

NAJNOWSZY
LEKARZ DOMOWY

NAJNOWSZY LEKARZ DOMOWY

czyli książka

o zdrowym i chorym człowieku

Najbogatszy zbiór
udoskonalonych starych i nowych środków
domowych i rodzajów przyrodoleczniczych
na wszystkie choroby

Wydał

Dr. G. MÜLLER

z ilustracyami



WARSZAWA 1911

NAKŁADEM „KSIEGARNI POPULARNEJ“ Ś-to KRZYSKA 42.

201.1977
Księg. „Antykwariat” w todr

30- KK 23/77



25.135

SPIS RZECZY.

	str
Astma	30
Ataki apoplektyczne	79
Artretyzm, reumatyzm i podagra	50
Artretyzm w rękach	50
Blednica	91
Ból i parcie w piersiach u kobiet	30
Ból nóg z nadwyrężenia	42
Ból w stawach	51
Ból gardła	53
Bóle głowy u nerwowych mężczyzn	63
Bole macicy	72
Bóle poporodowe	72
Ból paznogci	72
Bardzo silne krwotoki	73
Bóle uszów	75
Bóle krzyża	77
Biegunka	77
Bezsennaść	78
Bolesny tryper	83
Bezpłodność	84
Bóle brzucha	61

II

Ból zębów	80
Bóle kurczowe	90
Blednica	91
Czyszczenie krwi	27
Cierpienia piersi i płuc	31
Cholera	32
Choroba angielska	33
Cierpienia stawów	50
Chrypka	55
Choroby dzieci	59
Cierpienia wątroby	67
Choroby płucne	68
Czkawka uporczywa, odbijanie	79
Drżenie rąk	89
Epilepsja, lub padaczka	33
Febra	76
Fluksja głowy	40
Gruzoły, albo skrofule	33
Gorączka wewnętrzna	56
Glisty	83
Histerja	93
Hemoroidy	54
Jęczmień	22
Jak się ustrzedz przed zarażeniem	19
Jak należy zapobiegać ciężkim porodom	44
Ischias	92
Kąpiele mrówczane	19
Kurz w oczach	22
Krwawe wrzody	24
Krwotoki z ran	28
Krup u dzieci	29
Krótki oddech i astma	33

III

Kąpiele nożne	41
Kamienie żółciowe	44
Kuracja wiosenna przy wysypkach na twarzy	49
Krup	51
Kuracja owsiana	52
Kaszel	57
Kolki, rżnięcie, parcie	61
Kurcze (p. Kurcz żołądka)	64
Kurcz żołądka	68
Krwotoki nosa	73
Katar nosa	73
Kontuzja	76
Katar	80
Kąpiel słoneczna	82
Kłucie w boku	89
Katar pęcherza	91
Krosty, ospa	91
Lekarstwo na cierpienia piersiowe	32
Liszaje	39
Mocz z krwią	27
Mokre liszaje	40
Materacyki z ziół	65
Nieprzyjemny oddech	20
Nogi z krwawymi wrzodami	42
Nieprzyjemna woń z nóg	43
Niemoc męska	84
Oslabienie oczu	23
Oslabienie pęcherza u dzieci	24
Otluszczenie brzucha	37
Oslabiający koklusz	59
Ociężałość, osłabienie	69
Oslabienie nerwowe	93

IV

Puszczanie krwi	13
Przeciw duszeniu zmory	19
Porażenie piorunu	25
Przeziębienia	36
Przestrach	37
Pobudzanie chęci płciowych	46
Piasek i kamienie w pęcherzu	51
Przygotowanie lewatywy	60
Posilna zupa	64
Pokój dla chorych	64
Paraliż	65
Pielęgnacja zdrowia	68
Piwo z marchwi	70
Przykra suchość nosa	73
Plaster na kurcze nerwowe	74
Podagra	75
Przeciw skłonności do suchot	81
Piegi	82
Piekąca uryna przy tryprze	83
Podwiązanie pępka	90
Rozwolnienie	16
Rany skutkiem oparzelizny	29
Rzeżączka i upławy śluzowe	54
Reumatyzm	77
Róża	77
Rak uporczywy	65
Rany	87
Robaki (tasiemiec)	87
Reumatyczne darcie w uszach	87
Srodki przeczyszczające	45
Stracony apetyt	25
Skrzepy krwi i opuchnięcia	27
Spuchlizna serca	56

Suchoty tchawicy	67
Srodki przeciw chudości	69
Srodki wzmacniające przy niemocy męskiej	69
Szum w uszach	75
Szorstkie ręce	76
Szkarlatyna	78
Stwardnienia na rękach i nogach	81
Suchoty	81
Srodki na choroby piersiowe	81
Skrofuły	82
Siemię gorczyczane	82
Spirytus jałowcowy	85
Srodki na wywołanie wiatrów	86
Stwardniały tłuszcz uszny	94
Tasiemiec	23
Twarde obrzmienia	46
Twarde obrzmienia uryny	55
Tępienie robaków	58
Tryper u mężczyzn	83
Upławy u kobiet	40
Ukąszenie pszczoły	24
Wypadnięcie kiszki stolcowej	18
Wymiotowanie krwią	25
Wymioty	34
Wspaniały środek przeciw febrze	39
Wzmacnianie i rozgrzewanie zimnych nóg	43
Wrzody i puchliny	46
Wino tarninowe	79
Wywichnięcie	85
Wodowstręt (wścieklizna)	85
Wodna puchlina	86
Wymioty i rozwolnienie	92
Wrośnięte paznokcie	93
Zapalenie oczu	21

VI

Zimarnięcia	35
Zgrzanie	36
Zastarzałe, nie gojące się rany na podudziu . .	47
Zapalenie gardła	53
Zatrzymanie się uryny	55
Zapalenie płuc	67
Zajady, nieczystości skóry	70
Zatrzymanie się perjodu	71
Zemdlenia	74
Zawroty głowy	81
Zgaga (kwasy żołądkowe)	82
Zatrucie	84
Zatwardzenie u niemowląt	85
Zapalenie moszny	92
Złamane kości.	93



PRZEDMOWA.

Czasy się zmieniają, przeto i nasz stary, rozpo-
wszechniony wszędzie „Lekarz domowy“ uległ grun-
townym zmianom. Złote ziarno leży w środkach do-
mowych, a gdzie go szukać, wskazuje ci to Szanow-
ny Czytelniku ta książeczka, którą na zasadzie moje-
go dwudziestoletniego doświadczenia praktyki lekar-
skiej, serdecznie Ci polecam. Nie zaraz się ma doktora
pod ręką i nie zawsze środki na zapłacenie doktora
i apteki. Dlatego też, Szanowni Czytelnicy książecz-
ka moja ma wielkie znaczenie. Znajdziecie w niej
wszystkie środki lecznicze stare i nowe, które się
okazały nieporównanemi. Bóg pozwolił środkom
leczniczym wyrastać z ziemi, są one bardzo tanie,
trzeba sobie tylko zadać trochę fатыgi i odszukać je.
Niektóre lekarstwa, podane tu przezemnie można do-
stać w każdej aptece nawet bez recepty doktora, le-
piej wszakże brać je samemu w dostępnej dla każde-
go aptece — matki natury.

Wydawca.

Ogólne uwagi o zdrowiu.

Organizm ludzki podobny jest do mechanizmu zegara — z latami gromadzi się w nim wiele nieczystości. Tak jeden, jak i drugi wymaga oczyszczenia. Pierwszym przeto warunkiem zdrowia, jest dbanie o regularne wypróżnienie. Wszelkie bowiem nieczystości usuwa się przez regularny stolec, oddawanie uryny i przez parowanie skóry.

Dbaj o regularne *wypróżnienie*. Chodź codziennie rano w oznaczonym czasie do klozetu, nawet wtedy, gdy nie czujesz potrzeby wypróżnienia.

Rano podczas wstawania, w pół godziny po obiedzie i wieczorem nim idziesz do łóżka, pij powoli szklankę świeżej wody, jeśli można, źródlanej. Unikaj wszelkich mącznych potraw, jak ciast, klusek, serów itp. lecz natomiast spożywaj, jaknajwięcej jarzyn i owoców. Za napój niech ci służy maślanka, kwaśne mleko i jablecznik. Nie zaniedbuj oddawania moczu, nie bowiem szkodliwszego nad wstrzymywanie się przez fałszywy wstyd. Zwłaszcza kobiety niechaj to wezmą pod uwagę.

Haruj się umiarkowanie przez obmywanie codziennie rano zarówno całego ciała, jak i nóg. Chodzenie boso wzmacnia skórę, przez co gnijące sub-

stancje łatwiej się dają usunąć. Nie noś ciągle ciemnych rzeczy, lecz ubieraj się jasno, bo ludzie, nośący przeważnie ciemne ubranie mają złą transpirację. Skóra powinna być przezroczysto-różowawa jak winne grono, bowiem alabastrowa oznacza chorobę. Ubranie pod spodem jest bardzo zdrowo nosić z surowego jedwabiu. Tak zwane ranne śłanie łóżek jest bardzo niezdrowe; powinno się podnieść koldrę i wietrzyć poduszki przy otwartych oknach. Bardzo zdrowo jest spać przy otwartych oknach, zarówno spanie bez bielizny jest pod każdym względem zdrowe.

Dbaj o dobre powietrze i o światło. Bez światła roślina więdnie, bez powietrza niema cery. Unikaj wzruszeń. Gdy się rano budzisz, a wieczorem idziesz do łóżka, powiedz sobie: „Człowieku, opamiętaj się i nie irytuj się!” bo nic tak nieszkodzi zdrowiu, jak gniew!”.

Unikaj nadmiernego jedzenia i picia i pamiętaj o tem, że kto po trzeźwemu pracuje, temu nawet zupa smakuje.

Dbaj również o odpowiedni ruch i pamiętaj o tem, że dobrze jest dużo chodzić, ale nie do poblizkiego szynku, lecz do źródła, który jest dość oddalony od domu.

Na pollucję w młodych latach skutecznymi środkami są: jarzyny, owoce, mleko, dużo pracy fizycznej, twarde posłanie i od czasu do czasu krótkie biczowanie.

Czystość jest najlepszym środkiem do utrzymania zdrowia i życia.

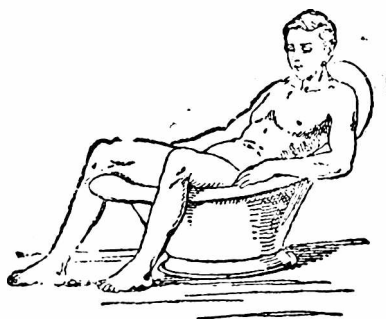
Praca, przeplatana spoczynkiem jest najpierwszym warunkiem przedłużenia życia. Nie czyń przeto z nocy dnia. Niezapominaj i o tem, że głowa podczas

snu powinna być zwrócona na północ. Łóżko nie powinno stać blisko ściany, lecz na środku pokoju.

Pomyśl, że życie można przedłużyć, o ile je sobie sami przez anormalny tryb nie skrócimy!

Środki przeczyszczające.

Unikaj wszelkich zapychających lekarstw, jak opium, morfina, zarówno jak i wszystkich zapychających potraw, jak leguminy, ryż, kartofle; spożywaj mięso tylko z młodych zwierząt, a pożywienie twoje niech się wogóle składa z soczystych jarzyn, sałaty i z surowych lub gotowanych owoców. Razowy chleb z owocami działa doskonale na stolec; zrana przy wstawaniu, w południe pół godziny po jedzeniu pij powoli szklankę miękiej, lecz nie wapiennej wody. Dobrze jest także przed udaniem się na spo-



Kąpiel nasiadkowa (sitzbad).

czynek jeść pieczone jabłka. Dobrymi środkami bywają wspinanie się na góry i pływanie. Weź też rano i wieczorem zimny sitzbath z 16° reamura przez

rzy minuty. Rano, gdy jeszcze jesteś w łóżku, weź owiniętą w chustkę kulę metalową (masaż kulisty) i spuść ją z pewnej wysokości na brzuch. Maślanka i siadłe mleko działają skutecznie na wypróżnienia. Wieczorem pij zioła zwane „kruszyna“, możesz dwie łyżki korzenia kruszyny w dwu filiżankach wody ugotować i możesz dodać $\frac{1}{2}$ łyżki soli glauber-skiej, lub gorzkiej, lub do gotowania wsypać szczyptę kwiatu tarniny. Włóż do imbryka pełnego wody pokrajanych liści senesowych tyle, ile ci się w trzy palce zmieści i pozostaw tak przez noc, a rano wypij ten rosół z sokiem śliwkowym. Kilka łyżeczek cukru rano wsypanych do mleka pobudza również żołądek. Bardzo dobre są również powidła lub esencja z daktyla indyjskiego (tamarynda) zażywa się po łyżeczce od kawy.

Nowonarodzonym dzieciom daje się cokolwiek masła, lub łyżeczkę ulepku manny rozrzedzonego w rumianku, lub wodzie anyżowej; albo lewatywę z $\frac{1}{8}$ litra letniej wody z dodaniem łyżeczki gliceryny.

Rozwolnienie.

Biegunkę u dzieci leczy się salepem. Rozpuścić małą łyżeczkę salepu w niewielkiej ilości zimnej wody, zmieszać dobrze, żeby się nie utworzyły kłęby, a potem wlej trochę ciepłej wody. Skutecznie również działa kawa żołądziowa i woda zaprawiona białkiem od jaj. Rozpuszcza się białko od jaja w pół litrze wody przegotowanej; musi być dobrze rozbite, a potem przecedzone. Wodę taką trzeba za każdym razem świeżo przyrządzać. Dobrą jest również woda ryżowa i kleik jęczmienny. Rozpuść łyżeczkę krochmalu w $\frac{1}{8}$ litra wody ciepłej i zrób z tego lewatywę dziecku. Podczas ząbkowa-

nia u dzieci nie należy rozwolnienia uspokajać lekarskami. Dorośli niech zażyją podczas rozwolnienia proszku żelędzi palonych, lub marmelady z czarnych jagód, ale nie z suszonych, bo skórki zanadto draż

J. Kłocinski



Okład brzuszny.

nią kiszki. Znakomitym środkiem przy bieguncie jest wino greckie, zawierające dużo taniny. Mleko migdałowe zaleca się również; wygotowany korzeń dębowy dobrze jest pić, zamiast herbaty. Tak dzieci, jak i dorośli powinni podczas rozwolnienia nosić pas na brzuchu, który można, jak to nasz rysunek wskazuje, podług życzenia podłużać. Owija się brzuch mokrą serwetą lub prześcieradłem a na wierzch włożoną chustką, żeby się wilgoć nie przedostawała. Okład trzeba dobrze z wody wycisnąć. Środki te są niezawodne.

Puszczanie krwi.

Puszczanie krwi stosuje się tylko w bardzo rzadkich wypadkach u krwistych ludzi, by np. w zapaleniach płuc uniknąć śmierci z uduszenia. Ludziom chorym na podagrę, artretyzm, wodną puchlinę i położnicom nie należy nigdy krwi puszczać. Nikt niema z wiele krwi, ale po części jest ona źle podzielona. W tych wypadkach trzeba się poradzić dobrego doktora, a samym krwi puszczać nie można.

Uszkodzone żyły.

(Patrz apteka domowa i krwawe wrzody).

Owiń zwyczajne gąbki w gutaperkowy papier, przed użyciem włóż jedną z nich w gotowaną, ale przestudzoną wodę, przemyj jeszcze przedtem ranę przegotowaną wodą, do której trzeba dodać trochę soku cytrynowego, lub tynktury z arniki. Przyciśnij potem gąbkę do rany i przymocuj bandażem, ażeby spowodować nacisk na żyłę. Jeśli pęka żyła u nogi, to trzeba podnieść nogę do góry i przyłożyć na krwawiące miejsce spory kawał waty. W braku waty, wystarczy na razie przyciśnięcie mocno palcem.

Wypadnięcie kiszki stolcowej.

Weź czysty gałganek, umaczany w odwarze z kory dębowej, lub garbika, przyłóż na wypadniętą kiszkę, przyłożywszy jeszcze na to kawałek lodu, potem wskazującym palcem wpychaj wolno kiszkę. Po jakimś czasie wyciąga się gałganek.



Przeciw duszeniu zmory.

Wieczorem nie jedz nic prócz owsianki, lub gotowanego ryżu z owocami itp. przed kolacją, weź ciepłą kąpiel z 27° reamura, w kąpiei można 1/2 godziny pozostać. Te środki również dobre na bezsenność,

Kąpiele mrówczane.

(Dla paralityków).

Przy wszelkich atakach paralitycznych doskonałe są kąpiele mrówczane. Weź całe gniazdo z mrówkami i ziemią, włóż do worka, następnie razem z workiem do kotła, w którym się grzeje woda na kąpiel, potem włóż worek do wanny i polewaj go wciąż gorącą wodą. Potem dolej odpowiednią ilość zimnej wody i umieść chorego w wannie, która musi być tak szczelnie przykryta, żeby tylko głowę było widać. Znakomity środek przy paraliżu nerwów i członków.

Jak się ustrzedz przed zarażeniem.

1) Omijaj wszelkich wzruszeń i nadużyć płciowych.

2) Żyj umiarkowanie i pielęgnuj skórę przez zimne obmywania, raz w tygodniu bierz kąpiel parową (patrz, przy oczyszczaniu krwi).

3) Czystość jest pierwszym warunkiem zdrowia. Szare mydło jest doskonałym przeciwnieśnym środkiem, przeto zaleca się przed każdym jedzeniem obmywać nim ręce.

