori mi, „ali pod desnim kolenom se mi ves čas nekaj izpušča.“ Torej je v njem marsikaj nezdravega; pomagajmo bolnemu životu iztrebiti iz sebe gnilobo, in mož bo zopet zdrav. Bolnik sam me je spravil na to misel, češ, kedar se mu prav močno izpušča, tedaj mu je vselej boljše pri sreč.

Srce smo pustili pri miru, ali za drugi život smo mu napravili vsak teden 2 kratka ovitka, jeden spodnji ovitek, jeden španski plašč in sopar na noge. Te porabe so spravile iz bolnika v 3 tednih vso gnilobo, in s to vred je izginila tudi srčna bolezen.

Enkrat so me po noči poklicali h gospodinji, ki vsled težke sape že ni mogla več govoriti. Na odeji se je videlo, kako močno ji bije srce; v roke in v noge jo je ves čas zeblo. Tukaj je vsa kri vzhitela k srcu; zavoljo tega ono tako močno bije, in zavoljo tega so roke in noge mrzle.

Naložili smo ženski na trebuh moker prt, in v 10 minutah se je umirilo srce. Nato se je bolnica prvi dan dvakrat omila po vsem životu; drugi dan si je napravila španski plašč; tretji dan sopar na glavo, in četrti dan sopar na noge. Peti dan je zopet znova začela s temi porabami. V tem redu se je zdravila nekaj časa, in prikazalo se je, da je bil spodnji život gnezdo, kjer se je bila izvalila srčna bolezen. Ozdravil se je spodnji život, in odslej je bilo srce zopet zdravo.

Neko dekle mi je tožilo: „Če količkaj hitro prestopim, če se česa ustrašim, začne me kar pri srcu tiščati, in srce mi

jame tako močno biti, da se prav resno bojim nagle smrti.“ Sevéda v takem slučaju ni drugače mogoče, mislil bi človek, kakor da mora srce biti bolno. In vendar je vse vkup tako jasno in umljivo!

Dete sedi pred vrati; na enkrat prileti velik pes. Ali dete ne bo kričé letelo k materi? Če se ustrašiš, ali ni naravno, da ti kri zbeži iz udov domú v srce, in da začne vsled tega srce močnejše býti? Ali moreš v tem slučaju reči, da je srce bolno? Da se pa dekle vsake malenkosti ustraši, pride od tega, ker ni dosti utrjeno. Utrdi človeka, da se ne bo vsake malenkosti bal, in srčna bolezen bo izginila. Dekle naj dene raz sebe nepotrebna oblačila, naj stopi vsaj enkrat na dan za 1 minuto do kolen v mrzlo vodo in hitro nato naj vtakne roke do ram v vodo tudi za 1 minuto. Če mu je voda premrzla, naj malo piha na njo; to prvi teden. Drugi teden se naj vsako drugo noč mrzlo omije po vsem životu in vsaj enkrat v tednu naj gre do pod pazuh v mrzlo vodo; ta kopel pa ne sme dalje trajati kakor pol minute. Tretji in četrti teden bo treba vsak dan dveh polivov na hrbet in dveh na stegna; po vsakem polivu mora bolnik ali hitro na delo, ali pa na izprehod, da se segreje. Tako se je dekle v 6 tednih popolnoma ozdravilo.

Sušica.

Nekje v životu se ti začne kaj gnojiti; rana se gnoji naprej, in sčasoma ti je segnil ves ud — to je začetek sušice. Ista se prične včasí na pljučih, včasí na prsni mreni, v ledvicah, v črevesu, v sapniku, v goltancu, ali kjerkoli. Kjer se je napravila gniloba, tam se kri ne pretaka več redno, in vsled tega se začne život sušiti. Kjer je segnil že kak del (organ), tam ni več pomoči; o pravem času pa se sušica z ničimur ne ozdravi tako lahko, kakor z vodo. Najnevarnejše je pri tej bolezni to, da bolnik ničesar ne čuti, in da vsled tega navadno zamudi pravi čas, ko bi se dalo še pomagati. Ko bolnik svojo bolezen že čuti, potem je navadno prepozno. Zato ne zanemarijte nikoli tega, kar imenujemo katár (náhod); s katárom se začnenja sušica. Če imaš katár, idi v postelj, odeni se skrbno in vsako uro se hitro vsega omij z mrzlo vodo; tako bo katár v jednem dnevu dober.

Kdaj je sušica zamujena, spozna se prav lahko. Bolnik naj pljune v čisto vodo; če pljunec ostane na vodi, tedaj je še upanje; kjer pa pljunec gre na dno, tam je prepozno; tisti bolnik se naj uda božji volji in se naj pripravi za smrt.

O pravem času pa je voda najgotovejše zdravilo. Ona oživlja veli život; kakor olje stroju, tako pomaga voda udom v svoj tir, in kakor spraviš z rešetom iz semena plevel, tako z vodo nesnago iz života.

Na to pa je treba gledati, da ne jemljete za jetične ljudi porab, ki premočno vlečejo iz njih, kakor na pr. španski plašč in ovitki sploh; izbirati morate porabe, ki život okrepujejo. Le skrbimo, da pride život k moči, in on bo potem sam iztrebil iz sebe, kar ni pravega v njem. Tudi na to moraš gledati, da se bolnemu životu ne odtegne z mrzlimi porabami preveč toplote; zato naj bodo porabe prav kratke in nikdar za ves život na enkrat, marveč le za posamezne dele. Tako na pr. ne smete takim bolnikom nikdar ob enem polivati hrbta in kolen, temveč zdaj rabite jedno in pozneje drugo porabo.

Za sušico, ki ima v prsih svoje gnezdo, sta poliv na hrbet in poliv na stegna najboljše zdravilo; še boljše kakor polivati stegna je hoditi po rosni travi. To je za život najimenitnejše krepčalo; ne boj se nikdar, da bi škodovalo. To spravi kri v tok in pospešuje rast mlade krvi.

Jedi naj bodo prav priproste; kar človeka preveč greje, kar je žarko, ali kar je kislo, to ni za jetičnega človeka.

Omeniti moram, da hočejo ravno jetični ljudje vedno kaj kislega ali slanega. Najboljša hrana za take bolnike je mleko; ker bi se pa mleko človeku kmalu pristudilo, če bi ničesar drugega ne dobival jesti, zato je treba tudi drugih jedij, na pr. prežgane juhe, sladne (malčne) kave ali želodove kave. Tudi priproste močnate jedi so dobre.

Bolnikova pijača bodi voda, kateri moreš pridejati malo vina; malo kislega mleka ali sirotke tudi ni na škodo; samega vina pa ali piva (ola) naj ne pije bolnik.

Kedar bolnik že proti koncu dela, tedaj mu prihaja vroče in se začne močno potiti; omivaj mu potem prsi, hrbet in spodnji život z mrzlo vodo; to mu bo bolezen vsaj lajšalo, a pomagalo mu sevéda ne bodé več.

Šarlah ali škrlatica.

Navadno davi ta bolezen samo otroke, a včasi se tudi odrastlih ljudij ne izogne. Naznanja se škrlatica z bolno glavo, s težkimi prsimi, s težkim želodcem in z vročino, ki je z utrujenostjo in z mrazom združena. Brez števila otrok umrè za to boleznijo, z vodo bi se pa tako lahko pomagalo!

Kakor hitro zapaziš na otroku omenjena znamenja, ne čakaj dalje, temveč namoči srajco v slan krop, izžmi jo rahlo

in obleci otroku; potem bolnika skrbno zavij v koco, odeni ga in pusti v tem ovitku jedno uro. Ko bodeš po jedni uri slekel otroku srajco, čudil se bodeš, kako se mu je v tako kratkem času ves život obsul s priščem; šarlah je prišel iz života. Kolikorkrat zdaj otroku vroče prihaja, omij ga z mrzlo vodo po vsem životu in po omivanju ga spravi, ne da bi ga obrisal, hitro nazaj v postelj.

Ako nočeš bolnika omivati vsako drugo uro, oblečeš mu lahko nekekrati na dan mokro srajco, vsakokrat za 1 uro; srajca bo ravno tako kakor omivanje potegnila vročino iz života. V krop srajco samo prvokrat namoči, pozneje jo moraš namakati v mrzlo vodo.

Gledati moraš pa na to, da je bolnik, dokler je v mokrem ovitku, skrbno odet, ne pretežko, a vendar toliko, da mrzli zrak ne more do života. Ko bolniku slečeš mokro srajco, obleci mu suho. Na ta način se dá škrlatica v jednom tednu ozdraviti.

Jesti noče tak bolnik ničesar, žeja ga pa vedno. Ne sili mu jedi; kedar bo život kaj potreboval, bode se že sam oglasil; piti pa daj bolniku, kolikorkrat je žejen, prav pogostoma, toda prav po malem; 2 žlici na enkrat je dosti. Pijača naj mu bo voda, ne vino; sladkarije so tudi za nič; mrzlo pokuhano sadje je bolniku prav dobro hladilo.

Če se škrlatica ni dobro ozdravila, tedaj pride za njo navadno vodenica. Ali tudi to bolezen lahko in hitro ozdraviš z vodo.

Ljudevik, desetleten fant, ležal je s škrlatico 6 tednov; zdravnik ga je ozdravil, in fant je vstal. Ali v nekih dneh jamajo dečku noge biti težke, začnejo otekati, in vodenica se je začela napravljati. Namočili so prst v slano mrzlo vodo, in fant je dobil ovitek; prihodnji dan so bile noge že veliko lažje. V 5 dneh je dobil 5 ovitkov, in od vodenice je bil popolnoma ozdravljen.

Šena (Rothlauf).

Gnila vlaga se začne nabirati med kožo in mesom; dotično mesto začne otekati, koža se napenja, začne skeleti, napravljajo se rujavi mehurčki, in iz njih se izteka rujava ostra vlaga: to je šena.

Ko bi gnila vlaga nikjer ne mogla iz života in prišla v kri, potem bi postala šena nevarna.

Neki duhovnik je dobil šeno na nogi. Pregnal jo je, a kako, tega ne vem. Mine nekaj časa, in šena se mu napravi

na roki; pregnal jo je zopet, in to je bila njegova smrt, kajti v 4 dneh je bil mrtev.

Zato ne preganjaj šene nikoli, skrbi pa, da bodeš vneti ud hladil; potem se bolezen ne bode širila, in bolni del bode kmalu ozdravel. Kako se pa naj bolni ud hladi? Kdor ima šeno na nogi, temu je treba kratkih ovitkov. Za temi ovitki se naj pomikajo porabe bližje k bolnemu udu; zavijaj nogo nad obolelim mestom v moker prt. Šeno samo pa moraš pustiti čisto pri miru; le če včasi prav boli, smeš jo mehko in rahlo obrisati z mlačno vodo, ali jo rahlo obvezati z mehko ruto, ki si jo namočil v mlačno vodo.

Če je šena na roki, tedaj je zopet kratki ovitek najboljše hladilo; isti potegne kri od roke proč in tako brani, da se ne razširja vnetje; za kratkim ovitkom pride šal na vrsto. Šala je treba bolniku, kolikorkrat mu prihaja vroče.

Če je šena na glavi, napraviš si nakladek in ovitek okoli vratú. Nazadnje so mlačni obkladki na šeno samo prav dobri.

Šena v obrazu (Gesichtsrose).

Sena v obrazu se naznanja s hudo vročino po vsem životu. Bolnikov obraz prihaja zabuhel in rumenkast, oči so rumene, obraz pa začne še le drugi ali tretji dan otekati. Treba je vročino takoj v začetku krotiti, potem šena ne bo prehuda. Napravi bolniku najprej šal, dvakrat na dan; vsakokrat ga naj nosi 3 ure, ali vsako uro se mora na novo namočiti.

