

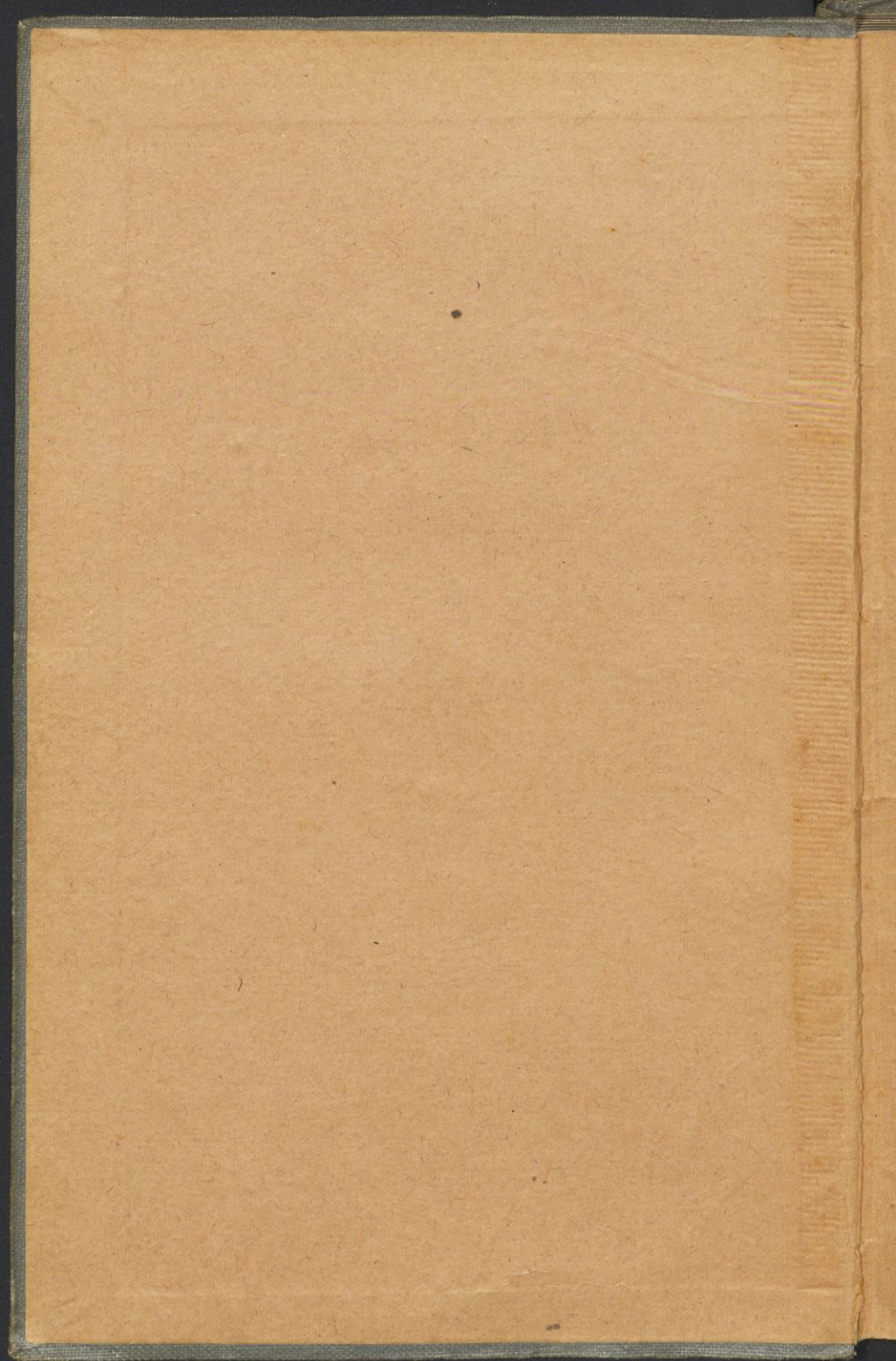
Narodna in univerzitetna knjižnica
v Ljubljani

93054

Msgr. Kneipp:

Domači Zdravnik





^r
St: 97

10:11.

Juana Vidač
15. IX. 1911.

Domači Zdravnik

po naukih in izkušnjah župnika Kneippa.



Za vsakdanje potrebe našega ljudstva

sestavil

msgr. Valentin Podgorc,

duhovnik krške škofije.

Izdala in založila

Družba sv. Mohorja v Celovcu.

Četrty, popravljeni in pomnoženi natis.



1908.

Natisnila tiskarna Družbe sv. Mohorja v Celovcu.

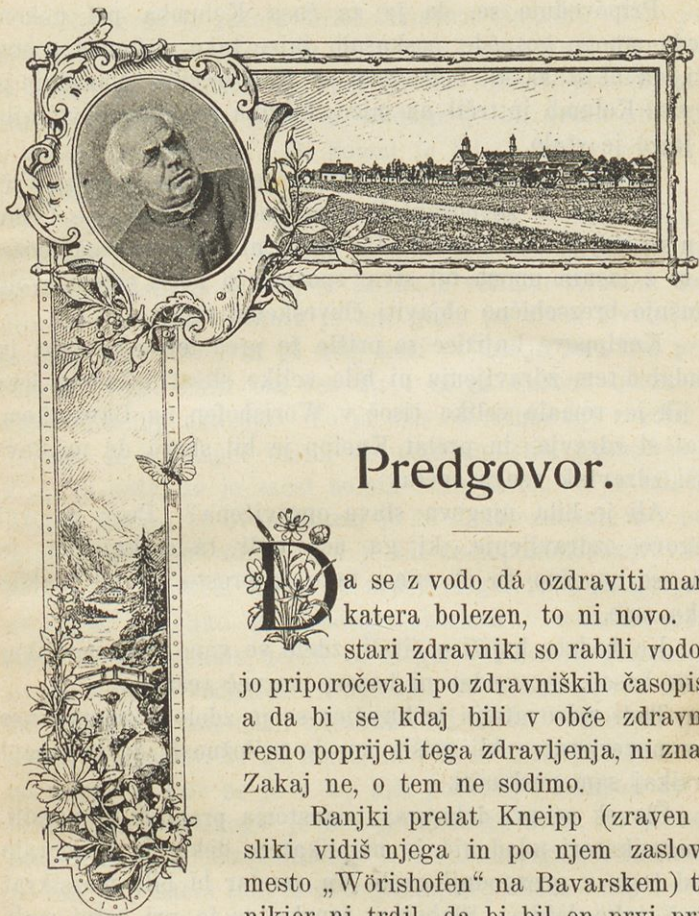
93054

Z dovoljenjem prečastitega krškega knezoškofijstva.

93054



0. 787 H/1948
F20



Predgovor.

Da se z vodo dá ozdraviti marsi-
katera bolezen, to ni novo. Že
stari zdravniki so rabili vodo in
jo priporočevali po zdravniških časopisih,
a da bi se kdaj bili v obče zdravniki
resno poprijeli tega zdravljenja, ni znano.
Zakaj ne, o tem ne sodimo.

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

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

Pripoveduje se, da je za časa Kolumba pri nekem obedu mnogo gospôde poskušalo jajce tako pokoncu postaviti, da bi stalo, ali nobenemu se ni posrečilo. Nazadnje je je vzel Kolumb in trčil na mizo; luščina se je malo vtisnila in jajce je stalo.

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

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

Kneippove knjižice so prišle že pred leti na svetlo, in vendar o tem zdravljenju ni bilo veliko slišati. Zadnja leta pa jih je romalo veliko tisoč v Wörishofen na Bavarskem, iskat si zdravja, in prelat Kneipp je bil skoro da najslavnejši zdravnik vsega sveta.

Ali je bila njegova slava opravičena? Prav gotovo! Njegovo ozdravljenje, ki ga uči tudi tá-le knjižica, je nad vse uspešno in ob enem tako preprosto, da ga vsakdo lahko ume.

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

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

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

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

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

Čudežev seveda tudi voda ne dela, posebno tam ne, kjer ljudje z bolniki nimajo dosti usmiljenja in dovolj vztrajnosti. Vsak dan enkrat bi ga že mazali s kakim oljem ali mazilom, in kakih kapljic bi mu tudi še kupili; ali obližati bolnika in mu vedno skrbeti za suho postelj, to jim je preveč; rajši ga pusté trpeti. V mnogoterih slučajih, na pr. pri mrtvoudu, ohromelosti, slabosti vsega života, treba je biti vztrajnemu in previdnemu pri tem ozdravljenju. Pri takih bolnikih si je treba prizadejati veliko truda, treba je vse vestno in

vztrajno opravljati, kakor knjižica uči. Tedaj pa je upati uspeha dostikrat tudi v slučajih, katere navadno ozdravlja le še — smrt.

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

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

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

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

Pisatelj.



Uvod.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Prelat Kneipp nam sam tako-le pripoveduje: „Bil sem star 21 let, ko sem zapustil dom. V mojih bukvicah je bilo zapisano, da sem tkalec, moje srce pa s tem ni bilo nikdar zadovoljno; želel sem ves čas svoje mladosti, da bi mogel kdaj postati duhovnik. Zato sem pustil v nemar obrt in

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

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

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

Prijatelji so me silili, da zapišem svoje izkušnje; le nerad sem to storil. Dolžnosti duhovskega stanu terjajo za se vse moje moči, in ob enem zamujam veliko časa z bolniki, ki iščejo pri meni pomoči; to leto (1889) jih je bilo pri

meni že več kot tisoč, in jaz sem star že 69 let; torej bi mi bilo ljubše, ko bi mogel biti pri pokoju.

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

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

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

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





Prvi del.

Česa je treba k zdravju in kako se zdravje ohrani.

Svetloba, zrak, obleka.



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

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

Neki laški pregovor trdi, da kamor solnce ni, pride kmalu zdravnik! Hvala Bogu, našim kmečkim čitateljem solnce ne primanjkuje, a našim delavcem v mestih bi ga radi več privoščili. Solnce uničuje razne mikrobe in bakterije, ki bi utegnili povzročiti jetiko in razne druge bolezni; da, s solnčno toploto in svetlobo začenjajo zdravniki zdraviti bolezni, ki so jih doslej imeli za neozdravljive. Dajte tedaj kolikor mogoče solncu pristopa v svoja stanovanja, dajte zlasti svoje otroke kolikor mogoče na solnce in v svetlobo!

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

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

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

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

Prvo je dobra kri, a to še ni vse; život potrebuje tudi obleke. Nekateri deli telesa se nikdar ne pokrivajo; ti se sčasoma tako utrdijo, da jim mraz nič več ne škoduje. Tak del života je glava. Nekdaj niso razen klobuka ničesar nosili na glavi; morebiti si je ta ali oni o najhujšem mrazu z ruto zavezal ušesa. Ostanimo tudi mi pri tej šegi: ne zavijaj si glave nikoli pretoplo, to vselej škoduje.

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

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

Ker se je že nekaj povedalo o šalih, naj se opozori tudi še na volnene zapestke (takozvane „štícle“), ki jih dandanašnji povsod nosijo. Včasih so nosila dekleta kratke rokave, in njihovim rokam ni manjkalo krvi ali moči; čemu neki imajo ženske sedaj skoro vseskozi tako vele in slabe roke? Ker jih preveč zavijajo, zlasti pa, ker nosijo neumne

zapestke. Primeri utrjenega človeka, kateremu ne škoduje niti mraz niti vročina, z mehkužnikom, katerega vrže vsaka sapica na bolniško postelj in ki se ne more več ubraniti mraza. Kateri je srečnejši? Prepričan sem, ko bi si ljudje resno prizadevali se utrditi, veselili bi se trdnjše zdravja, večje moči in daljšega življenja.

Treba se je za mraz utrjevati, a vendar je telesu proti mrazu tudi treba izdatnega oblačila; saj ima tudi vrabec svoj zimski kožušček. Včasih so nosili raševino in irhovino, to je človeka varovalo mraza in se tudi ni dalo tako hitro raztrgati. Tudi sukno se je veliko dalje nosilo kakor danes; marsikdo je nosil svoj nedeljski jopič ali pruštof po 20 in še več let. Pred kakimi 40 leti so začeli nositi srajce iz tankega kupljenega platna, ki nikakor ne greje tako, kakor debelo domače platno. Če se človek le količkaj poti, že je perkal ves moker in se prilepi vsled tega h koži; na kožo prilepljen se pa ne more posušiti in tako ostane dalje časa moker kakor domače platno. Medtem pa, ko si moker, ni treba drugega, kakor da te prešine kaka mrzla sapa, in že imaš katár. Najnezdramejše pa so volnate srajce, ki so jih začeli v novejšem času nositi. Volna se prileže koži; ona život veliko bolj greje kakor platno. Odkod se jemlje toplota? Iz života. Obleka se pregreje, toplota se izgublja v zrak, in kolikor se je je izgubilo, toliko je potem primanjkuje telesu. V volnati srajci se človek veliko bolj poti kakor v platneni; torej je volnata veliko prej premočena. Vzemi volnato in platneno srajco, pomoči obe v vodo, obesi obe na solnce, in glej, katera se ti prej posuši; našel bodeš, da je platnena veliko prej suha. Če že zrak in solnce le težko spravita iz volne mokroto, kdaj se bode šele posušila, če jo ima človek na sebi. Dalje vprašam: Je li že kdo kdaj videl, da bi bil zdravnik rano obvezal z volno? Nikoli. Čemu ne? Platno raste na solncu, v njem ne more biti nič nezdravega; volna pa raste na živalih, in če žival ni zdrava, ali potem ni morebiti tudi na volni marsikaj nezdravega? Zato vsakemu svetujem: Ne nosi volnatih srajc, tudi perkalanatih ne; vzemi za to debelo domače platno, to ti bode bolj varovalo tvoje zdravje.

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

Varuj noge mraza.

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

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

Pred 50 leti so hodili otroci na kmetih poleti še vsi bosi. Kakor hitro je o vigredi skopnel sneg, začeli so bosi letati in so hodili bosi celó do vseh svetih, in reči se mora da ljudje tedaj niso poznali toliko otroških bolezní kakor dandanes.

Varuj se vročine.

Vročina ti lahko ravno toliko škoduje kakor mraz; ne bode ti pa škodovala, če si proti nji utrjen. Kdor mraz lahko prenaša, ne bo se ustrašil vročine; proti mrazu se je treba utrjevati na prostem, ravno tam tudi proti vročini. Kdor svojega telesa prostemu zraku ne odteguje, privaja ga jeseni mrazu in o vigredi toploti, in kakor pozimi mraz, tako bo poleti lahko prenašal vročino. Kdor se pa zraku

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

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

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

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

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

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

umil, bo zjutraj vstal kakor prerojen in ne bo čutil nobene utrujenosti, drugi pa se bo vzdigoval, kot bi ga bil ponoči kdo pretepal.

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

Delo in počitek.

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

„Kaj pa naj storim?“ vprašaš morebiti; „ob zori moram na delo in zvečer komaj čakam, da morem v posteljo.“ Vzemi škaf ali banjo, v njo vlij vode in se vsedi zjutraj v njo, preden greš na delo, tako da ti sega do želodca. V vodi ostani pol minute, potem se hitro obleci, ne da bi se obrisal, in idi na delo. Ko prideš zvečer razgret domov, stopi ne-

kaj minut v vodo; to bo potegnilo iz tebe vročino in utrujenost. Potem boš dobro spal in zjutraj vesel vstal in šel veliko čilejši na delo kakor sicer. — Če pa že banje nimaš, hodi zvečer četrť ure bos po mrzlih, ali še boljše po mokrih tleh. Tudi to bo iz tebe potegnilo utrujenost; spravlja ti kri iz glave v noge, glava postane lahka, in človek je potem veliko veselejši in boljše volje.

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

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

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

Izprehod in delo.

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

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

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

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

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

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

Voda ni samo za bolnike, ampak je tudi za zdrave. Ko bi silno močen gospodar svoje hiše ne zaklepal, češ, da

tatove lahko vsekdar izmeče iz hiše, ne mislite li, da bi mu mogel prebrisan potepuh izprazniti hišo, preden bi ga gospodar utegnil odpoditi? Taka je z zdravim človekom, ki misli, da mu ničesar ni treba, da si ohrani zdravje.

Stanovanje.

Kje in kako si naj stavite hiše, tega vam ta knjižica ne bo pravila, zakaj navzlic tem svetom bi še vsak ostal v hiši, katero ima, naj si bo zdrava ali nezdrava. Reči se pa mora, da so mokrotne hiše jako nezdrave; teh je treba prav pogostoma prezračevati, če se hoče človek varovati prežalostnih posledic. Soba, v katero ne prihaja nič dobrega zraka, v katero nikoli ni ljubega solnca, ni stanovanje, marveč ječa. Posebno pa je nezdravo spati v mokrotni izbi. Ko se utrujeni človek vleže, začnejo prsi prav globoko dihati zrak, ki jim uničuje zdravje.

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

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

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

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

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

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

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

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

O jedi in pijači.

Kar se je doslej povedalo, to je nad vse važno za zdravje; ne manj imenitno pa je to, kar se bode v naslednjem razložilo o jedilih in pijačah. Jedi in pijače je vsakemu treba. Bog je tudi skrbel, da človeku tega ne zmanjka; človek mora na zemlji delati, in zemlja skrbi za hrano svo-

jih delavcev. Zemlja ponuja ljudem ptice in zverino, reke in morja jim dajejo svoje ribe, drevesa prinašajo sadje, in polja in travniki vse drugo, česar je ljudem potreba k življenju. Zemlja redi pa tudi marsikaj človeku škodljivega: divje zverine, strupene kače in rastline. Da si človek izbere iz vsega to, kar je njemu v prid, in zavrže škodljivo, zato mu je Bog dal pamet. Vsakdo naj premisli, kaj je zanj, in kaj ni, kaj naj je in pije, s čim se naj oblači, in česar se naj varuje, da si sam prezgodaj ne izkoplje groba.

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

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

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

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

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

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

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

5. Ribe so precej tečne.

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

Jedi iz žita, krompirja (repice) in zelišč so že veliko manj tečne; vendar moramo reči, da se more človek s turščico (koruzo), pšenico, ržjo, ječmenom, ovsom in ajdo prav dobro rediti, če jih le vé prav pripravljati. Učeni ljudje so različno žitno zrnje preiskovali in našli, da je luščina na zrnju najtečnejša; čim lepša je moka, čim bolj prideš v sredino zrnja, tem manj je vredna in redilna. Torej je v otrobih veliko več redilne moči kakor v lepi moki. Ljudje pa toliko cenijo lepo moko iz umetnih mlinov, ne vedé, da se je z umetnostjo spravila iz moke skoro vsa redilna moč. Še bolj žalostno je to, da se pri umetnih mlinih godi prav mnogo goljufij; mešajo k moki reči, ki jih želodec nikoli ne more prebaviti. Zato skrbite, če hočete biti zdravi in trdni, da pride v kuhinjo zdrava in tečna črna moka iz domačih mlinov.

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

Jajca sodijo ljudje čisto napačno. Pravijo, da so jajca zdrava jed ter jih priporočajo zdravim in bolnim ljudem. V resnici pa je ravno narobe: jajca imajo v sebi tako malo redilne moči, da bi jih moral človek snesti dvajset na dan, ko bi hotel živeti samo ob njih; seveda bi želodec tega ne prenašal. Mehko kuhanih ne zametavam, ali trda so prav za nič.

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

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

Hrana za bolnike.

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

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

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

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

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

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

Dolgotrajen pa je kronični želodčni katár. Pri takem katáru mora bolnik sam paziti, kaj mu želodec prenese in kaj ga teži. Fižola, leče in druge stročnine ne sme jesti, ker bi mu taka jed napihovala želodec in čreva. Preprostejša kot je hrana, boljše je za bolnike. Jedi naj ne bodo premastne, ali preveč zabeljene. Zelo dobro je po malem jemati skuto (domači sir), in sicer vsako drugo uro eno žlico, kar želodcu zelo dobro dene. Sicer naj jedó bolniki mlečne ali lahke močnate jedi. Tudi skrbno pripravljeno pečeno meso se lahko vzame. Sladkarije niso za bolan želodec.

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

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

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

Vsled ledvičnih bolezni vselej trpi tudi prebavljanje. Bolnik nima teka, prihaja mu slabo, izmetati mora, kar je snedel, ali pa dobi drisko. Tem bolnikom naj se daje dosti mlečne hrane, mesa pa ne preveč; meso pa ne sme biti preveč slano. Rastlinska hrana tudi ne škoduje. Opojnih pijač tak bolnik ne sme zauživati, tudi ne popranih ali papriciranih jedi. Kdor mora dajati vsako jeda nzaj, naj

po malem jemlje mrzlega mleka in vsako uro eno žlico slabega pelinovega čaja. Vsako uro eno žlico skute mu bode tudi dobro delo.

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

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

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

Pijača.

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

Če piva ne piješ, ne bodi v skrbéh za zdravje. Ko bi tisoč in tisoč mernikov ječmena in pšenice, iz katerih de-

lajo pivo, porabili za kruh, koliko več ljudi bi se veselilo ljubega zdravja! Liter piva stane 36 ali več vinarjev; za to dobiš pa najmanj devet žemelj, in ena sama žemlja ima več redilne moči v sebi, kakor dva litra piva.

Če je pa že nepokvarjeno prirodno pivo malo vredno, kaj se naj reče potem o ničvredni pijači, ki je povsod za pivo ali ol na prodaj? Hmelj je drag; zato ga nadomeščajo z drugimi rečmi, ki so ceneji, in nikdo ne vpraša, so li ti nadomestki zdravi ali ne. Za nadomestke pa rabijo na pr. podlessek, rastlino, ki višnjevo cvete v jeseni, in volčje črešnje. Vzemi pa podleskovega semena tri zrnja, daj jih konju, in konj ti pogine; sedaj pa pomisli, kakšno je potem pivo! — Da volčje (ali kačje) črešnje niso nič zdravega, to tudi vsakdo ve. Zraven teh rabijo še mnogo drugih malovrednih nadomestkov. Jasno je torej, da taka pijača ne more biti zdrava.

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

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

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

Marsikateri čitatelj bode morebiti hud na nas, ker mu žganja ne privoščimo. Zdravniki sami se dostikrat prepirajo: eden daje bolnikom žganja, drugi je ostro prepoveduje, in naši hlapci in kmetje so žganja tako navajeni, da že kar naprej vemo, kako malo jih je, ki bi nam hoteli verjeti, ter popustiti starega priljubljenega prijatelja — žganja. Vsa-katerega, ki rad žganje pije, bi pa vprašali: Ali si že kdaj seštel novce, ki si jih izdal za žganje? Tudi „Domači Zdravnik“ ti še ni pogledal v žep, a on ve, koliko denarja se potrosi na leto za žganje v deželah, ki so v avstrijskem državnem zboru zastopane. Državnega davka se od žganja plačuje 68 milijonov kron! K temu davku pridejo še deželne doklade, občinske doklade, pride dobiček prodajalcev, dobiček tovarn, pridejo pridelavni stroški in nazadnje še vrednost blaga, ki se je v žganjico sežgalo, tako, da lahko rečemo: ljudstvo daje samo za žganje trikrat toliko, kakor iznaša ves zemljiški davek! Od vina se plačuje 11 milijonov, od piva ali ola 66 milijonov kron državnega davka. Te številke morajo vsakogar prepričati, da se žganje in pivo uživata v taki meri, da morata s časoma ljudstvu postati pogubna. Tarejo ljudi veliki davki, tarejo dragi časi, a tare jih tudi nezmerni užitek.

Protialkoholično gibanje.

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

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

Alkohol je vzrok prezgodnji smrti!

Angleške zavarovalnice za življenje imajo posebne oddelke za abstinentne (ljudi, ki alkohola sploh ne zauživajo). Ta društva si precej natančno izračunajo, koliko zavarovanih ljudi jim utegne umreti, in po tem se določi vplačilo. „Temperance and general provident institution“ je v splošnem zavarovalnem oddelku izračunila, da je umrlo v letih

1866 do 1900 11.293 oseb, ali 96%. Pri abstinentih je bilo izračunjenih 8442, umrlo jih je pa le 71%.

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

Na Pruskem so imeli v norišnicah l. 1895 43.448 bolnikov, l. 1897 47.832, torej je število v dveh letih zrastle za 10%. In splošno se je izračunalo, da se v Nemčiji zdravi leto za letom 14.400 blaznih vsled pijančevanja!

Alkohol razdraži živce, obenem pa slabo vpliva na jetra, ledvice, pljuča in sapnik.

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

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

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

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

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

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

Damm v Bernu opazoval je potomce desetih pijancev in desetih treznih družin. Deset pijanih družin je imelo vkup 57, trezne 61 otrok. Izmed otrok pijanih družin jih je

v prvih mesecih umrlo že 25, izmed otrok treznih starišev le 5! Izmed živih otrok pijancev bilo je 38% telesno, 17% duševno normalnih, in izmed otrok treznih družin 88% telesno in 81% duševno normalnih!

Padavica, slaboumnost in blaznost so posledice pijančevanja!

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

V Lichtenwaldu pri Berlinu je prisilno vzgojišče. V tem je bilo pred par leti 250 otrok. 145 teh otrok je imelo očeta pijanca, 12 mater pijanko, pri štirih sta bila pijanca oče in mati.

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

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

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

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

Voda najboljša pijača.

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

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

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

Kava.

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

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

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

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

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

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

Da si ljudje tudi s kavo nalagajo velik prostovoljen davek, nam priča dotična davčna številka. Od samega sladkorja se plačuje do 60 milijonov kron državnega davka.

O vzgoji otrok.

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

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

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

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

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

Mleko, želodno ali sladno kavo dajajte otrokom do šestega leta. Kaj pa potem? Ubogo ljudstvo rabi najboljšo hrano, bogatini pa uničujejo z izbranimi jedmi zdravje svojih otrok. Dajajte deci, kar je tečno in lahko prebavno, nikdar pa kave, piva (ola) ali vina.

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

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

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

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

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

Kako se naj otroci oblačijo?

Veliko otrok pride ob zdravje vsled slabe hrane, veliko tudi zavoljo neumne obleke. Otroke je treba oblačiti, da so varni mraza in vročine; kar je več ali manj, to škoduje. Život se ne sme preveč razgreti, sicer se vsa kri tam zbira in rokam in nogam je potem primanjkuje. Pred 50 leti je bila davica (difteritis) še neznana, in sedaj umre za to boleznijo vsako leto tisoč in tisoč otrok. Temu je mehkuzna obleka kriva. Včasih so bili otroci vse bolj preprosto oblečeni pozimi in poleti, a umirali niso tako kakor sedaj.

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

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

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

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

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

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

Skrbite za dober zrak, posebno v spalnici.

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

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

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

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

Delo in gibanje.

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

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

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

Prišla sta enkrat h Kneippu zakonska, ki sta bila zadovoljna svojih otrok v velikih skrbah. Vsa solzna sta pravila, da so njuni trije otroci vsi sirotasti, da nimajo veselja do ničesar, ne do jedi, ne do igre. Zdravnik je hodil k njim vsak dan, zapisal zdaj to, zdaj ono zdravilo, a vse je bilo zastoj. Kneipp jima je dal ta-le svēt: Pošljita otroke za nekaj mesecev na deželo; tam naj pridno bosí hodijo in naj jedó mleko in črni kruh. Minili so štirje meseci, in veseli stariši so mu pripeljali otroke vse izpremenjene. Zato stariši, ki živite po mestih: Storite tudi vi tako!

Šola in stan.

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

Prva šola.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Druga šola.

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

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

Vrzi napojeno gobo v vodo; če je prej že polna vode, kako pa se naj še napije? Če morajo otroci dalje kakor dve uri sedeti, jame jim biti dolg čas, in pouk se jih ne prime več, zlasti slabših ne. Otroci imajo veselje, do pouka, a če pouku ne morejo več slediti, in če jih učitelj še sili, potem se jim začne gnusiti do vsega. Naloži mlademu konju več, kakor more vleči, in konj ne bo za nič; tudi otroci izgubijo tako vse veselje.

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

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

Šola odrastle mladine.

Otroška leta so podobna pomladanskemu dnevu, ki prehitro mine. Za temi leti pride drug čas, ki že več terja od človeka; v tem času je treba, da oče in mati zbereta vso

moč, da bodeta otrokom prava učitelja. Otroci so plašni in boječi; oni so radi pri stariših in jih poslušajo. Mladenič pa hoče več vedeti, več slišati in z marsikom govoriti; tu je treba vse skrbnosti, da ne zajde v slabo tovarišijo. V tem času je treba položiti trdno versko podlago za poznejše življenje. Ta čas je šola čednosti, v tem času se človek odloči k dobremu ali k slabemu.

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

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

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

Bila je pa tudi druga družina; oče in mati sta težko pridelovala kruha za osmero otrok. Od mladih nog so otroci starišem pomagali delati, ali učili so se tudi moliti in se lepo obnašati. Prišli so kmalu v službe. Od doma niso imeli ničesar razen tega, da so znali Bogu služiti in pridno delati. Stariši so jim bili podpora, ki jih je vzdrževala v lepem vedenju, akoravno niso bili več doma; kajti vez otroške

ljubezni se ne pretrga tako hitro. Prišli so vsi na dobro mesto, in marsikdo jim je zavidal njihovo srečo. Spoštoval jih je vsakdo, ker so bili pobožni in pridni delavci, in ker so zvesto izpolnjevali svoje dolžnosti proti Bogu in ljudem.

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

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

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





Drugi del.

Kako naj rabimo vodo?

Splošni navod.

- P**relat Kneipp je ozdravljaj ljudi tako-le:
1. s kopelmi,
 2. z obkladki,
 3. s polivanjem,
 4. s sopari,
 5. z omivanjem in
 6. z ovitki.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

to se mora omeniti, da omivanje in kopanje zvečer ni za vsakega človeka; nekateri potem ne morejo spati, a drugi zopet dobro spijo. To bo že vsakdo sam videl, kdaj mu najbolj prileže, in po tem se naj ravna. Ta splošni del naj sklene željo, da bi se vsi pridno posluževali vode: zdravi, da bi postali še trdnejši, bolniki pa, da bi ozdraveli.

A. Kako se je treba utrjevati?

Da se utrdiš, hodi:

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

1. Bos hoditi.

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

Seveda je človek, zlasti v poznejših letih, v nogah občutljiv in se vsled mokrih nog kmalu prehladi. Zato se pri-

poroča hoditi bosemu le, če človeka ne zebe in priporoča se hoditi bosemu, ne pa stati v mokroti.

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

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

2. Bos hoditi po mokri travi.

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

3. Bos hoditi po mokrem kamenju.

Skoro enako dobro dene hoja po mokrem kamenju. Enemu ali drugemu, zlasti po mestih, je to bolj priročno, ker ima

skoro vsaka hiša nekje kak tlak iz kamnja ali opeke. Postajati pa človek na mokrem kamenju ne sme; treba je vedno hoditi ali vsaj teptati z nogami. Če se ti kamenje hoče posušiti, oblij ga na novo.

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

4. Bos hoditi po snegu.

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

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

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

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

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

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

5. Izprehajanje po vodi.

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

6. Stati v vodi.

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

7. Polivi.

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

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

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



B. Kako se zdravimo z vodo?

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

1. Obkladki.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Kopeli.

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

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

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

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

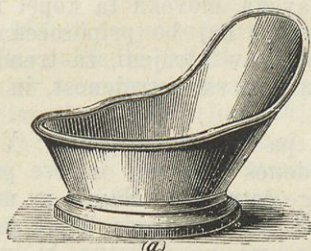
Neki gospod si je izrezal kurje oko. Rana se je vnela, in hotela se je vneti vsa kri. Jemal je vsak dan tri ovsenične kopeli in med časom si je noge zavijal v cunjo, ki

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

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

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

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



(a)



(b)

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

Mlad mož je vsled legarja ali mačúha (tifusa) tako oslabil, da ni bil več za nobeno delo; dalje časa je poklekoval vsak drugi dan po eno minuto, pozneje po dve ali tri

minute v mrzlo vodo; od tedna do tedna je postajal močnejši in kmalu je mogel zopet na delo.

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

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



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

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

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

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

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

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

Kopel v slanem kropu je dobra za škrofulozne bolnike.

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

1. Mrzla kopel.

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

a) *Mrzla kopel za zdrave.*

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

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

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

Res je že marsikdo umrl, ker je prišel poten na mraz, ali ker je razgret obstal na kraju, kjer zrak prav vleče (na prepihu). Nihče tega ne taji; a tudi tega ne, da je že marsikdo hudo zbolel, ker se je šel poten kopat. Ali daj

norcu nož v roke, in videl bodeš, kaj ti naredi ž njim. Kjer prave pameti ni, tam se najboljša reč izpremeni v slabo. Človek mora vedeti, kako se je treba kopati, in potem mu kopel ne bo škodovala. Kdor je pa svojeglaven, ta naj pripiše žalostne posledke samemu sebi.

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

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

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

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

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

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

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

b) Mrzla kopel za bolnike.

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

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

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

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

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

2. Topla kopel.

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

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

10 minut v toplo in

1 minuto v mrzlo; nato nazaj za

10 minut v toplo in zopet

1 minuto v mrzlo; naposled nazaj za

10 minut v toplo in

1 minuto v mrzlo vodo.

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

a) Topla kopel za zdrave.

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

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

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

b) Topla kopel za bolnike.

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

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

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

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

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

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

d) Kopeli za posamezne ude.

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

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

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

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

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

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

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

(Kneipp-Buch, str. 400.)

3. Sopari.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ko je vse pripravljeno vlij krop v škafo in ga pokrij, da se ti ne shladi; zdaj se sleci do pasu in si priveži brisalko okoli srede, da ti pot ne pojde po hrbtu dol v obleko. Vsedi se na višji stol in se opri z rokami na škafovi uhi. Potem te naj kdo z odejo tako pokrije in zavije, da sopar nikjer ven ne more. Nato vzemi sam pokrov raz škafo. Sopar ti bo oblil kakor



goreč potok glavo, prsi, hrbet in ves zgornji život in bo raztopil v njem, kar se je zbralo slabega. Skrbi, da bodeš lahko sedel, vročine se pa ne boj, ne boš se zadušil v njej, gotovo ne. Prvi trenotek se vsakdo ustraši silne vročine;



nagni se tedaj malo nazaj ali na stran, da ne boš z glavo ravno nad zavrelico; kakor hitro se pa privadiš vročini, nagni se zopet nad škač. Bati se ti ni treba ničesar. Sopar nikomur ne škoduje, ki ga je prav napravil, nekateri so si pa res škodovali, ker niso ubogali. V suhi kopeli ostane človek 20 do 24 minut. Ves ta čas

naj bo bolnik z glavo nad zavrelico, naj diha močno sopar v usta in v nos, naj ga pusti na oči kolikor mogoče. Ko mine 24 minut, deneš odejo proč in si zgornji život krepko omiješ z mrzlo vodo. Potem mora človek na izprehod ali na delo, da se posuši; pozimi naj hodi v sobi semtertja.