5) Pieniędźmi i markami można się często za-

razić, jeśli masz z tem do czynienia, musisz często myć ręce.

6) Naczynia kuchenne podstawiać często pod parę, bo jest ona również przeciwnilną, tak, jak i słońce.

7) Nie osłabiaj żołądka, bo tak długo, jak się przerabia dobry sok żołądkowy i dobra krew, to jesteś bezpieczny i odporny przeciw zarazie.

Stracony apetyt.

Na pół godziny przed jedzeniem spożyj kawałek ocukrzonego imbiru, lub tataraku, parę łyżek stołowych zimnego ponczu wzbudza często apetyt. Skutecznym środkiem jest również napięcie się herbaty z tysiącznika, kuklika, i dwóch części gencjanny, — część wermutu i to na zimno. Używaj dużo ruchu i pielęgnuj codziennie skórę przez zimne kąpiele i obmywania.

Krótki oddech.

Włożyć ręce do gorącej wody, nacierać dobrze piersi ostrą szmatką, umaczaną również w gorącej wodzie. Dobrze jest także nacierać piersi gorącym olejem terpentynowym. Kto skutkiem astmy doświadcza często krótkiego oddechu, ten niech sobie przyrządzi papier saletrzany w następujący sposób: Kup saletry, rozpuść ją w wodzie, połącz złożone poczwórnie paski bibuły w rozpuszczoną wodę saletrzaną, potem je osusz. Gdy potrzeba połącz papier saletrzany na żelaznym naczyniu, zapal i wciągaj dym w siebie, pomaga natychmiast. Dobrze jest również napić się cielei herbaty anizowej z lukrecją.

Nieprzyjemny oddech.

Spożywaj tylko jarzyny i owoce. Płucz usta i gardło wodą cytrynową, (wodę z sokiem cytrynowym) lub odwarem z czarnych jagód. Żuj mastykowe ziarnka. Jeśli nieprzyjemny zapach pochodzi z płuc, to jedz w lutym i marcu dużo rzeżuchy wodnej i bierz codziennie łyżeczkę sproszkowanego węgla lipowego na szklankę koziego mleka. Pomaga na tychmiast.

Odleżenie ciała u chorych.

Nie pozwalaj choremu leżeć ciągle na placach, lecz częściej na boku, nacieraj plecy skórą cytrynową. Uważaj również ażeby prześcieradła nie miały szwów. Gdy chory odleżał sobie ciało, to mu podłóż poduszkę, ze skóry owczej, wypchanej lekko końskim włosiem, lub najlepiej trawą morską. Można również użyć do podłożenia skóry jeleniej, a na to położyć cienkie prześcieradło, posmarowane lekko jelenim tojem. Jestto stary, wypróbowany środek.

Zapalenie oczu.

Pokraj surowe kartofle i przyłóż na noc na zapalone oko. Posmaruj na palec grubo twarogiem płótno i przyłóż na noc na chore oko, dobrze jest również przewiązać nad okiem surowe jajko, to odbiera gorączkę. Unikaj wszelkich kwaśnych, rozpalających i korzennych potraw i bacz, by żołądek był w porządku.

Pokraj na dwie części świeżą bułkę, zamocz jedną część w zimnej wodzie i przyłóż ją na oko. Jestto bardzo dobry, chłodzący środek.

Jęczmień na oku.

Przyłóż na noc kawałek cielęciny na oko, to przynosi wielką ulgę i przyspiesza znakomicie dojrzwianie.

Sine koła pod oczami.

Są one dla wielu osób bardzo nieprzyjemne bo się często bywa niesłusznie posądzanym o zdrożne życie. Trzeba nosić pod pachami plaster smołowcowy. Napewno rozdzieli zatkanie się krwi w powiekach.

Kurz w oczach.

Trzymaj je w wodzie i otwieraj kilka razy w niej, a kurz napewno się wydostanie.

1) Jeśli się do oka dostało troszeczkę wapna, to pod żadnym pozorem nie trzyć, lecz wpuścić do środka kroplę oliwy. Wprowadzanie raczego oka jest bardzo niebezpieczne, bo tem nie można wydobyć ze środka obcego ciała, jak kurzu węglowego. żdziebelka itd. Oko raczej jeszcze więcej drażni i rozpala. Były wypadki, że niejedno oko przez tę nie dorzeczność zostało zepsute.

2) U dzieci, u których zapalenie oka bywa często skrofuiiczne, nie należy obwiązywać go, lecz niech nosi parasolkę zieloną, jedwabną. Jeśli takie dzieci miewają kurz oka, to powinny zanurzać często głowę w zimnej wodzie.

Przeciw bólowi oczu u dorosłych używa się odwaru mlecznego z makówek, przykładając z niego

kompresy. Często bardzo pomagają na zapalenie oczu okłady z kwaśnego mleka (patrz, zapalenie oczu).

4) Plamy na oczach. Wdmuchnąć troszkę cukru, lub wypendzlować miodem.

Oslabienie oczu.

Znakomity przyrodnik, dr. med. Walzer dowodzi, że siła wzrokowa się poprawia, jeśli się przez dłuższy czas patrzy przez żółte szkła. Należy codzień myć powieki jedną częścią dobrej wódki żytniowej z trzema częściami wody; również zimne kąpiele oczne dobre są na wzmocnienie. Wlej trochę zimnej wody do kieliszka od wódki, lub do specjalnie do tego celu służącej waniенki szklanej i płucz oko. Trzymaj dłoń z kilkoma kroplami olejku rozmarynowego przed chorem okiem.

2) Włóż do butelki liści rozmarynowych tyle, ażeby dno było dobrze nakryte i nalej na to żytniówki. Pozostawić tak jakiś czas i codzień wstrząsać. Potem przecedzić i wziąć z tego łyżeczkę na cztery łyżeczki wody i przemywać tem oczy w ten sposób, ażeby się parę kropel do oka dostało.

Tasiemiec.

Ten sam doktor Walzer wypędział tasiemca w następujący sposób: Przez ośm dni kazał jeść wyłącznie jagody, jak np. żurawiny, lub borówki z posiekanemi pestkami bani i ogórków, z dodaniem gorzkich migdałów. Ósmego dnia chory dostawał lewatywę z ciepłego mleka, poczem siadał nad kulem parującej wody. Robak prawie zawsze wychodził. Dobrze jest również wziąć ósmego dnia na

przeczyszczenie. Nie wolno przez całe ośm dni nie pić — niema się zresztę wcale pragnienia, ponieważ się żyje wyłącznie owocami. Dozwolone są również zielone, młode jarzyny i sałata, lecz żadne potrawy mączne. Suchą kuracją najlepiej się tasiemca usuwa.

Oslabienie pęcherza u dzieci.

Odrzuć pościel z pierzy i puszczaj często cienki prysznic między pośladkiem a częściami płciowemi. Łóżko w nogach powinno stać wyżej, wówczas głowa dziecka leży głębiej i mocz nie naciska na pęcherz. Wiele dzieci uleczono w ten sposób. Wieczorem dzieci, mające słaby pęcherz nie powinny nic pić, tylko jeść ryż, lub kaszę owsianą.

Ukąszenie pszczoły.

Przeciw palącemu bólowi po ukłuciu najlepiej przykładać wilgotną ziemię, lub przez dłuższy czas robić okłady z mleka.

Blednica.

Przebywać wiele na świeżem powietrzu, ale nie nadwyreżać się długimi spacerami. Obmywać ciało codziennie jedną częścią octu winnego z czterema częściami wody 18° do 22° R. Dwa razy na tydzień brać kąpiele z rumianku, lub macierzanki 27° R. Siedzieć w wannie 10 minut, a przed wyjściem polewać plecy wodą 16° R. Pożywienie ma się składać przeważnie z pokarmów roślinnych, jak szpinak

z trybulką, szczaw, jagody, wiśnie itp. Lekkie potrawy mleczno-mączne i jajeczne, jak również z pieczonego drobiu. Wszelkie lekarstwa psują tylko żołądek i zęby. Pokrój na drobne kawałeczki skórki pomarańczowe i niech chory zje pełną łyżeczkę na pół godziny przed jedzeniem.

Porażenie piorunu.

Ludzi, w których piorun uderzył, należy natychmiast zakopać w ziemię po szyję. Wiele osób ~~zdołano~~ w ten sposób uratować.

Plucie krwią.

Chustkę złożoną we czworo umaczaj w ośmnastopniowej wodzie, do której dolej trochę octu winnego i połóż choremu na brzuch. Ręce i nogi powinny być ciepłe, przeto w tym celu należy wziąć kąpiel nożną i ręczną w wodzie 33°R. z dodaniem niewielkiej ilości gorzycy.

Wymiotowanie krwią.

Przedewszystkiem nie należy przestraszać chorego, często bowiem największe krwotoki same przez się ustają. Zdarza się zwłaszcza u kobiet, że się przez dłuższy czas perjod wstrzymuje, przez co krew toruje sobie ujście inną drogą i wymiotuje się wiele krwi. To jest pomoc naturalna i byłoby nierozsądkiem tamować podobne krwotoki. Nie należy dawać żadnych gorących napoi, lecz po łyżce wody z lodu, lub orszady. Można także dawać po kawa-

łeczku lodu do łykania i trzeba przewiązać ścięgna, lecz niezbyt mocno.

Jeśli nie masz nic innego pod ręką, to rozpuść pełną łyżkę soli kuchennej i daj potrochu do picia. Ręce do łokcia włożyć do gorącej wody. Przyłóż na łydki trochę marchwi, lub trochę gorczycy, lub włóż mokrą pończochę, a na wierzch suchą, wełnianą. Doskonałym napojem chłodzącym jest maślanka lub kwaśne mleko.

Krwawe wrzody.

1) Umaczaj gałganek płócienny w świeżem mleku i przyłóż go do owrzodzonego miejsca, zmniejsza gorączkę i cudownie oczyszcza.

2) Jeśli się na wrzodzie ukaze żółty punkcik, to przyłóż kawałek słoniny, lub kwaśnego mleka; nie-douwierzenia, jak te środki uspokajają ból i gorączkę i jak oczyszczają.

3) Jeżeli wrzód pękł to wymyj go starannie przegotowaną i naturalnie, przestudzoną wodą arnikową.

4) Jako bandaż należy wziąć czystą chusteczkę płócienną, zamocz ją w gotowanej, ostudzonej wodzie również z arniką i przewiąż chore miejsce. Po odjęciu bandaża przemywaj dość długo gotowaną wodą.

Jeśli wrzód się niechce zbyt prędko goić i pozostaje długo sinym, dobrze jest przyłożyć trochę drzędzy; jeśli wrzód jest czerwony, to również dobrym środkiem jest przykładac świeży twarog i kwaśne mleko.

Skrzepy krwi i opuchnięcia.

Posmarnj sobie dobrze obie ręce lanoliną, połóż oba wielkie palce w okolicy opuchlizny, poczem nacieraj z początku wolno, potem mocniej. Potem zamocz chusteczkę w wodzie z arniką, połóż na opuchnięte miejsce i nakryj wełnianą chustką. Pomaga zadziwiająco.

Mocz z krwią.

Unikaj wszelkich potraw i lekarstw, które ściągają krew do nerek, jak szparagi, marchew, pietrukę, karczochy, jałowiec, olejek terpentynowy, wezykatorje itd., chory powinien się. jaknajspokojniej zachować; położyć na materacu wełnianą koldrę, na to złożoną poczwórnje chustkę, tak szeroką, jak plecy i biodra, żeby starczyło od karku aż do kości krzyżowej. Zamoczyć w wodzie 16°R. położyć na wełnianej koldrze i położyć na niej chorego, poczem nakryć go trzeba koldrą. Gdy chustka wyschnie, powtórzyć to samo. Jest to środek nlezwodny. Mało pić! Jeść tylko klejek z ryżu, z jęczmienia i pić po łyżce mleka migdałowego, lub konopnego. Z lekarstw używa się odwaru z kory dębowej lub z małych galasowatych wyrośli tamaryszki.

Czyszczenie krwi.

(patrz Kąpiele słoneczne).

Krew czyści się na wiosnę, pijąc tarninę, za parzoną, jak herbatę — sok z jagód brzoźowych, szczaw, lwi zęb, jarzębinę i pokrzywę, przyrządzoną,

jak szpinak. Wszelkie jagody, jak poziomki, agrest, porzeczeki, borówki, z których się robią powidła z jabłkami i gruszkami również oczyszczają krew. Rano przemywać całe ciało zimną wodą, a co dwa tygodnie wziąć parowy sitzbad. Weź fotel trzcinowy, połóż na niego grubą chustkę moką, by para nie za bardzo parzyła. Na zewnątrz fotelu znajduje się polewaczka z umieszczoną na szyjce rurą. W ten sposób para uchodzi do przedziurawionej skrzynki i nie może się wznieść wyżej. I oto przy pomocy gorącej wody i od czasu do czasu, wrzucania do niej kilku rozpalonych kamyczków cała kąpiel gotowa. Po kąpieli parowej polewa się całe ciało letnią wodą. Wspaniale przyczynia się do czyszczenia krwi położenie się na 1—2 godz. bez ubrania na ławce, wystawionej na działanie słońca. Głowę zasłonić parasolem. Jak się już jest dobrze ciepłym, to kazać się od dołu do góry polać wodą ogrzaną na słońcu. Niedouwierzenia, jak podobnie prosty środek czyści znakomicie krew i chroni od różnych chorób. Znakomicie oczyszcza się krew, zwłaszcza u dzieci przez picie bratków.

Krwotoki z ran.

Zamoczyć tampon z waty w gorącej wodzie i wycisnąć na ranę. Najlepiej jeśli się watę umacza w gorącej wodzie z arniką.

Zakażenie.

Pewien chłop uratował raz księcia württemberskiego, któremu miano, z powodu zakażenia odjąć nogę. Uczynił on to przez przyłożenie zwyczajnego

okładu; zamoczył mianowicie złożoną poczwórną chustkę w wodzie 22°R. na to położył drugą na ośm razy złożoną i umaczaną w 16°R. i ścisnął bandażem. Gdy, leżąca na zakażonym miejscu chustka wysycha, to się jej nie rusza, lecz się usuwa drugą i moczy ją się na nowo. Trudno uwierzyć, jak ten prosty okład goi wszelkie zapalenia. Jeśli rany zakażne mają nieprzyjemny zapach, dobrze jest posypywać mieloną kawą paloną i proszkiem z węgla lipowego; znakomicie oczyszcza.

Rany skutkiem oparzelizny.

1) Jeśli skóra nie spalona, to dobrze jest przyłożyć bawełnę. Z początku cierpienia będą mocniejsze, ale wkrótce uśmierzą się zupełnie.

2) Przykłada się również na oparzone części ciała gałganek płócienny umaczany w migdałowym lub lnianym olejku dodawszy do niego jajko, lub troskę słodkiej śmietanki, na to robi się zimny okład, który się ciągle zwilża gąbką, dobrze jest też zamiast olejku posypać proszkiem drzewnym.

3) Większe rany trzeba dzień i noc maczać w mleku od 22—24°R. do tego są specjalne wanny, Ten środek jest znakomity.

Krup u dzieci.

1) Zaraz na początku owiń całą szyjkę dziecka płócienną chusteczką zmoczoną zimną wodą, a na wierzch przykryj flanelą. Gdy wyschnie, zrobić świeży kompres. Do wewnątrz dawać kawałeczki lodu do lżania.

2) Jeśli się zapalenie powiększa przyłóż w miej-

scu gdzie się przelyk znajduje skórkę od słoniny, lub dużą gąbkę umaczaną w wodzie od 24°R. z domieszką octu winnego. Dobrze jest również umaczać lnianą chusteczkę w ukropie i owinać nią szyję dziecka, nakrywszy na wierzch flanelą.

3) Jeśli są napady duszności, to polewaj małą polewaczką kark, plecy, a nawet i głowę dziecka. Mnóstwo dzieci zostało przez ten prosty środek uratowane. Naturalnie, w podobnie ciężkich wypadkach należy natychmiast wezwać doktora, który jednak nie powinien osłabiać dziecka zbyt silnymi środkami na wymioty.

4) Dla ulżenia kaszlu dobrze jest dawać sok z żółtych buraków i stosować inhalację z gorącej pary.

R u p t u r a.

U dzieci trzeba co wieczór wciskać rupturę i tak długo trzymać w tem miejscu palec, dopokąd dziecko nie zaśnie. Ten prosty środek uleczył już wiele dzieci. Jeśli ruptura wyjdzie u dorosłych, to gorsza sprawa, trzeba natychmiast przyłożyć kompresy parowe i posłać po lekarza.

Ból i parcie w piersiach u kobiet.

Potrzyj ciepłym, zielonym szalejem i zawiąż kociem futerkim. Bardzo skuteczne:

Astma, krótki oddech.

Położ na piersi chustki umaczane w gorącej wodzie z domieszką niewielkiej ilości octu i przy-

kryj chustką welniana. Ręce włożyć do gorącej wody. Ludzie cierpiący na astmę niech między atakami każą oblewać sobie plecy i piersi zimną wodą, a potem mocno trzyć welnianą chustką. Znaczną ulgę przynosi wypicie podczas ataku szklanki czarnej kawy bez cukru.

Cierpienia piersi i płuc.

