

35062, VII, C, g, 41

VODILO

po katerem se doseže najvišja starost

Neobhodno potrebna knjiga in svetovalec za vsacega, kdor želi
biti in ostati zdrav

Kakó postanemo stari?

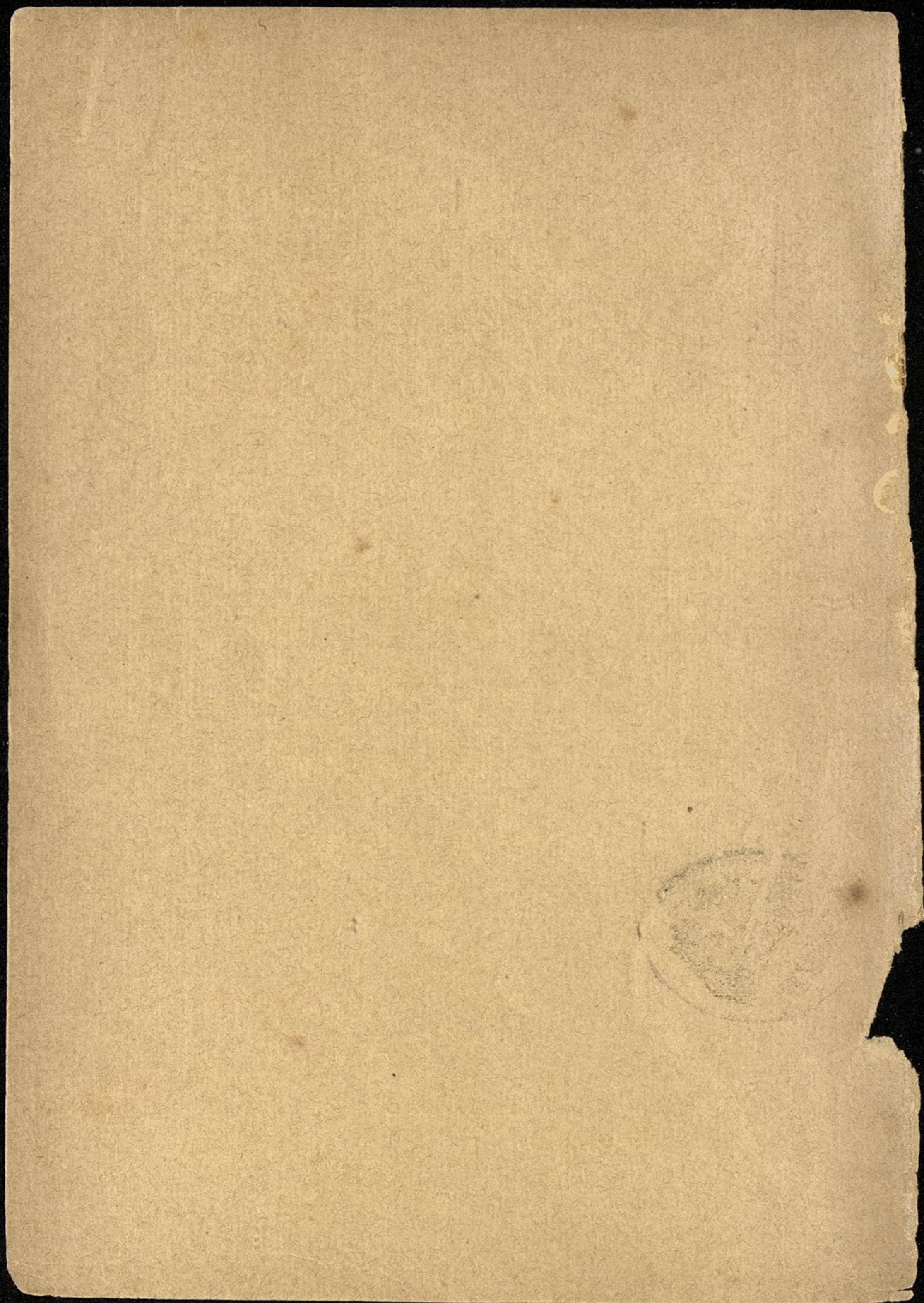
Spisal

Dr. JURIJ SIMONIČ

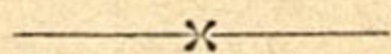
1893.

Založil pisatelj v Bistrici - Limbuš
(Stajersko)





Kakó postanemo stari?



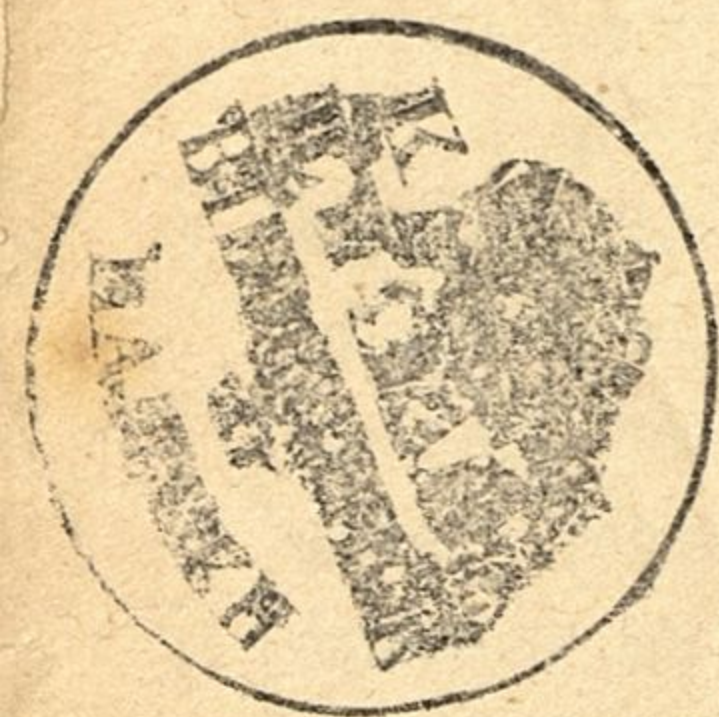
Vodilo

po katerem se doseže najvišja starost.

Neobhodno potrebna knjiga in svetovalec za vsacega,
kdor želi biti in ostati zdrav.

Spisal

Dr. JURIJ SIMONIČ.



1893.

Založil pisatelj v Bistrici-Lembah (Štajersko).

Natisnila Klein in Kovač v Ljubljani.

INV. 030044719

PREDGOVOR.



d nekdanj že stojita si na zdravstvenem polju dva glavna nazora nasproti. Po prvem nazoru obstojé za razvijanje in blagost človeka, kakor za vse dogodke v svetu sploh, gotovi pogoji in zakoni; če teh ne spolnujemo ali jih rušimo, maščuje se narava stém, da nam pošilja slabosti in bolezni, radi česar si bolezni le takrat lahko olajšamo ali odstranimo, če tem strogejé opazujemo naravne zakone. — Po drugem nazoru je bolezen nekaj od zunaj vzlezlega, tujega, dvomljivega, skrivnostnega, in se zamore le z različnimi skrivnostnimi ali silnimi sredstvi zabraniti ali odpraviti.

S prvim nazorom zvezano je naravno zdravljenje, katero je, več ali manj, vedno ali nevedno, glavni temelj vsacega se ugodno zvršéčega zdravljenja. Zadnji nazor pa je dajal nekdanj in še daje vedno povod k zdravilski slepariji, in toraj tudi varanji samega sebe. Ravno ta nazor je kriv, da se nekdanj, kakor dandanes še slepari s skrivnostnimi zdravili, kriv je, da še se dandanes veruje v čarovnije in simpatična sredstva, kakor je kriv tolikih osodepolnih zmešnjav, ker se v novi dobi zopet zdravi po sistemi stare arabske zdravilske šole — s strupom. Sad tega zdravljenja je, da se prikazujejo vedno nove bolezni in, da človeški rod vedno bolj in bolj peša.

Žalibog, da ljudstvo še zdaj noče verjeti, da so razne pijače, kroglice in mazila, ki se po časnikih naznanjajo, le sleparija. Bolj ko je lahko, umno, prosto in ceno, zdraviti se z naravnimi zdravili, manjšo je zaupanje k njim. Navadno verujejo bolniki naravnim zdravilom le še tedaj, kadar so po rabi drugih sredstev in kopališč že čisto oslabeledi. Vendar pa pokaže naravno zdravljenje tudi pri takih, ki pridejo tako rekoč zadnjo uro, očitno in tako pogosto svojo moč, da ima naravno zdravljenje vedno več in več privržencev.

V zlati dobi klasičnih ljudstev bilo je znanje naravnih pogojev last vseh stanov, in vsi slavni možje bili so v besedi in dejanju vzorni učitelji in zagovorniki tega znanja. Ko so pa začeli tajiti moč naravnih zdravil, začele so se tudi njihove (starih Grkov in Rimljanov) moči rušiti. Njihovi premagovalci, nordiška ljudstva, vpeljali so zopet sistemo naravi primerne življenja, sicer ne znanstveno, a vendar so se večjidel ravnali po tej sestavi. Napredujoča kultura odvrnila je žalibog ljudstva zopet od takega življenja, zopet so postala babjeverna; pa tudi zdravilstvo zabredlo je v velike zmotnjave. Pač so se včasih oglasili možje, kateri so iskali pot do resnice in prave blagosti; in, če tudi niso dosegli svojega smótra, vendar so pripravljali pot do njega. Dandanes obstoji v Nemčiji krog tristo naravno-zdravilnih zadrug in od učenih zdravnikov kakor neukov nadzorovanih naravno zdravilnih zavodov. Najdalje zaslovelo je ime častivrednega gospoda Boštjana Kneipp-a, župnika v Wörishofnu, kateri že čez trideset let iz samega človekoljubja pri njemu pomoči in rešitve iskajoče bolnike zdravi z naravnimi zdravili in božjim blagoslovom. Mnogim je ime Kneipp in zaznambe njegovega zdravljenja „v o d o z d r a v l j e n j e“ pač znano, jedro pa, in sploh zdravljenje z naravnimi zdravili jim je

čisto neznano; ljudje namreč neznanim ljudem ne upajo, in si toraj dotičnih knjig ne omislijo.

Namen te knjižice toraj je, po ceni izdaji seznaniti večje kroge z naravnim zdravljenjem, napeljavati jih k tem, da sami poskušajo, ter se prepričajo, kaj je na tem resnice, in, ker bodo skušnje, ako se dobro izpeljajo, tudi vspešne, — da temeljnim nazorom naravnega zdravljenja nove prijatelje pridobi.

Pisatelj te knjižice prepričal se je iz učinkov naravnega zdravljenja pri mnogih drugih, ter skusil tudi na sebi. Kar tukaj priporoča, priporoča le iz lastne skušnje. Majhen prostor seveda ne dovoljuje, obširno govoriti, a pisatelj je pripravljen, vsa vprašanja, katerim so znamke pridjane, odgovoriti.

Naslov: „**Dr. Georg Simonič, Feistritz-Lembach,**
K. B.“

Pisatelj.

Glavno vodilo

pri naravnem zdravljenju.



Sedanji svet se baha, da noče o čarovniji nič vedeti. Prelom naravnih zakonov zdi se mu nemogoč, in toraj misli, da je v zdravilskih znanostih posebno napredoval. Če pa gre za poznanje naravnih zakonov za lastno življenje, ne briga se nikdo za to znanost, in, če tudi jo pozna, ne uporablja je, ampak zahteva od zdravnika, da bi čudeže delal. Celo ljudje, ki sami priznajo, da se narava z boleznijo za prestopke njenih zakonov maščuje, ne brigajo se zató, da bi preiskali in spolnjevali te zakone, ali pa se jim morda zdi prenerodno, ter mislijo, da bo katero sredstvo naravo presililo ali prekanilo.

Naravno zdravilstvo prizna tudi, da bivajo, in da koliko toliko vplivajo na zdravje zdravju škodljive snovi, to pa v občem pomenu v najožji zvezi z že od nekdanj poznanimi spremembami v življenju. Človeško oko smatra jih, — in saj se to vsakemu čistemu očesu kaže, — kot organsko celoto, katere posamezni deli so tesno zvezani, ter eden od drugega odvisni. Če je toraj kateri ud telesa bolan, ne sme se misliti, da je to kaka posebna bolezen, ki ima posebno lastno moč,

se ravno v prizadetem udu ukoreniti; ampak vsaka prikazen bolezni je le nasledek zmotenega telesnega razvijanja.

Človeško truplo ni le čuden umotvór, ampak tudi živ: bistvo življenja pa je vedno spreminjanje. Niti dva človeka si nista popolnoma enaka, in posameznik si niti dve sekundi ni popolnoma enak. Eden in tisti vzrok vpljiva na različne osebe v različnih časih različno; če pa hočemo to posebnost zasledovati, ne pridemo nikdar do cilja.

Naravno zdravilstvo hodi po drugi, kratki in ravni poti, in vspehi so dokazali, da je ravno ta pot prava. Ta pot izgré iz stališča, da je narava za vso stvarstvo skrbela, in da se stvari po svojem lastnem organizmu zdržujejo. Samoumevno je, da narava ne potrebuje umetne pomoči učenih ljudi, da vzdržuje človeštvo zdravo, ampak, ljudje morajo pustiti naravo prosto gospodariti, je ne smejo presiljevati, ter njenega glasú, nagóna, ne zaduševati. Kje se pa je to že zgodilo, človek seveda mora svoje misli zopet zbrati, da spozna terjatve naráve, in mora včasih naravne zdravstvene napore podpirati. Več kakor to, ne bo zamogel.

Na tako podporo naslanja se vso naravno zdravilstvo. O nobenem sredstvu ne moremo reči, da samó, neposredno kak čudež dela. Le v spodbujo in k krepčanju naravnih, v truplu že bivajočih moči nam lahko služi. Da se pa voli pravo sredstvo, zadostuje vedeti, na kateri glavni pogoj se red organizma neposredno opira. Spoznanje tega pogoja pa se razodene vsakemu zdravemu mislecu od sebe, to je:

Urejeni krogotok zdrave krvi, in ta je odvisen od pravilne menjave snovi.

Naravno zdravilstvo spozna sicer spoznanje, katere vrste učinkov na menjavo ugodno ali neugodno vplivajo, za po-

sežno važno; da se pa pride do tega spoznanja. ni treba razkosevati mrtvecev in živih živali, ampak, treba je, dobro opazovati žive ljudi. Uperto na praktične vspehe tacih opazovanj, ne dvomi naravno zdravilstvo v nobenem slučaju. češ: „kaj zdaj?“ Kje ravno da je bolezen, in kaj je vzrok bolezni, to se ne vpraša, in ni treba vprašati.

Prvi korak k ozdravljenju, in sicer pod vsemi okolščinami, je, ogibati se vsega tega, kar po skušnji privaja krvi slabe snovi, ali pa organizem moti v menjavi snovi.

Na ta način namreč se daljni vzroki bolezni preprečijo, in, če je dovolj moči, premaga narava sama bolezen. Na ohrambo in pomnožitev moči je toraj tudi treba paziti, in še le v tretji vrsti delati na to, da se zdravilske namere narave, izključitev slabih snovi in vrejenje krvotoka z gotovimi sredstvi, ki so se rabljiva pokazala, podpirajo.

Vsa sredstva pa, ki gredó čez naravno-zdravilni moči podvrženo zdravilno moč, in na nameravan zdravilni tek bolj ali manj na prisilni način upljivajo, so sumna in nevarna, ako se, kar je čisto lahko mogoče, pri presodbi bolezni in volitvi dotičnih zdravil zmotnjave vpletejo. Če se pa tudi ne vpletejo zmotnjave, tako sicer v enakih slučajih taka sredstva lahko zdravje pospešujejo, pa tudi tukaj je vprašanje, če se ni po nepotrebnem rušila telesna moč? Le podpirljivo, ne pa silno ravnanje bo sicer v takih slučajih dalje trajalo, je pa toliko gotovejše, varnejše. Čisto zavrgljiva, ker smotru naravnost nasprotujoča, morejo se zaznamovati vsa sredstva, katera truplu nerabne, zdravju škodljive snovi privajajo, po katerih se naravna telesna moč skrči, krogotók krvi pa

moti. Taka sredstva, ki že zdravemu truplu lahko škodujejo, pač nikdar ne morejo zdravilo biti. Naravno zdravilsko ravnanje zavrže brezpogojno strupe, vse omehčovalne in omehkužljive vpeljave, kakor močna dražila, po katerih se dosežejo le osodepolni navidezni vspehi. Po takih vspehih se le naravna-zdravilna moč zaduši, nikdar pa se po njih ne more zdravje zadobiti.*)

Pikre bolezni, to so take, ki se precej silno, ter z mrzlico pričenjajo, in le nekaj časa, nikdar dolgo ne trpijo, niso nič drugega, kakor napor narave, katera hoče strupene snovi, katere se nahajajo v truplu, in katerih organizem ne more z lahka odstraniti, s slabejim ali močnejim vporom iz trupla spraviti, ali pa zmedeni krvotók zopet v prvotni tir spraviti. Če se to posreči, spremeni se pikra bolezen v popolno zdravje. Če se pa ne posreči, sledi v težkih slučajih smrt, ako se pa zdravje in stari red le deloma zopet povrmeta, postane bolezen kronična. Bolezen zgubi sicer svojo silnost, trpi pa, bolj ali manj občutljiva, naprej, večkrat se spreminjaje, dokler bolnik ne ozdravi ali popolnoma upeša.

Kar se tiče navideznih vspehov zdravju nasprotujočih sredstev, (saj se večkrat pokaže, da ne koristijo, ampak škodujejo,) je vspeh pripisavati temu, da je narava zraven vzroka bolezni tudi napačno zdravilo premagala, ali pa, da

*) Med učenjaki nove dôbe bil je po celem svetu sloveči profesor Dr. Škoda na Dunaji, kateri je lastnosti zdravil, katere se zdaj uporabljajo, in, od katerih so nekatere brez vrednosti, druge pa škodljive, razkril in razložil, in njegove trditve tudi po praktičnih skušnjah dokazal, ker je na njegovem oddelku v občni bolnici umrlo deseti del manje bolnikov, kakor v drugih oddelkih. On svojim bolnikom ni dajal ničesar, kakor barvano vodo, (da se je ohranil predsodkov, češ, da brez „zdravil“ ni mogoče zdraviti).

je zdravilo naravno zdravljenje zmotilo, in pikra bolezen postala je kronična. Iz tega se sprevidi, zakaj da so zdravniki pri kroničnih boleznih s svojo učenostjo pri koncu. Če tudi dosežejo toliko, da bolezen za nekaj časa prestane, ali da se bóli pri kroničnih boleznih zmanjšajo, povrne se bolenje v manjših ali daljših rókih tem silneje in nevarnejše.

Naj te besede razjasnimo s sledečo primero: Nekdo si je po nepravilnem življenju pokvaril krv. Organizem hoče slabe soke odstraniti, in na gotovem mestu gornje kože napravi se izpuščaj, ki pa noče minuti, ker dotičnik noče urediti svojega življenja, in je krv toraj primorana, vedno slabe soke sprejemati, truplo pa ima še vedno dosta moči jih odstranjevati. Potem maže bolnik izpuščaj s strupnim mazilom, katero pa krvi nikako sčistiti ne more, ampak jo še le bolj pokvari. Izpuščaj res mine, a ne radi tega, ker je ozdravljen, ampak, ker je strupeno mazilo na dotičnem mestu zaprečilo daljno odvajanje slabih snoví. Bolnik misli, da je zdrav, v resnici pa je bolj bolán, kot poprej. V ugodnem slučaju skušajo slabe snovi na drugi način priti iz trupla; v neugodnem slučaju pa zdravje notranjih delov rušijo.

Oni, ki misli, da je zdrav, mučen je na vse načine. Lahko dobi tudi pljučno jetiko, ter zopet jemlje škodljiva zdravila, takó, da je vedno slaběji. On pa vendar misli, da ga je strupena maža ozdravila.

Ravno tako moramo vse operacije kot škodljive zaznamovati, izvzemši take slučaje, v katerih se vzrok bolezni res, in brez težkega poškodovanja z mehaničnim orodjem odstraniti da. Če n. pr. tičí trska ali krogla v mesu, sta ti reči vzrok bolezni, in se, kakor so prišle, tudi mehanično

odstraniti dadó, vendar se smejo le takrat odstraniti, če niso nasledki operacije hujši, kakor bolezen sama. Nikdar pa se orodje ne sme rabiti tam, kje so videti le nasledki, ne pa vzrok bolezni, kakor n. pr. pri polipih in drugih izrastvih, posebno pa pri ženskih boleznih.

Nauk o zdravju.

Zrak in luč.

Od dveh faktorjev je delovanje življenja odvisno: od sprejeme novih, za vtrjenje organizma potrebnih snovi, hrane, in od vpljivov dražil, za pomnoževanje moči. Moč zdržuje stroj življenja v tiru, da lahko truplu privedene snovi obdela, vporabne predrugači, neporabne pa odstrani.

Prvo, kar na človeka, ko se rodi, vpljiva, je zrak. Zrak obseže obe prvini življenja, privaja truplu hranilne snovi, in daje notranjim kakor zunanjim delom človeškega trupla enočasno nekako prijetno dražilo. Zrak je najvažnejša in neobhodno potrebna prvina človeškega življenja. Od rojstva do smrti ga truplo vedno sprejema, in daje tiste dele, katere služijo le v spodbujo, ne pa za hrano, zopet od sebe.

Gotovo ne dvomi nikdó, da mu je dihanje potrebno, in vsakdo, ki to stvar premišlja, ima precej resnične nazore o tém, kak more biti zrak, da je vporabljev, a vendar skrbi jako malo kulturnih ljudi za tó, da bi dihali čist in zdrav zrak, koliko je njihovem zdravju potrebno, in to v pravi meri. Da pa truplo ne diše le z pljučami, ampak tudi z pótnicami,

ki se nahajajo na zunanji koži, in katerih je nad dva milijona. pozabijo skoraj vsi, ter skrivajo svojo kožo pred zrakom, kot pred kako tujo prvino. Nasledek je, da se zračno dražilo res na koži oslabelega trupla le v nasprotnem načinu svojega prvotnega načina kaže. Če se človek pusti stem slepiti, da ne spozna v nasprotnem zadržaju sovražnika svojega zdravja, dalje, če ne spozna, da mu je zrak velika potreba za razvijanje trupla, postane vedno slabiji in slabiji, če tudi mu želodec najbolje snovi privaja.

Spodbudajoče snovi zraka so deloma njegova last, deloma pa postanejo iz ohlepine zraka, katere našo truplo občuti kot mraz ali gorkoto.

Pri pravilni menjavi snovi ima našo truplo gotovo stopnjo lastne gorkote, ki pa ne strpi nobene spremembe brez, da bi s spremembo ne bil tudi organizem motén, in bi mu sprememba ne škodovala. Celo vsaka skrčenost ali pomnožitev telesne toplote, kakor neenaka razdelitev, je škodljiva.

Ravno pri najzdravejši sestavi zraka, ki pa je le na prostem najti, je človek največjim temperaturnim spremembam izpostavljen. Ker pa to guganje in spreminjanje izide iz narave, predskrbljeno je, da na zdravo truplo ne vpljiva neugodno. Proti učinkom mraza postavi večjo telesno toploto, ter se brani z znižano toploto ter z ohladajočimi sredstvi prevelike vročine. Kar manjka truplu na neposrednih močéh za obranitev proti mrazu in gorkoti, nadomesti človek z duhovitimi svojstvi, — z nagonom ali umom, kateri človeka napelja, da se z umetnimi sredstvi obrani.

V naravnem stanju pa je tudi po naravnih razmerah preskrbljeno, da človeku ni treba čez koristno mero takih

obrambnih pravic iti. Kultura seveda pusti človeku prosto voljo, a človek le prelahko žrtvuje za kratko veselje svojo stalno blagost. Po preveč skrbni obrambi pred neugodnimi vpljivi, izgubi truplo svojo naravno podporno moč, tako, da se pozneje še manjim temperaturnim silam težko obrani, če pridejo do njega, kar se pa pri narvečji previdnosti mnogokrat pripeti. Oslabelo, mehkužno truplo nepripravnih vpljivov ne more poravnati, postane toraj čez pravilno mero hladno ali vroče, ter zboli. Če tudi posebna skrb pred tako, v obče „prehlajenje“ imenovano boleznijo varje, mehkužnost ne ostane neosvéténa, bolniki pešajo in slabé, in ta slabost je že sama na sebi brez drugih prikazni resna bolezen.

Človek toraj zdravega, svežega zraka ne potrebuje le za pljuča, ampak za celi del zunanjega trupla, in ne le kot hranilno snov, ampak tudi kot spodbudljivo, podpirljivo, krepčalno moč v menljivih stopnjah toplote.

Diha naj se vedno, kakor pri posebnih telesnih naporih, kakor n. pr. pri plezanju v goré, tako tudi v spanju, in sploh vedno skozi nos, nikdar pa skoz usta. Ako se diha skozi nos, se zrak ne le ogreje, ampak tudi ščisti.

Diha naj se prav globoko. Če to ubrani kako delo, naj se včasih navlašč diše prav globoko, tako, da zrak pride tudi do zunanjih robov pljuč, in da se tudi pljučni konci gibljejo. Pljučna jetika pričenja se navadno na zunanjih koncih pljuč, dokaz, da je manjekrat vzrok nezdrav zrak, kakor nepravilno dihanje, ker konci pljuč nikdar ne dobé svežega zraka, se nikdar ne gibljejo, toraj otrpnejo in začno gnijti. Seveda je nezdravi zrak pri tem tudi veliko kriv, najbolj za tó, ker dele za dihanje splaši, mesto, da bi jih k živahnejšem delu spodbujal.

Dnevna luč nima le namena, služiti očém, ampak vpljiva na celo človeško truplo, kakor upljiva tudi na življenje rastlin. Skozi luč, posebno po solnčnih žarkih naravnoč, se vpljiva deloma na kemično kakovost zraka, v zdravju službenem načinu, deloma pa vpljiva luč kot živотно dražilo neposredno na naše truplo. Kakor skoraj vse živali in rastline, je tudi človeška narava tako vpeljana, da svojo živотно djanje kaže le po dnevu, po noči se pa, v kolikor mogoče, odteguje od zunanjih vpljivov, in na to omeji natiho gibanje svojega notranjega organizma. Dražilo ponočne luči, — lune-nega svita, pred katerim so tudi rastline po zaklenjenju svojih občutljivih delov obvarjene, človeku toraj ni koristno. Še slabeje služi mu umetna luč. Učinki umetne luči ne škodujejo le očém, ampak vsej človeški blagosti, in sicer je tem nevarnejša, kolikor bolj da se blišči. K dopolnitvi umetnih luči pomnožuje se tudi število slabih in bolenih očes. Mi pri najbolji plinovi luči ne vidimo tako dobro, kot so prejšnji ljudje pri oljnatnih svetilnicah videli. Z razširjatvo električne luči bodo se očesne moči še bolje skrčile.

Škodljivost umetnih luči še se s tem podpira, ker se ljudje dadó zapeljati njenim službenim močem, ker naravni red v vsém obračajo, napravijo iz noči dan in narobe. To je vzrok priložnosti mnogih drugih pogreškov, proti terjatvi narave.

Zvečer n. pr. da narava čutiti, da je čas počitka. Človek pa, ki misli, da tudi zdaj še more delati, ali, kar se še večkrat prigodi, ki se hoče zabavljati, zaduši ta občutek s protinaravnimi dražilnimi sredstvi, z močnimi jedili ter pijačami, pušenjem tabaka, s opijanljivimi in poltnimi užitki, ter drugimi dražili živcev.

So ta sredstva sama na sebi že škodljiva, tako so ob času, ko potrebuje organizem počitka, še bolj nevarna. Slednjič prisili si narava vendar mir, odtegne se daljnim nemikom; a ti še vedno delajo slabe učinke, naravno-osveževalno spanje se ne prikaže. Človek toraj strese po ne dovolj dolgo trajajočem spanju siloma še dalje trajajočo utrujenost od sebe, to se reče, od svojih občutkov, ter se zopet omami s škodljivimi zdravili, in gré, seveda na troške svojih moči, zopet na delo ali pa ostane v postelji ob času, v katerem organizem po živahtnem životnem djanju po dnevni luči hrepeni. A vendar se čuti slabega, kadar vstane, če tudi dolgo počiva. Zopet si hoče pomagati z dražilnimi sredstvi, v katerih misli, da mu bodo ponudila moči, med tem ko ona organizem primorajo, moč, kolikor še se jè nahaja, in katera je za dolgo časa preračunjena, prezgodaj uporabiti.

Mraz in gorkota.

Omenili smo že, da zunanji mraz organizem primora, da priredi več gorkote, gorkota pa ravno narobe vpliva. Ker pa je temperatura za naravno zdravljenje vendar prav važen faktor, more se njeni učinek še posebno razjasniti in razložiti.

Naravna gorkota trupla postane navadno po kemično-zažigalnem razporu, deloma pa po mehničnem gibanju, skupaj pa po menjavi snovi. Živahtneje in nagleje se to vrši, tem krepkejši je organizem. Ker pa dotók zunanje toplote vpljiva na truplo tako, da se telesna toplota zmanjša in toraj menjavo snovi skrči, upljiva nekako utrudljivo, kar v vročih poletnih dneh, kakor po toplih kopeljih razločno

čutimo. Če pa z telesnim delom organizem primoramo, da menjavo snovi preveč ne omeji, ampak nepotrebno gorkoto hitreje izključuje, nas zunanja gorkota ne slabi takó. Nepotrebno gorkoto odstraniti pa je mogoče le po poténju. Pót pa, na prostem zraku, naj bo že hladen ali topel, hitro shlapi, in se torej s tem hitro ohlajenje trupla doseže. Zató pa tudi pridni delavci na prostem v vročih dneh od vročine manj trpijo, in se ne čutijo tako utrujeni, kakor osebe, ki pri delu ne rabijo telesnih moči. Pri zadnjih pomaga si organizem navadno stem, da skrči menjavo snovi. Mraz pa, kakor rečeno, le pospešuje menjavo snovi, in torej oživlja, osvežuje in okrepčuje. Če se pa menjava snovi z lahkim, a vendar živahnim gibanjem še bolj pospešuje, ne zde se nam učinki velikega mraza le za prestatí, ampak celo koristni. Seveda pa je tudi meja, čez katero menjava snovi kot nadomestilo zgubljene toplote več ne seže, in telesna temperatura pada, kar seveda škoduje. To se pa tem preje zgodi, tem mehkužnejše da je truplo, to je, tem manjkrat da je vpljival pospeševalni mraz na njega, ali, temvečkrat ko je upljivala utrujevalna toplota nanj. Tudi na toplem jugu so krepki rodovi, kar nam naj bo v dokaz, da so v tistih krajéh občutljivo — hladne noči, katere utrudljivi vpljiv dnevne vročine na malo ali nič zakrita trupla naravnih ljudi zopet poravnajo in utrdijo.

Utrditev.

Pod utrditvo ne sme se umeti samo svojstvo, mraz brez škode prenašati znati, ampak zmožnost telesa, se vseh naravnih dogodkov z koristijo posluževati. Utrjene osebe niso

le za vse nezgode manj občutljive, ampak, če so se že zgodaj dovolj, — v mladosti utrjevati priče, imajo tudi dovolj razvitih moči.

Utrjenje se ne sme smatrati kot kaj nepotrebne, češ: „dobro je, a potrebno ni“. Utrditev je za ohranitev in zopetno pridobitev zdravja neobhodno potrebna. Mehkužnost in pojém moči imata enaki pomén. Dokler pa ostane truplo mehkužno, dokler mankajo moči, se zdravje ne more ne ohraniti, ne povrniti. V mnogih slučajih je ravno mehkužnost vzrok bolezni, ki se pa le z utrditvijo odpraviti da.

V obče pa je misel, da je kedo že prestar ali preslab, da bi se začel utrjevati, kriva in napačna. Ta izgovor je tak, kakor bi kedo rekel: „prestar in preslab sem že, da bi postal zdrav“. Kdor hoče živeti, ter zdrav postati, mora se utrditi, če tudi je že star ali bolán. Kdor pa je zdrav, mora se utrditi, da ohrani svoje zdravje, — da ga ohrani in varje, — in da pomnožuje svoje moči. Način pa, kako se utrditi, mora se nasvetovati in je odvisen le od okolščin, od česar bomo še pa v teku naše razprave govorili.

Stanovanje, obleka, póstelj.

Če omikanci vidijo cigansko družino v njihovih zračnih, platnenih šatorih, ali pa le pod gostim vejovjem, ki jim je velikokrat edino zavetje, dalje, če vidijo, da hodijo vsi gologlavi, bosi in na pol nagí, in so toraj vsem vremenskim nezgodam izpostavljeni, preide jih nekak čut, pol zaničevalen, pol sočuten, posebno za uboge otroke. Vendar bi nas najti čisto zdravi ljudje poučili, da so njihovi pastirski šatori

vzgled zdravih stanic, spalnic, in oblačenja, in, po pametni skušnji naših varstvenih sredstev moremo priznati, da so naše stanice in spalnice prevečkrat le zavetje kužljivosti, ter bolniško ognjišče.

Kar se tiče obleke, ve tako vsakdó, da jo predpisuje moda, — moda, ki se gotovo na zdravje najmanj ozira. Komaj da mladi zemljan zagleda luč sveta, največkrat itako že nezdráv, že ga, kolikor mogoče, odtegnejo zdravi zračni sapi, ga pokopljejo v goste pernice, ter ga zaprejo v z nezdravim zrakom napolnjene prostore. Polovica vseh otrok umerje baš sled take neumne odgoje, in do petindvajsetih let umerjete dve tretjini vseh rojenih otrok, med tem, ko je smrt otrok pri neomikanih narodih nekaj tujega, iznenadnega.

Kdor hoče iz svojih otrok izrediti zdrave in krepke ljudi, ta tudi naj gleda, da dobó najpotrebnejše životne snovi, — sveži, čisti, prosti zrak, od prve do zadnje ure življenja, in sicer vedno toliko, kolikor potrebujejo. Naj nikdo ne misli, da more otroke pred zrakom zapreti, zató ker so preslabi. To je ravno tako, kakor bi mu ne dali zdrave hrane, kadar je lačen. Bolj kot je otrok slab, tem preje mu je na pomanjkanju zraka, — zračni lakoti poginiti.

To pa velja tudi slabim ali bolnim odraščnim ljudem. Sveži zrak jim je najpotrebnejšo zdravilo. Dosti je tacihi bolezni, pri katerih narava sama kaže, da truplu ne manjka nič drugega, kakor sveži zrak. To je v prvi vrsti pri tacihi bolezni, pri katerih dotičniku jed ne diši. Otroka glavno delo je dihanje, in celó odraščen človek prespi tretjino svojega življenja.

Zató pred vsem: sveži zrak v bolnico, v spalnico in otročjo stanico. Če se soba le enkrat na dan prezrači, to ne zadostuje. Ves čas, med katerim kedo

v sobi spi, mora zrak imeti prost dostóp. V spalnici toraj mora celo noč eno okno odprto biti, in sicer po leti, kakor po zimi, pri vsakem vremenu, tudi, če je meglavno. Boljši kakor zunanji zrak namreč zrak v stanici nikdar biti ne more.

Prekajenje in enake reči ne hasnijo prav nič, ker zraka ne zamorejo osvežiti. Taka sredstva varajo le naš nos, navadno pa še zrak le bolj pokvarijo, kakor je že poprej pokvarjen. Temu nasproti pa je dobro, izpostaviti posode z vodo, če je zrak suh. Zrak more namreč vedno gotovo stopnjo vlažnosti imeti.

Po leti morajo okna spalnic biti čisto odprta, po zimi pa zadostuje, če so le gornje peroti odprte. Da ne pride sveži, oster zrak naravnost do njih, lahko se občutljive osebe obvarjejo stem, da zavesijo okna, ali pa odprejo le okno kake stranske sobe. Pa tudi, če pride sveži zrak neposredno do njih, ne bo jim škodovalo prav nič. Nespametno toraj je, pripisavati odprtemu oknu, če se kedo prehladi. Gotovo bi tak človek tudi pri zaprtem oknu zbolel, kar se ja tolikokrat zgodi. Odprto okno bo le zmanjšalo nagón k bolezni.

Siromaštvo, katero sili k varčnosti s kurjavo, ni nikaka zapreka za prezračenje spalnic, kajti spalnice se niti kuriti ne smejo. Če je ena soba stanica, delalnica in spalnica, je tem potrebnejše, da okno ostane celo noč odprto, posebno pa tam, kjer se niti duri ne odpirajo mnogokrat. Če pri tem temperatura pade tudi pod zmrzlinec, to prav nič ne škoduje. Spanje bo tem globljeje, ter bolj okrepčevalno.

Odevka pri tem mora biti seveda dovolj topla, a ne pretežka ali prevroča. Pernice smejo se rabiti le v izjemnih boleznishkih slučajih. Pri navadnem zdravljenju pa pernice

zdravju kot pokrivalo niso ugodne, še manj pa kot podlaga. Za podlago je najbolje razrezana slama, za spod glavo pa s senom, mahom, ali enako tvarino napolnjeni zglavnik. Žimnjaki in žimnasti zglavniki naj služijo le razvajenim ljudem, pernate blazinice pa naj vsakdo zavrže.

Po pernicah obdrži truplo več telesne toplote, kot mu je potrebno. Truplo postane trudno in slabo, začne se pótiti, in, ker se znoj ne more izhlapiti, še le pospešuje večjo utrujenost in razgretost. Tako postane mrzlična vročina, ki posebno na glavo neugodno upliva. Če se spalec v tem stanju v noči razkrije, najde upljiviv mraz v močeh skrčen organizem, in nasledek je prehlajenje. Enako upliva tudi kurjava spalnic. Novorojeni otroci ravno tako trpé od vročine svojih ležišč. Toraj tudi za otroke je le tako ležišče, kakoršno smo zgoraj priporočali odrastlim, kot pokrivalo pa lahka, nikdar tesno zvezana odevka ugodna.

Za odevko zadostuje za majhne in velike po leti laneni prt, v hladnejih letnih časih volnena ali navadna odevka, pri velikem mrazu pa več, ne pretežkih odevk. Nočna obleka naj bo samo srajca. Spodnje hlače zde se iz nravstvenega obzira potrebne, toda prosto izhlapenje udov je bolje.

Škodljivo pa je, če se postelj umetno ogreje. Zdravi ljudje, stari kakor mladi, se tudi v ledenomrzli postelji hitro ogrejejo. Slabi pa morejo za spodbujajo lastne telesne toplote skrbeti. Če se pa greje postelj, se telesna gorkota vedno bolj in bolj krči.

Glavobol in prsne bolezni, kakor revmatične bolezni, bolezni vsled prehlajenja vseh vrst, primanjkovanje krvi, so le nasledki zdravju nasprotnih ležišč in spalnic, v katerih zraka manjka.

Oči se morejo pred solnčnimi žarki vedno varovati, drugače je pa solnce kot dariteljica naživotne moči le naša prijateljica. Če se nam solnce včasih zdi tudi neprijetno, vroče, vendar je vpljiv, katerega napravi na naše truplo, vedno dobrodejen. Če nepripravna obleka, posebno obuvalo, truplo ne zabrani, da se izhlapi, zdravi ljudje proti solncu ne potrebujejo drugega varstva, kakor tega, katerega njim je narava podelila, namreč lasi. V naša stanovanja moremo svetlobo kolikor mogoče nezadrževano pustiti. V senci ležeči ali umetno utemneli prostori so vedno zdravju škodljivi, tudi takrat, če se prezračujejo.

Prav škodljivo je tudi to, če se v stanici ali delalnici preveč kuri. Vsaj že itako vsaka kurjava kolikor toliko spači zrak. Najboljša je toplota do 14° R. Če pa ima gorkota čez 16° postane zrak suh, ter odtegne našemu truplu vlažnost. Zatem čutimo neko zmrzlost, katera primore k pomnoženji stanične toplote in k shujšanji zla. Razven mehkužnosti zakrivi stanovanje v pregorkih stanicah tudi veliko drugih bolezni. Pri ljudeh, ki stanujejo na deželi, bila bi bolezen nekaj redkega, otroci bi skoraj nikdar ne umirali, če bi svojih sob ne kurili in soparili tako, kakor jih, in, če bi ne imeli tako vročih postelj. S tem pa, da v sobah tako kurijo, ter proti naravskim zakonom ravnaajo, spreminjajo prednost zdravega zraka na deželi, ter zdravega dela v nezdravo in nično.

Da pa obleka trupla ne sme pred zrakom zakleniti, tako, da bi truplo mehkužilo ali preveč ogrevala, lahko se že iz vsega poprej povedanega posname. Vendar pa je potrebno, da o tem še natančneje govorimo.

Pri urejenem krvotoku je celo truplo enako toplo, vendar se ne branijo vsi deli mrazu enako. Najpopolnejši je to pri obrazu, kateri nikdar varstva proti mrazu ne potrebuje, pač pa potrebuje vedno svežega zraka. Glava pa je nekoliko občutljivejša proti mrazu, vendar pa zahteva tudi veliko prostega zraka. Pokrivati sme se le včasih z lahkim pokrivalom. Dobro je toraj, če človek hodi kolikor mogoče gologlav, in sicer tudi po zimi. Nikdar pa se glava ne sme pokrivati s pokrivalom, skoz katerega zrak ne more priti, ali pa, katero je prevroče.

Vrat zahteva skoraj z obrazom enako prostost. Ze lahki robec ga lahko razgreje, in toraj lahko povzroči razhlajenje.

Roke naj se oblečejo le v strogem mrazu. Če rokam manka lastna gorkota, pomeni to le motenje menjave snovi, toraj bolezen.

Drugi deli trupla morajo biti iz npravstvenih ozirov oblečeni, kar pa je v našem ozračju tudi potrebno, da se včasih branimo mrazu. Vendar obleka naj bo voljena tako, da truplu pomaga ravnomerno razdeljeno pravilno gorkoto vzdrževati, ne pa, da bi zadrževala toliko toploto, da oslabi menjava snovi. Po primerni utrditvi trupla mora velikobolj menjava snovi biti spodbujena, živahtneje in hitreje toploto prirejati.

Telesno perilo naj bo laneno, če je potrebno, tudi iz pavole, nikdar pa ne sme biti iz ovčje volne. Volna namreč tako omehkuži, da truplo niti po leti potrebne telesne toplote prirejati ne more. Zato se pa ljudje, kateri nosijo volneno obleko, vsako leto skrbneje oblačijo, a vendar jih vedno mrazi. Temu se lahko le stem pomaga, če se hočejo pod-

vreči utrjenju, svojo volneno obleko pa počasi opustijo, ter se začnejo v laneno obleko oblačiti. Najpripravnejše za perilo je čisto, debelo, takozvano „reistno-platno (Reisten-Leinen)“. Fino laneno platno pa ni koristno, ker se od znoja ali vode mokrega trupla prime, in toraj pregladko postane. Obleka pa bi morala kot nadomestilo prostega zračnega dražila z lahkim gibanjem spodbudajočo, dražilno upljevati.

Ker se dandanes finejši ljudje težko odločijo nositi tkanine, začeli so že podjetniki izdelovati več vrst tkanin, katere ustrezajo ne samo zahtevam zdravja, ampak tudi razvajanega ukusa. Kot najboljše izdelke te vrste našli smo lanene pletenine, zdelane v c. kr. priv. laneni fabriki **Karola Siegla sen. v Mer. Schönbergu**. Te lanene pletenine dobivajo se pri **Stefanu Zwitschu** v Gradcu, in so, kakor smo se sami prepričali, jako dobre v vsakem letnem času. Laneno perilo naj bo dovolj dolgo in široko, v odprtinah pa prostorno.

O škodljivosti moderca naj le nekaj besed spregovorimo. Vsakdó pač sam lahko sprevidi, da stisnjena pljuča le težko delajo, in da ima stisnjenost in premeklost notranjih organov le najhujše nasledke, kratko, da je jako škodljiva.

Vsaka žena, katera nosi moderc, težko greši zoper peto zapoved, ne samo z ozirom na lastno življenje, ampak tudi z ozirom na njene potomce. Ker se pa nasproti zapovedim brezumne, barbarične mode niti na božje zapovedi več ne pazi, ker se Molohu bedaste ničemurnosti ne žrtvuje samo samoljubnost, ampak zdravje in blagost lastnih otrok, včasih celo materino srečo, moramo reči, da so vsi opomini razumnih mož zamanj.

Kar se tiče obuvala, naj bo povedano, da je našo tesno, zrakogosto, trdo obuvalo ravno táko, kako bi biti ne smelo. Kurja očesa, za katera se imamo le obuvalu zahvaliti, so še najmanjša zla, katera obuvalo provzroči. Vedno mrzle noge tolikih ljudi, kakor tudi znojne nogé, kažejo razločno dovolj, da se kvàr, katerega povzroči obuvalo, tudi na celi krvotok razteza, in toraj tudi kri pokvari.

Bosonog hoditi.

Naravno zdravstveno pravilo je, da mora biti glava hladna, noge pa tople. To pa ni istina. Noge sicer morajo, kakor vsi telesni udje, tople biti; to pa bode najgotoveje takrát, ako so, kakor glava, — gole. Nič drugzega ne vodi kri, — in toraj tudi toploto, — tako k nogam, kakor njih nagóta. to se pravi, če človek hodi bô s. To pa ne rečemo. da le po leti, kadar je zemlja topla in razgreta, ampak tudi po mrzlih in mokrih tléh, da, celo po slani in snegu. Dosta slavnih mož je od nekdej priporočevalo bosonogo hojenje, in vsi, ki niso oddaljeni od naravnega življenja, poznajo dobrodejne učinke tacega hojenja. Najlepše se kaže pri otroku, kako dobro mu dé, če hodi bosonog, brez nogavic in črevljičev. Omikanec pa prestopi vse muke, ki mu jih taka uničevalna obleka povzročuje, kakor da bi res bila prava naravna potreba, ter se ogiblje vsake dotike zemlje z boso nogo, kakor ognja in kuge. Mislijo si taki ljudje, da bodo, če se le po svoji izbi bosi sprehajajo, smrtno zboleli. Tudi kmetje ne hodijo več tako bosonogi kakor nekdej, in sploh so se mehkužnost in druga škodljiva svojstva pričela tudi pri tem stanu že širiti. Bosonogo hojenje pa

je eno glavnih sredstev za utrjenje in krepčanje, in zadostuje pri dostih boleznih že samo, da bolnik ozdravi.

Otrokom naj se obuvalo od začetka ne vsiljuje, naj se jim pusti priložnost, da se po mogočnosti utrdijo, in vedno bos hodijo. Odrastle, mehkužne osebe pa naj počasi urijo in vadijo, bos hoditi, sicer ne zato, ker bi škodovalo, ako bi naglo pričeale bosc hoditi, ampak zató, da se njihovi občutljivosti ustreže. Prične naj se s tem, da dotičnik zjutraj ko vstane, in zvečer preden gre spat, nekaj minut v hiši bos hodi; po leti pa, če mogoče na prostem, in sicer v toplejih urah. To naj se ponavlja vsak dan, in naj vsakokrat vsaj četrť ure trpi.

Ko se je dotičnik stem počasi sprijaznil, naj včasih stopi do členka v mrzlo vodó, in hodi z mokrimi nogami. Najboljše je pa, če hodi bos v rôsni travi, saj je to sloveči naravni zdravnik Priessnitz svojim bolnikom večkrat zapovedal. Če je trava še tako mrzla, ne škoduje nič.

Dobro sredstvo za urejenje krvotoka in za ogretje nog in toraj za odpravljanje marsikaterc bolezní je hojenje po travi, na kateri je slana.

V nadomestilo mokre trave služi tudi kamen, polit s čisto vodó. Hojenje v ravno zapadlem ali v tajajočem snegu je tudi dobro zdravilo. Naj nikogar ne ustraši, če malo v noge žgé. Tudi če palci otečejo, treba jih je le s sneženo vodo zmakati, ali s snegom lahko ribati, in zopet so ozdravljeni.

Vendar sprehodi po snegu, ki so seveda strogi, smejo se vršiti le do četrť ure, ali malo dalje. Novinci imajo eno minuto zadosti, če dalje ne morejo strpeti. Prehlajenja naj

se nikdo ne boji. Ravno nasprotno je; bolezní sled prehla-
jenja, naj bo že ta ali una, stem, da se odvodi kri od
dotičnega mesta, ozdravijo.

Kdor pa v mokroti in mrazu bos hodi, mora strogo
na to paziti, da trupla mraz ne prevzame. Le nogé in roke
smejo mrzle biti. Hoditi se pa mora naglo. Za takim spre-
hodom pa more dotičnik obleči nogavice, in, če ostane na
prostem, tudi črevlje, in more najmanj še četrť ure obut hoditi.

Komu se pa noge potijo, ali, kedo ima kako rano na
nogah, ne sme iti ne v slano ne v sneg. Ako je sneg
zmrznjen, ali če krivec piše, se sploh ne sme po snegu
brez obuvala hoditi. Bolje je tudi po cele ure bos hoditi
po vodi ali blatu, kakor pa mokro obuvalo na nogah trpeti,
kajti tako tudi v topli sobi lahko zmrzi, kar se pa bosemu
ni bati.

Gibanje, mir, počitek, spanje.

K življenju ni potrebno le tisto gibanje, katerega or-
ganizem v notranjih delih trupla sam izpeljuje, ampak morajo
vse telesne moči s samovoljnim telesnim delom živahtno
spodbujo sprejemati. Nevajene moči pešajo in ginejo. Po
zunanji nemarnosti postane tudi notranji organizem nedelaven,
pretrga se menjava snovi, trupla se polotijo slabosti, in
bolezní se prikazujejo. Takemu, ki z truplom ne dela nič,
ali pa giblje le posamezne ude, lahko se začne vrteti, če
tudi zavživa najzdravejši zrak; in, če tudi zdravo, zdravju
koristno hrano zavživa, lahko oslabi.

Najzdravejšo gibanje je težko delo na prostem zraku,
kakor ga ima kmet, nekateri rokodelci in drugi delavci.

Ženskam pa prijajo najbolj taki opravki, katere zahteva gospodinjstvo, in sicer kmetiško.

Komur pa poklic ne dovoljuje enakega dela opravljati, more tembolj v prostih urah misliti na to, da z gibanjem nadomesti to, kar je sedé zamudil. Počasni sprehodi ne pomagajo veliko; bolje je, hitro korakati, ali pa v goré hoditi. Seveda se pri tem more paziti na to, da se dotičnik ne pretrudi. Sploh pa zgube vsa gibanja, ki se vršijo le za kratek čas, svojo vrednost, ki pa bi vendar morala biti nadomestilo zdravega dela. Tako gibanje je le enostranski nagón, ki pa ne more moči pospeševati, ker je le menjava in previdna pravomernost zdravju koristna.

Če zdrav človek živi, kakor bi živetil moral, lahko pol dneva pri zdravju koristnem delu prestopi. Če pa svoje telesne moči manje in neenako uporablja, in, če je zrak, katerega soplje, nezdrav, se tudi dosta poprej utruje. Kdor pa le duševno dela, in, če se še tako napenja, zraven tega pa truplo ostane mirno in nedelavno, stem telesno moč le slabi, ne pa, da bi jo, kakor telesno delo, enočasno pomnožil in obnovil. Kdor pa si hoče zgubljene moči z umetnimi sredstvi zopet pridobiti, bo se opekel. Taka sredstva so le škodljiva.

Po menjavi dela, počitka, spanja in hrane nadomestujejo in pomnožujejo se uporabljene moči. Kakor smo že omenili, je za spanje namenjena noč, in sicer mora polnočna ura tudi srednji čas spanja biti. Najboljše je, če se gre ob osmih zvečer spat, a se že zjutraj ob štirih vstane, kakor kmetje delajo. Brez škode se sicer sme tudi malo dalje spati; a kdor spi do dneva, že stem pomanjša oživljajoče učinke spanja. Večer naj bo prehôd živahtnega dnevnega

dela v mirni počitek, in se noč toraj ne sme posvetiti zabavljanju ali veseliciam.

Vsem živim bitjam, tudi rastlinam, potrebno je, da včasih pretrgajo za daljo časa svoje životno spanje. Pri nekaterih živalih in rastlinah pokaže se še globlji počitek kakor je navadno spánje. Narava zbira vse moči v notranjih, tihih gibanjih organizmov. Tako je tudi pri vseh narodih jeden dan v tednu posvečen počitku. Nedeljsko svečenje ali nedeljski mir ni morebiti le verska ali družinska uprava, ampak od človeške narave globoko utemeljena potreba. Ako človek te potrebe noče priznati, mu je gotovo več k škodi, kakor k haski. Družba, katera svojim udom odtegne nedeljski počitek, jim ob enem odtegne veliki del njihovih moči. Tisti pa, ki delajo razven celega tedna tudi v nedeljo, bodo slabo želi.