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

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

Pozimi tudi po mrzlem omivanju ne smeš na prosto, preden nisi po topli sobi hodil pol ure semtertja. Najlažje se po soparu omiješ tako: Vzemi brisalko, namoči in izžmi jo rahlo, potem jo primi z rokami na obeh koncih in si obriši razgreti život. Kdor ima oteklo glavo, komur se kaj izpušča na glavi, komur teče iz ušes, za tega je ta sopar. Opomnim, da se naj glava ne oplakne z mrzlim. Kdor more

po soparu vzeti mrzlo kopel, naj jo vzame brez skrbi, toda biti mora čisto kratka, nikoli daljša od ene minute.

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

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

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

Pri zastarelem kataru bo pomagal sopar na nos.

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

Reza si je ranila palec; mala rana jo je začela zelo boleti, prst je postal ves višnjev in roka je otekla, zastrupila se je bržkone kri in dekle je bilo v smrtni nevarnosti. Kneipp ji je dal najprej ovitek z vročim senenim drobcem, potem se je dala z drobcem ovita roka še v vroč sopar, roka se je jela zelo potiti, in nevarnost je kmalu izginila.

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

(Kneipp-Buch, str. 409.)

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



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

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

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

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

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

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

Po soparu se mora bolnik ves omiti, ali pa naj vzame polkopel in si naj ob enem omije prsi in hrbet z rokami.

Če je kdo nevarno bolan, ga vsega omij. Za ta sópar se jemlje najrajše préslična (hvoščeva) zavrelica. Za bolne ledvice, za kamen v mehurju je ovsenična zavrelica boljša; za krč in skrnino v spodnjem životu, v začetku vodenice je zavrelica iz senenega drobca dobra. Največ se doseže s hvoščevo zavrelico pri bolnikih, ki niso mogli na vodo. Ta bolezen je navadno posledica prehlajenja; prehlajenje povzroči skrnino ali krč, in voda se zapre. Hvoščevi sópar temu opomore, in mehur bode po njem zopet redno deloval.

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

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

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

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

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

4. Polivi.

Ker ni vsakateri život enako občutljiv, treba je pri raznih ljudeh vplivati z različnimi porabami. Eden je medel, drugi debel, eden mlad, drugi star; kar pri enem spravi

kri v krepki tok in ga ozdravi, pri drugem ne kaže dosti uspeha. Pri nekaterih bolnikih zadoščata kopel in omivanje, pri drugih je treba bolj ostre porabe, in to so razni polivi.

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

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

a) Poliv na kolena.

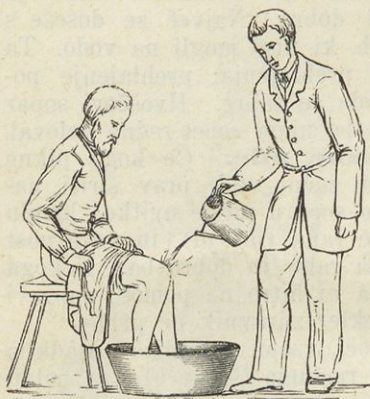
Vsedi se na stol, deni noge v škafo, obleko pa si prigrni, da se ti ne zmoči. Polivaj si noge z majhno ročko ali z vrčem, ki ga z eno roko lahko držiš. S prvo ročko si obe nogi zmočiš, drugo in sledeče vlivaj naravnost na kolena, vzdigujoč jih zdaj višnje, zdaj nižje; iz zadnje ročke vlij vodo kar od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

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

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

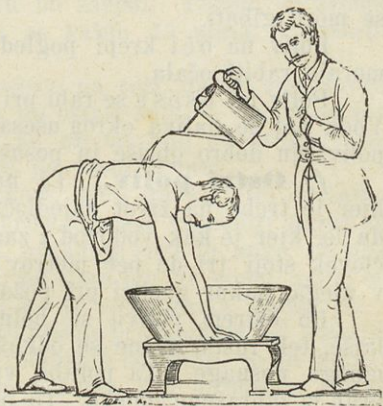
krat v tednu napravi ta poliv. Občutljive ljudi je treba s tem polivom utrditi. Kdor hodi težko k vodi, kdor trpi z ledvičnimi boleznimi, kdor trpi z glavobolom, naj jemlje ta poliv.

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



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

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



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

č) Polni poliv. Pri polnem polivu, t. j. pri polivu na vse telo, se oblije ves človek od vratu do pete. Bolnik se vsede v banjo ali v srajci ali pa v plavnih hlačicah. Obliva se človek od zadaj in od spredaj. Prva ročka ves život zmoči; sledeče tri se zlijejo po vsem telesu, posebno pa na hrbtenico, v tilnik in na želodec. Ta poliv je zlasti za zdrave in debele ljudi. Pozimi se smeš le na toplem tako polivati; za bolehne ne sme biti voda premrzla. Kdaj je tega poliva treba, se pové pri posameznih boleznih. Kneipp poliv bolj obraja kakor kopel, ker se more pri njem na bolni ud posebno vplivati. Zlasti za skrnino se rabi prav uspešno polni poliv. Navrh se je treba izprehajati ali delati, da se človek posuši in segreje.

d) Poliv na roko. Pri polivu na roko se oblivajo obe roki pričenši od dlani naprej; ena ročka vode zadostuje za eno roko. Ta poliv se rabi za utrjevanje rok, rabi se,

kadar je treba ustaviti kako vnetje, ali pregnati protin iz rok. Priporoča se tudi ljudem, ki nimajo dosti krvi in bledičnim.

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

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

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

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

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

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

5. Omivanje.

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

Omivanje vsega života je za zdrave in bolnike. Pomoči debel prtič v vodo in si omij ž njim ves život; najskrajnejše v dveh minutah moraš biti gotov; potem se obleci, ne da bi se obrisal, in pojdi na delo ali na izprehod, da se posušiš in segreješ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. Ovitki.

a) **Ovitek na glavo** si napraviš tako: Omij si obraz in vso glavo; lase moraš premočiti in toliko obrisati,

da ne kaplja od njih. Potem si ovij glavo s suho ruto prav trdno, le pol čela z očmi ostane prostega. Ovitek pustiš eno uro na glavi, nazadnje glavo hitro omiješ in obrišeš. Ta ovitek je dober za skrnino, za luskine, in če se kaj izpušča na glavi.

b) Vratni ovitek. Zmoči si vrat in s suho ruto si ga toliko ovij, da mrzli zrak ne more do mokrine; to bi bil en ovitek. Drugega si pa tako-le narediš: Ruto namoči v mrzli vodi, malo jo izžmi in deni okoli vratú; črez pa ovij suho ruto, da ne prihaja zrak do mokrine. Ta ovitek pusti na vratu eno ali poldrugo uro, ne vso noč. Vsi ovitki imajo namen, da nepotrebno vročino ven potegnejo; zato se ne smejo na bolnem udu preveč razgreti. Zdravniki ukazujejo ovitke za več ur. Kneipp jih nikoli ne pušča dalje kakor poldrugo uro; potem se more ovitek ali proč dejati, ali pa na novo pomočiti v mrzlo vodo. Ponavljanje ovitka se mora po bolniku ravnati; če je vročina huda, treba je ovitkov zaporedoma; če vročina ni posebno huda, bo pa eden dosti. Vratni ovitek je za vneto grlo, ali kadar človek požirati ne more, in za glavobol; vendar je pri teh boleznih vselej treba da pomagamo še drugače, ali na nogah ali na vsem životu.

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

c) Šal kot ovitek je posebno namenjen prsim in zgornjemu hrbtu. Vsakdo ve, kako si dekleta devajo rute



okoli vratú; ravno tako si naloži ta ovitek, ki ga imenujemo šal. En konec pride na hrbet in dva konca se križata na prsih. Tak kos debelega platna (prta) namoči v vodi, izžmi ga rahlo in deni tako okoli vratu. Črez pa moraš dejati ali suh prt, ali volnato ruto, ali koco, da ne pride zrak do mokrine. V šalu ostane



bolnik eno ali poldrugo uro. Šal se naj rabi le tedaj, kadar je bolnik v postelji.

Pri vročinskih boleznih, ali kadar kri preveč sili v glavo ali kadar se kaj vname v glavi, pri hudem katáru, ali kadar so grlo, sapnik ali prsi zaslišeni, tedaj ti šalovi

ovitek kmalu pomaga. Najlepši uspeh je imel Kneipp s šalovim ovitkom pri ženskah, ki so prišle ob pamet vsled tega, ker jim je kri preveč silila v glavo. Tem je dejal ta šalov ovitek, zraven pa tudi ovitek na noge ter toplo kopel za noge, in pomagalo je.

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

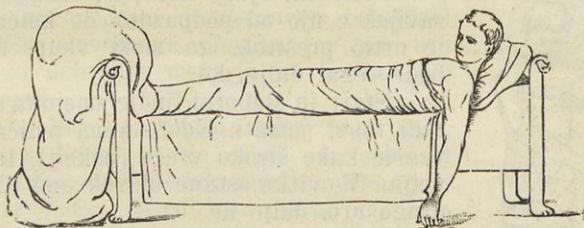
Če se je človeku v prsih ali v trebuhu kaj vnelo in ti rabiš ta ovitek, tedaj se bo silno hitro razgreval; kolikorkrat postane ovitek vroč, pomoči ga na novo v mrzlo vodo.

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

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

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

d) **Spodnji ovitek** je za bolezni v spodnjem životu in v nogah. Napraviš si ta ovitek takó-le: V postelji raz-



prostri volneno odejo (koco); potem vzemi tako velik prt ali rjuho, da se lahko od pod pazduh do prstov dva- ali trikrat oviješ ž njo. Prt namoči v mrzlo vodo, rahlo ga izžmi in razprostri v postelj na odejo. Na mokro se vleže človek in zagrne od obeh strani z mokrim prtom in nazadnje s spodaj

razprostrto suho odejo. Pleča in vrat niso v mokrem; te je treba še posebej zagrniti, najboljše z volnato ruto, ali pa deneš srajco črez sebe; ki si jo slekel. Navrh pride izdatna, pa ne preobilna odeja, toda noge je treba še posebej odeti. Vse vkup ni tako težavno, kakor se ti morda tukaj vidi; najlažje je seveda, če ti kdo pomaga, ali sčasoma si vsakdo tudi lahko sam napravi ta ovitek.

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

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

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

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

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

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

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

Ko bi si hoteli vsi zdravi vsaj vsakih osem ali štirinajst dni napraviti tak ovitek, koliko bolezni bi izostalo! Vodenica, srčne in želodčne bolezni bi bile neznane. Tudi za druge bolezni je ta ovitek imenitno zdravilo; on čisti ledvice in jetra, spravlja



iz trebuha zasedle vetrove in preobilno vodo. Za zasližen želodec, za srčne in pljučne bolezni, za razne bolezni v glavi in v vratu se rabi prav pogosto. Če si s kako boleznijo ne veš pomagati, pomore ti ta ovitek vselej iz zadrege. Komur je spodnji život vsled česarkoli oslabil, ta si naj vsakokrat, ali prej ko vzame ovitek, ali pa hitro za njim, namaže ves spodnji život s svinjsko mastjo ali s kafnim oljem. Kdor trpi s krčem, ta si naj pod ovitkom dene na goli život ruto, v ocet (jesih) namočeno.

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

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

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

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

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

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



7. Voda najboljša pijača.

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

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





Tretji del.

L e k a r n a.



Mi imamo mnogo zdravnikov, učenih in neučenih, ki slové s svojimi zdravili. Eden prodaja zdravilo za zlomljene noge, drugi za rane, tretji za garje, četrtri prodaja prah za prsne bolezni in peti kapljice za želodec itd. Ti ljudje imajo navado, da vsak svoje zdravilo kot skrivnost za se obdrži. Čemu? Da bi on sam imel dobiček. Prelat Kneipp tega ni hotel. On je vsakomur odpiral vse predelke svoje lekarne (apoteke); poglej njegova zdravila, poglej jih do zadnje škatlice.

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

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

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

Porabe z vodo, to je obkladki, kopeli, ovitki itd. raztapljajo po človeku, kar se je bolnega nabralo v njem, po-

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

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

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

Razmoke (tinkture ali ekstrakti).

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

Čaji.

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

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

Prahovi.

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

Olja.

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



Zdravila.

V naslednjem se naštevajo zdravila po abecednem redu.

Aloja (Aloë vulgaris).

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

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

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

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

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



Angelika ali gozdni koren
(*Angelica silvestris*).

Angelika ali gozdni koren (*Angelica silvestris*).

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

Čaj z gozdnim korenem se vzame, če si je kdo pokvaril s slabo hrano svoj želodec, ali če se je želodec prehladil. Za ta čaj se naj vzame polovica vina in polovica vode, kar je

posebno dobro za zaslišena pljuča in zasližen sapnik in zoper zgago. Tudi zoper drisko se rabi to zdravilo. Boljši pa kot čaj je prah tega korenja, ki se vzpe v jedi.

Arnika (*Arnica montana*).

Arnika, brdnja ali črvivec je zavoljo svoje zdravilne moči po vsem svetu znana rastlina. Kako morejo zdravniki to tajiti, je težko umeti. V špirit ali žganje namočen črvivec je vsem znano zdravilo. Cvet se nabira konec meseca rožnika in začetkom malega srpana. Če se je arnika le tri dni namakala, je mokrina (tinktura) že za rabo; boljša je pa, če je stara.

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

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

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



Arnika ali brdnja (*Arnica montana*).

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

Zoper želodčne tvore se dene 50 kapljic arnika-tinkture na četrť litra vode (vsak dan polagoma izpiti v majhnih požirkih).

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

Bezgovec (*Sambucus nigra*).

Pri starih hišah najdeš še veliko bezgovja. Mladi ljudje so ga jeli odpravljati, ali to ni prav, ker ima ta grm v sebi



Črni bezg (*Sambucus nigra*).

prav veliko zdravilne moči. Zdravilo je na njem vse; listje, skorja, korenje, cvet in jagode. Čaj iz bezgovega listja je najboljši kup čistilo za kri; ta ti nadomešča vse planinske rastline, ki se, ne vemo vse za kaj, prodajajo po lekarnah. Ali je listje zeleno ali posušeno, je vseeno. Tudi cvet je dobro čistilo za kri; zato glej, da ga ne bo manjkalo v tvoji domači lekarni. Zima je dolga, ne veš, ali ti morebiti ne pride kdaj prav. Za vodenične ljudi je čaj iz bezgovega korenja imeniten. Vodo vleče bolj iz človeka, kakor katerokoli drugo zdravilo. Ob enem je pa tak čaj čisto nedolžen; pij ga,

kadar hočeš, nikoli ti ne more škodovati. Sad tega grmovja se nabira in kuha; da je nekaj vreden, vidiš lahko na pticah: le glej, kako silijo od vseh strani v bezgovje. Gotovo, ko bi ne bilo tako zdravo in dobro, ptičice bi ga ne jedle tako slastno. Bodite zato pametni in imejte vsekdar prav v čislih to rastlino.

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

Posušene bezgove bobike so dobre za hudo drisko.

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

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

Brinovice (*Juniperus communis*).

Kdo ne pozna brinovic ali smolja? Brinove vejice rabimo kot kadilo v sobah, kjer leži bolnik; ta dim čisti zrak in umori v njem, kar je nalezljivega. Tako rabimo brinove bobike kot čistilo za znotraj pri različnih boleznih. Kdor mora bolnikom streči ali bolnike obiskovati, naj vedno žveče brinovice in ne bo se zlahka nalezel kake bolezni. Ob enem dajejo te bobike ustom prijeten okus in pomagajo želodcu prebavljati.

Kdor ima slab želodec, si s temi bobikami lahko pomaga tako-le: Jej prvi dan štiri brinovice, drugi dan pet, tretji šest, tako vsak dan po eno več do dvanajstega dne. Dvanajsti dan jih sneš petnajst. Potem vsak dan po eno manj. Komur se je sapa v želodcu sesedla, temu te bobike gotovo po-



Navadna brina (*Juniperus communis*).

magajo. Iste slovijo tudi kot zdravilo za kamen in pesek, za ledvične in jetrne bolezni.

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

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

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

Črnice ali borovnice (*Vaccinium myrtillus*).

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



Črnica ali borovnica (*Vaccinium myrtillus*).

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

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

Dobova skorja.

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

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

Encijan (*Gentiana lutea*). ✓

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

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

Galun

je dober za vsakatero gnilobo. Videl sem celo, da je raka ustavil, če ni bilo že prepozno. Komur nohtje tako v stran rastejo, da začne gniti meso, ta si naj z galunovo vodo izpira rano, ali pa naj zmlet galun trosi na rano; tudi to

je dobro. Galun bo rano najprej očistil, potem jo potegnil vkup, posušil in zacelil. Če imaš bolne skranje, izpiraj si usta z galunom; tudi za grlo je dobro, če si ga včasih oplakneš z galunom.

Trigonella foenum graecum
Grško seno (*Trigonella foenum graecum*).

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



Habát (*Sambucus ébulus*).

Habát ali smrdljivi bezeg
 (*Sambucus ébulus*).

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

Hvošč ali njivska preslica (*Equisetum arvense*).

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

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

Tudi če je treba ustaviti kri, je ta čaj imeniten, naj že pride kri iz rane, ali iz nosa, ali iz prsi, ali od drugod; pij čaj, če kri prihaja iz ust; potegni si ga v nos, če ti kri teče iz nosa, pomagalo ti bo. Kdor trpi s krvotokom, naj ga pije vsak dan dve čaši. Ker je ta rastlina tako imenitna, skrbi, da ti je nikdar ne zmanjka.



Hvošč ali njivska préslica
(*Equisetum arvense*).

Ilovica.

Ilovica je kot zdravilo znana. Primesi se z vodo in dene zraven malo oceta, da izgleda, kakor fino mazilo. Namaže

se zdaj na platno in naloži na bolni ud (ne pa na rano). Rabi se pri nakožnih boleznih, za zganjene, izpahnjene in otolčene ude. Tudi za hudi protin se da uspešno rabiti.

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

Jagode.

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

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

Sladki janež (*Foeniculum officinale*).

Zrnja od sladkega janeža ali kopričevega zrnja (*Fenchel*) naj bo v vsaki domači lekarni; ono je za vsakateri krč, in ravno za krčem ljudje tako pogosto bolehajo. Če koga prime trod (kólika), le hitro skuhaj žlico sladkega janeža v mleku; to daj prav toplo bolniku, in krč se bode kmalu pomiril in kólika nehala. Ob enem je pri tej bolezni treba, da se dene na trebuh prtič, v toplo vodo in jesih namočen. Če te sapa nadleguje, potrosi si na jed zmletega janeža in pomagalo ti bo. Da se zrnje more mleti, treba ga je v peči posušiti. Kopričevo olje se kupuje v lekarni. Da je janež tudi za

oči, je znano. Skuha se pol žlice zmletega janežu, in s to vodo se izpirajo oči tri- ali štirikrat na dan. Še boljše je, če napraviš z janežem sopar za oči.

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

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

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



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

Kafra

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

Kamelice.

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

Kislica.

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

Koprive.

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

naj pretepa boleče ude vsak dan za nekaj minut z žgočimi koprivami; strah se bode kmalu izpremenil v veselje, ker to res pomaga.

Koščeni prah.

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

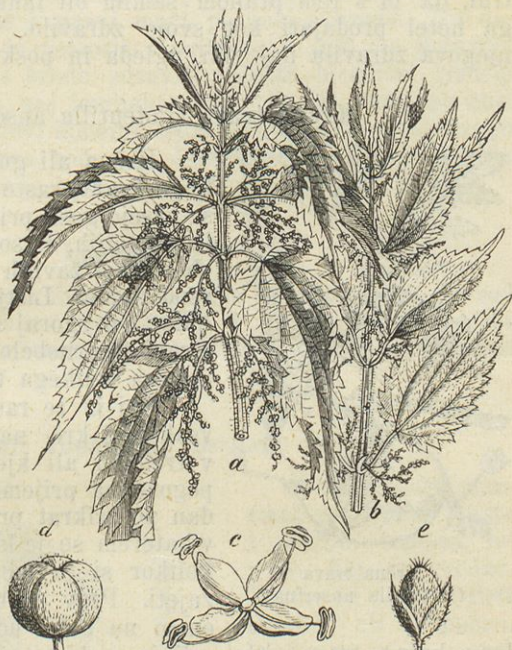
Drugi prah je bel. Za tega je treba kosti tako dolgo žgati, da postanejo bele kakor žgano apno. Potem se zmeljejo ali stolčejo, in beli prah je gotov.

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

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

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

Kdor je na krvi slab in ob enem boleha z želodcem, ta dobi beli prah. Sivega dobivajo pa tisti, ki so prav slabi na prsih. To je Kneippova skrivnost črnega, belega in sivega prahu. Veliko ljudi ve o tem že kaj povedati. Kneipp



Kopriva (*Urtica dioica*).

trdi, da bi s tem prahom samim bil lahko obogatel, ko bi ga hotel prodajati kot svoje zdravilo. A tega ni hotel; njegova zdravila naj vidi, ogleda in poskuša vsakdo.

Krčna trava (Potentilla anserina).



Krčna trava
(Potentilla anserina).

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

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

Kreda.

Ali si že kdaj opazoval, kako kuretna pazljivo pobira vsako zrnice apnenega peska? In kdo ni še čul, da mora včasih učitelj v šoli pred otroki skrivati kredo, ker bi jo sicer pojedli. To nam dá misliti: Ali ni morebiti tudi kreda še za kaj? Kneipp pripoveduje, da je dolgo poskuševal, in se res prepričal, da je kreda dobro zdravilo. Ona ima v sebi ravno take tvarine, katerih je kostém treba za rast. Navadno že priroda sama priskrbuje potrebne snovi, da morejo kosti rasti. Ali slabotnim ljudem prepogosto primanjkuje potrebnega apna, in vsled tega se kosti ne morejo sestaviti tako, kakor bi bilo treba. Dajaj zato takim ljudem vsak dan v jed ali pa na vodo noževu končino zmlete krede. Saj jo vsakdo lahko vzame, ker nima nobenega okusa in

nobenega duha. Če prav slabo prebavljaš, če navzlic vsej postrežbi ne prideš k pravi moči, poskusi s kredom. Na detelji se pozna, če jo potrosiš z malcem; a tudi na bolnikih se vidi, ako jih s kredom zdraviš. Zlasti bledečim ljudem priporočam kreda; naj jemljejo vsak dan ne samo po eno, marveč po dve noževi končini tega prehú, eno zjutraj, drugo zvečer, in bleda lica bodo jela kmalu rdeti. Boljši seveda kakor kredni prah je koščen.

Laneno seme.

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

Lapuh ali kopačica (Tussilago farfara).



Lapuh ali kopačica (Tussilago farfara).

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

Lapuhov čaj je čistilo za prsi in pljuca. Kdor ima tesne prsi, in kdor veliko kašlja, naj pije tak čaj, zlasti če se je bati sušice. Marsikoga je en sam lapuhov list že ozdravil. Če čutiš kje posebno vročino, nalagaj tja lapuhovo perje (lepenje); to bo vročino ohladilo. Zlasti za tekoče rane so nakladki

z lapuhovim lepenjem dobri. Lapuh vzame iz rane vročino in vnetje ter potegne iz nje, kar je nezdravega v rani. Posebno dober je lapuh za tekoče noge, če so rane vse plave, ali črne in prav vnete. Lapuh odvzame z vročino vred bolečine, in če ga pridno nakladaš, bo rana hitro zacelila. Lapuh je tudi dober za vroče tvore, za šeno (pereči ogenj), zlasti pa za šeno v obrazu.

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

Lipov cvet.

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

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

Lučnik (Verbascum Schraderi.)

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

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

Mandeljnovo olje.

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

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

Tudi za različne ušesne bolezni je to olje zdravilo. Če komu v ušesih šumi, če koga po ušesih trga, za krč v ušesih, ali če se je strdila komu ušesna maščoba, je mandeljnovo

olja najboljše zdravilo; vlij ga šest ali osem kapljic bolniku v uho in zamaši luknjo z bombažem (pavolo).

Če je kdo vsled prehlajenja dobil skrnino v ušesa, naj si vlija en dan sedem do osem kapljic mandelnovega olja v desno; drugi dan v levo uho. Potem si naj ušesa izpira z mlačno vodo. Uho si najboljše izpereš z brizgalnico, seveda, če imaš koga, ki ve ravnati s takimi reči.

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

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

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

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

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



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

Močvirna detelja (*Menyanthes trifoliata*).

Prelat Kneipp pripoveduje, da je nekoč dobil v roke zelo staro knjigo, v kateri se je opisovala močvirna detelja

(Bitterklee, Sumpfklee, Fieberklee) in nje zdravilna moč. Kneipp se je prepričal, da se ta rastlina uspešno rabi zoper mnoge bolezni.

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

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

Motovilec (*Valeriana officinalis*).

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

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

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

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



Motovilec
(*Valeriana officinalis*).

Nageljnovo ali klinčkovno olje

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

Netresk (*Sempervivum tectorum*).

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

Oglje.

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

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

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

Omela (*Viscum album*).

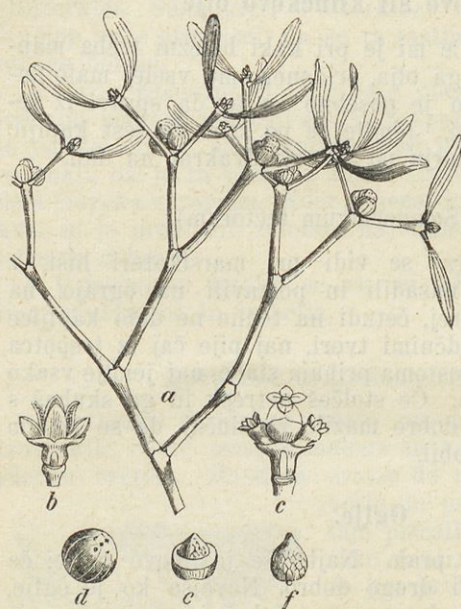
Omela (*Mistel*) je prav dobro zdravilo, zlasti za kri. Vsem materam naj bo ta rastlina posebno priporočena; seznanite se dobro z njo. Ona raste samo na drevju, najrajši na starih dobih. Tu se je nahajajo po celi grmički, ki živijo od drevesnega soka. Čaj iz omele ustavi krvotok; včasih pomaga že ena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

Otrobov kruh.

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

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

Drugi dan narediš iz kvasa podolgaste



Omela (*Viscum album*).

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

Pelin (*Artemisia absinthium*)

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

Kdor boleha na jetrih, naj si vsak dan nekolikokrat potrosi na jed malo pelinovega prahu; pelin bo rumenico kmalu pregnal, in bolniku bo boljše. V žganju namočen pelin je

tudi dober; če greš s slabim želodcem na daljšo pot, vzemi s seboj pelinovega žganja. Pelinov čaj je tudi dober za očesa.

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

Pibrovi koren (Pimpinella).

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

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

Povojček (Glechoma hederatea).

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

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



Pripotec
(*Plantago lanceolata*).

Pripotec (Plantago lanceolata).

Kdor se je pri kakem delu ranil, gre si trpotca ali pripotca (Spitzwegerich) iskat; tega zmečka in stlači iz njega nekaj kapljic soka, ki ga dene na rano, ali pa naloži na rano zmečkani trpotčev list. S to obvezo je rana kakor z zlato

nitjo sešita; zlata nit ne rjavi, pripotčev sok pa ne pusti nobene gnilobe v rano.

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

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

Revar (*Cychorium intybus*).

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



Revar (*Cychorium intybus*).

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

Tudi v spirit revar namakajo; tak spirit je dober, če se začne komu sušiti kak ud. Bolni ud naj se vsak dan krepko

mane ali drga s tem spiritom. V zdravilstvu se rabi cvet, rastlina in korenje divjega regrata.

Rožmarin (*Rosmarinus officinalis*).

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

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

Selzenovec (*Althaea rosea*).

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

Skuta (sir).

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

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

Šipečje jagode (*Rosa canina*).

Čaj iz šipečjih jagod ali divjih rož je zelo dober za mehur in ledvice; zato si jih prav pridno nabiraj, posebno



Šipeče jagode (*Rosa canina*).



Smetlika
(*Euphrasia officinalis*).

če imate v družini koga, ki trpi s kamenom ali peskom.

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

Sivkno (lavendeljnov) olje

se kupuje po lekarnah. Jemlji ga vsak dan dvakrat po pet kapljic na sladkorju in želodec bo dobro prebavljaj; vedno bodeš imel najboljši tek. Koga napihuje, kogar glava boli, ali komur

vsled bolehnega želodca pogostoma prihaja slabo, ta se naj zdravi s tem oljem.

Smetlika (*Euphrasia officinalis*).

Ko začne zoreti otava, vidiš po suhih travnikih vse belo te majhne rastlinice. Kmet tej rastlini ne more biti prav prijatelj, ker mu zaduši vso drugo travo. Ali Bog tudi te rožice ni ustvaril zastonj. Če za bolne oči ne veš več druge pomoči, ti morebiti še pomaga ta rastlinica. Skuhaj si smetličnega čaja; s tem si izmivaj oči dva- ali trikrat na

dan; to jih bode čistilo in krepčalo. Ob enem naj jemlje bolnik to zdravilo tudi za znotraj; vsak dan si naj deva noževu končino smetličnega prahu v jed.

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

Drevesna smola.

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

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

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

Strd.

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

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

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

Neki že čez 80 let star gospod si napravlja sam vino; kuha si namreč v vodi malo strdi, in on trdi, da je ta pi-jača zdrava in dobra, češ, da ima svoje zdravje in svojo

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

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

V bakren kotel se dene kakih 60 litrov mehke vode. Pod kotel se zdaj zaneti; kakor hitro se voda precej segreje, primeša se ji okoli šest litrov strdi, potem se pusti vse vkup poldrugo uro rahlo vreti. Nečedna pena se mora posneti. Ko mine poldruga ura, vlije se strdena voda v glinaste ali pločnate posode; tam se shladi, da postane mlačna. Mlačna se vlije v skrbno očiščen sodček. Pilike ne smeš zabiti. V topli kleti bo začela medica v 5 do 10 dneh vreti ali kipeti. Vreti mora 14 dni; potem jo pretočiš v

drug sod; trosko ali drože moraš seveda odstraniti. V drugem sodu vre medica še 10 do 14 dni, in potem, ko je vrenje že popolnoma minilo, zabiješ sodček. V treh do štirih tednih je medica svetla in moreš jo točiti. Če to vino (medico) deneš v steklenice in jih hranjuješ v hladnem pesku, tedaj ti bo v nekaterih dneh tvoje vince prav krepko gnalo in šumelo.

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



Tavžentroža (*Erythraea centaurium*).

Tavžentroža (*Erythraea centaureum*).

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

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

Torica (*Tappas officinalis*).]

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

Toričini čaj je dobro zdravilo za slab želodec in za želodčne tvore; ta čaj se lahko pije brez sladkorja ali druge primesi.

Deblo ni za rabo. Kdor ima v ustih kak prišč ali bulo, naj si jih izpira s tem čajem; sploh je torica izborno zdravilo zoper vsako gnitlobo in zoper kraste. Toričino mazilo se napravi, če se zmelje suho perje in skuha s svinjsko mastjo. Boljše je, če se v mast dene svežega toričinega soka. Sveži toričin sok se napravi tako-le: Perje se najpoprej omije, potem dobro zreže ali v možnarju stolče; stol-



Trnovčev cvet (*Prunus spinosa*).



Trobentica
(*Primula officinalis*).

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

Trnovčev cvet (*Prunus spinosa*).

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

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

Trobentica (*Primula officinalis*).

Za zdravilo se nabirajo samo temnorumeno cvetoče trobentice.

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



Truskavec
(*Polygonum aviculare*).

Truskavec (*Polygonum aviculare*).

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

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

Vijolica (*Viola odorata*).

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



Vijolica (*Viola odorata*).

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

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

Vinska ruta (*Ruta graveolens*).

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

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

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

Zelje.

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

Žajbelj (*Salvia officinalis*).

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

Žoltilo (*Genista germanica*).

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



Cistilo (laksir).

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

1. Vzemi dve žlici zmletega sladkega janeža (fenhela), dve žlici zmečkanih brinovic (brinovih jagod), eno žlico grškega sena (*foenum graecum*) in eno žlico aloje. To vse vkup skuhaj, in čaj je zdravilo. Tega čaja piješ zvečer en kozarec; za en kozarec čaja pa ne smeš omenjene zmesi več vzeti kakor eno majhno žlico. V 12 do 30 urah začne zdravilo delovati. Močen človek sme tega čaja izpiti poln kozarec, slabši pa jo naj razdeli na dva ali tri dni, tako da ga jemlje vsak večer kakih štiri ali šest žlic, kakor se sicer jemljejo zdravila.

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

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

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





Četrty del.

Bolezni po abecednem redu.



Bledica (Bleichsucht).

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

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

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

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

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

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

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

Kneipp je deklici ukazal:

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

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

3. naj si napravi vsak drugi dan mrzlo polkopol.

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

1. dvakrat vso omila z vodo in jesihom;

2. napravila si dvakrat na teden polkopol;

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

4. hodila bosa, kolikor ji je bilo mogoče.

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

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

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

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

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

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

Bramorka.

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

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

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

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

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

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

Prelat Kneipp je ukazal dekletu:

1. Jesti vsak dan šest brinjevih jagod.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nekemu gospodu je obolel palec na nogi; mislil je, da je le nohet poškodovan in se za stvar ni brigal. A palec se je vnel in poklical po zdravnika. Ta si ni vedel kaj pomagati, če je



stala je rana in iz rane je prišlo par koščic. Zdaj se je gospod splašil in je šel h Kneippu. Prelat Kneipp mu je dal nogo obvezavati s hvoščevo zavrelico. V kratkem je otekline ponehala in gniloba na kosti se je zacelila, ker se je še pravočasno pravilno zdravila.

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

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

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

Dekle se je zdravilo:

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

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

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

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

Bolna čreva.

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

Kneipp mu je zaukazal za vsak dan en poliv na hrbet in eno sedečno kopel; včasih si naj napravi namesto sedečne kopeli polkopel ali pa poliv na kolena. Ob enem je dva- ali trikrat na teden jemal španski plašč in hodil včasih nekaj minut po mrzli vodi. V dvanajstih tednih je bil gospod zdrav kakor nikoli prej.

Vneta čreva.

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

1. Vsak teden tri sedečne kopeli;

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

3. naj vzame vsak teden eno polkopal za eno minuto.

Za znotraj mora jemati vsak dan dvanajst kapljic pelinovega žganja.

Črevesni katár.

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

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

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

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

To neredno se vračajočo drisko imenujemo črevesni katár.

Se li dá tudi ta ozdraviti z vodo? Dà. Bolnik naj pije vsak dan eno ali dve čaši čaja iz pelina, žajbelja, skoréce in tavžentrož. Ob enem naj jé vsak dan kakih deset brinovih jagod. Če je driska posebno huda, vzemi pol čaše kropa,

deni noter pol žlice črničjega žganja in daj to bolniku dvakrat na dan. Črničje žganje je tako, v katerem so namočene suhe črnice, ne iz črnic žgano žganje.

