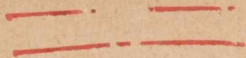


ZIMNA WODA—PRZYJACIÓŁKA NASZA

~~ZBIBLIOTEKI
c. k. kursu trójletniego gimnastycznego
W KRAKOWIE.~~



10/11

L. 223

Zimna woda 

 Przyjaciółka nasza

Z NOTATEK STAREGO LEKARZA

I WŁASNEGO 25-LETNIEGO DOŚWIADCZENIA

zebrał i podał do druku

KSIĄDZ PILICZOWSKI

KU OŚWIECENIU I ULDZE WIEŚNIAKÓW



WARSZAWA

SKŁAD GŁÓWNY W KSIĘGARNI

GEBETHNERA i WOLFFA

1900



10

Дозволено Цензурою.
Варшава, 2 Ноября 1898 года.

615.83|84

DO CZYTELNIKÓW.

Wskazówki w tej książce zawarte, jak ulżyć w dolegliwościach trapiących ludność wiejską, nie są przezemnie wymyślonymi.

Przed trzydziestoma laty miałem kuzy-
na, który podróżując długo po szerokim świecie, już to dla chleba, już z zamiłowania, uczył się w różnych klinikach i szpitalach środków doraźnego leczenia. Potem, złożwszy w kraju egzamin na wolną praktykę, osiadł w Płocku i tam długi czas pożytecznie społeczeństwu służył.

Z jego olbrzymich notatek wypadło mi nieraz korzystać, gdy byłem wzywany jako kapłan do chorych, a i swego zdrowia też pilnując.

Te rozdzierające obrazy: niezaradności, lekceważenia zdrowia i wzruszająca przytem naiwność naszych braci wieśniaków, wywoływały nieraz łzę w mojem oku; jacyż są oni szczęśliwi u Boga, że z taką rezygnacją cierpią i umierają! ale zarazem, jakże są godni pożałowania, że ich się tyle marnuje!..

Prawdę bez żadnej przesady powiedział jeden z filantropów: że wielu z nich, oh! bardzo wielu przedwcześnie zstępuje do grobu. A to przecież podstawa i najniezbędniejsza część naszego i tak niewielkiego grona! Wypadałoby im choć możliwe ulgi zabezpieczyć.

„Dobrze się stało, że mnie dziś kolki sparły, gdyby nie one—tobym Imienia Boskiego tej nocy nie wymówił i jak bydlę noc przespał...“

Bardzo jest pięknym akt ów, lecz i wielka szkoda, że taki umysł i serce nam ubywa. W podobnem położeniu któż się troszczy o tego chorego? Oto: rój kumoszek, każda z poradą (ale jaką!) i niedouczony, często nietrzeźwy, a zawsze grubiański felczer... Więc przeczorniejsi z owych upośledzonych paryasów, już tylko z religijnemi pociechami pragną się załatwić, jakby mówili: lepiej nie żyć na takim świecie, niż długo się męczyć...

Dzieje się też w podobnych razach i wielka anomalia: pospolicie, nawet w takiej dolegliwości, która łatwo dałaby się usunąć, wieśniacy żądają natychmiastowego naszego przybycia i to z Panem Bogiem.

Surowy liturgista nazwałby to zniewagą Sakramentów. Nigdzie tak się nie dzieje. Lecz mając na uwadze naiwność prostaczków i wielką ich ufność, należy to wybaczyć, owszem z największą pobłażliwością z nimi się obchodzić.

Dawni plebani więcej się zajmowali poradami leczniczymi; zostały po nich tego rodzaju książki.

Czcigodny Kneipp również poświęcił się wskazywaniu najtańszej i możliwie najpraktyczniejszej kuracyi ludzkości. Ale cóż, jego porady odnosiły się głównie do osób ruchu nę używających, a książki przezeń napisane— to zbiór takich subtylizacyj i niezrozumiałych wyrażen, że nasz wieśniak, zapadający na zdrowiu najczęściej z braku dobrego posiłku i z przeciążenia pracą z tych rad nie korzysta. Nie powiedziano też w książkach Kneippa, jak wodę znaleźć, rozróżnić, urządzić i utrzymać.

I w mojej pracy dyplomowany lekarz

może niejedno znajdzie „ale“, tembardziej taki, który nie uznaje szkoły zimnowodnej kuracyi.

Proszę bardzo o uzasadnione zarzuty i poprawki. W drugim wydaniu chętnie sprostuję, co będzie trzeba. Gdyby zaś kto zamierzał ze mną polemikę dla samej polemiki, prowadzić, ten niech raczej coś praktyczniejszego nad moją pracę pod tym względem ułoży.

Mnie nie chodzi o uleczenie chorego człowieka—co jest rzeczą względną, a lepiej, jak lud mówi „Boską“, tylko o sprawienie mu ulgi podaniem kubka zimnej wody—co jest powinnością ewangeliczną w tem morzu nędzy ludzkiej.

Autor.

Maryampol, 1898 r.

Z WODZIE W OGÓLNOŚCI.

Z czego składa się woda i jej własności.

Woda jest niezbędną do zachowania życia i zdrowia i potrzebniejszą od jedzenia, gdyż głód łatwiej jest przenieść, aniżeli pragnienie.

W przyrodzie rzadko gdzie spotkać można wodę doskonale czystą, taką, jaką posiadają w swych pracowniach uczeni. Doskonale czysta woda—może nie każdemu to wiadomo — składa się z dwóch lotnych gazów, połączonych ze sobą w jedną całość chemicznie. Jednym z tych gazów jest przezroczysty, bezwonny, bezbarwny i płonący na powietrzu wodoród, drugim tlen także bezwonny, przezroczysty, znajdujący się w powietrzu, a służący nam do oddychania i podtrzymywania ognia.

Można się o tem przekonać, paląc wodór, wydobyty z witryoleju i żelaznych opilek, pod

zimnym kloszem szklanym, na którego ściankach osiadają niebawem krople wody, utworzonej z wodoru i tlenu powietrza.

Doskonale czysta woda nie posiada ani barwy, ani smaku, ani zapachu i marznie przy 0° stopni termometru, a wre, t. j. gotuje się przy 100° C; potrzebuje ona dla ogrzania dużo ciepła i stygnie bardzo powolnie.

Takiej jednak zupełnie czystej wody prawie nigdzie nie napotykamy, bo nawet deszczowa, lub pochodząca ze stopionego śniegu, zawiera w sobie porwany pył z powietrza; gazy i woda zwyczajna jest zawsze zanieczyszczoną rozmaitemi domieszkami.

Domieszki te, czyli zanieczyszczenia, mogą być trojakiiego rodzaju: *a*) gazowe, gdyż gazy rozpuszczają się w wodzie, np. amoniak, kwas węglowy, powietrze; *b*) płynne, albowiem rozwarne płyny mieszają się chętnie z wodą i *c*) stałe, czyli twarde.

Zanieczyszczenia twarde, np. muł, glina, osiadają na dnie naczynia zawierającego wodę, albo tworzą osad po odparowaniu jej na ogniu.

Woda posiada w wysokim stopniu własności rozpuszczania gazów, ciał płynnych i twardych i ztąd też pochodzi, że gra ona taką ważną rolę nie tylko w gospodarstwie przyrody ale i w ciele ludzkim, zwierzęcem a nawet roślinnem. Gdyby nie ona. życie na zie-

mi nie istniałoby wcale; świat wyglądałby jak pustynia.

Pismo święte powiada, że w pierwszych dniach stworzenia „ziemia była pustą i prózną, a Duch Boży unosił się nad wodami,“

Uczeni potwierdzają to w zupełności. Na początku świata bowiem wody znajdowało się znacznie więcej na powierzchni ziemi, aniżeli dziś, gdyż nie zdążyła ona wsiąknąć w skorupę ziemską i dopiero później wyłoniły się z oceanów lądy.

W naturze spotykamy wodę w trzech odmiennych postaciach: a) W postaci *lodu* (stan stały); tworzącego się wtedy, gdy woda zastyga na mrozie. Lód jest cokolwiek lżejszy od wody i dzięki temu pływa na powierzchni, chroniąc jezioro lub rzekę od całkowitego zamarznięcia.

b) W postaci płynu (stan ciekły), który powszechnie znamy.

c) W postaci gazu — albo inaczej pary (stan gazowy).

Woda paruje na ciepłe, ulatnia się, zamienia w niewidzialną, bezbarwną parę, która wsiąka niejako w powietrze. Jeśli powietrze oziębia się znacznie, to para wodna nie może się już w niem rozpuszczać tak dobrze jak w ciepłym i dlatego część jej wydziela się, albo w postaci chmur i obłoków, albo jako mgła, deszcz, rosa, śnieg, szron, grad i t. d.

Najwięcej pary tworzy się z oceanów, nagrzewanych ustawicznymi promieniami słonecznymi; dużo jej powstaje także wskutek parowania rzek, jezior i wilgotnej powierzchni ziemi. Nawet rośliny i zwierzęta wydychają wodę w postaci pynu — potu, lub pary. Dorosły człowiek wydała z siebie przez oddech, przez skórę i z moczem kilka funtów wody na dobę.

Pomimo, że w powietrzu znajduje się olbrzymia ilość wody, to jednak Mądrość Najwyższa sprawiła, że nie potrzebujemy obawiać się potopu, gdyż woda, spadając na ziemię w postaci deszczu, niebawem znowu się ulatnia i w ten sposób utrzymuje się ciągle równowaga i krążenie wody w przyrodzie, z oceanu na ląd i z lądu do oceanu.

O obecności wody w powietrzu można się przekonać ztąd, że ciała przyciągające wilgoć np. sól kuchenna, kwas siarczany, potaż, wapno i t. d. nasycają się nią z łatwością leżąc nawet w suchem miejscu.

Rozmaite gatunki wody.

Woda deszczowa jest, jak powiedzieliśmy, względnie najczystsza, chociaż także zawiera nieczystości z powietrza, a głównie gazy. Z początku deszczu pada woda brudniejsza, niżli w końcu; po kilkodniowej zaś ulewie można ją uważać za wolną od nieczystości właściwych.

Woda deszczowa nie jest zdatną do picia, gdyż posiada mdły smak. Smak ów pochodzi ztąd, że w wodzie deszczowej jest bardzo mało gazu, nazwanego kwasem węglanym, który nadaje wodzie sodowej sztucznej i naturalnej — źródlanej, pożądaną dla podniebienia ostrość.

Za to taka woda nadaje się doskõnale do prania i gotowania, gdyż jest *miękką*.

Woda twarda i miękka. W źródłach i studniach, z właszczatakich które tryskają w miejscach obfitujących w wapno, woda ma pewne własności, które ją czynią niezdatną do pewnych użytków, mianowicie: na herbatę, do gotowania grochów i w ogóle strączkowych roślin, do prania bielizny, do napelniania kotłów parowych.

Taka woda nazywa się zwykle twardą. Mydło i ciała zawierające białko (mięso np.) źle się w niej rozpuszczają i tworzą grudki, dla tego że znajdują się w niej części rozmaite, głównie wapienne, tworzące z mydłem trudno roztwarzające się ciała.

Woda twarda wymaga w praniu bardzo duzo mydła. Jeśli ją odparować, to w kotle pozostaje osad i używając ciągle do gotowania wody twardej i jednego i tego samego kotła, przekonywamy się, że na ścianach tworzy się skorupa z kamienia kotłowego (samo-war np.).

Prawie każda studzienna i źródłana woda

jest twardą. Woda miękka płynie w strumieniach, rzekach i znajduje się w jeziorach, soli i wapna zawiera mało, albo nic wcale; taka właśnie woda najlepszą jest do picia i na użytek domowy.

Wody mineralne. Woda pomiędzy innemi własnościami posiada i tę, że rozpuszcza wiele materyi. Kiedy deszcz pada, woda wsiąka w grunt przenikliwy dopóty, dopóki nie trafi na glinę, skałę, lub inną jaką nieprzepuszczalną warstwę i wtedy tworzy t. z. wody zaskórne, które płyną pod ziemią w rozmaitych kierunkach, tworząc zbiorniki, coś niby podziemne rzeki i jeziora. Taka żyła wodna zwykle znajduje sobie ujście na zewnątrz i wtedy wytryska jako źródło—czyli krynica.

Łatwo zrozumieć, że w takiej, częstokroć długiej, wędrówce woda styka się ze skałami wapiennymi, z granitami, z solą, z rudami metalicznymi, bromem, siarką i t. d.; rozpuszcza w sobie napotkane po drodze substancje i nasycy się niemi w mniejszym lub większym stopniu. Taka woda, zawierająca oprócz zwykłych domieszek jeszcze inne, np. żelazo, arsen, jod, brom, sól w znacznych ilościach, nazywa się *mineralną*.

Wody mineralne mają zwykle własności lecznicze bądź jako lekarstwo, użyte wewnątrz, bądź jako kąpiele.

Stosownie do zawartych w nich substancyj dzielimy wody na: a) szczawy, obfitujące

w kwas węglany, a więc kwaśne; b) wody *alkaliczne*, w których przeważa soda, a właściwie dwuwęglan sodu; c) *solanki*, w których występują rozmaite sole, jako to: sól glauberska, sól gorzka, sól kuchenna, sole jodu, bromu. Prócz tego istnieją jeszcze wody siarczane, żelaziste i t. d.

Co do ciepłoty, wody mineralne bywają zimne i gorące. Woda, wsiąkając bardzo głęboko pod powierzchnię, dosięga warstw, gdzie panuje wielkie gorąco, tam się ogrzewa, nasycza minerałami i w tym stanie wytryskuje na zewnątrz.

U nas solanki są w Ciechocinku, Druskiennikach, Iwoniczu; wody siarczane w Busku, Szczawnicy; żelaziste w Krynicy i t. d.

Zanieczyszczenia wody.

Pewne zanieczyszczenia są szkodliwe, i trudno dają się usuwać. Z gnijących roślin i zwierząt wydziela się gaz amonjakalny, oraz rozmaite inne gnilne materye, np. siarkowódór, które nadają wodzie smak przykry, częstokroć odrażający.

Najczęściej taką wodę znajdujemy w gnojówkach, w płytkich studniach źle ocembrowanych i w pobliżu fabryk.

Zanieczyszczenia płynne bywają najróżnorodniejsze: oprócz gazów, wskutek gnicia szczątków, wytwarzają się jeszcze bardzo nie-

bezpieczne, bo silnie trujące płyny, zwane jadami trupiemi, oraz inne substancje. Do wody spływają też wszelkie nieczystości, jak uryna, gdyż zazwyczaj umyślnie wpuszczamy je do rzek, zwłaszcza z wielkich miast. Lotne i płynne nieczystości znikają jednak bardzo często same przez się, gdyż wskutek długiego zetknięcia wody z powietrzem ulegają zniszczeniu — rozkładają się na substancje nieszkodliwe dla zdrowia. Najtrudniej pozbyć się domieszek stałych.

Zanieczyszczenia stałe dzielimy na trzy kategorie: *a)* mineralne; *b)* organiczne, t. j. pochodzenia roślinnego, lub zwierzęcego i *c)* żyjące.

Mineralne — są to zwykle sole trujące; spotykamy je w rzekach płynących w pobliżu fabryk. Woda z takich rzek czy strumieni nawet po ustaniu się nie jest zdatna do picia — i w ogóle do żadnego użytku. Takie przymieszki trudno rozpoznać. Za to inne — stałe — od razu spostrzegamy jako męty, które opadają z czasem na dno i tworzą muł. Mętna woda zawiera w sobie najczęściej glinę, piasek, il i takie męty łatwo osadzić prędko, przez dosypanie do wody szczypty ałunu, który je pociąga na dno.

Zanieczyszczenia organiczne są to nawpół zgniłe szczątki roślin, zwierząt, śmieci, kału, nawozu i t. d., unoszące się w wodzie, są one

bardzo szkodliwe dla zdrowia i czynią wodę zupełnie niezdatną jako napój.

Najniebezpieczniejszemi są wszelako zanieczyszczenia *żyjące*. Weźmy kropelkę wody z kałuży, rowu przydrożnego, z gnojówki i podłożmy ją pod drobnowidz, a zdumionym oczom naszym przedstawi się ona jako świat, rojący się drobniutkiemi żyjątkami, które żywo się poruszają, napadają na siebie, pożerają wzajemnie. Jedne mają kształt kulek, drugie węgorzy, trzecie są owalne, zaopatrzone w liczne wyrostki. Pomiędzy temi wymoczkami, które należą do najprostszych i najpierwotniejszych zwierząt, dostrzegamy jeszcze drobne, nieruchome pałeczki, kulki, przecinki—są to t. z. bakterye t. j. drobniutkie rośliny. Niektóre z tych bakteryj, jak przekonali się uczeni i lekarze, dostawszy się do ciała lub do krwi, sprowadzają często choroby, dlatego też nazwano je bakteryami chorobotwórczemi. Większa część zaraźliwych, t. j. udzielających się chorób powstaje właśnie wskutek działania zgubnego tych drobniutkich, niedostrzegalnych gołem okiem istotek. Zarażają nas one stosownie do gatunku — tyfusem, cholera, febrą, biegunką krwawą, różą, szkarlatyną, karbunkulem, dławcem i t. d. i t. d.

Teraz więc osądź czytelniku, czy dobrze jest pić byle jaką wodę i narażać przez to swe zdrowie a nawet życie. Dodajmy, że w stojącej wodzie oprócz tego są jeszcze pleśnie, owady i ich zalążki, np. zalążki solitera.

Woda bieżąca.

Woda, płynąca w rzekach i strumieniach, jest mieszaniną wód źródlanych i deszczowych, więc, co do zawartości soli, łąduje pomiędzy tą a tamtą. Zazwyczaj znajdują się w niej zamieszane cząsteczki mułu, oraz cząstki roślinne, stąd wydaje się mętną.

Jeśli rzeka płynie wolno, łąkami, bagnami, lasami, torfowiskami, pod miastami, to napewno woda jej mało się nadaje do picia, gdyż pełno w niej nietylko roślin gnijących i mułu, ale i owych niebezpiecznych żywych zanieczyszczeń.

Dobrą za to wodę czerpać można z rzek o prądzie bystrym, o korycie głębokiem, skalistem, albo o wybrzeżach piaszczystych, niskich. Taką rzeką jest nasza Wisła; w Warszawie jednak woda jej zostaje przed wprowadzeniem do rur wodociągowych starannie oczyszczoną w filtrach, gdzie pozbywa się mułu i bakteryj.

Najdoskonalszym napojem atoli jest woda, pochodząca z górskich strumieni, które skaczą po skałach nagich, w czystem, górskiem, chłodnem powietrzu. Kto raz pokosztował takiej wody, ten radby do końca życia ją pić.

Taka woda, bystra, chłodna, kryształowa stanowi najcenniejszy środek leczniczy.

Woda w rzekach i strumieniach w poró-

wnaniu z morską, jest słodką, ocean bowiem zawiera dużą ilość soli zwykłej i gorzkiej oraz innych substancyj, czyniących ją zupełnie niezdatną na potrzeby ludzkie.

W zestawieniu ze źródlaną jest też ona miękka i można w niej prać bieliznę, gotować jadło i parzyć herbatę.

Woda zdrojowa jest bezwątpienia najczystsza, przeciska się bowiem pod ziemią przez piasek, zwir, opokę, zdala od gnijących ciał i chorobotwórczych bakteryj.

