

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA

33 560

COBISS





33560

ZLIRKA

DOMAČIH ZDRAVIIL

KAKOR JIH RABI SLOVENSKI NAROD.



S POLJUDNIM OPISOM ČLOVEŠKEGA TELESA.



V LJUBLJANI, 1888.

IZDAL IN ZALOŽIL DRAGOTIN HRIBAR. — TISKALA »NARODNA  
TISKARNA«.





33560

Častiti gospod!

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

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

Vam zvesto vdani

br. Edvard Benedičič,  
nadzdravnik usmiljenih bratov.

ŠENT-VID na Koroškem, 13. sept. 1887.

03000711h





## Namen.

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

V LJUBLJANI, meseca februvarja 1888.

**Sostavitelj.**







## I.

### O človeku.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Vseh teh milijonov truplo obstoji iz enih in tistih delov, ki so raznim boleznim in drugim nadlogam v življenji podvrženi, ktere se



prav velikrat z dobrim domačim zdravilom bolje preženo, kakor pa z dragim iz lekarne. Ker je pa na celem človeškem telesu glava najmenitnejši del, se spodobi, da pričnemo opazovanje našega telesa v bolnem položaji njegovem *pri glavi*, da se nam ne bo očitalo, da smo sledeči spis „*brez glave*“ začeli. Držali se bomo ves čas zvesto sporeda, da bomo najpoprej prinesli kratek popis dotičnega telesnega dela, za njim bomo našteali razne bolezni in pridali vsaki skušeno domače zdravilo.

## II.

### O glavi.

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

Črepinja pokriva najzlahtnejši del glave in ob enem najpomembnejši del človeškega života — možjane, sedež razuma in sploh vsega duševnega delovanja. Prav tako so možjani dostikrat sedež raznim hudim boleznim v glavi, ktere se često skončavajo z *no-rstjo*.

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

#### Glava me boli.

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

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

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

3. *Jetrnik* na vodi kuhan polóži na glavo in bolezen bo prešla.

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



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

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

7. *Balzam*, ako se z njim ob sencih mažeš, tudi šestokrat pomaga.

8. *Kamelice* poparjene na glavo pokladati je tudi dobro.

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

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

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

12. *Cvetlice „mišja ušesa“* stolci sveže in nosljaj pridobljeni sok.

### Če se komu v glavi vrti.

1. Natrgaj *malih koreninic* in pokladaj jih na glavo.

2. Na razbeljeno *železo vlij jesiha* in se s tistim kádi.

3. *Gorušičnega perja* skuhaj in vodo pij.

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

### Če bi se komu mešalo.

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

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

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

### Če ti v glavi gnjije.

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

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

### Grintova glava.

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

### Uši in gnjide.

1. Namaži si glavo s *česnovim sokom*.

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

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

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



III.

**Lasje.**

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

**Kdor bi imel rad lepe rumene lase.**

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

**Ktera bi rada dolge lase dobila.**

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

**Če komu lasje izpadajo.**

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

IV.

**O č i.**

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



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

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

### Za ôšpične oči.

Stolci *kislíce* in jo obveži na oči, bo takoj boljše.

### Za prisad v očeh

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

#### mazilo.

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

### Za kalne oči

je dobro:

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

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



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

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

2. Sok rumenih vijolic kapaj v oči.

3. Prav dober je tudi sok iz lanenega semena.

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

### Če imaš vedno solzne oči

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

### Za krmizljave oči

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

## V.

### Ušesa.

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

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

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



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

### v ušesih bolezni in nekako tikanje,

ta naj poskuša eno ali drugo sledečih domačih zdravil:

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

### Če ti oslabi posluš.

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

### Če se ti v ušesih gnoji.

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

### Če komu kaj v ušesa zleze,

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

1. Stolčce naj *zobnikovega semena*, katerega naj med vosek pomešate in iz tistega svečo napravite. Svečo naj prižgete in pustite, da se mu v ušesa kaditi. Preverjen naj bo, karkoli bo ondi, bo vse prešlo.
2. Ali pa naj nalijete v uho *pelinovega soka*, kar je tudi prav dobro.
3. Prav tako izvrstno zdravilo je *olje grenkih mandeljnov* v ušesa nakapano.
4. Če bi pa družega ne bilo pri rokah, je dobro tudi *nekaj kapelj laškega olja* v ušesa kaniti.

### Za bule, ki se za ušesi napravijo.

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



## Ce komu po ušesih zvoni.

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

## VI.

### N o s.

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

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

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

### Če kri iz nosa teče:

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



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

## VII.

### Usta.

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

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

Usta zapirajo dvojnate duri, koščene in mesene. Prve so *zobje*, drugim pravimo *ustnice*, ktere so tudi raznim bolečinam podvržene.

#### Če se ti ustnice razpokajo.

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

#### Če ti čeljusti gnjijo.

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

#### Če se ti kaj na jeziku dela.

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



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

### Če ti ustnice gujljo.

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

## VIII.

### Zobje.

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

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

### Če te bolé zobje od vročine v glavi:

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

### Če te bolé od mraza:

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

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



3. Zmešaj česna, pehtrana in mastika skupaj in skuhaj to na vinu. S tem si zmivaj usta, je izvrstno.
4. Kačilo in galun skupaj zmešana v usta jemlji, je prav izvrstno.
5. Skuhaj na osetu zobnikovih korenin in jih drži v ustih, pomaga.

### Kako žejo utolažiti?

1. Skuhaj na vodi sladkega janeža in tisto pij.
2. Rožmarin in kislica na vodi skuhana sta izvrsten pripomoček zoper žejo.
3. Mrzla voda z osetom zmešana takoj žejo utolaži.
4. Brinove korenine, navadni trpotec in kislica na vodi skuhane so izvrsten pripomoček. To vodo sme vsak bolnik in v vsakem položaju brez škode piti.

### Smrdljivo sapo odpraviti.

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

## IX.

### Vrat.

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

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

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



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

### Če se ti dela bula v grlu.

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

### Če imaš mehur v glavi.

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

### Če ne moreš govoriti.

1. Vzemi olibana in mire, vsacega enako veliko, vse skupaj stolci in štopo vživaj.

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

### Kako se guša (krof) prežene.

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

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

## X.

### Pljuča.

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



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

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

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

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

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



na nosu. Pri starih ljudeh je pa kri nekaj hlađneja, zato jih pa tudi tako rado zebe.