Ravno tako škoduje to, če se nedelja, ki je posvečena počitku, uporabi za veselice in zabave, ki so še bolj škodljive, kakor prenapeto delo, pri katerem se ne počiva in nič ne menjuje.

Naravna potreba nedeljskega počitka naj se ume tako, da se more v drugih dneh v tednu napetim močem privoščiti mir, med tem, ko se morajo navadno počivajoče moči k delu spodbujati. Tisti, ki čez teden dela z rokami, naj v nedeljo dela duševno, naj kaj čita, ali se sploh kaj uči, kdor pa čez teden dela duševno, naj se v nedeljo z gibanjem udov krepča. Oba pa naj vsaj en del dneva posvetita notranjem, duševnem življenju, katero je vendar sredina človeške narave. Telo, duh (kot djanje možganov), in duša (pravo jedro človeško) so nekaka trojica človeške narave v notranji menjavni razmeri. Celo surovim, nevernim

narodom je njihovim duševnem razvitku primerno duševno življenje lastno. Če toraj omikanci to duševno življenje zatajijo, ne padejo zopet v prvotnost nazaj, ampak še za prvotnost zabredejo. Ljudje, ki zabijo svojo dušo, zdivjajo, če tudi imajo višje duševne zmožnosti, in, ker živalsko stanje za človeka vendar ne more naravno biti, ginejo človeku tudi duševne in fizične moči. Narobe vplivajo vse zdravstvene škode, na duh in na dušo; na zadno še hitreje in uničevalneje, kakor na moči možganov. Ljudje, ki se udajo zdravju nasprotnem životarenju, postanejo enočasno slabi na volji, tako, da tacega životarenja tudi takrat opustiti ne morejo, če sami spoznajo in sprevidijo, da je škodljivo. Med tem, ko njihove telesne in duševne moči še dalj časa vstrajajo, se njihov značaj popolnoma skvari. Za vzgled naj navedemo marsikaterega pijanca, pa tudi tisočero drugih slučajev bi lahko navedli, kje se duševna spridenost in škodljivo životarenje bratita, če ravno to ni tako očito, kakor pri pijancu. To pa svetu za tó ni takó očito, ker je današnji svet po nasledkih svojih nasprotnosti ravno tako bolan in slab duševno, kakor telesno, in mu je pomen pravega čistega duševnega zdravja nekaj tujega, neznanega! Nauk o naravnem zdravljenju pomeni toraj toliko, kot nauk o zdravljenju celega človeka, duše in telesa.

Jesti in piti.

Da jesti in piti veže dušo s telesom, vedó in pravijo vsi ljudje, a malo jih je, ki bi vedeli, kaj in kakó naj jedó in pijó. Pa če tudi vedó, nočejo se po tem ravnati, ali vsaj radi in prostovoljno ne.

K dobri, močni hrani štejemo v prvi vrsti mesó, potem pivo, vino, kavo, in druge pijače, toraj reči, ki po njih učinkih soditi, niso nič drugega, kot strup, katerega močen organizem po močeh zopet odstranjuje, oslabele truplo jih pa more kot bolešno snov obdrževati. Tudi vsa, umetno pripravljena, nebó dražilna jedila, če so le prav draga, veljajo kot dobra, krepčalna hrana, prosta, céna hrana pa se zaničuje. To pa je čisto narobe.

Tam, kjer so ljudje z najpriprostejim življenjem zadovoljni, z priprosto hrano, katero si vedó priimeriti, tam so tudi najzdravejši in najkrepkejši ljudje. Revni ljudje v mestih so le zbog tega tako slabi, ker se tudi ravnaajo po narobni kulturi, brez da bi si tisto malo dobrega, kar kultura še premore, prilastiti znali. Če si revni ljudje za svoja majhna sredstva kupujejo meso, kavo, pivo, vino in enake reči, beli kruh in fino moko, seveda imajo vedno premalo hrane, kajti, če se take hrane tudi dovolj zavžije, kar pa siromak storiti ne more, ker mu novcev nedostaja — ne pomaga nič. Te reči imajo namreč premalo hranilne in redilne moči, vrh tega snedo še druge dobre snovi ter pokvarijo soke.

Žalibog, da so zastopniki enostranskih, posameznih znanosti zakrivili sami — da se je ljudstvo odvrnilo od svojega prvotnega življenja, in, da misli, da so razna sredstva, katera smo zgoraj navedli, potrebna hrana.

Kdor hoče vrednost hranilnih snovi prav presoditi, treba mu je manj paziti na tó, koliko ima dotična snov hranilne moči, kakor pa na vprašanje: Kako ga bo sprejel in upotrebil organizem? Ne tisto, kar človek jej, ampak tisto, kar prebavi, ga redi. Pa tudi to, kar

prebavi, ni vse enako koristno. Kot krepčalno hrano moramo smatrati le tó, kar kri dela čisto in zdravo, brez da bi organizem s težkim prebavljanjem težilo.

Meso v kljub temu, da ima mnogo redilnih snovi, vendar ni krepčalna hrana, in to tem manj, čem slabeje je truplo, katero meso kot hrano sprejme. Za bolnike, otroke, slabe, malokrvne in telesno nedelavne ljudi meso ne prija na noben način, tudi juha ne, ker preveč dražilno razgrevno vpljiva. Zdravi ljudje, kateri veliko delajo, smejo meso k zelenjavi in drugi zeliščni hrani jesti. Narobe toraj je, meso zavživati kot glavno hrano, zelenjavo pa le kot prikuho. Če se pa to vendar zgodi, lahko iz poprej povedanega vsakdo sprevidi, da je škodljivo. Da narava človeku ni meso kot glavno hrano odmenila, sprevidi se iz tega, da enako pripravljenega mesa zapored nikdo ne more dolgo zavživati, tako, da bi se vsegdar nasitil. Želodec moramo z ostrimi močno dražilnimi sredstvi prisiliti, da sprejema meseno hrano. Zavživanje pohujšljivih in omamljivih pijač, kakor kave, čaja, dalje pijač, ktere vzdržujejo alkohol ali nikotina (tabaka) potrebno je le takrat, ako človek zavživa veliko mesenih jedi. Da pa so vsa ta sredstva zdravju škodljiva, smo že poprej povedali.

Mesni izvleček (Fleisch-Extract) ima le škodljiva svojstva mesa. Redilne vrednosti nima prav nobjene. Če psa krmiš z mesnim izvlečkom, gladú ti pogine.

Da to razjasnimo, povemo, da, če se zavžije na dan le ena žlica mesnega izlečka, povzroči to celo pri zdravem človeku srčno tripanje, razdraženost, izpuščaje na koži celo protin, — toraj bolezni, ktere sicer tudi meso povzroči, ako se ga preveč zavžije.

Naj se toraj ne da motiti nikdo, če tudi tovarnarji in prodajalci mesnega izvlečka tega še tako hvalijo in priporočajo. Da je ta hvala prazna, vidimo pri prostem ljudstvu, pri katerem meso le ob velikih praznikih pride na mizo, in katerem so umetne pijače in umetna jedila čisto neznanost. Prosto ljudstvo živi o najpriprostejši hrani, katero mu daje večkrat nerodovitna pusta zemlja. Vendar pa so taki ljudje najzdravejši, najbolj vstrajajoči v trpljenju in pomanjkanju, kar se nam v vojskah kaže jasno dovolj.

Največ vredna, za vsako stanje truplu koristna hrana jed in pijača ob enem — je mleko. Če tudi je mleko po nekaterih krajih drago, vendar je, primerjano z drugo hrano, vredno svojega denarja.

Ako se kravje mleko rabi mesto materinega mleka (kako umetno sredstvo se ne sme rabiti), naj se pomeša prvi mesec z dvema tretjinoma, pozneje pa z manj vode, (nikdar pa se ne sme mešati s kavo, ker je to otrokom strup). Tudi slabotni, bolani ljudje včasih lažje prenašajo z vodo pomešano, kakor čisto mleko. Sir je bolj redilen in lažje prebavljiv kakor surovo maslo.

Sirotko in izmedki imajo še dosta redilnih snovi in so jako koristni.

Tudi kislo mleko je jako zdrava jed. Sploh pa je vsaka jed, pri kateri se rabi mleko, koristna in dobra, ako nima tudi tistih snovi, ktere smo že zgoraj kot škodljive navedli.

Mleko je škodljivo le takrat, ako prihaja od bolne krave. Drugače pa sme vsakdo mleko zavživati, kako mu ravno diši. Oslabele osebe navadno kislo s surovim maslom pomešano mleko najraje jedó in tudi najlažje prebavijo.

Čegar prebavljanje pa je sled premočnih dražil oslabljeno, naj se navadi mleko po žlicah zavživati.

Kakor ima mleko mnogo redilnih snovi in je sploh zdrava hrana, tako tudi zrnje. Med zrnjem je vreden oves narveč, akoravno ga ljudje čisto opuščajo in ga le malo cené. Za ovsem pride ječmen, rž, pirovnica in drugo zrnje (ajda, proso i. t. d.).

Ovsena sluzina (sôk) je prav dobra hrana za bolnike in otroke. Zdravim pa služijo vsa iz ovsas narejena zdravila, seveda tudi ovseni kruh.

Vsa iz zrnja pripravljena jedila so tem bolj redilna, kolikor več da imajo otrobnih snovi. Črna moka je vedno več vredna kot bela, ker ima več redilnih moči. Za kruh je moka z otrobi vred najboljša, in sicer nepresejana (otrobnas) moka.

Dobra pijača za zdrave in bolne je voda, ktera vre kake tri četrt ure, in v kateri se kuhajo ovseni otrobi. Seveda mora biti primešano malo strdi.

Vsa iz ovsas pripravno narejena jedila so toraj za zdrave jako koristna in krepčalna. Za slabotne, bolane ljudi in za otroke pa razven mleka ni bolj krepčalnega sredstva, kakor so iz ovsene moke pripravljena jedila. Seveda morajo za otroke biti drugače pripravljena kakor za odrastle. Bolnikom in otrokom daje se le sluzina, (to je voda, v kateri se kuha oves, kakor smo že omenili) ali pa ovsena juha.

Za otroke, kateri še sesajo, ni boljšega nadomestila za materino in kravjo mleko, kakor je ovsena sluzina, in v mnogih slučajih se celo laglje prebavi, kakor materino ali kravjo mleko, če nima dovolj moči.

Kdor si hoče naročiti tako ovseno moko, naj se obrne na „**Gebrüder Weibezahn** in **Fischbeck**, Kreis **Rinteln**“.

Ta tvrdka je odlikovana z mnogimi svetinjami in diplomami in jo najtopleje priporočamo.

Kakor otrobov kruh, dober je tudi črn, rženi kruh, kateri je tudi prav redilen in krepčalen. Ne sme se pa nikdar rabiti umeten kvas (umetne drožice); kajti tak kruh je težko prebavljiv, in še škoduje zdravim ljudem.

Pivo dela se sicer tudi iz ječmena, a ima pri vrabcu malo od njega in nima prav nobene redilne moči. Akoravno pravijo, da je pivo „tekoči kruh siromakov“ vendar je to varanje samega sebe. Tudi to je lažnjivo, da bi pivo materam prirejalo mleko, slabim pa kri. Obžalovanja vredno je pač, da umen človek kaj takega veruje.

Še tedaj, ako bi se pivo dobivalo zastonj, bilo bi predrago. Malo redilnih snovi, ki se nahaja v pristnem pivu, nikakor ne služi zdravju. Vrh tega pa se dandanes mesto hmelja rabijo jako škodljive snovi, katere hasnijo sicer pivovarjem, zdravju pa škodujejo.

Tudi mrzlo pivo piti z dolgim duškom, kakor je navada, škodi.

Seveda tisti, ki je močne narave in pivo zmerno uživa, tega ne čuti. Krepka narava namreč je zmožna neugodne vpljive premagovati, vendar pa se ne sme nikdar siliti. Ako se toraj to vedno ponavlja, tudi naravna moč opeša in se ne more vedno braniti in zoperstavljati. Tem neugodnejše vplivajo na zdravje zbog njihove dražljivosti, ktero povzročuje utrjenost. Ta utrjenost pa hrepeni po še močnejih dražilih. Ta dražila pa vplivajo le v zvišeni meri, to je, ako se jih veliko zavžije, in stem je prekoračena tista meja, za katero vsak občutek nehá — človek otrpne.

Najbolj škodljiva, a tudi najbolj razširjena pijača je dandanes kava. Nasledki, kateri se pokažejo po zavživanju kave, sicer niso očividni, ali vsaj ne takó, kakor po zavživanju alkohola. Vendar pa niso nič bolji, in to narbolj za to, ker se najdalje razširjajo, in se že otročje starosti dotikajo. Lazljivi, potuhneni, in tem nevarnejši je strup kave. Strup kave se pa mora šteti k najmočnejim strupom.

Da se je med narodi ukorenila navada, otroke, tudi take, ki še sesajo, rediti s kavo, je žalostno dovolj. Seveda je hranenje z alkoholičnimi pijačami tudi nevarno, pa to se tolikokrat ne zgodi, kakor tako zvano hranenje s kavo.

Pri pojedinah in veselicah se navadno pije eno čašo kave za drugo. Ljudje namreč mislijo, da želodec po kavi laglje prebavlja. Seveda se to človeku tudi dozdeva; v resnici pa je drugače. Kava namreč pretrga prebavljanje, to je, odžene želodcu potrebno krv v druge dele trupla. Truplo se po tem res vsaj navidezno osveži, toda na račun skupnih moči. Kava namreč odvodi na pol al pa še čisto neprebavljene soke in želodčne soke od želodca, ter se ž njimi pomeša. Kruh, kateri se zavžije s kavo, človeku prav nič ne hasni, ampak želodec kvari. Želodec namreč zgubi svoje najpotrebnejše soke, ter s časom tako oslabi, da močnejih jedil niti prebaviti ne more. Temu pa še navadno sledi malokrvnost.

Ko se pa slabost trupla povekša, začnó se tudi neposredni učinki kavnega strupa prikazovati. Cela sestava živcev se zmeša, klavernost, malosrčnost, bojazen, plašljivost in druge prikazni zmešane sisteme živcev so nasledki. Bolj kot je slab skupen organizem, tem preje se uda ali se mora udati kavnemu strupu.

Kar o kavi, velja tudi o čaju. Saj je znano, kako so slabovestni zdravniki morali za denar ljudem priporočevati čaj. Če bi bil res kake posebne vrednosti, bi tega ne trebalo.

Čokolada ima sicer nekoliko redilnih snovi, zraven njih pa tudi dovolj dražljivih sredstev, katera gotovo niso koristna.

Redilna vrednost brezoljnega huchorja*), kakoršen se rabi k narejanju čokolade, je majhna. Huchor je težko prebavljiv ostanek zrna.

Cigorija in enaki izdelki so deloma brez vrednosti, deloma škodljivi.

Temu nasproti pa moramo rabo ječmena, posebno v osladni obliki, kakor tudi zrnje, žgano in pripravljeno kakor kava priporočati. Taka osladna kava je redilna ter ne spodbuja. Dobra osladna kava dobiva se pri „**Kathreiners Nachfolger in München und Wien**“, katero tvrdko p. t. občinstvu priporočamo.

Kakor ječmena, dobra je tudi želodna kava, ktera je posebno zdrava pijača pri bledici in angleških boleznih.

Žitnim plemenom sledi v redilni moči stročje, namreč fižol, bob, leča i. t. d. Vendar stročje želodec mnogo težej prebavi. Bolnikom in otrokom toraj nikakor ne prijaajo. Ljudje, katere po udih trga, stročje že celo ne smejo uživati, k večjemu, dokler je še zeleno, n. pr. fižol v stročji i. t. d. Za zdrave ljudi pa je tudi izluščeno krepka, koristna hrana, in jih tudi slabljeje osebe lahko prebavijo.

Zelenjava ima sicer manje redilnih snovi, vendar pospešuje redno prebavljanje, in se narejajo po njej zdravi soki. Nikdar pa ne sme biti z preostroj zabeljoj mešana.

*) Huchor-Cacao. Zelo priporočati je dr. Lahmana redilni cacao od Hevela & Veithena v Kölnu ob Reni.

V naših krajih so take zabelje posebno tujcem škodljive in dražljive. Tudi preveč soli in jesiha se ne sme dajati, kajti umeten jesih je strup. Zato naj se rabi samo vinski, ali domači jesih. Jesih s sirotke ali jabolčnih oljupkov je tudi jako dober. Dober je tudi jesih iz citronove kisline, a ta je zopet mošnji na kvar.

Maščobe služijo le k temu, da prirejajo toploto, in so le v mrzlih časih in v mrzlih krajih potrebne. Ker pa vse maščobe, prebavljanje ovirajo, naj se jih ogibljejo posebno bolane in slabotne osebe. Zdravi pa naj le toliko uživajo, da se ne bo oglasila potreba, kako drugo sredstvo užiti za to, da bo želodec lažje prebavljal. Najlažje se prebavi surovo maslo.

Sadje sicer nima posebne redilne snovi, ima pa drugo zdravju koristno lastnost. Sadje namreč sčisti kri bolj kot vse kroglice, in kar se še vse naznanja po časnikih. Dalje hladi in umiri kri, zato moramo sadje posebno v boleznih in kot sok priporočevati.

Jagode so obče koristen sad in koristijo pri trganju, revmatizmu, tudi pri duševnih boleznih. Posušene borovnice (črnice) so dobre pri prepádu, sveže pa so obče koristne.

Jabolke, posebno kuhane, pospešujejo počasno vagajanje iz želodca, in so tudi pri glavobolu, hemorijadah, pri nakipu trganja, škorbuti i. t. d. posebno koristne.

Enako velja o malinah, bezgovcu in grozdju.

Ker pa je v olupkih narveč redilnih snovi, naj se sad ne lupi, če to ni posebno potrebno.

Kdor ni prav zdrav, naj raji kuhano sadje uživa. Da želodec sadje včasih res slabo prebavi, sledi od tega, da je premalo zazvečeno in premalo s sokom pomešano.

Jajce so jako redilne, težko prebavljive in dražljive. Slabotnim ljudem jih toraj ne moremo priporočati, naj bodo že tako al tako narejene.

Sladkor ima sicer truplu neobhodno potrebne redilne moči, pa sladkorja nahaja se v rastlinski hrani toliko, kolikor ga treba. Po zavživanju umetno napravljenega sladkorja lahko se napravi na zobéh in v želodcu kislina, in se toraj naj le malo umetnega sladkorja rabi. Nikdar pa se ne sme sam sladkor rabiti. Najbolje sredstvo še je strd.

Juha je sicer jako koristna jed, a ne sme biti preredka in mora vedno dovolj rastlinskih redilnih snovi imeti. Pri prosti hrani, ktera ni dražljiva, ni se bati, da bi se kedo prejedel, če le količkaj pazi na glas želodca. Le pri tistem, kateri zavživa jedi, ktere na nebo in jezik dražljivo upljivajo, pripeti se lahko, da želodec preobloži.

Takim razvajenim ljudem pripeti se namreč večkrat, da jim diši jed, če tudi so je zavžili že več, kakor terja želodec; nasprotno pa jim včasih nikakor ne diši.

Bolane in slabotne osebe naj jedo večkrat in vsekdar le malo; kadar se pa moči vračajo, naj se vadijo v večjih prenehljajih jesti.

Zdravim osebam zadostuje, ako tri- do štirikrat na dan jedó. Tudi otroci naj se vadijo redu, in se jim toraj naj daje hrana ob določenih časih. Takim otrokom ki še sesajo, naj se da vsake 2—3 ure hrana, zvečer pa je najbolje, če se jim ne da nič.

Vedno lizanje, in če je tudi le kruh, sadje in druga redilna hrana, je škodljivo za majhne in velike. Seveda najbolj napačno ravnaajo tisti, ki jedó v enomér, in „pri

kterih se ne ve, kje se neha kosilo in kje se začne večerja“ kakor pravi Hebel.

Glavni čas jesti naj bo poldán. Ako se je poźneje, ni umestno niti zdravo, najmanje pa zvečer. Osebe, ki ne delajo s truplom, in otroci kateri gredó zgodaj spát, naj po južini sploh nič ne jedó. Ako pa je kedo večerje močno vaje, naj se po večerji najmanj dve uri še sprehaja, preden gre spat in naj sploh malo večerja. Večerja, kratko preden se gre spat, navadno škoduje. Po jedi je namreč sploh potrebno, da si človek tudi duševno počije in to radi tega, da se želodcu potrebna krv ne odvede.

Navadna pijača naj bo vsakemu voda.

Vodi sicer se sme priliti včasih saden sók, a to se naj zgodi le izjemno.

Med jedjoj in za jedjoj pa se ne sme piti, ker se drugače želočni soki preveč z vodo pomešajo. Napačna je toraj misel, da bo želodec lažje prebavil jed, ako se zmes pije.

Drugače pa, ako se oglasi žeja, naj pije vsakdo, kolikor hoče. Pije pa naj počasi in v kratkih potezáh. Skušnja je namreč dokazala, da se ugasne žeja prej, ako se pije počasi in v kratkih potézah, kakor ako se pije naglo in v velikih potézah.

Da se hrana dobro prebavi, treba je, da se dobro pomeša s slinami. Zato pa ni škodljivo le to, ako se požirajo škodljiva jedila naglo, ampak tudi to, če se drugače redilna in prehitro pogoltnejo. Kakor rečeno, mora se jed pomešati z slinami, ter dobro prežveči. Da so prevroča al premrzla jedila tudi škodljiva, nam menda ni treba praviti.

Kdor tega resničnega zatrjevanja ne opazuje in po njem ne ravna, lahko si nakoplje bolezni, če tudi zavžíva

najzdravejšo hrano. Želodčne, jetrne, mehovne in bolezni na možganih, sledijo navadno takim pogreškom. Sveži kruh na primer škodljiv je le radi tega, ker ga nikdo dovolj ne prežveče, suh kruh pa ravno radi tega koristen, ker ga vsakdo žveči mora.

Iz ravno tega vzroka koristen je kruh iz otrobi, kajti tega mora vsakdo dobro prežveči.

Kako se pripravlja kruh iz otrobi (zdravstveni-krepčalni kruh iz debele moke) in **krepčalna juha.**

Ker smo govorili že v prejšnjem odstavku o otrobnem kruhu, hočemo tukaj tudi o načinu, po katerem se naj peče, povedati.

Po predpisu naravnega zdravnika Graham-a vzame se za otroben kruh pšenica, po nazorih župnika Kneipp-a pa pšenica z ržjoj pomešana. Žito mora se z otrobi vred mleti. Iz te moke mora se en dan prej kakor se misli kruh peči, testo napraviti. Tri tretjine od vse moke, ktera se misli vzeti, naj se dene v skledo al krnico (ničke) ter se naj zamesi z vodo tako, da bo še tekoče. Za 1 kilogram moke naj se vzame dober liter vode. Sol ali kaka druga zabelj naj se ne pridene, tudi kvas ne. Testo se naj pokrije z toplimi rjuhami (prti) ter se naj spravi na kako toplo mesto. Kipeti bo začelo samo od sebe. Drugi dan napravijo se kolači al hlebi in sicer tako, da se dene testo, kolikor ga je treba za hleb, na lopar, ter na loparju pridene moka, kolikor je treba. Testo pa mora biti vedno nategljivo, nikdar ne pretrdo. Navadno naj tehta hleb 1—1½ kilograma, oblika pa naj bo podolgasta, in hleb naj bo tako visok kakor širok.

Potem naj se še pusti na toplem kraju dalje kipeti. Potem se naj hlebi položé v dobro razbeljeno peč, a naj se ne pusté v peči čez eno uro. Čez eno uro naj se hlebi snamejo iz peči, naj se položijo v vrelo vodo in potem nazaj v peč, a samo toliko, da se naglo posuše.

Tako pripravljen kruh je jako dober; privadijo se mu tudi odvajene osebe hitro, ter ga celo bolj čislajo, kakor bel pekovski kruh.

Dober otrobov kruh zdrobi se v ustih kakor prhek močnik, otrobi pa vpljevajo prijetno in spodbudajoče na drob ter pospešujejo redno menjavo snovi.

Krepčalna juha je otrokom, starcem in težko bolanim, kakor po škodljivih jedilih onemoglim kot glavna hrana priporočati. V obče pa jo priporočamo vsakemu kot zajutrak.

Napravi se iz otrobnega kruha, kateri se zreže na drobne kosce, potem na ognju speče, da so kosci rujavi, potem pa v možnarju zdrobi. Tako dobljene drobtinice kuhajo se v mleku ali vodi ali mesni juhi, kateri se pridene nekaj soli in malo maščobe. Naj se pa juha napravi prav gosta. Vré naj nekaj minut.*)

Post. Dieta bolnikov.

Res je sicer, da jed in pijača (ako se zavživa v pravi meri), „veže dušo s telesom“. Vendar pa je post v velikih slučajih najbolje sredstvo, da se harmonija trupla, če je zmedena, ali pa harmonija trupla z dušo spravi v poprejšnji red. Ako se človek včasih posti, koristilo bo mu več, kakor vsa želodčna zdravila.

*) Pisatelj je pripravljen, vsakemu, kdor želi, pošiljati zrnasti kruh iz rži in pšenice, ki se pripravlja v njegovi hiši, in sicer 1 poštni zaboj 5 kg z ušteto frankaturo proti pošiljatvi 95 kr.

Organizem namreč ima mir in se lahko popolnoma sčisti. Da se pa organizem popolnoma sčisti, potrebno je tudi pri takih ljudeh, ki živé zmerno, strogo po zdravniških predpisih; saj smo že omenili, da je vsako truplo drugačno.

Pri takih boleznih, v katerih človeku jed ne diši, dà narava sama čutiti, da potrebuje pri čistenju organizma mir. Nekateri bolezni nimajo nobjenega drugega namena, kakor da človeka prisiljo postiti se.

Prav napačno toraj je, če se v takih slučajih naravo z umetnimi sredstvi prisili, ali da bolniku silijo jed. Bolnik takrat jedi ne potrebuje.

Če je organizem v neredu in noče sprejemati jedil, jih tudi želodec prebaviti ne more. Ta vsiljena jed pa ne le, da nič ne hasni, ampak celo slabi.

Ako ima kdo mrzlico, naj se mu da večkrat požirek vode. Če bolniku diši jed, naj se mu da vsako uro po žlico mleka, vmes pa ovseno sluzino ali otrobovo vodo. Ako pa je bolnik zatlačen, naj se mu da samo dopoldne žlico mleka, popoldne pa sama voda.

Pri mrzlici, kakor sploh v vseh boleznih, ktere izvirajo iz slabe krvi, ne sme bolnik jesti prav nič mesenega, tudi juhe ne.

Le ako je bolezen lahka, sme bolnik poldan zavžiti tudi lahko meso ali meseno juho, nikdar pa izkuhano govedino, vojeno al mastno svinjetino, seveda le tedaj, če mu diši, in — če ima.

O vrednosti mesene hrane govorili smo že zgoraj.

Vendar se naj ne pozabi, da meso ni potrebna hrana, in, kakor že večkrat naglašeno, celo škodljiva, posebno če se je preveč povžije.

Komur je za blagor, za ljubo zdravje res kaj, naj se v takih slučajih varuje kave, čaja, piva, vina in sploh vsake alkoholične pijače.

Kdor zaupa naravnem zdravljenju, naj ne veruje, kar verujejo skoro vsi: namreč da vino, meso, čaj, pivo i. t. d. daje truplu moč. To je ravno takó, kakor so stari narodi nekaterim rastlinam in živalim pripisovali tajne moči!

Če bolniku res jed diši, naj se mu večkrat dá zgoraj opisana krepčalna juha.

Če pa mu jed močno diši, sme se mu, če nima mrzlice, al vsaj ne močne, dati tudi sadje. Sadje pa mora biti zrelo in je najboljše sprazeno. Nikdar pa ne sme biti umetno sladko narejeno. Tudi hrana iz žitne (ržene) moke se sme dajati, seveda brez jajec al masti. A jedila iz ržene moke smejo se dajati le lahko bolanim ali tistim, ki že okrevajo. Na vsak način pa se mora paziti na to, da bolnik ne dobi težko prebavljivih jedil v želodec.

Dobro je tudi bolnikom dajati otrobov kruh, sveži sir. Sir pa se le lagljeje bolanim sme dajati. Lahka zelenjava bo bolnikom dobro prišla, mora pa biti kuhana al pražena, nikdar pa se jim ne sme dajati solata, napravljena z umetnim jesihom.

Pri tem pa se naj pazi da koliko mogoče malo soli zraven pride, druge zabele pa prav nič.

Kislo zelje je dobro, tudi za take, kateri imajo želodčne bolezni, temu nasproti pa se morajo zavreči vsa jedila, pri kterih je umeten jesih. Če bolnik sme jesti solato, naj se napravi z domačim al vinskim jesihom.

Šesta zapoved.

Zdajni laži-učenjaki prišli so s svojo učenostjo tako daleč, da tajijo bitje stvarnika; da pa to naravnost ne rečejo, pravijo, da vsaj dokazano ni, da bi bil Bog!

Zato pa tem modernim sofistom zakoni, kateri se vpi-
rajo na vero v Boga, seveda ne ugajajo. Tem zde se le
naravni zakoni, koliko jih sploh morejo proumeti, merodajni.
Seveda, teh naravnih zakonov ne sme nikdo brezpogojno
zavreči; saj so zakoni, ki se izražujejo v stvarstvu, ravno
tisti, ktere je stvarnik sam postavil. Mora pa človek te za-
kone poznati in jih umeti.

Temni učenjaki nove dobe so si marsikaj izmislili;
pa oglasil se je spet drug učenjak, kateri je trdil ravno na-
sprotno. Zato se pa vedno prepirajo, tako, da so v prepiru
mojstri; pa v učenosti né.

Če zasledujemo pota, po katerih so hodili, oziroma še
hodijo ti ljudje, vidimo, da niso morda pisali iz prepričanja
o resnici njihovih trditev, ampak šli so po veliko krajšem
potu. Nasprotja verskih resnic skušali so proglašati za res-
nico. To se jim je večjidel tudi posrečilo; saj pravi nek
nemški pesnik, da nobena reč ni tako neumna, da bi ne
dobila privržencev.

Še tako je prišlo, da niso pozabili le tretje božje za-
povedi „Spoštuj praznike,“ če tudi je to že iz zdravstvenih
in gmotnih ozirov treba; pozabili so tudi šesto zapoved:
Ne prešestuj! Laži-učenjaki prišli so celo tako daleč, da

so šesto zapoved proglasili naravi nasprotno. Kdor ni gluh in slep za naravna izražanja, bo pač sam sprevidel, kako strogo narava svari:

Ne prešestuj, da boš dolgo živel, in da ti bo dobro na zemlji! Slep mora biti ta na očeh in na duhu, kdor ne vidi slabih nasledkov prestopka tega naravnega zakona.

Če pa na primer v nemar pustimo misel, kako škoduje prešestovanje duši, kako neugodno vpljiva na socialne razmere človeškega društva — vendar moramo videti, kak strašen zavratni sovražnik zdravju da je, kak vampir, ki pije kri svoje žrtve, divji rak, ki žre in ugonablja najžlahtnejši mozeg.

Sreča je, da veliko ljudi sovraži tako življenje kot nesramno. Vendar pa je malo ljudi, ki vedó, kako strogo se mora vzeti pomen „čistost“. Terjatve naravnih zakonov so jako stroge, kar pa žalibog le malokdo vé.

Stroga čistost, ne le v djanju, ampak tudi v mislih in govoru, ni le naravi nasproti lepa čednost, ampak dolžnost. Tudi če se človek premaga, trpi njegova moč; zato pa ne koristi samo to, če človek skušnjava premaga, če ji kljubuje, ampak veliko bolj to, če se človek priložnosti ogiblje.

Brezumne stvari narava sama varje, ker njihovih spolnih nagonov ne da v nepravem času obujati, tudi ne v namenu nasprotujočem načinu krotiti. Namen je pa samo ta, da se pleme vzdrži in pomnožuje. Pri živalih pa opazujemo, da se ta nagon pred zrelostjo nikdar ne oglašá, posebno pa ne v drugem načinu, kakor da je potrebno za ohrajenje plemena.

Pri krepkih divjih narodih (zdivjanih surovih narodov h krepkim narodom ne moremo prištevati) je čisto enako. Če ne nagon sam, tako napeljujejo okolščine.

Na višji stopnji postane naravni zakon božja zapoved, vodilo, živalski namen plódenja za vzdržanje plemene pa vodi višji namen njihovega oplemenitenja. Gorje družbi, ktera na tem polju gre rakovo pot! Narava omikanim ljudem, kateri bi svoje višje, duševne moči vporabljali morali, ni več voditeljica; vendar pa ostane njih gospá, ter prestopke njenih zakonov strogo kaznuje, naj se prestopki gode iz hudobe ali v nevednosti.

Deloma to, da že otroke krmijo s škodljivo hrano kakor: kavo, špirit (če tudi v mali meri), mesnimi jedili in enakimi rečmi; deloma to, da se živci že zgodaj preveč dražijo z enostranskim duševnim napenjanjem; zaradi premalo gibanja in splošne mehkužnosti; slednjič pa vsled neposrednega zapeljavanja po družčini, slabih knjigah, podobah, katerih povsod vidimo dovolj; dalje po vedenju in govoru odraščenih, kratko celo sedajno napačno življenje krivo je, da se spolni nagon tako zgodaj oglašá. Predno se popki razvijejo, že so od črva razuzdanosti oglojene. Malo starišev in odgojiteljev je, ki bi ne hoteli svojih gojencev braniti; ker pa jim dajejo krivo hrano in jih krivo odgajajo, ne more drugače priti.

Slabeje je seveda v pozneji dobi. Ljudje sicer mislijo, da se mladenču ne more in ni treba tako življenje drugače zabranjevati, kakor okolščine pripuste. Neprijetni nasledki dekleta res silijo k večji treznosti, a devištvo, neoskrunjena čistost duše se ljudem ne zdi potrebna čednost. Vendar

pa je čutna razdražljivost domišljije ravno tako škodljiva in ima ravno take nasledke, kakor djanje samo; ali kaka druga razuzdanost.

Celo pedagogi skušajo pri mladenčih in dekletih doseči, da postanejo zoper take vtise neobčutljivi, ne pa bojazljivi, ter se hvalijo s tacimi vspehi, češ, to so vzgledi prave čistosti! Taka znamenja so pa pri mladeži nenaravna, ter se morajo doseči le po prezgodni predražljivosti živcev. To je pa tópost vsled otrplih živcev, ter sploh jako žalostna prikazen.

Kar se tiče svetega zakona, smatrajo tega tudi strogejši ljudje kot zavod, kterege se šesta zapoved ne dotika. Zveza na duši in telesu čistih, kateri bi sveti zakon smatrali kot krog svetih dolžnosti, je vedno redkeja. Največkrat so živci že pri sklepu zveze preveč razdraženi, ali pa se to zgodi kmalo po sklepu zveze. Potem se naravno vodilo pri zakonskih zgubi, njihovi nagoni so tudi v zakonu neredni. Zato pa jih tudi ne pripoznajo kot sredstvo k blagem, vzvišenem namenu, ampak mislijo si, da je to prav njihova osebna reč. Zakon čistosti se prestopi mnogokrat, in telesne kakor duševne bolezni sledijo, ki sicer največkrat ženske mučijo, a se tudi možkih lotijo.

Kakor hitro postane ženska noseča, ne pripušča narava zakonskega pečanja, in sicer tako dolgo ne, dokler se dojenec ne odstavi. Ne to, če ženska rodi mnogo otrok, spravi jo ob moči, svežost in zdravje, ampak to, če se zgoraj navedeno pravilo ne opaža.

Neprijetnosti nosenja, težko porojenje, primanjkljanje hrane za dojenca, histerija v vseh oblikah s svojim spremstvom in vedni prepir zakonskih izvira večjidel iz naravi

nasprotujočega zakonskega pečanja. Pri možu se nasledki tako očito sicer ne kažejo, pa vendar tudi njegovem zdravju in duševnim prednostim v kvar.

Največ bolezni živcev pri možu ima svoj izvir v tem, kar ljudje napačno smatrajo za „zakonsko dolžnost“ ali pa vsaj za možu prisojeno iz ljubezni izvirajočo pečanje. Lahko-umevno je toraj, kako da so zakoni, sklenjeni v zajemni vihartni naklonjenosti, najnesrečnejši. Treznost, strogo vzdržanost tirja narava pred zakonom in po zakonu.

Naravni, po vzajemnem spoštovanju in naklonjesto požlahnjeni nagon, ne pa razuzdana domišljija ali dražljivi občutki razgretosti naj družijo zakonske. Če je pa namen dopolnjen, naj mislita oba na blagor sadú. Mati je tako vezana do popolnitve, oče pa ima v tem času dolžnost ženo v miru pustiti, ter skrbeti za njo in za otroka. Le tako bo blagost vse družine zavarovana. Nasprotno ravnanje pa ima jako slabe nasledke; splošno hiranje, družinski prepir i. t. d. Kdor pa svoji volji pusti prosto gospodariti ter se odtegne naravnim sponam in dolžnostim družinskega življenja, pogršil se bo s časom v tisto strastno življenje nesramnosti. Škode pa ktere izvirajo iz takega življenja, še opazovati nečemo. Naravi primerno življenje pripomore najbolj k tem, da truplo, kakor drugim iskram bolezni, tako tudi razuzdanosti ohranimo in čisto ohranimo, če pa je truplo bolano, da ga zopet sčistimo.

Zdravljenje z vodo.

O vodi sploh.

V naravnem stanu človek ne pride le z zrakom in temperaturno menjavo v ožjo dotiko, ampak tudi mokra prvina — voda se včasih dotika njegove kože. Kakor zrak, zdi se človeku tudi voda prav domača, znana prvina, in za to ima tudi občutke za njen krepčalen, oživljajoč upljiv, kateremu se tako rekoč prostovoljno razpostavi in se ga ne brani.

Stari, kulturni narodi umeli so prav dobro, kaj je zahtevala narava in so se tudi po tej zahtevi ravnali.

Kopelji bile so njim vsakdanja potreba.

Ako bi ne čistili kože, zdelo bi se njim življenje človeka nevredno, — divje življenje.

Moderna kultura je čiščenje kože skrčila samo na tiste dele trupla, kateri se ne oblačijo: obraz, roke in vrat. Ljudje sploh mislijo, da, če se nekolikokrat v letu kopajo, je to za truplo že zadosti, in mislijo, da so kako dobro delo storili, če so pri kopanju le dosta mila potrebovali. Milo, posebno tisto fino pripravljeno, na kožo jako neugodno upljiva.

Od mila se le voda skali ali postane nečista, a truplo ima od tega malo haska.

O spodbudajočih lastnostih vode pa ljudje vedo malo ali nič, velikokrat pa manje kakor o zraku. Zrak si namreč prisili sam pot k truplu; voda pa tega ne more storiti, in za to človek tudi ne spozna dobrih njenih lastnosti in tako rekoč ostane vodi tuj.

Saj ljudje celo pazijo, da zrak pri slačenju ne pride do njih nežnih in mehkužnih trupel! (Dokaz temu, da nosijo pod srajco volneno perilo, napravljeno iz enega kosa, katere le malokedaj menjajo). Koža je tedaj vedno skrita v svojem parokrogu, ter se spari in onemóre. Potne luknjice se z nesnago zamaščijo, in tako koža svoje naloge, kri do najzamajših potov privajati, ne more zvrševati; ali vsaj popolnoma ne. Kri teče neredno in nemarno, na mesteh jo je preveč, na mesteh premalo. Zaostale snovi pa, katere koža ne more odvajati, vzrok so marsikateri bolezni.

Ako toraj do take kože pride mrzel zrak, je umevno, da se začne tresti. Koža, prav za prav truplo namreč nima toliko moči, da bi se z lastno, krvno gorkoto moralo zoperstaviti upljivu mraza, in tako koža preneha popolnoma dihati. Soki tedaj začnó trdeti, in prične se kaka bolezen, kar izvira od prehlajenja. Včasih pa kako kužljivo seme najde priliko, razvijati se.

Ker le mehkužna, otrpla koža ne dopusti zdrave menjave snovi, menjavo snovi pa le delovanje kože pospešuje, dalje ker je od menjave snovi položaj trupla sploh odvisen — razvidi se pač dovolj, kakega pomena je navod k delovanju kože.

Najizvrstnejše sredstvo za to je v o d a.

Vodo imamo popolnoma v oblasti, kar pri zraku ni. Tudi lahko vodo po lastni volji napravimo mlačno, vročo, ali vzamemo hladno vodo, — kako ravno potrebujemo.

Voda nikdar ne odreče svoje zdravje pospešujoče službe, mora se le po okolščinah pametno uporabljati.

Mrzla in topla voda.

Kakor v obče, tako topla voda tudi truplo tako rekoč otaja in čisti, in sicer bolj, kakor mrzla voda. Vendar pa ima topla voda tudi neprijetno lastnost gorkote — namreč da utruži in omehkuži truplo. Če pa se kedo umiva ali koplje v vroči oziroma topli vodi, naj nikdar in pod nobenim pogojem ne opusti politi se po kopelji še z mrzlo vodó.

Sicer pa ima tudi mrzla voda otajevalno in čistilno moč, če tudi ne v taki meri, kakor gorka. Vendar pa ima druge lastnosti, ktere pretehtajo to prednost. Upljiva namreč spodbudajoče na krvotok, ter ga oživlja, utrjuje in krepčuje. Ako se hladna voda rabi prav, pomnožuje telesno gorkoto ter jo povzdigne do gotovo prijetne stopnje, ktera človeku jako dobro dé. Prevelika zunanja vročina pa vedno krči telesno gorkoto.

Pri mrzlici mrzla voda spodbudi moč kože, da odloči in odvede nerabne snovi, ter ohladi in umiri prenagel krvotók.

Pri vnetju pa odvaja in razdeluje kri, katere se je na dotičnem mestu preveč nabralo. Tudi otáli otredele sóke.

Mrzla voda je toraj edino univerzalno sredstvo, katero zdravi, krepča in ohranjuje; saj smo že zgoraj rekli, da se mora tudi tam, kje se rabi topla voda, vrhka tudi mrzla voda rabiti.

Kako se naj rabi mrzla voda.

Kdor je jako občutljiv in mehkužen, temu se mrzla voda se ve da ne bo koj dopadla. Upljivala bo pričetka nekako neprijetno in odvračljivo. Če se pa rabi prav, trajalo

bo to le nekaj časa. Ta neprijetnost prevrgla bo se namreč v prijetnost, kajti nobjenega zdravila se človek laglje ne privadi, kakor mrzle vodé. Mrzla voda vredila bo mu morda pokvarjeni krvotok in mu prirejala prijetno telesno gorkoto.

Temu nasproti pa oni, kateri se koplje v gorki vodi, spočetka res misli, da mu taka kopel dobro dé, in da mu ta toplota kaj hasni; s časom bo sprevidel, da se mu je po takih kopeljih skrčila lastna telesna toplota.

Če tudi novorojeni otroci, starci, bolniki in jako omehkuženi ljudje kopljejo v mrzli vodi, prav nič jim ne bo škodovalo; ravno nasprotno, vsak bo se, posebno če je prav mehkužen, čutil čvrstega.

Samo na nekaj je treba paziti, in sicer na to: Kako se naj rabi mrzla voda.

Prvo pravilo je: Če je truplo mrzlo, in če se čuti zmrzlina, ne sme se rabiti mrzla voda. To pa radi tega ne, ker bi truplo prvem navalu mraza podleglo in bi ne moglo prirejati dovolj lastne toplote. Da pa to zdravju škoduje, je umevno. Le roke in noge smejo mrzle biti tudi takrat, kadar je truplo toplo, ker voda v takih slučajih telesno gorkoto hitro razdeli in vodi k vsem krajem trupla.

Kdor pa ima premalo lastne gorkote, naj ne čaka, da se sama od sebe pomnoži. Pri mehkužnih in bolehnih ljudeh bi se to ne zgodilo nikdar. Mehkužni in bolehní ljudje naj toraj truplo grejejo z gibanjem, ribanjem i. t. d.

Bolj ko je truplo toplo, ugodneje upljiva nanj mrzla voda. Če tudi je truplo v vročinski mrzlici (al treščliki), al pa se znoji, to ne škoduje prav nič. Na znoj vpljiva voda namreč čisto drugače, kakor zrak. Zrak namreč znoj prenaglo shlapi in tako prevleče ostala nerabna

snov kožo, kar ji škoduje. Tudi zrak znojno kožo neugodno hladi. Voda pa, ki gorkoto slabo vodi, pregrne truplo z neko prevlako, ter ne pusti tako naglo sprejete gorkote od sebe, kakor zrak. Vendar pa spodbuja kožo, da zapré potne žuknice in krv, da živahneje prireja gorkoto. Tako brani voda truplo pred prehlajenjem.

Človeku ni mogoče razgreto truplo mrzlemu zraku tako naglo obraniti, pa tudi tako popolnoma ne, kakor če se polije z vodo. Mrzla voda uravna utrujen upljiv gorkote in odmiče nerabne odločene snovi.

Drugo pravilo je: Mrzla voda ne sme nikdar na truplo upljevati dalje, kakor je to za vrejenje krvotoka potrebno. K temu pa zadostuje 30 sekund, k večjemu pa 5 minut. Če bi pa pustili mrzlo vodo dalje upljevati na truplo, bi s tem truplu odtegnili več gorkote, kakor bi je truplo moglo nadomestiti, in bi toraj namen bil zgrešen.

Če pa mrzla voda res komu škoduje, to voda sama gotovo ni kriva, krivo je le to, da se prav ne uporablja.

Kdaj in kako se sme rabiti, povedali smo v teh dveh pravilih jasno dovolj.

Tretje pravilo je: Kdor se hoče z vodo zdraviti, naj vse naglo dela. Naj se naglo izsleče, dokler je truplo gorko, naj gre hitro v vodo ali pa se žnjo polije, potem pa naj zopet naglo truplo zakrije. Pri takem ravnanju vpljevala bo mrzla voda tudi na omehkušene osebe dobro.

Četrto pravilo: Da se truplo spodbuja, potrebna je po vsaki kopelji ali politvi najmanj četrť ure prirejati telesno gorkoto, če dotičnik ne gre koj po kopelji spat. To se doseže po gibanju, po naglem hojenju i. t. d. Pri tem pa se mora paziti na to, da človeku ne postane vroče; če

pa bi vendar komu postalo vroče, naj se začne počasneje gibati, da mu bo zopet hladneje postalo. To se naj zgodi na prostem, pa vendar le takrat, če zrak ni vetroven ali pa ledeno - mrzel.

Peto pravilo: Bolj ko je voda mrzla, tem spodbudajoče vpljiva na krvotok, in truplo po mrzli vodi vedno hitreje dobiva in prireja lastno gorkoto. To pa seveda le takrat, če ima truplo dovolj moči, da odbija zunanji mraz, ali da se mu zoperstavlja.

Bolniki, če niso preslabi, malokrvni, nervozni (dražilnih živcev) in če čutijo, da voda vpljiva nanje utrjajoče ter spodbudajoče, naj vzamejo čisto studenčno ali virčno vodo. Drugi pa, katerim manjka reakcionelna moč (moč zoperstavljanja se ter odbijati) in tisti, ki hočejo, da bi nanje voda vpljivala ohlajajoče (namreč zdravi ljudje) in kateri imajo mrzlico ali kako vnetje, naj volijo stajočo ali mlačno vodo.

Šesto pravilo. Naj se pazi na to, da so tisti deli trupla, kateri pridejo z vodo v dotiko na vseh mestih popolnoma in enako mokri, tako, da nobeno mesto ne ostane suho.

Sedmo obče pravilo: Neposredno po jedi naj se nikdo ne koplje.

Mokrega trupla ne brisati.

Samo obraz in roke smejo se po kopelji zbrisati (posušiti) drugi deli trupla pa se naj mokri kakor so, takoj pokrijejo z suho obleko. Tako ravnanje je dobrega vspeha ter priporočevati bolnikom kakor zdravim ljudem. Tesno pri koži napravi se namreč hlapna škorja, ktera pospešuje

telesno gorkoto in stori, da je telesna gorkota po vsem truplu enaka. Ta gorki vodeni slap koža popije ter takó truplo oživlja, brez da bi s tem povzročevala mraz. Perilo pa ostane suho, če le ni prefino. Fino perilo, tkano iz tankih niti, za tako ravnanje ni, ker popije vodo. Vendar pa tudi tisti, ki nosijo fino perilo, naj ne brišejo. Koža namreč perilo hitro posuši. Paziti se mora le na to, da druga obleka ni mokra ali vlažna. Mokre ali vlažne obleke pa naj nikdo ne nosi, ker je zdravju na kvar.

Kdor koj po kopelji gre spat, naj se, brez da bi se z brisanjem posušil, zavije v lanen prt, čez prt pa dé odevko. Če so noge mrzle, naj si obleče za nekaj časa nogavice, dokler se noge ne ogrejejo.

V vodi hoditi. Kopanje nog in rok.

Kakor, če hodimo bosonogi v zraku, vpljiva tudi hojenje v vodi do členka, meč ali kolen, kopanje nog sploh utrjajoče, spodbudajoče in odvajajoče. Posebno odvaja krv od glave, vratu in prs in je toraj posebno pri nakipenju krvi, pri vnetju i. t. d. priporočevati. Upljiva tudi na mokrico in sorodne bolezni in je toraj dobro sredstvo zoper glavobol, prsne, trebušne in spolne bolezni.

Če je truplo utrujeno vsled nedelavosti ali presiljenja, naj že telesnega ali duševnega, vpljiva vmirajoče in osvežajoče. Če pa se take kopelji vzemo zvečer, lahko in mirno se spi in zjutraj tako rekoč z obnovljenimi močmi vstane.

Ako se roke močijo v vodo, vpljiva voda enako, ter tudi odvaja krv od glave, prs i. t. d.

Pri reomatičnih boleznih pa tako kopanje manjša bolečine. Vendar pa se roke ne smejo dalj v vodi držati, kakor 30 sekund do tri minute.

Kopanje sedé in kopanje do pasú.

Kopelji, pri katerih se sedi, vzamejo se v nizki, navlašč za kopelj pripravljeni kadi, ali pa v ničkah. Kdor se hoče kopati sede, mora se v kad ali ničke vnesti tako, da drži noge čez rob. Noge morajo ostati čisto suhe, in le spodnji del trupla do sredi trebuha pride z vodo v dotiko.

Take kopelji imajo namen upljevati na spodnji del telesa ter ga krepiti in utrjevati. Take kopelji odvajajo slape iz trebuha, pospešujejo odvajanje odpadkov in vrejšajo krvotok. Priporočevati so take kopelji pri ženskih boleznih, in pri razdraženju živcev, kje vpljevajo jako umirajoče.

Enako vpljevajo kopelji do pasu, pri katerih so v vodi tudi noge. Slabotne osebe naj visokost vode počasi povečšujejo od kolen do pasú, da bodo jo lahko prenašali. Krepkim osebam take kopelji posebno priporočujemo, kajti jako krepijo; bolniki pa jih ne prenašajo v vseh slučajih. Sploh nekatere osebe lažje prenašajo kopelji, pri katerih se sedi, kakor zgoraj omenjeno, druge pa zopet kopelji do pasú.

Komu se pa potijo noge, naj pazi, da ne pridejo noge z mrzlo vodo v dotiko.

Čas kopanja: $\frac{1}{2}$ —3 minute.

Mrzle kopelji celega života.

Če hoče človek kopati ves život (truplo) lahko to stori v prostih vodah ali pa v navlašč za to pripravljenih kadeh.

Slabotnim in občutljivim osebam seveda ne prija; vendar se pa naj vadijo takim kopeljam; če že niso od starosti preslabi.

Občutljivi mraz vode tudi na planem pri nizki temperaturi zraka ne škoduje; pač pa škoduje to, če se človek predolgo koplje. Tudi takrat, če voda ni mrzla, naj se nikdo čez pet minut ne koplje. Le krepke osebe in plavarji smejo ostati nekaj časa dalj v vodi. Kdor hoče kopati vso truplo, naj pazi na to, da bo truplo pred kopeljo dovolj gorko. Dalje naj gre takoj, ko se je slekel, v vodo, ne pa, da bi se, kakor je navada, poprej še zmival, ter se naj potukne do vratú v vodó. Tako bo občutke dražil manj, kakor če počasi moči kožo. Tudi lahko človeka, če počasi zmače kožo in predolgo ne gre v vodo, mraz prevzame. Če je voda mrzla, naj se samo malo v vodi giblje in gre spet iz vode. Če je pa zrak miren in solnce gorko sije, sme se kopelj raztegniti do pol ure in sicer takó, da je truplo nekaj časa v vodi, nekaj časa pa na solncu.

