

ZBIRKA

DOMAČIH ZDRAVIL

kakor jih rabi slovenski narod.



S poljudnim opisom človeškega telesa.



Četrť pomnoženj natís.



V CĚLJU, 1904.

ZBRAL, TISKAL IN ZALOŽIL DRAGOTIN HRIBAR V CĚLJU.

559860

Častiti gospod!

Prebral sem Vaš rokopis, za kar ste me v svojem pismu od dne 3. septembra 1887 prosili.

Le z veseljem moram potrditi, da ni nobene škodljive ali napačne domače pomoči v Vašem rokopisu „Domača zdravila“ nasvetovane, torej le mislim kakor tudi želim, da bo mnogim pri takem pomanjkanju zdravnikov po deželi sploh v korist.

Vam zvesto udani

br. Edvard Benedičič
nadzdravnik usmiljenih bratov.

ŠENT-VID na Koroškem, dne 13. sept. 1887.



16 -01- 2004

200406322

Namen.

Čudovita je moč nekaterih rastlin glede našega zdravja. Majhen košček te ali one zeli zadostuje, da se nam pretrga nit življenja; po drugi strani je pa zopet prav malo tega ali onega soka iz te ali one korenine, štiblice, perja, zadosti, da se dvignemo polagoma iz dolgočasne bolniške postelje in se zopet okrepimo. Kdor bi trdil, da naš narod ne pozna teh rastlinskih moči, o tem moram reči, da ne pozna naroda v njegovem dejanju in nehanju. O pozna jih dobro, toda ne povsod vseh. Tukaj nekatere, ondi druge, v tretjem in četrtem kraju zopet tretje in četrte. Nekoliko takih domačih pripomočkov podajam tukaj ljubljenemu narodu s srčno željo, da bi mu bili na zaželen, ugoden uspeh. Lahko rečem, da jih je mnogo med tukaj navedenimi zdravili, katere sem v rojstni hiši sam Bog ve kolikokrat vselej rabil z najboljšim uspehom. Tudi za eno in isto bolezen zapisal sem jih več, ker se ljudje po raznih krajih poslužujejo različnih; tukaj teh, ondi onih. Če toraj odreče eno, posluži se drugega. Škode se ti ni bati nobene ne na zdravju in ne na življenju, kajti nič škodljivega ni med temi domačimi zdravili. Samoobsebi se razume, da so domača zdravila le za rabo pri malih boleznih. Kedar pa hudo zbolíš, pošlji le kar neutegoma po zdravnika. Odlasati ne smeš nikdar, češ, bo že odleglo. Kdor tako ravna, pregreši se sam nad seboj in si je marsikdo vzrok prezgodne smrti. Ker je pa zlasti po kmetih zdravnik navadno silno od rok, bo morda za prvo potrebo tudi v takih slučajih knjižica dobro služila, dokler ne pride poklicani zdravnik, če se namreč slučajno za tvojo bolezen v njej nahaja kaj primernega. Zato želim, da bi se ta „**zbirka domačih zdravil**“ prav tako razširila po mili domovini, kakor je razširjena „**pratika**“. Potrebna bi bila vsaj tako, če ne še bolj.

CELJE, meseca maja 1891.

Sestavitelj.

Nekaj besedi k IV. izdaji.

Kako je bila knjižica „Zbirka domačih zdravil“ potrebna, je najlepši dokaz, da se mora že četrtič natisniti. Nad 8000 izvodov te knjižice že kroži po mili slovenski domovini. Veliko zahvalnih pisem pa mi je potrdilo, da sem pravo ukrenil, zbrati zlasti raztresena navodila, kako rabiti zdravilno moč rastlin. — Dandanes pa slovi posebno voda — sveža voda — po župnik Kneipp-ovem načinu rabljena, kot izborno zdravilo. Dalo mi je to povod tudi o tem v knjižici spregovoriti in opozoriti ljudstvo na najceneje in če je prav rabljeno tudi uspešno zdravilo — vodo. Odbral sem najpoglaviteje načine rabiti to zdravilo. Dal Bog obilo blagoslova!

V CELJU, 25. junija 1904.

Sestavitelj.

Čenjeni gospod!

Na prošnjo sem pregledal prodano knjižico in našel, da so notri nasvetovana zdravila dobra in neškodljiva in pravilno sestavljena.

V CELJU, 20. junija 1897.

Dr. Al. Praunseis
okrožni zdravnik v Celju.

Prvi del.

O človeku in raznih njegovih boleznih ter
dotičnih domačih pripomočkih.

I.

O človeku.

Najiminitnejša stvar božja, zares krona stvarjenja je brez dvoma človek, ki je razširjen po celem svetu od severnega do južnega tečaja, v mrzlih, gorkih in vročih krajih. Če tudi po zunanjem in duševnih zmožnostih jako različen, je v svoji sestavi vendar eden in isti, naj živi na severnem tečaju ali pa pod ravnikom ob reki Kongo. Tega kakor onega povzdiguje um in govor visoko nad živali, kamor hočejo naravoslovci potisniti človeka. Je že res, da ima naše telo v mnogem enako uredbo, kakor jo nahajamo pri najbolj popolnoma razvitih živalih — pri sesavcih, toda vže posamični udje, kakor tudi vsa njihova sestava kažejo nam odlično prednost človekovo pred še tako popolno živaljo; kaj pa še le um in jezik! Kje je žival in naj bo še tako popolnoma razvita, ki bi mislila in pametno govorila, kakor to dela zdrav človek, kar ga ravno tako silno visoko povzdiguje nad živali! Sedež razuma so možgani. Kako so pač ti pri človeku različni od živalskih, in tudi od opičnih. Darwin trdi, da so bili človekovi pradedi opičnega rodu. Mogoče da njegovi, naši ne! V dokaz naj bo s kratka to-le. Najbolj zanikarnega in zabitega divjaka črepinja ima več možganov in bolj razvitih v sebi, kakor pa lobanja najbolj premetene opice. Darwin in njegovi pristaši sicer trdijo, da se je v teku milijonov let, (oni ne verujejo, kar uči sv. pismo o stvarjenju sveta in prvega človeka v raj), od kar je človek na svetu, nek poseben rod opic tako požlahtnil in razvil, da je iz njega postal današnji človek. Zakaj je bil pa le en sam opični rod tako srečen, zakaj so pa vsi drugi ostali, kakor so bili pred tisoč in tisoč leti — vedno le opice in še dandanes niti za las nimajo več možganov, kakor so jih imele prvi dan po svojem stvarjenju? Možgani pri opicah ostanejo ves čas, kakor jih imajo v mladosti, pri človeku se pa razvijajo, dokler človek ne doraste popolnoma. Od tod tudi otroško mišljenje in otroška pamet v primeri z mišljenjem in razumom odrašenega človeka.

Razum pri človeku je jako različno razvit, prav tako različen med enim in istim plemenom, da celo med eno in isto družino, kakor je človeški rod sam na sebi različen glede svoje zunanosti. Deli se ta namreč na petero plemen, ki so sledeča:

1. Kavkaško pleme, ki se odlikuje po ravnobobih čeljustih, beli koži, zarudelih licih, mehkih rjavih ali črnih laseh, močni bradi, podolgastem ali oblastem obrazu in po lepem čelu. Duševno je to pleme med vsemi najbolj nadarjeno in telesno najlepše. Semkaj spadajo skoraj vsi Evropejci, zapadni Azijanci in severni Afrikanci.

2. Mongolsko pleme obsega ljudi rmene in rmenorjavkaste kože, črnih, tankih las, slabe brade, širokega obraza in štrlečih ličnih kosti. Nos je majhen in topast, oči so na pošev vrezane in jako ozke. K temu plemenu se prištevajo narodi srednje Azije, Kalmuki, Kirgizi, Mongolci, Kitajci in v Evropi ter v Ameriki živeči Laponci in Eskimi.

3. Etijsko ali črno, tudi zamorsko pleme ima črno polt, kodraste, volni podobne lase, ozko glavo, štrleče ali kosozobe čeljusti in nazaj potisnjeno čelo. Nos je top, ustnice debele in zabuhle, zobje naprej štrleči. Zamorci po vsej Afriki razven severne, pripadajo semkaj. Kakor je podnebje, kjer žive, so več ali manj črne kože ali polti.

4. Indijansko ali amerikansko pleme je rdeče-bakrene polti, nizkega čela, štrlečih ličnih kosti, gladkih črnih las in slabe brade. Tu sem spadajo prvotni prebivalci Amerike, takozvani Indijani, pri katerih oznanjujejo naši misijonarji sv. vero.

5. Malajskega plemena člani so ljudje popolnoma rjave kože in črnih kodrastih las. Nos imajo širok, ustna velika, trobi podobna, čelo pa nekoliko zbočeno. Stanujejo po otokih južnega morja in po Avstraliji. Pravimo jim Malajci.

To so glavna plemena. Samo po sebi je umljivo, da se vsled namnoževanja človeškega rodu zlasti po deželah, kjer več plemen stanuje, kakor postavim v Avstraliji in Ameriki, taista večkrat pomešajo med seboj. Tudi kavkaško pleme pomešalo se je v Ameriki z zamorskim ali črnim plemenom, ter je iz tega nastalo mešano pleme, Maluti imenovano. Drugi Evropejci družili so se zopet z amerikanskim (indijanskim ali rdečim plemenom), kar je dalo postransko pleme, Mestici imenovano. Tudi Afrikanci in Amerikanci združeni ustanovili so novo podrejeno pleme Zambos. Otroci Evropejca in Mulatinje imenujejo se Terceroni, oni Evropejca in Tercerone pa Kvarteroni. Kreoli so potomci Španjolv in Portugizov rojeni v južni Ameriki. Vseh ljudi na zemlji je menda okoli 1400 milijonov, ki se na petero plemen tako-le razdele: Kavkaškega plemena ljudi je 425 milijonov, mongolskega 570 milijonov, etijskega 200 milijonov, amerikanskega 3 milijone (in ga bo sčasoma konec) in malajskega 202 milijona.

Vseh teh milijonov truplo obstoji iz enih in istih delov, ki so podvrženi, raznim boleznim in drugim nadlogam v življenju

katere se prav velikrat z dobrim domačim zdravilom bolje preženo, kakor pa z dragim iz lekarne. Ker pa je na celem človeškem telesu glava najmenitnejši del, se spodobi, da pričnemo opazovanje našega telesa v njegovem bolnem položaju pri glavi, da se nam ne bo očitalo, da smo sledeči spis začeli „brez glave“. Držali se bomo ves čas zvesto sporeda, da bomo najpoprej prinesli kratek popis dotičnega telesnega dela, za njim bomo našli razne bolezni in pridejali vsaki skušeno domače zdravilo.

II.

O glavi.

Glava obstoji iz trdih in mehkih delov. K prvim prištevamo kosti, k drugim kožo, kite, mišice, žile s krvjo in možgane. Kostni so na glavi zraščene ob šiveh druga v drugo, vse pa v eno celoto, ki se ji pravi črepinja. Glava je sestavljena iz sledečih kosti, ki imajo taka-le imena: Spredaj imaš čelo, takoj za njim ob vsaki strani na vrhu po eno temenico, ob ušesih po eno senice, poleg tega na vsaki strani po eno zagvozdnico in po eno ličnico. Spredaj imamo nosno kost, sitko, solznico, zgornjo in spodnjo čeljustnico, zadej pa zatilnico.

Črepinja pokriva najzlahotnejši del glave in obenem najpomembnejši del človeškega života — možgane, sedež razuma in sploh vsega duševnega delovanja. Prav tako so možgani dostikrat sedež raznim hudim boleznim v glavi, katere se često končavajo z norostjo.

Tukaj se hočemo pečati le z navadnimi, vsakdanjimi boleznimi glave, kakor n. pr. dostikrat čujemo tega ali onega tožiti:

Glava me boli.

Taka bolezen lahko izvira iz prevelike telesne vročine ali pa iz pokvarjenega želodca. Za tako bolezen je več domačih zdravil, med katerimi so najboljša taka, ki čistijo želodec. Dobro je pa tudi sledeče:

1. Sok kislice, z laškim oljem pomešan, ako si s tem glavo mažeš.

2. Rožnega olja zmešaj z jesihom (kisom), kamor pomoči snažno plateno cunjo ali pa čisto gobo, katero potem priveži na levo stran prsi, nad srcem. To potegne preveliko vročino iz života in glava te neha boleti, če te je bolela od vročine.

3. Jetrnika, na vodi kuhan, položi na glavo in prešla bo bolezen.

4. Rožni med, rženo moko in nekaj soli zmešaj skupaj v mazilo, katero namaži na plateno cunjo. To je izvrstno zdravilo za bule na glavi, katere se dostikrat napravljajo za tilnikom.

5. Skuhan bob in česen, skupaj stolčena ter z laškim oljem pomešana, sta posebno dobro zdravilo, kadar koga glava boli od prehlajenja. Maži se s tem zdravilom ob sencih in doživel boš čudež.

6. Grenke mandeljne in rože (vrtnice), na jesihu skupaj kuhane, je treba obvezati na glavo.

7. Balzam, ako se žnjim ob senci mažeš, tudi čestokrat pomaga.

8. Kamelice, poparjene, na glavo pokladati je tudi dobro.

9. O melisi velja ravno to, kar o kamelicah.

10. Naberi dišeče mete, stolci jo in zmešaj napravljeni sok s kisom (jesihom); s tem si maži glavo.

11. Zobnikov sok, zmešan s kamelčnim oljem in namazan na snažno platneno cunjjo položi na sence. To je dobro zdravilo, kadar te boli glava od prevelike vlažnosti v nji, ali od toka (flusa).

12. Cvetlice „mišje ušesa“ stolci sveže in nosljaj pridobljeni sok.

Če se komu vrti v glavi.

1. Natrgaj malih koreninic in pokladaj jih na glavo.

2. Na razbeljeno železo vlij jesiha in kadi se s tistim.

3. Gorušičnega perja skuhaj in pij vodo.

4. Če kadiš, puhaj skozi nos. To zdravilo je neki še najboljše.

Če bi se komu mešalo.

1. Vzemi jesiha in soli, vsakega po eno žlico, pomoči v to zmes roke in pomazi noge na podplatih.

2. Pušpanovo perje posuši, zmelj in štufo izpij na mandeljnovem olju.

3. Telohove korenine namakaj tri ure v vinu, potem tisto vino spij preden greš spat. To vzame norost iz glave.

Če ti gnije v glavi.

1. Dობodi krešinega semena, stolci ga in nosljaj njegov prah.

2. Gorušično seme stolci ter se žnjim maži po glavi; to ti potegne vsake vrste toke iz glave.

Grintova glava.

Perja velikega korena stolci in ga obveži na glavo. To je zdravilo za grintavo glavo, da ga nimaš boljšega.

Uši in gnide.

1. Namaži si glavo s česnovim sokom.

2. Živega srebra vnami v lorbarjevem mazilu in se s tem namaži po glavi.

3. Galuna stopi na vodi ter se zmivaj žnjo po glavi.

4. Sok gorušičnega zrnja ali pa sok iz ravno tega semena zmešaj z medom in se s tem namaži po glavi.

III.

Lasje.

Lasje so izrastek iz kože, kjer tiče s takozvanimi lasnimi mehurčki v lastnih jamicah. Rastejo le na prvem koncu, kjer se namreč drže kože. Ker se vanje ne steza noben živec in nobena žila, zato jih lahko strižemo brez bolečine. Lasje so votli in napolnjeni z neko mastno tekočino, od katere dobivajo svojo barvo.

Kdor bi rad imel lepe rmenе lase.

Vzame naj mrtvih kopriv, katere naj skuha na lugu ter naj s tistim zmiva glava. Lasje mu bodo postali lepo rmeni kakor vosek.

Katera bi rada dobila dolge lase.

Vzame naj repnih korenin, naj jih na lugu skuha in naj si s tistim zmiva glavo.

Če komu lasje izpadajo.

Skuha naj si pelina na lugu in žnjim glavo zmiva, pomagalo mu bo.



IV.

Oči.

Oko je jako važen del telesa, ustvarjen za gledanje. Obstoji iz več posamičnih delov, s katerimi se bomo tukaj pečali nekoliko površno. Začnimo torej na sredi v notranjem očesu, kjer se nahaja od treh kož obdana tekočina, katera je prozorna in se ji pravi steklovina. Steklovini najbližja prva kožica se imenuje mrežnica, v kateri se razprostira vidni živec, ki povzročuje čut vida. Druga ali srednja kožica se imenuje žilnica; ime ima od velike množice žil, ki so razpletene po nji, polne krvi; od njih ima kožica tudi rdečo barvo. Ta žilnica se stika spredaj z mavrično kožico, katera je pri raznih ljudeh razne barve, n. pri. rjava, siva ali pa modra. V sredi mavrice pa imamo na videz črno piko, ki ji pravimo punčica ali zenica. Ta ima lastnost, da se ob veliki svetlobi skupaj stisne, v majhni pa se razširi. Zenica ima pri očesu prav to nalogo, kakor okno pri hiši, za kar si oko mislimo, da je. Koža mrežnica je prevlečena z neki črnolom, ki daje notranjemu očesu popolno temo, in svetloba prihaja v oko le od spredaj skozi zenico. V tem oziru je naše oko podobno fotografskemu aparatu. Kjer pa na mrežnici tega črnila manjka, ondi se poznajo brezštevilne krvne žilice in oko ima rdečo barvo. Take oči imajo domači zajci in pa ljudje, ki imajo bele lase. Takim očem navadno svetloba de hudo.

Tretja očesna kožica je tista, ki jo vidimo belo in ji pravimo beločnica. Trda je in ustvarjena kakor nalašč za varstvo notranjim delom. Njen sprednji del se imenuje roženica in ta je prozoren, vsa druga beločnica pa ne. Med prozorno roženico in punčico je prvi očesni prekat ali predel, ki je napolnjen s prozorno tekočino, za punčico je pa kristalna leča, ki je tudi napolnjena s prozorno tekočino. Toraj so v očesu druga za drugo tri prozorne tekočine, ki napolnjujejo a) sprednji očesni prekat, b) kristalno lečo in c) zadnji očesni prekat, ki je napolnjen s prozorno steklovino. Vsi ti tukaj naštetih in še nekateri drugi deli očesa v skupnem delovanju drug drugemu pripomorejo, da opravlja oko svojo službo, t. j. da vidimo.

Bolezni, katerim je oko podvrženo, so različne in navadno se skoraj za vse dobi dobre domače zdravilo. Samoobsebi se razume, da z domačimi zdravili proti hudim očesnim boleznim, ki imajo navadno za seboj slepoto, ne opravimo nič.

Za ošpične oči.

Stolci kislice in jo obveži na oči, bo takoj boljše.

Za prisad v očeh.

kakor tudi za vse druge bolezni, ki iz vročine prihajajo, kakor so ošpice itd., je sledeče

mazilo.

Vzemi si svinčene beli (Bleiweiss, bela barva ter jo stolci drobno v prah. Za več mazila je je treba več. Štupo vsuj v steklenico ali kako drugo posodo. V drugo steklenico vlij nekaj laškega olja in vsuj kafe notri, toliko, kolikor se je more stopiti v njem. Nato vlij laškega olja v ponev in vrzi vanj nekaj voska, postavi oboje na ogenj da zavre. Ko sta olje in vosek dobro zavrela, ju odstavi, da se na pol ohladita. Nato vsuj v to z voskom zmešano olje belino štupo in vlij notri s kafro nasičeno olje ter vse to tako dolgo mešaj, da se začne trditi. Nato spravi mazilo v kak piskerc ali kako drugo primerno posodo in imej vedno pokrito. To mazilo je dobro tudi za vsak drug prisad. Za oko ga je treba namazati na snažno platneno cunjico in tisto obvezati čez oko. V 12 urah ozdravi to mazilo tudi vsak drug prisad.

Za kalne oči

je dobro:

1. Stolci urednjaka in sok zmešaj z medom; s tem maži oči, ki bodo takoj zgubile kalnost.

2. Zelišče perstenek namakaj v vinu v bakreni posodi 48 ur dolgo. Perstenek si potem obvezuj na oči. Pregnal ti bo kalnost iz njih in dolgo časa bodo dobre.

Če se komu kaj na očeh dela, naj bo n. pr. mrena ali pika.

1. Na vodi iz kravjega mleka žgani stopi galuna. S to vodo si zmivaj oči in zdrav boš.
2. Sok rmenih vijolic kapaj v oči.
3. Prav dober je tudi sok iz lanenega semena.
4. Pelinov sok z medom zmešan je tudi prav dobro mazilo za oči.

Če imaš vedno solzne oči

skuhaj na vodi vrtnic in si s tisto vodo maži oči.

Za krmežljave oči

skuhaj skupaj medu in jesiha in s tistim maži oči. To je izvrstno zdravilo za bolezni vsake vrste.

V.

Ušesa.

Bog nam je z ušesi podaril dar sluha, katerega nam pa zopet lahko vzame vsak trenutek. Kakor oko, tako je tudi uho čudovito sestavljeno iz raznih delov. Uho obstoji iz zunanjih in notranjih delov. Vnanje uho se imenuje uhelj ali tudi uho in ni drugega, kakor s kožo prevlečen hrustanec. Uhelj je v zvezi z zvočnico ali ušesno votlino, katera je preprežena z žlezasto kožico, iz katere se izločuje rmeno ušesno maslo. Zvočnico zapira prožna kožica bobnič, ki se stresa, kadar zračno valovje udarja od zunaj na njo. Za bobničem razprostira se bobničevo votlina, ki je po neki cevi v zvezi z ustmi. Tod prihaja zunanji zrak v bobničevo votlino. Ta cev se imenuje ušesna troblja. Ta zveza ust z notranjim ušesom nam pojasnjuje, zakaj da ljudje, ki so topouhi ali ki hočejo kako stvar prav pazljivo poslušati, da bi jim nobena beseda ne ušla — odpirajo usta.

V bobničevi votlini leži zapored več manjših delov notranjega ušesa, večinoma male in čudno zavite koščice, kakor so: batič, nakovalo, stremen. Nasproti bobniča ste v steni dve luknji, takozvano okroglo in podolgasto oknice, za njim pa nepravilno zavita votlina labirint; ondi se razlikuje predvor, tri polukrožne cevi in polž. Napolnjeni so vsi z labirintno vodo, po kateri se razprostirajo zadnje nitke slušnega živca.

Uhelj (zunanje uho) zajema zračne valove, katere skozi sluhovod vodi do bobniča, ki se vsled tega začne tresti. Z bobničem vred trese se pa tudi mrenica na podolgastem okencu, koščice, labirintna voda in v njej plavajoče nitke slušnega živca in tako se zgodi, da slišimo.

Tudi ušesa imajo svoje razne bolezni, ki so vse jako neprijetne, včasih celo nestrpljive. Kdor čuti

v ušesih nekako bolezen in nekako tikanje

ta naj poskuša eno in drugo sledečih domačih zdravil:

1. Sok stolčene kislice kapaj v ušesa; ali pa
2. kafre, v konopljinem olju stopljene, kani kake tri kaplje v uho.
3. Sok širokega trpotca v ušesa kanjen je tudi dober.
4. Dobro je tudi vijoličnega olja kaniti v ušesa.
5. Prav tako pomaga nekaj kapljic bučnega olja v ušesa nakapanega.
6. Naberi korenin divjih šmarnic, kuhaj jih na mleku in s tistim maži ušesa.

Ako ti oslabi posluh.

1. Sok živih ali pekočih kopriv zmešaj z laškim oljem in kapljaj v ušesa.
2. Dobro je tudi nekaj kapljic brinovega olja kaniti v ušesa.
3. Prav posebno dobro je sledeče mazilo: Vzemi po štiri grame lepotke, masti, orehovega jedra, nageljnovih žebic in žefrana. Vsako posebej stolci in potem pa vse skupaj zmešaj med nekaj medu. V to mazilo omoči nekaj bombaža (pavole) ter ga vtakni v ušesa; slišal boš zopet.

Ako se ti gnoji v ušesih.

1. Skuhaj rožmarin na vinu in ga priveži na uho še gorkega, to pomaga.
2. Žganja, v katerem je bil hmelj namočen, kani nekaj kapelj v uho in kmalu boš zdrav.

Ako komu kaj zleze v ušesa

bodisi ščurek, štrigalica, bolha ali karkoli, poskusi naj sledeče:

1. Stolče naj zobnikovega semena, katerega naj med vosek pomeša in iz istega svečo napravi. Svečo naj prižge in pusti, da se mu kadi v ušesa. Preverjen naj bo, karkoli bo ondi, bo vse prešlo.
2. Ali pa naj vlije v uho pelinovega soka, kar je tudi prav dobro.
3. Prav tako izvrstno zdravilo je olje grenkih mandeljnov nakapano v ušesa.
4. Če bi drugega ne bilo pri rokah, je dobro tudi nekaj kapelj laškega olja kaniti v ušesa.

Za bule, ki se napravijo za ušesi.

1. Bobova moka in cizarina moka zmešani med mēd, namazani na čisto platneno cunjico, ste najboljše mazilo za bule.
2. Dober je pa tudi žičasti trpotec, če ga obvežeš na bulo.

Ako komu zvoní po ušesih.

1. Nekaj kapljic mandeljnovnega olja, v katerem je kafra stopljena, kaniti v uho, pomaga.
2. Dobro je tudi v uho kaniti nekaj kapljic balzama.
3. Teloha in jesiha skupaj skuhaj in vlij gorko v ušesa.

VI.

N O S.

Nos ima človek, da žnjim duha ali voha. Podoba in velikost njegova je prav tako različna, kakor so različni ljudje sami. Nekateri imajo nos kakor kopito, pri drugih ga je komaj poznati. So ljudje, ki imajo nos kriv, kakor orel kljun, drugim je zopet kvišku zavihan, da bi mu bilo skoraj potreba strehe. Nos je zgoraj v korenini trd, spodaj mehak. Vnanja njegova sestava je koščena in hrustančasta, notranja vsebina mu je pa tanjka koščena mrežica, ki obstoji iz mnogih tanjških in zvutih listov, ter se imenuje vonjajoča koščica. Prevlečena je z nosno sluznico, po katerej je razpet vonjajoči živec. Iz te kožice se izločuje nekaka sluz (od tod ime sluznica), ki jo vsak pozna pod imenom „smrkelj“. Sluznica je in mora vedno mokra biti, sicer nos zgubi lastnost, zaradi katere ga imamo, da namreč duhamo ž njim. Toda tudi preveč mokra ne sme biti sluznica, sicer pride nos zopet ob svojo znano lastnost, česar se vsakdo lahko prepriča, kadar je nahoden.

Nos je prav vsled te svoje lastnosti silno imeniten del našega telesa. Žnjim se človek, kakor tudi živina obvaruje pred marsikako nezgodo, pred marsikako boleznijo in pač ni prazen pregovor: „Ta človek ima dober nos“. Kar vsem drugim čutilom uide, pove nam nos, da tega ne. Recimo n. pr. da se nam postavi smradljivo meso na mizo, kar izvestno ni zdravju na korist. Nos ga bo takoj izdal in bo vzbudil v želodcu gnjev do njega. Kamela v puščavi po cel dan hoda oddaljeno vodo zavoha in hiti proti njej. Pomisli tudi na sledivost lovskega psa, kako daleč in kako zanesljivo da sledi divjačino, ali kako drugo reč.

Nos nam služi pa tudi za dihanje; kar ga za ta posel sposobnega dela, sta dva predora, napeljana v golt. Po tej poti nam dostikrat tudi kaka reč iz golti v nos pride, posebno pri hudem kihanju ali bljevanju, ali kadar se nam kaj zaleti in tisto stvar potem venkaj spravlja kašelj.

Ako teče kri iz nosa:

1. Vzemi korenino hrena, zreži jo na kolesca, katera naberi na korenino živih (pekočih) kopriv, ter si oboje obveži na vrat, takoj bo nehala kri.

2. Ali pa stolci bezgovega perja in ga nosljaj (šnofaj) po malem.
3. Stolci šiško, štupo dobro posuši, primešaj ji ravno toliko galuna. Kadar ti teče kri, to zmes nosljaj, bo pomagala.
4. Sežgi bezgovo gobo in nosljaj dobljeni pepel. Ta pepel ustavi tudi kri, ki teče iz ran. Prav to moč, kakor bezgova goba, imajo jablanova, hruševa in hrastova goba.

VII.

Usta.

Usta so votlina, ki nam služi za marsikako reč in hrani dva, za človeka jako važna dela njegovega telesa: jezik in zobe. Glavna naloga ust glede ohranitve življenja je sprejemanje živeža namenjenih reči, ki se jim pravi hrana ali jed. Kakor hitro se kaka reč zmoti v usta, je že zgubljena, če je le jezik, kot jako zbirčen sladkosnedež ne zavrže, kajti zobje jo popadejo in razkosajo na drobne kosce. Pri tem delu jim pomaga jezik, kakor kak stoparski hlapec, jed po ustih valjaje in pod zobe potiskaje in pa meša jo s slino. Slina se cedi iz slinavk, katerih ima človek tri pare in te en par na spodnji čeljusti, drugi par pod jezikom, tretji par par pa blizu ušes. Iz vseh treh parov odraščen človek na dan izcedi blizu 3 funte sline.

Jed, dobro premeleta in prežvečena, se požre, t. j. drkne nekoliko dalje v goltanec ali požiralnik in odtod v želodec, o katerem bomo pozneje slišali kaj več.

Usta zapirajo dvojnate duri, koščene in mesene. Prve so zobje, drugim pravimo ustnice, katere so tudi podvržene raznim bolečinam.

Ako se ti razpokajo ustnice.

1. Ali jih pomazi z vijolčnatim oljem,
2. ali pa skuhaj svinčene beli na lanenem olju in s tistim pomazi ustnice.

Ako ti gnjijejo čeljusti.

Napravi mazilo iz srebrnega glaja (Silberglätte), svinčene beli in voska, kar vse troje skupaj skuhaj na lanenem olju. S tega namaži prilepek, ki ga pritisni na gnojno rano, katera se bo takoj zacelila.