Zdrój, albo źródło, jestto wytrysk na zewnątrz wód, płynących pod ziemią nieraz bardzo głęboko; niektóre źródła biją z wielką siłą i wyrzucają w pewnych odstępach czasu gorącą wodę; znajdują się one w okolicach wulkanicznych np. w Islandyi, Nowej Zelandyi i noszą nazwę gajzerów.

Kto chce mieć jaknajsmaczniejszą, najchłodniejszą wodę ze źródła, niechaj czerpie wprost z wytrysku, nie zaś z jeziorka, albo kałuży, utworzonej przy zdroju. Woda ciekąca powinna być odprowadzaną precz, wtedy zastępuje ją coraz to świeża. Inaczej źródło zbełtane i zanieczyszczone może nawet zawierać wodę szkodliwą.

Zdroje tryskają najobficiej w górzystych okolicach, u stóp gór, pagórków i t. p.

Te wszystkie dzieła natury są niezmiernie ciekawe i każą nam podziwiać mądrość i dobroć Stwórcy! Powinniśmy czuć wdzięczność

dla Niego, że tak obficie zaopatruje On nasze potrzeby! Nie wszystkie narody są tak szczęśliwe i w wielu krajach o wodę trudno, zwłaszcza o dobrą.

Kto ma wodę i chleb, ten z głodu nie umrze. Otóż nauczmy się ztąd poprzestawać na małym. Bądźmy zawsze wdzięczni Panu i prosimy Go, aby to wszystko, co nam dał, błogosławić i utrzymywać raczył.

Jaką powinna być woda.

Ważnem jest rozpoznawać wodę zdatną do picia, lecz nie każdy to potrafi. Czasami wydaje się ona zupełnie czystą, nie wydaje żadnej podejrzaney woni, ani przykrego smaku, pomimo to jednak po długim jej używaniu ludzie i zwierzęta chorują.

Tak np. w Tyrolu, wskutek domieszki soli magnezjowych do wody tamtejszej, ludzie dostają przerostu gruczoła w szyi i tworzą się im olbrzymie wola; człowiek cierpiący na wola słabnie, wyradza się, głupieje, ma chore potomstwo. Tak samo szkodzi woda w północnej Rosyi z Newy, na Syberyi trzeba się do niej pomału przyzwyczajać, aby nie doznać szwanku na zdrowiu.

Jeżeli więc chcemy wiedzieć napewno, czy woda ze studni lub źródła zdrowiu będzie służyła, musimy prosić jakiego chemika, ażeby nam powiedział o tem. Taki chemik po-

trafi określić bardzo akuratanie, co się miano wicie w wodzie przez nas okazanej znajduje, a jeśli pomiędzy solami będą szkodliwe, to pić ją odradzi.

Nie wszędzie jednak mamy pod ręką pracownie chemiczne, dlatego też każdy powinien sam umieć rozpoznawać chociażby zgruba wodę.

Woda dobra powinna posiadać następujące własności i być:

- a) przezroczystą i bezbarwną;
- b) bez żadnego smaku i zapachu;
- c) po wyparowaniu doszczętnem nie pozostawiać wcale albo bardzo niewiele osadu na dnie garnka czy kotła;

d) powinna pochodzić z miejsc, do których nie spływają wody deszczowe, a tembardziej, które nie leżą w pobliżu cmentarzy, gnojówek, stajen, obór, ustępów i t. d.

e) groch i bób winien się w niej rozgotowywać prędko i na miękko, a mydło rozpuszczać bez tworzenia grudek, z obfitą pianą.

Łatwe sposoby poprawienia wody.

Filtrowanie. Przepuszczając wodę przez piasek np. spostrzegamy, że pozbywa się ona mętów i przecieka całkiem przezroczysta. Tak samo działa węgiel drzewny, tłuczony w drobne kawalki, wata, złożone w kilkoro gęste

plótno, nawpół wypalona porcelanowa glina i wiele innych materyj.

Kto potrzebuje oczyścić brudną wodę od mętów i niebezpiecznych, bo chorobotwórczych bakteryj, ten niechaj sobie kupi filtr, a jeśli tego nie może uczynić, to niech go zastąpić następującem urządzeniem:

Na dno wielkiej donicy, z dziurawem dnem, takiej, jakiej używamy do sadzenia kwiatów, połóż kawałek plótna, na to nasyp kilka garści tłuczonego w grudki węgla drzewnego, świeżo wyjętego z pieca, znów połóż kawałek grubego plótna, nasyp piasku czystego, białego, gruboziarnistego i tak parę razy, bacząc, aby plótno zawsze oddzielało węgiel od piasku.

Kiedy już donica napełniona do połowy, postaw ją nad kadzią albo stągwią, lej na piasek nieoczyszczoną wodę i zostaw. Po paru godzinach w stągwi znajdziesz wodę zdatną do picia. Przez dzień taka donica nacedzi dostatek wody, byleby pilnować i dolewać świeżej, skoro dawna przecieknie.

Po paru miesiącach, albo tygodniach węgiel i piasek zastąpić należy świeżym.

Gotowanie. Ponieważ chorobotwórcze żyjątka zdychają we wrzącej wodzie, przeto można ją uwolnić od tychże, przegotowawszy dobrze wodę na ogniu i następnie ochłodzwszy. Taka przegotowana woda wydziela także część znajdujących się w niej soli, a więc oczyszcza się podwójnie.

Przepędzanie odbywa się w ten sposób, że parę z gotującej się w kotle wody prowadzi się wężownicą ochłodzoną do innego czystego kotła, także ochłodzonego. Taka para nie zawiera już ani soli, ani żadnych nieczystości, a skropliwszy się w wężownicy znów na płyn, daje t. z. dystylowaną, albo pędzoną wodę, zupełnie czystą. Przyrząd sam, t. j. wężownica i kotły nazywamy alembikiem. Dystylowanie wody wymaga jednak, oprócz alembiku jeszcze i opału, wypada więc drogo. Takiej oczyszczonej wody używa się głównie w aptekach.

Inne sposoby. Dodając szczyptę zwyczajnego alunu do mętnej wody, strącamy na dno męty i nieczystości.

Pragnąc zniszczyć chorobotwórcze istoty i trucizny, zawarte w wodzie, sąsiadującej ze stajnią, czy gnojówką, wsypmy na każde wiadro szczyptę czerwonej soli, nazywanej nadmanganianem potasu, której dostanie za kilka kopiejek w składzie aptecznym.

Wodę twardą zmiękczyć można przez dodanie potażu, lub palonego wapna.

Komu chodzi o to, żeby mieć duży zapas mniej czystej, chociaż niezłej wody, ten niech wykopie o kilka kroków od stawu lub strugi dół na parę łokci niższy od dna tegoż stawu, niech go wycembruje starannie drzewem, czy kamieniami. Pomiedzy dołem i stawem winno być połączenie głębokie; urządzamy je w ten

sposób, że kopujemy wązki rów, także go cembujemy i napełniamy czystym polnym piaskiem, oraz zwirem. Woda ze stawu będzie przeciekała przez ów piasek, zostawiając w nim wszelkie nieczystości i pojawia się na dnie dołu czysta i jasna.

Od czasu do czasu trzeba piasek znowu wyrzucać, na jego miejsce sypać inny, bacząc, aby był wolny od mułu, ziemi i innych domieszek.

O studniach.

Gdzie źródeł niema dla jakichkolwiek powodów, tam trzeba się dostać do wody zaskórnej—podziemnej i w tym celu kopać studnię. Zanim przystąpimy do tej roboty, trzeba się naprzód upewnić, czy nie będzie ona daremną; można bowiem nie natrafić na żyłę wodną i zmarnować dużo pracy i pieniędzy.

Woda znajduje się wprawdzie prawie wszędzie, tylko nie zawsze na dostępnej dla nas głębokości. W Afryce istnieje olbrzymia piaszczysta pustynia Sahara, niemal zupełnie pozbawiona źródeł, a jednak i tam, wierząc na kilkaset łokci głęboko, można się dostać do wody.

Takie wiercone, bardzo głębokie studnie nazywają się *artezyjskimi*; sięgają one do warstw, gdzie już niema napływowych gruntów, takich jak mułku, glinki, zwiru tylko twarda opoka. Często woda tryska z nich fon-

tanną, wysoką na kilkanaście i kilkadziesiąt stóp. Jedna dobra studnia w możności jest dostarczyć doskonałej wody dla całego miasta.

Zazwyczaj takie wiercone studnie dają wodę cieplejszą, czystą jak kryształ, zawierającą mniej lub więcej soli i gazów, ale zupełnie wolną od cząstek roślinnych, zwierzęcych, żywych zanieczyszczeń, a dlatego zdrową. Gdyby nie to, że urządzenie ich kosztuje dużo pieniędzy, rozpowszechniłyby się one szybko i przyczyniły się bardzo do uzdrowotnienia ubogich w rzeki i źródła okolic.

Zwyczajny górniczy świder jest bardzo pomocny do wynajdywania źródeł pod ziemią; należy nim wiercić w rozmaitych miejscach, póki się nie natrafi na źródło. Ponieważ jednak użycie tego narzędzia nie dla każdego jest dostępne, przeto podajemy tutaj kilka zaczerpniętych z doświadczenia wskazówek.

1. Chcąc się przekonać, czy w obranem miejscu można się dokopać wody, weź jakiegokolwiek ciała, silnie chłoniącego wodę, np. niegaszonego świeżego wapna, chlorku wapnia, a w braku tychże, soli kuchennej suchej, nasyp do garnka z pokrywą, przeważ i zakop na kilka stóp głęboko w ziemi.

Po upływie doby wyjmij garnek i sprawdź jego ciężar. Jeżeli w owem miejscu znajduje się źródło na kilkanaście łokci pod ziemią, to jest ona przemokła wilgocią i wapno, czy sól będzie się nią nasycala, a wskutek tego za-

wartość garnka stanie się cięższą. Przeciwnie zaś, z ziemi suchej owe materye wody nie przyciągną i zachowają poprzednią wagę.

2. Z obecności niektórych lubiących wilgoć roślin także można wnioskować o istnieniu źródła podziemnego. Do takich roślin należą: wierzby, podbiał, dzika pietruszka, wodna babka, wodna mięta, trzcina, sitowie, bluszcz polny, pięciownik-srebrnik i t. d.

Uważać również należy na miejsca, w których latem, podczas suszy, trawa zachowuje zieloność, w takich punktach muszą istnieć źródła i to niezbyt głęboko.

3. Tego samego można się spodziewać w miejscach, nawiedzonych licznie przez żaby, albo przez chmary drobniutkich muszek, unoszących się tuż nad ziemią. Muszki takie, zarówno jak komary, niewidzialna dla oka, a parująca z ziemi wilgoć, ściąga ku sobie.

4. Jeśli ziemia jest wszędzie pokryta szronem, a w jakimś miejscu tegoż szronu niema, tam może być podziemna żyła w niewielkiej głębokości.

5. Leżąc na ziemi w pogodny cichy dzień letni, z twarzą zwróconą do słońca, można czasami przed samym wschodem dostrzedz, gdziekolwiek podnoszącą się zlekka mgłę, lub opary podobne do tych, jakie widzimy nad błotami. Takie opary dowodzą także obecności wody pod ziemią, ma się rozumieć w miej-

scowościach suchych, bo nad wilgotną łąką zawsze pod wieczór i rankiem mgły się snują.

6. Wiosną trawy i zioła w miejscach, gdzie są źródła ukryte, pojawiają się najwcześniej. Jeśli zatem na równinie wszędzie jeszcze leży śnieg i lód, a w jakimś miejscu już go niema, tam jest źródło.

7. Rankiem w lecie lub na jesieni uważaj na łące, gdzie niema rosy, a gdzie jest ona obfita. W miejscach, odznaczających się brakiem rosy, należy spodziewać się źródła.

8. W sąsiedztwie gór, zwłaszcza samotnie wznoszących się na równinie, prawie zawsze istnieje obfitość wody źródlanej.

9. Gdzie pod wierzchnią warstwą czarnej i twardej, lub piaszczystej ziemi leży glina, tam rzadko nie bywa źródeł, glina bowiem, jak wiemy, nie pozwala wodzie wsiąkać głęboko, lecz zatrzymuje ją.

Uwagi nad kopaniem studzien i rozpoznawanie ukazującej się wody.

Znalazłszy miejsce odpowiednie, kopujemy studnię; ważnem jest atoli umieć rozpoznać, czy ukazująca się woda jest zdrojową czy też zaskórna, ku temu służą następane oznaki:

Jeżeli woda, pokazawszy się nagle wy-

sycha, a potem tylko lekko się sący, to wtedy jest zaskórna, a jeżeli woda, pokazując się, powoli idzie i w równej massie przybywa, to jest zdrojową. Nadmieniam, że w podobnej robocie odstręczać się nie należy początkowo małą ilością wody, jaką tak naprędce zrobiona studnia dostarczać będzie, bo po przeczyszczeniu wodonośnych żyłek, napływ wody będzie silniejszy, byle ją przez kilka godzin pompować, czyli wylewać. Tu zachodzi jeszcze pytanie: Jakie warstwy czyli pokłady ziemi do wodonośnych liczyć należy? Otóż przekonano się, że najlepszym przepuszczalnym pokładem dla wody jest: żwir, piasek; dalej: rodzajna piaszczysta ziemia, niektóre gatunki łupków, jako to: gliniany, ilowy, marglowy i piaskowiec, kreda, margiel i t. p., znane u nas pod nazwą mulków lub opoki.

O kopaniu studzien.

1. Kopiąc studnię, jeżeli ziemia jest tęga, to nie trzeba nic więcej, jak tylko kopać obszernie.

2. Jeżeli grunt jest słaby, ażeby się nie zasypywał, zrobić należy jakoweś rusztowanie (cembrowanie).

3. Jeżeli zaś kopie się w szczerym piasku, postawić należy pierwszej na tem miejscu czą-

stkę cembrowania, ta się podkopuje i wpu-
szcza w piasek, potem wybiera się tylko pia-
sek ze środka i ile cembrowanie w głąb idzie,
tyle się go czy z wierzchu czy od spodu za-
raz przydaje. Ale zawsze lepiej kopać szerzej
i dawać cembrowanie szersze, a później dać
drugie cembrowanie, przez co będzie mocniej.
Można podobnym sposobem i murować, ale
należy pod kamienie lub cegły podkładki,
czyli pierwiastek, dać z drzewa, ażeby one
nie opadały podczas podkopywania.

Uwaga. Bywają w ziemi różne gazy za-
bijające, tak jak np. w oczadzeniu. Kopiający
zatem studnię niechaj dla uniknięcia przy-
padku mają na pogotowiu drabinę i gdyby
człowiek poczuł jaką słabość lub zawrót głó-
wy, niech natychmiast ucieka w górę po dra-
binie, bo może życie postradać.

O cembrowaniu.

Ocembrowanie dają pospolicie z drzewa,
albo czasem z kamieni lub cegły. Drzewa
sosnowego używać do tego nie należy, bo
wodzie daje przez długi czas odór żywiczny.
Kamienie i cegły na mech się osadzają, gdyż
wapno również psuje wodę. Do cegły uży-
wają cementu wodnego. Dla dostawania wo-
dy ze studni są rozmaite sposoby: żóraw, ko-
łowrot, wiadro na sznurku bez kołowrota,

wreszcie pompy. Wybór urządzenia od nas tylko zależy.

O czasie kopania i czyszczenia studzien.

a) Studnie najlepiej kopać w lipcu, sierpniu i wrześniu. Po wykopaniu wybiera się woda i do każdej nowej studni wrzuca się jeden funt zwyczajnej soli. Po 8-miu dniach znowu woda się wybiera i nanowo pół funta soli się wrzuca.

b) Kto chce mieć dobrą wodę, ten koniecznie w kwietniu, maju i czerwcu studnię wybierać i po pół funta soli wrzucać powinien.

O użytkach z wody.

Niema człowieka, któryby potrafił określić działanie i przymioty wody; postaram się o tyle o ile powierzchownie dotknąć tego przedmiotu. Woda, ogólnie mówiąc, służy do rozrzedzenia, rozpuszczania do odmiękczenia i mieszania rozmaitych istot i ciał, których bez jej pośrednictwa nie moglibyśmy używać. Woda jest najlepszym żywiołem dla roślin. Ona uregulowana, czyli zebrana w jedno miejsce, posługuje do obracania kamieni w młynach i innych pożytecznych ma-

szyn w przemyśle i gospodarstwie. Ona dla nas rozmnaża mnóstwo ryb w swem łonie, a moc jej tak wielka, że na powierzchni swojej przynosi nam skarby z dalekich krajów. Będąc cichą nurtuje, a gdy wzbierze, wszystko rwie i niszczy do szczętu. Jest jednak wspaniałomyślniejszą od ognia, bo jeżeli jednemu zabierze, to drugiemu czasem odda.

Nie lubi znikomości doczesnych i uczy wielu przez swą chciwość pokory, gdyż doczesności i bogactwa przez nią zdobywane, rzadko powraca ludziom i nie tylko pochłania co się daje, lecz i zakopuje w głębi nurtów swoich.

Uważmy dalej i jej dobroczynne skutki:

1. Woda pospolita i czysta we wszystkich wiekach była poczytywaną za najzabawniejszy napój, jakiego tylko człowiek używać może. Pijący wodę doświadczają pospolicie najszcześniejszego zdrowia i czerstwości, gdy tymczasem używający wina i innych likierów bywają różnym chorobom podlegli, jak: drżączce, zapaleniu oczu, podagrze, chorobom nerwowym i t. p. bez końca. A tak woda powinna być jedynym napojem dla osób nad nauczaniem drugich pracujących. Ona czyni ich rozsądek otwartszym, jaśniej im wystawia wyobrażenia rozmaite i zmysły czyni delikatniejszymi.

2. Woda jest roztwarzaczem, najlepiej usposabiającym pokarmy nasze do dobrego

ich strawienia. Ona rozcieńcza, roztwarza śluz, pokrywający nasz żołądek i kiszki. Ona je czyści, rozpędza wiatry i zapobiega przez to chorobom hipochondrycznym. Woda roztwarza pokarmy zbyt lepkie i kleiste, przytłumia ich dzielność, gdy są zbyt ostremi, roztwarza sole, jeżeli te w zbyt znacznej ilości się znajdują, i takowe ściąga urynnemi drogami, zapobiega kamieniowi i podagrze, niszczy ostrość humorów (soków), a także uspokaja burzenie się krwi i żółci.

3. Woda ciepła jest powszechnem lekarstwem na wszystkie choroby, pochodzące z suchości i pokurczenia się części słabych, służy na affekcyę reumatyczne (zapalne) w gorączkach piekących (plewca) i t. p. Niszczy spazmy konwulsyjne, uśmierza manje zastarzałe, wewnętrzne obstrukcyę, kamienie, reumatyzm piekący i inne przypadłości tejże samej natury.

4. Dalej: woda ciepła jest rozwalniająca, miękcząca i rozpuszczającą (służy do rozpuszczania ciał), co ułatwia w danym stopniu ciepło. Ciepła woda tylko pewną oznaczoną ilość danego ciała rozpuścić w sobie może i to uczeni nazywają *jej nasyceniem*. Użyta w obfitości, wyprowadza kleistości zbyt znaczne, przez wymioty albo pot u niektórych osób, a przez urynę czyści u wszystkich.