Zunaj je treba napraviti:

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

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

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

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

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

Za kronično (redno se vračajočo) drisko je prvo, držati se stroge diete. Treba izogibati se kave, medu, sladkorja, sadja, mošta, kisle vode, mleka, slanih jedi. Bolniku se naj daje žirova kava, juha z ječmenom in rižem (precejeno), močnate juhe, a ne suhe močnate jedi. Bolnik naj jé češče, a po malem. Kot zdravilo naj se mu daje čaj iz hrastove skorje in petoprstnika. Za otroke je pri driski najboljše žirova kava, in naj se gleda, da dobijo redno jesti.

Črvi ali gliste.

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

Dávica (Diphtheritis).

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

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

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

Postavite otroka s srajco oblečenega v banjo in polijte vsega. Tak poliv vpliva, kakor brizganje v ognju. Politega otroka zavijte v volneno ruto, dajte ga v postelj in navadno bo po prvem polivu že vsa nevarnost odstranjena. Parkrat se poliv še ponovi.

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

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

Prišč je umazano rumeno poobložen, vročina ni visoka; a v nekaterih urah se prišč shujšuje in se razširi tudi v nos; iz nosa pride zdaj zelenkasto-rumena smrdeča nesnaga.

Bolnik požira vedno težje in nazadnje ne more več jesti. Prišč se razširi tudi na goltanec in zdaj začne bolnik s težavo dihati, obraz prihaja plavkast, žile na vratu so prenapolnjene; če se zdaj ne pomaga takoj, bo smrt kmalu pristopila.

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

Pri večjih ljudeh se zdravi ta bolezen tako-le:

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

Od teh porab pride vsakega poldneva ena na vrsto:

Prvi dan predpoldnem sopar na glavo, popoldne šal.

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

Tretji dan pride kakor prvi.

Četrty dan kakor drugi dan.

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

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

Neki oče je prišel Kneippu pravit: „Dete mi ne more več jesti, komaj še sope; vse goreče je in že ni več prav

pri pameti. Ovil sem mu okoli vratu mokro ruto, ali izdalo ni nič; kaj naj storim, da se mi otrok ne zaduši?

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

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

Garje.

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

Prišel je h Kneippu osemindvajsetleten mož; bil je krepko vzrasten in vendar nekako ves perél. Pomoči ni našel nikjer, in nikdo ni vedel in spoznal, kaj mu je. Kneipp ga je vprašal: „Si li kdaj v mladosti bil garjev?“ — „Dà,“ odgovori mu, „a imel sem garje samo tri dni, ozdravil sem se hitro.“ — Bog ne daj, da bi tako ozdravljjal! Ravno pri takih boleznih je treba čisto drugega zdravljenja. Gniloba mora iz telesa in ob enem se mora krepčati ves život, da bode odslej mogel sam iztrebiti iz sebe ničemurne tvarine.

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

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

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

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

Izgubljen glas.

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

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

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

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

Raztopila se mu je sèsedla kri s soparom na glavo; ker pa ta sopar za se preveč krvi spravlja v glavo, moral mu je slediti še sopar na noge (vselej z mrzlim polivom navrh). To se napravi vsak teden enkrat, pri posebno močnih ljudeh dvakrat. Ob enem se je gospod dvakrat v

tednu mrzlo kopal (samo eno minuto) in dvakrat si je dal pripraviti mrzlo polkopol. Kdor si kopeli ne more napraviti, naj vzame poliv na hrbet in poliv na stegna. V šestih tednih je bil gospod popolnoma ozdravljen.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

jalo vidoma močnejše; dobilo je zopet čist in krepek glas in zdaj slovi kot izvrstna pevka.

Glavobol.

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

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

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

Za tega bolnika se je ukazalo:

1. vsak dan poliv na hrbet;
2. moral je vsak dan hoditi po vodi in si napraviti poliv na kolena;

3. moral si je napraviti včasih med drugimi porabami sedečno kopel.

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

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

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

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

V nekaterih tednih je bil ozdravljen. Rabil je:

1. Poliv na hrbet, in hitro potem je hodil malo po vodi.
2. Napravil si je vsak dan eno polkopel; drugi in tretji teden je jemal polkopeli le še vsak drugi dan in pozneje še bolj poredkoma.

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

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

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

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

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

Enostranski glavobol (migréna).

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

Če ima svoj vzrok v zaprti sapi, tedaj si mora bolnik dva ali tri dni po tri- ali štirikrat spodnji život omiti z mrzlo vodo. Omivanje bo več izdalo, če prideneš vodi malo soli ali jesiha. Ko bi omivanje ne izdalo nič, treba bi bilo vsak teden dveh ali treh polkopeli.

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

Živčni (nervozni) glavobol.

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

Gluhost in mutavost.

Revež je slepec, sirota glušec. Jezik ima, ali govoriti ne zna, ker ne čuje drugih in se zavoljo tega ne more

besede naučiti. Temu ali drugemu je gluhost prirojena, večinoma pa se izgubi posluš vsled kake bolezni. Veliko otrok na pr. oglušči za škrlatico ali osepnicami. Da bi hoteli vsi te bolezni ozdravljati z vodo, gotovo bi se nobenemu ne pripetila taka nesreča.

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

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

Če je gluhost posledica kake bolezni, tedaj moramo soditi, da je tudi še sicer v životu marsikaj nezdravega, ne samo v ušesih. Zato se mora ozdravljati ves život. To je storilo tudi omenjeno dekle:

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

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

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

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

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

Ali tudi uho se je zdravilo. Vsak dan si je enkrat zavil vrat in oteklino za ušesom z mokro ruto (seveda mokro ruto je ovil potem vselej s suho). Ta mokri ovitek

je imel na sebi dve uri; ko je minila ena ura, namočil si je ovitek iznova v mrzli vodi in si ga potem zopet obvezal za eno uro. Dobil je tudi vsak dan enkrat ali pa dvakrat poliv na uho (okoli ušesa). Ovitek je raztapljal oteklino, poliv pa je razganjal kri. V uho so mu vlivali mrzel bezgov čaj, ki dobro hladi in raztaplja. V petih tednih je fant zopet čul precej dobro.

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

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

Bolnik naj hodi vsak dan nekaj minut do meče (lidek) po mrzli vodi. Po vodi hoditi je za ušesne bolezni jako dobro. Drugič naj dobi vsak dan dva poliva na hrbet, in obenem se mu naj vlije ena ročka vode okoli ušes. Tretjič se mu naj vlije vsak dan nekaj kapljic mandeljnovega olja v ušesa. V 14 dneh je zopet dobro slišal.

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

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

Griza.

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

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

steklenica se dobro zamaši, in v nekaterih tednih se žganje toliko napoji črničjega soka, da je za rabo.

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

Bolno grlo.

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

Vnetica grla (Croup).

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

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

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

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

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

Bolna hrbtenica.

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

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

Poškodovana hrbtenica.

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

Ljuba voda je pa tudi tega gospoda ozdravila. V šestih tednih je bil zopet dober.

Take bolezni se morajo ozdravljati po tem-le načinu. Bolnik naj dobi:

1. Trikrat na teden španski plašč.

2. Trikrat v tednu polkopol.

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

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

Sušica hrbtne mozga.

Po dveh palicah je prišel h Kneippu šele 32 let star mož. Štiri leta je bil že bolan; zdravniki so spoznali njegovo bolezen kot jetiko (sušico) hrbtne mozga, in rekli, da tej bolezni ni več pomoči.

Z vodo se je pa mož ozdravil tako-le:

1. Dobil je vsak dan en poliv na hrbet in dva poliva na stegna.

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

Ko je minil ta čas, rabil je še 10 dni vsak dan en poliv na hrbet in eno polkopol za pol minute.

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

V osmih tednih je popolnoma ozdravel.

Hripavost.

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

Ozdravila se je v dveh mesecih s temi-le porabami:

1. Hodila je vsak dan večkrat po mokri travi.

2. Vsak teden si je tri- ali štirikrat napravila šal.

3. Vsak teden je vzela štiri sedečne kopeli.

4. Kopala se je, ker je bil lep čas, vsak teden trikrat na prostem.

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

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

Hromost.

Zbolelo je štirinajstletno dekle za škrlatico in davico. Od tistega časa je bilo vedno v postelji, in nazadnje so mu začele mrtveti noge; prihajale so vedno tanše in mrzlejše in sčasoma so postale popolnoma hrome in brez občutka. Zdravniki so razsodili, da ni več pomoči. Nato pride oče h Kneippu iskat pomoči. Ta mu je naročil, da se mora dekle vsak dan enkrat omiti po vsem životu, da mora vsak dan vzeti nakladek in podkladek. Piti je smelo vsako uro žlico vode, jesti pa močnate jedi, a mesa ne.

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

Hromost pri otrokih.

Nekemu dekletu je leva stran popolnoma ohromela, tako, da ni moglo več hoditi. Ker ni pomagalo nobeno zdravilo, poskusili so z vodo. Dobil je otrok vsak drugi dan polkopol, in skozi 14 dni se je vsak dan enkrat ves omil. Ko mine 14 dni, napravljali so mu znanprej en dan poliv na hrbet in poliv na stegna, drugi dan polkopol. Obenem je dobivalo dekle preprosto, ali prav tečno hrano. V petih tednih je moglo že zopet precej dobro hoditi in

ohromelo roko kvišku vzdigovati. Napravljali so mu še nekaj časa dva- ali trikrat na teden polkopel, in s tem je postalo popolnoma zdravo in trdno.

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

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

Hipohondrija (duševna klavrnost).

Hipohondri, to je bolniki, ki so na duhu in v srcu pobiti, žalostni, boječi in klavrní, so posebno usmiljenja vredni. Ljudje z njimi navadno nimajo sočutja in se jim le smejijo; a to jih dela še bolj žalostne. Treba je vsakokrat vprašati: Je li bil ta hipohonder kdaj pameten mož? Je li kdaj pametno mislil in delal? In če je kdaj bil pameten, tedaj bi bilo neumno misliti, da mu zdaj ni ničesar, da je popolnoma zdrav in da on samo za kratek čas muči samega sebe in druge ljudi.

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

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

Bil je mož z odličnimi zmožnostmi. Veliko let je živel srečen v svojem stanu in vesel je delal za dva druga. Nankrat pa postane hipohonder; odslej ni maral več za svoja dela in izgubil je vse veselje do življenja.

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

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

Igla pogoltnjena.

Anka pride vsa solzna, rekoč: „Iglo sem pogoltnila; vsa sem v strahu, kaj naj storim?“ — „Jej prav veliko črnega kruha, krompirja in kislega zelja tri- ali štirikrat na dan. Piti ne smeš ničesar, tudi vlažnih jedi ne smeš jesti.“ Tako se ji je naročilo in peti dan je šla igla od nje.

Influenca ali hripa.

Pred par leti se je pokazala po vseh deželah bolezen, kateri so dali ime influenza ali hripa. Veliko ljudi, posebno starih, je umrlo za njo.

Zlasti čudno pa je to, da veliko ljudi po tej bolezni ne pride več do pravega zdravja; enemu je zaostalo kaj na pljučih, drugemu na jetrih; ti so začeli dobivati tvore, drugi vroče otekline na posameznih udih.

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

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

Vnetje bedrnih živcev (Ischias).

Neki uradnik je trpel v levem stegnu tri mesece hude bolečine. Poskušal je vse mogoče zdravnike in vsa mogoča zdravila. Nazadnje mu ničesar drugega niso vedeli več

svetovati kakor: Imej nogo vedno na toplem in ne sili je; morebiti se sčasoma zboljša sama od sebe.

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

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

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

Jetrne bolezni.

Kakor drugi udje človeškega telesa, vnamejo se tudi lahko jetra; kri hiti v vneto mesto, jetra se s krvjo prenapolni in otečejo. Če se vnetje ne ozdravi pravočasno, postal bo otok trd in to se imenuje „strjena jetra“. Taka jetra ne delujejo več in prej ali slej nastopi smrt. Kakor pri drugem vnetju, treba je tudi tukaj bolezen raztopiti in potegniti iz telesa. V ta namen izborna služi veliki ali tudi kratki ovitek vsaki dan enkrat, slabše ljudi naj se dvakrat na dan omije po vsem životu. Na mesto pa, kjer so jetra, naj se napravita enkrat ali dvakrat na dan nakladek in podkladek za dve uri; ko mine ena ura, se ti nakladki ponovijo. Prtič namoči v vodo in jesih. Ko je vnetje ponehalo, rabijo se nakladki z ovseno ali seneno zavrelico.

Ko je bolezen že minila, treba je s porabami še nekaj časa nadaljevati; na teden treba napraviti še dve polkople ali vsaj eno, parkrat se omiti po vsem životu in narediti dva nakladka.

Da se ozdravi jetrna bolezen, treba je previdno živeti. Opojna pijača takim bolnikom zelo škoduje, in zelo težko je človeku, ki je navajen popiti vsak dan par kozarcev piva ali vina, težko je takega pregovoriti, da se pijače popolnoma zdrži.

Posledica obolelih jeter je zlatenica (rumenica). V jetrih se dela žolč, ki se iz jeter vliva v želodec, da pomaga jedi prebavljati. Žolč se zbira v mehurju, priraščenim na jetra. Žolč se lahko v jetrih ali v žolčnem mehurju

sèsede v žolčni kamen, ki potem ovira odtakanje žolča, ki potem pride v kri; tudi vsled udarca ali pritiska na jetra se lahko razlije žolča v krvne žile. Taka kri začne rumeneti, človek prihaja ves rumen in ta bolezen se imenuje rumenica ali zlatenica. Treba je to zamašenje odstraniti in človek bo ozdravel, sicer pa se lahko po žolču izpridi vsa kri, človek postane ves črn v kožo in navadno bo bolezen končala s smrtjo.

Če so pa jetra dobra in je zlatenica nastopila le vsled prestrašenja, pritiska ali vsled kake bolezni, tedaj se rumenici opomore s pelinovim čajem, katerega se trikrat na dan vzame po tri ali štiri žlice. Pelinu se lahko pridene končala s smrtjo.

Z vodo pa je treba spraviti kri v redni tok; redno pretakanje krvi bo uredilo tudi redno pretakanje žolča. Na spodnji život naj se devajo nakladki z ovseno zavrelico, in sicer kolikor mogoče toplo. Ti topli obkladki raztapljajo in izvajajo. Vsaki dan se rabi ta nakladek dvakrat, pri slabih ljudeh se pusti na bolniku eno, pri močnejših dve uri. Skozi tri dni se naj bolniku napravi vsak dan polkopel, pri kateri se omije tudi zgornji život (to poleg nakladka), potem si tri dni napravi polni poliv, slabotne ljudi se naj namesto polivanja le omije po vsem životu.

Na znotraj naj se posebno vpliva na želodec, temu se naj pomaga, da bo dobro prebavljial in krvi dajal dosti hrane. Ob enem pa se mora iztrebiti iz krvi žolčna snaga. V to najboljše služi čaj iz pelina, hvošča in brinovih bobik; vsako uro naj se vzame žlica tega čaja. Priporočati je tudi, da naj bolnik vsaki dan vzame 5 do 10 brinovih bobik.

Mleko je za na jetrih obolelega človeka najboljša hrana.

Na zunaj naj se napravijo vsaki teden trije kratki ovitki in ponoči se naj iz postelje enkrat omije. Koža bo dalje časa ostala rumena, a to ne dene nič. Če se pa rumena barva izpreminja v rjavo in bolnika splošno po koži žge in šegeče, potem se je bati, da nastane jetrni rak, in da je bolezen neozdravljiva.

Kdor boleha z jetri, naj pije zjutraj in zvečer kozarec mleka, v katerega se je dejala ena žlica zmletega oglja in malo sladkorja.

Kamen in pesek.

Med raznimi boleznimi je ledvična ali mehurna bolezen, provzročena po pesku, ena najhujših. Bolnik veliko trpi,

trpljenje se vleče leta in leta in dostikrat se tudi ne da ozdraviti.

Pesek se dela v ledvicah in v mehurju. Ko človek pride v leta, začne vsa naravna moč pešati in nesnaga, ki bi morala po vodi iti naprej, se naleže po ledvicah in po mehurju. Iz ledvic se ta pesek sicer polagoma izlušči, a žile, po katerih se odtaka voda, so tesne in odhajajoči pesek povzročuje v njih hudo bol, ki se imenuje ledvična kolika.

Ta pesek se v mehurju večkrat sèse v male kamenčke, obstoječe iz raznih soli in apna. Tak kamen postane lahko tako velik, da z vodo ne more več naprej, da tak pesek lahko zamaši vodno cev, da niti voda iz mehurja ne more več odtekat. V teh zelo bolestnih slučajih more pomagati le spretna operacija.

Pesek in kamen dasta se pa v mehurju na preprost način raztopiti:

Nojboljše zdravilo za to bolezen je ovsenična kopel. Ovsenica naj se pol ure kuha in z zavrelico napravi 30° R topla kopel. V tej kopeli ostane bolnik eno uro, potem se s svežo vodo vsega omije. Takih kopel naj se mu napravi tri v tednu. Poleg kopeli naj si v tednu naredi dva ali tri kratke ovitke. Pri tej bolezni pa je treba zdravila tudi znotraj, in sicer hvoščevega čaja. Tako se bolnik zdravi tri tedne, potem še tri tedne porabe na polovico skrči in zdrav bo.

Kamen in pesek se poprej naznanjata z bolestjo v ledvicah in v hrbtu; slaba narava ne prebavlja več pravilno, slabe snovi želodec ne odstrani od hrane, zaidejo v kri in jo delajo nesnažno. Slana jed, opojna pijača, poper i. dr. pospešujejo to bolezen. Pri kmetih, ki se prežive z rastlinsko hrano, se o tej bolezni malo čuje, če pa kje nastopi, se sme soditi, da je dotičnik preslano jedel.

Neki oče je prišel pravit, da sina mehur prav hudo boli; zdravniki so spoznali, da ima fant velik kamen, ki bi se samo z nevarno operacijo dal odpraviti. Ozdravil se je fant pa brez noža in rezanja.

Pil je vsak dan en kozarec čaja iz hvošča in brinovih jagod; potem so mu nakladali vsak dan enkrat na boleči kraj v hvoščevo zavrelico namočen prt; mokri prt se mora z volnato ruto zagrniti. Enkrat na dan so mu dejali na bolni kraj tudi pokuhan hvošč, prav topel. Nakladek in hvošč so mu puščali na trebuhu po dve uri. To je fantu

kamen v 14 dneh raztopilo, in hudobnež je šel v majhnih koscih z vodo iz njega.

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

Po Kneippovem nasvetu je jemal:

1. Skoz 10 dni vsak dan toplo ovsenično kopel z 28° R toploto. V tej kopeli je ostajal pol ure in po kopeli se je vsakokrat hitro vsega omil z mrzlo vodo.

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

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

Katár ali nahod.

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

Kaj naj tedaj storimo, da vprihodnjič ne bomo več imeli nahoda? Uro daleč si menda precej hitro hodil. Morebiti je na prostem kakih 12° R mraza; zdaj hitro stopiš v sobo, kjer je 14° R toplote. Torej je razlike 22° R; taka prememba ti mora v grlu hudo dejati. Ti bi bil moral zadnjo četrt ure pota malo počasneje hoditi; potem naj bi bil ostal za trenotek v hladni veži in nato šele stopil v sobo. Tako bi se izlepa zravнала toplota in mraz, brez sitnih nasledkov. Če si pa že dobil nahod, če čutiš, da se ti je zamašilo v grlu, idi za pol ure nazaj na prosto, in nahod bo izginil sam od sebe.

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

Marsikdo veliko kašlja; vsaka mrzla sapica mu hudo dene v grlu, jame ga v sapniku šegetati, in kašelj je tu; ljudje kašljajo leta in leta, ne da bi jih kaj bolelo. Na-

vadno je tak kašelj od starišev podedovan, in tedaj se da le redkokdaj ozdraviti. Ali to nič ne dene; tak kašelj nikakor ni nevaren; o njem se pravi: Kdor dolgo kašlja, dolgo živi.

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

Črevesni katár.

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

Zdravilo za tega bolnika je bilo prvi teden:

1. Vsak dan dva poliva na hrbet.
2. Vsak dan je nekaj časa hodil po vodi.
3. Vsak dan je dobil en poliv na kolena.

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

Tretji teden je dobival:

1. Štirikrat vsak dan, vsakokrat za dve uri, na želodec v krop in jesih namočen prt (mokri prt se zagrne s suhim).
2. En dan poliv na hrbet in poliv na stegna, drugi dan pa polkopol in poliv na hrbet. Tretji teden je že vse drugače hodil k potrebi.

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

Za znotraj je jemal pelinove kapljice in brinovice.

Porabe naj se jemljejo ravno v tem redu, kakor so se tu naštele. Tako se bo prvi teden ves život krepčal od

zunaj, drugi teden od znotraj, in tretji teden se pride posebno želodcu in črevam na pomoč. To bo spravilo vsega človeka zopet v red.

Katár v sapniku.

Neki mož je bil več kot deset let bolan na prsih. Zdravniki so rekli, da ima vnetico sapnika. Navzlic vsem zdravilom je prihajala bolezen vedno hujša. Sčasoma je postal želodec tako slab, da niti navadnih jedi ni več prav prebavljaj. Bil je mož vedno ves napihnjjen in utrujen, vedno mu je bilo na prsih sila tesno. Vnetici sapnika se je pridružila nazadnje še srčna bolezen, in kakor so zdravniki spoznali, so se mu jetra nenavadno razširila. Zdravniki so mu svetovali, naj lazi prav pridno po gorah, ali bilo je vse zastonj.

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

Želodčni katár.

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

Pri Kneippu se je gospa ozdravila v štirih tednih. Rabila je sledeče:

1. Štirikrat v tednu si je na želodec nakladala pokuhan seneni drobec, vsakokrat za poldrugo uro.

2. Trikrat v tednu si je ves život omila z mrzlo osoljeno vodo.

3. Vsak dan je pila kozarec čaja iz stolčenih brinovic in hvošča. Skledico čaja je razdelila na tri dele in ga pila trikrat na dan.

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

1. Enkrat v tednu omenjeni nakladek na želodec.
2. Trikrat v tednu si je omila ves život.
3. Dvakrat v tednu si je napravila polkopel za pol minute, in pila je zanaprej čaj iz brinovih bobik in hvošča. Pozneje je jemala samo še dve polkopeli na teden.

Kila.

Za to boleznijo boleha zdaj toliko ljudi, kakor še nikdar poprej. Eden dobi kilo kar ponoči, da ne ve kako; drugi čuti bolečine že dolgo prej. Kdor pa to bolezen enkrat ima, ni več za vsako delo; vedno se mora bati bolečin, da, celo smrti. Zakaj je neki ta bolezen dandanašnji tako razširjena? Temu je kriva mehkužnost sedanjega časa. Ko bi se ljudje od mladosti pametno utrjevali, ko bi uživali preproste tečne jedi, ne dobil bi nihče kile, če hudo ne pade, če se ne prevzdigne, ali če ga kdo ne sune. Tako je pa dosti ljudi, ki boleajo za kilo. In kako hitro se dobi ta bolezen! Ta jo je dobil, ko je šel na stran, drugi, ko je skočil črez majhen jarek, tretjemu se je sapa malo zaprla, in mrena je počila.

Kako žalostno je, da jih toliko oboli v najlepših letih ter postanejo kakor starci in invalidi in niso več rabljivi za svoj poklic. Kam pridemo, če pojde to tako naprej? Če se mali trud, ki ti ga napravlja zdravljenje z vodo, ne poplača z ničim drugim, kakor da se ubraniš le te bolezni, tedaj ti je ta trud že obilno povrnjen.

Kila ni nikomur prirojena, ona je posledica slabosti. Trden človek se je lahko ubrani; zato se utrjuj, in ne bo se ti je treba bati. Da se obvaruješ te bolezni, jemlji vsak teden eno ali dve polkopeli ali sedečni kopeli. To lahko vsak čas storiš, za to je dober vsak škaf. Slečeš, koplješ in oblečeš se lahko v petih minutah; od dela greš v kopel in od kopeli zopet na delo. Če si v najhujšem potu, tedaj je kopel najboljša.

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

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

Nazadnje se mora še odgovoriti na vprašanje, ali se kila nikakor ne da več ozdraviti? Dokler je bolezen še nova, ozdravi se. Kneipp jih je ozdravil več s tem, da je ukazal boleči kraj krepko s kafrnim oljem mazati in potem nalagati nanj smolni obliž. Lisičja mast je že od starih časov znana kot najboljšo zdravilo za to bolezen. Drugaj boleče mesto vsak dan dva- ali trikrat s to mastjo in potem naloži nanje vsakokrat smolni obliž (smolo namažeš na prt). Nekemu človeku se je ozdravila s tem že sedem tednov stara kila.

Pri otrokih nahajaš to bolezen prav pogosto. Matere jim dajejo preveč jesti, jed jih napihuje in vsled tega se pretrga trebušna mrena. Napravi takemu otroku vsak dan ovsenično kopel; daj mu vsak dan nakladek in podkladek, in maži mu bolni kraj s kafrnim oljem, če nimaš lisičje masti. Ako le mrena ni še preveč pretrgana, bo dete kmalu okrevalo; kjer je pa mrena preveč poškodovana, tam ni več pomoči.

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

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

Vsa njegova bolezen je prihajala od sèsedle sape; spravili so sapo z vodo iz njega in ves život je prišel zopet v red; v štirih tednih je bil mož popolnoma ozdravljen.

Jemal je:

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

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

Tretji dan poliv na hrbet, in po polivu je klečal malo časa v vodi.

Četrty dan kakor tretji.

Peti dan je dobil poliv na hrbet in polkopol predpoldnem; popoldne zopet poliv na hrbet in dve uri pozneje sedečno kopel.

Šesti dan poliv na hrbet, dve uri pozneje polkopol in popoldne kopel do podpazduh.

Tako se je zdravil štiri tedne, in ozdravel je.

Oteklo koleno.

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

Neki gospod pripeljal je h Kneippu svojo devetletno hčerko. Pred dvema letoma ji je bilo koleno oteklo; zdravniki so jo potem zarezali prvič na levi in pozneje še na desni strani. Koleno pa je otroka bolelo le vedno hujše, in od kolena navzgor je noga tako medlela, da je imela komaj še tretji del naravne debelosti; tudi v obraz je bilo dekle videti vse bolno, in teka ni imelo nobenega.

Za tega otroka so rabili sledeče:

1. Vsak dan so omili dekle po vsem životu z vodo in z jesihom.

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

3. Za znotraj je dobivalo dekle predpoldnem vsako uro žlico mleka in na dan kakih šest brinovih jagod.

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

Zanaprej so stegno in koleno še vsak dan dvakrat polivali z mrzlo vodo; koleno so ovili vsak dan enkrat za

dve uri s pokuhanim drobom in ponoči so ga ovijali s prtom, ki je bil namočen v pokuhano grško seno. Tudi brinovice je jemalo deklet še dalje. Minili so zopet trije tedni, in deklet je bilo popolnoma ozdravljeno.

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

Kolera.

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

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

Ob enajstih ponoči so enkrat Kneippa poklicali k dekli, ki je zbolela za kolero. Brez mere ji je šlo vse čez in skoz, zdravnik pa je stanoval dve uri daleč. Poklicali so župnika, da jo pripravi na smrt. Roke in noge je imela mrzle kakor led, obraz blede, lica vpadla — vse je kazalo, da se hoče tukaj duša kmalu ločiti od trupla. Če bi jo le mogel spraviti v pot, mislil si je Kneipp, tedaj bo še rešena. Dal je prinesiti prtíčov, namočil enega v vrel krop in napravil dekli prav tople nakladek na želodec in prsi; pod ta nakladek pa so dejali na goli život v vrel jesih namočeno ruto. Potem so jo še prav skrbno odeli.

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

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

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

Preden pa je bolnik popolnoma ozdravljen, ne sme jesti količkaj težko prebavnih jedi; kot pijača je zanj mlačno mleko najboljšo. Če ta bolezen kdaj pride v vaš kraj, ne obupaj, ljubi čitatelj! Omivaj si vsak dan, zjutraj in zvečer,

ves život z mrzlo vodo in jej vsak dan kakih 12 brinovih jagod, ali pa kakih pet bobik popra, in ni se ti treba bati, da bi se nalezal bolezni.

Kólika, trod.

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

Jé naj bolnik samo prav lahke jedi, in pije naj mleko in vodo, ali pa malo vina z vodo. Ako imaš pa zdravnika pri rokah, teci hitro ponj; kajti zdravniki imajo dandanašnji neko orodje, s katerim pri hudi kóliki, ko sicer ne pomaga nič več, brez vse nevarnosti izpusté iz trebuha sapo, katera provzročuje to hudo bolezen.

Kólika nastane navadno vsled prehlajenja. Če se na pr. kdo preobilno napije mrzle vode, želodčna toplota tega mraza ne prenese več. Človek zato lahko vsekdar pije, a nikoli ne preveč naenkrat, kajti mraz povzroči kóliko. Kakor hitro se bolnik dosti ugreje in se začne potiti, nehala bo tudi kólika; če pot neha in boleost se zopet javlja, napravi se bolniku na želodec nov topel nakladek. Pripravno je tudi, pogreti opeko, zaviti jo v ruto in naložiti na trebuh, da se kolikor mogoče ugreje. Ko se je život ugreel, vzela se je bolezni predmoč. Za znotraj je sladki janež dobro zdravilo. Skuha se ali v mleku, ali pa raztopi v spiritu v janeževo tinkturo. V žlico tople vode se da 20 do 30 kapljic te tinkture.

Krč.

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

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

V 12 dneh je prišla bolnica že precej k sebi; bolečin ni čutila več niti na prsih, niti v želodcu; bolezen v glavi je prešla, roke in noge so postale zopet lepo tople. Rabila je še naprej dvakrat na teden za noge toplo kopel, v katero je devala pest soli in dve pesti pepela; enkrat v tednu se je omila ponoči po vsem životu, vstavši iz tople postelje, in namesto kamiličnih je jemala zdaj pelinove in žajbeljeve kapljice, vsakokrat kakih 10 v kozarcu tople vode. K popolnemu zdravju so ji potem pripomogle polkopeli in omivanje vsega života.

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

Želodčni krč.

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

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

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

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

Kri in važnost njenega rednega toka.

Srečen oni, pri katerem kri ne najde nobenega zadržka v žilah, nesrečen pa, komur začne kri zastajati. S krvjo se živi ves život in vsak posamezni ud. Ona greje život, in kjer ni dosti krvi, tam postaja truplo mrzlo. Toplota nam pravi, kje je kri, in koliko krvi je v tem ali onem udu.

Če kdaj srečaš človeka z izredno slabimi nogami, le vprašaj ga, ali ga zebe v noge ali ne; vsak ti bode odgovoril, da ima vedno mrzle noge; nogam primanjkuje krvi, zato so mrzle in vsled tega tudi tako slabe.

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

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

Izguba krvi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Razpadla kri.

Mimogrede je Kneipp nekoč obiskal nekega duhovnika. Ljudje so mu pravili, da se mož že pripravlja na smrt, zato je šel k njemu gledat. Revez je imel po životu 25 ran; kakor gobe so mu rastle iz kože majhni tvorci, iz katerih je tekla neka ostra rjava vlaga. S tem je trpel že dolgo; pomoči ni upal več nobene. Vendar je prosil, ali bi mu Kneipp ne vedel še kaj svetovati. Prelat Kneipp je bil prepričan, da temu bolniku ni več pomoči, a vendar mu je svetoval, naj pije vsako drugo uro šest žlic čaja iz pelina in žajbelja. S tem čajem mu je hotel spraviti iz ust grdi gnili okus, s katerim je revež bolj trpel, kakor z bolečinami na životu.

V petih dneh pride h Kneippu nekdo pravit, da gospod ni umrl, temveč da mu je zdaj veliko boljši, in da mu tudi jed zopet diši. Ker mu je prvo zdravilo dejalo tako dobro, vprašal je bolnik, kaj naj še stori zanaprej. Kneipp mu je naročil, naj se skozi 14 dni vsak dan po vsem životu omije z mrzlo vodo. Ko ta čas mine, prišlo je poročilo, da je

bolniku že veliko boljše. Zdaj je zaukazal en dan španski plašč, drugi dan omivanje vsega života; to je rabil duhovnik 14 dni in mogel je zopet k oltarju.

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

Kmetski človek je pripovedoval: „Pred dvema letoma so mi otekle noge; nastalo je do kolen vse polno plavih lis, in nazadnje mi je na več krajih začelo teči iz obeh nog. Noge sem kmalu ozdravil; a komaj so bile noge zdrave, začela mi je otekati desna roka, in kmalu je začelo tudi teči iz nje. Ozdravil sem tudi roko, a dobil sem potem otekline na hrbtu; bolelo me je prav hudo, dà, včasih tako, da sem prišel ob zavest.“

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

Zagatjena kri.

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

Ta gospa se je ozdravljala s sledečimi porabami:

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

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

3. Vsak teden si je trikrat omila ves život z vodo in z jesihom.

4. Pila je vsak dan na tri dele razdeljen kozarec čaja iz hvošča in brinovih bobik.

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

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

Oseminštiridesetletni ženski je postajala ena noga včasih vsa mrtva in ob enem je začela vsakokrat otekati nad kolonom. Tudi v vratu ni bila popolnoma zdrava; zbiralo in teklo ji je večkrat. Iz noša ji je pogostoma jela teči kri brez vsakaterega vzroka. Život je bil debel, sapa težka, moči pa ni bilo nobene. Ta ženska je dobivala skozi 12 dni:

1. Vsak dan poliv na hrbet in poliv na stegna.

2. Vsak drugi dan kratki ovitek.

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

Krvotok.

Prišel je h Kneippu neki mož pravit: „Že dolgo časa mi žena boleha s krvotokom; zdaj bo menda konec; ko pridem domov, je bržkone ne bo več pri življenju. Zdravniki ne dajo več nobenega zdravila; ali res ni za njo več nobene pomoči?“

Kneipp je svetoval možu, naj daje ženi iz začetka vsako četrto ure dve žlici hvoščevega čaja, pozneje pa le še dve žlici na dan. Na spodnji život ji naj naklada v vodo in jesih namočen prt; nakladek naj pusti na životu dve uri. Storili so tako. Krvavenje je kmalu jenjalo, in ženski je bilo le še nekolikokrat treba omenjenega nakladka. Pila je prav pridno mleko, vsako uro dve žlici, in jedla tečne domače jedi; to ji je dalo novo, zdravo kri. V štirih tednih je mogla zopet iti za svojimi opravki.

Kar je tukaj povedano, je le pomoč v skrajni sili, kadar ni zdravnika; kjerkoli pa je mogoče dobiti zdravnika, naj se ta pokliče, ker ima tak krvotok dostikrat vzroke, pri katerih čaj in obkladki ne pomagajo nič.

Zastrupljena kri.