Ako se ti kaj dela na jeziku.

1. Skuhaj nekoliko živih kopriv na vinu in s tistim usta zmivaj, pomagalo bo.
2. Stopi goluna v osetu (jesihu) in žnjim zmivaj usta.
3. Žveči širokega trpotca perje, ali pa ga stolci in drži nekaj časa trpotčev sok v ustih.

4. Telohove korenine v vodi skuhati in s tisto vodo usta zmivati, je tudi dobro.

Ako ti gnijejo ustnice.

Petoprsnika naberi, ga stolci, z medom zmešaj in jezik maži, pomaga.

VIII.

Zobje.

Človek ima dvaintrideset zob, ki so mu v zgornji in spodnji čeljusti zrastle v raznih dobah. Zgoraj jih je 16, spodaj pa ravno toliko. Spredaj imamo štiri ostre, dletu podobne sekavce, ob katerih stoji na vsaki strani po en špičast očnjak — kakor na straži med sekavci in kočnjaki, kateri imajo jako razraščene korenine in so sploh bolj čokate postave glede naloge, za katero so ustvarjeni. Kočnjakov imamo na vsaki strani po pet. Zobje obstoje iz tvarine, ki se ji pravi zobovina, ki je zdatno trša, kakor pa katerakoli druga kost našega telesa. Ta zobovina je prevlečena zunaj z neko glazuro, kateri pravimo sklenina. Tak je sprednji ali spodnji del zobu — krona. Zadnji vršnji del — korenina imenovan, je pa iz tvarine cement, ki je že podobna bolj navadnim kostem.

Vsak zob ima po svoji korenini v se napeljšano tanko žilico in pa zobni živec, ki se končujeta v zobni votlini. Kadar se ta živec razdraži bodisi na kakršenkoli način, da ga čutimo, in tako čutimo, da dostikrat vidimo zvezde pri belem dnevu, tedaj pravimo, da nas boli zob. Te bolečine popisavati pač ni treba, saj jo je izvestno več ali manj že skusil vsak človek sam. Rajši hočem navesti zanj nekaj domačih pripomočkov, katerih eden ali drugi utegne vendar-le pomagati, kakor je že bolečina nastala: ali od prehude vročine v glavi, ali od prehlajenja ali pa od prevelike množice krvi, ki sili v zob.

Ako te bole zobje od vročine v glavi.

To takoj spoznaš na tem, če te boli zob, kadar prideš na gorko, ali pa, če pride kaj gorkega na zob. Stolci pehtrana in mire skupaj, pomoči to nekoliko z očetom (jesihom), ožmi iz tega sok in drži ga v ustih.

Ako te bole od mraza.

1. Vzemi limbergerja, pehtrana, nageljnovih žbic, žavbeljna, petoprsnika in vse to skupaj zmešano skuhaj na belem vinu, prideni nekoliko terijaka in jemlji to v usta.

2. Korenine modrih lilij drži na zobeh, ti bodo takoj pregnale bolečine.

3. Zmešaj česna, pehtrana in mastika skupaj in skuhaj to na vinu. S tem si zmivaj usta, je izvrstno.
4. Kadilo in galun, skupaj zmešana v usta jemlji, je prav izvrstno.
5. Skuhaj v ojetu zobnikovih korenin in jih drži v ustih, pomaga.

Kako utolažiti žejo.

1. Skuhaj na vodi sladkega janeža in pij tisto.
2. Rožmarin in kislica, skuhana na vodi, sta izvrsten pripomoček zoper žejo.
3. Mrzla voda z ojetom zmešana takoj utolaži žejo.
4. Brinove korenine, navadni trpotec in kislica na vodi skuhanane so izvrsten pripomoček. To vodo sme vsak bolnik in v vsakem položaju piti brez škode.

Odpraviti smrdljivo sapo.

Skuhaj na vodi citronine lupine in pij to vodo, pomaga dostikrat.



IX.

Vrat.

Zveza med glavo in telesom se imenuje vrat, ki je podoben daljšemu ali krajšemu cilindru ali kaki cevi, v kateri so urejene razne druge cevi, kakor so žile, požiralnik in sapnik. Sapnik je zložen iz kakih dvajset hrustančastih obročkov. Zgornji njegov del odpira se v usta in je tudi v zvezi z nosom. Temu delu sapnika pravimo jabelko. Prav tu se odpira tudi sapnik v goltanec z nekako poko, kateri se pravi glasilka. Če bi te ne imeli, ali če se pokazi, ne moremo ne govoriti, ne peti; tedaj pravimo, da se nam je pokazil glas.

Sapniku sosed je požiralnik. Da nam pri požiranju navadno jed ne uhaja v sapnik, zabranjuje ji pot takozvana jabolčna zaklopnica, ki zapre sapnik, kadar kaj požiramo in ga odpre, kadar govorimo, pojemo ali se smejemo. Če ravno tedaj kaj jemo, zgodi se dostikrat, da nam kaka reč uide v sapnik, kar takoj napravi hud kašelj. Tedaj pravimo, da se nam je zaletelo.

Vrat mora imeti pa tudi nekaj trdega, kar ga kvišku drži, ker bi sicer ne imel več stalnosti kakor prazna vreča. To stalnost mu dajejo takozvana vretenca, iz katerih je sestavljen dolg steber, segajoč od glave, ki je nanj nasajena, pa do — zadnjice. Ta vretenca imajo v sredi luknjo, s katero drugo vrh drugega naložena napravljajo cev ali votlino od glave do zadnjice po celem hrbitišču, ki je napolnjena z mozgom in je v neposredni zvezi z

možgani. V vratu imamo sedem takih vretenc. Občutljivost mozga po vretencih oziroma po hrbtišču napeljanega je tolika, da je smrt takoj pri rokah, kakor hitro se ga kaka reč dotakne. Zado-stovalo bi vbošti vanj z iglico in človek bi bil takoj mrtev. Prav isto se zgodi, če si kdo hrbtenico spravi iz reda, kar pravimo, da si je vrat zlomil, križ zlomil itd.

Ako se ti dela bula v grlu.

Napravi si prilepek (flašter) iz moškega urednjaka in la-stovčnega gnezda, kar skupaj zmešano z mlekom popari. To si obveži za 24 ur na vrat.

Ako imaš mehur v glavi.

Vzemi galuna, pehtrana in limbergarja (ingver), stolci vse skupaj in štupo po malem uživaj suho. Čim večkrat, tem bolje bo.

Ako ne moreš govoriti.

1. Vzemi olibana in mire, vsakega enako veliko, vse skupaj stolci in uživaj štupo.

2. Popra in gorušičnega semena skupaj stolci, z medom zmešaj; je tudi dobro uživati, pomaga.

Kako se prežene guša (krof).

1. Vzemi rdeče metlike in repnega perja, oboje s špehom skupaj stolci in maži s tem gušo.

2. Vzemi brinovega cvetu, deni vanj kafe in s tem krof maži, potem pa pritisni nanj gorak hlebec (kruha) takoj, ko iz peči pride. Večkrat ponavljaj in krof se bo spravil.

X.

Pljuča.

Pljuča nam je neskončno modri stvarnik ustvaril, da dihamo. Spletena so iz jako tankih vejic trojih cevi, katerih prva se imenuje sapnik ali dušnik; drugi pravimo pljučna odvodnica, tretji pa pljučna dovodnica. Prva cev nam rabi za sapo, druga in tretja za kri. Kar je meh v kovačnici, to so pljuča v našem telesu. Težka so nekaj čez eden kilogram in obstoje iz dveh precej enakih kril, ki od obeh strani srce obdajate. Pljučna sku-pina s srcem vred skrita je v prsni votlini. Namen pljuč je pravi ta, da zboljšuje kri, katera temnordeča, torej spridena, vanje prihaja in jih svetlo rdeča zopet zapušča. To se zgodi s spa-anjem zraka, s katerim pride kri v pljučih v dotiko. Sapa namreč prihaja po sapniku od zunaj v pljuča po dveh potih: skozi nos in skozi usta. Sapnik je zložen iz kakih dvanajst hrustančastih

obročkov, katere veže koža drugega na drugega. Zgočaj sapnik drži v usta in je posredno tudi v zvezi z nosom. Zgornji del sapnikov se imenuje jabelko ali krhelj, ki je nekak menik ali zaklopnica med sapnikom in požiralnikom, ki sapnik zapira pri jedi in pijači, da ne uhaja vanj jed in pijača.

V prsih se sapnik razcepi na dve glavni veji, kateri se v pljučih čedalje bolj razraščate v končno popolnoma majhne, z zrakom napolnjene mehurčke, ki so spleteni z jako tankimi vejicami pljučnih žil. Odraščen človek moškega spola zajema v pljuča povprečno 3660 kubičnih centimetrov zraka, ženska pa le 2562 cm^3 .

Kadar gremo po sapo, se pljuča napolnijo z zrakom, kadar pa dihnemo, se pa zopet izpraznijo, toda ne popolnoma. Nekaj zraka — kakih 1500 do 2000 cm^3 še vedno v pljučih ostane, ki se ves prenovi še-le v desetih dihljajih. Odraščen človek dihne v eni minuti 12- do 18-krat, otroci pa večkrat. Na 3 ali 4 srčne udarce pride po eden dihljaj.

Rekli smo, da je glavni namen pljuč pretvoritev spridene krvi. To se godi tako-le: Srce pošlje po veliki žili pljučni dovodnici iz svojega desnega pretaka kri v pljuča in sicer v obe krili. Tu pride kri v posredno dotiko z zrakom, katerega smo z dihanjem dobili vase. Zrak je napolnjen s kislicem, ki se je takoj slastno spojil z ogljenčastimi deli temnordeče ali spridene krvi in se žnjimi vred pod imenom ogljenčeve kisline primeša sapi, katero izdihavamo. Ostala kri dobi vsled tega zopet lepo jasno rdečo barvo in se izliva po pljučnih dovodnicah v levi pridvor srca in odtod v levi njegov prekat, od koder gre zopet po telesu.

Ogljenčeve kisline izdiha odraščen človek na dan skoraj 1000 gramov, t. j. cel kilogram. V tej kislini je najmanj četrti del ogljenca, brez katerega bi niti dihali ne mogli, torej tudi živeti ne. Od kod pa telo jemlje ves ta ogljenec? Sami mu ga damo v jedi in pijači. Vsaka jed, naj bo kakršnakoli, ima kolikor-toliko ogljenca v sebi, ena več, druga manj. Velik del jedi, ki jih povžijemo, se porabi samo za dihanje in lahko rečemo, da ko bi ne dihali, bi tudi ne potrebovali jedi. To vidimo na živalih, ki se po zimi „zaližejo“ ali „zarijejo“, kakor kače, žabe i. t. d. Tudi jež skoraj nič ne diha, zato pa po zimi tudi na potrebuje skoraj nič hrane. S tem ogljencem torej, ki ga z jedmi privajamo v telo, spaja se kislec. Spajanje kisleca z ogljencem ima pa lastnost, da razvija gorkoto, t. j. dotična stvar, na kateri se kislec in ogljenec spajata, se ogreje. Od tod gorkota našega telesa, ki prihaja od gorke krvi, v kateri se ogljenec veže v pljučih s kislecem. Ta toplota krvi pri odraščanem človeku, navadno znaša 30° Reaumurjevega toplomera, ali pa 37° C. Pri otrocih je nekoliko gorkeja, zato jih vidiš v mrazu brez posebnih nasledkov slabo oblečene okolo letati in če katerega vprašaš: „Ali te kaj

zebe“, bo rekel: „Nič!“ čeprav ima šinkovca na nosu. Pri starih ljudeh je pa kri nekaj hladnejša, zato jih pa tudi zebe tako rado.

Ako kdo kri pljuje.

1. Skuhaj hrastovega lesa na vinu, katero (vino) naj tak človek pije še gorko. Pomaga.
2. Potonko na vinu skuhati in piti tisto vino gorko, tudi pomaga.
3. Vrtnica (gartroža) na vinu skuhana, ali
4. oliban na vinu skuhan, tudi pomagata, če se pije vino gorko.

Težka sapa ali naduha.

Naduho odpraviti je težavno, kajti že pregovor pravi: „Naduha spravi človeka od kruha“. Vendar pa sledeča domača zdravila pomagajo dostikrat.

1. Vzemi redkve in jo navleci s čmerikino korenino na ta način, kakor se navleče za pečenje pripravljen zajec. Tisto navlečeno redkev namoči v gorki vodi, kjer jo pusti ležati štiri dni. Nato vzemi redkev iz vode, vrzi čmeriko in redkev proč, vodo pa pij, ti bo pomagalo.
2. Pelinova voda je tudi silno dobra.
3. Nakoplji rigelcev s koreninami, ter jih prav dobro skuhaj, je izvrstno zdravilo za naduho.
4. Kamelična voda je tudi prav dobra za to bolezen.

Ako si na pljučih bolan.

1. Skuhaj česna na mleku in mleko spij, pomaga.
2. Stolci skupaj mandeljnovih jederc in mete in tisto zauživaj, je prav dobro.
3. Preskrbi si rakov, jih skuhaj in pij rakovo juho gorko.
4. Med (strd) in sirovo maslo (puter) skupaj zmešaj in po malem uživaj, je posebno dobro.

Za najhujšo jetiko, „sušico“ imenovano.

1. Skuhaj rožmarinovega semena na vinu in pij ga.
2. Vzemi vina in medu in skuhaj notri potonko, da zavre. Pij tisto gorko, je najboljša pomoč, kar si jih le misliti moreš.

Za pljučno jetiko.

1. Skuhaj na vinu šterkovca (aron) in pij vino, znebil se boš vse gnjilobe iz pljuč.
2. Skuhaj mire na vinu, tudi pomaga, če piješ tisto vino.
3. Vzemi 3 dekagrame ženofa ali gorušice na poldrugi liter vina in ga skuhaj ter deni vanj 4 grame (pičlega pol dekagrama) limbergarja in pij vino.
4. Korenine živih kopriv na vinu skuhaj in pij ga.

XI.

Ženske prsne bolezni.

Če se prsi gnoje, vzemi eno pest trpotca in ga stolci, ga zmešaj v eno žlico putra, kamor primešaj za tri dekagrame mila (žajfe), to vse skupaj dobro zmešaj in ožmi skozi cunjo, nato primešaj ječmenove moke, da se naredi mazilo, s katerim si prsi maži ali pa prilepek napravi nanje iz tega mazila.

Za raka na prsih.

Vzemi jabelk in izdolbi peške iz njih, luknje napolni z mastjo in jabelka deni v ponev, da se v masti spečejo ali stenstajo. Kadar so že mehka, zmešaj jih z žlico vse skupaj in napravi žnjih mazilo s katerim obkladaš raka, ga bodeš pregnal prav izvrstno.

Za bule na prsih.

Vzemi stolčenega žvepla, medu, pšenične moke in vse skupaj zmešaj. S tega napravi na bule prilepek in odpravil jih boš.

Za kašelj.

Kašelj je jako sitna, in če dolgo traja, huda človeška bolezen, katere se vsakdo rad znebi prej ko more. Domačih zdravil zanj je skoraj toliko, kakor hiš po kmetih, kajti pri vsaki hiši vedo za katero. Tukaj bomo našli najnavadnejša in obenem najboljša domača zdravila za kašelj, ki so:

1. Česen in česnova kita na vinu skuhana. Tisto vino pij na tešče, kar najgorkejšega moreš.

2. Vzemi vsako jutro in vsak večer za kake tri noževke špice cimetove štupe na vinu, ti bo pomagalo.

3. Skuhaj na vinu medu in cimeta in ga pij zjutraj na tešče.

4. Modrih ali nemških lilij korenine na vinu skuhaj in pij, boš takoj izgubil še tako star kašelj.

5. Gume arabske in cimeta skuhaj skupaj na vinu, kar potem pij pogostoma. To ti vzame celo star kašelj in pa dobil boš dober zelodec.

6. Lešniki stolčeni in z medom zmešani so tudi prav dobri proti kašlju.

7. Korenine pekočih kopriv na vinu skuhanes so tudi prav dobre.

8. Namочи v vodi češnjeve smole in pij tisto vodo.

Vrdnost ali ured.

Za to silno neprijetno bolezen ni boljšega, že več kakor tisočkrat skušenega zdravila, kakor je sledeče:

Vzemi eno pest vrednjaka, že posušenega, ter ga zmani v štupo, potem naribaj eno pest hrena prav dobro in ga zmešaj z

vrednjakovo štupo. Nato vzemi trinajst dekagramov medu in frakelj dobrega žganja, ter vse to skupaj zmešaj v piskru, katerega za 48 ur postavi na gorko. Ko preteče ta čas, zmes zopet prav dobro zmešaj in pusti, da se ohladi. To zdravilo vživaj po pol žlice zjutraj in zvečer. Za otročnice pa to zdravilo ni.

Za ured pri otročnicah

je pa posebno dobro sledeče mazilo, iz katerega se napravi pri-lepek in pritisne na prsi. Mazilo napravi tako-le: Vzemi 25 dekagramov borovčeve smole, trinajst dekagramov voska in oboje skupaj stopi na žrjavici, potem postavi na stran, da se shladi. Nato vlij notri pol frakeljna trpentina in pol frakeljna brinovega olja, tri dekagrame poprove štupe prideni, pet dekagramov limbergarja in iz apoteke za 80 v gume galbane. To vse skupaj zmešaj, na prsi položi in doživela boš čudeže. Ta prilepek

1. prežene ured;
2. razpodi razdeljeno kri vsaksebi in napravi dobre prsi;
3. želodec postane gorak in človek dobi za jesti veselje.



XII.

Želodec.

Želodec je eden najmenitnejših delov našega života, če že ne ravno najmenitnejši. Brez skrbi smem reči, da je on gospodar v našem telesu. Naj se le želodec začne kujati in takoj smo pri kraju s svojo močjo; celo telo ima pod svojo kodačo. Če je torej pri človeku želodec spriden, se vse telo čuti bolno in je tudi v resnici. Želodec ima podobo kožnate vreče, katera povprečno leži v trebušni votlini pod prepono. Pokrivajo go spredaj jetra, po vrhu ga odeva plast vezne tkanine čez in čez s črevi vred pokriva ga pa pečica.

Želodec meri 25 do 30 centimetrov po dolgem in 14 centimetrov na višavo. Z ustmi je zvezan po požiralniku na svojem levem, obenem širjem koncu, s črevi veže se pa pri vratarju na svojem ožjem koncu. Na obeh straneh ga zapirajo krožaste mišice, ki ostanejo tako dolgo zaprte, dokler želodec ne prebavi ali ne prekuha jedi. Notranja stran želodčeva je polna mišičnih vlaken, ki krčijo želodec, da povzročita nekako valovito gibanje v njem, katero jedi dalje pomika v čreva. Prazen želodec je poln gub, pri polnem se gube zgube. Notranja stena njegova izločuje poseben sok, imenovan želodčna kislina, kateri razkrajata kemično poživila jedi. Te kisline izloči se v želodcu vsak dan blizu šest dekagramov in ta je, ki spreminja vsa jedila v nekako kašo, katera se potem iz želodca pomakne v črevo.

Ako je želodec premrzel.

1. Namoči mire, metlike in fig, vkakega po poldrugem deka-gramu v dobrem vinu in pij tisto večkrat, dobil boš dober želodec.
2. Vzemi vode, ki je žgana iz pelina, ter vsuj vanjo vsako jutro in vsak večer po tri nožne špice štupe iz kolmeževih korenin.
3. Pij melisno vodo.
4. Skuhaj detelje na vodi in pij.
5. Uživaj na vinu muškato cvet in terijak.
6. Skuhaj si na vinu limbergarja in kumine, ter isto pij, kadar je.

Ako ti vre v želodcu.

1. Naberi bršljinovih korenin in jih skuhaj na vinu. To vzame tudi otok iz želodca.
2. Kuhaj na ocetu slakove korenine, namoči v tistem ruto in jo obveži čez želodec.
3. Prav dobro je tudi sledeče: Vzemi gume arabske in cimeta, ter oboje skupaj stolci in tisto štupo uživaj na vinu.
4. Skuhaj si lorbarjevega perja na vinu in pij tisto vino, je posebno dobro.

Ako se ti peha iz želodca.

Točke 1., 2., 3., kakor zgoraj, kadar ti vre v želodcu. Kot četrto točko navajam pa še sledeče: Skuhaj na ocetu nekaj drobnic, tiste stolci in napravi prilepek na prsi.

Kdor pljuje kri.

1. Skuha naj hrastovih trsak na vinu in naj pije tisto vino.
2. Goluna in hrastovih šišek skupaj skuhaj, je silno dobro.
3. Skuhaj na vodi širokega trpotca, to pomaga.

Ako imaš slab želodec, da se ti jesti ne ljubi.

1. Vzemi eno pest zelenega pelina in ga prav dobro stolci ter ga namoči v frakelj žganja, katerega postavi na popolnoma solnčni kraj, kjer se bo solnce dobro vanj uprlo. Steklenica mora biti zamašena in mora stati vsaj 8 dni. To ti je izvrstno zdravilo za vse ljudi. Odraščen človek naj vzame na dan po eno žlico, stari ljudje pa le po pol žlice tega zdravila, ki je obenem prav posebno dobro za grižo, za klanje po črevih, ali če te boli trebuh, ali pa če se ti jest ne ljubi.

2. Za želodec je tudi jako dobra sirova kislica, ako jo ješ.

3. Vzemi tri pesti rožmarina, katerega na drobno zreži in namoči v dva bokala ali pet po pollitrov mošta, kjer ga potem pusti toliko časa, da se popolnoma očisti, t. j. da vino rožmarin izmeče samo od sebe venkaj. Od tega vina popij vsako jutro in vsak večer po eno žlico.

4. Najboljše zdravilo za želodec je pa sledeče:

Vzemi liter prav hudega, toda dobre vrste žganja in deni vanj:

- 1 dekagram žefrana, štacunskega,
- 2 dekagrama lepotka,
- 1 dekagram terijaka,
- 1 dekagram rabarbare,
- 1 dekagram encijana.

To vse dobro in drobno stolci, deni v žganje, dobro zaveži, postavi na gorko in rabi, kadar hočeš, je za vse dobro.

Prav posebno ti pa priporočam:

1. Kadar te kolje,
2. če se ti zapre,
3. kadar imaš mrzlico,
4. za slab želodec.

Dobro pa si zapomni, da za jetične ljudi in pa za noseče ženske to zdravilo ni, ker je premočno in utegneš taki osebi napotati tudi smrt na glavo.



XIII.

Jetra.

Jetra izločujejo žolč, ter ga zbirajo v posebnem žolčnem mehurju. Obstoje, kakor pljuča iz dveh kril in so največji kos človeškega drobovja, kajti tehtajo blizu dva kilograma. Sestavljena so iz samih drobnih zrnica med katerimi je napeljano vse polno krvnih žilic, iz katerih zopet izvirajo jako tanke cevke, ki nabirajo žolč iz krvi. Barve so temnorjave in imajo posebno veliko krvi v sebi in to sprideno temnordečo kri, ki po posebni žili vratnici vanje prihaja iz celega drobovja.

Za jetiko na jetrih.

Kuhaj si vodo ali čaj (Thee) iz divjega žavbeljna ali kadulje, jetrnika, polaja, kislice.

Ako se komu vnamejo jetra.

Stolci prav drobno makovega semena, zmešaj ga z medom, kateremu prideni nekaj rožnega olja. Napravi si prilepek na prsi.

Ako se jetra zapro, da ne gre kri po žilah.

Jako nevarna bolezen in za-njo sledeča domača zdravila:

1. Vzemi metlike in volovskega jezika (tako zelišče), vsakega po eno pest in pa nekaj pelina. To vse skupaj skuhaj in pij tisto vodo, ti bo odprla jetra in vranico.

2. Sladki janež in olje z očetom skupaj kuhaj in pij tisto.

3. Skuhaj sladkega janeža na vinu, kamor prideni nekaj sladkorja. Boljših zdravil, kakor je to, je pač malo.

4. Sok višnjevega regrata in sok volovskega jezika skupaj smešaj in pij na vinu.

5. Skuhaj jetrnika in pij tisto vodo, to je najboljše zdravilo za vse bolezni na jetrih.

6. Jako dober je tudi luštrek na vinu kuhan.

Za vodenico, če pride od mraza.

1. Pij pelinov sok, prežene vso vodenico.

2. Kuhaj deteljno seme na vinu in pij, to naglo pomaga.

3. Stolci korenine modrih lilij in jih izžemi ter pij njihov sok, pomaga izvestno. Piti ga je pa treba po pameti, ker je hud.

Za otok v životu, če je isti od prevelike vlažnosti.

1. Vzemi tri grame lepotka, tri grame mastike in to zmešaj s pelinovim sokom, vsak dan uživaj po pol žlice, pregnalo ti bo ves otok iz telesa.

2. Vzemi potonko, jo zmani in popij štupo na medicini.

3. Stolci kozje repice, ter jo skozi ruto ožmi in pij tisto.

4. Nasmukaj brezovega listja in ga obveži na oteklino, ali pa ga deni v posteljo pod noge. To pomaga prav kmalu.



XIV.

Vranica.

Vranica ali slezna se drži želodca od zadej na levi strani. Vranica je žleza, polna ali pravzaprav obstoječa iz samih drobnih tankih žilnatih vejic — odrastkov neke žile odvodnice. Zdravništvo še ni spoznalo pravega namena tega telesnega dela. Toliko se pa že ve, da vranica ni potrebna neogibno za življenje, kajti bolno so zdravniki izrezali že raznim živalim in ljudem, ki so živeli pa vkljub temu dalje. Vendar je pa neprijetno, če je ta del bolan.

Domača zdravila za to bolezen so:

1. Vzemi isti hrastov les, na katerem raste ptičji lim, ga stolci ali zmelji in zmešaj s smolo, namaži isto zmes na ruto in ta prilepek pritisni na trebuh, oziroma na vranico. Naj ondi ostane, dokler ne odpade. Izvestno pomaga.

2. Skuhaj na vinu polaja, ti pomaga.

3. Sladke šentjanževe korenine na vinu skuhane in katerim se še nekoliko žefrana pridene, so izvestno dobro zdravilo za bolno vranico. Tisto vino je namreč treba piti.

Ako te bode.

1. Vzemi vode in lanenega olja, vsakega polovico in zavri, omoči ruto v tisto in jo položi na kraj, kjer te bode.

2. Prav dobro je tudi zdravilo, ki smo ga navedli na strani 23., št. 4 pod naslovom: Ako imaš slab želodec.

XV.

Srce.

Srce je središče človeškega življenja, obenem središče krvnega obtoka. Iz njega se pretaka kri po telesu in vanj se zopet iz telesa vrača. Srce je razdeljeno v štiri votline ali kamre. Dolnji dve ste večji in se imenujete desni in levi prekat, zgornji dve ste pa manjši in se jim pravi, desni in levi pridvor. Nad vsakim prekatom je dotični njegov pridvor ločen po posebni zaklopnici od njega.

Podobe je hruškaste, debelo kakor pest in zavito v srčni mehur, kateremu pravimo srčnik. Ta srčnik ima zmožnost skrčiti se, s čemur se zmanjša notranja srčna votlina, iz katere se obenem požene kri v žile. To krčenje in odnehavanje imenujemo bitje srca. Pri zdravem telesu udari srce v eni minuti po sedemdesetkrat, v razdraženosti, v bolezni in pri otrocih udari pa srce ali žila, kar je eno in isto, po 100krat v eni minuti. Starim ljudem udari srce na minuto po 75- do 80krat.

Naloga srca je dvojna. Prvič potiska iz sebe zdravo rdečo kri po vsem telesu, drugič pa sprejema iz telesa zopet temnordečo sprideno kri, katero potem pošilja v pljuča v popravo, katera mu vračajo potem zopet zdravo. Godi se pa ta reč tako-le:

Srce se skrči in obenem potisne na levo strani iz levega prekata zdravo rdečo kri v veliko žilo odvodnico, po kateri se razlije kri po vsem telesu, na desni strani pa iz desnega prekata temnordečo kri, katera se je iz telesa v srce in sicer v desni pridvor vrnila, v pljuča. Ko se pa srce zopet razširi, izlije se iz desnega pridvora temnordeča kri v desni prekat, da pojde pri prvem krčenju v pljuča, v levi pridvor priteče pa iz pljuč prenovljena, zdrava rdeča kri po pljučnih dovodnicah ter se izlije v levi, pod pridvorom stoječi prekat, od koder gre pri prvem krčenju zopet po telesu. Obtok krvi iz srca po telesu se imenuje veliki obtok, oni iz srca v pljuča pa mali obtok krvi.

Tistim žilam, ki kri iz srca po telesu odvajajo, pravimo odvodnice ali arterije in so napolnjene z rdečo krvjo. Onim pa, po katerih teče kri nazaj v srce, reče se dovodnice ali vene. V zvezi so med seboj po jako tankih žilicah lasnicah ali laskovicah, kjer kri takorekoč prehaja iz arterij v vene. Take zaplete lasnic imamo v telesu tri in sicer eno v velikem, drugo

v malem obtoku, tretjo pa v drobovju. Lasnice drobovja zbirajo se vse v eno veliko žilo, kateri se pravi vratnica, latinski venae portae. Po tej žili prihaja vsa temnordeča kri iz drobovja v jetra, kjer se izločuje žolč iz nje. Iz jeter se še-le vrača ta temnordeča kri v veliko dovodnico in v desni srčni pridvor.