Szklanka ciepłej wody zapobiega bardzo często niestrawnościom, rozwalniając ciała

pokarmowe, któreby nasz żołądek usiłował daremnie popchnąć do kiszki.

5. Woda zimna jest wybornem wzmacniającem lekarstwem. Ona uspakaja pieczenia we wnętrznościach i sprawia chłód przyjemny wewnątrz. Nie masz zdrowszego leku nad jedną lub dwie szklanek wody zimnej, pijąc ją codziennie. Pić też można naczczo, zwłaszcza gdy się zbyt wiele jadło na wieczerzę dnia poprzedniego. Zwyczaj ten nieraz przywrócił siły osłabionym żołądkom.

6. Woda jest również lekarstwem zewnętrznem. Robią z niej zakładania, enemy, obmywania i kąpiele. O tem wszystkiem szczegółowo niżej opowiem jak? co? i do czego?

Uważmy tu o lekach roztwarzających dalej:

Roztwarzające lekarstwa są te, które powiększają czynność humorów (soków). Mogą te lekarstwa być wielką pomocą w chorobach ostrych, również jak i chronicznych. One sprawiają bardzo dobre skutki w gorączkach. Uśmierzają boleści, łagodzą zbytęcną gorącość krwi, odwilżają i miękczą części, które się zeschły zbytęcznie i stwardniały. Wogóle można powiedzieć, iż niemasz tego, któryby nieznał, jak używanie ciał tych jest zbawiennem w szkorbutcie, dychawicy, podagrze i melancholii. One też ulgę przynoszą w przypa-

dłościach kataralnych i zalecanemi też są w chorobach piersiowych.

Doświadczonem jest, mówi pewien sławny doktor, że wszystkie leki roztwarzające i czyścące biorą swe własności z wody (a bardziej, gdy ona będzie w sobie miała saletrę, saletra właśnie te skutki sprawuje). Powszechnie się zgadzają, że woda źródłana albo najczystsza rzeczna, jest najzdadniejszą na sprawienie tych skutków, których oczekujemy od ciał roztwarzających. Dla tego też owe wody zawsze przekładane bywają nad wszystkie inne, zwłaszcza, wody lekkie, czyste i żadnego zapachu nie mające.

7. Woda ułatwia tworzenie się wszelkich związków chemicznych, bez niej gnicie nawet odbywać się nie może, bo wszak widzimy, że ciało suche, np. wędzone czy suszone, długo się nie psuje, i dlatego to trupy ludzkie w gorących miastach Arabii zagrzebane od wieków bez zepsucia się przechowują.

Rozważmy szczegółowo skutki lekarskie wody:

Uwagi. Zaczynając leczenie wodą nie należy jej w pierwszych dniach wiele używać, tak samo i nóg moczyć długo nie wypada. Pijąc po trochu wodę, należy żołądek przyzwyczajając do niej. Z początku poczuje się jakąś nudność, jednak z czasem tak można się do wody przyzwyczaić, że potem większą do niej niż do innych trunków będzie się czuło

chęć. Jest bowiem niezawodną prawdą, że dopóki ludzie nie znali żadnych leków, a samą tylko wodę pijali, przez to zawsze w czystym zdrowiu będąc, po kilkaset lat żyli.

a) Owa białość twarzy u osób pijących wodę stokroć większego warta jest szacunku, niż kolor cegły toruńskiej, który na facyatach ludzkich oznacza niepomierne używanie trunków odurzających, od czego i siność z wysypką na twarz występuje.

Niech wszyscy mocno wierzą, mówi pewien szwedzki lekarz, że gdy ja od lat 30-tu pożegnałem się ze wszystkimi trunkami, a nawet i z piwem, pijąc tylko wodę, mam dziś już rok 70-ty życia, a jednakże jeść, spać i biegać dobrze mogę, co wszystko jest znakiem dobrego zdrowia, za które Bogu Stwórcy wód dziękuję, który temu żywiołowi dał błogosławieństwo tak dobroczynne. Podobnych skutków każdy doświadczy, który zacząwszy świeżą wodę pić codziennie w podobnym przedsięwzięciu nie ustanie.

b) Do zwyciężenia nudności, niesmaku i urażenia żołądka u jednych krótszej, a u drugich dłuższej, picie codzienne wody wymaga cierpliwości. Są bowiem osoby ze słabą czyli delikatną kompleksją, gdzie trzeba większej wytrwałości, a z czasem wszystko się usunie.

Zapewniała mnie pewna pani, która rok cały z takimi dolegliwościami się męczyła, że nie przestając przez ten czas statecznie pić

wodę codziennie, wszystko pokonała, że potem tych napaści nie mając, nawet odrażającego koloru swej twarzy się pozbyła. Tak więc wiele zależy na tem, aby wszystkie trudności, które do zamierzanego końca tamują drogę, pokonać cierpliwością, nie ustępując takowym, byle skuteczna była wola do ich zwyciężenia.

c) Z tem wszystkim, gdyby kto był tak przyzwyczajonym do trunków, że wpadłby w jaką chorobę ich nie pijąc, co bardzo łatwo przytrafić się może—niech taki nieszczęśliwy spróbuje tylko co rano i wieczór wypić szklankę wody, następnie po dwie i t. d. przez dzień niech używa, a przytem niech kwaśne spożywa potrawy, np. sok kwaszonej kapusty, a zaręczam że po miesiącu, a najdalej po 6-ciu tygodniach, przyzwyczai się do wody i nie pomyśli o trunkach, pozbywając się różnych przyszłych chorób, a szczególnie nałogu pijaństwa.

Teraz zobaczmy co do chorób.

Kolki i boleści w brzuchu (parcie-colica). Jest pospolite zdanie, że to pochodzi z oziębienia. Dlatego ludzie okładają żołądek gorącymi rzeczami, również i boki, dają do picia gorące napoje a nawet tłustą wódkę. Ale takimi sposobami więcej złego przyczyniają

choremu, nie wiedząc, że najczęściej takie bóle z gorącej przyczyny, t. j. z ostrości pochodzą; a gorącość do gorącości przydając, sprawiają więcej boleści, darcia i gryzienia; można sposobami chłodzącymi to cierpienie łatwo i prędko uspokoić.

Pewien starożytny lekarz podobne bóle wodą tak szczęśliwie usuwał, że nietylko one ale i sama choroba ustępowała, mianowicie gdy chorzy mieli jeszcze niewyczerpane siły żywotne. Na potem jednak tacy uratowani ludzie obowiązani byli od trunków i ostrych pokarmów się wstrzymywać, używać tylko wody świeżej i chłodzących pokarmów. Pewnej kobiecie, mężatce, darcie takie mającej, po wypiciu kubka zimnej wody zaraz boleści, jakby ręką odjął, przeminęły i więcej nie wróciły.

Innemu młodzieńcowi na taką chorobę nie tylko pić wodę, ale i płaty w niej maczane przykładać kazano. I tak mu to posłużyło, iż w godzinę wyzdrowiał.

Uwaga. Doświadczono i w czasach dzisiejszych, że woda zimna tak działa, jak opium i china i że więcej ona nieraz leczy, niż nietrafne lekarstwa, przepisane receptą. A nietylko okładanie wodą jest zbawiennem, ale i kąpiele wielką korzyść przynoszą, mianowicie wzmożone przez dodanie ziół aromatycznych, jak np. rumianku i t. p.; służą one w reumatyzmach, drażliwościach skóry, w kolkach, w trudnych

wydalaniach uryny i jej zatrzymaniu, w dyzenteryach i t. p. Enemy dobrze działają jako wypróżniające i jako ściągające w wielu chorobach mózgu i brzucha. Daje się je także z wody zimnej, dla prędszego działania z octem, olejem rycynowym i t. p. O tem będzie niżej pod wyrazem enemy.

Kiedy chorego bierze apetyt na wodę, nie trzeba mu jej bronić. Widziano takich żołnierzy, którzy dzień po dniu, przez czas marszu, po pół wiadra wody wypijali i dobrze się mieli na zdrowiu. Inny chory przy śmiertelnem zapaleniu płuc taką ilość zimnej wody z cytrynowym sokiem wypił w ciągu 14 dni, że go same cytryny około 20 rubli kosztowały. A w gorączkach febrycznych niektórzy piją zimną wodę aż do zziębnięcia, póki nie zsinieją, albowiem takim sposobem gorączka przygaszoną zostaje, mocne części organizmu posilone, a złe humory przez pot i urynę wyprowadzone bywają.

Gorączki. Cesarz Maksymilian XVII, zaniechawszy swoich doktorów, którzy mu gorączki nie uśmierzyli, kazał sobie dzban zimnej wody przynieść potajemnie, którą pijąc i ręce w niej trzymając, tej przykrej dolegliwości się pozbył.

Febry. Mówi pewien wyleczony, że gdy go po ograszce (febrze) napadła gorączka, nabrał ze studni wody zimnej, ręce w niej i nogi moczył po trochu, często też wodę popijając, co tak skutecznie gorączkę zgasiło, że doń już

z trzecim atakiem nie wróciła. Ten środek dla tego tu do wiadomości podaję, aby ludzie w gorączkach również podobnie czyniąc, nie męczyli się używaniem długich leków, kosztownych i często zawodzących.

Przekonano się, że woda dobrze skutkuje w gorączkach tyfusowych, już to w formie różnych okładów na głowę, już to zimnych obmywań całego ciała, zimnych enem, obwijania w mokre prześcieradła i okrywania kołdrą wełnianą; zmoczoną zimną wodą. Takie okłady np. służą jako środki pobudzające, wzmacniające, lub też jako odciągające, a to w celu przywrócenia pocenia się, czyli wydzielania przez skórę (tak zwanej transpiracyi), co u chorych nie podlegających suchotom, po usunięciu już gastrycznych komplikacyi, przebieg choroby skraca, powrót do zdrowia czyni łatwiejszy.

Doświadczenie nauczyło dziś wielu, iż woda zimna w gorączkach wszelakich, jeżeli nie ulgę, to szkody nigdy nie przynosi.

Puchliny. Puchliny brzuszne (asciles), pijąc nie skąpo wodę, prędzej i bezpieczniej, niż lekami usuniesz. Takową chorobę jedni wymiotami, drudzy purgansami, albo też potami kurują. Kiedy jaka okoliczność radzi zgubić ją wymiotami, pić tak wiele letniej wody, że aż pod garło stanie. Potem palcem wzbudzaj wymioty, przez co wiele humoru złego

i materji się wyrzuci. Ten sposób tak jest bezpieczny i pewny, że żaden lekarz nawet samemu królowi, gdyby na taką puchlinę zapadł, nic lepszego poradzić nie może.

Poty lepiej u chorych, niż u zdrowych (tym drugim one niepotrzebne) zimna woda źródłana pobudzi, niż jakie inne leki, byle jej chory do woli używał, szczególnie na noc i okrył się pierzyną, albowiem będzie miał i to dobre, że wiele uryny zeń ujdzie, z którą i z potami puchlina ustąpi.

Cierpiący na opuchlinę może się w zimnej wodzie rzecznej tak długo kąpać, póki ziębnać nie pocznie, co zmiarkowawszy, niech idzie do łóżka i okryje się pierzyną a nieomylnie spoci się; powinien jednak pamiętać, żeby zimnej wody pił dużo. O jednym takim chorym piszą, iż mu w piątym dniu takiej kąpieli w zimnej wodzie puchliny na 6 cali ubyło.

Którym nogi albo uda puchną niech je w zimnej wodzie moczą, z początku krótko, później dłużej. Której zaś części ciała zamoczyć nie mogą, niech ją często myją, albo mokremi chustami okładają. Doznała tego skutku pewna śmiertelnie chora położnica, z której nóg, o ile głęboko bywały w wodzie, puchlina ustąpiła, lecz że ponad kolanami nie myła, tam się pozostała. Taki środek służy młodym i starym. Zapewniam, że znalazłem takich, którzy z górą 70 lat mając, gdy im nogi spuchły, takowe do normy swojej przez moczenie w zimnej wodzie wróciły.

Pewna panna, gdy lat dojrzałych doszła, nie mając jeszcze swojej kobiecej choroby, dostała w udach i w brzuchu znacznej opuchliny, do której się i dychawica przyłączyła. Ze zaś codzienną zimną wodą piersi i spuchłe części myła, usunęła cierpienie i już od kilku lat w dobrem zdrowiu zostaje.

Inny starzec cierpiał przez lat 60 na puchlinę, żółtaczkę, łamanie po członkach i zakorzenień bół grzbietu. Pozbył się tego wszystkiego, gdy w zimnej wodzie trzy razy się kąpał. Wiele mu potem z nosa żółtej materii wyckieło i mnóstwo wyszło zeń uryny.

Opuchły zachować winien należytą dyetę w jedzeniu, wody zaś świeżej źródlanej ma wiele pijać i codzienną w rzece lub jeziorze się kąpać, albo myć się. Im zimniejsza woda, tem skuteczniejszą bywa na puchlinę, która jeszcze może być wyleczona. Woda bowiem na wszystkie przypadłości gorączkowe, oprócz samej śmierci, może być pomocną.

Gdy zapuchły wiele źródlanej wody niczem nie zaprawionej pijąc, wiele uryny oddaje, niech będzie dobrej myśli i cieszy się, albowiem gdzie wielka ilość uryny, tam też większa i krwi zepsutej, która brzuch mu wzdęła, wychodzi i zdrowie powraca.

Stolców zatwardzenie. Hemoroidy. Woda z trochę soli kuchennej zmieszana, może bez najmniejszego rznienia zatwardziałe we wnętrzościach stolce wyprowadzić. Stolce bo-

wiem same, gdy są zatrzymane, skuteczniej mogą być wyprowadzonymi pićm wody, niż innemi środkami. Król Sycyljanów de Vega, gdy jego lekarz tym sposobem mu pomógł, podarował mu za to puchar po tej wodzie, wartości 50 dukatów w nagrodę za tak proste i skuteczne leczenie. Jest bowiem wielu takich, którzy po 3, 4 i więcej dni zatwardzenie żołądka cierpią i dopiero z bólami stolce miewają. Tacy niech codzień moczą w zimnej wodzie nogi. Nauczyło bowiem doświadczenie, że ci co tak codzień czynią, od tego złego się uwolnili i porządne operacye regularnie miewają. Z początku krótko, potem coraz dłużej moczyć nogi należy, tak, iżby po miesiącu godzinę w niej zatrzymanemi być mogły.

Wyrzuty skórne i na twarzy. Tu zaleca się częste mycie zimną wodą, która przewyższa swoją dobrocią wszelkie środki upiększające i ciepłą wodę. Inne sposoby chociaż na czas pewien skórę niby to wspierają, ale potem bywają przyczyną, że zatykają pory skórne, osobliwie na twarzy, z czego zapalenia i świerzby się nabywa. Z tego pochodzą pryszczki i pęcherzyki, wrzodzienice, parchy, świerzb i t. p. Tego wszystkiego pozbyć się można i czerstwości używać, jeżeli codzień wodą rzezną, a chociażby deszczową, myć się będziemy. Nie tylko twarz, ale i szyję, głowę, plecy, ręce, kark, piersi i brzuch przy każdej sposobności zimną wodą orzeźwiać należy.

Nikt tak długo i zdrowo nie żyje jak ludzie, którzy często w wodzie bawią. Było 2-ch rybaków, którzy prócz zwyczajnego swego rzemiosła, żadnych dostatków, nawet odzieży wygodnej nie mając, dłużej, niż po sto lat w czerstwości przeżyli.

Wrzody, rany. Pewien rybak, mający wrzód na udzie, chociaż zażywał różnych leków, dwa lata z nim się męczył. Z obawy, żeby mu woda nie zaszkodziła, zaniechał swego rzemiosła; gdy jednak nędza dokuczać zaczęła, powrócił do dawnego zajęcia i zabawiwszy dwie godziny na wodzie postrzegł, że mu się polepszyło, ztąd nabrał chęci codziennie wchodzić w rzekę, gdzie brodząc pod wodą, która mu tę ranę oczyszczała i leczyła, miał tę pociechę, że doskonale w krótkim czasie wyzdrowiał. Sądzę, że gdyby komu nawet wrzód karbunkulowy się przytrafił, niech go codziennie w zimnej wodzie moczy, to również dozna ulgi, jak tego pewien starzec doświadczył, który zarażone takim wrzodem części, kładąc głęboko codziennie do zimnej wody, uleczył.

Ktoś, mający na całym ciele rany, częstami kąpielami się ratował, a ilekroć one się odnawiały, tym samym sposobem je uśmierzał.

Ztąd wnosić możemy, że w małym skaleczeniu ciała lód skutkuje lepiej, gdy się zaraz przyłoży do rany. Sama też woda zimna nie tylko krew tamuje, ale i dostateczną ulgę

sprawia, czyszcząc ranę i spajając obrażone części swoją masą tak, że się zrastają. Pewien kawaler upadkiem bardzo się potłukł na goleni, a od bólu i przelęknienia zemdlął. Obłożono mu ranę zimną wodą.

W pierwszych dniach co godzina, później co dwie godziny moczono w zimnej wodzie chusty i okładano bolące miejsca. W siedm dni został uleczony, i bez podpory mógł już chodzić.

I to dziwna rzecz, że innemu rękę, już do odjęcia przeznaczoną, maczaniem w zimnej wodzie uleczono.

Pewien 28-o letni mężczyzna wpadł nie spodzianie w dół głęboki, podparty słupami, o które sobie goleń ciężko skaleczył. Przyłożono mu z początku jakiś tłusty plaster, od czego wielki ból poczuł; narzekając na zapalenie i czerwoność, tak cierpiał, że poczynął szaleć; przepisano mu picie zimnej wody, chłodzące środki i ciągle okładanie miejsc pokaleczonych szmatami moczonemi w zimnej wodzie. Zaraz pierwszego dnia nastąpiła ulga.

Gdy oprócz okładów zimnych użyto takichże kąpiei, po 8-iu dniach stan chorego znacznie się polepszył.

Róża. Widziałem, zaświadcza pewien lekarz, iż róża, której moczyć zakazują, myta zimną wodą, nie tylko na nogach lecz i na twarzy w kilka dni zginęła, nie pozostawiając

żadnej szkody na skórze. Dzisiaj leczą taką przypadłość, biorąc koperwasu żelaznego 2 łyty na jedną kwartę wody.

Rak. Tego rodzaju rany, nie lubiące żadnego dotykania, znoszą zimną wodę. Owszem, ostrość ran się ochładza, ułagadza się i oczyszcza, podczas gdy nawet najłagodniejsze środki ból raka zaostrzają.

Zapalenie piersi u kobiet. Woda zimna dobrze służy na zapalenie piersi, albowiem je ochładza i bóle znośniejszymi czyni, gasząc ten ogień i odwilżając zsiadłości tam zebrane. Pewnego razu, gdy już niemożna było zapalenia rozpedzić, użyto jeszcze mycia zimną wodą i to znacznie pomogło, gdyż skóra, od częstego mycia stawszy się miękką i cienką, podała tym sposobem materji już dojrzałej okazyę do wydobycia się z rany, że już otwierać nie było potrzeby. A po przecięciu, którego uniknęła chora, musiałaby długo na zagojenie blizny wyczekiwać, co wszystko woda ułatwiła bez kosztów i straty czasu.