Przez hartowanie zapobiega się suchotom. Dzieci powinny być bardzo dużo na powietrzu, nie trzeba ich zbyt nadwyręzać pracą umysłową, niech głęboko oddychają. Niech kładą ręce na tył głowy i oddychają nosem głęboko, mając usta zupełnie zamknięte. Podnoszenie sztaby żelaznej ponad głowę



Podnoszenie sztaby dla głębokiego oddychania.

jest doskonałym ćwiczeniem. Niech dziecko podniesie sztabę wysoko po nad głowę, a potem, tak, jak to nasz rysunek przedstawia, niech go się stara podnieść przez plecy. Pożywienie powinno być nie

drażniące, żadnych korzeni. Można dawać pieczone mięso, lekkie leguminki z ryżu, kukurydzy itp. gotowane owoce, zielone jarzyny, zupełną kartoflaną. potrawy jajeczne, mleko kozie, ekstrakt Malcza itd. Wycierać ciało codziennie ręcznikiem maczanym w wodzie 16°R. lub polewać szybko wodą nawet 12°R. ruch jest konieczny natychmiast albo rozgrzanie się w łóżku. Wpierw jednakże trzeba się przekonać, czy dziecko może znieść zimną wodę. Zwyczajny polny bób, lub odwar z wyki, zarówno, jak i sok ogórkowy są znakomitymi środkami przy wszystkich cierpieniach płucnych. Dla złagodzenia kaszlu dobrze jest pić codziennie filiżankę herbaty z anyżu, lub z kopru z lukrecją, lub miodem.

Chorzy na płuca powinni dwa razy dziennie obmywać sobie piersi wodą 16—18°R., a jeśli nie mają skłonności do krwotoków to niech sobie każą oblewać piersi i plecy 18° wody. Później trzeba się położyć do łóżka i zagrzać. Śmiało możemy zalecić wszelkie hartowanie się, jak chodzenie boszo, zimne nacierania, ale potem konieczny jest ruch, lub trzeba się położyć do łóżka.

Leczenie na cierpienia piersiowe.

Rozpuść 70 gramów soku lukrecyjowego w $\frac{1}{2}$ litra rumianku i $\frac{1}{4}$ litra wody osłodzonej cukrem lodowatym i kilka razy dziennie dawać zaflegmionemu dziecku pełną łyżkę od kawy. Srodek ten powinien się znajdować w każdym domu.

Cholera.

Przedewszystkiem należy dać choremu lewatywę z oliwy, następnie wytrzeć całe ciało dobrze

ciepłą oliwą i zawinąć w welnianą kołdrę. Bardzo skuteczny środek.

Gruzoły, albo skrofuły.

Głównymi środkami leczniczymi są tu kąpiele słoneczne z oblewaniem. Świeże powietrze; wiele ruchu. Masowanie częste całego ciała. Kąpiele ziołowe z mięty, melissy i tymianku. Chłodne polewania w kąpeli. Spuchnięte gruczoły ciepło owijać i masować codziennie przez pół godziny. Dawać codzień filiżankę herbaty z liści orzecha włoskiego z winem czerwonym i cukrem. Za pożywienie może służyć mięso smażone, potrawy z jaj, soczystych owoców i jarzyn.

Krótki oddech i astma.

Dobrym bardzo napojem jest herbata cesarska, jak również napój z jaj: Rozbija się jaja z cukrem lodowatym i zażywa się po łyżce. Jestto wspaniały, uspokajający i pożywny napój. Dobrze jest też pić herbatę z mchu islandzkiego z koziem, lub owczym mlekiem.

Choroba angielska.

Najlepszym środkiem na chorobę angielską, jest dawać do picia rozbite żółtka w mleku. Wzmocnia kości.

Epilepsja, lub padaczka.

Nie należy chorego przez cały czas trwania ataku poruszać, trzeba tylko uważać, żeby leżał dobrze, aby się nie rozbił. Gwałtem ust, zwłaszcza kluczem nie otwierać, bo łatwo można zęby uszkodzić, a choremu

się nie pomoże, atak musi sam przejść. Nie darmo się nazywa tę chorobę złą sprawą, najlepiej przeto ją o ile możności zwalczać.

Nie należy obciążać dzieci duchowo, hartuj ich rozsądnie przez pielęgnowanie skóry i gimnastykę, uważaj pilnie, czy nie są skłonni do tajemnej wady samogwałtu, przeciw której są tylko następujące środki: Potrawy nie drażniące, mięsa nie dawać, ani winą, kawy, herbaty, lub piwa. Żadnych pierzy w łóżku, lecz poduszki i siennik z trawy morskiej. Brom i atropina nie skutkują w padaczce, natomiast herbata walerjanowa, jarzyny, owoce, maślanka i zsiadłe mleko są orzeźwiającyimi środkami. Bardzo dobrze jest kazać dzieciom boso chodzić, a nawet stać w zimnej wodzie. Na noc dobrze jest kłaść mokre pończochy, a na wierzch suche, wełniane.

Wymioty.

Wymioty bywają czasami naturalnem leczeniem. Zdarza się często, że ktoś, mając ból głowy zażyje proszek, który natychmiast zwymiotuje, ale i ból głowy przechodzi. Przy wymiotach u dzieci daje się wodę, zaprawioną białkiem (p. rozwolnienie). Przy uporczywych wymiotach przy wrzodzie w żołądku, dobrze jest dawać po kawałku lodu, wielkości orzecha laskowego. Przy wymiotach spowodowanych katarą żołądka, dobrze jest dawać od czasu do czasu po łyżce zimnej kawy czarnej z sokiem cytrynowym. Osoby nerwowe, które podczas długiej podróży kolejną, podlegają wymiotom, niech polykają pastylki miętowe; często kieliszek wina Malaga bardzo skutecznie działa. Uporczywe wymioty u histerycznych kobiet często bardzo ustaia. gdy ie się prze-

straszy. Wymioty, trwające nawet całe tygodnie muszą się wstrzymać, gdy się takim chorym należy nie spodzianie wody na kark. Z wypompowywaniem żołądka trzeba być bardzo ostrożnym i tylko w razie koniecznym uciec się do tego środka, bowiem to ogromnie żołądek osłabia i rozszerza, co powoduje częste wymioty. Nieraz uporczywe wymioty ustawały po przeprowadzeniu t. z. suchej kuracji: choremu nie wolno całymi tygodniami nic płynnego przyjmować, prócz rozgotowanego ryżu, kaszy, kompotu i jabłek itp. Dobrze bardzo masować codziennie okolice żołądka, ale tylko wówczas, gdy tam niema wrzodu. Najslabszy żołądek się wzmacnia po zażyciu wieczorem trzech ziarenek białego pieprzu lub 10—15 ziarenek suszonej tarniny. Jestto prawdziwa pociecha dla żołądka.

Zmarznięcia.

Rozciąć ubranie i zakopać całe ciało w śniegu, tak, żeby tylko nos i usta były wolne. Topniejący śnieg zamienić świeżym. Gdy niema śniegu, to wycierać ciało mokremi chustkami, lub zanurzyć kilkakrotnie w wodzie lodowej. Skoro tylko objawi się znak życia, należy wciąż wycierać osobę podległą zmarznięciu, a potem przenieść ją do łóżka. Według dr. Walzera, lepiej zmarzniętego włożyć do kąpieli 27°R. i powoli pod yższyć temperaturę wody do 33°R. Potem przenieść chorego do ciepłego łóżka i jeszcze go trzeć ostrym suknem, maczanem w gorącej wodzie 33°R.

Odmrożone członki.

1) Zmarznięte członki należy obłożyć liśćmi brzozewemi; znałem pewnego wieśniaka, który miał zupełnie odmrożone palce u nóg, zagrzebywał je dzień w dzień w gnój koński i wyleczył się.

2) Dobrze jest także włożyć odmrożone członki do tak gorącej wody, jak tylko wytrzymać można i trzymać je w niej tak długo, aż ostygnie.

3) Przy otwartem odziębieniu przykładą się następującą maść: Trochę owczego łoju, $\frac{1}{2}$ łyżki stółowej oliwy i tyleż balsamu peruwiańskiego zagrzać na wolnym ogniu, a po przestudzeniu rozbić z tem żółtko i tą maścią posmarować galganek płócienny i codziennie świeży przykładac na odziębione części. Goi największe rany.

Zgrzanie.

Gdy się koń zgrzeje, to przedewszystkiem pozostawia go się w spokoju, daje mu się dla odświeżenia chleb namoczony w wodzie, a potem daje mu się pić, lecz trzeba włożyć do wody wiązkę siana, by zgrzane zwierzę nie mogło tak prędko pić. Otóż człowiek musi podobnie postąpić, gdy się zanadto zmęczy. Najpierw musi odpocząć, a potem zjeść kawalek mokrego chleba i popić kieliszkiem wody oczkzonej, lub wiśniaka.

Przeziębienia.

Jeśli się nabawić przez przeziębienie fluksji, lub reumatyzmu, to dobrze jest wziąć kąpiel parową (sitzbad). Potem wypij szklankę gorącego ponczu.

który się w następujący sposób przyrządza: weź $\frac{1}{3}$ esencji ponczowej $\frac{2}{3}$ wody wrzącej, wymieszaj lyżeczką i wypij. Pomaga natychmiast.

Przestrach.

Jeśli się czegoś silnie przestraszyć, to trzeba natychmiast oddać moc; jestto stary, wypróbowany środek, który prawie zawsze pomaga.

Otłuszczenie brzucha.

(Pewny skutek).

Trzeba mieć dużo ruchu, żyć przeważnie po-
trawami roślinnymi i owocami i nie używać alkoholu.

F e b r a.

Tak, jak burza oczyszcza powietrze, tak również febra oczyszcza ciało; przeto nie trzeba się natychmiast uciekać do lekarstw, by ją stłumić. Jeśli ktoś ma silną febrę, to go trzeba myć co godzinę wodą 18°R. lub owinać całego w mokre prześcieradło (16°R. wodą) a na wierzch okryj go wełnianą kołdrą. (Patrz rysunek na następnej stronie). Gdy się prześcieradło zagrzeje, trzeba go często odświeżać. Nie ma lepszego i tańszego środka na febrę, chociażby to była odra, szkarlatyna, zapalenie płuc itp. Jeśli nogi pozostają zimne, to trzeba przed zapakowaniem gorące bańki położyć i wytrzeć nogi wełnianą chusią. Jako napój dawać lemoniadę, lub pop. ostu świeżą wodę. Można również dawać orzeźwiający napój chlebowy: ususzyć na piecu pokrajane bułki, połać je

je gorącą wodą, przecedzić, dodać trochę cukru i soku z cytryny i napój gotowy. Gdy febra zniknie, można dawać galaretę z nóżek cielęcych, kur i ryb, przyprawiwszy je trochę wina białego i cytryną. Sok, to jest wyciśnięty z cytryny kwas, powinien być dodawany prawie do wszystkich potraw dla chorych.

Mokre owijania przy febrze.

Jak widzimy na obrazku to $\frac{3}{4}$ całego ciała zawinięte; przy szkarlatynie trzeba aż po głowę zapakować.



Mokre owijania przy febrze.

Przy zimnicy zażywać codzien odwar z kilku cytryn, gdy zaś jeszcze raz febra się pojawi, to podczas ataku pić czarną kawę z sokiem z cytryny, a podczas pocenia się, owinać całe ciało mokrem

prześcieradłem. Chory niebawem zaśnie. Kompres pozostawić dopokąd się nie przebudzi.

Wspaniały środek przeciw febrze.

Weź dwie pełne łyżki kamienia winnego, dodaj $\frac{1}{2}$ litra wody i gotuj przez kwadrans, potem przecedza się to przez płótno, miesza się z sokiem malinowym i daje się choremu co pół godziny po dwie pełne łyżki. Jest niedouwierzenia, jak ten prosty napój w nieszkodliwy sposób zmniejsza gorączkę.

Liszaje.

Jakiegolwiek one są, suche, mokre, łuszczące lub gryzące, jestto dowód, że są niezdrowe i że się gdzieś krew zatrzymała.

Gdy dzieci dostają liszaje, to im się daje ze skutkiem odwar z bratków. Gotuje się 10 gram bratków z lukrecją i anyżem w $\frac{1}{2}$ litrze wody przez kilka minut i daje się, co trochę w mleku. U dzieci od 2—4 lat herbata pędzi niezdrową materję przez kiszki i nerki. Dobrze są także w podobnych wypadkach kąpiele ziołowe przyrządzane z esencji ziołowej. Dwa razy na tydzień niech się chory owinie w chustkę umaczaną w 16°R. wodzie i niech tak długo go będzie szczerze owinięty w wełnianą chustkę, lub koldrę, dopokąd obficie się nie zapoci, a potem niech się obmyje wodą 16°R. Wszelkie ostre potrawy, kórzanie, kawa, herbata, wino, piwo, wódka są surowo wzbronione; natomiast zielone jarzyny, owoce, sok z cytryn i pomarańcz do 15 gramów, nader zalecany. Lekkie potrawy z mleka, maślanka i siadłe mleko pożądane. Za pomocą podobnej kuracji, którą

każdy może sobie prawie bez kosztów sam zastoso-
wać, już niejednen złośliwy liszaj został usunięty.

Mokre liszaje.

Posyp krędą sproszkowaną, to się już nieraz
okazało bardzo skutecznem,

Zgniłe mięso przy ranach.

Posypać kawą paloną z proszkiem lipowym; to
jest znakomity środek przeciwnilny. Obmywać ró-
wnież wodą z arniką.

Upławy u kobiet.

Rób przestrzykiwania z odwaru kory dębowej,
bierz letnie kąpiele i pij herbatę z pokrzywy gluchej,
z szanty białej i białego powoju — wszystko razem
zmieszane. Skutecznym środkiem również jest prze-
mywać się starannie zimną wodą przez dziesięć mi-
nut codziennie. Dobrze jest, leżąc z podniesionym
wysoko na poduszce krzyżem robić przestrzykiwania
z kory dębowej, przyczem należy płyn zatrzymać
w pochwie możliwie długo.

Fluksja głowy.

Skóra na głowie jest nadzwyczajnie wrażliwa;
jeśli ją się cokolwiek ściąga, mówi się wówczas, że
włosy bołą. Natrzeć rozcieńczoną wódką francuską
i owinąć chusteczką, na którą się wdziewa czepek,
lub szlafmycę płócienną, a na to dopiero wełnianą.
Niech się głowa wypoci tak do rana, poczem zmyć

letnią wodą wódką francuską, lecz nie trzeba wychodzić z mokrą głową na powietrze. Skutecznie jest postawić na karku wezykatorje.

Odziębienie.

Ugotować korę dębową w garnku porcelanowym i tym odwarem obmywać odziębione miejsca. Pomaga napewno.

Kąpiele nożne.

Suche kąpiele. Rozgrzać otręby, lub piasek mieszając ciągle w żelaznej bryłannie, potem włożyć w nią nogi lub ręce zreumatyzmowane. Włóż zartretyzmowane ręce i nogi do worka, napelnionego brzoźowemi liśćmi.

Mokre kąpiele nożne. Bierze się jedną część soli na dwie części popiołu drzewnego i kładzie się do kubła z wodą 32°R. i w tej wodzie moczy się nogi tak długo, dopokąd woda nie ostygnie. Jest to dobre na ból głowy, spowodowany uderzeniem krwi, jak również na ból zębów. Doskonale jest także dla zupełnie zdrowych ludzi wziąć kąpiel z 15°R. trzy minuty każdego wieczoru przed udaniem się na spoczynek, wytartszy przedtem nogi ostrym ręcznikiem; znakomicie się śpi po takiej kąpieli. Ile razy się znajdziesz przy strumyku, zrzuć trzewiki i popluskaj się parę minut w wodzie, to najdzwyczajnie wzmacnia nerwy.

Kto cierpi na pocenie się nóg, niech wygotuje trochę kory dębowej, lub garbnika i niech doleje tej esencji do wody. Moczenie nóg w tej wodzie już niejednego uleczyło. Przy artretyzmie doskonale re-

zultaty osiągnięto już nieraz przez kurację cytrynową. Zaczyna się od trzech i dochodzi się do piętnastu — dwudziestu i potem odwrotnie; jeśli nie służy, to naturalnie przestać.

Spuchnięte nogi.

Jeśli niema wrzodu, przeto noga nie jest otwarta, więc przyrządź maść z gliny, znajdującej się w piecu od chleba, zmieszaj z octem i oblep nią nogę, tak, jak się chore kopyto końskie gliną oblepia. Wyciąga to wszelką spuchliznę; jeśli się niema żył na nogach, to dobrze jest masować je długo wysmarowawszy przedtem łojem kozłowym. (Patrz rysunek przy wrzodach).

Nogi z krwawymi wrzodami.

Przyłożyć maść twarogową (patrz zapalenie oczu), lub siadłe mleko. A najgłówniejszą i najważniejszą rzeczą jest utrzymywać w czystości. Krwawy wrzód jest dowodem, że w krwi znajdują się zepsute części, należy przeto używać lekarstw, stosowanych przy oczyszczaniu krwi.

Ból nóg z nadwyrężenia.

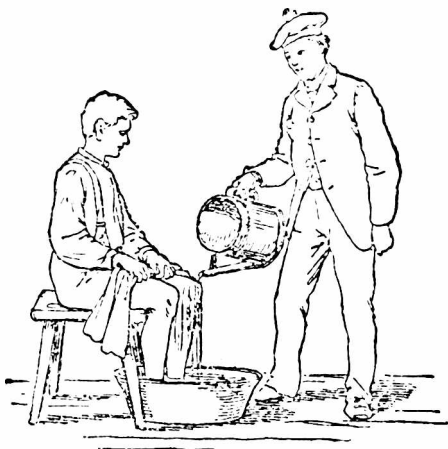
Zmieszać razem wódkę francuską z łojem jele-nim i natrzeć mocno nogi; kąpiel mydlana nożna z domieszką wódki francuskiej jest równie dobrym środkiem na zmęczenie.