### Če kdo kri pljuje.

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

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

3. Vrtnica (gartroža) na vinu skuhana, ali

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

### Težka sapa ali naduha.

Naduho je težavno odpraviti, kajti že pregovor pravi: „*Naduha spravi človeka od kruha*“. Vendar pa sledeča domača zdravila dostikrat pomagajo.

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

2. Pelinova voda je tudi silno dobra.

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

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

### Če si na pljučih bolan.

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

2. Stolci skupaj mandelnovih jederc in mete in tisto zavživaj, je prav dobro.

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

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

### Za najhujšo jetiko „sušico“ imenovano.

1. Skuhaj rožmarinovega semena na vinu in ga pij.

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

### Za pljučno jetiko.

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

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

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

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



XI.

## Ženske prsne bolezni.

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

### Za raka na prsih.

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

### Za bule na prsih.

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

### Za kašelj.

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

1. Česen in česnova kíta na vinu skuhana. Tisto vino pij na tešče, kar najgorkeje moreš.

2. Vzemi vsako jutro in vsak večer za kake tri noževe špice cimetove štupe na vinu, ti bo pomagalo.

3. Skuhaj na vinu medú in cimeta in ga pij zjutraj na tešče.

4. Modrih ali nemških lilij korenine na vinu skuhaj in pij, boš takoj zgubil še tako star kašelj.

5. Gume arabske in cimeta skuhaj skupaj na vinu, kar potem pogostoma pij. To ti vzame celó star kašelj in pa dober želodec boš dobil.

6. Lešniki stolčeni in z medom zmešani so tudi prav dobri za kašelj.

7. Korenine pekočih kopriv na vinu skuhane so tudi prav dobre.

8. Namóči na vodi češnjave smole in tisto vodo pij.

### Vrdnost ali ured.

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

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



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

### Za ured pri otročnicah

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

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

## XII.

### Želodec.

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

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



### Če je želodec premrzel.

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

### Če ti v želodcu vrè.

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

### Če se ti iz želodca pehà.

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

### Kdor kri pljuje:

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

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

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

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

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



4. Najboljše zdravilo za želodec je pa sledeče:

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

1 dekagram žefrana, štacunskega,

2 dekagrama lepotka,

1 dekagram terijaka,

1 dekagram rabarbare,

1 dekagram encijana.

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

Prav posebno ti pa priporočam :

1. Kedar te kolje,

2. če se ti zaprè,

3. kedar imaš mrzlico,

4. za slab želodec.

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

---

### XIII.

## Jetra.

Jetra izločujejo žolc, ter ga zbirajo v posebnem žolčnem mehuruji. Obstojte, kakor pljuča iz dveh kril in so največji kos človeškega drobovja, kajti tehtajo blizo dva kilograma. Sestavljena so iz samih drobnih zrníc, med katerimi je napeljano vse polno krvnih žilic, iz katerih zopet izvirajo jako tanke cevke, ki nabirajo žolc iz krvi. Barve so temnorujave in imajo posebno veliko krvi v sebi in to sprideno temnorudečo kri, ki po posebni žili *vratnici* vanje prihaja iz celega drobovja.

### Za jetiko na jetrih.

Kuhaj si vodo ali té iz divjega žavbeljna ali kadulje, jetrnika, polaja, kislice.

### Če se komu jetra vnamejo.

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

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

Jako nevarna bolezen in so za-njo sledeča domača zdravila :

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

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

### Za vodenico, če pride od mraza.

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

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

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

---

## XIV.

### Vranica.

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

Domača zdravila za to bolezen so:

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



## Če te bóde.

1. Vzemi vode in lanenega olja, vsacega polovico in zavri, omoči v tisto ruto in jo položi na kraj, kjer te bóde.
2. Prav dobro je tudi zdravilo, ki smo ga navedli na strani 27., št. 4 pod naslovom: Če imaš slab želodec.

## XV.

### Srcé.

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

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

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

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

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



jega pa v drobovji. Lasnice drobovja zbirajo se vse v eno veliko žilo, katerej se pravi vratnica, latinski *vena portae*. Po tej žili prihaja vsa temno rudeča kri iz drobovja v jetra, kjer se izločuje žolc iz nje. Iz jeter še le vrača se ta temno-rudeča kri v veliko dovodnico in v desni srčni pridvor.

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

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

## XVI.

### Trebuh.

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

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

#### čreva,

o katerih hočemo še nekaj besedic spregovoriti.

Prvi del črevesa, ki je z želodcem v neposredni dotiki in kamor se prekuhana jed najpoprej pomakne, imenuje se *dvanaajsto-*





PRVI DEL.

O ČLOVEKU IN RAZNIH NJEGOVIH BOLEZNIH

TER

DOTIČNIH DOMAČIH PRIPOMOČKIH.









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

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

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

### Če koga trebuh boli.

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

2. Pij vodo napravljeno iz sožgane leče.

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

### Za gliste.

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

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



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

### Za grižo.

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

### Če se ti je zaprlo.

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

### Če ti črevo uhaja.

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

### Če se ti vetrovi zapro.

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

### Če koga hrbet boli.

1. Skuhaj skupaj seme mrtvih kropiv in medú, s tega napravi pilepek in ga naveži ali pritisni na hrbet. Bolečina bo koj nehala.
2. Nalovi za polno čašo rudečih črvov, deni nekaj kafre med nje, več če je je, boljše je. Potem prilij nekaj rožmarinovega olja in brinovca in čašo dobro z mreno zaveži, ter jo za 24 dni na solnce postavi. S tem oljem si maži hrbet in pa grej ga.

### Če ima kdo kamen.

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



### **Če se ti voda zaprè.**

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

### **Komur je voda krvava.**

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

### **Kdor ne more vode držati.**

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

### **Če imaš otekel mehur.**

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

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

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

### **Za beli tok.**

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

### **Če je preveč perila.**

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

### **Če si počen.**

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



### Za božjast, ali če komu po udih trga.

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

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

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

### Če komu noge otekajo.

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

### Če ti kak ud otrpne.

1. Maži ga s kameličnim oljem, ki napravi ude voljne in močne.
2. Maži ga z balzomom; ta greje kri in okrepeva kite.

### Če te mraz trese.

1. Vživaj pelinovec s sladkorom.
2. Skuhaj na vinu sladkega janeža in gorkega pij.
3. Skuhaj na vinu šterkovca, pusti ga da se ohladi, utakni vanj razbeljeno železo, kar ga zopet razgreje. Tisto pij, si boš mraz pregnal.
4. Vzemi pol pesti *tavžentrož*, jih posuši, stolci na štupo, ktere vsako jutro pet dni zaporedoma po dobre 4 grame na vinu zavživaj. Izvestno ti bo pomagal.

