

Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodniczego.



NAKŁADEM WYDAWNICTWA „PRZEWODNIKA ZDROWIA”
(Czarnowski, Berlin, Weissenburgerstr. 27).

Cena: 50 fen.—60 hal.—25 kop,

Spis godnych polecenia książek

o pielęgnowaniu zdrowia itp.,

które można nabyć w każdej lepszej księgarni lub w Wydawnictwie „Przewodnika Zdrowia“

(Czarnowski, Berlin N. 58.)

Przewodnik Zdrowia, rocz. III (1897) do X (1904). Cena każdego rocznika 2.50 M. — 3 kor. — 1 $\frac{1}{2}$ rb.

Przew. zdr. r. 1905, 1906 i 1907 po 5 M. = 6 kor. = 3 rb.

Roczn. I (1895), II (1896), V (1899) i VI (1900) są wyczerpane!

Zapasowe 8 rocz. **razem** zamówione kosztują tylko 15 marek — 18 kor. aust. — 8 rubli.

1. **Alkohol a miłość**. Napisał dr. Zaleski. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.
2. **Bakterje** i rzeczywiste ich znaczenie w życiu ludzkim i w przyrodzie. II. wyd. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

3. **Biegunki i zaparcia** — jak powstają, jak je leczyć? Odbitka z Przew. Zdr. Z licznymi rysunkami. — 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

4. **Choroby dziecięce**, a mianowicie odra (żarnice), szkarlatyna, błonica (dyfterja), ospa, krup itp., powstawanie tych chorób, jako też leczenie i zapobieganie. II. wyd. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

5. **Choroby narządu oddechowego** (kaszel, choroby piersiowe, cierpienia płuc i opłucnej). Odbitka z Prz. Zdr. z 17 rycinami. Cena 1 M. = 1,20 kor. = 50 kop.

6. **Czem zastąpić napoje alkoholiczne?** Spis napojów zdrowotnych oraz najprostsze sposoby przyrządzania niektórych. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 hal. — 30 kop.

7. **Choroby z zaziębień** (reumatyczne i kataralne), ich przyczyny, zapobieganie i leczenie. Poradnik dla każdego podług dra Niemeyera. Odbitka z Przew. Zdr. — Cena 50 fen. — 60 hal. — 30 kop.

8. **Diagnoza z oczu**. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

9. **Hypnotyzm i suggestja**. Krótkie popularne wskazówki do hypnotyzowania jako też do udzielania poddańek w celach leczniczych i wychowawczych. Część I. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

9a. — Część II. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

10. **Ilustrowany mały kucharz jarski**. Wydanie drugie dopelnione, z licznymi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop. W ozdobnej oprawie: 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.

11. **Jaką metodą się leczyć?** Podług dra W. Klimaszewskiego i innych lekarzy przyrodniczych. Odbitka z Przew. Zdr. — 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

12. **Jak młodzież nświadamiać o życiu płciowem?** Odbitka z książki: „Życie płciowe“. Cena 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

13. **Jarska kuchnia**, zawierająca wypróbowane przepisy przyrządzania smacznych a zdrowych potraw roślinnych, oraz naukowe uzasadnienie jarstwa. Napisała M. Czarnowska. Cena 2.25 M. — 2.70 kor. — 1 rb.

14. **Jarstwo** podstawą zdrowia, szczęścia i życia nowego, wedle orzeczeń słynnych badaczy i uczonych. Cena 20 fen. — 20 hal. — 10 kop.

15. **Jak się objawia życie ludzkie** i przez co się utrzymuje. Fizjologia człowieka. Napisał dr. J. Zanietowski. 50 f. — 60 hal. — 25 kop.

16. **Kąpiele powietrzno-słoneczne** i ich znaczenie dla zdrowia naszego oraz praktyczne wskazówki do ich urządzenia. 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

17. **Dr. med. Kingsford. Naukowe podstawy diety roślinnej (jarstwa)**. Przekład z angielskiego przez L. L. — Cena 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.

18. **Nasze pokarmy** jako środek leczniczy. Odbitka z Prz. Zdr. — 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

19. **Nerwowość w małżeństwie** oraz zwykłe choroby przewlekłe (chroniczne) zwłaszcza u kobiet zamężnych. Chorób tych główne przyczyny i sposoby zapobiegania im. Przyczynę do oświaty ludowej, jako też prawdziwego szczęścia w rodzinach. II wyd. Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.



Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodniczego.

Zwięzły opis zabiegów i zastosowań lecnictwa
przyrodniczego ze szczególnym uwzględnieniem
najnowszych sposobów.



Wydanie **trzecie**, dopełnione, z licznymi rycinami.



BERLIN.

Nakładem Wydawnictwa „Przewodnika Zdrowia“

(Czarnowski — Berlin, Weissenburgerstr. 27.)



529266

529.266

kk 121/28

SŁOWO WSTĘPNE.

Odbywający się w naszych czasach w lecznictwie coraz widoczniejszy zwrot ku wskazówkom i wymaganiom przyrody, czyni koniecznym obeznanie się bliższe z czynnikami leczniczymi i sposobami w lecznictwie przyrodniczym stosowanymi. Im więcej, tak wśród publiczności, jak i wśród — coraz szerszych dzięki Bogu — kół lekarzy niejednostronnych, zdobywa sobie uznanie pewnik, iż dotychczasowe środki lecznicze nie są wystarczające, że trzeba stosować więcej „przyrodniczych“ środków, — tym niezbędniejszą staje się potrzeba rozmaitych podręczników w tym kierunku.

Potrzebie tej dla społeczeństwa polskiego zadość ma uczynić niniejsze zestawienie.

Zawarte tu przepisy są winikiem długoletnich badań sumiennych lekarzy praktycznych, kierowników najprzerdniejszych zakładów lecznictwa przyrodniczego.

Najwięcej miejsca zajęły w tym podręczniku wskazówki stosowania środków wodoleczniczych; co zrozumiałem jest ze względu na to, iż wodolecznictwo, które od czasów Priessnitza rozwinięte i udoskonalone niepomieranie, w szeregu zewnętrznych działań leczniczych przyrodniczych zajęło najpoważniejsze miejsce.

Ale i sposobów najnowszych, w ostatnich czasach zdobywających sobie coraz powszechniejsze uznanie, nie pominęliśmy w niniejszej rozprawie. Znajdzie tu więc Czytelnik i wskazówki, co do stosowania kąpeli powietrz-

nych i słonecznych, piaskowych, jako też opis leczenia roślinami.

Kiedy i jaki środek ma być zastosowany, o tym rozstrzygać powinien zawsze lekarz. — Podręcznik niniejszy daje tylko opis wykonania różnych działań leczniczych, bez trudności dających się stosować w domu chorego. W ten sposób lekarzom oszczędza się mozolnej pracy objaśnienia, które zresztą dane ustnie, łatwo bywają zapominane przez chorego i domowników.

Nie podaliśmy też opisu trudniejszych działań, wymagających pewnej szczegółowej umiejętności, jak np. mięsienia (masażu), mniemając, że wykonywanie takowego poruczać należy zawsze lekarzom lub osobom, poświęcającym się takim czynnościom zawodowo.

O ileby z grona zwolenników przyrodniczego leczenia, czy to z kół lekarskich, czy też spośród publiczności, doszły do nas uzasadnione życzenia zmian, poprawek lub uzupełnień niniejszego podręcznika, — chętnie przy dalszym wydaniu je uwzględnimy. Za wszelkie wskazówki w tej mierze szczerze będziemy wdzięczni.

Tymczasem zaś, oddając pracę niniejszą w ręce publiczności, ufamy, że bądź co bądź zadość uczynimy potrzebie poważnej.

Wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“.



Ekonomiczne znaczenie przyrodolecznictwa.

Według *Dra med. Walsera.*

Dziedziczne prawa nasze i ustawy
Jako choroby wieczyste,
Z miejsca na miejsce tłum ich nieruchawy
Wlece się plagą zaiste,
Jedno po drugim darząc pokolenie;
Rozsądek głupstwem, dobrodziejstwo męką
Staje się wnukom — o prawie, niestety,
Co z nami na świat przyszło — wciąż milczenie!

Streszczając pokrótce znaczenie ekonomiczne naturalnego lecznictwa, rzec możemy:

1. Przyrodolecznictwo jest z natury rzeczy konieczną towarzyszką walki oswobadzającej, która się toczy od 15-go stulecia począwszy, coraz natężniej, przeciw sobkostwu, przywilejom i samolubnym roszczeniom, przeciw niewolnictwu i uciemianiu, — przeciw cechom w rzemiośle, a jednostronnemu dogmatowi w lecznictwie.

2. Przyrodolecznictwo jest tamą przeciw społecznej nędzy w medycynie, jest niejako samopomocą narodu. Na pytanie, czy samopomoc taka narodu wobec rządu jest dozwoloną, odpowiedzieć trzeba, że owszem, gdyż powody jej są moralne. — Uprawianie lecznictwa przyrodniczego obok państwowego, jest moralnie uprawnionem. Moralne obyczaje zaś więcej działają niż dobre prawa. Przyrodolecznictwo jest uleczeniem dla państwa wobec państwowego leczenia.

3. Czy przepisy przyrodolecznictwa są szkodliwe dla ogółu, czyż więc nie może ich każdy wykonywać? Zastępców naturalnego lecznictwa tuzinami całymi pozywano przed sąd, ponieważ nauki ich, względnie środki przez nich używane przeciw chorobom były jakoby szkodliwe, ale wszystkich oskarżonych uwolniono, przeciw niektórym nawet nie rozpoczęto dochodzenia. Skoro tedy przyrodolecznictwo nie jest szkodliwym dla ogółu, każdy może zostać własnym lekarzem, i pojęcie takie zaszczepiać i drugim.

4. W sprawach leczenia ogólna wola narodu rozstrzyga; każdy niech będzie sobie lekarzem! Każdy obywatel państwa i w rzeczach lecznictwa ma prawo ze swej strony przyczynić się do postanowień, służących dobru ogólnemu.

5. Monopolizacja lecznictwa była dawniej uprawnioną, bo mniej było chorych, popyt więc o lekarzy był mniejszym; podziśdzielić jednak prawie każdy choruje, więc trzeba nam się starać, aby każdy sam sobie mógł pomóc także w razie choroby.

6. Czy jednak prawo »zajmowania się leczeniem« można ograniczać jeszcze egzaminami? Nie, gdyż ogólne doświadczenie wykazało, podobnie jak w rzemiośle, tak i w lecznictwie, że egzamin nie daje poręki zdolności egzaminowanego.

7. Czy państwowe lecznictwo jest nieomylnym? Nie, gdyż wiele urządzeń: sposób kształcenia lekarzy, jednostronne pojmowanie przyczyn chorób i ogólnikowe ich traktowanie zastrzykiwaniami trujących surowic wykazały się w wielu wypadkach fałszywymi, a często nawet szkodliwymi; należałoby więc wadliwe braki zastąpić sposobem leczenia, który już pozyskał prawo obywatelstwa i godzien zastąpić niedostatki.

8. Naturalne lecznictwo nie chce, aby jedna klasa wy-

łącznie zajmowała się leczeniem i mówi: Staram się o wychowanie moralne ludzkości, i usuwając niedolę jednostek dopomagam do usunięcia ogólnej społecznej nędzy.

9. Lasecznik biedy jest pierwszą przyczyną wszystkich chorób, występków i zbrodni; rozwija on się głównie na bagnistym gruncie ciemnoty i uciemnienia, a usuwa go jedynie »serum« oświaty!

10. Przyrodolecznictwo usuwa przyczyny kastowej dumy, stanowej zarozumiałości i surowości uczuć; pomaga więc wyrównywać ostre przeciwieństwa klasowe, na których przedewszystkim zasadza się nędza społeczna i złe skutki walki klasowej.

11. Lecznictwo przyrodnicze jest lecnictwem nie tylko bogaczy, chcących znieść skutki występków przeciw higienie, lecz także biedaków, którym prosta wanienka, szmat płócienny i derka wełniana starczą za najdroższe leki apteczne.

12. Do wszystkich tych, co twierdzą: »Umiarkowanie, do jakiego nawołuje lecznictwo przyrodnicze, prowadzi za sobą ekonomiczne zubożenie narodu«, wołam: Bogatym ten tylko, kto ma mało potrzeb!

Dalej ma i kultura się obniżać, skoro każdy umiarkowaniu hołdować będzie. Ale czyż to kultura przyniosła wam prawdziwe szczęście społeczne? Spójrzcie naokoło siebie: wszędzie zwiększona produkcja skutkiem technicznych wynalazków, ale równocześnie zmniejszenie spożywania (konsumpcji), obniżenie popytu, a pomnożenie komorników i urzędników policyjnych. Lekarzy i prawników coraz więcej, ale chorób i występków nie ubywa. I to nazywacie błogosławioną kulturą!?

Lepiej mniej t. zw. kultury, a więcej prawdziwego szczęścia społecznego!

Ogólne uwagi przy zabiegach wodolecznicznych.

Prawie każdą zwykłą chorobę można uważać jako nagromadzeniem się w ustroju pewnych zużytych przy przemianie materji cząstek; ruch krwi nie jest dość silnym, aby te odpadki przemiany materji wczas wydalić z ciała, i stąd powstają dolegliwości, przypadłości różne i cierpienia. Chcąc cierpienie zmniejszyć, chorobę rzeczywiście wyleczyć, trzeba poruszyć krew, aby zdołała wydalić wszystkie chorobotwórcze pozostałości z ustroju. Jednym ze środków ku temu jest stosowanie wody we formie łaźni, oblewań, zmywań, ocierania i owijania czyli otulenia. Podrażniając skórę i jej nerwy wodą, podniecamy tym samym różne narządy ciała do odpowiedniego działania przeciw słabości ustroju. Ponieważ każda choroba, będąc skutkiem niedość prawidłowego ruchu krwi a wzajem oddziałując znów coraz to ujemniej na ruch ten, dotyka niekorzystnie całego ustroju, przeto i środki wodoleczniczne, jako poprawiające ruch krwi, powinny znajdować zastosowanie przy każdej chorobie obok poszczególnych środków (naparzań, herbat itd.) i obok innych ogólnych środków (powietrza, dyety).

Główną zasadą przy stosowaniu wszelkich środków wodolecznicznych, czy to używając wody zimnej czy ciepłej, jest baczenie na to, aby ciało chorego dobrze było rozgrzane przed każdą czynnością.

Należy więc, zanim się przystąpi do używania jakiegokolwiek środka wodolecznicznego, rozgrzać się wprzód dobrze w łóżku, lub mocno wytrzeć ciało ręką lub ręcznikiem; rozgrzanie ciała można też skutecznie w razie potrzeby przykładaniem gorących baniek, najlepiej jednak wywołać ciepło, skoro tylko nie jest się zbyt osłabionym, ruchem dostatecznym, bieganiem itp.

Najlepszą porą do stosowania środków wodolecznicznych jest czas poranny bezpośrednio po wstaniu z łóżka.

Nie należy przedsiębrać żadnych większych zabiegów wodoleczniczych na czczo, ale też i nie z przepełnionym żołądkiem. Chory nie powinien uczuwać głodu ani pragnienia, ale też nie być ociężałym.

Ciepłota w pokoju, gdzie się odbywa kuracja, powinna wynosić co najmniej 15 stopni C. (12° R.)

Po każdym zastosowaniu jakiegoś środka wodoleczniczego trzeba się udać do łóżka albo też zażywać dostatecznego ruchu, czy to w pokoju, czy na wolnym powietrzu.

Owijania czyli otulenia i okłady.

Opisując różne środki, w lecznictwie używane, pomówimy nasamprzód o znaczeniu i różnych sposobach owijania, to jest okrywania ciała mokrymi prześcieradłami i rękawkami z następującym owinięciem wełnianą derką.

Wodolecznictwo stosuje dwa główne rodzaje owijania: tak zwane uśmierzające czyli uspakajające i podrażniające. Tamte mają na celu wyciągać gorączkę przy zapaleniach; należy ich używać krótko, a zmieniać, skoro tylko gorączka się wzmacnia. Owijania podrażniające natomiast, służące ku poruszeniu krwi i wydobyciu z ciała chorobliwych naleciałości zapomocą wytwarzanego parowania, powinny oczywiście dłuższy czas leżeć na cieple. Przy owijaniach tych, ażeby były skuteczne, należy zachować bacznie pewne przepisy. Szereg najważniejszych przepisów podajemy poniżej.

1) Zanim się chory rozbierze, powinny być wszelkie przygotowania ukończone, ażeby chory nie ziął przed owinięciem.

2) Owinięcie powinno się uskuteczniać szybko.

3) Owinięcie powinno ściśle przylegać do ciała, nie tak mocno jednak, aby ruchy ramion i oddychanie były krępowane. W czasie owijania więc, — szczególnie zważać na to należy przy owijaniu trzech czwartych ciała — powi-

nien chory pełną piersią oddychać, ażeby po tym nie czuł ciśnienia w piersiach.

4) Mokre prześcieradło (lub ręcznik) powinno z 5 centymetrów przynajmniej (2 cale), wełniana derka 10—15 cm. wystawać u dołu poza palce nóg.

5) Kto nie ma wprawy, powinien, zanim się zabierze do owijania mokrą chustą, ćwiczyć się, najprzód owijając chorego suchym prześcieradłem; można to czynić z dziećmi, których do takiej próby rozbierać nie potrzeba.

6) Jeżeli nogi w otuleniu nie chcą się rozgrzać po upływie kwadransa, trzeba je albo odkryć i potarzyć dobrze dopiero owinać na nowo, albo owinać tylko suchymi chustami, lub też wreszcie przyłożyć do nich bańki z gorącą wodą, owinięte mokrymi, w gorącej wodzie zwilżonymi i wyżyłymi szmatami. Jedną bańkę kładzie się dołem pod stopy, po jednej przy udach (na zewnątrz owinięcia) i jedną w zgięciu kolan. Skoro bańki parzyły zanadto, trzeba je owinać szmatą, najlepiej wełnianą.