Neka gospa si je bila prav neznatno poškodovala prst. Ponoči se zbudi, slabo ji prihaja, in v ranjenem prstu čuti strašne bolečine. Bolni prst je na levi roki, in vendar jo boli tudi že desna noga. Roka oteče do lakta, prihaja rdeča kakor ogenj, žile postanejo temnoplave — nevarnost je velika.

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

Veliko ljudi je že zavoljo take malenkosti umrlo, bodisi da se je urezal kdo v prst na roki ali na nogi (zlasti na nogah je to nevarno), ali pa da si je izrezal kurje oko ter se je vnela kri. Včasih kaj takega ni bilo slišati. Da so pa dandanes taki slučaji tako pogosti, temu je mnogo kriva neumna obleka današnjega časa ter malovredne jedi, ob katerih se živi toliko ljudi. Zdrava obleka in tečna jed sta najboljša obramba zoper take krvne bolezni.

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

Pomagalo se je, in sicer tako-le: Roka se je prav vroče povila s poparjenim senom; osem ur je ostala zavita, ali vsako drugo uro so ji ponavljali seneni obkladek. V dveh urah so bolečine že precej ponehale, in v šestih urah je minila vsa nevarnost.

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

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

Ledvične bolezni.

V kri pride po živežu marsikatera nesnaga; in ko je kri prehodila ves život, ter oddala zdravo hrano vsem delom života, zaostalo je v nji odpadkov, ki gredo po vodi skozi

ledvice od človeka. Čudežno je narava vse uravnala, a v čudežno sestavljenem životu se lahko kaj pokvari, in tako se lahko pokvarijo tudi ledvice.

1. Vnetje ledvic (Bright-ledvična bolezen). Ledvice se navadno vnamejo vsled kakega prehlajenja. Kjer je vnetje, tja drvi kri, in ker je preveč pride, se zamaši. Ledvice so tako prenapolnjene in otekajo. Bolnika zdaj zebe, zdaj mu je vroče, vode ne gre dosti naprej, trepalnice in noge mu otekajo, pričenja se vodenica. Teka nima bolnik nič, pač pa ga vedno žeja, moč pojema, sapa je težka, voda, ki bi morala odteči, pride v kri in jo pokvari, srce prihaja slabo, dihanje težavno, in nazadnje nastopi smrt.

Pri vnetju ledvic je treba najprej gasiti vročico. To se najlažje zgodi z omivanjem, s kratkimi ovitki, ali s polkopeljo, če je bolnik sicer še zdrav in krepak. Kakor hitro vročina raste, treba je bolnika iznova omiti.

Na kraj, kjer so ledvice, se priporoča nakladati skute z jesihom in vodo primesene (kakor pri pljučnici). Dostikrat se zgodi, da dva taka nakladka že vzameta iz ledvic vso boleost. Dva- do štirikrat na dan se potem bolniku napravi podkladek tako, da se vleže na prt, ki je v vodo in jesih namočen, in obseže bolniku pol hrbta. Dve uri leži na podkladku, ki se vsake pol ure premeni, obenem se mu tak moker prt naloži od zgoraj na spodnji život.

Za znotraj naj se daje bolniku v vodi in vinu ($\frac{1}{3}$) pokuhan rožmarin, in sicer vsako uro ena žlica takega čaja. Poleg tega se mu daje čaj iz šipečjih jagod, habáta in žajbelja.

Akutno vnetje ledvic je čestokrat posledica hudega prehlajenja, ali posledica bolezní škrlatice, difteritike, osepnice; tudi prihaja od strupenih zdravil, ki jih včasih dajejo zdravniki. Bolniku oteka obraz, otekajo gležnji, javi se podkožna vodenica, včasih tudi trebušna ali prsna vodenica. Najbolj se ta bolezen spozna na vodi, ki jo mora zdravnik pregledati.

Pri akutnem vnetju ledvic mora bolnik v posteljo, kjer se naj dobro odene, da se začne potiti. Ostrih jedi in opojne pijače ne sme dobiti. Naj se živi z mlekom, in če mu mleko preseda, naj se mu da pečenega mesa. Pije pa naj svežo vodo s kakim sadnim sokom. Soba naj bo topla 15—16° R noč in dan, in ko se bolezen že zboljšava, bolnik ob slabem vremenu ne sme na prosto. Sicer se bolnik naj iz postelje ven omiva, za znotraj jemlje vročega bezgovega čaja, vsaki dan se mu napravi kratek ovitek. Včasih je

tudi dobra topla (30°) kopel za 10—15 minut in po kopeli se bolnik v mokro rjuho zavije, da se dosti poti. Če bi bolnik v kopeli težko dihal, naj se takoj ven vzame. Poskusi se tudi lahko z mrzlimi polkopelmi, katere kakemu bolniku bolj prija, kakor topla kopel. Sploh se pa tak bolnik naj nikdar ne zdravi brez zdravnika.

Kronično vnetje ledvic traja včasih mesece ali leta, medtem ko se akutno vnetje ozdravi v nekaterih tednih. Bolnik prihaja bled, je utrujen, trpi z glavo, nima teka; ljudje mislijo, da si je pokvaril želodec, a če se pogleda voda, bo zdravnik spoznal vnetje ledvic. Kronično vnetje ledvic dela pogled moten, ker oboli tudi očesna mrena. Nevarno je, če se k vnetju ledvic pridruži vnetica sapnika, pljučnica ali uremija (scanje krvi).

Tak bolnik naj se hrani z mlekom, mesa naj le malo užije. Kadar je bolezen preveč napredovala in srce prihaja slabo, se sme bolnik le še omivati, in proti bolezni se v prvi vrsti rabi le notranje zdravilo.

Čaj, ki žene na vodo, se napravi iz habata, peteršilja, smolovja in rožmarina; vsako uro se ga vzamete dve žlici.

Kadar bolezen predolgo traja, se začnejo ledvice sušiti. Vidi se, kot da bi vodenica pojemala, odteka se več vode, bolnik misli, da mu je boljši, a kmalu se pokaže slabo znamenje, voda prihaja krvava. Ta bolezen se le še redkokdaj da ozdraviti.

Ledvice se sušijo vsled kake srčne hibe, vsled protina, spolnih in drugih bolezni, zlasti se ta bolezen najde pri pijancih. Tak bolnik ne sme piti kave, čaja, ne opojnih pijač, lahko pa je močnate jedi, pečeno meso, jajca in sočivje. Kadar prihaja voda krvava, priporoča se mlačna kopel s hladnim polivom navrh.

Gnojno vnetje ledvic. Ledvično vnetje se včasih jame gnojiti, bodisi da se je kdo na ledvice pobil, ali so sicer bile ranjene, ali zamašene po ledvičnem kamenu. Bolnika trese zdaj mraz, zdaj sledi mrazu huda vročina. Treba je bolezen ozdraviti, preden se začne vnetje gnojiti, sicer se zastrupi kri in bolnik bo umrl.

Če je bolezen nastala po mehaničnem pritisku, da se je kdo drgnil ali pobil, treba je dajati na ledvice mrzlih obkladkov; če se je človek bil prehladil, pa toplih kopeli (28—29°), ali toplih ovitkov. Tudi sopar na spodnji život bo dobro del in bolniku pomagal na vodo. Pri hudi vročici je treba bolnika iz postelje ven omivati.

Posebna ledvična bolezen nastaja vsled srčne hibe in srčnega vnetja. Zamašijo se ledvice, vnamejo se in začnejo gnojiti. V tem slučaju je treba lečiti tudi srce.

Pri starejših ženskah se zlasti desna ledvica premika in povzročuje neprijeten čut. Dobi se za to bolezen poseben pas: „Wandernierengürtel“.

Posebna ledvična bolezen se javlja tako, da človek ne more spati, da omedleva, da ga boli v križu, da trpi za zagato, ali pa tudi za drisko, da težko hodi na vodo, čuti tudi hude bolečine v bližini ledvic. Pri ti bolezni se dela fosforovokisli pesek. Bolnik naj pusti opojno pijačo popolnoma, težkega mesa (svinjine na pr.) naj ne je. Varuje se naj prehlajenja, sicer pa bo dobro omivati se in jemati ovitkov. Za znotraj se priporoča čaj iz habáta, šipečjih jagod, trpotca in hvošča, en kozarec vsak dan. Dobro je tudi grozdje, ali le zmerno.

Ledvični kamen. Ledvični kamen se najde pri otrokih in pri starih ljudeh. Kako nastane, se ne ve, to pa je dognano, da se ga podeduje. Kdor pije težka vina in mnogo sedi, lahko dobi to bolezen. Včasih je to kamenje v ledvicah, brez da človek kaj čuti, včasih se pa javlja v odhajajočem pesku ali v vnetju ledvic, in kadar kak kamen v cevi obtiči, nastane ledvična kolika. Ta bolezen prizadeva človeku izredno hude bolečine, ki jih čuti od ledvic dol v stegno; bolnik je ves moker mrzlega potu, tiši ga na vodo, a odtaka se mu le malo krvave vode s hudo bolečino. Bolečina trpi nekaj ur, dokler kamen ne prodre v vodni cevi naprej. Sicer kolika ni smrtno nevarna. Bolnikom je svetovati, da jedo malo mesa, opojno pijačo morajo opustiti, pijejo pa naj dosti sveže studenčnice.

Za znotraj je dober čaj iz trpotca, ovsene slame, hvošča in šipečjih jagod. Za zunaj se delajo topli obkladki z zavrelico, v kateri se je skuhalo kamelic, ovsenice in sena. Dobra je tudi 30° R topla kopel.

Hudi lišaj.

Ta bolezen je včasih podedovana od starišev, včasih izvira iz slabe hrane in pijače, in včasih je tudi posledica nerednega življenja. Hudi lišaj ozdravljati z ostrimi zdravili, na pr. z zelenim milom, je prav nevarno. Res se ta bolezen včasih ozdravi s takimi zdravili, a navadno so potem nasledki žalostnejši, kakor je bila bolezen sama.

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

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

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

Prvi dan dobi bolnik sopar za glavo in španski plašč.

Drugi dan sopar na noge in spodnji ovitek.

Tretji dan predpoldnem španski plašč, popoldne kratki ovitek.

Četrty dan naj počiva.

Peti dan mora ostati v postelji, in tu si naj vsako drugo uro ves život omije z mrzlo vodo.

Če kdo pa nikakor ne more ostati v postelji, naj se vsaj trikrat v dnevu vsega omije. Ko se lišaj začne sušiti, jemljejo se tudi naštete porabe bolj poredkoma. Ali je hudi lišaj suh ali moker, to je vse eno; oba se ozdravljata enako. Kdor hudi lišaj ozdravlja drugače, ne bo se izognil hudih nasledkov; on bode ali umrl, ali pa zblaznel. Za znotraj je pri ti bolezni dober čaj iz žajbelja, pelina in mete.

Namesto soparov je dobra tudi topla kopel; to nam priča sledeče:

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

1. Vsako noč se je vsega omil.

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

3. Napravil si je vsak dan poliv na hrbet in poliv na kolena. Za znotraj je jemal vsak dan dve noževi končini belega koščenega prahu.

V štirih tednih je bil ozdravljen. Da se bolezen ne vrne, je treba, da se bolnik vsaj dvakrat na teden vsega

omiije, in da se napravi najmanj enkrat v mesecu še tako toplo kopel, kakor se je zgoraj povedalo.

Hudi lišaj na glavi.

Kmetskemu dekletu se je že več let izpuščalo na glavi in v obrazu; napravili so se majhni tvorci, in iz njih je tekla neka ostra vlaga. Po vsem životu jo je vedno žgalo, in znotraj ji je bilo neprenehoma vroče. Zdravil je zaužila že prav veliko, ne da bi kaj pomagalo. Z vodo se je pa ozdravila v šestih tednih. Jemala je:

1. Vsak teden dvakrat v slano vodo namočeno srajco.
2. Trikrat v tednu se je vso omila z mrzlo vodo.
3. Napravila si je vsak teden en sopar za glavo, in vsak dan je pila po dvakrat 20 šentjanževih kapljic v kozarcu vode (Ginster-Extrakt).

Hudi lišaj na nogah.

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

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

Kneipp je bolniku zaukazal, naj vzame vsak dan en poliv na hrbet; ta mu je krepčal zgornji život in trebil iz njega ničvredno vlago. Dvakrat na dan je dobival poliv na stegna; ti polivi so spravljali iz nog vročino, trebili iz njih gnile tekočine in jim dajali novo moč. Poleg teh polivov je jemal vsak drugi dan polkopel in za znotraj vsak dan noževno končino belega koščenega prahu.

V treh tednih je zopet mogel na delo.

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

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

Lupus ali rak.

Nekdo je dobil že pred 15 leti na desnem licu majhen tvor; ker ga ni bolel, se ni brigal zanj. Zaceliti pa le ni hotel; napravljal se je krasta, in potem je zopet teklo. Sčasoma se je začela gniloba širiti po vsem licu, poskušali so domača zdravila in popraševali zdravnike, a nikdo ni vedel pomagati. Nato je prišel revež v Wörishofen iskat pomoči. Zdravili so mu tam ves život, in z životom vred je ozdravelo tudi gnilo lice.

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

Ravno tista bolezen se je ozdravila pri neki deklici še bolj preprosto. Vsak dan se je enkrat vso omila; vsak drugi dan je dobivala za nekoliko trenotkov polkopel, in na rano so ji navezovali z vodo in jesihom umešeno ilovico. V petih ali šestih dneh sta ilovica in jesih spravila iz rane vso gnilobo in v štirih tednih je bilo dekle zopet zdravo.

Mehurne bolezni.

Med mehurnimi boleznimi je mehurni katar najbolj znan. Bolj mehkužno ko ljudje živijo, tem česče trpijo za katari, in kakor drugi, dobi se ta katar navadno vsled prehlajenja. Posebno občutljiv proti mrazu postane človek, ki nosi volnato spodnjo obleko.

Mehurni katar se javi tako: Človeka nekaj v spodnjem životu tišči, v mehurju ga žge in krčevito vlači vkup. Voda je zdaj vsa motna in nesnažna, zdaj zopet popolnoma čista. Človek čuti potrebo, a ne more dosti na vodo; ponoči mora vstajati po deset in večkrat in vendar se ne more dosti olajšati. Da se ta katar ozdravi, treba je gledati, kako se pogasi vročina v spodnjem životu, kako se potolaži kri, kako se ukrepi ves spodnji život. Bolniku naj se napravi v tednu trikrat poliv na stegna, en poliv na hrbet, tri polkopeli, dva poliva na kolena, vsako jutro in vsaki večer si omije zgornji život, in trikrat na teden se mu da za poldrugo uro obkladek s seneno zavrelico na spodnji život; prvi obkladek je topel, drugi mrzel.

Po desetih dneh poročal je bolnik že, da je vročina precej prenehala in da je po vodi odšlo veliko nesnage.

Zdaj se mu je naročilo za 14 dni: Vsaki teden tri polkopeli, dva polna poliva, en nakladek na spodnji život. Po teh štirinajstih dneh se mu je ukazalo, naj se na teden dvakrat napol koplje, naj si da napraviti dva polna poliva in naj večkrat hodi po vodi, tako štiri tedne. Za znotraj je pil čaj iz habata, hvošča in brinovja, en kozarec vsak dan v treh delih. Pozneje je pil čaj iz hrastove skorje, pelina in hvošča.

Neki delavec je delal studenec in se je pri tem delu ves premočil in prehladil. Jelo ga je zebsti, voda se mu je zapirala in se je odtakala le še po kapljicah. Temu se je napravil sopar na spodnji život s hvoščevo zavrelico. Komaj dvajset minut je sedel v toploti in že je jela voda teči. Dvajset minut je bil v soparu, potem je šel v postelj, kjer se je potil še dve uri. Po dveh urah so ga mrzlo omili. Kadar je bolniku prihajal spodnji život vroč, dobival je hladne obkladke, vsako drugo uro pa se mu je dalo malo čaja iz hvošča in habata.

Bolni možgani.

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

Kneipp je mislil, da vse vkup ni nič drugega, kakor hud naval krvi v glavo; zato je ukazal, naj bolnika prav pogostoma polivajo na hrbet, na stegna in kolena; napravljajo mu naj sopare na noge in dajejo španski plašč, in prav pogostoma naj hodi po mrzli vodi in rosní travi. Takoj peti dan mu je prešel glavobol, tiščanje v glavi je jenjalo, in v štirih tednih je bil zdrav kakor riba v vodi. Mož je ves srečen rabil še doma vsak dan enega naštetih pomočkov.

Ta bolnik svoje pameti ni izgubil; veliko jih je pa, ki so ravno vsled te bolezni prišli ob um. Groza pretrese človeka, prišedšega v norišnico. Glej tu človeka, ki je nekdaj

toliko držal na se, kakšen je pa zdaj? Dà, nehote se ti izvije iz srca vzdihljaj: Bog nas ne kaznuj s tako kaznijo! Veliko jih je po norišnicah, ki še niso popolnoma izgubili pameti; koliko neki ti trpijo, zlasti ker ni upanja, da bi kdaj zopet ozdraveli! Veliko takih je že iskalo pomoči pri Kneippu, ki je take bolnike vsekdar sprejemal s posebno ljubeznijo in si prav posebno prizadeval jim pomagati. Norost je ali od starišev podedovana, ali posledica hude bolezni, ali pa nasledek nerednega življenja.

Pri takih bolnikih je treba izredne skrbnosti; ugovarjati mu ne smeš nobene besede, da ne izgubiš njegovega zaupanja. Kakor hitro ti pa popolnoma zaupa, tedaj je že dobro, ker se potem ne brani več različnih porab, ki ga naj ozdravijo. Pravi vzrok te bolezni je vselej v nerednem pretakanju krvi; to je potem vseeno, ali je bolezen podedovana ali ne; zato je namen ozdravljanja, da se spravi kri zopet v redni tok.

Najprej je tem bolnikom treba, da hodijo pogostoma po vodi ali po rosni travi; potem jim je treba polkopeli z omivanjem zgornjega života. Kdor je precej slab, ta si naj napravlja mlačne polkopeli; le nato ne smeš nikdar pozabiti, da mora za toplo kopeljo vsakokrat priti ali mrzla kopel ali mrzlo omivanje, ali mrzel poliv. Ob enem se naj takim bolnikom vsak dan enkrat krepko omije ves život z vodo in jesihom.

Te porabe so za vse, brez ozira na to, odkod imajo svojo bolezen; sledeče porabe se pa delijo. Ni enako, ali ima kdo bolno kri, ali pa se mu ne pretaka redno. Kdor boleha s slabo krvjo, za tega sta španski plašč in spodnji ovitek dobra; to potegne iz njega bolne soke. Komur je pa le zastala kri, temu je treba polivov na hrbet in na stegna. Porabe se morajo tako razdeliti, da prideta na vsak dan dve, ena predpoldnem, druga popoldne, in od teh dveh mora ena biti za zgornji, druga za spodnji život.

Po teh porabah se bolnik kmalu čuti boljšega, in ko telo ozdravi, bo zdrav tudi duh.

Vneti možgani.

Kjerkoli se kaj vname, tja hiti vsa kri, in udje, ki so od vnetega mesta oddaljeni, se izpraznijo. Če se možgani vnamejo, skrbi, da spraviš kri v spodnji život, in ob enem tolaži kolikor mogoče bolni del života. Zavijaj noge do

kolen s prtom, ki si si ga namočil v vodo in jesih; če so noge v začetku mrzle, namoči prt prvičrat v krop. V eni ali poldrugi uri se bo ovitek na nogah silno segrel; potem ga je treba zopet namočiti v mrzlo vodo. Kakor noge naj se ovijajo tudi roke vsaj do laktov. Nato napravi bolniku moker nakladek, ki ga moraš tudi ponavljati, kolikorkrat postane vroč. Ob enem nakladaj bolniku na trebuh v vodo in jesih namočen prt. To mu bo prav dobro in uspešno vleklo vročino iz glave. Na glavo mu ne devajte ničesar, a vrat mu ovijajte z mrzlimi ovitki, ki jih vsako tretjo četrto ure ponovite. Te porabe hladijo vnetje in zabranijo, da se bolezen preveč ne razširi.

Za znotraj ni ničesar treba kakor mrzle vode, eno ali dve žlici naenkrat, več ne. Namesto vode bi tudi mrzel čaj iz grškega sena ne bil napačen.

Vnetje mreene na možganih.

Mrena na možganih se vname ali vsled kakega padca, ki je možgane preveč pretresel, ali vsled gnilobe kosti v ušesih, ali vsled kake ledvične bolezni, tudi vsled prehlajenja ali prevelikega duševnega napora.

Bolnika najprej trese mraz, potem ga boli glava, pogled in posluh postaneta zelo občutljiva, bolnika se ne smeš dotakniti, ves nemiren je, spanja nima in kmalu se mu začne bloditi. Prihaja mu slabo in začne se trgati. Kadar začne bolnik spati in potiti se, bo okreval, če pa ves obnemore in pride ob zavest, bo umrl.

Če pomoč pravočasno pride, bo bolnik ozdravel, če se zamudi, je zamujeno. Na glavo je treba bolniku pridno dajati obkladke s skuto, dobro je, staviti mu v tilnik pijavke in dati mu čistila. Vsako drugo uro naj se ali ves omije, ali pomoči v mrzlo vodo in dene nazaj v postelj.

Ko je bolnik že precej okreval, potrebuje še toplih kopel s sledečim mrzlim omivanjem.

Mrtvoud.

Nekega gospoda je zadel mrtvoud; desna stran je bila vsa otrpnela in revež je le prav težko mogel še govoriti. Pokličejo zdravnika, in ta rabsodi, da tu ni več pomoči. Naročil je, naj pije bolnik vsak dan malo grenke vode; to bo vsaj nekaj.

Bolnik s tem ni bil zadovoljen; poskusil se je zdraviti z vodo, in res v 12 dneh je bil zopet zdrav in potem je še nekaj let delal v svojem poklicu. Kako je pa to bilo mogoče? Vrzi v uro prav majhno smet, in ura ti bo obstala, akoravno ni nobeno kolo poškodovano. Stori z njo, kar hočeš; ne pojde ti, preden nisi spravil smeti iz nje. Ravno taka se godi tudi človeškemu životu; morebiti se je kri kje zamašila, kar se prav lahko zgodi pri starem človeku, in ura tvojega života je naenkrat za nič.

O pravem času ni težko pomagati. Sopar s polivom na glavo in potem na noge, za soparoma topla kopel z mrzlo navrh, to bo raztopilo, kar je bilo zamašenega, in potegnilo kri od glave. Ko je zastala kri enkrat raztopljena, potem si život dobro krepčaj s tečno hrano ali nikoli ne jej preveč naenkrat. Opojnih pijač in takih jedi, ki človeka preveč razgrevajo, bolnik ne sme zauživati. Kdor mu streže, naj tudi skrbi, da bolnika nič ne bo razjezilo ali vznemirjalo.

Kakor hitro zadene koga mrtvoud, omivajte ga krepko po hrbtu, prsih in trebuhu z mrzlo vodo; dobro je, če denete v vodo malo soli ali jesiha. Ob enem mu omivajte tudi roke in noge, da se bo kri enako razdelila po vseh udih in vse truplo enako segrelo. Skrbite, da se bo omivanje vršilo prav hitro; dalje kakor eno minuto ne sme trajati.

Če more bolnik še sedeti, tedaj je najboljše najprej sopar na glavo, združen z omivanjem zgornjega života; štiri ali pet ur pozneje mu napravite sopar na noge (sopar traja 20 minut), in navrh še noge ali mrzlo omijte ali oblijte z vodo; za soparom pa je umestno omivanje vsega života.

Ovitki niso za mrtvoud, ker človeku itak že prej manjka toplote. Sopari se smejo le nekolikokrat napraviti, pozneje ne več; za poznejši čas so samo omivanja in polivi na hrbet, kolena ali stegna ter polkopeli. Za znotraj priporočam vsak dan kakih 30 pelinovih kapljic.

Nekega župnika je zadel mrtvoud; ena stran je postala popolnoma mrtva. Ni mogel več govoriti in tudi ni bil več pri zavesti. Zdravnik je rekel, da pride mrtvoud v kratkem tudi na drugo polovico života, in da ga bo potem konec.

Poklicali so Kneippa; ta si je mislil: Če ima zdravnik prav, potem bolniku voda ne more več škodovati. Omivali so bolniku mrzlo roko in mrzlo nogo prav krepko z mrzlo vodo; drugi dan so mu napravili dvakrat toplo kopel za noge, in vsakokrat so mu po kopeli omili noge; zgornji

život so mu drugi dan štirikrat omili. Tretji dan se je že videlo, da roka in noga še nista popolnoma mrtvi, in da je v njih še malo življenja. Četrty dan so bolnika za eno uro ovili s spodnjim ovitkom, in na pol mrtvo nogo so napravili dve topli kopeli s soljo in pepelom. Tako so delali celih 14 dni. V 14 dneh je prišel bolnik malo k sebi, in potem si je že sam mogel nekoliko pomagati z zdravo roko in nogo, dà, celo bolno roko je že mogel malo vzdigniti. Odslej so mu vsak dan enkrat omili ves život, in vsak teden so mu napravili sopar na glavo in sopar na noge. Ko minejo tako trije tedni, bil je zopet precej boljši. Dobival je še dalje vsak teden sopare in tri polkopeli na teden; pri polkopelih so mu vsakokrat omili tudi zgornji život. Nazadnje so mu polivali hrbet in stegna, in vmes je še dobival španski plašč.

Dela je s takim bolnikom seveda veliko, a zastonj to delo ni. Omenjeni župnik je toliko ozdravel, da je mogel zopet maševati, bolnike obiskovati in opravljati svoja pisarniška dela; pridigovati pa ni več mogel, kajti jezik mu je ostal težek in nekako trd.

Mrzlica.

Kadar se te loti mrzlica, idi v postelj in se dobro odeni. Ko ti postane vroče, omij si prav hitro ves život z mrzlo vodo in zlezi hitro nazaj pod odejo, ne da bi se obrisal; morebiti se boš že po prvem omivanju začel potiti. Če se še po prvem ne potiš, čakaj v postelji, da se vrne vročina; potem se zopet hitro ves omij z mrzlo vodo. Ko pride pot, ne omivaj se zopet, temveč poti se kake pol ure in šele potem se pojdi omivat. To ti bo odvzelo vročino. Z vročino vred naj pojema tudi omivanje, kajti bolnik se sme le tedaj omiti, kadar mu je vroče.

Anton pride tožit: „Komaj sem prišel črez stopnice; moči nimam več nobene, dà, dvakrat sem celo padel na potu. Glava me strašno boli; zdaj sem mrzel kakor led, in hitro nato mi je hudo vroče; včasih me zbada po životu, kakor da bi bila strela udarila v me. Že nekaj dni sem čutil, da mi ni dobro; ali kakih pet dni sem mi je tako hudo, da ničesar ne morem več.“

Kneipp mu je ukazal, naj gre domov, naj se uleže v postelj in kolikorkrat mu bo vroče, naj se hitro vsega omije z mrzlo vodo.

Tretji dan se je vrnil bolnik, rekoč: „Zdaj mi je že dobro. Potil sem se prav močno, in s potom sta mi prešla mraz in vročina; tudi glava me je jenjala boleti. Samo teka še nimam pravega, in ves život me še nekako boli.“

Na to poročilo se mu je ukazalo, naj si dalje vsak dan še enkrat omije ves život; to ga je v 14 dneh popolnoma ozdravilo.

Neduha.

Neduha se človeku takoj na zunaj pozna; ves potrj je, nima nobene moči, sope težko in dihanje je kratko, hodi kakor bi bil vedno ves utrujen. obličje je navadno plavkasto. Kaj pa je vzrok neduhe? Neki krč v mišicah malih bronhij (pljučnih cevi), ki ne pusti sape iz pljučnih mehurčkov naprej. Ker izprijena sapa ne pride naprej, pride premalo svežega zraka v pljuča in vsa kri se nekako izpridi. Polagoma se tudi vsa pljuča zaslišijo, nastane kašelj in človek pljuje neprestano.

Navadno pride neduha kot spremljevalka visoke starosti, ko organizem ne dela več, kakor bi treba bilo.

Vsled neduhe nastane nevarni krč v pljučah.

Če bolnik more ležati, dene se mu na prsi vroč nakladek (voda in jesih); ta nakladek bo bolest pomiril. Če bolnik ne more mirno ležati, se mu obkladek da na spodnji život. Kakor hitro naravna toplota pojema, naj se napravi nov obkladek, da se krč ne bo vrnil. Ko je krč nehal, naj se bolnik omije z vodo in jesihom in naj se dobro pokrije, da mu bo toplo.

Pri ljudeh, ki trpe za neduho, je posebno treba utrjevati spodnji život s polivi na kolena, na stegna, s polkorpelmi in zgornjimi polivi.

Mleko, v katerem se je kuhal koprec, je tudi dobro za nedušni krč; to mleko se kolikor mogoče toplo pije in bo človeka dobro segrelo.

Tudi koprive so za neduho izvrstno zdravilo. Kneipp je včasih nedušne bolnike vžigal po prsih in po hrbtu s koprivami. Koža zardi in postane vroča, to utolaži krčevite napade. Treba tri ali štiri dni tako rabiti koprive, in neduha bo precej ozdravljena.

Dobra je tudi topla kopel za noge (28—30° R). V krop se dene pest pepela in pest soli in prilije mrzle vode, da se shladi do omenjene gorkote. V tej kopeli si bolnik naj greje noge 14 minut, ne dalje, ne krajši.

Bolna noga.

Kdor ima bolno nogo, jezi se navadno nad rano in išče zdravila, ki bi jo zacelilo. To ni prav. Kar je v životu nezdravega, to mora nekje iz njega, če ne, bo slabo za človeka. Zato ne ozdravljaj in ne celi rane, preden gnile vlage nisi spravil po drugi poti iz života.

Nekemu uradniku je noga hudo obolela; iz rane se je vedno cedila ostra vlaga, in noga je postala vsa plava. Sicer pa je mož bil videti zdrav, le pil ga je precej rad.

Temu se je naročilo skozi 14 dni vsak dan spodnji ovitek, dvakrat na teden omivanje zgornjega života, in vsak teden en sopar na glavo, ki naj traja 20 minut.

V 14 dneh se vrne bolnik ves vesel. „Prej sem mislil,“ pravi, „da je samo noga bolna, in da mi sicer nič ni; zdaj pa vem, da sem bil ves bolan. Prej sem bil vedno ves napihnen, tako da sem komaj lezel po stopnicah; pravil sem to zdravniku, a on mi je odgovoril, naj ne zabim, da sem se že postaral. Zdaj sem ves drugačen; jed in pijača mi gre k teku, kakor nikoli poprej, in dobra volja me ne zapusti več. V teh 14 dneh je šlo od mene nenavadno veliko vode; to mi je storilo, kakor se mi zdi, lahek spodnji život; tudi bolečine v nogi pojemajo.“

Zanaprej je dobival ta gospod še vsak teden dva spodnja ovitka in vsak dan poliv na hrbet. Nogo je vsak dan tri-ali štirikrat ovil z ruto, ki jo je namakal v mlačno vodo, kaj drugega pa ni deval na njo.

V 14 dneh je bila noga ozdravljena. Ali tako ozdravljeni se mora še zanaprej nekaj časa posluževati ene ali druge porabe, katera mu pač najbolj ugaja; sicer bi se mogla bolezen povrniti.

Tekoče noge se dadó tudi še drugače na prav preprost način ozdraviti.

Prišel je h Kneippu precej debel kmet, pogledal ga od strani in črez nekaj časa tako-le začel: „Prečastiti gospod! Na nogi mi teče, ali nimate morebiti tudi za me kake vodice?“ — „Gotovo, prijatelj,“ odgovoril mu je prelat; „idi domov in si razprostri v postelj veliko koco; potem si poišči staro vrečo, ki je že bolj mehka. Isto pomoči v mrzlo vodo, izžmi jo in zlezi slečen v njo. Nato se spravi hitro v postelj in se prav skrbno s težko odejo (koco) zagrni; navrh se daj še dobro odeti.“ Kmet debelo gleda; strah ga je že zdaj, mrzle vode. Vendar je ubogal. V 50 dneh je zlezal

25krat v mokro vrečo in vsakokrat je ostal v njej po dve uri. Potem se je vrnil ves vesel, da je noga ozdravela, in da ga je mokra vreča storila tako dobre volje, kakor prej nikdar ni bil.

Pri teh boleznih je za znotraj dober čaj iz tavžent-rože, žajbelja in mete, a mine tudi brez čaja; glavna reč so ovitki.

Drug kmet je prišel kazat svoje bolne noge, ki so bile vse otekle in polne temnopлавih lis. Trpel je s tem toliko, da po cele noči ni mogel zatisniti očesa.

Ta bolnik je rabil to-le:

1. Prvi teden dva sopara na noge, drugi in poznejše tedne samo še enega.

2. Dvakrat na teden je oblekel v ovsenični zavrelici namočeno srajco.

3. Napravil si je dvakrat na teden spodnji ovitek.

4. Vsak dan so mu zvečer ovili noge s prtom, namočenim v pokuhano grško seno.

Ob enem je pil vsak dan kozarec čaja od grškega sena; ali ni treba vsega popiti naenkrat, temveč razdeli se lahko na tri ali štiri dele. Grškega sena vzemi po dve noževi končini za en kozarec čaja.

S slično boleznijo je prišel neki gospod. „Pred šestimi leti,“ pripovedoval je, „začela me je naenkrat boleti desna noga. Oteklo je koleno in od dne do dne me je hujše bolelo; ob enem se mi je zdelo, da mi polagoma umira vsa noga. Poiskal sem slovečega zdravnika, a bilo je zastonj. Bolezen se je širila navzlic vsem zdravilom, in čutil sem, kako mi prihaja vsa desna stran vedno slabša. Zdaj nimam več nobenega upanja in vidim, da mi bode polovica života otrpnela, a vendar sem star šele 29 let.“

Kaj je neki povzročilo to bolezen? V stegnu in v kolenu se mu je kri zamašila, in zavoljo tega je zaspala vsa noga. Sčasoma je začelo to škodovati tudi zgornjemu životu. Tukaj je bilo samo treba zopet spraviti kri v redni tok in okrepčati ves život. Dobil je bolnik:

1. Vsak dan dva poliva na hrbet in dva na stegna.

2. Vsak dan je hodil nekekrati po mokri travi.

3. Pil je čaj iz pelina in brinovic.

V 16 dneh je hodil z drugimi vred. Polivi na stegna so spravili kri v tok; ravno to so storili tudi polivi na hrbet; čaj je pomagal želodcu delati dobro kri, in tako je gospod hitro zopet prišel k sebi.

Potne noge.

Osemnajstleten mladenič je prišel tožit, da je imel že v mladosti smrdeče noge. Sicer je bil ves čas še precej zdrav, a bolj slaboten. Pred dvema letoma pa je izostal pot sam od sebe, in od tega časa ga je začela glava boleti; ta glavobol se mu je sčasoma tako shujšal, da je moral pustiti uk in šolo.