### Vsakdanja mrzlica.

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

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

### Drugidanja mrzlica.

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



### Tridanja mrzlica.

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

### Za mrzlico na četrty dan.

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

### Za mrtvud ali kap.

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

### Če koga meče.

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

### Za davico ali diftiritiko.

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

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



XVII.

## Zunanje bolečine.

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

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

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

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

### Oskrumbe.

Oskrumbe preženeš, če

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

### Za raka.

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

### Za fistelj.

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

### Vsakovrstni lišaji.

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



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

### Bradovice.

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

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

### Vročina v glavi.

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

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

### Pereči ogenj.

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

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

### Za opeklino.

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

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

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

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

4. Napravi si sledeče mazilo: Vzemi rumenjaka od vtrdokuhanih jajc, svinčene belí in laškega olja; tem rečem lahko pridaš še nekaj voska, katerega moraš seveda stajati in primesi nekoliko strte kafe. S tem maži opeklino, boš čudež doživel.

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

### Za vsakovrstne rane.

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

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



### Za sveže (frišne) rane.

1. Stolci svežega hrastovega perja in ga gori naveži, prav hitro celi in brez škode.
2. Naberj svežih popeljnov, jih skuhaj na vinu in na rano naveži.
3. Vzemi petoprstnika, rmana in krebuljice, stolci in s staro mastjo zmešaj, na rano naveži, boš kmalo zdrav.
4. Sveže (frišno) hrastovo lubje na rano obvezano veliko rano v 48 urah sceli.

### Za hude gnjile rane.

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

### Divje meso.

Divje meso preženeš, če

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

### Za rane, iz katerih teče.

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

### Za hudo srbeče rane.

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

### Iz rane zadržto ali vdrto venkaj potegniti.

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

### Če se usekaš ali urežeš in ti kri hudo teče.

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



### Če imaš kak ud strt.

1. Vzemi stolčene kumine, pelina, medu. To vse skuhaj na vinu in gorko gori pokladaj.

2. Sladkih korenin in ječmenove moke v enakih delih, medu in oceta (jesiha) tudi v enakih delih skupaj zmešaj v mazilo. To obvezuj na strti ud.

3. Potonka, stolčena in na vinu skuhana, je tudi prav dobra za to.

4. Vzemi popeljnov, skuhaj jih na vinu, prilij metnega sokú ter primešaj nekoliko „*tera sigulata*“ iz lekarne. To obvezuj na bolečino, jo hitro in brez škode sceli.

### Če te kaj strupenega piči.

1. Vzemi metlike in česna ter ju skuhaj na vinu. Med to deni nekaj terjaka in nekoliko žefrana, ter gorko pij.

2. Ali pa vzemi kislirnega cvetja, vélikega korena in bezgovega cvetja, skuhaj ga na vinu in spij.

3. Stolci skupaj bezgovega cvetja in rožmarina in na bolečino obveži.

### Če te stekel pes popade.

1. Vzemi česna, figovega listja in kamelic v enakih delih, to na vodi skuhaj in na rano obveži.

2. Narboljši je pa menda *koprivno perje*, katero stolci in na rano obveži; to menda potegne kar h krati ves strup venkaj.

### Če te kača ali gad piči.

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

### Če te je pajek ugriznil.

1. Stolci polaja v vinu in ga naveži na rano, oziroma na oteklino.

2. Dober je tudi sok špičastega trpotca. Z njim maži oteklino.

### Če te čebela, osa ali sršen piči.

1. Stolci ajbiševih korenin, zmešaj jih z jesihom in deni na bolečino.

2. Polaja skuhaj na vinu in na oteklino položi.

### Če je komu zavdano.

1. Zlate korenine cvetje in seme namoči na vinu in pij, prežene strup.

2. Stolci želoda in štopo na vinu zavžij.



3. Vzemi balzama na vinu váse.

4. Če imaš pri rokah svežega encijana in hrena, ju skupaj zribaj in na vinu popij. Če imaš pa suh encijan pri rokah, pa štupo iz njega napravi in jo s hrenom na vinu povzij.

### Za razpokane roke ali noge.

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

### Pázi na svoje noge.

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

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

Le tisti del našega telesa ogreje se nam in ostane gorak, v katerem ima kri prost pritok in odtok. Kjer pa tega ni, ostane dotični ud mrzel. Mrzle noge so toraj živ dokaz, da je nekaj z njimi v zvezi, kar krogotok krvi v njih ovira. Ker torej v noge ne more tolikanj krvi, kolikor bi jo ob normalnem položaju móralo



tjekaj, je zopet čisto naravno, da se taista nekje drugej, naj že bo kjer koli v preveliki meri nahaja, kar zopet ni na korist našemu zdravju. Izgled: Mislite si potok, po katerem teče pohlevna voda; zajezite ga in takoj bodeite videli, kako se za jezom voda nabira v obilnejši meri, kakor je bila poprej, dokler je imela pot neomejeno. Iz tega, da noge krvi pogrešajo, kedar jih mrzle čutimo, izvira mnogo bolezni, katere provzročča preobilna kri na drugih krajih našega telesa. Kolikrat se je že slišalo, da je moral zdravnik temu ali onemu puščati, ker bi ga bilo sicer morda zadušilo, ali bi ga bil zadel mrtvoud zaradi preobilne nakopičene krvi. Vsemu temu se človek, bodisi kmet ali gospod, mlad ali star, lahko ogne, če skrbno pazi na svoje noge. Pri tem se ti ni bati nobenih posebnih težav, nikake posebne nadležnosti. Pazi le na sledeče:

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

2. Glej, da si boš *vsak dan* noge vsaj do kolena omil, zvečer pa, preden greš spat, vrh tega še *stopala* v hladni vodi splaknil. Posebno materam ponuja se tu jako važna naloga, da utrdijo svojega ljubljenca že v nežni mladosti proti raznim napadom na zdravje v poznejih letih. Za to naj že dojenčkom zmivajo vsak večer, preden jih polagajo k počitku, *križ, noge in roke* s hladno vodo (16 do



18° R.). To zmvanje naj se potem nikdar več ne opusti. Kedar otroci dorastejo, da so že po pet, šest ali sedem let stari, treba jih je navaditi in makari prisiliti, da si roke in noge sami vsak večer dobro omijejo, preden grelo spat. To je posebno pri otrocih tako potrebno, kakor večerja. Nikdar ga ne pusti v posteljo z umazanimi nogami, in videla boš, kako krepkega otroka da si boš vzgojila, slovenska mati!