Med tem ko šala nima, omij bolniku vsako tretjo četrto ure prsi, hrbet in spodnji život prav hitro z vodo in jesihom. Vročina bo potem kmalu ponehala, in odslej bo zadoščalo, če omiješ bolnika še dva- ali trikrat na dan. Bolnika pri tej bolezni žeja; zato mu dajaj pogostoma, toda le malo mrzle vode piti.

Tifus, mačúh, legar.

Pri osepnicah se gnoji človeku zunaj po životu, pri mačúhu pa znotraj. Ta bolezen ima svoje gnezdo ali v glavi, ali pa v trebuhu; po tem razločujemo med glavnim in trebušnim mačúhom ali legarjem.

Pri tej bolezni je treba dvojne skrbi: 1.) da se zabrani prehuda vročina, ki bi požgala vso moč človeškega života, in 2.) da se gniloba potegne iz života. To pa ravno z vodo najlažje dosežemo; kajti voda hladi, raztaplja in izpira.

Janez je oblekel suktnjo brata, ki je umrl za legarjem. V nekoliko dneh obleži tudi on za to boleznijo. Kot zdravilo so

mu postavili k postelji banjo, z mrzlo vodo napolnjeno. Kolikorkrat mu je bilo prav vroče, zlezal je hitro v vodo in zopet nazaj pod odejo. Tako se je kopal prvi dan 6 krat, drugi dan 5 krat, vsak dan manj, in nevarnost je hitro minila.

Komaj se on ozdravi, dobi legar njegova žena. Tudi k njeni postelji so postavili banjo, in kakor prej mož, tako se je ozdravljala zdaj ona. V nekterih dneh je bila tudi žena zopet zdrava. Bolnika sta pila mrzlo vodo in sirotko, jedla prežgano juho in mlečne jedi.

Maks je obiskal svojega za mačúhom obolelega svaka. Bil je silno velike in krepke postave; zato je mislil, da se bo lezen njega ne prime. Ali predno mine teden, že ni mogel več niti hoditi, niti stati; legar se ga je lotil. Da bi se bil kopal, ni imel banje; imel pa je pri hiši škaf, ki je bil vsaj tolik, da je mogel bolnik poklekniti v njega. Ta škaf so napolnili z mrzlo vodo in ga postavili k bolnikovi postelji.

Kolikorkrat ga je začela vročina mučiti, vsakokrat je pokleknil v škaf in si hitro omil ves zgornji život. V 10 dneh je mogel zopet iz postelje, in prejšnja moč se mu je prav kmalu zopet vrnila.

Če bi se kdo mrzle vode preveč bal, naj jemlje mlačno, tople pa ne; ozdravljanje se bo potem vršilo sicer malo bolj počasno, a vendar še dosti hitro.

Tako ozdravljeni mačúh ne zapusti nobenih posledic. Kako se pa kaj neki zdravi s kininom in drugimi strupi, ki jih kupujemo v lekarni za drag denar? Brez števila ljudij umrè prežgodaj, in kdor uteče smrti, temu zastrupijo ta zdravila vso kri, tako da nikoli ne pride več prav k sebi. Takim revežem, ki so vsled legarja prišli popolnoma na kant, takim svetujem: Pijte vsak dan 3- ali 4 krat malo pelinovega čaja, in omijte si vsak dan 3- ali 4 krat ves život z vodo in jesihom.

Malo srčnosti je v začetku res treba, da si človek upa tako vročinsko bolezen ozdravljati z mrzlo vodo, ali verjamite mi, dragi čitatelji, da ni nobene nevarnosti, in da to zdravljenje gotovo pomaga. Kdor mi pa tega ne verjame, ta se naj zdravi, kakor njemu drago; s posledicami bode trpel on sam, nikdo drug. Bolezen tudi ni več tako nalezljiva, če se ozdravljaš z vodo. Vendar moraš na to gledati, da spraviš to hitro v stran, kar gre skoz bolnika.

Vneta trebušnica (Bauchfellentzündung).

Ta bolezen se ozdravlja ravno tako, kakor vneta pljuča. Na kraj, kjer najbolj žge in bode, nalagaj vsako drugo uro

svežo (frišno) skuto, in goreči život omivaj z vodo in jesihom, kolikorokrat vročina prav huda prihaja; za znotraj dobi bolnik 2 žlici olja na dan.

Jedenindvajset let star kmetski fant je imel to bolezen dvakrat v jednom letu. Okreval je sicer, a prav zdrav ni več bil; od tega časa je vedno prav težko hodil na vodo. Vsaka količkaj težka jed mu je težila želodec, in tudi na stran ni hodil več redno.

Temu sem ukazal, naj si napravi prvi teden 3 kratke ovitke, naj si vsak dan omije ves život, in naj si napravi vsak dan za 1 minuto mrzlo sedečno kopel. Od zjutraj do poldne je jemal vsako uro žlico mleka in popoldne vsako uro žlico vode. Hrano je dobival prav priprosto.

V 14 dneh je bil ozdravljen; ukazal sem mu pa, naj si še včasi napravi polkopol.

Ovitki so mu raztopili gnilobo in jo potegnili iz njega; omivanje je krepčalo ves život, mleko je delalo dobro kri, in voda mu je lepo polagoma namočila zasušeni želodec, da je mogel zopet redno na stran. Polkopeli so mu spodnji život še bolj utrdile.

Tvori.

Pod kožo se marsikrat kaj vname; vneti kraj se začne gnojiti, in tako nastanejo tvorji in rane.

Kjer je ogenj, tja hité sosedje gasit; če se v životu na jednom kraju kaj vname, sosedje tudi ne ostanejo pri miru. Na mezincu se ti dela tvor; ali te ne boli vsa roka noter do srca? Z bolečino je ravno tako, kakor če prižgeš po noči žveplenko; plamen je prav majhen, vidi se pa vendar le prav na daleč.

Dokler je vnetje še majhno, ovijaj vneto mesto z mrzlimi ovitki; če se je pa vnetje že razširilo, treba je ovijati ves život s španskim plaščem.

Andreju se je vnel palec na desnici; roka je vsa otekla, in prst je ves v gnoju, dà, na več krajih se vidi že gola kost. Zdravnik je rekel, da se mora roka odrezati.

Kost je bila še zdrava videti; zato sem si mislil, da še ni prepozno. Gnili palec je gnojišče vsega života; tja se steka vsa gnojnica; gnila vlaga razjeda meso in napravlja vnetje. Treba je torej najprej ozdraviti život, da ne bode dalje moril uboge roke.

Bolnik je dobil vsak dan ovitek: jeden dan španski plašč, drugi dan kratki ovitek, tako prve dni; pozneje je dobival

ovitke le še vsak drugi ali tretji dan. Palec in roko pa smo mu obvezovali 4 krat na dan s poparjenim hvoščem; jeden obkladek se pušča na roki 2 uri. Rano so mu izpirali z galunovo vodo. V 4 tednih je bila roka zdrava; mož je mogel zopet delati in odslej je še dolgo živel zdrav in vesel.

Nakostni tvorji (Knochengeschwüre).

Včasih se tudi na kaki kosti zbere tvor; posebno na čeljusti, na sklepih, ali na kolenu se radi nahajajo taki tvorji. Vidi se, kakor da bi bila kost vzrastla. Vročina, ki muči bolnika, nam je priča, da so taki tvorji nekaj silno nevarnega; tukaj je treba hitre pomoči, sicer začne kost gniti, in potem je vse zastoj.

Nalagaj na oteklino prav vroče poparjen seneni drobec, potem kuhano ovsenico, nato kuhano grško seno. Ti nakladki naj bodo prav topli. Za temi pride na vrsto hladna skuta; vsak nakladek se pušča na tvorju okoli 2 uri. Ob jednom je treba ovitkov; če je oteklina na nogi, tedaj je kratki ovitek prav; za oteklino v obrazu je pa šal boljši. Tak ovitek moraš vsak dan enkrat napraviti.

Udobolje ali sklepna bolezen (Gliedersucht).

Sklepna bolezen je silno huda in še prav nevarna. Bolniku pride v vse ude, da se ganiti ne more več; kakor strelega preletava po vseh sklepih. Zdravnik potrebuje deset tednov, da to bolezen ozdravi, z vodo gre pa vse veliko hitreje.

Napravi bolniku dvakrat mrzel spodnji ovitek; prt se naj namoči v ovsenično zavrelico; to je boljše kakor čista voda. Potem mu pa napravi ravno tisti ovitek prav topel, tudi dvakrat; v toplem se bo bolnik silno potil, in to mu bo bolezen prav čudno olajšalo. Nekolikokrat v tednu, kedar mu je vroče, mora se bolnik po vsem životu omiti z vodo in jesihom. Za znotraj se mu naj skuha čaj iz šentjanževih rož, žajbelja in pelina; tega čaja naj izpije vsak dan jedno čašo, ne na enkrat, marveč polagoma.

Te porabe bodo ozdravile človeka prav gotovo v 4 tednih. Ali bolnik ne sme prehitro opuščati vseh porab; še nekaj časa si naj napravi vsak teden jeden topel ovsenični ovitek in jedno mrzlo polkopol; to mu bo život popolnoma ozdravilo, tako da se ni treba bati, da bi se povrnila bolezen.

Vidovica (Veitstanz).

„Moje 10letno dekle še nikdar ni bilo zdravo,“ pravi mi žalostno oče; „zdaj se je ubogega otroka lotila še vidovica; ne jé ničesar, spanja nima nič; strah me je, kedar jo prime krč; iskal sem pri zdravnikih pomoči, ali nisem našel nobene tolažbe.“

„Oče,“ odgovorim mu jaz, „dobodite sena in kuhajte ga pol ure; le precej ga vzemite, da bo zavrelica prav gosta; zavrelico še malo osolite. Potem vzemite debelo platneno srajco, namočite jo v seneno zavrelico, izžmite jo rahlo in jo prav hitro oblecite otroku. Spravite deklico v postelj, zavijte jo skrbno s koco, da zrak ne pride do mokrine, in jo dobro odenite. V mokri srajci naj ostane blizu dve uri. Če deklica v njej zaspi, ne vzbujajte je, ampak pustite jo spati, dokler se sama ne zbudi. To storite ta teden vsak dan po dvakrat; potem mi pridite poročat, kako je kaj.“

Črez teden se je oče vrnil. Deklici se je začelo po hrbtu in po prsih močno izpuščati; dobila je že tek do jedi, in spati je tudi že mogla.

Omenjeni ovitek se je rabil še 14 dnij, in dekle je dobilo vsak dan 20 pelinovih kapljic na vodo (pelin v žganju namočen).

Vnetje (Entzündung).

Fant, ki nosi še prve hlače, vidi mater prižigati luč; od slej išče žveplenko, tudi on hoče imeti ogenj. Res najde, kar je iskal, in neumno dete zažge vse pohištvo.

Koliko ljudij je že umrlo na tak način! Nekje v njihovem životu se je prižgala majhna iskrica, in iz te je postal uničevalni plamen. Človek ni znal hitro gasiti, in tako je pogorelo stanovanje njegove duše. Navadno se to vrši silno hitro; v vratu se vname malenkost; slučajno pride mrzel veter, ki vnetje shujša. Po žilah drvi kri k vnetemu kraju; prihajajoča kri množi vnetje, kakor olje ogenj, in ga raznaša po vsem životu.