Pritisk vode na prsi povzroči nekaterim ljudem plučne bolečine. Nevarno to sicer ni; vendar pa naj take osebe gredo le do rok v vodo, gornji del trupla pa samo dobro polijejo.

Kdor se je takim kopeljam enkrat privadil, naj se koplje tudi po zimi, pa ne več, kakor dvakrat v tednu. Prostor, v katerem se koplje, ne sme biti preveč kurjen ali pa tudi nič. Koža je po mrzli kopelji tako neobčutljiva, ter se mora sploh vse naglo vršiti.

Otroci naj se navadijo že v prvem letu življenja mrzlim kopeljam. Že s početka naj se kopajo v malo mlačni vodi, naj se (že pri najprvi kopelji) polijejo z mrzlo vodo, ali

se pa naj eno sekundo polože v hladno vodo, naj se večkrat zmivajo z hladno vodo, po leti pa kopljejo v od solnca ogreti vodi.

Tudi slabotni otroci bodo se po taki kopelji čutili veliko bolje, kakor v izključljivo topli kopelji, ktera le slabi.

Po politju z hladno vodo obuja se telesna gorkota otrôk, in jim stariši skažejo s tem večjo dobroto, kakor pa, če jim, kakor je navada (seveda napačna) grejejo ple-nice.

V drugem letu življenja naj se otroci privadijo čisto svežim kopeljam, če se to ni že v prvem letu zgodilo. Po-tem se pa naj izključljivo v sveži kopelji kopljejo.

Navada je, da otroke štipajo, da se ne obriblejo, n. pr. pod pazduho ali v medznožju. To je pa nepotrebno in abotno; raji jih naj imajo dovolj v snagi in jih kopljejo.

Pri vročinskih boleznih so take kopelji jako koristne.

Mrzle kopelji glave in očes.

Glava se po mrzli kopelji res utrdi, a kdor ima dolge lase, naj bo previden. Najbolje je, če se glava polije z mrzlo vodo in potem lase posuše. Tudi starci, katerim so lasje že izpadli, naj si polivajo glavo z mrzlo vodo, ker vpljiva taka kopelj jako osvežajoče.

Ako so oči zdrave (in če tudi so slabe), dé jim mrzla kopelj dobro. Odprte oči naj pridejo nekaj sekund z mrzlo vodo v dotiko. Potem se eno minuto preneha in to neka-tereokrati ponovi.

Če so pa oči vneta ali drugače bolne, naj se ne vzame sveža voda, ampak prestana.

Vmivanja.

Vmivanja imajo namen osveževati, in je toraj samoumevno, da utrjujejo. Naj se toraj privadi vsakdo vmivati najpoprej posamezne dele trupla, potem pa vso truplo, najpoprej redkejše, potem pa vsak dan in slednjič po večkrat na dan.

Kdor se hoče z vmivanjem zdraviti, naj ne vzame tople ali mlačne, ampak svežo ali prestano vodo.

Bolj ko je kateri del trupla mehkužen, tem večkrat naj se zmiva.

Umivanje ust (z ne premrzlo vodo) naj se na dan po večkrat vrši. Vsakdo pa si naj usta umije po jedi, zjutraj, opoldan in zvečer. Tudi grlo naj se večkrat izčisti, kar se najlaglje doseže z gugljanjem. Tudi ušesa in nos naj se čisti z vodo. V ta namen naj se potegne voda v nos, v ušesa se pa naj spuste kapljice. Taka kopanja čistijo ter ob enem krepijo in utrjujejo dotične dele trupla.

Kdor hoče vmiti vso truplo, a se noče kopati, naj stori to zjutraj, koj ko vstane iz postelje, ker ima takrat veliko telesne toplote. Sploh pa je za vmivanje pripravna vsaka ura, le zvečer nekatere osebe ne prenašajo, ker jih vznemiri. Take osebe pa naj vmivanje zvečer opusté.

Za vmivanje naj se vzame debelo tkana brisača, ktera pa se ne sme preveč izžmeti. Najpoprej naj se zmijejo prsi, potem spodnji del trupla in roké. Potem se naj zmoči hrbet in sicer takó, da bo povsod enako moker. Potem še le se naj vmijejo noge. Vse to se pa naj zgodi v eni minuti. Tako se tudi nikdo ne more izgovarjati, da ima premalo časa ali pa da ga zebe.

Kdor se zjutraj vmije po vsem životu, čutil bo ves dan vstrajen, osvežajoč vpljiv tega vmivanja. V vročih dneh, ko je človek klavern in utrujen, ni boljšega sredstva, da se osveži, kakor je vmivanje vsega života.

Celo kopelj ne vpljiva tako osvežejoče, kakor tako umivanje. Pri utrujenosti naj se vzame sveža voda tudi po zimi, ker krv potrebuje spodbuje. Po leti pa, in pri vročinskih boleznih naj se vzame izključljivo sveža ali mrzla voda. (Glej peto pravilo spredaj.)

Ker je tako vmivanje tudi pri bolnikih, ki ležé v posteljah, lažje izpeljati, kakor kopelj, naj se toraj tudi te zmivajo tako, kakor je zgoraj opisano, namreč ako je treba osveževati krv. Pri težko bolanih je seveda treba previdno ravnati. Ako bolnik nima dovolj lastne gorkote, naj se umiti del trupla naglo pokrije, da voda ne shlapi. Če pa ima bolnik kako vročinsko bolezen, naj že umiti še mokri del izpostavi zraku, ker bo bolnik to lahko prenašal in mu bo dobro delo.

Naj se toraj pri nobenemu, ki ima kako vročinsko bolezen, tako umivanje ne opusti.

Ženskam, ki ležé v otročji postelji, včasih nezavestne ali slabe, bo tako vmivanje duh življenja bolj budilo in jih bolj krepilo, kakor vsako drugo sredstvo.

Ženske, če tudi jim je slabo, naj tacega vmivanja, če so se mu enkrat privadile, ne opusté. Samo na pravilo, da takrat, ko čutijo v telesu mraz, se ne sme z mrzlo vodo vmivati, treba je paziti. Marsikateri ženski bolezen vzrok je mehkuznost in to, da premalo pazijo na snago. Žalostno, pa resnično!

Misel, da med tem, ko ima ženska svojo navadno čiščenje, ne sme obleči svežega perila, in se toraj ne vmivati, je čisto kriva.

Polivanje.

Polivanje se navadno vrši tako, da se zajme v vrč ali v golido voda, ter se dotičnik ž njo polije. Za utrjevanje in zdravljenje je polivanje izvrstno sredstvo, ker lahko zmočimo en del telesa bolj, kakor družega, kakor hočemo in potrebujemo.

Na glavno delovanje trupla vplivajo polivanja bolj dražljivo, kakor kopelji, a vendar jih slabotne osebe bolj prenašajo, kakor le-te, če tudi prvi trenutek vplivajo nekako opljašljivo ter včasih povzročijo bolečine.

Polivanje kolen vrši se takó: Naj se dotičnik vsede na stol, razkrije noge do stégenj, čez obleko pa pokrije kak robec, da ne postane mokra. Noge se naj držé v kako posodo, n. p. škaf ter polijejo kolene z vodo. Lahko se pri tem porabi po deset golid vode. Najpoprej se naj polijejo noge od prstov do kolen, potem pa kolene in meče na vseh mestih takó, da voda enakomerno teče po nogah. H koncu naj se vlije voda skozi veliko odprtino vrča po kolenah. Kdor takemu polivanju ni vajen, naj s početka vzame samo dve ročki. Sploh pa se naj kolena polivajo z drugim truplom vred.

Polivanje stegna je le nadaljevanje polivanja kolen ter vpljiva močnejše kot prvo in se toraj lahko mesto prvega vrši.

To polivanje (kolen in stegenj) oživlja noge, odvaja krv od glave, prs i. t. d. kakor smo že omenili, ter spodbuja organe spodnjega dela trupla, sploh pa utrijuje. Zato se mora vzeti le sveža voda.

Polivanje gornjega dela trupla vpljiva na tega ker, zvezan s polivanjem spodnjega dela, spravi krvotok v živahno gibanje, razdeluje strjene soke ter krepi.

Pri polivanju gornjega dela trupla naj se dotičnik nagne čez ne prenizko stoječo posodo, tako, da ima truplo obokasto obliko. Do kuče (bedernih kosti) naj bo izslečen. Drugo obleko pa naj dobro pogrne s kakim robcem, ter konce robca zatakne za oblačilo, da ne postane mokro. Druga oseba naj ga polije. Najpoprej naj vodo iz vrča vlije tako, da bo tekla od desne roke in rame čez ves hrbet do leve rame in roke. Drugo in tretjo ročko naj vlije tako, da bo voda tekla čez veliko simpatično množino živcev ob obeh straneh srednega sklepa hrbtišča navzdol.

Roke naj se vsikdar najzadnje polijejo.

Vsako mesto pa se naj tri- do štirikrat polije, in sicer tako, da je hrbet povsod enako polit. Odteče naj voda čez prsi.

Osobe, ktere imajo dolge lase, naj glave ne polivajo; kdor pa ima kratke lase, ali kdor je plešast naj polije tudi glavo.

Seveda se za vsa polivanja mora vzeti sveža voda. Kdor pa hoče politi ves život, naj polije najpoprej gornji del trupla, potem tega zakrije in le potem se polije spodnje dele.

Zdravim osebam, ktere se polivajo le za to, da bi se utrdile, ni treba strogo paziti na ta predpis, lahko se polivajo same, ali pa zato volijo kak žleb i. t. d. Paziti treba jim je le na to, da bo voda čista.

Polivanje hrbta vpljiva najbolj na hrbtišče, ter se naj v vseh slučajih, v katerih je potrebno uporablja.

Dotičnik naj se vsede na desko, ktera je položena čez kad, ter si naj da politi hrbet. Potem naj si roke in prsi umijejo. Tudi za to polivanje naj se vzame le sveža voda.

Pri polivanju celega života vsede se dotičnik na desko, kakor zgoraj opisano, ali pa stoji v kaki posodi.

S prvo ročko polije se ves život, z drugo ročko hrbet in tilnik (vrat) in trebušje. Slabotne osebe polivajo naj se z prestano vodo. Zdrave osebe pa se lahko polivajo, kako se hočejo, paziti jim je le na to, da voda ne pada pretrdo, kakor n. pr. pri tušu. V obče imajo taka polivanja namen, utrjevati (toraj tudi krepiti). Če se polivanja prav izpeljujejo, ta namen tudi dosežejo.

Polivanja posameznih mest naj se samo takrat vršé, če dotičnik čuti bolečine sled utrdelih sokov, da jih zopet razdelé.

Obvezila in zavijanja.

Marsikakemu bo se čudno zdelo, da govorimo tudi o obvezilih — z vodo. Vendar pa taka obvezila koristijo več, kakor Bog zna kaka umetna maža več, kakor od modrih glav maže in eliksiri!

Vzame se košček platna, najboljšé da lanenega, pomoči v toplo, ohlajeno ali svežo vodo, kako se potrebuje, potem se izžmé, zloži v gibe in tako položi ali obveže na dotično mesto trupla.

Navadna obvezila so majhna ter le za gotove dele trupla. Pri vnetju n. pr. položi se košček platna, pomočenega v svežo, ali, kar je boljše, prestano vodo, na dotično mesto. Obvezilo pa ne sme biti preveč izžmeto. To se naj ponavlja

tako dolgo, dokler vročina ne preneha. Vsako drugo uro naj se pa dotični del trupla umije, kakor smo zgoraj opisali.

Pri večjih obvezilih pride čez mokro platno košček suhega, čes to pa kos suknja, to pa radi tega, da zrak ne pride do dotičnega mesta. Tako je toraj dotično mesto zavito.

Če je bolnik malokrven, slab, ali ima pokvarjene soke, naj se vzame topla voda, to pa za to, ker mora kot otajajoče sredstvo upljivati. Tukaj se pa ne sme na besede paziti, ampak naj se vzame voda, v kateri se je kuhala ovsena slama, smrekovo steržje ali kaj enacega. V takih slučajih pa se voda naj vzame tako vroča, kako jo dotičnik prenašati mora, ker se med izžemanjem in obvezanjem tako ohladi. Sploh se pa to naj vrši naglo, kajti drugače bo nasprotnik čutil več mraza, kakor, če bi vzel svežo vodo.

Pri vročinskih boleznih, vnetju, dalje za jako nervozne osebe naj se vzame brez izjeme mrzla ali vsaj prestana voda, nikdar pa topla.

Saj smo že navedli, da le takrat, kadar človeka mrazi (od znotraj namreč) se ne sme vzeti mrzla voda; v vseh drugih slučajih pa ne le da se sme, ampak se mora mrzla voda uporabljati.

Kdo bo se ravnal po tem ravno utemeljenem svétu, doseget bo gotovo svoj namén.

Seveda, če je dotičnik jako občutljiv, streslo ga bo, ko bo si privezal mrzlo obvezilo; a to traja le en hip. Ker se pa mora, kar smo že naglašali, vse naglo vršiti, in ker se mora obvezilo trdno privezati, ne bo čez mraz nikdo tožil.

Ako kdo hoče, da bi mrzlo obvezilo vpljivalo močno razdeljivo, naj pridene vodi malo soli ali jesiha ali pa vodo, v kateri so se kuhala zelišča.

Zavijanje je izvrstno sredstvo za razdelitev strdelih sókov, ter ob enem izključuje nerabne snovi. Ob enem upljiva na spodbujo menjave snovi ter vrejenje telesne gorkote.

Ako toraj kdo hoče, da bi zavijanje kterega mesta pomnoževalo telesno toploto ali pa spodbujalo krvotók, naj se platno, odmenjeno za povitek dobro izžmé.

Če se pa hoče doseči nasprotno, namreč pomanjšanje telesne toplote, n. pr. pri vročinskih boleznih, pri vnetju, vznemirjenju, presiljanju in enacih slučajih, ko kri naglo teče, ne sme se platno, za zavitek odmerjeno, čisto izžmeti, ampak samo tako, da od njega ne kapljá.

Pri vnetju naj se položi na dotično mesto ohlajajoče, toraj ne čisto izžmeto obvezilo. Temu nasproti pa se naj na druge dele polože dobro izžmeta obvezila, in sicer za to, da krv, ktere se je na enem mestu preveč nabralo, odvajajo, ter privajajo na druga mesta.

Če na primer se vné prst, naj se položi na prst ohlajajoče obvezilo, toraj ne čisto izžméto, na druge dele roke pa čisto izžméto.

Ako je vnetje v glavi, vratu, v prsih ali trebuhu, naj se enako stori; pol izžmeta obvezila na vneto mesto, čisto izžmeta obvezila pa, ki so ob enem odvajajoča, na noge in roke. Ob enem pa se naj vzamejo tudi odvajajoče kopelji, kakor smo jih že opisali.

Kar se tiče vprašanja, kako dolgo naj eno obvezilo ostane navezano, velja to: Naj se pusti tako dolgo, dokler se živahtna telesna gorkota ne razvije, kar se navadno v $\frac{3}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ ure zgodi.

Če pa je daljši čas predpisan (kar je v nekaterih boleznih), naj se vsake $\frac{1}{4}$ —1 ure obnovi. Dalje kot 2 uri pa tako ne sme trajati, če prav se večkrat obnovi.

Če bolnik v tem zaspi, naj se pri miru pusti.

Kako hitro namreč bo obvezilo nehalo upljivati, zbudil bo se sam. Spanje je naravno zdravilno sredstvo, in se toraj ne sme motiti.

Ker se pa truplo po takem zavijanju jako razgreje, včasih celó potí, naj se, ko se je obvezilo odvezlo, dotičnik umije, ali pa skoplje, potem pa zavije v suh prt, ali obleko, ter se naj giblje.

Opomniti moramo tukaj, da obvezila slabe nerabne snovi iz trupla odvajajo, jih pa tudi popijejo, in se toraj morajo po rabi zavreči ali pa dobro izprati.

Ker se čistijo in obujajo, moramo tako zavijanja (1 ali 2krat v mesecu) tudi zdravim osobam priporočati.

Popis, kako se naj rabijo.

Noge se zavijajo tako, da se na kožo položi kos mokrega platna, na to kos suhega ter se to zveže s koščekom sukna. Kdor pa hoče v postelj, naj obuže mokre lanene nogavice, čez te pa suknene, ter gre v postelj.

Meče in stegna naj se zavijejo v kos mokrega lanenega platna, in sicer z nogami vred.

Taka obvezila odvajajo krv od glave in prs, in so toraj dobro sredstvo zoper nakipenje krvi v glavi in prsih, zoper nervozno vznemirjenje in vnetje. Tudi odvajajo slabe snovi iz trupla, in sicer skoz noge. Večkrat se bodo na nogah, posebno na velikem prstu, narejale kraste, in bodo

se gnojile; a to je le dobro znamenje, da se truplo zdravi. Kje slabih snovi v truplu ni, tam se to ne bo zgodilo. Utrujenost nog bo po takem povijanju minula in minule bodo ozeblane. Tako povijanje tudi odvaja zastane sape iz cév, in je toraj za trebušne bolezni, kakor, če koga v prsih tišči, glava boli, dalje če je nervozen i. t. d. dobro zdravilo.

Tri četrte trupa zavijejo se takó. Dve odevki položite se na postelj, in sicer tako, da podolgem visite ob obeh straneh iz postelje. Čez obe odevki, (kteri morate ena zraven druge ležati) položi se suhi prt. Čez ta prt naj se položi moker laneni prt, ki pa mora biti tako velik, da v dveh gibah seže bolniku od nog in do podpazuh. Bolnik naj se vleže na to čez moker prt, ter se dobro vanj ovije. Gornji del trupa pa naj ostane oblečen. Na to naj se naglo odene z odevkami, in sicer tako, da zrak ne bo imel pristopa. Čez odevko sme se tudi kak kožuh ali pernico položiti.

To povijanje je jako koristno za spodnji del trupa.

Če so noge otekle, dalje pri revmatizmu in trganju, obistnih boleznih, napihovanju in krču, pripomore pač ravno to zavijanje mnogo k zdravljenju.

Povijanje pol trupa (kratko povijanje seže od kolen do podpazuh). Pri tem se dotičnik ovije stojé, ali pa, kakor je zgoraj opisano. Platno, v katero se hoče zaviti, mora najmanj dvakrat seči krog trupa.

Tako obvezilo čisti obisti, jetra in spodnji del trupa, dalje vpljiva čistilno pri vodeničnosti, pri srčnih in želodčnih boleznih. V vseh dvomljivih slučajih naj se to povijanje vrši. Tudi tako povijanje pospešuje spanje.

Povijanje ram. Rame se zavijajo tako: Vzame se 1—1½ metra dolg kos platna, namoči se, ter zloži v gibe

takó, da dobi obliko triogelnika. Potem se pokrijejo rame tako, kakor s fačo, da so pokrite rame, prsa in hrbet, potem pa se zavije še v suho platno, kakor smo že omenili.

Taka zavijanja pomagajo, če je vročina v glavi, prsih ali vratu, pri navalu krvi, v začetku vnetja, nahoda i. t. d. Dalje tako zavijanje raztaja in odvaja; tudi je dobro sredstvo za blodne ženske.

Ves gornji del trupla zavije se najlažje, če dotičnik obleče mokro srajco, — seveda laneno. Čez srajco dene se odevka v postelji. To zavijanje pomaga pri navalu krvi, pri krču, očesnih, ušesnih in srčnih boleznih, kakor pri Vidovi bolezni (bolezni sv. Vida). Tudi proti boleznem na koži je dobro sredstvo.

Zavijanje hrbta se vrši tako. Položi se zmočen laneni prt, ki je zložen v štiri gibe na postelj. Mora pa vendar, če tudi je zložen, segniti bolniku od tilnika po vsem hrbtišču, pa tudi čez ves hrbet. Potem se zavije, kakor smo že opisali. To zavijanje pomaga pri vopádu (Hexenschuss), pri boleznih v hrbtišču, nakipu krvi, vročnici, dalje krepi hrbtišče in mózeg.

Prsa se zavijajo tako: Od vratú do pol trebuha položi se čez prsi moker prt. Čez ta prt naj se zaveže drugi, suhi, kakor smo že povedali. Če koga v prsih tišči, ali če hoče odvesti nerabne páre, naj si tako ovije prsi. Najbolje je pa, če se hrbet in prsi ob enem ovijeta, posebno če je v gornjem delu trupla veliko vročine, para, navál krvi; dalje pri hipohondriji in enakih boleznih.

Spodnji del trupla. Naj se od trebušja do stegen položi moker prt ter zavije, kakor zgoraj opisano. To se

naj zgodi v vseh slučajih, če se je v srcu ali v prsih sploh nabralo preveč krvi, in pri želodčnem krču.

Glava se zavije tako: Najpoprej se glava zmoči, a tako, da od las ne kaplja, potem se pa položi ruta čez, ktera seže do čela, ter zveže. Če je v glavi velika vročina, naj se položi tudi mokro laneno navezilo na glavo, in čez to kos suknja. Vsake $\frac{1}{2}$ —1 ure, ko postanejo lasje suhi, se to obnovi, če je potrebno. Potem se zmije vrat, in če so lasje kratki, tudi glava, ter posuši.

To zavijanje naj se vrši pri glavobolu vsled mrazenja, dalje pa, če so izpuščaji i. t. d. na glavi.

Pri boleznih v vratu zgodi se enako, samo da se obvezilo mora menjati vsakih 20—30 minut, ter se vrat sploh ne sme čez 2 uri zavijati.

Zavijanje vsega trupla vrši se tako:

Vzame se veliki prt, ali, kar je bolje, laneni plašč, katerega se naj dotičnik zavije. Segati mora od nog do vratu, ter mora biti dobro izžmēt. Vse drugo naj se napravi tako, kakor smo zgoraj opisali.

Tako zavijanje vpljiva na vso truplo, odpre potne luknjice, izvleče slabe snovi, ter povzdigne telesno gorkoto in blagost sploh. Posebno dobro sredstvo je tako zavijanje pri navalu krvi, napihovanju, hemorhoidah, oteklosti srcà, nahodu, sluzni mrzlici, podagri, trganju udov, kozah (osepnicah), legarju, dalje v obrambo zoper mrtvoud.

Zavijanje rok ima namen, kri iz glave, prs in vratu odvajati in se navadno le z zavijanjem nog ob enem vrši. Dalje se naj roke zavijajo, če je treba odstraniti oteklino, izpuščaje, zmrzlino, ali če je koža razpokla i. t. d.

Kdor se ravna po že navedenih pravilih, ni se mu bati, da bi mu tako zavijanje le količkaj škodovalo; nasprotno bo se pri otrocih, ki še sesajo, kakor pri starcih pokazalo kot izvrstno sredstvo.

Tople kopelji.

Tople kopelji vzamejo se samo tedaj, če človeku manka telesna gorkota, ktera je potrebna za mrzle kopelji, naj bo že iz slučajnih vzrokov ali vsled slabosti, in če hoče dotičnik močno tajajoče sredstvo doseči. Vendar pa se mora, kakor smo že omenili, po topli kopelji vedno še mrzla kopelj vzeti, ali pa se mora dotičnik vsaj z mrzlo vodo umiti. Če je toraj topla kopelj že potrebna, naj se čez trikrat v tednu ne rabi.

Da pa bolj otaja in spodbuja, dobro je, če se topli vodi primeša sol, pepel od lesa, divje cvetice, ovsena slama, smrekovo storžje ali kaj enacega.

Ko pa nje nog. V škaf ali enako posodo vlije se topla voda, kateri se naj primeša ena peščica soli in dvakrat toliko pepela. Voda sme imeti 25 do 26° R. Ta kopelj nog, ki pa ne sme čez 12—15 minut trajati, dobre so za slabotne malokrvne osebe pri zmedenem krvotoku, navalu, glavobolu, vratnih boleznih, krčih i. t. d.

Če se noge potijo, če so bolane, ranjene, otekle, če v nogah trga, če med prsti gnije i. t. d. naj se pridene vodi nekaj divjih cvetic (ali stiri).

Voda, v kateri se je kuhala ovsena slama, je posebno dobra za otajenje, n. pr. če so noge trde vsled trganja, pri podagri, kurjim očesom, vrastnimi nohti, mehurji, pri

gnojenju vsled potenja nog. Kopelji, pri katerih se sedi vzamejo se, če je v spodnjem delu trupla kaka bolezen vko-
reninjena. Imeti sme $24-26^{\circ}$ R., ter trajati četrť ure.

Pri zaprtju, zunajnih oteklinah in izrašajih, hemerho-
idah, pri krčnih in količnih prikaznih pridenejo se vodi
divje cvetice (najbolji senske, med senom), če se prikaže
trganje, pridene se ovsena slama; pri krčnih, revmatičnih,
boleznih obisti in mehurja, dalje pri boleznih spodnjih delov,
pridene se kopelj, ki smo jo naslednje opisali, naj se vzame
čez nekaj ur še enkrat, in sicer mrzla (1—2 minut), kar
se naj 1—2krat ponovi.

Za kopelj vsega trupla vzame se ovsene slame,
senske cvetice in smrekovo storžje, ali pa tudi le eno teh
reči. Voda mora imeti $26-28^{\circ}$, za starejše, za katere je
v prvi dobi namenjena, celo $28-30^{\circ}$ R. V kopelji se sme
ostati 25—30 minut, potem pa da se v mrzli kopelji skopati
ali pa z mrzlo vodo umiti. Potem pa se mora dotičnik
najmanj pol ure gibati, če ni tako bolan da mora v postelji
ostati.

Bolja je sledeča kopelj: 10 minut v topli vodi, eno
minuto v mrzli, zopet 10 minut v topli in eno minuto v
mrzli vodi, tako, da vsa kopelj trpi 33 minut. Če takrat,
ko se stopi iz tople v mrzlo kopelj, malo žge, naj to nikogar
ne splaši. Tako kopelj enkrat v mescu svetujemo takim, ki
so od dela slabi; tisti pa, ki jih po udih trga, naj jo vzamejo
dvakrat v mescu. Pri boleznih na obistih, mehurju ali pri
trganju je dobro, če se primeša ovsena slama, (ktera naj
pol ure vré), za stare ljudi pa smrekovo storžje.

Kopelj glave. Kdor ima dolge lasi ali pa izpuščaje na glavi, naj glavo koplje radi snage. Kopelj lahko traja 5—7 minut. Potem se naj glava polije z mrzlo vodo, lasje pa se naj zbrišejo. Sploh pa se naj glava, dokler lasje niso čisto suhi pred zrakom varuje.

Kopelj oči. Če je kdo na očeh bolan, sme sicer tudi oči z mlačno vodo kopati, a vodi naj se primeša smetlika*) ali koprec**) in se naj kopajo odprte oči.

Pari.

Parne kopelji vsega trupla niso koristne, ker preveč slabijo in je upljiv na vso truplo naravnost, nepotreben. Slabotne, malokrvne osebe (h katerim se prištevajo tudi osebe z debelimi trebuh) naj se takih kopelj posebno ogibljejo, če tudi se jim morda zdé dobre.

Ker čisti vodeni par na oči in želodec neugodno upljiva, naj se vodi primeša: koprec, žaljbej, rmán, méta, bezgovo cvetje, lipovo cvetje, trpotec, kroprive ali vsaj poljske cvetice.

Parne kopelji posameznih mest se vzamejo:

Parna kopelj glave: V škafu, kateri stoji na stolu naj bo vroča voda. Škaf naj bo zakrit. Dotičnik naj se pripogne čez škaf, tako da bo uprt na ušesa škafa, naj se da pokriti z odevko ter odkrije škaf. Če voda postane hladna, naj se denejo razbeljeni kamni vánjo. Dotičnik naj ima oči odprte vsaj 20—24 minut (namreč da ne bo več zadremal, kakor je potrebno), pa tudi usta. Potem se naj oči in usta dobro zmijejo. Potem je potrebno gibanje, kakor pri kopeljih sploh.

*) Augentrost.

**) Fenchel.

Ta kopelj pomaga pri glavobolu vsled mrazenja, žvižganju v ušesih, zoper revmatizem in krč v tilniku in na ramah, pri tiščanju v prsih, v začetku sluzne mrzlice, pri nahodih, zabuhli glavi in vratu, pri vnetju očes in ušes i. t. d.

Parna kopelj nog. Posoda z vodo položi se na tla ali nizek stol. Z odevkami ali dolgimi ženskimi oblačili zabrani paru pristop do spodnjega dela trupla. Čez omenjeno posodo naj se držijo noge 15—30 minut. Dobro je tudi tako, da se primešajo poljske cvetice. Kot sklep je dobro, če se polijejo kolene z mrzlo vodo, kakor smo spredaj opisali. Ta kopelj je dobra pri boleznih v nogah, če treba nerabne snovi odstranovati in otajati, dalje pri otečenih nogah, pri nohtnih boleznih, pri kurjih očesih i. t. d. če se hoté odpraviti, a se je bati, da bi se zastrupila kri, potem pri boleznih vsled zmrzline v spodnjem delu trupla in pri nakipu krvi v glavo.

Kopelj zadnjega dela spodnjega trupla koristi navadno pri taci težko-bolanih, kateri se ne potijo drugače, zarad velike slabosti. Taka kopelj sme trpeti 15—20 minut. Parni kopelji naj sledi umivanje z mrzlo vodo ali kopelj (mrzla), pri kateri se sedi. Če se bolnik dalje časa poti, naj se po kopelji dobro zakrije, in se še le potem, ko se je spotil, umije. Pri obistnih in skrivnih boleznih naj se pridene vodi ovsena slama, pri krčnih in revmatičnih boleznih spodnjega trupla, če je mehur otekel, v začetku vodeničnosti, poljske rože, pri krčnih boleznih vsled mrazenja pa srebrnica (Zinnkraut). Parne kopelji gotovih mest, naj se vršijo, kakor smo že zgoraj opisali, samo, da se dotičniku ni treba pokrivati. Če n. pr. piči kaka žuželjka, dalje če ima človek kako nesnažno rano, ali če ga je ugriznil pes, kateri je sumen steklosti i. t. d., naj se taka parna kopelj vzame.

Dristvanje (klistiranje).

Kakor smo koj z začetka že rekli, zdravljenje z vodo ni morda kaj novega, ampak je že jako staro. Parkrat se je že čisto pozabilo, in posebno učeni zdravniki so to zdravljenje osmešili za to, ker se jim je zdelo preprosto. Pa do sedaj je zastonj vse, vsa medicinična znanost ne premore v kljub napenjanju in poskušanju postaviti zdravljenju z vodo nobenega sredstva nasproti, ki bi mu bilo enako, velikomenj tako, da bi ga prekosilo.

Samo en del zdravljenja ni se pozabil nikdar, namreč vpljava vode v mastnico, klistiranje (dristanje, lavement, klysma).

Če sploh je kje mogoče, presiliti kak se zoperstavljajoči čut, tako je to mogoče s to majhno brizgljo.

Zato pa bi brizglja za dristvanje ne smela mankat v nobeni hiši. Kakor na vse dele trupla, voda namreč tudi na mastnico jako ugodno upljiva. Razločujemo dvoje dristvanje; eno ima namen, izpraznjevati, drugo pa ima nasproten namen. V prvem slučaju mora voda biti topla od 25—27° R.; v drugem slučaju pa mrzla. Toplo dristvanje potrebno je le takrat, če odpadki ne gredo iz črevesa, v takih slučajih pa je med drugimi zdravili še najboljše. A brez potrebe se topla voda naj ne vzame, ker jako slabi mastnico, posebno če se večkrat ponavlja.

Temu nasproti pa se mrzlo dristvanje ne more nikdar zadostikrat vršiti. Kristiranje z mrzlo vodo upljiva namreč krepčalno na mastnico (kotnico, ritnico), ter se po tem takem odpadanje samo vredi. Samo na sebi tako kristiranje ne upljiva ne odvajajoče, ne utrjajoče, ampak le spodbuja mastnico,

in se toraj sme tudi pri driski (dripalici) uporabljati, kakor v obrambo prestanka.

Osebe, katerih spodnji del, (posebno zadnji) je le količkaj v neredu, naj bi v dnevu vsaj po enkrat, če že ne več, rabile to sredstvo. Seveda tudi popolnoma zdravim osebam ne bo prav nič škodovalo. Francozinje dristvanje jako spoštujejo in sicer za to, ker mislijo, da jim obvarje nežno, belo kožo.

Kdor ima gliste v mastnici, naj dva po trikrat zaporedoma vzame klistir, ter naglo pusti zopet odteči.

Posebno pa klisma zdravje pospešuje pri otročjih boleznih, porodnicah, histeriji in hipohondriji, kresu, zastrupljenju, pri na videz mrtvih, mrtvoudu, pri krvotoku vsled ranjenja i. t. d. (v tem slučaju mora biti voda jako mrzla) pri hemorhoidi (zlati žili), pri kožnih in mrzličnih boleznih, posebno pa pri legarju (Typhus).

Pri vršenju naj se pazi na to, da se ne rani mastnica (to se pa samo takrat lahko pripeti, če je brizglja slaba) in na to, da zrak nima pristopa, kar se lahko zabrani, če se brizglja čisto napolni z vodo.

Raba brizglje je sicer različna, kar se pa tako vsakemu kaže, za to nam ni treba dalje o tem govoriti. Vode naj se naenkrat vzame do $\frac{1}{8}$ litra.

Kopališče in Kneippovo zdravišče v Kamniku na Kranjskem.

Znano cvetoče letovišče in kopališče **Kamniško na Kranjskem** je zaslovelo v poslednem času po vsej pravici tudi kot **vodno zdravišče**. Prekrasna lega ob vznožji mogočnih kamniških (savinjskih) planin sredi širnih gozdov, krepilni planinski zrak, čista planinska voda, krasna šetališča in jako pripravne prometne razmere privabljajo leto za letom rastoče število tujcev in vse te naravne prednosti združene z napravami, katere zadoščajo najstrožjim modernim zahtevam, obečajo kopališču sijajno bodočnost.

Komaj 10 minut hodá od železniške postaje stopiš, prekoračivši prijazno mestice in Bistriški most, v širni, krasni zdraviški park. Sredi lepih nasadov in šumljajočih vodá vgledaš tu zbirališče tujcev: elegantno zdraviško poslopje s širnimi verandami, ponujajočimi prelep razgled na bližnje planine, izvrstno restavracijo, veliko društveno dvorano, sobo za biljard, kegliščem in drugimi prostori.

Tik zdraviškega poslopja se nahaja vodno zdravišče, kopališče za mrzle, tople in kropilne kopelji in veliko plavališče. Vse je vrejeno kar najbolje.

Pred dvema letoma se je zvezalo kamniško mestice po železnici z Ljubljano in v istem času je vsprejelo vodno zdravišče tudi **Kneippovo zdravilno metodo**; preskrbljeno je z vsemi potrebnimi prostori in pripravami. Zdravišče vodi izboren specialni zdravnik, kateri je bil proučil novo zdravilno metodo pri g. župniku Kneippu samem in si kot vodja slovečega gorenje-austrijskega Kneippovega zavoda tekom dveh let, pretečeno leto pa v Kamniškem zdravišču, stekel obilo zaslug in zdravilnih uspehov.

Kamniško vodno zdravišče je že v pretečenem letu štelo mnogo gostov — zlasti iz južnih dežel naše monarhije in zdravilni uspehi so bili po vsem povoljni in izvrstni. Župnik Kneipp sam priporoča ta zavod najtopleje in istotako priporočamo ga v vsakemu oziru tudi mi.

Izborne zdravilne naprave in naravne krasote tega kopališča zadovoljile bodo bolnike, slabotne ali nervozne goste in tujce v obče in v polni meri.

Stanovanj za družine in posamezne goste (sobe po 40 kr. in več) dobiti je v zdraviškem poslopju samem in v 4 lepih vilah, ležečih v zdraviškem parku. Cene za stanovanja, hrano in kopelji so jako nizke. Kdor želi natančnejših pojasnil, obrni se do zdraviškega ravnateljstva.

Domača zdravila.

Od nekdanj že slové nekatere rastline med narodom kot dobro zdravilo. Ponajveč so to rastline, ki so proste strupa, in ki rastejo po gozdech in pašnikih. Take rastline tudi živali rade jedó, kar je dokaz, da so od narave ponujene, zdrave, koristne. Za zunajno rabo smo nekatere navedli že spredej pri opisu zdravljenja z vodo.

„Zdravilna znanost“, namreč zdravniki, nekaj časa rabijo eno zdravilo, potem ga ovržejo, naslednje pa ga smatrajo kot škodljivo. Temu nasproti pa so se domača zdravila skozi tisočletja ohranila (n. pr. lipovo cvetje, bezeg pri Slovanih) in se tudi bodo. Ker prepričanje, da imajo nekatere nestrupene rastline res moč, bolezni odstranjevati, ne bo nikdar preklicano, je dobro, če se taka zdravila, seveda če so brez strupa, in če so se kot zdravilne skazale, med narodom ohranijo.

Res je, da ima marsiktero domačo zdravilo zdravilno moč, a lahko tudi škodo povzroči. Če jih namreč smatramo kot sredstva, ktera zdravje pospešujejo, naravo s svojimi čistujočimi in spodbujočimi lastnostmi podpirajo, je dobro. Ako pa mislimo, da imajo kako čarobno, skrivno moč, ali če zanemarjamo škerenje trupla, misleč da bo zdravilo tako vse samo vredilo, je napačno. Če pa se ktero domačo zdravilo uporablja pri bolezni, za katero ni, lahko ravno tako škoduje, kakor n. pr. če človek preveč je ali preveč vode pije.

Potrebno ni v nobenem slučaju, posluževati se kakih

posebnih zdravilnih sredstev; kajti vse snovi, ktere narava potrebuje, da se zdravje povrne, so že v hrani, ktero smo spredaj kot koristno opisali, zadržane. Če pa na primer kedo nima prilike, takoj uporabljati vodo, ali pa, če hoče zdravljenje z vodo podpirati z domačimi zdravili, seveda rastlinami, naj to stori, a ne tako, da bi ne vedel, ali bo to sredstvo škodovalo ali hasnilo. Na primer samo en požirk nektare tekočine jako dobro upljiva, če pa se zavžije več od enake tekočine, je želodec preobložen, in se je toraj bati nasledkov.

Ravno iz tega vzroka, ker se navadno preveč zdravila nekateri krat zavžije, zdravilo ne upljiva vsikdar ugodno. Posebno previdno mora se ravnati z zdravili, ki upljivajo naglo. Taka sredstva svojega namena ne dosežejo, ker zdravljenja ne podpirajo, ampak imajo takorekoč svojo moč do njega, in tako se ponajvečkrat zgodi ravno nasprotno od tega, kar se namerava. Hipne prikazni res zginejo, a bolezen traja vendar dalje. Narava s svojimi zakoni ne da ravnati, kakor bi kedo hotel in se ne prevariti. Prevarjen je pri takih skušnjah vsak sam.

Posebno dobra, priznana domača sredstva so:

Angelika ali angeljsko korenje (*A. silv. L.*). Ocet te rastline je sredstvo, ki vpljiva na želodec in na drob dražljivo, ter odvaja nerabne slape. Čaj iz korenja iz teh rastlin je dobro sredstvo pri zasluzenju, čaj iz cele rastline pa po zavžitju pokvarjenih jedil, špirit iz angelike pa za umivanje pri legarju (*Typhus*).

Anzerina ali krčno želje (*Posentilla anserina L.*). Čaj s te rastline z mlekom piti, tudi voda, v kateri se je kuhala anzerina za obvezila, se rabi pri krču, tudi pri splošnem krču.

Brinovice (borovice, l. *Juniperus communis*). Brinovice so priljubljeno kadilo, vendar pa ne morejo nikdar zraka nadomestiti. Če se zavživajo upljivajo spodbudajoče ter kri čistilno. Kdor se hoče zdraviti z brinovicami, naj začne s 4 zrnami, ter konča s 15, potem pa spet vsak dan manj, dokler pride do 4. Jako dobro bo to upljivalo na želodec. Pri obistnih, jeternih, prodnih in enakih boleznih je dobro, ako se dalj časa uživa voda, v kateri so se kuhale brinovice. Ljudje sicer tudi rabijo brinovo olje in žganje za mažo: vendar pa je voda bolje in blagotvornejšo sredstvo za zunajno rabo.

Buhlica (zabuhlica, n. *Wühlhuber*), je po župniku Kneipp-u vpeljano mečilo (eliksir), ki obstoji iz dveh delov semletega kopreca, dveh delov zdrobljene borovice, enega dela sončice (grške detelje) in enega dela lopatičnega praška. Te zmesi kuha se ena žlica četrť ure v vodi. Če hoče bolnik da zdravilo upljiva tudi na obisti in mehur, naj pridene še tri dele hobatovega praška (iz korenin). Učinek se pokaže v 12—30 urah.

Citrona. Citronin sok je izvrsten jesih za jedila; pomešan s sladko vodo prijetna pijača, ki ohlaja in čisti. Bolnikom se take vode sme dati, koliko je hočejo piti. Manjše slabosti želodca včasih minejo, če dotičnik le parkrat požre tako vodo.

Černice (*Heidelbeeren*), posušene ali kot tinktura, to uspešno sredstvo proti driski; sploh izvrstno živilo.

Črni bezeg (l. *Sambucus nigra*). Vsi deli tega drevesa čistijo kri. Navadno se rabi čaj iz listja kot znoj povzročujočo sredstvo. Tudi majhen bezeg (l. *Sambucus ebulus*)

ima te lastnosti. Čaj iz koreničja te rastline je dobro sredstvo zoper obistne in želodčne bolezni in zoper vodeničnost.

Črvivec ali arnika (*Arnika montana*). Tinktura te rastline je dobro znana, ter velja kot zdravilo pri ranah. V arniko se pomoči lanena capa, s katero se rana ovije, potem se ovije še z volneno capo in oboje s suho platneno. Če se rana ne začne gnojiti, ni treba odvezovati obvezila, dokler rana ne zaceli, treba je le včasih zopet z arniko zmočiti.

Divji potrošnik (cigorija, *Cichorium intibus*). Čaj te rastline upljiva čistilno na jetre, obisti in slezeno.

Galan, krčujoča sol, v vodi raztajena, za gugljanje in umivanje očes, tudi se z galanom potresejo rane, kar pa ni dobro, ker rane lahko po rabi galana prenaaglo zacelijo.

Grižne rože (n. Tausendguldenkraut, l. *Erytraea centaureum*). Čaj te rastline spodbuja krvotok, je dobro sredstvo zoper zgago, ter na želodec, obisti in jetra jako čistilno upljiva.

Jagode. Razven sadu je tudi listje, koje se nabere v mesecih majnik in junij prav dobro za čaj. Mora se pa kuhati do četrte ure. Ako se pridene čaju mleko in sladkor, dobi se prav dobra, kri čistilna pijača.

Janež (*Pimpinella anisum* L.) odstranja nerabne páre.

Kadulja, (žavbelj, žaubej, l. *Salvia*). Svežo listje te rastline vpljiva čistilno na zobe, kot čaj na nebo in sploh notranje dele. Tudi je voda, v kateri se je kuhal žavbelj dobra za umivanje gnoječih ran. Dobro je, če se pomeša malo pelina.

Kamilica (gomilce, l. *Matricaria chamomilla*). Kamilčni čaj pospešuje prebavljanje, ogrejuje in povzročuje poténje. Ker pa je ta čaj jakó močan, ni dobro dajati ga

ženskam, ki leže v otročji postelji ali pa dojenčem, kar se žalibog prevečkrat zgodi.

Velika kamilica dobra je tudi za kajenje pri oteklinah. Seveda bi bila obvezila, kakor smo jih opisali spredaj, bolja, kakor kamilica.

Kislo zelje je prav dobro domačo sredstvo za naklade pri ranjenju, opeklinah, velikih vročinah, starih škodah i. t. d.

Klinčevo olje, zavžito na sladkorju, odstranja nerabne soke in pare iz želodca.

Koprec (komarček, n. Fenchel, l. Foeniculum). Voda, v kateri se je kuhal koprec, dobra je za zmijanje oči. Ako se pije, je dobro sredstvo za želodec, da odvaja pare. Z mlekom pomešana je sredstvo zoper kôliko. Ako je z mlekom pomešana, sme se tudi otrokom, ki še sesajo, dati (drugače pa se takim otrokom ne sme kar bodi dati, kajti kar odrastlim hasni, otrokom večkrat škodi).

Kopriva (Urtika). Mlada peresa so jako zdravo krepčalno sredstvo. Ako se seme koprive primeša močni juhi, je to dobro pri driski, voda, v kateri so se kuhala peresa koprive pa je dobra pri materinskem krvolitju. Čaj iz korenja je sredstvo zoper vodeničnost, posebno začetka. Sveži sok je pa dober pri sluznosti (slinjenju). Ako se s stebli koprive udarja po onemoglih udih, se živci spet okrepijo ter prično delovati. To zlasti v kritičnih časih kolere jako dobro.

Koščena moka. Ako se malo koščene moke pomeša z vodo ali z jedili vpljiva krepčalno pri slabosti kosti.

Krčno zelje. Svetega Janeza roža (Johanniskraut oder Hexenkraut, Hypericum perforatum L. —). Čaj izčisti jetra in je pri navalu krvi, pri zasliženju in posteljni mokroti zdravilen. Jednako deluje rman.

Kredna moka tudi krepča, posebno pri bledici.

Laneno seme. Ako se laneno seme stolče in v mleku kuha, je dobra naklada pri oteklinah. Celo seme pa, če se kuha in potem pomeša z citroninim sokom, je prav dober čaj pri krčnem in krvnem kašlju, koliki, obistnih in scalnih bolečinah.

Lapuh (podbel, lepiš, n. Huflattich, l. *Tussilago farfara*). Čaj iz te rastline vpljiva čistilno na pljuča, svežo listje pa vpljiva ohlajajoče in ozdravljajoče pri vročinskih vnetjih in odprtih ranah.

Lesno oglje. Svežo lesno oglje, posebno iz lipovega lesu, če je dobro stolčeno, potroša se na rane vsled opeklin in na kraste na glavi (ktere pa se morajo zmočiti). Tudi je masti primešano stolčeno oglje dobro mazilo pri smrdečih oteklinah nog. Če pa kdo hoče rabiti pri notranjem gnojenju, naj primeša stolčeno oglje strdi ali sladki vodi.

Lipovo cvetje (*Filia grandifolia*). Čaj iz lipovega cvetja, ki se naj nekaj časa kuha, povzročuje počasno potenje ter pri zaslinjenosti počasi odtaja. Pomešan z mlekom in sladkorjem je dobra, tudi za otroke zdrava pijača.

Lopatika (*Aloe*, A. vulg. Lam.) in agava (A. Amer. L.), dobra je kot očesna in ustna voda. Za notranjo rabo pa ne moremo ne ene ne druge priporočati. Svariti pa moramo vsakega, da teh sredstev krivo ne uporablja.

Mandeljnovi mleko (Mandelmilch). Napravljajo se iz sladkih mandeljnov, ki se zdrobé, z vodo zmešajo in skoz prt ožmó. Iz tega soka se naredi prijetna, hladilna pijača, ki se sme dajati vsakemu bolniku.

Mandeljnovi olje sladko (l. Ol. amygdale dulce), vpljiva znotraj kakor zunaj otajajoče in olajšujoče. Ako ga ni, sme se tudi salatno olje vzeti.

Mast. Če je mast sveža, lahko se včasih rabi kot zdravilo, tako: smetana ali vrhnja, vsoljeno surovo maslo, olje i. t. d. Pri nekaterih oteklinah in vnetjih vpljiva omehkujoče in olajšujoče, ravno tako pri ranah vsled opeklin, pri piku žuželjk in kač, ker se morajo rane neprenehoma z toplo mastjo ribati. Če je pa človek ostrupljen, naj povžije mast z mlekom ali vodo. Toplo mleko s surovim maslom dobro je pri nahodih zavživati. Zajčja mast je dobro mazilo za zmrzline. Nikdar pa se ne smejo rabiti stare žaltave masti kot zdravilo, ker bodo prej škodovale nego li hasnile.

Maža zoper vodeničnost se napravi tako: Vzame se 10 *dg* žalbelja, rutice, trpotca in brinovic, ter se stolče, potem primeša s pol kile surovega masla, ter to skupaj na ognju prekuha. Potem se stisne ter meša, dokler se čisto ne ohladi.

Méd (medica), je prav zdrava in prijetna pijača.

Meta (poprova meta in vodena meta, l. *Mentha piperita* in *Mentha aquatica*). Čaj mete, posebno poprove je prijetna, ogravajoča, vsekdar neškodljiva pijača. Zato je posebno dober če je komu slabo, če srce močno bije, in če komu sapa smrdi. Komur gre na usta kri, naj pomeša ta čaj z jesihom ter naj po žlicah zavživa.

Motavilec (kozlik, oprtnik, n. Baldrian, lat. *Radix Valeriana*) je, če se zavživa kot čaj v majhni meri, dobro sredstvo zoper želodčni krč in koliko.

Omela (ohmelje, n. Mistel, l. *Viscum album*). Voda, v kateri se je kuhala omela, vpljiva dobrodejno pri nerednem krvotoku, umirjajoče pri krvnih nogah. Lahko se pomeša z presličnim čajem ali s santaličnim praškom.

Ostrožnica (svalnica, n. Sumpfklee tudi Ritterklee, l. *Menyanthes trifoliata*) je dobro želodčno sredstvo pri

mótenju, kurdeju (Scorbut), trganju, menjavni trešliki, hipohondriji in maternici.

Pelin (l. *Arthemisia absinthium*) je jedno najboljih čistilnih sredstev za usta in želodec.

Preslica (hrošč, preslička, n. Zinngras, l. *Equisetum arvense*). Kot čaj vpljiva jako čistilno pri želodčnih, obistnih prodičnih boleznih, ter umirjajoče pri krvotoku. Tega čaja se pa ne sme veliko naenkrat zavžiti, in se sploh ne sme vsak dan zavživati. Naj dotičnik spi je eno majolko takega čaja ali zjutraj ali pa zvečer, ali pa vsako uro en požirk. Samo pri krvotoku mora se več zavžiti, da umiri in ustavi krv.

Rožmarin. Listi te rastline so prav dražljivo sredstvo za razdelitev oteklin in so kot čaj dobro sredstvo zoper drip (dristo). Rožmarinovo olje, če se vzame v vsekdar le malo, vpljiva umirjajoče pri srčnih boleznih, izključljivo pri vodeničnosti. To vino se napravi tako, da se peresa denejo v posodo z dobrim belim vinom, ter se tako puste vsaj en dan.

Rutica (l. *Ruta graveolens*). Sveže listje te rastline radi devajo k salati in surovem maslu, ker krepčajo usta. Rutična voda ali čaj je sredstvo zoper maternico. Rutično olje in jesih se toraj lahko rabi za drgnjenje in umivanja pri enakih boleznih.

Ščipek (serbevka, farška kapica, škofja kapica). Čaj, kuhan iz dobro posušenih kopic je sredstvo pri krvotoku (listja) driski, brstljivosti i. t. d. Če se zrnje, ktero se nahaja v teh kopicah kuha pol ure, bo, ako se pomeša z mlekom in sladkorjem, nadomestovalo bo kitajski ali ruski čaj.

Sladkor. V vodi raztopljen ali pomešan s sadnim sokom je sladkor ohlajajoča umirjajoča pijača ter čisti želodec

in drob. Vendar pa slabi prebavljanje, če se ga preveč zavžije.

Sladkorni prašček ima sicer bodljive, a ne preostre lastnosti ter čisti odprte rane. Pri izpuščajih na očeh, v ustih in na vratu sme se vpihati sladkorni prah, ki pa ne sme biti predroben.

Slezenovec (l. *Althaea rosea*). Čaj te rastline rabi se pri vratnih boleznih in pri zaslinjenju.

Smetlika (nemški Augentrost, lat. *Euphrasia*) je ščisčena z vodo ali pa kuhana sredstvo zoper očesno slabost in tudi kot sredstvo zoper želodčne bolezni.

Sončica (grška detelja, lat. *Foenum graecum*). Stročeno seme v vodi kuhano, rabi se za gugljanje, če je pa gosto kuhano (kašnato) za obvezila pri oteklinah.

Strd. Strd je dobra hrana, če se je preveč ne zavžije; z vodo kuhana pospešuje notranjo čistenje pri nahodu. Tudi se da na ta način rabiti za očesno vodo, za gugljanje; z moko pomešano je pa obvezilo pri oteklinah.