Kako naj temu pomagamo? Jasno je, da ta človek nikoli ni imel zdrave krvi, in da slaba kri postane sčasoma še slabša, ako se ne ozdravlja. Tukaj je treba gnilobo potegniti iz človeka in mu priskrbeti dobre nove krvi.

Skoz osem dni je dobival dijak vsak dan dva poliva na hrbet in dva poliva na kolena, in jedel je vsak dan kakih sedem brinovih bobik. Drugi teden je dobil vsak dan polkopel in dva poliva na hrbet, brinovice je jedel še naprej.

V treh tednih je jenjal glavobol, in lica so mu začela rdeti. Da se temeljito ozdravi, jemal je še zanaprej na teden tri in pozneje dve polkopeli.

Polivi so krepčali in razgrevali život, brinovice so pomagale želodcu prebavljati in so ozdravljale bolniku kri. Namesto brinovic bi bil dober tudi čaj iz pelina, žajbelja in sladkega janeža.

Neki uradnik, ki je že dolga leta trpel s smrdljivimi nogami, se je prehladil. Vsled tega je zdaj pot izostal in smrad prešel. A v nekoliko dneh se mu začne život napihovati, v prsih mu je prihajalo tesno in v glavi se mu je jelo nekako motiti. Ta bolnik se je tako-le ozdravil:

1. Prvi teden je dvakrat vzel španski plašč.
2. Dvakrat se je v tednu vsega omil.
3. Napravil si je v tednu eno polkopel za pol minute.

V treh tednih so začele noge zopet smrdeti. Kako pa zdaj odpraviti še smrad? To je lahko. Gospod si je napravil vsak teden en kratki ovitek in dve polkopeli, in to ga je prav kmalu popolnoma ozdravilo.

Priporoča se tudi sledeče: Obe nogi se daste v ovitek namočen v seneno zavrelico. Ovitek potegne gnilobo ven. V 10 dneh se to stori petkrat. Potem je treba skozi 14 dni vsaki dan noge do lidek gor toplo kopati 10 minut, a v teh desetih minutah se noge trikrat mrzlo oplaknejo in denejo zopet v toplo. Pozneje se napravi v tednu še en ovitek in ena kopel. Pozneje, ko je smrdljivost prešla, naj človek večkrat hodi bos po mokri travi.

Ranjena noga.

Šestnajstleten mladenič se je hudo usekal v nogo; curkoma mu je tekla kri. K sreči mu je prišlo na misel, da si mora nogo trdo obvezati, dokler ne dobi zdravila. Zdravilo mu je dala sestra. Vzela je v žganju namočene arnike, prilila vode in s tem izpirala rano. To obvezo je ponavljala vsak dan in rana se je nenavadno hitro zacelila.

Nekomu se je pri vožnji splašil konj; skočil je raz voza in pri tem si je nogo izganil, izpahnil in otolkel, da je bila vsa plava. Zdravnik je rekel, da so kite natrgane, in da je v kolenu počila kost. Devali so na hudo oteklo nogo mrzle obkladke, a samo nekaj dni, potem so jo ovijali s prtom, namočenim v pokuhano arniko, kateri so pridejali malo jesiha; ta prt so nakladali prav topel. In čudno, človek bi ne verjel, v nekoliko dneh so odvezli ti topli obkladki iz noge vso bolečino in prav lepo splaknili skoro ves otok. Ker je bil človek tudi po životu ves otolčen, dobil je nekekrat španski plašč, ki je prav hitro splaknil iz njega sèsedlo kri; plašč so mu dajali mrzel. Da noga ni bila v dveh ali treh dneh ozdravljena, to je umevno. Bolnik prav dolgo ni mogel stopiti na njo.

Rabil je polive na stegna in polkopeli, omival zgornji život, jemal kratke ovitke, ovitke na bolno nogo in jo omival pogostoma z vodo in jesihom.

Očesni katár.

Vsak katár je nevarna reč; iz njega nastanejo razne bolezni, na pr. mačúh, sušica in druge. Zato je treba život utrjevati, da se vam ne bo treba bati katára; če ste ga pa že kje dobili, glejte, da se ga prej ko slej iznebite.

Očesne bolezni imajo svojo korénino skoro vselej v životu. Če život ne more več spraviti gnilih vlag iz sebe, potem se jamejo človeku zbirati v glavi, in odtod si išče vlaga izhod skozi oči. Vlaga je ostra in žarka, oko pa rahlo; zavoljo tega začne človeka žgati v očesih. Zavoljo gnojnice se vnamejo oči, in vnete oči ne prenašajo več svetlobe. Oko zase bi bilo zdravo, a iztekajoča se gniloba je dela bolno. Poišči gnilobi drugi pot, in očesa bodo zopet zdrava. Nekaj zgledov naj to razjasni.

Tončka, petletno dekle, je videti prav bleda in bolehná. Oči ima vnete in svetlobe ne more več prenašati; do jedi nima več teka, in ponoči ni spanja. Kaj se naj stori?

Namoči vsak dan prt v mlačno ovsenično zavrelico in ovij otroka s tem prtom od pod pazduh navzdol; kar je mokrega, moraš s suhim prtom ali s koco prav skrbno zagrniti. Če otrok v ovitku ne zaspi, deni ovitek v eni uri na stran; če pa zaspi, pusti ga na njem, dokler se dete samo ne prebudi.

Tako ozdravljaj otroka prvi teden. Drugi teden mu napravi vsak drugi ali tretji dan 24° R toplo ovsenično kopel. V kopeli ostane bolnik 15 do 20 minut; ko ta čas mine, obliješ vsega z mrzlo vodo in hitro oblečeš.

Otrok prvikrat res kriči, ali kmalu se privadi mrzli vodi. Te porabe bodo otroku ozdravile ves život in z životom vred tudi bolne oči. Če pa že hočeš tudi za oko kaj imeti, vzemi za štiri ječmenova zrnca galuna, raztopi ga v kozarcu vode in s tem izpiraj vsak dan tri- ali štirikrat bolno oko.

Tudi ko je dete že zdravo, ne opuščajte teh porab popolnoma. Napravite mu še vsak teden en ovitek ali toplo kopel, da bo popolnoma ozdravelo.

Namesto galunove vode bi bila tudi dobra voda, v kateri se je kuhala aloja; noževa končina aloje je za kozarec vode dovolj.

Kristina, stara 24 let, je podobna cvetoči rožici, le oči jo vedno bolijo. Ona ima v glavi preveč krvi, v nogah pa premalo, odtod njene mrzle noge.

Za to je dobra mlačna kopel za noge, v katero deneš pest soli in dve pesti pepela. Ta kopel se naj napravi vsak drugi dan. To bo deklici spravilo kri v noge. Tudi polkopeli ji bode treba, vsaj tri na teden, in ob enem naj hodi pogostoma bosa; to ji bo prav kmalu ozdravilo glavo in oči.

Mrena na očesu.

Neki uradnik je pripeljal h Kneippu svojega že polslepega dečka. Bil je že dalje časa v bolnišnici; a izpustili so ga zopet, češ, zanj ni več pomoči, ker mu je prišla na oko bela slepota. Šele devet let star in slep za vse življenje, to človeka kar pretrese.

Eno oko je bilo že tako motno, da se je komaj še poznalo, kje je punčica, in tudi drugo je bilo vse megleno, le majhen rob punčice je bil še meglen prost.

Prvi pogled na fanta je povedal, da fant ni samo na očeh bolan; videlo se je na njem, da je skoz in skoz bolehen,

če ne že jetičen. Zato si je Kneipp mislil: Ozdravimo mu život, morebiti se mu potem oči same od sebe odpro.

Naočnike, ki jih je fant prej nosil, dejali so kar hitro v stran. Kolikor mu je bilo mogoče, moral je hoditi bos po mokri travi ali po mokrem kamenju, in vsak dan so mu hrbet, prsi in spodnji život vsaj enkrat krepko omili. Namesto omivanja je rabil pozneje polkopeli in popolne kopeli; nobena teh kopeli naj ne traja dalje kakor par trenutkov. Vmes je včasih dobil tudi v slano vodo namočen ovitek.

Oči si je izpiral najprej z vodo, v kateri se je kuhala aloja, nato z galunovo in pozneje s strdeno vodo. Noževa končina aloje se kuha nekoliko minut v četrtinki litra vode; s tem čajem si izpere potem oči vsak dan po štiri- ali petkrat. Galuna naj se vzame za četrt litra vode dve noževi končini, strdi pa pol žlice.

Od dne do dne se je poznalo fantu, da postaja zdravjši, lice mu je zopet začelo rdeti, in iz cvetočega obraza so se začele svetiti oči jasne in čiste, kakor le kdaj poprej. Zdaj bi nikdo ne verjel fantu, da je kdaj bil tako slab in slep.

Bolne oči so bile podoba bolnega života. Kakor razvelo drevo padata list in cvet, tako so hirale oči v bolnem životu.

Omotica.

Nekemu duhovniku so v najboljših letih začele nenavadno pojemati moči; čutil je, kako slabi, zlasti pa so noge postajale vsak dan slabše. Komaj je še mogel četrt ure daleč hoditi; in če je bil tako daleč prišel, zdelo se mu je, da si zlomi noge. Ob enem se mu je neprenehoma motilo, da še stati ni mogel več, ne da bi se bil naslanjal na koga ali se kje držal z rokami.

Skušal je mnogotera zdravila, ali vse je bilo zastonj. Nazadnje je prišel h Kneippu iskat pomoči. Ta mu je naročil: Hodi kolikor mogoče bos, daj si polivati vsak dan dvakrat hrbet in enkrat kolena, pozneje pa jemlji polkopeli in popolne kopeli.

Bilo je možu kmalu veliko boljše.

Osepnice.

Sledeče čitaj prav skrbno ter si dobro zapomni. Ali veš, koliko otrok umira vsako leto za osepniciami? Glej,

tem vsem bi ne bilo treba tako zgodaj umreti, ako bi ljudje vedeli, da se ta bolezen tako lahko ozdravlja z vodo.

Če osepnice pridejo na katerega iz tvoje družine, tedaj ubogaj in stori, kar ti te bukvice svetujejo; ne boj se mrzle vode in le ubogaj; prepričal se bodeš sam, kako hitro in lahko bode ljuba voda čisto sama odvezla bolezen.

V neki hiši je obolelo naenkrat šestero ljudi za osepnicami. Kolikorkrat je kateremu bolniku prihajala vročina prav huda, ukazal je Kneipp vsakokrat z mrzlo vodo mu omiti ves život. Od začetka je omivanje potrebno vsako drugo uro, pozneje je dva- ali trikrat na dan dovolj. Tako so se omivali ti bolniki, in sedmi dan so bili vsi popolnoma ozdravljeni. Jedli niso ves ta čas ničesar; to nič ne dene. Pili pa so precej veliko, a prav po malem. Zapomni si to: Bolnik naj pije, kolikorkrat ga žeja; naj pije pogosto, ali nikakor ne veliko naenkrat, temveč prav po malem.

Kneipp je pripovedoval, da se je moral vsakokrat čuditi, kadar je videl, kako hitro potegne omivanje osepnice iz človeka. Naenkrat, kakor žaba nad vodo, prikaže se prišč po koži. Ko so osepnice že zunaj, le omivaj bolnika še dalje čisto brez skrbi; videl bodeš strmeč, da z omivanjem omiješ raz kožo ves prišč, in da izginejo osepnice, ne da bi se kaj gnojilo. Skrbi tudi, da bolniku ne bo manjkalo zdravega zraka; v vsaki izbi naj bi bil v kotu dušnik, po katerem prihaja sveži zrak in odhaja slabi. Omivanje moraš opraviti kolikor mogoče hitro, da se bolnik ne prehladi.

Omivanje se lahko nadomesti z mokro srajco, s španskim plaščem ali sploh z ovitki. Prve dni je treba dveh ali treh mrzlih ovitkov na dan, pozneje je eden dosti. Z ovitki se bo bolnik ravno tako hitro ozdravil kakor z omivanjem. Tudi to je prav veliko vredno, da bolnik, ki se je ozdravil z vodo, ne postane osepničast.

Hitreje kakor omivanje ali ovitki, ozdravlja to bolezen mrzla kopel. Vsako uro naj gre bolnik za trenotek ves v mrzlo vodo in se naj krepko omije z rokami. Najhitrejše ko mogoče pa mora zopet biti pod odejo; Kneipp pripoveduje, da je na ta način ozdravil osepnice v 18 urah. V tem času se je bolnik 18krat ves kopal v mrzli vodi, in to ga je ozdravilo brez vsakega drugega zdravila.

Kjerkoli se jamejo širiti nalezljive vročinske bolezni, naj si bo škrlatica, davica, osepnice, ali katerakoli vročinska bolezen, ne čakajte z vodo, sicer bi se ogenj po životu preveč razširil ter uničil življenje. Kdor najprej pride, naj-

boljše gasi in najlažje; zatorej moraš takoj začeti z navedenimi pomočki, sicer je v nekoliko dneh pri takih boleznih gašenje morebiti že prepozno!

Kakor hitro jame kdo tožiti, da ga boli glava, da ima težko sapo, kud kašelj; kakor hitro čutiš, da mu prihaja po vsem životu vroče in zopet mrzlo, da mu žila začne hitreje biti: tedaj ga le prej ko slej začni omivati, saj mu omivanje nikoli ne more škodovati. Na to pa pazi, da razen glave omiješ ves život, še podplatje bi naj ne izostali, in da se bo omivanje vršilo dosti hitro; potem naj gre bolnik nazaj v postelj, ne da bi se obrisal, in se prav skrbno odene. Mrzli zrak ne sme nikjer do mokrega bolnika. Ko se vročina zopet vrne, pazi, da bolnika hitro zopet omiješ; ne puščaj ga trpeti vročine. Jedi mu ne sili; kadar bo mogel želodec zopet delati, se bo že sam oglasil. Vsiljena jed bi ga samo težila in bi shujšala bolezen. V tem oziru so kmetjski ljudje dostikrat prav nespametni; od vseh strani nosijo bolniku jedi in pijače, češ, zdaj jej to, zdaj ono, zdaj kaj sladkega, zdaj kaj kislega; to vse bolniku le škoduje. Želodec se o pravem času sam oglasi, in tedaj dajaj bolniku dobro hladilo; sicer je pa najboljšje, da ne dobi ničesar razen vode, v katero deneš malo vina ali mleka; sladkarije niso za bolnike.

Zdravite tako svoje bolnike, in veliko jih bodete z vodo otehi smrti. Lastna izkušnja je Kneippa učila, da za osepnicami nikdo ne umre, če jih zdraviš z vodo. Zato spoznajte to dobroto in se poslužujte vode prav pridno v takih boleznih.

Otroške bolezni.

Mati je prinesla h Kneippu svoje pol leta staro dete; bilo je vse napihnjeno, spalo je malo in kričalo je neprenehoma.

Mati je dajala otroku preveč jesti; želodec je bil preobložen in sapa zaprta. Kneipp je ukazal materi, naj omije dete vsak dan enkrat po vsem životu z mrzlo vodo in potem ga naj dene, ne da bi ga obrisala, zopet v zibelko. Enkrat v tednu pa ga naj ovije dol od pod pazduh z mokrim prtom. Ob enem je dajala zdaj mati otroku želodovo kavo (iz želoda ali žira) z mlekom, ali prav po malem, ne veliko naenkrat. V osmih tednih je bil otrok čvrst in popolnoma ozdravljen.

Drugo dete je imelo otekle in motne oči; svetlobe ni moglo več gledati. Glava je bila nekako prevelika in na-

pihnjena, obraz bled, trebuh velik, roke in noge pa pretanke. Otrok je bil zelo nevoljen, vedno je jokal. Vzrok ti bolezní je bila nezdrava kri, ki se je v žilah zamašila.

Po Kneippovem nasvetu je mati dete kopala vsak dan eno minuto v prijetno topli vodi. Voda nikakor ne sme biti prevroča; zato jo poskušaj s svojim laktom, ne z roko; kajti kar tebi na roki ne dene nič, to dete že lahko opeče. Po topli kopeli pa ga je vsakokrat za trenotek pomočila v mrzlo kopel. Vsak dan je enkrat otroka vsega omila z vodo in jesihom, po omivanju pa ga položila mokrega v postelj. Razen tega je otroka prvi teden vsak drugi dan, drugi teden vsak tretji dan ovijala v prt, ki ga je namakala v toplo ovsenično zavrelico; v ovitku je dete puščala eno uro. Jesti mu je dajala vsak dan trikrat po pet žlic sladne kave, ki jo je slajšala s strdjo; druga hrana je bila prav preprosta. V štirih tednih je bil otrok zdrav.

Otroški život je rahel; ko bi se jemale samo mrzle porabe, odtegnilo bi se mu preveč toplote; zato je treba vmes tudi toplih kopeli. Sladna kava čisti telo in dela dobro kri, ovitki pa potegnejo gnílobo iz života.

Druga mati je prišla s svojo devetletno hčerko; deklica je imela hud kašelj. Ob enem so ji noge in roke pogostoma hudo otekale. Mati je vprašala zdravnika, in ta je spoznal, da boleha otrok za ledvičnim katarom.

Po Kneippovem nasvetu je dekle dobivalo:

1. Štirikrat na teden ovitek od pod pazduh dol; ovitek se je namakal v pokuhan seneni drobec.

2. Dvakrat v tednu popolno kopel, tako mrzlo ali toplo, kakor je navadno voda po letu.

3. Trikrat na dan je pilo pet ali šest žlic čaja iz šent-janževih rož, škorece (rmana) in kopriv.

V 14 dneh je bila deklica ozdravljena. Da se bolj utrdi, napravljala ji je mati še nekaj časa vsak teden eno ali dve polkopeli za pol minute.

O mnogobrojnih drugih otroških boleznih, kakor o škrlatici, osepnicah, davici itd., govori knjiga na svojem mestu.

Nekaj pa ti hočem, ljubi čitatelj, tukaj zopet priporočiti: Naj si ima otrok katerokoli bolezen, omivaj ga; to mu nikoli ne bo škodovalo, ravno nasprotno, dobro bo za vsako bolezen. Omivaj otroka po vsem životu z mrzlo vodo in dajaj mu po malem tečne hrane. Ako bi bolnik ne imel nobenega drugega zdravila, bode po samem omivanju skoro vsakokrat okreval.

Otekline.

Za trde mrzle otekline ni boljšega, kakor da nakladaš na nje kuhano dobovo skorjo, ali pa jih ovijaš s prtom, ki je namočen v dobovo zavrelico. Za otekline žleze, za gušo (krof), dokler še ni prestara, je dobova skorja najboljše in najnedolžnejše zdravilo.

Kateri oteklini je pa treba, da zori, na isto devaj pokuhano grško seno; če jo je pa treba hladiti in splakniti, navezuj kislo zelje. Na vroče otekline nakladaj pokuhan seneni drobec; če je pa otekline na nogah, tedaj so jako pripravne tople senene kopeli.

Padavica.

Padavica je ena najžalostnejših bolezni. Ljudje ne upajo pomoči, in od leta do leta prihaja bolezen hujša. Dalj ko bolezen traja, tem bolj propadajo bolniku tudi duševne moči. Bolnišnice takih nesrečnežev nočejo sprejemati in doma so nadloga vsi družini. Padavica se bolniku pozna takoj na obrazu: Pogled je top, obličje plavo. Teka ima tak bolnik za dva zdrava, sicer pa mu ni kaj ne za veselje ne za žalost in za delo nima nobenega poguma.

Kneipp pravi, da se ta bolezen da ozdraviti, če bolnik ni starejši od 20 let, če napade poprej zapazuje in če duševne moči še niso preveč oslabele.

Splošno se mora takemu bolniku zboljšati kri in urediti krvni tok; pridno naj hodi bos, da se bo utrdil in po letu naj se mrzlo koplje, a ne dalje, kot eno minuto. Po zimi naj se kopeli pridene malo kropi. Na teden enkrat pa se mu obleče v slano vodo namočena srajca, ki mu bo po koži povzročila neki prišč. Ta prišč je dobro znamenje, da bo bolnik okreval. Hrana naj bo preprosta, opojnih pijač ne sme zauživati.

Padavica najhujše vrste je neozdravljiva bolezen, ki ima svoj sedež v možganih. Napadi so v pričetku redki, pozneje prihajajo češče. Nekdaj so takim bolnikom odpirali s silo usta in pesti, a zakaj? Treba ga je le dejati na postelj in pustiti ga pri miru.

Lažjo padavico bolnik poprej zapazi; kadar mu prihaja slabo, treba ga je hitro nagovoriti in prijeti za roko.

Tretja padavica je podobna histeričnemu krču. Strah, bojazen, jeza, nevolja so lahko vzrok, da ga napade bolezen.

Pri teh bolnikih je treba poskrbeti za dobro prebavljanje, naj se jim daje čaj iz pelina in žajbelja, in če so že precej oslabele, vsaki dan dve noževi končini koščenega prahu. Potem bo dobro bolnika vsaki dan enkrat (iz postelje vun) z mrzlo vodo omiti. Pozneje naj hodi dve minuti po vodi, naj se mu napravi vsaki dan poliv na stegna in zgornji život naj se mu omije. Posebno blagodejna je tem bolnikom polkopol.

Za padavico obolelim treba je tudi posebne hrane: Za zajutrek naj jemljejo v mleku kuhano sladno kavo; ovsena juha je tudi dobra; jedi ne smejo biti preveč slane ali poprane, da ne dražijo živcev. Sicer naj je vse, kar je dobrega, samo da morajo jedi biti naravne in preproste.

Za znotraj bo na želodec dobro vplival čaj iz pelina, hrastove skorje in žajbelja; dobro bo tudi jemati zjutraj žlico finega olja, olje greje želodec in zabranjuje padavične napade.

Če še ni zamujeno, začne se po teh porabah bolniku po vsem životu prav močno izpuščati, in ozdravel bo. Mladi ljudje naj se oblačijo preprosto, in dekleta naj se ne prepašujejo pretesno. Pretežkega dela se mora tak bolnik tudi izogibati, naj si bo delo z rokami ali z glavo.

Bolna pljuča.

Neki gospi so rekli zdravniki, da ima pljučni katár, da ji je sapnik ves vnet, in da za njo ni več zdravila. Nato pride h Kneippu: „Z vodo bi še poskusila,“ rekla je, „če tudi to ne pomaga, potem se vdam v božjo voljo.“

Dvajset dni zaporedoma je dobila pri Kneippu vsak dan dva poliva na hrbet in prsi, hitro navrh vsakokrat poliv na kolena, in dvakrat v tednu kratki ovitek. Za znotraj je pila vsak dan dve majhni čaši čaja iz sladkega janeža, kopriv in trpotca.

Prešel je kašelj, prešla zasliženost, in gospa je postala krepka in zdrava, kakor le kdaj poprej.

Nekomu so se vnela pljuča, in vsled tega je dobil pljučni katár. Kašljal in bljuval je prav veliko, včasih tudi malo krvi. Teka ni imel čisto nič, na stran je hodil prav težko, noge so mu bile vedno mrzle.

Tega so ozdravile sledeče porabe:

1. Eno uro, preden je vstal, omil se je vsega z mrzlo vodo, in to vsak dan.

2. Dobil je vsak dan vsaj enkrat, včasih dvakrat poliv na hrbet in prsi.

3. Pil je vsako jutro in vsak večer kozarec čaja iz dobove skorje in hvošča.

Vneta pljuča.

Marjeta mora v postelj; slabo ji je prišlo, kašlja hudo, ali popolnoma suho, od ure do ure postaja bolj vroča. V prsih jo bode in žge; to so znamenja, da so se ji vnela pljuča.

Koliko ljudi umre za to boleznijo! V nekoliko dneh je človek zdrav in mrtev, ker ljudje ne vedo pomoči. Čitaj pazljivo sledeče vrste in zapomni si jih dobro. Če se kdaj komu vnamejo pljuča, rabi to, kar se ti tukaj svetuje, in v največ slučajih bode pomagalo.

Vsakdo pozna skuto, sir, ki se napravlja iz kislega mleka. To je najboljšo zdravilo, če se komu kaj vname v prsih, ali v trebuhu, ali v rebrih. Skuta se primesi s sirotko; če nimaš sirotke, vzemi vodo in jesih; potem pomazi z njo prt in tega naloži na kraj, kjer bolnika najbolj žge in bode. Ta nakladek pusti na životu, dokler ne postane suh in trd; potem ga moraš vsakokrat ponoviti. To preprosto zdravilo odvzame ogenj in bodenje v nekoliko urah. Zato se sme reči, da je skuta v tem slučaju najboljšo zdravilo; z njo samo lahko rešiš mnogim ljudem življenje.

Od začetka so na dan kaki štirje nakladki potrebni, pozneje zadoščata dva ali vsaj trije. Za znotraj dajaj bolniku vsakega pol dne žlico laškega, ali boljše mandeljnovega olja, ki ga kupiš v lekarni.

Če vročina noče hitro jenjati, napravi bolniku vsak dan dva spodnja ovitka (od pod pazduh dol), ali pa mu ovijaj noge s prtom, ki je namočen v vodo in jesih. Mokri prt moraš pa vsakokrat zagrniti s koco ali s suhimi prtiči. Spodnji ovitek pusti na bolniku poldrugo uro, mrzle obkladke na noge moraš ponavljati, kolikorkrat postanejo vroči. Ako bi tudi noge od začetka bile mrzle, le ovij jih z mokrim prtom in mokri prt zagrni s koco; bodeš videl, kako hitro bo vse vroče, in kako izvrstno bode ta ovitek potegoval vročino iz bolnika.

V šestih ali sedmih, najdalje desetih dneh mora s tem ozdravljenjem vsakdo okrevati, komur so se pljuča vnela.

Kakor pljuča, ravno tako se vname človeku včasih prsna mrena (prsna), prečna mrena (prepona), trebušna mrena

(trebušnica) ali oprsna mrena. Te bolezni se ozdravljajo vse enako; kjer človeka žge in bode, tam nakladaj skuto, ob enem mu napravljaj spodnje ovitke ali ovitke na noge in za znotraj mu dajaj laškega ali mandeljnovega olja dve žlice na dan.

Omeniti moram, da ne bode vsakega v prsih, kadar se mu vnamejo pljuča, in da tudi ne žge vsakega; zato naj človek ne misli, da bi se ne smel tako zdraviti, če ga ne bode ali ne žge. Život pa postaja vsakemu hudo vroč, in žila silno bije; to so znamenja, da je treba skute in ovitkov. Akoravno bi ne vedel, kje se je vnelo bolniku, nič ne dene; kjer gori, tam gasi hitro. Dajaj mu spodnje ovitke, in prav bo; ali če že za ovitke nimaš prta ali koce, omivaj bolnika po vsem životu z mrzlo vodo, kolikorkrat mu je prav vroče. To pomaga vselej, naj bo vnetje, kjer hoče.

Dobro bo tudi, dajati bolniku čaja iz bezgovega cvetja, kamelic, škoréce in pelina. Hrana naj bo preprosta, lahko prebavljiva in tečna, bolnik naj ne je preveč naenkrat (ko se je bolezen obrnila že na bolje), marveč treba je jesti v kratkih odmorih v malih kosih. Bolniku je zlasti pri pljučnici treba zdravega zraka; zaduhel, ali prevroč zrak bi bolezen shujšal.

Najboljše je, v zdravih dneh že utrjevati se, da bo život trden, kar se najboljše zgodi, če vzameš na teden dve ali tri polkopeli.

Vnetje pljuč povzroči pomanjkanje krvi, zato navadno v ti bolezni srce obnemore (srčni mrtvoud). Človek ne more jesti, zato ne dobiva krvi, in vneta pljuča sploh ne delujejo več. V petih do osmih dneh neha rasti kri, in človek mora umreti. Kadar na mlin ni vode, kolo obstoji, zato se mora skrbeti, da bolnik ne pride ob vso moč, in da mu vročina ne izpridi krvi.

Pljučni emfizem.

Marsikdo ima v najboljših letih zelo težko sapo; dà, včasih mu tako hudo prihaja, da se hoče zadušiti. Kaj je temu vzrok?

Život je preslab ali prelen, da bi pripravil toliko dobre krvi, kolikor je človek potrebuje. Taki ljudje so podobni stroju, ki je preslab za delo, katero terjaš od njega. Kolesa so vsa v redu, nobeno vreteno ni zlomljeno, gre pa vendar ne, ker je preslab. Postranski vzrok te bolezni je v spodnjem životu sesedla in zamašena sapa, ki tišči in napenja prsi.

Da se tak bolnik ozdravi, treba mu je okrepčati život in sapo odpraviti. To dosežeš najlažje s sledečimi porabami:

Prvi pride na vrsto kratki ovitek, ki odpravi slabo sapo; potem nadaljujejo nakladki in podkladki, kar je ovitek začel; te dve porabi tudi život dobro krepčata. Za tema porabama pride na vrsto španski plašč, da potegne iz človeka vse zastale vlage, in nazadnje polkopeli kot najboljša okrepčava za život. Dobro je tudi za bolnika včasih malo čistila (laksirja).

Vneta pokostnica.

Petnajstletnemu fantu se je na kolencu (gležnju) vnela pokostnica. Noga ga je začela silno boleti, prihajala je vedno bolj žgoča in je hudo otekala. Ves život je postal vroč, in žila je bila silno hitro. Poklicali so zdravnika, ki je ukazal bolno nogo mazati z jodovo tinkturo. Ker je noga prihajala vedno hujša, zdravil se je fant skrivši z vodo. V treh dneh je bila vročina pregnana, in z njo vred so prešle tudi hude bolečine.

Dobival je fant kratki ovitek, kolikorkrat mu je bilo vroče; na vneta kolence pa so mu nakladali pokuhano seno prav vroče. Za znotraj je dobil vsak dan dve žlice mandelj-novega olja. Potem je polival stegna, omival si zgornji život in rabil polkopeli. Trajalo je več tednov, preden je mogel na nogo; brez tega zdravljenja pa bi bil z nogo bolehal mesece, morebiti celo leta.

Nezdrav pot.

Marsikdo se mora pri vsaki priložnosti tako potiti, da kar teče od njega. Navadno so taki ljudje vedno trudni, zmraženi in prehlajeni.

Prišel je h Kneippu enkrat uradnik tožit o svoji težki sapi. Zdravniki so mu rekli, da je na jetrih in na ledvicah bolan. Najbolj ga je pa to skrbelo, da je moral vsako zdravilo izbruhati, ker želodec ni prenašal nobenega. „To je vaša sreča“, odgovoril mu je Kneipp, ki je hitro čutil, kako mož smrdi po gnilem potu. „Vi se na izprehodih in zjutraj v postelji prav močno potite.“ — „Kdo vam je to povedal?“ vprašal je bolnik nato.

Temu bolniku se je ukazalo: „Dajte si v banjo nanositi mrzle vode. Ko pridete po izprehodu prav potni domov,

usedite se v mrzlo vodo in omijte si z rokami prsi in hrbet. Vse vkup se mora prav hitro vršiti, tako, da ste v eni minuti slečeni in zopet oblečeni. Navrh še hodite četrť ure po sobi, da se posušite in segrejete.“

„Prečastiti gospod,“ odgovoril je bolnik, „ne norčujete se z menoj. Do zdaj so mi vsi zdravniki naročali, naj se prav skrbno varujem prehlajenja, in vi mi naročujete mrzlo kopel!“

Gospod se je dal pregovoriti. V 14 dneh sta se s Kneippom zopet srečala. Zdravil se je po tem nasvetu, in pomagalo mu je. Ko bi vsi bolniki ubogali tako hitro, kakor je ubogal ta, marsikateri bi ne umrl. Hiša se lahko vzdrži, če vsako luknjo v strehi in vsako razpoko v steni sproti popravljaš; če pa tega ne storiš, počila bo sčasoma vsa stena, in hiša se ti bržkone podre. Tudi hiša naše duše dobi včasih take luknje in stene se ji začenjajo rušiti; popravi vse takoj iz začetka, dokler se še da pomagati.

Ljudje se ničesar ne bojijo tako, kakor iti segreti in potni v mrzlo vodo. Resnica je, da človek lahko nevarno oboli, če bi prav razgret obstal v prepihu ali na mrazu; resnica je, da bi bilo celo nevarno, ko bi človek ves poten šel v mrzlo vodo in ostal v njej dalje kakor eno minuto. Tudi to je res, da mrzle vode ne sme rabiti, kogar zebe, in da se mora premočen človek suho preobleči. Ali ravno tako je resnica, da se sme razgreti človek za nekoliko trenotkov mrzlo kopati, in da se sme po vsem životu mrzlo omiti; to je potem vse eno, ali je človeka bolezen razgrela ali delo. Na to pa se mora strogo gledeti, da se vrši kopel ali omivanje hitro, in da se človek po kopeli, ne da bi se obrisal, suho obleče in da gre na izprehod ali na delo, da se zopet segreje in posuši.

Prehlajenje.

Nekdo se je pred leti enkrat ves zmočil in pri tem silno prehladil. Od te dobe se mu je prav pogostoma izpuščalo po hrbtu, stegnih ali po rokah. Spati ni mogel več, in moč mu je vidno pojemala.

Popraševal je zdravnike, ali pomoči ni našel pri njih nobene. Nazadnje pa je poskusil z vodo, in ta ga je v štirih tednih ozdravila.

Dvakrat v tednu je oblekel srajco, ki je bila namočena v toplo zeliščno zavrelico; to srajco je puščal poldrugo uro

na životu. Razen tega si je napravil vsak teden dve mrzli polkopeli in vsak dan si je eno uro, preden je vstal, omil ves život z mrzlo vodo.

Prišč.

Prišč imenujemo vse, karkoli se človeku izpušča po životu. Leta in leta včasih marsikdo trpi s tem, ne da bi bil ravno bolan. Pregarjati prišč je nevarna reč; znani so slučaji, da so ljudje prišli ob pamet, ker so se ozdravili od te nadloge. Torej prišč vendar ni tako nedolžna reč, kakor se morebiti marsikomu dozdeva, in zato moramo tudi nanj vedno obračati svojo skrb.

Zanemarjaj prišč, in lahko se ti zgodi, da dobiš sušico, kako jetrno ali pa kako ledvično bolezen.

Komur se kaj izpušča, naj se le hitro začne z vodo zdraviti. Najboljše porabe so: omivanje vsega života, španski plašč in kratki ovitek. Naj se nikdo ne ustraši, če se prišč po prvih porabah shujša; to je le dokaz, da jame voda život resno očistiti. Ni li modrejše, zdraviti se s čisto vodo kakor z raznimi mazili, ki jih kupuješ po lekarnah za drag denar, ki pa nič ne pomagajo? Žal, da tudi te besede ne bodo izpreobrile ljudi; ljudje so mazali, mažejo in bodo mazali zanaprej, naj to pomaga ali ne. Kdor pa hoče biti goljufan, naj bode.

Vneta prsna mrena.

Neka gospodinja je tožila, da sta se ji vneli pred enim letom prsna in trebušna mrena. Od tiste dobe ni imela več zdravja; život ji je bil napihnjen in želodec ni več prav prebavljaj.