Če kje gori, kaj storite? Najprej se spravi vse proč od ognja, kar bi ga moglo rediti, in potem se jame gasiti z vodo. Tako storite tudi vi, če v životu kje gori; odpravljajte kri od vnetega uda; rešite to, kar je še zdravega, in skrbite, da prej ko slej razdelite kri, ki se je nabrala pri vnetju.

Če se človeku vname v vratu, so noge vsegdar mrzle. Zakaj? Zato, ker je kri iz nog hitela k vnetemu mestu. Zavijaj noge v prt, ki ga namakaš v vodo in jesih; to bode po-

tegnilo kri v noge, in bolniku bode hitro dosti boljše. Potem dajaj bolniku mrzle obkladke na trebuh; to bo vročino v vratu gasilo še bolj uspešno. Kolikorkrat prt postane vroč, moraš ga zopet pomočiti v mrzlo vodo. Prav nazadnje se loti vrata samega; ovij ga s prav mrzlim ovitkom in ponavljaj ta ovitek, kolikorkrat se močno segreje. Če bi vroči ovitek pustil predolgo okoli vratú, potem bi ovitek grel grlo, a ne hladil, in kri bi le še bolj silila k njemu.

Vnetje v grlu (Halsbräune).

„Moje 4 letno dekle je dobilo ravno tisto bolezen, za katero mi je že umrlo troje otrok,“ pride mi oče tožit. „Komaj še sope; kašljati že ne more več; glava in život, vse je nekako napihnjeno. Kaj naj storim?“ — „Segrej vodo, v katero si vлил malo jesiha; v ta krop namoči obrisalko in ovij z njo otroku vrat; na mokri ovitek mora priti suha platnena ali boljše volnata ruta. Ko mine 3 četrt ure, ponovi ovitek; tako delaj 6 ur neprenehoma. Potem pusti vrat pri miru in napravi otroku mrzel kratki ovitek; v tem ostane dete jedno uro. Če bo sapa potem še težka, napravljaj otroku zopet ovitke okoli vratú, ali zdaj samo še skoz 2 uri, in kolikorkrat se med tem časom ovitek segreje, ponovi ga.“

Oče je storil to, in dete je bilo v 30 urah zopet zdravo. Namesto toplih ovitkov lahko jemljemo tudi mrzle. Ko bi vročina ne hotela ponehati, morali bi napravljati mrzle ovitke na noge.

Vneta kri (Blutvergiftung).

Jože je klal kravo; pri delu se je s krvavim nožem prav globoko vrezal v palec. V začetku ni maral za rano; a kmalu mu oteče vsa roka, prihajalo mu je vroče, in po roki so se prikazale rumenkaste in plave lise. Bolečine rastejo, revež čuti, da se mu vnetje širi po vseh žilah kakor ogenj.

Pokličejo mene. Jaz sem mu ukazal, naj si napravi vsak dan 4 krat sopar na bolno roko; roka ostane pol ure v soparu. Drugi čas se naj roka ovija do črez laktov s pokuhanim senenim drobcem (senenimi cvetlicami). Drobec se popari z vrelim kropom, dobro izžme in razprostre po prtú; nanj položi zdaj bolnik roko, in prt se tako zagrne, da je vsa roka v toplem senu. V 4 dneh je bila roka skoro popolnoma dobra.

Neki gospod si je izrezal kurje roko; rana se je vnela, in že so mislili, da je prišla za gospoda zadnja ura.

Ta gospod je bolno nogo kopal dvakrat na dan v topli seneni zavrelici, dvakrat na dan jo je pa ovijal s toplim hvo-

ščevim ovitkom (prt namočiš v hvoščevo zavrelico). Ker se je bilo vnetje razširilo že po vsem životu, omil si je bolnik vsak dan zgornji život in si napravil vsak dan spodnji ovitek. V 10 dneh je bil ozdravljen. Za znotraj je dobil vsak dan 2 čaši pelinovega in žajbeljevega čaja.

Zaprta voda.

Poklicali so me k 70 let staremu tesarju, da ga hitro pripravim za smrt. Pridem k njemu, a kot dušni pastir ne opravi ničesar pri njem, kajti mož teka kakor blazen po sobi. Na vodo ni mogel, in to mu je delalo take bolečine.

Ukažem ženi, naj pripravi ponočni stolec, vlije v škaflj prav vroče hvoščeve zavrelice in ga postavi v stol. To je bilo kmalu pripravljeno. Mož se je vsedel na stol in sedel pol ure v hvoščevem soparu; potem je šel v posteljo. V jedni uri sem se jaz zopet vrnil, a zdaj ga ni bilo več treba pripravljati za smrt; že je šla voda od njega, in bolečine so ponehale. Drugi dan so mu napravili še jeden tak sopar; tretji dan se je še malo spočil, in četrti dan je že zopet delal. Nikdo bi ne verjel, kako hitro je pomagano s tako priprosto rastlinico, če jo le rabiš o pravem času.

Dobro je, če jemlje tak bolnik za znotraj vsak dan jedno čašo hvoščevega čaja; ni treba vsega na enkrat popiti, ampak razdeliš ga lahko na 3 ali 4 dele.

Ubog dninar je trpel s to boleznijo že več tednov. Poskusil je soper, ali niso mu več pomagali. Temu smo nakladali na spodnji život v prav vročo hvoščevo zavrelico namočen prt. Vsak dan jeden sopar in za 2 uri jeden tak nakladek; to ga je ozdravilo v nekoliko dneh.

Neka gospodinja je bila že dolgo časa v postelji. Zdravniki so hodili k njej, a pomagati ji niso mogli; rekli so, da ima ženska raka v mehuru.

Tej sem jaz svetoval, da si naj skuha hvošča, namoči v to zavrelico čveterno vkup zložen prt in si dene ta nakladek tja, kjer jo najbolj boli. Takoj po prvem nakladku so bolečine znatno jenjale. Napravljala si je ta nakladek 5 dni zaporedoma, vsak dan 3- ali 4krat, in ob enem je pila 3krat na dan malo hvoščevega čaja. Peti dan je neizrečno trpela, ker je šel velik kamen od nje, kateremu se je poznalo, da se je moral na površju precej razrušiti, predno je mogel od nje. Od zdaj je bila žena zdrava; tako se je ulovil rak s kleščami vred.

Vodenica.

Kedar dalje časa dežuje, delajo se luže; zemlja vode ne popije več, in solnce je ne posuši. Stoječa voda jame gniti, in z njo vred gnijó v njej rastoče rastline. Taka se godi tudi v životu, kjer se zbira vodenica. Kri redi ude; kjer je pa kri za nič, tam postaja meso velo, kite suhe, in luže se napravljajo po udih.

Vodeničnemu človeku se vidi bolezen že na obrazu. Obličje postane staro, barva bleda in vela, okoli oces se zbira v mehurjih voda, in sčasoma se taki mehurji napravijo po vsem životu. V vseh teh mehurjih je voda; le potipaj s prstom na jednega, in videl bodeš, kako voda izgine pod pritiskom.

Voda se zbira na različnih krajih: jednemu v trebuhu, drugemu okoli srca, tretjemu samo pod kožo, in po tem ima tudi bolezen svoje posebno ime kot trebušna, srčna ali podkožna vodenica.

Če človek po kaki bolezni ni prav okreval, zlasti po škrlatici, loti se ga rada vodenica. Kdor ima enkrat to bolezen, ne bo več dolgo tlačil zemlje; ista je navadno zadnji in ugonobni val ubogi ladjici, ki nosi neumrjočo dušo.

Proti močno razširjeni vodenici ni več pomoči, a v začetku ni pomoč tako težka. Voda se mora izvajati zunaj in znotraj; za znotraj je pri srčni vodenici rožmarinovo vino, za trebušno pa habatov čaj; za zunaj pa je treba vsak dan kratkega ovitka. Ali ovitek ne sme biti topel; mrzlejši ko je, boljše bo dejal; topel ovitek bi bolezen le prav raznetil. Kakih 8 dnij se napravlja ovitek vsak dan, pozneje le dva- ali trikrat na teden.

Neka 54 let stara ženska je jela rediti vodenico; otok je obsegal razun nog že precej života. Tej sem dal zmlatega habatovega korenja; skuhala si ga je vsak dan 2 noževi končini v skledici vode in pila ta čaj v treh delih, zjutraj, opoldne in zvečer. Skoz 8 dnij je dobivala vsak dan za jedno uro kratki ovitek, potem 10 dnij še vsak drugi dan, in pozneje vsak tretji dan. V 3 tednih je bila že precej dobra.

Za srčno vodenico se naj namesto spodnjega ali kratkega ovitka napravljajo podkladki in nakladki.

Bolni vrat.

Jedenindvajsetletni deklici je vrat tako obolel, da ni več imela nobenega glasú. Zdravniki so jo ozdravljali, pomagalo pa le ni nič. Prišla je k meni pomoči iskat. Tukaj je

dobila vsak dan 2 ali 3 polive na hrbet in ravno toliko polivov na kolena, in vsak dan je hodila večkrat po mrzli vodi. Uspeh je bil ta, da je mogla peti dan že zopet malo govoriti; šesti dan se ji je pa, ravno ko se je obličala, vrnil glas, čist in jasen, kakor le kdaj poprej.

Zobobol.

Marsikdo ima s svojimi zobmi velik križ, akoravno jih ima komaj še nekaj v ustih. Jaz sem si jih v mladosti tudi pustil trgati, a zdaj bi tega ne storil več. Prepričan sem, da zobov nikoli ni treba izdirati; utrjuj si život, in zobje te ne bodo boleli. Če te pa bolijo, hodi vsak dan 4 minute do kolen po mrzli vodi, in napravi si vsak dan poliv na hrbet; to ti bo pregnalo zobobol.

Včasi pride zobobol od tega, ker človeku kri preveč sili v glavo; v tem slučaju bo pomagal kratki ovitek in omivanje vsega života, enkrat na dan. Kdor ima gnile zobe, naj si usta izpira z vodo, v kateri so se kuhale koprive in grško seno; vsak dan si naj omije ves život, in naj si napravi vsak teden dvakoli trikrat polkopol; tudi ovitek okoli vratú bo dobro dejal. Če pa zobobol prihaja od skrnine, tedaj je treba sopara na glavo in večkrat omivati zgornji život. V toplo seneno zavrelico namočen ovitek za vrat je tudi dober.

Bolni želodec.

Čemu neki toliko ljudij boleha z želodcem? Vprašaj jih sto, videl boš, da jih malo poreče, da imajo dober želodec. Večinoma se ljudje motijo; želodec bi bil že zdrav, ali kje drugje ni vse v redu.

Ne da bi me poprej vprašali, pripeljali so mi enkrat bolnico v moje stanovanje. Bila je medla, v obraz vpadla, glas je bil slab; kašljala ni, a želodec je imela prav za nič. „Sam želodec je zdrav v tebi,“ rekel sem jaz hitro bolnici. Sapa se ji je bila zaprla v trebuhu — odtod bolni želodec.

Dobivala je mlačne spodnje ovitke, omivala si ves život, polivali so ji hrbet in kolena, in poklekovala je do želodca v vodo (pol minute). Napravila si je vsak dan jedno porabo predpoldnem in jedno popoldne. Hodila je tudi vsak dan nekaj časa bosa po mokrem kamenju. Te porabe so pokazale zaprti sapi pravo pot, in ko sapa ni več tiščala v želodec, vrnil se je tek, rastla je kri, in v 5 tednih je bila bolnica ozdravljena.