Nieprzyjemna woń z nóg.

Wziąć każdego dnia letnią kąpiel z 24°R., dodawszy kilka kropel myrry. Dobrze jest wsypać w pończochy trochę otrąb pszennych i trochę proszku węglanego z drzewa lipowego. Jestto środek niezawodny.

Wzmacnianie, rozgrzewanie zimnych nóg.

Zmieszać arnikę z pirytusem melissowym, natrzeć dobrze nogi i wciągnąć wełniane pończochy, jeśli możliwe pomarańczowego koloru, ponieważ kolor ten najdłużej zatrzymuje ciepło. Dobrze jest wziąć kąpiel parową w kuble, jak to przedstawione na obrazku na str. 43. Podobne kąpiele dobre są również przy artretyzmie. Podczas kąpeli należy nogi nakryć, by utrzymać parę.



Kąpiel parowa nożna

Zaniedbane pocenie się nóg.

Wziąć codziennie kąpiel gorącą nożną z 30—33°R., do której wlać rozpuszczony w wodzie proszek gorczycy. Nosić buty na drewnianych podeszwach, lub z filcowymi podkładkami.



Kamienie żółciowe.

Dawać lewatywy z oliwy i jeść dużo szpinaku, szczawiu, sałaty, żywokostu, trybulki, pietruszki na jarzynę i spożywać dużo owoców jagodowych.

Jak należy zapobiegać ciężkim porodom.

Dr. Walzer opisuje w czasopiśmie „Lekarz Domowy“, że u dwóch kobiet o wąskich miednicach, które z tej przyczyny nie mogły nigdy bez sztucznej pomocy rodzić, wywołał przez odpowiednie zachowanie się podczas ciąży — lekkie porody. Oto: Ka-

żdego dnia rano musiały brać kąpiel nasiadkową (Sitzbad) z 26° R.

Nacierały oliwą dość często części płciowe, a co najważniejsze zachowywały następującą dietę, która spowodowała, że kości płodu nie zdołały się zbyt silnie uformować, co wpływa na ciężki poród. Kobiety ciężarne powinny jeść: ryż, sago, jaja, jarzyny, kalafiory, seler, białe buraki, marchew, jabłka, gruszki, śliwki, wiśnie, morele, daktyl, rodzynki, figi, cytryny, pomarańcze i winogrona, oraz miód, cukier, masło, oliwę i od czasu do czasu szklaneczkę jabłeczniku; natomiast zabrania się najsurowiej: mięso, chleb, wszystkie potrawy mączne, sól, pieprz, kawa, kakao, soczewica, sałata ogrodowa itp. Kobiety trzymające się ściśle tej diety rodziłyby bez cierpień prawie, a dzieci rozwijałyby się, jakdyby wychowane na mleku roślinnym. Radzimy przeto kobietom zainteresowanym zwrócić na ten przepis szczególną uwagę, oszczędzając sobie przeto niejedno zbyteczne cierpienie.

Żółtaczka.

Znakomicie wpływa na wydzielenie żółci moczem, kuracja owocowa. Zacząć z początku jeść marmeladę z jagód czarnych, porzeczek, malin i t. p., oraz wypijać codziennie sok z 4–5 cytryn i tyłuż pomarańcz. Co tydzień brać kąpiele parowe nasiadkowe (oczyszczanie krwi) i codziennie rano obmywać całe ciało jedną częścią octu i czterema częściami letniej, przegotowanej wody. Codziennie również brać iringator z $\frac{1}{4}$ litra wody (24° R.). Irygator może każdy mieć pod ręką i najlepiej samemu sobie robić. Powyższa metoda leczyła najcięższe żółtaczki, w jak najkrótszym czasie.

Pobudzenie chęci płciowych.

Dowiedzione naukowo, że pewne zapachy wzbudzają chęci płciowe. Najbardziej piżmo.

Twarde obrzmienia.

Pewien znachor rozpędził twardą puchlinę, co nawet uznane jest przez lekarzy, pełną łyżką żółtego smarowidła do wozów z pięcioma gramami szafranu i dwiema łyżkami oliwy — wszystko zmieszane razem na masę. Powyższa maść czyni kopyta końskie nadzwyczajnie giętkie i dlatego rozpędza ona najtwardsze puchliny nawet w wypadkach, gdzie zwykle środki aptekarskie nie pomagają.

Wrzody i puchliny.

Na wrzody w gardle dobrze jest pić kozie mleko z miodem; zdumiewająco szybko wrzód nabiera, potem trzeba owinąć szyję kompresem parowym t. j. macza się chustkę płócienną w gotującej wodzie i zawija w flanelę, poczem owija się gardło. Na wrzody, na zębach przykładac na dziasła rozmoczoną w gorącym mleku figę. Wrzód na członku, naprz. na żołądzu, przewiązuje się bibułą, odwilżaną wodą przegotowaną. Wrzody weneryczne leczy się suchem pożywieniem, kuracją owocową itd. tak, jak przy oczyszczaniu krwi. Przy wrzodach na członku męskim znajduje się poczęści woda w moszny, należy więc włożyć członek w mały woreczek, który się przywiązuje na biodrach bindami. Na mosznę przykładają się kompresy parowe na jakie dwie godziny. Spuchnięte, ale nie ropiejące stawy masuje się co-

dzień przez dziesięć minut, jak to widzimy na obrazku. przy niebolesnem opuchnięciu stawów, stosuje się również kąpiel kroplista. Wieszę się wysoko flaszkę napełnioną wodą i przez rurkę gumową ściekają krople na obrzmiały staw. Kąpiel kroplista rozpędza wszelkie obrzmienia.



Wyciąganie mięśni, żył skurczonych.

Zastarzałe, nie gojące się wrzody na podudziu.

Ugotować kory wierzbowej i liści orzecha włoskiego i robić z tego okłady; wieczorem przyłożyć poduszeczkę z ziół, rumianku, lawendy, tymianku i mięty. Wrzody obwiązane suchą wełną owczą, goją się podobno bardzo prędko.

Wino tarninowe.

Ugotować jagody tarninowe w wodzie, dolać wina czerwonego i używać do płukania gardła przy wrzodach wenerycznych; z takiego odwaru robi się również okłady i na inne wrzody, nawet ropne, które się zdumiewająco szybko goją.

Spuchnięta twarz.

Kwiat i nasienie siana zaparzyć, nakryć głowę chustką i niech para obejmuje twarz przez $\frac{1}{2}$ godziny, a potem obmyć letnią wodą. — To łagodzi ból i wyciąga fluksję. — (Patrz obrazek).



Kąpiele parowe twarzy.

Nieczysta twarz.

Myć się codziennie mydłem pumexowem i wieczorom nacierać twarz sokiem porzeczkowym.

Kuracja wiosenna przy wysypkach na twarzy.

Pij serwatkę z domieszką jaskółczego ziela.

Jak wzmocnić zdrowie.

Staraj się ciągle oddychać świeżem powietrzem, pielęgnuj skórę przez zimne obmywania i kąpiele, uważaj mięso, jako dodatek, za to pożywienie roślinne, również woda i owoce doskonale są dla zdrowia. Używaj potrzebnego ruchu. Zajęcia fizyczne i duchowe muszą być regularnie zmieniane, wystrzegaj się wszelkich podniecań płciowych, nie śpij na pierzach, lecz na puchu roślinnym i przy otwartym oknie. Od czasu do czasu śpij w otwartym naniocie na powietrzu. To są złote prawidła, weź je do serca, abyś długo żył i żeby ci się tu na ziemi dobrze działo.

Kawa zdrowia.

Upal ziarnka owsiane z łupiną i przyrządź je jak kawę. Można dodać trochę palonych żołądzi, to daje wyborną i pożywną kawę.

Herbata zdrowia.

Weź liści poziomkowych, rosnących na słonecznej polance i dwie części liści jeryzyny część mazaranki, czyli barwnicy wonnej, napchaj tem pełną blaszankę, hermetycznie zamykaną. Po czterech tygodniach herbata gotowa; przez swe znakomite właściwości i doskonały smak o wiele przewyższa herbatę chińską.

Artretyzm, reumatyzm i podagra.

Spożywaj więcej potraw roślinnych, niż mięsnych, pij wodę źródlaną, używaj dużo ruchu, unikaj wszelkich kwaśnych ostrych potraw, również i sera; od grochu i słodkich legumin krew kwaśniej; natomiast ryż i gotowane owoce jagodowe dają krew słodką. Co dzień rano niech chory na artretyzm obmywa sobie całe ciało letnią wodą, co dwa tygodnie wziąć parową kąpiel nasiadkową, a jeśli niema nadzwyczajnych bóli to można się oblewać zimną wodą, lecz trzeba pamiętać o rozgrzaniu się przez ruch, lub położenie się do łóżka. Wspaniałą jest również kąpiel słoneczna. (p. Kąpiele słoneczne). Dobrze są także kąpiele parowe z kwiatów siana.

Na reumatyzm dobrze jest przyłożyć smołowiec, lub wytrzeć się maścią królewską. Plaster smołowcowy można pozostawić na miejscu zreumatyzmowanym przez całe miesiące. Doskonale są przy artretyzmie i reumatyzmie kąpiele z siana. Zagrzebać się w stóg siana, żeby tylko głowę było widać.

Artretyzm w rękach.

Włóż je do ciepłej wełny drzewnej, lub ciepłego mchu.

Cierpienia stawów.

Gdy słabowite dzieci cierpią na skrofuly, lub angielską chorobę, to przeczyszcz następujący wyciąg. Zbierz na wiosnę szyszki jodłowe, pokraj je na małe kawałki i wraz ze smołą, lub żywicą włóż do spirytusu winnego, lub wódki żytniej i zmieszawszy do-

brze, nacieraj tem słabe członki; to wzmacnia cudownie. Lecz pamiętaj, że środek ten można zastosować tylko przy suchych bólach, nigdy zaś przy zapaleniu, lub ropie. Dzieci skrofuliczne niech piją herbatę z liści orzecha włoskiego, do którego trzeba dodać trochę wina i cukru. Artretyzm, kurcz, (patrz choroby dziecięce).

Bol w stawach.

Jeśli jest stan zapalny, to trzeba robić zimne okłady, które się ochładza przygotowaną do tego celu gąbką, maczaną w zimnej wodzie i wyciskaną z niej. Jeśli ból pochodzi od chronicznych cierpień, to natrzeć wódką francuską i wziąć kąpiel nożną, parową (patrz zimne nogi) lub natrzeć je spirytusem mrówczanym, albo też maścią nerwową. Bierze się żywe mrówki wraz z ziemią, kładzie je się do spirytusu winnego i szczelnie zakrywa w szklanych słojach, w których się przechowują, aż do użytku.

Znakomitym, elektryzującym środkiem jest obwiązanie chorych części futrem z kota. Futro kocie ciągle nieszne, pomaga nieraz więcej, niż wszystkie nacierania. Pewien wieśniak miał tak silny ból w kolanie, że żadne środki lekarskie nie pomagały, obwiał sobie kolano kocią skórą i wyzdrowiał.

Piasek i kamienie w pęcherzu.

Pić dużo herbaty z drobnego głogu i oblewać codziennie całe ciało od dołu do góry zimną wodą.

K r u p.

Najlepiej obmyć całe ciało letnią wodą z octem, przykryć się dobrze, dopokąd nie wystąpi obfity pot.

Jako napój, najlepsza jest woda ocukrzona ciepła z sokiem cytrynowym.

Wypadanie włosów.

Nacieraj głowę sokiem cebulowym.

Pielęgnowanie włosów.

Jeśli włosy są zbyt tłuste, obmywać je odwarem z kory dębowej i dobrze wysuszyć. Dobrym środkiem jest również balsam medjolański do włosów, zawierający wiele ściągających substancji. Jeśli zaś kto ma zbyt suche włosy, to je nacierać raz na tydzień olejkim rycynowym z spirytusem lawendowym. Są to środki, istotnie cudowne.

Odrastanie włosów.

Włosy wypadają po większej części wtedy, gdy jest dużo łupieżu. Wcierać w skórę na głowie raz na tydzień zawartość całego jajka i pozostawić tak przez pół godziny, potem obmyć letnią wodą i dobrze wysuszyć. Codzień trzeba także wetrzeć w skórę głowy sok z całej cytryny. Często przy wypadaniu włosów zaleca się oczyszczanie krwi.

Kuracja owsiana.

Kuracja owsiana, przez skuteczne działanie przy wszystkich chorobach, mających swe źródło w nieczystości krwi, stała się słynną i ma jeszcze dziś wielu zwolenników. Wielka liczba chorych, skazanych na śmierć, została uratowana jedynie przez kurację

owsianą. Pij codziennie rano i wieczorem $\frac{1}{2}$ litra odwaru z owsa, osłodzonego lodowatym cukrem i czystym miodem białym. Brać jeszcze kąpiel z słomy owsianej z 28—32°R. $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ godziny trwającą. Chore miejsca można, jak przy artretyzmie okładać kompresami z wody owsianej i obwiązać flanelą. Kąpiel ze słomy owsianej robi się następującym sposobem: Kraje się drobno słomę i gotuje ją się w kotle, po czem ten odwar wlewa się do wanny, dobrze zakrytej. W kąpieli wyciera się jeszcze dobrze całe ciało chorego słomą. Znakomicie działają te kąpiele przy cirepieniach artretycznych, reumatycznych i przymiocie. W związku z kuracją owsianą jest kuracja cytrynowa, lub pomarańczowa. Dieta polega na spożywaniu potraw roślinnych, owocach i lekkich potrawach mączno mlecznych, jak ryż na mleku, kaszka, zupa owocowa, owsianka itp.

Ból gardła.

Obwiązać szyję i piersi skrzyżowaną bindą, a na wierzch okryć się chustką flanelową. Woda na okład ma być letnia 18—22°R. Płukać szalwią z miodem; jeśli bardzo trudno przetykać, to przyrządzić płukanie z malwy. Często bardzo pomaga płukanie czystą ciepłą wodą (250 gramm), z domieszką łyżeczki gliceryny. Czasami kąpiel parowa nasiadkowa również pomaga.

Zapalenie gardła.

Nasyp gorącego łoju wołowego na chusteczkę i obwiąż szyję. Płucz gardło szalwią z praśnym miodem.

Hemoroidy.

Ugotuj pokrajane w kawałki korzenie jałowca i wierzchołki krzewu (na wiosnę zerwanego) później kładzie się również do wody kawałeczki drzewa i wygotowany odwar pić najlepiej na wiosnę. Działa nadzwyczaj skutecznie. Również herbata z młodych korzeni walerjanowych z kuklikiem ma być znakomitym środkiem na hemoroidy.

Weź 15 gram cukru młecznego i $\frac{1}{2}$ grama kwiatu siarczanego, rozłucz dobre w moździerzu porcelanowym i zażywaj trzy razy dziennie na końcu noża w wodzie. Pomaga bezwarunkowo.

Rzeżączka i upławy śluzowe.

Unikać kwaśnych i korzennych potraw, jak również i mięsa; natomiast jeść dużo owoców surowych i gotowanych, młecznych potraw. Jako napój odświeża bardzo maślanka, siadłe mleko, orszada, mleko z konopi i lnu (potłuc siemię lniane, dodając potrochu wody. Nie wychodzić bez suspensorjum, bo łatwo można się nabawić zapalenia moszny. Pamiętać koniecznie, by się śluz nie dostał do oka, bo można oślepnąć. Trzeba się zachowywać bardzo spokojnie i przez kilka dni robić zimne okłady na członek. Bacz również, ażeby żołądek był w porządku. Zastrzykiwanie ostre, jak np. kamieniem piekielnym, rozdrażnia tylko i wpędza w gorszą chorobę. Szprycowania z letniej, przegotowanej wody z domieszką soku jagodowego lub cytrynowego, pomagają tak, jak wszelkie środki aptekarskie. Jeśli są wielkie bóle, to wygotować makówki i tem szprycować. Jeśli trudno mocz oddać, to należy wziąć cie-

plą kąpiel 30—32°R. Po nieczystem spółkowaniu należy natychmiast oddać mocz i przemyć członek. W ten sposób niszczy się zarazek.

Zatrzymanie się uryny.

Wetrzyć olejku terpentynowego w okolice nerek i kiszki stolcowej. Najbardziej pędzące mocz rośliny są: szparagi, pietruszka, marchew, pasternak, seler, rzeżucha wodna i cebula morska.

Trudne oddawanie uryny.

Pokrajać łebki szparagowe, włożyć je do wódki żytniej i brać po dziesięć kropel kilka razy dziennie. Ten ekstrakt działa również dobrze przy chorobach pęcherza i nerek.

Swędzenie skóry.

Zamocz chustkę w ekstrakcie winnym i wy-ciskaj ją na miejsca swędzące. Pomaga natychmiast; ale żeby nie było żadnych ran.

Chrypka.