Svedrec (svišč, encijan, l. *Gentiana lutea*). Tinkture te rastline rabijo pri omotici in slabostih.

Špekardno (sirkino) olje (l. *Ol. lavendulae*). Naj se vlije na sladkor par kapljic, ter tako zavžije. Dobro sredstvo je pri napihovanju, in pri iz napihovanja sledečih boleznih.

Trnolica (trnjevec, l. *Runus spinosa*). Cvet tega trna je nedolžno sredstvo za želodec, ter dober eliksir.

Trobentica (guček, ovčica, legotice, l. *Primula*). Čaj iz te rastline naj se rabi dalj časa pri bolečinah v udih.

Trpotec (žilnik, pripotec, n. *Spitzwegerich*, l. *Plantago lanceolata*). Listje ali sok iz listja te rastline je dobro sredstvo

za rane in pike žuželjk. Ako se pa zavživa kot čaj, ali kot svežo izstisnen sok, vpljiva jako čistilno.

Veliki lučnik (papeževa sveča, kraljeva sveča, l. *Verbascum thapsifarme* Schradere). Čaj te rastline je koristen za prsi, voda pa, v kateri se kuha listje te rastline, je dobro za gugljanje.

Vijolica (l. *Viola odorata*). Čaj iz zelenih ali posušenih peresc, katerim se sme tudi nekaj izžmetega koreničja pridjati, je dobro sredstvo zoper kašelj, oslovski kašelj, težko dihanje in omotico; seveda se pa nikdar ne sme preveč vzeti, ampak raji večkrat na dan. Tudi je voda, v kateri so se taka peresca kuhala, dobra za gugljanje ali za naklado pri vratnih boleznih. Svežo listje tudi pri glavobolu hladi ter je dobro sredstvo pri vnetih oteklinah.

Vinski jesih je jako dobro in koristno nasprotno sredstvo pri zastrupljenju, in sicer za zavživanje, kakor za zunanjo rabo (naklade). Naklade vinskega jesiha vpljivajo čistilno ter oživljajo. Pri vročinskih boleznih in krvotoku je dobro piti vinski jesih, z vodo pomešan. Če se po bolniški sobi kropi jesih, je sicer dobro, vendar se pa naj pazi, da se ne kropi tudi po peči ali naravnost po ognju. Če pa vinskega jesiha ni, sme se vzeti drugi jesih, ki je iz sadja pripravljen. Nikdar pa se ne sme vzeti umeten jesih, katerega smo že spredaj kot strup smatrali.

Želod (l. *Quercus pedunculata*). Kakor smo že spredaj omenili, je kava iz želoda jako zdrava pijača. Voda, v kateri se je kuhala skorja želoda je dobra za gugljanje pri gnojilni davici, kakor za pàrenje (kajenje) zoper žilne telesne (pojme sploh spodnjega dela telesa škode), pri izpadu ritnice.

debelem vratu, zležice in pri nevnetih oteklinah. Dalje je ta voda dobro sredstvo za vbrizganje pri ženskem belotoku, konečno pa je tudi dobra kopelj. Tudi je prav dobro, ako se skorja dene v postelj pod slamnico.

Zdravljenje nekaterih bolezni.

V sledečem opisali bomo, kako se naj rabi voda za zdravljenje nekaterih navadnih bolezni; vendar pa moramo čestite bralce tukaj opozoriti, da ti opisi niso recepti ali predpisi, ampak samo prilike. Natanko opisati, kako se naj zdravi ktera bolezen je že iz tega vzroka nemogoče, ker se mora pred vsem splošen položaj bolnika, kakor tudi stranske okoliščine v poštev jemati.

Kdor je naše opise in pojasnila do tu sem pazno čital, in kdor se ravna in zna ceniti vodilne zakone naravnega zdravljenja, temu pač ne bo težko, se v vseh slučajih tega naravnega sredstva prav posluževati. Kdor se ravna po spredaj navedenih pravilih, ne bo nikdar s takim zdravljenjem zdravju škodoval; če bi pa vode ne uporabljal prav, bo k večjemu le počasneje prišel do smotra, kakor bi se to zgodilo po pravilnem ravnanju.

Seveda, kje gre za stare, kronične bolezni, tam je treba potrpljenja. Nikdar se ne sme pozabiti, da tudi naravno zdravljenje ne dela čudežev, saj jih tudi ne obeta, ampak da je namen takega zdravljenja le ta, naravno zdravljenje pospeševati. To pa vsak človek ve iz lastne skušnje, da je lažje pogrešek napraviti, kakor pa ga popraviti. K temu

pa pride še to, da veliko bolezní trpí že od rojstva. Pri drugih povzročilo je bolezen napačno življenje že od rojstva, zopet pri drugih pa so razna zdravila, ktera so se zavživale, napravile več škode, kakor izvirna bolezen sama in je toraj nemogoče v kratkem času vse te nasledke nepravilnega ravnanja alj nepravilnega življenja odstraniti. Če je bolezen globoko vkoreninjena, mora se prej v miru prepričati in opazovati, kako se razširja, in še le potem zdravljenje podpirati. Če pa se kedo tudi dolgo zdravi, mu ne bo na nobén način v kvar; prvič ne stane ne denarja, ne časa, k večjemu malo truda, drugič pa se na ta način vendar najprej pride do cilja.

V sledečem toraj navedemo primére, kako se naj rabi voda pri eni ali drugi bolezní edino za to, da, če bi kedo ne umel, kako smo spredaj opisali to zdravljenje, nebi napačno ravnal. Naj pa nikdo ne misli, da je to že zadosti, da tak zdravljenje gotovo ozdravi; marveč mora se vsakdo strogo po zdravstvenih pravilih ravnati. Nemogoče je namreč, koga ozdraviti, če napačno živi in si z napačnim življenjem nove bolezní nakaplja.

Tudi elementarni vpljivi lahko so večkrat neugodnega učinka. Mraz, vročina, nagla menjava temperature, mokrota, suša, veter itd., kakor različna napenjanja in trpljenje, ktero povzroči po naravnem redu pogojni boj za borni kruhek, — vse to lahko je človeku škodljivo. Pa le takrat smemo se bati teh faktorjev, če se pokažejo v množici. Navadno pa vzdržujejo le življenje, ter hranijo naše moči. Vse naravne zopernosti do gotove stopnje ne dado se le odvrniti, ampak postanejo po zoperstavljaški moči še blagodejne. Večkrat ko se ta moč skuša, tem trdneji je človek.

Vendar pa tisti neugodni vpljivi, ktere tako rekoč človek sam povzroči, ne budijo reakcionelne moči. Če pa se tudi taki vpljivi branijo, trpi to le nekaj časa. Reakcionelna moč namreč po takem odbijanju ne rase, se ne pomnožuje, ampak se krči, dokler slednjič čisto obnemore. Temu nasproti pa se, kakor smo že rekli, reakcionelna (to je se zoperstavlajoča) moč pomnožuje, če se brani le pred naravnimi vpljivi. Kovač n. pr. opravlja težko delo in je zvečer jako utrujen in spehan; a drugo jutro o tem ne čuti ničesar. Tudi mornar postane tem trdneji, tem več viharjev je prestal. Temu nasproti pa n. pr. tisti, ki veliko jè, ne dobi trdnejega želodca, in nasprotno vedno težje prebavlja; ponočniku se nove moči ne prirejajo v tisti meri, ko stare ginejo; če se živci preveč dražijo, se prejšnji stan ne povrne, če tudi rastejo nove živčne nitke.

Za to naj nikdo ne misli, da, če je morebiti že dolgo časa nepravilno živel, brez da bi se pokazal kak slab nasledek, sme tudi brez škode še naprej tako živeti. Če pa kdo kako bolezen opazi, naj jo ne pripisuje slučajem, ampak navadam, če tudi bi bilo mogoče, da je bolezen povzročila kaka slučajna priložnost. Naj navedemo priliko. Če se rože lotijo peresne uši, pride sicer marljiv a neveden vrtnár ter z gobo ščisti odrastke; vendar je pa roža v kratkem času zopet zajedavna, ter se posúša, vkljub vsem sredstvam. Umni vrtnar pa v tem opazi, da je roža bolana, ker ne dobi potrebne hrane, ter jo presadi v drugo zemljo. Uši poginejo same od sebe in roža začne zopet rasti. Uši toraj niso bile vzrok, ampak le nasledki, da je roža hirala. Uši niso sesale zdravega soka, ampak so se hranile z nezdravim sokom. Kje so enake prikazni v rastlinstvu

in dotičniku manka potrebna vednost, in toraj hoče le bolezen zdraviti, ne vprašaje, kje je izvod bolezni, tam so največkrat vsa sredstva zaman; tako n. pr. pri trtnih in krompirjevih boleznih, ki so le nasledki neumestnega ravnanja. Trta n. pr. tudi onemore, če se ji vedno mladike odščipljejo, ali če so preveč polne grozdja, ali če je zemlja preveč izsesana, ali tudi pokvarjena z neumestnim gnojenjem, toraj je vzrok kako naravi nasprotno ravnanje. Čisto enako je z navidezno ugonobitev celih gozdov zaradi škode po mrčesih; v istini je le krivo škerenje gozdov, da se mrčes napravi. Saj je dovolj dokazano, da se n. pr. kozliček loti le bolanih dreves.

Takšnje izkušnje naj nam koristijo tudi pri zdravljenju človeka. Toraj pred vsem: zdravo, to je primerno hrano, ki ne sodrži le veliko krv prirejajočih snovi, ampak, ktere brez, da bi bile predražljive za prebavne ude in brez škodljivih primešanj takoj v krv prestopijo. Glej o tem oddelek: Jesti in piti in „diet bolnikov“. Dalje ogibati se vseh neugodnih navad, pomnoževanje moči s utrjenjem, in pravilnim delovanjem mišic, kje to manjka.

Odvaditi se nekaterih navad bo se morda marsikomu težko zdelo. Naj pa pomisli, da brez boja ni zmage, brez zmage samega sebe ni blagosti! Naj se ne da nikdo motiti od misli, da, ker je navada postala druga narava, mora se ustreči tirjatvam te navade, ja še bolj, kakor naravnim tirjatvam. Napačno! Ta vsiljena narava mora biti premagana, in če tudi se spočetka zoperstavlja. Mislmo si pijanca, kateri misli, da brez njegovega vina ali žganja niti živeti ne bo mogel, in se res čuti onemoglega, kadar ga nima. Vendar pa umen človek ve, da pijančevanje ne

krepča, ampak le krepkost ruši, in da je pijancu le mogoče pomagati, če se pijače zdrži. Vsa dražljiva sredstva, naj bodo že pijača, tabak, zabeli, dražljivost živcev, čitanje, vznemirljivih knjig itd. so tako neugodne, kakor bič. Bič res pripravi trudno žival, da se premika naprej; pa ko bič preneha svojo delavnost, tudi žival zopet počasneje stopa. Le mir, pa ne bič pripomora do moči. Če žival počiva, se tudi počije, in bo potem tem lagljeje delala; če bo jo pa vedno kedo z bičem priganjal, bo naslednje čisto onemogla.

Če se toraj kedo res čuti slabega, ako je opustil kako navado (namreč škodljivo), naj se ne da motiti, in naj se ne oklene stare navade; naj raji čaka zaupno, da se slab organizem okrepča. Zdravju koristno spodbujanje z vodo pa ne bo moči krčilo, ampak jih le množilo in sploh zdravje pospeševalo.

Kdor zaupa naravnem zdravljenju, naj se ravna po njenih predpisih ter se jih naj okoristi; če je močno bolan, ali le bolehen, ali morda čisto zdrav. Krepčanje zdravja, pomnoževanje, povzdigovanje moči življenja je vendar v vseh okoliščinah najbolje sredstvo ubraniti se vsem napadom različnih bolezni. Resnica je, da je več taci, ki si samó domišljujejo, da so zdravi, kakor pa taci, ki si domišljujejo, da so bolni. Če reč strogo presodimo, taci, ki si le domišljujejo, da so bolni, ní. Taki, o katerih mislimo, da so le namišljeni bolniki, varajo le samega sebe; kajti, oni ne vedó kako bolezen da imajo in kje ta bolezen gnjezdi; v resnici pa so vendar bolani. Kdor je popolnoma zdrav, čuti dobro, da ima vse moči, da ima potrebno veselje živeti. Če pa je človeku morda v

slabih vsodnih slučajih res nekako neprijetno, čuti vendar še vedno korajžo, in tako je toraj skoraj nemogoče, da bi si kedo le mislil, da je bolan. Če družega ne, čutijo taki, katerim prav ne verujemo da so bolani, nekako slabost, in ta je tudi zdravljenja potrebna.

Slabotni in tudi že z razvito slabostjo pa so obloženi mnogi ljudje, ki sicer trdijo in si domišljujejo, da so popolnoma zdravi. Seveda moti to njihovo namišljeno zdravje večkrat kaka neprijetnost, n. pr. znojne noge, mrzle noge, nahod, zobobol, glavobol, motenje prebavljajočih organov, težko odstranjenje odpadkov, nervoznost itd. Ker pa se kaka bolezen ne vrije globoko, ali se kaka težka bolezen ne da čutiti in tudi kaka kronična ne, misli dotičnik, da sploh ni bolan.

Nočemo sicer reči, da se zdravja ne sme nikdo veseliti, naj se ga veseli, kdor se ga lahko. Blagor mu! Tako tudi nočemo reči, da se mora človek vedno jako strogo in bojazljivo čuvati, in morda pri vsaki najmanjši čuteni neprijetnosti strepetati. Vendar pa ne bo škodilo, če človek, ko začuti kako slabost sam sebe presodi in vpraša: Ali živim po naravnih pravilih, ali živim napačno. Ali se dovolj utrjujem? In kak odgovor bo si dal, tako se naj poznej ravna.

V sledečem toraj navedemo v nekaterih slučajih posebno krepčalna, ali pa tudi samo čistilna in odvajajoča zdravilna sredstva. Pomniti se mora, da se v vseh slučajih mora rabiti tudi utrjajoče sredstvo, kakor smo že spredaj opisali; posebno da dotičnik naj hodi bos. Če je bolnik močno bolan, izostane sicer to, a mesto tega se mora zmivati. Vendar, če bolezen pojemlje, naj tudi taki hodijo

bosi, ker sploh mora vsako zdravljenje s utrditvijo končati. Ko se čuti bolnik zdravega, naj nadaljuje to utrjenje. Mislimo, da bolniku ni zadosti, če postane zdrav, ampak on hoče tudi zdrav in krepak ostati. Kjer nismo natanko opisali, kako se naj po vrsti rabijo različna sredstva, tam se naj dotičnik ravna po drugih vzgledih; pri tem se seveda mora v poštev jemati tudi to, če je bolezen huja ali laglja, ali če je bolnik krepak ali slab.

Če je bolezen kronična, naj se dotičnik počasi vadi najpoprej laglejsem vporabljanju, to je kakor smo spredaj opisali, da ne hodi morebiti koj bos po snegu itd., ampak da se najpoprej pripravlja na pravo zdravljenje. Potem ko je prišel že do težkih načinov, naj vedno gosteje rabi dotične kopelji, ko bo pa čutil, da se bolezen manjša, naj tudi kopelji redkeje jemlje.

Na sodržaj oddelka stanovanje, obleka, postelj, naj se tudi ne pozabi. Posebno je glavni pogoj naravnega zdravljenja, strogo se ravnati po zakonih narave. Tega pač nikdar ne moremo dovolj naglašati.

Naj nikdo bojazljivo ne primerja znamenja (simptome) bolezni, kajti taki posamezni simptomi so za naravno zdravljenje le malega pomena. Pač pa se naj misli na to, da se izvé za vzrók bolezni. To pa se ne sme morebiti v slučajih iskati, v katerih se je bolezen nakrat pokazala, ampak mora se preiskati, kako je bilo življenje že od rojstva naprej. Slučaji, v katerih truplo res naglo zboli, so tako redki, da jih niti šteti ni treba.

Navadno tiči res bolezen v človeku, a tako, da človek res ne ve, ali vsaj veliko ne od njé: počasi se razvija. Na katerem mesto zberejo se škodljive snovi, in pri kaki prilož-

nosti odprejo si pot ter ne pokažejo kot manj ali bolj hude bolezni, (kterim vsaj mi bolezni pravimo), ter tako povzročijo nekako boleost, ktera je pa organizmu potrebna, ker bi brez nje ne mogel obstati. Take majhne bolezni pa so le kaplje, ktere je izbruhala prepolna posoda.

Take bolezni, katerih namen je v truplu nered zopet vrediti, so združene vsekdar z mrzlico, če tudi različne stopnje, in mora tiste hipe človeška moč tudi bolj delovati. Če človek nima dovolj, alj pa nič moči (v zadnjem slučaju je sploh pomoč nemogoča), hira truplo navadno, brez da bi dotičnik čutil posebne bolečine; ali pa čuti le laglje bolečine, ki se kronično razširjajo. Če se toraj v takih slučajih dotičnik z vspehom zdravi in tako moč življenja spodbuja, se navadno kronične bolezni preobrnejo v težke, pikre bolezni, ktere se pa tudi čutijo. Vender pa take bolezni, ako se zdravljenje nadaljuje, s časom čisto zginejo. Nastop mrzličnih prikazni, n. primer kašlja, nahoda, gnojenja, izpuščajev na koži in gnojenje med prsti na nogah se ne sme smatrati kot kaka slaba prikazen med zdravljenjem z vodo. Pikre bolezni, to so take, pri katerih že človeška moč sama pripomora k zdravljenju, se ne bodo po zdravljenju z vodo nikdar pohujšala, ampak videzno vedno boljšala. Če je pri kroničnih boleznih truplo s škodljivimi snovni prenapolnjeno, naj bo že od dalje trajajočega nerédnega življenja, ali od tega, da se je ktera bolezen le zadavila, ne pa ozdravila, ali pa od strupenih zdravil zdrav, itd. moramo tudi najtežjo bolezen kot rešiteljico pred nastopnim hiranjem pozdraviti. Saj je voda edino zanesljivo sredstvo, ki na take zmešnjave ugodno vpljiva.

Nastopni predpisi veljajo, če to ni morda drugače pripomneno, za odrastle kakor za otroke vsake starosti. Čudno je res, da celo matere, ktere so prepričane, kako izvrstno zdravilno sredstvo da je voda, svojih otrok ne kopljejo dovolj v mrzli vodi, bajé iz sočutja do svojih otrok. Ker se radi prevelike mehkužnosti same strašno vode boje, mislijo, da bo jo otrok še težje prenašal. Ravno nasprotno je resnica, ker si otroci ne domišljujejo in sploh nimajo predsodkov, dalje, ker je reakcionelna moč otrok močnejša, kakor odrastlih in omehkuženih ljudi, čutijo otroci tisto namišljeno neprijetnost sveže vode (saj pa trpi tudi le nekaj sekund) manj, kakor odrastli. Ne usmiljenost, ampak grozovitost je, če otroke v vročinskih boleznih pustimo, da jih žgé, ali pa jih pustimo mučiti z medicinami in operacijami.

Dalje še moramo omeniti, da kedo se hoče zdraviti po sledečih predpisih, naj prebere vso knjigo. To pa radi tega, ker, kakor smo že spredaj omenili, nikdar ni izključno en del trupla bolan, če tudi se nam to zdi, alj pa tako čutimo. Vsekdar je ves organizem v neredu.

Kdor bo premislil in pretuhtal vse različne bolezniske oblike ter opazoval različne, se večkrat vezajoče vzroke bolezni, lahko bo si razjasnil zvezo vseh različnih bolezni, in bo zmožen si v vsakem slučaju sam pomagati.

Opis nekaterih važnejih bolezni.

Blednica (bledica) je ženska bolezen, ktero lahko spoznamo po bledi barvi, ktera se večkrat v sivo ali umazano rumeno spreminja. To barvo vidimo na koži, posebno na ustnicah in trepalnicah. Dalje se lahko bledica spozna po zabuhlosti, utrujenosti, nemarnosti, mrazenju, tiščanju v prsih, močnem bitju srcá, po tem, da bolnici jed ne diši prav, da se hoče odpadkom pot iz trupla zadeliti, po želodčnem krču, napihovanju trebuha itd. V takih slučajih se tudi ženska menstruacija (čistenje) moti. Če ravno je ženska že tiste starosti, se prav nič ne čisti ali pa čisto neznatno in z bolečino. Vrh tega pa se večkrat prikaže mesto mesečnega čistenja, belotók. Glavni vzrok temu je malokrvnost.

Kako se zdravi bledica? Ker je, kakor smo rekli, glavni vzrok bledice malokrvnost, naj č. bralec oz. bralka pogleda oddelek, malokrvnost. Posebej pa se še bledica naj zdravi tako: Vsak dan zjutraj ali zvečer naj se dotična ženska umiva po vsem životu, kako hitro vstane iz postelje. Trikrat v tednu naj vzame mlačne kopelji do sredine trupla, za katerimi se naj z hladno vodo poliva. Sčasom naj se vzamejo hladneje in potem mrzle kopelji. Koliko mogoče, naj se poišče zdrav zrak in solnčni svit; noge, glava in roke naj bodo gole, le na solncu ne. Hrana, ki bo krepila: Ovsene jedí, sadje, prodnikruh, mleko.

Bljuvalni propad, bljuvalna griža, otročja kolera. Prav za prav je to le želodčen in črevesni nahod, kateri otroke v prvih mesecih življenja, posebno poletni čas,

in najbolj take, kateri ne živijo od materinega mleka, muči. Ta bolezen med otroci terja jako veliko žrtev. Navadno se smrt takoj oglasi, ali pa postane nahod kroničen, da otrok dolgo hira in se muči. Vzrok je, nepripravna hrana, na primer slabo, pokvarjeno, kakor tudi pregosto, ne zadosta z vodo pomešano mleko. Krmljenje otroka z neprebavljivo kašo, ali sploh za otroke nepripravnimi rečmi, potem silenje otroka z jedili, potem to, da dajajo otrokom umetno iz kecmecca (kaučuka) napravljeni sés, kterega otrok včasih tudi praznega vleče, dalje, da dajajo otrokom eliksire, potem da jih imajo preveč na toplem, vrh tega pa za snago premalo skrbijo, otročje sobe premalo zračijo itd. itd., vse to slabi prebavljajoče organe nežnega otroka, in povzroči take bolezni.

Kako se zdravijo? Za hrano naj se daje otrokom ovsena sluzina namesto ali pa zraven mleka, večjim otrokom tudi redko ovseno prodnico, drobtinovo juho. Vendar pa se otrokom ne sme dajati preveč hrane in ne pregostokrat. Zraven tega se naj zavijajo in sicer vso truplo, včasih pa trúp, in zavijanju naj nikdar sledi umivanje z hladno vodo. Naj bodo otroci koliko mogoče na svežem zraku. Dobro je tudi jih z hladno vodo klistirati. Usta naj se jim večkrat zmivajo s svežo vodo, ter se njim naj da večkrat sveža voda piti.

Bljuvanje (kozlanje). Če človek samo posamezno bljuva, to se reče, če mora le včasih bljuvati, je to le znamenje, da se hoče želodec znebiti slabega zadržka, in se mu to seveda tudi posreči. Postiti se in vodo piti, kopati se do sredine in spodnje truplo umivati, to bo pospeševalo zdravljenje. Dobro je v takih slučajih citronin (limonin)

sok z vodo piti. Če pa človek veliko bljuva (dostikrat), je to znamenje resneje bolezni. Ne gre toraj, da bi tako bljuvanje dotičnik zdravil s kakimi želodčnimi sredstvi, ampak dotičnik naj prične čisto pravilno živeti, ter se zdraviti z vodo, tako, kakor bo po okoliščinah kazalo. V obče pa svetujemo: včasih parno kopelj, zavijanje spodnjega trupla, vmivanje vsega trupla, kopelji do sredine.

Bojazen pred vodo (steklost). Ta bolezen povzročuje strašne bolečine, ter konča s smrtjo. Vzrok je to, če človeka vgrizne stekel pes ali pa ktera druga stekla stvar. Če je tak človek, katerega je ugriznil stekel pes, prvi hip brez pomoči, in se tudi sam ne zdravi s sredstvi, kateri so mogoči, tako tudi pozneje ni več pomoči upati. Koj v začetku pa naj se koj zdravi energično, tako, kakor smo opisali pod člankom „zastrupljenje krvi“. Če se s tem zdravljenjem koj, ko je dotičnika stekel pes ugriznil, začne, ter se neprenehoma uporablja skoz dva tedna, mogoče je bolezen preprečiti, da se ne razvije. Rana mora se takoj osnažiti, oziroma izmiti, iztisniti in zraven vsega trupla, kakor je to že pod člankom „zastrupljenje krvi“ povedano, zdraviti. K sreči je le majhno število steklosti sumljivih psov taci, ki se res vode bojijo in se toraj ne sme preveč bati, posebno za to ne, ker se sme od vode pričakovati rešenja. Rane izžigati, kakor uče dandanes, ni prav nič drugega, kakor mučenje trpinov, kajti strup, koliko ga je v rani, popijejo naklade, če pa je kri že zastrupljena, pač izžiganje ne pomaga nič.

Bolečine hrbtne mozga. Če se oškodi, ali če se nosijo težka bremena, po omrazenju, duševni vznemirjenosti, po zabranjenju izpuščajev na koži i. t. d., lahko se

hrbtenni mozeg vné, in če se ne ozdravi, postane bolezen kronična, in nasledek je čestokrat omrtvenje ali sušica mozka. Da pa se posuši hrbtenni mozek, kriva je včasih tudi spolna nagnjenost in dražljivost, kakor tudi premočno pušenje tabaka.

Kako se zdravi? Če je vnetje pikro, naj se zdravi, kakor se vnetje sploh zdravi, če pa je bolezen kronična, naj se vsak dan poliva hrbet in kolena, če je bolnik dovolj močan, tudi dvakrat do trikrat na dan, potem umivanje vsega trupla, kopelj, v kateri se sedi in v vodi hoditi. Dijeta: Glavna hrana naj bo mleko, krepčalna juha in sadje.

Bolečine vsled težkega prebavljanja v obče. Veliko ljudi je, ki trpe na slabem prebavljanju, in ki vedo, da je bolečin krivo slabo prebavljenje, še več je pa takih, ki so bolani ravno na tej bolezni, a ne vedo za njo. Razločevati se morajo pikre in kronične bolezni prebavljanja. Pikre bolezni prebavljanja so nasledki napačne dije in se spoznajo po bljuvanju, prepadu i. t. d. Vender se pa to da jako lahko ozdraviti, in je bljuvanje, prepad i. t. d. tako rekoč le koristno. Ljudje pa seveda mislijo, da je to slabo, če želodec ne prenese vsega, kar se mu vsili. Želodec tako v resnici dalje časa prenaša veliko reči, kar zdravju škoduje, brez da bi se čutilo, da tudi želodcu škoduje. Želodec je tako važni organ, da ga organizem tako dolgo ščiti, kako dolgo sploh je mogoče, in če tudi bi trpel skoz to kak plemenitneji, ali ne tako potrebni organ, kot je želodec, in če tudi se more žrtvovati kaj od splošne moči življenja.

Spočetka varuje že okus želodec pred škodo; saj že otrok noče jesti, če se jeziku ne dopada. S tem pa, da ljudje zavživajo dražljiva jedila, okus vedno in vedno slabí. Želodec seveda tako naglo ne omedli, kajti, če tudi marsikaj

prekani okus, ko je ta že oslabel, želodec se vendar še dolgo brani proti vsem, kar mu je škodljivo. Vender pa se da tudi želodec prisiliti. Razna sredstva so, po katerih želodec prebavlja vse, kar se mu da, če tudi ne popolnoma. Vender je pa to jako škodljivo, kajti pri prebavljanju porabijo se moči, katerih bi organizem drugje potreboval. Te moči moral bi organizem nadomestiti, a pri tem se prirejajo snovi, ktere so mu neposredno škodljive. Organizem se jih hoče znebiti, pa s tem se zopet moči preveč napenjajo, in — obnemorejo, in to je prvo znamenje, da se je moč prebavljanja krivo uporabljala. Tako pa vedno več škodljivih snovi v truplu ostaja, kri shujša in krvotok je vedno nerednejši, želodcu privede se manje sokov in toraj tudi bolj pomankljivo deluje, vender še se bolečine ne čutijo. Bolečine čutijo se najpoprej v čevih, napolnjenih z na pol prebavljeno hrano. Veliko oseb je, ki trpi leta in leta bolečine v čevih in tudi drugih organih, ki so s prebavljenjem v zvezi, a vender se taki ljudje bahajo, da imajo dober želodec in nočejo verjeti, če jim kedo pove resnico, namreč da živijo napačno. Če pa konečno organizmu vsa sredstva, želodec varovati, opešajo, in želodec sam zboli, takrat seveda ni več upanja, dolgo živeti. Ne samo bolezní obisti, jeter in čév, povzročuje navadno, da se prebavljanje oškoduje, ampak skoraj vse bolezní so več ali menj nasledki teh škod. Zato pa moramo še enkrat ponoviti, kar smo že večkrat rekli: zdravo, lahko prebavljivo in nedražljivo hrano zavživati tudi takrat, če bi želodec morda tudi nasprotno lahko prenašal. Naj se ne pozabi, da so čeva in površna koža zvezani z prebavljanjem, in da se, ako je površna koža, in ako so čeva bolane, tudi želodec mora v poštev jemati.

Kako se zdravi? Kako se naj posamezne bolezni prebavljanja zdravijo, opisali bomo v članku „Zamaščenje“.

Bolezen živcev v kučtih. (Išias, Ichros) se pozna po sledečih znamenjih: bolečina se začne med kučto in med sedalom prav hudó, ktera se pa tudi navzdol proti kolenam in petam razširja. Vsled te bolezni noge sicer ne otrpnejo tako, da bi jih bolnik ne mogel gibati, a vendar ne morejo človeka nositi, in koža spodnjega stegna in podplatov otrpne. Navadno se bolezen vsadi v desno stran ter med vročinskimi znamenji preide v omrtvenje.

Kako se zdravi? Dvakrat v tednu parno kopelj nog ali toplo kopelj spodnjega trupla, temu naj sledi polivanje beder, druge dneve pa mrzlo kopelj spodnjega trupla. Vsak dan polivanje hrbta in beder ter bosonogo hojenje.

Bolezen živcev. Živci so jako fine, po celem truplu razkropljene, pod površjem kože nehajoče se v možganih in hrbtišču spajoče nitke, ter se nam zdé vezujoči udi med duševnim in telesnim življenjem. Vse vtise občutkov tako rekoč poročajo duši, raznašajo gibanje, vole na različna mesta in so delavni pri vseh občutkih in pri vsakem delu duše. Njihovo zdravje je toraj od telesnih in duševnih vplivov odvisno, in oni prenašajo bolezni enega dela k drugem delu. Kakor vsi organi, posedajo tudi živci nekako reakcionelno moč, zoper neugodne uplive, in če na nje vplivajo le telesne napake (slabo hranjenje, slabost trupla od prenapenjanja mišic, bolezni i. t. d.), ali pa le duševne napake (duševno prenapenjanje, duševne bolečine i. t. d.), lahko se takim vplivom dolgo zoperstavljajo. Če se pa te napake od duševne in telesne strani združijo ter skupno vplivajo, tako ta reakcionelna moč kmalo opeša, da celo onemore in temu

sledé bolezni živcev, vsled katerih hira duh in truplo. Vsled telesne slabosti od malokrvnosti (glej „malokrvnost“) se moč živcev pomanjša, to je skrči, vsled duševnega napenjanja pa čisto mine. Radi tega pa duševno napenjanje more le zdrav, močan človek brez škode prenašati, in zato je duševno napenjanje za mlade ljudi vedno škodljivo, in tem bolj škodljivo, tem slabeji, malokrvnejši da je dotičnik, in tem več neugodnih vplivov, kakor: vedno sedenje, bivanje v nezdravem zraku i. t. d., da se združi. Še neugodnejši, kakor duševno prenapenjanje vplivajo na sestavo živcev nenaravna dražila. Brez teh bi si živci, kakor to storé drugi organi, mir in obnovljenje obnovljenih moči prisilili. Po umetnih dražilih vsake vrste, ki so dandanes v navadi, se živci vedno napenjajo in tako končno čisto onemorejo.

Kako se zdravi? Mogoče je še tudi bolezni živcev ozdraviti, a treba se je strogo po predpisih in naravnih zdravstvenih pogojih ravnati. Pred vsem toraj brez dražljiva, kri prirejajoča hrana, veliko gibanja v svežem zraku, spati pri odprtem oknu, na trdem, hladnem ležišču, zgodaj ustati in zgodaj spat iti, vrejeno delovanje. Osebe, ki so po poklicu vedno duševno napete, in duševno delavne, naj v prostih urah vsako duševno delo, tudi čitanje, hojenje v gledališče i. t. d., opustijo, osebe pa, ki imajo veliko prostega časa, posebno bogate ženske, naj opustijo vse živce vznemirjajoče sanjarije, romane i. t. d., in si naj raji izvolijo kaj koristnejega, kar bo tudi mišice krepilo, kar bo se najlažje tem zgodilo, da bodo same opravljale hišno delo. Nemarnost mora biti premagana, kakor včasno veselje k delu. Metodično utrjajočo zdravljenje bo posebno koristno, ter jako uspešno. Zjutraj naj se zmije

vso truplo, najprej z prestano ali mlačno vodo, ter pije vodo, potem pa vsak dan, naj bo vreme kako hoče, gibati se po pol ure, še boljše vso uro v prostem zraku, in sicer zadnje minute bosonog. Še le potem naj se zavžije zajutrak. Med dnevom pa naj pije vodo, ter vzame kopelj do sredine, kopelj nog in rok, dva do trikrat v tednu pa zavijanje po raznih načinih. Ko hitro se bo spoznalo, da se zdravje vrača, naj se rabi hladna voda, ter se naj polivajo rame, hrbet in kolena. Prav dobro bo tudi posluževati se med dnevom ali zvečer mrzlih klistirov.

Bolezni čeljusti in zob. Tudi te bolečine lahko povzročujejo različni vzroki, in se toraj naj tem vzrokom primerno zdravi. Če pa ni mogoče vzrokov spoznati, naj se zdravi vso truplo, in tako bo se kmalo pravo zadelo. Drugače pa veljajo tista sredstva, kakor pri glavobolu. Pogosto bolenje, krušenje in rahlost zob in zobnega mesa, tudi če so zobje močno zajedeni, je znamenje, da je zdravje na dotičnem mestu v neredu in je toraj treba ne le dotično mesto zdraviti ampak vso truplo, ker so baš zobje velike važnosti za prebavljanje. Kreпки natorni ljudje imajo vedno zdrave in snažne zobe, brez, da bi se za to morali kakega sredstva posluževati. Zato pa je ravno za zobe prav dobro, ako se ne je meso, ker ostanki mesa med zobmi ostanejo ter začnejo gnjiti, kakor ostanki mesnih jedil sploh. Prav dobro se zobje osnažijo, ako se žveče kos otrobovega ali pa drugega kruha. Škodljivo pa je, zobe z krtačami i. t. d. snažiti, da ne govorimo o različnih sredstvih, ktera se dobé po lekarnah. Ako se otrokom prav streže, prav lahko menjajo zobe; če pa čutijo kake bolečine, naj se ravna ž njimi tako, kakor pri vročinskih boleznih, namreč ohlajajoče.

B o l e z n i l a s. Pod boleznijo las naj se umejo tiste bolezni, vsled katerih izpadajo lasi. Vzroki so lahko bolezni živcev, izpuščaji na glavi, draženje živcev iz skrbi, tuge, prenapenjanje duševnih moči, razuzdano življenje, rabljenje strupenih maž, naj bo že na glavi sami, ali na drugih delih trupla, pa tudi druge v skupnem organizmu gnjezujoče napake. Včasih pa je vzrok tudi to, da je glava vedno na toplem in da zdrav zrak nima pristopa k glavi, namreč če se nosijo robci za na glavo, hišne in nočne kapice, dalje če se vporabljajo pomade, če se lasje žgejo ali pretesno vežejo, če se nosijo paroke ali narejene kite i. t. d.

K a k o s e z d r a v i? Ta bolezen odstrani se le, če se ognemo vzroka. Glava naj bo vedno na zračnem, vedno čista. Če so lasje res čisto krhki, naj se z oljem čisto malo namažejo (vendar pa je ta krhčoba znamenje bolezni), drugače pa se naj vsakdo ogiblje vseh pomad i. t. d. Tista od teh sredstev, ki najmanj škodujejo, onesnažijo kožo na glavi, druga enaka sredstva pa lahko povzročijo težke bolezni. Posebnega sredstva, po katerem bi rastli lasje, ni. Če lasje niso dolgi, naj se glava koplje z mrzlo vodo; če pa so lasje dolgi, naj se ravna s kopeljami previdno, kakor smo že spredaj rekli. Če pa je glava nesnažna, naj se vporabljajo tople parne ali pa vodne kopelji, katerim naj sledi vmivanje s hladno vodo. Da se pa glava ne omehkuži, treba je vmes včasih tudi z mrzlo vodo polivati glavo.

B o l e z n i v s l e d p r e m r a z e n j a. Značaj takih bolezni je sploh znan; vendar pa je ime krivo, da ljudje drugači zapopadejo, kakor bi morali. Navadno mislijo ljudje, da je premrazenje krivo bolezni, ktera se je začela z mrzlico (trešliko) in so toraj za mraz jako občutljivi. Seveda je

premrazenje lahko slučajno, prilični vzrok bolezni, katerim pravijo omrazne bolezni. Glavni vzrok pa je premrazenje le redko kedaj. Vender pa tudi vročina lahko čisto enako vpljiva, ravno tako nagla menjava temperature. Če na primer stopimo iz tople sobe na mrzlo plan, izpostavimo se nevarnosti, nahod dobiti. Vender pa lahko, ali prav za prav še lažje dobimo nahod, če stopimo iz mrzlega zraka v toplo sobo, posebno če je ta napolnjena s slabim zrakom. Pa če se tudi še tako varujemo vsake menjave temperature, lahko dobimo omrazne bolezni.

Take bolezni pa dobimo od tega, da truplo ne izključuje slabih snovi. Organi, kateri odvajajo, pretehtajo v truplu vse druge organe, oni so vedni spremljevalci in pomočniki vseh drugih organov.

Koža, pljuča, jetra, obisti, čreva, mehur, dušnik in sluzne kožice, vsi ti organi se štejejo ali jih vsaj moramo šteti k organom, ki izključujejo mraz kakor vročina, a vsaka menjava temperature lahko povzroči, da se krv za hip vstavi, in tako toraj tudi organi ne izključujejo, ker so otrpli. Seveda so temperaturnim vplivom pljuča in koža najbolj izpostavljena; koža in pljuča seveda najlaglje privedeta omrazne bolezni, pa kakor rečeno, ravno tako lahko vsled mraza kakor vsled vročine. Kakor smo že spredaj rekli, nima prav nobenega pomena in ne škoduje, če se kri za nekaj trenutkov vstavi; še le bolj začne potem teči, če ima truplo dovolj reakcionelne moči. Spodbujati krvotok in utrjevati se, to so najboljša sredstva, s katerimi se je obraniti škodljivim vplivom temperature. Nasprotno, mehkužnost bi pogojno takrat lahko hasnila, če bi le temperatura vpljivala na odvajajoče organe. Varovanje pljuč

in kože pa jako slabi in omeji delavnost teh organov še bolj, kakor tuja, sovražna temperatura in zatoraj se takih mehkužencev te bolezni lotijo, če prav sedijo vedno pri kurjeni peči. Na notranje odvajajoče organe pa zunanja temperatura neposredno niti ne vpljiva, kajti omrtvijo le vsled tega, ker so soki pokvarjeni, in ta vzrok na pljuča in kožo ravno tako vpljiva, kakor strdenje krvi, ktero povzroči menjava temperature. Iz vsega tega se razvidi, kako napačno je, če se kedo za to toplo oblači ali pa niti iz kurjene izbe ne upa, ker se boji, da bi se premrazil ali sploh dobil vmrazno bolezen.

Res je sicer, da pod okolščinami tudi gorkota lahko zdravljenje podpira, namreč se po njej odpró potne ljuknjice, tako, da koža pa tudi notranji organi lahko zopet izključujejo slabe, pokvarjene soke. Vender pa je umetno ogrevanje trupla nezanesljivo, če se dostikrat ponavlja, brezvspešno in celo škodljivo sredstvo, če se ne doseže pomnoženje reakcionelne moči.

K a k o s e z d r a v i? Pri tako zvanem premrazenju, t. j. če se je koži in drugim organom zabranilo izključevati slabe soke, naj je bolezen nastala že vsled prehlajenja ali iz drugih vzrokov, je večkrat dobro parne kopelji jemati; vender pa to ni vsakokrat umestno. Pazi pa se naj na to, da bolnik ne bo jemal vedno toplih kopelj, ker preveč omehkužijo. Če bolezen ni prehuda, naj dotičnik skuša z živahnim gibanjem trupla, z letanjem, cepljenjem drv i. t. d. spodbujati menjavo snovi, tako, da se bo potil. Temu naj sledi hladna kopelj, vmivanje ali pa polivanje, potem pa zmerno gibanje ali pa vgretje v postelji. Če pa na ta način ne gre, namreč če se dotičnik po tem predpisu zdraviti

ne more, naj se vzame parna kopelj in naj se dotičnik obveže. Nadaljevanje zdravljenja naj bodo obvezila in mrzla sredstva (namreč kopelji). Naj se pa nikdo svežemu zraku ne odtegne.

Nagnenju k mrazenju mora le srčna utrjenost k pomoči biti; vendar so pa tudi odvajajoča sredstva, tako včasih pari in topla kopelj in večkratno obvezilo tudi sredstva zoper to, morajo se pa dalj časa ponavljati. Ne sme se pozabiti na vrejenje življenja, in na dieto. Če se želodec preobloži z jedili ali pa polni s strupi, presilijo se tudi odvajajoči organi, kateri skoz to slabijo in slednjič celo omrtvijo. Bojazljivo bolnik večkrat gleda na barometer, ne pa, da bi raj svoj jedilni list popravil.

Tudi se ne sme pozabiti, da kritične, z vročnico združene prikazni, kakor nahod, influenza i. t. d., kažejo, da človek ima reakcionelno moč (tudi glej v tem članek „mrzlica in vročnica“), in da se jih je mnogo manj bati, kakor kroničnih znamenji, pomankljive izključbe snovi, kakor reumatizem, trganje, obistne in mehurne bolezni i. t. d., tudi samo mrzle noge, obče malo lastne (telesne) gorkote i. t. d.

Če se kedo zadavi ali vtopi (utone). (Navidezna smrt.) Če se je kedo zadavil, naj se spravi na zdrav svež zrak, naj se pokropi z vodo, in naj se zmiva. Jezik onesvestnega naj se potegne koliko mogoče iz ust ter se naj tako k spodnjem delu ust pritiska, da bo dušnik odprt, toraj da bo bolnik mogel dihati. Najpoprej bo začel dihati, če bo se veliko obračal, namreč zdaj na desno in zopet na levo stran in to kaci 15krat. Čreva pa se naj med tem, ko onesvesten človek na hrbtu leži, večkrat na desno

in na levo potisnejo, ker to pri na videz mrtvih k probu-
denju veliko pripomore. Če pa nezavestnež tudi dolgo ne
pride k zavesti, naj nikdo ne neha se dalje truditi. Celo
čez ure lahko na videz mrtvi zopet oživi.

Bolnosrčnost (čmernost, težkodušnost). Velikokrat
se nam sicer dozdeva, da je vzrok teh neprijetnosti kak
duševen, pa vendar bi ne postalo ni jedno ni drugo bo-
lezen, ko bi telesna moč bila trdna dovolj. Včasih pa
niso srčne bolezni z duševnim trpljenjem v nobeni dotiki,
ampak samo nasledek malokrvnosti, strdenja krvi, tudi
vzrok k glavi se povzdigajočih vetrov, če želodec slabo
prebavlja. (Glej o tem na dotičnem mestu.)

K a k o s e z d r a v i? Dijet, zrak, vsak teden toplo
kopelj za noge s pepelom in soljoj, dva- do trikrat v tednu
različno zavijanje trupla s slano ali jesihovo vodo, vsak
dan kopelj, pri kateri se sedi in vmivanje vsega trupla,
najprej s prestano vodo, bosonogo hojenje najprej po ne
premrzlih tleh, potem po travi i. t. d., pri pomnoževanju
moči v vodi stopati, polivanje beder in koljen.

B o ž j a s t, b o l e z e n S v. V a l e n t i n a, e p i l e p-
s i j a, m o r. Tako imenujemo bolezen, katero spoznamo po
nezvestnosti, zvezani s krčem. Bolnik pade navadno s kri-
kom k zemlji; oko je nepremakljivo ali divje ter štrli
naprej; roke so sključene v pesti, palci navadno od krča
sključeni; truplo pa se meče sem ter tja in včasih se celo
krvava sokravca iz ust cedi.

Vzroki te strašne bolezni so največkrat že prirojeni.
Pijanost pri spočetju, posebno hudi vpljivi na mater med
tem, ko je nosična, ali če so soki starišev pokvarjeni, to
so navadni vzroki. Vender pa se bolezen lahko tudi po

poznejših vpljivih dobi; na primer po strahu, po hudem mrazenju, zavživanju špiritov v otročji starosti, če je prebavljanje jako moteno, če se izpuščajem na koži zabrani izpustiti, ali se nazaj v truplo vdragnejo, posebno pa po spolni razuzdanosti.

K a k o s e z d r a v i? Napadi sami pripuščajo le olajšavo, to se reče, lahko se olajšajo, a ne morajo se odpraviti. Naj se tudi obleka prezrači, naj se skrbi za to, da se bolnik ne rani ali sploh kako ne poškoduje, naj se mu vmiva obraz, prsa in hrbet z ne premrzlo vodo. Navadni poskusi, palec vravnati naj se opustijo. Ta bolezen ni za ozdraviti, vendar pa se z zdravljenjem z vodo dado lepi vspehi doseči, vendar pa precej dolgo trpi, preden se kaj doseže. Če se ve za vzroke, mora se najprej tistim v okom priti. V obče pa je zraven zdrave hrane in svežega zraka svetovati. Včasih parno kopelj, večkrat klistir, kopelji, v katerih se sedi, kopanje trupla, dva- po trikrat na dan, eden do dvakrat v tednu obklade gornjega trupla, s slano vodo, vmivanje spodnjega trupla z jesihom, utrjenje. Voda, ktera se spočetka rabi, naj ne bo premrzla, še le, ko se že nekaj časa zdravi, naj se vzame sveža voda. Včasih naj se polije hrbet in kolene.

B r i g č n a o b i s t n a b o l e z e n imenuje se vnetje obisti, pri katerem se voda zamaši tako, da ne more iz mehurja. Spoznati je po mrazenju, hudih bolečinah v tistem kraju, kje so obisti, potem, da scalnica težko teče, vrh tega pa redko, vendar pa vedno sili, vročnici, tiščanju v križu, nabruhnjenosti obraza, trebuha, rok i. t. d. Vzroki temu so lahko premrazenje, pikre vročinske bolezni, razuzdano življenje, zastrupljenje z alkoholom ali medicino i. t. d.

K a k o s e z d r a v i? Ovijanje hrbta, križa in prs, potem polivanje hrbta, kar se mora vsak dan zgoditi, včasih parno kopelj sedé, in zavijanje vsega života, klistiri. Hrano, ki ni dražljiva, najbolje mleko, mir v postelji, sveži, zdravi zrak.

C e v k e. Cevke se pokažejo na različnih delih trupla znotraj in zunaj in jih razločujemo po mestih, na katerih se prikažejo. Tako n. pr. zobne, dušničke, pljučne, zadnjiške i. t. d. cevke. Pokažejo se kakor tesen prerov, skozi katerega teče gnoj ali druga nesnaga. Na koncu se pa napravi več ali manj trd beli gumb, ki je ali vnet ali pa utrden. Cevke se navadno le težko odpravijo, ker so prikazni globoko vkoreninjenih bolezni. Navadno jim je temelj kronična, redko kedaj pikra, razpršenje snovi, ktero je povzročila nedelavnost kacega organa. Največkrat so to bolezni prebavljajočih organov, in je napačna hrana temu največ kriva. (Glej tudi dotično poglavje.)

K a k o s e z d r a v i? Naravno-primerna diéta, v težkih slučajih z izključbo vsake mesene jedi, včasih parno kopelj, vsak dan zavijanje gornjega telesa, ali sploh tistega dela, na katerem se prikažejo cevke, dalje vsak dan eno kopelj, v kateri se sedi, razven tega pa vsak dan spodbudajoča sredstva, n. pr. polivanja in bosonogo hojenje, klistire.

Č r e v e s n e b o l e z n i. Čreva se navadno imenujejo iztrebila; prav za prav opravlja to delo le njihov konec, danka. Drugi deli so kakor želodec prebavila in neposredneje so truplu hranila. V želodcu se prebava hrane nadaljuje, ki se je v ustih prežvečila in s slino zmešala; konča se še le prebava v črevah. Tu se še le hranilne snovi, katere so se v želodcu premenile v griz in kemično malo

predrugačile, spremene v krvne sokove ter očistijo te nepotrebnih ostankov; kar je dobrega, posesajo mezgovnice, katere peljejo sok v kri. Kemična prememba se večjidel prične v prvih črevah v dvanajstiku, v kateri se izliva žolč, trebušna slinavka in črevesni sok in mezgovnice posrkajo hranilne sokove v naslednjih delih.

V zadnjih delih vrši se posrkanje ostalih tekočih tvarin in odpravljanje ostankov črevesne vsebine. Pri razsodbi črevesnih bolezni treba se je ozirati na trojno nalogo črev, na prebavo, srkanje in iztrebo. Motenje more vplivati na jedno ali drugo delovanje, vendar ne izostane pri daljšem času medsebojna vzajemnost. Da čreva pravilno delujejo, treba je krepkega kretanja njihovih posameznih večjih delov, kakor tudi najmanjših vlaken.

Napačna hranitev in mehkužnost sta vir, kakor vsim glavnim boleznim, tudi različnim črevesnim boleznim. Posamezne hranitbene pogoške odpravi koj zdravo črevo. Ono iztrebi preveliko množino povžite hrane, kakor tudi škodljive snovi, čeravno se pojavi pri tem slabost, kateri služi v svarilo. Če se napačno rabijo njegove moči, kar se zgodi pogostoma v dojenčevih letih, povzroči se polagama onemoglost in to hitreje, če se splošni stan moči kje druge poškoduje. Prvič zgubi črevo zmožnost, da nasprotuje škodi, množini in sestavi snovi, katere mu pripelje želodec. S pomočjo čezmerne vporabe sokov, prebavlja v ugodnem stanu kreposti dobro in slabo, kakor tudi prevelike množine, dostikrat z čutljivimi težavami, pogostoma brez teh, kar povzroči čudne prevare v tečnosti in stan prebavnih moči. V neugodnem slučaju trpi splošni stan kreposti več ali manj čutljivo, in v krv pridejo

slabi soki, ki povzročé različne bolezni, (glej „vnetja“), katerih vzrok se ne išče v dobri prebavi. Prej ali pozneje oslabilia vsled prevelikega delovanja črevesa, prebava slabi, na kakovosti potrebe in njene nepravilnosti kaže se oslabljenje in bolezen črevesa. Hranilne snovi se odpravljajo tudi pri zmerni hrani, nerabne tvarine se pridržujejo; čuti se splošno motenje in konečno, navadno prepozno, spozna se vire vseh nadlog, čuti se bolnega na črevah — in jede ali se zdravi še le prav bolan.

Vir črevnim boleznim je poleg dietetičnih pogreškov in mehkužnosti v splošnem še posebno sedeči način življenja. Vrhu tega biti morejo vzrok prehlajenje, in mnogovrstne bolezni, katere vedno slabeje vplivajo na zdravo črevo. V najnevarnejšem vplivom štejejo se zdravilni strupi, katerim je črevo in želodec izstavljeno.

Zdravilo: Glede črevesnih bolezni gledi odstavke o „driski,“ „telesni zapor,“ „hitrica,“ „kolera,“ itd., poleg tega o drugih bolezni, ki so s črevesno boleznijo v zvezi (težkomisljenost, pritisek). Zdravilo odvrši v splošnem od izvirnih vzrokov. Zmernost, kretanje, ukrepljenje telesa. Kakor je bilo uže večkrat nasvetano, ne izbirati si pri črevesnih boleznih, silno gostih in prebranih jedil, ampak uživati bolj navadna priprosta jedila. Ako povzroči določena jed, katera zdravju pripomore, težave, skuša naj se te v majhni meri užiti, in če ne more prebaviti, poskuša se užiti zopet čez nekoliko časa. Uživanje otrobnega kruha, kislega mleka, sočnatega sadja, z kruhom je jako koristno. Pri tem je treba hrano dobro prežvečiti. Vrhu tega opazuje naj se odstavke: „jed in pijača,“ in „bolnikova zmernost,“ ne da bi bili plašljivi. Vse težave zginejo tudi, če se dobro izbira jedila,

ne pa, če pojenjajo črevesne bolečine. Včasih se more piti čašica pelina ali drugega čistilniga zelišča.