V tem životu je gotovo še marsikaj bolnega, in život je preslab, da bi mogel to sam iztrebiti iz sebe. Da bode žena ozdravela, treba je potegniti iz nje bolno vlago in ji okrepčati ves život. Da se to doseže, treba je na teden:

1. Dveh kratkih ovitkov, namočenih v ovsenično zavrelico.
2. Dveh mrzlih nakladkov in podnakladkov za $\frac{3}{4}$ ure.
3. Dveh polivov na hrbet in šest polivov na kolena.

Tako 12 dni. Potem se naj napravi bolniku vsak drugi dan polkopol in trikrat v tednu poliv na hrbet in poliv na stegna.

Za znotraj naj rabi:

1. Vsak dan kozarec čaja iz škoréce (rmána), pelina in šentjanževih rož.

2. Naj je vsak dan kakih sedem brinovih jagod; hrana naj bo preprosta a tečna.

Žena je ubogala, in preden je minilo šest tednov, bila je popolnoma ozdravljena.

Rak.

Starega in daleč razširjenega raka si tudi Kneipp ne upa več ozdravljati; kajti kjer je že preveč gnilobe v krvi, tam tudi voda ne pomaga več. Rak je nalezljiva bolezen, zlasti takim ljudem nalezljiva, ki nimajo zdrave krvi.

Mož in žena sta obiskovala neko sosedo, ki je bolehalo za rakom. Zagledavši pol segnilo bolnico, prestrašila sta se hudo oba. Minejo trije dnevi, in ženi je začel otekati jezik, možu pa gniti ustnice; nalezla sta obadva raka.

Prišla sta h Kneippu iskat tolažbe. Ta jima je svetoval, naj si po štirikrat na dan izpirata usta, en dan z galunovo vodo, drugi dan z vodo, v kateri se je kuhala aloja; vsak drugi dan naj si napravita sopar na glavo in ovitek okoli vratu.

Oba sta ozdravela. Človek bi ne verjel, kako hitro se naleze bolezni, kdor se je boji.

Revmatizem v mišicah.

Ta revmatizem se javlja posebno v jeseni in po zimi. Vzrok mu je močno menjavanje temperature, če je zdaj mraz, zdaj vroče, če je zrak zdaj vlažen, zdaj presuh. Če se spreminja vreme, se dobi najlažje revmatizem. Mraz obsipa človeški život in prodre v drobne cevi in votline, ki pripuščaju zraku pristop v život in sapi izstop iz života na prosto. Transpiracija (prezračenje skoz kožo) se tako ovira, slabe snovi v krvi in v mesu se zbirajo in povzročijo čutne bolečine. Skoz znojnice tudi lahko pride toliko premrzlega zraku v život, da ta mraz prodre globlje in povzroči vnetja v telesu. Kri se ustavlja, napravijo se bule, ki delajo hudih bolečin.

Ta revmatizem hodi včasih iz enega uda v drugega, iz roke v nogo, iz noge v život in postane nevaren, če napade srce. Bolnik je sicer zdrav, ko bi le skrnine ne bilo.

Dokler se le posamezni udje bolni, in dokler bolezen še hodi iz uda v ud, stvar ni nevarna.

Zdravljenje je težavno, in navadno pravijo zdravniki, da zoper to bolezen sploh ni zdravila. Res je, da zdravila, ki se jih kupi v lekarni, ne zamorejo nič. Tukaj je treba spraviti ven, kar je prišlo v život, in če se to zgodi dosti preprosto in brez poškodovanja, bo bolezen nehala.

Dobil je na pr. kdo v prepihu revmatizem v vrat, da ga ne more več ganiti. Bolnik naj se vleže v postelj in si naj vsake pol ure mrzlo vmije vrat, ter ga, brez da bi se obrisal, takoj zavije v suho obrisalko. Vrat se razgreje, razgreje se tudi ovitek in bolestno mesto pride v primerno toploto. Črez pol ure se vrat zopet omije in zavije. V treh urah se bo mogel zopet ganiti, mišice v vratu bodo postale mehke kakor poprej.

Kakor iz vrata, dá se revmatizem izvesti tudi iz drugih udov na tisti način. Ud naj se mrzlo omije in moker suho ovije. Če je pa revmatizem že zastarel, se ga more odločnejše prijeti. Na oboleli ud treba devati toplih ovitkov s hvoščevo ali seneno zavrelico. Pa tudi v tem slučaju treba je po vročem ovitku mrzlega omivanja ali poliva. Kjer se je revmatizem usedel v več udih, treba je vplivati na ves život.

Zdravniki naročujejo zoper skrnino tople kopeli. Kneipp se je prepričal, da take kopeli bolezen raztopijo in potegnejo ven; a život postane občutljiv, kri slaba, in kakor hitro pride tak človek zopet v mraz ali mokroto, se mu bo skrnina vrnila.

K večjemu bi se dala rabiti semtertja topla kopel, a slediti ji mora vselej mrzla kopel. Zatrjuje pa Kneipp, da se more skrnina popolnoma odpraviti s toplimi ovitki, ki jim sledijo mrzle porabe (poliv, omivanje).

Ti topli ovitki ne smejo predolgo trajati. Če bolniku postane v ovitku vroče, naj se odstrani, sicer bi se revmatizem le shujšal in bolniku ne bi bilo pomagano.

Hrana naj bo preprosta. Da bo dobil bolnik dosti dobre krvi, skrbeti je tudi treba, da dobi dobrega teka in da bo lahko hodil na stran. Dobro mu bo del čaj iz žajbelja, pelina, tavžentrož, trpotca in škorece. Zoper zagato naj jemlje vodo (eno žlico vsako uro).

Če revmatizem kje pregloboko sedi, bo dobro poleg polivanja oboleli ud nekoliko drgati, da se bolj razgreje. Tudi v slučaju, da je bolni ud mrzel, treba ga je pred polivanjem z drganjem razgreti.

Sklepni revmatizem.

Sklepni revmatizem ima svoj sedež v sklepih. Kar je gnilega v životu, se tukaj zbira, in sklepi otekajo. Ta oteklina se utrdi, tako, da dotični ud sploh ni več za rabo.

Sklepni revmatizem je ali akuten, ali kroničen. Akutni se razvija, kakor katero drugo vnetje in trpi tedne in mesece, če se mu ne dela takoj nasproti.

Kogar napade ta revmatizem, čuti bolečine najprej v kakem sklepu, navadno v desnem kolenu. Bolečina je žgoča in prihaja neznosno huda. Javi se kmalu vročica, sklep oteka, koža rdi in se sveti, in kmalu bolnik ne more več ganiti ne rok, ne nog. Bolezen napreduje od uda do uda, in bolnik trpi grozne bolečine. Teka bolnik nima, žeja ga pa in žeje ne more pogasiti, spanje je kratko in nemirno, na vodo hodi težko, voda je gosta in nesnažna. Bolezen sega na znotraj, lahko oboli tudi še srce.

Če je bolnik prišel že ob moči, naj se ga vsaki dan enkrat ali dvakrat vsega omije, in ravno tolikokrat se naj oblijejo od bolezni napadeni udje. Če je pa bolnik še pri moči, zdravi se ga tako:

H Kneippu prišel je osemnajstleten fant, ki je imel sklepni revmatizem na obeh kolenih. Nekaj dni so ga vsaki dan enkrat omili, in zraven tega je dobil en dan poliv na kolena, drugi dan poliv na stegna. Pozneje je dobival en dan poliv na stegna, drugi dan polkopol, tretji dan poliv na hrbet, četrti dan polni poliv.

Če je revmatizem izredno hud in bolnik sicer še močan, naj se oboleli udje polivajo, kadarkoli se povračajo bolečine, in vsaki poliv naj tako dolgo traja, da bolečina poneha.

Železnični uradnik je trpel z sklepnim revmatizmom. Zdravil se je šest tednov, dobival vsak dan dva poliva in nekaj drugih porab. A revmatizem postal je hujši, kot je bil prej. Poklicali so zdaj gosp. župnika Kneippa samega. Mož je trpel grozne bolečine v nogah, stegnih, rokah in plečih, jokalo se je in ni imel upanja, da ozdravi. Bil je pa sicer še močan. Kneipp je dal bolnika nesti v banjo in je vlil črezenj deset konev najmrzlejšje vode. Pri deseti konvi dejal je bolnik: „Zdaj nimam več bolečin.“ Dejali so ga v posteljo in bil je ves srečen. Kneipp je naročil polivanje ponoviti, kolikorkrat bi se bolečine vrnila, in če bi tudi bilo osemkrat na dan. Tako se je zgodilo, in deseti dan je prišel uradnik zdrav h Kneippu; nihče mu ni hotel verjeti,

da je bil tako hudo bolan. Po mnogem polivanju ukrotila se je bolezen. Zato je treba polive vsakokrat ponoviti, kadar se vrne bolečina.

Nekoliko drugače je treba zdraviti kronični sklepni revmatizem. Tukaj se je bolezen stalno ugnezdila. Bolnik je bled, nima teka, spi slabo, ves život ne deluje več kakor bi treba bilo. Vročine je malo, bolest velika, zlasti vsako premembo vremena bolnik hudo čuti. Tukaj je treba staro gnilobo raztopiti in spraviti iz života.

Prišel je h Kneippu gospod, kateremu se je videlo na obličju, da silno trpi. Bolehal je pred leti za raznimi boleznimi spodnjega života; pogostoma ga je napadala kólika, in z drisko je imel ves čas svoj križ. Tudi na ledvicah ni bil prav zdrav. Prej enkrat je imel smrdljive noge; pregnal je sicer smrdljivi pot, a od tistega časa ni imel več pravega zdravja. Prišel je bil še precej k sebi, ali nazadnje so se mu vse bolezni zbrale kot sklepna skrnina.

Oglejmo si bolnika. Vpadli in rumeni obraz nam jasno priča, da mora biti v tem životu obilno gnilih vlag, ki so se oznanjale prej v raznih boleznih. Zdaj so se gnili soki razdelili po vsem životu.

Mož je star šele 40 let, in že mu izpadajo lasje. Če jesenska burja trese staro listje raz veje, ne čudimo se; ali če se jame drevesu o poletju listje sušiti, tedaj vemo, da se je črv vgnezdil v sok ubogega drevesa.

Da mož ozdravi, treba bode gnilobo raztopiti in potegniti iz života. Tudi bo treba život toliko okrepčati, da se bode v prihodnjič sam mogel iznebiti gnilih vlag.

Miši pokončujemo dandanašnji s strupom. V kateri prodajalnici bomo neki dobili strup, da uničimo gnilobo v životu? Marsikdo bi rad drago plačal to zdravilo, ko bi le vedel zanje. Ljudje izmetavajo veliko denarja za zdravila, pri katerih ne vedó, ali so za kaj ali ne; za najboljše zdravilo pa, za vodo, še Bogu hvale ne vedó.

Za umazano perilo kuhajo gospodinje lug; umazanemu perilu podoben je bolni život. Tudi za tega imamo lug; skuhajmo si sena v vodi, in kakor lug iz perila, tako bo senena zavrelca iz života potegnila vso nesnago.

Omenjeni gospod je dobil najprej španski plašč, potem sopar na glavo in sopar na noge, vse prav polagoma, ne prehitro zaporedoma; kajti bolj rahlo ko ravnaš z bolnim životom, boljše je. Pozneje je dobival kratke ovitke ter zgornje in spodnje polive. Te porabe so se tako razdelile,

da je prišla na vsak dan ena. Vsako noč se je enkrat vsega omil z mrzlo vodo. Tako se je ozdravljajl tri tedne. Četrty in peti teden so mu napravili dve polkopeli, en sopar na glavo, enega na noge in španski plašč; šesti teden dve topli kopeli v menjavo z mrzlimi, eno polkopol, en zgornji in en spodnji poliv.

Zanaprej se je bolniku naročilo, naj se vsaj nekoliko krat na teden še vsega omije, naj si dá pripraviti vsak teden en zgornji in en spodnji poliv, in naj se še koplje toplo vsak mesec enkrat.

Tudi pri tem bolniku voda ni odrekla; mož je postal zopet trden in zdrav, kakor le kdaj poprej.

Slabota.

Nekemu kovaču so roke popolnoma oslabele; vse drugo je bilo zdravo, samo roke so postale nenavadno tanke in tako slabe, da je še komaj mogel vzdigati kladivo. Tudi noge niso imele več prave moči, in proti večeru je bil vsakokrat ves utrujen.

Na medlih rokah se je hitro videlo, odkod je bolezen. Žile so se mu zamašile in so se še komaj videle; to je bila priča, da jim manjka krvi, zato so bile roke tako slabe in mrzle. Kje so se neki žile zamašile? V hrbtu ga je nekako vkup vleкло. Tukaj je namreč zastala kri, in zato je ni bilo zadosti v rokah.

Po Kneippovem nasvetu je držal kovač roke skoz 14 dni vsak dan pol ure v toplo seneno zavrelico in navrh eno minuto v mrzlo vodo. Ob enem si je trikrat na teden napravljajl šal. Ko mine 14 dni, dobil je vsak dan en poliv na hrbet in enega na stegna, na teden dve topli seneni kopeli in dvakrat mrzlo kopelj samo za roke (roke se vtaknejo v mrzlo vodo). Za znotraj je dobival vsak dan 20 pelinovih kapljic v mlačni vodi.

Slabe roke so prišle prav hitro k moči in kovačevo kladivo je kmalu zopet zvenelo po naklu kakor prej.

Bolezni spodnjega života.

Vsled prehlajenja je dobil neki hlapec hude bolečine v spodnjem životu; zaprla se mu je voda, in videti je bilo, kakor bi se mu hotelu kaj vneti v trebuhu. Ta hlapec se je takó-le zdravil:

1. Dvakrat na dan si je nakladal na trebuh poparjen seneni drobec; ta nakladek je puščal na trebuhu poldrugo uro.

2. Vsak dan se je dvakrat vsega omil z vodo in jesihom. Omivanje hladi bolnikovo vnetje; ker bi se pa život zgolj z mrzlimi porabami mogel še bolj premraziti, zato je treba zraven mrzlega omivanja tudi toplih obkladkov.

Proti znotranji vročini naj jemlje bolnik vsako uro dve žlici hvoščevega čaja; ta čaj mu bode tudi pomagal k vodi. Ko bi bil trebuh že hudo vnet, moral bi jemati na dan po dve žlici laškega olja. V treh dneh je bil hlapec ozdravljen.

Štiriindvajsetletna deklica je trpela že več let s krčem v mehurju in sploh v spodnjem životu. Voda se ji je pogostoma zapirala in v ledvicah jo je prav hudo žgalo in bodlo. Tej deklici se je marsikaj sosedlo v spodnjem životu; to je bilo treba raztopiti in potegniti iz života.

Tri dni zaporedoma se ji je ves spodnji život prav debelo obkladal s toplim poparjenim senenim drobcem; ta obkladek so puščali na bolnici poldrugo uro. Ob enem je dobila vsak dan enkrat topel kratki ovitek; za tega so prt namakali v seneno zavrelico.

Te porabe je dobivala v začetku vsak dan, pozneje še vsak drugi ali tretji dan.

Za znotraj je proti takim boleznim dober čaj iz grškega sena in sladkega janeža; piješ ga vsak dan en kozarec v treh delih: en del zjutraj, en del opoldne in en del zvečer. V 14 dneh je bilo bolnici že dosti boljše. Od zdaj naprej je jemala še na teden dve popolni kopeli vsak drugi dan sedečno kopel in čaj iz pelina in hvošča.

Srčne bolezni.

Če se zdravnik pri kateri bolezni ne spozna več, potem pravi, da je bolno srce ali želodec, ali pa so živci za nič. Če je kdo bil vedno zdrav, je li mogoče, da mu srce kar naenkrat tako oboli, da bi zanj ne bilo več pomoči? Izkušnja je učila, da jih je med 100 takimi bolniki komaj nekoliko, pri katerih je srce zares bolno. Srce je eden najzdravejših delov v človeškem životu. Ali lahko se zgodi, da kaj zunanjega moti srce pri njegovem delu. Da je maček še tako zdrav, le stopi mu na rep, in zadrli se bode; da je ura še tako dobra, ne navij je, in obstala bode.

Prvo pri srčnih boleznih je, kri enakomerno in pravilno razdeliti po vsem životu. Tako dobi vsaki ud svoj živež in

se ukrepčuje. Z životom vred se pa krepí tudi srce in tako se pride, če je še sploh mogoče, do zdravja. V posameznih slučajih srčna bolezen popolnoma izgine.

Ko se je kri enakomerno razdelila, vrnilo se bo bolniku tudi spanje, vrnil tudi tek. Torej je prvo, vplivati na pravilno pretakanje krvi, izprva bolj rahlo, pozneje z večjo odločnostjo.

Redno pretakanje krvi se doseže najboljše s polivi na kolena, na stegna in z omivanjem zgornjega života.

Te porabe se delajo približno deset dni; potem naj bolnik deset dni vsaki dan hodi nekaj časa po vodi in se omije vsaki dan zgornji život. Potem naj rabi nekaj dni polkopeli in polive na hrbet, končno polive na stegna in polne polive. Posebno priporočljivo je tem bolnikom, če morejo hoditi bosi; glava jim pri tem prihaja lažja in srce mirnejše. Da, hoditi bosim je tem bolnikom najpreprostejša in najboljša pomoč.

Porabe z vodo te bolnike navadno precej razburijo; srce jim kar začne utripati, ko vodo zagledajo; zato je treba z malim začeti. Naj hodijo bosi, to jih utrjuje, in šele pozneje se pride do ostrejših sredstev. Bolnik dobi zaupanje, in strah se polagoma izgubi.

Za znotraj dobro vpliva na srce čaj iz hrastove skorje, in če se čaju pridene malo pelina, bo zdravilo krepčalo tudi želodec. Čaja se vzame zjutraj, opoldne in zvečer le po dve žlici, ne več.

Če ti srce boleha, poišči sovražnika, ki ga nadleguje; odpravi ga, in o srčni bolezni ne bo ne duha ne sluha več.

Tožil je neki mož o srčni bolezni; zdravniki so mu rekli, da se njegovo srce razteguje. „Si li bil kdaj nevarno bolan?“ vprašal ga je Kneipp. — „Ne,“ odgovori, „ali pod desnim kolenom se mi ves čas nekaj izpušča.“ Torej je v njem marsikaj nezdravega. Pomagajmo bolnemu životu iztrebiti iz sebe gnilobo, in mož bo zopet zdrav. Bolnik sam je pravil, da mu je vselej boljše pri srcu, kadar se mu prav močno izpušča.

Srce se je pustilo pri miru, ali za drugi život so mu napravljali vsak teden dva kratka ovitka, en spodnji ovitek, en španski plašč in sopar na noge. Te porabe so v treh tednih spravile iz bolnika vso gnilobo, in s to vred je izginila tudi srčna bolezen.

Enkrat so Kneippa po noči poklicali h gospodinji, ki vsled težke sape že ni mogla več govoriti. Na odeji se je

videlo, kako močno ji bije srce; v roke in v noge jo je ves čas zeblo. Tukaj je vsa kri vzhitela k srcu; zavaljo tega ono tako močno bije, roke in noge pa so mrzle.

Naložili so ženski na trebuh moker prt, in v deset minutah se je umirilo srce. Nato se je bolnica prvi dan dvakrat omila po vsem životu; drugi dan si je napravila španski plašč; tretji dan sopar na glavo, in četrti dan sopar na noge. Peti dan je zopet iznova začela s temi porabami. V tem redu se je zdravila nekaj časa in prikazalo se je, da je bil spodnji život gnezdo, kjer se je bila izvalila srčna bolezen. Ozdravil se je spodnji život, in odslej je bilo srce zopet zdravo.

Neko dekle je tožilo: „Če količ kaj hitro prestopim, če se česa ustrašim, začne me kar pri srcu tiščati, in srce mi jame tako močno biti, da se prav resno bojim nagle smrti.“ Seveda v takem slučaju ni drugače mogoče, mislil bi človek, kakor da mora srce biti bolno. In vendar je vse vkup tako jasno in umljivo!

Dete sedi pred vrati; naenkrat prileti velik pes. Ali dete ne bo kričé letelo k materi? Če se ustrašiš, ali ni naravno, da ti kri zbeži iz udov domov v srce, in da začne vsled tega srce močnejše biti? Ali moreš v tem slučaju reči, da je srce bolno? Da se pa dekle vsake malenkosti ustraši, pride od tega, ker ni dosti utrjeno. Utrdi človeka, da se ne bo vsake malenkosti zbal, in srčna bolezen bo izginila. Dekle naj dene raz sebe nepotrebna oblačila, naj stopi vsaj enkrat na dan za eno minuto do kolen v mrzlo vodo in hitro nato naj vtakne roke do ram v vodo tudi za eno minuto. Če mu je voda premrzla, naj malo piha na njo; to prvi teden. Drugi teden se naj vsako drugo noč mrzlo omije po vsem životu in vsaj enkrat v tednu naj gre do pod pazduh v mrzlo vodo; ta kopel pa ne sme dalje trajati kakor pol minute. Tretji in četrti teden bo treba vsak dan dveh polivov na hrbet in dveh na stegna; po vsakem polivu mora bolnik ali hitro na delo, ali pa na izprehod, da se razgreje. Tako se je dekle v šestih tednih popolnoma ozdravilo.

Sušica.

Nekje v životu se ti začne kaj gnojiti; rana se gnoji naprej, in sčasoma ti je segnil ves ud — to je začetek sušice. Prične se včasih na pljučih, včasih na prsni mreni, v ledvicah, v črevesu, v sapniku, v goltancu, ali kjerkoli.

Kjer se je napravila gniloba, tam se kri ne pretaka več redno, in vsled tega se začne život sušiti. Kjer je segnil že kakšen del (ud) telesa, tam ni več pomoči; o pravem času pa se sušica z ničemur ne ozdravi tako lahko kakor z vodo. Najnevarnejše je pri ti bolezni to, da bolnik ničesar ne čuti, in da vsled tega navadno zamudi pravi čas, ko bi se še dalo pomagati. Ko bolnik svojo bolezen že čuti, potem je navadno prepozno. Zato ne zanemarjajte nikoli tega, kar imenujemo katár (nahod); s katarom se začanja sušica. Če imaš katár, idi v postelj, odeni se skrbno in vsako uro se hitro vsega omij z mrzlo vodo; tako bo katár v enem dnevu dober.

Kdaj je sušica zamujena, spozna se prav lahko. Bolnik naj pljune v čisto vodo; če pljunec ostane na vodi, tedaj je še upanja; kjer pa pljunec gre na dno, tam je prepozno. Tisti bolnik se naj vda božji volji in se naj pripravi za smrt.

O pravem času pa je voda najgotovejše zdravilo. Ona oživilja veli život. Kakor olje stroju, tako pomaga voda udom v pravi tir, in kakor spraviš z rešetom plevel iz semena, tako z vodo nesnago iz života.

Na to pa je treba gledati, da ne jemljete za jetične ljudi porab, ki premočno vlečejo iz njih, kakor na pr. španski plašč in ovitki sploh. Izbirati morate porabe, ki život okrepčujejo. Le skrbimo, da pride život k moči, in on bo potem sam iztrebil iz sebe, kar ni pravega v njem. Tudi na to moraš gledati, da se bolnemu životu ne odtegne z mrzlimi porabami preveč toplote; zato naj bodo porabe prav kratke in nikdar za ves život naenkrat, marveč le sa posamezne dele. Tako na pr. ne smete takim bolnikom nikdar ob enem polivati hrbta in kolena, temveč zdaj rabite eno in pozneje drugo.

Za sušico, ki ima svoje gnezdo v prsih, sta poliv na hrbet in poliv na stegna najboljša zdravilo. Še boljše kakor polivati stegna, je hoditi po rosni travi. To je za život najimenitnejše krepčalo; ne boj se nikdar, da bi škodovalo. To spravi kri v tok in pospešuje rast mlade krvi.

Jedi naj bodo prav preproste. Kar človeka preveč greje, kar je žarko, ali kar je kislo, to ni za jetičnega človeka.

Omeniti se mora, da hočejo ravno jetični ljudje vedno kaj kislega ali slanega. Najboljša hrana za take bolnike je mleko. Ker bi se pa mleko človeku kmalu pristudilo, če bi ničesar drugega ne dobival jesti, zato je treba tudi

drugih jedi, na pr. prežgane juhe, sladne kave ali želodove kave. Tudi preproste močnate jedi so dobre.

Bolnikova pijača bodi voda, kateri moreš pridejati malo vina; malo kislega mleka ali sirotke tudi ni na škodo; samega vina ali piva pa naj ne pije tak bolnik.

Kadar bolnik že proti koncu dela, tedaj mu prihaja vroče in se začne močno potiti. Omivaj mu potem prsi, hrbet in spodnji život z mrzlo vodo; to mu bo bolezen vsaj olajšalo, a pomagalo mu seveda ne bode več.

Šarlah ali škrlatica.

Navadno davi ta bolezen same otroke, a včasih se tudi odrastlih ljudi ne izogne. Naznanja se škrlatica z glavobolom, s težkimi prsimi, s težkim želodcem in z vročino, ki je z utrujenostjo in z mrazom združena. Za to boleznijo umira brez števila otrok, katerim bi se z vodo tako lahko pomagalo!

Kakor hitro zapaziš na otroku omenjena znamenja, ne čakaj dalje, temveč namoči srajco v slan krop, izžmi jo rahlo in obleči otroku; potem bolnika skrbno zavij v koco, odeni ga in pusti v tem ovitku eno uro. Ko bodeš po eni uri slekel otroku srajco, čudil se bodeš, kako se mu je v tako kratkem času ves život obsul s priščem; šarlah je prišel iz života. Kolikorkrat zdaj otroku vroče prihaja, omij ga z mrzlo vodo po vsem životu in po omivanju ga spravi, ne da bi ga bil obrisal, hitro nazaj v postelj.

Ako nočeš bolnika omivati vsako drugo uro, oblečeš mu lahko nekolikokrat na dan mokro srajco, vsakokrat za eno uro. Srajca bo ravno tako kakor omivanje potegnila vročino iz života. V krop srajco samo prvokrat namoči, pozneje jo moraš namakati v mrzlo vodo.

Gledati moraš pa na to, da je bolnik, dokler je v mokrem ovitku, skrbno odet, ne pretežko, a vendar toliko, da mrzli zrak ne more do života. Ko bolniku slečeš mokro srajco, obleči mu suho. Na ta način se da škrlatica v enem tednu ozdraviti.

Jesti noče tak bolnik ničesar, žeja ga pa vedno. Ne sili mu jedi; kadar bo život kaj potreboval, bode se že sam oglasil. Piti pa daj bolniku, kolikorkrat je žejen, prav pogostoma, toda prav po malem; dve žlici naenkrat je dosti. Pijača naj mu bo voda, ne vino. Sladkarije so tudi za nič. Mrzlo pokuhano sadje je bolniku prav dobro hladilo.

Ce se škrlatica ni dobro ozdravila, tedaj pride za njo navadno vodenica. Ali tudi to bolezen lahko in hitro ozdraviš z vodo.

Ciril, desetleten fant, ležal je za škrlatico šest tednov. Zdravnik ga je ozdravil, in fant je vstal. Ali v nekih dneh jamejo dečku noge biti težke, začnejo otekati, in začela se je napravljati vodenica. Namočili so prt v slano mrzlo vodo, in fant je dobil ovitek. Prihodnji dan so bile noge že veliko lažje. V petih dneh je dobil pet ovitkov, in od vodenice je bil popolnoma ozdravljen.

Šena.

Gnila vlaga se začne nabirati med kožo in mesom; dotično mesto začne otekati, koža se napenja, začne skeleti, napravljajo se rjavi mehurčki in iz njih se izteka rjava ostra vlaga: To je šena.

Ko bi gnila vlaga nikjer ne mogla iz života in prišla v kri, potem bi postala šena nevarna.

Neki duhovnik je dobil šeno na nogi. Pregnal jo je, a ne dobro. Mine nekaj časa, in šena se mu napravi na roki; pregnal jo je zopet, in to je bila njegova smrt, kajti v štirih dneh je bil mrtev.

Zato ne preganjaj šene nikoli, skrbi pa, da bodeš vneti ud hladil; potem se bolezen ne bode širila, in bolni del bode kmalu ozdravel. Kako se pa bolni ud hladi? Kdor ima šeno na nogi, temu je treba kratkih ovitkov. Za temi ovitki se naj pomikajo porabe bližje k bolnemu udu; zavijaj nogo nad obolelim mestom v moker prt. Šeno samo pa moraš pustiti čisto pri miru; le če včasih prav boli, smeš jo mehko in rahlo obrisati z mlačno vodo, ali jo rahlo obvezati z mehko ruto, ki si jo namočil v mlačno vodo.

Če je šena na roki, tedaj je zopet kratki ovitek najboljše hladilo; isto potegne kri od roke proč in tako brani, da se vnetje ne razširja; za kratkim ovitkom pride šal na vrsto. Šala je treba bolniku, kolikorkrat mu prihaja vroče.

Če je šena na glavi, napraviš si nakladek in ovitek okoli vratu. Nazadnje so mlačni obkladki na šeno samo prav dobri.

Šena v obrazu.

Šena v obrazu se naznanja s hudo vročino po vsem životu. Bolnikov obraz postaja zabuhel in rumenkast, oči

so rumene, obraz pa začne šele drugi ali tretji dan otekati. Treba je vročino takoj v začetku krotiti, potem šena ne bo prehuda. Napravi bolniku najprej šal, dvakrat na dan; vsakokrat ga naj nosi tri ure, ali vsako uro se mora na novo namočiti.

Medtem ko nima šala, omij bolniku vsako tretjo četrto ure prsi, hrbet in spodnji život prav hitro z vodo in jesihom. Vročina bo potem kmalu ponehala, in odslej bo zadoščalo, če omiješ bolnika še dva- ali trikrat na dan. Bolnika pri ti bolezni žeja, zato mu dajaj pogostoma, toda le malo mrzle vode piti.

Pri ti kakor pri drugih boleznih ne čakaj, kaj pride, marveč začni z vodo gasiti kakor hitro zapaziš, da bolnik gori, da mu je hudo vroče. Cela vrsta nevarnih bolezni se začenja z vročino, in zdravniki navadno pravijo: Počakajmo, da bomo videli, kako se vročina razvija! Kneipp pa pravi: Ne čakaj, marveč gasi hitro.

Jože, 12leten fant, postaja vroč. Ljudje so mislili, da bode morebiti imel škarlatico, a dali so mu hitro španski plašč. Drugi dan postal je zabuhel v obraz, videlo se je zdaj, da je šena. Dobival je štiri dni vsak dan dvakrat španski plašč; oteklino v obrazu pa so mu včasih obrisali z mlačno vodo. V pondeljek je bil šel v posteljo. V nedeljo bil je že zopet precej dober, le obraz je bil še ves kosmat, ker se po šeni ves otekli ud olupil, ter dobi novo kožo. Slučajno pride v hišo zdravnik; zagledavši fanta ga vpraša: „Kaj pa je tebi bilo?“ — „Šeno sem imel,“ odgovoril je ta. — „Kdaj?“ — „V pondeljek sem šel v posteljo.“ — „To pravi komu drugemu, ne meni,“ odgovoril je zdravnik, ki je ravno par tednov poprej bil sam ležal tri tedne v ravno tisti bolezni.

Tifus, mačúh, legar.

Pri osepnicah se gnoji človeku zunaj po životu, pri mačúhu pa znotraj. Ta bolezen ima svoje gnezdo ali v glavi ali pa v trebuhu. Po tem razločujemo med glavnim in trebušnim mačúhom ali legarjem.

Pri ti bolezni je treba dvojne skrbi:

1. Da se zabrani prehuda vročina, ki bi požgala vso moč človeškega života.

2. Da se gniloba potegne iz života. — To pa ravno z vodo najlažje dosežemo; kajti voda hladi, razstaplja in izpira.

Janez je oblekel suknjo brata, ki je umrl za legarjem. V nekoliko dneh obleži tudi on za to beleznijo. Kot zdravilo so mu postavili k postelji banjo, z mrzlo vodo napolnjeno. Kolikorkrat mu je bilo prav vroče, zlezal je hitro v vodo in zopet nazaj pod odejo. Tako se je kopal prvi dan šestkrat, drugi dan petkrat, vsak dan manj, in nevarnost je hitro minila.

Komaj se on ozdravi, dobi legar njegova žena. Tudi k njeni postelji so postavili banjo, in kakor prej mož, tako se je ozdravljala zdaj ona. V nekaterih dneh je bila tudi žena zopet zdrava. Bolnika sta pila mrzlo vodo in sirotko, jedla prežgano juho in mlečne jedi.

Miha je obiskal svojega za legarjem obolelega svaka. Bil je silno velike in krepke postave, zato je mislil, da se bolezen njega ne prime. Ali preden mine teden, že ni mogel več niti hoditi, niti stati; legar se ga je lotil. Da bi se bil kopal, ni imel banje; imel pa je pri hiši škaf, ki je bil vsaj tolik, da je mogel bolnik poklekniti v njega. Ta škaf so napolnili z mrzlo vodo in ga postavili k bolnikovi postelji. Kolikorkrat ga je začela vročina mučiti, vsakokrat je pokleknil v škaf in si hitro omil ves zgornji život. V desetih dneh je mogel zopet iz postelje, in prejšnja moč se mu je prav kmalu zopet vrnila.

Če bi se kdo preveč bal mrzle vode, naj jemlje mlačno, tople pa ne. Ozdravljanje se bo potem vršilo sicer malo bolj počasno, a vendar še dosti hitro.

Tako ozdravljeni legar ne zapusti nobenih posledic. Kako se pa kaj neki zdravi s kininom in drugimi strupi, ki jih kupujemo v lekarni za drag denar? Brez števila ljudi umre prezgodaj, in kdor uteče smrti, temu zastrupijo ta zdravila vso kri, tako da nikoli ne pride več prav k sebi. Takim revežem, ki so vsled legarja prišli popolnoma na kant, takim se svetuje: Pijte vsak dan tri- ali štirikrat malo pelinovega čaja in omijte si vsak dan tri- ali štirikrat ves život z vodo in jesihom.

Malo srčnosti je v začetku res treba, da si človek upa vročinsko bolezen ozdravljati z mrzlo vodo; ali verjamite, dragi čitatelji, da ni nobene nevarnosti, in da to zdravljenje gotovo pomaga. Kdor pa tega ne verjame, ta se naj zdravi, kakor mu je drago; na posledicah bode trpel on sam, nihče drug. Bolezen tudi ni več tako nalezljiva, če se ozdravljaš z vodo. Vendar moraš na to gledati, da spraviš hitro v stran, kar gre skozi bolnika.

Vneta trebušnica.

Ta bolezen se ozdravlja ravno tako, kakor vneta pljuča. Na kraj, kjer najbolj žge in bode, nalagaj vsako drugo uro svežo skuto, in goreči život omivaj z vodo in jesihom, kolikorokrat prihaja huda vročina. Za znotraj dobi bolnik dve žlici olja na dan.