Zaraz po ochrypnięciu nie wolno przez parę dni mówić; na szyję, a raczej na przelyku położyć dużą gąbkę z 18°R. wodą z domieszką octu winnego. Często pomagają parowe kąpiele nasiadkowe. Spożywanie surowych jaj, lub jaj tartych z cukrem lodowatym jest znakomitym środkiem. Nie do uwierzenia, jak podobnie proste środki pomagają. Jeśli chrypka już za długo trwa, to siedząc w ciepłej ką-

pieli 28°R. oblewać przelyk wodą 16—18°R. a po wyjściu z kąpieli niech ktoś drugi przycisnie przelyk dużym palcem i lekko masuje. To rozpuszcza szybko flegmę i usuwa najbardziej zastarzałe chrypki. Również dobrze jest wdychać parę z mleka. Używają również w podobnych razach z powodzeniem od czasu do czasu łyżkę miodu zmieszaną dobrze z żółtkiem od jaja i olejkim migdałowym.

Bicie serca.

1) Płaską blaszanek, napełnioną zimną wodą przyłożyć na lewą pierś. Pokrajać drobno łebki szparagowe i włożyć je do wódki żytniej; zażywać kilka razy dziennie po 10 kropel w wodzie ocukrowanej. Pomaga znakomicie.

Albo dobrze jest przyłożyć na serce kawałek blaszki złotej. Różne metale wywierają często zbawienny wpływ na ciało ludzkie. Przykładaniem kawałków srebra, wyleczono już nieraz uporczywe cierpienia nerwowe bioder (Ischias).

Spuchlizna serca.

Pić przez czternaście dni herbatę z pokrajanych korzeni trawy i siemienia z głogu. Rozpędza wodę w sercu. Dobrze jest także przykładać wezykatorje.

Gorączka wewnętrzna.

Pić wodę z octem i cukrem. Herbata, lub zimna kawa słodowa są znakomite. W podróży trzeba mieć zawsze przy sobie kwas cytrynowy, by móc sobie

samemu przygotować chłodzący napój. Gorączkę wewnętrzną łagodzą również owoce jagodowe, kwaśne mleko i maślanka. Jabłecznik jest także orzeźwiającym środkiem.

Odciski.

Nie- noś ciasnego obuwia; na noc przykładaj plasterk cytryny, lub kawałek cielęciny, zdumiewająco odmiękcza. Jeśli odciski znajdują się na stopie, to noś filcowe podeszwy. Nie kraj nigdy zbyt głęboko, bo łatwo można dostać zakażenia krwi. Wogóle krajanie jest zbyt uczucie dla tych, którzy zastosują się do naszych rad. Gdy odcisk odmięknie po cytrynie, dotykać go wata umaczaną w esencji octowej, a sam odpadnie.

K a s z e l.

Wspaniałymi środkami, które się często okazują wprost zbawienne są: Weź na szklankę gorącej wody pełną łyżkę miodu i trzydzieści kropli soku cytrynowego i pić potrochu na gorąco. Weź daktylę, figi, jujubę, suszone winogrona pokraj i zmieszaj to wszystko z modrakiem. Drugim rodzajem herbaty od kaszlu jest: weź suszone winogrona, chleb świętojański, jujubę, daktylę, figi, kaszę jęczmienną, po trzydzieści gram ze wszystkiego, i dodaj jeszcze trochę siodu. Gotuj to wszystko w dostatecznej ilości wody i pij małemi dawkami. Przy zaflegmieniu dobrze jest pić gotowane przez 1/2 godziny 50 gram korzenia cykorji rozdrobionego w kwarcie wody.

Dla chorych piersiowo zdrowym bardzo napojem jest siod gotowany w wodzie, dodawszy suszo-

nej skórki chleba, kilka skórek pomarańczowych z cukrem i trochę wina słodowego, przecedź i wlej do flaszek. Wszystkie te środki nie tylko przynoszą ulgę w cierpieniu, ale są bardzo pożywnymi, co jest ważne. Przy suchym kaszlu dobrze jest robić inhalacje z gorącej wody, gotowanej z malwą. Na klucie w piersi dobrze jest przykładać plaster z tworogu. Trzeba tylko wziąć duży kawał płótna.

Tępienie robaków.

Można wszystkie robaki na ciele wytępić, jeśli się czerwone owoce trzmielu suszy, potem rozciera na proszek i zmieszawszy z tłuszczem smaruje.

Środek chronny przeciwko zimnu.

Trzeba się rozsądnie hartować; obmywać się codziennie zimną wodą, chadzać boso i śpić przy otwartym oknie. To są środki, które wywołują ciepło wewnętrzne. Jeśli się ma zimne nogi, to trzeba nosić pończochy pomarańczowego koloru, bo ten kolor najlepiej ciepło zachowuje. Dobrze jest brać kąpiel parową nożną, a w dni deszczowe nosić trzewiki z drewnianymi podeszwami. Doskonale jest od czasu do czasu wsadzić nogi w gorące otręby, lub słodowiny.

Koklusz, astma, kaszel kurczowy.

Wziąć codziennie kąpiel z esencji ziołowej 23°R. przez 10 minut i polewać plecy wodą 18°R. zwłaszcza kark dobrze polewać. Na noc położyć bindę na brzuch, tak, jak opisane przy rozwolnieniu. Podczas

ataku włożyć dwa palce w jamę ustną, a pozostałymi ciągnąć dolną szczękę ku przodowi, przez co kaszel kurczowy natychmiast ustaje. Bardzo dobrze jest także pić herbatę z głogu. Bierz często kawałek cukru z octem winnym, to uspokaja kaszel.

Oslabiający koklusz.

Dawać herbatę z mchu islandzkiego z winem słodowym.

Choroby dzieci.

Choroby zębów. Ząbkującym dzieciom przywieść na szyję skórę od słoniny. Nie zatrzymywać rozwolnienia, bo to odciąga zapalenie i chroni od kurczu. Główka powinna być zimna, przeto należy obmywać ją często jedną częścią wody i czterema częściami octu. Pod główkę podkładać poduszkę z puchu roślinnego. Jako pożywienie najlepiej dawać rosół z cielęciny z żółtkiem, a przy rozwolnieniu kawę żołądźkową, lub kakao żołądźkowe i klejek jęczmienny. Brzuszek owijać bindą. Dobrze jest dawać ząbkującym dzieciom następujące lekarstwo: rozmieszać 5 gram fosforanu wapna z 5 gramami fluorkalcisun i szczyptę wsypać do 100 gramów wody; do dawać po małej łyżeczce do jedzenia.

Nacieraj również dziąsła sokiem z cytryny.

Bóle brzucha. Przykładać kompresy parowe. potem posmarować prawą rękę baraním łojem i smarować brzuszek około pępka, naciskając zlekka końcami palców. To jest doskonale gdy się wiatry zatrzymują. Lewatywa z rumianku i olejku lnianego usuwa bóleści; wytarcie ekstraktem wiśniowym i na-

krycie potem flanelą jest również doskonałym środkiem na uśmierzanie bóleści.

Wykrzywione nogi. Smarować nogi często gęsim smalcem i wyciągać, a raczej prostować.

Początki chodzenia. Przyspiesza się chodzenie u dzieci, dodawaniem do pożywienia fosforanu wapna, tak, jak podczas ząbkowania. Nacierać nóżki łagrem winnym i kąpać w igliwiu 27°R. W kąpiei oblewać plecy 18°R. wodą. To napewno pomaga.

Znamiona przyrodzone. Leczy się najlepiej następującym sposobem: Przez flaszkę kryształową napełnioną wodą przepuścić promienie słoneczne i skierować na znamię. Bardzo wiele dzieci w ten sposób pozbawiono tych niepotrzebnych dodatków.

Rany. Dopokąd się nie otworzyły, posypywać mączką ryżową, a nawet sproszkowaną kredą. Otwarte rany pendzlować borogliceryną (jedną część kwasu bornego, 10 części gliceryny).

Żyły u nóg u dzieci.

Na to pomagają skutecznie kąpiele ziołowe z macierzanki, szalwi, melissy i wermutu. Albo po prostu użyć ekstraktu ziołowego dr. medycyny Walzera; wypadnie o wiele taniej.

Przygotowanie lewatywy.

Lewatywę może każdy sam robić za pomocą trygatora. Przy cierpieniach wątroby bierze się 30 gram lwiego zęba z korzeniem, również korzeni walerjanowych, białej szanty i rumianku i zrób z tego odwar. 100 gram tego odwaru wystarczy na lewatywę. Przy cierpieniach nerwowych dobrze jest wpuszczać

przez kışkę stolcową kilka litrów dziennie odwaru z korzeni trawy.

Przy uporczywym zatwardzeniu daje się lewatywy z letniej wody z olejkim lnianym i szczyptą soli. Przeciw glistom skuteczne są bardzo lewatywy z mleka gotowanego z podrobionymi kawałkami czosnku, lub też lewatywy z odwaru wermutu, walerjany i wrotyczu.

Sól kuchenna.

Szczególnie dobrym środkiem leczniczym jest sól kuchenna.

Rozpuścić łyżkę soli w wodzie i dawać do picia podczas krwotoków, pomaga nadzwyczajnie.

Mała łyżeczka od kawy, rozpuszczona w zimnej wodzie, dana do picia, dobra jest przeciw zgadze.

Kto cierpi na nudności żołądkowe, niech się napije szklankę wody, w której rozpuścić wpierw pewną łyżeczkę soli; to niszczy robaki i śluz.

Przy bólach i zapaleniach gardła doskonale jest płukać wodą z solą.

Przy zatruciu grzybami dać natychmiast pół litra wody z rozpuszczonemi w niej czterema łyżkami soli. Skutkuje momentalnie.

Sparzywszy się siarką od zapalek przyłożyć natychmiast okłady z wody słonej. Podobne okłady przykładają się również na miejsca ukąszone przez pszczołę.

Kolki, rżnięcie, parcie.

Przyłożyć kompresy parowe gdy chodzi o darcie w kışkach, spowodowane przeziębieniem, jeśli

jednak rżnięcie pochodzi od parcia to masować po smarowanychi tłustością palcami okolice pępka i zażywać kilka razy dziennie mieszaninę z olejków, anyżowego, kminkowego i koprowego w łyżce ocukrzanej wody.

Należy jednak przy każdym rżnięciu brzucha przekonać się, czy to nie jest zapalenie kiszek, lub otrzewnej. W tym wypadku, ból od gorących okładów się powiększa, najmniejsze dotknięcie nawet, sprawia ból, podczas gdy od parcia zmniejsza się po masowaniu.

Bóle głowy.

1) Przy uderzeniach krwi, podczas których głowa staje się czerwoną i gorącą kładzie się kompres odciągający na nogi, tak, jak to wskazuje rysunek



Bandaż nożny. Używa go się również zamiast mokrych pończoch.

i pozostawia na całą noc. Odjąć poduszki z pierza i położyć materac i poduszki z trawy morskiej. Dać na przeczyszczenie. Nie jeść, ani nie pić rozpalających potraw i napoi i jeść dużo jarzyn i owoców. Chodzenie boso po wilgotnej trawie lub śniegu, lub stanie w bieżącym strumyku, są to znakomite środki odciągające.

2) Przy anemji mózgowej i nerwowych bólach głowy, dobrze jest, gdy osoba, stojąca za chorym przechyli mu głowę w tył. Nacieranie skroni dobrym octem winnym pomaga szybko. Również przyłożenie na czoło liści miętowych i nacieranie czoła wodą kolońską jest doskonałe. Dobrze jest pocierać lekko palcami od czoła do skroni. Pomaga natychmiast; możliwe, że tu działa siła magnetyczna która ściąga krew do głowy.

Przy bólach włosów, lub reumatycznym bólu, gdzie skóra jest bardzo wrażliwa, nacierać wódką francuską i włożyć czepek ze zgrzebnego płótna. Pomaga natychmiast.

Przy skaleczeniach głowy trzeba przewiązać tak, jak radzono przy krwawych wrzodach. Rany głowy trzeba bardzo czysto utrzymywać, bo może się wdać zapalenie mózgu.

Bóle głowy u nerwowych mężczyzn.

Obwiąż głowę niebieskim, już noszonym przez nieskazitelną kobietę wualem; pomaga momentalnie. Skutecznym również środkiem jest, gdy osoba z którą chory sympatyzuje położy jedną rękę na dolku sercowym, a drugą na czole chorego. Tak tu, jak i tam działa zbawiennie i wprost cudownie magne-

Pewien doktor magnetyzer opowiadał nam,

że w ten sposób uleczył już setki ludzi z najcięższych bólów głowy. Wpierw przeto spróbować, a potem się śmiać!

Posilna zupa.

Dla osłabionych chorych. Wygotować kurę w mleku owczym, dodać trochę rumu i żółtka z trzech jaj i podać choremu. Jest to niezwykle wzmacniająca zupa.

Kurcze.

patrz (kurcz żołądka).

1) Kurcze histerycznych kobiet ustają natychmiast, gdy osoba, obdarzona siłą magnetyczną, pociągnie kilkakrotnie, bardzo delikatnie od serca ku dołowi. Jestto pewny środek. Wieczorem pić szklankę odwaru z walerjany.

Kobiety skłonne do kurczu powinny leżeć głową na północ; to uspokaja, bo biegunowi północnemu odpowiada światło spokojne fioletowe, podczas gdy biegunowi południowemu odpowiada więcej światło ciepłe, czerwone.

Na kurcz w łydkach bardzo często pomaga, przyłożenie zimnego klucza.

Pokój dla chorych.

Wspaniałem kadzidłem jest, gdy się mieloną kawę paloną posypie na gorące węgle, to przewyższa dobrocią wszelkie kadzidla.

K r o s t y.

Rozpuść trochę szarego mydła w wodzie i dolej do kąpeli 33—35°R. Pozostać w wannie przez dziesięć minut, potem owinąć się na pół godziny ciepłą koldrą wełnianą, ażeby skóra się mocno zaczerwieniła. Następnie wetrzyj w skórę trochę maści siarczanej, jaką za parę groszy dostaniesz w aptece. Zajmij się tą kuracją wieczorem i połóż się potem do łóżka. Rano bierze się znowu ciepłą kąpiel.

Materacyki ziołowe.

Wszystkie bóle się uśmierzają, jeśli się napelnia materacyk rumiankiem, melissą, miętą, macierzanką i kwiatem lawendy i przykłada ciepły na spuchniętą twarz.

Rak uporczywy.

Osoby wiarogodne zapewniają, że przy raku na piersi pomagało i uspakajało ból noszenie futerka z tchórza.

P a r a l i ż.

(patrz Kąpiele mrówczane).

1) Zanurzyć członki w gorącym piasku, rozgrzanym na ogniu.

2) Nacierać codziennie spirytusem mrówczanym, albo jeszcze lepszą jest maść nerwowa.



Polewanie kolana przy paraliżu.

3) Przyłożyć na pół godziny kompres parowy, potem oblewać polewaczką możliwie zimną wodą.

Wytępienie wszów.

Wszy na głowie. Wymyć głowę wodą, w której się wygotowało roztarte nasienie pietruszki, a potem natrzeć olejkiem anyżowym.

Mędoweszki. Chcąc się ich pozbyć bez pomocy żywego srebra, trzeba ogolić włosy i potem wytrzyć olejkiem goździkowym.

Wezykatorja. Jestto środek na wszystkie cier-

pienia nerwowe, artretyzm, reumatyzm, zapalenia, a nawet przy niemocy męskiej, przystawiony na bio drach działa nieraz ożywczo.

Cierpienia wątroby.

Osoby, cierpiące na wątrobę, niech na wiosnę rozpoczną kurację z soków roślinnych jak z lwiego zęba, cykorji, rzeżuchy wodnej, trybulki, bluszczyku itp. Przez jakiś czas niech się żywią tylko maślanką. Omijać wszelkich potraw i napoi drażniących. W ten sposób wiele osób, od których już doktorzy odstąpili zostało wyleczonych.

Suchoty tchawicy.

Nacierać szyję, a szczególnie tchawicę świńskim smalcem i zawiązać zgrzebnem płótnem. Do wewnątrz dawać po łyżeczce migdałowego olejku. Już wielu ludziom, o których zwątpiono, że wyzdrowieją — pomogło.

Zapalenie płuc.

Nie trzeba działać za pospiesznie i przeszkadzać naturze, która poczęści sama się zalatwia z chorobą. Również zalecane przez doktorów picie wina przy wielkich osłabieniach, nie wiele warte. Postępuj tak, jak wskazane przy febrze. Na silne klucie pomagają bardzo okład z twarogu. Trzeba przyłożyć duży kawał, to wyciąga gorączkę.

Choroby płucne.

(Patrz—Kaszel).

Djeta dla cierpiących na płuca. Mleko z mąką kukurydzową. W ostatnich czasach zalecają, jako bardzo skuteczne, mleko owcze. Kozie mleko z miodem lub ekstraktem słodowym, kakao żółdziowe, śmietanka bita z cukrem i jajkiem, wino słodowe. Codziennie 200 gramów pieczonego mięsa z drobiu, nóżki cielęce w potrawie, żabie udo, zupa ze ślimaków, ostrygi, kura z ryżem, białe buraki, kapusta różowa, groch cukrowy, roztarte kartofle, kasztany, daktyle, figi i owoce jagodowe. Przy nocnem poczeniu się pić wieczorem zimną herbatę z szalwi z winem czerwonym.

Pielęgnacja zdrowia.

Codzień rano obmywać całe ciało przegotowaną wodą 18°R. Jeśli niema skłonności do krwotoków to kazać sobie polewać plecy i piersi 18°R. wodą, (patrz Choroby piersiowe i płucne). Osoby chore na płuca niech mają zawsze w swoim pokoju wodę gorącą, do której trzeba dodać kilka kropel olejku miętowego, to oczyszcza znakomicie powietrze.

Kurcz żołądka.