Posamezne vodene vporabe ravnati se morajo po splošnem stanju. V vseh slučajih se priporoča klistiri, obkladki, sedeče kopelji, mila umivanja in bosa hoja. Odsvetuje se uživanje čistil, kakor tudi mineralnih vod. Najbolj razširjena črevesna bolezen je, dolgotrajni črevesni katar, katerega prikazni so: neredno, večjidel težko, trdo blato, napenjanje, pritiski, mrzle noge, dušna čmernost, katere more v klavernost preiti. Zdravljenje glej v odstavku o „hipohondriji“ (Teško miselnosti-klavernosti).

Zamotanja, stisnenja, turi in rak v črevesu so slednja znamenja te bolezni in težko ozdravljive. Previdno zdravljenje, katero telo utrjuje, v zvezi časoma z milimi sopari, toplimi kopelji in obkladki more še pripomoči, da se odstranijo vzroki bolezni in uporabna zmožnost bolnega črevesa.

Črv na prstu je vnetje na nohtnem členu, kateri se lahko ugnoji in navadno povzroči silne bolečine. Pri neugodnem teku bolezni more vnetje preiti na kite in pokostnico ter povzročiti razmešanje krvi in gnjilobo kosti. Temu vzrok so neznatna zunanja poškodovanja. Tudi nagle vremenske premene biti morejo vzrok. Početek nevarnemu vnetju povzročiti more notranje pokvarenje soka, ako ni krivo napačno zdravljenje. (Glej „vnetje.“)

Zdravilo: Devaj si na prst mokre obveze s skuto, lanenim semenom, z ribanim krompirjem, i. t. d. Na to poveži si roko. Če slutiš, da so v telesu nečisti sokovi, skušaj jih odstraniti s povezki, soparo, kopanjem ali litjem, predno se shujša stanje vnetja. Če se je to uže zgodilo, treba je nemudoma pričeti s zdravljenjem života. Če povzročuje

vnetje silne bolečine, drži roko dolgo časa v hladni (ne premrzli) vodi; na to devaj si na bolni člen obveze z lanenim semenom, pripravi si toplo kopelj ali sopar, da gnoj predere. Potem se menjaje nadaljuje hladna kopelj in topli pripomočki, dokler ni rana popolnoma oprana; na to se opuste topla sredstva.

Driska ali dripa je redka, vodena in pomnožena potreba črevesa. Pogostoma je driska posledica telesnemu zaporu, ki povzročijo telesne bolečine, težave v slednjem črevesu in motenje splošnega čutenja. Pri mnogih boleznih je driska kakor spremljevalka. Vzrok temu je vnetje črevesa, vsled katerega se nenavadno mnogo žleznega soka odpravi ali se izgublja zmožnost, da se vpija tekočina črevesne vsebine in se obudi k večjemu kretanju. Glavni vzrok more različen biti in odvisi od njega jakost bolečin. Če povzročuje slaba kakovost slednjega črevesa v zdravem črevesu bolešno dražanje, je ta driska, če se ni vžilo močne strupe, le nenevarna iztreba; kadar ta konča jame črevo zopet redno delovati. Neugodnejši je slučaj, če nastane motenje delovanja v zgornjih delih črevesa, da niso ti več zmožni, da iz želodca prihajajočo hrano dovoljno spreminjajo, prebavijo, ali vsled oslabljenja ne more se črevo črvopodobno gibati, ko bi se hrana pravilno dalje pomikala, katera napčno razpade. Če so motenja istega načine le slučajni, začasni, je driska z nenevarnimi posledicami, če tudi močnejše nastopi. Pri mnogih dolgotrajnih boleznih je driska le redna spremljevalka. Najneugodnejše so driske, če nastopijo z drugimi počasnimi boleznimi, če ravno so driske voljne. Redko se zgodi, da se črevo neposredno vname vsled

prehljajenja, ne da bi ga dražila njegova vsebina. (Glej „črevesne bolezni.“)

Zdravilo: O zdravilih, ki zapirajo, se ne more v nobenem slučaju govoriti. Če nastane driska vsled slabih snovi, ki prihajajo iz želodca, ali so se ti še le napravili v črevesu, ali če vzroki bolezni iz drugih delov skušajo iz čreva, paziti je treba vedno, da se črevo popolnoma izprazne. Jako koristno je devanje klistirov, katere se menja z stalnimi in premenjalnimi (prvi morajo biti hladni v mali množini, slednji pa mlačni v veliki množini). Uživanje slizave hrane je koristno, da se črevesna vsebina pokrije in olajša, ali ne sme preveč te hrane vživati, da ne nastanejo zopet prebavne težave. Dobro je piti čisto ali s sadnimi sokovi pomešano vodo, da se nadomesti zguba tekočega, da črevna vsebina redkeje postane, da se črevo ščisti in okrepča. Pinjeno ali kislo mleko vplivajo zelo vghostno ter je zdravilno, čeravno usled njih nastopa driska. Mleko je za to zdravilno, ker ščisti in podpira to, da se tek skrajša in olajša, da ni tako močan. Obkladanje spodnjega života in kratke sedeče kopelji vplivajo na spodnje telo, da se ščisti in okrepča. Kadar kdo mraz čuti, napravijo se topli obkladki in kopelj za noge, sedeča ali posteljna parna kopelj, a to ne izključno, ampak menja se z mrzlimi vporabami.

Če so večje, stalne bolečine ravnati se mora zdravljenje po tem.

Duševne bolezni. Duševne bolezni so navadno v tesni zvezi z malokrvnostjo in njenimi vzroki. Velika vznemirjenost, če se tudi pokaže v znamenitih duševnih delih ali v veselji do duševne delavnosti, ki pa včasih preneha, to so navadno predposli duševnih bolezni. Včasih se pa

duševne bolezni kar naglo prikažejo vsled močnega pretrensenja čuta ali po fizičnih slučajev. Pri otrocih, na primer prezgodnji nagib k napenjanju duševnih moči, ne sme nikdo pospeševati, temuč zabranjevati.

Sploh pa vsi vpljivi, ki živce premočno dražijo, pripravljajo pot duševnim boleznim. Težke duševne bolezni, če le prenaglo ne vplivajo, so menj nevarne, kakor vedna če tudi ne premočna vznemirjenost, ktera je posebno z življenjem v velikih mestih zvezana. Vedne skrbi za življenje kakor hrepenenje po veselicah in zabavljanja, hrepenenje po bogastvu in menjava vžitkov in oboje skupaj ravno tako zaradi kal duševnim boleznim od duševne strani, kakor se to zgodi po raznih vžitkih od telesne strani. Vedno zavživanje iznemirjajočih jedil in pijač, rabljenje mediciničnih strupov, spolna razuzdanost i. t. d. vse to na možgane ravno tako neugodno vpljiva, kot na druge dele trupla, posebno če se tem napakam izpostavi že mlad organizem. Število duševno bolanih pomnožuje se ravno tako, kakor število fizično bolanih. To pa je tudi pri tesni zvezi duševnega in telesnega bitja človeka čisto naravno. Kakor nekateri telesno bolani mislijo, da so popolnoma zdravi, tako je tudi z duševnimi boleznimi, če tudi se to, ako številoma po prebivalcih blaznic, tako očito ne kaže. Koliko duševno bolanih da biva izven blaznic!

Kako se zdravijo? Kako se naj vsakdo varuje pred temi, kakor sploh pred vsemi resnimi boleznimi, vse to se razvidi iz že opisanega in navedenega. Če pa je bolezen enkrat že tu, naj se blazen človek nikdar ne da v norišnico, kajti norišnica ali blaznica je najnepripravnejši kraj za zdravljenje. Bolnik, če bolezen ni prehuda, ne sme

vedeti, da je duševno bolan; ne škoduje pa, če ve, da je sploh bolan in da se mora zdraviti. Priljubljeni močni tuši (polivanja) in silna sredstva bolezen še le hujšajo. Besnim naj se le po mogočnosti zabranjuje razsajati in škodo delati, in se smejo z vodo polivati; drugače pa je boljše pustiti jih razsajati, kakor pa jih s silnimi sredstvi še besnejše delati. Naj se tudi nikdo ne trudi, take blazne z zgovornostjo ukrotiti, brez da bi njihove lastne nazore navidezno veljati pustil. Naj se ravna ž njimi, če je potrebno, resno, pa ne trdo, surovo. Kar se pa družega tiče, naj se skrbi za zdrav zrak, snago, nedražljivo hrano in se naj dotični bolnik zdravi z vodo, seveda njegovi bolezni primerno. Navadno taki bolniki neredno prebavljajo, njih telesna temperatura je neenaka, koža utrujena. Včasih parne kopelji in povijanja, izvajevala bodo nerabne snovi, polivanja in vmivanja pa vpljevajo na krojenje krvi, spodbudljivo, tudi na delavnost kože; kopelji, pri katerih se sedi, in klistiri, vrejujejo spodnje dele trupla in odvajajo páre od glave. Razven tega naj se bolnik veliko giblje.

Dyfteritis, davica ali angina. Posamezne prikazni teh dvoje bolezni se sicer malo razlikujejo, včasih pa se tudi čisto spojijo ter menjajo obliko na nekterih krajeh. Drugače je pa značaj teh dveh bolezni, kateri napadata vrat in goltanec enak. Bolezen se včasih naglo prikaže, največkrat po noči, ali se pa naznanjajo z utrujenostjo in nahodnimi težavami z vedno se razvijajočo vročnico. Grlo se vné, vrat, prsa, všesa in glava začnó boleti, človek začne kašljati ter postane hripav, obraz je nekako zabruhnjen, človek more večkrat bljuvati. Pri dyphtheritisu napravi se na grlu neka snov, ki vzgleda kakor pljesnivost, pri davici pa se napravi

koža. Vzrok teh bolezni je vsekdar zastrupljenje krvi, ali že od zunaj v primer od drhanja strupenega bolniškega zraka (kterega so izdihali bolniki), ali pa, da so se zbrali pokvarjeni soki v truplu, ker niso mogli skozi kožo, ali pa če menjava snovi stoji. Nepripravno hranjenje, vmehkuženost, bivanje v nezdraven zraku, to vse povzročuje te bolezni.

Tudi zastrupljenje vsled vcepljenja koz, ali pa kako stara neozdravljena bolezen lahko je vzrok. Davica se loti navadno otrok od 2.—6. leta, redko kedaj tudi do 10. leta, dyfteritis pa se loti tudi odrastlih ljudi.

Kako se naj zdravi? Odrastli naj vzamejo parno kopel glave; otrokom naj se da topla kopelj, potem se jim naj zavije vso truplo. Ko se odvzame povitek, naj se vmijejo po vsem truplu, potem pa se naj menjuje z zavijanjem do polovice, potem zavijanjem nog, zavijanjem ram, kar naj naglo eno drugemu sledi, posebno tako dolgo, dokler otroka še pikra vročnica muči. Zmivajo naj se vsake pol ure, dva do trikrat na dan naj se kopljejo v kopelji, v kateri se sedi. Voda naj bo mlačna ali pa prestana. Drugi dan naj se jim da toplo kopelj, ki traja kacic 5 minut, potem se pa naj s toplo vodo zavijejo. Potem se naj vmivajo in povijajo, kakor prvi dan; če pa je vročnica morda prenehala ali pa pomanjšala, ni se treba tolikokrat vmivat in zavijati, kakor prvi dan. Vrat naj se obveže z ohlajajočimi obvezili (sme se vodi malo jesiha pridjati). Ko te obveze postanejo tople, morajo se ponoviti. Čez dve uri naj se vrat vmije z mrzlo vodo, ter se z obvezilom za nekaj časa preneha. Ko hitro mine vročnica in vnetje, ne sme se vrat več z hladnimi obvezili obvezovati, pač pa s stajajočimi obvezili. Da se polajša vročina iz znotraj, dobro je včasih požirek salat-

nega olja. Gugljanje s čajem iz slezenovca, ovčjega rëmena, velikega lučnika (škofove kapice), medice ali pa tudi s čisto vodo je jako dobro. Sveze vode naj pije bolnik, koliko mu diši. (Omeniti moremo tukaj, da je čisto napačno misel, da taki otroci ne smejo piti mrzle vode.) Postelj naj bo hladna, okna naj bodo odprte pri vsakem letnem času. Če zunaj ni premrzlo, sme bolnik med kopanjem tudi na prostem ležati. To zdravljenje naj se nadaljuje tako dolgo, dokler bolnik ni popolnoma zdrav. Ko pa vzdravi, naj se bolnik vsak dan en- ali dvakrat polije po gornjem telesu in se naj giblje na prostem, koliko more. Če se začne v pravem času zdraviti, lahko se bolezen že v 24. urah vzdravi. Če je tudi že jako dvomljivo in pozno, vendar še sveži zrak in voda lahko rešita. Vsako silno ravnanje, na primer žganje goltanca, in ako se zdravemu zraku zapre pristop, če je ležišče vroče (pernice) i. t. d., vse to bolezen in terpljenje še le povekša, da postane tem nevarnejša. Sama na sebi pa nobena teh bolezni ni tako nevarno, da bi stala življenje.

Garje (srab, kraste). To je nesnažna bolezen, ki pa se najde tudi samo pri nesnažnih osobah. Na tistih mestih kože, kje je prevlečena z nesnago, napravijo se majhne pršice, ki se na nežnejih mestih, n. pr. med prsti snejo v kožo in povzročijo srbošico, katera posebno v toplji postelji ni za prenašati, in po kateri se napravijo majhni mehurčki, iz katerih postanejo suhe kraste ali pa gnojilne kraste. Te kraste dobe tudi drugi ljudje, kateri pridejo z dotičniki v telesno dotiko.

Kako se zdravi? Pol ure parno kopelj, potem toplo kopelj vsega trupla, če mogoče v vodi, v kateri so se kuhali smrekovi storži, vdragnenje s ostrim zelenim milom skoz

četrt ure, potem pa snažno toplo kopelj, kateri naj sledi mrzlo polivanje ali pa vmivanje. Drugidan naj se truplo zavije za 1—1½ uro, potem se naj vzamejo kopelji, kakor prvo-krat. Med tem naj pa bo dotičnik na svežem zraku, ter se naj drži dižete. To se naj tako dolgo nadaljuje, dokler dotičnik ni popolnoma zdrav, in še te se naj koža vsak dan pridno čisti in naj se gleda na zdravo hrano, ker so garje, kakor sploh vsi te izpuščaji le nasledki slabih snovi, kar je, če je človek nesnažen, prav lahko umeti. Tudi obleka takega bolnika naj se skrbno osnaži in prezrači.

Glavobol. Glavobol je nekak spremljevalec skoraj vseh bolezni; lahko se pa tudi vsled mimogredočega motenja prebavljanja, prenapenjanja draženja živcev, vročino in mraz povzroči.

Kako se zdravi? Kri se naj odvaja od glave k nogam kar se doseže s ovijanjem, polivanjem, kopeljami do srede, bosonogim hodenjem, kopanjem nog ali z vodo ali s parom. To bo bolečine v glavi vsekdar manjšalo, v lahkejih slučajih celo čisto odpravilo. Če pa je glavobol nervozen, svetujemo: en dan polivanja gornjega dela in kolen dopoldne, polivanje hrbta in v vodi hoditi popoldan; drugi dan polivanje hrbta in v vodi hoditi dopoldne, polivanje hrbta in kolen popoldne; tretji dan polivanje gornjega dela in kolen dopoldne, polivanje vsega trupla in kopelj do polovice popoldne. Pri nahodnem glavobolu naj se zdravi, kakor je pod člankom „nahod“ vpisano, v drugih slučajih pa, kakor se zdravi vzrok bolezni; glava naj bo vedno na hladnem in zračnem, spi naj dotičnik pri odprtem oknu, naj globoko diha, po dnevu se pa veliko giblje. Tudi migrena, ta ženskam lastni moderni glavobol, se zdravi enako.

Gliste so zajedavci, kateri se s hrano v obliki káli ali pa že na pol razviti spravijo v truplo ter se v truplu začnejo razvijati, oziroma dalje razvijati; če so čeva čisto snažne in zdrave, se to ne zgodi; le takrat, kadar leže v čevih že zastarani, pokvarjeni ostatki, ali pa tudi sveža od želodca, na pol prekuhana jed, ktera sicer zdravju škoduje in v kateri bivajo kali glist.

Kako se zdravi? Zdrava hrana, klistiri, zavijanje trupla v kopelji, v katerih se sedi.

Gnjiloba kosti je jako nevarna oteka kosti, pri kateri se loči meso, kateri obdaja kosti od te, ki se nam pokaže kot neenako, mehko, gobasto in grdo površje, ktero slabo, redko, črnkosto, smrdljivo gnojnico, odločuje. Vzrok je navadno kaka znotranja zmednjava, kakor žove, škerbut, rak i. t. d.

Kako se zdravi? Naklade, v katerih so se stekali senske cvetice, ovsena slama ali pa grška detelja in kravji sir, ter vmivanje s preslico. Razven tega zavijanja in vmiivanja s preslico, in ovseno slamo, polivanja. Za znotranjo rabo brinjevke, trpotcev čaj, žaljbejev in pelinov čaj, ali pa čaj iz zelenih bezgovih peres, kakor tudi ovčjega remena in krčnega želja. Hrana ne sme biti prav nič dražljiva, in med boleznijo prav zmerna, če pa bolniku jed ne diši, naj se posti. Tudi naj dotičnik večkrat po požrkih vodo pije.

Gnjila usta. To se navadno vidi pri otrocih, za katerih snago se ne skrbi. Vzrok je, kakor je samoumevno, nesnaga, neprebavljiva hrana, manjkanje zdravega zraka itd.

Kako se odpravi? Usta naj se večkrat čistijo z vodo ali z žajbeljevim čajem, hrana se naj menja, ter se naj za zdrav zrak in snago skrbi. Razven tega vsak dan

zavijanje vsega trupla, kteremu naj sledi mrzlo vmivanje, in vsak dan kratko trajajoči mrzlo kopelj.

Griža (drista, krvavica). Tako imenujemo bolezen, ktera se navadno v jeseni oglasi, in se spozna po krvavečem, sluznatem izpraznjevanji kotnice, oziroma trebljenjev. Navadno se misli, da je vmrazenje in napačna dijeta kriva te bolezni, posebno pa zavživanje nezrelega sadja in sadja sploh, vendar je to krivo, kajti drisko ali grižo dobe tudi taki ljudje, kateri nikdar niso sadje jedli in se človek v vsakem letnem času lahko premrazi, ta bolezen pa vendar navadno v jeseni pride. Ta bolezen je prav za prav le pikro čistenje vsega organizma, in se toraj tudi tako umeti mora. Utrujenost, ktero povzroči letna vročina, pospešuje nakopičenje bolezni v trupu, če je življenje le količkaj naravi nasprotno, in tako se driska ravno v jeseni začne, ko svežost temperature organizem k zdravljenju spodbuja.

Kako se zdravi? Sluznato hrano, če diši tudi zrelo sočnato sadje, vgasenje žeje s svežo vodo, klistiri po vsakem trebljenju, včasih naklade na spodnji del telesa (vročo jesihovo vodo), potem hladno ovijanje trupla, parnikopelj nog, čemur naj sledi zavijanje vsega trupla, in mrzlo vmivanje, dva do trikrat na dan kopelj, v kateri se sedi, če je pa vročnica močna, naj se zdravi, kakor smo opisali pod član-
kom „vročnica.“

Guša, brahov, krof. Tako imenujemo navadno mehko oteklino vratu, ki se polagoma povečuje, in prav nič ne boli. Kaj da je prav za prav vzrok tej oteklini, še se vedno ne vé.

Kako se zdravi? Dnevno večkrat oviti vrat, potem tilnik polivati, vsak dan dva do trikrat kopelji, v katerih se

sedi, enkrat v tednu parno kopelj in zavijanja vsega trupla, dva do trikrat polivanje gornjega trupla in kolen, večkrat v vodi hoditi, klistire, zdravo dijeto.

Hrasta na glavi in mlečna hrasta. Po glavi, v laseh se izrine lišaj, hrasta, ki nadleguje zlasti otročiče, pa tudi odrasle ljudi. Mlečna hrasta se slično izrine po obrazu in drugih golih delih glave in tudi v sluhovodu. Obema je vzrok razmešanje krvi, od katerega odvisi prišč, ki more več ali manj opasen biti.

Zdravilo: Ako so se razvile na glavi hraste, postrižejo se na kratko lasje. Ako imaš jedno ali drugo omenjenih hrast, umij si glavo večkrat in dobro s toplo vodo, na to z mrzlo in devaj si obkladke, na obraz pa skutne oblage. Če je hrasta mokra, potresi po umivanji glavo s ogljenim prahom. Vrh tega opravi splošno zdravilno čiščenje.

Influenca (gripa) je epidemična nahodna vročnica. Bolnika napade naglo slabost, utrujenost, trajajoči mraz in vrhka spet vročina. S tem se še zveže glavobol, kihanje, očesa začnejo solzeti, kašelj, občutljivost zoper mrzel zrak, jed ne diši itd. Včasih pa tudi živce prime, ter se vnejo celo pljuča, kar večkrat s smrtjo konča.

Kako se zdravi? Zavijanje vsega trupla, za tem vmivanje z jesihovo vodo, kar se naj v 24. urah dvakrat ponavlja. Drugi dan parno ali toplo kopelj in toplo zavijanje, potem vmivanje kakor prvi dan. Druge dneve zavijanja in kopanja v kopeljih, v katerih se sedi. Za zunanjo rabo dober je čaj iz krčnega zelja ali iz ovčjega remána.

Iznemoglost (onemoglost, spehanost, utrujenost). Iznemoglost je navadno sled prenapenjanja, ali pa je zna-

menje se razvijajoče bolezni. Za telesno prenapenjanje je čisto dovolj, da si človek privošči tisti mir, ki se tudi na duševno moč razteza. Pri duševnem prenapenjanju pa je dobro, če se človek, kolikor sploh mu je mogoče, giblje. V obeh slučajih pa se naj rabi sveža voda, in sicer od znotraj in od zunaj, ali z drugimi besedami: naj jo po požirkih uživa in naj se koplje. Oboje bo pripomoglo k obnovljenju moči. Če je človek jako utrujen, dobro je, če se ovija, (kakor že opisano). V takih slučajih, namreč, ne le da moči manjkajo, ampak uporabljene snovi zbrane so v truplu. Če pa te nerabne snovi naglo odpravimo, se tudi osvežimo. Če je pa onemoglost znamenje bolezni, je seveda tudi dobro, da se dotičnik ovija, ker je v takih slučajih posebno veliko žlindre (nerabnih snovi) v truplu nakopičene. Če pa onemoglost kmalo ne zgine, naj se začne z umivanjem, polivanjem in kopanjem, če se toraj o pravem času prične z ovijanjem, in se nadaljuje, kakor smo rekli, z umivanjem in polivanjem kakor kopanjem, lahko se koj iz začetka mnoga bolezen zapreči. Temu nasproti pa, kdor le čaka, ali pa le bolezen hoče zabraniti, namreč z pomočjo medicinične znanosti, mora pomisliti, da, če je bolezen res vstavil, je to le navidezno; kajti bolezen je le pregnana, pa ni odpravljena. Zадnje se seveda le more zgoditi po rabi umetnih zdravil, nikdar pa pri rabi naravnega zdravila — vode. Če se kdo zdravi, naj ne zdravi samo kake gotove bolezni, ampak naj zdravi vso truplo. Če je bolezen res izginila, a se bolnik še vedno čuti slabega, onemoglega, je to znamenje, da ni ozdravil, in mora toraj skušati z naravnim zdravilom, da doseže svoj smoter (seveda mora pri tem paziti na vse zdravstvene predpise).

Izpuščaji napravijo se vsled moténja krvotoka. Včasih se pokažejo ravno tam, kjer ima kaka bolezen svoj sedež, včasih pa tudi na čisto drugih mestih. Seveda se dado taki izpuščaji ali izrastki z operacijo odpraviti, a navadno se v takih slučajih na novo prikažejo.

Kako se zdravijo? Naj se na izpuščaje ali izrastke z parom in zavijanjem omehčalno vpljiva, ob enem pa se naj z kopanjem in polivanjem kri odvaja od mesta, na katerem se ga je preveč zbralo, na druga mesta trupla. Dalje se naj truplo z ovijanjem in primerno dieto čisti ter s kopelji, pri katerih se sedi, s polivanjem, kakor bosonogim hojenjem, na vrejenje krogotoka krvi spodbudajoče vpljiva. Včasih res dolgo trpi, dokler se pokaže uspeh, in ti izrastki počasi ginejo ali pa se tudi jako naglo skrijejo, ker je vsekdar s takim zdravljenjem zvezano zdravljenje vsega človeka.

Jeterne bolezni. Jeterne bolezni so navadno nasledki dolgo trajajočega motenja krvotoka, in toraj tudi dolgo trajajo. Navadne jetrne bolezni so: povekšanje jeter, vnetje, vtrjenje jeter, jetrni rak, jeterna debelost i. t. d. Vzroki so lahko: preoblaganje želodca, ako se večkrat zgodi, pijančevanje, zunanje poškodbe, tesno vezanje, bolezni, nosečnosti i. t. d.

Kako se naj zdravijo? Dijeta, zrak, veliko vode piti, globoko dihati, vsak dan klistire, zavijanje trupla, kopelji, v katerih se sedi, umivanje vsega života.

Kašelji je krčno, začasno izdihanje, povzročeno po srbu, kateri more nastati v dihalu ali tudi v prebavilu in hrbtenjači.

Zdravilo: Zdravljenje se more vselej ozirati na povzročeno začetno boleost. Taka zdravila, katera kašljenje ustavijo, ne da bi opravilo vzrok srba, so jako nevarna. Dolgočasno kašljenje se ne sme nikdar zanemarjati, če-

ravno ne povzroči težav. Kadar se vzrok kašlju ne pozna, devati je obkladke na vrat, na prsa, na pleče, in na zgornji del telesa, potem na spodnji del in grgotati pogostoma z vodo. Tudi klistiri so kašlju koristni. Mili nalivi čaja polajšajo posamezne prikazni, vendar ni čakati zdravljenja samo od njih; zablatiti se more vsled njih želodec. Ako se to izvrši, napravi naj se jeden- ali dvakrat par za glavo in za prsa, potem enkrat sedeči- ali popolni par, ter po malem ohlajati se.

Kadar vse prikazni jenjajo, napravi naj se večkrat poliv na kolena, ali na gornji del telesa, ali pa popolni poliv, da prederejo nabrani izmečki. Kolikor daljše traja kašelj, toliko daljše je treba nadaljevati s zdravljenjem.

Kihavica. Tako pravimo nahodu sluzne kožice nosú. Prav za prav je ta nahod najnavadnejši, in ga sploh „katar“ imenujejo. Kakor nahodi sploh, nastane tudi kihavica vsled omrazenja, vdihanja različnih snovi, zastrupljenja (tudi po medicini), vznemirjenja, napenjanja in enakih vzrokov, ki branijo menjavo snovi. Pri nekterih boleznih je kihavica le spremljevalka, pri nekterih pa se še le takrat prikrade, ko začne bolnik ozdravljati.

Kakor vzroki, tako so tudi oblike in stopnje kihavice različne. V lahkih slučajih spoznati je mogoče le zamaščenje in temu sledečo močenje nosú, kar pa kmalu mine; če je pa resneje, boli glava, ušesa, vrat in prsi, človek je čisto slab in duševno omamljen. Osebe, ki imajo bolne snovi, so mnogokrat bolani na kronični kihavici ali katarju. Otroci, kateri imajo kronični katar, duševno zaostanejo.

Kako se zdravi? Kako hitro bo bolnik spoznal kihavico, naj se zdravi, kakor smo že pod člankom „nahodi“ opisali.

Posebno dobro je v vodi, tudi v snegu hoditi, in se seveda zraven veliko gibati, in sicer za to, da se privaja kri v noge, kajti to jako naglo pomaga.

Če je kihavica krvnična, naj se zdravljenje nadaljuje, in naj se posebno vzrok bolezni vzame v poštev. Utrjevati se, globoko dihati, zdrav zrak, zdrava hrana, vse to bo jako dobro služilo.

Nič pa ne pomaga kajenje nosú, mazanje z različnimi mažami i. t. d., kakor je v navadi.

Kilavost. Kilavost se povzroči ali po prenapenjanju, po onemoglosti organov spodnjega trupla, ali pa tudi po drugih slučajih, in se more le takrat ozdraviti, če škoda ni prevelika.

Kako se zdravi? Vsak teden eno ali dve kopelji do sredine, ali pa dve do tri kopelji, v katerih se sedi. Poškodovano mesto naj se vriblje z kafrovim oljem, potem se pa naj položi na omenjeno mesto na voščeno platno namazan smolnat obliš (flajšter). Še boljši je lesična maščoba. Naj se poškodovano mesto z lesičjo mastjo pomaže, čez to pa se naj denejo mrzla obvezila, kar se naj parkrat ponavlja. Ako so otroci kilavi, naj se dnevno po večkrat kopajo v vodi, v kateri se je kuhala ovsenovka, in se potem zavijajo po vsem truplu. To se naj tako dolgo ponavlja, dokler otrok ne postane čisto zdrav. Seveda se naj poškodovano mesto maže z lisičjo mastjo. Če pa je škoda težka, mora dotičnik nositi pas za kilave.

Kolera, bljuvna griža, bljuvni prepad.
„Kolera pride!“ Ta strašni klic se sčasom zopet čuje, in bojazljivo gledajo vsi proti kraju, od ktereга pride ta strašna morilka. Včasih kolera res gre vedno dalje in dalje, kakor da

bi korakala, včasih se nenadoma tu in tam prikaže; pa naj napreduje tako ali tako, ljudi je vedno strah pred njo. Ljudje so čisto zmešani, nekateri se ji prepustijo na milost in nemilost, nekteri se je branijo deloma z zdravili, ki niti ne pomagata, niti ne hasne, in zopet drugi jemljejo čisto napačna zdravila. Kar se pa tiče kolere, deloma ni tako huda, kakor se misli, deloma pa še hujše, kakor se v resnici vidi. Kolera namreč ne pride, ampak je že tukaj. Kakor sploh za vsako kugo, tako je tudi za kolero povsod dosti kali, kjer namreč so tla za njo. V vseh slučajih pa je nesnaga glavni vzrok. Kolera se navadno tam začne in se tam razvija, kjer je veliko ljudi — in veliko nesnage, toraj navadno v z ljudmi prenapolnjenih mestih. Okužen zrak, pokvarjena pitna voda, nesnažnost stanic in oblek, vse to na človeško truplo ne more drugače vplivati, ker neosnaževalno, in v truplu se narejajo bolniške glupe vsake vrste. Te glupe (*Bacillen*) pa so ravno tako nedolžne na bolezni, kakor n. pr. bolhe i. t. d. zunanje nesnage, v kateri se plodijo; saj vendar vemo, da ne le zunanja nesnaga, ampak nepravilno življenje v vseh slučajih neugodno vpljiva na menjavo snovi in je toraj povod notranji nesnagi. Da kolera navadno v vročih letnih časih in od ljudi prenapolnjenih mestih moriti začne, in da je v vroči Afriki doma, to se prav lahko razloži in je znamenito za njeni značaj. Trajajoča soparna vročina pospešuje razpad vseh organskih snovi, slabi zrak, pokvari veliko hrane, ktera se ne povžije kaj sveža, na organizem jako utrudljivo upljiva, zavira menjavo snovi, in tako tudi sodržanje črev lažje začne gnjiti kakor v mrzlih letnih časih, in tako pride do težkega nevarnega čistenja, kterega imenujemo kolero. Razven tega pa vročina

ljudi zapelja do čisto napačne dižete. Mesto da bi truplo z vodo od zunaj in znotraj osveževali, pijo špirite in tako zaprečijo menjavo snovi še bolj. Prenapolnjenje želodca z pivom, dražljivost organov vsled ogrevanja pri hudem mrazu, tudi sladkorni riž i. t. d. vse to še zdravje bolj odvrča; prenapeti odvajajoči organi ne morajo več v redu delati, truplo ne more več zdrave krvi prirejati, in pride — bljuvna griža. Znamenja so: bljuvanje, prepad, bojazljivost, nedelavnost srčne žilje, hripav glas, žeja, zabranjenje odvajati vodo, modro barvana koža, mraz, krč v mečah. Bolezen v slabih slučajih konča čez nekaj ur s smrtjo, vendar se pa ravno tako lahko pripeti, da bolnik koj ozdravi. Medicina nima nobenih sredstev zoper to bolezen, ne za olajšavo, ne za ozdravljenje. Če se zdravijo s mediciničnimi sredstvi, pomerje navadno polovica bolnikov, pod okolščinami tudi več. Ker v tej bolezni toliko ljudi pomerje, ker naglo mori, vse to jo dela prav strašno. Če pa človek živi, kakor zdravje zahteva, se mu kolere ni treba bati. Vse, kar smo že spredaj kot zdravju služujoče in koristno smatrali, je tudi obramba proti koleri. Pri epidemiji naj se le še bolj skrbi za zdrav zrak, posebno v noči, truplo naj bo vedno snažno, kar se z umivanjem i. t. d. doseže, življenje naj bo vrejeno. Posebno se pa naj vsakdo ogiblje mesnih jedil, ker truplo lahko z gnjijočim strupom prenapolni; še bolj pa se je ogibati alkoholičnih pijač, ktere slabijo živce. Naj se nikdo ne pusti zapeljati k zavživanju alkoholičnih pijač, če tudi se mu priporočajo kot zdravilo zoper kolero. So sredstvo za kolero, tega ne tajimo, pa le sredstvo kolero dobiti. Kakor smo spredaj sploh priporočali, je tudi pri epidemijah najboljša brezmesna, nedražljiva hrana. Naj se nikdo ne brani

jesti sadja, tudi kislih murk, naj pa nikdo ne je preveč, in naj ne zavživlja napačne hrane. Z vodo naj se zdravi na ta način: enkrat v tednu zavijanje do polovice, tri četrť in vsega trupla, dva do trikrat v tednu polivanje gornjega in spodnjega dela trupla, tudi kopelji vsega trupla (kar pa sme trajati le par minut, nikdar pa celo uro), vsak dan zjutraj umivanje vsega trupla, med dnevom ali zvečer pa kopelj, v kateri se sedi. Če pa je bolnik slab, naj opusti polivanje in kopanje vsega trupla. Kdor težko prebavlja, naj ima želodec prevezan po pol dneva ali ves dan (kar se pa naj večkrat ponavlja). Tisti pa, kogar se je bolezen že enkrat lotila, naj nikakor ne misli, da ga je že konec, naj to neprijetnost smatra kot neobhodno potrebno, ali pa vsaj potrebno čistenje vsega trupla, ktero zahteva narava, ki pa bo, ako dotičnik strogo po pravilih živi, truplu le koristila. Kdor je že imel to bolezen a je postal zopet zdrav, čutil se je pozneje dosti čvrstejega kakor poprej; jasen dokaz, da je truplo bilo prenapolnjeno pokvarjenih snovi.

Kako se zdravi? Kako hitro bo kedo čutil ali vsaj slutil to bolezen, naj najprej spodbuja delavnost kože. Če je to mogoče, naj se bolnik ogrne z debelim lanenim prtom, ki pa mora biti moker, in se naj s tem prtom dalj časa drgne (seveda mora več oseb pomagati), dokler prt ne postane gorak. Potem se naj bolnik klistira, ter spravi v kopelj, v kateri sedi. V tej kopelji naj se pusti pol ure, ter se naj neprenehoma drgne, pozneje pa se naj spravi v toplo postelj. Klistiri naj se vedno uporabljajo, naj se je že zabasalo, ali pa če se je prikradel prepad; v zadnjem slučaju po vsakem trebljenju. Če pa ni dovolj oseb pri rokah, da bi bolnika kakor zgoraj opisano, drgnile, naj se vzame koj kopelj, v

kteri se sedi, ker se v tej kopelji bolnik tudi sam drgne. Naj se posebno dela tudi na to, da se bodo noge ogrele. Ker se pa to mora naglo vršiti, lahko se dotičnik tudi z mokrimi prti drgne. Potem naj se bolniku ovije vso truplo, in sicer, naj ostane $1\frac{1}{2}$ ure ovito; potem naj se zopet drgne z mokro-hladnimi prti, ali pa se naj koplje v kopelji, v kateri se sedi. Če drugih zdravilnih sredstev ni pri rokah, naj se tako zdravi, kakor smo tukaj opisali, in naj se to ponavlja tako dolgo, dokler se ne pokaže, da se je obrnilo na bolje. Znamenje, da je nevarnost mimo, je, če se začne dotičnik močno potiti. Če je mogoča parna kopelj, naj bo že v postelji ali sede, naj se uporablja; za tako kopeljo pa vsikdar umivanje vsega telesa ali pa kopanje vsega telesa. Naj tudi nekaj tednov še vsak dan dotičnik se ovija, in sicer trup in naj se koplje v kopelji, v kateri se sedi. Vodo naj pije bolnik za žejo, a v malih potezah. Tudi se mu naj da čaša mleka, v katerem se je kuhal koprec, vsegdar, kadar se ga loti bolezen. Daljna dijeta: Ovseni pròdec, sluzne juhe, zdravstveni kruh in vedno — sveži zrak.

Kratkovidnost. Ker stariši imajo otroke zaprte ali jih vsaj veliko na zrak ne puste, morajo postati kratkovidni. To se zgodi navadno že poprej, predno so za šolo. Če otrok vedno le stene pred seboj vidi, ne gleda v daljavo. Kratkovidni ljudje toraj naj veliko na prostem bivajo, ter v daljavo zrejo; pri tem pa ne smejo oči morebiti napenjati s tem, da bi kake majhne reči natanko opazovali. Sploh pa naj oči krepijo, kakor smo že zgoraj rekli.

K r č. Krči so bolestna draženja se gibajočih živcev, ki pa se ne prikradejo koj brez neposrednega vzroka, ali vsaj ne velikokrat, ampak ki se naslanjajo vedno na kako

globoko vkoreninjeno bolezen ali slabost, in se navadno lotijo otrok in žensk. Krču otrók pravimo navadno božjast, ali pa „da ga tré“. Upljivi, kateri na živce posebno neugodno upljivajo, lahko povzročijo krč. Pri otrokah je vzrok krču navadno ta, da je otrok pretoplo oblečen, tesno zvezan (zavit), da mu manjka zraka, da se mu daje kava, špirti, dražljiva zdravila i. t. d. Če so starši pijanci, se prav lahko zgodi, da otroke trè krč.

Kako se zdravi? Med napadom naj se dejo hladne naklade na glavo, v jesih pomočena naklada na spodnje truplo, potem naj se zmije vso truplo. Če krč ne mine kmalo, naj se bolnik spravi za nekaj minut v toplo kopelj, potem pa se naj polije z mrzlo vodo, posebno proti hrbtišču, naj se mu dado klistiri in potem se naj zavije vso truplo.

Krč v zatilniku je pikro vnetje mehke možjanske in hrbtne kože med tem, ko se skrčijo mišice v tilniku in hrbtu, v vročinskih prikaznih, tudi izpuščajih in omrtvenju. Včasih je bolezen tudi epidemična. Vzrok je to, da se v truplu zbere veliko škodljivih snovi, kakor je to pri skoraj vseh vročinskih boleznih.

Kako se zdravi? Kako se vročinske bolezni zdravijo, glej dotično mesto, in „legar“. Glavo, tilnik in hrbet naj se večkrat v kopelji polivajo, tilnik naj se obvezuje.

Križna škrnjavica (Hexenschuss). Pod tem imenom naglo se prikradeno, posebno bolečino v tilniku, križu ali plečih, ki zabranjujejo gibati se. Ker se tako naglo prikrade, pravijo ji Nemci „čarovni strel“. Vzrok tej bolezni je rahljenje kake mišične žilice sled nerodnega gibanja, in v takih slučajih bolezen navadno kmalo zopet

mine od sebe, ali pa je vzrok bolezni reumatizem, po katerem slučaji je bolezen mnogo trdovratnejša.

K a k o s e z d r a v i? Mir, tople naklade na bolečo mesto, če pa je bolezen težka, parno kopelj v postelji, mrzlo kopelj vsega trupla, zavijanje bolanega gornjega trupla, polivanje gornjega trupla.

K r v a v e n j e n o s a. Kako se zdravi? Pri mladih osebah, pri katerih je krvavenje nosa vzrok to, da se krv vali proti in v glavo, ni treba krvi koj vstavljati; le če dolgo krvavi in veliko krvi izteče, naj se čelo in tilnik z gobo, ki je pomočena v mrzlo vodo ali pa v z jesihom pomešano, glavo zmoči, ter se ta voda tudi v nosnice potegne. Če pa je krvavenje resno, naj se malo pukanice (šarpije) potrošene z fino zmletim galanom potisne v krvavečo nosnico. Tudi se lahko malo vode s citroninim sokom potegne v nosnico ali pa malo mokrega prediva. Pri mladih dekletih, preden se razvije mesečno čiščenje, je drugače. Tem se naj koj vedro vode v gornje rame vlije, in če krv še dalje teče, naj se to ponovi; kdaj je pri dekletih krvavenje resno, spozna se po smrtni bledici in nagibu k spanju. Dijeta: mleko in krepčalna juha.

K r v a v i c a, h r k a n j e k r v i, k r v o t o k, k r v o l o m, k r v a v e n j e. Vse te napake so jako opasne (nevarne), vendar pa niso bolezni za se, ampak tesno zvezane z boleznimi obisti, pljuč, jeter ali z boleznimi spodnjega telesa.

K a k o s e z d r a v i j o t e b o l e z n i? Za odpravo krvavice, povzročene po dražljivosti kašlja, naj se bolnik skozi štiri tedne vsak dan po dvakrat poliva po gornjem delu in kolenih in naj vsak dan spi je čašo koprečovega

čaja. Če hrkanje krvi ne mine koj, naj se skozi štiri tedne vsak dan skozi polije po gornjem delu telesa, vsak drugi dan pa koplje v kopelji, v kateri se sedi in naj vsak dan eno minuto v vodi hodi. Čaj naj pije presličen in boro-
vičin, razdeljen v tri porcije. Če izhaja hrkanju kri iz želodca, naj se vsak teden enkrat prsa in dvakrat hrbet ovije, kateri mora $\frac{3}{4}$ ure ostati zaviti, vsak teden se naj vzameta dve kopelji do sredine, enkrat v tednu naj se poliva gornji del trupla in kolene. Pri tem se pa naj spi je vsak dan čaša presličnega čaja, in sicer zjutraj tretjina, popoldan tretjina in zvečer tretjina čaše. Hrkanje krvi iz pljuč je najbolj nevarno; če se to zgodi, mora se tudi nemudoma vstaviti. Vsako drugo ali tretjo minuto naj se spi je žlica presličnega čaja. Zunaj se pa naj rabijo ravno tista sredstva, kakor je zgoraj opisano. Pri krvotoku tudi presličen čaj, spočetka vsake četrte ure eno, potem dve žlice, na spodnji del trupla pa obvezo pomočeno v jesih, kar se mora vsakih dvajset minut ponoviti. Stroga dieta v vseh slučajih. Če pa je krvavenje od zunaj, naj se deno jako mrzle ali pa vroče obveze na krvavečo mesto. Boljše so vroče kot mrzle.

Osebe, ki močno krvavijo, ne smejo se postavljati na noge; le roke in noge se jim mora vzdigniti kvišku tako, da krv, ktera še se nahaja, teče v važnejše organe. Če teče krv na nos, naj se to samo takrat ustavlja, če res močno teče; naj se obveže čelo in tilnik, gornji del trupla, ter se vzame nožna kopelj.

Krvna oteka je vnetje piskričnate kože, lasišča ali lojnatih žlez. Prikazni so: spočetka rudečkasta koža, napeta, skeleča oteklina v velikosti kapičaste igle do oreha,

z razločno šilo, ktera se čez nekaj časa začne gnojiti. Ozdravi se navadno samo od sebe, ker meh, ki obdaja gnoječo mesto, z gnojem vred odpada. Vzrok je to, da so soki preostri vsled presladne hrane ali pa vsled zlezlega strupa. Ta bolezen se loti navadno mladih, krepkih oseb, katerih zdravstvena moč na ta nenaravni način spravlja strup iz trupla.

K a k o s e z d r a v i? Bolano mesto naj se obveže, dokler je vneto, z hladno, če pa je postala boleost trmasta, s spodbujajočim obvezilom. Razven tega naj se dela na čistenje krvi z zavijanjem vsega trupla ali vsaj tri četrtine, s parno kopeljo, polkopeljo, ali kakor je ravno umestno. Da se pa soki znovič ne pokvarijo (kajti če se vedno bolj kvarijo, lahko postanejo vzrok nevarni bolezni), treba je tudi dieto vrediti.

K u r j a o č e s a. Če tudi je tiščenje obuvala (pretesno obuvalo), navadni vzrok kurjih očes, tako še pomaga k nastatku tudi to, če se noge ne snažijo, ne vmivajo in ne kopljejo in razven tega dobe kurja očesa lahko še tiste osebe, ki imajo fino, mehko, občutljivo kožo, ogrce v obrazu, suho kožo, i. t. d., sploh po z žovasto sestavo. Kdor pa hodi bos, ne bo nikdar dobil kurjih očes.

K a k o s e n a j o d p r a v l j a j o? Čez noč naj se napravijo omehčalne naklade. Prav dobro je, če se na kurje oko položi v jesih (pa ne v strupeni umeten jesih) namočena krušna meča, prevezana z voščeno cunjjo. Tudi tople kopelji nog, posebno z vodo, v kateri se je kuhala ovsena slama ali senske cvetice (15—20 minut, za tem pa mrzlo polivanje) so pripravne. Tako smehčano kurje oko naj se z nožičkom previdno odstrani. Če pa to ne gre lahko, naj

se le zunanja koža odstrani, ter se še enkrat poskusi z kopeljo.

Lišaji. V njihovem temeljnem značaji podobni so lišaji cevkam (glej te). Cevke razkažejo sposamezni večji prerovi nesnage, lišaji pa skupščina veliko manjših prerovov enake vrste. Na koncu naredijo se majhni, srbeči, grdi mehurji, ki razpočijo in potem nekako močno nesnago izpuhtijo ter se posušé (suhi lišaji), ali pa se nekaka vodena nesnaga cedi iz njih (mokri lišaji), ali pa posebno razjedljivo (zroči lišaji). Med tem, ko prihajajo cevke od enega znotrajnega bolanega organa, je vzrok lišaja splošna nečistost krvi.

K a k o s e z d r a v i? Nedražljiva dieta, parne kopelji, enkrat v tednu en do dvakrat toplo kopelj vsega telesa, en do dvakrat v tednu zavijanje vsega trupla, razun tega tudi zavijanje posameznih delov trupla, kopelji, v katerih se sedi in vmivanja s prestano vodo, klistiri, pri napredujočem ozdravljenju polivanja. Na dotičnih mestih par, ter hladna prelivanja ali vmivanja. Na dotično mesto položi se v olje pomočena cunjá, čez njo pa vlažno obvezilo. Čuvaj se vsih razjedljivih mazilov in takšnih sredstev.

L u p u s. Tako se imenuje zateklina v obrazu, ki leta in leta zajeda in je le tuberkuloznost, ktera se v splošnem naj zdravi, kakor pljučna tuberkuloznost. Posebno zdravljenje: dnevno se dva do trikrat polivati, vsak teden en do dvakrat obleči v sve pomočeno srajco, kakor smo že spredaj opisali, in zavijanje vsega trupla, vmes kopelji do polovice in vmivanje vsega trupla. Bolano mesto naj se prelepi z obližom, kateri se naj napravi z drobno zmešane ilovke, pri kateri je malo vode in malo jesiha. Lahko se pa rabi tudi obliz iz drobno zmešanega svežega sika.

To se pa naj tako dolgo ponavlja, dokler obliž ne izcerpa vse bolestne soke, da zateklina mine in se na tistem mestu napravi nova koža.

M a č u h (gnjila vročnica), glej legar.

M a l o k r v n o s t. Brez majhne izjeme nekterih prebivalcev na deželi, v nekterih krajih, posebno pa v tako zvanih središčih kulture, v velikih mestih, trpi več kot polovica vseh živečih družin — skoraj 75% — na malokrvnosti. Malokrvnost sledi od tega, da dotičnik ima malo rudečih krvnih celic, se toraj naslanja na kakovost, ne pa morda na množino krvi. Seveda če krv nima dovolj moči, je tudi kolikost krvi majhna. Vzroki malokrvnosti najdejo se deloma v že davno minulih časih. Saj se ve vsakdo spominjati, da je nekdam bilo „v modi“ kri puščati, pijavke staviti, in druge reči, ki so človeku krv uzemale, dalje pa kar se je do danes še ohranilo (prav za prav pa je le vedno gostejše) zavživanje mediciničnih strupov, hudih dišavih in pijač, ki človeka shujšajo, nagib k hrani, ki izda mala, a krvi ne prireja v tem, da se ženske čez prsi preveč prevezujejo, splošna omehkuženost deloma tudi prenapenjanju duševnih in zanemarjenost telesnih (fizičnih in moraličnih) moči. To so toraj tisti glavni grehi, ktere narava kaznuje z malokrvnostjo. Telesna, duševna in moralična slabost je nasledek, in prikazni te bolezni so na vse tri strani v časih jako nevarne. Prav za prav malokrvni ljudje ne živijo, ampak le vegetujejo, so tako reč izrodni poluljudje. Malokrvnim otrokom manjka svežnost in veselje do življenja, manjka jim zdrava zmožnost, se za kaj ogreti; pogrešajo veselo, idealno hrepenenje. Malokrvnost ne tirja vesela življenja, ampak zahteva le nenaravne, prerane draž-

ljivosti, in s temi se živci še bolj oslabijo. V starejši (moški) dobi manjka tedaj možu prava možatost, ki kaže moža, manjka eneržija, moč in vstrajnost v boju z življenjem, manjka mu zmožnost se z malim zadovoljiti. Ženske pa, ki so malokrvne, mislijo, da je za nje zakon največja nesreča, svojega soproga nikakor ne morejo osrečiti, in če imajo otroke, ne morejo biti dobre matere. V tistih letih, ko zdrav človek ima še vse moči življenja, lotijo se malokravnega človeka že vse slabosti, starosti, in smrt ga dohiti veliko prej, kot zdravega, oziroma polnokravnega človeka. Smrt sledi seveda vsikdar iz kake navidezne slučajne bolezni. V resnici pa je začetek malokravnosti že početek umiranja. Prej ko nastopi malokravnost, tem manj zadobi človek normalne moči življenja, in tem bolj je razpostavljen drugim boleznim. Posamezne fizične prikazni (oziroma znaki) so: obča utrujenost in slabost, manjkanje veselja k telesni delavnosti, ktero pomanjkanje se včasih tudi na duševno delavnost razteza, ali pa veselje k duševni delavnosti podvoji; mrzle roke in noge, obče mrazenje, naval krvi v prsa in glavo, in s tega stajajoče neprilike, kakor glavobol, očesne in ušesne bolezni, tiščanje, vznemirjanje, dražljivost, krč, omotice, pljučne bolečine, želodčne bolečine, pri otrocih tudi žovaste prikazni (žove = škrofl), angleške bolezni, prerani nagib k spolnem pečanju, bolezen Sv. Vida, epilepsija; pri deklicah in ženskih bledica, bolezni spodnjega dela telesa, nezmožnost spolnjevati matrine dolžnosti i. t. d.

V posebnih slučajih je pa malokravnost tudi nasledek zgube krvi pri ranjenju, če teče krv na nos, ali pa če dotičnik oslabi za kako boleznijo.