Zapalenie płuc. Bardzo często zapalenie płuc i piersi u chorych przez przykładanie chust dobrze zmoczonych, zupełnie uleczono, bez innych środków. U dzieci nawet kąpiele letnie z mlekiem okazały się bardzo pomocnymi w cierpieniach piersiowych.

Szczególniej w 2-im okresie zapalenia płuc i kanałów oddechowych, również w zapaleniach kiszek brzusznych, do ich prędkiego

ułagodzenia, takie okłady zimne dziecku się przyczyniają.

Opalenia. oparzenia. Tu zimna woda wielkie i błogie czyni przysługi. Zaraz bez zwłoki oparzony lub spalony od ognia członek w zimną wodę włożyć i trzymać w niej długo, ciągle zmieniając, by się nie rozgrzewała. Dobrze i lód mieć w zapasie do tego. Z doświadczenia okazało się, że bardzo prędko bóle ustawały i jeżeli nie było znacznego oparzenia, tak że skóra nie zlazła, to i kosztu na inne środki nie potrzeba było.

Skrofuley, rachityzm czyli *angielska choroba*. Woda zimna dobrze działa w chorobach skrofulicznych i rachityzmie, w połączeniu z innymi środkami. Tu się używa do obmywania, rozcierania, do zlewań, okładów, oraz kąpeli zimnych, tak w domu jak i w rzekach. W rekonwalescencyi, jak mówią u nas, czyli po ciężkich chorobach, np. po tyfusie, bardzo skutecznymi są wzmacniające kąpiele, z dodatkiem kory wierzbowej, otrąb i t. p. Nie mniej służą tu wody żelazne, np. w paraliżu.

Uważmy tu dalej: Aby się ustrzedz strasznej choroby, nazwanej angielską (Rachitis), lekarze radzą matkom, ażeby dzieciom swym wszystkie członki, *osobliwie karczek i grzbiet, zimną wodą myły.

Za dawnych czasów w Niemczech, gdy świeżo urodzone dzieci w rzekach nurzano, by-

ło więcej, niż dzisiaj ludzi dobrego wzrostu, zdrowych i bardzo wytrzymałych, a mniej daleko kaleków. Dzisiejsze dzieci zaraz w pierwszej kąpieli ciepłej osłabiają albo spirytusami smarują, jakby do prędszej śmierci przygotowując.

Daleko lepiej na Szlązku niektóre zacne rody czynią. One swoje dzieci zaraz po urodzeniu nurzają w chłodnej wodzie. Jeszcze lepiej postępują cyganie, bo takie dzieci w zupełnie zimnej wodzie moczą.

Pewien nawet lekarz nieżywo urodzone dzieci do zimnej wody wsadza i szczęśliwie otrzeźwiać ma zwyczaj. We Włoszech piastunki codziennie myją dzieci w zimnej wodzie, od dnia urodzenia, aż do skończenia roku, i tym sposobem od tej choroby zachowują, ztąd u nich przysłowie: „Rachityzmu takie tylko dziecko dostanie, które ma niechlujną piastunkę“.

I pomiędzy żydami nie masz tak wielu garbatych, pokrzywionych, paraliżem zarażonych i t. p., jak u nas. Ten naród nie daje swym dzieciom tak pieczołonego wychowania, jak u naszych. Lubo plugawy i smrodliwy, lud ten ma wielkie jednak przywiązanie do zimnych kąpielei. Ztąd nietylko dzieci jego tak się mnożą i żyją, lecz i ciała dorosłych są wytrzymałe bardzo przy niezwykle mizernym posiłku i braku powietrza.

W Anglii z rachitycznymi dziećmi tak postępują:

Gdy dziecko skończy rok życia, wiozą je w czerwcu i w lipcu do bardzo zimnych źródeł. Tam przez 14 albo 21 dni, co wieczór, albo też co rano i wieczór, bywają w wodzie w ten sposób nurzane: jedne całkiem z głową, inne do karczku, niektóre kropią tylko wodą, niektórym zaś maczają w wodzie koszulki i sypialne czepeczki i mokre wdziewają. Nurzanie odbywa się trzykrotnie, raz po razie; tak, że po każdym razie dziecko nieco zblednieje; zowią to jednym zanurzeniem, które trwa trzy minuty tylko. Potem trzyma się dziecko w wodzie i naciera się wodą wszędzie, a szczególnie po karczku, grzbiecie, piersiach i brzuszku.

Po wyjęciu z wody obwijają w ciepłe chusty i kładą do pościeli, gdzie ono mocno się poci. Gdy pocić się które nie może, kładą je do kogo w łóżko i zostawiają tam do rana, które zaś jest słabe, to mu pocić się długo nie pozwalają, ale je powoli z onych chust rozwijają, zwolna chłodzą i suchą bieleznię wdziewają. Nigdy jednak starej koszulki i sypialnego czepeczka tylko osuszonych nie dają, aż po wypraniu tych rzeczy. Po takich 9-ciu zanurzeniach jest kilkodniowy odpoczynek. Z początku takie wykąpane dziecię czuje się jeszcze słabszem ale powoli znowu sił nabiera.

Podczas tego leczenia' wodą sama natura purguje, czyli oczyszcza chore dziecko, a z koń-

cem kąpieli i żołądek do porządku wraca. Niektóre matki przed i po takiej kąpieli dają dziecku łyżkę bulionu, lecz w życiu żadnych zmian nie zachowują. Podobnie dobrego skutku można się spodziewać z każdego źródła zimnego jak lód. Jeżeli w pierwszym roku te kąpiele mało skutkowały, to je na drugi rok znowu powtarzają.

Rachitis dlatego nazywa się angielską chorobą, że ją najprzód w Anglii dostrzeżono i pilnie zajęto się jej leczeniem.

W naszym kraju, gdy się ją w dzieciennym wieku zaniedbuje, okazuje się pospolicie w wysypce na skórze, czyli w strupach zapalnych i ropiących, u dorosłych zaś objawia się w ustawicznym zniechęceniu, ociężałości i lenistwie. Głowa nadzwyczaj duża; z tego powodu, że jej szyja utrzymać nie może, zwisa na dół albo na stronę; oczy wylupiate, żywot większy, podbrzusze grube, na stawach rąk, nóg i pokazują się zapuchnienia jak gąbka, kość grzbietowa skrzywiona, około piersi ścieśniona, pod żebrami zaś rozdęta i kaszel ustawiczny.

Takie są oznaki rachityzmu—grzbietowej czyli lędźwiowej choroby, która wiele złego w ciele sprawuje i czyni człowieka bardzo mizernem stworzeniem. Niech to matki dobrze zauważą i przełękną się, jak wielki występpek spełniają, żałując swym dzieciom zimnych ką-

pieli i nie ochraniając ich od powyższego kalectwa na całe lata życia.

Wychudnienie. (Atrophia). W Atrofii, prócz obmywań zimną wodą, używa się niekiedy kąpeli z rosolów, z wody od bicia wieprzy, z ziół aromatycznych, z różnych klejów, z dodatkiem mleka i okowity, z różnych kwasów ze słodu, z baranich nóg, z patruczy od siana, a przytem robią się nacierania brzucha, krzyża i t. p. zimną wodą.

Świerzba. Parchy. Wenerya. Te trzy wzięte wrogi piękności i zdrowia naszej skóry, nigdyby na niej nie istniały, gdybyśmy więcej o ochędóztwo dbali, a częściej zimną wodą się zmywali.

Pewnej pani, po całym ciele świerzbą osypanej, poradzono, aby w wannie kilka dni tak przebywała, żeby w niej jadła i sypiała. Lecz że to było przeszkodą w jej zajęciach, więc tylko codziennie kilka razy wodą zimną się myła, a na każdą noc w mokre chusty się obwijała. Tak jej to dobrze posłużyło, że od tej choroby niedługo uwolnioną została.

Jest wielu takich chorych, którzy w złych na wierzchu ciała wyrzutach, jak np. parchach, świerzbie, a nawet i ospie, zimnej wody na ich pozbycie się unikają, dlatego, żeby ich do wewnętrznych części nazad nie wpędziła i więcej złego nie wyrządziła. Tymczasem wszelkie tłustości, maście i oleje do smarowania brane częstokroć więcej licha ludziom

przyczyniają, niż pomocy przynoszą. Zatykając bowiem skórne pory, przez które humory i chorobliwa wilgoć na wierzch wychodzić zwykły, gdy one nieznajdując swojej do wyjścia drogi, muszą się nazad wracać i osiadłszy wewnątrz, wiele niezdrowia chorym przyczyniają i wiele cierpień tam wywołują. Takowe smarowania, wpędziwszy nazad złe do środka, bywają przyczyną ślepoty, głuchoty, dychawicy, kłucia w bokach, zapalenia w piersiach, paraliżów i różnych innych defektów. Od wody zaś nic takiego nie spodziewaj się nigdy. Ona bowiem skórne pory otwiera, najmniejsze w skórze ludzkiej dziurki i subtelne kawałki, chociażby różnemi nieczystościami były zatkane, oczyszcza, poczem wszystka wilgoć ludzkiego ciała i tłuszcz bez żadnej przeszkody na wierzch wychodzi; zimną więc wodą nacierając się, wkrótce je z ciała spędzisz.

Woda, nie skąpo pita, prędko wszystko niepotrzebne z wnętrza na wierzch wyrzuca, osobliwie, gdy po każdej kąpieli w zimnej wannie uczynionej zaraz do łóżka się położysz i dobrze się okryjesz.

Zobaczysz, jak w krótkim czasie pocić się zaczniesz, z czego powinieneś uznać, że woda pory ludzkiego ciała, jakby jakie drzwiczki do wyjścia złym humorom otwiera i wnętrzności od szkodliwych ich skutków uwalnia, a chorego zbawiennie uzdrawia. Letnie ką-

piele grają wielką rolę w chorobach skórnych, szczególnie prawie we wszystkich chronicznych, już same przez się, już to z dodatkiem: mydła, kory dębowej lub kory zużytej przez garbarzy, soli, potażu i t. d.

Cera miedziana. Pewnemu czterdziestoletniemu mężczyźnie miedziany kolor po całej twarzy rozsiadły tak obmierzł, iż rad był go się pozbyć. Sposoby na to doradzane zdawały mu się niebezpieczne. Zaczem, słuchając mądrej rady, w jednym roku dwa razy krwi sobie upuścić kazał, zachował ścisłą dyetę, trunków wszelkich zupełnie zaniechał, kilka razy na dzień wodą bardzo zimną twarz zmywał, ruchu dużo używał, codziennie zimnej wody do 12-tu szklanek pijał, z czego nie tylko czerstwości nabył, ale też i owe go miedzianego koloru twarzy i plam się pozbył.

Gdyby go wszyscy kuflarze i kieliszkarze naśladować zechcieli, to by owych maszkar tak wiele między nami nie było.

Krwotoki. Mój stary przyjaciel w liście mi pisze, co tu przytaczam: „Pewien młodzieniec dwudziestoletni miał pełno guzów i krost na twarzy, krew mu też po 7 i więcej razy dziennie ciekła z nosa. Zaleciłem mu pić zimną wodę, a wkrótce doznał dziwnego skutku, bo nie tylko guzy i krosty zniknęły, lecz i krwotoku nosa się pozbył“.

Ospa. Tenże innym razem pisze: „Pewien chory dostał ospic, które wkrótce stały się czarnemi. Zadnego lekarstwa, które mu dawał doktor, zażywać nie chciał. Za moją radą zgodził się wypijać co dzień i co noc po 9 kwart wody zimnej.

Ludzie zeń szydzili, że się zgubi, lecz on na to nie zważał i zdrowie odzyskał. Zmężniał potem pięknie i przez całe życie żadnego trunku ostrego nie pijał. „Dzieci moje — czytam dalej list jego — gdy chorowały na ospę, bywały każdodziennie zimną wodą myte. Starsza, dorosła już córka, miała złe ospice, bo się popłaszczyły i porozciekały od palającej w niej gorączki; wszystko to zimną wodą się gasiło, gdyż chora we dnie i w nocy przy łóżku swem gąbkę i wodę w miednicy do użytku miała. Druga córka, także dorosła, zachorowała również na *fryzle białe i czerwone*. I tę codzien zimną wodą z trochę węgierskiego wina, bardziej dla formy, niż z potrzeby zmieszaną, obmywano i uzdrowiono. Gdy te dzieci w ospicach na oczy narzekały, zaraz je gąbką, w zimnej wodzie maczaną, tak skutecznie matka ocierała, iż przez tę całą chorobę nie zaniewidziały. Przeciwnie, jeden dyplomowany lekarz swoich chorych od zażywania tego sposobu przestrzegał, mówiąc, że to nic innego nie jest, jedno, co wykluczyć chorym oczy. Ale jakże siebie i biednych ludzi zawiódł! Oto widuję nieraz biegającego

dorosłego już chłopca; zupełnie jest ślepy. Rodzice chcieli, bo on żądał, aby mu oczy zimną wodą zwilżano, lecz doktor zabraniał. Oplakane chłopca to nieszczęście, bo mu ospi-ce wyżyły oba oczy! Znam wielu jedno-okich, którzy dla tejże przyczyny w utra-cie oka nieszczęścia doznali!“. Póty słowa listu.

Krwia płucie. Dobra zimna woda sama, z saletrą jeszcze lepiej działa, co doświadcze-nia tysiadcze stwierdziły. We wszelkiem cie-czeniu krwi dobra jest woda, osobliwie dla niewiast, które ten defekt często zwykł napa-dać. Jedna z nich różne zażywała lekarstwa, lecz bez skutku. Dla miłości obiecanego wy-zdrowienia, zdecydowała się zwyciężyć swą niechęć do zimnej kąpieli i po godzinie użycia takowej defektu swego się pozbyła na zawsze. Druga trzydziestokilkoletnia, z okazji gwał-townego już zdawna krwotoku, spadła z ciała, cery i sił, zbliżając się do śmierci. W tej nie-doli poszła do letniej kąpieli z początku, po-tem przydawaniem zimnej wody wanna sta-ła się zimną. Była to rzecz uciążliwa dla niej tak się chłodzić, lecz w krótkim czasie si-ły i zdrowie powracać zaczęły.

Gdyby zaś kogo w cieczeniu krwi sama zimna woda nie zadowoliła, to trzeba udać się do pomocy lodu. Jeden podżyły kawaler, dostawszy ciężkiej przy karku kontuzji, miał tak wielki krwotok z piersi z wymiota-

mi, że byłby ducha wyzionął. Tak straszne nieszczęście przykładany lód wstrzymał i od śmierci owego człowieka ocalił.

Wścieklizna, szaleństwo, waryacja. Chłopczyk dziesięcioletni ukąszony był przez psa wściekłego w rękę, od czego i znak widać było. Co rok w tymże czasie dostawał puchliny i małego w ukąszonej ręce zapalenia, które domowymi środkami leczył.

Uchodziło mu to do 23-go roku, gdy podczas zimy odrazu w skaleczonej ręce pokazało się wielkie zapalenie. Robiono ciepłe okłady, lecz przez to zapalenie i opuchlina tak się wzmogły, że palec i cała ręka ogromnie napuchły, posiniały i całe ramię się zaogniło. Do tego przybyła silna gorączka, pragnienie, bezsenność i t. d. Chory okazywał niechęć do zimnej wody, ile że mu ją odradzali niektórzy. Życzył jednak sobie, żeby go ratowano. Pozwolił nareszcie obłożyć sobie tę rękę chustami w zimnej wodzie zwilżonemi, co gdy kilkakroć powtórzono, uczuł ulgę i pić wodę zaczął; po 24-ch godzinach było już znacznie lepiej. Gorączka ustała, mógł spać, z czego sił nabrawszy, palcami już ruszał, a skóra na ranie też zmiękła. Gdy tak trzy dni robiono okłady, już mu zimna woda nie dosyć była zimną; kazał ją zatem trzeć lodem; lód również pod pachę przykładał i między moczone chusty też lód potłuczony sypał. Tak mu ten

sposób dobrze posłużył, iż ręka w 17-cie dni się uleczyła.

Hydrofobia. Bywa w człowieku jakieś dziwactwo, że ani na światło patrzeć, ani wody cierpieć nie może, której tak się boi, że przed nią ucieka. Z tej lub innej przyczyny, oprócz gorączki, szalejącego nie uzdrowi samo nurzanie w wodę. Takim należy kłaść na głowę lód potłuczony. Później nabierają skłonności do wody. Innego niespodzianie przemocą zanurzono w wodę, że się przeląkł i trzymano do utraty sił. Po takiej kąpieli spał 29 godzin i do rozumu, czyli raczej rozum doń powrócił.

Są tacy, którzy rozgniewawszy się, nie wiedzą co czynią, żadnej rozsądnej rady słuchać nie chcą, od zmysłów odchodzą, winnego czy niewinnego napastują (furjaci, Tollsichtigen). Takich też należy długo w wodzie trzymać. Wyjdzie im podobne zanurzenie na dobre, bo takiej złości napady woda u nich jeżeli nie zupełnie zagasi, to przynajmniej przygasi.

Waryacya, manja. Po ogoleniu głowy i po postawieniu w okolicach głowy baniek, kąpiel zwyczajna i wylanie na głowę do 20 kubłów zimnej wody dobrze działa.

Głowy bóle, choroby mózgu. Gdy głowa boleć zaczyna albo już i znacznie boli, łatwo da się zimną wodą uśmierzyć. Bierz podobieństwo od dachu, który gdy się tlić zaczyna,

mokremi uratujesz szmatami, lecz kiedy już gore, należy ogień wielą wody gasić.

Gdy nie gwałtownie kogo boli głowa, okłady zimne uzdrowią, lecz w gwałtowniejszym bólu należy wodę zimną lać z wysoka, mianowicie na blizkie spojenia kości, a z pewnością mózg do stanu zdrowego powróci. Pewien człowiek od strasznego takiego bólu chciał sobie rozbić głowę, ale jak mu wiele wody na nią wylano, bóle przeszły. Doktor Hoffman na wszystkie bóle głowy radzi jedno ogólne lekarstwo: idąc spać, wypijać szklanekę lub dwie świeżej źródlanej wody. Tenże świadczy, iż w nieukojonym prawie bólu głowy puszczeniem krwi z tętnicy żonę swoją wyleczył.

Wyjątek stanowi tylko taki wypadek, gdy się polip znajduje na mózgowej błonie. Już niema tu ratunku w powyżej pokazanych środkach, albowiem w takim razie apopleksyą życie zwykło się kończyć.

Szaleństwo pochodzące z gorączki wybornie zimną wodą się uśmierza. O jednej przez 8 dni bardzo szalejącej dziewczynie donoszą, że jej ani powtarzane krwi puszczenie, ani enemy, ani leki chłodzące nie odjęły szaleństwa. Dopiero jak ją o północy w rzece przez kwadrans nurzano i na pływaniu puszczone, wyszła ztąd z rozeznaniem, potem w łóżku się zapociła i bez innego lekarstwa zupełnie wyzdrowiała. W ogólności wszyscy

lekarze się zgadzają, że do zachowania zdrowia głowy nic tak nie służy, jak zimna woda, zatem jeżeli kto podczas lata czuje słabość głowy, niech ją codzień pod wodą wychodzącą z kanału trzyma, a napewno do pory swojej przyjdzie.