O hitrosti krvnega obtoka trdijo učenjaki, da znaša taista v veliki odvodnici vsako sekundo po pol metra in da kri v človeku ves krvni obtok veliki in mali dokonča v 23 sekundah. Iz vsega tega sledi, da mora srce imeti pač silno moč, kar je tudi res. Srce deluje s toliko silo v človeškem telesu ali z drugimi besedami, srce pritiska s toliko silo na kri, da taista lahko 150 *mm* visokemu stebričku živega stebra ravnotežje drži. Vsa moč pa, kar jo srce razvije v 24 urah, bi na eden mah združena, dvignila 60.000 kilogramov teže eden meter visoko. Ali ni to silno veliko? Srce bije hitreje, če človek dela ali stoji, kakor pa če sedi ali leži. Razmerje je sledeče: če udari srce stoječemu človeku 74 krat na minuto, udari mu sedečemu le 70 krat in ležečemu pa le 64 krat. Iz tega ti bo, dragi moj, že razvidno, zakaj da se človek po dokončanem dnevnem opravilu čuti utrujenega. Srce potrebuje počitka in ta znaša že prav veliko. V minuti že smo videli, da napravi deset udarcev manj, kakor če ne počiva telo. Ta počitek znaša v eni uri že $60 \times 10 = 600$ udarcev; če počivamo, kar se navadno zgodi po sedem ur, nam v tem času srce napravi $600 \times 7 = 4200$ udarcev manj, kakor pa če stojimo, ali če celo vživamo razdražljive pijače.

Domačih zdravil za srce, srčne bolečine in „srčne rane“ nisem mogel nič pravih dobiti, da bi se mi bile namreč kaj prida zdele. Zato tudi ne bom nikakih omenjal.

XVI.

Trebuh.

Gospokim ljudem, posebno na Nemškem, se beseda „trebuh“ grda zdi in rajše pravijo dolnji ali spodnji život (Unterleib). Meni je trebuh prav tako všeč kakor glava, kajti polna glava ozira se dostikrat tudi na polni trebuh. Saj je bilo že Latincem znano, da „plenus venter non studet libenter“. (Polni trebuh ne mara za učenje).

Trebušna votlina obsega največji del drobovja, kar smo že omenili pri popisu želodca. Tu so spravljene poleg jeter, vranice in želodca, tudi

čreva

o katerih hočemo spregovoriti še nekaj besedic.

Prvi del črevesa, ki je z želodcem v neposredni dotiki in kamor se prekuhana jed najpoprej pomakne, imenuje se dvanajsto-

prstnik. Ime ima od svoje dolgosti, katera znaša ravno dvanajst prstov. Tu se nadaljuje pripravljanje jedi, katero se je pričelo v želodcu. Tu se primeša veliko želodčne kisline in žolča prekuhani prebavi, katera se imenuje griz. Iz dvanajstoprsnika prestopa griz v jako dolgo in ozko črevo, katerega prvi konec se imenuje lačno črevo, zadnji pa sukano črevo. Čimdalje gre griz po črevih, tem manj ima v sebi hranilne snovi, kateri se pravi mlečni sok, kajti želodec in čreva jo posrkajo in odvedejo v prsno votlino, kjer se primeša kot kri redilna tvarina krvi. Ko pride griz v široko črevo, kateremu se pravi čmar ali danka, nima že nobene redilne snovi več v sebi in se polagoma iztrebi kot blato ali odpadek iz telesa.

Navadno se potrebuje tri do pet ur, da se zavžita jed v želodcu prekuha in pride v čreva.

Jed ni vsaka enaka glede prebavljanja. Nekatera se prebavi hitro, druga pozno, tretja le na pol, četrta pa čisto nič ne. Lahko prebavnim jedilom prištevamo: špargel, špinačo, kuhano sadje, močnik, riž, moko rženo, ječmenovo, koruzno in pšenično, grah, fižol, kostanj, kruh drugi dan po peki, pecivo (Mehlspeise), repo, krompir, teletnino, jagnetino in kuretino, v mehko kuhana jajca, mleko in ribe na vodi kuhane. Težkoprebavna jedila so: sirova salata vsake vrste, zelje, čebula, hren, pesa, korenje, krljci suhega sadja, kruh po peki, fige, svinjina, kuhana kri, krvave klobase, sir, v trdo kuhana jajca, ocvrta jajca. Neprebavne, t. j. v navadnem času neprebavne jedi so pa: gobe, orehova jedrca, vsakovrstna olja in maščobe, naj si bodo rastlinske ali živalske, suhe rozine, lušine graha, fižola, leče, česnova luščina, olupki vsakovrstnega sadja, koža in kite pri mesu, hrustanci in kosti. Dalje je tudi pomniti, da se gorke jedi laglje prebavljajo, kakor mrzle, ker pri gorkih želodec ostane gorak, kar ima pa ravno silen vpliv na pospeševanje prebave.

Ako koga boli trebuh.

1. Skuhaj česna na vinu in primešaj nekaj korijandra, to pij in prešle bodo vse bolečine.

2. Pij vodo, napravljeno iz sežgane leče.

3. Zmešaj šentjanževih korenin, sladkega janeža, fengeljna in kumine v enakih delih, skuhaj na vodi in pij tisto vodo. To ti bo trebuh tako sčistilo, da te dolgo časa ne bo več bolel ali pa nikdar več ne.

Za gliste.

1. Vzemi pelina šest dekagramov, sežganega jelenovega rogu en dekagram in nekoliko zajčjega žolča. Vse to zmešaj med strd in napravi prilepek na trebuh. To je posebno dobro, da, najboljše zdravilo za otroke.

2. Skuhaj česna na ojetu (jesihu) in prideni nekaj medu; to pomori vse gliste.

3. Štupo iz kuhanih in stolčenih ali pa zmletih prapretinih korenin zmešaj z vinom in medom in jo zaužij, pomori vse gliste.
4. Uživaj seme od mete.
5. Dobro je tudi uživati piljenje od jelenovega rogu na mleku.

Za grižo.

1. Pij pogosto kiselčni sok, boš kmalu zgubil grižo.
2. Skukaj tri pesti hrastovega listja, vrzi notri za štiri nožne špice trpotca, prideni nekaj stolčenega galuna in nekaj španskega voska. To vse skupaj skuhaj na poldrugem litru vina in pij, kadar hočeš.

Ako se ti je zaprlo.

1. Uživaj na kurji juhi štupo štrkovčevih korenin.
2. Telohovih korenin in suhe čmerike stolci, v lekarni si pa kupi „gelope“. To vse skupaj zmešaj in kmalo boš tekel, ko si popil.
3. Brandtove švicarske jagode, ki se dobivajo v lekarnah po 1 K 40 v škatljica.
4. Trnkoczjeve kričistilne jagode, ki se dobivajo v škatljicah po 42 v v Ljubljani v lekarni zraven „rotovža“.

Ako ti uhaja črevo.

Skuhaj na vinu pelina, mila (žajfe) in mire in to pij.

Ako se ti zapro vetrovi.

1. Skuhaj na vinu čebule in pij ga.
2. Skuhaj na vinu kumine in pij da še gorkega.
3. Skuhaj na vinu kumine in lušterka in pij.

Ako koga boli hrbet.

1. Skuhaj skupaj seme mrtvih kopriv in medu, s tega napravi prilepek in ga naveži ali pritisni na hrbet. Bolečina bo nehala takoj.

2. Nalovi za polno čašo rdečih črvov, deni nekaj kafre med nje, več če je je, boljše je. Potem prilij nekaj rožmarinovega olja in brinovca in čašo dobro z mreno zaveži, ter jo za 24 dni postavi na solnce. S tem oljem si maži hrbet in pa grej ga.

Ako ima kdo kamen.

1. Napravi iz čmerike in česna žgano vodo, tisto večkrat pij, pa ti bo pregnala kamen.

2. Žgana voda iz trave „volovski jezik“ ima tudi veliko moč za odpravo kamena.

3. Posuši lisičje krvi, stolci jo v štupo in jo po 4 nožve špice hkrati uživaj. Bo pomagalo.

Ako se ti zapre voda.

1. Skuhaj na vinu metlike in pij gorko tisto vino, ti bo zopet odprlo vodo.
2. Skuhaj česna na vinu, tudi pomaga.
3. Jej sladke mandeljne.
4. Potonko na vinu skuhaj in pij tisto vino.
5. Svetega Janeza rožo na vodi skuhaj in pij jo.

Komur je voda krvava.

1. Naj uživa po petnajst kapljic kuminovega olja na pelinovi vodi na dan po trikrat. Je posebno dobro zdravilo.
2. Skuhaj trpotca in polaja na dobrem vinu in ga pogosto pij. Je jako dobro zdravilo za to bolezen.

Kdor ne more držati vode.

1. Skuhaj prosa in ječmena skupaj na vodi in pij tisto vodo. Dobro tudi za otroke, ki močijo postelje.
2. Dobro je tudi divja kumina na vodi skuhana, če piješ tisto vodo.

Ako imaš otekel mehur.

1. Skuhaj česna na laškem olju in maži se ž njim čez trebuh, pomaga takoj.
2. Divje detelje skuhaj na vinu, vino pij, ti vzame otok iz mehurja.

Ako zgubiš perilo ali če ga ni ob pravem času. (Menstruacija).

1. Skuhaj rdeče metlike na vinu, ti bo izvestno pomagala.
2. Uživaj sladkega janeža stolčeno seme pogostem.
3. Stolci kolmeža in lanenega semena skupaj, da bo gosto, ter napravi prilepek na trebuh.

Za beli tok.

1. Naberi bele detelje in jo skuhaj na vodi ter pij vodo.
2. Naberi mrtvih kopriv, ki imajo belo cvetje in jih skuhaj ter pij vodo.

Ako je preveč perila.

1. Kuhaj kislico na vinu in pij tisto gorko.
2. Zmešaj skupaj v pisker vinskega ometa in vode vsakega na pol. Potem deni notri hrastovega listja, trpotca in nekaj bukovih peres, ter pristavi k ognju. Prideni tudi nekaj galuna. Kadar dobro zavre, mlačno pij, ti bo pri tisti priči boljše.

Ako si počen.

1. Kuhaj na vinu ajbiševe korenine, so prav dobre.
2. Naberi rmana, ga posuši in štuvo napravi žnjega; tisto štuvo uživaj na gorkem vinu. To ti bo pomagalo hitro.

Za božjast ali če te trga po udih.

1. Nalovi v četrtlitrsko steklenico velikih ali gozdnih mravelj, ki so črne barve, kajti te so boljše, kakor pa rdeče. Vlij nanje prav dobrega žganja in steklenico zaveži ter jo postavi osem dni na solnce. Nato žganje odcedi v drugo steklenico, prideni kafe, mire in žefrana in jo zopet za osem dni postavi na solnce. Stem žganjem se maži po udih, kadar te trga. Še boljše ga je pa po malem piti na dan po dvakrat.

2. Živih kopriv korenine skuhaj na dobrem vinu in jih tja pokladaj, kjer te trga.

3. Vzemi pol pesti žavbeljna, pol pesti širokega trpotca, špičastega ali ojstrolistega trpotca pol pesti, lušterka pol pesti in celo pest korenin živih kopriv. To vse skupaj skuhaj na litru vode in pij gorko. Potegnilo ti bo vso božjast iz telesa.

Ako komu otekajo noge.

Vzemi eno pest korenin mrtvih kopriv, štiri glave česna, stolci to skupaj, prilij nekaj laškega olja in skuhaj. Potem prelij skozi čisto cunjjo, stisni, da pojde sok venkaj in s tem sokom oziroma oljem maži vsak dan noge po dvakrat.

Ako ti otrpne kak ud.

1. Maži ga s kameličnim oljem, ki napravi ude voljne in močne.

2. Maži ga z balzamom; ta greje kri in okrepcava kite.

Ako te trese mraz.

1. Uživaj pelinovec s sladkorjem.

2. Skuhaj na vinu sladkega janeža in pij gorkega.

3. Skuhaj na vinu šterkovca, pusti ga da se ohladi, vtakni vanj razbeljeno železo, kar ga zopet razgreje. Tisto pij, pregnal si boš mraz.

4. Vzemi pol pesti tavžentrož, jih posuši, stolci v štopo, katere vsako jutro, pet dni zaporedoma zauživaj po dobre 4 grame na vinu. Izvestno ti bo pomagalo.

Vsakdanja mrzlica.

1. Vzemi gorušičnega perja za osem gramov ali dva kvintelja, ravno toliko rabarbare, sedemnajst gramov cvebov in 4 grame vinskega kamna. Vse to skupaj zmešaj in skuhaj na vodi. V kuhano deni 4 grame mire in pij to pijačo mlačno.

2. Sicer pa za mrzlico ni boljšega zdravila, kakor kinin iz lekarne. Le preveč ga ne pij, da ti ne oteče vrana.

Drugidanja mrzlica.

Bezgovno cvetje, pušpanovo perje, tavžentrože, trpotec s koreninami in sicer široki naj bo, to vse skupaj na vinu skuhaj in pij.

Tridanja mrzlica.

1. Skuhaj na vinu ženskega urednjaka in pij ga, bo pomagalo.
2. Sok iz zimske salate (endivije) stlačen in z gorkim vinom použit je tudi dober.
3. Deteljno seme skuhanj na vinu in pij gorko boš zgubil mrzlico.

Za mrzlico na četrtri dan.

1. Orehove korenine, volovski jezik in gorušico skupaj na vinu skuhanj in pij gorko, to ti pomaga izvestno.
2. Skuhaj na vinu petoprstnika in ga pij gorkega štiri jutra zapored.
3. Vzemi po eno pest trpotca, šentjanževih korenin, žlahtnika, in to vse skupaj stolci ter pij vselej pred mrzlico po poln kozarec.

Za mrtvoud ali kap.

Vzemi vsako jutro po dve zrnji gorušice in dve zrnji popra ter bodi brez skrbi. Tisti dan te ne bo zadel mrtvoud.

Ako koga meče.

1. Vzemi rožmarina, vinske rutice ali rute vsakega po eno pest, dve pesti potonke in ravno toliko mišjih ušes. Sežgi iz teh rož vodo, katero vsako jutro uživaj po eno žlico. Izvestno pomaga.
2. Vzemi za dvajset ječmenovih zrn voženka (namreč kolikor ima 20 ječmenovih zrn teže), ter mu primešaj 8 gramov gorušičnega zrnja, na kar vse skupaj stolci, ter po dvakrat na teden zauživaj na lavendeljnovi vodi, pomagalo bo izvestno.

Za davico ali diftiritiko.

Kakor hitro se v kakem kraju davica oglasi, naj se človeku, ki na tej bolezni oboli in v grlu bolečine čuti, takoj okolu vratu nalože obkladki. Najboljše za to je obkladek ali ohladek iz kislega sirovega zelja, naravnost iz kadi. Nadalje vzemi kake tri četrtine navadnega kozarca čiste vode, v katero karfi štiri kapljice hude in očiščene žveplene kisline (hudičevega olja) iz lekarne. Voda in žveplena kislina mora se dobro skupaj pomešati. Odraščen bolnik to okisano vodo spi je vso hkrati, otrokom se je da pa v dveh ali treh presledkih na četrt ali na pol ure popiti vsakokrat nekoliko.

Ako bolniku pri tej bolezni kri v glavo silji ali se mu meša, daj mu na pičlega četrt litra vode štiri kapljice homeopatično prirejene tinkture „Belladona“. To zdravilo jemlje potem odraščeni bolnik na vsake dve uri po eno žlico; otrokom daje se pa na vsake dve uri zaužiti po ena mala žlica. To zdravilo je čudovito glede hitre in varne pomoči.

XVII.

Zunanje bolečine.

Za razne bule in mehurje, ki hudo peko in so vroči ter črni.

1. Skuhaj česna na vodi, ga stolci in obveži bolečino.
2. Ajbiševnega in lanenega semena skuhaj na mleku in obveži bulo, predrła se bo kmalo.
3. Hrastovega listja svežega na njo naveži, to ti potegne vso vročino iz bule ali mehurja in če je že predrt, se ti zaceli takoj.
4. Skuhaj kamelic na vodi in jih obveži.
5. Prav dobra je tudi obveza iz kuhanih in stolčenih, ter z medom zmešanih fig.
6. Vzemi medu, terpentina in kafre, zmešaj vse skupaj v mazilo ter obveži bulo. To ti vzame vse bolečine.

Za stare bule, ki se nočejo razpustiti pa se tudi ne dajo zmečiti.

1. Vzemi korenine modrih lilij, jih skuhaj in obveži, bo kmalo odprta bula.
2. Skuhaj na putru repjih korenin, stolci jih in obveži. Skoraj ni boljšega zdravila, kakor je to.
3. Stolci skupaj gorušičnega zrnja in nekaj velikega korena ter obveži na bulo.

Oskrumbe.

Oskrumbe preženeš, če

1. Stolčeš zelenega bezgovega listja in ga obvežeš; ali
2. Ako vzameš mila (žajfe) in mrtvih kopriv, oboje skupaj zmešaj in s tem maži oskrumbe, jih boš kmalo zgubil.

Za raka.

1. Vzemi rožmarinovega perja, ga stolci in naveži na raka.
2. Posuši krhulice, jo zdrobi v štupo, katero z medom zmešaj. S tem medom maži raka, se bo scelil.

Za fistelj.

1. Napravi luč iz brezovega pepela in zmivaj na dan po dvakrat rano.
2. Napravi prilepek iz ovsene moke in lorberjevega olja, ter ga obvezuj na fistelj.
3. Dobro je tudi čmerikin sok kapati v rano.
4. Posuši kozje repce, jo stolci in potresaj fistelj s tisto štupo.

Vsakovrstni lišaji.

1. Vzemi šmarničnega perja, ga stolci in zmešaj s česnom in medom. S tem maži lišaje, se vse spravi, kar je grdega na koži.

2. Prav posebno dobra za lišaje je voda ali sok iz vinske trte, katera se poceja žnje, ko jo obrezujejo.

Bradovice.

1. Apnene vode, vrbovega pepela in živega apna skupaj zmešaj in naveži na bradovico; odpravila se ti bo s korenino.

2. Stolci skupaj čebule in soli ter to obveži na bradovico, je vrlo dobro.

Vročina v glavi.

1. Zmešaj kislice z laškim oljem in jo naveži na glavo, potegne vso vročino žnje, obenem pa tudi prežene vse bolečine.

2. Ko te peče v prsih vročina, naveži si jetrnika na prsi; prav tako dobra je stolčena zimska salata, če jo rabiš za prilepek (flašter).

Pereči ogenj.

1. Namочи kislice in nastrana v ocetu (jesihu) in obvezuj na bolečino.

2. Skuhaj makovega perja na ocetu, ga obveži na pereči ogenj, boš kmalu zdrav.

Za opeklino,

naj tista prihaja od ognja, smodnika ali od katerekoli druge vroče reči.

1. Skuhaj na ocetu gabesovega perja in žnjim obveži spečenino, to vzame vso bolečino.

2. Skuhaj na vodi lanenega semena in ga obveži na spečenino.

3. Sežgi želoda in potresi pepel na bolečino, potegne vso venkaj.

4. Napravi si sledeče mazilo: Vzemi rumenjaka od v trdo kuhanih jajc, svinčene beli in laškega olja; tem rečem lahko pri-
daš še nekaj voska, katerega moraš seveda stajati in primesi ne-
koliko strte kafe. S tem maži opeklino, doživel boš čudež.

5. Prav tako dober je široki trpotec stolčen in zmešan z beljakom enega jajca. To obveži na bolečino in znebil se je boš takoj.

Za vsakovrstne rane.

1. Stolci širokega trpotca in ga naveži na rano, zaceli jo hitro.

2. Napravi si sledeče mazilo: Vzemi po eno pest gabesa, trpotca, bezgovega cvetja in šentjanževih reč, tēr to vse skupaj skuhaj na pol funta laškega olja. Ko je kuhano, ožmi to skozi junjo, stopi štirinajst dekagramov (staro unčo) voska in sedem dekagramov lima, stolci 2 dekagrama menika, 2 dekagrama svinčene beli, pol dekagrama živega, apna in toliko rišpeta. Vse to skupaj zmešaj in prilij še dve žlici trpentina, dve žlici rožmarinovega olja, v katerem poprej stopi štiri grame kafe. Vse to skupaj zmešaj, da dobiš mazilo in to mazilo je za vsako še tako staro rano, če se taista še zaceliti da. Kjer to mazilo ne pomaga, ondi je vse zastoj.

Za sveže (frišne) rane.

1. Stolci svežege hrastovega perja in naveži ga gori, prav hitro celi in brez škode.
2. Naberi svežih popeljnov, jih skuhaj na vinu in naveži na rano.
3. Vzemi petoprstnika, rmana in krebuljice, stolci in zmešaj s staro mastjo, naveži na rano, boš kmalu zdrav.
4. Sveže (frišno) hrastovo lubje, na rano obvezano, zaceli veliko rano v 48 urah.
5. Kuhaj ne dobrem in pravem vinskem žganju rmene lilije (*Lilium bulbiferum*). S tem maži rane, pomagalo bode, ker je ta sok boljši od arnike.

Za hude, gnile rane.

1. Stolci lepotka in potresi s tisto štupo rano.
2. Živo apno in laneno olje skupaj stolci in zmešaj, to da prav dobro mazilo za gnijoče rane.
3. Tudi milo (žajfa) sčisti gnijoče rane.
4. Prav veliko pomoč pri celitvi gnilih ran daje sledeča pijača: Vzemi trpotca, gorušičnega listja in bezgovega cvetja. To kušaj in pij, prav vrlo pomaga celiti rane.

Divje meso.

Divje meso preženeš, če

1. sežgeš gabesa in potreseš s pepelom divje meso, ga bo pregnal.
2. Potresaj ga z vinskim kamnom, ga tudi spravi.

Za rane, iz katerih teče.

Natrgaj bezgovega listja in ga skuhaj na jesihu ter ga obveži na rano. To je posebno dobro za vsako tako rano, iz katere teče.

Za hude srbeče rane.

1. Zmivaj rane z galunovo vodo, to prežene srbečino.
2. Skuhaj na vodi polaja in to vodo brizgaj v rano.
3. Zmešaj nekaj laškega olja s soljo in ga popij, tudi prežene srbečino v rani.

Iz rane zadržto ali vdrto potegniti venkaj.

Dostikrat se ti kaj zadere, ali na kako ojestro drobnino, kakor recimo: trn, koščico, steklo (glaževina) ali kaj družega stopiš in nikakor ne moreš stvari spraviti venkaj. Vidiš, v takem slučaju poišči rože, ki se ji pravi mišja ušesa in divje šmarnice, te stolci in zmešaj med mast ter obveži na rano, je jako dobro.

Ako se usekaš ali urežeš in ti hudo teče kri

1. naloži pajčevine na rano, je dobro.
2. Stolci širokega trpotca in ga zmešaj z jajčjim beljakom, ustavi kri hitro.

Ako imaš strt kak ud.

1. Vzemi stolčene kumine, pelina, medu. To vse skuhaj na vinu in pokladaj gori gorko.
2. Sladkih korenin in ječmenove moke v enakih delih, medu in oceta (jesiha) tudi v enakih delih skupaj zmešaj v mazilo. To obvezuj na strti ud.
3. Potonka, stolčena in na vinu skuhan, je tudi prav dobra za to.
4. Vzami popeljnov, skuhaj jih na vinu, prilij metnega soka ter primešaj nekoliko „tera sigulata“ iz lekarne. To obvezuj na bolečino, jo sceli hitro in brez škode.

Ako te piči kaj strupenega.

1. Vzemi metlike in česna ter ju skuhaj na vinu. Med to deni nekaj terjaka in nekoliko žefrana, ter pij gorko.
2. Ali pa vzemi klisličnega cvetja, velikega korena in bezgovega cvetja, skuhaj ga na vinu in spij.
3. Stolci skupaj bezgovega cvetja in rožmarina in obveži na bolečo rano.

Ako te popade stekel pes.

1. Vzemi česna, figovega listja in kamelic v enakih delih, to skuhaj na vodi in obveži na rano.
2. Najboljše je pa menda koprivino perje, katero stolci in obveži na rano; to menda potegne kar hkrati ves strup venkaj.

Ako te piči kača ali gad.

Uživaj sok iz terjaka in bezgovega cvetja stolčen ter pomaži rano večkrat z oljem iz sladkega janeža, ki ga dobiš v lekarni pod imenom „Johannesöl“.

Ako te je ugriznil pajek.

1. Stolci polaja v vinu in ga naveži na rano, oziroma na oteklino.
2. Dober je tudi sok špičastega trpotca. Žnjim maži oteklino.

Ako te piči čebela, osa ali sršen.

1. Stolci ajbiševih korenin, zmešaj jih z jesihom in deni na bolečino.
2. Polaja skuhaj na vinu in položi na oteklino.

Ako je komu zavdano.

1. Zlate korenine cvetje in seme namoči na vinu in pij, prežene strup.

2. Stolci želoda in zaužij štupo na vinu.

3. Vzami balzama na vinu vase.

4. Ako imaš pri rokah svežega encijana in hrena, ju skuhaj zribaj in popij na vinu. Ako imaš pa suh encijan pri rokah, pa napravi iz njega štupo in jo použij s hrenom na vinu.

Za razpokane roke ali noge.

Zmešaj skupaj medu in neosoljenega surovega masla (putra) ali pa glicerina, če nimaš svežega surovega masla pri rokah. S tem si večkrat namaži razpokane dele, zacelili se ti bodo kmalu.

Potne noge ali smrad.

Ni je z lepo večje nadloge zlasti za olikance, če imajo v svoji družbi človeka, kateremu se pote noge in vsled tega razširjajo neznosen smrad. Miliyon bi dal marsikdo, ko bi zvedel za lek, ki bi bil sam na sebi neškodljiv, to se pravi, da bi ne zapiral potu, smrad pa uničil popolnoma. Pisatelj teh vrstic je sam trpel mnogo let vsled te nadloge. Še le leta 1888. prišedši v cesarsko prestolno mesto Dunajsko je zvedel po prijateljskem potu za recept, ki ga je sestavil neki polkovni zdravnik. Zdravilo obstoji iz 100 gramov zmletega gipsa (federbajsa), kakor ga rabijo črevljarji, da laglje obuješ tesno novo obuvalo, dobiš ga skoraj povsod pri trgovcih; dalje iz 20 gramov zmletega belega škroba (šterke), kakor ga rabijo v celih kosih perice in iz 10 gramov salicilne kisline. Vse to troje dobiš pri vsakem trgovcu, ki ima materialno trgovino in te bo de veljalo od 32 do 48 vin., kakršno ceno ima namreč salicilna kislina. Vse zmešaj dobro skupaj in pazi posebno, da se salicilna kislina ne bo z obema drugima snovima sprijela v štrukljčke. Mešaj toraj takole: Najprvo vsuj na polo papirja ali na kak časnik zmlat mavec (gips) ter ga z nožem lepo razprostri po celi poli. Nato tega poštopaj z zmletim škrobom, oboje dobro premešaj in zopet razprostri, na kar po razprostrtem raztrosi salicilno kislino in vse troje zopet dobro premešaj, potem pa v leseni ali pa v pločevinasti posodi spravi in dobro pokrij. Tudi steklenica je dobra shramba.

Ko si to opravil, umij si noge, vzemi sveže nogavice ter vsuj v vsako stopal po eno kavino žlico tega prahu, na kar nogavico nekoliko potresi, da se prah po celi stopali razširi, največ pa naj ga bo na peti in na prstih. Nogavico obuj in pojdi po svojih opravkih. Prvi teden obnovi to vsak dan, seveda vselej s svežimi nogavicami, kasneje zadostuje na teden po dvakrat. Tista trda in na pol mrtvična koža, ki tak neznosen smrad razširja, se bo odlušila in oproščen bodeš nadloge.

Pazi na svoje noge.

Koliko ljudi moškega in ženskega spola, mladih in starih slišal sem povsod, kamor sem prišel v teku svojega življenja, tožiti, da se jim pote noge; drugod sem zopet našel take, ki niso bili v stanu hoditi niti pol dne, da ne bi imeli krvavih, otiščanih in odrtih nog. Tretji zopet ne smejo storiti bosu niti koraka, kajti nahod jim je vedno za petami. S postelje na tla, kaj ne da ni daleč, in že se ti prehladi marsikdo, če bi doli stopil bos. Na milijone imamo pa ljudi, katerih noge so vedno mrzle, kakor mrličeve. Mislečega človeka mora to vse vendar kolikor toliko pridržati na potu življenja, da obstane in se vpraša: od kod in zakaj pa je vse to tako? Kaj in kje je vzrok? Odgovor je čisto kratek in lahek. Mehkužnost in zanemarjenost nog je vzrok vsem poprej navedenim nedostatnostim in nadlogam ter še marsikaterim drugim. Zatorej pač ne morem zadosti toplo vsem in vsakemu polagati na srce, da naj vsak skrbno pazi na svoje noge.

Kako silno neprijetno je človeku, če mu ob daljši seji „noga zaspi“ in postane popolnoma mrzla. Kako dobro de šolarčku gorkega spomladanskega dne, če more iz šole gredoč trde, robate in okorne čevlje, ki ga žulijo na vse strani, sezuti, jih skupaj zvezati za ušesa, čez ramo vreči in teči, da ga veter komaj dohaja! Kako vesel je pastir, če mu solnce zjutraj mrzlo zemljo na pašniku ogreje tolikanj, da se lahko sezuje in pošvedrane kvedraste delavne čevlje spravi v grm. Kako dobro dé gospodskemu človeku z obširno nogo in ozkimi čevlji, če se more zvečer znebiti sicer lepega, toda silno ozkega obuvala, ki ga tišči na vse strani, da revež dostikrat pri belem dnevju vidi na jasnem nebu zvezde. Pantofeljni, joj, kolika nepopisljiva dobrota gizdavemu človeštvu! Kako dobro nam de, ko se nam kmalo, ko smo jih nateknili, noge polagoma ogrejejo! Zakaj smo imeli v čevljih ves čas mrzle noge? Tiščali so nas!