Kar se pa otrokom kot potrebno priporoča, tega naj tudi odraščeni ne zanemarjajo. Zato naj si tudi vsak odraščeneec, preden gre spat, pripravi bokal hladne vode v škap, kjer naj potem nekaj časa nogo ob nogo drgne, nakar naj si jih obriše in gre spat. Kdor je nervozen ali sploh bolehen v nogah, ta naj si po vmivanji noge osušene prav krepko drgne. Kdor ima mrzle noge, naj jih krepko drgne v mrzli vodi in prepričal se bo, kako blagodejno bo to na njegovo telo vplivalo. Navadno si je najbolje noge vmivati zvečer, kedar si prišel domu, in si že pičlo četrť ure posedel. Po omivanji obuj bombažaste nogovice in čez tiste volnene ter pojdi spat. Zjutraj sezuj nočne nogovice in si zopet noge v mrzli vodi vmij. Na ta način znebil se boš dostikrat mrzlih nog.

3. *Hodi bos*, kolikor ti dopuščajo okoliščine. Ni je reči na tem svetu, ki bi poleg vode po dokazih najimunitnejih zdravnikov tako ugodno in pospeševalno vplivala na živce in krvne dele telesa, kakor sta svitloba in zrak. Ne brani toraj otrokom, če ti letajo bosí po vrtu ali po hiši ali tudi po ulicah okoli hiše, če prav bodo zaradi poslednjega sosedje nosove vihali, češ, „lej ga, lej ga sosedá, kako zanikrno odgoja otroke. Bosí mu okoli letajo“. Naj letajo! S tem jim boš pripomogel do zdravih nog in zdravega telesa sploh. Če imaš pri hiši vrt, podaj se tje kaj, kedar ti čas dopušča in se sezuj. Posebno starim in slabotnim ljudem ne more se nikdar zadosti toplo priporočati, da naj se vsak dan po nekoliko časa vsed-jo bosí na solnce, da jim pregreje oslabele kri. Vše čez malo minut videti je, kako se na bosí nogi na solncu žile napnú in kako to sploh človeku dobro dé. Najugodnejí čas za to je seveda spomlad; pa tudi jesen ni slaba. Kdor se bo hotel po nasvetih ravnati, mislim, da mu ne bo ravno žal.

### Varuj se spridenega zraka.

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



prijeti in je navadno tudi brez vsake barve, ter nevidno, če tudi to ni pogoj.

Zrak je toraj telo, ki je sestavljeno iz raznih prvin, med katerimi sta poglavitna dela *kislec* in *dušec*. In sicer je kisleca, recimo v enem kubičnem metru zraka eno petino, dušca pa štiri petine. Kaj je *kislec*? Kislec je plin, ki je povsod po naravi razširjen. Izdihavajo ga rastline ob solnčni in dnevni svetlobi, povzivajo ga žive stvari diha je in ogenj, ako kako reč zažgemo. Brez kisleca bi nobena živa stvar ne mogla niti pet minut živeti in vsaka prižgana reč hipoma ugasne. Kislec nima ne duha in ne okusa, tudi videti ga ne moremo, pač pa ga čutimo, če vtaknemo v kako steklenico, kjer imamo shranjenega, kako žarečo reč, katera začne takoj s krasnim plamenom goreti.

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

To sta torej dva glavna dela, iz katerih obstoji „*plinavi kruh*“ našega telesa, *zrak*, ki nam je še veliko bolj potreben za življenje, kakor pa navadni kruh, brez katerega po naših krajih malo kje živé.

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

Zrak je toraj pljučam kruh v pravem pomenu besede. Kaj ne da, umazanega ali celo oskrunjenega in spridenega navadnega kruha nihče ne je? Koliko bolj izbirčni bi morali pri vživanju zraka biti, kar pa žalibog skoraj prav nič nismo, če tudi nas dostikrat nos svari. Nos ima nalogo zrak preiskavati, ali je ugoden našemu zdravju ali ne. Kjer pravi nos: „*tukaj smrdi*“, od ondot bežimo, kakor pred gadom, kajti strupeno gnjezdo izdaja se po smradu. Tabak nam je sicer tudi nos že tako pokvaril, da jako škodljivih smradov in okuženega zraka ne naznanja nič več s prirojeno mu živahnostjo in točnostjo. Marsikdo pravi: „pokaditi moram po sobi, da zrak zboljšam!“ Oj kratkovidnež, pusti kadilo in kajenje, ter rajše okno odpri in zrak se bo sam zboljšal po naravnem potu. Zraku, kakor ga naše pljuča potrebujejo in katerega hočeš s kadihom zboljšati, pred vsem drugim kisleca manjka; tega pa kadilo nima in naj sicer še tako lepo diši. Tega dobiš edino le skozi odprto okno, kjer ti



bo sam prišel v sobo in sprideni zrak pregnal. Kdor si s kadilom nos goljufa, ta škoduje lastnemu zdravju, ker mu je na ta način v dišečem če tudi popolnoma spridenim zraku mogoče dlje časa bivati, kakor bi mu bil sicer nos dovolil. Tak človek je podoben roparju, ki vratarja omami, preden grad napade. Nos je vratar in čuvaj našega telesa, in nam pové, česa naj se varujemo, da si ne zastrupimo krvi, ki je vir življenja.