Roza je trpela že več let z želodcem; nazadnje jo je začel mučiti želodčni krč. Zdravniki so ji dajali vsa mogoča zdravila, ali pomagalo ni nobeno. Videlo se ji je, da veliko trpi; obraz

je bil vpadel, barva blede, život sama kost in koža; trebuh je napihnjen in tako bolan, da ji celó obleka hudo dene. Jed mora pogostoma izbruhati; v roke in noge jo vedno zebe.

Tudi tej bolnici se je bila sapa zaprla; drugega ji ni bilo ničesar. Trebuh ji je obolel vsled prehlajenja; morala je pogostoma od vročega ognjišča v mrzlo ledenico; da ji to ne dene dobro, čutila je hitro, ali nikogar ni imela, ki bi ji bil povedal, kako si naj pomaga. Tako je nosila začetek bolezni, dokler se ni tako shujšala, da želodec ni ničesar več prenašal.

Jaz sem ji naročil: 1. dan španski plašč; 2. dan so ji na trebuh naložili poparjenega senenega drobca; 3. dan je dobila kratki ovitek; 4. dan podkladek in nakladek; ob enem se je vsako noč dvakrat vso omila; kolikor mogoče je hodila tudi bosa po mokri travi in mokrem kamenju, in večasi je jemala vmes tudi kak poliv na kolena. Ko minejo 4 tedni, dobila je le še vsak drugi dan enkrat španski plašč, enkrat kratki ovitek.

Ozdravela je popolnoma. Pred kratkim sem jo srečal; bila je vsa vesela, da je zdaj tako zdrava, kakor ni bila nikoli poprej.

Rad priznavam, da ima ta ali drugi res bolen želodec. Tem se dostikrat ne more več pomagati; večasi pa vendar še, kakor ti kaže sledeči vzgled.

Pri nekem bolniku so zdravniki spoznali, da ima želodčnega raka. Prišli so mene vprašati, in jaz sem ukazal, naj pije bolnik čaj iz skoréce (rmána), pelina in žajbelja, naj mu napravljajo kratke ovitke in večasi za noge toplo kopel s pepelom in soljo; to je bolnika ozdravilo.

Želve (škrofuli).

Še precej mlada ženska je imela po životu več ran, ki nikakor niso hotele zaceliti; jedna je bila na vratu, druga na desnici, tretja na desnem stegnu. Zdravniki so rane izrezovali, ali pomagalo ni to nič; rane niso hotele zaceliti in so dalje tekle. Do jedi ni imela bolnica pravega teka; v obličje je bila videti rumenkasta, in život je imela prav slaboten — žena je bila želvasta (škrofulozna).

Ozdravljala se je takó-le:

1.) Skoz 8 dnij je dobivala vsak dan poliv na hrbet in poliv na stegna; ob enem si je vsako noč ves život omila z mrzlo vodo;

2.) drugi in tretji teden je dobila zraven vsakdanjih polivov na hrbet in stegna kratki ovitek;

3.) pila je sledeče čaje: a) iz grškega sena in pelina; b) iz žajbelja, šentjanževih rož in skoréce (rmána); c) iz la-

puha, pripoteca in tavžentrož; in sicer prvi teden prvi čaj, drugi teden drugega, in tretji teden tretjega.

V 4 tednih so rane zacelile, ne da bi bili kaj devali na nje.

Drugokrat mi pripeljejo 9 letnega fanta, ki je imel na nogi tri rane, jeden velik tvor in na roki dve rani, iz katerih je prav veliko teklo. V obraz je bil fant bled in svetel kakor porcelan; pravega teka do jedi tudi ni imel. Sploh še fant nikoli zdrav ni bil; mislili so, da pride sčasoma k sebi, ali z životom vred je rastla tudi bolezen. Druga družina je bila pa zdrava; mati je trdila, da je otrok takrat obolel, ko so mu cepili osepnice.

Ta fant je dobil:

1.) vsak teden 3 krat topel ovsenični ovitek;
2.) 4 ure po ovitku se je po vsem životu omil z vodo in jesihom;

3.) tvor in rane so mu vsak dan obvezovali s pokuhanim senenim drobcem, ki se je puščal potem 2 uri na ranah.

Jesti je dobival fant vsak dan sladne (malčne) kave z mlekem, v katerem se je kuhalo malo sladkega janeža, ter priproste mlečnate jedi in meseno juho. Pivo, vino in pravo kavo sem mu ostro prepovedal. Ko so štirje tedni minili, tekla je le še jedna rana, in obraz je bil že dosti bolj zdrav videti kakor poprej.

Peti teden je dobil vsak dan za pol minute mrzlo polkopol in vsako noč se je vsega omil z vodo in jesihom; za znotraj je dobil še vsak dan 6 brinovih jagod. Ko zopet 4 tedni minejo, mogel je v šolo, život je okrevaj in z životom vred tudi duh.

Jedel je zanaprej samo priproste jedi in dobil še vsak drugi dan mrzlo polkopol.

Odkod so bile rane? Od bolne krvi. In odkod je bolna kri? Od tega, ker je fant dobival preveč sladkarij, ker je prepogostoma dobival pravo kavo, pivo in vino. Priprosta hrana mu je zboljšala kri, ovitki so raztopili gnilobo, z omivanjem in s polkopolmi pa se je segrel in oživil veli život.

Zlata žila.

Ta bolezen je včasi podedovana od starišev, včasi jo pa človek dobi vsled nepravlega životarjenja. Kdor preveč sedi pri delu, v pisarni, v učilnici, ta jo bode dobil, da sam ne bo vedel, kdaj. Kmetom je ta bolezen komaj po imenu znana, ker jim nikdo ne prinaša na mizo izbranih jedij, ker sta jim pivo in vino praznična pijača, in ker delajo in se kretajo dan na dan na prostem.

Zlata žila navadno ni nevarna, ali nerodna je pa dovolj. Vedno človeka ščiplje in žge, in to mora človeka storiti kislega in jezastega. Vprašajmo najprej: Kako se napravi ta bolezen? Gotovo ti puran ni neznana stvar; videl si, da mu vrečice (žakeljci) visijo pod kljunom. Navadno so te vrečice prazne, ali razdraži purana, in napolnile se bodo s krvjo. Zlata žila je temu prav podobna; na žilah se napravijo mehurčki, ki so s slizo ali pa s krvjo napolnjeni. Včasih se kak tak mehurček pretrga, in iz njega se izlije rujava vlaga ali čista kri. Kedar mehurčki iztečejo, tedaj je človeku malo boljše; dokler so pa polni, delajo mu neznosne sitnosti. Več ko je mehurčkov, in pogostje ko tečejo, slabše je za človeka; kajti dotični kraj se začne včasih gnojiti, in tako nastanejo rane, ki se ne dadó več ozdraviti.

Tudi za to bolezen je voda najboljša pomoč. V danki so pogostoma majhni črvički, ki povzročujejo hudo srbenje; zato se naj napravijo hitro zaporedoma kake tri mrzle dristve (klistirji); to bo črve izpralo. Da so se na danki napravili omenjeni mehurji, temu je krivo to, da je prihajalo tja preveč krvi. Odpravimo torej odtod nepotrebno kri in potem raztopimo, kar je ondi sesedlega.

Za to je podkladek najboljši pomoček. Prav debel prt večkrat vkup zložite, namočite ga v prav mrzlo vodo in ga denite v posteljo; človek se vleže z vsem hrbtom na mokri prt in ostane na prtu 3 četrt ure.

To naj stori vsak teden 3- ali 4krat, in 3- ali 4krat si naj pripravi sedečno kopel, mrzlo, pa kratko.

Kdor trpi z zlato žilo, naj to stori vsako leto večkrat; po tem bo temu ali drugemu zlata žila popolnoma prešla, vsem pa bo to toliko pomagalo, da jih ne bo več tako žgalo, kakor poprej. Komur so pa še te porabe pretežavne, za tega nimam zdravila.

Oboleli živci (Nervenleiden).

Na živcih kmetje navadno ne boleajo. A tudi te boleznine smemo popolnoma pozabiti, ker bi temu ali drugemu vendarle moglo prav priti.

Mlad duhovnik je nekje prestal velik strah. Od te dobe ni bil več zdrav; srce mu je začelo nenavadno močno utripati. V nekoliko mesecih je utripanje sicer prešlo, a lotila se ga je silna neduha, in trebuh ga je boled neprenehoma. Bil je mož ves bolan, vedno utrujen in žalosten. Glava mu je bila težka, in včasih se mu je začelo tako motiti, da ni mogel več izpolnjevati svojih dolžnostij. Zdravniki so mu dajali razna zdravila.

Jeden mu je naročil, naj hodi prav pridno na prostem in naj se vsak dan enkrat mrzlo koplje; to je bolniku še najboljše dejalo.

Oglejmo si tega bolnika. V obraz je nenavadno rudeč; robovi okoli očes so rumenkasti, očesa in ustnice mu kar gorijo. Lasje so mu že vsi izpadli; odkod to?

Kri mu sili preveč v glavo. Odpravimo jo v noge in v roke in raztopimo, kar je sesedlega v njem.

Dobival je zaporedoma sopar na noge, sopar na glavo, kratki ovitek in španski plašč; vsak dan jedno porabo. Ob jednom je hodil prav veliko bos, in ker je bila zima, tekel je včasih tudi bos v sneg. V 3 tednih mu je bilo že dosti boljše. Omeniti moram, da se marsikterokrat ne dá poprej natanko povedati, ktera pōraba bo bolniku najboljše dejala; vse so dobre, ali meni dene to dobro, tebi drugo; kaj pa bolniku, to sam hitro čuti. Rabi to najbolj pogosto, kar ti najbolj prilega; ali da bi izključno to rabil in ničesar drugega, to bi zopet ne bilo prav. Vselej moraš ozdravljati ves život, ne samo jednega uda, in porabe se morajo vsegdar tako izbirati, da vse vkup ves život obsegajo.

Žoltenica (Gelbsucht).

Zolčni mehur je jetrom prirasten. V jetrih se dela žolč, in iz mehurja odteka po dveh žilah. V teh žilah se napravijo včasih kamenčki; vsled tega ne more žolč naprej in tako pride v kri; tudi vsled kakega pritiska na jetra pride včasih žolč v kri, ali pa po kaki hudi bolezni. Če niso jetra sama bolna, žoltenica ni nevarna; kdor ima pa bolna jetra, naj se pripravi za smrt.

Zoper to bolezen jemlji 3- ali 4krat na dan nekoliko žlic pelinovega čaja in kakih 6 poprovih bobik. Pri jedi in pijači bodi bolnik prav zmeren; mlečnate jedi so zanj najboljše. V tednu naj dobi 2 ali 3 kratke ovitke, in vsako noč si naj ves život omije z mrzlo vodo. Rumena barva ne bode tako hitro izginila, ali to nič ne dene. Prav zamazan prt se ne dá tako hitro oprati, a kri tudi ne, če jo je zamazal žolč.

Če se pa rumena barva jame izpreminjati v rujavo in črno, če tek pojema, če začne bolnika pod kožo žgati in ščipati, tedaj so pa jetra bolna, in bati se je smrti.

Za bolna jetra je dobro piti vsako jutro in vsak večer skledico mleka, v katero si dejal jedno žlico zmletega oglja in malo sladkorja.



Dodatek.

Nauk za stariše.

Ptičica si je izvalila mladiče. Idi in poberi ubogi živalici njeno mladež. bodeš videl, kako se bode stara vsa prestrašena zaletavala v roparja. Le vzemi mladiča kterikoli živali, vsaka bode žalovala po njem. Glej, to vse je stvarnik tako uredil. Stvarnik je vsadil v srce starišev ljubezen do svojih mladičev; ljubezen, ki je tolika, da starišem daje moči, prenašati vsaktero pomanjkanje, da le mladiče preživé.