Le isti del našega telesa ogreje se nam in ostane gorak, v katerem ima kri prost pritok in odtok. Kje pa tega ni, ostane dotični ud mrzel. Mrzle noge so toraj živ dokaz, da je nekaj z njimi v zvezi, kar v njih ovira krogotok krvi. Ker torej v noge ne more toliko krvi, kolikor bi jo ob normalnem položaju moralo tjekaj, je zopet čisto naravno, da se tista nekje drugje naj že bo kjerkoli nahaja v preveliki meri, kar zopet ni na korist našemu zdravlju. Izgled: Mislite si potok, po katerem teče pohlevna voda; zaježite ga in takoj bodele videli, kako se za jezom voda nabira v obilnejši meri, kakor je bila poprej, dokler je imela pot neomejeno. Iz tega, da noge krvi pogrešajo, kadar jih mrzle čutimo, izvira mnogo bolezni, katere povzročajo preobilna kri na drugih krajih našega telesa. Kolikokrat se je že slišalo, da je moral zdravnik puščati temu ali onemu, ker bi ga sicer morda zadušilo, ali bi ga bil zadel mrtvoud zaradi preobilno nakopičene krvi.

Vsemu temu se človek, bodisi kmet ali gospod, mlad ali star, lahko ogne, če skrbno pazi na svoje noge. Pri tem se ti ni bati nobenih posebnih težav, nikake posebne nadležnosti. Pazi le na sledeče:

1. Čevlji naj bodo nogam vedno prav, ne premajhni pa tudi ne preveliki. Vendar pa so poslednji boljši od prvih. Čevljar navadno res čevlje „pomeri“, da bi jih naredil prav, toda pri najboljši volji tega ne doseže skoraj nikdar, ker jih dela po kopitu, kakršno ima na razpolaganje in ne po nogi, kakršno ima dotični človek. To mi bo vendar verjel vsak, da niti dva človeka nimata popolnoma enakih nog, eno kopito pa služi dostikrat stoterim nogam. Da bi naše noge res dobile čevlje, ki bi jim bili na vse kraje prav, morali bi si dati napraviti kopito, ki bi bilo po vsem popolnoma enako naši nogi, oziroma stopalu. Treba bi bilo napraviti po nogi iz gipsa model in po tem stesati kopito, po katerem bi nam čevljar še le naredil čevlje. Temu upira se pa moderna noša in pa štedljivost, kajti naprava obutala bi se silno podražila. Čevljar si torej vzamo mero po živi nogi, potem pa začne brskati med kopiti, dokler ne najde enega, ki se z mero naših nog nekako vjema še najbolj. Kopito je, kakor ravno šega pelje, ali široko ali pa ozko in spodaj naoščeno (špičasto). Sedanja moda zahteva naoščene čevlje, v katerih se prsti stiskajo skupaj in kopicijo drug vrh drugega, kakor bi se moral stiskati med iz njih. Da taka noša pokvari noge, popolnoma je vendar razvidno na prvi pogled. Prvi sad modernih čevljev so kurja očesa. Kdor jih ima, naj jih nikari ne izrezava, silno nevarno je to. Lahko se vreže in mesce in mesce bo kruncal, preden se ozdravi. Dostikrat se pa tudi primeri, da si človek pri izrezavanju kurjih očes, ako se je namreč vrezal, kri zastrupi in mora umreti. Ako imaš torej kurja očesa in te bole, smatraj to za očitanje žaljene narave, popusti ozke čevlje in napravi si obširno obutev.

2. Glej, da si boš vsak dan noge umil vsaj do kolena, zvečer pa, preden greš spat, vrh tega še stopala splaknil v hladni vodi. Posebno materam ponuja se tu jako važna naloga, da utrdijo svojega ljubljenca že v nežni mladosti proti raznim napadom na zdravje v poznejih letih. Zato naj že dojenčkom zmivajo vsak večer, preden jih polagajo k počitku, križ, noge in roke s hladno vodo (16 do 18° R). To zmivanje naj se potem ne opusti nikdar več. Kadar otroci dorastejo, da so že po pet, šest ali sedem let stari, treba jih je navaditi in makari prisiliti, da si sami dobro umijejo roke in noge vsak večer, preden gredo spat. To je posebno pri otrocih tako potrebno, kakor večerja. Nikdar ga ne pusti v posteljo z umazanimi nogami, in videla boš, kako krepkega otroka da si boš vzgojila, slovenska mati!

Kar se pa otrokom priporoča kot potrebno, tega naj tudi ne zanemarjajo odraščeni. Zato naj si tudi vsak odraščenec, preden gre spat, pripravi bokal hladne vode v škaaf, kjer naj potem

nekaj časa nogo ob nogo drgne, nakar naj si jih obriše in gre spat. Kdor je nervozen ali sploh bolehen v nogah, ta naj si po umivanju noge osušene prav krepko drgne. Kdor ima mrzle noge, naj jih krepko drgne v mrzli vodi in prepričal se bo, kako blagodejno bo to uplivalo na njegovo telo. Navadno si je najbolje noge umivati zvečer, kadar si prišel domu, in si že pičlo četrť ure posedel. Po umivanju obuj bombažaste nogavice in čez tiste volnene ter pojdi spat. Zjutraj sezuji nočne nogavice in si zopet noge umij v mrzli vodi. Na ta način znebil se boš dostikrat mrzlih nog.

3. Hodi bos, kolikor ti dopuščajo okolščine. Ni je reči na tem svetu, ki bi poleg vode po dokazih najmenitnejših zdravnikov tako ugodno in pospeševalno uplivala na živce in krvne dele telesa, kakor sta svetloba in zrak. Ne brani torej otrokom, če ti letajo bos po vrtu ali po hiši ali tudi po ulicah okoli hiše, če prav bodo zaradi poslednjega sosedje vihali nosove, češ, „lej ga, lej ga sosed, kako zanikrno odgaja otroke. Bosi mu okoli letajo“. Naj letajo! S tem jim boš pripomogel do zdravih nog in zdravega telesa sploh. Ako imaš pri hiši vrt, podaj se tjakaj, kadar ti čas dopušča in se sezuji. Posebno starim in slabotnim ljudem ne more se nikdar zadosti toplo priporočati, da naj se vsak dan po nekoliko časa vsedejo bos na solnce, da jim pregreje oslabeledo kri. Vže čez malo minut je videti, kako se na bosih nogah na solncu napnó žile in kako to sploh človeku dobro de. Najugodnejši čas za to je seveda spomlad, pa tudi jesen ni slaba. Kdor se bo hotel ravnati po nasvetih, mislim, da mu ne bo ravno žal.

4. Kdor ima mrzle noge, hodi po mokri travi. Pod mokro travo razumemo vsake vrste mokro travo, naj bo že tista rosna, po dežju ali pa voda po njej napeljana. Bolj če je trava mokra, boljše za te in tem dalje hodi po njej. Navadno se tak sprehod raztega na kake pol ure. Duhovnikom, ki imajo lastne vrtove s travo poraščene, se za tak sprehod ponuja jako lepa prilika, kadar molijo brevir. Ko si tak moker sprehod dokončal, potem urno obriši pritikline iz nog, kakor so naprimer trava sama ali pesek i. t. d., se hitro obuj in sicer gorko obuj, ter sprehod na suhem nadaljuj tako dolgo, da se ti mrzle noge popolnoma ogrejejo, kar boš navadno dosegel že v četrť ure. Poglavitno reč si tu dobro zapomni, da se namreč vselej po mokrem sprehodu obuješ popolnoma suho, sicer ti je nahod in prehlajenje takoj za petami.

5. Kdor nima z lahka prilike, sprehajati se po mokri travi, tisti naj hodi po mokrih kamenitih tleh, ako so mu morda te pri rokah. Ako je, recimo kak hodnik, ali kaka veža s kameninimi ploščami potlakan, hodi ondi, ko si ga dobro polil z vodo, brzo gori in doli. Ako si sicer zdrav, smeš brez skrbi hoditi cele pol ure, bolehnim zadostuje 3 do 5 minut. Priporoča se tako prvi, kakor drugi sprehod vsem tistim, ki imajo mrzle noge, ali

ki jih boli vrat, ki se prehlade vsakih pet minut, ki jih rada boli glava, in jim kri sili v glavo. Dobro je tudi vodi, ki jo na plošče vliješ, primešati nekaj kisa (jesiha). Vse drugo velja, kar smo rekli glede sprehoda po mokri travi.

6. Hodi po novopadlem snegu, ako imaš ozeblina na nogah, ali če te bole zobje. Izrečno opomnimo, da mora biti sneg šele na novo pal, sicer ne velja, kar smo rekli. Tak sprehod naj traje 3 do 4 minute. Prav tako je vsega priporočila vreden sprehod od 10 do 30 minut spomladi po snežni brluzgi, kadar gorko sonce prične privijati sneg na vse strani. Zapomni si je pa treba, da se po snegu ne sme nikdar hoditi, ako ti ni po celem telesu žorko. Kogar mraz pretresava, ta naj se pred vsem s kakim delom ogreje. Prav tako se ne svetuje osebam po snegu hoditi, katerim se pote noge, katerim so se odprle ozeblina.

7. Izvrstna in nad vse imenitna za vtrditev zdravlja je hoja po vodi, recimo po vodi do kolena. Hej, kako je to prijetno in kako ti to 1. vtrdi živce in celega človeka sploh; 2. taka hoja vpliva na ledice in odceja človeku vodo, kar prepreči mnogo bolezni v mehurju in ledicah, 3. ti olajša težko sopenje in odganja vetrove iz telesa; 4. ti prežene, ako te boli glava, sploh težko glavo. Ako nisi že od mladih nog brodil po vodi, prični z jedno minuto tudi v najmrzleji vodi in raztegni tako hojo sčasoma na 6 minut. Ako nimaš prilike dobiti zunaj primerne kraja za tako hojo, si to lahko prirediš v sobi v škafu ali v kaki drugi za kopanje določeni posodi.

8. Kdor ima v nogah malo krvi, ga toraj vedno zebe, ta naj si poliva kolena z vodo in sicer iz vrča procej visoko, in voda naj bode tudi kolikor moč mrzla. Po zimi ji brez skrbi primešaš še celo snega. Tak mrzel curek poganja kri v spodnje dele nog in jim preskrbi potrebno gorkoto.

Varuj se spridenega zraka.

Kaj je zrak? Zrak je to kar dihamo, rekel bo priprosti čitatelj pri teh vrsticah in bo rekel pravo. Toda kaj pa je to, kar dihamo? To je plinovo telo, ki obdaja našo zemljo na vse kraje okoli in okoli precej na debelo. Po naših telesnih občutkih bi se to reklo, da je zrak od zemlje na kviško razproščen po nezmerenem prostoru božjem, kateremu se pravi svet. Kako na debelo, da obdaja zrak zemljo, ni še dokazano, učenjaki mislijo, da morda 10 do 12 milj. Potem ga pa ni več. Zrak je tem bolj gost, čim bližje je zemlje. Kaj pa je plinovo telo? Plinovo telo je tako telo, ki se ne da prijati in je navadno tudi brez vsake barve, ter nevidno, če tudi to ni pogoj.

Zrak je toraj telo, ki je sestavljeno iz raznih prvin, med katerimi sta poglavitna dela kislec in dušec. In sicer je kisleca recimo v enem kubičnem metru zraka eno petino, dušca pa štiri petine. Kaj je kislec? Kislec je plin, ki je razširjen povsod po

naravi. Izdihavajo ga rastline ob solnčni in dnevni svetlobi, povživajo ga žive stvari dihaje in ogenj, ako zažgemo kako reč. Brez kisleca bi nobena živa stvar ne mogla živeti niti pet minut in vsaka prižgana reč ugasne hipoma. Kislec nima ni duha in ne okusa, tudi videti ga ne moremo, pač pa ga čutimo, če vtaknemo v kako steklenico, kjer imamo shranjenega, kako žarečo reč, katera začne takoj s krasnim plamenom goreti.

Dušec je tudi plin, katerega se nahaja v zraku štiri petine vsega ozračja ali po domače rečeno: če razkrojimo po kemičnem potu pet bokalov zraka, dobili bomo kake štiri bokale dušča in eden bokal kisleca. Tudi dušec nima ne barve ne okusa. Pri dihanju ga mnogo použijemo, vendar bi pa dušča samega ne mogli dihati in tudi luč ne more v njem goreti.

To sta torej dva glavna dela, iz katerih obstoji „plinov kruh“ našega telesa, zrak, ki nam je še veliko bolj potreben za življenje, kakor pa navadni kruh, brez katerega po naših krajih malokje žive.

Zrak nam je brezpogojno silno potreben. Ne le ljudem, temveč vsemu stvarjenju, kar ima življenje v sebi; od človeka pa do ljubih cvetlic ga vse potrebuje, kar je zdrava voda ribi, to je človeku zrak, in smem reči, da bi laglje živela nekoliko časa riba brez vode, kakor pa človek brez zraka. Zrak je torej zdatno bolj imeniten, kakor bodisi kakršnakoli jed, kajti brez jedi človek po poskusih nekaterih novodobnih poskušnjakov, ki so po štirideset in več dni ob sami vodi trpeli lakoto prostovoljno (seveda jim je šlo za veliko stavo), lahko prebije po več tednov, brez zraka pa niti pet minut ne!

Zrak je torej v pravem pomenu besede kruh pljučam. Kaj ne da, umazanega ali celo oskrunjenega in spridenega navadnega kruha ne je nihče. Koliko boli izbirčni bi morali biti pri vživanju zraka, kar pa žalibog nismo skoraj prav nič, četudi nas nos dostikrat svari. Nos ima nalogo preiskavati zrak, ali je ugoden našemu zdravju ali ne. Kjer pravi nos: „Tukaj smrdi“, bežimo od ondot kakor pred gadom, kajti strupeno gnezdo izdaja se po smradu. Tabak nam je sicer tudi nos že tako pokvaril, da jako škodljivih smradov in okuzenega zraka ne naznanja nič več s prirojeno mu živahnostjo in točnostjo. Marsikdo pravi: „pokaditi moram po sobi, da zboljšam zrak!“ Oj kratkovidnež, pusti kadilo in kajenje, ter rajši odpri in zrak se bo zboljšal sam po naravnem potu. Zraku, kakor ga potrebujejo naša pluća in katerega hočeš zboljšati s kadilom, manjka pred vsem drugim kisleca; tega pa kadilo nima in naj sicer diši, še tako lepo. Tega dobiš edino le skozi odprto okno, kjer ti bo sam prišel v sobo in pregnal sprideni zrak. Kdor si goljufa nos s kadilom, ta škoduje lastnemu zdravju, ker mu je na ta način v dišečem, četudi popolnoma spridenem zraku mogoče bivati dalje časa, kakor bi mu bil dovolil sicer nos. Tak človek je podopen roparju, ki omami vratarja,

preden napade grad. Nos je vratar in čuvaj našega telesa, in nam pove, česa se naj varujemo, da si ne zastrupimo krvi, ki je vir življenja.

Na nekaj groznega bi naletel, kdor bi hotel kemično preiskavati zrak po beznicah, po hišah, po spalnicah in po šolah. Ti prostori so dostikrat prava strupena gnojišča. Dihanju tolikanj potrebnega kislega ondi skoraj ni, pač pa kakih 5 do 10 odstotkov ogljenčeve kisline, silno veliko dušča in drugih smrdljivih plinov. Koliko nikotina plava le po zakajenih prostorih, kjer se vino in pivo pije! (Nikotin se imenuje omamljivi strup, ki se nahaja v tabaku.) Dostikrat je dim gost, kakor adventna megla v Ljubljani, da bi ga lahko grabil kar z roko ali rezal s koso in vendar nas to ne plaši, da ne bi kar po cele večere prekajali ondi ubogih svojih udov. Da v tako zakajeni sobi ne more biti zdravo, spričuje nam že samo to, da ljudje, ki tabaka niso vajeni, ne vzdrže ondi niti pet minut, in da tabak sploh ni prikladen našemu organizmu, dokažem vam iz tega, da se ga je treba še le privaditi. Vsak tabakar se bo gotovo še spominjal, kako mu je po prvi smodki plesal ves svet pred očmi in kako je večkrat „Urha klical“, kadar se je jel učiti kadenja. Star tabakar bo seveda trdil, da mu tabak koristi, da bi brez njega niti prebiti ne mogel itd. Toda verjeti smete, da so vse koristi, ki jih ima človek od kadenja le navidezne. Prišel bo dan, ko se bo pokazala resnica, ko se bo narava maščevala za vse, kar smo ji vsilili protinaravnega.

Kaj bi rekli o človeku, ki bi použival od drugih izbljevano jedi? Da je ostudnik! Mi sami pa použivamo dan na dan zrak, ki so ga izdihali drugi, dostikrat znotraj že popolnoma gnili ljudje in — smo popolnoma mirni in zadovoljni. Žalostno je to, toda resnično, zlasti po prostorih, kjer nas mora prebivati več skupaj. Taki prostori so po navadi vselej začetek kake nalezljive bolezni, naj bo že kuga, kolera ali pa koze. Pomij bi pač nihče ne pil, tudi iz zlate skleda ne. Plinovit pomij, t. j. spridenega zraka, ki se po gostilnah navadno nahaja, se pa ne branimo prav nič, da še le prav tiščimo vanj. Slovenec, zlasti če ima kaj prida službo, gre rad zvečer na kozarec dobrega vina. Takih gostiln, kjer se toči pravo vino od trte, dandanes že ni veliko, zato so pa te bolj natlačene, kar jih je še. Ondi sedi dostikrat gost pri gostu po cele ure in diha ter uživa zrak namešan in zasmrajen s tabakovim dimom, ki ga je izdihalo že sto in sto drugih in se takorekoč opralo žnjim. Bog varuj, ko bi tak človek le en sam večer opustil zakajeno in smradljivo stalno svojo gostilno, podreti bi se moral svet! Kadar imajo pa pljuča takega gosta zadosti natezanja v tistem smradu, polože gosta na posteljo, iz katere navadno ne vstane kmalu, dostikrat tudi nikdar več. Od vseh prijateljev, kar jih je bilo okoli celega omizja, ni nobenega blizo, pač pa potrka dostikrat neka dosedaj še nepoznana gostinja — ki se ji pravi jetika, rekoč: „Alo prijatelj, bova šla!“

Ako pridemo z dežele v mesto, joj kako smrdi po ulicah. Zakaj? Prišli smo iz dobrega, čistega zraka v slabega. Ako stopimo pa zvečer iz kake zakajene gostilne venkaj, se prav tega zraka, ki nam je, prišedši z dežele, smrdel, z veliko slastjo komaj naužijemo. Hej, kako se nam prilega, kako ga srkamo kar na polna usta, kako se nam širijo prsi nad dvigajočimi se pljučami, ki imajo dostikrat že smrtno kal v sebi. S čemur se človek pregreši, s tisto rečjo ga kaznuje Bog največkrat. Kar si v eni uri zakrivil, moral se boš dostikrat pokoriti za tisto leta in leta. Saj je znano, da gre zdravje s senenim vozom iz človeka, vrača se mu pa po nitki. Toda je že tako; gostilna, posebno pa zakajena, ponočna gostilna jih je spravila že veliko in jih še bo, dokler bo kaj ljudi, ki bodo zapravljali noči rajše po gostilnah, kakor pa da bi jih prespali v postelji.

Še zdatno slabši, kakor po gostilnah, pa je zrak po kmečkih spalnicah. Ondi je pa že tak, da mestnega človeka kar znak vrže, kadar ga osoda zanese v take kraje. Vže ako greš mimo zaprtega okna kmečkih spalnic, vdari ti zaduhel duh v nos, kaj pa šele, če stopiš notri! Čuda ni. Spalnice, kakor tudi hiše se po kmetih pozimi prezračujejo navadno le tedaj, kadar kak neroden komolec zdrobi kako šipo in ni takoj na prvi hip toliko papirja pri rokah, da bi se zalepila luknja, steklar je pa takointako daleč. Navadno le v bližnjem mestu. Da bi pa naša kmetica zjutraj ali čez dan kdaj po zimi odprla okna v „takem mrazu“, o, na to pa niti misliti ni. Velika sreča za kmečke ljudi, da so večino svojega življenja, vže ker zahtevajo njihova dela tako, vedno pod milim nebom v neokuženem, nepokvarjenem zraku, sicer bi nihče ne živel dolgo! Kajti v takem zraku, kakršnega imajo po kmetiskih hišah, bi ne živele niti cvetice, kaj še-le ljudje. Ljubi kmetič, če hočeš torej sebi in svojim dobro, odpiraj pridno okna v hiši, kjer stanuješ in v spalnici, kjer spiš. Naj se ti ne smili tisto malo gorkote, katera ti pri tem uide, kadar skozi odprto okno novemu zraku napravljaš pot! Sveži zrak ti je za zdravje mnogo bolj potreben, kakor pa v nedeljo polič vina. Brez tega lahko opraviš, brez zraka pa ne!

Varuj se pijanosti.

Ni ga grjega človeka na svetu, kakor je pijanec! On pozabi da je vstvarjen po božji podobi, ter se pogrezne v blato, kjer se valjajo živali. Pijanec zavrže človeško dostojnost in postane živina. Kdo je temu vzrok? Ljudje sami! Saj že negodne otroke zalivajo s pijačo. In delavci? Ali si moreš misliti le količkaj težje kmečko delo, da bi ne bilo v zvezi z žganjem? Frakelj za malico zjutraj, frakelj za malico popoldne. Trdi se namreč, da iz frakeljna teče utrujenemu delavcu tisti čudotvor, ki mu poživlja opešane moči ter mu drži nekako ravnotežje pri delu. To je gola laž, katero je

sicer pred nekaj leti veda sama postavila ze resnico, kljub temu pa ostane vendar-le laž. Mogoče, da so pred nekaj desetletji res poživljale vpijanljive pijače opešano telo, ali tedaj niso imele še toliko špiritove podlage, kakor jo imajo danes. Veda je bila, ki jih je zbrozgala. Nekdaj je rastlo vino po vinogradih, sedaj raste židom po — kletih. Taka brozga, ki v kleti zraste, vendar ne more biti zdrava, o čemur te navadno vselej prepriča lastna glava, kajti boli te po takem vinu, da ti hoče počiti!

Moleschott je bil eden prvih, ki so popolnoma prepričani trdili, da spadajo alkohol, kava in čaj med tisti živež, ki nam telo v najvišji meri ohranjuje in ga varuje prezgodnjega razpada, ter je rekel, da so toraj alkohol, kava in čaj pravi dobrotniki človeštva, ker mu ohranjujejo telo in štedijo njegovo vstrpljivost. Kako se je mož silno zmotil, kaže že današnji opešani človeški rod povsod ondi, kjer se brati s frakeljni. Takih žalostnih prič opešanega človeštva bo pa sedaj od leta do leta več. Da se ni manjkalo ljudi, ki so Moleschottovo trditev verjeli, kakor bi jo bili brali v svetem pismu, in jo žganjarji še dandanes verjamejo, je lahko verjeti.

Še-le Liebig je imel zadosti poguma, svetu oči odpreti, v kaki grozni zmoti da živi. Rekel je: „Alkohol ni-le ohranitvi našega telesa popolnoma odveč, temveč še celo naravnost škodljiv, ako se človek začne zalivati žnjim“. Ker morda vsak bralec ne ve, kaj je alkohol, naj mu v pojasnilo zadostuje, če mu povem, da je to vinski cvet. Poznali so ga že Arabci v 12. stoletju in od njih je prešla beseda alkohol na današnje čase. Liebig je toraj prvi rekel: „Pusti alkohol, strup je tvojemu telesu!“ To se ve, da čistega alkohola nihče ne pije, ker ga ne more zarad prehude pekočine. Toda pije se alkohol zmešan z vodo in drugimi rečmi pod imenom raznega žganja, piva, ponarejenega in pravega vina, ter ostane še vedno alkohol, če prav že silno razredčen.

Liebig je rekel dalje: „Ako alkohol tudi ne škoduje vselej naravnost in hipoma človeškemu telesu, mu je vendar poguben zaradi tega, ker mu pobere notranje moči, katere telo sicer potrebuje za zmagovanje notranjega dela.“ Glede hranilne vrednosti alkoholove, pravi Liebig, da jo je v tolikanj moke, kar jo gre konec noža na ost (špico), zdatno več, kakor pa v petih bokalih današnjega najboljšega piva!“

Žganje ni družega, nego mamilo, ob katerem revž pozabi, da je lačen, obenem pa mesto hrane použiva svoje lastno zdravje. Alkohol, toraj tudi žganje, použit že v majhni meri, draži razne organe in vlaknine telesa, in se mora vsled tega prištevati prej strupu kakor pa živežu. Da alkohol ne more biti živež, razvidi se že iz tega, ker takoj zgori, kakor hitro pride v naše telo — ne da bi kaj sledu pustil za seboj, iz katerega bi šelo dobivalo moč in okrepcavo. Naše telo je namreč tako uravnano, da vsako zavžito

reč nekako tako predela, kakor ogenj netivo v peči, ter izločuje izgorke iz sebe. Odpravlja jih deloma skozi čreve in ledice, deloma pa skozi pljuča in kožo. Prvi so odpadki in voda, drugi sapa, tretji pa pot. Termometer kaže v našem telesu po zaužitem alkoholu, naj tistega pijemo v vinu, pivu ali žganju — manj telesne gorkote, kakor navadno. Ta prikazen gre na račun otrpnjenih živčnih središč in na mlahavost okrožnih mišic krvnih cevi, katere se zdatno razširijo in kri prihaja pod hladnejo vrhnjo kožo. Vsled tega nam postanejo tudi lica bolj rudeča. Le-te po zaužitju pijači ne pomenijo nič družega, kakor znamenja nekake mrtvoudnosti. Kdor misli, kar telesno res čuti, da mu je po zaužitem alkoholu res bolj gorko — ta vara samega sebe. Alkohol vedno zmanjšuje telesno gorkoto. Zato ga nekateri zdravniki dajó bolnikom, katere kuha prehuda vročina. Ako bi alkohol telesno gorkoto pomnoževal, bi pač ne bilo zmrznilo že toliko pijancev. Alkohol dalje ovira redno prebavo jedi v našem telesu. Zlasti na tešče ga že prav pičila merica zadostuje, da se 5—22 odstotkov ogljenčeve kisline manj izloči iz našega telesa, kakor navadno. Prebavanje jedi in vsrkavanje hranilnih sokov v želodcu ovira alkohol prav hudo, dostikrat pa tudi zabranjuje kar naravnost. Žganjarjem želodec dostikrat oteče, navadno je pa znotraj ves ožgan, kakor bi bil ves prevlečen z ogljem. Ker se po zaužitem žganju navadno izloči manj vode iz našega telesa, kakor sicer, to kaže, da se v telesu ni tolikanj dušičevnastih tvarin predelalo, kakor sploh. To je vzrok, da dostikrat obole ledice. Srce je po zaužitem alkoholu prisiljeno delovati huje, kar smo že na drugem mestu v poglavju „srce“ razložili nadrobneje.

Pijančev obraz in zlasti nos dobita zarudelo barvo, katera se polagoma spremeni v višnjevkasto. Od kod pa to? Vsled silnega srčnega delovanja kroži kri hitreje in burneje po žilah in tudi z večjim pritiskom. Male, po nosu in obrazu razpeljane žilice se raztegnejo, ker pride več krvi vanje in nekatere popokajo. No to še ni take sile. Kadar pa počí kaka večja žila v človeku, kar se pri pijancih zgodi dostikrat — tedaj pravimo, da ga je zadel mrtvoud.

Popolnoma napačna, če tudi silno razširjena je misel, da alkohol pokrepča trudnega. Ne, prav nič ga ne pokrepča, le zavest, da je utrujen, mu omami in to omamljenje človek smatra za okrepčanje. Ta zmota je tembolj vredna obžalovanja, ker so ji skoraj vsi delavci vdani in zato navadno velik del svojega trdozasluženega in s krvavimi žulji pridobljenega denarja izmečejo za vpijanljive pijače, namesto, da bi si za tiste krajcarje privoščili boljše in tečne hrane, katera bi jim v resnici množila moči, katere jim krade žganje kar naravnost. Zmota dobiva svojo podporo zlasti v tem, ker razvajen žganjar postane za delo res nekako bolj sposoben, ako ga nekoliko srkne, kakor pa če bi bil čisto na suhem. Toda po takih ljudeh se ne smemo ravnati, taki nam ne

smeje biti nikdar merodajni. Ako se hočemo prepričati, ali je žganje res potrebno za podporo pri delu ali ne, bi morali poskus napraviti tako-le: Dva, kolikor mogoče enaka človeka naj gresta kosit ali pa sekat drva. Eden naj vzame s seboj navadno merico žganja in kruha, drugi pa samo kruh in pa naj si preskrbi sveže vode. Tu se bo pokazalo, da bo tisti, ki se je z žganjem krepčal, zvečer zdatno bolj utrujen, kakor pa oni, ki si je gasil žejo z vodo. Da bodeta pa resnici prišla bolj do živega, naj zamenita drugi dan ulogi in naj žganjar prejšnjega dne pije vodo, vodopivec pa žganje, in zopet bo tisti, ki je pil žganje, zvečer bolj utrujen, kakor pa oni, ki se bode držal vode. Žganje toraj tudi delavca ne okrepečava, pač pa ga počasi, toda tem gotoveje mori. Ogiba naj se ga torej vsak!



Drugi del.

O raznem drevju, grmovju, zeliščih in rožah,
ki imajo v sebi zdravilno moč.



I.

Razno drevje.

1. Jablana (*Pyrus malus*).

Jablano pozna vsak pastir, sad njen, — razna jabolka so celo otrokom, ki še ne hodijo v šolo, že znana. Zato jih ne bo treba opisovati nadrobneje. Prav tako je tudi vobče znano, da so jabolka dvojne vrste: kislja in sladka.

Kislja jabolka so jako dobra za želodec glistavega človeka. Sok kisljih jabolk je tudi dober proti mrzlici, ker utolaži žejo.

Sladka jabolka svetovati je vsakemu, kdor je od kake strupene živali pičen, ali kdor ima mrzel želodec. Sok iz sladkih jabolk odpre zabasana čreva in prežene tudi gliste.

Škodljiva so pa jabolka vsem tistim, ki jim raste kamen.

Voda gnilih jabolk je dobra za razne bolečine. Ako imaš prisad ali pa take gnile rane, ki se nikakor nočejo celiti, nama-kaj ruto v tej vodi in jo pokladaj na bolečino, bo pomagalo. Prav dobra je ta voda tudi za črne mehurje, za žulje, na katere se pokladajo v njej namočene mokre rute.