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

Kaj bi rekli o človeku, ki bi povžival jedi od drugih izbljevane? Da je ostudnik! Mi sami povživamo pa dan na dan zrak, ki so ga drugi, dostikrat znotraj že popolnoma gnjili ljudje izdihali in — smo popolnoma mirni in zadovoljni. Žalostno je to, toda resnično, zlasti po prostorih, kjer nas mora več skupaj prebivati. Taki prostori so navadno vselej začetek kake nalezljive bolezni, naj že bo tista kuga, kolera ali pa kozé. Pomij bi pač nihče ne pil, tudi iz zlate skledne. Plinovit pomij, t. j. spridenega zraka, ki se po oštarijah navadno nahaja, se pa prav nič ne branimo, da še le prav tiščimo vanj. Slovenec, zlasti če ima kaj prida službo, gre rad zvečer na kozarec dobrega vina. Takih gostiln, kjer se toči pravo vino od trte, dan danes že ni veliko, zato so pa te bolj natlačene, kar jih je še. Ondi dostikrat sedi gost pri gostu po cele ure in diha ter živa zrak namešan in zasmrajen s tabakovim dimom, ki ga je že sto in sto drugih izdihalo in si takorekoč pljuča z njim opralo. Bog varuj, ko bi tak človek le en sam večer opustil zakajeno in smradljivo stalno gostilno svojo, podreti bi se moral svet! Kedar imajo pa pljuča takega gosta zadosti natezanja v tistem smradu, položé



gosta na posteljo, iz katere navadno ne vstane kmalo, dostikrat tudi nikdar več. Od vseh prijateljev, kar jih je bilo okoli celega obmizja, ni nobenega blizo, pač pa potrka dostikrat neka dosedaj še nepoznana góstija — ki se ji jetika pravi, rekoč: „Alo prijatelj, bova šla!“

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

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

### Varuj se pijanosti.

Ni ga grjega človeka na svetu, kakor je pijanec! On pozabi da je vstvarjen po božji podobi, ter se pogrezne v blato, kjer se živali valjajo. Pijanec zavrže človeško dostojnost in živina postane. Kdo je vzrok temu? Ljudje sami! Saj že smrkove otroke s pijačo zalivajo. In delavci? Ali si moreš misliti le količkaj težje kmečko delo, da bi ne bilo v zvezi s šnopsom? Frakelj za malico zjutraj, frakelj za malico popoldne. Trdi se namreč, da iz frakeljna teče



utrujenemu delavcu tisti čudatvor, ki mu poživlja opešane moči ter mu drži nekako ravnotežje pri delu. To je gola laž, katero je sicer pred nekaj leti veda sama za resnico postavila, kljubu temu pa vendar le laž ostane. Mogoče, da so pred nekaj desetletji res poživljale vpijanljive pijače opešano telo, ali tedaj niso imele še toliko špiritove podlage, kakor jo imajo danes. Veda je bila, ki jih je zbrozgala. Nekdaj je rastle vino po vinogradih, sedaj raste židom po kletih. Taka brozga, ki v kleti zraste, vendar ne more zdrava biti, o čemer te navadno vselej lastna glava prepriča, kajti boli te po takem vinu, da ti hoče počiti!

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

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

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

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



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

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

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



dajni. Če se hočemo prepričati, ali je žganje res potrebno za podporo pri delu ali ne, bi morali poskus takole napraviti: Dva, kolikor se dá, enaka človeka naj gresta kosit ali pa drva sekat. Eden naj vzame s saboj navadno merico žganja in kruha, drugi pa samo kruh in pa svežo vodo naj si poskrbi. Tu se bo pokazalo, da bo tisti, ki se je s šnopsom krepčal, zvečer zdatno bolj utrujen, kakor pa oni, ki si je z vodo žejo gasil. Da bodeta pa resnici bolj do živega prišla, naj zamenita drugi dan ulogi in naj žganjar prejšnjega dne pije vodo, vodopivec pa žganje in zopet bo tisti, ki bo žganje robkal, zvečer bolj utrujen, kakor pa oni, ki se bo vode držal. *Žganje toraj tudi delavca ne okrepčava, pač pa ga počasi, sicer, za to pa tem bolj gotovo mori. Ogiba naj se ga vsak, kolikor more.*







## I.

### Razno drevje.

#### 1. Jablana (*Pyrus malus*).

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

*Kisla jabolka* so jako dobra za želodec glistavega človeka. Sok kislih jabolk je tudi dober za mrzlico, ker žejo vtolaži.

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

*Škodljiva* so pa jabolka vsim tistim, ki jim kamen raste.

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

#### 2. Hruška (*Pyrus communis*),

je tudi povsod doma po naših krajih.

*Hruškino listje*, hrastovo listje, široki trpotec in ženski vrednjak na vinu skupaj skuhaj in pij, je posebno dobro zdravilo za *grižo*.

#### 3. Figa (*Ficus*).

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

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

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



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

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

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

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

#### 4. Črešnja (*Prunus avium*).

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

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

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

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

*Voda rudečih črešenj* ali belic je dobra za grižo, jo zapre ali ustavi. Prav tako odpravi tudi preobilno perilo.

*Voda črnih črešenj ali črnic* je pa izvrstna za vodenico in za otok.

#### 5. Vinska trta (*Vitis vinifera*).

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

*Sok iz trsnega perja* je dober za grižo, ali če kdo kri pljuje, sploh ohladi hudo kri pri ženskih.

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

#### 6. Oreh (*Juglans*).

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

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

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

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



## 7. Hrast (Quercus).

*Hrastovo listje* svče sceli vsako gnjilo rano.

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

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

*Želod stolčen*, na vinu je dober za *grižo*.

## II.

### Grmovje.

#### 1. Brinje (Juniperus).

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

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

*Brinje in brinovec* gonita na vodo.

*Brinove jagode* v ustih preženó slabo in smrdljivo sapo.

*Brinje in česen* na vodi kuhana preženeta kašelj.

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

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

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

*Brinovo olje* je posebno dobro domače zdravilo za zastale ali otrpnjene ude našega telesa. Mazati jih je treba na dan po dvakrat. Napravi se *brinovo olje* takole: Ako nimaš prave kuharske priprave, vzemi dva pocinjena piskra, katerih eden naj bo večji, drugi manjši. Večjemu najprej izbij dno. Na to skoplji v zemljo luknjo, postavi manjši lonček vanjo, pokrij ga s prebito ploščevino, na katero postavi večji lonec brez dna, ter ga za dobre štiri prste od zemlje na kviško s prstjo, še bolje pa z ilovico zadelaj, da ne more nič vanj priti. V gornji lonec nasuj brinovega zrnja in na to pa dobro okoli lonca zakuri. Kmalo ti bo teklo jako dragoceno in žlahtno olje v spodnji manjši lonček. Tega olja ni preplačati. Prav posebno dobro je za vse božjasti, ako se z njim zunaj po udih mažeš, ali pa če ga po 15 ali 20 kapljic na vodi ali na sladkorji vživaš.