Pewna szlachetna dama tylko wodę piła, do zimnej jednak kąpieli nikt jej namówić nie zdołał. Dopiero uparty ból głowy gdy do żywego dokuczył, na to się odważyła i na siebie zimną wodę lać kazała, a widząc że nie umiera od tego, takie oblewanie często powtarzała, od czego zostawszy zdrową, teraz codzień w zimnej wodzie się kąpie, której zbawiennych skutków nachwalić się nie może.

Pewien Niemiec sześćdziesięcioletni nie używając ruchu, a wiele wędzonych i surowych rzeczy jedząc, wielkiego bólu głowy się nabawił, który długo przy różnych lekach ustąpić mu nie chciał. Dobry jego przyjaciel doradził mu często wodę pić, w nos ją wciągać i ruchu używać, czego gdy posłuchał, bólu srogiego sobie umniejszył, i jak sam mi opowiadał, skutkiem takiego leczenia, gdy ze dwa garnce ropy z nosa mu wyszło, zupełnie ból głowy utracił.

Flusy z nosa, mokry katar również zimna woda uśmierza. Jednemu Anglikowi od lat 20-tu bóle głowy cierpiącemu, tak wiele cieczy szło z nosa, iż bardzo obrzydliwym stał się. Gdy zaczął w zimnej wodzie głowę nu-

rzać, choć to była zima, wyzdrowiał i jeszcze żył długo, tymże sposobem się ratując. Drugi Anglik od podróży do Włoch przez lat trzy cierpiał katar. Poradzono mu kąpiel w wodzie z lodem, co kilkakrotnie uczyniwszy, wyzdrowiał.

W chorobach mózgu, użyta roztropnie woda zimna wiele świadczy dobrego, nawet małym dzieciom, gdy tymczasem różne inne środki często zawodzą.

Letarg, który pospolicie posłem paraliżu bywa, zanurzenie chorego w zimnej wodzie usuwa. Ten skutek widzimy na pijanych, którzy po zanurzeniu się w zimnej wodzie, wnet się wytrzeźwiają. U Indyan, podobnie pijanych od użycia datury (blekotu), orzeźwiają jak u nas od wódki, namoczeniem w zimnej wodzie choćby tylko podeszew u nóg obu.

Oczu choroby. Oczy ciekące zimną wodą zleczysz, gdy ją lać będziesz gęsto kilkakrotnie na głowę. Kto zaś ma wzrok zamglony wskutek ropy, niech co ranek zimną wodą zmywa oczy. Z początku, prawda, szczypać to będzie, lecz ustawać nie trzeba, gdyż to szczypanie niedługo przejdzie i oczy będą jasne. Pewien bogacz, usłuchawszy rady lekarskiej w zapaleniu oczu, często przemywał, je zimną wodą. Ze ulgi doznał, przez wdzięczność swego lekarza złotem obdarował, bo mu droższe nad złoto zdrowie oczu przywrócił.

Również pomoże wzrokowi osłabionemu zimna woda, gdy nozdrzami się ją wciąga, albo nabrawszy w usta wody, nosem się ją wyrzuca. To pewna dama czyniąc, potem swoje okulary rzuciła. Jednemu od humorów ostrych zrobiła się łzawa fistuła, która daleko już podeszła. Na to zło nie zażywał on nic innego, tylko świeżej zimnej wody, którą często i pilnie oczy zmywał i nosem ją wciągał. Żółtawy miał zmiękł od wody, otworzył się i oczyścił. Zatem w krótkim czasie od tego nieszczęścia się uwolnił zupełnie.

Sapka, zatkanie nosa. Kiedy nie można nosem wody zimnej wciągać, to weź szprycę do tego, żeby spieczona materya zwilżała się i odchodziła, a nosowa błona ochładzaną i oczyszczaną była.

Dla zapobieżenia drażliwości oczu na światło, okładanie ich zimną wodą działa z najpomyślniejszym skutkiem.

Głuchota, uszu bóle. Uszy, które niemaló chorób cierpią, zimną wodą bywają leczone. Kto nie dosłyszcy z powodu osłabienia błony słuchowej (bębenka, tymphanum), niech sobie w ucho zimną wodę szprycować każe, czem ów bębenek się wzmocni i do słyszenia sposobniejszym się stanie.

Pewna pani drutem od pończoch bębenek w uchu sobie przebiła, od tego dostała ustawicznego szumu w głowie. W tym wy-

padku zimną wodę do ucha jej ustawicznie wlewano przez szprycę. Po niemałym czasie zmiarkowała, że ów szum tak silnym już nie był jak przedtem i słyszeć też lepiej mogła.

Pewien służący, zupełnie głuchy, podczas febry i łamania w członkach, porwawszy się z łóżka, do zimnej wanny wszedł, z której po kilku minutach wydostał się i wokoło ogrodu podczas zimowej nocy nagi obiegł. Potem spory kubek wody wypił, do łóżka się położył i tam się spocił. Ocknąwszy się, nietylko od wszystkich słabości uwolnionym był, lecz i słuch odzyskał.

Panna jedna tak była głucha, że dzwonów zblizka nie słyszała, lecz gdy się przez pewien czas w zimnej wodzie kąpała, takiego słuchu nabyła, iż o pół mili angielskiej zegara bicie słyszeć mogła. W innych dolegliwościach usznych dobrze się też woda ludziom przysługuje. Znam kobietę taką, która gdy w uszach ból jaki cierpiała, kawałki lodu w nie wkładała i trzymała dopóki się nie stopiły, od czego zawsze czuła się lepiej.

Bóle żołądka (cordialgia), ściskanie serca zimną wodą leczonem bywa. Mój przyjaciel, gdy codziennie starannie po piersiach i żołądku zimną wodą obmywać się począł, pozbył się tego cierpienia.

Inna osoba w tejże samej chorobie od przykładania zimnej wody doznała ulgi. Nazajutrz była wprawdzie nieco słabszą, ale za powtó-

rzeniem okładów, kilku stolców i wymiotów, przyszła zupełnie do siebie.

Pewien duchowny, będąc w podróży, żądał odemnie porady na upartą febrę; nadto kurcz żołądka tak mu dokuczać począł, że aż do jęków go znagłał. Przyłożyłem mu na to serwetę z zimną wodą, co gdy się powtórzyło, ból się uspokoił. Febra ustąpiła od picia naczcho po szklance źródlanej wody codziennie, zresztą do zimnej wody był on już przywykły.

Inna pani z natury słabowita przy ciągłej febrze ból piersi, nieustanną cordialgię, czyli ściskanie około serca i wymioty cierpiała. Zaniechawszy łabędziej skórki, przykładać zaczęła sztukę lodu na piersi i żołądek aż do roztopnięcia, i to jej wielką ulgę przyniosło. Potem często w zimnej wodzie się kąpała, czem sobie tak poprawiła zdrowie, że nigdy dawniej tak czerstwo wyglądającej nie widział.

Kolki w brzuchu i rznięcia. Jednej kobiecie, której dukuczała kolka, gdy przykładanie ciepłego kamienia nie pomogło, użyto do przykładania chust w zimnej wodzie maczanych. I stało się, że wszystkie boleści w krótkim czasie ją opuściły. Lekarz pewien miał u siebie w kuracyi jedną niewiastę w drugiej połowie ciąży, wielkim kurczem żołądka, kolką i wymiotami trapioną. Podano

jej wodę do picia, ale ją wnet zwróciła, przykładano ją więc na żywot w chustach, co tak się dobrze udało, że wkrótce bóle przeszły.

Ruski lud stale lodem się ratuje. Od dawnych już czasów przykładają go na chore ciało, a nawet w ospie toż samo czynią.

Książę Brunświcki, gdy go napadło śmiertelne darcie w kiszkiach, sam wpadł na domysł przyłożyć sobie sztukę lodu i szczęśliwie się uleczył.

Wydymanie. Jeden człowiek, z powodu ciężkości stolców, tak przez cztery doby gwałtownie się męczył, że go już na drogę wieczności sposobiono. Poradzono mu jeszcze przyłożyć na grubą kiszkę śniegu, a lodu na żywot niższy. W pół godziny bóle go opuściły.

Wiatry zawarte w ludzkim ciele wiele złego czynią. U jednych rozpierają wnętrzności, u drugich jak sztyletami kołają, od nich i śmierć nieraz bywa. Żadnych pierwszych lepszych leków używać nie radzę, one więcej złego wyrządzą. Pić wody zimnej nie można, kąpieli też nie brać, bo będzie gorzej, jednak jest bardzo prosty środek! przygotuj ceber zimnej wody i weń dobrze usiądź nagiem ciałem na pół godziny. W kwadrans już usłyszysz huk jeden i drugi, co cię rozśmieszy i zleczy.

Epidemje. Cholera. Tu woda zimna ważne przysługi oddaje. Pewien chory opowiadał,

że gdy leżał w konwulsjach i bez przytomności, dopóki go zimną wodą okładano, wracał do przytomności, gdy tego zanedbywano, znowu mu zmysły odbierało, co już wyzdrowiawszy zeznawał.

Zołnierz z czasów Napoleona takie zdarzenie o sobie zapamiętał: Będąc we Włoszech, w gorączce prawie bez zmysłów zostawał. Pasującego się ze śmiercią, rzucono na słomę tylko w koszuli, lecz pod tą słomą był lód i ten chłód z lodu go uratował, bo niedługo wyzdrowiał.

Niech kto chce gani i ośmiesza takie ryzykowne leczenie ludzi. Roztropni myśliciele niech osądzą. Dość na tem, że często zimna woda chorego spieczonego ochłodziła i zdrowie przyniosła. Tak czynić należy w zaraźliwych i gorących chorobach. Nie ogniem leków gorących, lecz wodą lub lodem ogień stłumisz, co i święty Grzegorz Wielki potwierdza temi słowy: „W sztuce lekarskiej gorąco zimnem, zimno gorącem się leczy“. (Homilia na Ewang. 31) Podczas morowego powietrza niejeden, któryby prawdopodobnie z tym światem się pożegnał, np. w cholercze, zimną wodą się uleczył, albo się od zarażenia uchronił.

Gdy w r. 1665-tym zaraźliwe powietrze w Anglii panowało, jeden zarażony w przystępie obłędu wlaźł do końskiej sadzawki

i głowę na brzegu położywszy, zasnął. Nazajutrz znaleziono go jeszcze śpiącego, ale już zdrowego. Ci także, którzy przy wodach mieszkają, albo w nich swe zajęcia mają, jak np. rybacy i młynarze, nie umierali ze złego powietrza. I w owem zaraźliwym powietrzu w Anglii, z tych, którzy na moście Londyńskim mieszkali, dwóch tylko umarło. U nas podczas cholery w latach 1831, 32, 48, 52, 57 i 67, dowodził naoczny świadek lekarz, że ci z pomiędzy chorych, których pojono zimną wodą z lodem, nacierano i tem okładano, prędzej wracali do zdrowia i pozbywali się wymiotów i kurczów.

Febra. To zadziwiające, że i na zgubienie febry zimna woda służy. W Indyach, gdy kogo febra trzęsie, kąpią go w rzece, z której wyprowadzają już uzdrowionego. Dzieci amerykańskie wyszedłszy z zimnej wody, koło ognia biegają, dopóki się nie spocą, a potem śpią i zdrowe wstają.

Mój znajomy tak o sobie zeznaje. Mając silną febrę, nie zważał na cudze ostrzeżenia i o godzinie 9-ej wieczorem wlaź do zimnej wody i w niej przez pół godziny pływał. Potem zdawało mu się, że jest ni zdrowym ni chorym, ale gdy nazajutrz w tej wodzie się skąpał już nieco dłużej, należycie wydobrzał.

Młodzieniec pewien długi czas z czwartką się biedził. Poradzono mu kąpiel zimną

i rzuciła go ta przykra choroba. Żeby zaś recydywy nie było, ciągle potem się kąpał.

Dyssenterję którzy cierpią, niech się także do wody zabierają, a to dla ochłodzenia kiszki prostej (Intestinum rectum), która wielkie zapalenie cierpi. Pewna mężatka w 8 tygodni po porodzie, będąc przez jakiś czas opuchłą i cierpiąc dyssenterję z trudnościami stolców (wydymanie), chociaż z oczywistem niebezpieczeństwem życia, była zimną wodą po ciele i żołądku obficie myta i to ją uratowało.

Inną niewiastę, też po porodzie, febra, gorączka i dyssenterya napadły. Ktoś nieświadomy podał jej proszków na poty, od czego wpadła w szaleństwo. Dopiero z objęć śmierci okłady z zimnej wody ją wyrwały.

Jeżeliby zaś która kolka i dyssenterya, tak upartemi były, że zimne okłady nie przyniosłyby ulgi, to dawać chorej osobie sok cytrynowy z zimną wodą, okładami i enemami chłodzić, a niezawodnie jak usta zgorączkowane przyjmują napój chłodny, tak również i tylna część ciała chciwie też samo przyjmie, a ochłodzona przysposobi do dobrego zdrowia.

Ubogi jeden człowiek na czerwoną dyssenterję zapadł. Gdy go na leki nie stało, wiele wody pijał i pierniki jadał. W krótkim czasie wyzdrowiał i o ile wiem żyje dotąd.

Pewien mieszczanin przed 9-ciu laty na taką samą przypadłość zachorował. Oprócz leków różnych, miał wielką pokusę do zimnej

wody i za pierwszym zaraz razem cały jej dzban wypił. W tym momencie czkawka, która go wtenczas męczyła, z podziwem wielu przytomnych ustała i zdrowiem również odzyskanem znów się cieszy.

Dorodnemu młodzieńcowi wysypały się krosty i guziki na twarzy, przytem codziennie krew mu ciekła z nosa. Gdy wodę za swoją radą pijał, zginęły mu te krosty i krwi również cieczenie ustało. Potem stał się tak otyłym, że go własny ojciec przy spotkaniu nie poznał. Widywałem go później przez dwa lata i przy każdym widzeniu się za dobrą radę dziękował, i wody nigdy zarzucić nie myślał. Zebrał sporego grosza, który byłby na trunki rozproszył i jest zacnym człowiekiem.

Jedno dziecko, 22 tygodni mające, biegunki i dyaryi dostało, której zatamować żadne środki nie mogły. Ojciec zmartwiony dał mu się napić zimnej wody, choć lekarz ostro protestował. Woda ciepłe leki spodem wyrzuciwszy, sama się w nim została i tego dokażała, że dyaryi nie było i dziecko ozdrowiało.

Biegunka. Gdy żołądek wpół strawione pokarmy dla słabości kiszek spodem wyrzuci, od zimnej wody swój ratunek miewa. Był chory nieszczęśliwy, który przez 6 miesięcy takiej biegunki uspokoić nie mógł. Dopiero gdy go w lodowatej wodzie nurzano i skąpano, na drugi dzień wybornie się polepszyło.

Tegoż skutku spodziewać się mogą ci, którzy nasienia płynienie cierpią, jeżeli w zimnej wodzie kąpać się będą.

Suchoty, kaszel, dychawica, reumatyzm
i t. p. Pewna pani w 50-tym roku życia mocno kaszlała i przez 20 lat boleści w biodrach cierpiała, przytem dolegało jej coś w kolanach, których zgiąć nie mogła; miała też w grzbiecie bóle, które za kamień brała i w piersiach, które za raka miała. W tych dolegliwościach udała się do bardzo zimnych źródeł w Anglii. Tam przy kąpielach piła również wody po kilka szklanek dziennie. Czyniła to bez przerwy przez 4 miesiące. W pierwszej kąpeli mocno jej ból dokuczał w piersiach, w 2-ej już mniej i bóle z nóg ustąpiły, że zaś dalszych kąpeli nie zaniedbała, wszystkie choroby z boleściami bezpowrotnie znikły, bo to nie były ani rak ani kamień, tylko reumatyczne i nerwowe cierpienia. Po wyzdrowieniu w lekkim odzieniu chodziła, dobrze jadła i w miejsce różnych napojów tę wodę, która ją uratowała, pijała.

Boleści, kurcze, wymioty, wzdymania.
Inna pani miała ustawiczne wymioty, maciczne darcie, bólenie głowy i członków, z kurczem wzdymania w kiszkiach i w żołądku, ciągłe poty, brak apetytu, przytem była słabowitą i anemiczną. Gdy różne leki były bezskuteczne, udała się do ciepłych źródeł, gdzie także

nic jej nie pomogło. Polecono zawiedzionej brać zimne kąpiele; gdy ich 22 użyła, odzyskała zdrowie, a nawet ciała więcej, niż przedtem nabyła. Porządek w kąpielach zachować jej kazano taki: każdego rana siedmkroć cała się zanurzała na krótką tylko chwilę, potem udawała się do ogrzanego łóżka i tak przez 4 tygodnie prowadziła swój sposób leczenia, z przerwami na ruch i posiłek.

Pewien szlachcic, dostawszy sapki, męczył się przez trzy miesiące kaszlem i dychawicą, a przytem pluł wiele. Z ciała opadł i na siłach szwankował, ale gdy się cztery razy w zimnej wodzie wykąpał, zrobiło mu się lepiej.

Dychawica. (Astma). Jeden 60-cio letni starzec, mocnej budowy ciała, gdy lekarze już o nim zwątpili, ponieważ od pieszego i prędkiego chodzenia przez całe życie miał silną dychawicę, w końcu kilkadziesiąt kroków zrobiwszy, musiał przystawać, odpoczywać, otwartemi ustami powietrze chwytać, na twarzy siniejąc, a czasem i zawrót głowy miewał. Gdy upuszczanie krwi i otwieranie hemoroidów również nie uwolniły go od tego złego, doradzono mu zaniechać piwa i wódki a zimną wodę naczczo pijać. W kilka tygodni znacznie mu się polepszyło, a w pół roku owa straszna dychawica przepadła, mógł znowu pieszo i daleko chodzić. Teraz chwali wodę, mówiąc, że w 30-ym roku

swego życia nie miał tej rzeźkości, jaką teraz się cieszy.

Słabości w ciele. Pewna pani po połogu była tak chorą i mizerną, iż blisko 11-cie tygodni wychodzić z mieszkania i do sił wrócić nie mogła. Dał jej mąż kochający do wypicia wielką szklanekę wody zimnej. Upewniała mnie często potem, że się natychmiast lepiej poczuła i przyszła do zdrowia po 8-o dniowem picciu zimnej wody na czczo.

Suchoty. Jeden wyschły i chudy człowiek, który różnych środków używał, dostał suchot w piersiach i pochylony bez wielkich bólów siedzieć nie mógł. Lekarze nie wróżyli mu życia, a on ich pożegnawszy, gdy gorących trunków zaniechał i jedną tylko zimną wodę pija, dotąd jeszcze się trzyma, gdy lekarze już zmarli.