2. Hruška (*Pyrus communis*)

je tudi povsod po naših krajih doma.

Hruškino listje, hrastovo listje, široki trpotec in ženski vrednjak na vinu skupaj skuhaj in pij, je posebno dobro zdravilo proti griži.

3. Figa (*Ficus*).

Figa raste v gorkih krajih, ima veliko in široko perje, gladko lubje, kakor mladi orehi, dolge korenine, sad pa v začetku zelen, znotraj bel, kasneje pa rumen ali pa začrnel.

Svežih zrelih fig in gob skuhaj in pij tisto vodo, prežene vsak še tako zastaran kašelj; odpravi iz pljuč vso tisto nesnago, iz katere se rada napravi jetika, očisti prsi.

Suhe fige kuhane in zmešane s koreninami modrih lilij, zmehčajo vsakršne bule.

Fige skuhaj na vinu, jih stolci in zmešaj z ječmenovo moko in pelinom, napravi iz tega prilepek ter ga naveži čez otekli trebuh. To ti potegne ves otok iz njega in prežene celo vodenico.

Fige s koprivami skuhaj in pij tisto vodo gorko, vzame vsak otok iz tebe.

Na otročje bule je prav dobro pokladati kuhane fige zmešane z medom.

Sok iz figovega listja je dobro pokladati na rane, ako nas je pičilo kaj strupenega.

4. Črešnja (*Prunus avium*).

Črešnja in črešnje so tudi vobče tako znane, da jih ne bo treba popisavati natančneje. Vsak jih pozna, če že prve ne, pa vsaj druge, kadar si jih kupi.

Črešnje so dobre za želodec, človeku napravijo slast do jedi in dobro kri.

Črešnjeve peške, stolčene, so dobro zdravilo za tiste, katerim še dela kamen.

Črešnjeva smola, mira in žefran, namočene v vinu, so prav dobro zdravilo proti kašlju, če piješ tisto vino zjutraj in zvečer.

Voda rdečih črešenj ali belic je dobra proti griži, jo zapre ali ustavi. Prav tako odpravi tudi preobilno perilo.

Voda črnih črešenj ali črnic je pa izvrstna proti vodenici in otoku.

5. Vinska trta (*Vitis vinifera*).

Vinska trta ali trs je doma v Perziji, razširjena in vdomačena pa že po celem svetu, kjer ji je ugodno podnebje. Kakšna da je, jo več ali manj vsak pozna, ker je skoraj ni vasi na Slovenskem, kjer bi pri eni ali drugi hiši ne imeli „grozdja“. Sad njen je tudi dobro znan z imenom grozdje, iz katerega se dela več ali manj dobra pijača, vino. Pri nas imamo trto prav raznih vrst, n. pr.: črnina, belina, grahovina, zelenika, lipovina, muškatočina, kraljevina, rizling, burgundska itd.

Sok iz trsnega perja je dober zoper grižo, ali če kdo kri pljuje, sploh ohladi hudo kri pri ženskah.

Sok iz trsa prežene kamen iz melurja. Treba je sok piti na vinu.

6. Oreh (Juglans).

Oreh je tudi povsod dobro znan, tako drevo, kakor tudi sad njegov.

Orehi, fige in med skupaj zmešani so dober pripomoček za vsakega, ki je pojedel kaj strupenega.

Orehovo olje in laško olje skupaj zmešano je dobro mazilo za dlako, da jo ne je molj.

Voda orehovega listja je posebno dobro zdravilo za odprte in gnile rane. Namoči ruto v ti vodi in jo pokladaj na tako rano.

7. Hrast (Quercus).

Hrastovo listje, sveže, sceli vsako gnilo rano.

Hrastov les na vinu kuhati je dobro takim, ki pljujejo kri
Hrastove korenine na vinu skuhati, tisto vino piti, je dobro vsem, ki so snedli kaj strugenega.

Želod, stolčen na vinu je dober za grizo.

II.

Grmovje.

1. Brinje (Juniperus).

Brinja in brinovca se nam Slovincem tudi ne manjka, zato tudi poznamo oba povsod.

Z brinjem okoli hiše kadi, boš pregnal vse kače od nje.
Brinje in brinovec gonita na vodo.

Brinove jagode v ustih preženo slabo in smrdljivo sapo.

Brinje in česen na vodi kuhana preženeta kašelj.

Brinje (zrnje), stolčeno je dobro za božjast v črevih, vzame ves otok iz telesa, če ga navežeš nanj zunaj.

Brinov les priporočam, da se po zimi žnjim po prostorih kadi, kjer je slab zrak; pa naj se tudi ob enem odpirajo okna!

Brinje na vinu kuhano prežene bolezen iz ledij, če namreč piješ vino, brinje si pa navežeš na ledja.

Brinovo olje je posebno dobro domače zdravilo za zastale ali otrpnjene ude našega telesa. Mazati jih je treba na dan po dvakrat. Napravi se brinovo olje takole: Ako nimaš prave kuharske priprave, vzemi dva pocinjena piskra, katerih eden naj bo večji, drugi manjši. Večjemu najprej izbij dno. Na to skoplji v zemljo luknjo, postavi manjši lonček vanjo, pokri ga s prebito ploščevino, na katero postavi večji lonec brez dna, ter ga za

dobre štiri prste od zemlje na kviško zadelay s prstjo, še bolje pa z ilovico, da ne more nič vanj priti. V gornji lonec nasuj brinovega zrnja in nato zakuri dobro okoli lonca. Kmalo ti bo teklo jako dragoceno in zlahtno olje v spodnji, manjši lonček. Tega olja ni preplačati. Prav posebno dobro je za vse božjasti, ako se žnjim mažeš zunaj po udih, ali pa če ga uživaš po 15 ali 20 kapljic na vodi ali na sladkorju.

Če koga meče, daj mu 15 ali 20 kapljic brinovega olja na vodi in pa namaži ga žnjim po hrbtu; za bolezní ki izvirajo iz žalosti, vzame naj se ga po 20 do 30 kapljic vase.

Brinovo olje prežene božjast, če ga odraščén človek uživa po 15 do 20 kapljic, otroke pa je treba namazati žnjim okoli popka. To olje dalje prežene bodljeje in klanje po črevih.

Kdor je oglušil, bo zopet slišal, če se mu kane nekaj kapljic brinovega olja v ušesa. Sploh je brinovo olje za vse bolezní, ki izvirajo od mraza. In ne le pri človeku, tudi pri živini, kadar se taista trese, ni boljšega zdravila kakor bolnemu živinčetu použiti dati nekaj kapljic brinovega olja na bukovem pepelu.

Brinova smola nabira se pozno po leti že bolj proti jeseni po brinovih vejah. Kdor ima slab želodec, da malokatero jed obdrži v sebi, preskrbi si naj te smole, in naj jo zmeša z nekoliko kadolidom in z beljakom od jajca, ter naj to zaužije.

Komur se žolč zlije, je dobro nekoliko brinove smole použiti v mehko kuhanem jajcu.

Dobro je tudi žnjo mazati spokane roke ali noge.

2. Bezeg (*Sambucus niger*).

Tudi bezeg je povsod pri nas in še daleč od nas dobro znan. Rabijo se skoraj da vsi njegovi deli za prav dobra domača zdravila.

Korenine bezgove na vinu kuhane preženo vodenico iz človeka, če namreč pije tisto vino.

Kogar trga po udih, da naj si ocreti bezgovega perja na kozjem loju, ter naj ga gorkega na bolečino obveže pregnalo mu bo vse.

Bezgove jagode dajo tudi lepo modro barvo. Stisni jih toliko, da dobiš štiri deke soka, katerega zmešaj z 2 dekagrama oceta in prideni nekoliko goluna, kar potem skupaj kuhaj. Če hočeš s tem kaj pobarvati, dobi lepo modro barvo, ki ne gre ni več proč.

Zeleno bezgovo perje je stolčeno in na bolečino navezano posebno dobro za črva. Perje na vinu kuhano, kar moraš potem piti, prežene vse tokove (fluse) in celo vodenico.

Če imaš otekle noge, daj si skuhati bezgovega lubja ali pa perja na vodi, ga osoli in si potem umij noge v tisti vodi; ti prežene ves otok iz njih.

Bezgovega lubja voda, če jo popiješ na dan zjutraj, opoldne in zvečer po 7 dekagramov, prežene vodenico. Če te oči peko, zmivaj si jih s to vodo, ti bo odleglo. Če bi se rad odprl, spij jo zjutraj na tešče dobrih 8 dekagramov.

Bezgovega perja voda, če jo spiješ zjutraj in zvečer po 5 dekagramov, prežene vsak otok, tudi če je že zastaran, odpre zaprte ledice, omeči vse v prsih, v jetrih in v vranici, katere obenem tudi odpre, prežene tretjednevno mrzlico in daje moč želodcu. Če se hočeš odpreti, popij je 10 dekagramov na tešče in dobil boš obenem lahko telo.

Bezgova goba, v bezgovi vodi namočena, potegne vsakovrstne bolezni iz oči. (To zdravilo je pisatelj teh vrstic skusil v domači hiši pri svoji sestri, ki je več mesecev na očeh bolehal. Bezgoya goba jo je ozdravila.)

Če te piči gad ali kača, namoči hitro ruto ali kako kunjjo v vodi od bezgovega perja in jo položi na rano, izvleče ves strup venkaj.

Mrena iz oči se prežene, če si jih zmivaš s to vodo.

Če se ti tresejo roke, zmivaj jih vsako jutro s to vodo.
Rane se rade celijo po tej vodi.

3. Hebat (Sambucus Ebulus).

Vse, kar smo našteli o bezgu, velja v prav tej meri tudi o hebatu, ker ima ravno take lastnosti.



III.

Zelišča in rože.

1. Nastran ali natrst (Sempervivum).

Ta je tudi dobro znana rastlina, raste po skalah, po pesku in po strehah, če se namreč zasadi tjakaj.

Če se ti dela krof ali guša, vzemi nastranovega soka, koštrunovega loja in soli, vsakega v enakih delih. Te tri reči stolci skupaj in jih obvezuj na gušo.

Če ti ponoči teče iz oči, da se ti zjutraj sprijemljejo, namaži si jih štiri jutra zapored z nastranovim sokom.

Nastranov sok, z ječmenovo moko pomešan, je dober za božjast.

Nastranova voda, z vinom pomešana, ustavi grižo.

2. Vrednjak (Teucrium).

Vrednjak, pa tudi vrednik, nahaja se v naši deželi šestero-vrsten, ter raste posebno rad v hribih in po gorah kamniškega okraja. Naravoznanci ga ločijo v: „Teucrium Chamaedris“, „T. Botris“, „Scordium“, „Scordioides“, „montanum“ (gorski) in „supinum“. Zdravilno moč ima eden kakor drugi.

Ako imaš male garije ali grinte, stolci vrednjaka in maži jih žnjim.

Kdor je počen, ta naj kuha vrednjak in pije njegovo vodo.

Kdor ima gnile rane, naveže naj nanje stolčenega vrednjaka z medom zmešanega, bodo kmalo zdrave.

Kdor je vrden, uživa naj vrednjak na vinu in medu kuhan.

3. Jetičnik (Veronica).

Jetičnik raste po njivah, pa tudi po gozdih pod hrastom in smreko. Peresa ima podobna mišjim ušesom in na koncu nekoliko kosmata. Cvetje je blede-modro in nabrano kakor kodeljica okoli štible.

Jetičnik je jako zdravilna rastlina ne le človeku, ampak tudi živini.

Živinski kašelj odpraviš, če ji daš jetičnikove štupe. Če tisto zmešaš s soljo in živini daješ, ji ozdravi gnila jetra in živina postane vesela.

Za vsakovrstne rane je jetičnik prav posebno dober. Če imaš svežega pri rokah, stolci ga in položi na rano. Če imaš pa suhega, napravi štupo in žnjo potresi rano.

Jetičnikova voda. Naberj svežega jetičnika, ga razsekaj in štiri ali še več dni namakaj v vinu, potem pa žgi vodo žnjega. Ta voda ima v sebi prečudno moč in ostane deset let dobra.

Globoke rane, naj bodo vsekane ali vbodene, zacelijo se jako hitro, če jih zmivaš in speraš vsak dan s šestimi ali sedmimi dekagrami te vode.

Ako te piči kača, speraj rano s to vodo, ti ne bo otekla.

Kdor trpi na otoku, popije naj vsako jutro na tešče tri pičle dekagrame te vode in zgubil ga bo

Jetika, gnila pljuča in jetra pozdravijo se, kdor pije nekoliko te vode vsak dan zjutraj in zvečer.

Debele ženske zgube preobilo mast in nerodovitnost, ako uživajo zjutraj in zvečer jetičnikovo vodo.

Debeli ljudje popolnoma shujšajo, če použijejo skozi šest tednov vsak večer po sedem dekagramov te vode. Obenem odpravi ta voda v dotičnem telesu vsak škodljiv tok.

Komur se večkrat vrti v glavi, popije naj te vode vsak dan po štiri dekagrame, bo zgubil to bolezen.

Kri si sčisti vsak, kdor te vode vsako jutro in vsak večer popije po en kozarec.

4. Repje ali repinec (Lappa).

Repje ima veliko, široko in črnozelenkasto perje, katero je spodaj sivkaste barve. Obrodi polno okroglih kosmatih bucek, ki se jako rade obleke primejo ter jih je posebno težko spraviti iz las.

Sok iz stolčnega perja je dober za vsakovrstne rane, spahnjene ude in zlomljene kosti. Treba je le naložiti stolčnega perja na razboleni člen ali kraj.

Ako imaš oskrumbe, vzemi tega soku, ga zmešaj z orehovim oljem in terpentinom, prideni vinskega kamna, skuhaj in zmešaj, da se napravi mazilo. S tem maži oskrumbe, se bodo kmalo odpravile in dobil boš gladko kožo.

Kadar ti oteče vranica, skuhaj repinčevega perja na vinu in ga obveži na otekline. Pregnal ti bo ves otok. Sploh to spravi vsak otok.

Naduho preženo repinčeve korenine na vinu kuhane, če piješ tisto vino.

Trde bule omehčaš z repinčevim perjem na putru kuhanem, če ga pokladaš na nje. Izvlekel ti bo gnoj žnjih in pa zaceli jih hitro.

Ako imaš kamen v mehurju, pij vodo repinčevega perja.

5. Šetica (Dipsacus fullonum).

Šetica ima dolgo štiblo in je precej bodeča, ravno tako po-deče je njeno perje. Sad so podolgasto valjaste šetice, s katerimi se sukno in nogovice krtačijo. Ptičarji love na nje liščeke (štiglice).

Ako te boli glava od vročine, stolci to zelišče, ga skuhaj in naveži na glavo; prežene vse bolečine.

Ako imaš črva ali kaj družega v ušesih, kani nekoliko soka te rastline notri, in umori vsako živo stvar v ušesu.

6. Kompava (Carlina).

Spada med vrste osatov ali cevnic in je dobro zdravilo grenkega okusa.

Ako imaš gliste ali vodenico, napravi si kompavinega soku, katerega spij vsako jutro in vsak večer eno žlico na čaši vina.

7. Korda benedikta (Cnidus benedicta).

To zelišče spada tudi, kakor prejšnje, med osate in je kompavi jako podobno.

Ako se ti zapre, kuhaj skupaj benedikto, gorušično perje in fige in pij tisto vodo.

Ako te bole prsa, skuhaj si čaj iz korde benedikte in ga pij, ti zmeče vso grdobijo venkaj in očisti prsa popolnoma.

Ako imaš slab želodec, pij ta čaj, boš ozdravel, boš dobil slast do jedi in pa kri se ti bo sčistila.

Ako bi se rad spotil, pij ta čaj.

Svežo uživati, je dobro uživati mrzličnim.

Ako te kolje, skuhaj benedikto, kamilice in nekaj kumina na vinu in pij ga; to prežene tudi kamen.

Ako si oslabel v ledju, pij vodo korde benedikte, se boš okrepčal; ona tudi okrepča pljuča.

Ako imaš ra ka, pokladaj nanj stolčeno kordo benedikto, ga začeli.

Ako imaš druge rane, pokladaj nanje benediktino cvetno volno, jih bo zacelila brez vsake bolečine.

Ako imaš prisad, napravi si benediktino olje tako-le: Vzemi eno pest korde benedikte, eno pest šentjanževih rož in eno pest bezgovega cvetja. To skuhaj na laškem olju, ožmi skozi čisto cunj, spravi v steklenko in prideni nekoliko kafe.

8. Tavžentroža ali zlati grmiček (*Erythraea*).

Zlati grmiček spada v vrsto encijanov in raste po gozdih, po mejah, iz začetka bolj po tleh, proti kresu spne se pa kvišku. Perje njegovo je majhno, cvet rudeč, okus pa silno grenak.

Ako imaš kakršnokoli mrzlico, popij dva jutra zaporedoma po 17 gramov tavžentrožne štupe, jo moraš zgubiti.

Ako si nadušljiv, skuhaj eno pest tavžentrož na vodi, ti bodo pomagale.

Slab želodec očisti sok iz korenine tavžentrožne.

Ako se ti zlije žolč, skuhaj tavžentrože na vinu, prideni sladkorja in spij. Spravi ves žolč iz človeka.

Ako te boli križ, maži se z oljem, tako-le napravljenim: Skuhaj tavžentrože na vinu in laškem olju, ter v njem namoči obkladek, ki ga priveži na križ, ali pa se dobro vteri (vribaj) žnjim.

Ako imaš jetiko na jetrih, vzemi tavžentrož, 6 ali 7 korenin modrega ali višnjevega regrata, nekoliko oceta in jeden polič vode ter skuhaj to vse skupaj, da vre nekaj časa. Od tega vsak večer in vsako jutro uživaj eno uro pred jedjo po 8 dekagramov (kakih pet lotov).

Sok iz tavžentrož stisnjen, z medom pomešan, sceli vsako rano.

Voda tavžentrož prežene gliste, če jo pije odraščen človek vsako jutro po 6 dekagramov, otrok pa le polovico tega.

Ako imaš slab želodec, da ti ne prebavlja vsake jedi, pij te vode vsako jutro po 7 dekagramov na tešče. Tudi za božjastne ljudi je ta voda posebno dobra.

9. Kislica (*Rumex acetosa*).

Kislica ima podolgasto perje in podolgaste vrhove in rdeče cvete. Raste med travo po vrteh, travnikih pa tudi v detelji jo dobiš.

Ako se ti je naredil pereč ogenj, stolci skupaj kislice in nastrana ter ju zmešaj z jesihom in položi na pereč ogenj; pa tudi za druge bolečine je dobra, ker iz vsake potegne pekočino.

Ako imaš v glavi hude bolečine, skuhaj kislice na laškem olju, jo obveži na glavo ti bo vse pregnala.

Ako si grizav, skuhaj kislice in jo jej, ti jo bo pregnala, oziroma ustavila grižo.

Kislica, stolčena, na vrat navezana, prežene bramorja.

Lišaje preženeš s kislico in koreninami modrih lilij, če oboje na kisu skupaj skuhaš in močiš lišaje.

Bolnikom, katere silno žeja, napravi vodo iz kislice, jim boš zelo vstregel.

10. Kamilice (Matricaria Chamomilla).

Kdor ima trdo bulo, skuhaj mu kamilic na vodi, jih naveži nanjo jo bodo zmečile in odpravile.

Ako imaš trde ude, namoči čez noč kamilic na vinu in ga pij zjutraj.

Ako nisi v glavi zdrav, da imaš kake tokove notri, skuhaj si kamilic na vodi in s to vodo zmivaj glavo, potegne vse tokove (fluse) žnje.

Komur se izpahuje po ustih, zmiva naj si jih s kamilično vodo.

Komur se zapira voda, pije naj kamilično vodo, mu bo odleglo.

Za otečen želodec je bosebno dobra kamilična voda.

Ako si hočeš očistiti prsa, pij kamilično vodo.

Ako imaš naduho, kamilične voda ti bo pomagala.

Ako te boli hrbet, maži ga s kamiličnim oljem.

Ako imaš lišaje, napravi iz kamilic obkladek nanje, jih bo v kratkem pregnal.

Ako te boli trebuh, popij vsako jutro in vsak večer pet dekagramov kamilične vode.

Kamilična voda je sploh dobra za razne nedostatnosti. Ona odpre zaprta jetra in vranico, vzame otok iz želodca, odpravi belo grižo, jetiko na prsih in čisti prsa.

Ako koga piči kača je dobro rute v kamilični vodi nama-kati in pokladati na bolečino.

11. Modri regrat (Cichorium intibus).

Ta cvetlica raste ob potih, ima dolgo štiblo z več vrhovi, po katerem je modro cvetje, kakor kake zvezde nasuto. Perje je podolgasto in narezano jako ozko.

Ako se ti je zlil žolč, skuhaj eno pest regrata na vodi in spij, ga boš spraval vunkaj.

Ako imaš mrzlico, dobodi seme te rože, ga stolci in popij na vinu, prav tedaj, ko bi imela mrzlica na te iti, se je boš izvestno znebil.

Ako imaš slab želodec, kuhaj to perje na vinu in ga jej, ter pij vino. Sploh so pa za napravo dobrega želodca vsakovrstni regrati vsega priporočila vredni. Poleg tega pa pij še vodo regravoto na dan po trikrat: namreč zjutraj, opoludne in zvečer po štiri deke.

Ako imaš bolne oči iz kateregakoli vzroka, sežgi si iz modrega cvetja regravotnega vodo in si jih zmiraj žnjo, odpravi vsako bolezen žnjih.

12. Mišja ušesa.

Perje leži ob štibli tja po tleh in je kosmato, kakor zajčja ušesa, korenine so kratke in cunjaste, štibla dolga in gola ter volnasta. Cvet rumen kakor kak dvojnat nagelj, ko odcvete, napravi se bela mucika, ki po vetru zleti, kedar ta potegne. Raste po mrzlih, pustih prsteh.

Ako si ranjen, skuhaj mišjih ušes na vinu, spij vino, zelišče položi na rane. Bodo kmalo dobre.

Ako se komu gnoji okoli ust, naj žveči perje mišjih ušes.

Ako komu uhaja črevo, skuhaj tega perja in volne skupa, na osetu (jesihu). Tisto pokladaj tjekaj, kjer črevo venkaj uhaja. Pri otrocih ga to zdravilo samo nazaj spravi in nič več ne uide.

Ako imaš kalne oči, stisni si sok iz mišjih ušes in iz krvoščenka, ter ga zmašaj z medom. S tem si maži oči.

Ako ti po ušesih buči, kapaj sok mišjih ušes vanje.

Perje mišjih ušes na vinu kuhati in piti tisto vino, priporoča se takim, ki jih meče.

Kdo je počen, uživa naj štopo iz mišjih ušes, ki so v majniku s korenino vred nakopane in v senci posušene. Štupa se daje takemu človeku v kaki jedi in vsacega sceli.

Kdor je jetičen, pije naj na dan po 5 dekagramov vode, skuhane iz mišjih ušes. Komur se pa vrti v glavi, pa le polovico.

To vodo naj tudi pije, kdor pljuje kri, ga bo ozdravila. Ta voda prežene tudi gliste.

13. Bela detelja (*Trifolium pratense*).

Bela detelja raste po travnikih, pa tudi okólo vode, po grmovju, ima dolge tenke štibele in vrhu njih temnobelo gombico, kakor prava detelja.

Perje bele detelje na medicini kuhano, sčisti čreva tistemu, kdor pije tako medico.

Bele detelje cvetje, dobra misel, vrednjak in mačkova detelja se posebno dobro zdravilo za beli tok. Skuhati jih je treba na vodi in piti tisto vodo.

Belo deteljo na vinu kuhati in piti, je prav dobro zdravilo za bramorje in druge otoke.

14. Mačkova detelja.

Raste po njivah, posebno po tistih, ki so za praho. Dolga je po eno ped, ima majhna peresca, kosmate štible, več vršičev in na vsakem po eno mačico pepelnate barve, kakor vrba, le bolj mehka je mačica mačkove detelje, kakor ona od vrbe. Cvete okoli kresa.

Skuhaj jo na vodi in pij, ustavi grižo pa tudi odpravi beli tok.

15. Koprive (Urtica).

Koprive povsod poznajo, kot slab denar. Za vsakim voglom jih nadješ. Priprosti narod loči koprive v šest vrst, kar se ne ujema z botanikarji, — toda kaj vpraša narod v svoji priprostosti po botaniki! On pravi da pozna šestero kopriv in noben Linné ga ne pregovori, da bi to ne bilo res. Saj jih vendar vidi in z roko ošlata. Te so: 1. Velike pekoče koprive; 2. male mrtve koprive, ki se imenujejo tudi prisadne; 3. rimske koprive, ki naredo lanu podobne glavice; 4. velike mrtve koprive, po katerih je posebno veliko čmrljev; 5. male mrtve koprive z belim cvetjem in 6. mrtve poležne koprive, ki rade onde rastejo, kjer leže starine.

Pekočih kopriv seme in perje na vinu skuhaj in pij, se boš potil.

Stolci tega semena in ga pij na vinu, prežene kamen; kašelj tudi odpraviš s tem.

Ako imaš že zastaran kašelj, stolci korenin pekočih kopriv in jih zmešaj z medom ter jih skuhaj na vinu. Tega vina popij vsako jutro in vsak večer po tri žlice gorkega, je prav posebno dobro za prehlajena pljuča in za zastaran kašelj.

Gnile rane, fistel, raka in kar je takega temu podobnega, sceli prileppek napravljen iz stolčenega perja pekočih kopriv in soli. Zaprte vetrove prežene koprivno perje, na vodi kuhano.

Ako se hočeš potiti, skuhaj kopriv na laškem olju in se žnjim maži po hrbtu.

Ako te kolje po črevih, skuhaj koprivnega perja na vinu in popij vino, mine.

Božjast in božjastno trganje se odpravi če obvezuješ na dotične ude korenine na vinu kuhane.

Kogar je mrtvoud zadel, pije naj vino, v katerem so se kuhale mrtve koprive, mu bo odleglo.

Kogar križ boli, skuha naj si skupaj mrtvih kopriv in medu, ter naj tisto naveže na križ, ga bo nehal boleti.

Ako te mrazi ali mraz trese, skuhaj na vinu mrtvih kopriv in ga pij.

Ako ti noge otekajo stolci korenine mrtvih kopriv, skuhaj jih na laškem olju in s fistim maži noge, bodo kmalu zdrave To zdravilo prežene tudi vse druge otoke.

Ako imaš črva, naberi mrtvih smrdljivih kopriv, ki za plotni rastejo (velike mrtve ali smrdljive koprive), jih stolci in obveži na prst. To umori črva in v kratkem času odpravi bolečino.

Ako si vodeničen, pij vodo, na katerej si skuhal mrtvih kopriv.

Ako te popade pes, namoči v vodi mrtvih kopriv ruto in jo pokladaj na rano. To je za take rane najboljše zdravilo.

16. **Melisa** (Melissa).

Vino, na katerem se je melisa kuhala, je dobro za nadušljive in vrdne ljudi.

Ako je koga popadel stekel pes, naj mu skuhamo melisnega perja na vinu, katerega naj spiže, se mu ni treba bati smrti. Ako te je pičil škorpion, položi na rano melisnega perja.

Melisna voda prežene vsako bolezen, katera je nastala iz žalosti ali jeze. Človek dobi po njej dobre misli. To vodo naj pije na tešče, kdor ima premrt želodec ali kdor je od mrtvouda zadet, ta voda je tudi dobra za vsakovrstne otoke, vodenico, naiduho in odpravi slabo kri.

17. **Meta** (Mentha).

Meto tudi povsod dobro poznajo in je šesterovrstna : 1. Črna meta, ki jo na kmetih tupatam s smetano kot mazilo v hlebce peko; 2. kodrasta meta; 3. ozka in 4. šmarna meta. Poleg teh štirih vrst imamo še dve divji in sicer 5. konjska meta in 6. mačkovec.

Štupa iz suhe mete je dobra za gliste.

Sok iz mete prežene vso vročino iz glave, če si jo mažeš žnjim.

Ako ti šumi po ušesih, pij metin sok na medeni vodi.

Ako ti smrdi sapa, kuhaj meto na vinu in pij, jo boš zgubil.

Ako te piči kača, vzemi v enakih delih mete, vinske rutice in čebule, zmešaj in stolci skupaj ter obveži na rano.

Ako te popade stekel pes, skuhaj na osetu mete in medu in naveži na rano, boš kmalo zdrav.

Kdor ima slab želodec, ki mu slabo prebavlja, popije naj vsako jutro in vsak večer po pet dek metine vode. To mu bo napravilo slast in veselje do jedi in mu bo pregnalo bljevanje.

Kdor je počen, pije naj to vodo, se bo zopet zacelil.
Tudi gliste prežene ta voda.

18. Polaj (Pulegium).

Kdor ima na svojem telesu kaka srbečico, skuha naj polaja in naj se žnjim zmiva.

Ako imaš otekel trebuh, skuhaj polaja, ga naloži na trebuh, ti bo potegnil ves otok žnjega.

Ako imaš prisad, zmešaj polaja z ječmenovo moko, stolci in naveži na prisad.

Komur se zlomi kak ud, naj naveže nanj polaja z medom zmešanega.

Za naduho je posebno dobra polajeva štupa, če jo z medom uživaš.

Ako si kaj strupenega snedel, zaužij polaja, medu in oceta (jesiha).

Ako te piči gad, kača ali škorpion, deni v jesih polaja in soli, prideni nakaj medu, s tem obveži rano in zacelil jo boš brez škode.

Kdor je vedno žalosten ali zaspan, nosi naj polajevu pero pod jezikom. Pomagalo mu bo.

Ako kdo zgubi glas, da ne more govoriti, namoči naj polaja v vinu in naj ga drži v ustih, dobil bo zopet glas.

Polajeva štupa, kdor jo uživa zjutraj in zvečer na vinu, odpravi jetrno in pljučno jetiko.