Zdravljenje je v obče enako, ker se mora delati na to, da se moč pomnoži, kar se doseže z dobro, nedražljivo hrano in z utrjenjem. Razven hrane, katero smo navedli spredaj pod člankom „Dieta“ moramo tukaj priporočati želodno kavo, ktera je posebno krepčalna hrana, dalje zavživanje pelinovega čaja, da se zadobi veselje do jedi, včasih pa na noževem koncu malo kredne moke, ktera je prav dobro krepilno sredstvo. V navadi so sicer tako imenovana, krepčalna kri prirejujoča sredstva, kakor: železni sirup (sploh železni preparati), meso, jajca, močna vina, pivo, ribje olje za pljuča i. t. d. Ker pa ta sredstva prebavo le slabijo, ter le živce dražijo in slabijo, še bolezen le povekšajo. Pridno gibanje na prostem, vedno se pomnožujoča telesna delavnost, k kateri se početka mora siliti, rano vstajanje iz postelje, kljub temu, če dotičnik rad dolgo spi, pri tem pa rano spat iti, ogibanje vznemirjajočih zabav, pri mladih ljudeh posebno ogibanje čitanja vznemirjajočih knjig, koliko mogoče, duševno malo delovati — to je potrebno. Ako se pri tem še rabi naravno zdravljenje z vodo, bo truplo v kratkem času kakor na novo oživljeno. Ako se pa dotičnik hoče polivati, zavijati i. t. d. naj pazi že na spredaj navedena pravila, katerih tukaj ne bomo ponavljali.

M a t e r n i c a (hysterija). Ta bolezen je enaka hipohondriji, le da je dobijo le ženske. Kakor sploh malokrvnost in slabost živcev, tako na maternico vplivajo tudi spolne škode. Nevrejeno življenje, ali v samskem ali v zakonskem stanu, kakor pečanje med časom, ko je ženska noseča, in koj po porodu, vse to pripomaga k tej bolezni. Glej o tem odstavek „šesto zapoved“. Kakor težkomiseljni

možje, tako so tudi žene, ki imajo maternico zasmehovane, prav za prav pa z ozirom na njihovo bolezen zaslužujejo sočutje, kakor sploh vsi težko bolani. Kakor težkomiselnost razširi se tudi maternica na fizični in duševni položaj. Ko imajo ženske bersnost, postane bolezen navadno hujša in včasih povzroči tudi hude telesne bolečine. Te bolečine niso vedno enake; včasih je le slaba volja in dražljivost, včasih krč, trganje, omedlevica, zmešnjava in celo veselje do smrti.

K a k o s e z d r a v i ? Med boleznijo naj se bolnicam skrbno in pazljivo streže, oziroma bolnice naj se same vseh neprijetnosti ogibljejo, in se tako same čuvajo. Sploh pa se naj gleda na to, da bo se bolnica okrepčala, ne pa omehkužila. Če bolnico prime krč ali omedlevica, pa ne vsled nesvestenja, ampak vsled nekake medle volje, naj si bolnica zmiva obraz in prsi ter naj da na prsi in spodnji del trupla v jesih pomočene naklade. Drugače se pa maternica naj zdravi kakor malokrvnost. Vsak dan naj se tudi vzamejo kopelji, v katerih se sedi. Bolnica mora se na vsak način zdržati zavživanja kave, ravno tako ne sme nositi mojderca.

M e h u r n e b o l e č i n e. Vzrok mehurnim bolečinam je lahko prehlajenje, večkratno zadržanje vode (scalnice), veliko ali vedno sedenje, razuzdanost, obilo zavživanje bujnih jedil in alkoholičnih pijač, posebno špiritov, kakor tudi prirojeni slabi soki. Lahko je tudi nahod v mehurju ali pa je sluzena preslaba, da bi slabe soke razdelila in odvajala, oziroma izključila. Ti slabi soki se toraj zberejo ter postanejo v mehurju kûpe, napravi se prod in kamen. Zdravniki pa kamen ali prod odpravijo le z operacijami iz mehurja.

K a k o s e z d r a v i j o ? V lahkejih slučajih vsak dan parna kopelj vsega života z preslico ali ovseno slamo, če pa je bolezen resnejša, dve do tri parne kopelji vsak dan. Razven tega pa gorke kopelji s preslico in ovseno slamo (namreč v vodi se mora kuhati), potem se naj ovija gornji del trupla in zavija z mrzlimi zavitki, ter se naj vsekdar skleplje s polivanjem gornjega dela trupla in kolen. Za „noter vzeti“ dobro je vsak dan čašo presličnega čaja, z kacimi 20 stolčnimi borovicami, ktere se pa morajo saboj kuhati. Pogosto naj dotičnik pije vodo.

M e s e č n a r o ž a , b e r s n o s t (mesečno snaženje, menstruacija). Znamenito je, za ženske bolezni in neprijetnosti, da razven že tukaj zapisanih besed rabijo za to periodično čistenje, to je cédenje krvi iz maternice (rojila), tudi izraz „mesečna bolezen“. Prične se to čistenje, ko dekle doraste ali vsaj moralo bi se takrat začeti.

Pa če tudi nazivljejo to čistenje „mesečno bolezen“, tako s tem ni nič dokazanega; kajti v resnici s tem čistenje v normalni okolnosti ni nikaka slabost zvezana, velikomanj še kaka težka zmedenost zdravja, če tudi včasih ženske napada slabost in se tega časa tako rekoč bojé. To čistenje mora se imeti. Narava, ki skrbi za to, da se sad ohrani, odloči v maternici krv, in, ker je nepotrebna, jo čez štiri tedna zopet odstrani, in tako naprej, če se kali življenja, ktere iz ženskega žališča periodično padajo v maternico, med tem niso oplemenile. Če pa se je to zgodilo, preneha daljne čistenje in sicer, če je organizem vrejen, tako dolgo, dokler zopet ne postane nepotrebno, namreč, da tudi materi ni treba več otroka hraniti s svojim mlekom. Med tem, ko ima ženska otroka na prsih (dokler ga hrani s

svojim mlekom), spremeni se krv in sploh soki, ki se sicer cedijo v maternico, v mleko.

Če se pa to čistenje vrši morebiti neredno ali z bolečinami, je to le znamenje, da organizem ni v redu, in posebno ženski organizem ne. Če pa to čistenje začne prezgodaj ali pa prepozno, je to zle znamenje, da dotična ženska ni popolnoma zdrava. V severnih zmernih krajih se to navadno začne med 14.—16. letom. Vpljivi, s katerimi se spolni deli preveč dražijo, povzročijo prezgodnjo zrelost, (seveda slabečo) in to je po mestih vedno gostejše. Taki vplivi pa tudi nasprotno lahko zabranijo, da se spolni deli ne morejo razvijati, in v tem slučaju se čistenje ne vrši, kar je čisto lahko vzrok bledice. Posebno slabeči vzroki, kakor: pomanjkovanje, velike bolezni v otročji starosti i. t. d. lahko ravno take škodujejo. Tudi lahko čistenje zopet izostane, ali pa pride neredno, včasih v prav kratkih, navadno pa v predolгих periodah, krv odteka premalo ali pa preveč, trpi prekratko ali pa predolgo, in je zvezano z motenjem zdravja. Navadno se mora to čistenje natanko s 28. dnevom povrniti ter tri do štiri dni trajati. To čistenje začne se s sluznatim odcedenjem, ter se ne vrši neprenehoma, ampak največkrat v perijodah po 6 ur. Če je ženski včasih res neprijetno, je to čisto brez pomena, če pa je ženska vsigdar pri čistenju medla in čuti bolečine, je to znamenje, da ni zdrava.

Glavni vzroki naj se vsikdar v napačnem življenji iščejo. Razven „nauka o zdravju“, naj se pridno čita članek „šesta zapoved“, „bledoča“, „malokrvnost“, „ženske bolezni“, „polnokrvnost“. Že mnogokrat omenjeno vredenje dijet, vrejeno življenje in zdravljenje z vodo, kako ravno je po-

trebno, vse to bo z bolečinami vred vredilo tudi neredno mesečno čiščenje. Posebno še pa svetujemo:

Pri močnem, dolgo trajajočem krvavenju naj se vzame mrzla kopelj, v kateri se sedi. Če pa je čiščenje preslabo in ženska čuti bolečine, naj se vzame parna kopelj spodnjega telesa, posebno medznožja, topla kopelj do sredine, ali pa toplo ovijanje trebuha in križa. Zadnjim pa mora slediti mrzla kopelj, v kateri se sedi. Če žensko mrzi, naj se močno drgne z mrzlo vodo, ali pa naj vzame parno kopelj nog in naj poliva kolena. Pri zabasanju ali pa dripi naj se rabijo klistiri. V vseh slučajih naj se zmiva spodnji del trupla z prestano vodo, perilo se pa naj pogosto menja. Vplivanju mraza v tej meri, da bi se budila močna reakcija, da bi se s tem krv od spodnjih delov trupla odvajala, se pa je treba ogibati. Ravnotako se je treba ogibati prenapenjanja telesnega kakor duševnega, tudi preoblaganja želodca, kajti to odraža krv. Vendar pa s tem ne rečemo, da bi taka ženska ničesar ne smela delati, ampak delati in se gibati mora radi tega, da se krogotok krvi ne utrudi in tako zabranjuje izključitev krvi. Če pa čiščenje radi tega ne gre naprej, ker se je dotičnica prevéč napenjala, vživala nezdravo hrano, ali se vznemirjala i. t. d., kar se spozna po tem, da krv neha odtekati, dalje po bolečinah in krču, naj se zdravi tako, kakor smo rekli, da se mora zdraviti pri slabem čiščenju. Za zakonske pa še omenimo, da je med čiščenjem zakonsko pečanje za oba spola škodljivo.

Metljaj v jetrah ni drugo, kakor pasja trakulja v človeškem telesu v ikrastem stanji. Če pes človeka povoha ali polize, pridejo jajca tega parasita na človeka; ta jih povžije, ter pridejo tako v želodec, iz tega po črevesu v

jetra, kjer se razvijejo v mehurjaste ikre, katere se v jetrih zarode. V ugodnem slučaju pogine osamela ikra in ne povzroči nobenih bolečin. Če se pa preveč pomnoži, more preiti na pluća, srce, vratarico ali žolčovod, ter povzroči da vranica oteče, težko dihanje, zlatenico, trebušno vodenico in ko predere, večja vnetja.

Zdravilo: Je črv v telesu ali ne, spoznaš še le, ko ta telo zapusti v odpadkih ali z bljuvanjem. Ogibaš se mu lahko, če se varuješ, da se s psom preveč ne pečaš. Ako čutiš bolečine, opraviš splošno koristno zdravljenje, ne more ti škodovati parazit. Pri notranjih različnih boleznih rabiti moreš naravno zdravljenje, katero je neprecenljive koristi; njemu ni naloga preiskovati bolezni, ter se ni bati nikake nevarnosti, ako se poslužuješ krivih zdravil. Medicina rabi v tem slučaju le nož, da ugonobi črva, kateri se je že vgnjezdil. Nož usmrti parazita hitro in gotovo; človeka pa umori pozneje, če se mu operacija posreči, kakor ostrupljenje, katere povzroči črv, vendar jednako gotovo.

Migréna, glej „glavobol“.

Mokrota v postelji. Ako voda od človeka gre brez njegove volje, izvira to ali iz slabosti mehurjevega vratú, ali pa je temu vzrok krčevito tiščanje mehurjovih stén. Seve da je tudi oboje ob enem lahko mogoče. Včasih pa je vzrok tudi prevelika dražljivost mehurja in tistega kraja, ali pa da je mehurjev vrat kratko pokvarjen. Navadno voda gre še le proti jutru od človeka in mehur se privadi o gotovem času se spraznjevati brez volje trupla v spanju. Vzrok temu je toraj samo slabost in ta se mora odstraniti.

Kako se ozdravi? Za otroke je dobro sredstvo krčno zelje (roža sv. Janeza, lat. *Hypericum perforatum*), to je čaj iz te rastline. Zraven pa mrzlo umivanje, posebno hrbta. Večji otroci pa naj vsak dan hodijo po mrzli vodi do meč in sicer 3—5 minut, potem se pa naj naglo gibljejo, razven tega pa naj vsak drugi dan polivajo gornji del trupla. Bolj ko je voda mrzla, tem bolja je. Odrastli naj se zdravijo ravno tako, vrh tega pa naj pijejo vsak dan čašo rmanovega čaja (iz ovčjega rmana), tudi škorucelj imenovan. Seveda se pri tem mora paziti na lahko in ne prevročo obleko, ter na hrano, ki ni dražljiva. Če pa ta napaka še ne mine, naj se splošno stanje človeka natanko opazuje, ter se naj zdravljenje, kakor bo potrebno, raztegne tudi na zavijanja in gosteje kopelji.

Mrtud, (ká p, božji vdár). Navadno omrtvenje kakega organa, posebno pa, ako se pretrga delovanje srca in možganov, ali če koj oslabijo vsi čuti ali kateri čutev, če se naglo zgubi zavest, ali če ne moremo trupla prosto gibati, rečemo: mrtud ga je zadel (kap, božji vdar). To omrtvenje pa se mora drugače umeti. V truplu namreč počí krvna posodica, in kri izstopi iz nje ter gre v tisti del možganov, kjer raztekajo gibajoči živci, in sicer se to najlažje takrat zgodi, če kože zapnenijo. To apnenje je pri starih ljudeh čisto naravna prikazen. Omenimo le, da se to po zavživanju alkohola še prej zgodi, namreč, da kožice še prej postanejo apnene. Prav lahko mrtud zadene tudi take malokrvne, ki so tolsti, ako srčno delovanje preveč dražijo, ali pa zavživajo alkohol in druge strupene reči.

Kako se zdravi? Če koga zadene mrtud, naj se mu koj odvzame obleka, tako, da ga nikjer ne bo tiščalo;

potem pa se naj položi tako, da bo glava višje, kakor pa drugi del trupla, in da bo imel sveži zrak pristop. Potem pa se takoj naj zmiva z mrzlo vodo in jesihom po prsih, hrbtu, spodnjem truplu. Če je mrtud v možganih, naj se bolniku denejo noge in roke v vročo kopelj s pepeljem in soljoj. To umivanje naj se ponavlja, in sicer tri do štirikrat dnevno. Čez nekaj dni naj se mu polivajo kolena, bedre in roke, pozneje ves gornji del trupla.

Mrtvoudnosti nastopijo vsled čezmerne občutljivosti, katera povzroči onemoglost pričujoče moči. Te morejo biti manjše ali večje, začasne, trdovratne ali stanovitne, kar je odvisno od dotičnih organov, če ti več ali menj moči oddavajo ali sprejemajo, ali pa če je onemoglost popolna ali samo velika zguba moči.

Utrujenost ali oslavljenje telesa so manje vrste mrtvoudov posameznih organov, katerih počitek pospešuje do gotove mere prirodne pogoje življenja. Prestop tega, ako se nadaljuje in vrši v veliki množini, povzročiti more večjo onemoglost, da niso organi več za rabo; temu slediti morejo razne bolezni ali celó smrt. Mrtvoud posameznih živcev povzroči, da se človek ne more gibati, da organi, koje dotični živci vodijo, nič ne čutijo.

O mrtvoudu se navadno govori, kedar niso večji deli telesa zmožni gibanja; v tem slučaju je vir mrtvoudu v hrbtenišči ali v možganih. Glavni uzrok teh in še nevarnejših mrtvoudov, ki smrt preté, so večidel mnogobrojni viri bolezni v telesu ali preostri zunanji vtisi na živce, n. pr. če se dolgo časa obklada z ledenimi obvezami. Slični zdravilni poskusi shujšajo bolezen, katera bi se morebiti dala še ozdraviti, a vsled njih je neozdravljiva.

Zdravilo: Kakor se je mogoče ogibati vsim protivnim vplivom mrtvouda v splošnem, tako se more, ako se je to uže zgodilo, pospešiti popravek, to je naravni način življenja, ki telo okrepča. Neposredna zdravitev pomore v mnogih slučajih do hitrega ozdravljenja, a temu je treba dotične zvedenosti, koje nimajo novinci. Komur ni moči zvedenega zdravnika poprašati za svet, zadovoljen more biti z vodenimi vporabami, katere so sploh koristne in odstranijo nevarnost, da se otrpneli živec ali mišica preveč ne razdraži.

Mrzle noge. Mrzle noge so znamenje, da krv dobro ne kroži in da je v nogah premalo krvi. Če se pa noge vedno zavijajo v toplo gosto suknjo i. t. d., postane napaka še hujša, brez da bi suknjo zamoglo ogreti mrzle noge.

Kako se zdravi? Noge naj se navadijo na zrak in vode, dotičnik naj hodi bos, naj hodi po vodi, naj noge mrzlo ovija, kajti s tem bo privabil kri v noge. Če pa je napaka globokeje vkoreninjena, naj si zdravi ob enem vso truplo.

Neduha, tiščanje v prsih, sopni krč. Pod tem umemo kronično težavo pri dihanju. Tako težavo lahko povzroče pljuča, srce, grlo, zračne žilice. Včasih je vzrok tudi nervozna zmešnjava ali pa splošna krčna znamenja. Navadno se periodična naduha vsili pri maternici, hipohondriji (težkomiselnosti, čmernosti), napihovanju, zamaščenja pri menjavi temperature (vremena) itd. Neduha, ki traja dolgo, izvira navadno iz kroničnega pljučnega nahoda (katarja), strdenja snovi pri oteklinah vsled trganja po sležih v prsih, iz srčnih boleznih, iz prsne ali srčne vodeničnosti, iz oteklin, krhljih boleznih. Včasih pa nastane tudi vsled

zaostalih kožnih liščajev, špiček, potenja nóg, trganja ali zlatožilnosti. Velikokrat, posebno po noči, človek tako težko diha, da je v strahu in nevarnosti se zađušiti. Takšen napad lahko več dni zaporedoma traja. Pri tem pa postane truplo trudno, onemoglo, človeku ne diši jed, tudi spati ne more; vrh tega pa odpadke prav težko iz trupla odstrani.

Kako se neduha zdravi? Da se neduha odpravi, morajo se pred vsem utrjajoča in odvajajoča sredstva rabiti. Zaporedoma nekaj dni naj se dotičnik da polivati po zgornjem delu telesa, kakor smo spredaj opisali, potem pa hrbet in bedra. Včasih, n. pr. vsak tretji dan, naj se pa koplje po celem truplu. Če pa hoče, da bi voda tudi izključevala nerabne snovi, naj dva- do trikrat v tednu ovije rame; če pa čuti tudi trganje, naj se najpoprej nekaterokrati polije po gornjem delu trupla in kolénih, potem pa se naj skoz osem dni na pol ovija (kakor je spredaj opisano), popoldan pa naj ovije prsi. Vendar pa se mora vzeti topla voda; le kadar se prsa ovijajo, naj se platno z jesihom (mrzlim) malo poškropi. Seveda pa je bolje, če se vodi primeščajo rastline (glej spredaj). Potem se naj nadaljujejo polivanja in kopelji. Dotičnik se naj giblje veliko v prostem zraku, naj kitice koliko mogoče napenja in naj globoko diha. Truplo pa naj bo prosto, ne pa morda tesno zvezano, itd. Diêta: Ogibati se vseh škodljivih dražljivosti, kakor n. pr. alkoholičnih pijač itd. Tudi z dražljivim zabeljem zabeljenih jedil se je ogibati, ravno tako prav malo ali nič mesa uživati.

N a h o d (k a t a r). Pod tem naj se ume motenje delavnosti sluznih kožic. Kot vzrok se navadno vzame prehlajenje, in, če je dotičnik omehkužen, je tudi vrjeti. Vendar

pa je vzrok lahko tudi to, da se je nakopičilo preveč snovi, ktere bi se morale iz trupla odstraniti, in skoz to so se utrudile slezne kožice, ktere morajo pri odstranjenju teh snovi sodelovati. Glej o tem „mrazenje“.

Kako se zdravi? Piker nahod, kateri je zvezan z vročnico in tudi z vnetjem, naj se zdravi kakor vročnica. Pri kroničnem, to je takem katarju, ki ni ozdravil, naj se dalje časa rabijo odvajajoča in utrjajoča sredstva. Proti koncu pokaže se nahod sicer prav hud, a kmalo za tem mine, zato se morajo tedaj utrjajoča sredstva dalje rabiti.

Nalezljive bolezni. K tem štejemo v prvi vrsti vročinske kožne izpuščaje, sluzno vročnico, kolero i. t. d. Vendar pa se razlikuje nalezljivost teh bolniških snovi le po stopnjah, ne pa po njih bitji. Če se n. pr. tudi strup prikrade v truplo, kar se največkrat z dihanjem zgodi, in se ne odpravi naglo iz trupla, deluje kot spodbuditelj bolezni. Največkrat enak strup povzroči tudi enake bolezni, vendar pa lahko tudi v različnih oblikah deluje. Vsaka pokvarjena ali gnjila snov je človeškemu truplu strup. Seveda se v človeškem truplu prireja takih snovi veliko in neprenehoma; če pa je menjava snovi vřejena, se pa take nerabne snovi tudi pravočasno odpravijo. Če pa take pokvarjene snovi ostanejo v človeškem truplu, se združijo same in ravnotako se naleze zdrav človek od drugega bolezni, če pride v dotiko z takimi nerabnimi pokvarjenimi snovmi. Seveda so snovi, ktere odstranja bolano truplo, vedno nevarnejše, kakor iste zdravih ljudi, zato je previdnost priporočljiva. Iz tega pa nikakor ne sledi, da mora morebiti vsak bolnik ločen od drugih ljudi biti, in da se moramo bolnikov bati in se jih toraj ogibati. Če se zdravijo z na-

ravnimi sredstvi, pomanjšala bo se nevarnost nalezljivosti mnogokrat, ker tako zdravljenje ima namen, čistiti in osnažiti vse truplo, zato se tudi bolniška soba mora dovolj prezračevati. Čisto napačna pa je misel, da se s karbolom in enakimi tako zvanimi „sredstvi za desinfekcijo“ zrak ščisti; le bolj še se onečisti. Zrak mora le menjava zraka sama čistiti.

Če se toraj pazi na to, da nago ali pa čisto lahko oblečeno truplo ne pride v dotiko z tacimi stvarmi, v katerih lahko tiči kaka bolniška snov, in če se ogiblje zrak, katerega je kak bolnik izdihal, neposredno zopet dihati, ni se nam treba bati, da bi od bolnikov, kateri se zdravijo z naravnimi sredstvi, kake bolezni našli. Ta nevarnost sploh čisto zgine, če človek sam zdravo hrano zavživa, ktera na noben način truplu strupa ne privaja in dalje, če se koža dobro čisti. Dalje je tudi dobro, če se truplo včasih ovije, kakor smo spredaj opisali. Če pa, kar se jako pogosto zgodi, bolnikom ravno takrat, kadar so bolani na bolezni, ktera prireja največ in najhuje strupe, ne priskrbimo svežega zraka, namreč če njihovih sob dovolj ne zračimo in če jih ne kopljemo ali ne zmivamo, (kako bolezen dopušča), in če so zdravi ljudje, kateri pridejo v bližino bolnikov, tudi tako rekoč vodeboječi postali, ter tudi sami za sebe ne preskrbijo svežim zrakom (kar je seveda jako céno), zraven vsega tega pa še uživajo hrano, ktera zdravju tudi ni v prid, se reč seveda drugače obrne. Take bolezni seveda postanejo epidemične, nalezljive in zdravljenje konča s smrtjo, če se ne dela strupu nasproti. Z vsemi sredstvi se toraj mora škušati, truplo zopet čistiti.

„Nasprotnik strupov“ prav za prav ni, če tudi nevedni ljudje verujejo. Edino sredstvo, ktero nas brani teh

življenju sovražnih snovi, je v živem truplu moč življenja sama. Čisti zrak, zdrava hrana in voda so sredstva, s katerimi se moč življenja spodbuja, povzdiga in zadobi moč, vsiljene strupene snovi iz trupla odstraniti. Če se pa strupi vnovο vpeljajo, naj zunaj živih trupelj vpljavajo, kakor hočejo, (tudi po stavljenju ali cepljenju kóz ali osepnic) bode se vedno nasprotno od tega doseglo, kar se doseči želi.

Kako da se različne nalezljive bolezni zdravijo, se najde pri dotičnem opisovanju. Tukaj omenimo le še najnevarnejšo razvado, otroke na usta poljubovati. Mati ali oče, tudi sestre i. t. d. namreč v ljubezni do otroka tega včasih tako dolgo na usta poljubujejo, da niti svežega zdravega zraka ne more dihati, in da je primoran, tisti zrak dihati, katerega uni (namreč kateri ga poljubljuje) izdiše. Taka ljubezen pa ni le napačna, ampak tudi škodljiva. Tak zrak, katerega drugi izsoplje, je že sam na sebi nezdrav, oziroma škodljiv. Če pa ima uni, kateri poljubljuje še nahod, ali pa kako drugo tako napako, je to za nežnega otroka tem večja nevarnost.

Napihovanje (vetrovničnost). Ako se pari zberejo na enem mestu ali že v drobu ali pri drobu, začne človeka navadno napenjati. Tako napenjanje sicer lahko koj mine, včasih pa tudi dolgo trpi, lahko mine brez nasledkov, pa tudi lahko povzroči huda znamenja, celo količne bolečine, močno bitje srcá, bojazljivost in omotico. Zadnjo omenjeno napihovanje pa povzroči tudi pikro ali kronično zmotnjavo prebavljanja po jedilih, ktere preveč napenjajo. Največkrat so pa čeva preslabe, da bi opravljale njim odmenjeno opravilo. Včasih pa vetrovničnost pride tudi od različnih bolezni spodnjega dela trupla. Posebna prikazen kot nasledek napihovanja je

bojazen ali trebušno vrtenje, pri katerem bolnik ne more brez da bi se na kaj naslanjal, čez kaki večji prostor iti. Prazna mesta, kakor množice ljudi, vsak majhen jarek takemu človeku povzroči tisto vrtenje, ktero muči zdrave ljudi le ako so v kakem visokem stolpu ali na kaki gori. Če pa to stanje dolgo časa traja, vpljiva na splošno stanje človeka, posebno na živce jako neugodno, tak človek postane jako težkomiseln in čmeren. Glavni vzrok tej bolezni je vedno sedenje, predražljiva hrana (posebno meso in dražljive alkoholične pijače), nikotin i. t. d.

Kako se zdravi? Veliko se gibati v svežem zraku, več vegetabilčne hrane zavživati, veliko prodnega kruha, sadja, kislega mleka, večkrat po požirkih vodo piti, bos hoditi, vsak dan zvečer in po noči pri prebudenju v vodi hoditi ali pa kopati v kopelji, v kateri se sedi, 2krat do 3krat v tednu celo truplo oviti, gornji del trupla in kolena polivati.

Navál ali pritisek krvi. Če človeku sili kri v kateri organ, na primer v glavo, in tisti organ prenapolni, pravimo temu navál krvi. Navál krvi pa je zdravju nevaren le takrat, če sili kri v take organe, kateri ne potrebujejo veliko krvi, na primer v možgane, hrbtišče, srce ali pljuča, ali če se v katerem drugem manj občutljivem organu, kakor n. pr. jetra in slezena nabere preveč krvi, ter dalj časa tako ostane in s tem moti delovanje dotičnih organov. Naval krvi v možgane, hrbtišče, srce in pljuča lahko povzroči mrtud, pohabljenje, ali to, da so drugi organi s krvjo prenapolnjeni, ali pa tudi nove kronične bolezni.

Naval krvi v glavo je pri šolski mladini nekaj vsakdajnega; deloma zakrivijo to šolske klopi, vedno sedenje

ter nagnjenost naprej, dalje pa tudi duševna pazljivost. Ravno tako zakrivi šola večkrat očesne bolezni, glavobol i. t. d.

Kako se zdravi? Ako sili krv v glavo, naj dotičnik hodi bosonog, naj v vodi hodi, naj zavija noge in jemlje kopelji, v katerih sedi. Tudi glavo se naj obveže z hladno obvezo.

Če sili kri v prsa: Zavijanje gornjega trupla, zavijanje nog, kopelj, v kateri se sedi. Če kri sili od spodnjega dela navzgor, naj dotičnik gornje truplo večkrat vmije in sicer dobro, dalje se naj gornji del trupla dobro ovije, ter se naj jemljejo kratke kopelji za noge. V vseh slučajih so klistiri priporočevati.

Nosečnost in otročja postelja. Pač mnogo-kratno se prikaže tek v prirodnem življenju, da z zarejo roda matrne bitje prije ker postane godno za življenje, je došlo k koncu svojega bitnega namena. Ali ta naravni red se prikaže le na organizmih, v rastlinstvu kakor tudi v živalstvu z neplemenitnimi vrstami omejen.

Kolikor višje se prikaže, toliko dalje odležen se prikaže namen življenja roditeljskih stvarí od veljave življenja pri zarodu, in završni razvoj celo tega ostane podložno daljnem trpenju življenja, in posebno maternega bitja. Sprevidenje pri krepkim ljudstvu spričuje, da se ta red do človeka ne zadržuje; da žena ni že obsojena od nature, plačati dopolnjenje svoje prirodne določbe z izgubo svoje lastne moči. Le porod, kateri je lajši, kadar je rod nižje urejen, pripravi bolečine, koje pa v normalni zadevi so le kratko trpljenje in niso nevarne maternemu zdravju ali življenju.

Težave v nosnem stanju, težko nevarno rojenje in poslednja bolehnost niso stanja, prepisati jih je težkim, nepregibnim naturalnim usodam, ampak vzrokom, kateri odvisne od človečje volje (kadar tudi ne vsikdar posamezne volje). V tem spisu so bili ti vzroki večkrat omenjeni in z njihovom ogibu odpadajo vsi nevarni nastopi noseče žene.

Opomba:

Ob nosečnosti niso le vsa zdravila z vodo (Wassercur), ktere človeka utrdijo, dopustljiva, temveč koristne so materi in otroku. Ženske, ktere do sedaj niso bile navajane te vodene porabe, naj začnejo z malim, kar se seveda povikša. Kedar nastopi motenje zdravljenja, napravi naj se poraba kakor ob drugem času prikazni primerne. Posebno nedrije (ziski) naj se večkrat omivajo z mrzlo vodo. Če pred ali po porodu nastane trdina, napravi parne obkladke; če je pa prišč ali drugo obolenje, pa v načinu, kakor jo bolezen zahteva. Po kratkim rabi mrzlo sedečo kopelj, kakor tudi v otročji postelji brzo po odpahnjenju posteljce brez straha, da bi to škodovalo. Vsaka nevarnost za prehlajenje je izključena, ker v trebuhu se nahaja dosti krvi. Vsak dan ponavljena kopelj okreпча porodne organe in ob tem se podpira njihova delavnost pri izpahanju nekoristnih ostankov. Vrh tega okreпча obrodnico ponavlja z hladnim (ne toplim) umivanjem vsega života. Ženska v nosečem stanju in porodnica naj ubrani vsako posilno vtikanje, in tudi vsako preiskovanje od strani babice, kar je le brez namena. Ob rednem stanju organov nikdar ne nastopi težki porod; kadar pa nastanejo pregreški vsled zarastenja ali slabosti, ne pomaga silno vtikanje, ampak le povekša nevarnost.

Narava sama najde vedno najbolji pomoček. Kadar je porod absolutno nemogoč, si natura pomaga sama; sad umré, usahne in zgine, ne da bi škodovalo maternemu življenju. Ob jednom nastane nerodovitnost, ki varuje daljnih nevarnosti. Rešenje le ni več mogoče, kadar bi življenje prej že moglo nehati, in v takšnem slučaju se ne more nikdar več pomagati. Ako porodnico napade mrzlica, zdravi se naj, kakor je treba pri vseh mrzlicah. Posebno pa brizga naj se popolnoma maternično nožico (maternica) z vodo, da se dobro očisti in pripravi v splošnem sedečo kopelj.

Mrzlica napade porodnico le po krivem zdravljenji. Navadni mestni prijemanci so temu vzrok, potem pa pomanjkljivo očistenje, prevelika toplina, izključenje zraka in vrh tega še dražljiva jedila, močne pijače, čistila in drugi leki.

Občni krč napada navadno trup in mišice in je včasih prav silen. Vsikdar se pa loti najpoprej glave; mišice v tilniku se skrčijo in tako se glava nagne nazaj. Če se potem loti zvečnih mišic, se usta jako težko odpirajo in toraj dotičnik jako težko požira. Če pa gre še dalje v hrbtne mišice, začne boleti v srčni jamici.

V težkih slučajih loti se krč vsega trupla in človek postane na videz mrtev. Osebe, ki so duševno bolane, ali pa ki so bolane na živcih, prav lahko napade ta krč. Tudi vnetje, ranjenje, mrazenje i. t. d. lahko je vzrok krča.

Kako se zdravi? Krepko vmivanje, potem pa toplo zavijanje s kakimi ogrevajočimi sredstvi. V usta naj se dotičniku vliva prav gorko mleko, za tem naj se zopet z hladno vodo vmije. Kako hitro pa postane boljše, naj dotičnik vzame gorko kopelj nog z pepelom in soljo, naj vsak dan v vodo hodi ter se sploh utrjuje.

Očesne in ušesne bolezni. Bolezni oči in ušes imajo svoj vir navadno v organizmu vkoreninjenih boleznih. Zato pa tudi ne pomaga zdraviti samo uho ali pa samo oko; po okoliščinah je to lahko celo nevarno. Ostra (huda) jedila, vroča postelj, delo, pri katerem se sedi, stanovanje v temnih prostorih, napenjanje glavnih in očesnih živcev, bedenje (po noči) in druge razvade, slabi soki, ktere je zapustila kaka bolezen ali pa kateri se prirejajo sami mrazenje, če je človek mehkužen, to so navadni vzroki očesnih in ušesnih bolezni razne vrste, ktere včasih celo z oslepljenjem, oziroma oglušanjem končajo. Zaostali pokvarjeni soki hočejo na vsak način iz trupla, in iščejo izhod skozi navadne žilice oči ali ušes. Da pa je ravno oko, pa tudi uho najbolj občutljivo, bo menda vsakdo sam vedel. Zabraniti pa pokvarjenim sokom izhoda ne smemo; moramo toraj čistiti in krepiti organizem, da več ne dotekajo.

Kako se zdravijo očesne in ušesne bolezni?

- a) V obče: Spati se mora pri odprtih oknih, vendar pa se ogibati vetra. V postelji ne sme biti perja. Večkrat na solncu biti, bolene oči pa občutkom odgovarjajoče ščitati. Vsak dan zjutraj vmiti se po vsem životu, zvečer zaviti gornji del trupla, včasih z jesihom, soljó ali senskimi cveticami (namreč z vodo, v kateri so se te reči kuhale). Veliko ali vedno bos hoditi. Dva do trikrat v tednu kopati vrat, nos pa vsak dan.
- b) Če se oči sprejemljejo. Vsak dan vrat kopati ter gornji del trupla vmivati med dnevom, zvečer pa zaviti gornji del trupla. Eden do dvakrat v tednu toplo kopelj, če mogoče tako, v kateri se je kuhala ovsena slama ali senske cvetice. Za trdneje osebe včasih parno ko-

pelj za glavo in toplo kopelj za noge s pepelom in soljój. Ko postaja bolje, pa polivanje gornjega trupla in kolén. Oči zmivati s čisto vodo.

- c)* Ako iz ušes teče, naj se zdravi kakor v obče; za ušesa posebej pa je dobro mandeljčevo olje in ne preostro vodo v uho spuščati.
- d)* Če so oči slabe, naj se vzame očesna kopelj, čiste koprečive ali smetlične vode. Nekolikokrat v tednu naj se polije gornji del, večkrat pa se naj vzame kopelj, v kateri se sedi.
- e)* Pri vnetju oči. Naj se oči večkrat zmivajo s prestano vodo, naj se navežejo vlažni nakladi, kateri se morajo, če postanejo vroči, zopet obnoviti, naj se noge kopljejo s parom, pri odrastlih z toplo vodo in toplo naklado pri otrocih; drugače pa, kakor smo opisali pod *a*).
- f)* Pri vnetju ušes. Naj se zdravi enako, potem hladne naklade na ušesa in vrat ter mandeljčevo olje in prestano vodo v uho kapljati.
- g)* Če kdo težko sliši, naj se zdravi ravno tako, včasih se tudi čisto ozdravi, samo da dalj časa trpi.
- h)* Očesna mrena. Vsak dan kopelji do sredine in zavijanje gornjega dela s slano vodo kaci 14 dni, potem pa menjavno s polivanjem gornjega dela. V začetku vmivanja z lopatično vodo, potem z galanovo in potem z strdno vodo. Ozdravljiva je le zelena in siva mrena, črna pa ne. Včasih pa mrena sama od sebe zgine, če se namreč močno vnéjo oči.

Kar se tiče slabih očes otrok (in ta napaka se vedno bolj širi), naj bi vsi vestni odgojitelji skrbeli

zato, da bi se otroci prav odgojevali in sicer 1) po pripravi utrjajoči odgoji trupla, drugič pa s tem, da otroku ne pripuščajo, da bi oči ali glavne živce napenjali, posebno v prvih mladih letih. Če preberejo še toliko knjig i. t. d. ne pomaga to nič, če pri vsem tem obsodijo otroka k vednemu sedenju in napenjanju njegovih nerazvitih možganov. Slabe oči so toraj le nasledek take napačne odgoje.

Ogrci. Ogreci pravimo bolj ali menj vnetim pikam v koži, ki se gnojijo, katerih je posebno v obrazu, na hrbtu in na tilniku veliko, navadno v mladih letih, ko se spolnost še le razvija. Vzroki so: veliko sedenje, napačna dieta, nesnaga, nezdravo stanovanje, dalje to, da se koža premalo izpari, da je v spodnjem delu trupla preveč krvi, kakor tudi naval krvi v glavo.

Kako se zdravi? Dieta, kakor je spredaj opisano, zdravljenje z vodo, mnogo gibanja, zjutraj mrzel klistir, zvečer čaša čaja iz trnjevega cvetja. Na dotičnih mestih naj se zmiva z otrobovo vodo in naj se s peskom dobro drga. Vender pa se ogreci zopet prikažejo, ako se samo iz dotičnega mesta odpravijo, ker so le ostanki slabih snovi. Svarimo pa vsakega, da se varuje umetnih sredstev „za ohranjenje lepote i. t. d.“, ki se po časnikih naznanjajo.

Ogreci, mozolci. Nevarni sicer mozolci niso, pa neprijetni so. Utrjajoče zdravljenje, mrzli klistiri, gibanje in dieta bodo vzroke odpravile. Na dotičnih mestih se lahko zmiva z vodo, v kateri se je kuhalo milino ali pa krčno zelje. Da se obrazna koža ne sme mazati s kakim „lepotičnim, omladajočim“ mazilom, s kako barvo i. t. d., se ume samo ob sebi, ker se tako zadelajo potne luknjice.

O madeževanje samega sebe. To je ena tistih napak, ki bi niti po imenu ne smele znane biti in katerih tudi nikdo rad ne imenuje. Zdaj pa, ko je tako rekoč doba malokrvnosti in slabih živcev, potrebno je za vse stariše in odgojitelje, da spoznajo tudi tega črva, da njih nevednost ne bo tako rekoč puščala tej napaki vrata odprta. Vzroke omadeževanja samega sebe smo na večjih mestih te knjige že navedli, in je torej samoumevno, kako da se naj zdravi. Omeniti moramo, da se ta napaka loti že nežnih otrok, in potem svoje žrtve podi do smrti in tako fizične kakor duševne moči ruši. Pozornost in npravstvena odgoja otrok, trdni sklepi samovoljnih oseb morajo pripomagati k rešenju. Varovati se je treba zapeljajočih vplivov, oziroma ogibati se njih to še je važneje. Pred vsem pa je treba paziti na fizične učinke. Dražljiva hrana, neredno življenje, mehkužnost, odpetnost živcev, če tudi se godi po slavni delavnosti, vse to vpljiva na to nevarno bolezen živcev. Znamenja te bolezni so: zabitost, predrznost, veselje do bivanja v samotnih krajih, trepetajoči pogled, modre proge krog očes in posebno pod očesom se videča guba, usehla, kakor zemlja mrtva koža, včasih rudečica, svetle oči, naglo dihanje, jecljanje, nesvetli suhi lasi, slabost v hrbtu in nekaka mrtva bolečina v bedrih i. t. d.

Kako se zdravi? Zraven tega, kar smo že mnogokrat opisali, namreč, da je treba življenje vrediti, če dotičnik še ni preslab in otrjevalno zdravljenje, posebno polivanje hrbta; pri celo slabih naj se začne z toplo oziroma prestano vodo. Mora se pa tudi vedeti, če ni morda krv otrovljena vsled kake zaostale, to je ne popolnoma ozdravljene bolezni ali iz kakega drugega vzroka in se mora v

tem slučaju delati na to, da se strup spravi iz trupla, kar se doseže najprej z mrzlim zavijanjem. Sploh pa taki človek naj tudi dušo zdravi, kajti najgrša bolezen je to!

Omedlevica. Kako se zdravi? Naj se odpro okna, da ima zdrav svež zrak pristop, odstrani se pretesna obleka, posebno mojdrci in nogavični vežški pri ženskah, omedlemu se poskropi obraz z mrzlo vodo ali z jesihom ter se z jesihom drgajo čelo, senci in srčna žila, potem se bolnik ravno položi, da ima prse proste in ne morebiti oklenjene. Na spodnji del trupla naj se dajo vlažni nakladi z jesihovo vodo ali pa tudi z samo svežo vodo, prsa in noge pa se naj zmivajo. Težke omedlevice ponesrečenih glej pri dotičnih člankih.

Če je omedlevica resna, drgajo naj se noge s krtačo, v usta pa se naj spusti nekaj kapljic limoninega soka. Včasih pomaga tudi, če se užge pero ter se mu tako pod nos drži, da dim voha. Prav dobro je tudi dati bolniku žlico cijanove tinkture.

Omrtvica mehurja. Mehur postane mrtev (drevén), ako zbolijo mišne kitice vsled prehlajenja, zadržanja ščavnice, ranjenja, zastrupljenja sled mediciničnega zdravljenja spodnjega trupla i. t. d. Če je mehur drevén, ne gre voda iz njega, ali pa vedno sili iz taistega.

Kako se zdravi omrtvica mehurja? Če noče voda iz mehurja teči, parno kopelj vsega trupla ali pa toplo kopelj, v kateri se sedi; prsa in križ zavijati, polivati gornji del trupla.

Opahki (pahki), glej „vročinski izpuščaji.“

Opekline. Pri opeklinah vsake vrste naj se poškodovan ud položi v mrzlo vodo ter tako dolgo v vodi drži,

dokler bolečine ne nehajo. Voda seveda ne sme biti premrzla in če postane topla, naj se z svežo zameni. Potem se devajo hladilni, mokri nakladi na rano, kateri se pa morajo takrat zameniti, kadar postanejo gorki in če se je bolečina povejšala. Da se pa kaj v rano ne spravi, naj se čez rano položi košček platna, ktero se tudi takrat naj pusti na rani, kadar se nakladi menjajo. Če se rana začne gnojiti, kar se pa samo takrat zgodi, če se dobro ne zdravi, ali pa če je nesnažna, naj se sčisti. Če pa dotičnega dela rane ni mogoče v vodo držati, naj se takoj napravijo mrzli nakladi, in se naj z obvezilom vred polivajo tako dolgo, dokler bolečina ne mine. Dokler rana celi, obvezilo ne sme postati ne toplo, niti suho. Če pa je morda večji del trupla opečen in se loti dotičnika tudi opeklinska vročnica, naj se zavije vso truplo ter se naj zmiva z hladno vodo, tudi se naj porabljaajo hladne kopelje. Če se tako ravna, kakor smo tukaj opisali, bodo tudi pri večjih opeklinah bolečine kmalo minule in bo poškodovan ud kmalo ozdravil. Omeniti še moramo, da se goreče osebe morajo hitro na zemljo vreči ter po zemlji kotati, in če je voda pri rokah, z vodo polivati; nikakor pa, da bi se z iskanjem sredstev za gasenje potratil čas!

Osepnice, glej „vročinske izpuščaje“.

Oslov kašelj, krčovit kašelj. Ta napada navadno otroke, dekleta od 1. do 8. leta, ktera muči po več tednov, tudi po več mesecev, ter se potlej spremeni v smrtne bolezni.

Kako se zdravi? Bivanje v svežem zraku, vsak teden dvakrat toplo kopelj z mrzlim polivanjem, zvečer zavijanje, in sicer v časih pol trupla, včasih celo truplo

razven glave, včasih nog. Večkrat na dan kratko mrzlo kopelj do polovice trupla ter vmivanje gornjega trupla. Dotičnik naj pije večkrat vodo, posebno po vsakem kašljanju, naj zavživa zdravo hrano.

Otekline in bule. Če otekline in bule povzročijo zunanja dražila, vzlezla tuja telesa, rane i. t. d. pomagajo hladilni nakladi med vnetjem. V težkih slučajih mora se truplo zavijati, kopati in polivati, da se zabrani ustna vročnica. Gnoječe otekline naj se pridno kopljejo s senskimi cveticami.

Če pa se otekline prikažejo brez da bi bil vzrok prišel od zunaj, ali pa če se trdovratno širijo vsled majhnega ranjenja, pride to od slabe krvi in je v dotičnem članku opisano: „Črv v prstu“ ni nič drugega, kakor bula, ktera pri zdravem truplu koj ozdravi, pri bolanih sokih ali pa vsled napačnega zdravljenja pa shujša. Zdravi naj se ravno tako, kakor druge bule. Če je oteklina ali bula res prava bolezen, naj se zdravi celo truplo, ne samo dotično mesto.

Otekline nog. Otekline nog so znamenja težkih notranjih bolezni, so torej ravno tako dolgotrajajoče kakor druge bolezni in se ozdravijo le, ako dotičnik neomahljivo, neprenehoma primerno zdravi vso truplo. Vsa sredstva, ktera bi naj odpravila kako oteklino ali pa kak tók iz nog, zdravje le podkopavajo. Če se kaka kronična bolezen poboljša, n. pr. večkrat začnejo noge otekati, nevedni ljudje navadno pravijo: „na nogé mi je vdarilo“, organizem le po tem poti odvaja neporabljive snovi.

Kako se naj zdravijo? Dijeta, red v življenju, včasih parno kopelj, en- do dvakrat v tednu povijanje

vsega trupla, zmes pa večkrat povijanje posameznih delov. Če telo dotičnika ni preslabo, en- do dvakrat v tednu polivanje gornjega trupla in beder, drugače pa v kopelji, v kateri sedi, in vmivanje. Na bolna mesta obvezila pomočena v vodo, v kateri so se kuhale senske rože ali pa obliž (flajšter) grške detelje. Tudi kopelji senskih cvetic in ovsene slame dobro odvajajo. Za vživanje naj se vzame čaj, ki čisti krv. Če se otekline v začetku zdravljenja še vekšajo, je to le znamenje, da zdravljenje dobro napreduje.

Padavica ali trganje po udih so krči, kateri se prikazujejo pri malih otrocih ali sami, ali pa spremljajo druge bolezni. Ti morejo prejenjati, mnogokrat se pa za trdno ustanové, hitro se vračajo in povzročé smrt. Vzrok temu je večjidel v črevesu, iz katerega puhté trohljivi plini v glavo ter dražijo živčevje.

Zdravilo: Devaj otroku po životu obkladke in majhne klistire; pozneje vzami te preč, operi vsega z hladno vodo ali napravi mu hladno kopelj. Otročje vpitje je v tem slučaji koristno. Čez nekoliko časa devaj mu tri četrť obkladkov. Če se krči ponovijo in otroci drgajo z zatilnikom ob podvzglavnik, je to vnetje možganske kožice. Zdravljenje te, razvidno pri „možganskem vnetji“.

Pijančevanje in sorodne napake. Tudi pijančevanje je bolezen, ktere bi v omikani družbi niti poznati ne smeli, vendar pa v naši pokvarjeni dôbi pijančevanje še vedno častijo, kakor nekđaj stara ljudstva. Kot zadnja stopnja te bolezni se navadno misli neumno nagnjenje k pijančljivosti; v resnici pa je bolezen že to, če se je kedo privadil vsak dan zavživati alkohol, če tudi še v tako

malih porcijonah. Ljudje mislijo, da zavživanje alkohola krepi in spodbuja človeške moči; v resnici pa to spodbujajoče sredstvo ni nič drugega, kakor zapeljiva pijača, zdravju strup. V stopnji bolezni ni razločka, ali že bolnik vsled zavživanja razdeljenega alkohola zavest zgubi, ali pa po zavživanju z vodo pomešanega alkohola misli, da je še pri zavesti. V vsakem slučaju je alkohol gospod vseh moči življenja.

Pivo bilo bi le takrat manj škodljivo kot žganje, če bi se ga le toliko zavživalo, kakor se žganja zavžije. Ker se pa navadno veliko piva spiije, je pivo ena najškodljivějšíh pijač. Konečno zavživanje piva tudi pripomore, da dotičnik začne zavživati alkohol; vendar do tega le redko-kedaj pride, ker se takih ljudi navadno lotijo druge bolezni, ktere povzroči zavživanje piva, in tem boleznim tudi podležejo prej, kakor dotičnik prične koncentriran alkohol zavživati; manj škodljivo je vino, to pa radi tega, ker ni tako močno, kakor žganje in ker se ga ne zavžije toliko, kakor piva, in ker ljudje, ki pijejo vino, to navadno z vodo mešajo. Vendar pa tudi, če se zavživa veliko vina, to ni tako škodljivo, kakor veliko zavživanje piva; vendar tacega, kateri veliko vina pije, veliko lažje zadene mrtud. To pa, da so začeli umetno vino delati, je le še večje zlo, nasproti pa imajo krčmarji, kateri mešajo vino z vodo, vsaj iz ene strani prav.

Navada, zavživati kavo, čaj, nikotin i. t. d. je v moralčnem oziru menj nevarna, kakor navada, zavživati alkohol; vendar pa je, kakor smo že v prvem delu te knjige rekli, sovražnica zdravju in dolgemu življenju. Zato pa, da se je v novejem času razširila navada, posluževati se

morfija (Morphium), imamo se naši moderni medicini zahvaliti. Če tudi je morfij včasih prijeten, naj se pomisli, da on ravno tako lahko povzroči bolečine živcev, norost i. t. d., nazadnje tudi smrt.

Kako se zdravi? Najboljše zdravilo je, ogibati se vsega, kar smo kot škodljivo opisali. Kdor se hoče počasi odvaditi, bo jako slabo vozil, kajti dolgo časa bo nekaj pogrešal, in tako ne bo prišel do smotra, ker se organizem vendar vedno kvari in ne more okrevati. Kdor pa se s trdno voljo odloči, nobene škodljive pijače več zavživati, nobenega škodljivega sredstva se več posluževati, prišel bo prav kmalo do smotra. Saj je ravno tako težko, počasi vedno in vedno manj zavživati, ko kar takoj se vsemu daljnemu zavživanju odreči. Samoumevno je, da hrana ne sme biti dražljiva. Omeniti moramo, da je marsikatera sicer dobra žena sama kriva, da je mož pijanec, to pa radi tega, ker ga preskrbi z dražljivo in meseno hrano. Če bolniku res ne diši nezabeljena jed, ali pa jo njegov želodec prebavljati ne more, naj se posti, in tako bo gotovo najprej prišel do smotra, kajti jed mu bo začela dišati in bo prav lahko popustil nedražljive jedi. Na vsak način pa je dobro, da se ogiblje dražljivih jedi, kar doseže, ako dotičnik zveče trdo kruhovo skorjo in pije vodo, da je sadje i. t. d. Če pa začne dražljiva jed zopet dišati, naj se pije voda, dotičnik se naj koplje, poliva i. t. d. Razven tega se pa dotičnik naj z vodo zdravi tako, kako bodo njegove moči prenašati mogle. Kako pa je ravno storiti, bode se iz bolečin najlažje razvidelo. Čez kakih osem dni bo bolnik čutil, da je boljše in da je postal nov človek. Zdravi se pa naj še naprej z vodo, kako se mu bo potrebno zdelo.

Kako hitro pa se bo odvadil dražljivih jedil in pijač, naj se ogiblje vsake priložnosti, ktera bi ga lahko znova premotila. Če pa se mu bo kdo smejal, naj si misli: „Od vola ne moremo družega zahtevati, kakor dober kos mesa“.

Piki žuželjk. Če je v rani zaostalo želo, naj se dotično mesto zmoči, potem pa želo odstrani, na to se naj dènejo na rano mrzli nakladi, če pa vode ni pri rokah, naj se vzame vlažna zemlja, sočnato zeljišče, surovi krompir i. t. d., zatem naj se rana drga z oljem, potem pa vmije z jesihom. Če se pokaže, da je kri zastrupljena, morajo se na dotično mesto devati topli nakladi i. t. d. (Glej v tem pod člankom zastrupljenje krvi.)