Ten starzec 84-o letni, który mi swoje tu spisywane własną ręką notatki „o wodzie“ powierzył, abym je drukiem dla pożytku rodaków ogłosił, tak z rozrzewnieniem się wyraził: „Jakie w mojem własnem ciele w różnych dolegliwościach życiowych zimna woda moc i usługi swoje okazała, wypowiedzieć nie zdołam! Jak pożyteczną dla wewnętrznego i zewnętrznego użycia towarzyszkę z niej miałem, Bogu odwdzięczyć się nie potrafię! Jeżeli jeszcze dobrze teraz się czuję, to wszystko temu pocziwemu żywiołowi, zimnej wodzie, zawdzięczam! Przy moich nieustannych

i ciężkich duszy i ciała dolegliwościach, gdy głową pracowałem, żadnym innym trunkiem, tylko wodą i napojami podobnemi do niej orzeźwiałem myśl swoją. Miło mi teraz o tem wspomnieć i innym mianowicie tym, którzy umysłowo pracują, radzę z doświadczenia tego niezawodnego lekarstwa się trzymać“.

Reumatyzm i boleści z ran. W powierzchownem zranieniu i skaleczeniu ciało uleczysz zimną wodą, o czem z doświadczenia upewniam.

Pan jeden 40-to letni, który w wojsku niewygody i różne przykrości wytrzymał, poczuł straszne bóle w nogach, które do spania i posiłku apetyt mu odjęły. Wszystkie okładania, plastry, smarowania żadnej mu folgi nie uczyniły. Lekarz nakłonił go do moczenia nóg w zimnej wodzie. W kwadrans poczuł ulgę, w pół godziny znacznie sfolgowały bóle, potem zaś zupełnie ustąpiły. Przedłużywszy do 4-ch godzin moczenie nóg, nabrał takiego apetytu, że jeszcze w wodzie będąc, zjadł dobry obiad, potem spał wybornie i niezadługo zupełnie wydobrzał. Przyznać trzeba, iż to było wielkie owego pana szczęście uwolnić się w parę godzin od strasznych boleści zwykłą zimną wodą.

Ale daleko większe szczęście spotkało pewnego wieśniaka, który w 3-ch minutach wszystkie bóle stracił. Ten przez pół roku ciężki artretyczny ból w stawach cierpiał,

i innych środków daremnie używał. Tak cierpiał, że mu z palców pot kroplami spadał. Otóż nie wiem, z czyjej porady kazał się w największych bólach do zimnej kąpieli wrzucić, która w ciągu 3-ch minut ulgę mu przyniosła.

W zranieniu i porażeniu jakiego członka zaraz udaj się do zimnej wody, która cię przędzej, niż inne środki poratuje.

Obumarły członek tarcie rozgrzewa wprawdzie, lecz, gdy bywa długie i suche, krew zapala, zatem więcej mu złego przyczynia. Toż samo można sądzić o wszystkich olejkach, balsamach, spirytusach i maściach. One to bowiem zatykają bardzo subtelne pory w naszej skórze będące przez co pomnaża się zgęszczenie krwi i większe zapalenie powstaje. Woda zaś przenika wszystko mocą swoją, rozrzedza gęste materye, łagodzi nerwy, siły żywotne pobudza.

Z jakiegokolwiek przyczyny, z kurczu czy z paraliżu, trafia się kalectwo, należy zaraz bardzo zimną wodą nie tylko obrażone członki, ale głowę i kark (ztaąd bowiem złe miewa swój początek) mocno nacierać i to co się nazywa mocno nacierać, a nie byle jak.

Albo też lej zimną wodę choremu z wysoka na głowę i na porażone członki przez czas pewien, ale czynń to z umiarkowaniem, mniej i wolniej lejąc wodę na jeden lub dwa

członki niezbyt porażone, a więcej i gwałtowniej na porażone silniej.

Gdy można porażoną część do wody włożyć i nacierać, w wodzie lepiej będzie. Nie potrzeba się tu obawiać zagaszenia naturalnego ciepła.

Bądź pewnym, że ci taki spadek wody obumarłe członki rozgrzeje i skutecznie przeprowadzi w nich władzę. Ale znowu należy uważać i na to: że jeżeli gdzie, to w tych przypadkach cierpliwości potrzeba, która nie godzin i dni całych, lecz miesięcy, a nawet lat wymaga. Rzadko bowiem taki chory w tydzień czy nawet w miesiąc wyzdrowieje. Powtarzam, że trzeba tu wielkiego poświęcenia i cierpliwości; co pół godziny ten chwalebny obowiązek ratowania pełnić bardzo długo należy.

Przytaczam tu kilka prawdziwych wydarzeń.

Pewien wieśniak był na jednej stronie ciała rażony paraliżem i skurczony, i jedną rękę miał bezwładną. Od kilku też tygodni miał guz na łokciu. Przymuszono go do zimnych okładów, od których w niedługim czasie do swego stanu przyszedł i doznał polepszenia.

Młoda kobieta, paraliżem dotknięta, która na kulach ledwie się czołgać mogła, wzięła zimną wannę, po kilkunastu dniach tak członki

się jej wzmocniły, że sama dla siebie wodę na dalsze kąpiele nosić mogła.

Człowiek pewien w latach podeszłych był tak zdrętwiałym, że po siedzeniu, gdy chciał powstać, musiał się chwycić za to, co było pod ręką, to jest: stołu, krzesel i t. p., ażeby przejść kilka kroków. W tak opłakanym stanie wykapał się w rzece i doznał wzmocnienia.

Rymarz jakiś miał przez 2 lata palce sparaliżowane, ale gdy w Wiśle brać kąpiele począł, władzę odzyskał. Dorosła dziewczka taki miała paraliż, że ją jak dziecię karmić musiano. Z łóżka o swojej mocy nie wstawała, a koltun odebrał jej nogi. Po 2-ch latach takiej nędzy, litościwi ludzie poczęli ją nosić do Wisły, której woda tak chorej posłużyła, że w krótkim czasie miała się już lepiej, a że nie zaniedbała tych kąpielei codziennie po godzinie, po dwóch miesiącach do tego przyszła, iż sama już z łóżka wstawała i bez pomocy obcej, tylko kijami się podpierając, chodzić mogła.

Artretyzm. Pewien możny pan blisko lat 30-ci miał łamanie, które go pokurczyło i wyrzuciło mu jakieś guzy na palcach. Nie czuł parzenia pokrzyw nawet i od ciepła już się nie rozgrzewał. Gdy wszystkiego bezskutecznie próbował, zabrał się do chłodzących rzeczy i często przez rok do zimnej kąpieli się udawał; woda przywróciła mu też zdrowie. Owe

guzy zniknęły. Po każdej kąpieli z początku pokazywały się na skórze jakieś plamy i krosty, ale potem przysychały. Tym sposobem woda z jego ciała wierzchnią skórę zdjęła, potowe pory otworzyła i naturalne ciepło przywróciła.

Pani M. przez 4 lata po członkach targanie cierpiała, stawy wszystkich członków nabrziałe, spuchłe, nieruchliwe, palce pokrzywione, ręce aż po łokieć powykręcane.

W tak wielkiem kalectwie tylko 9 razy w zimnej wodzie się skąpała, zanurzając się podczas każdej kąpieli trzykrotnie. Po kąpieli kładziono ją do łóżka, gdzie napiwszy się piwa ciepłego, pierzyną okryta, mocno się pociała. Puchlina i bóleści w krótkim czasie minęły a członki do swojej pory przychodziły. Gdy bóleści ustąpiły, dawano jej lekarstwo żelazne i smarowano maścią nerwową. A tak po 4-ch latach kalectwa w 4-ch tygodniach do zdrowia zupełnego przyszła.

Uwagi: 1) Pamiętaj, abyś porażonego paralizem po myciu zimną wodą, albo po zimnej kąpieli, położył do łóżka i okrył pierzyną, to bowiem posłuży mu do rychlejszego nabycia zdrowia; tego zaś nie czyn, kiedy zimnej kąpieli, jako prezerwatywy od chorób w rozdymających przypadkach lub dla wzmocnienia sił żywotnych zażywasz czy udzielasz.

2). Pamiętaj także, abyś wcześniej każdemu z tych przypadków zapobiegał, bo byli tacy,

którzy pierwsze łamanie poczuwszy i do wody się zaraz udawszy, drzwi przed nieproszonym gościem (chorobą) zamknęli i nie mieli z nią do czynienia.

Pewna osoba cierpiała łamanie w karku, ramionach, plecach i rękach. A że leki żadne nie pomagały, kazała sobie w zimie w nieogrzewanem mieszkaniu na głowę i nagie ciało lać zimną wodę, a potem w mokre chusty, napojone również zimną wodą, obwinęła się i czasem jeszcze je skrapiać kazała; przez 2 dni i 2 noce tak zostając, w łóżku się spocila mocno i w kilka dni od wszystkiego złego się uwolniła.

Ztąd miej tę naukę, że kąpiele zimne uchylają bóleści, ponieważ humory zsiadłe zmuszają do rozejścia się po ciele, a pory te humory następnie wyrzucają. Zatem w takich i podobnych im wypadkach wyprowadzenie złych humorów i odpowiednią chorobie maścią smarowanie jest potrzebne, gdyż i to pewna, że sama tylko zimna woda wszystkich jakie są i być mogą w człowieku chorób nie uleczy, tylko umiejętnie użyta niezawodną sprawia ulgę, czego właśnie zamierzam dowieść w tej książce.

Podagrycy, którzy też do rzędu artretyków należą, cieszyć się powinni, że ich od tej katuszy, którą corocznie cierpią, woda zimna ratuje.

Pewien pan z dziadów i pradziadów spadkobierca dziedzicznego artretyzmu, co rok

wielce nań cierpiał i to już do żywego mu dokuczyło. Dopiero gdy wodę zimną pić i kąpiele używać począł, tak chorobę swą pokonał, że w 70-tym roku życia swego był rzeźkim i młodo wyglądającym.

Podobnego skutku doświadczył jeden z młodzieńców, który odtąd, jak nieprzerwanie wodę pijać i brać w niej kąpiele zaczął, od podagrycznej tortury, która go co rok w kluby swoje brała, się uwolnił. Potem niejaka w udach czuł jeszcze słabość, lecz i ta od zimnej wody ustała.

Czytałem w gazecie francuzkiej, iż pana de Fontenay także okrutnie męczyła podagra, która żadnemi lekami usunąć się nie dawała; zdecydował się on za wskazówkami przyjaciół przez 22 dni nic innego nie zażywać, tylko samą wodę pijać. Ona tak mu dobrze posłużyła, iż podagry się pozbył.

Jeżeli ten człowiek wysokiego stanu nie był tak tchórzliwym i tyle stateczności okazał, poddając się tej przykrej kuracyi, to jakże prości ludzie zawstydzić się powinni, że na wspomnienie zimnej wody już dreszczów dostają?...

Wielu obogich, którzy na leki funduszów nie mieli, uwolniło się od artretyzmu, kąpiąc się w rzece codzień przez całą godzinę. Najtęższa nawet podagra w 12-tu dniach tak się

tam utopiła, że już nigdy nie wróciła do chorých. W końcu co w ludzkim ciele woda sprawia dobrego, toż samo i w zwierzęcem czyni. Konia np., który się ochwacił, tak zleczysz: nim 44 godzin minie od początku choroby, jedź na nim tak długo, póki się nie zapoci. W tym pocie wprowadź go aż po pas do wody, niech w niej godzinę stoi. Gdy godzina minie, jedź prędko na nim do stajni, podściel pod nim, okryj białemi chustami, żeby się poccił. Niech tak stoi 4 godziny bez żadnego obroku i napoju. Zdejmij później te chusty zeń powoli, żeby nagle nie ochłódł.

Konwulsye, Epilepsyja i t. p. Że epilepsyę czyli wielką chorobę, którą dawniej kadukiem zwano, można również zimną wodą uspokoić, mówiłem już poprzednio. I tak: jedno 12-to letnie dziecię dostało konwulsyj i co 4 godziny ataki się powtarzały. Gdy przybył lekarz, zaraz myć je zimną wodą kazał, a dziecię w kwadrans do siebie przyszło i chociaż po niej jakim czasie recydywy dostało, jednak z powtarzaniem tego mycia ustąpiły ataki zupełnie.

Drugie dziecię dwuletnie dostało konwulsyj lecz gdy zaraz w zimnej wodzie je skąpano przeszły. Toż samo miało miejsce z dzieckiem 4-ro letniem.

Dziewczynka 6-cio letnia dostała epilepsyi z plamami szaremi, które niezadługo zginęły,

co śmierć już zapowiada. Lekarz poradził 5-cio minutową zimną kąpiel. Z niechęcią i mruzeniem sporządzono takową, a dziewczynka w krótkim czasie wróciła do zdrowia.

Inną 12-to letnią dziewczynę w paroksyzmie epilepsyi do zimnej wody wsadzono. Zaraz rękoma i nogami trzepać poczęła. A gdy po chwili rozpalone żelazo na jej kark położono, poczęła krzyczeć i do siebie przyszła. Epilepsya już się nie powtórzyła. W epilepsyi, konwulsjach, chorobie Ś-go Wita, woda zimna silnie i zbawiennie działa w formie kroplistej kąpieli, albo wprost zimnej wanny. Doświadczenia robione nawet na małych dzieciach, dotkniętych temi przypadłościami, to stwierdziły. Kąpiele takie uśmierzają konwulsye. A ponieważ nie można chorych takich w czasie napadu zanurzać wprost w wodzie, więc to się robi w korytach lub tym podobnych naczyniach.

Widziano, że gdy w czasie napadu najmocniejszej konwulsyi (byle nie epilepsyi), tak postępowano, one nawet bez leków branych do środka ustawały. Sławny angielski doktor Mullay mówi, że konwulsye w wodzie zimnej rzadko się przytrafiają, a ponieważ źródło ich w podrażnieniu zołądkowem i jelitowem leży, to na nie trzeba pilnie i dużo enem z letniej wody używać i takowe dotąd powtarzać, dopóki wypróżnienia nie odzyskają

swej barwy. Tenże doktor dowodzi, że widział pojedyncze napady, gdzie po zastosowaniu jednej tylko enemy, zaraz wszystko się uspokoiło, to jest, że ta jedna enema była dostateczną do rozciągnięcia jelitów.

Uwaga. Letnie enemy i kąpiele również wielką korzyść przynoszą tym, którzy żadnego innego lekarstwa brać nie chcą lub przelykać nie mogą, np. w konwulsjach, w śpiączce, w chorobach ust i gardła, w trudnem przełykaniu i t. p.

Tym sposobem bowiem można działać na organizm przez zetknięcie się lekarstwa z błoną śluzową kiszki odchodowej, lub ze skórą. Widziano np. w puchlinie, gdy chory leków brać nie chciał, że go okładano szmatami z odwarem (na brzuchu); gdy nie mógł mieć uryny skutek był ten, że w końcu dużo jej odeszło. Tak w febrze roztwór chinu, w krzyże i w pacierze wcierany, od niej leczył. Użyteczność takiej prostej letniej kąpieli (24 stopnie Reamura) dobrze jest znaną, u dzieci bowiem funkcye skóry grają wielką rolę, a uszkodzenie skóry prowadzi za sobą uszkodzenie zdrowia. Byłoby zatem dobrze, aby kąpiele nietylko u chorych, lecz i u zdrowych były w częstem użyciu, o czem będzie niżej.

Biegunka (Diarya). Gdy żołądek w pół strawione pokarmy dla słabości kiszek wyrzuca, od zimnej wody swój ratunek mieć może.

Pewien anglik przez 6 miesięcy żadnym sposobem biegunki uspokoić nie mogąc, gdy w lodowatej wodzie się zanurzył i skąpał, wyzdrowiał odrazu.

Odptyw nasienia, upławy białe, macicy opadnięcie. Niewiasty, którym upławy białe, albo macicy z miejsca swego wypadnienie, albo perjodów miesięcznych zatrzymanie dokuczać zwykły, niech się do kąpeli w zimnej wodzie zabierają i to często, szczególnie dolnych kończyn; również mycie podbrzusza i krzyżów wiele tu pomaga. Osoby zaś, które jeszcze miesięcznych peryodów nie znają, niech codziennie w zimnej wodzie choć krótko nogi moczą, ażeby im to bez przykrości się odbywało. Pewna panna, z braku tego dostała wodnej puchliny na całym ciele. Od moczenia nóg w zimnej wodzie puchlina zginęła i peryody regularne nastąpiły. Od tego czasu ma wyborne zdrowie i każdego wieczora nogi w zimnej wodzie moczy, a gdy tego zaniedba, spać nie może. Toż samo moczenie nóg u niewiast zaleca się w trudnościach, nudnościach przy podobnych objawach.

Opadnięcie kiszki stolcowej woda zimna leczy jaknajlepiej, a to za pomocą enemy i kąpeli siedzeniowych, z wody zimnej przysposobionych.

Ronienie. Nawet niewiastom zostającym w ciąży, skłonny do poronienia, służy

kąpiel zimna. Pewien lekarz angielski dowodzi, że ten sposób w całym świecie jest najlepszym, osobliwie wieczorną porą, gdy już popołudniowy posiłek jest strawiony. Przedtem na dwa dni należy sobie trochę krwi puścić.

Pewna pani przez kilka lat, jedno po drugim w 3-cim miesiącu swojej ciąży miała poronienia, lecz gdy zaczęła często w zimnej wodzie się kąpać, ten zły zwyczaj ustał.

Położnica. Rodzenie. Te nieszczęśliwe istoty ratuje woda. Pewna niewiasta nieżywe dziecko porodziła, za którem łożysko wyniść żadnym sposobem nie chciało. Nie zbywało jej ani na wygodach, ani na kosztownych lekach, lecz wszystko okazało się bezskutecznem. Gdy już nadziei wyprowadzenia łożyska niebyło, odważyli się obecni przyjaciele cierpiącą zimną wodą obmywać. Gdy to zrobiono, omdlenie ustało i łożysko wyszło, a potem chora w krótkim czasie do zdrowia wróciła.

Każdej położnicy obiecywać wszakże nie można podobnego skutku w takim razie, bo gdy łożysko przylgnie tak mocno do macicy, iż zgoła jedną całość z nią tworzy to gnąć musi; potem gangrena i śmierć się zbliża, jeżeli operacyi się spieszenie nie dopełni.

Ruptura. jak tylko spostrzeżesz, że z przepęklej błonki, która wewnątrzności pod brzuchem utrzymuje, kiszki wychodzą, zaraz owe

miejsce zimną wodą okładaj i na kilka dni połów się spokojnie. Nadto, ilekroć możesz, wstrzymuj się od kichania i kaszlu, jedz i pij mało, a doznasz, iż kiszki do swego miejsca powrócą, a to zmuszone mocą zimnej wody. Toż samo, choć wogóle ręczyć nie można. i w owej strasznej chorobie, zwanej mizererą, udaje się, szczególnie, gdy niema ona swego początku z ruptury, bo w takim razie już tylko na śmierć gotować się należy.

Co do ruptury poradziłem jednemu chłopkowi, oprócz powyższego środka, jeszcze pić odwar z runi żyta; potem mi ze łzami za radę podziękował. Nietylko miękkie części ludzkiego ciała, lecz i twarde kości, gdy wyjdą ze stawów, dają się powodować zimnej wodzie i do swego miejsca powracają. Doznają tego ci, którzy sobie na przegubie rękę wybili, lub nogę u kostki wywichnęli, skoro w jak najzimniejszej wodzie te członki przez godzinę lub dłużej trzymali. Gdy bowiem wywichnięty lub zgnieciony jaki członek z godzinę dobrą w wodzie pobędzie, wtedy i krew zsiadła znowu się rozejdzie, a im zimniejsza woda, tem jest skuteczniejszą. Prawda, że się bez przykrości nie obejdzie, ale one są daleko znośniejsze, niż gdy kto niezgrabnie członek na swe miejsce wprowadza.