Ako imaš črne zobe, odrgni jih s polajevu štupo, bodo postali zopet lepo beli.

Ako te boli glava ali po udih trga božjast, naveži na bolni del telesa svežega stolčenega polaja, to ti odvzame bolečine.

Ako imaš črva, stolci svežega polaja, zmešaj ga z nekoliko žefranom in ga obveži na bolečino. To je tudi prav dobro domače zdravilo, če koga boli nos.

Ako te boli vranica, obveži nanjo stočenega polaja.

Ako si v životu otekel, skuhaj polajevih korenin na vinu in jih na otečeno mesto obveži, vino spij.

Ako komu težko ali slabo pride, daj mu kuhati v jesihu namočenega polaja, mu bo boljše.

Ako komu hudo teče kri, pije naj po 7 dekagramov polajeve vode zjutraj in zvečer. Ta voda vstavi tudi krvavo grižo, ali če kdo kri poceja mesto vode; treba jo je vsako jutro in vsak večer piti po 8 dekagramov.

Kdor je počen, pije naj polajevu vodo, mu bo veliko pomagala.

Polajeva voda je dalje dobra za zmivanje glave, oči, kadar se komu žnjih kida, kakor tudi za druge očesne bolezni.

Gladek obraz in lepo kože dobi vsak, kdor se v tej vodi umiva vsak dan.

19. Majaron (*Origanum majoranna*).

Majaron poznajo Slovenci, posebno pa slovenska dekleta, kaj dobro, ker ga imajo rade v gredicah in po oknih ter rade povijajo v dišeče šopke. Dvoje vrste je: letni in zimski; glede zdravilne moči oboji enako dober in hvalevreden.

Posebno hvalo zasluži pa majaronovo olje, ki se tako-le napravi:

Stolci majarona in stisni sok žnjega. Kolikor imaš tega soka, toliko mu prideni laškega olja. Oboje skupaj deni v steklenico, kateri dobro zamaši in zaveži, da ne more nobena voda notri, pa tudi olje ne venkaj. Tako zavezano steklenico deni v lonc poln slane vode, pristavi k ognju in naj vre tako dolgo, da se povre za tretjino. Kadar se to zgodi, vzemi zaprto steklenico iz krova; olje je dobro prekuhan.

Ako te boli glava, namaži si jo s tem oljem, te bo nehala boleti.

Ako te boli srce, maži se z majaronovim oljem pod nosom; vzame vse težave od srca.

Majaron na lugu skuhan, s katerim si glavo zmiješ je tudi prav posebno dober za bolečine v glavi.

Majaron na belem vinu kuhan je dober za vse notranje bolezni, kakor postavim: vodenica in suha jetika. Rabi se lahko zunanje in notranje. Rabi ga lahko vsak človek, vsake starosti in vsakega stanu. Majaron ni nikjer napačen.

Majaronova voda, kdor jo vsako jutro in vsak večer popije po 5 dekagramov, spravi kamen dotičnemu človeku.

Majaronova voda prežene tudi beli tok, pomaga tistim, ki jih je zadel mrtvoud, in stori sploh človeka veselega.

20. Dobra misel (*Origanum vulgare*).

Dobra misel ima trde rdeče štible, majhno okroglo perje, in temnordeče cvetje na vsakem vršičku. Raste ob potih, po rebrih, po mejah in diši prav lepo.

Ako ti šumi po ušesih, skuhaj dobre misli in daj, da se ti njen sopar kadi v ušesa, je dobro in prežene šumenje.

Za razne prsne bolezni, kakor so: naduha, kašelj, jetika, vzemi dobre misli, vinske rutice, fig in medu. To vse skuhaj na vinu in ga pij.

Ako ima bolnik težko sapo, naberj perja in cvetja dobre misli, oboje spravi v vrečico, jo deni v vino in ogrej. Tisto položi bolniku na glavo in ga dobro odeni.

Komur se kaj zapira, bodisi voda ali blato, opari mu dobre misli, naveži mu jo na trebuh in odprla mu bo vse.

Trd trebuh zmeči dobra misel, če jo s figami in ječmenom skupaj skuhaš in piješ.

Ako imaš bule v grlu ali angino, skuhaj skupaj fige in dobro misel in pogrgljavaj grlo s tisto vodo, goščobo pa naveži na vrat.

Otok prežene prilepek napravljen iz dobre misli, fig in solitarja, katere skupaj stolci in naloži na otok.

21. Žavbelj ali kadulja (Salvia).

Žavbelj pozna vsaka kmetica, ker ga rabi ob velikih praznikih za v govejo juho in sploh k pečenki, kadar se ukvarja s tisto. Ako koga bode, naj skuha žavbeljna na vinu in pije gorkega, to mu prežene star kašelj in bodenje.

Ako imajo otroci na glavi grinte, zmivaj jim glavo z žavbeljnovo vodo, jih boš spravil in jeli jim bodo rasti lepi črni lasje.

Žavbeljnova voda je posebno dobra za take, katere je zadel mrtvoud in jim je zaprl ali pokvaril besedo. Treba jo je piti vsako jutro in vsak večer 5 dekagramov.

Kdor si s to vodo zmiva zobe, si ohrani lepo bele.

Ako te boli glava, namoči rute v tej vodi in jih pokladaj na glavo, nehala te bo.

Komur raste guša ali krof, pije naj to vodo, da ga bo zgubil.

22. Rožmarin (Rosmarinus).

Kdor ima kalne oči, zmeša naj rožmarinovega soku z medom in naj si maže oči s tistim.

Trde bule se omeče, če pokladaš nanje rožmarinove korenine z medom stolčene.

Raka sceli rožmarinovo perje, če ga nanj pokladaš.

Vodenica se prežene, če skuhaš rožmarina in divjega polaja na laškem olju in vinu, in se mažeš s tistim.

Ako koga meče, skuhaj mu rožmarina in deni nekaj popra vmes, ter naj tisto dotični uživa.

Rožmarinovo olje ima vse te lastnosti, le še v veliko zvišanej meri in je torej dosti boljše. Posebno se pa priporoča za zobe in za celitev ran.

23. Vinska rutica (Ruta).

Kogar boli v prsih, skuhati naj si da rutice na ocetu ter naj od tega uživa vsako jutro in vsak večer po eno žlico. To prežene vsakovrstne prsne bolečine, sceli pljuča, ozdravi jetiko in kašelj.

Otrokom, ki imajo gliste, stolci rutico in navezuj na popek; jih prežene.

Kdor ima vodenico, naj pije na vinu povreto rutico.

Ako imaš otečen želodec, skuhaj rutico na laškem olju in jo na žganju po malem uživaj in pa maži se po trebuhu. To spravi otok iz črev in iz želodca.

Ako imaš črva v ušesih, skuhaj rutico na vinu in ga nakapaj nekoliko v ušesa.

Če imaš lišaje ali gnile (mokre grinte, hraste) na glavi, zmešaj skupaj goluna, solitarja in medu, ter se maži s tem.

Kdor je jedel česen ali čebulo, mu navadno po njem še dolgo smrdi iz ust. Vsak tak naj je svežo rutico, mu bo pregnala ves smrad.

Rutična voda je dobra za bolehnne oči, če si jih zmivaš žnjo. Ako piješ trideset dni, prežene ti vse škodljive gliste. Rutična voda prežene kašelj, mrzlico in sploh skoraj vse notranje bolezni. Ako ti teče iz oči, zmivaj si jih s to vodo na dan po dvakrat, boš zopet dobil čiste. Ako imaš v nosu kako bolezen, namakaj majhne cunjice v tej vodi in jih vtikaj v nos. Ako imaš črva na prstu, drži prst v rutični vodi, ti ga umori.

24. Šentjanževica ali krčno zelje (*Hypericum*).

Šentjanževica ali sv. Janeza roža raste po mejah v velikih šopih skupaj. Perje ima dolgo in okrogličasto, vršičkov mnogo in jako tenkih, po njih vse polno drobnih rmenih rožic, ki dajo rdeč, krvav sok iz sebe, če jih stiskaš. Seme je podolgasto, kakor ječmenovo in črno, diši po pilpahu.

Te rože, stolčene, pokladaj na gnile rane, jih hitro scelijo.

Kdor ima v nogah božjast, stolče naj te rože in njih seme, oboje suho v štupo, katero naj uživa na vinu, mu bo pregnalo vso božjast iz nog.

Kdor ima četrtdnevno mrzlico, uživa naj seme te rože na vinu.

Spečenino si hitro sceliš in ves ogenj in vso bolezen žnje preženeš, če nanjo pokladaš stolčene šentjanževice.

Šentjanževih rož voda je dobra za vsakega, da jo pije zjutraj in zvečer po tri dekagrame, kogar je zadel mrtvoud.

Kogar meče, uživa naj štupo teh rož na vodi, mu bo pomagalo.

Olje iz šentjanževic se tako-le naredi: Naberj cvetja v steklenico za tretji del njenega prostora, naliij nanje laškega olja toliko, da bo manjkalo za palec vrha. Sedaj prideni nekaj kafe, steklenico zamaši in jo za osem dni postavi na solnce. Potem stvar pretoči skozi snažno cunjico in stisni, deni sok v drugo steklenico, primešaj nekoliko brinjevega olja, kafe in rožmarinovega olja, ter postavi zopet za en dan na solnce, da se to vse lepo skupaj vzame, potem ga pa spravi in prepričan bodi, da imaš v rokah jako imenitno olje, katero sceli vsako rano. Prav tako izvrstno je to olje za vsakovrstne spečenine, prisad in sploh za vse pekoče bolečine. Brez skrbi ga rabi, kajti pomagalo bo povsod.

25. Marjetica ali rigelc (*Bellis perennis*).

Rigelce ali marjetice pozna vsak pastir. Rastejo po vrteh in pašnikih, cveto belo, v sredi rmeno.

Rigelčevo perje, stolčeno, pokladaj na rane, jih hitro sceli.

Kdor ima gušo (krof), nakoplje naj si rigelcev s koreninami vred, skuha naj jih na vinu, katerega naj pije zvečer.

Kdor ima sušico (suho jetiko), naj je zjutraj na tešče rigelčevo perje, zvečer naj ga uživa pa pred večerjo, bo ozdravel.

Voda rigelčeva, če je popiješ zjutraj in zvečer nekoliko, ti da slast do jedi.

Kdor ima kako zlomljeno rebro, pije naj rigelčevo vodo, mu bo pomagalo.

Komur so se po ustih spahnili mehurji, pije naj to vodo, bo kmalu zdrav.

26. Veliki koren (*Inula Helenium*).

Veliki koren raste kakor hrn, le ima na sredi večje perje, po eni strani nekoliko kosmato. Štibla je visoka in ima na vrhu veliko rmeno kožo, ki je v sredi črna. Na mnogih krajih sade ga po vrteh in in zelnikih.

Ako imaš kašelj, stolci korenino velikega korena in žmešaj z medom, ga prežene.

Kdor je vrden, naj je korenino velikega korena z medom.

Naduho prežene veliki koren, če ga na vinu skuhaš in piješ tisto vino.

Kdor pljuje kri, uživa naj vino, na katerem se je kupal veliki koren. To vino prežene tudi bodenje.

Za vsakovrstno jetiko ga nimaš boljšega zdravila, kakor je veliki koren na vinu kuhan.

Kdor je počen ali kilav, spi je naj vsako jutro in vsak večer po eno žlico vode iz perja velikega korena. Ta voda spravi tudi kamen iz mehurja, omehča in sčisti mehur in ledice.

Ako si od mraza bolan v glavi, zmivaj si jo s to vodo, prežene vse boleznj žnje.

Ako se kdo hudo pretrese ali od kod pade, ali je hudo stopen, je posebno dobro zdravilo voda iz korenin velikega korena, katere naj popije po dva ali tri lote naenkrat. Voda iz korenin velikega korena sceli tudi vse, kar je počenega v človeku in prežene sosedno kri. Posebno se pa ta voda priporoča kot prav dobro zdravilo za vse ženske notranje spolne bolezni.

27. Košutnik ali cijan (*Genziana lutea*).

Ima dolgo, okroglo korenino, dolge, votle štible in perje orehovemu listju podobno, cvete rmeno. Raste bo visokih gorah.

Ako koga popade stekel pes, vzemi cijana in mire, vsakega za 4 grame. Prideni nekoliko sežganega jelenovega rogu. To vse troje skuhaj na vinu. Popaden človek naj tako vino pije štiri jutra zaporedoma, bo kmalo bolje. To zdravilo izžene tudi marsikak strup iz človeka.

O cijanovi vodi se trdi, da podaljša človeško življenje, če jo piješ na tešče po pet dekagramov, ker namreč vse slabe sokove odpravi iz našega telesa in želodec tako okreпча, da mu ne škoduje nobena jeta.

28. Svinjski koren ali črnobina.

Črnobina je koprivam jako podobna, le štibla je čveterooglata, perje ima po dvoje in dvoje vštric. Kadar odcvete, napravi glavice polne semena. Korenine so bele. Raste po senčnih krajih.

Kogar piči gad, naj uživa sok tega zelišča.

Seme te zeli, 4 grame na medu stolčenega, prežene gliste.

Ako koga boli križ, pije naj to seme s poprom zmešano na vinu.

Kdor ima bramorje, nabere naj korenin svinjskega korena, naj jih stolče, z medom zmeša ter naj jih uživa vsak večer in vsako jutro po eno žlico, se mu bodo bramorji kmalu zacelili.

Grinte in oskrumbe, ki se navadno ne dajo sceliti, spraviš kaj hitro s sokom iz črnobininih korenin in perja, kar moraš nabrati v majniku. Tisti sok zmešaj s stopljenim voskom in laškim oljem. Vse to dobro zmešaj, da bo mazilo. S tem si maži grinte in spravi jih boš.

Kufrasto barvo spraviš iz obraza, če se umivaš v vodi, ki je žgana iz korenin svinjskega korena.

23. Trpotec (Plantago).

Trpotec je dvojevrsten: širokolistni in ozkolistni. Obojega poznajo po celem svetu. Oba imata enako dobre lastnosti. Kar velja o enem, velja tudi o drugem.

Kdor ima grižo, uživa naj trpotec, kakor mu drago; ali naj surovega aji kuhanega vodo pije ali pa uživa njegovo štupo.

Mrzlice, še tako trdovratne, spravi trpotčev sok.

Ako koga peko oči, zmiva naj jih s trpotčevim sokom.

Ako imaš rane po ustih ali na jeziku, jemlji trpotčevega soka v usta, ti vse sceli.

Komur teče iz ušes, kapljaj mu vanje trpotčevega soka.

Kdor pljuje kri, pije naj trpotčev sok s kislim vinom.

Jej perje kuhanega trpotca osoljeno, ti ustavi vsak grižo.

Kdor se vseka, vreže ali zbode in se mu kri neče ustaviti, stolci mu trpotčevega perja in ga zmešaj z jajčnim beljakom. To naveži na rano, bo kri kmalo nehala teči.

Gnile rane sceli stolčen trpotec, naj bodo majhne ali velike. Kdor ima gobo, stolče naj si skupaj trpotčevih in šterkovčevih korenin in naj jih navezuje nanjo.

Ako te boli kak votel zob, zdrobi suhega trpotca in pehtrana na štupo in jo deni v votlino.

Komur otekajo noge od presunjenja, obveže naj se mu trpotca na podplate.

Za božjast je jako dober trpotec s soljo zmešan, če ga ondi obvežeš, kjer te trga po udih.

Kdor ima naduho, naj pije trpotčev sok na vinu. To mu prežene naduho, sčisti pljuča, odpre jetra in ledice.

Vodeničo preženeš, če piješ skozi štirinajst dni vsak dan zjutraj in zvečer po pet dekagramov trpotčeve vode.

30. Gabez (Symphytum).

Gabez raste rad po mokrih krajih. Korenino napravi dostikrat po dva vatla globoko v zemljo. Perje je veliko, gladko tupatam tudi nekoliko kosmato, štibla je dolga in kosmata; cvete rdeče.

Gabezova korenina je strta prav dobro zdravilo za vsakovrstne rane, za strte in zlomljene ude.

Kdor pljuje kri, pije naj vino, na katerem se je kuhala gabezova korenina.

Zasedeno kri spravi iz udarcev ali pretrtih udov perje in korenina gabezova, če ju skup stolčeš in gori pokladaš.

Kdor je počen, pije naj gabezove vode vsako jutro in vsak večer po eno žlico. Ta voda spravi obenem vse slabe sokove iz človeškega telesa.

Kdor ima spokane ustnice, naj jih moči z gabezovo vodo, si jih bo hitro scelil in bo dobil zopet gladke.

31. Pelin (Artemisia absyntum).

Ako imaš slab želodec, skuhaj pelina na vodi in pij. To ti spravi obenem vse slabe ostanke iz želodca.

Vodenični ljudje pijo naj pelinovec z vinom zmešan.

Kogar boli glava, da ne more spati, skuhaj mu pelina na vodi, obveži mu ga na glavo, ali pa pelin poprej tudi z jesihom popari, vzela mu bo vse bolečine iz glave in bo lahko in dobro spal.

Kdor ima črva v ušesih, kapljaj mu pelinovca (pelinovega soku) ušesa, mu jih pomori.

Komur smrdi iz ust, skuha naj si pelina na vinu in naj si s tistim zmiva usta.

Kdor je jedel strupene gobe, skuhaj mu pelina na jesihu in daj mu piti tisti jesih.

Kogar boli trebuh, skuhaj mu pelina in kumine na vinu in daj mu piti gorko. Vzame vse bolečine iz trebuha.

32. Metlika (*Artemisia Euphrasia*).

Ta rastlina je dvoje vrsti: bela in rdeča. Podobna je pelinu le več perja ima, katero je zgoraj zeleno, spodaj belo. Zraste dostikrat jako velika, cvete rmeno in je štibla tudi polna cvetja, kakor pri pelinu.

Kopel za noge iz metlike in pelina napravljena spravi vse bolečine žnjih.

Ako imaš slab želodec, namoči na vinu metlike, fig in mire in pij tisto vino.

33. Popelj ali zles (*Malva*).

Popelj ima okroglo perje, dolgo štiblo po tleh položeno; cvetje je belordeče. Seme napravi v plošnatih, belih kapicah.

Popeljnov, ječmenove moke in medu skupaj zmešaj, da bo mazilo, s tem zmečiš vsako bulo, bramorja itd., da se hitro predere in potem zaceli.

Za sveže rane je izvrstno sledeče mazilo: Naberi svežih popeljnov, skuhaj jih na vinu, naj se povro dobro. Potem stisni vino venkaj. Kolikor dobiš vina, toliko vzemi laškega olja in ravno toliko medu. Vse skupaj zmešaj in skuhaj, da se povre. S tem mazilom maži sveže rane, jih ozdravi hitro. Prav dobro je tudi za bule.

Pereč ogenj preženeš, če kuhaš popeljnov na laškem olju in jih navežeš nanj ali na kakršenkoli prisad.

Ako je kdo použil kako štrupeno reč, skuha naj se mu popeljnov s korenino vred, in naj pije tisto vodo gorko; prežene namreč ves štrup iz človeka.

Kašelji si preženeš s popeljni na mleku namočenimi, če piješ tisto mleko vsako jutro in vsak večer.

Popeljnov perje v salati prirejeno, vzame vse slabe in bolestne sokove iz oči.

Popeljnova voda prežene kamen iz mehurja in ozdravi ledice, odpravi vse bolečine iz mehurja in pljuč, grižo. Ako si žnjo izgrgravaš grlo, te bo nehalo boleti.

34. Ajbiš (*Altea officinalis*).

Ajbiš je tudi dobro znano zelišče, napravi visoko votlo štiblo in ima kosmato perje. Raste po zelnikih in po vrteh.

Trde bule se zmeče, če jih obložiš s kuhanim ajbišem, se kmalo predero in scelijo.

Za angino v grlu je prav dobro zdravilo ajbiš z lanenim semenom skupaj kuhan. Kadar se prevre, naveži oboje na vrat.

Kašelj preženeš, če piješ vino, na katerem se je kuhal ajbiš. Ako imaš pod očmi grde madeže, skuhaj ajbiševega semena z laškim oljem in vinom in se maži s tem.

Ako si se hudo opeknel, kuhaj na vinu ajbiševe korenine in jih obveži na spečenino.

Kdor je hudo stopen, pije naj vino, na katerem so se kuhale ajbiševe korenine.

Ajbiš na osetu kuhan, če si žnjim zmivaš usta, ti ohrani lepe bele in zdrave zobe.

Ako te bole prsa, skuhaj ajbiša na vinu in medu in pij. To prežene vse bolečine iz prsi.

35. Hren (*Cochlearia Armoracia*).

Hren je dobro znan povsod, po deželi in po mestih.

Ako si zaprt, jej hrenovo perje, ti odpre telo in zboljša želodec.

Divje meso spravi štupa napravljena iz posušene hrenove korenine.

Komur izpadajo lasje, skuha naj si hrenovega perja na vodi in žnjo zmiva glavo, si bo pomagal.

Komur se gnoji v ušesih, kapaj mu hrenovega soka v ušesa, mu bo zacelil brez škode vse notranje rane.

Kdor ima težko sapo, stolče naj hrenovo seme, zmeša naj ga zmedom in použije.

Vsakovrstno jetiko odpravi hrenov sok s sladkorjem zmešan, če ga vsako jutro na tešče spiješ po pol žlice.

36. Morava.

Morava raste pri potih, cestah in sploh povsod rada, koder ljudje mnogo hodijo. Vleče se po tleh kakor kakošne niti, ima ozko, podolgasto perje po dvoje in dvoje skupaj. Za vsakim perescem čepi po ena nežna, bela, majhna rožica, iz katere se pravi trivoglato, podolgasto, rdeče seme.

Morava je najboljšo zdravilo, če je treba hitro komu kri ustaviti. Na vinu kuhana žene kamen od človeka.

Moravin sok je dobro piti tistim, kateri imajo slab želodec, ki ne obdrži nobene jedi, temveč jo precej nazaj vrže. Ustavi tudi grižo.

Sveže rane se hitro scelijo, če moravo na vinu z medom vred skuhaš in navežeš nanje.

Morava na vinu kuhana prežene zaužita mrzlico in vsakovrstne druge mraze.

37. Divje šmarnice.

Divje šmarnice rastejo po skalah in pečeh, imajo dolgo, okroglo štiblo, podolgasto perje, spodaj med perjem belo cvetje.

Sad so zelene jagode, ki črne postanejo, kadar dozore. Korenine so dolge in kakor mazinec debele in se rade lomijo.

Slabo kri iz človeka odpravi voda divjih šmarnic, če jo piješ vsako jutro in vsak večer po šest dekagramov.

Kdor si hoče dobro sčistiti želodec, naj použije kakih deset ali dvanajst črnih jagod divjih šmarnic.

Perje na vinu kuhano in vino použito, prežene vso tisto slabo kri iz človeka, zaradi katere hirajo posebno ženske.

Stolčene korenine divjih šmarnic spravijo iz človeškega telesa vsakovrstne madeže, ki so od zasedene ali zastane krvi. Treba jih je na tak kraj le samo navezati.

38. Teloh (*Helleborus niger*).

Teloh je po deželi tudi povsod prav dobro znan.

Štupa iz telohovih korenin napravi čiste zobe, pomori črvove in sceli gnilo meso okoli zob.

Korenine na ojetu kuhane, če se žnjimi zmivaš, preženo garje, grinte in bradovice.

Zastarelo mrzlico odpraviš si s koreninami, če jih v vinu namočiš, nekoliko sladkorja prideneš in piješ tisto vino. Prav takšno vino sčisti telo tudi vsakovrstnih drugih zastaranih boleznih nasledkov.

Konjske lišaje si odpraviš, če stolčeš telohovih korenin in jih zmešaš z medom. S tem mazilom namaži spokano kožo ali pa konjske lišaje, odpravil jih boš izvestno.

Ako se ti je izlil žolč vzemi štupo iz telohovih korenin in lorberja skupaj stolčeno, zauživaj jo vsako jutro in vsak večer po eno nožno špico (ost) na čaši vina.

39. Čmerika (*Veratrum*).

Čmerika ima perje, kakor široki trpotec, tako široko in večje, bele korenine. Raste po močvirnih krajih. Korenine so strupene.

Štupa iz korenin. Zmešaj to štupo pšenično moko in nastavi mišem, bodo vse pocepale.

Čmerikovih korenin štupa, zmešana s pšenično moko in medom, omami vsakovrstno perutnino, da ne more več zleteti.

40. Vijolice (*Viola odorata*).

Vijolice s perjem kuhati in piti, vzame iz človeka otok.

Kogar boli grlo, kuha naj si vijolice in s tisto vodo grgra, ga bo nehalo boleti.

Bolne oči ozdravi vijoličin sok, če jih namreč žnjim mažeš.

Pijanost in vrtoglavost prežene si iz glave, kdor duha vijolice.

Z vijolično vodo si zmivati usta, prežene in sceli vse izpahljine po ustih in okoli zob.

Vijolična voda ustavi vroči hudi kašelj.

Otrokom, ki se hudo prestrašijo, daj po pol žlice vijolične vode, jim strah ne bo nič škodoval.

Če koga od vročine bole oči, zmiva naj si jih z vijolično vodo.

41. Šmarnice (Convallaria).

Naberi šmarnic in jih namakaj štiri tedne na vinu. Potem vino odlij v kotel in ga žgi. Tega vina po eno žlico in 6 zrn popra, vzemi po enkrat na mesec, je dobro, ker človeka ne zadene mrtvoud.

Kdor je kaj strupenega snedel, popije naj šest lotov šmarnične vode, mu ne bode nič škodovala otrovljena jed.

42. Redkev (Raphanus).

Kdor ima oslavljen želodec, da mu slabo prebavlja zlasti večerjo, použije naj vselej po večerji nekoliko redkve.

Komur se dela kamen ali zapira voda, uživa naj redkvin sok na sladkorju na tešče.

Komur se je naredilo na ranah divje meso, naloži naj redkve nanj, ga bo pregnala.

Redkev je posebno dobra jed vodeničnim ljudem.

Stolčeno redkev obvezuj na glavo, če ti izpadajo lasje, zrastle ti bodo drugi.

Kdor kašlja, skuha na se mu redkve in medu na vodi skupaj in naj pije tisto več dnij. To ti bo spravilo obenem vse zaslinke iz grla in prsi.

Kdor ima kamen, popije naj vsako jutro skozi celi mesec po 5 dekagramov redkvine vode, ga bo zgubil.

Sedem dekagramov redkvine vode, použite, prežene vsako strupeno jed iz človeka.

Ako imaš bolne oči, zmivaj si jih s to vodo, prežene vsakovrstne tokove žnjih.

Ako te boli po grlu ali po ustih, grgraj si grlo s to vodo.

Kdor je vodeničen, popije naj vsako jutro in vsak večer po sedem dekagramov redkvine vode, bo ozdravel.

Komur se zapira voda, naj pije redkvino vodo.

43. Štrkovec ali kačnik (Arum maculatum).

Kačnik je jako plemenita zel, ki ima po dve ali tri peresa na jako dolgih in svitlih mesnatih štiblah, kakor hren. Čvet je bel, sad se pokaže še le v jeseni v podobi rdečih jagod, češnjam podobnih. Korenine so bele, kratke in hudo pečejo, če jih deneš v usta. So strupene.

Ako te božjast trga po udih, stolci štrkovčevega perja, ga zmešaj s kravjekom in na bolno mesto naveži, te bo jenjala.

Štrkovčevih korenin štupa, s sladkorjem zmešana, je dobro zdravilo za mrzlične ljudi. Treba jo je jemati zjutraj in zvečer po dve noževi osti (špici) na vinu. Ta štupa, kdor jo na ta način uživa, spravi obenem vse spridenosti iz želodca, napravi dobro kri in prežene vse bolezni, katere izvirajo iz žalosti.

Ako komu uhaja črevo, skuhaj mu štrkovca in gabeza skupaj na vinu in mu ga pokladaj na dotično mesto.

Bule po životu spraviš, če štrkovca s čebulo in vodo zmešanega nanje navežeš in jih mažeš s tem.

44. Bršlin (Hedera helis).

Kdor ima v glavi preveč vlažnosti, noslja naj bršlinov sok.

Bolezen v ušesih preženeš, če bršlina na vodi skuhaš in v ušesa kapaš.

Kamen preženeš, če stolčeš pol dekagrama bršlinovega semena in ga použiješ na vinu. Ali pa použij vsako jutro po sedem bršlinovih jagod.

Ako te boli vranica, skuhaj perja na vinu in ga gori pokladaj.

Gnile rane sceli bršlinovo perje na vinu kuhano, če ga potem pokladaš nanje.

Uši in gnide spraviš z glave, če skuhaš bršlinovega perja na vodi in si s tem zmivaš glavo.

Zastarane bolezni v glavi preženeš z bršlinovim oljem, ki ga tako-le naredi: Stolci bršlinovega perja in jagod, stisni sok venkaj, deni ga v laško olje, primešaj gavtrožnega cvetja, steklenico dobro zamaši in jo postavi deset dni na solnce. Dobil boš olje, ki odpravi vse zastarane bolezni iz glave, če jo mažeš s tem oljem.

Komur se zapira voda, pije naj vsako jutro in vsak večer po sedem dekagramov bršlinove vode.

45. Hmelj (Humulus).

Hmelj je dvoje vrsti: žlahtni hmelj, ki ga hmeljari sade ter ga pi-varjem prodajajo, in pa divji hmelj, ki raste po grmovju in po mejah.

Hmeljeve mladike, takoj ko poženo, in pa mlado perje jesti, čisti kri v človeku.

Komur se gnoji po ušesih, kapa naj hmeljev sok v ušesa mu bo scelil bolezen.

Naduho prežene hmelj, če ga skuhaš na vinu, v katerem je polovico vode, ter ga piješ.

Hmelj, na vinu kuhan, prežene vodenico, če ga piješ.

46. Rdeče jagode (Fragaria).

Kogar boli križ, natrga naj si štiri pesti jagodnih rastlinic, naj jih skuha na vodi, potem naj stopi medu ali pa brinovega

olja ter naj to vse dobro skupaj zmeša in naj si s tem maže križ. Mu bo izvestno pomagalo.