7) Gdy chory zacznie się pocić, daje mu się do popijania świeżej wody. Ciało i twarz chorego ocierać trzeba raz po raz chłodnym, wilgotnym ręcznikiem.

8) Przed owinięciem czy to całkowitym, czy częściowym, zaleca się, by chory wziął łaźnię parową (całkowitą, połowiczną lub nożną). Przed zastosowaniem owinięcia, ciało powinno być rozgrzane. Po łaźni parowej nie potrzeba oczywiście przykładać baniek.

9) Kto nie obyty ze sposobami lecznictwa przyrodniczego, niech się ogranicza zrazu na owijaniach częściowych.

10) Owiniętego chorego należy przykryć dobrze kołdrą lub wełnianą derką; w nogach można położyć poduszkę.

11) Dla osób, bardzo bojących się wody lub dla dzieci, można używać do zmoczenia szmat wody aż do 30° C., byleby się chorego przedtym zmyło ciepłą wodą (25 C.) w pobliżu pieca.

12) Że małe dzieci zrazu krzyczą przy owijaniu, nie powinno od stosowania tego środka wstrzymywać, — należy jednak przygotować się dobrze i wyćwiczyć, robiąc owijania próbne z dziećmi zdrowymi w ubraniu, i suchymi ręcznikami.

13) Dla osób pełnokrwistych nie potrzeba wyżymać prześcieradeł i ręczników tak mocno, jak dla słabych. Dla silnych osób wystarcza też woda o 12 do 20 stopni C. do zwilżenia ręczników.

14) Skoro chory po kilkakrotnych owijaniach całkowitych nie rozgrzewa się, jest to znakiem, że działalność skóry u niego zupełnie jest przytępiona; — w takich razach należy dać pokój owijaniom, dopóki siły chorego wogóle się nie poprawią. U osób niedokrwistych i cierpiących na blednicę do stosowania owijań w wyjątkowych tylko razach zabierać się należy.

15) Robiąc owinięcia osobie słabej, małokrwistej, trzeba dla wywołania lepszej siły odruchowej (reakcji) włożyć pomiędzy mokre płótno a derkę wełnianą suche prześcieradło zwykłe albo gutaperkowe.

16) Otulenie trwać powinno zazwyczaj u osób, nie mających gorączki, półtorej godziny do 2 godzin; u osób, cierpiących na choroby przewlekłe lub u ozdrowieńców, może otulenie trwać aż do 3 godzin i zależy w takich razach czas trwania od chęci i woli chorego. Osoby nerwowe nie powinny znajdować się w owinięciu dłużej nad półtorej godziny, chorzy na gorączkę mają być otuleni tylko przez 20 do 45 minut.

Różne rodzaje owijań czyli otuleń.

I. Owinięcie tułowia dolne (t. zw. opaska Neptuna) jest najczęściej używanym otuleniem, bo też najwięcej w różnych dolegliwościach skutecznym. Kaszel, nieżyty (katary), bóle głowy i zębów, zawroty głowy, brak apetytu,

zapalenie oczu, zapalenie płuc, błonica (dyfterja), szkarlatyna, dur (tyfus), żoły (skrofuley), krwawnice (hemoroidy), cierpienia żołądka, ner-
te choroby ustępują
owijań tułowia, skoro
się robi w ciepłym po-
wtarza dość często.



Rys. 1.

wowość itd., wszystkie
zwykle po stosowaniu
tylko owijania te wczas
koju lub w łóżku i po-
Zadziwiającym jest też

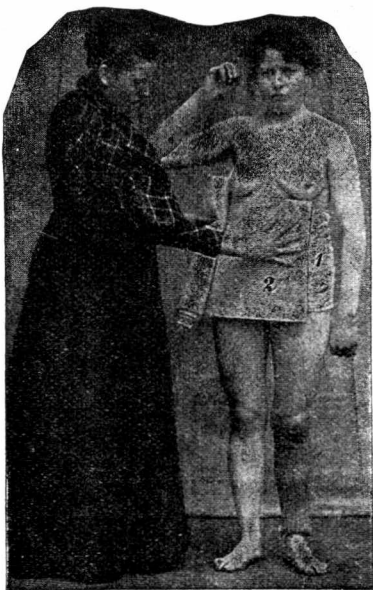
dobry skutek tych otu-
niach kobiecych. Bezsenność i różne przejściowe niedoma-
gania u dzieci także ustępują wprędce po zastosowaniu
tego owinięcia.

Rys. 2. Opaska Neptuna. (1 oznacza: ręcznik mokry, 2 chustkę wełnianą.)



Czego potrzeba do owijań dolnych? Potrzeba kilku chustek wełnianych lub dostatecznie szerokiej i długiej flaneli, ażeby tułów dwukrotnie owinać można; dalej — 2 ręczników z grubego płótna nie zupełnie nowych, bo nowe za mało wciągają wody. Najlepsze w tym celu są chustki z surowego jedwabiu, które obficie wchłaniają wodę a przytym nie drażnią.

Jak się robi owinięcie? Rozkłada się naprzód wełnianą chustę lub flanelę, 125—200 cm długą, a na to ręczniki, również tak długie a 25 cm szerokie, zmoczywszy je w letniej wodzie (18 do 25 stopni C.); wszystko to wsuwa się poza chorego siedzącego w łóżku, podnosi się potym koszulę chorego i układa go plecami na mokre ręczniki, poczym zawija się szybko ręczniki z obu stron naokoło ciała chorego, i przykrywa je wełnianą chustą z obu stron (p. rysunek 1). Pod plecami chorego leżą więc ręczniki i chustka wełniana pojedynczo, z wierzchu podwójnie. Wełniana lub flanelowa opaska powinna być szerszą od ręczników, tak aby z obu stron górą i dołem na 5—8 cm wystawała. Owinawszy chorego przymocowuje się na nim chustki zapinkami czyli śpinkami zamykanymi (*Sicherheits-Nadeln*) a ściągawszy koszulę przykrywa się chorego.



Rys. 3. Opaska Neptuna wykonana przez osobę drugą.

Chcąc sobie samemu zrobić owinięcie, trzeba ułożyć wełnianą chustkę i ręczniki na łóżku w miejscu odpowie-

dnim, a potem położywszy się postępować jak powyżej opisano (p. rys. 2; 2 oznacza chustkę, 1 ręczniki) *).

Należy jednak zrobić wprzód próbę z owinięciem na sucho.

Dla osób słabszych trzeba brać ręczniki mniej grube i nie wielkie, dla niemowląt wystarcza nieraz chusteczka płócienna.

Robiąc owinięcie dziecku, najlepiej tylko połowę chustki zmoczyć i wyżąć dobrze, ułożyć na ciele, na to drugą, suchą połowę a potem okrycie wełniane.



Rys. 4. Zwitek chustki wełnianej.



Rys. 5. Zwitek ręcznika płóciennego.

Chcąc zrobić owinięcie nie w łóżku, należy sobie przygotować wełnianą lub flanelową chustkę i ręczniki tak, aby nimi wygodnie owi-



Rys. 6. Rozpoczęcie owin.



Rys. 7. Przeprowadzenie owin.

jać można. Chory powinien stanąć przy łóżku lub w pobliżu ciepłego pieca.

*) Rysunki cynkografowe pochodzą z dzieła Bilza „*Das neue Naturheilverfahren*“, które zostało wydane także w polskim przekładzie.

Następnie owija się go najprzód zwilżonym ręcznikiem a dalej chustą, od lewej strony poczynając, naokoło ciała. Można w ten sposób zrobić sobie samemu owinięcie. Przy owijaniu na stojąco trzeba chustki mocniej przyciągnąć aniżeli w łóżku.

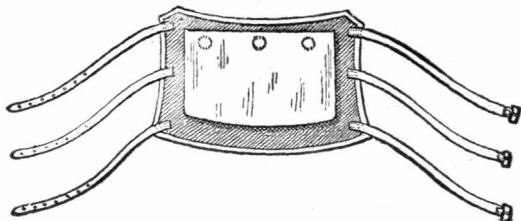
Sposób wykonania przez osobę drugą, stojącą naprze-



ciw chorego: Zmoczony ręcznik jako też wełnianą chustkę zwija się we wałek; następnie wzięwszy zwitek (wałek) w rękę prawą, zakłada się wolny koniec mokrego ręcznika na grzbiecie i prowadzi ręcznik aż do prawego biodra; tu przytrzymać ręcznik lewą ręką a prawą odwinąć zwitek i założyć ręcznik od prawego biodra na brzuch aż do biodra lewego. W ten sam sposób zakłada się chustkę wełnianą na mokry ręcznik, poczym przymocowywa się ją zapinkami (p. rys. 3.)

Rysunek 4 i 5 pokazuje nam chustkę i ręcznik, przygotowane do owinięcia; rys. 6 rozpoczęcie owijania,

Rys. 8. Przymocowanie. rys. 7 przeprowadzenie, a rys. 8 skończone i przymocowane owinięcie.



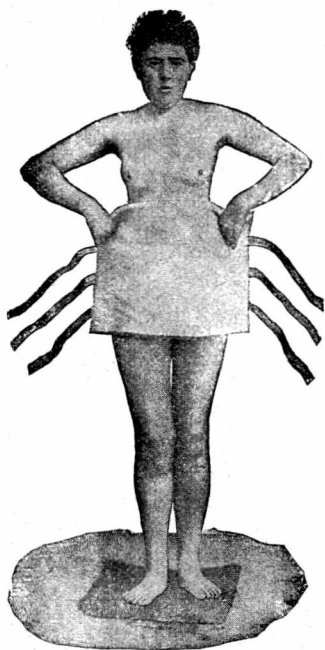
Rys. 9. Zawój na żołądek.

Po zdjęciu okładu należy natychmiast zmyć całe ciało letnią wodą (18 do 25° C.) i dobrze wytrzeć.

II. Owinięcie żołądka. Owinięcie to pobudzające ruch krwi skutecznym jest szczególnie przy złym trawieniu i innych słabościach żołądka.

Rysunek 9 okazuje przysposobioną do owinięcia chustkę wełnianą z paskami i przymocowany na środku chustki kawał białego płótna, dość wielki, aby pokrył brzuch. Rys. 10 uwidoczni sposób zastosowania.

III. Owijanie piersi. Potrzeba do tego szmaty płóciennej, ręcznika itp., o długości półtora do 2 metr. a 42 cm szerokości, dalej flaneli lub wełnianej chustki, dość wielkiej, aby ponad płótno ze wszystkich stron na jakie 3 palce wystawała, i wreszcie 3 zapinki.



Rys. 10. Założenie zawoju na żołądek.

Wykonanie: Zwilża się płótno w wodzie 22 do 27 stop. C. ciepłej, wyżyma i układa gładko pod plecami chorego na chustce wełnianej (p. opis I. owinięcia tułowia) Okład wilgotny powinien sięgać od pachy do pępka. Ręcznik mokry składa się potem z dwóch stron na piersi chorego tak, że na piersiach okład leży podwójnie

a następnie przykrywa się okład mokry chustką wełnianą, którą należy zapinkami przymocować tak, aby górna część w chwili, gdy chory oddycha głęboko, przywierała dość mocno.

Chory pozostaje w łóżku wedle potrzeby, dopóki nie nastąpi mocne rozgrzanie; w danym razie można i świeży dać okład. Nie powinien jednak chory leżeć w owinięciu dłużej ponad 2 godziny.

Po zdjęciu okładu trzeba pierś i plecy zmyć chłodną wodą i pozostać jeszcze przez pewien czas w łóżku.

IV. **Owinięcie tułowia całkowite** wykonuje się, z zachowaniem przepisów, pod l. III i I podanych, używając ręczników szerszych, na 60 cm., tak aby okład sięgał od pachy aż poza biodra dołem, (p. rysunek 11).

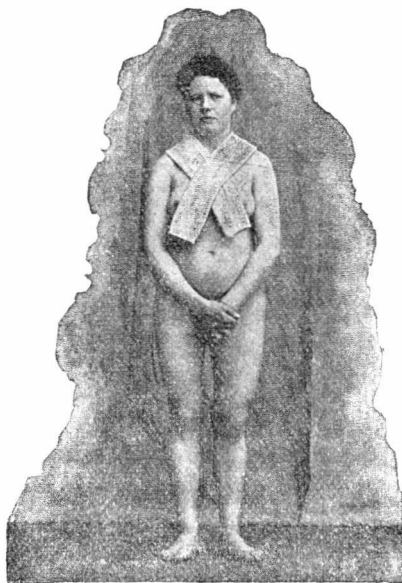


Rys. 11. Owinięcie tułowia całkowite.

wyżyma dobrze i składa tak, aby na szerokość dłoni okrywało szyję z tyłu i z przodu i na krzyż złożone spadło dość nisko na piersi (rys. 12).

Rysunek 13. uwi-
docznia owinięcie bar-
ków z tyłu. Na mokre
płótno kładzie się weł-
nianą chustkę, szal
wełniany itp. tak, aby
okrycie to wystawało
poza płótno o jeden
cał ze wszystkich stron.

Owinięcie to no-
sić się powinno przez
kilka godzin albo na-
wet przez całą noc. Po
z zdjęciu trzeba się zmyć
ciepłą wodą (22° C.)
dobrze wytrzeć.



Rys. 12. Owijanie barków z przodu.

Rys. 14. uwidocznia owinięcie barków szerokie:

Zwykle stosują się owinięcia barków w połączeniu z owijaniem tułowia, tak, że przymocowania osobnego nie potrzeba.

Rycina 14a przedstawia wykonane owinięcie barków, tułowia i krzyża.

Rycina 14b przedstawia wykonane owinięcie szyi, tułowia i krzyża.

VI. Owijanie nóg. a) Sposób pierwszy. Bierze się kawał płótna takiej szerokości, ażeby sięgało od kostek



Rys. 13. Owinięcie barków z tyłu.

aż do połowy uda, i płótnem tym, zwilżywszy je w wodzie ciepłej (22 C.) i wyżawszy, owija się mocno nogę; na to nawija się wełnianą chustę, dość dużą, aby u dołu i u góry ze dwa palce wystawała poza płótno. Chustkę wełnianą obciaga się mocno i przymocowuje kilku zapinkami (5—6) tak, aby górą i dołem powietrze nie miało przystępu do nogi owiniętej.

(Rys. 15.)

Otulenie pozostać może na nodze aż do czterech godzin.

Po zdjęciu trzeba nogę zmyć chłodną wodą, a chory powinien jeszcze na pewien czas pozostać w łóżku.

b) Sposób drugi. Bierze się na nogi zwilżone pończochy bawełniane lub płóciennie, bez stóp, a na nie wciaga się parę suchych szkarpet wełnianych. Pończochy wełniane mogą być całe, tj. ze stopami. Zamiast jednej pary pończoch wełnianych można wciągać i dwie pary. — Osoby



bardzo nerwowe lub wrażliwe na zimno powinny używać sposobu pierwszego.

Owijanie nóg skuteczne jest przeciw zawrotom głowy, bezsenności, cierpieniom serca i płuc.

Powiedzieliśmy z początku zaraz, że wszelkie środki wodolecznicze stosowane być mogą jedynie na rozgrzane ciało, — nie będzie jednak zbyt cennym, przypomnieć za-



Rys. 14. Owinięcie barków szerokie.

sadę tę raz jeszcze odnośnie do owijania nóg: nie trzeba nigdy kłaść owinięcia na nogi zimne. Jeżeli chory nie ma dość rozgrzanych nóg, powinien wziąć przed owinięciem ciepłą kąpiel nóg (32° C.) z popiołem lub solą, albo też rozgrzać nogi naparzeniem lub dłuższym tarcieniem na sucho.

VII. Owijania łydek i stóp

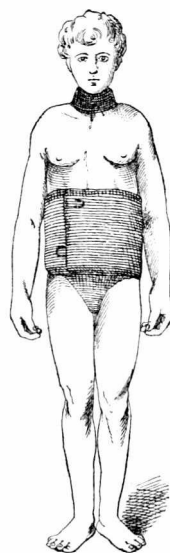
dobnie działają, jak poprzednio opisane owijania nóg, ściągając krew i uspokajając zapalenia. Do owinięcia łydek potrzeba płótna, sięgającego od kostek do kolan, i odpowiednio większej chustki wełnianej lub flaneli. Do owinięcia stóp służą krótkie, do kostek sięgające szkarpetki bawełniane, które zmoczone w wodzie, 22 do 27° C. ciepłą mającej, wciąga się na rozgrzane stopy i pokrywa potem jedną lub dwiema szkarpetkami wełnianymi. Owinięcie zatrzymać można przez 2 do 4 godzin. Po zdjęciu trzeba stopy zmyć ciepłą wodą (22° C.) i wytrzeć mocno, a potem przejść się lub pozo-

stać przez pewien czas w łóżku dla rozgrzania się. Zamiast bawełnianych szkarpet można też używać płóciennych szmat (onucek).

VIII. Okład na szyję. Potrzeba do tego kawał grubego płótna lub szmaty surowego jedwabiu, metr długiego 10 do 12 cm szerokiego; dalej równie długiego szalu



Rys. 14a.



Rys. 14b.

włnianego lub kawała flaneli, ale o parę centymetrów szerszego, wreszcie 2 lub 3 zapinek.

Wykonanie: Macza się płótno do połowy w ciepłej wodzie (28° C.), wyżyma i przykładą naokoło szyi, zwilżoną stroną na wewnątrz (rys. 16.) Na płótno przykładą się szal wełniany lub flanelowy tak, aby u góry i u dołu wystawał poza płótno o jakie dwa palce, i przymocowuje go zapinkami lub przywiązuje tasiemką. (Rys. 17).

Nie trzeba owinięcia przyciągać zbyt silnie, ażeby ruch krwi nie doznawał przeszkody.