Pljučne bolezni, tuberkuloza, jetika ali sušica. Odzračenje pljuč, glej pod „neduho“, vnetje pljuč, pod „vnetji“, pljučni nahod, pod „nahod“, krvavenje pljuč, pod dotičnimi članki. Med vsemi boleznimi pljuč se ljudje najbolj bojijo tuberkuloze, ktera vodi k jetiki, kajti po tej bolezni začnó pljuča počasi gnjiti, potem se sušiti, in nazadnje čisto zginejo. Medicinična znanost je sicer najdla majhnega zajedavca (*Bacillus*) ter ga obsodila, da je kriv tuberkuloze; pa to je kriva sodba. Ti zajedavci so ravno tako nedolžni, kakor gobe, ki rasejo po drevesu, krive, da drevo gnije, ali pa, kakor je plesnivost kriva, da so stene vlažne. Resnica je, da te reči, dosti pripomorejo k bolezni, ter jo razširjajo. Ko bi pa te zajedavce čisto odstranili (kar se pa ne more zgoditi, brez da bi truplo škodo trpelo), bi to vendar nič ne pomagalo, ker zajedavci nikdar niso glavni vzrok teh bolezni.

Vzrok jetike so pokvarjeni soki in malokrvnost v splošnem, oslabeledost in poškodovanje pljuč pa v posebnem.

Najhujši, to se reče najnavadnejši vzrok je pa to, da dotičnik globoko ne diha, da diha pokvarjeni zrak in pa omehkužnost. Napačna hrana tudi svoje pripomore, ker spravlja in preoblaga pljuča s slabimi soki. Če se zapreči kaka bolezen, posebno vnetje pljuč ali reherne kože, čisto lahko preide v tako hiranje. Večkrat pa so tudi spolni grehi krivi te bolezni.

Kako se zdravi? Pri komu pljuča še niso tako razjedena, da bi bilo nemogoče zdržati se pri življenju, takemu bo edino zdravljenje z naravnimi sredstvi pomagalo. Pred vsem pa je potrebno, zaupati v naravno zdravljenje, ker se drugače bolnik da premotiti od drugih, ter predpise naravnega zdravljenja le na pol spolnuje.

Bojazen pred omrazenjem, misel, da jetičen človek mora biti vedno na toplem ter se tako mehkužiti, to vse je prazna šara. Velikobolj se mora začeti z utrjevanjem, kar se mora pa tudi strajno nadaljevati. Bolnik naj bo vedno na svežem zraku. Če bolezen še ni prehuda, smejo še tudi taki bolniki, kateri so zbog svojega poklica prisiljeni, zdrževati se v nezdravem zraku, upati na rešenje, če le v svojih prostih urah in po noči sopljejo zdrav zrak. Gozdni zrak ali pa vsaj zdrav poljski zrak je jako priporočljiv; potovanje v kako kopelj ali pa v topljeje kraje pa ni potrebno. Le pred ostrim vetrom in velikem menjanju temperature naj se bolnik varuje. Zdravega zraka se pa ni bati nikoli. Diha naj vedno prav globoko, pa ne skozi usta, ampak skozi nos. Z živahnim gibanjem mišic naj se skuša doseči globoko dihanje in menjava snovi. Tak bolnik tedaj naj le opravlja težka dela, pazi naj le na to, da se

ne presili. Dobro je, plezati v hribe, kako ravno da je bolnik vaje. Lahko prebavljiva in zmerno zavžita, toraj krepčujoča, kri pripravljajoča hrana, ki tudi drugače človeka redi, je k zdravljenju neopustljiva.

Pijača naj bo le voda, kateri se pa sme malo sadnih sokov primešati; vendar pa mora voda biti sveža, ne morebiti prestana ali pa mlačna. Včasih se lahko koprec v mleku z strdjo skuha, vendar pa je surovo mleko koristnejše. Da se sluze razdele, naj se pije čaj iz žajbelja in pelina, vijoličinih listov ali krčovega zelja z ovčjim rmanom, katerem se pa sme strd pridjati. Razven tega naj bolnik hodi bos, dokler mu je le mogoče, toraj tudi v mrazu. Če je bolnik jako slab, naj začne najpoprej z toplimi kopelji in s toplim zavijanjem; zraven tega pa parne kopelji in tople kopelji naj tudi pozneje, ko se že čuti močnejega, rabi, da se bodo sluze otajale in da bodo bolečine lajšale. V splošnem pa se naj mehkužnosti nasprotuje, bolnik naj se toraj zdravi z mrzlo vodo na vse načine. Bolj ko je bolnik utrjen, tem lažje, zračnejše in hladnejše se naj oblači. Spolna dražljivost pri jetičnih naj se premaga, in se sploh stroga zdržljivost priporoča.

Polnokrvnost pride od tega, če je krv pregosta, ker se potem na več krajih trupla vsede, kar pa posebno v prsih in v glavi bolečine povzročuje. Polnokrven človek je tolst in rudeč v obrazu, in to je marsikrat krivo, da ljudje ravno polnokrvnost tolmačijo napačno, pravijo, da pomeni zdravje. Sicer pa je tudi že ime samo napačno. In ravno zato, ker ljudje niso prav vedli, odkod pride polnokrvnost in sploh nismo poznali vrednost krvi, zakrivilo je

posebno v prejšnjih časih mnogo mediciničnih bedarij, tako n. pr., da ne govorimo od družega, ko od puščanja.

Res je, da se s puščanjem krvi dotični ud koj znebi krvi in človeku se dozdeva, da mu je lažje. Krv pa se s tem v resnici ne zboljša, krvotok ne vredi, ampak truplu se s tem le moč odtegne, in tako se bolečine še le pomnožijo.

Kako se zdravi? Nedražljiva dijeta, veliko vode piti, klistire, vsaki dan kopelj, v kateri se sedi, v vodi hoditi, vsak teden vso truplo zavijati, bosonog hoditi. Pri navalu krvi hladilne naklade na glavo in prsi.

Potenje nog. Če se noge znojijo (potijo), to ni le sitno in zaradi smradu neprijetno, ampak tudi prav nevarno, ker, če se morda potenje vstavi vsled mrazenja ali pa vsled česa družega, lahko to prav resno motenje zdravja povzroči. Mehkužnost ni to, če zrak nima pristopa k nogam, namreč, če so noge vedno obute, in če so vedno na toplem, vse to pospešuje njih potenje, ker se kritično izključuje, kar bi moglo redno izhlapiti. Če pa je delavnost kože na nogah v neredu, povzroči ta nered še druga motenja. Glej o tem članek „Znoji“.

Kako se zdravi? Zavijanje nog z nakladami vode, v kateri so se kuhale senske cvetice ali pa smrekovi storži z vlažnimi robci, če pa tega ni, navadno vlažno zavijanje, kar se pa naj vsak drugi dan ponovi. Čez osem dni naj se vzame topla kopelj nog do meč, ktera pa sme samo 10 minut trajati; potem se naj zmiijejo noge z mrzlo vodo. To se naj dva tedna dnevno ponavlja in če reč še ni končana, naj se od kraja začne. Razven tega naj se tudi na druge spremljajoče prikazni ozir jemlje, naj se dela na

to, da se bo znotranje motenje odstranilo, kar se bo doseglo najprej po utrjenju kože. Naj se jemljejo tudi pogosto kopelje, v katerih se sedi. Kako hitro pa potenje nog mine, naj dotičnik hodi bos po mokri travi, snegu i. t. d. Nogavice smejo biti iz pavole ali lanu, nikdar pa iz volne; obuvalo, če se že more nositi, naj bo zračno in veliko.

Če se pa morda noge potem več ne znojijo, naj se dela na to, da se bodo zopet znojile. To se bo doseglo z zavijanjem beder in meč, s parnimi kopelji nog in s čiščenjem kože sploh, in če to ne pomaga, z večjim zavijanjem, in potem se naj tako zdravi, kakor smo zgoraj opisali, da se čisto ozdravi.

Dobro je tudi, ako se v takih slučajih noge potisnejo v vrečo, napolnjeno z svežim brezovim ali jelševim listjem.

Pretresenje možganov. Možgani se lahko pretresejo vsled neposrednega vdarca ali duvanja v glavo, ali pa vsled skoka ali pada iz višočine, pri katerih se strese vso truplo. Nezavestnost, omotica, čmernost obraza, šumenje v ušesih, tudi bljuvanje in globoko spanje je nasledek tega.

Kako se naj zdravi? Telesni in duševni mir, polivanje gornjega trupla, v vodi hoditi, polivanje hrbta, beder in kolen, parno kopelj nog in zavijanje vsega trupla, in sicer skoz štiri tedne eno za drugim, tudi šest tednov, kaka da je ravno bolezen.

Prisad. Ako kak del trupla na gotovem mestu hira in slednjič onemore, pravimo tej bolezni prisad. Razločujemo pa mrzel in gorak prisad. Gorak prisad pride nena doma z vročinskimi prikazni in ni nevaren. Mrzel prisad

pa se spozna po tem, da dotični del počasi hira, se suši in upada, ali pa tudi po vlažnosti, gnjili krojitvi i. t. d. Mrzel prisad je seveda nevaren, ker tako rekoč vgonobi vse organično življenje.

Bolnišniški prisad se prikaže samo takrat, če veliko bolnikov v eni sobi leži ali sploh stanuje, če sobe niso dovolj prezračene, konečno, če je sploh premalo snage. Drugi vzroki prisada so motenje kitic vsled ranjenja, opeklin, zmrzlin i. t. d., huda vnetja, močna dražila ali onesnaženja ran, če se kri strdi in ne teka, kakor bi mogla, n. pr. če ji kaj posebnega brani ali pa če je truplo sploh slabo, kakor je pri porodnem prisadu navadno, konečno kot nasledek težkih bolezni ali ran.

Kako se zdravi? Na tistem mestu, kakor v obče se more delati na to, da se soki očistijo in da se spodbuja krvotok. Dotičnik naj veliko biva v prostem zraku, naj zavživa hrano, ki ni dražljiva, in sicer malo, naj jemlje parne in gorke kopelji, zdaj eno, zdaj drugo, ter se ovija z spodbudajočami, v mrzlo vodo pomočenimi obvezili. Bolano mesto naj dobro, skrbno čisti. Pri gorkem prisadu naj rabijo mrzla obvezila; parno kopelj za bolno mesto, močna mrzla polivanja pa za mrzel prisad. Veliko vode je dobro piti, pa tudi hladne klistire rabiti.

Protin. Navadno se pikri protin loti bolnika v spomladi, pozneje pa večkrat v poletju. Boleči ud oteče in postane svetlo-rudeč. K temu se pridruži vročnica, nemir, žeja in kislosmrdeči znoj. Zvečer navadno malo poneha, prihodnji dan še pa bolj besni. Včasih pa ne pride do teh napadov; bolezen vrača se le ob gotovih časih, nekaj časa traja,

potem pa mine. Na udih se napravi nekaka apnu podobna tvarina, v udih samih pa se napravijo otekline, tako imenovani protinski vozliji. Ta protin se imenuje krvničen protin, podagra, glavni protin i. t. d.

Bolezen je ravno tako huda, mučna, kakor trdovratna, v nekaterih slučajih celo neozdravljiva, ker protin ni bolezen za se, ampak je le nekaka zadnja prikazen mnogih upor neozdravljenih bolezni. Zmedeno prebavljanje, maternica, čmernost, mrzli udi in utrudljivi znoji, vse to več let poprej svari in opominja, da je organizem v neredu, dokler, ker dotičnik ne skrbi za to, da bi se bolezen o pravem času ozdravila oziroma zaprečila, ne nastopijo te napake kot bolezen v obliki protina. Vzroki so lahko: presladna hrana, če truplo ne rabi veliko, pa tudi primanjkovanje pri težkem delu, toraj v obeh slučajih neprimerna hrana; dalje spolna razuzdanost, tudi podedovalna, potem če se zapreči odvajanje slabih snovi i. t. d.

Kako se zdravi? Navada je, da je bolnik, katerega muči protin, vedno na toplem, ako pa je na prostem, vedno zavit in toplo opravljen. To je napačno. Navadno se misli, da bo to bolezen lajšalo; v resnici pa jo le hujša, ker povzroči še le večjo utrujenost ter zabrani organizmu odvajati slabe snovi in zabranjuje krogotok krvi. Bolniku se v časih res zdi, da mu je odleglo, v resnici pa je le še hujše. Tak bolnik naj se ne boji svežega zraka, če tudi je mrzel, naj se veliko giblje v svežem zraku, naj spi pri odprtem oknu, pa ne v pretopli postelji (posebno ne v perju), naj se navadi mrzlega vmivanja, kopanja, polivanja in bosonovega sprehajanja. S tem se spodbuja menjava snovi in organizem se s časom čisto znebi tistih snovi, ktere

povzročujejo protin. S kopeljami, v katerih se sedi in s klistiri doseglo se bo, da se bodo prebavljene snovi lažje odstranile. Na vneta mesta naj se položijo hladilni nakladi, ali pa, če vnetja ni, naj se boleči udi zavijajo, ž njimi vred pa tudi vso truplo. Pri tej bolezni je pa tudi dobro, če se vzame včasih parna kopelj in če se napravi toplo obvezilo, to pa zaradi tega, ker toplo obvezilo pomaga otajevati in odvajati trde snovi bolezni. Napačno pa je, se zdraviti z umetno toploto, kar je v obče priljubljeno; to pa zaradi tega, ker jako slabi truplo. Obvezati senske cvetice (kuhane), tople ali pa mrzle, na bolana mesta, prav dobro vplivajo, ravno tako solnčne kopelji. Posebno se mora tudi dijeta vrediti. Pri starejih boleznih pa je posebno potreba potrpljenja.

Če pa takrat, ko se začne na ta način zdraviti, začno udje malo bolj boleti in otekati, naj to nikoga ne ustraši; kmalu se pokaže, da se bo bolezen odmaknila. Dijeta: krepka juha, pa brez mesa, ali pa vodena juha, zelenjava, sadje, posebno jagode, prodni kruh, mleko.

Rak. Tako imenujemo nevarno, v gnojenje preišlo zateklino, ktera se lahko vsadi v zunanje kakor notranje dele trupla in ktero lahko povzroči malenkost. Vendar pa je rak vedno le znamenje, da so snovi deloma pokvarjene. Glavni vzroki so lahko: če se želodec, (in torej tudi čreva) vedno prenapolnjuje s hrano, ki je vrh tega še prav dražljiva, strupena, dalje če se zavživa strupena medicina, posebno tudi drastična sredstva za trebljenje, zaostale bolezni po kaki težki bolezni, napačno, posilno zdravljenje nenevarnih oteklin i. t. d.

Kako se zdravi? Naj se potrpežljivo rabi čistilno in krepčalno zdravljenje. Drugače pa: zdrav zrak po noči in po dnevu, čisto brezdražljiva, zdrava hrana, pridno vživanje vode, a po požirkih, in do dvakrat v tednu parno kopelj, na dotičnih mestih večkrat parne kopelji in izmivanje rane z vodo, v kateri so se kuhale kamilice, galan ali lopatika, včasih pa tudi z svežo vodo, razven tega pa ohlajajoča in spodbudajoča zavijanja. Na rano naj se dene sir, kteremu naj bo primešano malo sirotke, ali pa se naj ilovnast kvas (kteri pa seveda more bit fin in snažen), pomoči v jesih ter položi na dotično mesto. Dva- do trikrat v tednu naj se zavije vso truplo, vsak dan naj se vzame kopelj, v kateri se sedi; zmes pa polivanja in vmivanja, veliko gibanja, vender primerno močém bolnika. Vsakega silnega ali strupenega zdravljenja treba se je ogibati. Operacije nikdar ne bodo nič hasnile. Če se odtok slabih snovi na enem mestu z operacijo tudi vstavi, začne spet na drugem mestu odtekati in dotičnik postane vedno in vedno slaběji. Če pa se odtok čisto vstavi, sme se smrt tem prej pričakovati. Čistenje krvi je edino sredstvo, ktero more pomagati. Če je bolezen že stara in raztegnjena, takrat ni več rešitve; zdravljenje z vodo pomaga vsaj toliko, da se bolečine malo olajšajo.

Ranjenja. Če je rana neznatna, zadostuje, ako se rana zaveže z laneno cunjo, čez to pa še z v hladno vodo pomočeno naklado. Težke, močno krvaveče rane morajo se pa z večimi gibami lanenega platna dobro zavezati, vender pa ne tako, da bi se krv na ranjenem mestu niti gibati ne mogla. Odprte ali razdrapane rane naj se, ko se je za silo vstavila krv, skušajo zravovati, to je, spraviti v

njih normalno lego in se naj tako zavežejo. Nakladi naj se neprenehoma menjajo, oziroma ponavljajo, kakor hitro postanejo topli. Če se pridruži vročnica, naj se zdravi tako, kakor je v članku „vročnica“ opisano. Če pa je morda treba kako vsiljeno truplo, n. pr. tresko, ivéri i. t. d. iz rane odstraniti, naj se mesto hladilnih nakladov vporabljajo nakladi, ki vlečejo. To pa se takrat ne sme zgoditi, če je rana vneta. Če pa je človek težko ranjen po vsem telesu ali pa tudi samo na enem mestu, naj se zdravi, kakor se vročnica zdravi. Jed se takemu naj nikdar ne vsiljuje, tudi takrat ne, če je prišel ob moči, kajti če se jed vsiljuje, a želodec je prebavljati ne more, zgubi truplo še le več moči, hasnila mu jed vendar ne bo. Zlomljeni udi morajo se kolikor mogoče točno vravnati, vendar ne takrat, kadár so otekli; če so pa že otekli, naj se oteklina odpravi z mrzlimi nakladi. Ko je ud vravnán, naj se tako zveže, da bo ostal tako, kakor ostati mora, vendar pa tako, da bo krv imela pristop. Dosti boljše je toraj lesene treske, kakor pa obveze iz gipsa uporabljati. Gnoječe rane naj se z vmivanjem in menjanjem obvez kolikor mogoče snažijo, pa vendar vedno le z svežo vodo. Operacije, pri katerih se mora globoko v truplo segati in pri katerih se morajo udje jemati (odrezovati i. t. d.), smatra naravno zdravljenje le za še večjo nevarnost. N. pr. če je kedo obstreljen in krogla globoko v truplu tiči, da je težko ali pa celo ne najdejo, nastanejo vsled operacije le še nove rane, ki so mnogokrat nevarnejše, nego prvotna rana. Če tiči krogla v katerem za življenje važnem delu, tako tudi s tem ni pomagano, če kroglo odstranijo, če pa to ni, in tiči krogla na kakem manj nevarnem mestu, bo narava sama

našla najnevarnejši pot, spraviti jo iz trupla, če pa to ni mogoče, spravila bo tujo truplo na kak nenevaren kraj, ki ne bo ne življenju, niti zdravju škodovalo. V tako težkih slučajih so operacije le zmedki in skušljivost. Če ranjeni udje že niso več za živeti, namreč da celo vmrtvijo, tako zamrejo in se posušijo sami od sebe in pozneje se s čisto nedolžnimi operacijami dado odstraniti. Če pa je ranjen ud še za živeti, ozdravel bo tudi, (ako se prav zdravi). Pričeto zastrupljenje krvi se bo lažje odvrnilo, če je truplo celo, kakor pa potem, če se po njem že reže, in je organizem v neredu. Če pa se je zastrupljena krv že po truplu razlila, pač tudi to ne bo pomagalo, če se kak ud odreže. Dokazov imamo dovolj: odrežejo bolniku najprej mali prst na nogi, potem nogo i. t. d. pa vendar ne rešijo trpinu življenja, le mučijo ga še pred smrtjo.

Revmatizem. Pod revmatizmom umemo nekake bolečine, sedaj sekajoče, zdaj trgajoče, sedaj pekoče, skleče i. t. d. Te bolečine čutimo navadno v bedrih in mišicah. Pridejo pa te bolečine od tega, ker se koža ni dovolj izparila. Ravno po tej zadnji okolščini razločujejo se revmatične bolezni od drugih, posebno od revmatizmu jako enakega trganja. Vender pa pride trganje največkrat od slabega prebavljanja in se čuti navadno v sklepih prstov na rokah ali pa na nogah.

Kako se zdravi? Na boleča mesta naj se dejo mrzle naklade, včasih tople (senske cvetice) ali pa ravno senske cvetice (kuhane). Kakor smo že na večih mestih rekli, mora temu vsegdar slediti mrzla kopelj ali pa vsaj vmivanja. Dva do trikrat v tednu naj se zavije vso truplo, da se tako bolestna snov spravi skoz kožo. Včasih naj se

parna kopelj, ali pa kopelj, v kateri so se kuhale senske cvetice ali pa ovsena slama, vzame, in sicer se naj bolnik zadržuje 10 minut v topli in 1 minuto v mrzli kopelji. Vsak dan vmivanje vsega trupla z mrzlo vodo zjutraj ali zvečer, med dnevom ali pa zvečer kopelj do polovice in vmivanje gornjega trupla, vsak drug dan polivanje gornjega trupla in kolen. Zmes pa bos hoditi, se ne pretoplo oblačiti, ne prevroče ležišče, hladno a zračno spalnico, veliko se gibati ter telesno delati.

Riganje. Riganje je le znamenje, da želodec počasi ali težko prebavlja, ali pa da krčovitost ne pusti sapam se navzdol riti. Če zrak, katerega taki ljudje, katerim se riga, nima nobenega duha, to je, da ne smrdi, lahko se iz tega skleplje, da je vzrok riganja nervoznost. Radi tega pa se tudi težkomiseljnim, čmernim ljudem (tudi materničnim) tolikokrat riga. Zraven tega imajo take osebe vedno mrzle noge in so tako onemogle, da niti veliko delati ne morejo.

Kako se riganje zdravi? Komur se veliko riga, naj v vodi hodi, naj gornji del telesa vsak dan poliva, vsak drugi dan pa koplje v kopelji, v kateri se sedi, vsak teden enkrat pa naj zavije (obveže) prsa in hrbet. Dobro je tudi včasih kak požirek pelinovega čaja.

Če pa zrak, katerega taki ljudje izdihajo, kislo-gnjilo smrdi, so vzrok pokvarjeni soki, včasih pa celo zogaste (škrofelinate) ali kurdejske prikazni. V tem slučaju pa se zdravi tako:

Dvakrat v tednu naj se kuhane, še tople senske cvetice privežejo na spodnji del trupla (trebuh). To se naj dobro zaveže, ter kake 1½ ure tako pusti. Vso truplo se pa naj dvakrat v tednu zmije z jesihom in vodo. Dvakrat

v tednu naj dotičnik pomoči v slano vodo srajco (mora pa voda biti vroča), ter jo nosi $1\frac{1}{2}$ uro na truplu. Za znotrajno rabo je spet voda (menda vsako uro en požirek). Čez kakih 14 dni po takem zdravljenju treba je skozi 4 tedne vsak dan polivati gornji del trupla ter kolene, vsak drug dan kopelj do sredine trupla, druge dneve pa kopelji, v katerih se sedi.

Sčipanje (kolika) je nepravilno boleče skrčenje črevesa, s katerim je večjidel združeno srčno bitje, mrzlica, krči in več drugih bolezni. Napad se prikaže navadno na nagloma. Vzrok temu so večjidel pline, ki se nabirajo (madron, napenjanje), zapor čreva, pokvarjenje želodca, krona zastaja, gliste, žolčni kamen i. t. d.

Zdravilo: Devaj bolniku tople klistire, gorke nakladke na spodnji del telesa, ali pripravi mu pār na ponočnem stolu, potem pa sedečo kopel z umivanjem telesa. Dobro je piti nekaj metnega ali koprivčega čaja. Po preteku napada naj si napravijo hladne klistiri in poliv na hrbet.

Shujšavost (opešavost, slabost) je vedno nasledek kake pikre bolezni, in se toraj mora z boleznijo vred odpraviti. Dražljiva hrana ali umetno pripravljena jedila vsekdar škodijo; zdravju koristna in krepčalna hrana (seveda se mora tudi na pravila paziti, glej oddelek „jesti in piti“ in „diet bolnikov“) če tudi je prosta, bo pa vsekdar koristila in bode se po njej moči vračale. Če je človek shujšan, a ne čuti posebne bolezni, naj se utrjuje, naj hodi bôš, naj se umiva, naj se sedé koplje in poliva.

Skrivljenje hrbtišča (kriv hrbet). Vzrok, da se hrbet skrivi je sicer včasih res slabo držanje pri sedenju, vendar pa je navadno vzrok le slabost, ktero povzroči se-

denje v nezračnih sobah, ali pa kaj enacega. Kmet, ki dela na polju, se pač more kriviti od zore do mraka; pa radi tega se mu hrbet ne bo skrivil. Pač pa se skrivi od tega, če človek mora teška bremena nositi, ker v takih slučajih ostane dolgo skrivljen in se ne giblje.

Kako se zdravi? Vsakdo se naj ogiblje vednega sedenja, in naj se gleda na to, da otroci v najnežnejši starosti ne bodo veliko sedeli, da bodo dobivali zdravo hrano i. t. d. Če pa je vzrok kak drugi, na primer zastrupljenje vsled zaostalih bolestnih snovi, naj se hrbet zavija na več načinov. Škodljivo pa je hrbet tako prevezovati, da bi ga stem zravnal. Če tudi je po tem hrbet prisiljen se ravno držati, je krogotok krvi še bolj skrčen in slabost se še pomnoži, to je, človek postane še slabiji in se toraj napaka razprostira.

Sladkorna uscalica (močotok.) To je nekaka bolezen posebne oblike, ktera izvira iz slabega prebavljanja. Pri tej bolezni namreč tisti sladkor, kterega z hrano zavžijemo, in kateri je namenjen in tudi potreben za vzdrževanje trupla, ne preide v kri, ampak z močno scalnico, z trebljenjem ali znojem gre zopet iz trupla. Vsled tega pa, ker truplo ne dobiva potrebne hrane in ker se izključi preveč tekočine, muči bolnika glad in žeja, in če tudi veliko je in pije, postaja vedno slabiji. Ta bolezen je zadnja stopnja dolgo trajajočih škod slabega prebavljanja (glej dotični članek) in sploh smatrajo to bolezen kot neozdravljivo. Vendar pa je mogoče ozdraviti, kdo se ravna strogo po predpisih naravnega zdravljenja in če ni prišel že ob vse moči.

Kako se zdravi? Vsak teden dva do trikrat parno kopelj, če bolnik ni že preslab; če pa je slab, gorke

kopelji, katerim naj sledi zavijanje vsega trupla. Čez nekaj časa naj se tople kopelji in topla zavijanja manjkrat vporabljajo, tem večkrat pa hladne. Razven tega naj se zdravi tako, kakor smo opisali pri „zamaščenju“; dijeta: Drobinska juha, mleko brez vrhnje ali smetane, otrobov kruh, ovsena sluzina in hrana iz drugega zrnja, kuhane jabolke, slive in drugo sadje, limonin sok.

Solnčni zapál ali vnetica. V splošnem naj se tako zdravi, kakor smo opisali pri „mrtudu.“ Nevarnost se povekša, ako dotičnik nosi tesno obleko tako, da zrak nima pristopa, dalje zavživanje špiritov, ravno tako, ako dotičnik ne pije vode, ker nekateri ljudje mislijo, da se po tem, če vode ne pijejo, ne bodo potili. Noge naj bodo gole, naj se hladijo z vodo, truplo se naj večkrat zmiva — to bo ščit zoper solnčni zapál (Sonnenstich).

Spati če se ne more. Vzrok temu je kako slučajno, mimogredoče bolešno motenje organizma in se ne sme nikdar siloma odpravljati. Kdo bo se posluževal umetnih sredstev, kupoval bo si bolezni, kajti ta sredstva bodo le nesvesnost in novo motenje organizma povzročevale, ne pa morebiti spanje, kterege se narava poslužuje, da se okreпча in da prireja nove moči. Zdravljenje z vodo, kakor smo opisali pri vrejenji krvotoka, bo tudi v pospeševanje spanja koristno, namreč: hladno ali čisto mrzlo vmivanje, mrzle kopelji nog in rok, kopelji do sredine, v vodi hoditi, zavijanje nog in večjo zavijanje trupla. Res je, da se tudi po topli vodi lahko spi, a topla voda preveč utrudi, in toraj nikomur ne svetujemo, zdraviti se ž njo. Temu nasproti pa je dobro vsikdar, kdaj si kdo zbudi, stopiti v hladno vodo. Če pa le vsled slučajnih vzrokov kdo ne more

spati n. pr. vsled utrujenja, vsled izjemno dolgega bedenja, vsled skrbi i. t. d., naj se vsakokrat, ko se zbudi, koplje in kmalo bo minula ta neprijetnost.

Spolne bolezni. Spolne bolezni pokažejo se pri moških kakor pri ženskah v različnih oblikah in so vsikdar zvezani s splošno boleznijo trupla. Navadno je spolni bolezni vzrok kak spolni pregrešek ali vsaj naravnost nalezljivost, vendar pa so lahko vzrok tudi drugi slučaji, na primer pešanje moči in razpad krvi, posebno pa medicinski strupi i. t. d.

Srčne bolezni. Srčne bolezni prikažejo se v različnih oblikah in se toraj tudi različno imenujejo. Največkrat je govor o organskih srčnih pregreškov, vendar pa takih pregreškov največkrat ni, in če že je, je le nasledek zmedenega delovanja srca. Splošno motenje krvotoka lahko na srce ravno tako upliva, kakor na druge dele trupla. Tudi malokrvnost je večkrat vzrok srčnim boleznim.

Kako se zdravijo? Pri napadih lajšajo naklade na spodnji del trupla bolečine. Da se pa bolezen tudi odpravi, naj se vzame včasih parna kopelj glave in nog in naj se zavija vso truplo. Sploh se pa z zdravljenjem naj dela na to, da bo se dotičnik vtrdil, posebno moramo svetovati dotičniku, da hodi v vodi, in sicer do želodca. V postelji naj bo odeja lahka, hrana naj bo nedražljiva. Pa tudi s truplom naj dotičnik dela, ter naj hodi bos. S parnimi kopelji in z zavijanjem odvajajo se strjene snovi, z utrjenjem vredí se menjava snovi, z zdravo hrano zboljša se kri in se po takem tudi srce oprosti, da zamore zopet vrejeno delovati.

Stiski. Ako se kedo stisne, ščipne, naj dá na boleče mesto mrzle naklade, pomočene v mrzlo vodo ali jesih. Če pa je rana oziroma bolečina znamenitnejša, naj se dotično mesto s toplim obvezilom obveže (senske cvetice).

Šena, šen (Rothlauf). Ta bolezen šteje se k tistim vročinskim izpuščajem na koži, ki so najnevarnejši in se toraj sploh tako zdravi, kakor smo opisali pri „vročnici.“ Šen je površno vnetje kože in se loti le posameznih delov trupla. Zato pa razločujemo: šen v glavi, v obrazu, (kar je najnevarnejše), prsni šen, kateri se navadno žensk loti; trebušni in sredinski šen, kateri se vije krog srede, kakor pas; šen v nogi, kateri navadno stare, bolestne osebe napada in včasih prav dolgo trpi; potujoči šen, ki se prestavlja z enega mesta na drugo; slednjič šen novorojencev, ki se v prvih tednih življenja vidi med popkom in bedri.

Kako se zdravi? Če se koj začne zdraviti, kakor se vročnica zdravi, bo bolezen koj pojemati pričela in zgubila prvotno nevarnost in moč. Ko se pa šen enkrat vidi, naj se nadaljuje z ovijanjem in drugimi sredstvi, a tako, da ne bo ravno vneto, to je bolano mesto središča ovijanc. Dobro dejo kopelji (prestana voda) in če se dotičnik poti, tudi zmivanja z enako vodo. Če je šen v obrazu, naj se obraz včasih, a le previdno z gobo malo zmoči in sicer za olajšavo bolečine. Novorojena deteta pa se naj zavijajo v tanko platno ter se naj kopljejo v mlačni vodi.

Škode cepljenja. Snov za koze cepiti je, ali že je vzeta od živali ali od človeka, nevaren strup in to tem bolj ako ima žival ali otrok, od ktere se je vzela snov, razven tega kozenega strupa še druge bolniške snovi v truplu. Če jih ima ali ne, to se teško spozna poprej. Ko

so cepili tudi ovce, zgubile so te mleko. Ravno tako je pri ljudeh, če tudi ne izključljivo, tako vendar pri večjem delu ženstva cepljenje koz vzrok, da imajo kot matere prav malo ali pa nič mleka. Če vse prav dobro gre, to cepljenje nič hujšega ne stori, kakor da dotičnik res koze dobi. Če organizem strup po vročnici in z gnojenjem odstrani popolnoma, takrat seveda strup ne škodi ničesar, če se pa to ne zgodi, postane ta strupena snov vzrok težkih bolezni, celo hiranja vse življenje. Če se pa s cepljenjem koz spravi v truplo še drug strup, namreč kakor se je brezdvomno že mnogokrat zgodilo, sifilis-strup, takrat pa nasledki niso za pregledati. Da cepljenje koz ne pomaga prav nič, da še le očito onesnaži krv in ravno naravnem zahtevku nasproti ravna, se razvidi iz te knjige dovolj.

Kako se zdravi? Novo cepljeni, posebno taki, pri kterih se ni napravila na cepljenem mestu krasta, da se strup toraj ni odstranil, ali če se druge škode pokažejo, naj se čistijo s tem, da se ovijajo, tople kopelji, zmes spodbudajočim hladnim vmivanjem in kopanjem. Če se pa še le dolgo časa za cepljenjem čuti bolezen vsled zaostalega strupa, naj se zdravi enako, a treba je dolgo potrpljenje imeti.

Spovitek in negodni porod. Uzroki prezgodnjega telesnega ploda so prav tisti, iz katerih izvirajo sploh malokrvnost, posebno pa mnogovrstne ženske bolezni. Oglej si odstavke: o malokrvnosti, o bleđici, o ženskih boleznih, o maternični bolezni (Hysterie,) posebno pazi pa na poglavje: „šesta zapoved.“ —

Zdravilo: Da se temu ubranimo, je neobhodno potrebno urediti si način življenja, odložiti moderc in sistematično utrjevati si telo s pomočjo zdravljenja z vodo

na milejši način. Posebno je nasvetovati zjutranje umivanje vsega života, zvečer 1—2 krat na teden nakladek života, o drugih dnéh sedečna kopel, vsak dan pa klistire. Ako se pa prigodi, da pride plod prezgodaj na svet, kar se naznanja z upehanostjo, omotico, omedlevico, z bolečinami in s krvnim odhodom, naj se napravijo gorke obveze, na spodnje telo, premenjevalno z hladnim umivanjem vsega života. Prezgodaj rojeno dete treba je pustiti na popkovem traku; položiti ga je v toplo kopel, včasih polivati ga z hladno vodo tako dolgo, da se v njem pokaže nekoliko življenja; pozneje položi naj se ga k materi. Po odpravi zaporoda naj dobi mati sedečno mrzlo kopel.

Težkomiseljnost (klavernost). Ta bolezen je last moškega spola, kakor je maternica last ženskega spola in se prav za prav ne sme prištevati boleznim, ampak le pogreškom značaja. Kakor čmernost in motenje uma, imá ta napaka svoj izvôd v telesnih vzrokih. Malokrvnost i. t. d., posebno zasedeni pari, zadelanje, to so vzroki, kateri so največkrat nasledki vednega sedenja, napačna hrana, razuzdanosti (tudi v zakonskem stanu, glej o tem šešto zapoved), dalje napenjanje duševne moči i. t. d., ker vse te napake vplivajo na prebavljanje in sestavo živcev. Znamenje težkomiselnosti je tó, da si dotičnik domišlja, da ima to delj moč bolezen. Seveda ta domišljija vara dotičnika le glede nje sedeža in oblike; kajti navadno je tak človek res bolan. Te domišljije po takem niso najhujša zla težkomiseljnosti; ampak tista duševna rahlost, razpad duševnih moči, ktera takemu človeku življenje ravno tako greni, kakor on nadleguje svoje ga obdajoče, to je veliko slabēja prikazen.

Kako se naj zdravi? Ogibati se vseh mesenih jedí in sploh vsega, kar bi prebavo slabilo ali omrtvilo in živce preveč dražilo. Dotičnik naj je v prvi vrsti prodni kruh, mleko, posebno kislo ali vrhnjasto in sadje, ktero pa mora biti dobro (in je sploh najboljšo, če je z kruhom zažvečeno) in kterega se naj prav malo zavžije. Vsak dan naj se vporablja klistiri in kopelji, v katerih se sedi, vsak drug dan zavijanje trupla, vsak teden enkrat večjo zavijanje, včasih parno kopelj nog. Utrjajoča zdravljenja in bosonogo hojenje po sobi in vmivanje s prestano vodo — s tem se naj začne, nadaljuje naj se z bosonogim hojenjem po prostem naj se rabi mrzla voda, naj se po vodi hodi, kopelji trupla in vsega trupla in polivanje. Vsake dve ure naj dotičnik pije mrzlo vodo. Če dotičnik težko spi, naj vzame kopeljo, v katerih se sedi ter naj vmiva vso truplo. Telesno pa tak bolník naj veliko dela, takó, da se utruði in celó potí. potem pa naj vzame mrzlo kopelj, polivanje, ali pa se naj vsaj z mrzlo vodo vmije.

Trakulja (vlasica). Trakulja zdravje grozno spodjeda, brani oziroma zapreči mladim ljudem rast in tako rekoč v mnogih slučajih konča vso srečo življenja. Vendar pa si veliko ljudi le domišljujejo, da ima trakuljo v sebi. Vrjeti se to sme le takrat, če že posamezni udi pridejo iz trupla. Takrat je pa tudi silno potrebno pregnati je iz trupla.

Kako se odpravi (prežene) trakulja? Najpoprej naj se skuša z najnežnejim sredstvom. Zjutraj na tešče naj se zavžije 5—6 grenkih mandeljcev, (ktere se dobé v vseh špecerijskih štacunah), zvečer pa se naj zavžije veliko brinjevic borovčnega zrnja ali pa dve uri pred za-

jutrkom in dve uri pred večerjo naj se vzame nekaj žlic pelinovega čaja.

Če pa to ne pomaga, naj se melisno listje (melisa), ktero mora biti svežo stolčeno s strdjoj pomeša, ter tako napravi precej trd kvas. Od tega kvasu naj se vzame zjutraj na tešče, popoldan in zvečer vsekdar kacijh 10 dekagramov. Seveda se med tem ne sme prav nič drugega zavživati. Dobro je tudi in se je kot dobro sredstvo izkazalo zavživanje tikvinega (bučinega) semena, kuhanega v soku brusnice (kamčičevja, tičja črnica). Seme se pa seveda mora stolči. Če pa vse ne pomaga, naj se kupi pri drogistu ali lekarju rudeči kamala prašek, pomeša 2 grama od tega z vodo ter na tešče požre. Če čez eno uro še ne žene, vzeme se ena žlica ricinevega olja (*Ricinus Öl*) in to vsake četrte ure, dokler ne začne gnati. Mrtvo trakuljo pa mora preiskati, če je tudi glava zraven, ker bi se celo zdravljenje še enkrat moralo ponoviti, naj se pa tudi z dozdanko dijeta meni, ker je mogoče, da se je ravno po napačni hrani napravila, ali pa da ji je vsaj ugajala ta hrana.

Tolščica. Vzrok te bolezni je neenakost med do-
vajanjem in porabljanjem hrane. Ni potrebno niti pogojno, da bi dotičnik veliko jedel; vsekdar pa truplo k prirejanju krvi manje porabi, kakor se mu od želodca dovaža in toraj pri tečni hrani in pri težki telesni delavnosti nikdo ne dobi tolščice. Če je vzrok tolščici samo ta, da človek mišic skoraj nič ali vsaj premalo rabi, drugače pa zavživa primerno hrano, lahko je truplo, če prav je malo tolsto okolščinam primerno zdravo in kri je lahko popolnoma zdrava, oziroma ohrani svojo kakovost. Če pa se vedno in vedno nabira maščoba, povzroči motenje menjave snovi in lahko

po tem pokvari krv. Če pa je vzrok tolščice že od kraja nepravilna hrana, kakor na primer tolsta jedila in pitje piva, je tudi krv že od početka pokvarjena, ker taka hrana prireja le maščobo in sploh je tak položaj že od začetka sumljivejši.

Kako se zdravi tolščica? Spodbujajočo in izvajajočo zdravljenje z vodo, toraj v prvi vrsti polivanja in obvezila, včasih pa parno kopelj. Polivanja morajo se posebno mrzla in močna rabiti, ker maščoba slabi vpliv na notranje dele. Brezdražljiva, pičla hrana, (seveda tudi ogibanje vsakih alkoholičnih pijač), vendar pa ne kako slabečo zdravljenje z lakoto, ampak zdravljenje, ki bo povzročevalo večjo porabo snovi po gibanju mišic. Če je menjava snovi brezdelavna, trpijo tolščeci veliko pod okolščinami od zunanje vročine, še več pa od mraznih občutkov. Bolnika pa to ne sme znabiti ustrašiti, ter ga zadrževati pred mrzlo vodo. Še le dobro bo, če bo rabil mrzlo vodo, ker bo se potem telesna gorkota pomnožila.

Vročnica (mrzlica, trešlika). Znotranja gorkota trupla je pri pravilnem stanju pri vseh ljudeh in po vsej zemlji v vseh letnih časih enako. Če kedo izgubi gorkoto ali če se gorkota od zunaj vsiluje, je to le znamenje, da vročina hoče organizem vrediti. Zdravo truplo ima navadno 37° C. lastne gorkote. V velikih boleznih pa organizem naperja še večjo gorkoto. Ta položaj (kadar organizem hoče več gorkote), ki je vedno zvezan tudi z boleznijo zaznamujemo z besedo vročnica. Če se pri vročnici gorkota pomnoži za 1° , pravimo, da je lahka vročnica, če pa gorkota trupla ima do 40° , pravimo, da je silna, če pa ima 41 do 42° postane smrtna. Navadno čutimo pred vročnico nekako

mrazenje, ktero se pa umakne vročnici, kako kmalo je telesna gorkota dobila tisto stopnjo, ktero zahteva bolezen.

Medicina trdi, da je kinin (Chinin) dobro sredstvo zoper mrzlico in vedno še znajde nova sredstva, ktera baje odpravijo vročnico. Vendar pa ta zdravila niso le zavoljo njih neugodnega vpljiva na prebavljanje in zavoljo drugih neugodnosti za zavreči, ampak za to, ker namenu ravno nasprotujejo; vročnica namreč ni vzrok bolezni, ampak le sredstvo, po katerem hoče narava pravi vzrok bolezni premagati. V vročinski bolezni ima tudi krv nalogo, z naglim krvjenjem po žilah vse moči k podvojenem delovanju napeljati. Zato pa se vročnica ne sme odstranjevati, ampak samo v mejah držati. Kronične bolezni so brez vse vročnice, ker so pri teh naravne zdravilne moči vpešale in sploh ni notranjega hrepenenja do zdravljenja, pikre bolezni pa, pri katerih se vročnica zacenši, preidejo v kronične, če ne končajo koj s smrtjo. Primerno zdravljenje mrzlice omejeno je na pomanjšanje prevelike vročine s hladnim omivanjem in kopanjem. Pri lahki vročnici smejo se rabiti obvezila, ktera ne vplivajo ohlajajoče, ampak ktera spodbujajo in odvajajo, ker se s tem vročnici na lahek dajšajoč način pripravlja pot. Hladni klistiri so tudi jako dobri, ker slajšujejo in spodbujajo. Vodo naj bolnik le polagoma pije po žeji. Če mu voda diši, naj se ji primeša sadni sók. Radi dijete glej poglavje „Jesti in piti.“

Zdravljenje posebnih bolezni, ki so združena z vročnico naj se ravna po dotičnih predpisih. Sploh se pri vseh takih boleznih naj dela na to, da se pomanjša prevelika vročina in da se pomaga vročini doseči svoj namen, namreč ta namen, da se odstranijo in izključijo bolestne snovi iz trupla.

Zavijanje nog vodi vročino od gornjih, žlahtnejih delov trupla, večja obvezila pa vlečejo vročino iz trupla ter odprejo potne luknjice in odvajajo bolestne snovi. Vmi-
vanja, kopelji vsega života in kopelj, v katerih se sedi, ohla-
jajo krv ter vplivajo na vrejenje krvotoka. Če je bolezen
pikra, naj se vzame enkrat ta, enkrat druga kopelj in sicer
temvečkrat, tem bolj ko je vročnica močna, če je potrebno
vsake pol ure enkrat. Rabi se pa naj le prestana ne čisto
mrzla voda, ker bi po mrzli vodi krv še le nagleje krojila,
kar pa nikakor ni potrebno. Če pusti mraz dolgo vplivati,
se to res zabrani in se lahko prav dober uspeh doseže; a
neuki naj to opusté, ker nedobro rabljeno tako zdravljenje
tudi lahko škoduje. Nikdar se pa naj ne rabi led. Po rab-
ljenju ledú namreč se prav lahko pripeti, da umrtvi kak
važni organ.

Ogrevajoče pijače so pri vročnici prav nevarne in je
toraj neumestno in napačno, če se kdo hoče ž njimi (na
primer s čajom) zdraviti, da bi se potil. Po takih sredstvih
(n. pr. kitajski čaj, močna kava, kuhano vino i. t. d. lahko
se bolezen prevrže v nahodno vročnico ali pa v prav ne-
varno vnetje. Seveda je vživanje nepremočnega čaja (na
primer lipovega ali bezgovega i. t. d.) pripuščeno. Parna
kopelj v začetku vročnice ugodno vpljiva, nasproti pa jako
škoduje to, če se bolnik vedno na toplem zdržuje v per-
natnih posteljih, če se zapira zraku, če je v bolniški sobi
prevroče i. t. d. Pri pikrih vročinskih boleznih naj nikdo
ne skuša potenje siliti, če tudi je potenje jako koristno.
Potenje samo na sebi, brez da bi se otajile in z znojem
odvajale bolestne snovi le slabí in prav nič ne hasni. Če
se pa hoče potenje z gorkimi rečmi prisiliti, očini to le,

da se vročnica še povekša, poleg tega pa človeka hujša. Moč naravnega zdravljenja moramo le podpirati, ne pa da bi jo hoteli strahovati.

V topljenci (utonienci) naj se koj oprostijo obleke (naj se obleka zreže ali pa če je mogoče naj se sleče), potem se pa naj na trebuh polože. Če se je morda v usta in v nos usililo kaj nesnage, naj se seznaži. Truplo naj se večkrat malo zrahlja (strese). Če je potrebno, naj se k dihanju na ta način pripravi, kakor je že bilo opisano. Če pa je enkrat začel dihati, naj se položi na hrbet ter z volnenimi capami navzgor drgne, ter tako umetno ogreje. Posebno se naj gleda na to, da bo se ogrela srčna jamica, kar se dá doseči z drgnjenjem s suknjom, kakor s pihanjem i. t. d.

Tako, kakor je zadnjič rečeno ravna se tudi pri drugih slučajih navidezne smrti.

Vnetja. Vnetja, ktera se lotijo notranjih kakor zunanjih organov, spoznamo po boleznem pehanju in vročini bolanega uda. Neposreden vzrok vnetja je vstavljenje kroženja krvi ali pa da se veliko krvi zbere na enem mestu ali pa slabe snovi. Vzrok je tudi lahko splošno krivo življenje, posebno preveč zavživanje mesenih jedi, zabeljo in razgrevajočih pijač, dalje, da se po prehlajenju prepreči moč trupla slabe snovi izključevati, slednjič, da se želodec mora siliti prebavljati.

Kako se zdravi? *a)* Pri zunanjih vnetjih naj se rabijo ohlajajoča obvezila, povitki in vmivanje, naj se dela na to, da bo se kri razdelila, če so pa tudi otekline vidne, naj se zdravi kakor je na dotičnem mestu rečeno.

Sploh se mora delati na to, da se sčisti vso truplo, da se kri odvaja od bolanega vnetega mesta in da se krvotok vredi. Na to se pri vsakem vnetju naj pazi. Na vneto mesto pa se naj obveže zmučkan kravji sir, kakor se pri-
dela doma, ali pa zmučkan surov krompir. To oboje bo
jako dobro délo. Če se čuti zbadanje od znotraj, naj se to
kar stori, posebno, če je zbadanje v prsih.

b) Pri vnetju možganov in možganske ko-
žice. Možgani se prav redko vnejo, največkrat se vné le
možganska kožica, kar ljudje napačno vnetje možganov ime-
nujejo. Vné se ta kožica lahko naglo, ali pa tudi po prej-
šnjih simptomih, na primer motenju, šumljanju v ušesih,
vročini in tiščanju v glavi i. t. d. Pri močni vročnici po-
stane glavobolj skoraj neprenesljivo, obraz postane zabruh-
njen, pogled medelj, škripanje z zobmi, bljuvanje, driska
in zadelanje, zadržanje scalnice ali nesamovoljni odtok, hre-
penenje po spanju, zmednjava i. t. d. vse to so daljne zna-
menja. Vzroki so lahki: ranjenje temeljna, sončni zapal
(sončna vročnica), vnetja v ušesu, tuberkulozni odmahi v
možganih, vpljivanje bolniških strupov pri legarju, obrazni
šeni i. t. d. Tudi prezgodnjo napenjanje duševnih moči
slabih otrok, dražljiva hrana, razuzdanost i. t. d. so lahko
vzroki vnetja.

Kako se zdravi? Mrzla obvezila nog do kolen,
rok do laktov z jesihovo vodo. Če so noge mrzle, naj se
poprej v toplo in še le potem v mrzlo obvezilo zavijejo.
Dalje naj se zavije hrbet in trup z prestano vodo, klistir,
včasih tudi vrat kopati z prestano vodo in polivanja s pre-
stano vodo. Če vročnica pojenja, sme se mrzleja voda ra-
biti. Glava se sme samo s nemrznimi vlažnimi obkladami

hladiti. Voda se sme po požirkih piti, zraven pa čaj solnčnice.

c) Pri vnetju vratú (angina). Najpoprej ohlajajoče potem pa odhlajajoče doklade vratu, odvajajoča mrzla obvezila rok in nog, jesihovo obklado spodnjega trupla, povijanje ram.

d) Pri vnetju pljuč, prs, oprsne mreže (rebernice) in trebušne mreže zdravi se v obče ravno tako. Odvajajoče mrzle obklade rok in nog, ohlajajoče naklade na vneto mesto, posebno obliž iz svežega sira, za znotraj pa salatno olje in mrzlo vodo za pomanjšanje vročine, če mogoče en- do dvakrat parno kopelj nog, večkrat vmivanje s prestano vodo. Če vnetje mine, na mesto ohlajajočih naklad otajajoče obklade. Voda, v kateri se je kuhala ovsena slama ali senske cvetice, je dobra. Ko pa bolnik okreva, naj se koplje prvi dan do sredine, drugi dan pa poliva po gornjem delu in bedrah. Za notranjo rabo pa priporočamo: Borovnice, čaj ovčjega remena, krčnega zelja ali pelina.

Vnetja obisti ali ledvic. Pikro vnetje obisti zvezano je z bolečino, ktera se s tiskom in sresenjem množi in se včasih po scalniku do mehurja razteza. Scalnica včasih težje odteka ter je belkasta ali gnojna. Zraven je vsekdar vročnica, včasih gnjusoba, pljuvanje, omedlevica, trepetanje udov, krvavenje scalnice, zelo zmedeno govorjenje. Če je ta bolezen kronična, se sicer ravno po tem spozna, pa vendar ni tako hudo, ampak bolj vstrajno. Konec obeh oblik je otajenje ali strjenje, prisad ali gnojenje in lahko preide v obistno mušico ter konča s smrtjo.

Kako se zdravi? Prvi dan polivanje gornjega trupla in kolen predpoldan, popoldne pol minute trajajočo

kopelj do sredine, drugi dan vmivanje vsega trupla iz postelje, potem v vodi hoditi, popoldan polivanje gornjega dela in kolen. Tretji dan polivanje gornjega dela in beder, dopoldne polivanje hrbta in v vodi hodi popoldne, vmes pa vsak dan čašo čaja iz borovnic ali preslice in sicer polovico zjutraj, polovico zvečer. Dijeta: ovsena sluzina in mleko.

Vnetje gobice (bezgavke, migdala) ali otekline gobice. To vnetje lahko je pikro ali pa tudi kronično, ter je navadno pri mehkužnih osebah (slabih) in pri otrocih najti.

Kako se zdravi? Parna kopelj glave, potem mrzlo polivanje gornjega trupla, posebno pa tilnika, potem zavijanje vrata in ovijanje ram prvi dan, drugi dan ovijanje vsega trupla in mrzlo ovijanje, kopanje trupa, hojenje v vodi, guglanje. Če še ni dobro, naj se ponovi še enkrat. Sploh pa je treba se utrjevati, uživati le zdravo hrano, ter ne prevroče požirati.