Doskonałym środkiem jest łyżeczka rumu z kilkoma kroplami olejku anyżowego. Dobre są również kompresy parowe, lub kąpiele nasiadkowe z ziół, tak ciepłe, jak znieść można. Kąpiel tę najlepiej przygotować z esencji ziołowej, lub z odwaru rumianku, macierzanki, melissy itp. Środek następujący pomaga

na razie. Osoba chora niech usiądzie na krzeselku bez oparcia, a ktoś drugi nlech z prawej i lewej strony włoży palce w dołek sercowy i lekko masuje. Pięć minut odpocząć i na nowo. Jeśli dobrze robić, pomaga najpewniej.

Środki przeciw chudości.

Brać codziennie ciepłą kąpiel, dużo spać, jeść tłuste rosoły z kur, zaprawiane żółtkami, również daktyle, migdały, figi. Na śniadanie pić śmietankę z rozbitymi w niej jajami na miękko, osłodzoną naturalnie, i przegotowaną. Makaron z cukrem gotowany w mleku tuczy bardzo prędko. Jeść często chleb razowy z masłem.

Środki wzmacniające przy niemocy męskiej.

Niżej podany środek trzymany był przez dłuższy czas w tajemnicy. Fakty stwierdzają, że ma to być nadzwyczajny środek. Wziąć dziesięć młodych raków, które świeżo zrzuciły skorupkę, włożyć do nowego garnka, nalać $1\frac{1}{2}$ kwarty dobrego wina czerwonego, obwiązać dobrze garnek i zakopać w ziemię na dwadzieścia ośm godzin. Po upływie tego czasu wyjąć garnek z ziemi, przecedzić wino przez sitko i pić dwa razy dziennie po łyżce stołowej. Lekarstwo to najlepiej przyrządzać po nowiu księżyca. Weź cztery gramy wanilji, nalej pięćdziesiąt gram wódki żytniej i zażywać wieczorem po 20 kropel w wodzie ocukrzanej. Pomaga napewno.

Ociężałość, osłabienie.

Godzinne obmywanie całego ciała zimną wodą z domieszką octu winnego bardzo wzmacnia. Myłnie

niektórzy ludzie sądzą, że jedząc dużo mięsa, pijąc piwo, lub wino wzmacniają się, to tylko podnieca, ale sił nie daje. Od czasu do czasu kieliszek wina słodowego, malaga, lub dobry kieliszek wina czerwonego bardzo dobrze robią.

Zajady, nieczystości skóry.

Zmywa się pumeksem, lub piaskiem rozmoczonym w wodzie.

Piwo z marchwi.

Jest nadzwyczajnie skutecznym środkiem przeciw wodnej puchlinie. 50 gram tartej marchwi, zalać kwartą piwa, dodać trochę cukru i pozostawić na 24 godz. żeby naciągało. Jeśli się chce, żeby to lekarstwo było jeszcze mocniejsze, to dodać 10 gram białej gorczycy. Niedouwierzenia wprost, jak ten środek rozpędza wodę. Pewien chory, którego już lekarze odstąpili, wyzdrowiał po użyciu tego lekarstwa.

Wyciekanie pokarmu u porożnic.

Pić herbatę z szalwii, pomaga doskonale.

Zbyt obfity perjod.

Za obfity upływ krwi, powoduje ogromne osłabienie; niech osoba cierpiąca włoży na pięć minut nogi do 18°R. wody i niech przyłoży na krzyż kompres z 16°R. Od czasu do czasu dobrze jest brać kąpiel nasiadkową pomiędzy jednym a drugim okresem miesiączkowania z 18°R. nie dłużej nad pięć

minut w pokoju 14°R. Bardzo dobrze jest również brać kąpiele letnie z wody 24°R. Codziennie oblewać plecy i kolana. (p. rys. przy chorobach płucnych).

Zatrzymanie się perjodu.

Nigdy nie zażywać aloesu, jak to czynią niektórzy kobiety, bo to powoduje przykre bardzo cierpienia brzucha. Brać kąpiele parowe nożne, gorące 33R._o Kąpiele nożne. Przykładać gorące kataplazmy z lnianego siemienia lub parowe kompresy na krzyż, lub miejsce wstydlive, to pomaga więcej niż wszelkie inne środki i tanio kosztuje. Jeśli perjod jest bardzo bolesny, to podczas trwania brać gorące kąpiele nasiadkowe do 33°R. Dobrze jest dodać do wody trochę odwaru z rumianku, lub trochę mielonej gorczycy. Nogi powinny być zawsze ciepłe. Pić herbatę z kwiatu tarniny i mięte, a wieczorem wziąć nożną kąpiel parową. Wspaniały środek.

Szkorbut.

Weź liści z czarnych jagód i szalwji i wygotuj je; na jedną filiżankę wlej łyżeczkę od kawy ekstraktu dzięgielowego. Pomaga świetnie.

Weź wody letniej i dodaj kilka kropel myrry, lub soku cytrynowego, to płukanie również pomaga. Żuj pestki mastyksowe lub rzeżuchę wodną.

Czyszczenie jamy ustnej, gdy krew z dziąseł idzie.

Weź dwadzieścia kropli ekstraktu dzięgielowego na 1/4 kwarty wody. Ekstrakt taki można sobie sa-

memu, przyrządzać w następujący sposób: pokrajane korzenie dzięglu zalewa się dobrą żytniówką. Na tnkie cierpienia dobrze jest również płukać wodą z esencją myrry. Żuj skórki cytrynowe i pomarańczowe, ocukrzony tatarak, lub imbir.

Bóle macicy.

Przyrządź sobie w lipcu następującą tynkturę: weź dwie garście mętkwi, jedną garść mialkiego anyżu, trochę drobno pokrajanych skórek pomarańczowych i zalej to kwartą dobrej wódki żytniowej. Zakorkuj dobrze i postaw na kilka tygodni na słońce. Potem wyciśnij wszystko przez płótno i przelej do innej flaszki i zażywaj kilka razy po łyżce. Wszelkie bóle maciczne i kurcze żołądka leczą się tym lekarstwem radykalnie.

Bóle poporodowe.

Wszystkie skrzepy powinny odejść. Wytrzeć brzuch jedną częścią olejku rumiankowego i dwiema częściami olejku makowego, poczem przykryj brzuch skórką króliczą. Pomaga cudownie.

Ból paznogi.

Kąpać palec w słodkim mleku, na noc owinać w mokrą szmatkę płócienną, a na wierzch przewiązać papierem gutaperkowym, wyciąga gorączkę. Przy zapaleniach dobrze jest okładać twarogiem, lub śmietankową maścią.

Krwotoki nosa.

Jeśli się komu przy hemoroidach krew zatrzyma i nie wychodzi kiszka stolcową, lub przy uderzeniach krwi do głowy krew rzuci się nosem, to nie tamować jej, bo natura w ten sposób sama dopomaga. Jeśli jednak ludzie słabi mają częste krwotoki nosa, to mężczyźni niech zamoczą mosznę w zimnej wodzie, a kobiety niech sobie przyłożą na piersi zimny okład; dobre są również zimne kompresy na czoło. Jeśli krew idzie prawą dziurką, to podnieść do góry lewą rękę, lub na odwrót. Oddychać nosem mając usta zamknięte, potem przycisnąć nos i wytchnąć ustami. W ten sposób krew krzepnie. Bardzo dobrze również jest przykładać zimną wodę i zaraz na to przeszprycować sokiem cytrynowym.

Bardzo silne krwotoki.

Wejść natychmiast do zimnej wody źródlanej.

Katar nosa.

Wrzuć trochę mączki cukrowej na rozpalone węgle i wciągaj dym do nosa.

Przykra suchość nosa.

Używać jak tabakę sproszkowanych liści majerankowych. Pomaga wybornie. Dobry środek dla kobiet histerycznych, nie mogących kichać.

Plaster na kurcze nerwowe.

Pewien doświadczony doktor zapewniał nas, że najuporczywsze kurcze nerwowe leczył gruntownie plastrem, który przyrządzał następującym sposobem: Brał 20 gram żółtego wosku i 5 gram terpentyny, trochę szafranu i to wszystko, mieszając dobrze rozpuszczał na wolnym ogniu. Po wystudzeniu dodawał 4 gramy myrry i 25 kropel olejku miętowego. Maść tę rozsmarowywał na płótno i przykładał na cierpiące miejsca. Rezultaty, jakie otrzymywał są wprost zdumiewające.

Zemdlenia.

Przedewszystkiem usunąć uciskające części garderoby, jak krawaty, gorsety itp. pootwierać okna i trzymać chorego na powietrzu. Należy zbadać przyczynę zemdlenia, czy pochodzi ono skutkiem anemji mózgowej, wówczas usta i twarz są blade. Obmyć skronie octem, nalać trochę eteru na chustkę i przytknąć do nosa, głowę ułożyć nisko, ażeby krew łatwiej napłynąć mogła do mózgu. Podnieść ręce i nogi w górę i potrząsać, by krew spłynęła do serca. Twarz kropić zimną wodą. Przy długotrwałem zemdleniu dobrze jest umaczać chustkę w zimnej wodzie i uderzać nią po twarzy chorego. W Anglii, gdy znajdują pijanych na ulicy, wstrzykują im wodę zimną do ucha. Natychmiast trzeźwieją. Jeśli zemdlenie pochodzi od kongestji, czyli uderzenia krwi na mózg, to twarz jest czerwona, trzeba więc w takim wypadku położyć zemdłego wysoko głowę na poduszkach. Przyłożyć zimny okład na głowę i postawić plaster z gorczycy, lub tartą marchew na lyd-

ki; dobrze jest także zrobić opakowanie nóg (jak przy bólach głowy).

Szum w uszach.

Włóż do ucha kawałek waty, umaczonej w paru kroplach soku cebulowego, lub w wódce francuskiej. Dobrze jest przeszprycować letnią wodą z mydłem. Gorące z 32°R. kąpiele nożne przez dziesięć minut i jednocześnie zimny okład na głowę i kark. Dbać, by żołądek był w porządku. Skutecznie bardzo działa puszczenie na tył głowy letnią wodę kroplami, pomaga natychmiast. Nie bierz żadnych lekarstw, jak chinina, lub salicyl. Połóż na długi czas plaster smółcowy między łopatki, jestto środek prosty, ale skuteczny.

Bóle uszów.

Nalać choremu w ucho trochę wody 28°R. ale nie za gorącej i pozostawić tak przez kilka minut. Do wody dolać parę kropel gliceryny. Jeśli niema zapalenia, to pomaga również kawałek waty z wódką francuską. Czasami uspokaja ból wpuszczenie w ucho kilku kropel olejku migdałowego i zatkanie watą.

Podagra.

(patrz artretyzm).

Wspaniałym środkiem jest położenie na cierpiące miejsce świeżego twarogu, rozsmarowanego na płótnie. Pomaga napewno i na następujące cierpienia:

- 1) Na wrzody, które są w stanie zapalnym i bolesne.
- 2) Jako plaster na ból i klucie w piersiach.
- 3) Na silne zapalenia oczu.
- 4) Posypyany proszkiem kminkowym twarog, doskonale działa na osłabienia żołądkowe.
- 5) Ze śmietaną i cukrem stanowi znakomity środek odżywczy dla dzieci, mających przeszło 1¹/₂ roku.

Kontuzja.

Posmarować tłuszczem okolice miejsca uszkodzonego i masować lekko zawsze w kierunku serca. Jeśli jest zapalenie, to przyłożyć chustkę umoczoną w arnie; na wierzch przyłożyć flanelę, lub ceratkę. W wypadkach silnego zapalenia dobrze przykładać wodę cynkową.

Szorstkie ręce.

Wlać na podstawkę pełną łyżkę oleju lnianego i wsypać trochę przesianego popiołu z węgla kamiennego i ugnieść z tego ciasto, następnie przez jakiś kwadrans wycierać tem ręce. Popiół działa tu, jak delikatny pilnik, podczas gdy olej lniany, czyni skórę miękką i podatną. Najbardziej szorstkie ręce wydekatniają się w ten sposób.

Maść z ruty.

Znakomicie działa na wszelkie uszkodzenia końci i okostnej. Weź świeżych liści ruty ogrodowej i pognieć je, potem gotuj przez godzinę w dostate-

cznej ilości świńskiego tłuszczu, dodaj trochę żółtego wosku i zmieszaj to wszystko na masę. Goi nad zwyczaj prędko.

Reumatyzm.

Znakomitym środkiem jest, przyłożyć na miejsca cierpiące, lub owinać je w kocią skórę; dobrze jest także spać obok psa z krótką sierścią.

R ó ż a.

Róża twarzy, zwana jest również wędrującą, dla tej przyczyny, że się przenosi z miejsca na miejsce. Pamiętać przedewszystkiem, aby żołądek był w porządku. Głowa powinna spoczywać na poduszce skórzanej, wypchanej sieczką, lub trawą morską. Wielką ulgę przynosi smarowanie twarzy piórkiem gołębiem maczanem w słodkiej śmietance z olejkiem migdałowym. Jako napój najlepszą jest lemonjada.

Bóle krzyża.

Jeśli przyczyną bólu są hemoroidy, to przedewszystkiem wziąć na przeczyszczenie i lewatywę. Pić herbatę z garbnika. Zrobić masę z 5 gram. tłuszczu końskiego i 30 gram. szpiku wołowego i tem krzyż smarować. Jeśli ból krzyża pochodzi od zatrzymania się perjodu u kobiet, to bardzo dobrze jest podłożyć pod krzyż worek z gorącym piaskiem, lub przykładąć kompresy parowe. Na ból krzyża, tak zwany hexenschus, brać kąpiele nasiadkowe parowe i wycierać mocno krzyż.

Biegunka.

Jestto katar kiszek z krwawemi wypróżnieniami, zaraźliwy. Przedewszystkiem wypróżnić kiskę stolcową przez lewatywy, dawane trzy razy dziennie z czystej, leśnej wody 24°R. Wziąć dwie pełne garście młodej kory dębowej, wymoczyć w czterech kwartach wody, nie zawierającej wapna, potem gotować w glinianym garnku, potem przecedzić, a po dwunastu godzinach pić. Pomaga napewno. Osoby chore na biegunkę mają jeść kleik z owsianej, lub jęczmiennej kaszy z sokiem cytrynowym i to w bardzo małych porcjach.

Szkarlatyna.

Jeśli krośty nie chcą wyjść na wierzch, to robić opakowania całego ciała, tak, jak przy febrze. Wietrzyć i otwierać wszystkie okna i drzwi z pokoi, prowadzących do pokoju chorego. Chory jednak musi mieć bardzo ciepło. Postawić w pokoju kilka naczyń z gorącą wodą, to przynosi ogromną ulgę na kaszel.

Bezsenność.

Spij na poduszce napchanej chmielem, chodź boso w pokoju przy otwartych oknach i myj całe ciało letnią wodą. Zimna kąpiel nożna równie dobrze pomaga, ale przed samem pójściem do łóżka. Dobrze jest także dać się lekko masować od karku, aż do krzyża, najwyżej ze dwadzieścia razy lekko przeciągnąć. Osoby, cierpiące na uderzenia krwi do głowy, muszą spać na pościeli z trawy morskiej

i na noc wilgotne kompresy kłaść. Jeść wcześniej przed spaniem lekkostrawne potrawy, jak ryż, owsiankę itp. z gotowanymi owocami.

2) Zawiesić nad łóżkiem wianki z garbnika. Wieczorem jeść trochę kwaszonej kapusty; wycierać lekko nogi.

Ataki apoplektyczne.

Jeśli starsza osoba dostaje nagle silnego krwotoku nosa, to należy się obawiać ataku apoplektycznego. Nie używać żadnych napojów wyskokowych, wszystkich rozpalających potraw i pościeli z pierzy. Jeśli kogoś spotka atak apoplektyczny to obwiązać natychmiast biodra, kolana chustkami, rzemieniem itp., ale nie za mocno, ażeby nie zatamować biegu krwi. Jednocześnie owinać głowę wilgotną chustką i odwilżać ją ciągle gąbką maczaną w wodzie z lodem. Na łydki przystawić gorczycę, lub marchew. W pokoju powinny być spuszczone rolety.

Wino tarninowe.

Potłuc suszone jagody tarniny, dodać rodzenek, goździków i trochę cukru. Wsypać to wszystko do butelki, żeby zajęło $\frac{1}{3}$ but. a resztę wypełnić wódką francuską (koniakiem). Brać od czasu do czasu po łyżeczce; niema lepszego lekarstwa na niedyspozycję żołądkową, jak np. złe trawienie, osłabienie żołądka itp.

Czkawka, uporczywe odbijanie.

Zatkaj na parę minut nos i zatrzymaj oddech, zwłaszcza, gdy się zacznie odbijanie. Dobrze jest ró-

wniez położyć się w całej długości na ziemię i rozłożyć ręce.

K a t a r.

Wlać na bibułę kilka kropel salomoniaku, zamknąć oczy i oddychać nosem; wciągać do nosa wodę źródlaną i używać ruchu.

Środki upiększające.