O ptici pelikanu pripovedujejo neko basen. Ona živi v puščavi, kjer ji pogostoma primanjkuje vode. Izvali si mladiče; če tedaj pride kaka huda suša, da bi morala mladež žeje poginiti, tedaj si starka s kljunom raztrga prsi in napaja mladiče s svojo krvjo.

Stariši, tudi v vaša srca je Bog vsadil to ljubezen. Križ, ki ga imate z otroki, je tolik, da bi ga vi ne mogli prenašati, ko bi vam ljubezen do otrok ne sladila grenkih skrbi. Z detetom je mnogo, mnogo dela, predno kaj postane iz njega; to vi sami najbolj veste. Mlada žival si kmalu sama zna pomagati. Pišče se je komaj luščine iznebilo, že leta in skaklja, že si samo išče svoje hrane. Človek pa? Poglej ubogo dete: kako dolgo, dolgo si ne more samo kaj pomagati; vsegdar pač ostane resnica: za imeniten posel je treba časa. Človek je najimennejša stvar na vsem svetu, zavoljo tega je za njegov razvitek treba toliko časa.

Žival vzraste sama od sebe; ne da bi jo kdo učil, znala bo mlada kmalu ravno to, kar je znala stara. Človek se sam od sebe ne razvije. Da bo kaj prida iz deteta, treba je mnogo skrbi. To skrb je stvarnik izročil vam, stariši; vzreja otrok je vaša prva dolžnost. Če ste to dolžnost zvesto izpolnili, tedaj ni bilo vaše življenje zastoj. Ali gorje vam, če ste ta svoj posel zanemarjali; vaša malomarnost vas bode še krvavo tepla.

Stopimo v kmetsko kočo. Dekla je nesla kravam prevročo pijačo. Joj, kako huda je kmetica, češ, krava bi utegnila oboleti in poginiti. Zato pravim: „Mati, prav imate; treba je skrbeti, da bode žival zdrava, in da se kaj priredi!“ Ali zdaj pogledjmo otroke. Južina je skuhana; težko pričakuje lačna deca

svojo jed. Mati pride in ji naliže v skledico svoj del — ves vroč. Pri živini je bila mati huda, tukaj pa prav sama daje otrokom to, kar bi moglo škodovati živini. Ali je takim starišem res na svoji živini več ležeče, kakor na svojih otrokih? Skoro bi odgovoril, da je res tako.

Nekdo je obiskal župnika. Med tem prideta ženin in nevesta k izpraševanju. „Vzemite té-le bukve,“ pravi tedaj župnik svojemu gostu, „one so dosti zanimive,“ in mu poda zapisnik mrličev. Gostu se je čudno zdelo, da mu župnik ponuja tako berilo. Začne knjigo pregledovati in najde v njej zapisanih silno veliko otrok, ki še leta niso doživeli. Župnik se kmalu vrne. „Kako ste se kaj kratkočasili?“ vpraša gosta. „Bukve so zanimive,“ odgovoril je gost, „a pregledujoč jih, postal sem silno otožen.“ — „Tudi mene vsakokrat obide žalost, kedar začnem o tem premišljevat,“ odgovori župnik; „od sto otrok jih umre več kot 70 pred jednim letom.“

Morebiti, da ni povsod tako; a resnica je, da umre silno veliko otrok vse prezgodaj. Stariši, ne zabite nikdar, da je vaša najsvetejša dolžnost, skrbeti za tiste, ki jih je vam stvarnik dal v varstvo. Izredite jih stvarniku v čast, sebi v veselje in otrokom samim v največji prid.

Da bi noben zakonski nikdar ne zabil, kako svet je njegov stan! Da bi si vsak mož in vsaka žena, predno stopita v zakon, hotela prav prizadevati, da si pridobita potrebnih krščanskih čednostij; zakonskim jih je najbolj treba. Ali žal, koliko jih je, ki živé vkup kakor neumna žival! Kjer pa deblo ni za nič, kakšen naj bo tam sad? Slabih, malopridnih starišev sad nikdar ne bo kaj prida. Da, kjer se porodi toliko mrtvih otrok, kjer jih toliko umre v prvi starosti, tam so zakoni slabi, in po zanikernih zakonih lahko cenimo vrednost vse občine.

Da bi ljudje sklepali zakone z bolj svetimi nameni, kakor jih navadno sklepajo, nikdar bi ne umrlo toliko otrok. Če pijan oče pretepa ženo, ni li morebiti on kriv smrti svojega otroka? Da, marsikterikrat že jeza in žalost zadostujeta, da se pretrga slaba nit otroškega življenja. A ne samo očetje, tudi matere so marsikterikrat tega krive. Z nezmernostjo in z drugimi smrtnimi grehi morijo svojega otroka. Neizrečeno škodujeta v tem oziru žganje in — kava. Ženska je pri delu; videč, kako gre drugim žganje v slast, pije ga še ona. Druga pase lenobo in poseda zdaj tu, zdaj tam; ker ji je dolg čas, jame jo boleti zdaj trebuh, zdaj glava, zdaj jo trga v desnem mezinu, zdaj v levem — in vsakokrat si s kavo preganja svoje bolečine. Vsled takega životarjenja pride sčasoma ob ves tek in ob vso

moč; kakšno naj bode potem dete od take matere? Slabo pride na svet in v nekoliko tednih zaspi za vselej. V takih razmerah se nam ni treba čuditi, da umre toliko otrok.

Vas kmetice bi še na nekaj prav posebno opozoril: Ne morite svojih otrok s preobilnim delom! Marsiktera se boji za vsak belič, ki bi ga morala dati dekli, in rajši dela vse sama. Ali pač ne premisli, da je najprej dolžna skrbeti za življenje svojega otroka! Skrbi, da bo otrok zdrav živel; potem glej, da mu prigospodariš tudi premoženja. Mati krmi krave. Ker ji je zmanjkalo trave, vzame koso in jerbas in gre krme iskat. Zelenjadi natlači v jerbas, da ga komaj vzdigne, in to nese na glavi domú. Kaj naj k temu rečemo? Da, taka dela so spravila že mnogo otrok z materami vred v bolezen in nesrečo. Kar o travnih jerbasih, ravno to velja o vodnih škafih in posodah za svinjsko klajo. Matere, bodite previdne, spomnite se vsakokrat, v kakšnem stanu ste. Naložite si manj in nesite dvakrat; to bode veliko pametnejše. Varujte se tudi v kuhinji, da si ne škodujete s težkimi lonci.

Mati naj skrbi za svoj život, da bo zdrav in trden. Ali, kako naj skrbi? Česa je njenemu životu treba? Gotovo pečenke, klobas, vina, piva, in Bog vé, česa še. Nikakor ne! Ali nisi še nikjer videl, da so otroci ubogih starišev zdravejši od gosposkih otrok? Le priproste jedi dajejo človeku moč in zdravo kri. Nikdo ne bode popolnoma prepovedal pečenke in klobas, ali da bi se mati hotela samo z mesom preživiti, to bi nikakor ne bilo prav. Meso dela vročo, nezdravo kri; taka pa ni za otroke. Tudi pred kislimi jedmi svarim matere. Ocet (jesih) je sovražnik krvi. Čisto drugače, kakor navadni ocet, pa je kislo zelje. Zelje je zdrava jed, ono ne škoduje. Torej si zapomnite: Nič prekislega in nič prežarkega; tudi sol za kri ni dobra. Glejte, da ne bodete jedle preveč na enkrat, temveč prav po malem in pogostoma, to bo za vas dosti boljše.

Pivo in vino nista za matere. Pivo (ol) sicer život pita, a moči mu ne daje nobene; ono život razgreva in zavoljo tega človeku dobro dene. Ali le poglej one, ki ga prav na debelo pijó; njihov obširni trebuh ni znamenje zdravja, njihova debelost jim dela prav gotovo le malo veselja.

Sladkarije v obče niso za nič; materam jih vsak zdravnik prepoveduje. Da je navadna kava škodljiva, to je „Domači Zdravnik“ že spredi razložil, in ravno tako, da je žganje za matere strup, s katerim razdirajo življenje svojega otroka. Sladna (malčna) kava je veliko boljša od navadne, tako dobra in tečna pa vendar ni kakor prežgana juha in priproste močnate jedi.

V obleki naj bi bile matere prav pametne. Skrbite, da vam obleka okoli vratú ne bo pretesna. Kakor hitro je ovratnik pretesen, že se zapira krvi pot, vrat postane debel, in guša (krof) se začne napravljati. Matere naj bi se nikdar ne pre-pasovale pretrdo. Morebiti je brhko prepasana ženska res lepša od druge, ali zakonski ženi se nikomur ni treba dopasti, kakor svojemu možu; mož pa nohen ne bode tako neumen, da bi od žene terjal prepasovanja. Še na jedno malenkost bi vas opozoril: Glejte, da si nogavic ne podvežete pretesno. Noge so zjutraj tanše kakor zvečer, in odtod pride, da je podveza, ki je bila zjutraj še dosti rahla, zvečer že pretesna. Vsled neumnega podvezovanja je že marsiktera ženska dobila krtice.

Vrh tega pa, matere, ne zabite nikdar na svoje verske dolžnosti, sicer nikdar ne bodete srečne. Mati mora dobro vedeti, kako se moli. Vez, ki veže mater z Bogom, veže tudi deco s svojimi stariši. Matere, varujte se prevzetnosti; ako hočete imeti ponižne sinove in hčere, bodite same krotke in potrpežljive, ako nočete, da bi vas kdaj otroci žalili s svojo jezavostjo in nepokorščino.

Sin je navadno ravno tako jezast kakor oče, in hči bode s svojo prevzetnostjo še mater prekosila. Deca nima hudih nagibov iz sebe, temveč jih ima od starišev. Čul sem nekdaj človeka reči: „Ta je storil hudodelstvo, ki ga bo spravilo na vislice, za ktere je bil njegov oče že davno zrel.“ Oče graja sina, mati hčerko. Ali niste še nikdar čuli, kako lepo znajo otroci odgovarjati: „Oče, mati, vidva sama nista bila nič boljša!“ Zato, stariši, če želite pridnih otrok, ljubite Boga iz vseh svojih močij, in izprosile si od njega potrebnih močij, da bode mogli kaj opraviti z otroki. Sprejemajte pogostoma sveta blagoslovila, da bode blažena tudi duša vašega otroka. Potem bode imeli krepostne otroke, ki bodo za vas vir obilne tolažbe, vir velikega veselja.

Tako skrbite za svoje otroke, predno še pridejo na svet. Ko je pa mlado dete zagledalo beli dan, kaj naj potem z njim storite, kako naj potem z njim ravnate? V nekterih krajih vedó gospodarji, da se mora mlado žrebe ali tele oblití z mrzlo vodo. Živalica pride prav slaba na dan; život ni vaje n zrak, in pljuča še prav dihati ne znajo. Tedaj živalici dobro dene mrzel poliv. Isti ji pretrese život, in ta pretres nekako vse oživi, kri jame redno teči, in pljuča začnó pravilno svoje delovanje. Mlado dete je nad vse slaba stvar. Ko bi ono moglo na pomoč klicati, o kako bi vpilo: „Pomagajte mi v moji slabosti!“ Če ti kdaj pride v roke tako dete, spomni se tega-le soveta: Po-

moči ga hitro v vodo, ali samo za trenutek. Dete vsled tega ne bo umrlo, nikakor ne, ampak bo potem začelo mirno in krepko dihati. S tako kopeljo bi se ohranilo mnogim otrokom življenje, ki morajo brez te pomoči takoj po porodu zopet zapustiti svet. Ko dete malo vzraste, treba mu je prav pogostoma kopeli. Le verjemi tej-le knjižici: Topla kopel je za prav stare ljudi, za mladino pa ni. Res je, da se nesnaga s kropom lažje opere kakor z mrzlo vodo, in zavoljo tega tudi kropa ne prepovem popolnoma. Rabi ga, kolikor ga je treba, da otroka osnažiš, ali topla kopel je za nič; kopel naj bo vselej mrzla, sevéda taka kopel traja le nekoliko trenutkov in ne dalje. Topla kopel život slabí, mrzla ga pa krepča in oživlja.