Vnetje reberne kože (glej „vnetja“).

Vnetje trebušne kože. (Glej oddelek „vnetja“.)

Vodena glava. Tako navadno imenujejo nenavadno razvijanje glave otrok, največkrat fantov med 2. in 7. letom, pri katerem je otrok jako slab, čuti bolečine v glavi, tudi sledi včasih nezavestnost in omrtvenje. Vzrok so lahko: bolezni starišev, pretrešenje možganov vsled treska, padeža ali premočnega zibanja, dalje če se otroku dajejo sredstva, da bi spal, če se preprečijo izpuščaji na koži itd., kakor smo že pri „boleznih obisti“ navedli.

Kako se zdravi? Zrak, snaga, zdrava hrana, ktera se pa mora otroku redno dajati, zdravo ležišče, ki otroka

ne omehkuži, klistiri, zavijanje ram in trupla, vmivanje vsega trupla posebno hrbta in hrbtišča 2- do trikrat dnevno, ali pa hladne kopelji vsega trupla. Tak otrok se naj varuje pred duševnim napenjanjem in sedenjem, toraj ne sme v šolo hoditi, če tudi je za šolo odrastel, dokler čisto ne ozdravi. Duševne moči bodo se potem tem bolj razvijale.

V o d e n i č n o s t. Vodeničnost ni bolezen za se, ampak je le nasledek drugih bolezni, ki niso ozdravele, pri katerih se krvotok in odvajanje nerabnih snovi moti, oziroma zapreči. Srčne, pljučne, jetrne, obistne, sluzine, kožne bolezni, trganje i. t. d., vse te bolezni lahko se spremenijo v vodeničnost. Ker pa je vodeničnost zadnja stopnja neugodno končanih bolezni, se prav težko zdravi, vendar pa ni nemogoče nje ozdraviti, če namreč moči že niso preveč opešale. Ker se razkroji krv in truplo ne izključuje slabih snovi, zbere se na večih krajih trupla voda, in tako razločujemo vodeničnost v možganih, prsih, trebuhu, srčni mreni, v koži i. t. d. Vodo skoz kožo spustiti, kakor je sedaj v modi, ne pomaga nič, če se naravna izključujoča delavnost ne spodbuja in ne prireja nova, zdrava krv.

Kako se zdravi? Vsake četrte ure nekaj požirkov vode piti, da se od vsedene, gnjilujoče vode zamaščeni in ustrupeni notranji organi osnažijo in osvežijo, da postane krvava voda redkeja in se lažje iz trupla odvaja. Sme se tudi čaj iz hobatovega koreničja piti, ali pa (zraven vode) čaj iz borovičnih popk, kateri se pa mora pol ure kuhati, čaj iz bezgovega cvetja, preslice ali borovnice. Glej tudi „maže za vodeničnost“, če je vodeničnost v prsih, naj se vsak dan polovica trupla ovija, in če postaja boljše, dva- do trikrat v tednu. Vsak dan kopelj do polovice in vmi-

vanje vsega trupla. Če je vodeničnost v trebuhu, spočetka dvakrat dnevno zavijanje trupla in dvakrat kopelj do polovice, vmivanje vsega trupla, potem pa le enkrat in razven tega zavijanje vsega trupla. Če je vodeničnost v koži i. t. d. naj se menjuje z zavijanjem trupla, spodnjega dela trupla in z zavijanjem vsega trupla, kopelji, v katerih se sedi in vmi-
vanjem. Za zavijanje naj se vzame voda, v kateri so se kuhale senske cvetice (pa že ohlajena), zraven tega naj se bolnik giblje, koliko mu je mogoče.

Vratne bolezni. Te se pokažejo kot katari (nahod) vnetja, omrtvenja, sifilitična prisiljenost (strast) i. t. d. na dušniku, goltancu in požiralniku. Mehkužnost in pokvarjeni soki, kakor če se vrat vedno na toplem drži, dalje požiranje vročih jedil ali pijač, vse to lahko povzroči vratne bolezni.

Kako se zdravi? Kako se posebne bolezni, ktere je lahko spoznati, kakor vnetje, davica, nahod, rak i. t. d. zdravijo, opisali smo že na dotičnih mestih. Pri drugih boleznih pa naj velja zdravljenje, kakor pri „vnetju bezgavke ali gobice“, kar smo že opisali. Če je bolezen vratu kronična, naj se zdravljenje na dalje časa raztegne. Dobro je tudi polivati goltanec.

Vročinski izpuščaji. K tem slišijo izpahki, šena, opahki, osepnice, koze, ruska ali rudeča vročnica in druge enake bolezni. Te bolezni nastopijo v gotovih dobah epidemično in vidi se, da so nalezljive. Vendar pa temu ni tako, kajti nobena bolezniska snov se ni od bolnika prenesla na zdrav organizem, ampak ta snov bila je pri one-
mu, kateri misli, da se je boleznii nalezel, že za bolezen pripravljena in se je toraj bolezen skoz to nalezljivost le

razvila. Vreme na epidemične bolezni jako upljiva in zatoraj se take bolezni najprej lotijo mehkužnih oseb, ki se branijo le z mediciničnimi sredstvi, a imajo premalo lastne reakcijonelne moči. Kdo se boji, da bi se našel kake epidemične bolezni, jo navadno res tudi kmalo dobi; to pa od tega, ker ta bojazen zmanjša reakcijonelno moč. Kakor v vseh nalezljivih boleznih, je tudi pri teh boleznih voda najboljšo zdravilo. (Glej o tem „nalezljive bolezni.“)

Kako se zdravi? Če n. pr. kdo ovoha dim in ogenj ali pa vsaj vidi, da se iz kake hiše začne kaditi po drugem potu kakor skoz dimnik, ne bo čakal, da se natančno vidi kje ravno je ogenj, ampak bo začel koj gasiti.

Tako naj se ravna tudi pri vseh pikrih boleznih, k katerim štejemo tudi izpuščaje na koži in sicer se tudi zdravijo z vodo. Vse te bolezni se naznanjajo po onemoglosti, ktera pa včasih ni močna dovolj, da bi iz nje spoznali bolezen. Tako je lahko primerjamo požarnemu smradu. V vseh slučajih sledijo vročinska znamenja, prav kakor sumljiv dim. Naj se toraj začne zdraviti, brž ko se opazi to znamenje. Kako pa se naj zdravi opisali smo že spredaj pod „onemoglost in vročinske bolezni“ in se toraj naj to pogleda pri dotičnih člankih.

V velikih slučajih lahko se, ako se koj zdraviti začne, odpravi nevarnost preteči prisad, na vsak način se pa doseže olajšava bolezni. Če pa je morebiti bolestnih snovi toliko v truplu, da se po parkratni rabi vode ne odpravijo iz trupla, ampak da je na vsak način potrebno, da se napravijo izpuščaji na koži, tako se dotičnik naj zdravi tako, kakor smo pod omenjima člankoma (onemoglost in vročinske bolezni) opisali. To zdravljenje z vodo nikakor ne

bo morebiti izpuščajev nazaj v truplo tiščalo, ampak bo jih le še tem varnejše in gotovejše izvleklo, tega naj bo zaupljivo vsakdo prepričan. Posebno močno na izvlek spuščajev vpljiva zavijanje gornjega trupla z vročo vodo (endo dvakrat.) Nadaljevalno naj se rabi mrzla voda, v kateri so se kuhale senske cvetice. Dobra je pa seveda, če druge ni, tudi navadna voda. Če se morda pridružijo še tudi nahodne bolezni naj se (seveda poleg drugih načinov) ovijajo tudi rame. Če se izpuščaji že vidiijo, naj bo v kateri koli obliki, naj se zdravljenje vročnice pridno nadaljuje, brez ozira na izpuščaje. Kolikokrat da se bolnik čuti bojazljivega in mučenega n. pr. od tega, da se je vročnica pomnožila, naj se hladi z vmivanjem in kopanjem (sedé) in vročina od glave in prs naj se odvaja z zavijanjem nog. Endo dvakrat dnevno naj se ovije vso truplo v prestano (pa ne mlačno) vodo. Vsak drug dan lahko se vzame tudi parna ali pa topla kopelj vsega trupla. Po teh kopeljih, kakor po zavijanju naj se bolnik s toplo odevko pogrne, da bo varen pred prepihom, drugače pa naj ja nikdo ne greši navadni greh, da bi bolnika držal na pretoplem in da bi mu zapiral zrak. Tak bolnik ne sme biti pretoplo odet, spodnji del (žimnica i. t. d.) naj bode vedno hladneje (in ne premehko), okno naj bode po noči in dnevu po leti in po zimi vedno odprto (samo včasih manj, včasih bolj), po zimi naj se kuri prav zmerno, temperatura naj bo pod 14°, (celo blizu zmrzlinice sme biti). Naj se samo vzame v poštev, koliko bolnikov na takih boleznih vmerje ali pa nepopolnoma ozdravi in da je temu največ krivo to, da zdrav zrak, mráz in voda nimajo pristopa k bolniku. Ko bi to ščistenje pred zrakom i. t. d. bilo pravo, ne imele bi ne-

katere bolezni tako morilnega značaja, kakor ga imajo. Prav za prav pa te bolezni niso prav nič drugzega, kakor prav nenavarno zdravljenje in snaženje trupla in le znamenje delavnosti reakcionelne, toraj pred vsem moči življenja. Življenja nezmožni ljudje ne dobijo pikrih bolezni nikdar. Če se naravno zdravljenje prav vporablja, ni se nikomur ničesar bati, in toraj tudi naslednih bolezni ne.

Zamaščenje (zadelanje) otrjenje povzroči nemarnost čev, a vzrok sam se ne sme v čevih iskati, ampak v vsebini želodca. (Glej prejšnji članek.) Res je, da eleksiri siloma izpraznujejo čeva, a skupna sestava prebavljanja se s tem še bolj slabi. Zato pa, če se vporablja eliksiri, zamaščenje vedno neugodnejše vpliva in le po zelo dražljivih sredstvih doseže se, da se čeva vsaj na videz izprazni, kajti tako, kakor bi se morale in kako se spraznuje pri zdravem človeku, se po nobenem sredstvu ne izprazni. Ravno nasprotno, kajti na pol prebavljene reči ostanejo v čevih in po vsem truplu razpošiljajo nezdrav par. Lahko se celo prigodi, da ako se kak eliksir napačno rabi, čeva vmrtvijo, ali pa jih začne rak jesti. Znamenito je za današnji kulturni svet, da veliko trgovcev in tudi časnikarjev tako rekoč živi samo od tega, da prereja oziroma oznanuje in priporočuje ljudem taka škodljiva sredstva. Stotisoče lahkovernih ljudi tako ni goljufano le za svoj denar, ampak tudi, kar je še mnogo huje, za zdravje.

Kako se zdravi? Najnedolžnejšo in najvspešnejšo sredstvo je tudi za to bolezen voda. Pri vtrjenju trupla naj dotičnik pije vsake pol ure žlico vode, če pa ni posebne nevarnosti, zadostuje če se pije le popoldan voda v majhnih porcijah. Razven tega naj se vzamejo vsak dan dva- do

trikrat hladni klistiri, če pa se nesnaga še ne strebi, gorke klistire. Vsak drugi dan naj se poliva gornjo truplo, bedre in hrbet, vsak dan naj se vzame po dnevu kopelj, v kateri se sedi, zjutraj naj se vmije vso truplo. Enkrat v tednu naj se zavije vso truplo, včasih mesto tega parno kopelj spodnjega dela trupla, večkrat naj se zavijajo noge in trup. Zjutraj in zvečer sme se čaša pelinovega čaja spiti. Prav nedolžen eliksir za ta slučaj je čaj iz trnjivega cvetja. Dobro je tudi jesti otrobov kruh, ker ta na delovanje čev jako dobro vpljiva. Dalje se mora vrediti dijeta. Če je zamaščenje kronično, treba je pomisliti, da je ves organizem oškojen in da bo delj časa trpelo, dokler se zopet ozdravi. Če pa morda kdo ne bi mogel strpeti, ako bi ne vžival navadnih dražljivih jedil, naj pomisli, da mu gre za zdravje!

Zarastenja. Zarastenja nastanejo, kakor skrivljenje hrbta največkrat vsled splošne slabosti in zaviranja krvotoka, če tudi so nekateri mehanični vzroki n. pr. ranjenja i. t. d. krivi, tako je stopnja zarastenja vendar od skupnih telesnih moči odvisna.

Zastrupljenja. Pri znotrajnih zastrupljenjih naj se dela na to, da bo dotičnik začel bljevati. To se doseže ako se segače v požiralniku, če veliko mlačne vode pije, ali pa kar je še boljše miljniče (žajfnice.) Ko je dotičnik izbljeval, naj se mu da kaka sluznata jed, n. pr. ovsena sluzina, laneno seme (kuhano) ali kaj enacega in sicer za to, da se strup zakrije v dotično snov. Pri zastrupljenju vsled strupenih kislin, kakor je žveplena, solna, karbolna, soliterna kislina i. t. d. naj se pije veliko mleka (kislega), miljnice, slane kredine vode ali sode. Če je pa zastrupljenje vsled alkala, naj se pije veliko vodenega jesiha, olja,

citroninega soka, pri zastrupljenju vsled živega srebra ali fosforja jajčen belak in sluznate pijače, pri zastrupljenju vsled bakra, mišnice in zelenca, z vodo pomešan belak, mleko, ter sladkorno vodo ali strdeno vodo, pri zastrupljenju vsled gob ali pa drugih rastlinskih strupov naj se pije veliko vode in z vodo pomešanega mleka. Razven tega pa mlačne klistire z miljnico, zmes pa hladne klistire s čisto vodo, zavijanje trupla, parne kopelji in zavijanje vsega trupla. Se ko je dotičnik že ozdravel, naj se zavija in vmiva dalje časa, da se ves strup spravi iz trupla.

Če pa je zastrupljenje kronično, n. pr. vsled medicinov, poklicnih škod, zaprečenih bolezni i. t. d., mora se dolgo časa zdraviti z zavijanjem, parom, toplimi kopeljami, kar pa seveda mora biti zvezano z mrzlim vmivanjem in strogo dieto. Če postaja bolje, treba je odvajajoča sredstva skrčiti, tem bolj pa vporabljati krepčalna sredstva.

Zastrupljenje in krojitev (razdelitev) krvi. Če se kri zastrupi sled ranjenja, tudi sled vgrizenja steklega psa, naj se na rano in sploh na tisti del polagajo naklade pomočene v vodo, v kateri so se kuhale senske cvetice. Pa tudi rana in tisti del naj se drži v to vodo; voda, toraj tudi naklada ali obvezilo pa mora biti vroča. To se naj, če je potrebno ponavlja po cele ure. Ker se mora celo truplo ščistiti, naj se pridno obvezuje z vodo, v kateri so se kuhale senske cvetice z jesihovo in slano vodo, in s parom. Vsako drugo uro naj se spiije ena žlica žalbejevega in pelinovega čaja. Če se od znotraj krv kroji, kar se spozna tudi po slabosti, če že ne po drugem (namreč če se ne pokaže po težkih izpuščajih in oteklinah), naj se dotičnik enako zdravi, vendar ne sme tako naglo uporabljati

obvezila in mora z utrjenjem seveda počasi pričeti. Dotičnik naj skuša doseči, da bodo se ščistili soki in da bodo se pozdignile (pomnožile) moči. Če se tako zdravljenje nadaljuje, bo gotovo pomagalo, če je rešitev sploh še mogoče, notranje nasledki pokvarjene krvi pa bodo zginili sami.

Kdor pa hoče odpraviti tako notranjo krvavenje s silo, namreč z strupenimi mažami, s žganjem, z rezanjem (operacijami), ali pa s kako škodljivo, dražljivo hrano, doseget bo le to, da bo truplo tem prej onemoglo; na zdravje bo čakal zaman.

Zlata žila (hemorhoidi). Tako rečemo cevkam, ki se kronično narejajo na zadnjici. Če ostane zlata žila v obliki trdih, vnetih vozljih, ki žgejo, rečemo je slepa, če pa se gnoji, in se trebljenje včasih vrši z krvavenjem, rečemo je tekoča zlata žila; ker se s tem odtokom bolezen olajša, kakor je to sploh pri vseh oteklinah slučaj. S tem odtokom pa ne, da bi bolezen nehala, ampak narejajo se zopet novi vozli. Zlata žila je znamenje, da v spodnjih delih trupla kri ne kroži, kakor bi morala, ampak da je zasedena, in s tem so zvezane tudi druge bolezni. To bolezen največkrat dobé ljudje, ki mnogo sedijo, in če zraven tega napačno živijo, se bolezen polagoma razvija. Mojdrce pri ženskah tudi k tej bolezni malo pripomorejo.

Kako se zdravi? Če je trebljenje zaprečeno, to je, če se je v čevih zadelalo, kar je dostikrat v tesni zvezi z zlato žilo, treba je jemati mlačne, naglo odtekajoče klistire. Razven tega treba je vsak dan- dva do trikrat jemati klistire, ki pa ne odtekajo naglo in sicer hladne, dnevno en- do dvakrat kopelji, v katerih se sedi, ki pa čez 5 minut ne sme trajati, vsak teden enkrat zaviti hrbet in križ, če

se čutijo bolečine, vso truplo, 2—3krat politi hrbet in kolene, bosenogo kopanje, veliko gibanja, nedražljiva hrana, posebno prodni kruh in kislo ali svežo mleko, sadje, posebno kuhane jabolke in češplje, vsake pol ure žlico vode. Taki bolnik naj sedi na trdih stolah in naj leži na trdih ležiščih. Če bodo se morebiti na kotnici napravili vozlji, naj se dejo na té mrzle naklade, potem se pa naj z v laneno olje pomočeno cunjo previdno rahlo potisnejo nazaj.

Zlatenica (žoltenica.) Zlatenica pride od tega, če žolč ne more do jeter ali če ne more skoz svoje prerove, in tako pride v krv. Truplo seveda dobi od tega rumeno (žolto) barvo. Različne bolezni jeter in žolčnih prerovov lahko so vzrok zlatenici, med drugim tudi vznemirjenje čuta, mrazenje, posebno pa tesno vezanje pri ženskah. Pri novorojenih vzrok je največkrat pretesno vezanje popka.

Kako se zdravi? Vsak dan nekaterekrati povijanje vsega trupla, vsak drugi dan povijanje treh četrtin trupla, po noči vmivanje vsega trupla (ali pa tudi zjutraj koj iz postelje), klistiri. Tudi parne kopelji se lahko vzamejo. Če se pa napravi tudi žolčni kamen, treba je na teden dvakrat vzeti parno kopelj zadnjega dela trupla. Tudi naj tak bolnik veliko vode pije. Če se pa čuti vnetje, naj se denejo na mesto kje so jetre, vhlajajoča navezila. Veliko je treba hoditi v zvežem zraku. **Dijeta:** Ogibati se vseh maščob, mleka malo in brez vrhnje, veliko zelenjave, sadja in sadnega soka, posebno sok citrone, tudi sok svežih in kislih murk (pa ne takih, ki so v jesihu), jabolčni sok i. t. d.

Zmrzline. Če je že zmrzljeno, oziroma ozebljeno vso truplo ali pa le posamezni udi, zahteva bolezen, da se le z hladnim, oziroma mrzlim hladi. Ozebljenci naj se

spravi v kak prostor, v katerem se ne kuri, vendar pa mora ta prostor zadelan biti. Seveda morajo biti ljudje, kateri ga hočejo vživiti, jako previdni; zmrznjeni udje namreč so krhki kakor steklo in se toraj čisto lahko zgodi, da odpade kak ud. Zmrzljeneec se toraj naj položi na ležišče iz snega, ter se naj pokrije s snegom do ust in nosa. Obleka se mora poprej zrezati od trupla. Sneg naj se dobro pritiska k truplu; če se otalí, naj se nadomesti z novim snegom, dokler na videz mrtvi ne spregleda in ne začne z udi gibati. Še le takrat, ko se začne gibati, sme se drgniti s snegom. Kak hitro pa se je zmerznjenec ogrelj, naj se s suho obleko (ali odejo) ogrne ter položi v hladno postelj. Potem se naj drgne s suknom, hiša pa se naj počasi ogreje. Kako hitro bo bolniku mogoče, naj se giblje.

Če pa snega ni, naj se vzebljenec položi v jako mrzlo vodo, v kateri se naj tako dolgo pusti, dokler se ledena skorja, ktera se krog trupla napravi, ne otalí. To pa lahko trpi celo uro ali pa še tudi dalj. Če pa ni mogoče, bolnika tako zdraviti, naj se koj spočetka začne z sneženo ali ledeno vodo drgniti. Spočetka se to seveda mora rahlo delati.

Sposameznimi udi se ravno tako ravna. Zastarane ozeblje naj se z mrzlimi obvezili obvežejo, seveda večkrat odprte rane sled ozeblin naj se najpoprej z mlačno vodo zmijejo, včasí naj se ravno tako kakor ozebljinske bule pariyo, potem pa obvežejo z mrzlim obvezilom. Dobro je na rano položiti oblišč iz grške detelje (*foenum graecum*), ker vpljiva otajajoče. Na oblišč naj se pomaže na košček tenkega lanenega platna. Prav dobro je, če se stare ozeblje spomladi drgnejo z zmučkanimi jagodami. Nove ozeb-

linske bule minejo včasih že po dva do trikratnem obvezanju, ali pa po letanju v snegu skoz četrto uro. Dalje kot kdo po snegu leta, tem bolje je. Seveda s početka se to vsakemu težko zdi. Da bi se kedo premrazil, če se pridno giblje in se čuti gorkega, se ni bati, če tudi celo uro v snegu hodi; vendar pa sneg ne sme biti trden, zmrznjen. Mokro ali pa tesno obuvalo na primer je dosto nevarnejše; kajti že pri zmernem mrazu lahko človeka premrazi in lahko dobi vzeblinske bule. Misel, oziroma vera, da špiriti (žganje) človeka varujejo zoper mraz, je pač obžaljevanja vredna zmota. Zavživanje žganja le občutke tako rekoč zamori, na krvotok, kakor na prirejanje naravne gorkote pa vpljiva jako slabo in nevarnost zmrzline še le povekša.

Znoji (znojenje, potenje). Nenavadno premočno znojenje je ravno tako znamenje resnega motenja snovi, kakor se koža prav nič ne izhlapi. Če se tako nenavadno močno potenje vrši med zdravljenjem, takrat je seveda le koristno, ker se z znojem odstranjajo tudi bolestne snovi. Vedno znojenje pa ni kako zdravilno sredstvo narave, ampak le nekako sredstvo za silo, da se neprijetnosti ne shujšajo.

Delavnost drugih izvajajočih organov, kakor pljuč, obisti, droba i. t. d., dá se deloma z odvajanjem kože nadomestiti, vendar če koža mora vedno druge organe nadomestovati, sčasom opeša ali pa celo vmrtvi in je položaj osebe tem nevarnejši, bolj ali manj da so drugi organi bolani.

Kdor se toraj zlo poti, naj koži olajša odvajanje oziroma izključitev snovi z zavijanjem, tudi naj se delavnost kože krepí z vmivanjem, kopelji, polivanjem. Ob enem pa se naj preišče kaj da je vzrok potenju. Če se koža krepí,

je tako rekoč zdravljenje vsake bolezni že pričeta; mora se le še dijeta vrediti, ter se mora na druga pravila paziti.

Želodčne bolečine. V pojasnenje teh glej članek „bolečine prebavljanja.“ Kakor se iz tega članka vidi, želodčne bolezni (pikre) niso nič drugega, kakor koristna reakcionelna znamenja dobrega želodca zoper obškodbe. Seveda, če bi ta znamenja dolgo trajala, lahko bi iz bolezni postala res huda bolezen, a to se le redko kedaj zgodi. Navadno organizem brani želodec s tem, da žrtvuje zanj moči drugih organov in če tudi to ni več mogoče, pride želodec sam na vrsto, to je, začne bolehati. Seveda so take bolezni v tem slučaju težke in nevarne. Ko želodčna bolezen postane kronična, so drugi organi tako rekoč že vpešani in sami bolani, da jih niti ozdraviti ni mogoče. Truplo je onemoglo, bolan želodec mu ne more privajati zdravih svežih moči in tako tudi zdravja ne. Da pa ne pride pomoč prepozno, naj se vsakdo varuje, da ne bo napačno živel dokler se ne razvije težka želodčna bolezen, ampak naj se vsakdo še o pravem času začne zdraviti. Vsakdo naj pomisli, da če tudi je želodec zdrav, lahko so drugi prebavljajoči organi bolani, kar se le po rednem življenju zopet zamore popraviti.

Kako se zdravi? Pri težkih želodčnih boleznih, ktere so v zvezi z drugimi boleznimi, naj se začne zdraviti vso truplo in se naj na vse okolščine natanko ozir jemlje. Za posamezne slučaje pa svetujemo:

Pri želodčnem krču. Zavijanje trupla s jesihovo vodo, parno kopelj zadnjega dela trupla (zadnice), potem kratka kopelj, v kateri se sedi in zavijanje ram.

Pri želodčnem raku in zateklinah vsak dan zvečer zavijanje trupla, kteremu naj sledi kratka kopelj, v kateri se sedi, zjutraj vmivanje vsega trupla, med dnevom kopelj, v kateri se sedi skoz 5 minut, v tednu enkrat parno kopelj zadnice. Za znotraj čaj iz žalbelja in pelina; vsake pol ure požirek vode. Dobro je tudi piti zelno vodo ter jesti kislo zelje (seveda snažno), potem veliko mleka, a v majhnih porcijah, lahka zelenjava, kuhano sadje.

Pri gastričnih okolnostih zavijanje trupla in trebuha, kterem naj sledi vmivanje, post. Za znotraj: čaj iz pelina ali poperne méte, limonin sók.

Razven tega so za vse želodčne bolezni še klistir posebno priporočati. Hrana ne sme biti dražljiva, naj obstoji iz drobtinske juhe, prodne juhe, s kuhanim sadjem, sadni soki, zelenjava, kislo mleko. Dobro je pa tudi se včasih po pol dneva ali pa ves dan postiti in samo vsake pol ure požirek vode zavžiti. Če dotičnik morda ni preslab, naj se pridno poliva, naj v vodi hodi i. t. d. Delavnost kože je v zvezi z želodcem in je toraj tudi na snago naj strogeje gledati.

Ženske bolezni. Pod tem splošnim imenom naj se umejo tiste bolezniske prikazni, ktere se le ženskega spola lotijo in sicer zbog njihove posebne rasti in sestave. V posameznem so tem ženskim boleznim seveda vzrok reči, ki so s spolnim življenjem v posebni zvezi, v splošnem pa je korén teh boleznih napačnost, ktera se tiče obeh spolov. Seveda se ženske, ktere so slabije vrh tega še pa od narave bolj vtežjene, kakor moški, pred boleznijo bolj vklanajo in bolj hujšajo, kakor moški. Preveč bi bilo že to, da stariši otroke napačno odgajajo od maternega telesa

naprej, potem pride še ta moderna sestava šol, ktera jako neugodno vpljiva na žensko mladež. Od narave dozori dekle mnogo poprej, kot deček: vendar pa organi ženskega spola vedno slaběji ostanejo. Ta prezgodnja zrelost v otročji starosti ne da spoznati razločka in lahko zapelja odgojitelje, da prenapenjajo možgane in splošno sestavo živcev deklet. Vedno sedenje v otročji mladosti je dekletom jako škodljivo, ker je šolsko doba predolga, vrh tega pa je navada, da dekleta „varujejo,“ da jim ni treba telesno delati. To razvijanju jako škoduje. Dražljiva hrana in druge napake (glej o tem dotični oddelek) še le zojstrijo bolezen, sedeče, živce moreče nedelavnosti.

Mojdrce nositi, kar se zdaj že pri jako mladih dekletih najde, ni nič boljše. Tako se pripravi malokrvnost, in krepko razvijanje je pri vseh organih nemogoče. Dekle postane devica, soproga in mati, pa nikdar popolnoma razvita, zdrava žena. V zakonu pridejo navadno še nove napake zoper terjatve narave (glej zgoraj dotično poglavje) ter pomagajo zdravje razjedati. Vkljub vednemu napredovanju, razkladanju, omiki in celo — učenosti, s katero je dandanes tudi že ženski spol prenapolnjen (pa ne umstveno rejen), stoji ženski rod družinsko srečo ugonoblječimi boleznim brez svéta in pomoči nasproti.

Umevna sramožljivost (ne pa umetna, napačna, kakor učeniki nove dobe dandanes navadno rečejo, kajti sramožljivost je naravna, veličastna, velecenjena moč), zadržuje veliko bolnic, da ne iščejo tuje moči, če pa to storijo, ne najdejo pomoči, ampak mesto njih le še nove muke k njihovim boleznim. Strupi in nož, to so „rešitelji,“ katerim se vboge bolnice na smrt in življenje, milost ali nemilost po-

dati morajo. Le energični moči lastnega življenja se imajo zahvaliti, če tem napačnim „rešiteljem“ ne plačajo redenje vsekdar s svojim življenjem. Sam sebi pomagati in se varovati, to pa tolikim nevarnostim izpostavljenega ženstva nikdo ne uči.

Vkljub tem nevarnostim in slabosti pa ženski spol pred resno nevarnostjo življenja ni prav nič manj obvarovan, kakor močan moški spol. Varstvena sredstva stoje prav v enaki meri z nevarnostjo; zarad tega pa se ženska terjatvam narave nasproti more še bolj trdno držati, kakor mož.

Naj se bolezen prikaže v tej ali uni obliki, nikdar se naj ne opravlja le iz gotovega mesta, kje dotičnico ravno bóli (seveda tudi ne z škodljivimi sredstvi). Bolezen se vzdravijo, če človek vredi življenje, če pomnožuje svoje moči, in to se brezdvomno doseže najprej z zdravljenjem z vodo. Večja kopanja naj se mej menstruacijo opustijo, kopanja pa, povijanja, kje se pokažejo umestna, dalje bosonogo hojenje po ne premrzlih tleh moramo tudi v takem času priporočati. Sploh pa se ne sme bati nikdo vodé. Močno krvavénje, naj se je pričelo že vsled mesečne bolezni, pri otročji postelji, ali pa brez vzroka se vstavijo oziroma vredijo najlažje s mrzlo kopeljo, v kateri se sedi. Med tem, ko je ženska noseča ni le dovoljeno kopati se in se zmi-vati z mrzlo vodo i. t. d., ampak je jako koristno za mater in otroka. Kopelj, v kateri se sedi, vzeta koj po porodu bo pospeševala brezbolestno in naglo odstranjenje posteljice. Če se z kopeljo ne preneha in se porodnica vmiva z mrzlo vodo po vsem truplu, bo prej prišla k močem in zdravju kakor una, ki rabi kakšna umetna sredstva. Vse silne operacije naj noseča ženska odvrne.

Hladne kopelji do polovice, vmivanja in zavijanja so pri težkih porodih dobra sredstva. Če so organi vrejeni, ženska sploh ne bo težko porodila; če pa so kaki pogreški, naj bo že vsled zaraščanja ali vsled slabosti, tam ne pomaga silna operacija, ampak položaj še le pohujša. Narava sama najde vsekdar najpravo pot k pomoči. Celo tam, kje je porod čisto nemogoč, pomaga si narava; sad namreč zamré, se posuši in zgine, brez da bi mater življenje stalo; enočasno pa postane taka ženska nerodovita, in to je bramba, pred prihodnjimi slučaji. Samo tam, kje je moč življenja že prej bila za vpešati, je rešitev nemogoča. V takih slučajih pa sploh ne more nikdo pomagati kot Bog! Če ima porodnica vročnico, naj se zdravi tako, kakor je spredaj že opisano, posebno se pa naj še gleda na to, da bo ženski spolni del snažen, kar se doseže z brizganjem s čisto vodo. Dalje naj taka bolnica jemlje kopelji, pri katerih se sedi. Vročnica porodnice je le sled napačnega ravnanja z porodnico. Posebno so vzrok tiste bedaste operacije, seganje v dotično mesto; kakor tudi pomanjkljiva snaga, preveč toplote, to daje taka bolnica navadno v kaki sobi, v katero ne puste svežega zraka, dražljiva hrana, močne mesne juhe, razgrevajoče pijače, in druga „zdravila.“

Kakor pri težkih porodih, tako naravna moč pomaga v vseh slučajih, kje se ji ne delajo zapreke, ali kje se podpira, če je rešitev le še mogoča. V splošnem naj se gleda na zdravo hrano, zrak, gibanje, zdržanost spolnega nagiba i. t. d., kakor tudi na krepčanje in na izključitev slabih snovi. Posebno dobro je zavijati spodnji del trupla v kopelji, v katerih se sedi, in klistiri, da se pa pri tem ostalo truplo ne sme zanemarjati, je samoumevno. Bolezen preneha po-

tem sama prej ali slej, ali je bolj težka ali lažja. Če n. pr. vpade maternica, to zgine samo od sebe, kako hitro z vtrjenjem in krepčanjem mišič pride v svojo pravo lego; notranje otekline se odprejo in zacelijo, in s tem preneha bolesten tok, notranja strdenja in nakopičenja se razdelé i. t. d. Če je težko odpraviti, naj se voda pridno rabi; vendar pa naj nikdo ne skuša zdravljenja siliti, če se počasi razvija. Treba je potrpljenja!

Zlezna bolezen (žove) in angleška bolezen. Obe te bolezni sta nasledek malokrvnosti, ktera se je že na svet prinesla, ali pa vsled slabega hranjenja in slabe odgoje že iz najnežnejših let. Žove imajo vzrok v zastrupljenji krvi, ktere se je že od starišev podedovala, ali pa je tudi le v nerednem življenju matere iskati. Mleko bolane matere ali dojke, dalje hranjenje otroka z neprebavljivimi jedmi ali pa silenje z jedmi, tudi če je hrana zdrava, če se je preveč zavžije, ali pa, kar je navada, če se otrokom hrana zveči, kakor je samo na sebi že grdo, dalje če se otroka tišči v usta kaučuknat sés, kar je ravno tako grdo, potem če je premalo snage, če manjka svež zrak in prosto gibanje, če se rabijo eliksiri in sredstva za spanje, (k tem sliši tudi gibanje otrok), omehkuženje, posebno pa raba izključljivo toplih kopelj, pernate postelje, toplota v hiši, zavživanje kave in špiritov, dalje močne mesene juhe, kislih težkih jedil v najnežnej starosti, vse to so vzroki žog in angleške bolezni.

Kako se zdravi? Ker smo našteali kaj vse povzroči te bolezni, ni nam treba več praviti, kako se naj zdravijo, ker je že spredaj opisano. Vseh teh vzrokov se ogibati, zraven tega mrzle zavitke in vmivanja bode k zdravljenju

največ pripomoglo, če je bolezen že tu. V vodi ali pa v hrani naj se vsak dan vzame ena ali dve žlici koščene moke. Hrana naj bo zraven mleka, ovsene sluzine, včasih tudi malo koprečega čaja na suhar politega in malo želdove kave. V višji starosti krepčalno juho, prod in enako hrano z mlekom. Razven tega naj se tudi le ob gotovem času jé, po katerem času se pa naj vsak dan ravna, sveži zrak, gibanje i. t. d.

Žolčni kamen. Ti se večinoma napravljajo vsled oslavljenja žolčnih mišič, katero povzročuje zajerbo in zgoščevanje žolčne materije in izsedanje apna v žolčnem mehurju. Ker je žolč prebavilo, iskati je vzrok v napačni hrani, ki vpliva na ta organ ter ga oslabi. Pri ženah, ktere največ trpijo na tej bolezni, je kriv moderc, ki povzroči da ne more žolč odteči. Ako kdo vedno sedi, razvijati se mu more bitno ta bolezen. Velikost in število žolčnih kamnov, kateri so vsem žolčovodu more biti jako različna, od peščenih zrnica do kurjega jajca in od jednega do tisoč kosov. Vendar pojema število z rastočo velikostjo.

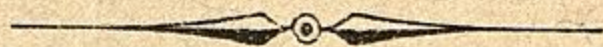
Dokler so kamni v žolčnem mehurju, ne povzročé nikakih nadlog; ob ugodnem slučaju gredo brez teh počevah iz telesa. Če med potoma pridejo do zadržkov, povzročé grozovitne napade. Klanje nastopa s hudimi bolečinami, človeka mraz trese, bljuvanje, krč in blaznost se pojavijo, za nekoliko časa pojenjajo, pa se zopet povrnejo.

Te prikazni pojenjajo, če se kamen povrne zopet v mehur, a obnové se, če jame kamen na novo potovati. Če se kamen stisne, sledi nevarna zlatenica in pokrivati se morejo zeló jetra, čeva in drugi organi. Poči more prepona in kamen stopiti v pluča in v dušnik. Če se žolčni mehur

rani, vname se trebušna mrenica, kar je jako nevarno, celó smrtonosno.

Zdravilo. Če se čuti klanje po trebuhu, napravi se hitro sedečo (ali na stolu za potrebo) kopelj, ali toplo sedečo kopelj, če mogoče z ovseno slamo ali varom cvetlic (ob košnji), ali pa deva se prav tople nakladke na jeterno stran in spodnje telo in mlačne klistire. Na to nesi bolnika v postelj, umij ga, ne da bi se mnogo premikal.

V ohlajo ponudi mu vode in sadnih sokov in daj mu vžiti sladkega mandeljnovega ali olivnega olja. Sopari in pranja se nadaljujejo; razun tega devaj mu telesne obkladke, čeravno so napadi pojenjali. Žolčni kamni se odpravijo navadno še le nekoliko dni po prvem napadu. Nadaljuje se delj časa z zdravljenjem ter poslužuje gorkih vporab in hladnih sedečih kopeli.



Zagovor.

Kakor smo že s početka rekli, ima naravno zdravljenje veliko privržencev, — a seveda, kar pa ni čuda tudi veliko nasprotnikov. In kaj na svetu nima nasprotnikov? Vsako početje, vsak dober namen, — vse! Da pa pridemo k stvari, treba nam je rešiti le eno vprašanje. Komu je zaupati, ali naravnem zdravljenju, zdravljenju z navadno vodo, — ali pa z medicini?

Marsikedo bo si mislil: zakaj pa zdravniki ostajajo šest let na vseučilišči, kakor, da bi se učili zdraviti?

Z ene strani je ta ugovor že opravičen; saj je vendar res, da se je treba medicine šest let učiti. Drugo vprašanje pa je, česa da se je v teh šestih letih priučil?

In če bo ná to kdo odgovoril: bolezni spoznavati in jih zdraviti, moram mu zopet pritrditi; kajti, da se uči bolezni spoznavati, je istina, in da po tem zdravi, za to je zdravnik. Zdaj pa je zopet drugo vprašanje. Ali pa zna bolezni tudi ozdravljati?

Jaz mislim, da na to vprašanje ne bo nikdo naglo odgovarjal, ampak k večjemu z ramami zmigal, kajti že stari pregovor pravi, da je lažje vprašati kakor odgovoriti.

Ker pa je vprašanje enkrat že stavljeno, ne smemo se mu z dobrega ogniti, ampak na jeden ali drug način rešiti.

Medicincem godi se, kakor prostemu mohamedancu; on pozna svojega Alaha in njegovega preroka Mohameda, ter v nja veruje; kdo drugače veruje je nevernik. Skušaj mohamedanca navdušiti za krščansko vero; vse bo ti zastonj, on razven Alaha Boga ne pozna. Če potrebuje lepo vreme, pade na kolena, ter prosi za drugo vreme; želja se mu izpolni, in komu naj pripisuje to milost, kakor njegovemu Alahu?

Na večjih krajih te knjige naglašali smo, da se često prigodi, da si narava sama pomaga ter vzrok bolezni premaga, če pride medicinec s svojim zdravje obetajočim sredstvom, ter bolnik potem res ozdravi, komu naj pripisuje to dobroto, kakor tej čudotvorni tekočini. Če je malo grenko, pa vender pomaga!

Tej trditvi nasproti pa moramo konstatirati istino. Dokazano je, da več takih bolnikov pomrje, kateri se dajo od medicincev lečiti, kakor pa onih, kateri se ne dado lečiti, ampak to skrb prepustijo materi naravi sami. Mi se pred vsem sklicujemo na veleučenega zdravnika Dr. Škoda na Dunaji, ktereга smo v tej knjigi že omenili.

Tukaj omenimo še le dve od zdravnikov iznajdli umetnosti, namreč: koze cepiti in pljučno sušico cepiti. Prvo iznajdel je Dr. Jenner, drugo Dr. Koch. Cepljenje koz še je danes v modi, med tem, ko so cepljenje pljučne sušice že opustili. Pa ne koj, ampak (da med večim le en izgled navedemo) v neki bolnišnici (imena iz posebnih vzrokov ne navedemo) zdravili so kakega pol leta s tem sredstvom, da bi se prepričali, ali bo res za kaj. In ljudje so cepali kakor muhe! Čez pol leta so si premislili češ: „ne smemo ljudi tako trpinčiti!“ Vi učeni možje, mi tudi mislimo da

ne! Tako zdravilo bi še za pse in za mačke ne bilo, veliko manj pa za človeka!

Vendar zadosta!

Naravno zdravljenje bilo je vpeljano že nekdam, in zakaj bi se zopet ne vpeljalo, če se je dokazalo, da je edino sredstvo, s katerim se zadobi zdravje? Ali je boljše, draga zdravila v lekarni kupovati, ktera ne le nič ne pomagajo, ampak škodujejo, ali pa je boljše, zdraviti se z vodo, ktera, če bi že ne pomagala, nikdar ne škoduje?

Ako bi hoteli, dobili bi na stotine zahvalnih pisem, ktera bi tukaj priobčili, ker pa nam ni na tem ležeče, da ljudstvo vé, da je zdravljenje z vodo najvažnejše zdravilno sredstvo, ampak na tem, da bi se ljudje z vodo zdravili, in tako sami poskusili in se prepričali, kako da je.

Da bo vas vsakdo dobro umel, in da nam ne bo treba obširno govoriti, omenimo le, da je razloček med vodo in zdravljenjem z umetnimi zdravili ta: če se zdravi z vodo, prašati se mora, ali je kaj pomagalo, če se pa zdravi z medicini, vprašati se mora, ali je kaj škodovalo.

Konečno še se moramo opravičiti radi večkratnega ponavljanja enega in istega. To je bilo potrebno, ker dobro vemo, da nekateri, kičitajo le nekatera mesta v knjigi.

Tiskarne pogreške — če še se nahajajo — naj blagovoli častiti bralec sam popraviti.



Stvarno kazalo

po abecednem redu.

Stran

A.

Agava	83
Aloja	83
Althaea rosea	86
Angelica silvestris	79
Angina	193
Angleška bolezen	211
Anzerina	79
Arnica montana	81
Augentrost	86

B.

Baldrian	84
Bandwurm	186
Bezgovje	37
Bledica	83, 97
Bljuvanje	98
Blutvergiftung	201
Blutersetzung	201
Bolečine hrbtnega mozka	99
Bolečine vsled težkega prebavljanja	100
Bolezen živcev	102
Bolezni las	105
Bolezni čeljusti in zob	104
Bolezni vsled premrazenja	105
Borovnice	80
Bos hoditi	24, 55
Brigčna bolezen	110
Brinovice	80
Buhlica	80

Stran

C.

Cevke	111
Citrona	80
Cychorium intibus	81

Č.

Čaj	36
Čmernost	109
Črevesni katar	111
Črnice	80
Črni bezeg	80
Črv na prstu	114
Črvivec	81

D.

Davica	118
Dieta bolnikov	41
Dihanje	13
Difteritis	118
Driska	80, 115
Dripa	85
Duševne bolezni	116

E.

Enzian	86
Epilepsia	109
Equisetum arvense	85
Euphrasia	86

F.		Stran	J.		Stran
Filia grandifolia		83	Jabolke		37
Fižol		36	Jagode	37,	81
Foenum graecum		86	Jajca		38
Foeniculum		82	Janež		81
			Jed		29
			Jetra		126
			Ječmenova kava		36
			Juha		38
G.			K.		
Galun		81	Kadulja		81
Garje		120	Kamilice		81
Gastrične okolnosti		207	Kašelj	83, 86,	126
Gentiana lutea		86	Kava		35
Gibanje		26	Kihavica		127
Glavobol	20, 87,	121	Kilavost		128
Gliste	75,	122	Klavernost		185
Gniloba		122	Klinčevo olje		82
Gnila usta		122	Kolera	82,	128
Gomilce		81	Kolika	82, 83, 84,	179
Gorkota		15	Kopel	70,	71
Grah		36	Kopanje sedé		56
Grižne rože		81	Kopanje do pasu		56
Griža		123	Kopel za glavo		72
Grozdje		37	Kopel za roke		55
Grška detelja		86	Kopel za noge	55, 70,	73
Guša		123	Kopel za oči		72
Guglanje		86, 87	Koprec		82
			Kopriva		82
H.			Kozlik		84
Hemerhoide	75,	202	Koščeni prah		82
Histerija		75	Kratkovidnost		132
Hipohondrija		75	Krč	79,	132
Hoja po vodi		55	Krč v zatilniku		133
Hrbtenica		99	Krč v želodcu		84
Hrasta na glavi		124	Krčna trava	79,	82
Huchor		36	Kraljeva sveča		87
Hvošč		85	Kreda		83
Hypericum perforatum		82	Krepčalna juha		40
			Kres		75
I.			Kri		7
Influenca		124	Kriv hrbet		179

	Stran		Stran
Križna škarnjavica	138	Močotok	180
Krojitev krvi	201	Mokrota v postelji	82, 145
Kruh	34, 40, 41	Motenje	85
Krvavica	123, 134	Mraz	15
Krvavenje nosa	134	Mrtud	146
Krvna oteka	135	Mrtvoudnost	147
Krvotok	85, 135	Mrzle noge	148
Kurja očesa	136	Mrzle kopelji	56, 58
		Mrzlica	42, 188

L.

Lan	83
Lapuh	83
Legar	75, 79, 138
Lepiš	83
Lipov cvet	83
Lišaji	136
Lopatika	83
Lupus	136
Luč	11

M.

Mačuh	138
Malina	37
Malokrvnost	64, 138, 182
Mandelново mleko	83
Mast	84
Maščoba	37
Maternica	85, 140
Maža zoper vodeničnost	84
Mehur	141
Mehurni katar	141
Med	84
Medica	84
Mentha aquatica in piperita	84
Menyanthes trifolítica	84
Meso	31
Mesečna roža	142
Meta	84
Metljaj v jetrah	144
Migrena	145
Mir	26, 28
Mleko	32

N.

Nahod	86, 149
Nalezljive bolezni	150
Napihovanje	86, 152
Navali	153
Neduha	148
Negodni porod	184
Nosečnost	154

O.

Občni krč	156
Obistne bolezni	85
Obleka	17, 21, 22
Obvezila	63
Oči	86
Očesni katar	157
Oči otekle	158
Oči tekoče	158
Oči vnete	158
Ogerci	159
Oglje	83
Ol. lavendulae	86
Omedlevica	161
Omela	84
Omotica	87
Omrtvica mehurja	161
Opahki	161
Opeklina	82, 83, 162
Opešavost	179
Oprtnik	84
Osepnice	162
Oslov kašelj	162

	Stran		Stran
Osladna kava	36	Preslica	85
Ostrožnica	84	Primula	86
Otekline . 83, 84, 85, 86, 87, 88		Pripotec	86
Otekle noge	163	Prisad	171
Otekline gobice	194	Protin	172
Otrobovi kruh	40	Prsi	87
Otroške bolezni	75		
Oves	33		
Ovsena sluzina	33		

P.

Padavica	164
Pari	72
Pelin	85
Pernice	19
Pešanje moči	182
Pijača	29, 39
Pijančevanje	164
Pik strupene živali	84, 167
Pik žuželjk	84, 87
Pivo	34
Plantago lanceolata	86
Platneno perilo	23
Pljuča vneta	167
Počitek	26
Podbel	83
Polivi	61, 63
Poliv na hrbet	62
Poliv na kolena	62
Poliv na stegna	61
Polni poliv	62
Post	41
Postelj	17, 20
Potenje	205
Potenje nog	23
Potrošnik	81
Povijanje nog	66
„ meč in stegna	66
„ trupla	67
„ ram	67
Prehlajenje	20
Prekajenje	27
Pretresenje možganov	171

Q.

Quercus pedunculata	87
-------------------------------	----

R.

Rak	174
Rane	82, 83, 86, 87, 175
Razpad krvi	182
Razdelitev krvi	201
Revmatizem	20, 177
Ricinevega olja	187
Riganje	178
Rothlauf	183
Rožmarin	85
Ruta	85
Ruta graveolus	85
Runus spinosa	86

S.

Sadje	37
Sambucus niger	80
Salvia	81
Sčipanje	179
Serbevka	85
Shujšavost	179
Sir	32
Sirkino	86
Skorbut	85
Skrivljenje hrbtišča	179
Slabost	86, 179
Sladkor	38, 85
Sladkorni prašček	86
Sladkorna uscalica	180
Slezenovec	86
Smetlika	86

	Stran		Stran
Smrdljive noge	83	V.	
Solnčni zapal	181	Verbascum Schraderi	87
Sončica	86	Veliki lučnik	87
Spalnica	19	Vijolice	87
Spanje	26	Viola odorata	87
Spati če se ne more	181	Vinski jesih	87
Spolne bolezni	182	Viscum album	84
Spovitek	184	Vlasica	186
Srčne bolezni	85, 182	Vmivanja	59
Stanovanje	17	Vnetje	64, 191
Steklost	99	Vnetica	181
Stiski	186	Vnetje možganov in možgan-	
Strd	27	ske kože	192
Stročje	36	Vnetje v glavi	65
Svalnica	74	Vnetje v vratu	65, 193
Svedrec	86	Vnetje v pljučih	193
Š.		Vnetje v prsih	65, 193
Ščipek	85	Vnetje obisti	193
Šena	183	Vnetje gobice	194
Škoda ceplenja	183	Vnetje trebušne kože	194
T.		Voda	39, 49, 51
Težkomiselnost	185	Vodeničnost	82, 85, 195
Tifus	75	Vodena glava	194
Topla kopel	70	Vrat debel	88
Tolščica	187	Vratne bolezni	86, 87, 196
Trakulja	186	Vročnica	188
Trešlika	188	Vročinski izpuščaji	196
Trobentica	86	Vtopljeni	191
Trnolica	86	Z.	
Tussilago farfara	83	Zabelje	37
U.		Zamaščenje otrjenje	199
Urtika	82	Zarastjenja	200
Utonilci	108, 191	Zastrupljenja	75, 87, 200
Utrditev	16	Zastrupljenje krvi	201
Utrujenost	124, 182	Zasliženje	79, 82, 83, 86
		Zavijanje	63, 69
		Zelenjava	36
		Zelje	43, 82
		Zgaga	81
		Zlata žila	75, 202
		Zlatenica	203
		Zlezna bolezen	211

Naznanila in priporočila.

Solnograd.

Kneippovo rastlinje

kakor sploh

vse zdravilno zelišče in dišave (lekarije)
(tudi za živinozdravilske namene).

 Pošilja se z obratno pošto. 

Trgovina z zdravilnim zeliščem
na drobno in debelo

k. k. Hofapotheke Salzburg.

 Cenilnik gratis in franko. 

Solnograd.

Pristne lanene pletenine

po prečastitega gospoda župnika Sebastijana Kneippa
naravnem zdravilnem nauku in krepilni metodi
dobivajo se v zalogi:

Maribor

Gustav Pirhan

Herrengasse,

kjer se tudi sprejemajo naročila za izdelovanje vsakovrstne prtenine po gornjem načinu
za gospode, dame in otroke. — Ta naravna prtenina nosi se izredno prijetno vsled tega,
ker ne drgne telesa in ker sprejema vase vlažnost in pospešuje tok zraka, ter je sploh
najbolj zdravo oblačilo, vrhu tega **pere se lahko, podaje veliko čistoto,**
ne omehkužuje, trpi dolgo ter je ceneno.

Naznanila in priporočila.

Zdravilnica z mrzlo vodo
(zdravljenje po Kneippovem načinu)

v

Kamniku na Kranjskem.

Elegantno opravljene sobe za tujce.
Vsa obvestila dajejo se z vso pripravljenostjo.
Prospekti gratis in franko.

Najboljša je sladna kava.

To so besede prečastitega gospoda
župnika Seb. Kneippa.

Glej 2. izdajo „Tako živi“ stran 81.

Zdravilna sladna kava

po propisu gosp. župnika dobiva se pristna le pri

F. H. Leithner-u,
Gradec, Mariahilferplatz 5.