Myć twarz słodką śmietanką, do której na godzinę przed myciem wsypać trochę otrąbek migdałowych. Nadzwyczaj udelikatnia skórę. Jeśli skóra jest zbyt wrażliwa, to myć odwarem z otrąb pszennych. Myć twarz mydłem ogórkowym i obmywać mlekiem migdatowem ze słodkich i gorzkich migdałów, do którego się dodaje kilka kropel benzoesu. Opierzchle ręce dobrze jest smarować gliceryną z łojem kozłowym i na noc kłaść rękawiczki. Podczas epidemji, bądź tyfusu, bądź cholery należy ręce myć szarem mydłem. Mydło to jest znakomitym przeciwgnilnym środkiem. Przeciw wszelkim nieczystościom skóry dobrze jest myć twarz na noc spirytusem rozmarynowym. Jeśli kobiety małą czasami czerwone nosy, jestto poczęści skutkiem zatwardzenia, lub zatrzymania się regularności. Kobiety niech biorą na noc kąpiel parową nożną i irygator z solą 18°R. Pożywienie powinno się składać z pieczonego mięsa z młodych zwierząt, jarzyn, owoców, siadłego mleka i maślanek. Przeciw opaleniznie jest doskonałym środkiem mycie twarzy w maślanie z łyżeczką od kawy wódki francuskiej.

Stwardnienia na rękach i nogach.

Doskonale jest przykładąć lepki plaster i mycie mydłem terpentynowem.

Zawroty głowy.

1) Weź pod uwagę to wszystko, co się czyni podczas bólu głowy, zemdlenia. Najgłówniejsza rzecz wziąć na przeczyszczenie.

2) Prędko się położyć i zamknąć oczy.

Suchoty.

Patrz: Krótki oddech, krwotoki, choroby piersiowe i płucne, kaszel, febra.

Środki na choroby piersiowe.

Wziąć liści rzeżuchy wodnej, szczawiu garbniku lwiego zęba, trybulki i wycisnąć sok i dodać do tego czystego miodu, zagotować wszystko i zażywać po łyżce stołowej kilka razy dziennie.

Przeciw skłonności do suchot.

Dobrze jest dzwonić w dzwony, doskonały środek na wzmocnienie piersi.

Piwo sosnowe przeciw szkorbutowi.

Szyszki sosnowe gotować, dopóki nie żółkną, dorzucić korę do gotowania, odlać wodę i dodać

cukru, potem jeszcze raz gotować, aż się zacznie szumować, potem zlać do beczułki, przepłukanej zimną wodą.

Skrofuły.

Naparzyć kwiatu brzoźowego i pić; dobrze jest także na wiosnę pić sok brzoźowy. Pomaga bez apteki.

Siemię gorczyczane.

Na wszelkie osłabienia żołądkowe, bóle brzucha, złe trawienia, zatwardzenia brać przed obiadem i przed udaniem się do łóżka pełną łyżeczkę od kawy w wodzie, lub w owsianym kleiku. Nadzwyczaj wzmacniający środek.

Z g a g a.

(Kwasy żołądkowe).

Nie jadaj żadnych słodkich legumin i kwaśnych rzeczy, wystrzegaj się również tłustych potraw i kwaśnych owoców. Pij kilka łyżek zimnego tysiączniku, lub na koniec noża palonej magnezji.

P i e g i.

Natrzej twarz na noc tartą marchwią. Wiele osób pozbyło się w ten sposób piegów.

Kąpiel słoneczna.

Kąpiel słoneczna jest bardzo ważnym, oczyszczającym krew środkiem. Owinąć głowę ręcznikiem

i wystawić całe ciało na działanie słońca, przyczem trzeba się ciągle przewracać z boku na bok i kazać się często oblewać letnią wodą. Są specjalne urządzenia ze szkła itd., ale każdy może sobie sam urządzić podobną kąpiel, w sposób, objaśniony przy czyszczeniu krwi.

Zakład kąpielowy słoneczny.

Blizsze szczegóły w książce dr. med. Walzera, najnowszy podręcznik do pielęgnowania zdrowia i przyrodo leczniczy.

G l i s t a.

Jedz dużo szparagów, pij sok brzożowy i używaj irygatory z walerjany i wermutu.

Tryper u mężczyzn.

Przy zastarzałym tryprze dobrze jest robić przetrzykiwania z odwaru z kory dębowej, łupin orzechowych i liści szalwowych. Najuporczywsze tryprzy zostały w ten sposób uleczone.

Bolesny tryper.

Napełnij naczynie ciepłą oliwą i trzymaj w niem przez dłuższy czas członek. Wszystkie bóle kurczowe znikają w ten sposób.

Piekąca uryna przy tryprze.

Pij mleko z siemienia lnianego, mleko z wodą, mleko migdałowe i kleik owsiany.

Zimny napój.

Jeśli się podczas silnego rozgrzania napić czegoś zimnego, to trzeba natychmiast użyć ruchu, dopóki się ciało nie spoci; unika się przez to nie jednej ciężkiej choroby.

Bezplodność.

Spółkowanie powinno się odbywać przed i po perjodzie, kobieta napewno zajdzie, o ile niema jakiego szczególnego feleru ze strony kobiety, lub mężczyzny. Jeśli kobieta cierpi na upławy, to niech ugotuje trochę kory dębowej i trochę garbniku i doda do kąpieli z 26°R). Najwyżej dziesięć minut niech pozostaje w kąpieli. Znakomity środek.

Niemoc męska.

Dr. medycyny Walzer radzi w swoim najnowszym dziele, przeciwko niemocy męskiej kąpiele kwasowęgłane i zimne okłady na okolice bioder.

Zatrucie.

Jeśli się otruto przypadkiem kwasem karbолоwym, kwasem saletrzanym, kwasem siarczanym, to zażyć natychmiast kawałeczki mydła, kredy, wapna itd. Jeśli się połknęło trującego ługu, to wypić natychmiast wody z octem lub z sokiem cytrynowym. Przy gryzących truciznach, jak arszenik trzeba pić dużo ciepłej wody i łechtać gardło, by wywołać wy-

mioty. Dawać po wymiotowaniu mleko i białko od jaj. Jeśli dziecko połknęło monetę miedzianą, to dawać dużo potartych kartofli, by uchronić organizm od zatrucia grysztanem. Przy zatruciu grzybami, pić zaraz dużo wody zimnej z solą i posłać natychmiast do doktora.

Wywichnięcie.

Jeśli ramię wywichnięte bardzo opuchło, to nie można nigdy wiedzieć czy wyszło ze stawów. Wetknąć lekko zwyczajną igłę, jeśli się łatwo da wsunąć, to znaczy, że trzeba ramię natychmiast nastawić. Na wzmocnienie smarować spirytusem mrówczanym, lub wódką francuską, albo też maścią nerwową.

Zatwardzenie u niemowląt.

Dawać kleik owsiany z miodem.

Spirytus jałowcowy.

Napełnij butelkę z dojrzałymi jagodami jałowcu i nalej na nie dobrej żytniówki i pozostaw tak przez ośm dni. Potem napełnić taką samą flaszkę cienko pokrajaną surową cebulą, zalać spirytusem jałowcowym i znowu pozostawić na ośm dni. Potem przełożyć to do czystej flaszki i dodać żywicy. Wymieszać dobrze i nacierać zreumatyzmowane miejsca i przyłożyć watę.

W o d o w ś t r ę t.

(Wścieklizna).

1) Zawiązać natychmiast pokąsane miejsce sznurkiem, jeśli to na nodze, lub na rękę, ażeby dużo krwi

wyszło razem z jadem. Dobrze jest przemyć ranę, jeśli się nic innego niema, świeżą uryną. Wziąć kieliszek od wódki, włożyć do niego papieru i zapalić, potem przyłożyć prędko szklankę na ranę. W ten sposób dużo krwi ujdzie.

2) Osobę, pokąsaną przez psa wściekłego dobrze jest trzymać dzień i noc w ciepłej wodzie. Dwóch chorych zostało w ten sposób uratowanych.

Wodna puchlina.

Pić sok z sześciu do dziesięciu cytryn dziennie, również pietruszka, szparagi, selery, marchew i pasternak rozpędzają wodę. Herbata z liści brzoźowych jest nieocenionym środkiem na wodną puchlinę. Miejsca spuchnięte masować codziennie przez pół godziny. Dobrze są też kąpiele przez dziesięć minut w gorącej 33°R. wodzie, a potem zapakowanie całego ciała w wełnianą koldrę. Pocić się przez pół godziny a potem obmyć się wodą z octem.

F e b r a.

Dobre są kąpiele słoneczne i piaskowe. Wycieranie całego ciała oliwą i zapakowania, zaleca się bardzo.

Środki na wywołanie wiatrów.

Weź dziesięć gram tyśączniku, niedojrzałe skórki pomarańczowe, trzydzieści gram korzenia gencjany, siemienia anyżowego i kminkowego po 15 gram, zalać 1/2 kwartą wódki żytniej i 1/2 kwartą wody melissowej lub miętowej, wycisnąć po ośmiu dniach

przecedź. Brać po łyżeczce od kawy przy wszelkich osłabieniach organów trawiących. Jestto wyborny środek przeciw osłabieniu żołądka, przepisany ze starej recepty klasztornej.

Przepisy dla położnic.

Przedewszystkiem mają one zachować nadzwyczajną czystość, przemywać się wodą arnikową i pamiętać o braniu na przeczyszczenie. Przez pierwsze trzy dni jeść wodzianki, potem zupy śmietankowe, owocowe, jaja na miękko itp. Gdy pokarm przybywa, wziąć gorzkiej soli z powidłami ze śliwek. Przewiązać piersi i nacierać je masłem. Pokój położnicy powinien być dobrze wietrzony.

R a n y.

Przy opatrywaniu ran musi być zachowana nadzwyczajna czystość. Osoba robiąca opatrunki winna wpięrcw wymyć sobie dobrze ręce w gorącej wodzie z szarem mydłem; ranę obmyć wodą arnikową i przewiązać najpięrcw gazą, przyłożyć na gazę watę i obwiązać płótnem. Najlepszym środkiem na rany jest moczyć je prostu w mleku.

R o b a k i.

(p. Tasiemiec).

Znane i doskonałe środki na robaki są: Miód, białe buraki, czosnek w mleku gotowany, kawa żółędziowa, rodzenki. Na glisty dobrze jest dawać lewatywy z wermutu, walerjany, wrotyczu pospolitego w równych częściach 18°R. Dodać trochę octu.

Równie dobrze jest brać na wypędzenie robaków gorzkie migdały, pestki od cytryn, dwuletnie pestki ogórków i bani, świeże orzechy, jagody czarne, poziomki. Srodki te używać na zmianę i wstrzymać się od jedzenia mięsa i mącznych legumin. Żywić się przez cały czas kuracji mlekiem, owocami, a szczególnie jagodami i jarzyną.

Proszek na robaki.

Wziąć 30 gram cytwarowego proszku, 1 gram proszku walerjanowego, 15 gram liści senesowych i $\frac{1}{2}$ grama proszku wermutowego, zagotować raz z filiżanką wody i z tego odwaru, po wystudzeniu dawać lewatywy.

Proszek do zębów.

Najlepszy proszek do zębów jest z mąki razowej, lub kreda z domieszką kamfory; bardzo dobry proszek jest również z suszonych liści szalwowych z węglem z drzewa lipowego.

Ból zębów leczony magnetyzmem.

Osoba odmiennie płci niech masuje lekko rękę od dłoni do ramienia, osobie cierpiącej. Pomaga natychmiast.

Ból zębów.

Dziury w zębach: wypłukać zęby wodą z kilka kroplami myrry a potem włożyć do otworu kawałek waty z goździkowymi kroplami.

Przy zapaleniu okostnej są silne bóle zęba, które uśmierza tylko pendzlowanie jodyną i płukanie ślazem.

Ból zębów u kobiet ciężarnych uśmierza, branie łyżki soli gorzkiej w śliwkowych powidłach.

Na wszelkiego rodzaju choroby zębów brać kąpiele nożne gorące do 33°R. Kobiety ciężarne nie mogą użyć tego środka.

Drżenie rąk.

Trzy razy dziennie trzymać ręce przez minutę w bardzo zimnej wodzie, potem rozcierać flanelą, pomaga od jednego razu.

Pragnienie.

Chorym, mającym ciągle pragnienie włożyć do ust kawałek skórki pomarańczowej. Chorym na febrę dawać wodę z chleba. Kładzie się kawałek chleba do wody i potem przecedza. Ludzie, pracujący podczas upałów w polu powinni pić maślanek, lub siadłe mleko, bo piwo zimne powoduje biegunkę. Wogóle najzdrowszy jest jabłecznik.

Kłucie w boku.

Jeśli się ma podczas zapalenia płuc, lub opłucnej kłucie w boku, to przyłożyć natychmiast kompres z zimnej wody. Wspaniałym środkiem jest kaptalazm z świeżego twarogu, wyciąga gorączkę i zmniejsza kłucie. Po zapaleniu płuc, lub opłucnej, uczuwa się podczas pracy fizycznej bardzo częste kłucia. Należy wtedy zachować się spokojnie, ręce

podnieść do góry i założyć je w tyle głowy, oddychać głęboko i zatrzymać powietrze o ile możliwości jaknajdłużej. Przykładać kataplazmy z siemienia lnianego. Wieczorem przyłożyć tartej marchwi i włożyć wilgotne pończochy, a na wierzch suche welniane, to bardzo pomaga. Mówiliśmy o kluciach, spowodowanych gorączką po zapaleniu płuc itd. lecz są jeszcze innego rodzaju klucia, np. reumatyczne. Tu pomaga tylko ciepło. Brać kąpiele parowe nasiadkowe, lub gorące w wannie z 32°, podwyższając do 38°R. Po-tem chore miejsce lekko wymasować. W kąpieli pozostać $\frac{1}{4}$ do $\frac{1}{2}$ godziny.

Bywa często klucie nerwowe, zwłaszcza u kobiet. W takich wypadkach pomaga tylko magnetyzm.

Osoba odmienniej płci niech położy jedną rękę na czole chorego, a drugą na miejscu gdzie kluje. Na klucie śledziony pomaga kataplazm z twarogu.

Bóle kurczowe.

Jeśli po porodzie pozostają w macicy skrzepy krwi, to powstają bóle kurczowe. Doskonałym środkiem są bławatki zaparzone, jak herbata i pić to dobrze ciepłe. Jednocześnie przykładać na krzyż kataplazmy z siemienia lnianego.

Podwiązanie pępka.

Gdy dziecko na świat przychodzi nie trzeba go zbyt prędko odcinać; jestto wielki błąd, bo gdy dziecko jest dłużej połączone przez sznur pępkowy z miejscem, bywa o wiele silniejsze. Trzeba również dobrze naciskać miejsce, by krew z miejsca rozeszła

się po ciele dziecka. Jestto rzecz bardzo ważna, a jednak rzadko kiedy przez akuszerki przestrzegana

Katar pęcherza.

Zamiast wody Wildungen i selcerskiej, spożywać przez dłuższy czas wszystkie owoce jagodowe, jakie się tylko jeść dają, jak winogrona, jagody czarne, poziomki, maliny, porzeczki; truskawki itp.

Krosty, ospa.

Ospa nie jest wcale tak straszną, jeśli wiedzieć, jak postępować. Przymywać ciało wodą i jedną częścią octu, nie spać na pierzach, a na poduszkach z trawy morskiej. Koszule nosić z trawy chińskiej, bo są ochroną przed zarażeniem się.

Błonica.

Pić wodę ozonową, która to woda zawiera kwasoród, a blade wargi w krótkim czasie zabarwią się. Osoby bezkrwiste powinny się powstrzymywać od częstych kąpieli, bo nie posiadają potrzebnego ciepła naturalnego. Trzy razy w tygodniu brać kąpiele z ekstraktu ziołowego z 27°R. z oblewaniem ciała z 18°R.

Nocą sypiać w powietrznych szalasach i stosować kąpiele słoneczne z letniem oblewaniem ciała. Raz na tydzień masować całe ciało. Raz na dzień jeść pieczone lub duszone mięso z jarzyną, owoce itp. (p. pożywienie dla chorych). O ile osoby bezkrwiste uczuwają wielkie znużenie to niech się wystrzegają fizycznej pracy. Chorym tuberkulicznym ra-

dzimy zażywać syrop wapienno-żelazisty Herbany'ego z Wiednia.

Wymioty i rozwolnienie.

Najniebezpieczniejsze są w lecie u niemowląt, jeśli zaraz nie zastosować odpowiednich środków. Dawać lewatywy z $\frac{1}{8}$ kwarty wody 12°R. trzy razy dziennie. Nie dawać mleka, tylko wodę ryżową. Gotuje się ryż i przecedza i tę wodę daje się dziecku do picia. Dobrze jest także dawać wodę jajeczną. Jeśli wypadek jest bardzo ciężki, to włożyć dziecko do kąpeli z rumianku i potrzymać go w niej z $\frac{1}{2}$ godziny. Kąpiel z początku powinna mieć 30° powoli podwyższyć do 35°R. Po kąpeli owinać dziecko w ciepłą kołdrę wełnianą i włożyć do łóżeczka. Jeśli się dziecko zaczyna pocić to jest uratowane.

Zapalenie moszny.

Przykładać kompresy z wody z lodem. Jeść tylko owoce, chleb razowy i jarzyny. Dobre są również kompresy parowe.

I s c h i a s.

Jestto nad wyraz męczący ból, wywołujący zanik mięśni. Z początku brać parowe kąpiele nasiadkowe, potem polewania bioder i pleców zimną wodą. Masaż jest również bardzo skuteczny.

Histerja.

Histerja jestto kurcz systemu nerwowego i tego rodzaju chorzy uważani są, jako chorzy z urojenia. Wszystkim kobietom, cierpiącym na histerję pomaga leczenie magnetyczne osoby różnej płci. Wystarczy położyć rękę na bolące miejsce i bardzo ostrożnie i lekko pocierać, a koniec cierpieniom.