Okład zatrzymuje się wedle potrzeby, t. j. aż do obfitego rozgrzania szyi, najwyżej jednak przez dwie godziny.



Rys. 15. Owijanie nóg.

Najlepiej zmieniać okład co kwadrans. Okład na szyję zaleca się osobom cierpiącym: na zawroty głowy; potrzebne jest jednak równoczesne owinięcie nóg lub łydek. W innych razach, gdy chodzi o choroby gardła, przewodów oddechowych itp., połączyć należy okład szyi z owinięciem piersi.

Przed założeniem świeżego okładu należy zmyć szyję chłodną wodą i czekać na rozgrzanie.

Po skończeniu owijań, trzeba szyję zmyć wodą, 22° C. ciepłą mającą.



Rys. 16. Okład na szyję.



Rys. 17. Okład na szyję.

IX. Okład na głowę. Potrzebna w tym celu trójkątna gruba chusta wełniana lub flanelowa, w najdłuższym wymiarze mająca 125 do 130 cm, a od środka tego boku do przeciwległego końca ze 70 cm; dalej, płócienna chusta, dość duża, aby pokryć głowę od czoła do tylnej części czaszki w złożeniu podwójnym lub potrójnym.

Wykonanie: Płócienną chustę macza się w wodzie 12—22° C. ciepłą mającej, wyżyma dobrze, przykładą na głowę i okrywa wełnianą chustką, najdłuższy bok tejże od czoła układając. Chustkę wełnianą spuszcza się dość nisko nad czołem, odwija potem w górę na 3 palce szerokości, okręca naokoło głowy do tyłu a stamtąd, ponad końcem przewija znów ku czołu, gdzie się ją wiąże lub zapinkami przymocowuje (p. rys. 18).



Rys. 18. Okład na głowę.

Wełniana chusta powinna wystawać ze wszystkich stron na jakie 3 palce szerokości poza szmat płócienny.

Okład powinien pozostać na głowie aż do rozgrzania — zmieniać go można wedle potrzeby. Dłużej nad 2 godziny owinięcie głowy leżeć nie powinno. W razie zmieniania okładów należy przed zdjęciem jednego mieć zawsze już przygotowany drugi.

Po zdjęciu owijań należy głowę zmyć chłodną wodą i dobrze osuszyć.

Zamiast trójkątnej chustki wełnianej można też używać i czworokątnej, której złożenie jednak większej wymaga umiejętności.

Okłady na głowę skuteczne są przeciw gośćcom (reumatyzmom), bólom głowy, a przyczyniają się do usunięcia nieczystości, obciążających skórę głowy.

X. Owijanie uszu. Przybory: Ręczniczek poczwórnie złożony, wielkości dłoni; trójkątna, gruba flanela, około 125 do 150 cm w najdłuższym wymiarze a 70 cm od środka tego boku do przeciwległego końca. Flanelę tę wcina się po bokach krótszych równoległe do boku najdłuższego a w oddaleniu 10 cm od końców długiego boku tak głęboko, aby pomiędzy wcięciami w środku flaneli pozostała przestrzeń 10 cm nierozcięta.

Wykonanie: Ręcznik złożony macza się w wodzie o 22° C. ciepłoty, wyżyma i przykłada na ucho. (Z drugim, jeżeli ma również być okład, postąpić trzeba podobnie). Chustkę flanelową wkłada się potem na głowę tak, aby najdłuższy bok leżał nad czołem, wywija się bok ten ku górze i przeprowadza końce na tył głowy, gdzie się je przekłada na krzyż, znowu owija ku czołu i tu zawieszuje na węzeł. Zwieszające się, wycięte z boków pasma podwieszuje się pod brodą.

Okład zatrzymać można, wedle potrzeby, godzinę do dwóch, ale nie dłużej. Po zdjęciu trzeba uszy i twarz obmyć chłodną wodą i obetrzeć, a potem pozostać jeszcze przez czas pewien w pokoju.

Owijanie powyżej opisane służyć też może do okładu na głowę.

XI. Owinięcie całkowite. Przybory: Dwie lub trzy derki wełniane, 225—260 cm długie a 165 do 200 cm szerokie i dwa prześcieradła grube, po 2 metry długości, a 140 cm szerokości mające. Owinięcia tego samemu wykonać nie można, potrzebnym więc jest pomocnik, który owija chorego, leżącego na łóżku, w pokoju ogrzanym do 18—19° C., podług poniżej podanego sposobu.

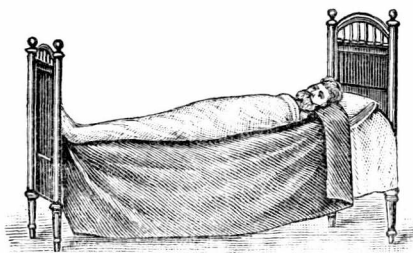


Rys. 19.

Derki wełniane rozpościera się na łóżku tak, aby zakrywały do połowy poduszkę (twardą, nie pierzaną); na derce tej składa się gładko suche prześcieradło, a na nim drugie, zmoczone w wodzie 22 do 28° C. cieplej i dobrze potym wyżęte. Jeżeli owinięcie ma być gorące, należy prześcieradło zamoczyć w warze. Prześcieradła powinny tak być rozłożone na derce, ażeby górny brzeg derki wystawał poza nie na szerokość dłoni. Na prześcieradle mokrym można jeszcze rozłożyć mokry ręcznik dla okładu osobnego piersi (p. niżej).

Derka wełniana powinna tak być podłożona, ażeby mniejsza połowa zwisała się z łóżka, większa zaś była przy ścianie.

Na przygotowane w ten sposób łóżko kładzie się pacjent nago tak, aby połowa tylnej części czaszki



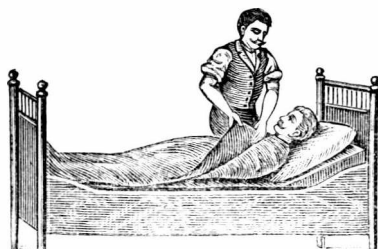
Rys. 20. Owinięcie całkowite.

spoczywała na derce wełnianej. (Patrz rycinę 20). Przypominamy i tu raz jeszcze, że ciało pacjenta powinno być ogrzane, a zważać też trzeba, aby nogi i stopy nie były zimne.

Nasamprzód okrywa się pacjentowi piersi mokrym ręcznikiem, podnosząc mu nieco ramiona i każąc głęboko oddychać. Prześcieradłem zaś owija się następnie: najprzód zwieszając się na zewnątrz część zawija się na ciało leżącego — górny koniec chwyciwszy prawą ręką przewija się ponad spoczywającą na piersiach lewą ręką i przeprowadza do lewego ramienia, gdzie się go podtyka tak, aby szyję gładko otaczał; resztę prześcieradła obciąga się mo-



Rys. 21.



Rys. 21 a. Owinięcie całkowite.

cno około ciała owijając przytym zosobna prawą nogę (pacjent powinien przytym unieść lewą nogę). Zawija się potym drugą połowę prześcieradła (od ściany) w podobny sposób, podtykając górny koniec



Rys. 21 b.

pod prawe ramię, a dolną część obciągając około prawej

strony ciała i owijając lewą nogę. Wystający poza stopy kawał prześcieradła przewija się w górę, tak jednak, aby palce nóg nie były obciągnięte (w tym celu przy przewijaniu wsunąć rękę pomiędzy nogi leżącego a prześcieradło!

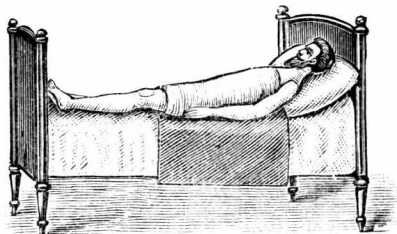
W podobnyż sposób owija się chorego suchym prześcieradłem a wreszcie derkami. Przy owijaniu derką powinien pacjent głęboko oddychać, ale przy podtykaniu derki nie powinien się podnosić itp. Szczególnie zważać trzeba na mocne owinięcie przy szyi; owijający chwyta koniec derki, kładzie lewą dłoń na pierś leżącego pod prawym jego ramieniem, ściąga derkę prawą ręką mocno ku piersi, przewija ją potem pod szyję, wysoko i mocno przyciągając ku prawemu ramieniu, i tamże podtyka (p. rys. 21).

Główną jest rzeczą, aby owinięcie mocno i szczerlnie przylegało do ciała. Jeżeli pacjent skarży się na zimno w nogach, trzeba mu przed zastosowaniem owinięcia całkowitego rozgrzać stopy bańkami albo stóp się nie owija. Bądź co bądź dobrze jest po skończeniu owinięcia przyłożyć do stóp 2 gorące bańki. Owiniętego pacjenta przykrywa się jeszcze derką lub pierzyną.

Owijanie powinno się odbywać szybko; spoczywać w owinięciu może chory przez jedną do trzech godzin.

XII. Owinięcie połowiczne i trzech czwartych ciała czyli dopodpachowe wykonuje się

w sposób podobny jak powyżej opisane całkowite, z tą różnicą, że owinięcie sięga tylko do pępka, względnie pod pachy. (P. rys. 22). Przy owijaniu trzech czwartych ciała powinien chory



Rys. 22. Owinięcie połowiczne.

unieść ramiona. Koszuli ściągać nie potrzebuje — można ją podnieść przy owijaniu a potem znów spuścić. (Rys. 23).

XIII. Owinięcie krzyża. Jestto owinięcie skuteczne przeciw cierpieniom kości pacierzowej, gośćcowi w krzyżu i krwawnicom (hemoroidom).

Potrzebne jest płótno 42 cm szerokie a 130 – 200 cm długie, jak do owijania podbrzusza (p. l. I, owin. tułowia



Rys. 23. Owinięcie dopodpachowe.

dolne) z przyszytym kawałkiem (poprzecznikiem) w kształcie głośki **T** — poprzecznik ten powinien mieć 12—15 cm szerokości, a 50 – 60 cm długości.

Materia wełniana lub flanelowa powinna mieć odpowiednie rozmiary.

Wykonanie: Rozkłada się na łóżku materję wełnianą a na niej płótno zmoczone w wodzie 22° C. ciepła mającej, końcem w kształcie **T** ku dołowi. Pacjent, podciągający koszulę, kładzie się na tak przygotowane owinięcie,



Rys. 24. Owinięcie krzyża rozgrzewa, najdłużej trwać powinno owinięcie (opaska T). 2 godziny.

XIV. Owinięcie suche. Używa się do tego 2 wełnianych derek, — bez prześcieradeł — a wykonanie jest podobne jak przy owinięciu całkowitym mokrym (XI). Ażeby prądy w ciele nie uderzały zbyt do głowy owiniętemu, należy mu podłożyć pod głowę umaczany w letniej wodzie, poczwórnienie złożony ręcznik, przewijając go ku górze.

XV. Okład szkocki całkowity. Przybory: Ręcznik (lub dwa zeszyte) długości 200—250 cm., a szeroko-

kości 42 cm., materja wełniana również długa a 45 cm. szeroka, i odpowiednia ilość zapinek.

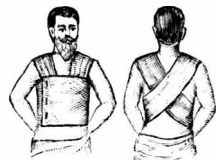
Wykonanie: Macza się ręcznik w wodzie o 22—25° C. ciepłoty, wyżyma i układa w zwój; podobnie zwija się materję wełnianą.

Wystający koniec zwoju ręcznika przykłada się po prawej stronie piersi, przewija potem ręcznik w poprzek przez pierś do lewego barku w poprzek przez grzbiet, pod prawym barkiem znowu w poprzek przez pierś ku lewemu ramieniu i pod nim przez grzbiet ku prawemu barkowi, a ostatecznie ponad prawym barkiem ku prawej piersi. Jeżeli używa się dwóch ręczników zeszytych, uważać trzeba, by szew o ile możności leżał z przodu, na piersi.

W podobny sposób przewija się wełnianą materję, która powinna wystawać ponad mokry ręcznik zewsząd o jakie 3 palce szerokości.

Okład powinien leżeć gładko na ciele.

Można też używać do okładu szkockiego dwóch ręczników u obu końców zeszytych (lub też jednego dość długiego zeszytego końcami). Okład kładzie się natenczas odrazu podwójnie. Przykłada go się pacjentowi na piersi, aby sięgał pod pachy (szwem na piersi), przewija prawy koniec w poprzek grzbiet ku lewemu barkowi, dalej ponad ramieniem w poprzek przez pierś ku prawej stronie teje, gdzie się go podtyka pod leżącą na piersi pierwszą warstwę; odpowiednio postępuje się z lewym końcem, przewijając go przez grzbiet ku prawemu barkowi dalej w poprzek ramię w poprzek ku lewej stronie piersi. Zupełnie tak samo nawija się potem wełnianą materję; końce materji podtyka się także a przy szyi przymocowuje zapinkami.



Rys. 25. Rys. 26.
Okład szkocki całkowity.

Można też rozdzielić okład na 2 równe części i zrobić

owinięcie barków i tułowia (patrz. I. i V.). Rysunek 25 i 26 unaoczniają okład szkocki.

XVI. Okład szkocki połowiczny. Przybory: Dwa podwójnie złożone ręczniki, metr długie a 10—20 cm szerokie; materja wełniana równie długa, a 22—24 cm szeroka, i wreszcie przybory do owinięcia tułowia (p. I. I.) a także zapinki.

Wykonanie: Rozkłada się na łóżku przybory do owinięcia tułowia. Bierze się potem wzwyż wspomniane ręczniki, macza w wodzie o 22—28° C, wyżyma i przykładają na barki jak przy owinięciu tychże (p. I. V.), aby się krzyżowały na piersiach i na grzbiecie. Pacjent kładzie się teraz na łóżku, a końce owinięcia tułowia zawijają mu się ponad otulenie barków. Dalej zawija się wełnianą materję otulenia barków a w końcu derkę owinięcia tułowia (która znajdowała się na spodzie na łóżku.) Otulenie barków można wedle potrzeby zmieniać, nie zdejmując owinięcia tułowia.

Wycierania i zmywania.

a) **Wycieranie w mokrym prześcieradle** wykonuje się w pokoju ogrzany do 19° C., najmniej zaś 15° C. ciepłoty mającym. Do wykonania potrzebna jest druga osoba.

Przybory: Wielkie grube prześcieradło, zamoczone w wodzie 20—22° C. i lekko o wyżęte, drugie suche prześcieradło, półtrzecia do trzech metrów długie, półtora do 2 metrów szerokie, wełniana derka, kobierczyk, pantofle pilśniowe lub słomiane, szaflik (okrawek czyli wanienka) z ciepłą wodą.

Wykonanie: Górny koniec mokrego prześcieradła ujmuje się w fałdy (patrz. rys. 27), gdy tymczasem pacjent z podniesionymi ramionami staje na wełnianej derce lub w szafliku z wo-



Rys. 27. Zakładanie prześcieradła.

dą; następnie stanąwszy naprzeciwko niego wkłada mu się prześcieradło końcem sfałdowanym pod prawą pachę. Pacjent spuszcza ramię prawe i przytrzymuje nim prześcieradło, pomocnik zaś owija pierś pacjenta, przeciąga prześcieradło pod lewą pachą, obciąga z tyłu ku prawemu ramieniu, przeciąga ponad prawym barkiem przyciskając do szyi, następnie po raz drugi przewija przez piersi, pod lewą pachą i przez plecy ku prawemu barkowi, i tu wciska mocno po prawej stronie szyi (p. rys. 28).

Przymocowane w ten sposób mokre prześcieradło obciąga się ze wszystkich stron naokoło ciała włącznie nóg, aby dobrze przylegało.

Zwieszający się wewnątrz dolny koniec prześcieradła przytrzymuje pacjent lewą dłońią przez płótno.



Rys. 28. Założone prześcieradło.

Pomocnik zaczyna teraz szybko wycierać dłońmi ciało kolejno tak, aby wszystkie części ciała doznały silnego potarcia (Rys. 29). Ruchy dłoni powinny być bardzo szybkie, dość mocne, przeciągłe. Zaczyna się od piersi, przechodzi do brzucha, pleców, później wyciera się szyję, ramiona, nogi. Skoro prześcieradło zbyt się rozgrzało, można je zlać wodą i ochłodzić.



Rys. 29. Wycieranie. mocnik ma mieć pod ręką naczynie z wodą 20—22° C. mającą, na rękę wciaga rękawicę do tar-

Po skończonym wytarciu całego ciała zdejmuje się pacjentowi szybko mokre prześcieradło, a narzuca z tyłu suche i ociera go, w koszuli lub w prześcieradle suchym albo też pacjent kładzie się nieotarty, do łóżka.

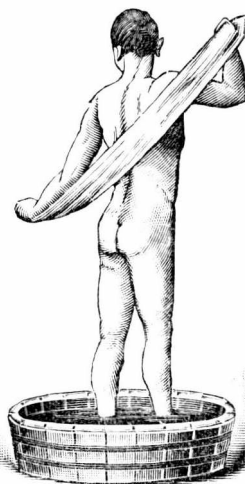
Czynność cała trwać powinna od 4 do 5 min.

b. Wycieranie w łóżku.

Po-

cia (z grubego, chropowatego płótna, lub osobno przyrządzone tak zwane froterówki) i odkrywając kolejno lewą i prawą nogę, brzuch, piersi, plecy i ramiona leżącego, wyciera mu je silnie zamoczoną w wodzie rękawicą. Każdą część ciała potartą powinien pacjent przykryć natychmiast.

c. Własnoręczne wycieranie. Może też pacjent sam siebie wycierać, przygotowawszy sobie naczynie z wodą 22° C. mającą, ręcznik suchy, rękawiczki do tarcia i parę pilśniowych lub słomianych pantofli. Rozebrawszy się w łóżku wciąga pacjent na nogi pantofle, a maczając w wodzie rękawice do tarcia jak pod b) wskazano, kolejno wyciera sobie członki ciała, poczym prędko wciągając powinien koszulę, położyć się do łóżka i tam wytrzeć stopy albo też wytrzeć się suchym ręcznikiem.