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

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



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

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

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

Dobro je tudi *spokane roke ali noge* z njo mazati.

## 2. Bezeg (*Sambucus niger*).

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

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

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

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

*Zelena bezgova perje* je stolčeno in na bolečino navezано posebno dobro za črvá. Perje na vinu kuhano, kar moraš potem piti, prežene vse tokóve (fluse) in celó vodenico.

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

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

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

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



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

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

*Če se ti roke tresejo*, zmivaj jih vsako jutro s to vodo.

*Rane se rade po tej vodi celijo*.

### 3. Hebat (*Sambucus Ebulus*).

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

## III.

### Zelišča in rože.

#### 1. Nástran ali natrst (*Sempervivum*).

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

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

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

*Nastranov sok* z ječmenovo moko pomešan je dober za božjast.

*Nastranova voda* z vinom pomešana ustavi grižo.

#### 2. Vrednjak (*Teucrium*).

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

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

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

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

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

#### 3. Jetičnik (*Veronica*).

Jetičnik raste po njivah, pa tudi po gozdih pod hrastom in smreko. Peresa ima podobna mišjim ušesom in na koncu nekoliko



kosmata. Cvetje je bledo-modro in kakor kodeljica okoli štible nabrano.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### 4. Repje ali repinec (Lappa).

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

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

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

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

*Naduho* preženó repinčeve korenine na vinu kuhane, če tisto vino piješ.



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

Če imaš *kamen v mehurji*, pij vodo repinčevega perja.

### 5. Šetica (*Dipsacus fullonum*).

Šetica ima dolgo štiblo in je precej bodeča, ravno tako bodeče je njeno perje. Sad so podolgasto valjaste šetice, s katerimi se sukno in nogovice krtačijo. Ptičarji love na nje liščeke (štiglice).

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

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

### 6. Kompava (*Carlina*).

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

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

### 7. Korda benedikta (*Cnidus benedicta*).

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

Če se ti *zapre*, kubaj skupaj benedikto, gurušično perje in fige in tisto vodo pij.

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

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

Če bi se rad *spótil*, pij ta čaj.

Svežo vživati, je dobro zdravilo *mrzličnim*.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

*Slab želodec* očisti sok iz korenine tavžentrožne.

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

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

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

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

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

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

### 9. Kislica (*Rumex acetosa*).

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

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

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

Če si *gričav*, skuhaj kislice in jo jej, ti jo bo pregnala, oziroma ustavila griža.

Kislica stolčena na vrat navezana prežene bramorje.

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

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

### 10. Kamilice (*Matricaria Chamomilla*).

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

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

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



Komur se *po ustih izpahuje*, zmiva naj si jih s kamilično vodo. Komur se *voda zapira*, pije naj kamilično vodo, mu bo odleglo. Za *otечen želodec* je posebno dobra kamilična voda.

Če si hočeš očistiti *prsi*, pij kamilično vodo.

Če imaš *naduho*, kamilična voda ti bo pomagala.

Če te *boli hrbet*, maži ga s kamiličnim oljem.

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

Če te *boli trebuh*, popij vsako jutro in vsak večer pet deka-gramov kamilične vode.

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

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

### 11. Modri regrat (*Cichorium intibus*).

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

Če se ti je *zlil žolec*, skuhaj eno pest regrata na vodi in spij, ga boš spravil vunkaj.

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

Če imaš *slab želodec*, kuhaj to perje na vinu in ga jej, ter vino pij. Sploh so pa za napravo dobrega želodca vsakovrstni regrati vsega priporočila vredni. Poleg tega pa pij še vodo regratovo na dan po trikrat: zjutraj namreč, opoludne in zvečer po 4 deke.

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

### 12. Mišja ušesa.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

### 13. Bela detelja (*Trifolium pratense*).

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

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

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

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

### 14. Mačkova detelja.

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

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

### 15. Koprive (*Urtica*).

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

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

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

Če imaš že zastaran kašelj, stolci korenin pekočih kopriv in jih zmešaj z medom ter jih skuhanj na vinu. Teга vina popij vsako



jutro in vsak večer po tri žlice gorkega, je prav posebno dobro za prehlajena pljuča in za zastaran kašelj.

*Gnjile rane, fistel, raka* in kar je tkegi temu podobnegi, sceli prilepek napravljen iz stolčenega perja pekočih korenin in soli.

*Zaprte vetrove* prežene koprivno perje na vodi kuhano.

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

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

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

Kogar je *mrtvud* zadel, pije naj vino, v katerem so se kuhale mrtve koprive, mu bo odleglo.

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

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

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

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

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

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

## 16 Melisa (Melissa).

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

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

Če te je *škorpijon pičil*, položi na rano melisnega perja.

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

## 17. Meta (Mentha).

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

Štupa iz suhe mete je dobra za *gliste*.

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



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

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

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

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

Kdor ima *slab želodec*, ki mu slabo prebavlja, popije naj vsako jutro in vsak večer po 5 dek metine vode: To mu bo napravilo slast in veselje do jedi in mu bo pregnalo bljevanje.

*Kdor je počen*, pije naj to vodo, se bo zopet zacelil.

Tudi gliste ta voda prežene.

### 18. Polaj (Pulegium).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Če te *boli vranica*, obeži nanjo stolčenega polaja.

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

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

Če komu hudo *kri teče*, pije naj po 7 dekagramov polajeve vode zjutraj in zvečer. Ta voda vstavi tudi krvavo grižo, ali če





DRUGI DEL.

O RAZNEM DREVJI, GRMOVJI, ZELIŠČIH IN ROŽAH,

KI

IMAJO ZDRAVILNO MOČ V SEBI.









kedo kri poceja mesto vode; treba jo je vsako jutro in vsak večer po 8 dekagramov piti.

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

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

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

### 19. Majaron (*Origanum majoranna*).

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

Posebno hvalo zasluži pa *majaronovo olje*, ki se takole napravi:

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

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

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

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

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

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

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

### 20. Dobra misel (*Origanum vulgare*).

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

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

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

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



Komur se *kaj zapira*, bodi si voda ali blato, opari mu dobre misli, naveži mu jo na trebuh in vse mu bo odprla.