Kdor ima kufrast obraz, zmiva naj se z vodo, ki je žgana iz jagod.

Kogar peko oči, zmive naj jih s to vodo.

Jagodna voda prežene kamen, čisti ledice in mehur.

47. Petoprstnik (Potentilla).

Petoprstnik raste po skalah in grobljah in se razprostira v dolgih rdečih nitih po tleh. Perje je podobno onemu rdečih jagod, le nekaj manjše je in pa vsako pero je na pet krajev prerezano, cvetje je rmeno.

Kogar meče, namoči mu perja petoprstnikovega na vinu čez noč. Zjutraj naj pije tisto vino.

To perje na vinu kuhano, prežene četrtdnevno mrzlico, če pije vino, kogar tresse taka mrzlica.

To zelišče stolčeno in zmešano s staro mastjo, sceli vsako rano.

Kdor ima raka, stolci korenin in jih na osetu skuhaj in gori navezuj.

48. Šentjanžve korenine.

Štupa iz šentjanževih korenin, če jo uživaš na vinu, prežene vse zastarane škodljive tokove (fluse) iz telesa, kakor tudi vse bolezni, katere pridejo od žalosti ali pa od straha.

Zlit žolč iz človeka spraviš s štupo napravljeno iz šentjanževih korenin, limbergarja, sladkega janeža in rigelcev. Jemlji jo vsako jutro za dve ali tri nožne osti na pravem vinskem žganju.

Otročnicam svetuje se kuhati šentjanžve korenine na kurji juhi.

Komur oteka vranica, skuha naj na vodi šentjanževih korenin siratko in naj jo pije.

Voda šentjanževih korenin prežene kašelj.

49. Nageljni ali klinčiči (Dianthus).

Kdo jih ne pozna! Nahajajo se skoraj v vsaki vasi in vsakem mestu na kakem vrtu ali pri kakej hiši.

Sveže nageljne stolci in pokladaj na sveže rane, vzamejo vso bolečino venkaj.

Ako se ti kaj zadere in ne moreš vzeti venkaj, naveži stolčenih svežih nageljnov na rano. Potegnejo vse venkaj.

Ako te boli glava, stolci nageljnov n se žnjimi maži po sencih, neha boleti.

Kamen si preženeš, če piješ gorko voido na tešče, v kateri so se kuhali nageljni.

Tretji del.

K n a j p o v a n j e.

I.

O bolnem telesu sploh.

Zdravo telo, najboljšo blago! Gorje mu, kdor ga nima. Ni ga večjega siromaka na svetu, kakor je bolan človek, in naj mu ni nič drugzega, kakor da ga le zob boli. Prav tako pa tudi ni nič dragocenejega na tem božjem svetu, kakor „ljubo zdravje“. Revščino in glad, mraz in vročino, nevoljo in trpljenje lahko preneseš in se jih sčasoma znebiš, samo, če si zdrav. Danes je grdo, deževno vreme, jutri sije nam zopet zlato solnce, sploh vsak dan prinese zdravemu človeku kaj drugzega, bolniku pa dan za dnevom vedno jedno in isto — dolgočasno in trpljenja polno — posteljo. Bolezen je torej najhujši sovražnik človeštva in mnogo ljudi je, ki, ako hudo zbole in sprevidijo, da jim bo dolgo, dolgo hirati, ne da bi jim bilo upati zdravja, stegnejo roko proti svoji lastni osebi in vgasnejo luč življenja, katere si niso sami prižgali. Taki ljudje so navadno brezverni strahopetniki, ki se drznejše uničiti nekaj, do česar nimajo čisto nobene pravice. Nikdo si ni dal sam življenja, torej si ga tudi ne sme vzeti nihče sam. To je vendar jasno, kakor beli dan.

Če je pa torej bolezen največji naš sovražnik, je pa v prvi vrsti naša sveta dolžnost, da se potrudimo in njeno gnezdo poiščemo. To nikakor ni tako lahko, kakor bi si človek na prvi pogled mislil. Omeniti moramo, da tu ne mislimo o vsaki boleznici posebej navesti, kje ima svoje korenine, kajti tega niti noben doktor ne more, ker mora celo on mnogo dni čakati, da se bolezen izcimi, preden jo je vstani določiti. Pač pa hočemo glavno gnezdo vseh boleznici našim prijateljem razodeti in to je v — krvi. Niti za las se ne bomo zmotili, če se drznemo trditi, da ima vsaka bolezen če že ne vseh, vendar večino svojih korenin v krvi. Spridena ali pokvarjena kri je tisto grozno ognjišče, kjer se vsaka bolečina izkuha, tako notranja, kakor zunanja. Kri je po našem celem telesu napeljana, kakor bi bilo taisto v gosto mrežo zavito.

Kako da kroži po našem telesu, povedali smo na strani 29. te-le knjige pod „XV., Srce“. Vsako preveč kakor tudi vsako premalo v tem rednem obtoku krvi maščuje se s tem, da naše telo oboli. Oboli nam pa tisto tudi, ako v kri zajdejo slabi sokovi, ki jo oslabe ali razsedejo, dalje druge škodljive tvarine, ki se morajo pred vsem drugim odpraviti zopet iz krvi in iz telesa, ako se nam je nadejati zdravja. Tu ni nobene šale, vsaka malenkost zadostuje, da je joj! Da se tako gnezdo uniči, ste navadno dve poti v navadi: ali se mora neredno po telesu krožeča kri zopet spraviti v navaden tir, ali pa se morajo iz nje odpraviti vsi tisti sprideni sokovi, ki so neugodno vplivali na kri in tako povzročili bolezen.

Kadar kri neredno kroži, kakor da bi se zaganjali morski valovi ob skalne obali, tedaj se je ravnati po prvem potu in tak položaj človek spozna iz neprijetnega stališča, da ga kmalu vročina sprehaja, kmalu spreleta mraz. V drugem slučaju prikažejo se na telesu razni turovi in druge take nesnažnosti. Edino in najceneje zdravilo v takih slučajih je — skoraj da neverjetno — voda. Voda ima namreč tri lastnosti: ona omehčava, izpira in okrepcava. Te tri lastnosti nam popolnoma zadostujejo, da se z vodo prežene vsaka bolezen, ki je sploh ozdravljiva. Po raznih načinih, kakor se namreč rabi, ona 1. opodje krenine, ki jih imajo razne bolezni v krvi; 2. ona izloči in izločene slabe sokove spere iz telesa; 3. očiščeno kri zopet spravi v navadni tir, in 4. oslabiljeno telo zopet okrepcava. Ko bi se današnji rod bolje in več vode držal in živel manj mehkužnosti dano, bil bi krepkeji, kakor pa je. Več o tem beri na straneh 40 do 48 te-le knjižice.

Kakšen pa je naš današnji pomehkuženi rod? Večina njegova obstoji iz ljudi, ki so slabotni, ki imajo malo krvi in še tista ni kaj prida, ki so nervozni, ki imajo bolešno srce in bolan želodec in le majhen ostanek je tak, da mu prav nič ne manjka — razun denarja. Pred 50 in 60 leti ni bilo tako. Tedaj so bili ljudje še korenjaki, ki so nahod in druge take male pa vendar nadležne bolezni poznali komaj po imenu, danes jih imamo pa na dnevnem redu ob vsaki spremeni vremena in letnih časov. Od kod to? Iz mehkužnosti.

Mi se popolnoma neprimerno hranimo, oblačimo in vse premalo prezračujemo naša bivališča. Glede hrane velja zdrava domača ne preveč z dišavami pokvarjena jed, katera naj se s svežo vodo po potrebi zaliva, za najboljšo. Ako imaš po jedi kakršnokoli sadje pri rokah, slastno sezi po njem in ga zaužij, kajti več je vredno za dobro prebavo jedi, nego vino ali pivo, če tudi se ti poslednjih dveh ni treba ogibati, ako do njihju prideš, toda ne čez mero.

Glede obleke bi svetovali da se povrnemo zopet tjakaj, od koder so jo jemali naši dedje. Tem je zrastle vsa obleka za ženske in moške doma; deloma jo je dajalo polje, deloma ovčjak in hlev.

Tedaj so bili ljudje vedno stanu primerno in dobro oblečeni, se niso tolikokrat prehladili kakor dandanes, obleka je bila trpežna je trajala leta in leta in očetu je ostal vsled tega denar v škrinji. Dandanes pa človek komaj sproti za „štacuno“ denar skupaj spravlja, ker današnja obleka, v pravem pomenu besede „cunja“, niti dobro leto dni ne traja, pa že na vse kraje poka. In kako neprimerno se našemarimo zlasti po zimi. Na glavo kučmo, kajpak da nas ne bo zeblo, okoli vratu navadno kako volneno ruto, na pleča naložimo navadno največ, kake dve srajci, po dve suknji ali pa jedno suknjo in kožuh. Le na uboge noge živ krst ne misli, da bi jih bolje zavaroval proti mrazu, kakor pa v gorkem poletju. Prav tiste nogovice in čevlje, ki smo se po letih potili v njih, nosimo tudi po zimi — noge nam zmrzujejo, toda kaj to? Kaj je nasledek take bedačne noše? Gornji, gorkeje oblečeni del telesa potegne vso gorkoto in kri iz spodnjih manj toplo zavarovanih delov na se, noge postanejo mrzle, glava se pa kar žari, da bi se v njenem obličju skoraj vnela žveplenka. Žile v glavi se raztegnejo, kri sili proti možganom in navadno nas nekoliko glava boli. Ako hočeš ostati zdrav in krepak, glej da v prvi vrsti noge dobro mraza varuješ, zlasti po zimi, glavo in vrat pa kolikor le moč proste, t. j. ne po nepotrebnem našemljene nosi.

Dalje na nagem nikakor ni dobro volnena ali celo svilenega perila nositi; pač pa je vsega priporočila vredno domače ali pravo nepokvarjeno, t. j. ne z bombaževino pomešano platno. Čim bolj debela in robata ti bode srajca na telesu, tem zdraveji bodeš, ker ti taka srajca ob vsakem opraviu kolikor toliko kožo drgne, kar sicer ni neogibno potrebno, vendar pa boljše kot nič za telesno zdravje. Volnena srajca odteguje telesu gorkoto in sokove in na ta način mnogo pripomore, da človek na krvi opeša in se zvrne v prezgodnji grob.

Telo, ki se hoče ohraniti zdravo, poleg sveže vode in zdrave priproste hrane nobene reči boljše ne potrebuje, kakor svežega zraka (glej stran 43 te-le knjige). Ondi rečenemu pridam še, da je zrak, ki ga že v tretjič dihamo, t. j. v sobi, ki ni bila recimo tri dni prezračevana, v pravem pomenu besede strup. Koliko boleznim bi se izognili ljudje, ko bi hoteli svoje spalnice in svoja stanovališča prezračevati po večkrat na dan. Razun s tobakom se dobri zrak najhujše pokvari z dihanjem. O tem se sam prepričaš najlaglje, ako zjutraj, ko si se napravil, stopiš pod milo nebo in ondi nekoliko postojiš, da se ti pljuča napolnijo s svežim zrakom. Vrni se na to v spalnico in prepričal se bodeš na lastni nos, v kakem strupu da si prenočil. Dihajočim nam teče zrak skozi nos in usta v pljuča in zopet nazaj, toda ne več tak, kakor notri. V tem kratkem času, kar se mudi v pljučih, zrak ondi svoj kislec s ogljenčevo kislino in dušcem zameni, to sta pa dva velika sovražnika našega življenja, ako ju v preveliki meri najdemo. Toraj le pridno duri in okna odpirajmo, naj bode

makari zunaj tudi mraz, da škriplje pod nogami. Čim boljse bomo prezračevali svoje bivališče, tem boljse se nam bo prilegala gorkota, ki nam jo bo dajala gorka peč. Toda tudi tukaj je treba določene in sicer natanko določene mere. V šobi, kjer stanujemo, naj ne bo nikdar topleje kakor 15 stopinj po R. toplomeru. Kar je več, je odveč in nezdravo.

Naši tolikanj priljubljeni, če tudi še vse premalo razširjeni knjižici „Zbirka domačih zdravil“, katera poroma letos v četrti izdaji med Slovence, odločili smo se pridati nekaj navodil za vsakdanje življenje kmečkega kakor tudi mestnega človeka, kakor so dandanes vže po vsej Evropi razširjena. Navodila so vže stara skoraj kakor človeški rod; že stari Grki in Rimljani so se mnogo po njih ravnali, prav tako Židje če tudi se temu narodu očita, da se vobče jako — boji vode. V najnovjšem času zaslovela je na Nemškem, v Bavarskem kraljestvu, v župniji Wörishofen hkrati zopet voda, ta nad vse koristna in vendar tolikanj prezirana voda. Ondotni župnik Boštijan Kneipp, v mladosti sam slaboten tkalski pomočnik, ki je še le v svojem enaindvajsetem letu začutil poklie, da je za kaj vzvišenejega vstvarjen, kakor za tkalskega pomočnika, vtrdil se je z vodo, s katero si je deloma telo oblival, deloma ovijal posamične ude in pa tudi kopal se, tako, da je mož doživel 77 let in postal župnik in celo komornik papežev, dasi tudi mu ljudje ob njegovem 28. letu niso več dajali živeti niti pol leta.



II.

O vodi.

Voda nam služi kot zdravilo na razne načine in sicer:

- 1.) Pokladamo jo v namočeni platnenini na oboleli del in oblivamo se žnjo.
- 2.) Kopljemo se v nji.
- 3.) Umivamo se žnjo.
- 4.) Oboleli del z mokro platnenino obvijamo, in
- 5.) Pijemo jo.

Poraba vode kot zdravilo ima namreč trojen namen: ona izloči iz krvi spridene tvarine, jih iztrebi iz telesa in telo zopet okrepča.

Izločevanje škodljivih tvarin iz krvi se navadno godi tedaj, kadar se potimo ali pa toplo kopljemo v kopeli, kjer smo poparili dotična zelišča.

Iztrebljujejo se škodljive tvarine iz našega života, kadar se obkladamo s platnenino v vodi namočeno, kadar se s tako obvijamo in kadar se oblivamo z vodo.

Okrepčuje se pa naše telo po vsaki mrzli kopeli, po vsakem oblivanju, po vsakem umivanju in sploh z vsakim vtrjevanjem.

Ker ina toraj vsaka bolezen v krvi svoje korenine, je jasno, da je skoraj vselej treba na vse tri načine postopati proti bolezni,

in sicer navadno tako, da se slabi sokovi in škodljive tvarine iz krvi izločijo, iz telesa iztrebijo in da se telo na to okreпча. Opomniti je pri tem, da tu ne gre le samo oboleli del telesa zdraviti, temveč celokupno telo, kajti spridena kri kroži po celem telesu in ne le po obolelem delu. Seveda mora oboleli del vedno v prvi vrsti biti deležen, ostalo telo pa le bolj povrhom, popolnoma prezreti ga ne smemo nikdar. Pri tem je treba strogo paziti na način, kako da vodo v tem slučaju rabimo, vsaka porata tega neprecenljivega daru božjega je prav tako brezvspešna, kakor če bi je ne bili nič rabili, le v pravi meri vzeta je nepopisne vrednosti. Voda kot zdravilo zahteva popolnoma razumnega moža in kdor jo zna prav rabiti vselej in posvod, ta ima zdravilo za vsako bolezen pri rokah, kajti nobena druga stvar na svetu se ne da na toliko načinov rabiti za lek, kakor ravno voda od malega soparčka do velikega morskega valu, v katerem na milijone ljudi išče leto za letom zdravlja in okreпчаavanja in tudi najde, kajti voda kot zdravilo nikdar ne odreče, ako jo človek porabi na primeren in pravi način. Povsod tu velja pa kot glavno pravilo: Čim previdneja in nežneja je raba — tem boljše in vplivneje bode vspeh in voda nikdar ni škodljiva, ako se je poslužujemo na način, kakor je predpisan. Največkrat jo rabimo kot mrzlo vodo, bodi si da je iz studenca, iz vodnjaka, iz potoka ali reke in vselej, kadar se ne predpisuje izrečno topla voda, pomeni izraz „voda“ vedno le hladno ali mrzlo ali svežo vodo. Čim mrzleja, tem boljša! Po zimi se za obliivanje z mrzlo vodo še celo priporoča, primešati vodi pred obliivanjem nekoliko snega. Razume se, da tako obliivanje traje le prav malo časa. Za slabotne ljudi in take, ki imajo malo krvi, kakor tudi za prav mlade in za stare osebe pa tako obliivanje ni. Prav tako naj se nihče ne poslužuje mrzle vode za obliivanje, kadar čuti mraz v svojem telesu, ako to ni v posebnem slučaju, o katerem bomo kasneje govorili, izrečno povdarjeno. Dalje je pri vsakem mrzlem obliivanju glavno pravilo, da se mora vse vršiti kolikor moč hitro in brez obotavljanja. Tako na primer, ako se hočeš po zimi poslužiti mrzle kopeli, ne smeš več časa porabiti da se slečeš, skoplješ in zopet oblečeš, kakor 4 do 5 minut. Obleke, zlasti perilo zapenjati in zavezati, preden nisi popolnoma oblečen, je neumestno, ker imaš za taka postranska opravila kasneje dovolj časa!

Dalje si zapomni, da se telo ne sme obrisati po nobeni mrzli kopeli. Kakor hitro zapustiš kopel, nemudoma suho srajco in spodnje hlače nase, za tema pa drugo obleko, da se telo prejko-prej zapre pristopu zraka. Poglavitni namen temu je pa ta, da se po celem telesu hkrati razvije večja toplota, kakor pa bi se to zgodilo ako bi se še le brisati hoteli po celem telesu. Takoj ko si po kopeli popolnoma odločen, loti se kakega dela ali pa se pojdi sprehajati in sicer toliko časa, da se boš čutil popolnoma suhega

in gorkega. Ako si pa človek, ki se kmalo pričneš potiti, delaj in hodi takoj iz začetka polagoma in ne vsedi se, kadar se potiš, tudi v zakurjeni sobi ne, kajti nahod ti je v takem slučaju za petami. Najkrajši čas za kako delo ali za sprehod po vsaki mrzli kopeli znaša jedno četrť ure.

Glede platnenine omenjam, čim bolje jedrnata in debela je, tem bolja za naše telo. Debeli domači hodnik in konopnina sta veliko boljša, kaħor fino rumburško platno. Srajca in spodnje hlače iz robatega platna so zdatno zdraveje, kakor takozvane novodobne volnene srajce. Volna za na nagoto ni, pač pa izvrstno pokrivalo nad perilom in med drugo obleko. Enako nima nobene posebne vrednosti takozvano drgnenje kože, ker se je dokazalo, da je veliko večje vrednosti, ako se po kopeli moker napraviš in tako na naraven način telesno gorkoto pomnožiš, kakor pa, da bi se odrgnil po celem telesu. Da ti je telo postalo mokro, je poglavitna reč, ne pa, da si ga odrgnil.

Preden to poglavje dokončamo, ne moremo si kaj, da ne bi najtopleje in živahneje priporočali vode in njene porabe vsakemu in vsem tako zdravim še bolje pa bolehnim.

Zdravemu bo ona zdravje še bolje utrdila, ker zdrav vendar nisi nikdar preveč, bolehnemu bode pa, na pravi način porabljena ono zopet povrnila, dasi tudi mu ga ni ona vzela. Kopeli obli-vanje in obkladanje, kakor tudi ovijanja in umivanja ali izpiranja rabi naj vsak ob času, ki se mu zdi najboljše pripraven za to. Določiti temu pravila ni mogoče, ker si dva človeka nista jednaka in to, kar mene veseli že zjutraj, je morda mojemu sosedu opo-ludne po volji, tretjemu pa vseč še-le zvečer.

V sledečem pečali se bomo po večem o vseh peterih na-činih, kako se je namreč posluževati vode za zdravilo. Rekli smo da

III.

Vodo pokladamo na život.

Če imaš v telesu zaprte vetrove,

ki te nadlegujejo, vzemi rjuho iz debelega domačega platna, ter jo zravnaj tako skupaj, da ti bo zganjena pokrivala ves život od vratu čez prsi do kobalj. Zganjena naj bo tako, da je bo ob vsaki strani nekaj memo života viselo. Tako priravnano rjuho namoči v mrzli vodi (po zimi sme gorka biti), nakar jo popolnoma izvij in trpečemu, ki je v postelji, pokrij život žnjo, potem pa ga po-krij z navadno posteljno odejo. Tudi vrat je treba v tem slučaju zavarovati s kako volnino ali suknino. Pokladek (mokra rjuha) ostane navadno eno uro na bolniku. Če bi postala poprej pre-greta, jo je treba vnovič zmočiti, oviti in položiti. Čez eno uro

se dene pokladek proč, na to se je treba toplo obleči, če te pa veseli, pa tudi lahko še nadalje ostaneš brez pokladka v gorki postelji.

Ako te boli križ, hrbet ali če imaš slabotno hrbtenico,

podloži si v vodi pomočeno in izvito rjuho, kakor smo pod 1. omenili (podložek), tako-le: Da se ti ne zmoči postelja, pogrni čez spodnjo rjuho koc in na tega položi še-le izvito in zganjeno rjuho tako, da ti bo segala na hrbtu od vratu do konec hrbtišča. Na to rjuho se vlezi in se s kocem, ki je pod taboj, od obeh strani zavij in s kovtrom pokrij, da se ne prehladiš. Tako zaviti ostani kake tri četrti ure, na kar, akó te veseli, lahko obnoviš podložek. Dva taka podložka na dan preženeta bolezen popolnoma.

Podložek je tudi izvrsten, ako te sprehaja mrzlična vročina, ali kadar se ti vstavlja kri.

Ako te vleče krč v telesu, ako ti ni dobro v želodcu,

ali kadar je treba odvajati kri iz glave in od srca: Vzemi rjuho (vedno tako iz domačega platna) jo zgrni 4- do 6 krat skupaj pomoči v vodo, izvij, vlezi se v posteljo, položi si jo čez trebuh in dalje proti kopaljem, ter se dobro pogrni in tako kake dve uri potrpi. Čez dobro uro obnovi pokladek. Dobro je tudi vodi pri-mešati kisa.

IV.

Kopeli.

a) Kopeli za noge.

Kopeli razločujemo v mrzle in tople.

Mrzle kopeli

v našem pomenu obstoje v tem, da stojiš eno do tri minute s stopali v vodi, katera naj ti sega do gležnjev. Posebno izvrstna in vsega priporočila vredna je taka kopel, kadar ti sili kri v glavo ali k srcu.

Zdravemu človeku so pa to, kar je vtrujenemu popotniku požirek hladne vode ob hudi vročini. Vsakemu, prav posebno pa vsem tistim, ki zvečer ne morejo kljubu trudapolnemu delu, kateremu so bili posvetili ves božji dan, takoj zaspati. Stopi ob takih prilikah, kdor si že ali kmet ali gospod, gospica ali pa pastarica, preden se vležeš spat, v kako posodo, v kateri toliko vode dno pokriva, da ti bode stopila čez stopalo do člena in ondi postoj kake tri minute, nakar se naravnost v posteljo podaj, ne da bi si noge poprej obrisal.

Tople kopeli

se posebno priporočajo vsem slabotnim ljudem, ki imajo pičlo krvi, ki so nervozni, obenem še prav mladi ali pa že jako stari, v prvi vrsti pa slabotnim ženskam, kajti dostikrat so tople kopeli jedina hitra in neškodljiva pomoč, kadar se v človeku kri na jedno mesto zaletava, kadar ga boli vrat ali glava, kadar ga vleče krč itd., kajti one so, ki vlečejo kri v noge in pomirljivo uplivajo na človeka.

Komur se pa noge poté, naj jih pa nikar ne rabi!

Napravijo se tako-le: V toplo vodo (25 do 26° R.) ali po domače, da jo roka še lahko prenaša, vsuj pest soli in perišče pepela (od drv, ne od premoga). Ko se je sol razstopila in si vse dobro premešal, drži ondi noge jeden četrt ure.

Posebno izvrste tople kopeli da vam poparjen senen drob, t. j. odpadki in ostanki, ki jih pometeš skupaj nad hlevom ali kjer imaš spravljeno seno ali otavo. Tacega drobu vzemi kaka 3 perišča in ga popari s kropom, pokrij in počakaj da se zadosti ohladi (25 do 26° R.)

Popolnoma brez pomena je, ali drob venkaj pobereš, preden si koplješ noge, ali ne.

Te kopeli so posebno koristne ljudem, katerim se noge pote, kateri imajo sploh bolehné noge, pri vsakovrstnih otiskah, pri putiki in revmatizmu, zlasti kadar ti prične na nogah med prsti gniti koža, kadar se napenjajo nohti i. t. d. S kratka taka kopelj je blagodejna vsaki nogi, v kateri je več spridenih in pokvarjenih sokov, kakor na zdravih in krepilnih.

Za putiko nimaš na celem svetu boljše pomoči, kakor take kopeli, v katerih drži noge jeden četrt ure obvite s povoji katere si poprej namočil v kopeli sami, in odleglo ti bo vže čez eno uro.

Ovsenične kopeli so tudi neprecenljive vrednosti vsem onim, ki nimajo popolnoma zdravih nog, bodisi, da jim je trpeti še vsled putike, revmatizma, trganja po udih, ali pa imajo kurja očesa, da jim gnijo nohti, da jim, ako le nekoliko hodijo, vže stečejo mehurji in se jim delajo žulji, ali kar še huje, ako jim noge gnijo, ali jim teče iz tistih i. t. d.

V vseh takih slučajih vzemi nekaj ovsene slame (ovsenice), jo deni v kotel in jo kuhaj pol ure. Tisto vodo porabi ob toploti 25 do 26° R za kopeli, kamor vtakneš za kake pol ure noge. Nato si jih do členov povij s povoji, katere si namočil v tej vodi, se vlezi, ter čakaj, da se ti posuše povoji. To na dan trikrat ponovi in v kratkem se boš znebil nadležnosti.

Zapomniti pa si je: Kdor ima krčevite žile, na ne jemlje in nikdar toplih kopeli, kateri bi mu čez stopala segala in topleji kakor k večjemu 25° R tudi ne smejo biti.

Gorka voda sama na sebi brez primesi tudi nič ne škoduje, koristi posebne tudi ne prinaša, le nesnago kože nam koreniteje in hitreje pobere, kakor mrzla.

b) Dopolovične kopeli.

Kopeli do polovice života namenjene so izključljivo le zdravim ljudem in to vsem tistim ki se hočejo okrepčati, vsem, ki so vstali iz bolniške postelje in se hočejo vtrditi prejkoprej.

Kopeli do polovice se dele v tri dele:

1. v mrzli vodi se stoji, da sega do kolena;
2. v mrzlo vodo se poklekne, da nam ona obda tudi kolena;
3. v mrzlo vodo se vsedimo, hoteč da nam seže do polovice trebuha.

Vse te tri vrste kopeli namenjene so edino le vtrjevanju omehkuženega našega telesa, torej jih je treba rabiti dalje časa, toda nikdar ne več nego 1 do 3 minute, kakor je dotični potrebnež, ki jih hoče rabiti, več ali manj slaboten.

Mrzle dopolovične kopeli.

Kdor ima oslabljen ali pa vže od rojstva semkaj slab spodnji del života, da se mu je bati kile, zlate žile, hudih in hudobnih vetrov, hipohondrije in kar je drugih takih nadlog, tak naj rabi tretje vrste kopeli: on naj v mrzli vodi posedi vsak dan po 1 do 3 minute in se bo okrepčaval čudovito.

V mrzli vodi sedeti je najboljši primoček za izganjanje zaprtih vetrov iz našega telesa. Obenem se pri tem množi slast po jedi, se množi prebavljivost in pa zadnji del života se nam prijetno odpre. Kri prične živahneje po žilah krožiti in bledica in kar je enakih se zgube.

Te vrste kopeli rabijo naj se dva do trikrat na teden in se ni treba vezati na noben dnevni čas. Najpripravnejši čas za nje je zvečer, preden se vležeš. Tedaj hitro obleko raz se, za dve ali tri minute v pripravljeno vodo sedi in smuk pod odejo, moker kakor si, ne da bi se obrisal še posebej. Vže čez malo tednov znebil se boš vseh nadležnosti.

Kdor ne more zaspati, spat ali sploh slabi spi, rabi naj sede kopeli in doživel bodeš čuda. Komur se zdi, da se zjutraj bolj utrujen dvigne iz postelje, kakor se je zvečer na njo vrgel, rabi naj kopeli sede in zaželjeno okrepčanje mu ne bo izostalo.

Tople dopolovične kopeli.

Kar velja o kopelih za noge s poparjenim senenim drobom in ovseno slamo, velja v popolni meri in od besede do besede

tudi za oslabei spodnji del života, kadar si napraviš take kopeli, da jih rabiš sede.

Ovsenične sede-kopeli so posebno izvrsten lek proti putiki.

Kopeli s poparjenim senenim drobom, v katerih se sedi, so vsega priporočila vredne, kadar se ti voda zapira, ali ne opravljaš zadosti redno potrebe ali to le z veliko težavo, ob zlati žili in kadar te vetrovi koljeje.

c) Polne kopeli.

Dele se tudi te v mrzle in tople polne kopeli. Rabimo jih lahko na dva načina: ali stojimo v kadi z vodo napolnjeni, da nam tista sega do pazduhe, ali pa se v napoljeni kadunji vležemo v vodo. Tudi tu je treba telo oprati ročno. Najkrajša poraba polnih mrzlih kopeli traja 1 minuto, najdaljša 3 minute. Tukaj si sploh zapomni: Čim manje časa se koplješ v mrzli vodi, tem večji je vpliv tiste kopeli na tvoje telo. Nikdar in na noben način ne bodi čez tri minute v mrzli vodi! Zakaj ne? Zato da ne! Voda naše telo izsesava, če se predolgo mudimo v njej, kar pa ravno ni neobhodno potrebno. Edina izjema so tukaj brzi plavači, kateri kake pol ure v mrzli kopeli plavajo in se potem vsedejo k dobri malici ali južni, ter tako telesu zopet skozi usta povrnejo, kar jim je voda vzela skozi polt.