Skrbite, da pride mlado dete v dober zrak. Odrastlemu človeku hudo dene, če pride v zaduhlo, smrdečo izbo, a koliko hujše še dene to rahlemu detetu! Ubogi črviček se o tem sam ne more pritoževati, ali ti, mati, moraš biti toliko pametna, da priskrbiš otroku to, česar mu je pred vsem treba: dobrega zraka. Na zrak torej z otroki in v mrzlo vodo, to jih bode utrjevalo, in rahli črvički bodo kmalu postali krepkejši. Če pa imaš prav močno dete, ne izgovarjaj se: Otrok je itak zdrav, njemu vsega tega treba ni. Debeli otroci so prav pogostoma slabi; njihova debelost ni prava, oni niso čvrsti, marveč napih-njeni in redki, kakor napojena goba. Ne ustraši se malega dela, ki ti ga napravlja to utrjevanje. Ali z bolnimi otroki ne bodeš imela veliko več opravka? Utrjeno dete pa bo varno boleznij, veselo rastlo in cvetelo. Koliko tisoč otrok bi ne umrlo tako zgodaj, ko bi vse matere vedele, kar te tá-le nauk uči, in ko bi vse matere se tudi hotele po tem nauku ravhati. „Domači Zdravnik“ ti je že spredi povedal, da so vigredni otroci dosti zdravejši in čilejši od jesenskih. On ti je tudi povedal vzrok: Vigredni otrok pride kmalu na zrak in na solnce, zimski pa ne. Izbe se na kmetih navadno prav močno netijo. Dete se dene skrbno zavito v toplo postelj. „Domači Zdravnik“ ti je pa spredi tudi povedal, da preobilna toplota že odrastlemu človeku silno škoduje; toliko bolj na škodo bo ubogemu otroku! Potem morebiti odideta še pesterna in mati, dete začne men-cati, ono spravi raz sebe odejo, in na nahod ali katár ni treba več čakati.

Zdaj mi morebiti kaka mati odgovori: „Da je dete pri pokoju, zato ga povijamo, in povito ne bode moglo spraviti odeje raz sebe.“ Mati, ravno prav je, da povijanje omenite; tu vam bom tudi o tem še nekaj povedal. Stariši, vprašam vas: Kaj bi pa vi počeli, ko bi vam kdo zvezal roke in noge, in to ne

samo enkrat, marveč dan na dan, dolgo časa naprej? Bržkone bi bili jezni, kričali bi in vpili na pomoč. Glejte, ravno to dela tudi kričeče dete. Povito se ne more ganiti niti z rokami, niti z nogami, in vendar bi bilo mladini treba k pravi rasti priganjanja. Narava (natura) dete priganja, da bi teptalo s svojimi udi, vi pa s povijanjem to zabranjuate. Ne bojte se, da bi otroci brez povijanja ne dobili ravnih udov. Po mestih tudi otrok ne povijajo več. Da pa kak otrok dobi krive ude, temu so drugi vzroki krivi, ne pa to, da jih ne povijajo. Kdo pa živalice povija? In vendar dobijo ravne ude! Ovij dete rahlo, toliko, da si z nohti ne bode razdrvalo obraza, in da ne bode moglo odeje razmetavati, sicer ga pa ne mučite z neumnim povijanjem.

Kedar začneš dete oblačiti, skrbi za pripravno obleko. Dete se mora utrjevati, da mu ne bode škodovala vsaka mrzla sapica. Ne vsiljujte otroku na glavo debelih čepic; debele, pretopele čepice so vzrok mnogim boleznim. Najboljša obleka je platnena, in sicer je domače platno najboljše, kupljena tančica pa ni veliko vredna. Nogavic otroku nikdar ne obuvaj; iste otroku veliko škodujejo, one lahko povzročijo tako bolehnost, za katero človek potem ves čas svojega življenja trpi. Ne boj se, da bi se boso dete prehladilo. Perilo naj bo vedno snažno. Ko se jedno zamaže, vzemi drugo, če hočeš imeti zdrave otroke. Tudi na to glej, da otroku nikoli ne oblečeš mokrega perila. Srajca, ki jo oblečeš detetu, naj bo popolnoma suha; mokra bi mu mogla biti celó na škodo. Na to vas moram tudi še opozoriti: Ne sušite plenice in drugega perila v sobi, kjer imate otroke. Prvič je to gnusno in drugič za otroke jako nezdravo. Še slabše je pa, če mati v otroški sobi gladi (bügelu) perilo. Pri glajenju postane pericam pogostoma prav slabo. Vzrok temu je sopar, ki nastaja pri glajenju. Ako ta sopar že odrastlim tako škoduje, kako bo potem še le otrokom škodoval?

Otroška postelj naj ne bo premehka, sicer nastanejo v njej jame, in v jami ležeče dete bi se preveč segrelo. Vzglavje naj ne bo previsoko; isto naj vzdiguje glavo samo toliko nad pleča, kolikor naravno pleča globlje ležijo. V postelji detetu srajce nikdar ne zapenjaj, niti okoli vratú, niti pri pesteh. Če je srajca količkaj pretesna, že se kri ne more več redno pretakati po žilah. Odtod pride mnogo boleznij, zlasti pa guša (krof). Navadno je guša nenavarna napaka, a ona je tudi že mnogo ljudij spravila v prezgodnji grob. Kakor hitro začne na znotraj rasti, jame tiščati v sapnik ali v goltanec, in človek mora v grob. In vsemu je morebiti bil kriv pretesni ovratnik, ki ga je nosil otrok.

Kaj naj povemo o zibelki? Na deželi jo imate povsod, po mestih so jo pa že odpravili; tam imajo namesto zibelk otroške vozičke. Ali je otroku zibelke treba ali ne? Prav gotovo ne. Mnogi zdravniki trdijo, da je zibanje otroku silno na škodo. Naj se pusti odrasel človek dalje časa zibati; ali mu bo potem dobro? Ne, motiti se mu bo začelo. To je dokaz, da imajo zdravniki prav, da zibanje ni za nič. Zibanje je popolnoma nepotrebno delo, ki si ga napravljajo matere same. Da bi naj matere ne jemale otrok s seboj v postelj, tega pa, mislim, ni mi treba tukaj razlagati; kajti to se samo ob sebi razume, da ne.

Brez zibanja mi pa dete noče zaspati, bode mi morebiti kaka mati odgovorila. Razvajeno dete res ne bo hotelo zaspati in bode grdo kričalo, če ga enkrat ne boš zibala. Ali ne boj se, jenjalo bo kmalu. in ko bo zapazilo, da ga ne ziblješ več, spalo bo tudi brez zibanja. Le opusti zibanje in pestovanje; dete bo sčasoma brez tega mirno. Če pa otrok spati noče, tedaj je ali bolan, ali pa se mu je v postelji zgodila kakšna nesreča.

Bolno dete zdravi z vodo, sevéda prav rahlo, primerno rahlemu životu. Če ga muči vročina, omij ga nekolikokrat v dnevu z mrzlo vodo; ali pa namoči obrisalko v mrzlo vodo in mu napravi s tem mrzel ovitek. Prehlajenemu detetu pa nalagaj tople nakladke z vodo in jesihom; to ga bode kmalu ozdravilo. Pred boleznimi pa že zdravega otroka utrjuj z mrzlimi kopelmi. Le brez skrbi ga vsak teden nekolikokrat koplji v mrzli vodi; kmalu se bode videlo, kako dobro to dene otroku. Trudno dete spravi vsakokrat k pokoju, in spečega nikdar ne vzbujaj; saj pravijo, da speče dete z angeljci igra, in ne krati mu tega veselja.

Dosti neumna je tudi šega, da mašijo otroku neprenehoma v usta gnusni čepek. Dajaj otroku o gotovem času potrebno jed, in dete bo ravno tako zadovoljno in veliko bolj zdravo. Kmetje, ako bi živini ves dan pokladali krmo, ali bi ne bila ves dan nemirna? Tako pa, ko dobi o gotovem času svojo klajo, ne zmeni se med časom prav za prazne jasli.

Dete se je čepka navadilo; zdaj mu pade iz ust, in jok je tu. Tako je ravno čepek vzrok, da dete nima pokoja. A ne samo to; vedno sesanje je tudi zdravju škodljivo. Ono odtegne ustom preveč slize, in želodec nima potrebnega mirú, da bi mogel prebaviti sprejeto hrano.

Ako bi se stariši ravnali po teh nasvetih, koliko manj sitnosti bi imeli s svojimi otroki! To se vé, da bi se stara

šega, da se otroci jočejo, tudi potem ne izgubila popolnoma; navzlic vsemu temu bodo se otroci vendar še včasih jokali in na ves glas kričali. Ali pomislite le to, da dete nima nobenega drugega opravka. Kričanje mu okrepuje prsi in pljuča, spravlja kri v tok in pomaga tudi želodcu pri prebavljanju. Zato pravim: Sem ter tja pustite otroke kričati; ko se bodo utrudili, bodo že sami utihnili.

Gorje pa onim materam, ki hočejo deco uteševati z malkom ali žganjem. Take matere so krive, da postanejo njihovi otroci omotični in neumni; take matere so morilke svojih otrok.

Kmalu začne otrok spoznavati mater. Vzrastel je že precej; zdaj s posteljico ni več zadovoljen; on hoče ven, mamicici na roke. Njegove oči se radovedno ozirajo na vse strani, in ušesa pazljivo poslušajo na vsak glas. Male ročice steguje za vsem. O tem času nosite svoje otroke prav pogostoma na prosto; to bo dobro za njihove oči, njihova ušesa, sploh za ves život.

Otrok v rasti potrebuje mnogo hrane. Daj mu dosti, ali ne preveč jesti. Pri otrokih so navadno oči bolj lačne, kakor želodec. Najboljša hrana za otroke je mleko. A samo mleko bi ne bilo dobro, zato mu vsakokrat prilij malo vode. Še zdravjše bode mleko, če deneš vanje malo janeža. Včasih pa je razun mleka tudi še česa drugega treba, kakor prežgane juhe ali želodove kave. Skrbite, da se otroci nikdar ne bodo preobjedli. Tudi to ni prav, če se otrokom ves dan ponuja jed. Štiri- do šestkrat jim daj jesti, vselej o gotovem času, sicer pa naj ostane želodec pri pokoju. Navadite otroke, da bodo počasno jedli; ne dajajte jim nikdar prevročih jedij, in glejte, da jih nikdar s kako pogreto jedjo ne skazite. Sladkarije niso za otroke, mastne jedi tudi ne; ravno tako jim škodujejo kisle in močno slane jedi. Take jedi delajo ostro in nezdravo kri, in takim otrokom se potem prav rado izpušča.