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

Če imaš *bule v grlu* ali *angino*, skuhaj skupaj fige in dobro misel in s tisto vodo grlo pogrgljavaj, goščobo pa na vrat naveži.

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

## 21. Žavbelj ali kadulja (Salvia).

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

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

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

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

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

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

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

## 22. Rožmarin (Rosmarinus).

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

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

*Raka sceli* rožmarinovo perje, če ga nanj pokladaš.

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

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

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

## 23. Vinska rutica (Ruta).

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

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

Kdor ima *vodenico*, pije naj na vinu *povreto* rutico.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Šentjanževih rož voda* je dobra za vsakega, da jo pije zjutraj in zvečer po tri dekagrame, kogar je mrtvoud zadel.

*Kogar meče*, vživa naj štupo teh rož na vodi, mu bo pomagala.

*Olje iz šentjanževic* se tako-le naredí: Naberi cvetja v steklenico za tretji del njenega prostora, nalij nanje laškega olja toliko, da bo za palec vrha manjkalo. Sedaj prideni nekaj kafe, steklenico zamaši in jo za 8 dni na solnce postavi. Potem stvar pretoči skozi snažno cunjo in stisni, deni sok v drugo steklenico, primešaj nekoliko brinjevega olja, kafe in rožmarinovega olja, ter postavi zopet za en dan na solnce, da se to vse lepo skupaj vzame, potem ga pa spravi in prepričan bodi, da imaš jako imenitno olje v rokah, katero *vsako rano* sceli. Prav tako izvrstno je to olje za vsakovrstne spečenine, prisad in sploh za vse pekoče bolečine. Brez skrbi ga rabi, kajti povesod bo pomagalo.



## 25. Marjetica ali rigele (Bellis perennis).

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

*Rigelčevo perje* stolčeno na rane pokladaj, jih hitro sceli.

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

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

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

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

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

## 26. Veliki koren (Inula Helenium).

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

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

Kdor je *vrđen*, naj je korenino velikega korena z medom.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

## 28. Svinjski koren ali Črnobina.

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

Kogar *gad piči*, naj vživa sok iz tega zelišča.

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

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

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

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

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

## 29. Trpotec (Plantago).

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

Kdor ima *grizo*, vživa naj trpotec, kakor mu drago; ali naj surovega ali kuhanega vodo pije ali pa štupo njegovo vživa.

*Mrzlice* še tako trdovratne spravi trpotčev sok.

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

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

Komur iz *ušes teče*, kapljaj mu trpotčevega sokú vanje.

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

Perje kuhanega trpotca osoljeno jej, ti ustavi *vsako grizo*.

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

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



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

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

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

Za *božjast* je jako dober trpotec s solijo zmešan, če ga ondi obvežeš, kjer ti po udih trga.

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

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

### 30. Gabez (Symphytum).

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

Gabezova korenina je strta prav dobro zdravilo za *vsakovrstne rane*, za *strte in zlomljene ude*.

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

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

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

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

### 31. Pelin (Artemisia absyntum).

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

*Vodenični ljudje* pijo naj pelinovec z vinom zmešan.

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

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

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

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

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



32. Metlika (*Artemisia Euphrasia*).

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

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

Če imaš *slab želodec*, namoči na vinu metlike, fig in mire in tisto **vin**o pij.

33. Popelj ali slez (*Malva*).

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

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

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

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

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

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

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

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

34. Ajbiš (*Altea officinalis*).

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

*Trde bule* se zmečé, če jih obložiš s kuhanim ajbišem, se kmalo prederó in scelijo.

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

*Kašelj* preženeš, če piješ vino, na katerem se je kupal ajbiš.

Če imaš pod *očmi grde madeže*, skuhaj ajbiševega semena z laškim oljem in vinom in se s tem maži.

Če si se *hudo opek*el, kuhaj na vinu ajbiševe korenine in jih obveži na spečenino.



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

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

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

### 35. Hren (*Cochlearia Armoracia*).

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

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

*Divje meso* spravi štupa napravljena iz posušene hrenove korenine.

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

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

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

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

### 36. Morava.

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

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

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

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

Morava na vinu kuhana prežene zavžita *mrzlico* in vsakovrstne druge mraze.

### 37. Divje šmarnice.

Divje šmarnice rastejo po skalah in pečeh imajo dolgo, okroglo štiblo, podolgasto perje, spodej med perjem belo cvetje. Sad so zelene jagode, ki črne postanejo, kedar dozoré. Korenine so dolge in kakor mazinec debele in se rade lomijo.

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

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



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

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

### 38. Teloh (*Helleborus niger*).

Teloh je po deželi tudi povsod prav dobro znan.

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

Korenine na očetu kuhane, če se z njimi zmivaš, preženo *garije, grinte in bradovice*.

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

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

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

### 39. Čmerika (*Veratrum*).

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

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

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

### 40. Vijolice (*Viola odorata*).

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

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

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

*Pijanost in vrtoglavost* prežene si iz glave, kdor duha vijolice. Z vijolično vodo usta si zmirati, prežene in sceli vse *izpahljine po ustih* in okoli zob.

Vijolična voda ustavi vroči hudi kašelj.

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

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



#### 41. Šmarnice (Convallaria).

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

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

#### 42. Redkev (Raphanus).

Kdor ima *oslabljen želodec*, da mu slabo prebavlja zlasti večerjo, povzije naj vselej po večerji nekoliko retkve.

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

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

Retkev je posebno dobra jed vodeničnim ljudem.

Stolčeno retkev na glavo obvezuj, če ti *izpadajo lasje*, zrastli ti bodo drugi.

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

Kdor ima *kamen*, popije naj vsako jutro skozi celi mesec po 5 dekagramov retkvine vode, ga bo zgubil.

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

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

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

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

Komur se *voda zapira*, naj pije retkvino vodo.

#### 43. Štrkovec ali kačnik (Arum maculatum).

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

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

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



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

*Bule po životu spraviš*, če šterkovca s čebulo in vodo zmešanega na nje navežeš in jih s tem mažeš.

#### 44. Bršlin (*Hedera helis*).

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

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

*Kamen* preženeš, če stolčes pol dekagrama bršlinovega semena in ga na vinu povžiješ. Ali pa povžij vsako jutro po 7 bršlinovih jagod.