Odmrożenia. Odmrożone ręce, nogi, nos, uszy nacieraj śniegiem lub wczesnie włóż do

zimnej wody. Jeżeli prędko nie zrobisz tego, szkodę poniesiesz nieopłaconą. Gdy małe jest odmrożenie, to prędko może przeminąć, a gdy znaczne, trzeba cierpliwości i czasu. Gdy rany są, albo gangrena, to już większego ratunku spodziewać się nie możesz. W takich wypadkach ciepłej wody i ogrzanej izby strzedz się dotąd należy, póki członek zmarznięty do pory swej nie wróci.

Odmrożenie można poznać, gdy członek zziębnięty zbieleje i odrętwieje; w takim razie czyn, tak jak ci przepisałem.

Odmrożenie i odrętwiałość ciała. Pewna osoba, chorując na gorączkę, poczuła, że jej uda są zdrętwiałe i zimne. Zwykle środki odmienić tego nie potrafiły, lecz jak tylko zimną wodą poczęto je nacierać, wnet ciepło powróciło i stan naturalny nastąpił. Ztąd wnosić należy, że ponieważ zimna woda rozgrzewa oziębłych, to tem bardziej zdrowych przeciwko zimnu umacnia i hartuje.

Zóltaczka gdy pochodzi z wykroczenia przeciwko djecie i silnego moralnego wstrząśnienia, dawać z początku na wymioty, potem na przeczyszczenie np. rycinowego oleju i enemu z letniej wody.

Odleżenia. Świeżą bieżącą wodę wstawić pod łóżko chorego, a odleżenia nie będzie.

Czkawka, zbytnie kichanie. Nogi i ręce trzymaj w ciepłej wodzie.

Podróżnego pomoc. Nie mały pożytek odbierają nogi z zimnej wody. Gdy się utrudzisz pieszą podróżą, namocz je tylko w zimnej wodzie na chwilę, a siły nabierzesz i nogi od nabrzmienia uwolnisz. Pewna pani podeszła w latach, przy częstych do świętych miejsc podróżach, dorównywała młodym, a nawet przewyższała ich wytrzymałością nóg swoich. Cały jej sekret na tem moczeniu nóg w zimnej wodzie polegał. Woda zimna żyły nóg od utrudzenia krwią nabiegłe do swojej pory przyprowadza. Możesz to poznać ze swojego palca: ze zgrzanego—pierścionka nie zdejmiesz, a gdy go z kwadrans w zimnej wodzie potrzymasz, da się zdjąć bez trudu. Z tej samej przyczyny gdy kto w jakim muskule albo w nerwach osłabienie cierpi, jak np. w zaniewiedzeniu, głuchocie, w utracie smaku, apetytu, ciężkości w oddawaniu moczu, zatwardzeniu żołądka i t. p., może nogi w zimnej wodzie moczyć i polepszenia się spodziewać.

Uwaga. Gdy koń nie może puszczać uryny daj mu do picia ciepłej wody, a za godzinę skutek dobry będzie.

O pijaniu wody.

Woda, zażywana jako napój, uśmierza bóleści wewnętrzne, a mycie nią służy do tegoż celu, tylko na zewnątrz. Niejednemu obfitość krwi rozdyma żyły, ztąd bóle np. głowy powstają. Taki chory, pijąc wiele

wody, rozrzedza krew swoją, lepiej przez skórę się poci, albo z uryną zbytek jej oddaje i tak pełność krwi i skutki tegoż może być usunięta. Taki chory pijąc wodę bynajmniej nie osłabia się na siłach swoich. Gdy zaś krew w człowieku burzyć się nie ustaje to i większe bóle głowy i zapalenia po ciele i puchliżna członków się zjawia i końce delikatnych żyłek pękać zaczynają. W takim razie można zapytać, czy owe ściskania wewnątrz, rozdymania i kolki nie dokuczają straszliwie? Otóż, żebyś się tego wszystkiego mógł ustrzedz, pij wiele zimnej wody ze źródła, i chustami mokre mi dobrze nakrywaj takie części ciała.

Zapalenia. Tak samo, gdy komu krew zgęstnieje, co bez przypadku i boleści nie bywa, robić trzeba. Tu woda jako napój użyta rozrzedzi i nabrzmienia delikatnych żyłek, co się za puchlinę bierze, do swego stanu przyprowadzi. Krew nabywa czasem z pewnych przyczyn ostrości, osobliwie gdy się w niej wiele starych cząstek nagromadzi.

Gdy wszystkie wyżej wyrażone przyczyny bólów w tych naczyniach, które w skórę wchodzi, albo pod skórą zostają, znamy, można je łatwiej nacieraniem, niż pić wody usunąć, albowiem naczynia w skórze zostające, gdy wodę wsysają w siebie, prędko się ochłodzą i skutek pożądaný następuje.

Jakie bywają wody, a jakie z nich są dobre do picia.

Najlepsza jest woda pochodząca z piaszczystych gruntów lub gdy wytryska ze skały.

Najgorsza co płynie wśród błota, albo też z gliniastego gruntu pochodzi.

Woda z rzeki bystrej, a nie błotnistej, bywa bardzo dobrą, lecz ze stawów, bagien i zarybionych sadzawek, albo cuchnących, jest szkodliwą, nie tylko dla ludzi, ale i dla zwierząt.

O studniach mówiliśmy już. Przy nich należy zachowywać czystość, pilnować, aby tam żadnego plugawstwa nie wrzucano, nie spływała gnojówka, albo woda z błota.

Dobrze jest nad studnią dawać dachy, co parę lat one czyścić, wodę brać z niej codzień, bo tem najlepiej w czystości się utrzymuje.

Jeżeli studnia wyrobiona jest w gliniastym gruncie, to bardzo dobrze nasypać na dno piasku, choćby na pół łokcia. Przez to woda się czyści, staje się zdrowszą i lepszą do picia. Każdy porządny gospodarz powinien mieć własną studnię, a to dla wygody swojej, inwentarza i domowego ptactwa, tudzież dla ratunku od ognia.

Stawy. Na to wybiera się najniższe miejsce, wykopuje się dół głęboki od 15 do 30 łokci szeroki i pokrywa się dno pokładem na pięć cali grubym, złożonym z niegaszonego wapna i popiołu. Wszystko to powleka się warstwą należycie wyrobionego iłu, na 4 cale grubo, dobrze udeptując, poczem kładzie się

drugą taką warstwę, a następnie całe dno i brzegi wybrukowawszy kamykami, przysypuje się grubym zwirem. Takie sztuczne stawy do pojenia inwentarza są lepsze od studni, oszczędzają bowiem wiele pracy i woda w nich bywa zdrowszą, łatwiej z nich czerpać, niż ze studni i jednostajniej inwentarz może być napojonym.

Co do zalet wody do picia. Główną zaletą dobrej wody do picia jest czystość. Ztąd najlepszą wodą jest woda źródłana, bo przyjemna w smaku i najskuteczniej gasi pragnienie.

Pragnienie wskazuje, że ciału należy dostarczyć wody. Wiadomo, że pragnienie jest dokuczliwszem, niż głód, ten można prędzej wytrzymać, niż tamto. Patrz, żeby znowu zamiast orzeźwienia się nie zaszkodzić zdrowiu pijąc np. bardzo zimną wodę, gdy się dreszcze czuje, albo jeżeli jest zimne powietrze; gorzej jeszcze gdy kto pije zgrzany i to raptem. Tak samo na złe wychodzi, gdy kto jadł tłuste rzeczy: słoninę, kielbasę i t. p., a po nich zaraz zimną wodę pije. W takim razie najlepiej w upały pić wodę z octem, a po tłustych i niestrawnych rzeczach lekką, ciepłą herbatę. Ilość naraz pitej zimnej wody powinna być zawsze umiarkowaną. Złe zatem ten robi kto np. będąc spragnionym, dużo napija się wody odrazu, bo wtedy woda, jako ciężar szkodliwy, zostając w żołądku, rozdyma go, psuje apetyt i jest często przyczyną choroby.

Picie wody podczas obiadu również powinno być mierne. Zły to zwyczaj, gdy przy każdym jedzeniu, lub zaraz po jedzeniu, dużo wody się pije, a bardziej jak już mówiłem, gdy pokarm był tłusty. Najlepszą jest w skutkach woda, gdy jej potrochu się przyzwyczai pić naczczo, a zawsze w kilka godzin po jedzeniu.

Zresztą najlepszą tu wskazówką jest sama natura człowieka. Pragnienie dowodzi potrzeby zaspokojenia go. Od rozsądku zależy, aby nie przekroczyć granic pożytku. Wszystko co jest zbyt cennym, jest szkodliwym. I najzdrowsza rzecz użyta nad miarę każdemu na złe wyjdzie.

Ospa. Odra. Fryzle. Zanurzenie 5-io minutowe w zimnej wodzie pomaga w ospicach dzieciom około lat 8-u do 10-u. Gdy niema wody dużo, w takim razie okryć chorego zmaczanem w wodzie prześcieradłem, ale nietylko po wierzchu, jak kołdrą, lecz rozebrać do naga i prześcieradłem owiniętego położyć na słomie. Po 5-iu minutach przynieść do ciepłego łóżka, zdjęte prześcieradło wysuszyć i strzedz od przeciągów; dziecko niech ile chce śpi, bo sen twardy mieć będzie. Wody w pragnieniu zimnej już nie dawać tylko letnią i to z umiarkowaniem. Nieraz tego środka skutecznie doradzałem. Co do dorosłych, widziano takie wypadki:

Jeden z ospicami swemi wyrwał się z domu i pobiegł do wody, z której po chwili

wyszedłszy, siedział sobie przez dwie godziny w mokrej koszuli; drugi w zimnej wodzie dwie godziny przebywał. Obadwa wyzdrowieli. Trzeci dostawszy wiele ospic, oszalał i ćwierć mili po śniegu w jednej koszuli ubiegł i nic mu złego się nie stało, owszem, był zdrów. Inny chłopiec miał już znaki, które posyłkami ospic uważano, pobiegł z innymi dziećmi do kąpieli i miał to szczęście, że potem ospic nie dostał. W kilka dni ojcu jego podobnie źle się zrobiło. Ten za przykładem syna swego do kąpieli wszedł i również uwolnił się od ospic. Ztąd jeszcze daje się widzieć, że kąpiel, mycie i okłady zimne nie tylko leczą ospicę, lecz i zachowują od takowych. Zapewniają znawcy też, iż z tych, którzy przez lat kilka na żarnice i fryzle chorowali, żaden, który był zimną wodą myty, nie umarł; z tych zaś, co na ospicę zapadli, ani czwarta część, lubo zimną wodą obmywana i w osłabiającym pocie będąca, nie zeszła z tego świata.

Pewien lekarz z Wrocławia zapewnia, iż na 265 osób tak leczonych podczas ogólnej epidemii na ospicę tylko 8 umarło.

Zarnica, według dawnej polszczyzny, albo odra, gdy się pokaże, zaraz zimną nacieraj wodą. Nie ma w niej jednakowego porządku, najprzód wyrzucają się na twarzy, rękach i nogach, na ostatku zaś na piersi i brzuch występują i najpierwej z nich spadają. Kaszel wielki i długi jest przy tem. Żarnice inaczej zowią

się choróbkami, nie należy jednak ich lekceważyć sobie tak jak i ospice, a czasem są jeszcze od nich zaraźliwszemi. Gdy w jakiej okolicy grasują, a nie ma należytego ratunku, i od nich ludzie umierają.

Dla niektórych też familii są fatalne.

Często się trafia, że zaraz po ospicach następują żarnice, nawet czasem te dwie choroby razem człowieka nachodzą. Był taki chory, który po jednej stronie swego ciała miał żarnice, a po drugiej ospice. Czasem znowu żarnice tak są złośliwe, iż niebezpieczną i śmiertelną sprowadzają gorączkę.

Dyeta w tych chorobach winna być zachowana. Szczególniej w pierwszych dniach należy unikać pokarmów ostrych, korzennych, tłustych, kwasów, wędlin, słodczy i napojów rozpalających. Dobry jest tu kleik z masłem, limoniada z wodą źródlaną i słaba herbata. Piwo i wódka są zabronione.

Kto zastanowi się na tem, co te wszystkie wymienione choroby, jak żarnice, ospice, fryzle, szkarlatyna złego wyrządzają a nawet i śmierć sprowadzić mogą, zapewnie nieźmiernie się zdziwi nad zjadliwością owych małych krostek, na ciało ludzkie występujących. Niemniej jednak powinien uwielbiać Opatrzność Wszechmocnego, iż na te wszystkie straszne i niepokieszne przypadłości dała dzielność lekarską najzwyczajniejszej wodzie, która chorych od bramy śmierci do zdrowia przywraca!

O kąpielach.

Tyle mamy wody około siebie, jakoby na wskazówkę, żeby każdy często nią się umywał i sama natura nietylko zachęca, ale i zmusza nas do tego. Wszyscy dziś wiedzą, że zimna woda jest daleko lepsza, aniżeli ciepła, aniżeli wszystkie wody pachnące i sztuczne wyroby. Tak jest to prawdą, że aptekarskie leki uczynią na razie skórę naszą gładszą i delikatniejszą, ale to trwa niedługo. Po kilkakrotnem tych rzeczy użyciu skóra nasza, np. na twarzy robi się starszą i szpetniejszą, bo gdy pory na twarzy są naruszone, więc i kanałki są zatomowane, zatem następuje z konieczności już zgnilizna ostrości, zapalenie, z czego znów liszaje szkaradne wyrzucają się na twarz z uszczerbkiem zdrowia niepowetowanym. Tego wszystkiego uchronić się można, jeżeli codziem rzeczną albo deszczową wodą myć będziesz nietylko twarz, ale głowę i kark, szyję, krzyżę, ręce, piersi i brzuch. Gdy to robić zechcesz, nie lękaj się bardzo zaziębień, paraliżu i innych przypadłości gorączkowych, tudzież dolegliwości z niechlujstwa pochodzących. Nikt tak długo i zdrowo nie żyje, jak ci, którzy często w wodzie zabawiać się muszą. Przykłady na rybakach przytoczyłem wyżej. Kobiety zamężne po-

winny szczególnie w zimnej wodzie mieć upodobanie. Tym niewinnym środkiem, jak picie jej, kąpiel zimna, umywanie się częste, nadługo wdzięki swoje, które nad wszystko cenią, zachować potrafią do późnych lat wieku. Wesołość i rzeźkość również bardzo pożądane u nich też woda przynosi. Dawniej z tych przymiotów nasze babki słynęły. Pewna wysokiego stanu dama, będąc w podróży, wpadła w przerębel podczas ciąży. Oprócz przestachu nic jej się złego nie stało i córkę zdrową powiła.

Indyane samych siebie i odbywające połogi żony swoje, a także świeżo urodzone dzieci, codzień w rzekach kąpią i żadnej z tego szkody na zdrowiu nie odnoszą, owszem, nabierają czerstwości.

O turkach wiadomo, że więcej jak raz dnia każdego zimną wodą się myją, są zdrowi i silni pomimo mizernej budowy. Nad rzeką Nilem w Egipcie, niewiasty wszystkie podczas wezbrania wody często się kąpią i tę wodę jako rzecz świętą piją, z czego są zdrowe i płodne.

Lud ruski wybiega nago z gorącej łaźni i do zimnej wody się rzuca, albo w śniegu się tarza, z czego tak się hartuje, że nietylko słoty i gorąca, ale burze zimowe i najtęższe mrozy wytrzyma. Nawet bez łaźni parowej taki człowiek może potem wśród mrozu

do rzeki się rzucić i nic mu złego się nie dzieje na zdrowiu.

I mybyśmy się tak zahartować mogli, gdyby choć małym dzieciom użycia wody nie żałować. Zwyczaj ten w młodym wieku przyjęty daje zahartowanie na całe życie i wytrzymałym na wszystko czyni. Jak młodym drzewkom, tak młodym ludziom za wszystkie napoje, zimna woda jest najpilniejszą i najzdrowszą. Drzewko podlewane ciepłą wodą niszczeje, a od zimnej pięknego wzrostu nabiera i jest zdrowe. Oprócz wielu przykładów tej niezawodnej prawdy, weźmy jeden z osoby naszego Króla Stanisława Augusta. Ten z dzieciństwa swego pijąc tylko wodę, a innych trunków nie używając, i to wówczas gdy pijaństwo uważanem było za rzecz wielkiej sławy, doczekał królewskiej korony i całe życie przy silnem zdrowiu był trzeźwym. Dzieci będące jeszcze przy piersi, dobrze jest na każdą noc szklanką zimnej wody posilić. Kąpiel zimna również pożyteczniejszą bywa dla nich, niż ciepła, bo od tej drugiej stają się miękkimi, że już jesienny wiatr im dokucza, a kiedy większe następuje zimno, wychylić się z domu na świeże powietrze nie mogą bez obawy choroby lub śmierci. Dowodzą też znawcy, że kąpiel ciepła bardziej organizm ludzki oziębia, niż rozgrzewa przeciwnie zaś po zimnej kąpieli prędej ciało nabiera ciepła potrzebnego. Rozumie

się, że kąpiel zimna ma być krótka. Mówią o jednym, który w mróz kąpał się w zimnej wodzie, że to go więcej grzało, niż futro. Otóż uważajcie, co jeden lekarz mówi, aby dzieci zaraz po urodzeniu zimną wodą obmywać:

„Dzieci, powiada on, słabe najbardziej tego potrzebują, mocniejsze mogą się obejść bez tego, ale gdy już ma być takie obmywanie, to najprzód zaczynać od letniej wody, potem brać coraz zimniejszą wreszcie i z lodem. Główny też warunek, żeby obmywać je bardzo regularnie codziennie, nie opuszczając ani dnia jednego, czy to w pogodzie, czy w zimnie. Przedłużać to chociażby przez całe życie.

Szczególna jednak w takich kąpielach zasada jest następująca, której się trzymać należy: gdy dziecko okazuje wstręt do zimnej wody, jako to, gdy płacze lub się wzdraga, to nie trzeba mu gwałtu czynić, bo ono już czuje, że to nie dla niego. Potem nie będzie rosło prędko, ciało jego żółknie i będzie bładem. Lecz gdy toż dziecko po pierwszej zimnej kąpeli wychodzi czerstwe i wesołe, można to przedłużać.

Dawni Niemcy umieli dobrze pływać i z młodości swej w rzekach się kąpali. Przez to tak byli zahartowani, że i w najcieńszą zimę tylko zwierzęcej skóry używali. I nie dziw, bo zimne kąpiele ciało rozgrzewają. Wiedziała o tem jedna baba na Ślązku, kró-

ra naśladowując dawnych Niemców, gdy dziecię sąsiadki, świeżo urodzone, raz i drugi w zimnej wodzie zanurzyła, rzekła: „Ten chłopiec będzie swego czasu, żywy, chyży, łebski i wytrzymały kowalczyk!“ Jakoż potem tak był tęgi i hartowny, że nigdy podczas zimy na żadne mrozy nie narzekał, a jedno mu było tak wielkie jak małe zimno znosić.