Rys. 29 a.

d. Zmywania ciała różnią się od wycierań tym tylko, że rękawic do froterowania nie wyżyma się, lecz zmoczywszy je w wodzie zmywa nimi ciało tak, aby woda obficie spływała. Sposób zmywań, czas trwania, ciepłota wody i pokoju jak przy wycieraniach (patrz a) b). Jeżeli zmywanie ma nastąpić wodą ciepłą, należy ciepłotę wody odpowiednio podwyższyć (do 30, 33, 35° C.).

Kąpiele.

I. Kąpiel ramienia i łokcia bierze się zwykle jako kąpiel zmienna, t. j. używając na przemian to gorącej, to chłodniejszej wody.

Przybory: Podłużne naczynie, dość duże, aby weń włożyć można wygodnie ramię, napełnione wodą o 20—22° C., i drugie także naczynie z wodą gorącą, o 33—40° C.

Wykonanie: Pacjent obnaża ramię i wkłada je na 5 minut w gorącą wodę, a potem na minutę w chłodną, powtarzając to 2 razy. Zakończywszy kąpielą chłodną wyciera się ramię zlekka ciepłą wodą.

II. Kąpiel oczu. **Przybory:** Miednica napełniona wodą o 22 - 27 - 30° C. ciepłoty. Ręcznik do obtarcia.

Wykonanie: Zanurzwszy czoło w wodzie, trzeba otworzyć oczy i starać się trzymać je otwarte 5 do 6 sekund. Podniosłszy się, trzeba wydalić wodę z oczu zapomocą mrugania powiekami, poczym, po upływie minuty, powtarza się poprzednią czynność, i tak kilkakrotnie (6 - 7 razy) w przeciągu 10 minut. Można kąpiel taką brać kilka razy na dzień.

Im silniejsze zapalenie oczu, tym wyższą powinna być ciepłota wody. W każdym poszczególnym wypadku oznacza to jednak lekarz.

Inny sposób wykonania: Bierze się kieliszek z dużym otworem, napełnia go wodą o przepisany stopniu ciepłoty, a przyłożywszy otwarte oko do otworu i przycisnąwszy kieliszek do ciała przechyla się głowę na pół minuty w tył (powieki powinny oczywiście pozostać rozwarłe). Spuściwszy głowę i wydaliwszy wodę z oka, napełnia się kieliszek świeżą wodą i powtarza czynność tę samą przez 10 minut. I taką kąpiel oka można brać kilka razy dziennie.

Po wykąpaniu oczu należy je zlekka otrzeć, i zważać na to, aby ich nie wystawiać bezpośrednio potem na działanie niższej ciepłoty powietrza — trzeba więc, jeśli na dworze chłodno, pozostać koniecznie przez czas pewien jeszcze w pokoju.

III. kąpiele twarzy. Sposób zastosowania podo-

bny jak u kąpieli oczu (II): zatrzymawszy oddech wkłada się całą twarz do wody, a po skończeniu kąpieli osusza.

IV. **Kąpiele ust.** Przybory: Szklanka, zawierająca około $\frac{1}{4}$ litra wody o 22—27—30° C. ciepłoty.

Wykonanie: Siada się na krześle lub kanapie, bierze w usta łyk wody, przechyla potym głowę w tył i opiera ją na krawędzi, otwiera się następnie usta i spuszcza wodę jak najgłębiej, ale spokojnie (nie podrzucając jej, jak przy przepłukiwaniu gardła); gdy się woda ogrzeje, wypłuka się ją, i powtarza czynność, aż się cała szklanka nie wypróżni. Dziennie można kąpiel tę brać 8 do 12 razy. Głowę można też opierać na złożonych w tyle dłoniach.

V. **Kąpiele dłoni.** a) *zmienne*: Postępuje się podobnie jak przy kąpieli ramion (I) — po skończeniu kąpieli ociera się dłonie;

b) *zwykła zimna*: Potrzebna ku temu miednica z wodą o 10—19° C. ciepłoty. Kąpie się razem obie dłonie i osusza.

c) *gorąca*: Kąpie się obie dłonie razem w wodzie o 33—40° C., oblewa je w końcu zimną wodą i osusza.

VI. **Kąpiel stóp.** Przybory: Naczynie z wodą o 12—20—22° C. lub też z gorącą, o 36° C., wedle tego, czy kąpiel ma być chłodną, czy gorącą.

Wykonanie: Pacjent, obnażywszy nogę, wkłada stopę



Rys. 30.

(ale tylko stopę) do wody i trzyma w niej przez 10 minut, lub, w razie gorącej kąpieli, przez 15 do 20 minut. Zważać trzeba na to, aby nogi i stopy były przed użyciem kąpieli rozgrzane. Po wzięciu kąpieli trzeba stopy mocno wytrzeć albo też wciągnąć szkarpetki i pobiegać po pokoju lub udać się do łóżka.

VII. **Kąpiel nóg.** Używa

się zwykle kąpeli zmiennej. Potrzebne więc są dwie wanny lub dość duże miednice, jedna z wodą o 20—22° C., druga z gorącą, o 37—40° C., o tyle napełnione, aby woda sięgała po kostki.

Wykonanie: Pacjent, siedząc na krześle, kładzie obnażone do kolan nogi na 5 minut do gorącej wody, potem na minutę do chłodnej, i tak naprzemian w przeciągu 10—15 minut. Zważać trzeba na to, aby podczas całej kąpeli woda, tak gorąca jak chłodna, zatrzymywała ten sam stopień ciepłoty.

Skoro po kąpeli chce się iść do łóżka, bierze się na końcu gorącą kąpiel, w innym razie kończy się chłodną.

Wziąwszy na końcu kąpiel chłodną trzeba nogi po osuszeniu mocno wytrzeć — najlepiej zaraz dużo biegać. Latem, w czasie pogodnym, można nóg nie ocierać, lecz na wilgotne wciągnąć zaraz szkarpetki.

VIII. Kąpiel całkowita zimna. Przybory: Wielka wanna lub inne naczynie, w którymby woda zakrywała pacjenta aż pod szyję. Prześcieradło, derka wełniana. Wannę napełnia się w trzech czwartych wodą o 17—22° C.

Wykonanie: Pacjent wchodzi do wody z dobrze ogrzanym ciałem — bądź to wprost z łóżka wstając, bądź też, że wziął poprzednio kąpiel gorącą lub parową — zanurza się w wannie na 1 do 3 sekund, opuszcza ją, owija się w prześcieradło i derkę wełnianą i kładzie się do łóżka. Jeżeli pacjent nie jest bardzo cierpiącym, może ubrać się zaraz nie ocierając ciała, poczym pobiegać powinien w pokoju lub też na dworzu.

IX. Kąpiel całkowita gorąca. Przybory: Wanna, jak do kąpeli zimnej, (VIII) z wodą o 36—40° C. Nadto polewaczka lub wiaderko z wodą o 22—25° C. Prześcieradło i derka wełniana.

Wykonanie: Pacjent wchodzi do wanny z gorącą wodą na 20—25—30 minut, po wyjściu dostaje zimne po-

lanie, poczym nie ocierając ciała owija się w prześcieradło i derkę i kładzie na półgodziny do łóżka, albo też po wyjściu z wanny, bez polewania, owija się prześcieradłem i derką i kładzie do łóżka dla przepocenia, poczym trzeba go zmyć albo wytrzeć wodą 22° C. ciepłoty mającą.

Woda w wannie przez cały czas kąpieli powinna mieć ciepłotę jednostajną.

X. Kąpiel połowiczna z polewaniem górnym. Przybory: Wanna lub inne podłużne naczynie, dość duże, aby można w nim wygodnie siedzieć, nie nadto wysokie, napełnione wodą o 30° C., sięgającą pacjentowi do brzucha (pępka). Dalej polewaczka lub kubetek z wodą o 22 do 27° C. Prześcieradło i derka włożona.

Ciepłota w pokoju powinna wynosić 15 do 19° C.

Wykonanie: Pacjent, którego ciało powinno być rozgrzane, siada do wanny tak, aby górna część tułowia znajdowała się ponad powierzchnią wody; następnie wyciera sobie dolną część tułowia i nogi w wodzie, gdy tymczasem górny tułów od ramion zlewają mu wodą 22—27° C. mającą, a także zlekka wycierają. Oczywiście wycieranie części ciała w wodzie będących może także uskutecznić pomocnik. Kąpiel wraz z wycieraniem i polewaniem powinna trwać od 5 do 15 minut. Po skończeniu kładzie się pacjent, bez otarcia ciała, owinąwszy się prześcieradłem i derką, do łóżka, albo też zarzucić sobie każde suche prześcieradło i dobrze się nim osuszyć.



Rys. 31 Nasiadowka.

XI. Kąpiel nasiadowa. a) zimna.

Przybory: Wanienska, jak wyobrażona na rycinie 31-ej albo inne wygodne ku temu naczynie; ręcznik. Wanienska powinna być napełniona wodą o 22—27° C., w pokoju powinno być 15—19° C. ciepłoty. Wody powinno być tyle, aby sięgała do pępka.

Wykonanie: Pacjent, z ogrzanym ciałem, najlepiej wprost z łóżka wyszedszy, siada do wanny na pół minuty lub minutę. Po wyjściu ociera ciało albo owija ręcznikiem i derką wełnianą i kładzie się do łóżka. (Na rysunkach przedstawiony jest kąpiący się bez koszuli — gdy jednak bierze się kąpiel nasiadową, wychodząc z łóżka, wystarczy podciągnąć koszulę, ażeby nie tracić czasu).

Dłużej niż minutę trwające kąpiele nasiadowe zimne biorą się rzadko — rozstrzyga o tym lekarz.



Rys. 31 a.

b) letnia. Przybory: Wanienska, jak powyżej. Jedna lub dwie derki wełniane i stołek (p. rys. 31 b.). Woda w wannie powinna mieć 31° C. ciepła.



Rys. 31 b. Nasiadówka.

Wykonanie: Pacjent, rozebrawszy się, siada do wanny i okrywa się z góry derką. Nogi spoczywają na stołeczku, okryte wełnianą derką albo zanurzone są w naczyniu z wodą o 30–37° C.. Pozostaje się w wannie przez 15 do 20 minut; można w tym czasie wycierać dolną część ciała w wodzie zanurzoną. Po skończeniu kąpeli postępuje się jak po kąpeli zimnej (a).

c) gorąca. Przybory: jak powyżej. Woda w waniencie powinna mieć 33 do 40° C. ciepłoty. Wykonanie jak przy kąpeli letniej (b). Czas trwania kąpeli pół godziny — ciepłota wody powinna przez cały ten czas pozostać jednostajną (w razie potrzeby więc odlać trzeba wody ochłó-

dzonej a dolać gorącej). Po skończeniu należy ciało obmyć wodą o 22° C.

XII. Kąpiel tułowia. Przybory: Wanienska (p. rys. 31 a b c) lub inne naczynie, w którym wygodnie ułożyć się można. Prześcieradło, derka, stołek wysoki (p. rycinę 31 b).

Woda powinna mieć 22—27—30° C. ciepła, w pokoju powinno być 15—19° C.

Wykonanie: Pacjent, na poły siedząc, na poły leżąc (p. rys.) znajduje się w wannie, a woda powinna mu sięgać do brodawek piersiowych (nie do szyi). Nogi spoczywają na stołku, okryte wełnianą derką. Podczas kąpeli wyciera się w wodzie piersi i brzuch.

Można też rozpocząć kąpiel w wodzie o 33° C. a odlewając jej potrosze i dolewając chłodniejszej zniżyć ciepłotę powoli aż do 27 stopni.

Po skończeniu kąpeli trzeba się położyć do łóżka.

Łaźnie parowe.

1. Naparzanie głowy, twarzy, uszu. Przybory: Miednica metalowa lub drewniana, drugie naczynie z wodą o 22° C., derka wełniana lub prześcieradło.

Wykonanie: Napełnia się warem miednicę, ustawioną na stole, poczym pacjent nachyla się nad nią i okrywa głowę wraz z miednicą prześcieradłem lub derką (najlepiej, gdy kto drugi to czyni); wystawiwszy głowę (twarz, uszy) na działanie pary przez 10 minut, zmywa się ją letnią wodą (22° C).

Ażeby ciągle starczyło pary, dolewać można wrzącej wody lub też włożyć do miednicy rozpalonych kamieni, cegieł lub „dusz“ z żelazka dobrze rozgrzanych (nie do czerwoności.)

2. Łaźnia rąk, ramion, tułowia. Przybory: Miednica metalowa lub drewniana z wrzącą wodą, drugie naczynie z wodą o 22° C. Derka wełniana, ręczniki. Ponad miednicą z warem układa się mocne pręty drewniane, ażeby na nich oprzeć można ramiona.

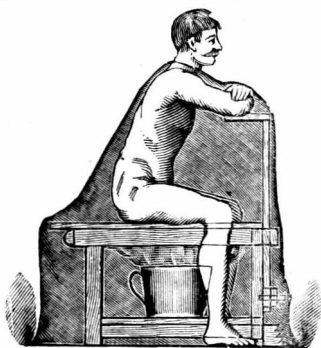
Wykonanie: Pacjent obnaża się do pasa, okrywa siebie i naczynie z warem derką, tak, aby para z pod derki ulatniać się nie mogła, i oparłszy ramiona na prętach wystawia na działanie pary ręce, ramiona i tułów przez 15 do 20 minut. Głowa oczywiście znajduje się ponad derką; przy szyi powinna być derka dobrze obciśnięta.

Po skończonym naparzeniu omywa się ciało wodą o 22° C. ciepłoty i osusza ręcznikiem.

3. Łaźnia siedząco. Łaźnię siedząco bierze się na krześle trzcinowym wyplatany, pod którym stoi wiaderko z warem (p. rysunek 32), okrywszy się zupełnie derką wełnianą. Równocześnie naparza się nogi, opierając je na pręcikach mocnych, ułożonych po-



Rys. 32. Parówka siedząco.



Rys. 32 a.



Rys. 32 b.

nad szaflikiem lub miednicą również warem napełnioną (p. rysunek 33).

Wiaderko powinno być mocno zbijane, około 75 cm wysokie a napełnione do połowy lub w $\frac{3}{4}$ warem czyli ukropem.

Ażeby podtrzymywać ciągłe parowanie wody pod derką, trzeba od czasu do czasu wrzucać do wody rozpalone kamienie, cegły



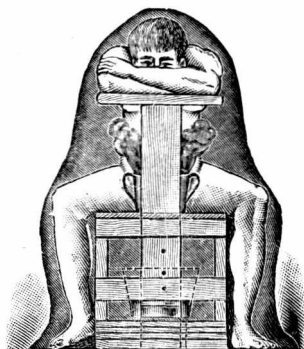
Rys. 33 parówka siedząco.

lub „dusze“ od żelazek, albo też odlewając wody dolewać do kubekła waru.

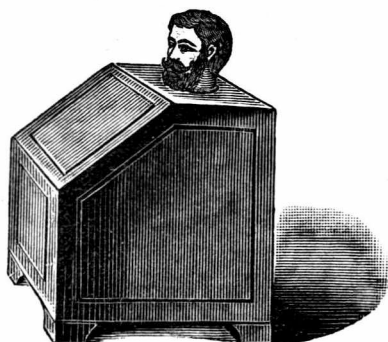
Łokcie trzeba pod derką trzymać w pewnym oddale-
niu od boków, ażeby para szła na wszystkie części ciała.



Rys. 33 a.



Rys. 33 b.



Rys. 33 c Parówka w skrzyni.

Łaźnia trwa pół godziny do 40 minut. Po skończeniu omywa się całe ciało wodą 22 stopni ciepła, albo bierze się półkąpiel z polewaniem (p. kąpiele, X).

4. Łaźnia leżąco.

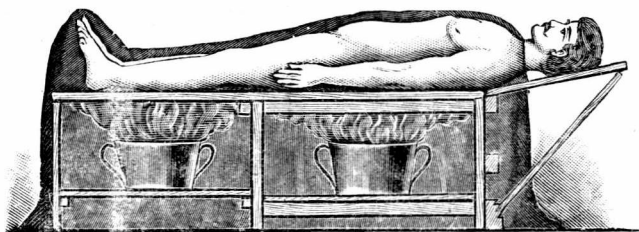
Przybory: Cztery krzesła trze-
ciną wyplatane, podusz-
ka skórzana, dwie derki
wełniane lub grube, tęgie
prześcieradło, 3 mocne, obi-
jane kubekły.



Rys. 34. Łaźnia leżąco.

Wykonanie: Ustawia się trzy krzesła w rząd, a pod nie kubelki z warem (p. rys. 34.)

Pacjent kładzie się na krzesło, opierając głowę na poduszce ułożonej na czwartym krześle — patrz rycinę —

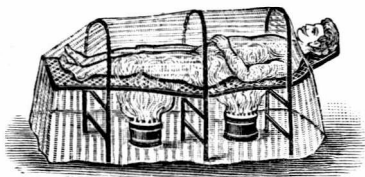


Rys. 34. a.

następnie okrywa się go prześcieradłem lub derkami, tak aby para nie mogła znikąd ulatywać; przy szyi obwiązuje się derki lub przymocowuje zapinkami.

W tym położeniu pozostaje pacjent przez pół godziny do 40 minut. Po zakończeniu postępuje się jak przy łaźni pod l. 3 opisanej.

Kto ma na to, może sobie sprawić wygodny przyrząd do łaźni leżąco, jak wyobraża załączona rycina 35.



Rys. 35. Łaźnia leżąco.

5. Łaźnia w łóżku, z bańkami. Przybory: Łóżko z materacem lub siennikiem i poduszka — 6 do 8 baniek glinianych dużych, derka wełniana, 2 metry długa, a półtora metra do 180 cm szeroka i prześcieradło takichże rozmiarów, wreszcie kilkanaście pręcików drewnianych.