Kar se je že prej omenilo, da ne bodi obleka pretesna okoli vratú ali pri pesteh, to še enkrat ponavljam. Po deželi imajo neumno nošo, da sta navadno pri srajci ovratanik in zapestek popolnoma pretesna. Morebiti je nova srajca še dovolj velika. Ali otrok raste, srajca pa ne; včasih se tudi platno pri pranju skrči, in tako postane vse pretesno. Kedar bo šivilja delala novo perilo, skrbite, stariši, da bo naredila prav obširne ovratnike in zapestke. Tudi črevlji naj ne bodo pretesni. Kmetje so v tem oziru bolj pametni kakor meščanje; da bi bilo malo lepše, mučijo se reveži s pretesnim obuvalom. Kmetje, privoščite meščanom to lepoto, oni zato dosti trpé. Nespametno in celó nezdravo je otroke predebelo oblačiti. Morebiti si po

zimi nosil spodnjo suknjo; pride pomlad, in suknjo deneš proč. Ali se še nisi nobenkoli prepričal, kako to človeku dobro dene, kako se prsi veliko bolj prosto gibljejo, ko jih pretežka obleka ne oklepa več? Otroškimi prsim je pa gibanje najbolj treba; mlade prsi naj bi rastle, pod debelo obleko se pa nikdar ne bodo prav razvile. Oblačite otroke izdatno, ali nikdar pretežko. Otroška kri je vroča, dete nikdar ni pri pokoju, ono se vedno giblje; zato se ti ni treba bati, da bo otrok pri prvi mrzli sapici zmrznil.

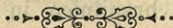
Človeku je delavnost prirojena. Bog je nas k delu obdodil, in le tisti človek je srečen in zadovoljen, ki je delal, in kateremu pravi vest, da je izpolnil svoje dolžnosti. Kruh, ki si ga je človek sam prislužil, je dober, akoravno je morebiti rod. Otroci hoče kmalu delati. Stariši, učite otroke prav zgodaj resnega dela. O prvem času slabi fant in slabo dekle sevéda še nista za nič; tedaj jih pustite igrati. Ali priskrbite jim take igre, da se bodo igranje učili delati. Napravi fantu majhna poljska orodja; kedar gre oče orat, naj vzame fanta s seboj, in kjerkoli more kaj pomagati, naj fant pomaga. Mati naj bi pa imela dekleta pri sebi v kuhinji, pri sebi pri kolovratu, in naj bi jim dala punico, da bi se dekleta pri tem priučila šivanju, pletenju, preji in kuhinjskemu delu. Kmalu mine čas igre, in pridejo leta, ko pametni stariši dadó fantu v roke cepec in oralo, dekletu kolovrat, iglo in druga orodja. Stariši, glejte, da k temu pravega časa ne zamudite. Velika škoda, ki jo napravljajo naše šole, je ta, da morajo otroci sedeti na šolskih klopih, ko bi naj že delali s cepcem, koso in grabljami. Otroci se naj zgodaj prepričajo, da je človek za delo stvarjen; oni bi naj prav zgodaj razumeli, da je lenoba vseh grdob grdoba, kakor resnično trdi naš slovenski pregovor. Delo naj bo mladini in sploh vsem ljudem veselje in ne težava; delo naj dela ljudem mir in ne skrbi. Prepričajte otroke, da jih delo ne utruje, temveč da jim delo daje zdravje in moč. Otroške kosti so pa še mehke, mladi udje še niso utrjeni; mladi fant hoče kazati svojo moč, in zraven si morebiti napravi škodo, za katero trpi potem vse življenje. Stariši, glejte, da se kaj takega ne bo zgodilo. Nadzorujte svoje otroke pri delu, in nikdar jim ne nalagajte dela, ki bi bilo pretežavno za nje.

Dajajte otrokom lep vzgled delavnosti; vzgled bode veliko več izdal kakor besede. Pridnega, delavnega očeta sinovi bodo tudi pridni, in hčere pridne matere bodo tudi vsakemu delu kos. Ko vidite otroka pridno delati, hvalite ga in dajte mu kaj za to. Dajte otroku majhno hranilnico in včasih tudi kako dese-

tico, da jo ponese v njo. Tako se bo otrok naučil, kako si kaj prisluži, in tudi, kako je treba prislužek shraniti. Otrok še tega ne razume, da je to tudi njegovo, kar imajo stariši; on s tem ni zadovoljen, on hoče tudi sam kaj imeti. Daj mu za plačilo kako živalico, naj si bo kokoš, ali jagnje, ali tele. To bo za njega najpripravnejše plačilo, s katerim imajo otroci veliko veselje, in pri katerem se igraje učijo gospodarstva. Ob enem pa nikdar ne zabite otrokom razlagati, da človek ne dela za časní dobiček, in da ubogi denar ni vreden, da bi se trudili zanj vse svoje življenje. Učite jih, da človek dela za veliko lepše plačilo, ki ga čaka tam na onem svetu.

Otroci prirastejo; tedaj se jame kazati skoro pri vseh neka napaka; oni postanejo svojeglavi, oni nočejo več ubogati. Život je postal močnejši; fant si že sam vé pomagati in tedaj misli, da bi bilo za njega sramotno, ko bi še ubogal stariše in druge ljudi. Človek pa mora znati ubogati, sicer ne bo nikoli kaj prida iz njega. Zato učite, stariši, otroke ubogljivosti. Ali opominjam vas: Ne terjajte preveč in ne premalo pokorščine. Pustite včasi otroke, da to ali ono po svoje storijo, ali kedar ste vi kaj ukazali, od tega ne odjenjajte; otrok naj vé, da vam je dolžan pokorščine. Zlasti pa bi vse na to opozoril, da bi ne puščali svojih polodrastlih otrok tekati ves dan, koderkoli se jim poljubi. Včasi je prav, če pride mladina med ljudi, ali glejte na to, da ne pride med hudobne ljudi. Da bodo pa otroci rajši domá ostajali, bodite vi stariši taki, da vas bodo otroci res ljubili; potem si otroci druge družbe ne bodo preveč želeli. Kjer je pa domá veden prepír, ali more tam otroka dom veseliti? Gotovo ne. Priskrbite otrokom ob nedeljah in praznikih kako nedolžno igro in odprite klet in shrambo. Ko bi si stariši kupili sodec vina, imeli ga domá v kleti in ob praznikih dali otrokom domá kozarec praznične pijače: koliko manj sinov pijancev bi bilo, kako stoterno bi se tisti novčiči povrnili, ki ste jih tem pôtem potrosili. Da, ko bi stariši bolj vedeli otroke zadrževati ob nedeljah domá, bilo bi veliko manj malopridnih sinov in nečimurnih hčer.

Stariši, to je nekoliko vaših brezštevilnih dolžnostij. Tu sem jih vam nekaj naštel zató, da bi se tudi ravnali takó. Ubogajte, in imeli bodete otroke zdrave na duši in telesu. Ko bi se ravnali po mojih besedah, potem ne bi bilo več toliko malopridnih otrok, in potem bi jih tudi ne umiralo toliko vse prezgodaj. Ali bi bilo to plačilo premajhno za vašo skrb? Prav gotovo, da je vaša skrb velika, ali plačilo za njo je tudi nad vse lepo!



Stvarno kazalo po abecednem redu.

	Stran		Stran
A.			
Aloe vulgaris	65	Debelost	51
Aloja	65, 129	Delo	16
Angelica silvestris	65	Difteritis	29, 89
Arnica montana	66, 128	Divje meso	69
Artemisia absinthium	76	Dobova skorja	68, 133
Ausschlag	139	Drganje	37
B.			
Baldrian	75	Driska	66, 67, 87, 106
Bandwurm	89	Drüsengeschwulst	53, 68
Bauchfellentzündung	136, 149	Duhan	16
Beinhautentzündung	137	E.	
Beinfrass	69, 86	Encijan	68
Bezgovje	52, 66, 97, 142	Epilepsie	128
Blasenkatarrh	121	Equisetum arvense	69
Blaznost	58, 61	Erythrea centaurium	78
Bledica	44, 73, 84	Euphrasia officinalis	78
Bljuvanje krvi	75	F.	
Blutstauung	115	Fenchel	50, 65, 70, 98, 111
Blutvergiftung	116	Fizol	22
Blutzeretzung	113	Flechten	118
Bob	22	Foenum graecum	68, 90
Bolehnost	77, 85	Foeniculum officinale	60
Borovnice	67	G.	
Bos hoditi 14, 17, 38, 92, 94, 100		Galun	68, 129, 140
Brinovice	66, 111	Garje	90
Bronhijalni katar	106	Gänsefingerkraut	71
Bruch	106	Gelenkrheumatismus	140
Brustfellentzündung	136, 139	Gelbsucht	160
C.			
Cychorium intybus	77	Gentiana lutea	68
Č.			
Čistilo	65, 66, 82	Gesichtsrose	148
Čreva	65, 87	Glas izgubljen	91
Črevesni katar	88, 106	Glava zabuhla	53
Črnice	67	Glavobol 39, 42, 58, 61, 75, 81, 82	
Črniče žganje	67, 88	Gliedersucht	49, 81, 151
Črvi	88	Gliste	88
Črvicec	66	Gluhost	96
D.			
Danka	68	Gniloba	42, 43
Darmkatarrh	88, 106	Gorečica	80
Davica	29, 89	Grah	22
		Griža	67, 98
		Grlo bolno	38, 68, 79, 81, 98
		Grlo vneto	58, 69, 98
		Grško seno	68, 90, 110, 127, 133
		Guša	68, 133

H.	Stran
Habat	169
Halsbräune	98, 153
Hipohondrija	102
Hmelj	24
Hoja po vodi	97, 101
Hrbtenica	99
Hripa	103
Hripavost	100, 105
Hromost	101
Hüftnervenentzündung	103
Hvošč	44, 69, 76, 86, 89, 104, 107, 116, 121, 143, 151, 154
Hypericum perforatum	70

I.	Stran
Igla pogoltnjena	102
Influenca	103
Izguba krvi	113
Izprehajanje po vodi	16, 39
Izprehod	17

J.	Stran
Jagodice	70
Jajca	23
Janež	50, 52, 65, 70, 96, 98, 111
Jed	20
Jetika	81
Jetra	60, 65, 67, 70, 75, 81, 103, 106, 160
Johanniskraut	70
Juniperus communis	66

K.	Stran
Kadulja	82
Kaferno olje	108
Kafra	71
Kamen	44, 54, 60, 67, 69, 70, 78, 81, 94, 104
Kamilice	71, 111
Kašelj	12, 73, 74, 81, 105, 134
Katar	38, 58, 61, 74, 88, 105, 129, 145
Kava	25
Kila	107
Klavernost	102
Kmetški stan	16
Knochengeschwüre	151
Knoterich	81
Kolera	110
Kolika	43, 70, 111
Kopel	8, 36, 45, 48, 49, 90
Kopel za glavo	50

Stran	Stran
Kopel za noge	42
Kopel za oči	50
Kopel za posamezne ude	50
Kopfflechten	119
Koščeni prah	71, 94, 119
Kosti	73
Kožne bolezni	61
Krampfadern	43
Krätze	90
Krč	60, 70, 75, 111
Krč v ledvicah	44
Krč v mehurju	44, 54, 143
Krč v trebuhu	71
Krč v želodcu	156
Krčna trava	71, 112
Kreda	71, 84
Krepčalo	70
Kri	44, 71, 72, 76, 80, 112
Kri razpadla	113
Kri vneta	153
Kri zastrupljena	116
Krof	68, 133
Krompir	22
Kropive	52, 55, 71
Krtice	43
Kruh	23
Krvavenje	69
Krvi pomanjkanje	26, 48
Krvotok	44, 70, 76, 116
Kumina	70, 96, 111
Kurja očesa	43

L.	Stran
Lan	73
Lapuh	73
Lavendelnovo olje	78, 96
Ledeni nakladki	41
Ledvice	44, 54, 60, 66, 69, 74, 77, 78, 117
Ledvični katar	124
Legar	43, 57, 148
Lipov cvet	52, 73
Lisičja mast	108
Lišaj	118
Lopatika	65
Lupus	120
Luskine	58

M.	Stran
Mačuh	51, 57, 61, 148
Magengeschwüre	78
Malva	78

Mandelnovo olje	74, 90, 97, 136
Mastdarmvorfall	68
Maščoba	18, 22
Maternica	43, 82
Mehur	39, 44, 54, 78, 120
Mehurni katar	121
Med	79, 130
Medica	80
Mentha aquatica in piperita	71
Meso	21, 22, 102
Meta	52, 74
Migrena	95
Mistel	76
Mleko	21
Močnate jedi	21
Moka	22
Mokrotno stanovanje	19
Motovilec	75
Možgani	121, 122
Mraz	12
Mrena na očesu	130
Mrzle noge	38, 143
Mrzlica	124

N.