Edenindvajset let star kmetški fant je imel to bolezen dvakrat v enem letu. Okreval je sicer, a prav zdrav ni več bil. Vsaka količkaj težka jed mu je težila želodec. Od tega časa je vedno težko hodil na vodo in tudi na stran ni hodil več redno.

Temu je Kneipp ukazal, naj si napravi prvi teden tri kratke ovitke, naj si vsak dan omije ves život, in naj si napravi vsak dan za eno minuto mrzlo sedečno kopel. Od zjutraj do poldne je jemal vsako uro žlico mleka in popoldne vsako uro žlico vode. Hrano je dobival preprosto.

V 14 dneh je bil ozdravljen. Naročilo se mu je pa, naj si včasih še napravi polkopel.

Ovitki so mu razstopili gnilobo in jo potegnili iz njega; omivanje je krepčalo ves život, mleko je delalo dobro kri, in voda mu je lepo polagoma namočila zasušeni želodec, da je mogel zopet redno na stran. Polkopeli so mu spodnji život še bolj utrdile.

Tvori.

Pod kožo se včasih kaj vname; vneti kraj se začne gnojiti, in tako nastanejo tvori in rane.

Kjer je ogenj, tja hité sosedje gasit; če se v životu na enem kraju kaj vname, sosedje tudi ne ostanejo pri miru. Na mazincu se ti dela tvor; ali te ne boli vsa roka noter do srca? Z bolečino je ravno tako, kakor če prižgeš po noči vžigalico; plamen je prav majhen, vidi se pa vendar le prav na daleč.

Dokler je vnetje še majhno, ovijaj vneto mesto z mrzlimi ovitki; če se je pa vnetje že razširilo, treba je ovijati ves život s španskim plaščem.

Andreju se je vnel palec na desnici. Roka je vsa otekla, in prst je bil ves v gnoju, da, na več krajih se vidi že gola kost. Zdravnik je rekel, da se mora roka odrezati.

Kost je bila videti še zdrava; zato si je Kneipp mislil, da še ni prepozno. Gnili palec je gnojišče vsega života; tja se steka vsa gnojnica. Gnila vlaga razjeda meso in

napravlja vnetje. Treba je torej najprej ozdraviti život, da ne bode dalje moril uboge roke.

Bolnik je dobil vsak dan ovitek: En dan španski plašč, drugi dan kratki ovitek, tako prve dni; pozneje je dobival ovitke le še vsak drugi ali tretji dan. Palec in roko pa so mu obvezovali štirikrat na dan s poparjenim hvoščem; en obkladek se pušča na roki dve uri. Rano so mu izpirali z galunovo vodo. V štirih tednih je bila roka zdrava; mož je mogel zopet delati in odslej je še dolgo živel zdrav in vesel.

Nakostni tvori.

Včasih se tudi na kosteh kje zbere tvor; posebno na čeljusti, na sklepih ali na kolenu se radi nahajajo taki tvori. Vidi se, kakor da bi bila kost vzrastla. Vročina, ki muči bolnika, nam je priča, da so taki tvori silno nevarni. Treba je hitre pomoči, sicer začne kost gniti, in potem bi bilo vse zastonj.

Nalagaj na oteklino vroče poparjen seneni drobec, potem kuhano ovsenico, nato kuhano grško seno. Ti nakladki naj bodo dosti topli. Za temi pride na vrsto hladna skuta. Vsak nakladek se pušča na tvorju okoli dve uri. Ob enem je treba ovitkov. Če je oteklina na nogi, tedaj je kratki ovitek prav; za otekline v obrazu je pa šal boljši. Tak ovitek moraš vsak dan enkrat napraviti.

Vidovica.

„Moje desetletno dekle še nikdar ni bilo zdravo,“ pravi žalostno oče. „Zdaj se je ubogega otroka lotila še vidovica. Ne je ničesar, spanja nima nič. Strah me je, kadar jo prime krč. Iskal sem pomoči pri zdravnikih, ali nisem našel nobene tolažbe.“

„Oče,“ odgovoril mu je Kneipp, „dobite sena in kuhajte ga pol ure. Le precej ga vzemite, da bo zavrelica gosta; zavrelico še malo osolite. Potem vzemite debelo platneno srajco, namočite jo v seneno zavrelico, izžmijte jo rahlo in jo hitro oblecite otroku. Spravite deklico v postelj, zavijte jo skrbno s koco, da zrak ne pride do mokrine, in jo dobro odenite. V mokri srajci naj ostane blizu dve uri. Če deklica v njej zaspi, ne vznemirjajte je, ampak pustite jo spati, dokler se sama ne zbudi. To storite ta teden vsak dan po dva krat; potem mi pridite poročat, kako je.“

Črez teden se je oče vrnil. Deklici se je začelo po hrbtu in po prsih močno izpuščati; dobila je že tek do jedi, in spati je tudi že mogla.

Omenjeni ovitek se je rabil še 14 dni, in dekle je dobilo vsak dan 20 pelinovih kapljic na vodo (pelin v žganju namočen).

Vnetje.

Če kje gori, se najprej odstranijo vse gorljive reči in potem se jame gasiti z vodo. Tako delajte tudi, če kje v životu gori. Odpravljajte kri od vnetega uda in skrbite, da prej ko slej razdelite kri, ki se je nabrala pri vnetju.

Če se človeku vname v vratu, so noge vselej mrzle. Zakaj? Zato, ker je kri iz nog hitela k vnetemu mestu. Zavijaj noge v prt, ki ga namakaš v vodo in jesihi; to bode potegnilo kri v noge in bolniku bode kmalu dosti boljše. Potem dajaj bolniku mrzle obkladke na trebuh; to bo vročino v vratu gasilo še bolj uspešno. Kolikorkrat prt postane vroč, moraš ga zopet pomočiti v mrzlo vodo. Prav nazadnje se loti vrata samega; ovij ga z mrzlim ovitkom in ponavljaj ta ovitek, kolikorkrat se močno ugreje. Če bi vroči ovitek pustil predolgo okoli vratú, potem bi ovitek grel grlo, a ne hladil, in kri bi le še bolj silila k njemu.

Vnetje v grlu.

„Moje štiriletno dekle je dobilo ravno tisto bolezen, za katero mi je že umrlo troje otrok,“ pride tožit oče. „Komaj še sope; kašljati že ne more več; glava in život, vse je nekako napihnjeno. Kaj naj storim?“ — „Segrej vodo, v katero si vlil malo jesiha; v ta krop namoči obrisalko in ovij z njo otroku vrat; na mokri ovitek mora priti suha platnena ali boljše volnena ruta. Ko mine tri četrt ure, ponovi ovitek; tako delaj šest ur neprenehoma. Potem pusti vrat pri miru in napravi otroku mrzel kratki ovitek; v tem naj ostane dete eno uro. Če bo sapa potem še težka, napravljaj otroku zopet ovitke okoli vratu, ali zdaj samo še skozi dve uri, in kolikorkrat se med tem časom ovitek segreje, ponovi ga.“

Oče je storil to in dete je bilo v 30 urah zopet zdravo. Namesto toplih ovitkov lahko jemljemo tudi mrzle. Ko bi vročina ne hotela prenehati, morali bi napravljati mrzle ovitke na noge.

Vneta kri.

Jože je klal kravo. Pri delu se je s krvavim nožem prav globoko urezal v palec. V začetku ni maral za rano, a kmalu mu oteče vsa roka, prihajalo mu je vroče, in po roki so se prikazale rumenkaste in plave lise. Bolečine rastejo, revež čuti, da se mu vnetje širi po vseh žilah kakor ogenj.

Pokličejo Kneippa. Ta mu je ukazal, naj si napravi vsak dan štirikrat sopar na bolno roko. Roka naj ostane pol ure v soparu. Drugi čas se naj roka ovija do črez laktov s pokuhanim senenim drobcem (senenimi cvetlicami). Drobec se popari z vrelim kropom, dobro izžme in razprostre po prt, nanj položi zdaj bolnik roko, in prt se tako zagrne, da je vsa roka v toplem senu. V štirih dneh je bila roka skoro popolnoma zdrava.

Neki gospod si je izrezal kurje oko. Rana se je vnela, in že so mislili, da je prišla za gospoda zadnja ura.

Ta gospod je bolno nogo kopal dvakrat na dan v topli seneni zavrelici, dvakrat na dan jo je pa ovijal s toplim hvoščevim ovitkom (prt namočiš v hvoščevo zavrelico). Ker se je bilo vnetje razširilo že po vsem životu, omil si je bolnik vsak dan zgornji život in si napravil vsak dan spodnji ovitek. V 10 dneh je bil ozdravljen. Za znotraj je dobil vsak dan dva kozarca pelinovega in žajbeljevega čaja.

Zaprta voda.

Poklicali so Kneippa k 70 let staremu tesarju, da ga hitro pripravi na smrt. Pride k njemu, a kot dušni pastir ne opravi ničesar, kajti mož teka kakor blazen po sobi. Na vodo ni mogel, in to mu je delalo take bolečine.

Kneipp ukaže, naj pripravijo ponočni stolec, vlije v škaf prav vroče hvoščeve zavrelice in ga postavi v stol. To je bilo kmalu pripravljeno. Mož se je usedel na stol in sedel pol ure v hvoščevem soparu; potem je šel v posteljo. V eni uri se je Kneipp zopet vrnil, a zdaj bolnika ni bilo več treba pripravljati za smrt. Voda je že šla od njega, in bolečine so ponehale. Drugi dan so mu napravili še en tak sopar; tretji dan se je še malo spočil, in četrti dan je že zopet delal. Nihče bi ne verjel, kako hitro je pomagano s tako preprosto rastlinico, če jo le rabiš o pravem času.

Dobro je, če jemlje tak bolnik za znotraj vsak dan en kozarec hvoščevega čaja. Ni treba vsega naenkrat popiti, razdeliš ga lahko na tri ali štiri dele.

Ubog dninar je trpel s to boleznijo že več tednov. Poskusil je sopare, ali niso mu več pomagali. Temu smo nakladali na spodnji život v prav vročo hvoščevo zavrelico namočen prt. Vsak dan en sopar in za dve uri en tak nakladek; to ga je ozdravilo v nekoliko dneh.

Neka gospodinja je bila že dolgo časa v postelji. Zdravniki so hodili k njej, a pomagati ji niso mogli; rekli so, da ima ženska raka v mehurju.

Kneipp ji je svetoval, da naj si skuha hvošča, namoči v to zavrelico četverno vkup zložen prtič in si dene ta nakladek na mesto, kjer jo najbolj boli. Takoj po prvem nakladku so bolečine znatno jenjale. Napravljala si je ta nakladek pet dni zaporedoma, vsak dan tri- ali štirikrat, in obenem je pila trikrat na dan malo hvoščevega čaja. Peti dan je neizrečeno trpela, ker je šel velik kamen od nje, kateremu se je poznalo, da se je moral na površju precej razrušiti, preden je mogel od nje. Od zdaj je bila žena zdrava; tako se je ulovil rak s kleščami vred.

Bolnik pri tej bolezni trpi strašne bolečine, ki se s toplimi obkladki in sopari dajo kmalu olajšati.

Nek star kmet je trpel za to boleznijo že dolga leta in nazadnje mu je prišla ura, ki nikomur ne izostane, proti kateri tudi „kneippanje“ ne pomaga. Revež je trpel strašne bolečine, dokler mu ni nekdo svetoval, naj rabi, kar Kneippova knjiga svetuje. Napravil si je en sopar in en topel obkladek s hvoščevo zavrelico, in čudno: bolečine so kar minule in mož je pričakoval lahko in brez bolesti zadnjo uro.

Vodenica.

Vodeničnemu človeku se vidi bolezen že na obrazu. Obličje postane staro, barva blede in vela, okoli oces se zbira v mehurjih voda, in sčasoma se taki mehurji napravljajo po vsem životu. V vseh teh mehurjih je voda; le potipaj s prstom na enega, in videl bodeš, kako voda izgine pod pritiskom.

Voda se zbira na različnih krajih: enemu v trebuhui drugemu okoli srca, tretjemu samo pod kožo, in po tem ima tudi bolezen svoje posebno ime kot trebušna, srčna al, podkožna vodenica.

Če človek po kaki bolezni ni prav okreval, zlasti po škrlatici, loti se ga rada vodenica. Kdor ima enkrat to bolezen, ne bo več dolgo tlačil zemlje.

Proti močno razširjeni vodenici ni več pomoči, a v začetku ni pomoč tako težka. Voda se mora izvajati zunaj in znotraj. Za znotraj je pri srčni vodenici rožmarinovo vino, za trebušno pa habátov čaj. Za zunaj pa je treba vsak dan kratkega ovitka. Ali ovitek ne sme biti topel; mrzlejši ko je, boljše bo dejal. Topel ovitek bi bolezen le prav raznetil. Kakih osem dni se napravlja ovitek vsak dan, pozneje le dva- ali trikrat na teden.

Za srčno vodenico se naj namesto spodnjega ali kratkega ovitka napravljajo podkladki in nakladki.

Bolni vrat.

Edenindvajsetletni deklici je vrat tako obolel, da ni več imela nobenega glasú. Zdravniki so jo ozdravljali, a pomagalo ni nič. Prišla je h Kneippu iskat pomoči. Dobivala je vsak dan dva ali tri polive na hrbet in ravno toliko polivov na kolena, in vsak dan je hodila večkrat po mrzli vodi. Uspeh je bil ta, da je mogla peti dan že zopet malo govoriti; šesti dan se ji je pa, ravno ko se je oblivala, vrnil glas, čist in jasen, kakor le kdaj poprej.

Zobobol.

Marsikdo ima s svojimi zobmi velik križ, akoravno jih ima komaj še nekaj v ustih. Kneipp misli, da zobov nikoli ni treba izdirati. Utruj si život, in zobje te ne bodo boleli. Če te pa bolijo, hodi vsak dan štiri minute do kolen po mrzli vodi, in napravi si vsak dan poliv na hrbet; to ti bo pregnalo zobobol.

Včasih pride zobobol od tega, ker človeku kri preveč sili v glavo. V tem slučaju bo pomagal kratki ovitek in omivanje vsega života, enkrat na dan. Kdor ima gnile zobe, naj si usta izpira z vodo, v kateri so se kuhale koprive in grško seno. Vsak dan si naj omije vés život, in naj si napravi vsak teden dva- ali trikrat polkopol; tudi ovitek okoli vratú bo dobro dejal. Če pa zobobol prihaja od skrnine, tedaj je treba sopara na glavo in večkrat omivati zgornji život. V toplo seneno zavrelico namočen ovitek za vrat je tudi dober.

Pred vsem pa je treba paziti, da se zobje po neumnosti ne izpridijo. Zato ne puščajte otrokom gristi orehov ali lešnikov; glejte, da ne bodo z nožem ali z iglo ali sploh z železom čistili zobe. Dobro za zobe je omivati jih vsak dan

zvečer, preden gre človek spat, s čisto vodo; tako se bodo zobje dolgo ohranili. Komur so pa zobje pognili, naj si jih pusti od zdravnika pravočasno popraviti (plombirati), če ima za to potrebni denar. Semtertja pa vendar ne bo druge pomoči, kakor izdreti zob, ki ne dá več miru.

Želodčne bolezni.

1. Krvavenje želodca. Želodec začne krvaveti ali vsled želodčnih tvorov, ali pa je kaka žila v želodcu počila. Človek naj ne je preveč mesa, in ne mesa brez prikuhe. Sloveč zdravnik pravi, da se vsled vsake mesne jedi želodec za sedem ur nekoliko vname, če se k mesu ne je dosti prikuhe. Jedi naj ne bodo preveč slane ali poprane, ker to želodec draži. Želodčna koža je pa zelo občutljiva, in če ima kdo slab želodec, ali je sploh slaboten, bo stvar še slabša. Kakor krčne žile na nogah, tako lahko počijo tudi žile v želodcu in teh ne moreš zavezavati.

Če kdo začne iz želodca krvaveti, naj se mu da kozarec hvoščevega čaja in bolnik se naj spravi v postelj ter tam leži popolnoma mirno. Par dni naj zauživa bolnik le lahko prebavljive, tekoče jedi, naj dobi na pr. vsako uro žlico mleka, to je dosti, pri tem človek lahko dolgo živi.

2. Želodčni tvor. Zoper želodčne tvore priporoča Kneipp v prvi vrsti zelno vlago, t. j. vlago, ki stoji v kadéh na stlačenem zelju. En del te vlage se dene v šest delov vode (ena žlica na šest žlic vode), in te pijače naj vzame bolnik vsako uro eno žlico. V mnogih slučajih bo to priprosto sredstvo pomagalo, in kjer ne pomaga, tudi ne škoduje.

Ali pa se naj vzame noževo končino zmlete aloje in skuha v četrt litra vode. Tega zdravila se jemlje eno žlico vsako uro kakih šestkrat zaporedoma, potem se mora s tem zdravilom tri dni prekiniti.

Za zunaj se priporoča vsaki drugi dan obkladek na život.

Kjer so se pa v želodcu že napravili hudi tvor, tam zdravja ni več upati, život razpada in se bliža življenje smrti.

3. Želodčni rak. Želodčne mišice imajo v sebi mnogo krvi, in zgodi se, da se tok te krvi kje zamaši ter se napravijo tvor, kakor na pr. bradavice na koži. Takih trdih tvorov se dela vedno več, in nazadnje se začnejo gnojiti. Večja ko je oteklina in več ko je takih tvorov, tem več težav čuti človek v želodcu. V začetku mislijo ljudje, da je le želodčni katár, a ta katár traja mesece in noče

jenjati; zdaj človeku hrana ne drži več, želodec ga začne boleti in bolečine so včasih dosti hude. Obličje takega bolnika postane lisasto, prestano, blede. Život medli, četudi bolnik še redno jemlje svoj živež. Človeka tudi vedno zebe, ker se kri ne pretaka več redno, in bolj ko ga zebe, slabši prihaja. Črez eno leto začenjajo ti tvori teči, in iz njih iztakajoč se vlaga izprijuje želodčni sok, ki je bil doslej še zdrav. Ta gniloba se širi, treba je le še, da počí žila, in bolnika bode konec.

V pričetku bolezni, ko se še ne ve prav, kaj bo, je dobro skuhati si čaj iz pelina, tormentile, korena angelike in hvošča. Ta čaj se jemlje po malem, vsak dan en kozarec v treh oddelkih.

Več pa, kot od znotraj, se pri ti bolezni lahko vpliva od zunaj. Polkopol okrepčuje ves spodnji život in zgornji poliv človeka vsega krepí, tako pride ves stroj v boljši red. Bolnik se segreje in začne boljše prebavljati, kri se mu pomladi in stara odpravi. Če bolnik težko hodi na stran, naj se mu delajo nakladki na spodnji život, a le enkrat ali dvakrat v tednu. In sicer se prt namoči v toplo seneno zavrelico.

Če je bolnik že precej slab in nima teka, morajo biti porabe posebno rahle. Polkopeli bi ne pretrpel več, zato se mu naj le život omije vsak dan zjutraj in zvečer in enkrat se mu napravi ali poliv na kolena ali na stegna. Ko je prišel že nekoliko do moči, naj jemlje polkopol in zgornji poliv.

Bolnikom pa, ki dajejo že vso hrano nazaj in so že zelo slabi, naj se napravljajo lahki obkladki na želodec, ki je vroč. Obkladki se ponavljajo, kolikorkrat vročina prihaja neprijetna. Dobro bo jim delo, če se jim omiva ves život, to bo olajšalo bolezen, da bodo lažje trpeli, pomoči žal ni več.

4. Želodčni bol. Koliko ljudi toži o slabem želodcu! In vendar navadno ni želodec bolan, marveč življenje ni pravilno. Če želodec dobiva preveč hrane, mu primanjkuje soka, jedi obleže, človeku prihaja slabo, javi se zgaga, želodec se napihuje. Najboljše sredstvo je post, dokler človek ne postane lačen. Z gladom želodec naznanja, da potrebuje hrane.

Če je človek lačen, dišala mu bo vsaka tudi preprosta jed, in če se pravilno živi, bo človek tudi o pravem času imel pravi tek. Če pa želodec težko prebavlja, naj človek vzame vsako uro žlico sveže vode.

Naj človek ne je preveč tekočih jedi; taka jed želodčni sok preveč razredči, da ne more pravilno delovati.

Naj bi ljudje tudi ne jedli prevroče; vročina škoduje želodcu in razdira zobe. K mesu naj se vsakokrat je prikuha, ker se sicer želodec ugreje in razdraži. Naj se ne je prehitro; kdor jed ni dobro žvečil, spravil jo je neprebavljivo v želodec, kajti hrana mora biti s slinami prešinjena, če jo naj želodec dobro prenese.

Nezdravo je preveč in prepogostoma jesti. Želodec potrebuje nekaj časa, da si odpočije. Trikrat na dan jesti zadostuje navadnemu človeku.

Nezdrave so preslane, prekisle, presladke jedi.

Bolnika, ki nima teka, naj se k jedi ne sili, in za slab želodec Kneipp odsvetuje juho, odsvetuje tudi mesni ekstrakt; najboljše, pravi, da je stara žemlja, iz dobre moke pečena.

Otrokom naj se daje le toliko jesti, da jed lahko prebavijo in da se želodec tudi izpočije. Treba je paziti, da se s hrano ne namašijo do vratu. Otroci naj se privadijo svoji množini hrane, kakor konj svojega ovsa.

Če kdo neprestano je in vselej je, kolikor more, raztegnil se mu bo želodec. Toliko ljudi trpi z želodcem, in vendar v mnogih slučajih ni želodec bolan, marveč njihovo življenje ni pravo.

H Kneippu so pripeljali enkrat bolnico. Bila je medla, v obraz upadla in glas je bil slab. Kašljala ni, a želodec je imela za nič. „Sam želodec je zdrav v tebi,“ rekel je prelat Kneipp bolnici. Sapa se ji je bila zaprla v trebuhu — odtod bolni želodec.

Dobivala je mlačne spodnje ovitke, omivala si ves život, polivali so ji hrbet in kolena, in poklekovala je do želodca v vodo (pol minute). Napravila si je vsak dan eno porabo predpoldnem in eno popoldne. Hodila je tudi vsak dan nekaj časa bosa po mokrem kamenju. Te porabe so pokazale zaprti sapi pravo pot, in ko sapa ni več tiščala na želodec, vrnil se je tek, rastla je kri, in v petih tednih je bila bolnica ozdravljena.

Roza je trpela že več let z želodcem; nazadnje jo je začel mučiti želodčni krč. Zdravniki so ji dajali vsa mogoča zdravila, ali pomagalo ni nobeno. Videlo se ji je, da veliko trpi; obraz je bil upadel, barva blede, život sama kost in koža; trebuh je bil napihnjen in tako bolan, da ji je celo obleka napravljal bolečine. Jed je morala pogostoma izbruhati; v roke in noge jo je vedno zeblo.

Tudi tej bolnici se je bila sapa zaprla; drugega ji ni bilo ničesar. Trebuh ji je bil obolel vsled prehlajenja;

morala je pogostoma od vročega ognjišča v mrzlo ledenico. Da ji to ne dene dobro, čutila je hitro, ali nikogar ni imela, ki bi ji bil povedal, kako si naj pomaga. Tako je nosila začetek bolezni, dokler se ni tako shujšala, da želodec ni ničesar več prenašal.

Kneipp ji je naročil: prvi dan španski plašč, drugi dan so ji na trebuh naložili poparjenega senenega drobca, tretji dan je dobila kratki ovitek, četrti dan podkladek in nakladek. — Ob enem se je vsako noč dvakrat vso omila. Kolikor mogoče je hodila tudi bosa po mokri travi in mokrem kamenju, in včasih je imela vmes tudi kak poliv na kolena. Ko minejo štiri tedni, dobila je le še vsak drugi dan enkrat španski plašč, enkrat kratki ovitek. Ozdravela je popolnoma.

Želve (bezgavke).

Še precej mlada ženska je imela po životu več ran, ki nikakor niso hotele zaceliti; ena je bila na vratu, druga na desnici, tretja na desnem stegnu. Zdravniki so rane izrezovali, a pomagalo ni nič; rane niso hotele zaceliti in so dalje tekle. Do jedi ni imela bolnica pravega teka; v obličje je bila videti rumenkasta, in život je imela prav slaboten — žena je bila želvasta (skrofulozna).

Ozdravljala se je tako-le:

1. Skoz osem dni je dobivala vsak dan poliv na hrbet in poliv na stegna; ob enem si je vsako noč ves život omila z mrzlo vodo.

2. Drugi in tretji teden je dobila zraven vsakdanjih polivov na hrbet in stegna kratki ovitek.

3. Pila je sledeče čaje: *a)* iz grškega sena in pelina; *b)* iz žajbelja, šentjanževih rož in škoréce (rmána); *c)* iz lapuha, pripotca in tavžentrož; in sicer prvi teden prvi čaj, drugi teden drugega, in tretji teden tretjega.

V štirih tednih so rane zacelile, ne da bi bili kaj devali na nje.

Drugokrat pripeljejo h Kneippu devetletnega fanta, ki je imel na nogi tri rane, en velik tvor in na roki dve rani, iz katerih je prav veliko teklo. V obraz je bil fant bled in svetel kakor porcelan; pravega teka do jedi tudi ni imel. Sploh še fant nikoli zdrav ni bil. Mislili so, da pride sčasoma k sebi, ali z životom vred je rastla tudi bolezen. Druga družina je bila pa zdrava. Mati je trdila, da je otrok takrat obolel, ko so mu stavili osepnice.

Ta fant je dobil:

1. Vsak teden trikrat topel ovsenični ovitek.
2. Štiri ure po ovitku se je po vsem životu omil z vodo in jesihom.
3. Tvor in rane so mu vsak dan obvezovali s puhanim senenim drobcem, katerega so puščali potem dve uri na ranah.

Jesti je dobival fant vsak dan sladne kave z mlekom, v katerem se je kuhalo malo sladkega janeža, ter preproste mlečnate jedi in meseno juho. Pivo, vino in pravo kavo mu je Kneipp ostro prepovedal. Ko so minili štirje tedni, tekla je le še ena rana, in obraz je bil videti že dosti bolj zdrav kakor poprej. Peti teden je dobil vsak dan za pol minute mrzlo polkopol in vsako noč se je vsega omil z vodo in jesihom. Za znotraj je dobil še vsak dan šest brinovih jagod. Ko minejo zopet štirje tedni, mogel je v šolo, život je okreval in z životom vred tudi duh. Jedel je z naprej samo preproste jedi in dobil še vsak drugi dan mrzlo polkopol.

Odkod so bile rane? Od bolne krvi. In odkod je bolna kri? Od tega, ker je fant dobival preveč sladkarij, ker je prepogostoma dobival pravo kavo, pivo in vino. Preprosta hrana mu je zboljšala kri, ovitki so raztopili gnilobo, z omivanjem in polkopelmi pa se je ogrel in oživil veli život.

Zlata žila.

Ta bolezen je včasih podedovana od starišev, včasih jo pa človek dobi vsled nepravlega životarjenja. Kdor preveč sedi pri delu, v pisarni, v učilnici, ta jo bode dobil, da sam ne bo vedel, kdaj. Kmetom je ta bolezen komaj po imenu znana, ker jim nikdo ne prinaša na mizo izbranih jedi, ker jim je vino praznična pijača, in ker delajo in se kretajo dan na dan na prostem.

Zlata žila navadno ni nevarna, ali nerodna je pa dovolj. Vedno človeka ščiplje in žge, in to mora človeka storiti kislega in jezastega. Vprašajmo najprej: Kako nastane ta bolezen? Puran ti je gotovo znana stvar; videl si, da mu visijo vrečice pod kljunom. Navadno so te vrečice prazne, ali razdraži purana, in napolnile se bodo s krvjo. Zlata žila je temu prav podobna. Na žilah se napravijo mehurčki, ki so s slizo ali pa s krvjo napolnjeni. Včasih se tak mehur pretrga, in iz njega se izlije rjava vlaga ali čista kri.

Kadar mehurčki iztečejo, tedaj je človeku malo boljše; dokler so pa polni, delajo mu neznosne sitnosti. Več ko je mehurčkov, in pogošče ko tečejo, slabše je za človeka, kajti dotični kraj se začne včasih gnojiti, in tako nastanejo rane, ki se ne dadó več ozdraviti.

Tudi za to bolezen je voda najboljša pomoč. V danki so pogostoma mali črvički, ki povzročujejo hudo srbenje; zato se naj napravijo hitro zaporedoma kake tri mrzle dristve (klistirji); to bo črve izpralo. Da so se na danki napravili omenjeni mehurji, temu je krivo to, da je prihajalo tja preveč krvi. Odpravimo torej odtod nepotrebno kri in potem raztopimo, kar je ondi sèsedlega.

Za to je podkladek najboljši pomoček. Prav debel prt večkrat vkup zložite, namočite ga v prav mrzlo vodo in ga denite v postelj; človek se vleže s hrbtom na mokri prt in ostane na prtu tri četrt ure.

To naj stori vsak teden tri- ali štirikrat, in tri- ali štirikrat si naj pripravi sedečno kopel, mrzlo, pa kratko.

Kdor trpi z zlato žilo, naj to stori vsako leto večkrat; po tem bo temu ali drugemu zlata žila popolnoma prešla, vsem pa bo vsaj toliko pomagalo, da jih ne bo več tako žgalo, kakor poprej.

Kdor si podkladkov ne more lahko delati, naj si dotični del telesa vsak dan omije z mrzlo vodo; ako bolezen ni še zastarela, bode z omivanjem samim kmalu vse prešlo. Dokler pa človek s to boleznijo trpi, naj se varuje mehkih sedežev, ki sploh niso zdravi, in naj pridno pije vodo, da bo lažje hodil k potrebi. Naj se tudi izogiba opojnih pijač. Kako morejo nekateri zdravniki nasvetovati za to bolezen mehke sedeže in konjak (žganje), je težko umevno.

Oboleli živci.

Mlad duhovnik je nekje prestal velik strah. Od te dobe ni bil več zdrav; srce mu je začelo nenavadno močno utripati. V nekoliko mesecih je utripanje sicer prešlo, a lotila se ga je silna neduha, in trebuh ga je boled neprenehoma. Bil je mož ves bolan, vedno utrujen in žalosten. Glava mu je bila težka, in včasih se mu je začelo tako motiti, da ni mogel več izpolnjevati svojih dolžnosti. Zdravniki so mu dajali razna zdravila. Eden mu je naročil, naj hodi pridno na prostem in naj se vsak dan enkrat mrzlo koplje; to je bolniku še najboljše dejalo.

Oglejmo si tega bolnika. V obraz je nenavadno rdeč; robovi okoli oces so rumenkasti, očesa in ustnice mu kar gorijo. Lasje so mu že vsi izpadli. Odkod to?

Kri možu sili preveč v glavo. Odpravimo jo v noge in v roke in raztopimo, kar je sèsedlega v njem.

Dobival je zaporedoma sopar na noge, sopar na glavo, kratki ovitek in španski plašč, vsak dan eno porabo. Hodil je prav veliko bos, in ker je bila zima, tekkel je včasih tudi bos po snegu. V treh tednih mu je bilo že dosti boljše.

Omeniti moramo, da se marsikaterikrat ne da poprej natanko povedati, katera poraba bo bolniku najboljše dejala. Vse so dobre, ali meni dene to dobro, tebi drugo; kaj pa bolniku, to sam hitro čuti. Rabi to najčešče, kar ti najbolj prilega; ali da bi izključno eno rabil in ničesar drugega, bi zopet ne bilo prav. Vselej moraš ozdravljati ves život, ne samo en ud, in porabe se morajo vsekdar tako izbirati, da vse vkup ves život obsegajo.

Žoltenica.

Žolčni mehur je jetrom prirasten. V jetrih se dela žolč, in iz mehurja odteka po dveh žilah. V teh žilah se napravijo včasih kamenčki; vsled tega ne more žolč naprej in tako pride v kri. Tudi vsled kakega pritiska na jetra pride včasih žolč v kri, ali pa po kaki hudi bolezni. Če niso jetra sama bolna, žoltenica ni nevarna. Kdor pa ima bolna jetra, naj se pripravi na smrt.

Zoper te bolezen jemlji tri- ali štirikrat na dan nekoliko žlic pelinovega čaja in kakih šest poprovih bobik. Pri jedi in pijači bodi bolnik prav zmeren; mlečnate jedi so zanj najboljše. V tednu naj dobi dva ali tri ovitke, in vsako noč si naj ves život omije z mrzlo vodo. Rumena barva ne bode tako hitro izginila, ali to nič ne dene. Prav zamazan prt se ne dá tako hitro oprati, a kri tudi ne, če jo je zamazal žolč.

Če se pa rumena barva jame izpreminjati v rjavo in črno, če tek pojema, če začne bolnika pod kožo žgati in ščipati, tedaj so pa jetra bolna, in bati se je smrti.

Za bolna jetra je dobro piti vsako jutro in vsak večer skledico mleka, v katero si dejal eno žlico zmletega oglja in malo sladkorja.





Dodatek.

Nauk za stariše.

Stariši, v vaša srca je Bog vsadil veliko ljubezen. Križ, ki ga imate z otroci, je tolik, da bi ga ne mogli prenašati, ko bi vam ljubezen do otrok ne sladila grenkih skrbi. Z detetom je mnogo dela, preden kaj postane iz njega. Mlada žival si hitro sama pomaga. Pišče se je komaj luščine iznebilo, že leta in skaklja, že si samo išče svoje hrane. Poglej ubogo dete: kako dolgo, dolgo si ne more samo kaj pomagati. Vsekdar pač ostane resnica: za imeniten posel je treba časa. Človek je najimenitnejša stvar na vsem svetu, zavoljo tega je za njegov razvitek treba toliko časa. Človek pa se sam od sebe ne razvije, treba mu je vzgoje. Da bo kaj prida iz deteta, treba je mnogo skrbi. To skrb je stvarnik izročil vam, stariši; v zgoja otrok je vaša prva dolžnost. Če ste to dolžnost zvesto izpolnili, tedaj ni bilo vaše življenje zastonj. Ali gorje vam, če ste ta svoj posel zanemarjali; vaša malomarnost vas bode še krvavo tepla.

Stopimo v kmečko koč. Dekla je nesla kravam prevročo pijačo. Joj, kako huda je kmetica, češ, krava bi utegnila oboleti in poginiti. Zato pravim: „Mati, prav imate; treba je skrbeti, da bode žival zdrava, in da se kaj priredi!“ Ali zdaj pogledjmo otroke. Južina je skuhana; težko pričakuje lačna deca jedi. Mati pride in ji naliže v skledico njen del — ves vroč. Pri živini je bila mati huda, tukaj pa prav sama daje otrokom to, kar bi moglo škodovati živini. Ali je takim starišem res na svoji živini več ležeče, kakor na svojih otrokih? Stariši, ne zabite nikdar, da je vaša najsvetejša dolžnost, skrbeti za tiste, ki vam jih je stvarnik sam dal v varstvo. Vzgojite jih stvarniku v čast, sebi v veselje in otrokom samim v največji prid.