Wykonanie: Derkę wełnianą rozpościera się na materacu, a na niej układa się prześcieradło, zanurzone w wodzie o 22–27° C. i wyżęte, tak, aby leżało na szerokość trzech palców niżej od górnego brzegu derki. Pacjent kładzie się rozebrany na tak przygotowane łoże — z ciałem rozgrzanym; połowa głowy powinna wystawać zpod derki.

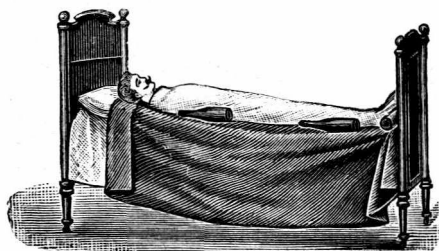
Następnie owija się całe ciało mokrym prześcieradłem, (jak przy owinięciu całkowitym), i układa bańki napętnione warem po obu stronach ciała i w nogach. Bańki powinny leżeć po jednej przy łydkach, przy udach, z boków przy piersiach, i jedna lub dwie w nogach. Każda bańka, po napętnieniu jej warem, powinna być owiniętą w ręczniczek, zanurzony poprzednio w warze i wyżęty, a następnie jeszcze w kawał wełnianej materji (stare szkarpetki itp.); zamiast wełnianej materji można też użyć pokrowców słomianych od butelek.

Oprócz tych środków ostrożności trzeba koniecznie, ażeby być pewnym, że bańki nie poparzą, zachować jeszcze jeden: poukładać trzeba pomiędzy ciało a bańki małe pręciki drewniane.



Rys. 36. Łażnia w łóżku, z bańkami.

Przyłożywszy w ten sposób bańki owija się pacjenta derką wełnianą jak przy owinięciu całkowitym, ale nie

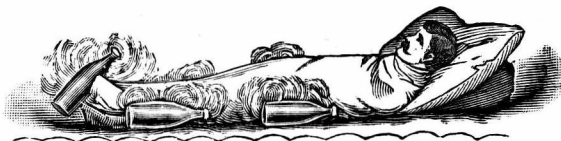


Rys. 37. Łażnia w łóżku, z bańkami.

obciągając derki, lecz układając ją luźno, ażeby wytwarzająca się para miała dość miejsca. Tylko przy szyi trzeba derkę szczelnie obciągnąć i przymocować zapinkami. Owi-

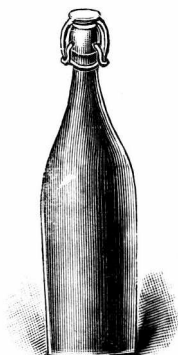
nąwszy tak pacjenta przykrywa się go jeszcze kołdrą lub pierzyną i pozostawia tak przez godzinę, półtorej, aż do dwóch godzin.

Ryciny załączone 36 i 37 unaoczniają przygotowanie łaźni.

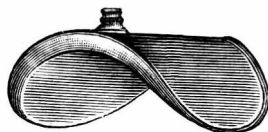


Rys. 37 a.

Można też przygotować łaźnię bez owijania pacjenta mokrym prześcieradłem, przykładając tylko bańki, jak



Rys. 37 b.



Rys. 37 c. Ogrzewadło brzuszne.

powyżej opisano, albo też kładąc je, po owinięciu pacjenta derką, na zewnątrz tejże. Jest to t. zw. sucha łaźnia parowa.

Po wyjściu z łaźni bierze pacjent półkąpiel w wodzie o 30° C. z polewaniem (patrz kąpiele X), albo zmywa całe ciało wodą 18 stopni ciepła mającą.

Owijania podług Kneippa.

Skoro lekarz przepisze owijania wedle sposobu zalecanego przez ks. Kneippa, wykonuje się je tak samo, jak wszelkie opisane w niniejszej książeczce okłady i owijania,

to jest zachowując przepisy tu podane co do ciepłoty wody, czasu trwania i zmiany okładów, a dodając jedynie w danym razie do wody odwary z ziół, jakie lekarz zaleci (n. p. z kwiecia siana, ze słomy owsianej, macierzanki, igliwia i t. p.).

A więc okłady głowy wedle Kneippa robią się tak, jak powyżej okład głowy opisano (p. l. IX), podobnie okłady szyi, łydek, stóp, ramion, rąk. Okład całkowity wedle Kneippa wykonuje się tak, jak opisano powyżej owinięcie całkowite (l. XI).

Pozostaje nam jedynie podać wskazówki co do pewnych szczegółowych sposobów leczenia wedle ks. Kneippa.

a) Wciąganie mokrej koszuli. Bierze się obszerną, starą koszulę z grubego płótna, z rękawami, macza w wodzie o 26 do 27° C., wyżyma i wciąga, a następnie postępuje się jak przy owinięciu całkowitym (p. l. XI).

b) Szal. Przybory: Czworograniasty kawał płótna, 75 cm. po każdej stronie mierzący, kawał materji wełnianej, po 80 cm. z każdej strony mierzący, a drugi kawał czworograniastej materji wełnianej, większy (100/100 lub 105/105 cm.)



Rys. 38.



Rys. 38 a.

Wykonanie: Tak płótno jak i wełniane materje składa się w trójkątne chusty; płótno macza się w wodzie o 22° C., wyżyma i przykładą na grzbiet, kark i piersi ku dołkowi, w podobny sposób jak dziewczęta wiejskie

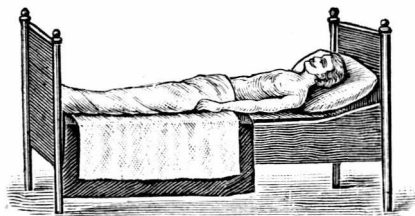
przypinają sobie chustki trójkątne. Na to zaś owija się najprzód mniejszą, a potem większą chustę wełnianą.

c) **Owiniecie dolne.** Przybory i wykonanie jak przy owinięciu trzech czwartych ciała (l. XII).

Można jednak owinięcie to (szczególniej może na wsi) wykonać w sposób następujący:

Bierze się stary, gruby worek od zboża, zamacza go w wodzie o 22 C., wyżyma i wciąga na siebie tak, aby okrywał ciało w trzech czwartych.

d) **Okład wierzchni.** Przybory: Prześcieradło,



Rys. 38 b. Okład wierzchni.

60—70 cm. szerokie, półtora metra długie, złożone po-czwórnie lub więcej razy. Kawał materji wełnianej o parę palców szerszy i dłuższy od prześcieradła.

Wykonanie: Chustę wełnianą rozpościera się na łóżku jak do owinięcia tułowia (l. II.), złożone prześcieradło macza się w wodzie o 20 do 22° C., i wyżęte zlekka lub mocno, stosownie do przepisu lekarza, przykładają na piersi i na brzuch, a potem okrywa się chustką, którą się spinkami przymocowuje (p. rys. 38 i 38 a).

e) **Okład spodni** (chłodny okład grzbietu).

Przybory i wykonanie jak przy okładzie wierzchnim, z tą różnicą, że się kładzie złożony mokry ręcznik pod grzbiet.

Skoro przepisane jest użycie równoczesne okładu spodniego i wierzchniego, rozpoczyna się przygotowaniem spodniego.

Polewania

podług Kneippa.

Ogólne przepisy: Jako przybory służą 2 wielkie polewaczki (konewki) po 12 do 16 litrów zawierające (nie mniejsze, gdyż tylko wielkich z pożytkiem używać można) — można też mając wodociąg w domu, używać węża gumowego, półtora do 3 metrów długiego, przymocowując go do rury wodociągowej (p. rycinę 40, 41 i 42).

Promień wody powinien być zwartym przy dotykaniu ciała; z początku przy każdym polewaniu trzeba puszczać promień wody lekko całym otworem; dopiero gdy odpowiednie części ciała zupełnie są mokre, można przycisnąć koniec węża i puszczać promień wachlarzowato (rozstrzelony) lub jako t. zw. polewanie błyskawiczne (p. niżej l. 8).

Nie należy przy polewaniu wężem zbyt, ostro nim poruszać. Trwać powinno polewanie zwykle aż do zaczerwienienia skóry, ale częstokroć wystarczy krótsze — w każdym poszczególnym wypadku należy zapytać lekarza o przepis.

Wszelkie polewanie daje się tylko na ciało rozgrzane.

1. Polewanie głowy. Pacjent pochyla się nad wanienką opierając się rękami na stołku, a pomocnik zlewa pochyloną głowę równomiernie, i potem dobrze osusza.

2. Polewanie twarzy i oczu. Pacjent obnaża się aż po biodra i trzyma twarz nad wanienką — gdy się polewa z konewki, trzyma pacjent głowę w górę i obraca ją tak, aby woda ściekała po oczach. Promień wody (z węża) powinien trafiać twarz rozbryznięty, co osiąga się powstrzymując go palcem wskazującym u wylotu węża. Polewanie oczu skuteczniejsza się, przeprowadzając promień wody kilkakrotnie szybko naokoło oczu. Oko samo (wnętrze) nigdy bezpośrednio nie powinno być promieniem

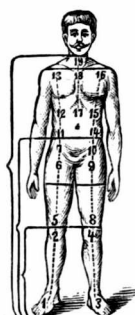
wody dotknięte. — Zwykle stosuje się polewanie twarzy i oczu łącznie z polewaniem głowy.

3. Polewanie uszu. Pacjent obnaża się po biodra i przechyla głowę na lewą stronę, jeżeli prawe ucho ma być polewane, lub odwrotnie.

Oprowadza się promień wody kilkakrotnie naokoło ucha, nie puszczaając go bezpośrednio w ucho; szczególnie mocno puszcza się promień wody poza uchem.

4. Polewanie kolan. Dla unaocznienia wykonania służą ryciny 39 i 39 a.

Pacjent staje z obnażonymi nogami w wanience, pomocnik dwa kroki przed nim, i zaczyna polewać, począwszy od dołu, w punkcie oznaczonym liczbą 1, a prowadząc ku górze aż ponad punkt 2, potem ku dołowi, i tak powtarza rzecz kilkakrotnie; następnie u drugiej nogi polewa znowu od dołu ku górze (od punktu l. 3 oznaczonego do l. 4), spuszcza promień ku dołowi, podnosi, i powtarza to kilkakrotnie, a w końcu oprowadza promień wody kilka razy naokoło samychże kolan (l. 2 i 4). Teraz obraca się pacjent

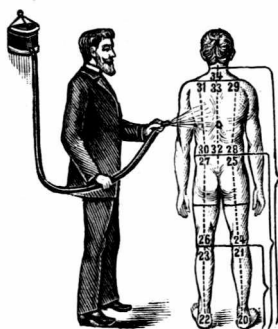


Rys. 39.

Polanie całkowite.

Polanie ud.

Polewanie kolan.



Rys 39 a.

tyłem ku pomocnikowi, który zlewa mu nogi z tyłu, od l. 20 aż ponad punkt l. 21 oznaczony, od l. 22 do 23, w sposób odpowiedni zupełnie zlewaniu poprzedniemu; punkt 21 i 23 trzeba kilkakrotnie okrążyć promieniem wody.

Całe polewanie trwa mniej więcej minutę; cztery do pięciu konewek wody wystarcza.

Po skończeniu polewania pacjent ubiera się, nie ocierając ciała, jeżeli jest lato, i wychodzi zaraz na dłuższą przechadzkę.

5. Polewanie nóg. Pacjent obnażywszy nogi całe i podbrzusze staje w wannie, a pomocnik zlewa go jak następuje: Od punktu 1 (na rycinie 39) puszcza promień wody do miejsca l. 5 oznaczonego i z powrotem, dalej od l. 3 do l. 8, później znów u drugiej nogi od l. 1 do l. 6, w poprzek kilkakrotnie przez podbrzusze, z powrotem do l. 1, i podobnie zlewa drugą nogę od dołu do góry i odwrotnie. Zlewając uda, trzeba kierować promień wody



Rys. 40.

tak, aby i z boku je trafiał. — Po zlaniu nóg od przodu pacjent obraca się, a pomocnik zlewa go z tyłu jak następuje: Od l. 20 do 21 i powrotem, od 22 do 23 i z powrotem, potem od 20—21 24—25, kilkakrotnie w poprzek w okolicy lędźwi, z powrotem do l. 20 i od 22 do 23—26—27 i z powrotem.

Polewanie trwać powinno minutę do 3 minut. Po skończeniu postępuje się jak po polewaniu kolan.

6. **Polewanie górne.** Przybory: Wanienka z ułożonym wpoprzek prętem mocnym lub z wstawionym stołkiem.



Rys. 41.



Rys. 42.

Wykonanie: Pacjent obnaża się aż do pasa, a na brzuchu zatyka sobie ręcznik, ażeby woda spływała na dolną część tułowia, i pochyla się nad wanienką, opierając ręce na stołku lub na pręcie.

Pomocnik zaczyna zlewanie od prawej dłoni; prowadzi ku górze aż do miejsca l. 29 oznaczonego (rys. 39 a); dalej po prawej stronie grzbietu na dół do punktu 25, potem zlewa lewe ramię do miejsca l. 31 oznaczonego, ku dołowi i z powrotem ku górze; doszedszy do punktu 31 zatrzymać się przez chwilę, ażeby woda po plecach całych spłynęła. Trzeba zważać na to, ażeby promień wody nie uderzał wprost kręgosłupa.

7. Polewanie całkowite. Przybory: Kilka konewek z wodą o 22—25 C. Wykonanie: a) Pacjent rozebrawszy się zupełnie otrzymuje najprzód polewanie grzbietu — p. 6, poprzedni ustęp, — poczym obraca się, a pomocnik zlewa mu piersi, tak, aby równo były zmoczone, i spłókuje w końcu jeszcze kilkakrotnie grzbiet.

b) Pacjenta rozebranego zlewa się w następujący sposób: od miejsca l. 20 oznaczonego (p. ryciny 39 i 39 a) do 21—25—28—29, napowrót do l. 20, potem od 22—23—26—27—30—31, zatrzymując się w tym miejscu dłużej nieco, aby woda obficie spływała po grzbiecie; pacjenta po obróceniu się zlewamy w miejscach oznaczonych l. 1—2—5—6, napowrót; dalej od 3—4—8—9 i napowrót, od l. 1 do 13, napowrót do miejsca l. 6 oznaczonego, poczym przeskakując do l. 9 stamtąd do l. 16 ku górze, z powrotem aż do l. 15 i przeskoczywszy na l. 17 ku górze aż do l. 19; od l. 17 do 19 zlewa się linią wężykową. Następnie puszcza się promień wody jeszcze kilkakrotnie po piersiach od jednego do drugiego ramienia, przyczym i ramiona mają być polane.

8. Polewanie błyskawiczne. Pacjent rozbiera się do naga, pomocnik staje przynajmniej o 3 metry odeń oddalony i puszcza z wodociągu (węzem) na ciało wązki promień wody w sposób następujący (wedle liczbowania na rycinach 39 i 39 a): Od l. 20—28 i z powrotem od l. 22 do 30 do 28, stamtąd ku górze do 29, po pra-

wym ramieniu na dół i w górę znów do l. 29, poczym w linii wężykowatej po grzbiecie na dół i w górę, dalej po lewym ramieniu na dół i w górę, i wreszcie w kółko po tylnej części czaszki. Pacjent obraca się następnie a pomocnik zlewa go z przodu całego, poczynając od prawej stopy, można też przytym i twarz połać, prowadząc promień tak, aby nie uderzał bezpośrednio oczu, uszu, ust i nosa, lecz tylko przechodził po policzkach, skroniach i czole. Na zakończenie daje się zwykle zroszenie twarzy — przychodzi ono do skutku w ten sposób, że się podstawi palec wskazujący przed wylot węża.

Po skończonym polewaniu latem ubiera się pacjent szybko i idzie na przechadzkę; w chłodnej porze natomiast owija się w derkę wełnianą i kładzie do łóżka na 20 - 25 minut.

9. **Natryski.** Przybory: 2 polewaczki, jedna z ciepłą, druga z chłodną (22° C) wodą, wanienka, 2 kubelki, jeden z ciepłą, drugi z chłodną wodą.

Potrzeba dwóch pomocników.

Wykonanie: Pacjent, rozebrawszy się zupełnie, wchodzi do wanienki, w której tyle powinno być wody, ażeby mu sięgała do kostek. Pomocnicy zlewają go najprzód ciepłą wodą od ramion poczynając, poczym chłodną, i tak naprzemian przez 2 do 3 minut. Na zakończenie zlewają mu ciało chłodną wodą (także stopy).

Pacjent ubiera się po skończeniu, nie otarwszy ciała i idzie na przechadzkę, lub też, jeżeli powietrze brzydkie, owija się, również nie ocierając się, w prześcieradło i w derkę wełnianą i kładzie się do łóżka dla rozgrzania i przepocenia.

10. **Polewanie grzbietu** równa się polewaniu górnemu (p. rys. 42); przepis polewania piersi zawarty w opisie polewania całkowitego (7).

Okłady częściowe czyli kompresy to jest

okłady na pewne tylko części ciała, wykonuje się jak następuje:

a) Do zimnego okładu składa się ręcznik w czworo do 6 razy, tak, aby złożona materja odpowiadała rozmia-



Rys. 43.



Rys. 44.

rami przestrzeni ciała pokryć się mającej, wystając poza nią ze wszystkich stron na jakie trzy palce. Potrzebny dalej kawał materji wełnianej, o tyle większy od złożonego ręcznika, aby od góry i dołu o szerokość 3 palców poza okład wystawał.

Macza się złożony ręcznik w wodzie o 6—12° C., i stosownie do przepisu wyjąwszy mocno lub tylko zlekka, kładzie się na oznaczoną część ciała i okrywa wełnianą chustą, którą się w razie potrzeby przymocowuje spinkami. (Przepisywane też bywają okłady bez układania wełnianej materji).