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

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

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

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

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

#### 45. Hmelj (*Humulus*).

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

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

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

*Naduho* prežene hmelj, če ga skuhaš na vinu, v katarem je polovico vode, ter ga piješ.

Hmelj na vinu kuhan prežene *vodenico*, če ga piješ.

#### 46. Rudeče jagode (*Fragaria*).

Kogar *križ boli*, natrga naj si štiri pesti jagodnih rastlinic, naj jih na vodi skuha, potem naj stopi medú ali pa brinovega olja ter naj to vse dobro skupaj zmeša in naj si s tem križ maže. Mu bo izvestno pomagalo.

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



Kogar oči *pekó*, zmiva naj jih s to vodo.  
Jagodna voda prežene *kamen*, čisti *ledice* in *mehur*.

#### 47. Petoprstnik (Potentilla).

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

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

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

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

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

#### 48. Šentjanževe korenine.

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

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

*Otročnicam* svetuje se šentjanževe korenine na kurji juhi kuhati.

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

Voda šentjanževih korenin prežene kašelj.

#### 49. Nageljni ali klinčiči (Dianthus).

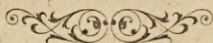
Kdo jih ne pozna! Nahajajo se skoraj v vsaki vasi in vsakem mestu na kakem vrtu ali pri kakej hiši.

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

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

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

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





# KAZALO.

	Stran		Stran
Ajbiš . . . . .	69	Jablana . . . . .	51
Bezeg . . . . .	54	Jeličnik . . . . .	55
Bodenje v telesu . . . . .	29	Jetra . . . . .	27
Božjast . . . . .	34	Jetrna jetika . . . . .	27
Bradovice . . . . .	37	Kačnik . . . . .	72
Brinje . . . . .	53	Kadulja . . . . .	64
Bršlinje . . . . .	73	Kamelica . . . . .	58
Bule . . . . .	36	Kamen . . . . .	32
Cijan . . . . .	66	Kašelj . . . . .	24
Češnja . . . . .	52	Kavkaško pleme . . . . .	10
Človek . . . . .	9	Kislica . . . . .	58
Čmerika . . . . .	71	Kompava . . . . .	57
Čreva . . . . .	30	Koprive . . . . .	60
Črevo, če uhaja . . . . .	32	Korda benedikta . . . . .	57
Črni mehur . . . . .	36	Koren svinjski . . . . .	67
Davica . . . . .	35	Koren veliki . . . . .	66
Detelja bela . . . . .	60	Košutnik . . . . .	66
Detelja mačkova . . . . .	60	Krčno zelje . . . . .	65
Dobra misel . . . . .	63	Lasje . . . . .	13
Etijopsko pleme . . . . .	10	Lišaji . . . . .	36
Fistelj . . . . .	36	Majaron . . . . .	63
Figa . . . . .	51	Malajsko pleme . . . . .	10
Gabez . . . . .	68	Marjetica . . . . .	66
Glava . . . . .	11	Mehur . . . . .	33
Gliste . . . . .	31	Melisa . . . . .	61
Gnjide . . . . .	12	Menstruacija . . . . .	33
Griža . . . . .	32	Meta . . . . .	61
Griolo . . . . .	21	Metanje . . . . .	35
Guša . . . . .	21	Metlika . . . . .	69
Hebat . . . . .	55	Mišje ušesa . . . . .	56
Hmelj . . . . .	73	Mongolsko pleme . . . . .	10
Hrast . . . . .	53	Morava . . . . .	70
Hrbet . . . . .	32	Mraz . . . . .	34
Hren . . . . .	70	Mrena očesna . . . . .	15
Hruška . . . . .	51	Mrtvud . . . . .	35
Indijansko pleme . . . . .	10	Mrzlica . . . . .	34



	Stran		Stran
Naduha . . . . .	23	Šetica . . . . .	57
Nageljni . . . . .	74	Šmarnice . . . . .	72
Nastran ali Natrst . . . . .	55	Šmarnice divje . . . . .	70
Noge otekle . . . . .	34	Šterkovec . . . . .	72
Nos . . . . .	17	Tavžentroža . . . . .	57
Oči . . . . .	13	Teloh . . . . .	71
Opeklina . . . . .	37	Tok beli . . . . .	33
Oskrumbe . . . . .	36	Trebuh . . . . .	30
Otrpjen ud . . . . .	34	Trpotec . . . . .	57
Otrovanje . . . . .	39	Trta vinska . . . . .	46
Pazi na svoje noge . . . . .	40	Ud otrpjen . . . . .	34
Pelin . . . . .	68	Ured . . . . .	24
Petoprstnik . . . . .	74	Usta . . . . .	23
Pereči ogenj . . . . .	37	Ušesa . . . . .	12
Perilo . . . . .	33	Uši . . . . .	18
Pljuča . . . . .	21	Varuj se pijanosti . . . . .	45
Počeni človek . . . . .	33	Varuj se slabega zraka . . . . .	42
Polaj . . . . .	62	Vetrovi zaprti . . . . .	32
Popelj . . . . .	69	Vijolice . . . . .	71
Prisad . . . . .	14	Voda zaprta . . . . .	33
Prsne bolezni . . . . .	24	Voda krvava . . . . .	33
Rak . . . . .	36	Vodenica . . . . .	28
Rane . . . . .	37	Vranica . . . . .	28
Regrat . . . . .	59	Vrat . . . . .	20
Repinec ali Repje . . . . .	56	Vrdnost . . . . .	24
Retkev . . . . .	72	Vrednjak . . . . .	55
Rigeljc . . . . .	66	Vročina v glavi . . . . .	37
Rožmarin . . . . .	64	Vrtenje v glavi . . . . .	12
Rudeče jagode . . . . .	73	Zavdanje . . . . .	39
Rutica . . . . .	64	Zlati grmiček . . . . .	57
Slez . . . . .	69	Zobje . . . . .	19
Smetlika . . . . .	69	Žavbelj . . . . .	64
Srce . . . . .	29	Žeja . . . . .	20
Sušica . . . . .	23	Želodec . . . . .	25
Šentjanžveve korenine . . . . .	74	Žile . . . . .	27
Šentjanževica . . . . .	65		





NARODNA IN UNIVERZITETNA  
KNJIŽNICA

COBISS



00000383093