Da bi vsak mož in vsaka žena, preden stopita v zakon, hotela prav spoznati svoj sveti stan in si prizadevati, da si pridobita potrebnih krščanskih čednosti; zakonskim jih je najbolj treba. Kjer deblo ni za nič, kakšen naj bo tam sad? Slabih, malopridnih starišev sad bo težko kaj prida.

Če pijan oče pretepa ženo, ni li morebiti on kriv smrti svojega otroka? Dà, marsikaterikrat že jeza in žalost zado-stujeta, da se pretrga slaba nit otroškega življenja. A ne samo očetje, tudi matere so marsikaterikrat tega krive. Z nemarnostjo in z drugimi smrtnimi grehi morijo svojega otroka. Neizrečeno škodujeta v tem oziru žganje in — kava. Po žganju in kavi pridejo ženske sčasoma ob ves tek in ob vso moč; kakšno naj bode potem dete od take matere? Slabo pride na svet in v nekoliko dneh zaspi za vselej.

Vas kmetice, bi še na nekaj prav posebno opozoril: Ne morite svojih otrok s preobilnim delom! Marsikatera se boji za vsak belič, ki bi ga morala dati dekli, in rajši dela vse sama. Ali pač ne premisli, da je najprej dolžna skrbeti za življenje svojega otroka? Skrbi, da bo otrok zdrav živel; potem glej, da mu prigospodariš tudi premoženja. Mati krmi krave. Ker ji je zmanjkalo trave, vzame koso in jerbas in gre krme iskat. Zelenjadi natlači jerbas, da ga komaj vzdigne, in to nese na glavi domov. Taka dela so spravila že mnogo otrok z materami vred v bolezen in nesrečo. Kar o tem delu, ravno to velja o škafih z vodo in posodah za svinjsko klajo. Matere, bodite previdne, spomnite se vsakokrat, v kakšnem stanu ste. Naložite si manj in nesite dvakrat; to bode veliko pametnejše. Varujte se tudi v kuhinji, da si ne škodujete s težkimi lonci.

Mati naj skrbi za svoj život, da bo zdrav in trden. Ali, kako naj skrbi? Česa je njenemu životu treba? Gotovo pečenke, klobas, vina, piva, in Bog ve, česa še. Nikakor ne! Ali nisi še nikjer videl, da so otroci ubogih starišev zdravjši od gosposkih otrok? Le preproste jedi dajejo človeku moč in zdravo kri. Meso dela vročo, nezdravo kri; taka pa ni za otroke. Tudi jesih je sovražnik krvi. Čisto drugače, kakor navadni jesih, pa je kislo zelje. Zelje je zdrava jed, ono ne škoduje. Torej si zapomnite: Nič prekislega in nič prežarkega; tudi sol za kri ni dobra. Glejte, da ne bodele jedle preveč naenkrat, temveč prav po malem in pogostoma, to bo za vas dosti boljše.

Pivo in vino nista za matere. Pivo sicer život pita, a moči mu ne daje nobene. Le poglej one, ki pivo prav na

debelo pijó; njihov obširni trebuh ni znamenje zdravja, in jim dela gotovo le malo veselja.

Sladkarije v obče niso za nič; materam jih vsak zdravnik prepoveduje. Kava je za matere škodljiva, žganje pa strup, s katerim razdirajo življenje svojega otroka.

Skrbite tudi, da vam obleka okoli vratú ne bo petesna. Kakor hitro je ovratnik pretesen, se zapira krvi pot, vrat postane debel, in guša se začne napravlјati. Matere naj bi se nikdar ne prepasovale pretrdo. Morebiti je brhko prepasana ženska res lepša od druge, ali zakonski ženi se nikomur ni treba dopasti, kakor svojemu možu. Glejte tudi, da si nogavic ne podvežete pretesno. Noge so zjutraj tanše kakor zvečer, in odtod pride, da je podveza, ki je bila zjutraj še dosti rahla, zvečer že pretesna. Vsled neumnega podvezovanja je že marsikatera ženska dobila krtice.

Vrhu tega pa matere ne zabite nikdar na svoje verske dolžnosti, sicer nikdar ne boste srečne. Vez, ki veže mater z Bogom, veže tudi deco s svojimi stariši. Matere, varujte se prevzetnosti. Ako hočete imeti ponižne sinove in hčere, bodite same krotke in potrpežljive, ako nočete, da bi vas kdaj otroci žalili s svojo jezavostjo in nepokorščino.

Sin je navadno ravno tako jezast kakor oče, in hči bode s svojo prevzetnostjo še mater prekosila. Deča nima hudih nagibov iz sebe, temveč jih ima od starišev. Čul sem nekđaj človeka reči: „Ta je storil hudodelstvo, ki ga bo spravilo na vislice, za katere je bil njegov oče že davno zrel.“ Zato, stariši, če želite pridnih otrok, ljubite Boga in izprosile si od njega potrebnih moči, da boste mogli kaj opraviti z otroki. Sprejemajte pogostoma sveta blagoslovila, da bode blagoslovljena tudi duša vašega otroka.

Ko je pa mlado dete zagledalo beli dan, kaj naj potem z njim storite? V nekaterih krajih vedó gospodarji, da se mora mlado žrebe ali tele obiliti z mrzlo vodo. Živalca pride prav slaba na dan; život ni vaje zrak, in pljuča še prav dihati ne znajo. Tedaj živalci dobro dene mrzel poliv. Isti ji pretrese život, in ta pretres nekako vse oživi, kri jame redno teči, in pljuča začno pravilno delovati. Mlado dete je nad vse slaba stvar. Ko bi ono moglo na pomoč klicati, o kako bi vpilo: „Pomagajte mi v moji slabosti!“ Če ti kdaj pride v roke tako dete, spomni se tega-le svéta: Pomoči ga hitro v vodo, ali samo za trenotek. Dete vsled tega ne bo umrlo, nikakor ne, ampak bo potem začelo mirno in krepko dihati. S tako kopeljo bi se ohranilo mnogim

otrokom življenje, ki morajo brez te pomoči takoj po porodu zopet zapustiti svet. Ko dete malo vzraste, treba mu je prav pogostoma mrzlih kopeli. Topla kopel je za stare ljudi, za mladino pa ni. Krop rabi samo, da otroka osnažiš, za kopel ga pa ne jemlji. Kopel naj bo vselej mrzla; seveda taka kopel traja le nekoliko trenutkov in ne dalje. Topla kopel život slabi, mrzla ga pa krepča in oživlja.

Skrbite, da pride mlado dete v dober zrak. Odrastlemu človeku hudo dene, če pride v zaduhlo, smrdečo sobo, a koliko hujše še dene to rahlemu detetu! Ubogi črviček se o tem sam ne more pritoževati, ali ti mati moraš biti toliko pametna, da priskrbiš otroku to, česar mu je pred vsem treba: dobrega zraka. Na zrak torej z otroki in v mrzlo vodo, to jih bode utrjevalo, in rahli črvički bodo kmalu postali krepkejši. Če pa imaš prav močno dete, ne izgovarjaj se: Otrok je itak zdrav, njemu tega ni treba. Debeli otroci so pogostoma slabi; njihova debelost ni prava, oni niso čvrsti, marveč napihnjeni in redki, kakor napojena goba. Ne ustraši se malega dela, ki ti ga napravlja to utrjevanje. Ali z bolnimi otroki ne boš imel veliko več opravka? Utrjeno dete pa bo varno bolezní, veselo bode rastlo in cvelo. „Domači Zdravnik“ ti je že povedal, da so vigredni otroci dosti zdravejši in čilejši od jesenskih. On ti je tudi povedal vzrok: Vigredni otrok pride kmalu na zrak in na solnce, zimski pa ne. Izbe se na kmetih navadno preveč netijo. Dete se dene skrbno zavito v toplo postelj. „Domači Zdravnik“ ti je pa tudi povedal, da preobilna toplota še odrastlemu človeku silno škoduje; toliko bolj na škodo bo ubogemu otroku! Morebiti odideta še pestunja in mati, dete začne mencati, ono spravi raz sebe odejo, in dobi tako katár.

Zdaj mi morebiti kaka mati odgovori: „Da je dete pri pokoju, zato ga povijamo, in povito ne bode moglo spraviti odeje raz sebe.“ Stariši, kaj bi pa vi počeli, ko bi vam kdo zvezal roke in noge, in to ne samo enkrat, marveč dan na dan, dolgo časa naprej? Bržkone bi bili jezni, kričali bi in vpili na pomoč. Glejte, ravno to dela tudi kričeče dete. Povito se ne more ganiti niti z rokami, niti z nogami, in vendar bi bilo mladini treba k pravi rasti pregibanja. Narava dete priganja, da bi teptalo s svojimi udi, vi pa s povijanjem to zabranjujete. Ne bojte se, da bi otroci brez povijanja ne dobili ravnih udov. Po mestih tudi otrôk ne povijajo več. Kdo pa živalce povija? In vendar dobijo ravne ude! Ovij dete rahlo, toliko, da si z nohti ne bode

razpraskalo obraza, in da ne bode moglo odeje razmetavati, sicer ga pa ne mučite z neumnim povijanjem.

Ne vsiljujte otroku na glavo debelih čepic; debele, pretopele čepice so vzrok mnogim boleznim. Najboljša obleka je platnena, in sicer je domače platno najboljše, kupljena tančica pa ni veliko vredna. Nogavic otroku nikdar ne obuvaj; iste otroku veliko škodujejo. Ne boj se, da bi se boso dete prehladilo. Perilo naj bo vedno snažno. Ko se eno zamaže, vzemi drugo, če hočeš imeti zdrave otroke. Tudi na to glej, da otroku nikoli ne oblečeš mokrega perila. Mokra srajca bi detetu mogla biti celo na škodo. Na to vas moram tudi še opozoriti: Ne sušite plenice in drugega perila v sobi, kjer imate otroke. Prvič je to gnusno in drugič za otroke jako nezdravo. Še slabše je pa za otroke, če mati v otroški sobi gladi perilo. Sopar, ki nastaja pri glajenju, že odrastlim jako škoduje!

Otroška postelj naj ne bo premehka, sicer nastanejo v njej jame, in v jami ležeče dete bi se preveč segrelo. Vzglavje ne sme biti previsoko; isto naj vzdiguje glavo samo toliko nad pleča, kolikor naravno pleča globlje ležijo. V postelji detetu srajce nikdar ne zapenjaj, niti okoli vratú, niti pri pestéh. Če je srajca količkaj pretesna, lahko povzroči mnogo bolezni, zlasti pa gušo. Navadno je guša nevarna napaka, a ona je tudi že mnogo ljudi spravila v prezgodnji grob.

Kaj naj povemo o zibelki? Mnogi zdravniki trdijo, da je zibanje otroku silno na škodo. Naj se pusti odrastel človek dalje časa zibati, ali mislite, da mu bo potem dobro? Ne, motiti se mu bo začelo. To je dokaz, da imajo zdravniki prav, da zibanje ni za nič. Zibanje je popolnoma nepotrebno delo, ki se ga napravljajo matere same. Da bi naj matere ne jemale otrok s seboj v postelj, tega pa mislim, mi ni treba tukaj podrobno razlagati.

Le opusti zibanje in pestovanje; dete bo sčasoma brez tega mirno. Če pa otrok noče spati, tedaj je ali bolan, ali pa se mu je v postelji zgodila kakšna nesreča.

Bolno dete zdravi z vodo, seveda rahlo in primerno rahlemu životu. Če ga muči vročina, omij ga nekolikokrat na dan z mrzlo vodo; ali pa namoči obrisalko v mrzlo vodo in mu napravi s tem mrzel ovitek. Prehlajenemu detetu pa nalagaj tople nakladke z vodo in jesihom; to ga bode kmalu ozdravilo. Pred boleznimi pa že zdravega otroka utrjuj z mrzlimi kopelmi. Trudno dete spravi

vsakokrat k pokoju, in spečega nikdar ne vzbujaj. Saj pravijo, da speče dete z angelci igra; ne krati mu torej tega veselja.

Dosti neumna je tudi šega, da mašijo otroku neprehoma v usta gnusni čepek. Dajaj otroku o gotovem času potrebno jed, in dete bo ravno tako zadovoljno in veliko bolj zdravo. Kmetje, ako bi živini ves dan pokladali krmo, ali bi ne bila ves dan nemirna? Tako pa, ko dobi o gotovem času svojo klajo, ne zmeni se med časom za prazne jasli.

Dete se je čepka navadilo; zdaj mu pade iz ust, in začne jokati. Tako je ravno čepek vzrok, da dete nima pokoja. A ne samo to; vedno sesanje je tudi zdravju škodljivo.

Ako pa že dete včasih vkljub vsi skrbi kriči, pusti ga kričati, vsaj nima drugega opravka. Kričanje mu okrepčuje prsi in pljuča, spravlja kri v tok in pomaga tudi želodcu pri prebavljanju. Zato pravim: Semtertja pustite otroke kričati; ko se bodo utrudili, bodo že sami utihnili. Gorjé pa onim materam, ki hočejo deco uteševati z makom ali žganjem. Take matere so krive, da postanejo njihovi otroci omotični in neumni, one so morilke svojih otrok.

Vzrastlo dete s posteljico ni več zadovoljno in hoče ven, mamici na roke. Njegove oči se radovedno ozirajo na vse strani, in ušesa pazljivo poslušajo na vsak glas. Male ročice steguje za vsem. O tem času nosite svoje otroke prav pogostoma na prosto; to bo dobro za njihove oči, njihova ušesa, sploh za ves život.

Otrok v rasti potrebuje mnogo hrane. Daj mu dosti, ali ne preveč jesti. Pri otrokih so navadno oči bolj lačne, kakor želodec. Najboljša hrana za otroke je mleko. A samo mleko bi ne bilo dobro, zato mu vsakokrat prilij malo vode. Še zdravejše bode mleko, če deneš vanje malo janeža. Včasih pa je razen mleka tudi še česa drugega treba, kakor prežgane juhe ali želodove kave. Štiri- do šestkrat dajajte otrokom jesti, vselej o gotovem času, sicer pa naj ostane želodec pri pokoju. Navadite otroke, da bodo počasno jedli; ne dajajte jim nikdar prevročih jedi, in glejte, da jih nikdar s kako pogreto jedjo ne skazite. Sladkarije niso za otroke, mastne jedi tudi ne; ravno tako jim škodujejo kisle in močno slane jedi. Take jedi delajo ostro in nezdravo kri, in takim otrokom se potem prav rado izpušča.

Obleka okoli vratú ali pri pestéh ne sme biti pretesna. Kadar bo šivilja delala novo perilo, skrbite, stariši, da bo naredila prav obširne ovratnike in zapestke. Tudi črevlji

naj ne bodo pretesni. Kmetje so v tem oziru bolj pametni kakor meščanje, ki si kupujejo tesne črevlje in z njimi prav veliko trpé. Nespametno in celo nezdravo je otroke predebelo oblačiti. Otroškim prsim je treba gibanja. Mlade prsi naj bi rastle, pod debelo obleko se pa nikdar ne bodo prav razvijale. Oblačite otroke izdatno, ali nikdar pretežko. Otroška kri je vroča, dete nikdar ni pri pokoju, zato se ti ni treba bati, da bo otrok pri prvi mrzli sapici zmrznil.

Človeku je delavnost prirojena. Bog nas je k delu obso-dil, in le delavni človek je srečen in zadovoljen. Kruh, ki si ga je človek sam prislužil, je dober, akoravno je morebiti rod. Otrok hoče kmalu delati. Stariši, učite otroke prav zgodaj resnega dela. O prvem času slabi fant in slabo dekle seveda še nista za nič; tedaj jih pustite igrati. Ali priskrbite jim take igre, da se bodo igraje učili delati. Napravi fantu majhna poljska orodja; kadar gre oče orat, naj vzame fanta s seboj, in kjerkoli more kaj pomagati, naj fant pomaga. Mati naj bi pa imela dekleta pri sebi v kuhinji, pri sebi pri kolovratu, in naj bi jim dala punčko, da bi se dekleta pri tem priučila šivanju, pletenju, preji in kuhinjskemu delu. Kmalu mine čas igre in pridejo leta, ko pametni stariši dadó fantu v roke cepec in oralo, dekletu kolovrat, iglo in druga orodja. Stariši, glejte, da k temu pravega časa ne zamudite. Velika škoda, ki jo napravljajo naše šole, je ta, da morajo otroci še sedeti na šolskih klopeh, ko bi lahko že delali s cepcem, koso in grabljami. Otroci se naj zgodaj prepričajo, da je človek ustvarjen za delo; oni bi naj zgodaj razumeli, da je lenoba vseh grdob grdoba. Prepričajte otroke, da jih delo ne utrjuje, temveč jim daje zdravje in moč. Otroške kosti so pa še mehke, mladi udje še niso utrjeni. Mladi fant hoče kazati svojo moč, in zraven si morebiti napravi škodo, za katero trpi potem vse življenje. Stariši, glejte, da se kaj takega ne bo zgodilo.

Dajajte otrokom lep zgled delavnosti; zgled bode veliko več izdal kakor besede. Pridnega, delavnega očeta sinovi bodo tudi pridni, in hčere pridne matere bodo tudi vsakemu delu kos. Ko vidite otroka pridno delati, hvalite ga in dajte mu kaj za to. Dajte otroku majhno hranilnico in včasih tudi kako desetico, da jo ponese v njo. Tako se bo otrok naučil, kako si kaj prisluži, in tudi, kako je treba prislužek shraniti. Daj mu za plačilo kako živalco, naj si bo kokoš, ali jagnje, ali tele. To bo za njega najpripravnejše plačilo, s katerim imajo otroci veliko veselja, in pri katerem se

igraje učijo gospodarstva. Ob enem pa nikdar ne zabite otrokom razlagati, da človek ne dela samo za časni dobiček, in da ubogi denar ni vreden, da bi se trudili zanj vse svoje življenje. Učite jih, da človek dela za veliko lepše plačilo, ki ga čaka tam na onem svetu.

Otroci prirastejo. Tedaj se jame kazati skoro pri vseh neka napaka: Postanejo svojeglavni, nočejo več ubogati; vedó si sami pomagati in mislijo, da bi bilo zanje sramotno, ko bi še ubogali stariše in druge ljudi. Človek pa mora znati ubogati, sicer ne bo nikoli kaj prida iz njega. Zato učite, stariši, otroke ubogljivosti. Ali ne terjajte preveč in ne premalo pokorščine. Pustite včasih otroke, da to ali ono po svoje storijo, ali kadar ste kaj ukazali, od tega ne odjenjajte; otrok naj ve, da vam je dolžan pokorščino. Zlasti pa pazite, da ne boste puščali svojih polodrastlih otrok tekati ves dan, koderkoli se jim poljubi. Glejte, da ne pride otrok med hudobne ljudi. Da bodo pa otroci rajši doma ostajali, bodite vi stariši taki, da vas bodo otroci res ljubili; potem si otroci druge družbe ne bodo preveč želeli. Kjer je pa doma veden prepir, ali more tam otroka dom veseliti? Priskrbite otrokom ob nedeljah in praznikih kako nedolžno zabavo in odprite klet in shramno. Ko bi si stariši kupili sodec vina, imeli ga doma v kleti in ob praznikih dali otrokom doma kozarec praznične pijače, koliko manj sinov-pijancev bi bilo, kako stoterno bi se tisti novčiči povrnili, ki ste jih tem pôtom potrosili. Dà, ko bi stariši bolj vedeli otroke zadrževati ob nedeljah doma, bilo bi veliko manj malopridnih sinov in ničemurnih hčer.

Stariši, ubogajte tem naukom in imeli bodete otroke zdrave na duši in telesu. Ali bi bilo to plačilo premajhno za vašo skrb? Prav gotovo, da je vaša skrb velika, ali plačilo za njo je tudi nad vse lepo!



Stvarno kazalo

po abecednem redu.

A.	Stran		Stran
Aloja ali lopátika	77	Črniče žganje	82, 114
Angelika ali gozdni koren	78	Črvi ali gliste	115
Arnika montana	79	Črvicec ali arnika	79
B.		D.	
Baldrijan ali motovilec	94	Dávica (Diphtheritis)	35, 115
Bezgavke ali želve	199	Delo in gibanje	37
Bezgovce	80	Delo in počitek	17
Blaznost	71, 73	Dobova skorja	83
Bledica	53, 91, 108	Drevesna smola	101
Bljuvanje krvi	93	Driska	26, 81, 113, 136
Bolehnost	109	Duševna klavnost	130
Bolezni ledvične	26, 148	E.	
Bolezni mehurne	27, 154	Encijan ali svišč	83
Bolezni otroške	168	Ekstrakti	76
Bolezni po abecednem redu	108	Emfizem pljučni	173
Bolezni spodnjega života	181	Enostranski glavobol	123
Bolezni v glavi	63	F.	
Bolna čreva	112	Fenhel ali sladki janež	86
Bolna hrbtenica	127	Fižol	23
Bolna jetra	132	G.	
Bolna noga	161	Galun	83
Bolna pljuča	171	Garje	117
Bolni možgani	155	Gibanje	37
Bolni vrat	195	Glas izgubljen	118
Bolno grlo	126	Glavobol	100, 121, 123
Bolno srce	182	Gliste ali črvi	115
Borovnice ali črnice	82	Gluhost in mutavost	123
Bos hoditi	45	Gniloba med prsti	51
Bos hoditi po mokrem kamenju	46	Gorečica ali zgaga	103
Bos hoditi po mokri travi	46	Gozdni koren ali angelika	78
Bos hoditi po snegu	47	Griža	25, 125
Bramorka	85, 110	Grlo bolno	126, 192
Brdnja ali arnika	79	Grško seno	84
Brinovice	81	Guša	170
Č.		H.	
Čaji	76	Habát ali smrdljivi bezeg	84
Česa je treba k zdravju	11	Hipohondrija	130
Čistilo za kri	77, 80, 86, 107	Hoja po vodi	48
Čreva	112, 113		
Črevesni katar	113, 136		
Črnice ali borovnice	82		

	Stran		Stran
Hrana za bolnike	25	Kopel za glavo	59
Hrbtenica bolna	127	Kopel za noge	51
Hripa ali influenza	131	Kopel za oči	52
Hripavost	128	Kopel za roke in noge	59
Hromost	129	Kopel za ves život	54
Hudi lišaj	151	Koprive	88
Hudi lišaj na glavi	153	Koščeni prah	89
Hudi lišaj na nogah	153	Kožne bolezni	73
Hvošč ali njivska preslica	85	Kratki ovitek	72
I.		Krč	142
Igla pogoltnjena	131	Krčevac ali sv. Janeza roža	87
Ilovica	85	Krč v ledvenicah	54
Influenca ali hripa	131	Krč v mehurju	54, 182
Ischias	131	Krč v trebuhu	90
Izguba krvi	144	Krč v želodcu	90, 143
Izgubljen glas	118	Krčna trava	90
Izprehajanje po vodi	48	Kreda	90
Izprehod in delo	18	Kri	144
Izstop danke	83	Kri razpadla	145
J.		Kri vneta	193
Jagode	86	Kri zagatjena	146
Janež	86, 87	Kri zastrupljena	148
Jed in pijača	21	Krof ali guša	170
Jetika	105	Krtice	52
Jetrne bolezni	132	Kruh	23, 96
K.		Krvavenje želodca	196
Kadulja ali žajbelj	106	Krvotok	147
Kafra	88	Kumina	87
Kafrno olje	139	Kurja očesa	51
Kako naj rabimo vodo	43	L.	
Kako se zdravje ohrani	11	Laksir (čistilo)	107
Kamen in pesek	133	Laneno seme	91
Kamelice	88	Lapuh ali kopačica	91
Kašelj	13, 91, 135, 168	Lavendeljnovo (sivkno) olje	100
Katár ali nahod	135, 168	Ledeni nakladki	50
Katár črevesni	113, 136	Ledvične bolezni	26, 148
Katár očesni	164	Legar	25, 188
Katár v sapniku	137	Lekarna	75
Katár želodčni	26, 137	Lipov cvet	92
Kava	32	Lisičja mast	139
Kila	138	Lišaj	151, 153
Kislica	88	Lopatika ali aloja	77
Klinčkovno olje	95	Lučnik	92
Koleno oteklo	140	M.	
Kolera	141	Mačúh	188
Kólika ali trod	142	Malva ali selzenovec	99
Kopačica ali lapuh	91	Mandeljnovno olje	92
Kopeli	51	Mehurne bolezni	27, 154
Kopeli za posamezne ude	59	Mehurni katár	154
Kopel iz smrečja	54, 59	Med ali strd	101
Kopel v slanem kropu	54	Meso	23

	Stran
Meta	93
Migréna	123
Mleko	23
Močvirna detelja	93
Moka in močnate jedi	24
Mokra srajca	73
Mokrotno stanovanje	20
Motovilec (baldrijan)	94
Možgani	155, 156
Mraz	12
Mrena na očesu	165
Mrtvoud	157
Mrzla kopel	54
Mrzla kopel za bolnike	56
Mrzla kopel za zdrave	54
Mrzle noge	47, 64
Mrzlica	159
Mutavost in gluhost	123

N.

Nageljnovo olje	95
Nahod ali katár	13, 135, 168
Nakladek	49
Nakladek na trebuhu	50
Nakostni tvori	191
Napihovanje	101
Narastki na kosti	51
Nauk za stariše	203
Navadni janež	87
Naval krvi	47, 146
Neduha	160
Nervozni glavobol	123
Netresk (Sempervivum tectorum)	95
Nezdrav pot	174
Njivska preslica ali hvošč	85
Noga bolna	161
Noga ranjena	164
Noge mrzle	47, 64
Noge otekline	64, 162
Noge potne	163
Noge smrdljive	64, 163
Nohti v stran rastoči	51

O.

Obkladki	49
Obleka	11
Obleka za otroke	35
Oboleli živci	201
Očesni katár	164
Oči tekoče	63
Oči vnete	60, 63
Oglje	95
Olja	77

	Stran
Omedlevica	83
Omela	95
Omivanje	68
Omotica	166
Opeklina	106
Osepnice	166
Oslabelost	52, 89
Ostri poliv	68
Oščavanje	87
Otekle noge	64, 162
Otekle žleze	63
Otekline	51, 64, 106, 170
Oteklo koleno	140
Otrobov kruh	96
Otroške bolezni	168
Ovitek na glavo	69
Ovitek kratki	72
Ovitek na noge	71
Ovitek spodnji	71
Ovitek veliki	73
Ovitek na vrat	70
Ovitki	69
Ovsenična kopel	54, 59
Ozeblina	47

P.

Padavica	170
Parna kopel	65
Pelin	96
Pesek in kamen	133
Pibrovi koren	97
Pijača	21, 27
Pijavke	50
Pik strupene živali	65
Pivo	27
Platneno perilo	14
Pljuča bolna	171
Pljuča vneta	173
Pljučni emfizem	173
Počitek	17
Podkladek	49
Pokostnica vneta	174
Polivi	48, 65
Poliv na glavo	68
Poliv na hrbet	67
Poliv na kolena	66
Poliv na roko	67
Poliv na stegna	67
Polkopel	52
Polni poliv	67
Popelj ali selzenovec	99
Popolni sopar ali parna kopel	65
Poškodovana hrbtenica	127

	Stran
Potne noge	163
Pot nezdrav	174
Potrošnik ali revar	98
Povojček	97
Prahovi	77
Prehlajenje	175
Preslica njivska ali hvošč	85
Prezračevanje sob	21
Prikuha	22
Priprotec ali trpotec	97
Prisad	65
Prišč	176
Protialkoholično gibanje	29
Protin	73, 105
Prsna mrena vneta	176

R.

Rak ali lupus	154, 177
Rane	78, 85, 91
Ranjena noga	164
Razmoke	76
Razpadla kri	145
Revar ali divji regrat	98
Revmatizem sklepni	179
Revmatizem v mišicah	177
Rman (škoreca)	62, 65, 92, 111
Rožmarin	99
Rudninske kopeli	59
Ruta (vinska)	106

S.

Sapa smrdeča	93
Sapa težka	174
Sapa zasedla	72, 73, 143
Sapnik bolan	63, 92
Sedečna kopel	53
Selzenovec ali malva	99
Senena kopel	54, 58
Sir	23, 99
Sirotko	99
Sivkno (lavendeljnovno) olje	100
Sklepna bolezen	58, 104
Sklepni revmatizem	179
Skranje bolne	84
Skrnina	58, 178
Skuta (sir)	99
Slabota	181
Sladki janež	86
Sladna kava	33
Slepota	165
Slizna vročnica	63, 73
Smetlika	100
Smola drevesna	101

	Stran
Smrdljive noge	64, 163
Smrdljivi bezeg (habát)	84
Smrečja kopel	54, 59
Sneženi nakladki	50
Sočivje	23
Sopari	60
Sopar na glavo	61
Sopar na noge	64
Sopar na nos ali ušesa	63
Sopar na roko	63
Sopar za posamezne ude	65
Sopar za spodnji život	64
Spalnica	36
Spodnjega života bolezni	53, 181
Spodnji ovitek	71
Srajca mokra	73
Srčne bolezni	182
Stanovanje za zdrave	20
Stanovanje za bolnike	21
Stati v vodi	48
Strd ali med	101
Stročnica	23
Suha kopel	61
Sušica	184
Sušica hrbtne mozga	128
Svetloba	11
Sv. Janeza roža ali krčevce	87
Svišč (encijan)	83

Š.

Šal kot ovitek	70
Šarlah ali škrlatica	186
Šena v obrazu	187
Šentjaneževa roža ali krčevce	87
Šipečje jagode	99
Škoreca (rman)	62, 65, 92, 111
Škrlatica ali šarlah	186
Šola in stan	37
Šola odrastle mladine	40
Španski plašč ali veliki ovitek	73
Šumenje v ušesih	92

T.

Tavžentroža	103
Tekoče rane	78, 85, 91
Tifus	188
Tinkture (razmoke)	76
Toplota	12
Topla kopel	57
Topla kopel za bolnike	58
Topla kopel za zdrave	58
Torica	103
Trakulja	115

	Stran		Stran
Trebušnica vneta	190	Vrat debel	63
Trganje	73	Vratni ovitek	70
Trnovčev cvet	104	Vročina	15, 91
Trobentica	104	Vročinske bolezni	61, 70
Trod ali kólika	142	Vročnica	56
Trpotec ali pripotec	97	Vzgoja otrok	33, 203
Truskavec	104		
Tvori	190		
		Z.	
U.		Zaduhla glava	63
Ugriz steklega psa	65	Zagatjena kri	146
Ujedanje (kólika)	142	Zapéka ali zagata	26, 112
Ujed strupene živali	65	Zaprta voda	65, 193
Ušesa bolna	63, 92	Zasližen želodec	73, 92
Utripanje srca	93, 106, 182	Zasliženo grlo	70, 106
Utrjevanje	12, 43, 45	Zasliženost	65, 70, 92, 106
Utrjevanje nog	15, 45	Zastruljena kri	148
		Zavijanje vratú	36
V.		Zdrava kri	12
Varuj noge mraza	15	Zdravila	77
Varuj se vročine	15	Zelišča	24
Veliki ovitek	73	Zelje	106
Vetrovi zasedli	72, 73, 143	Zgaga ali gorečica	103
Vidovica	73, 191	Zlata žila	26, 200
Vijolica	105	Zobobol	195
Vino	27	Zrak	11
Vinska ruta ali virand	106	Zrak v spalnici	36
Vneta čreva	113		
Vneta kri	193	Ž.	
Vneta pljuča	172	Žajbelj ali kadulja	106
Vneta pokostnica	174	Želodčne bolezni	196
Vneta prsna mrena	176	Želodčni bol	197
Vneta trebušnica	190	Želodčni katár	26, 137
Vnetica grla	126	Želodčni krč	143
Vneti možgani	156	Želodčni rak	196
Vnetje	192	Želodčni tvorí	196
Vnetje bedrnih živcev	131	Želodec prehlajen	78
Vnetje ledvic	149	Želodova (žirova) kava	33, 168
Vnetje mreže na možganih	157	Želze (bezgavke, skrofúli)	199
Vnetje v grlu	192	Žitna kava	33
Voda najboljša pijača	27, 31, 74	Živci oboleli	201
Voda zaprta	193	Živčni (nervozni) glavobol	123
Vodenica	194	Žleze otekle	63, 170
Vrat bolni	195	Žoltenica	202
		Žoltílo	106



Kazalo.

	Stran		Stran
Predgovor	3	c) Sedečna kopel	53
Uvod	7	č) Kopel za ves život	54
Prvi del.		1. Mrzla kopel	54
Česa je treba k zdravju in		2. Topla kopel	57
kako se zdravje ohrani.		d) Kopeli za posamezne ude	59
Svetloba, zrak, obleka	11	1. Kopel za roke in noge	59
Varuj noge mraza	15	2. Kopel za glavo	59
Varuj se vročine	15	3. Kopel za oči	60
Delo in počitek	17	3. Sopari	60
Izprehod in delo	18	a) Sopar za glavo	61
Stanovanje	20	b) Sopar na nos ali ušesa	63
O jedi in pijači	21	c) Sopar na roko	63
Hrana za bolnike	25	č) Sopar za noge	64
Pijača	27	d) Sopar za spodnji život	64
Protialkoholično gibanje	29	e) Sopar za posamezne ude	65
Voda najboljša pijača	31	f) Popolni sopar ali parna	
Kava	32	kopel	65
O vzgoji otrok	33	4. Polivi	65
Kako se naj otroci oblačijo	35	a) Poliv na kolena	66
Skrbite za dober zrak v spalnici	36	b) Poliv na stegna	67
Delo in gibanje	37	c) Poliv na hrbet	67
Šola in stan	37	č) Polni poliv	67
Šola odrastle mladine	40	d) Poliv na roko	67
Drugi del.		e) Poliv na glavo	68
Kako naj rabimo vodo?		f) Ostri poliv	68
Splošni navod	43	5. Omivanje	68
A. Kako se je treba utrjevati?		6. Ovitki	69
1. Bos hoditi	45	a) Ovitek na glavo	69
2. Bos hoditi po mokri travi	45	b) Vratni ovitek	70
3. Bos hoditi po mokrem ka-		c) Šal kot ovitek	70
menju	46	č) Ovitek na noge	71
4. Bos hoditi po snegu	47	d) Spodnji ovitek	71
5. Izprehajanje po vodi	48	e) Kratki ovitek	72
6. Stati v vodi	48	f) Mokra srajca	73
7. Polivi	48	g) Španski plašč ali veliki	
B. Kako se zdravimo z vodo?		ovitek	73
1. Obkladki	49	7. Voda najboljša pijača	74
a) Nakladek	49	Tretji del.	
b) Podkladek	49	Lekarna	75
c) Nakladek na trebuhu	50	Razmoke, čaji, prahovi, olja	76
2. Kopeli	51	Zdravila po abecednem redu	77
a) Kopel za noge	51	Četrty del.	
b) Polkopel	52	Bolezni po abecednem redu	108
		Dodatek: Nauk za stariše	203



NARODNA IN UNIVERZITETNA
KNJIŽNICA



00000509269