Zmiana okładu następuje wedle przepisu i potrzeby; częstokroć już po kilku minutach, w razie szybkiego rozgrzania ciała, jest potrzebną. Po zdjęciu ostatecznym okładu zmywa się okładaną część ciała chłodną wodą.

b) Okład gorący z podkładem zimnym.

Przybory: Dwa ręczniki, złożone 6—10 razy, i odpowiednia ilość materji wełnianej lub flaneli, wystarczającej do zupełnego owinięcia okładu.

Wykonanie: Jeden ze złożonych ręczników zanurza się w wodzie o 16—26—28 stopniach ciepłoty i wyżyma dobrze, drugi zanurza się w wodzie wrzącej i wyżyma lekko. Okład gorący owija się flanelą i wraz z okładem zimnym kładzie na przeznaczoną część ciała, — zimny okład od spodu, gorący na wierzch. Co 10 minut zmienia się wierzchni okład gorący, pozostawiając zimny na ciele aż do trzeciego razu (t. j. zmieniając go co pół godziny). Okład taki podwójny, pozostaje na ciele przez godzinę — w tym więc czasie zmienia się raz okład zimny, a 5 razy gorący.

Przy okładach gorących na piersi stosuje się zwykle i okład zimny na grzbiet podług Kneippa.

Częstokroć, dla silniejszego działania, kładzie się sam okład gorący, bez podkładu zimnego; wówczas jednak zaleca się, aby uniknąć poparzenia, podłożyć suchy ręcznik.

Okłady dla dzieci.

Wypada nam jeszcze kilka słów powiedzieć o okładach i owijaniach u dzieci stosowanych. — Oczywiście materja,

tak płócienna jak i wełniana lub flanelowa powinny być rozmiarów odpowiednio mniejszych. Okład na szyję robi się jak powyżej wskazano (rys. 16 i 17); do okładu na brzuch potrzeba materji o rozmiarach 25/100 cm, do owinięcia łydek około 30/60 cm, do owinięcia trzech czwartych (p. l. XII) u małych dzieci około 60/150 cm, do szala podług Kneippa lub owinięcia materji o rozmiarach 75/75 cm.

Oczywiście przy zastosowaniu wody gorącej u dzieci, zważać trzeba więcej jeszcze, niż u dorosłych na to, aby skóry dzieciom nie poparzyć; dalej, trzeba ściśle baczyć, aby wszelkie okłady stosowano tylko na dobrze rozgrzane ciało, a po zdjęciu ich ściśle trzymano się przepisów, by nie nastąpiło przeziębienie dziecka.

Kąpiele powietrzne i słoneczne.

Wielkie znaczenie w lecznictwie przyrodniczym zdobyły sobie słusznie kąpiele powietrzne i słoneczne.

Ciało nasze wydalając nieużytki posługuje się ku temu oprócz płuc, nerek i odbytu, także w wysokim stopniu skórą. Na skórę, jako narząd wydzielający, zaopatrzony w tym celu w mnóstwo drobnutkich otworów i gruczołków, za mało zwykle zwracamy uwagi i za mało się zajmujemy jej pielęgnowaniem. A chodzi przecież o to, aby skóra zdolności wydzielania nieużytków nie postradała, gdyż w przeciwnym razie nagromadzające się w ciele osady działają szkodliwie na czynność wszystkich narządów.

Kąpiel powietrzna służy właśnie do pobudzenia i podtrzymywania działalności skóry, zaczynamy do utrzymywania i odzyskiwania zdrowia — powietrze, które nawet latem, w cieniu, chłodniejsze jest od ciepłoty skóry, sprawia ściąganie się skóry i jej drobnych naczyń krwionośnych; zaczynamy ciepłota skóry podnosi się o jeden mniej więcej

stopień (wedle doświadczeń *Dr. med. Ziegelrotha*). To podnoszenie się ciepłoty skóry jest oznaką ożywionego bardziej przebiegu utleniania (przepalania się) w ustroju, przyczym dużo zarodków chorobliwych ulega zniszczeniu; wkrótce krew powraca silniejszym prądem do skóry, wywodząc ze sobą z wnętrza różne nieużytki, które przez otwory skóry (pory) na zewnątrz się wydzielają.

Po kąpeli powietrznej czuje się człowiek, o ile oczywiście używa odzieży odpowiedniej, przewiewnej, znacznie. rańniejszym. Szczególnie dla osób pracujących umysłowo kąpiel powietrzna jest polecenia godną.

Przyzwyczajając skórę do bezpośredniego na nią działania powietrza, czynimy ją tym samym odporniejszą na zmiany ciepłoty zewnętrznej, hartujemy ciało, i z czasem nie potrzebujemy się obawiać żadnych przeziębień, nieżyków czyli katarów itp.

Nie tyle częste obmywania zimną wodą hartują ciało, co raczej kąpiele powietrzne. Wystarcza raz na dzień wytrzeć całe ciało chłodną wodą, byleby je przyzwyczajić do świeżego powietrza.

Przyzwyczajając się trzeba powoli do kąpeli powietrznej, wystawiając obnażone ciało na działanie powietrza zrazu tylko przez kilka minut codziennie, później przez kilkanaście, i tak dalej aż do paru godzin choćby.

Jeżeli nie można kąpeli powietrznej brać na dworzu, można to czynić w pokoju otworzywszy okna.

Wykonanie: Pierwszego dnia, rozebrawszy się, weź na siebie lekki płaszcz kąpielowy (płótniankę), obuj lekkie sandały, włóż kapelusz słomkowy na głowę i przechadzaj się na dworzu lub w pokoju, gdzie przynajmniej 19°C. ciepła, przez kilka minut. Drugiego dnia możesz przez jedną lub dwie minuty chodzić i bez płaszcza, w następnych dniach zaś, o ile ci to nie sprawia przykrości, chodź coraz dłużej, bez płaszcza, a wreszcie i bez kapelusza. Z czasem

przyzwyczajisz się i do wystawiania ciała na niższy stopień ciepłoty.

Kąpiel powietrzno-słoneczna jest dalszym ciągiem samej powietrznej. Kto przyzwyczaił się do chodzenia nago po świeżym powietrzu, może już bez obawy zażywać kąpeli słonecznej.

Jako przybory służą materac lub derka wełniana i parasol lub kapelusz słomkowy dla zasłonięcia głowy.

Wykonanie: Połóż się w słońcu, zupełnie albo przynajmniej na pół rozebrany, lub w lekkim, przewiewnym ubraniu, na rozpostartej na dworzu derce lub na materacu, z bosymi nogami, i leż tak przez kwadrans lub przez pół godziny, obracając się to na lewy bok, to na prawy mniej lub więcej co 5 minut, to znów na brzuchu leżąc itd.

Wstawszy, weź kąpiel tułowia lub półkąpiel w wodzie o 30° C., lub wytrzej dobrze wodą całe ciało.



Rys 45. Kąpiel elektryczna.

Opis powyższy podajemy dla tych, którzy nie mogą używać kąpeli słonecznych w zakładach leczniczych, gdzie oczywiście istnieją wszelkie wygody i osobne urządzenia.

O skutecznym działaniu promieni słonecznych nie będziemy się rozwodzili — każdy lekarz przyrodniczy poda bliższe objaśnienie, zalecając używania tego środka.

Zresztą odsyłamy Sz. Czyt. do wydanego przez nas dziełka p. t. Kąpiele powietrzno-słoneczne i ich znaczenie dla zdrowia naszego oraz praktyczne wskazówki do urządzenia i używania tychże (Cena 50 fen.)

Kąpiele elektryczne

w ostatnim czasie coraz więcej zdobywające sobie uznania, brać można oczywiście tylko w zakładach lub sprawiwszy sobie odpowiednie urządzenie wedle zamieszczonych tu rys. 45 i 46.

Dokładny opis działania i stosowania tych kąpiel jest podany w książce *Dra M. Nartowskiego* p. t. „Elektrodiagnostyka i elektroterapia“ (Cena 18 koron).

Kąpiele piaskowe.

Kąpiele te można brać wygodnie w domu.

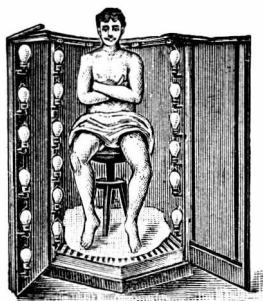
Przybory: Wanna lub inne naczynie dość duże, aby w nim wygodnie leżeć można. Piasku czystego tyle, aby całe ciało zagrzebane w nim być mogło, to jest około 200 litrów.

Wykonanie: Na żelaznej płycie, ułożonej na ognisku kuchennym, rozgrzewa się piasek do 48–50° C., i pacjenta rozebranego zagrzebuje się w ten gorący piasek równomiernie aż pod szyję. Głowa powinna być oparta na wygodnej poduszce itp.

W kąpielu tej pozostaje pacjent przez kwadrans do półgodziny. Po wyjściu bierze półkąpiel w wodzie o 30° C. lub zmywa ciało wodą chłodną (22° C.)

Podobnie, jak kąpiele piaskowe dla całego ciała, można też stosować częściowo (dla nóg, ramion).

W tym celu albo się zagrzebuje te części ciała w gorącym piasku, albo też przykładą się do nich worki, ćwierć metra szerokie napełnione piaskiem, z kilku stron. Po skończeniu zmyć ciało chłodną wodą.



Rys. 46. Kąpiel elektryczna.

Ćwiczenia w oddychaniu.

Prawidła ogólne. Każde ćwiczenia odbywać ile możliwości wśród świeżego powietrza, — na dworze, lub przynajmniej przed otwartym oknem. Ubranie — conajmniej krępujące zwierzchnie i szelki lub gorset — zdjąć; wpuszczać powietrze nosem*). — Wciągać oddech spokojnie, powoli, równomiernie, licząc (w myśli) najprzód do 3, potem stopniowo do 4 i 5. — Następnie wypuścić powietrze nieco prędzej, licząc czy to cicho, czy też i głośno (stosownie do uczucia potrzeby) na całe wypuszczenie, w początku do 4, później do 5 i 6.

Trzymać się prosto, z piersią dążącą do wypukłości oraz rozszerzenia (dla dostarczenia wewnętrznym narzędom jak największej swobody ruchów). Przeciągać ćwiczenie aż do początku potu.

Ćwiczenie 1. (Przeważnie dla mężczyzn — od dzieciństwa). Wziąć w ręce okrągłą, niegrubą, gładką, prostą (niegiętą) laskę, długości mn. w. o połowę większej od szerokości plec, w początku z oddaleniem rąk, przechodzącym szerokość plec o ćwierć, potem stopniowo skracając według możliwości.



Rys. 47.

Ruchy: *a* (śmiały, jednak nie zbyt raptowny). Opuścić ręce blisko kolan (rys. 47) dla ogólnego poruszenia narządów oddechowych, przytym wdychać głęboko. *b*. Wnieść ponad głowę (rys. 48), bez nadmiernego pośpiechu, lecz stanowczo, z napięciem, służącym do rozwarcia spodu płuc i oskrzeli. Oddech zatrzymać (aby się dobrze rozszedł po całej piersi).

*) Dla wdychania jak najmniej kurzu, lub powietrza zbyt zimnego dla płuc. Nos jest przewodnikiem ochronnym; wydychanie zaś usku-
teczniać można także przez usta.



Rys. 48.



Rys. 49.

c. Opuścić laskę do karku (rys. 49) wydychając ze wzdętej, wyokrąglonej piersi (przyczem górna część narządu oddechowego uwalnia się wypchnięciem powietrza od wszelkich zanieczyszczeń).

Ćwicz. 2. (Oddychanie przemienne — dla płci obojga — w każdym wieku). Ruchy: *a.* Wciągnąć i zatrzymać oddech (rys. 50). Przycisnąć prawą ręką żebra (dla poruszenia prawej strony klatki piersiowej), a lewą rękę założyć na głowę aż do prawego ucha (przyczem wzdyma się lewa strona piersi). *b.* To samo na odwrót: lewą rękę na żebra, prawą na głowę. *c.* Wyprostować się, opuszczając ramiona i odetchnąć kilka razy równo a głęboko.

Ćwicz. 3. Wyprostować się, odetchnąć głęboko, nosem wstrzymać oddech, wznieść dłonie, położyć je na piersi tak, aby palce wskazujące i średnie dotykały obojczyków, i po niejakiem czasie wypuścić powietrze otwierając zlekka usta.

Ćwicz. 4. Stojąc i oddychając jak w poprzednim, przyłożyć obie dłonie pod kosć piersiową nad okolicą przepony brzusznej tak, aby końce średnich palców się stykały. Dalej oddychać spokojnie, równo i głęboko.

Ćwicz. 5. W celu rozszerzenia spodu klatki piersiowej, dla osób płci obojga, któreby trzymanie laski krępowało. Stać prosto, jak do ćw. 1., odetchnąć nosem i wyciągnąć ręce do góry (rys. 51), wstrzymać oddech i następnie wydychając, ręce opuścić.



Rys. 50.

Ćwicz. 6. Dla rozwinięcia wypukłości klatki piersiowej. Wciągając i zatrzymując powietrze, rozpinąć ramiona poziomo (rys. 52), potem opuszczać wydychając.

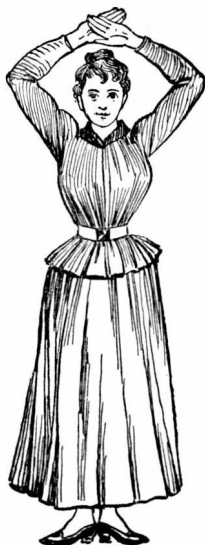
Ćwicz. 7. Dla połączenia obu poprzednich działań w sposób łagodniejszy. Wdychając, skrzyżować dłonie nad głową,



Rys. 51.



Rys. 52.



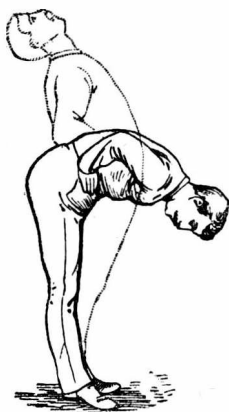
Rys. 53.

z pewnym oddaleniem łokci od ciała (ryc. 53), zatrzymać powietrze, następnie wypuścić oddech i ręce zwiesić swobodnie.

Rozumie się, że ćwiczenia oddechowe można i należy połączyć z każdym innym ćwiczeniem gimnastycznym (patrz broszurkę: *Gimnastyka wyprężna*). Zamieszczone tu rysunki 54 56 58 unaoczniają ćwiczenia stosowane przeważnie w celu zapobiegania i usuwania zaparcia.

Łatwo zrozumieć, że tego rodzaju ćwiczenia mogą być urozmaicane do nieskończoności, lecz i powyższe kilka przykładów zapewne wystarczą do wyjaśnienia, w jaki sposób należy

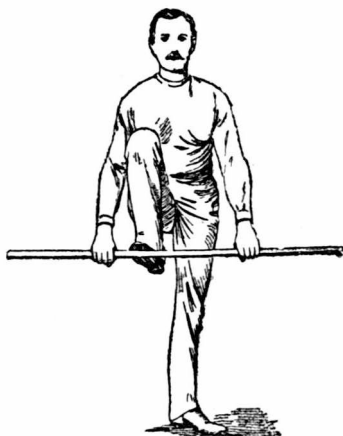
ćwiczyć się w głębokim równomiernym oddychaniu, przy braku pocuciowego dążenia ku zgodności oddechu z ruchami. Wreszcie poczucie to posiadają nie tylko ludzie pracu-



Rys. 54. — Zginanie tułowia naprzód i w tył.



Rys. 55. — Kołowanie tułowia.



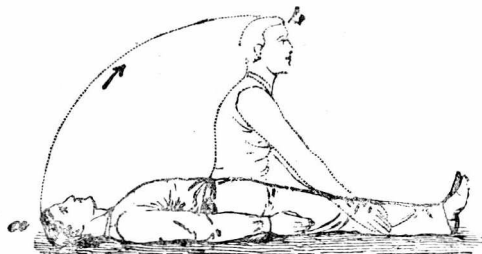
Rys. 56. — Następowanie na pręt — naprzemian lewą i prawą nogą.



Rys. 57. — Naśladowanie rąbania.

jący cieleśnie, lub wprowadzający się prawidłowo do puszczania się w zawody, lecz zarazem już i same dzieci, lu-

biące biegać, krzyczeć, walczyć, przez co właśnie najlepiej dowodzą zdrowego, jeszcze nie zwiechniętego modą upragnienia zgody z przyrodą.



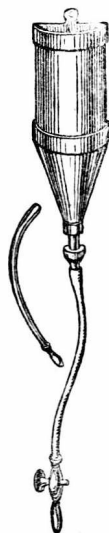
Rys. 58. Podnoszenie tułowia.

Dalsze szczegóły o ważności oddychania podane są w „Przewodniku Zdrowia“, 1898 str. 78: „Sztuka oddychania.“

Płukanki, wlewki i zatryski.

Wlewki do odbytnicy. Przybory: Wlewnik czyli irygator lub podobny przyrząd (sikawka lub t. zw. balonik wlewkowy itd.).

Wykonanie: Pacjent kładzie się na lewy bok, podciągając nieco w górę nogi. Skoro niema kogoś drugiego do pomocy, zawiesza sobie wlewnik na ścianie, pół metra ponad sobą, napełniwszy go $\frac{1}{4}$ litra wody o 20 do 22° C. Zanim się włoży czubek węża t. j. cewkę wlewkową do odbytnicy, wypuścić trzeba promień wody z wlewnika; wkładać należy cewkę w odbytnicę tak, aby nieco ku górze była skierowana. Po wpuszczeniu wody z wlewnika do кишки odchodowej i wyjęciu cewki z odbytnicy trzeba pozostać nieporuszonym jeszcze z 5 minut.