Złamanie kości.

Po złamaniu kości pozostaje przez długi czas pewna sztywność, opuchnięcie itd. szczególnie gdy złamana część ciała leżała w gipsie. Nie trzeba długo pozostawiać obandażowania; poruszać złamaną częścią, potem smarować maścią i masować.

Wrośnięte paznogie.

By zapobiedz wrastaniu paznogci trzeba nosić szerokie obuwie. Nie obcinać za krótko paznogci i brać letnią kąpiel z kwiatów wiązu. Najważniejsza rzecz jednak, wystrzegać się przygniatania paznogci.

Oslabienie nerwowe.

W chorobach, a zwłaszcza osłabieniach nerwowych manipulować światłem niebieskiem, przy paralizu czerwonym, które się zapala w środku flaszki kryształowej.

Stwardniały tłuszcz uszny.

To powoduje wszelkie choroby, jak zawroty i szum w uszach. Włożyć na noc kilka kropel gliceryny z watą.

Reumatyczne darcie w uszach.

Trzymać ucho z przyłożonym do niego lejkiem nad parą z mleka i nakryć głowę chustką, ażeby para mogła się za pomocą lejka przedostać do wnętrza ucha.

Apteka domowa.

I. Urządzenie kąpielowe.

Jedna wanna cynkowa, jedna drewniana (na kąpiele ziołowe). Jedna nasiadkowa mająca minimalnie głębokości 30 centymetrów. Stare krzesło trzcinowe, drewniany kubel (p. rysunek kąpiel zimnych nóg). Materiał na rozmaite owijania. Najlepszy jest jedwab surowy albo surowe płó o Polewaczkę, rurę do wodociągu. Termometr kąpielowy. Duża gąbka, wiążąca na powietrzu, gdy jej się nie używa.

Chcąc oczyścić gąbkę od zgniłych substancji, należy ją włożyć na 24 godzin do maślanki.



Oblewanie natryskowe.

II. Przedmioty opatrunkowe.

Dużo tamponów. Kupić gazę jodoformową i pokrajać na duże kawałki, złożyć w kształcie woreczka, napęlnić watą i obwiązać gazą. Przechowywać w zamkniętej puszcze. Dalej potrzebne są bindy gazowe, płócienne, flanelowe no i wata oczyszczona.

III. Nakładanie opatrunków.

Zamoczyć tampon w wodzie arnikowej i wcisnąć go na ranę, wyczyszczonej, wprawdzie dobrze za pomocą iringatora, przyłożyć watę i przymocować gazą umaczaną w wodzie. Czystość przy opatrunkach jest najpierwszem przykazaniem; osoba opatrująca rany powinna najpierw wymyć ręce dobrze szarem mydłem, które jest najlepszym środkiem antyseptycznym i z tego powodu powinno się znajdować w każdym domu.

IV. Lekarstwa.

Powinny być przechowywane w dobrze zamkniętych puszkach, lub słojach.

1) Zioła, korzenie, kwiaty: korzeń dzięgielowy (ocukrzony), walerjanowy, liście jagodowe, liście kuklikowe, liście jujuby (p. na kaszel). Cykorja, bratki korzeń ślazowy, kora chinowa, korzeń gencjanny kora kruszyny latorośl sosny korzeń trzmielowy, imbir (ocukrzony) mech islandski (ocukrzona galaretka) korzeń tatarakowy (ocukrzony) korzeń lubczykowy, kwiat malwy, skórki pomarańczowe wrotycz pospolity. liście szalwiowe, liście senesowe, tysiącznik, liście

orzecha włoskiego, wermut, kwiat arnikowy, welnica. Melissa, mięta, macierzanka; i rozmaite inne zioła można sobie tanim kosztem nagromadzić do apteczki domowej.

2) Nasiona i owoce: lniane siemę, anyżowe i konopne; gorzkie migdały, (robi się z nich mleko migdałowe, tłukąc je i dolewając wody), daktyle, figi, chleb świętojański, jagody tarninowe, owoc tamarindy, jagody jałowcowe.

Proszki: Kwas cytrynowy skrzystalizowany do lemoniady (t. j. do rozpuszczenia go w wodzie oczyszczonej) suszone żółędzie, sól kuchenna, proszek kalfonji, cukier mleczny mączka ryżowa, proszek sałepi i saletrzany (p. Krótki oddech).

4) Oleje: anyżowy, synopizmowy (potłuc ziarnka czarnego pieprzu, dodać trochę oliwy i przechować w czystej szklance; przed użyciem można ten olej jeszcze raz przelać przez miałki pieprz, ażeby była mocniejsza) olejek migdałowy, goździkowy, miętowy oliwkowy, rozmarynowy, terpentynowy, jałowcowy.

Tynktury (spirytusy): mrówczany, arnikowy, walerjanowy (brać często po dziesięć kropel zamiast herbaty walerjanowej). Ocet ołowiany do robienia bleiwasu. (Wziąć jedną część octu na pięćdziesiąt części wody). Eter octowy, jodyna, tynktura myrry. Grog jajeczny powinien być zawsze w domu, bo to wyborny środek wzmacniający dla wyczerpanych chorych, suchotników.

Masće: nerwowa: wziąć 16 części smalcu wieprzowego, 8 części łoju, wosku żółtego i olejku muskatulowego z każdego 2 części, rozmarynowego i jałowcowego olejku oliwkowego. Balsam peruwiański, garbnikowy tłuszcz i maść śmietankowa.

Plastry: Na wszystkie uszkodzenia, chore piersi,

zakażenie, wrzody, odmrożenia, bóle w krzyżu, kłucie w boku, ból głowy i zębów, na wszelkiego rodzaju rany, słowem na uszkodzenia zewnętrzne plaster z miodu koniczyzny jest najlepszym środkiem gojącym.

Musimy przeto zwrócić **baczniejszą uwagę** na to dobroczynne lekarstwo, które powinno się w każdym domu znajdować, tembardziej, że przyrządzenie go jest bardzo łatwe.

Wziąć w lecie dwie pełne garście kwiatu koniczyzny (*Melilotus officinalis*), dwie garście róży ogrodowej i gotować w garnku glinianym dodawszy do tego funt oliwy. Po przestudzeniu zlać do szklanych słoików i obwiązać nakłutym papierem. Słoiki z tą mieszaniną mają stać ciągle na słońcu. Zetrzeć na tarce cztery białe buraki i sok wycisnąć przez szmatę. Przecedzić oliwę z koniczyzną, dodać soku buraczanego i gotować przez $\frac{1}{4}$ mieszając ciągle. Potem dodać $\frac{1}{2}$ funta czerwonego minium i znowu gotować, aż pociemnieje i nie przylega do talerza. Wtedy zdejmuje się z ognia, przestudza i dodaje 15 gram balsamu peruwiańskiego, a potem wlewa łyżką do małych pudełek, które się przez parę dni pozostawia bez nakrycia, dopokąd dobrze nie wyschną. Pamiętać, ażeby garnek gliniany był duży i tylko do połowy napełniony. Ogień nie powinien być zbyt wielki, najlepiej gotować na węglach. Kamfora dodana do tej maści chroni od wszelkich zgnilych wydzielin. Przechować w chłodnym miejscu; przed użyciem potrząsać trochę nad świecą, lub gorącymi węglami.

Plaster djachylowy może leżeć bardzo długo, wyciąga i rozmiękcza wszelkie stwardnienia ropnej natury.

V. R o z m a i t e.

Wódka francuska z solą.

Wódka francuska jest środkiem znanym od dawna i do dziś dnia używanym, bo pomaga na najuporczywsze uszkodzenia. Jest równie skuteczny, jak plaster z kwiatów koniczyiny. Uniwersalny środek domowy i leczniczy.

Przyrządzanie: Wziąć prawdziwego koniaku, blado żółtego i łagodnego w smaku i przelać go do czystej butelki, żeby go było w niej trzy ćwierci; wsypać do pełna soli kuchennej, pozostawić tak przez $\frac{1}{2}$ godziny, aż się sól rozpuści; potem wstrząsnąć dobrze, a gdy się wódka sklaruje, jest gotowa do użytku.

Sposób użycia. Nie trzeba mieszać przed użyciem, ażeby wódka była zupełnie klarowna. Używa się jako smarowanie na noc, lub na okłady na bolące miejsce. Łyżka wystarcza na posmarowanie głowy, podczas bólu włosów, lub fluksji.

Na zapalenie oczu przez zarażenie się należy nacierać powieki kilka razy dziennie gałgankiem płóciennym. Wpierw jednak przyłożyć masę śmietankową.

Jak ktoś źle słyszy, niech napelni ucho i zatka je watą i tak pozostawi przez noc.

Na ból brzucha, kolki daje się do wewnątrz pełną łyżkę z trzema łyżkami gorącej wody, a po godzinie można taką porcję powtórzyć, chociaż powinno pomódz od pierwszego razu. Na bóle reumatyczne, artretyczne, klucie w boku, dobrze jest robić okłady.

Zimne ręce i nogi nacierać codziennie. Przy zastarzałych chorobach płucnych, nacierać codziennie piersi; wzmacnia ogromnie płuca. Na wrzody do-

brze jest również przyłożyć okład z wódki francuskiej.

Papier saletrzany, gotowy. Maść z gliny. Wziąć gliny z pieca i rozrobić w jednej części octu i dziesięciu częściach wody i taką maść przykładac na spuchnięte miejsca (wodna puchlina) i pozostawić tak przez kilka godzin. Wyciąga gorączkę.

Ulepek mannowy, lub cukier rozpuścić łyżeczkę od kawy w troszce wody i dawać do picia.

Miód jest dobry dla chorych piersiowych, a następnie jedzony na noc jest doskonałym środkiem na bezsenność.

Mieć zawsze w domu termometr do mierzenia gorączki, następnie irygator z rurką do lewatywy i do pochwy dla kobiet. A teraz wiesz, łaskawy Czytelniku, co potrzebne do apteki domowej, urządz ją sobie dobrze i utrzymuj w porządku, a będziesz uzbrojony przeciwko chorobie, która często, jak złodziej, w nocy się zakrada.

Katalog książek
„Księgarni Popularnej“
w Warszawie,

ul. S-to Krzyska 42, telefon 184-66.

- Buczwiński Leon.** Poradnik weterynaryjny.
Treść. Część pierwsza: O chorobach panujących i zaraźliwych zwierząt domowych. — Część druga: Choroby wewnętrzne zwierząt domowych. — Część trzecia: Choroby zewnętrzne zwierząt domowych. — Część czwarta: Krótkie wiadomości z akuszerji weterynaryjnej, str. 288. Zamiast rb. 1 kop. 50 tylko — 60
- Dinng Aleksander.** Dziedziczność instynktów namiętności i uczuć. z francuskiego przełożył dr. med. Ludwik Wolberg. str. 36. Zamiast 30 kop. tylko — 20
- Ehrlich Prof.** „606“ najskuteczniejszy środek leczniczy syfilisu. **Treść:** 1) Syfilis. 2) Preparat „606“. 3) Odezwy i komunikaty. 5) Ogólne wnioski i widoki na przyszłość. 6) Dodatek. Cena kop. 50
- Ebner Felix.** Kawalerskie grzeszki. (Przyczynek do moralności mężczyzn). str. 62 — 50
- Wolberg L.** Psychologia dziecka, Wykład popularny o uczuciach i umyśle dziecka w zastosowaniu do wychowania. podług

- dział Pereza, Preyera Darwina i innych
str. 341. Zamiast rb. 1.80 tylko — 90
- Dr. Braun i Dr. Rosenblum.** Samogwałt u męż-
czyzn i kobiet, jego skutki i leczenie.
Treść: O skutkach samogwałtu u męż-
czyzn i u kobiet.—Dlaczego samogwałt
jest szkodliwy i niebezpieczniejszy od
spółkowania?—Oznaki samogwałtu. Wy-
korzenienie zła w samym jego zarod-
ku.—Środki do wykorzenienia samo-
gwałtu u młodzieży od lat 13 do 15.
Leczenie cierpień wynikłych na tle sa-
mogwałtu.—Właściwe leczenie środkami
lecznicznymi.—Onanizm moralny.—
Polucje. Przyczyny chorobliwego wy-
dzielania nasienia.—Leczenie polucji. — 40
- Dr. Gelsen** Hygiena miodowych miesięcy.
Wskazówki i rady dla nowożeńców. Wy-
danie 3, poprawione. Warszawa, 1910. — 45
- Handel „żywym towarem“**, czyli sprzedaż
dziewcząt do domów rozpusty i środki
przeciwko temu.
Treść: Przedmowa.—Dostawcy i kupcy
żywego towaru.—Pułapka na niedoświad-
czone dziewczęta.—Werbowanie dziew-
cząt do domów publicznych i ich stra-
szone położenie.—Sposoby wydostania
się z sieci domów rozpusty.—Organiza-
cja specjalnego dozoru nad agentami.—
Początek ogólnego uświadomienia o
szkodliwości domów publicznych.—Po-
wrót upadłych dziewcząt na drogę ucz-
ciwej pracy — Dodatek Współczesny
stan prostytutki i środki ukrócenia ta-
kowej. Warszawa, 1905. — 40
- Herbert Spencer.** Etyka stosunków płciowych.
Treść: Czystość.—Małżeństwo.—Obowią-
zek rodziców. — 35
- Rozwój stosunków płciowych.
Treść: Pierwotne stosunki płciowe. — 35

Najnowsze tajemnice i zagadnienia czarnej magji, Hypnotyzmu, Spirytyzmu i Magnetyzmu, oraz zasady praktycznego ich zastosowania, ułożone według najnowszych i najlepszych źródeł, przez I. K. R. z licznemi rysunkami w tekście.

Treść. Wstęp do Magji. Świat astralny. Mieszkańcy astralu. — Inkubizm, wyjście w ciele astralnym. — Elementy. — Wampiryzm. — Sztuka oglądania świata astralnego czyli psychometria: — Wywoływanie duchów, czyli materializacja astralu. — Czary i magia. — Zaklęcia i przedmioty magiczne. — Uderzenie odwrotne przy rzuceniu uroku. — Urok miłosny. — Zawijanie węzła. — Talizmany. — O wzajemnym stosunku wszechrzeczy. — Tajemnice życia i śmierci, czyli śmierć i życie pozagrobowe. — Karma i kolejne wcielania człowieka. — Spirytyzm czyli zjawianie się duchów. — Wróżby i prorocтва. — O prawach rządzących wszechświatem. — **Część druga Magji (przygotowawcza).** O kształceniu w sobie siły duchowej, potrzebnej do praktyk magicznych. — O pokarmach. O użyciu właściwych środków podniecających. — O powietrzu i oddychaniu. — O tresurze duchowej. — O rozmyślaniu. — O psychometrii i telepatyi. — O znaczeniu ciał niebieskich w nauce Magji. — Położenie stosunkowe planet. — O stosunku między planetami i znakami zodiaku. — Księżyc w 12 znakach. — Wpływ księżyca na płeć dzieci. — Talizman miłości. — Aby się stać niewidzialnym. — Stosunek magiczny pomiędzy planetami i drogami kamieniami, oraz planetami. — O szczególnych właściwościach pewnych kamieni. — O trawach magicznych. — Znaczenie zwierząt w Magji. — Wpływ planet na człowieka — Wpływ znaków zodiaku. — Aniołowie. — Duchy planet. — Aniołowie czterech stron świata.

—Część trzecia Magji (praktyczna). Wiadomości ogólne. O modlitwie. — Łańcuch magiczny. — Pracownia magiczna. — Pokój magiczny. — Oltarz. — Pontagramma. O wodzie. — Modlitwa Ondyn. — O soli i popiele. — Modlitwa gnomów. — Modlitwa sylfów. — O kadzielnicy. — O lampie magicznej. — Modlitwa Salamander. — Zwierciadło magiczne. — O materjale na talizmany. — Horoskop. — Tydzień ucznia Magji. — Promieniowanie. — Odgadywanie charakteru. — Magnetyzm i hypnotyzm. O różnych sposobach hypnotyzowania. — Sposób magnetyzowania ruchami ręki. — Sposób magnetyzowania za pomocą ręki. — Sposób magnetyzowania za pomocą błyszczącego przedmiotu. — Sposób magnetyzowania za pomocą rozkazu. — Sposób magnetyzowania za pomocą uścisku rąk. — O stanach hypnotycznych. — Przebudzenie osoby za hypnotyzowanej. — Potęga sugestyi w stanie hypnozy. — O sugestyi na jawie. — Sugestia w wychowaniu. — O praktykach czarodziejskich. — Doświadczenia Rochesa. — Alfabet sympatyczny. — Magja i świat niewidzialny. — Egzorcyzm powietrza. — Egzorcyzm ziemi. — Zaklęcie czterech. — Zaklęcie siedmiu. — Zaklęcie Salomona. — Wywołanie magiczne. — Wywołanie miłosne. — Medycyna hermetyczna — Opętanie. — Wskazówki z medycyny hermetycznej. — Wielka operacja. — O księdze magicznej. — O kole magicznem. — Operacja magiczna. — Modlitwa do 4 stron świata. — Duchy i zjawiska. — Zaklęcie na 7 dni tygodnia. — Kłątwa na wierność duchów. — Ciekawe praktyczne wiadomości z Nagji. — Środki magiczne wywołania miłości. — Zbiorek tajemnic magicznych. — Obrona przeciw czarom. — Czarownicy. — O literaturze magicznej. — Odgadywanie myśli. Str. 264, około 50 rysunków. Cena rb. 2