Człowiek, któremu mróz nie dokucza, jest szczęśliwym, bo wszystkie powinności swoje i nabożeństwo bez przeszkody, jak w zimie tak w lecie, odprawiać może należycie. A takie szczęście od przyzwyczajenia jeszcze w młodym wieku zależy — gdy się ma nie miękką lecz prostą odzież, potrawy, kąpiele i całe wychowanie. My Polacy, mieszkając w środku Europy, pomiędzy wschodem i zachodem, gdzie powietrze jest bardzo zmienne, czyli nie bardzo zdrowiu przyjazne, z tego położenia kraju byliśmy dawniej narodem bardzo wytrzymałym na wojnach, w podróżach i różnych niewygodach.

Dopiero od lat 200-u Francuzi zbałamucili nas swoją delikatnością i modnym wychowaniem, szkoda żeśmy ich w wielu rzeczach ślepo naśladowali.

Nasi pradziadowie przy swej wytrzymałości nieśmiertelnej sławy nabyli, którą my tracimy z wielkim zawstydzeniem. Za dawnych czasów w obozie hetman Zamojski

tak się wyraził: „Polski żołnierz w obozie anioł, a w polu lew“.

Żeby dziś być takim, niech każdy od dzieciństwa zimną wodę pija i w niej się kąpie często; niech kilka razy na dzień w niej się umywa, a bez wątpienia w dalszym wieku i najtęższe mrozy zniesie. Zapytajmy się, dlaczego w zimie nie okrywamy niczem swej twarzy? Bośmy z dzieciństwa ją do tego przyzwyczaili. A więc inne części ciała daleko od twarzy podlejsze i nie tak delikatne mogłyby również zimno wytrzymać, gdybyśmy je nakładali z młodości do tego. Każde bowiem przyzwyczajenie w młodości staje się później koniecznością, czyli drugą naturą. Taka praktyka wiele dobrego i ratunek i zdrowie obiecuje każdemu. Są tacy, którzy z przyzwyczajenia poprostu zbytki z kąpielą zimną robią. Pewien kawaler, huzar, kazał sobie wykopać sadzawkę, do której nawet w zimie uczęszczał. Gdy mu dokuczały kolki w brzuchu, polecił lód nań okładać, póki się nie roztopił i tak gasił gorącość w brzuchu i kolki, a nigdy się na dobrym skutku nie zawiódł. Przyzwyczajenie do zimnej wody to takiż sam nałóg, choć pożyteczniejszy, jak do innych rzeczy. Pewien monarcha przyzwyczaił się z młodu do trucizny. W dojrzałym wieku mógł teźże trucizny, tyle ile laskowy orzech bez szkody dla siebie używać. Tak i Turcy do opium nawykają, że im nic nie szkodzi.

O enemach.

Ponieważ przy wyliczaniu różnych chorób była już mowa o enemach, tu należy jeszcze więcej powiedzieć dla zrozumienia co? jak? i do czego?

Enemy działają również w skutkach jak i kąpiele. Zbyteczne jednak używanie enem irrytuje (drażni) kışkę stolcową, przez co nieznanie cierpienia hemoroidalne spowodowane mi być mogą.

Enemy dawać należy nie zbyt gorące, ale i nie zbyt zimne, lecz ciepłe, takie, aby nie parzyły kışzek. Nie wpędzać w kışzki gwałtownie. Często sama ciepła woda za enemę wystarczy, osobliwie u dzieci, bo im wszystkie rznięcia uśmierza i stolce sprawia co i u starszych bywa. A gdy chcesz, by enema była jątrzącą, dodaj trochę soli do ciepłej wody i daj za enemę.

Dając enemy, trzeba pamiętać zbadać, czy chory niema jakiego wewnętrznego zapalenia. W takim razie żadnych soli do enemy nie dołączać, bo zapalenie się powiększy i chory dostaje darcia, a przez to gangrena być może.

Enemy są dobre w następujących wypadkach:

a) W uporczywym zatwardzeniu stolca można je dawać co 2 godziny.

b) W nagromadzeniu się nieczystości różnych we wnętrzościach, w którym to razie 30 do 40-u, a czasem i 50 enem dać choremu potrzeba i to z zimnej wody.

Pewien starzec zjadł z apetytem kolację i napełnił do tego żołądek zimnemi rzeczami, jak makiem, miodem, łązankami. Od tego ciężko zachorował. Mimo użycia 4-ch uncyi rycynowego oleju, 3-ch proszków rozwalniających po pół drachmy jallapy i t. d., przez 10 dni stolców nie było. Gdy mu dano przeszło 60 enem z zimnej wody, wyszło zeń z parę garncy stolca i chory pomimo wielkiego osłabienia żył jeszcze lat kilka wesoło.

c) Enemy są dobre w pałających chorobach, podczas gdy chory z jakiegokolwiek choroby przychodzi do zdrowia. Gdy się zatrzyma stolec, bywa gorącość, niepokój, ból głowy i wzdęcie żywota, to enemy są koniecznie potrzebne.

Gdy w pałających gorączkach trafia się zatwardzenie, a chory będzie niespokojny i sny ma niespokojne i marzące, brzuch bolący, że dotknąć się nie można, również enem nie żałować.

Pamiętać należy, że we wszystkich pałających chorobach żołądek ma być zawsze otwarty i żeby codzień były stolce, a gdyby którego dnia było zatrzymanie, to natychmiast lekką enemę dać należy. Lepiej nieraz, gdy tacy mają rozwolnienie, niż zatwardzenie.

d) Gdy zawrót głowy lub ból głowy napada w suchych bólach, w bólach obłądliwych, w łamaniu po kościach z bólami wewnętrznymi i w zgniłych gorączkach, widzieć mi się zdarzało, np. w róży, w suchym bólu z gorączką lub nabrzmiałością złączonych, że od enemy czerwoność i ból zarazem znikają, a ból głowy, bezsenność, zawrót, osowiałość i marzenia ustępują.

Wtedy więc co dwie godziny następujące enemy dawane być powinny: Weź $\frac{1}{2}$ kwarty serwatki, rozpuść w niej $\frac{1}{2}$ łuta mydła i 2 lub 3 łuty przasnego miodu i daj choremu. W braku tego, daj enemę prosto z wody, trochę octu dodawszy.

e) Używa się często enem, gdy są boleści i kurcze; tu robi się ona z rumianku, waleryany i siemienia lnianego, z wygotowanych otrąb lub z jęczmienia z trochę lnianego oleju.

W nudach czyli nudnościach, w parciu, w wiatrach i kolkach. Toż samo, gdy ostre humory ku głowie się ściągają i gdy chory mówi nie do rzeczy.

f) W zatrzymaniu uryny. Po wypróżnieniu enemami uryna odejdzie bez pomocy kateteru, osobliwie gdy niema mechanicznej przeszkody. A jeżeli niema kateteru, niech chory usiądzie w płytkiej waniencie w zimnej wodzie po pas i każe sobie brzuch i krzyżę nacierać silnie przez kwadrans czasu.

Poczem dolać raz czy dwa razy zimniejszej nieco wody i polać tem kark i głowę. Od tego następuje nieraz wypróżnienie uryny. A jeżeli nie nastąpiło, należy choremu zniecka i z pewnej wysokości wylać na kark pół wiadra wody zimnej. Zatem uryna zwykle szybkim strumieniem z pęcherza moczowego wypada.

g) W ogólności enemy dawać się powinny we wszystkich dolegliwościach pęcherza, kiszek, zwłaszcza grubszych.

h) W porażeniu paraliżem enemy są koniecznie potrzebne. W bólach z kamienia pochodzących, dolegliwościach hemoroidalnych, w kolkach z ruptury pochodzących nic skuteczniejszego nie bywa nad enemy. A te enemy robią się z rumianku z praśnym miodem z olejem i trochę ubitego żółtka z jaja kurzego. Gdy po pierwszej enemie nie nastąpi stolec albo ulga, za godzinę dać taką drugą, albo 3-ą i tak dalej, co każdą następną godzinę.

Doświadczenie nauczyło, iż w niektórych chorobach, np. w uwięzionej rupturze, zimne enemy i także okłady najskuteczniejszymi się okazały. Na wzmocnienie osłabionych naczyń i wnętrzości, po poprzednich chorobach, a czasem z powodu wiatrów w żołądku, również na wstrzymanie zbytniego nabiegania się prostej odchodowej kiszki,

z której formują się rozszerzenia, śliwkami zwane, okrótny ból, a nieraz i zatrzymanie stolca czyniące, dawanie z zimnej wody enem jest bardzo zachwalanem. Wprawdzie one zaraz odchodzą, ale gdy się je daje cierpliwie, np. ze sto, to kiszka stolcowa na wierzch występuje, a wtenczas pijawkami krew się ściągnie i chorego od niechybnej śmierci uwolni. Czasem niepomysłny skutek bywa, mianowicie, gdy chory długo cierpiał, lecz to rzadko się trafia.

Dziecinne choroby. W dziecinnych chorobach jak na zęby, w kolkach, rżnięciach, w twardych stolcach, bardzo pomocnemi bywają enemy z czystej letniej wody. Można też ją przyrządzić z migdałowych otrąb z miodem przasnym. Same nawet enemy z czystej letniej wody lepsze, niż dawanie do środka różnych leków, które tylko krew zaostrzają i psują.

Enemy pożywne. Dla dzieci jak szkielet wychudzonych i dla starszych osób, gdy nie mogą łykać pokarmów, dają się enemy pożywne. Toż samo w wymiotach robi się kilka razy dziennie, z dobrego rosółu wołowego z żółtkami od jaj lub bulionu, co nie tylko pożywia organizm, lecz i utracone zdrowie powraca. Dają takie enemy zupełnie ostudzone i w miernej ilości, a to, by nazad nie wracały się, ale zatrzymywały się wewnątrz.

Jak się wody używa.

Przytoczyłem dotąd skutki wody zimnej w różnych chorobach, dolegliwościach, z których każdy może brać miarę, jak siebie lub kogo w takich, czy też podobnych razach ratować należy. Ile zaś tej wody zażywać należy, daję tu wskazówki:

1) Chorzy nietylko w pragnieniu, ale i przeciw swojej chorobie walcząc, powinni pić więcej wody zimnej, niż zdrowi. W gorączkach np. o tem pamiętać należy, pijąc jej dowoli lub robiąc okłady.

2) Gdy się choroba kończy, a zdrowie powraca, niech trochę ogrzanej wody wedle potrzeby zażywają, a najlepiej pić w takim razie herbatę z dobrem winem.

3) Gdy w gorączkach chorzy są tak osłabieni, iżby kąpeli zimnej wytrzymać nie mogli, toż samo okłady zimne zastąpić mogą.

4) Którzy zaś zimną kąpiel wytrzymują, tym nie należy w niej długo przebywać, tylko dopóty, póki z pulsu i czucia samego chorego będzie można poznać, iż większą część gorąca już przygasiła.

5) W długich chorobach bez lekarza obejść się nie można, gdyż tu potrzeba wielkiej regularności i mnóstwa wskazówek.

6) Kąpiel brać można też stosownie do okoliczności, gdy np. uporczywość czyli powolność choroby wymaga tego lub nie. Pospo-

licie od 9-u do 19-u razy tę kąpiel pozwolić sobie można, licząc 2 do 3-ch razy w tygodniu.

W większych przypadłościach robi się to codziennie przez 3 lub 4 tygodnie. Z początku tylko należy zabawić w wodzie kilka minut, potem kilkanaście, a jak przywyknie to i dłużej, to jest tak długo, jak bez uprzykrzenia wielkiego wytrzymać potrafi. Jeśli się chory rano kąpie, trzeba żeby to robił naczczo, albo trochę tylko polewki zażywszy, gdy się po południu chce kąpać, to o godzinie 5-ej obiadować, o 11-ej niewiele jeść i pić.

Ogólna jest rada, żeby chory wstrzemięźliwość zachował.

7) Jeżeli jest zgrzanym, niech wprzód ochłodnie, nim wejdzie do zimnej kąpeli. Picie zimnej wody przed i podczas samej kąpeli jest dobrem. Dawno już tak robiono; już bowiem cesarzowi Augustowi Rzymskiemu, za którego panowania Chrystus Pan się narodził, lekarz dawał zimną wodę do picia podczas zimnej kąpeli.

8) Podczas tych kąpeli należy się z gorącym i gorącemi potrawami, jako też i napojami pożegnać, a zwrócić się tylko do pokarmów i napojów chłodzących. Gdyby bowiem ktoś przენiewierzył się tej wskazówce, pożytku ze swego leczenia mieć nie będzie i choroby już odpędzone znów powrócą.

9) Gdy chory po zimnej kąpieli ma się udać do łóżka i kiedy to robić należy, o tem mówiłem przy różnych chorobach.

10) W której kąpieli krócej, a w której dłużej zabawić należy—zależy to od choroby samej. Dobrze jest posłuchać wskazówek lekarza. Gdy potrzebujesz się spocić, ogólna zasada, żebyś długo w kąpieli nie siedział, wystarczy zanurzyć się w wodzie 3 razy i zaraz iść do ciepłego łóżka; kto zaś krwisty jest i ma dużo sił i humorów w sobie, ten powinien dłużej w zimnej wodzie zostawać.

11) Ludzie zdrowi, pragnący się ustrzedz różnych chorób, niech w lecie i w zimie we dnie i w nocy przy stosownej dyecie zimną wodę pijają; wstawszy rano, podczas obiadu i po obiedzie, — przed, podczas i po wieczerzy. Zawsze lepiej pić wiele, niż mało wody, a zawsze zimną jak tylko wytrzymać można; również i po przebudzeniu w nocy, gdy pragnienie dokucza.

12) Którzy zaś niechęcą do wody przywyknąć i mieć z niej korzyści, niech przynajmniej, z rana naczczo i przed spaniem na noc, sporą szklankę jej wypijają, a to im sprawi tak wiele dobrego, iż błogosławić zimną wodę będą.

13) Nietylko, że woda zimna jest obowiązkową, z powodu ochłodostwa ciała naszego i jako środek zabezpieczający od wielu przypadłości, lecz jej zalety wszystkim bez wyjątku naszym członkom wielce przysługują.

ją. Zatem po wstaniu z łóżka, czy miałeś lub nie miałeś potów, miej w swoim naczyniu świeżą zimną wodę (nie źródlaną) na pogotowiu, całą głowę dłońmi nacieraj, później gąbkę w tej wodzie zmoczywszy, ręce, ramiona, plecy, brzuch nacieraj. Otarłszy się ręcznikiem, bez szorowania zbytnej skóry, wkładaj odzież, a potem uda i golenie swe zmyj. Z takiego mycia się przyjemne ciepło i rzeźkość poczujesz.

14) Takiego jednak sposobu umywania się z choremi osobami używać nie można, więc ci, którzy im usługują, niech ich gąbką maczaną w wodzie czasem obmywają, a czasem mokremi chustami mogą ich okładać, zwracając baczniejszą uwagę na te członki, które gorączkę, spuchnienie, wyrzuty, czy łamanie cierpią. Z choremi tedy osobami przez dzień nie raz, albo dwa, lecz tylokrotne wycieranie powtarzać należy, ile tego natężenie lub zwolnienie chorobliwej przypadłości wymaga. Gdy już do zdrowia chory taki przychodzi, niech się letnią wodą myje, a wyleczony pije ile sobie życzy.

15) Im kto wcześniej, w różnych formach, zimnej wody zażywa za swej młodości, tem więcej dobrych skutków z niej doznaje. I w późniejszym wieku przywyknąć do niej nie jest trudno, ani późno. Najlepiej jednak ten czyni, kto się ją pijać nauczył w kolebce, a w grobie przestaje. Jeżeli o czem to o wo-

dzie powiedzieć można bez zastrzeżenia. „Co Bóg stworzył, wszystko jest doskonałem i ma na celu dobro nasze“.

16) *Kąpiel w misce wody.* Podczas upałów, gdzie jezior i rzek niema, gdy chcesz się orzeźwić, namocz prześcieradło w misce wody i gdy ochłodniesz z potu, rozebrawszy się do naga, tem prześcieradłem się owiń i na kilka minut połóż się, np. na słomie. Ocierać się po takiej kąpieli nie potrzeba. Woda, wsiąkając w ciało, dobrze czyni. A gdy raz i drugi z tem się oswoisz, później tęsknić do tej kąpieli będziesz i drugim ją doradzać, jako przyjemnej i pożytecznej, nie przestaniesz.



SKOROWIDZ.

	<i>Str.</i>
Do Czytelników	1
Angielska choroba	42
Artretyzm	70
W brzuchu kolki, boleści, rżnięcia.	58
Biegunka	63, 76
Cera miedziana u pijaków	48
Cholera	59
Czkawka	80
Dychawica	65
Dyssenterya	62
Dziecinne choroby	98
Epidemie	59
Epilepsyje	74
Enemy	94
Febry	34, 61
Fryzle białe i czerwone	85
Flusy z nosa	54
Gorączki	34
Głowy bóle	52
Głowy zawrót	—
Głuchota	56
Hemoroidy	37
Hydrofobia (patrz: Wstręt do wody)	52
Kamień	—

	<i>Str.</i>
Kaszel	64
O kąpielach	88
Kąpiel w misce wody	103
Kichanie zbytczne	80
Kurcze	64
Konwulsye	74
Krwotoki	48
Krwią płucie	50
Katar mokry	54
Kiszek dolegliwości	—
Laksoty	—
Letarg	55
Łamanie w karku, ramionach, plecach i rękach	—
Łatwe sposoby poprawienia wody	17
Manja	52
Mózgu choroby	54
Macicy opadnięcie	77
Nasienia odpływu	77
Nieczystości wewnętrzne	—
Opalenia	42
Oparzenia	42
Oczu choroby	55
Odrętwiałość	—
Ospa	49
Odra	85
Parchy	46
Paraliż	—
Podagra	—
Poty	36
Puchliny	35
Płuc zapalenie	41
Piersi zapalenie u kobiet	41
Płód roniące niewiasty	—
Położnica	78
Pęcherza bóle	—
Rak	41
Rany	39

	<i>Str.</i>
Róża	40
Reumatyzm	67
Rodzenie	78
Rozmaite gatunki wody	8
Ruptura	78
Sapka	56
Stolca zatwardzenie	37
Słabości na ciele (osłabienie)	66
O stawach	83
Ściskanie serca	57
Szaleństwo	51
Skrofuły	42
Suchoty	66
Świerzba	46
O studniach	20
Kopanie studzien	24
O czasie kopania i czyszczenie studzien	26
Ocembrowanie studzien	25
Uplawy białe	77
Uszu bóle	56
O użytku z wody	26
Uwagi nad kopaniem studzien i rozpoznawanie ukazu- jącej się wody	23
Waryacya	52
Wiatry w żołądku	59
Wydymania w żołądku	59
Wścieklizna	51
Wychudnienie	46
Wyrzuty skórne	38
Wymioty	64
Wrzody	39
Wenerya	46
O wodzie w ogólności	5
Woda jaką być powinna	16
Woda bieżąca	14
Z wody użytki	26
Z wody skutki lekarskie	—

	<i>Str</i>
Wodowstręt	—
Picie wody	—
Wody jak się używa	99
Zanieczyszczenie wody	11
Zapalenia	41
Z czego składa się woda i jej własności	5
Żółtaczka	80
Żarnica (patrz odra)	86
Żołądka bóle	57