59. Wlewnik, natryskiwacz czyli irygator.

Skoro wlewka poskutkowała i nastąpił stolec, należy wziąć wlewkę do zatrzymania.

Stosowanie tejże odbywa się w ten sam sposób, co powyżej opisany, lecz wpuszcza się w odbytnicę tylko $\frac{1}{8}$ litra wody o 22° C. i zatrzymuje ją.

Zamiast leżeć na lewym boku, może też pacjent, chcąc ażeby wlewka doszła daleko, albo też jeżeli odżywianie ma następować za pośrednictwem кишки, kazać sobie dać wlewkę, klęcząc i opierając tułów na łokciach, tak że otwór odbytnicy położonym jest wysoko.

Przepłukiwanie uszu. Przybory: Balonik gumowy z odpowiednim końcem do wkładania w ucho.

Wykonanie: Balonik napętnia się wodą ciepłą, o 30 – 35° C., poczym przechyla się na bok głowę pacjenta i wkłada mu w ucho ujście, nie prosto jednak, lecz nieco ukośnie, ażeby prąd wody nie uderzał wprost w bębenek. Po przepłukaniu ucha wysusza się je watą opatrunkową.

Przepłukiwanie nosa. Przybory: Wlewnik czyli irygator albo balonik gumowy z wydłużeniem do wkładania w nos.

Wykonanie: a) z wlewnikiem. Napętniwszy wlewnik wodą ($\frac{1}{4}$ litra) o 22 – 28 – 35° C, (w razie przepisu wodą soloną), wkłada się koniec cewki w dziurkę nosa, przechyla głowę nieco w tył, otwiera usta szeroko, wołając „chy“, poczym podnosi się wlewnik aż do wysokości oczu i wypuszcza zeń wodę w czasie wydychania. Zwykle woda wypływa drugą dziurką nosa. Najlepiej mieć kogoś do pomocy.

b) Z balonikiem. Napętniwszy balonik wodą przechyla się głowę, wkłada ujście w jedną z dziurek nosa i naciska zlekka balonik.

Po skończeniu przepłukania nosa zaleca się wziąć kąpiel ust z wody o 22° C.

Przestrzykiwanie pochwy. Przybory: wlewnik (irygator) zaopatrzony na końcu węża w rurkę t. zw. maciczną (patrz rys. 59) — płaskie naczynie. Zamiast iryga-

tora można się posługiwać jakimkolwiek czystym naczyniem, pomieszczającym litr wody, i węzem gumowym z rurką maciczną.

Wykonanie: Pacjentka leży z podciągniętymi udami albo siedzi na podłodze, z podsuniętym płaskim naczyniem do chwytania wyciekającej wody; wlewnik zawiesza się na ścianę i wpuszcza rurką wodę do pochwy. Skoro przepisane jest przepłukiwanie bardzo gorącą wodą, należy przedtym zrobić okłady (kompresy) na dolne części ud dla ich ochrony. Najlepiej stosuje się zatryski pochwy, gdy pacjentka leży — w ten sposób bowiem woda pozostaje chwilę w pochwie.

Znaczenie ziół w lecznictwie przyrodniczym.

Wiadomo każdemu, że dawniejszemi czasy znacznie więcej używano roślin w celach leczniczych; w każdym domu znajdowała się apteczka z suszonymi ziołami, których odwary pomagały w różnych przypadłościach, a w osobnych dziełkach zawarte były przepisy używania tych lub owych roślin na rozliczne choroby. I przodkom naszym dobrze było z tym ścisłym trzymaniem się matki-przyrody. Obecnie mamy coraz więcej „nowych“ chorób, szczególnie w wielkich środowiskach ludności, po miastach, osadach fabrycznych, gdzie warunki nowoczesnego zarobkowania coraz więcej oddalają ludzi od przyrody. Prawda, że tu nieraz i wystawieni są ludzie na nowe wpływy szkodliwe, jakim dawniej nie mieli sposobności ulegać. Coraz większy podział pracy w różnych zakładach przemysłowych, gdy z jednej strony doprowadza do udoskonalenia wyrobów, z drugiej zniewala właśnie pewne zastępy robotników do zajmowania się szczególnie niebezpiecznymi zajęciami; muszą oni przytym wdychać szkodliwe dla ustroju wyziewy produktów chemicznych, metalów itp. Oczywiście, że powstają

stąd istotnie mało lub wcale nieznane dawniej zawiąkania w ustroju — ale wszystkie te przypadłości i choroby są ostatecznie tylko silniejszymi stopniami zaburzeń, jakie i dawniej znane były. Chodzi więc o to, aby z nieprzebranej skarbnicy środków leczniczych, jakie przygotowuje nam przyroda, wybrać i zestawić te, które zdolne dopomóc ustrojowi ludzkiemu do zwalczenia połączonych nieraz kilka szkodliwych wpływów.

Lecznictwo przyrodnicze starając się zwrócić cierpiącą ludzkość na jedynie rozsądną drogę leczenia się przy pomocy środków podawanych przez samą matkę-przyrodę, podjęło i zaniedbany w ostatnich czasach dział: leczenie ziołami. Co prawda, już nawet i dumna ze swych „zdobyczy“ nowoczesna medycyna szkolna w ostatnich latach raz po raz uznawać poczęła błogie skutki tego lub owego, pogardzonego dawniej środka „domowego“, odwaru z ziół, itp. Jak wiadomo, uchodzi już podziśdzień także w medycynie szkolnej np. herbata z liści czarnych jagód za „jedyny i najlepszy środek“ przeciw cukrzycy (*Diabetes*). Zresztą postuchajmy zdania w tym kierunku jednego z najsłynniejszych profesorów-lekarzy a mianowicie ś. p. *dra Bergmanna*. — Otóż jego słowa w tłumaczeniu: „Medycyna naukowa zapożyczyła w ostatnim czasie u swej starszej siostry „medycyny ludowej“, niejednego sposobu leczenia, — i to z nader chwalebny skutkiem; wspomnijmy tylko rzeczy takie jak masaż, hypnozę, kurację wodną, kąpiele powietrzne itd., co wszystko do niedawnego jeszcze czasu poczytywano za pewien rodzaj znachorstwa lub nawet partactwa (*Kurpfuscherei*). Dzięki sprzyjającym okolicznościom lecznictwo ludowe — właściwie mówiąc „roślinne“ doznało przemiany na lepsze, — a dziś już z pewnym tryumfem może spoglądać na błogie skutki, które ze siebie wydaje — po zastosowaniu przez osoby najwyżej postawione w świecie lekarskim.

To też nie dziw, że dziś ten lub ów posługuje się starą formą leczenia a badacze medycyny uciekają się do starej tradycji ludowej, zastosowując w poważnych nawet wypadkach to lub owe ziółko, tę lub ową herbatkę. Uwaga ich coraz to więcej zwracaną bywa zwłaszcza w ostatnich kilkudziesięciu latach na dawny sposób leczenia, i dziś niejedno z ziół, acz dotąd zapomniane i zaniebane, na nowo zabłysło swym blaskiem, gdy zostało użyte w celu leczniczym, mającym przynieść ulgę lub nawet uzdrowienie. Pod tym względem taki np. *Winternitz* dowodnie wykazał, iż w nieznacznych listkach brzozowych znakomity mamy środek moczopędny (*diureticum*), środek działający równie kojąco jak niedrażniąco. Również „Jaskółcze ziele“ (*Chelidonium*), dziko rosnące tuż przy drogach i płotach, wybornie działa ku pobudzeniu czynności kiszek i żołądka; roślina ta posiada obok swej wysokiej właściwości leczniczej zarazem i w korzeniu swym alkaloid „*Chelidinin*“, — o którym *Hans Meyer* z Marburga udowodnił, że składnik ten podobnie jak morfina uśmierza cierpienia, — a nawet w sposób, podobny kokainie, sprowadza miejscową analgezję czyli ściśle ograniczone zmniejszenie bólu. Co do Szałwji (*Salvia officinalis*) wykazał po szczegółowych badaniach *Dr. Krahn* z potwierdzeniem zarówno znanego lekarza *Combemale* w *Lille* (we Francji), że roślina ta nader skutecznie działa przeciw niemiłym potom nocnym u chorych na gruźlicę.“ [(Ciąg dalszy tych wywodów, w których prof. B. poleca i podaje zestawienie poszczegółnej mieszanki herbatnej na cierpienia piersi i na kaszel, znajduje się w *Przew. Zdr.* 1907 str. 155 do 157.)

I podziśdzić jeszcze społeczeństwa, przechowujące tradycję dawną, leczące się ziołami, a nie sztucznymi przetworami chemicznymi, zdrowsze są od tych, co owymi „zdobycami“ kulturalnymi się cieszą. Czyż to nie dowód, że głosu przyrody nie powinniśmy lekceważyć?! Wszakże

i wieki całe stwierdziły zresztą pożyteczność roślin jako środków leczniczych! Niektóre nazwy łacińskie roślin wprost zawierają przypomnienie ich właściwości leczniczych: *Tussilago* (niszczący kaszel), *Matricaria* (maciczna), *Valeriana* (od *valere*, być zdrowym), *Salvia* (szałwia, od *salvare*, uzdrawiać), *Sanicula* (od *sanare*, leczyć, uzdrawiać) itd.

Wszakże i przykład zwierząt, wiedzionych zawsze instynktem przyrody, wskazuje nam, że matka-przyroda obmyśla lekarstwa dla chorego ciała dostateczne. Ptaki i zwierzęta ssące wynajdują w razie przypadłości jakiej zioła, które pożerają chciwie i... odzyskują zdrowie. Gdy wilk pokąsa jelenia, ranne zwierzę szuka rośliny zwanej Przeczadnikiem (*Veronica*), i pożera ją; ranionym bokiem kładzie się tak, aby roślinka dotykała krwawiącego miejsca. — — Psy żrą trawę dla przeczyszczenia; zajęc dotknięty wenerją wyszukuje ziół czyszczących krew itd.

Przypomnieć wreszcie się godzi, że w starożytności nieraz ludzie wielcy, bystrym obdarzeni zmysłem spostrzegawczym, odkrywali lecznicze właściwości różnych ziół. I tak Cezar, wielki wódz rzymski, gdy żołnierze jego w czasie wyprawy do Niemiec pochorowali od picia wody Renu, kazał im używać Omanu (*Inula Helenium*), od czego wyzdrowieli. Cesarz Karol Wielki zaś z powodzeniem ogromnym stosować kazał przeciw morowemu powietrzu Kąsiny czyli Dziewięcisiły przyziemnej, nazwanej odtąd „*Carlina*“ acaulis. (Zresztą odsyłamy Sz. Czyt. do dzieła naszego p. t. „Zielnik lekarski“, wydanego również w niemieckim tłumaczeniu a uznanego przez lekarskie powagi w Niemczech za jedną z najlepszych i najpraktyczniejszych a zarazem najtańszych z wszystkich książek o roślinach leczniczych.)

W lecznictwie używamy ziół zwykle wewnątrz jako odwaru (herbatki) lub też zewnątrz jako okładu i kąpeli. Mniej dotąd znany i rozpowszechniony jest trzeci sposób

stosowania ziół a mianowicie roślinne wlewki do odbytnicy, o czym niżej.

Wlewki roślinne. Wlewki roślinne do odbytnicy (*Darmeingiessungen*) nie mają zazwyczaj działać jak powszednie środki przeczyszczające, t. j. doraźnie, wydobywając szybko nagromadzony w kiszce kał; lecz mają oczyścić powoli a doszczętnie kışkę odchodową z nieczystości i wzmocnić ją zarazem a pobudzić działalność innych narządów. W tym celu potrzeba do letniej wody dodać pewnych soków roślinnych (herbat), których jakość i ilość w każdym razie lekarz przepisać winien. Ażeby nie przeszkadzać trawieniu, należy brać wlewki przed jedzeniem albo w 3 godziny po jedzeniu. Zanim się zastosuje wlewkę, należy bądź co bądź probować, czy naturalny stolec się nie pojawi w dostatecznej mierze.

Przybory: prócz wspomnianych, przepisanych soków i letniej wody, $\frac{1}{2}$ do półtora litra, kubełek, krzesło i zwykły wlewnik (irygator). Wlewnik może być blaszany, szklany lub gumowy; znajdujaca się na końcu węza cewka powinna być krótka i zaokrąglona lub kształtu spłaszczonego stożka, nie zaś długa i ostra (patrz rys. 59 na str. 60).

Wykonanie: Napętniwszy zbiornik wlewnika odwarem przepisanej herbaty lub też letnią wodą, $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ litra, (wedle zarządzenia), do której dodano przepisane soki, zawiesza się go na ścianie w wysokości $1\frac{1}{2}$ do 2 metrów od podłogi i w pobliżu tejże ściany ustawia się kubełek a przed nim krzeselko, tak aby siadając bokiem na pośladku wygodnie sięgnąć można po węzyk wlewnika. Płyn wlewkowy powinien mieć 32—40° C., ciepła. Usiadwszy, wsuwa się cewkę do odbytnicy na 3 do 5 centymetrów, otwiera kurek węza i wpuszcza wlewkę do kışki. Jeźliby wąż wlewnika nie miał kurka, trzeba wprzód włożyć cewkę do odbytnicy, trzymając przytym zbiornik niżej a potem go dopiero zawiesić wyżej. Zawartość zbiornika po-

winna wpłynąć do odbytnicy w przeciągu kilku minut; następuje to zwykle, skoro się zarazem powoli głęboko oddycha. Trzeba się potem położyć na łóżko lub na sofę i raz na lewym, raz na prawym boku spoczywać, to znów na brzuchu, przyczym opierać się na ramionach, ażeby nie przyciskać brzucha; w końcu można się też ułożyć na plecach. Jeżeliby w czasie wlewania płyn wpuszczony parł zanadto ku wyjściu, lub też gdyby nastąpił zastój i płyn nie wchodził dalej, należy zamknąć kurek i powstrzymać na pewien czas wlewanie, aż sobie płyn już wpuszczony drogę utoruje.

Im bardziej kiszka odchodowa wypełniona kałem lub osłabiona rozwolnieniami, tym trudniejsze stosowanie wlewki. W takich razach, zanim się zastosuje wlewkę właściwą, to jest wodę z sokami roślinnymi (herbatę), zaleca się wprzód urządzić wlewkę z pół litra samejże wody letniej. Wlewka ta przedwstępna ma z grubszego wyprowadzić kał, szczególnie u odbytu nagromadzony i ułatwić skutek wlewki głównej.

Stosownie do rodzaju i rozmiarów obciążenia chorobowego wydzieliny z odbytnicy są mniej lub więcej obfite, kawałkowate lub płynne, cuchnące itd., częstokroć też pomieszane z wyrzuconymi cząstkami tkanek.

Zdarzają się wypadki, że cała wlewka pochłoniętą zostaje przez tkanki i wychodzi z ciała w przeciągu 24 godzin przez nerki wraz z moczem. Objaw taki, który z trwać ma nikogo nie powinien, z czasem sam znika.

Wlewki powtarza się co drugi dzień zwykle dopóty, dopóki lekarz uzna to za stosowne. Dziwić się przytym nie należy, że w dniach bez użycia wlewki stolec pokazuje się w małej tylko ilości. Stosowanie wlewek u kobiet może się także odbywać w czasie miesiączkowania.

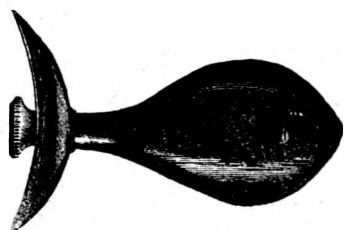
Boleści, jakie się objawiają w czasie wlewania, nie powinny nikogo niepokoić; powstają one skutkiem oddzie-

lania się i parcia ku wyjściu zużytych a już w wysokim stopniu zepsucia znajdujących się materyj. Boleści te i wywołane nimi osłabienie znikają wkrótce po wyjściu z ciała zepsutych części. Jasnym jest, że wskutek wlewów znikają też wprędce bóle głowy, zgagi, rozstrojenia nerwowe itp. skutki poprzedniego obciążenia.

Wraz z wlewkami stosuje się zwykle herbatki czyli soki roślinne wewnątrz jako napoje (p. Zielnik lekarski str. 171 i n.)

Strzykawka odbytowa

może w pewnych razach zastąpić wlewki zwłaszcza u osób zbyt drażliwych. Przyrząd to zresztą dotąd jeszcze mało znany, gdyż od niedawna tylko zaprowadzony. Używa się go z dobrym skutkiem przy uporczywych zaparciach jako też przy krwawnicach czyli hemorhoidach, od



Rys. 60. Strzykawka „Antihemoroid.“

czego nadano mu miano „Antihemoroid.“ *) Strzykawkę napełniwszy maścią ozonową lub oliwą należy wsunąć w odbytnicę, poczym wtłacza się oliwę czapką do odbytnicy.

Strzykawkę tę można w odbycie zatrzymać w razie potrzeby przez kilka godzin lub nawet przez całą noc; zwykle atoli wystarcza kilka minut do osiągnięcia ulgi przy zaparciach i krwawnicach.

Cieplomierz gorączki.

Ażeby lekarzowi ułatwić rozpoznanie stanu chorego, mierzy się rano i wieczorem ciepłotę czyli temperaturę

*) Nabywać można najlepiej wprost w instytucie „Hygieia“ Berlin N. Weissenburgerstr. 27. Cena 3,50 M = 4 kor. = 2 ruble.

jego ciała w oznaczonych godzinach i to w następujący sposób: Dolną część termometru wsuwa się pod pachę choremu i każe ramieniem mocno przycisnąć do ciała. Po 10 minutach wyjmuje się rurkę, odczytuje stopień ciepłoty i notuje na tablicy. W zwyczajnym termometrze rtęć czyli żywe srebro opada bardzo szybko, trzeba się więc spieszyć z odczytaniem; przy ciepłomierzu maksymalnym niema nic tak pilnego, lecz trzeba go doskonale wstrząsnąć, jeśli stoi powyżej 37°.