Nagelnovo olje	75
Nahod	38, 58, 105
Nakladki	40, 101, 106, 110, 114, 116, 122
Nakladek na trebuh	41
Nakostni tvori	151
Napihovanje	78
Narastki	43
Navali	39, 115, 121
Neduha	74, 82, 125
Nervenfieber	46
Nervoznost	42, 48
Noge bolne	42, 69, 124
Noge mrzle	48, 54, 59
Noge otekle	54, 60, 114
Noge potne	42, 59
Noge ranjene	128
Noge smrdljive	54
Nohti v stran rastoči	43, 54, 68

O.

Obkladki	40, 88, 96
Obleka	11, 12, 13, 26, 29
Oči	70, 76, 79, 133
Očesni katar	129
Oči otekle	50
Oči tekoče	50, 53
Oči vnete	53, 65

Oglje	75, 160
Okna odprta	19
Ol	23
Omedlevica	68
Omela	76
Omivanje	5, 56, 84, 95, 100, 123, 124, 131, 134
Omotica	82, 130
Opeklina	82
Osepnice	57, 61, 131
Oslabelost	43, 72, 75
Oščavanje	71
Oteklina	42, 45, 68, 74, 81, 109, 113, 132, 134
Otekla glava	53
Otekle noge	54, 60, 109, 115
Oteklo oko	50
Otolčenje	42, 128
Otrobovi kruh	11, 76
Otroške bolezni	133
Ovitki	36, 58, 88, 95, 99, 148
Ovitek na glavo	58
Ovitek kratki	60
Ovitek na noge	59
Ovitek spodnji	59
Ovitek veliki	61
Ovitek na vrat	58
Ovratnice	12
Ovsenična kopel	43, 49, 104, 115, 117
Ozeblina	39

P.

Padavica	134
Pelin	65, 75, 84, 106
Pesek	44, 60, 67
Pijača	20, 23
Pijančevanje	16, 102
Pijavke	41
Pik strupene živali	54
Pivo	23
Plantago lanceolata	76
Platneno perilo	14
Pljuča vneta	73, 74, 78, 135
Pljučni emfizem	136
Počitek	16
Podagra	61, 81
Podkladek	41
Podlesek	24
Polivi	36, 97, 119
Poliv na hrbet	55
Poliv na kolena	55

Poliv na stegna	56
Polkoppel	29, 43, 85, 101
Polni poliv	56
Polygonium aviculare	81
Pomanjkanje krvi	26, 48
Popelj	78
Poper	111
Popolna kopel	45
Pot	73, 137
Potentilla anserina	72
Potrošnik	77
Prebavljanje	44, 67, 73, 78
Prehlajenje	71, 138
Prepih	20
Presiljenje	4
Preslica	44, 54, 69, 86
Pretiravanje vodozdravstva	18
Prezračevanje sob	19
Prikuha	19
Primula officinalis	81
Pripotec	52, 87
Priprave za vodozdravstvo	10
Prisad	54
Prišč	53, 58, 139
Protin	61, 81, 141
Prsi	73, 74, 78, 81
Prsna mrena vneta	139
Prunus spinosa	80
Pušcanje	41

R.

Rak	68, 69, 140, 157
Rane	65, 68, 73, 75, 82, 128
Regrat	77
Revar	77
Revmatizem	71
Ribe	22
Rippenfellentzündung	136
Rman	52, 55, 74, 87
Rosa canina	78
Rosmarinus officinalis	77
Rothlauf	147
Rožmarin	77
Rudninske kopeli	49
Ruhr	98
Ruta	82
Ruta graveolus	82
Rückenmarkschwindsucht	100

S.

Sambucus ebulus	69
Sambucus niger	66
Salvia officinalis	83

Sapa	44, 69, 70, 80, 112, 137
Sapa smrdeča	75
Sapnik bolan	53, 74
Sedečna kopel	43, 87, 94, 108, 109
Selzenovec	78
Senena kopel	49
Seno	109, 116, 142
Sir	22, 120, 135
Sirotasti otroci	50
Sivkno olje	78
Sklepna bolezen	49, 81, 151
Sklepna skrnina	140
Skranje	68
Skrnina	45, 49, 54, 58, 60, 71, 98, 140, 141
Skrofuli	157
Skuta	72, 120, 135, 151
Slabota	42, 43, 68, 72, 142
Slepota	130
Slizna vročnica	53, 61
Smetlika	50, 55, 78
Smola	79
Smolni obliž	108
Smrdljive noge	54
Smrečja kopel	49
Sneg	39, 41
Sočivje	22
Sodbrennen	80
Sopar	50, 123, 154
Sopar za glavo	51, 89, 91, 98
Sopar za noge	53
Sopar za posamezne ude	54
Sopar za spodnji život	54
Spalnica	19
Spanje	44
Spodnjega života bolezní	44, 60, 143
Spodnji ovitek	126
Srajca mokra	61
Srčne bolezní	66, 144
Stan	30
Stanovanje	18
Stanovanje za bolnike	20
Star	130
Strd	79, 130
Stročnina	22
Suha kopel	50
Sušica	73, 75, 77, 145
Svetloba	11

Š.

Šal	58, 89, 98
Šarlah	5, 61, 146

	Stran
Šena	73, 147
Šentjanžve rože	70, 74
Šipeče jagode	78
Škoreca	52, 55, 74
Škrlatica	5, 61, 146
Šola	31
Španski plašč	93
Šumenje v ušesih	74

T.

Tavžentrože	80
Tek	77, 78
Tekoče noge	42
Tifus	43, 51, 57, 61, 148
Tobak	16
Toplota	12
Topla kopel	49
Trakulja	89
Trebuha	71, 75
Trebušnica vneta	149
Trganje	61
Trigonella foenum graecum	69
Trnovnični cvet	80
Trobentica	81
Trod	43, 70, 111
Truskavec	81
Tussilago farfara	73
Tvori	45, 68, 73, 79, 117, 150

U.

Ugriz steklega psa	55
Ujed strupene živali	54
Ušesa bolna	53, 74
Utripanje srca	75, 82, 144
Utrjevanje	12, 37, 40
Utrjevanje nog	14, 40
Utrjevanje vratú	12
Utrujenost	42

V.

Vaccinium myrtillus	67
Valeriana officinalis	75
Verand	82
Verbascum Schraderi	74
Verstopfung	87
Vetrovi	60
Vidovica	61, 152
Vijolice	81
Viola odorata	81
Vino	23
Viscum album	76
Vnetje	43, 54, 55, 68, 74, 77, 78, 81, 82, 113, 116, 135, 139, 149, 150, 152, 153

	Stran
Vnetje bedernih živcev	103
Vnetje v glavi	58
Vnetje v grlu	58, 69, 153
Vnetje v očeh	53, 65
Vnetje v pljučih	135
Vnetje v prsih	59
Vnetje v trebuhu	59
Vneta kri	153
Vneta pokostnica	137
Voda	8, 25, 61
Voda zaprta	44, 54, 69, 143, 154
Vodenica	5, 54, 60, 65, 66, 69, 71, 77, 147
Volčje črešnje	24
Volnate srajce	13
Vrat debel	53
Vratne bolezni	12, 55, 78, 155
Vročina	15, 70, 74
Vročinske bolezni	47, 51, 58, 68
Vzreja otrok	27, 161

W.

Wegtritt	81
Weinraute	82
Wollkraut	74

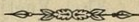
Z.

Zapeka	87
Zapestki	13
Zapor vode	44, 54
Zasližen želodec	60, 74
Zasliženo grlo	58, 82
Zasliženost	55, 71, 74
Zavijanje vratu	29
Zdrava kri	12
Zelišča	23
Zelje	82, 133
Zgaga	80
Zinnkraut	44
Zlata žila	43, 76, 158
Zobobol	39, 156
Zrak	11

Ž.

Žajbelj	52, 82
Želodčne bolezni	60, 65, 70, 76, 79, 80, 156
Želodčni katar	107
Želodčni krč	112
Želodčni sok	157
Želodec oslabel	75
Želodec prehlajen	65
Želodova (žirova) kava	27, 133

	Stran		Stran
Želve	157	Živci oboleli	159
Žganje	23	Žleze otekle	53, 68
Žir	27, 133	Žolč	77
Žitna kava	26	Žoltenica	65, 160



K a z a l o.

	Stran		Stran
Predgovor	1	2.) polkoperl	43
Uvod	7	3.) sedečna koperl	43
<i>Prvi del: Cesa je treba k</i>		4.) koperl za ves život	45
<i>zdravju, in kako se zdravje</i>		1. mrzla koperl	45
<i>ohrani.</i>		2. topla koperl	48
Svetloba, zrak, obleka	11	5.) koperli za posamezne ude	50
Varuj se mraza	14	a) koperl za roke in noge	50
Varuj se vročine	15	b) koperl za glavo	50
Delo in počitek	16	c) koperl za oči	50
Izprehod in delo	17	c) Sopari	50
Stanovanje	18	a) sopar za glavo	51
Jed in pijača	20	b) sopar za noge	53
O vzreji otrok	27	c) sopar za spodnji život	54
Kako se naj otroci oblačijo	29	d) sopar za posamezne ude	54
Škrbite za dober zrak v spalnici	30	d) Polivi:	
Šola in stan	31	a) poliv na kolena	55
Šola odrastle mladine	34	b) poliv na hrbet	55
<i>Drugi del: Kako naj rabimo</i>		c) poliv na stegna	56
<i>vodo?</i>		d) polni poliv	56
Splošni navod	36	e) Omivanje	56
A. Kako se je treba utr-		f) Ovitki	58
jevati	37	a) ovitek na glavo	58
1.) bos hoditi	38	b) vratni ovitek	58
2.) bos hoditi po mokri travi	38	c) šal	58
3.) bos hoditi po mokrem ka-		d) ovitek na noge	59
menju	38	e) spodnji ovitek	59
4.) bos hoditi po snegu	39	f) kratki ovitek	60
5.) izprehajanje po vodi	39	g) mokra srajca	61
6.) stati v vodi	40	h) španski plašč	61
7.) polivi	41	g) Voda najboljša pijača	61
B. Kako se z vodo zdra-		<i>Tretji del: Lekarna</i>	63
vimo.		Tinkture, čaji, prahovi, olja	64
a) Obkladki:		Zdravila po abecednem redu	65
1.) nakladek	40	<i>Četrti del: Bolezni po abe-</i>	
2.) podkladek	41	<i>cednem redu</i>	84
3.) nakladek na trebuhu	41	Dodatek: Nauk za stariše	161
b) Koperli:			
1.) koperl za noge	42		