Małym dzieciom wsuwa się ciepłomierz zamiast pod pachę — w zadek.

Podziałki ciepłomierza.

(Zestawienie porównawcze trzech różnych skal.)

W nowym czasie używa się najwięcej skala 100-działkowa; z tego powodu przyjęliśmy ją tu również.

°=stopień, R.=Réaumur, C.=Celsius, F.=Fahrenheit.

1° R. =	1,25° C. =	34,25° F.
2° „ =	2,50° „ =	36,50° „
3° „ =	3,75° „ =	38,75° „
4° „ =	5,° „ =	41° „
5° „ =	6,25° „ =	43,25° „
6° „ =	7,50° „ =	45,50° „
7° R. =	8,75° C. =	47,50° „
8° „ =	10,° „ =	50° „
9° „ =	11,25° „ =	52,25° „
10° „ =	12,50° „ =	54,50° „
20° „ =	25,° „ =	77° „
30° „ =	37,50° „ =	90,50° „
40° „ =	50,° „ =	122° „
50° „ =	62,50° „ =	144,50° „
60° „ =	75,° „ =	167° „
70° „ =	87,50° „ =	189,50° „
80° „ =	100,° „ =	212° „

TREŚĆ.

	Str.
Słowo wstępne	3
Owijania	9
Różne rodzaje owijań	11
Wycierania i zmywania	28
Kąpiele	30
Łaźnie parowe	36
Owijania podług Kneippa	41
Polewania podług Kneippa	44
Okłady częściowe (kompresy).	49
Okłady dla dzieci	51
Kąpiele powietrzne i słoneczne	52
Kąpiele elektryczne	55
Kąpiele piaskowe	55
Ćwiczenia w oddychaniu	56
Płukanki, wlewki i zatryski	60
Znaczenie ziół w lecznictwie	62
Wlewki roślinne	66
Strzykawka odbytowa	68
Ciepłomierz gorączki	68
Podziałki ciepłomierza	69



Aromatyczne gorzkniki

już od dawna mają ustaloną sławę w kołach lekarskich, że działają pobudzająco na trawienie. Również i u publiczności rozpowszechnione jest zdanie, że gorzkie krople wzmacniają żołądek. W ostatnich czasach dawały się słyszeć głosy, po wątpiewające w skuteczność tych środków na trawienie; jed-

nakże podług doświadczeń czynionych w najnowszych czasach na pacjentach, cierpiących na niestrawność i zaburzenia żołądkowe, przez dwóch rumuńskich lekarzy *Dra Nanu-Muscel* i *Dra Mironescu*, rzecz przedstawia się inaczej. — I tak u chorych, którzy zażywali przed posiłkiem gorzkich kropli, okazywało się w żołądku więcej kwasu solnego, — bez tychże kropeł kwas solny okazywał się w mniejszej ilości. — Z tych badań wynika, że sok żołądkowy po przyjęciu gorzkników wydziela się obficie, przez co trawiąca spo-

Extractum

AMARISSIMUM

(wyciąg gorzki)

z najlepszych ziół lekarskich.

Przyczynia się do lepszego trawienia!

Działa na wzmocnienie żołądka!

Znaczek ochronny.

15 — 20 minut **przed** jedzeniem wypić pół kieliszeczka Amarissimum — lub wziąć kilka kropli na cukrze.

Cena: Buteleczka oryginalna (200 g) = 1,50 M.
 $\frac{1}{2}$ litrowa 3 M., $\frac{1}{1}$ litrowa 5 M.

nie będzie nieuzasadnionym zdanie wielu, że przy braku apetytu dobrze jest wypić kieliszeczek „gorzkiego“, przyczem zaznaczyć należy, że skutek dodatni można osiągnąć li tylko wtedy, jeżeli zażycie uskuteczni się krótko przed posiłkiem i jeżeli odnośny napój jest sporządzony tylko z roślin nie-trujących. (Patrz Zielnik lekarski).



Hygieniczna sól odżywcza.

(Boullionpulver.)

Składniki: Magn. wapn., kalium, natrium, żelazo, mangan w chemicznym złączeniu z chlorem, fluorem, kwasem fosforowym, węglowym i krzemowym.

Sposób użycia: Dziennie 2 razy pół łyżeczki, domieszać do potraw (mleka, kakao, polewki, jarzyn itp.) Wartość spożywcza potraw jako też ich smak zostają przez taki dodatek znacznie zwiększone a mianowicie ze względu na wytwarzanie się znowu ciałek krwi i limfy; skutki wzmacniające ożywiające na cały ustrój odczuwać można wkrótce. Hygieniczny ten dodatek pokarmowy zawiera bowiem wszelkie składniki mineralne, konieczne potrzebne każdemu człowiekowi do prawidłowej budowy ciała zmieniającego się ciało — Można zresztą pół łyżeczki tejże soli odżywczej z dodatkiem tyleż zwykłej soli kuchennej domieszać do szklanki (1/4 litra) ciepłej wody, otrzymana się napój, równający się co do wartości swej pożywczej zwykłemu rosółowi mięsnemu, a mianowicie wskutek zawartości kal. phosphoricum. Znacznie pożywniejszy i smaczniejszy rosół od mięsnego osiągniemy, skoro odgotujemy w wodzie cokolwiek selerów, marchwi i pietruszki, na każdą porcję (filiżankę) dodamy plasterka żelatyny i domieszkamy jeszcze po 1/2 łyżeczki soli odżywczej i zwykłej soli kuchennej; polega to na tem, że rosół ten zawiera teraz oprócz fosforanu potasowego (znajdującego się także w mięsie a więc też szczególnie w bulionie wygotowanym!) również jeszcze wszelkie inne dla zdrowego składu krwi konieczne potrzebne sole fizjologiczne.

Cena jednej paczki (około 10 o g.)
M. — 4 paczki — 3 M.
We flakonikach po 1,25 M. i 1,75 M.

Fizjologiczna sól normalna.

(Physiologisches Normalsalz) wedle Denisa.

Sposób użycia: Dziennie 2 do 8 razy pół łyżeczki (około 1/2 g.) domieszać do szklanki (około 1/4 litra) ciepłego mleka lub ciepłej wody. Dzieciom dodaje się 2 razy dziennie małą szczyptę około 1/2 g.) do mleka, do kakao lub polewki. — Roczny taki odpowiada naturalnej zawartości zdrowej surowicy krwi i stanowi wzmacniający napój przy zwykłych rodzajach osłabienia.

Rola, przez ciągłą wydajność wycieńczona a przysytnie niedostatecznie zasilana (nieracjonalnie mierzwiiona), nie może płodem dostarczać takiej ilości solów, jaka koniecznie potrzebną jest do prawidłowej budowy ciała, do należytego składu krwi i soków.

Fizjologiczna sól normalna nie jest żadnym medykamentem, ale służy tylko do ulepszenia naszych środków spożywczych i ma działać zapobiegająco zaistnieniu soków i krwi i tymże skutkom niebezpiecznym.

Cena jednej paczki: 1 M., 4 paczki 3 M. — We flakonikach po 1,25 M. i 1,75 M.

Esencja limoniadowa „Tonicum“.

Dyetetyczny środek zapobiegawczy
mianowicie

blednicy, niedokrewności, dychawicy (astmie), chorobom wysypkowym, padaczkę (epilepsji), zółtom (skrofodom), katarom, cierpieniu wątroby, reumatyzmowi itp.

„Niech wszelkie istoty żyjące uwolnione zostaną od bólów!“
(Modlitwa indyjska.)

Nader wielkie znaczenie dla zdrowia naszego ma prawidłowa zawartość żelaza w ciele naszym, wskutek czego krew staje się magnetyczną w stosunku do elektrycznej właściwości materji nerwów. Kiedy 4 g. żelaza w krwi są ilością normalną, wtenczas łatwo możemy sobie wytłumaczyć, że zmniejszenie ilości żelaza na, dla przykładu, 8 g. wywołać może znaczne zaburzenie w organizmie. Wtenczas też stosunek magnetyzmu krwi do elektryczności nerwów nie jest prawidłowy, a zatem łatwo wytworzyć się mogą cierpienia nerwowe.

Ponieważ dziennie odchodzi z moczem około 4 miligramów żelaza jako zużyty materiał z organizmu, a ponieważ potrawy nasze nie zawsze dostarczają należytej ilości zastępczej tego składnika, dla tego pożytecznym jest używanie limoniady, zawierającej należytą ilość żelaza w połączeniu z wapnem. Dla większego wzbudzenia nowej elektryczności ożywiającej nerwy nasze, zawiera limoniada „Tonicum“ także jeszcze znaczną ilość kwasu mrowczanego (kwasu propionowego).

Sposób użycia: W szklance (1/4 litra) wody świeżej lub przegotowanej rozpuszcza się 3 do 4 łyżeczki lub kawałki cukru a następnie domiesza się małą łyżeczkę esencji „Tonicum“. Napój ten jest przyjemny i ma wielką wartość dyetetyczno-hygieniczną; można go używać także przy obiedzie zamiast wina lub piwa, a szczególnie dwa razy w tygodniu. Także dzieciom można limoniadę tej dawać do picia już od drugiego roku tygodniowo 1 do 2 razy pół szklanki. Ponieważ u dzieci przemiana materji odbywa się różnie, dla tego potrzebują prawie więcej żelaza niż dorośli. Wskutek używania limoniady tej można je łatwo uchronić przed dyfterją, szkarlatyną, żarnicami, skrofulami itp. chorobami z krwi nieprawidłowej wychodzącymi.

Cena butelki 100 g. — 1 M., 4 but. — 3 M.
„ „ 250 g. — 2 M., 4 „ „ — 6 M.

Do nabycia przez: Firmę »Hygieia« (Ezarnowski & Co.) Berlin N.,
Weissenburgerstr. 27.



20. **O krzyczącej niedorzeczności i strasznej szkodliwości szczepienia ospy.** Napisał ks. kanonik W. Pixa. Z rycinami. Cena 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

21. **Onanizm.** Samogwałt, samienie się. Marnopłcenie, nijactwo. Objawy, przyczyny, następstwa, zapobieganie, leczenie. Cena 1,00 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

22. **Opieka nad dzieckiem** przed urodzeniem i nad nowonarodzonem według wymagań przyrody. Z rycinami. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

23. **Pijacze choroby** i ich leczenie według zasad przyrodolecznictwa Z rycinami. — Cena 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

24. **Powodzenie w życiu.** Praktyczne wskazówki do osiągnięcia t. zw. „szczęścia“ i dobrobytu. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

25. **Pierwszy stopień** czyli wstrzemięźliwość jako pracnota oraz podstawa ludzkiej doskonałości. Napisał L. Tolstoj. 75 fen. — 90 hal. — 40 kop.

26. **Przestroga dla rozkwitającej młodzieży.** Odbitka z Przew. Zdr. — 10 fen. — 10 hal. — 5 kop.

27. **Przestrogi i rady zdrowotne dla dorosłej młodzieży.** Rzec opracowana przez grono lekarzy. — Cena 25 fen. — 30 gr. — 15 kop.

28. **Rajstwo czyli błogość odżywiania się surowymi roślinami.** Z licznymi rycinami. Cena 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

29. **Robaki w ciele ludzkim** (glisty, rupie, tasieńce, trychiny, robaki górników itp.), ich powstawanie i usuwanie. (24 rycin). Cena z przesyłką 55 fen. — 65 hal. — 30 kop.

30. **Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych** wedle zasad lecznictwa przyrodniczego. Z rycinami. Cena 1,75 M. — 2 kor. — 90 kop.

31. **Sposoby i przepisy lecznictwa przyrodnego.** Opis związły wszelkich zachodzących w lecznictwie przyrodnem działań i czynności ze szczególnem uwzględnieniem najnowszych sposobów. Z 48 ryc. Cena 30 fen. — 35 gr. — po 15 k.

32. **Szybkie usuwanie różnych cierpień** (ból głowy, migrena, krztusiec, bicie serca i t. p.) działaniem ręcznem. Z rycinami. Odbitka „Przew. Zdr.“. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 k.

33. **Talizman zdrowia i piękności** czyli związły zbiór prawideł i zasad dla zachowania się w czerstwości do sędziwego wieku. Wyd. II dopełnione, z rycinami. Cena 75 fen. — 90 hal. — 40 kop.

34. **Umiarkowanie,** doniosłe tegoż znaczenie dla życia i zdrowia naszego. Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

35. **Wskazówki** do używania leczniczych przyrządów galwanicznych elektrycznych). 16 rycin. Cena: 25 fen. — 30 hal. — 15 kop.

36. **Wstęp do higieny dla proletariatu.** 25 f. — 30 hal. — 15 kop.

37. Lahmann dr. **W jaki sposób odzyskamy zdrowie?** Cena 50 fen. — 60 gr. — 25 kop.

38. **Zakon małżeństwa,** czyli rozbiór obowiązków małżeńskich ze stanowiska zdrowotności jednostkowej i społecznej. Katechizm zdrowotny dla małżonków oraz dla osób mających wejść w związki małżeńskie. **Wyd. 2-gie dopełnione.** Cena 90 fen. — 1 kor. — 45 kop.

39. **Zboczenia płciowe** w świetle wiedzy postępowej. Wyd. II dopełnione i wzbogacone rycinami. 1 M. — 1,20 kor. — 50 kop.

40. **Z kim się łączyć w małżeństwo?** (Wybór małżonków ze stanowiska zdrowotnego). 50 fen — 60 gr. — 25 kop.

41. **Zwalczanie nerwowości** przyrodnym sposobem życia. Cena 1,25 M. — 1,60 kor. — 60 kop.

42. **Zielnik lekarski** czyli opis 125 ziół używanych w lecznictwie z podaniem ich uprawy i zastosowania. Z 12 tablicami kolorowymi i 8 drzeworytami. Cena 5 M. — 6,00 kor. — 2½ rub.

43. **Zielniczek lekarski** czyli abecadłowy spis chorób z podaniem stosownych roślin lekarskich. — 50 fen. — 60 hal. — 25 kop.

44. **Zielniczek lekarski** z 125 kol. obrazkami: 1,50 M. — 1,80 kor. — 75 kop.

45. **Życie płciowe** i jego znaczenie ze stanowiska zdrowotno-obyczaj-

529266

owego Wydanie 2-gie dopełnione, z liczn

— 1 rub.

45a. — W oprawie i na papier

— 1,50 rub.

46. **Serca choroby.** 1,00 M. —

47. **Włosów pielęgnowanie.** 1,00 M.

48. **Żołądka cierpienia.** 1,00 M.

49. **Jogurt** (zaczyn bułgarski) jako

25 fen. = 30 hal. = 15 kop.

50 **Lahmann** czy Schenk? Głos

przewagi dzieci płci żeńskiej. 50 fen. = 60 hal. = 25 kop.

psp zam. 301. 500 000.

Uwaga: Powyższe książki nabywać można w każdej lepszej księgarni lub też wprost w exp. miesięcznika „Przewodnik Zdrowia“ w **Berlin N. 58.**

Należytość z dołączeniem 10 do 30 fen. na opłatę pocztową najdogodniej jest nadesłać naprzd przekazem pocztowym; opłata pocztowa w Niemczech wynosi przy wysłaniu pieniędzy aż do 5 M. tylko **10 fen.**, na odcinku można napisać zamówienie. Z Galicji pieniądze należy wysłać przekazem zagranicznym (koloru żółtawego!). Z Królestwa lub z Rosji można wysłać pieniądze również przekazem pocztowym, ale bez wszelkich dopisków odcinkowych. Często zatem dogodniej jest pieniądze wysłać w rublach papierowych w liście poleconym czyli rekomendowanym, tak samo z Ameryki i z innych krajów.

W Ameryce nabywać można nasze wydawnictwa w następujących księgarniach: **M. P. Paryski, Pittsburg, Pa. 116 South 17-th St.**

J. M. Rutkowski, Buffalo, N.-Y. 829 Fillmore Av.

The M. H. Wiltzius Co., Milwaukee, Wis.

Ponieważ książki nasze wysłane w zwykłej opasce do Galicji lub Królestwa często giną, dlatego prosimy o nadesłanie 20 fen. na polecenie (zapisanie) posyłki.

Od następujących książek mamy jeszcze po kilkanaście okazów na sprzedaż po cenie niższej: 1,10 M. = 1,30 kor. = 55 kop.

Leczenie domowe (wydanie warszawskie).

Hemoroidy. Przyczyny choroby, sposoby ich leczenia i zapobieganie. Z 9 rysunk.

Choroby nerek i pęcherza, Z 12 rys. w tekście.

Choroby zębów, leczenie ich i pielęgnowanie i **Choroby jamy ustnej.** Z 7-ma rysunkami.

Choroby kobiece, ich zapobieganie i leczenie. Poradnik dla kobiet. Z 6-ma rysunkami.

Skrofule (Zioły), przyczyny, zapobieganie i leczenie.

Choroby serca, poradnik higieniczny dla wszystkich.

Choroby oczu z uwzględnieniem użycia okularów.

Gimnastyka, jej znaczenie i sposoby zastosowania. Z 50 rysinami.

Doniosłość chorób w małżeństwie, z uwzględnieniem dziedziczności.

Jak zachować dziecko zdrowem? Poradnik dla młodych matek.

Epilepsja, jej przyczyny, choroby, zapobieganie i leczenie.

Podagra i reumatyzm. Poradnik dla cierpiących.

Samogwałt (Onanizm). Przyczyny, niebezpieczeństwo dla jednostek, rodziny i społeczeństwa. Leczenie.

Ból głowy, jego przyczyny, zapobieganie i leczenie.

Astma, jej powstawanie, istota i leczenie.

Hypochondryja i choroby z urojenia. Poradnik leczniczy.

Choroby nosa i ich leczenie.