Mrzle polne kopeli.

Zdravo telo, katero si hoče zdravje tudi ohraniti, se mora večkrat kopati in to ob vsakem letnem času brez razločka ali je poletje ali zima, pomlad ali jesen. Po zimni koplji se na teden po dvakrat ali trikrat (vedno le v mrzli vodi). Zadosti je pa tudi, ako vsaj po jedenkrat na teden greš v kopelj. Toda tudi tu zapomni, da nikdar ne za več časa nego k večjemu za tri minute!

Poglavitno pravilo, kadar se greš kopat, ti bodi, da ti je po celem telesu enakomerno gorko, bodi si, da si bil poprej v topli sobi, ali da si se pri delu ogrel ali da ti je sprehajaje se postalo gorko.

Kogar pa stresa mraz, ali ima mrzle noge, ta naj se ogiba mrzlih kopeli.

Obleka, ki jo po kopeli na se deneš, bodi vedno popolnoma suha.

Kadar ti je vroče, da se cedi pot po tebi, tedaj, trdili so naši pradedje; beži od vode, kolikor dalje ti je mogoče. To je bilo nekdanj, ko so ljudje živeli še počasi, ko niso poznali še železnice in brzvoja, telefona in elektrike sploh. Dandanes velja pravilo, da kadar si vsled potu, seveda ob zdravem telesu do kože moker, tedaj ne moreš storiti nič bolj pametnega, kakor če se greš kopat v mrzlo vodo! Hitro se sleci in hitro

v vodo, brzo se umij in po celem telesu obdrigni in prav tako hitro zopet moker nazaj v suho obleko in videl bodeš, kaka da je to dobrot! Vsa kopel ne sme dalje trajati nego le eno minuto in voda ne čez pas segati.

Ako ti je pa vroče in te je obenem dež premočil, tedaj se pa vode ogibaj! Tedaj se ne hodi kopat!

Dobro si zapomni, da je ni kmalo večje neumnosti, kakor če bi kdo mislil, da so mrzle kopeli tem ugodneje, koristneje in vplivneje, čim dalje časa v njih čepiš. Ne, ravno narobe je res! Čim krajši je čas, ki ga porabiš v mrzli vodi, tem večjo korist bodeš imel od kopeli.

Ne moremo si kaj, da ne bi povdarjali še jednoč da vse to velja le o zdravem človeku, ne pa o bolniku.

Kako naj bolniki, zlasti hudo bolni rabijo kopeli, bodi prepuščeno umnemu zdravniku.

Tople polne kopeli.

Napolni kad, ali pa kadunjo toliko z gorko vodo, da ti bo pokrila vse dele telesa, ko si se podal vanjo. Ondi ostani kake pol ure, na to pa brzo v drugo, zraven prve stoječo kad, ki je z mrzlo vodo napolnjena, ter se potopi do glave. Če nimaš druge kadunje ali druge kadi pri rokah, velja tudi, če se po gorkih kopelih po celem telesu splahneš z mrzlo vodo. Ne to in ne ono pa ne sme trajati več nego le eno minuto. Na to pa urno smukni v obleko, ne da bi se poprej obrisal po životu, nakar hodi najmanj pol ure, da se ogreješ do dobrega. Če si se šel pa od dela kopat, je pa zadosti, če se lotiš zopet dela.

Voda za tople polne kopeli naj bode kakih 26 do 28° gorka, za stareje osebe tudi do 30° R. Priporoča se, da se njena toplota natančno določi s toplomerom, kar se zgodi na ta način, da se pusti toplomer nekoliko časa v topli vodi, katerej hočemo določiti toploto.

Zapomni si, da se moraš po vsakih toplih kopelih splahniti z mrzlo vodo ali pa se potopiti v mrzli vodi do glave. Le glave si ne zmoči nikdar. Mrzla voda te ohrani čilega in gibčnega, kožo napne in ti podeli mladostno zdravo barvo. Edino le tople kopeli storile te bodo lenega, koža se zgrbanči in oslabi ves organizem.

Kakor smo omenili pri sede-kopeli, da se tiste dado zdatno zboljšati in pripraviti za nekatere bolezni kot posebno izvrstne, ako jim primešamo n. pr. senenega drobu, katerega poparimo, ali pa za take kopeli kuhamo ovsenico, velja to tudi za tople polne kopeli.

Kopeli s prekuhanim senenim drobom.

Napolni vrečico s senenim ali otavinem drobom in jo vrzi v kotel, v krop, kjer naj vre četrt ure. Ves ta krop potem spusti

ali izlij v kad, za kopelj namenjeno, kamor napelji mrzle vode, katera naj priteka toliko časa, da se krop ohladi do primerne toplote. Take kopeli so najboljši pripomoček, kadar si želiš telo hitro ogreti na neškodljiv način.

Tople ovsenične polne kopeli

se napravijo, če vzameš snopič ovsenice in jo vržeš v vrel kotel, kjer naj pol ure dobro vre. Vse druge potem priredi, kakor pri dopolovičnih ovseničnih kopelih.

Te kopeli so zdatno krepkeje, nego one senenega drobu in so posebnega priporočila vredne, kadar kdo oboli na ledicah ali na mehurju, ali če dobi kamen, ali pa če ga lomi putika.

Škarične kopeli.

Vzemi nekoliko smrekovih škarič, čim svežeje tem bolje so, dalje nekaj na drobno razsekanih smrekovih vejic, pa tudi jako smolnati smrekovi in jelovi storži so vrlo dobri, le razsekati jih moreš. Vse to vrzi vse navskriž v lonec ali kotei, kjer naj pol ure vre. Vse drugo potem odpravi, kakor pri kopelih s senenim drobom in z ovsenico.

Tudi te kopeli so jako koristne vsem tistim, ki bolehajo na obistih in mehurju, vendar pa ne toliko, kakor ovsenične kopeli.

Poglavitni vpliv škaričnih kopeli razteza se na kožo, katero spodbuja k vspešnejemu delovanju, in pa na notranje dele života, katere okrepčava. Za starikave osebe pa ni kmalo boljših kopeli, kakor so ravno škarične.

d) Izmivanje posameznih delov života.

Izmivanje glave.

Čegar glava je boleha ali nesnažna zaradi vsakovrstnih oteklin, bul, turov in kar je sličnih proizvodov spridene krvi v našem telesu, ta naj jo pridno izmiva — navadno z mrzlo vodo. Lasje naj bodo kratki in naj se glava po izmivanju dobro in popolnoma osuši, zlasti ženskemu spolu, ki ima dolge lase, tega ne moremo povdarjati nikdar zadosti dobro, sicer te bode jelo trgati po glavi, da bo joj! Mrzla kopelj bodi vselej kratka.

Kdor nosi dolge lase, svetuje se mu, naj si glavo izmiva v topli vodi, kar lahko več časa traja kakor v mrzli. Zapomni si pa, da se moreš po izmivanju v topli vodi vselej splahniti v mrzli, tako da se boš, recimo kakih 5 do 7 minut izmival v topli vodi, nato pa splakoval le eno minuto v mrzli vodi.

Izmivanje oči.

Kdor ima slabe oči, ta naj si jih pridno izmiva v mrzli vodi. Okrepčala se mu bode vidovitost.

Komur pa zatekajo oči, ali mu teče žnjih, rabi naj toplo vodo za izmivanje taistih.

V.

Umivanje.

Narodni pregovor pravi: „Moli in delaj“ — in Bog te bo blagoslovil. Temu se sme še pristaviti brez oporekanja: — in umivaj se, da zdrav ostaneš. Dragi moj čitatelj! Ne zameri mi da se drznem sumničiti te, da se morda le tedaj umiješ, kadar greš v cerkev, sicer pa to prepuščaš — mački! Glede tega se dan na dan naš sicer vsega spoštovanja vredni kmetič hudo pregreši.

Za umivanje si vzemi vselej mrzle vode in hiter bodi. Umivanje naj se vrši kolikor moč hitro in enakomerno, čim manje časa traja, tem bolje in zdraveje. Kogar pa stresa mraz, naj se ne umiva, kajti s tem bi odtegnil še tisto malo gorkote telesu, kar jo ima. Mrzlico bi lahko dobil in prehladil bi se.

Umivanja delimo zopet v celotelesna in delomična.

Celotelesno umivaje je tisto, ki je raztezamo na vse telo razen glave. Prične se tako-le:

Vzemi briso iz debelega domačega platna, namoči jo v vodi, da se bo od nje cedilo in si prični umivati prsi in spodnji del telesa, za tem hrbet, roke in noge. Kako da boš hrbtu najbolje in najhitreje prišel do živega, prepuščamo tebi samemu, kajti nismo vsi enako ročni. Po vsem telesu moraš biti umit najkasneje v dveh minutah. Vsako daljše umivanje je odveč in ti utegne škodovati namesto koristiti. Dalje pazi, da ne bo prepriha ondi, kjer se boš umival, toraj vselej dobro zapri okna in duri. Brisati se ti ni treba, temveč se na vso moč hitro obleci in hiti takoj na delo ali na sprehod, da se dobro razgreješ.

Čas za celotelesno umivanje je vsak dober, vendar pa je zjutranja ura tudi tukaj zlata ura. Ne straši se, da bi s takim umivanjem zamudil preveč časa, kako li, ker moraš najdalje v dveh minutah ves umit in če mogoče tudi že zopet oblečen biti. Kdor ima čas, naj se gre na to sprehajat, kogar kliče dolžnost na delo, posveti naj se tistemu, če bi pa bilo vreme neugodno, pa tudi nič ne de, če se po umivanju zopet za kake pol ure podaš pod odejo.

Še veliko več vredno je pa celotelesno umivanje za ubozega trpina, kateremu se pot cedi s curkom po telesu in se prsti na rokah že kar sprjemljejo. Kako te bode tako umivanje po celem

telesu takoj poživilo in okrepčalo, prepričal se bodeš šele, kadar bodeš to sam poskusil.

Kdor zvečer v postelji ne more takoj zaspati, poskusi naj tako umivanje in navadno se mu bo kmalu pridružil zaspanec.

Kako pa pozimi? Ravno tako, le s tem razločkom, da se pred vsakim takim umivanjem na celem telesu dobro ogrej, kar dosežeš najlagje, če greš za kakih deset minut v posteljo pod odejo.

VI.

Voda za pijačo.

„Ariston men hydor“ (Voda najboljša pijača!) trdil je že modrijan pri starih grkih, o katerem pa hudobni jeziki trdijo, da je sam ni kaj posebno čislal, temveč se je rajši držal vina. No bodisi temu, kakor že drago, toliko jo res, da je voda edina od Stvarnika samega odkazana in določena pijača, kakor je prikladna našemu telesu.

Vprašal me bodeš morda, koliko naj človek vode popije na dan. Odgovor je kratek, ker čisto naraven: kakor je žejen, ne več ne manj. Jako moder izgled dajo nam v tem oziru, recimo, kar se tiče pijače, živali. Ali si že videl kdaj vola, konja ali psa, ki bi se bil silil z vodo? „Ne“! „Človeka tudi še ne“, mi bodeš morda odgovoril hudomušno, „vsaj tako bedast menda pač ni nobeden, da bi se silil z vodo“! O pač, pač, dragi moj, tudi taki čudaki so vže živeli na svetu in še žive, ki so po 10 bokalov in več vode potrobili na dan. Taki ljudje so bedaki, vendar pa še ne tolikšnji, kakor tisti ki popije dan na dan po 10 bokalov piva ali po 6 do 8 bokalov vina, vode pa mesca in leta niti ne poskusi ne. Tak človek koplje sam sebi jamo, kamor se bo zvrnil pred časom.

Kdaj naj se pije voda? Vselej, kadar si žejen, bodi sedaj zdrav ali ne. Narava zahteva svoje pravice in nikar ji jih ne krati, sicer se bo grozno maščevala nad teboj. Pij pa vselej le toliko, da si vgasiš žejo, več nikdar ne.

Nikdar pa ne pij, zlasti vode ne, med jedjo bodi si opoldne, bodi si zvečer. Kadar je jed na mizi, naj voda zgine z mize in zakaj? Zato, da se jed prvič že v ustih s čisto slino dobro presvaljka, preden nam zdrči po goltu v želodec in drugič, da se jed tudi v želodcu kolikor moč z nerazredčeno kislino premeša in vsled tega tudi dobro prebavi. Kdor pa med jedjo pije vodo, ta si razredčuje lastno želodečno kislino, jo torej slabi, toraj pokvari, potem se pa čudi, če mu želodec le slabo prebavlja ali pa še celo nič ne.

Če si pred jedjo žejen, pij, želodec ima tedaj goste sokove, zgoščeno kislino, katero bi porabil le težko, razredčiti jo je treba,

zato te opominja z žejo. Vže jedno ure, dve, tri ure po jedi pa že zopet lahko piješ, če si žejen. Ne sili se pa z vodo nikdar ne.

Kadar si zabasan, postopaj takole: Kakor hitro čutiš, da vže dva dni nisi bil na strani in da te v spodnjem delu telesa vročina kuha, ob enem si pa brezmejno žejen, tedaj ne segaj po korcu, da bi se vode napil kar v dušku, kajti to bi bilo prav tako, kakor če bi ti v razbeljeno peč korec vode vrgel. V takem položaju pij vsake pol ure le po jedno žličo vode in doživel boš čuda. Kako in zakaj? Reč je taka. Če bi se ti v takem položaju nahlastal vode, kakor si žejen, bi tista voda pridrla kakor ploha v želodec in poplavela vso želodčevo kislino, kakor tudi druge žlahtne in redilne sokove in s seboj vzela iz telesa. Ako pa voda v takem položaju dohaja le po žlici v želodec, se ona ondi lepo pomeša s pregostimi sokovi, jih odpelje polagoma v čreva in pravemu smislu razdeli po telesu, tako, da vsaka malenkost najde svojo pravo pot. Telo se ti bo odprlo in oddahnil si bodeš da bo veselje. Kdor ne verjame, pa naj poskusi. Sicer pa hočemo v tej knjižici proti koncu navesti še nekaj družega, kar je tudi silno imeniten lek, kadar se je zaprlo človeku, toda tako po ceni, kakor ljuba sveža vode vzeta po žlici, ni. V mislih imamo imeniten čaj, recimo mu „Izganjač“, katerega si vsak sam lahko doma skuha, ako ima zanj potrebne pritikline pri rokah. Sicer jih pa lahko za male krajcarje v lekarni dobiš. Toda o tem kasneje, kadar bode govorica nanesla na jedi.

VII.

Druga pijača.

Razen vode se našemu telesu, kakor tudi našemu skromnemu življenju posebno dobro prileže sadna ali kuhana voda, katero zna skuhati iz posušenega sadja vsaka gospodinja, torej se ne bomo tukaj žnjo pečali natančneje. Preidemo k drugi tudi posebno zdravi pijači, ki pa stane že nekoliko več, tako truda kakor drobiža preden je ugodna, da se pije. V mislih nam je

medica

Kaj je med ali strd, ve vsak otrok, ki je le jedenkrat medeno potico drobil, kaj pa da je medica, utegne pa že biti bolje in bolje neznano. Posebno medica, kakor jo bodemo tukaj popisali, po naših krajih menda ni nikjer -v navadi, mnogo pa se je popije v nemški državi, zlasti ondi, kjer je malo ali nič vina. Človek, ki si z medicco gasi žejo in sicer živi modro in pametno, navadno postane silno star. Napravi se pa takole:

Vzemi jako snažen bakren kotel, ter vlij vanj kakih 60 do 65 litrov mehke vode. Ko se je voda že precej razgrela, primešaj

ji 6 litrov medu, nakar naj zmes dobro poldrugo uro polagoma, t. j. ob malem ognju vre. Kadar se na površju nakopičijo, umazane pene jih je treba posneti. Čez poldrugo uro vlij to zmes v ploščevinasto ali pa glinasto posodo. Ko je zmes ondi toliko ohladila, da je le še mlačna kakor kaka voda, ki je bila celo popoldne vročim solčnim žarkom razpostavljena, zlij jo v sod, katerega si pa dal poprej očistiti na vso moč skrbno. Na veho postavi potem zamašek, zabiti pa soda ne smeš, kajti čez pet do deset dni prične zmes vreti, če je klet primerno gorka. Ko je zmes kakih 14 dni vrela, jo pretoči v drug sod, drožice pa, ki so v prvem sodu ostale na dnu, vrzi proč. V drugem sodu prične mlada medica zopet vreti, kar traja kakih 10 do 14 dni. Ko se medica na to pomiri in v sodu ne slišiš ničesar več, je znamenje, da se je pijača očistila. Sedaj pa le zabij veho. Čez 3 do 4 tedne dobo pijača svitlo barvo in postane pitna. Ako jo sedaj v steklenice precediš, dobro zamašiš in položiš v hladen pesek, bodeš doživel, da se ti bo pri natakanju penila medica, kakor šampanjec. Ta pijača človeka jako pohladi, je torej zlasti za bolnike in mrzlične ljudi vsega priporočila vredna. Bolnik, ki ne sme piti ne vina ne piva, se bo tako medicine zveselil, kakor duša svetega raja. Pa tudi zdravim ljudem je taka medica jako prikladna pijača, le preveč je ne smeš piti, sicer prikličeš — Urha.



Četrty del.

I.

O živežu.

„Zdravo telo, najboljše blago!“ To je star, ali vendar še vedno resničen pregovor in ostal bo resničen, dokler bodo ljudje — pametni. Da se pa naše telo, samoobsebi največje čudo Stvarnikove roke, ki je povsem jako slabotno in ga lahko vsaka nepriljučna sapa vrže na bolniško in na mrtvaško posteljo, tudi po možnosti ohrani zdravo, bodi v prvi vrsti božja, v drugi pa naša lastna skrb.

Glede na varstvo božje, moramo reči iz lastnega prepričanja da nam je tako potrebno, kakor vsakdanji živež, kajti na tisoče našeli bi nevarnosti, katere vsak dan od vseh strani preže na nas in nas zalezujejo kakor zlobni duhovi. Najbolj bistrooka naša previdnost onemagala bi tem nasproti, ako bi nas le Bog jeden trenutek spustil iz svojega varstva!

Kar se pa tiče naše lastne skrbi, da si ohranimo ljubo zdravje, imamo na razpolaganje raznih pripomočkov, ki popolnoma zadostujejo, ako jih le pametno rabimo. Med temi pripomočki je v prvi vrsti našemu telesu primeren živež, in tukaj bi si upal trditi, da v naših krajih med živežem zavzema kruh prvo in naj odličnejše mesto.

Kruh, zdrav in tečen kruh je torej eden najbolj trdnih stebrov v človeškem življenju in povsem opravičeno je torej vprašanje, kakšen naj bode kruh, da bode zadostoval svoji nalogi. Mož, ki se je vse svoje življenje pečal s tem, da bi spoznal naravne skrivnosti in velikanske ter čudodelne njene sile in izkoristil za terpeče človeštvo, ta mož, sedem in sedemdesetletni častitljivi in celemu velikanskemu svetu dobro znani župnik Boštijan Kneipp v Wörishofenu na Bavarskem, nasvetuje sledeče vrste kruh, kot najzdravejši in najtečnejši. Recimo mu

a) otrobnik.

Kadar pripravljáš pšenico v mlin, reci, da naj se ti z otrobi vred zmelje, t. j. da mlinar ne bo zločil otrobov iz moke. Mlinar

se bo branil, ker mu tako mlenje nikakor ne ugaja, kajti napravlja mu mnogo nepotrebne delo, če ima le en kamen.

Od te, recimo, kosmate moke vzemi potem po 1, 2, 3 ali 4 litre, kolikor in za koliko ljudi da hočeš speči, in vmesi testo s kropom, ter je postavi čez noč na primerno toplo mesto. Zapazi pa, da v tako testo prav nič družega ne pride, toraj nič droža, nič soli, nič družih dišav. Drugo jutro izpeci iz testa štručice, večje ali manjše, kakor se ti poljubi, katere vsadi v peč, kjer je gorela navadna gromada, ter jih pusti ondi kako poldrugo uro.

Pri pobiranju štruc iz peči, imej vrel krop pri rokah, kamor vsako iz peči došlo štruco še vročo vtakni za kake 3 do 4 sekunde t. j. tako dolgo, da štiri našteješ nato jo pa zopet porini za malo časa nazaj v peč. Na ta način pečejo si kruh redovniki „trapisti“ in pomakanje kruha v krop ima namen, da se izloči iz otrobov moki primešanih vsa sladkornina in preide v kruh, kar ga stori okusnejega in tečnejega.

Tak kruh, recimo mu „otrobnik“ je posebno prikladen vsem tistim, ki imajo slab želodec, ki slabo prebavljajo zaužite jedi, ali pa trpe vsled zlate žile.

Kdove kako okusen ta neosoljen kruh ni, pač posebnø zdrav in redilen. Shranjuj ga na hladnem in kadar bi skorja postala le pretrda, ovij štruco, predno jo načneš, z vlažnim prticom.

b) Kruhovka.

Za kruhom večina ljudi najboljše dobro in tečno juho ceni, žalibog da si jo pa zamore naš kmetič privoščiti, tako redkokdaj, govejo juho namreč. Tukaj se nam zdi umestno napisati recept, po katerem se da napraviti juha, ki prekosi glede redilnih snovi vsako govejo juho in kar je poglobitna reč, si jo lahko vsak privošči, da, tudi največji siromak. Recept je takle:

Vzemi rženega kruha, tudi ostanki so dobri v ta namen, in ga razreži in posuši do trdega, na kar ga stolci v možnarju v moko. Nato pristavi mleka k ognju in kadar zavre, podmedi dve do tri žlice te krušne moke v vrelo mleko in pusti vreti dve minuti in juha je gotova. Mesto mleka se tudi lahko prava goveja juha vzame ali pa tudi le sama voda, kar pa oboje ni tako tečno, kakor mleko. Vendar zapomni, da kadar jo kuhaš na vodi, jo moraš nekoliko osoliti in zabeliti z maslom.

Taka juha se da z najmanjšimi stroški napraviti in je na vso moč zdrava in posebno slabotnim otrokom nad vse prikladna, ker je prav lahko prebavljiva in nič ne nopenja. Kdor ima malo krvi in še tisto oslabeledo, uživa naj tako juho in kmalu se mu bodo pokazale rožice na licih. Dalje je ta juha vsega priporočila vredna pri vsih bolnikih, ki so vsled bolezní že hudo oslabeledi in pri ljudeh visoke starosti, ki nimajo zob, da bi druge jedi grizti

mgli. Taka juha drkne kar sama v želodec in podeli telesu obilno hrane. Želeti je, da bi se juha „kruhovka“ pod vsako streho udomačila in to vsled njene posebno cene in redilnosti.

c) Poglavitne vrste živeža.

Tri jako važne, ako ne najvažneje vrste našega živeža smo ravnokar spoznali v vodi, kruhu in kruhovki. Razen teh treh je pa še sto in sto, da na tisoče vrst živeža, ki ga nam je Stvarnik dal na razpolago in dostikrat nam ni družega treba, kakor le roko stegniti ponj. Ptice pod nebom in ribe v vodi, zverine po gozdih in domače živali ponujajo nam jako raznovrsten živež, vsaka njiva, travnik, pašnik ima nekaj, kar se prilega našemu telesu in drevje, posebno v prvi vrsti sadno drevje, kako bogato je to preskrbljeno z našim živežem. Kakor pa si niso vsi ljudje enaki, tako je tudi med živežem in živežem velik razloček. Na razpolago nam je namreč, prav dober, dober in slab živež.

Prav dober živež, ki je za naše telo kakor nalašč vstvarjen imenujemo tisti živež, ki ima mnogo dušca v sebi. Tu sem spada v prvi vrsti mleko, sir, sočivje, mesnina in ribe.

Dobremu živežu prištevamo jedi, ki sicer nimajo mnogo dušca v sebi, pa vendar še toliko, da vzdržujejo naše telo zdravo in trpežno in tu sem spadajo: žita, krompir, vsakovrstne zelenjave in sadje.

Slab živež za naše telo so pa vse in vsakovrstne tolščice (maščobe), tudi surovo maslo (puter) in vsa olja, ker nimajo čisto nič dušca v sebi.

Mleko.

Dostikrat bodeš slišal: mleko je za otroke! Prav res, prav tako dobro pa tudi za te in za tvojega starega očeta, ako ga še imaš. Mleko je in ostane prvi in najiminitnejši živež v človeškem življenju, kajti vse snovi ima, kar jih naše telo potrebuje za svoj razvoj, vrh tega je pa tudi na vso moč lahko prebavljivo in nikdar ne povzroča težav. Posebno pa se priporoča vsem slabotnim in bolehnim, toda vedno le po malem, jako zmerno! Po jedna pitna časa za jedenkrat popolnoma zadostuje. Kdor je pa zdrav in pri delu, sme ga pa tudi več! Bolnikom sme se tuptam še tisto malo, kar je popije, z vodo pomešati, kakor je to pri prav majhnih in slabotnih otrocih navada.

Mleko nam dajo krave, ovce in koze. Pri nas so vse tri vrste v navadi in med temi je kozje mleko najkrepkeje in se je že mnogokrat pokazalo kot posebno izvrsten lek pri želodčnem kataru. Sploh bi se naš današnji omehkuženi in bledolični ter slabokrvni rod moral bolje držati mleka, kakor pa tiščati za slabim, ničvrednim pivom in pokvarjenim židovskim vinom in kmalo bi

se oslabela kri pognala krepko v obledela in vela lica, ter bi priklicala žarno pomlad na nje.

Sir.

Za mlekom pride sir, kot poglaviten živež, ki pa že ni več tako popolen, kakor mleko, kajti vže se je marsikaj žnjim zgodilo in zlasti sol se mu je primešala, kar človeka žeja, to je pa znamenje, da taka jed povzroča vročino v želodcu.

Sočivje

kakor je: fižol, grah, leča, bob je živež, ki ga je Bog menda nalašč vstvaril za revne ljudi in zimsko dobo. Sočivje nikakor ni draga jed, omisli si jo lahko po večkrat na teden tudi najsiromašnejši delavec, če nima pedi lastne zemlje, kjer bi si je sam pridelal. Ono zadostuje človeku ob najtežjem delu in ima to lepo lastnost, da se da pripraviti na razne načine jako okusno.

In kako lahko je pač pridelati sočivje! Ako nimaš lastne njive, ki bi jo odločil za fižol, kar tudi največji posestnik ne bo storil, ker vsak dobro ve, da je fižol jako zadovoljen gost v krompirju, v prosu ob zelniku i. t. d. In kako obilno se ti povrne, kar si ga potaknil v zemljo. Sadite pridno fižol, grah, bob in sejte lečo, potem pa jo pogosto uživajte in stari krepki slovenski rod vstal bo zopet v naših potomcih.

Mesnine

so tudi jako tečne in redilne, toda mastne ne smejo biti. Največ redilne moči ima govedina mlade, vže dorasle živine. Teletnina ni še nič dovršenega, toraj zdatno manj redilna, pač pa laglje prebavljiva.

Ribe

služijo zlasti primorskim narodom za vsakdanji živež, kakor nam krompir in imajo tudi veliko redilne moči v sebi, ker imajo mnogo dušca.

Žita.

Med redila druge vrste štejemo v prvi meri vsa žita, kakor so: pšenica, koruza, rž, ječmen, oves, proso in ajda. Ako hočemo govoriti odkritosrčno, moramo priznati, da so žita v drugo vrsto redil potisnili šele mlinarji, odkar so jeli moko ločiti iz otrobov. Dokler so ljudje žito s celoma, kakor sedaj sočivje, jedli, so bili zdravi in krepkega telesa, sami orjaki, kajti použili so sami vse redilne snovi, katere gredo dandanes v otrobe in jih dobi živina. Čim bolj fina je dandanes moka, tem manj redilne moči ima v

sebi. Žito ima namreč največ redilnih snovi v luščini in od tod proti sredi pa pojemlje redilnost. Vzemi n. pr. limono: kje ti najbolj diši? V lupini! In redkev, kje je najbolj okusna? Tudi v olupkih. Olupi jo in nič več ni tako slastna in huda. In jabolko, kje ima prelepi njegovi vonj svoj prav sedež? Zopet le v olupkih. Kakor hitro si ga olupil, se vonj zgubi kmalo iz vsebine, v olupkih pa ostane vedno. Zdravnik G. trdi, da če bi psu dan na dan dajal kruh iz najfineje moke in pa le vodo za živež, mora pes poginiti v sedmih tednih. Nasprotno bi pa prav tisti pes živel leta in leta, če bi dobival kruh iz moke, iz katere otrobi niso izločeni. In prav tak kruh moral bi jesti človek, če bi hotel živeti dolgo. Daj pšenice, oziroma soršice v mlin in naroči, da se ti zmelje na debelo, t. j. z otrobi vred za kruh; speci na to kruh iz take moke in jej ga z vso družino vred in kmalo se bodele vsi skupaj krepke počutili, kakor jeleni na gorah. Pšeničen kruh prilega se zlasti ljudem, ki imajo duševno delo in mnogo sede pri tem, ker je lahek in lahko prebavljiv. Za delavnega človeka pa ni boljšega kruha, kakor je rženjak, spečen iz ržene moke.

Rž

ima, zlasti v oziru na kruh skoraj da še več vrednosti, kakor pšenica, kajti kruh je tečen, kaj zaleže in izda, ako si ga založil pošteno malico.

Kakor pšenična, rabi se tudi ržena moka v kuhinji za razne predmete in sokove, kar je sploh vobče znano. Opomnimo le, da je jako redilna in da bi še mnogo pridobila na redilnosti, ako bi se rabila z otrobi vred, kakor smo o tem govorili že večkrat.

Ječmen

ima nekaj manj redilnosti, kakor prvi dve, toda ne izdatno manj. Po kmetih se rabi kot primes k drugim žitom za kruh, ako ga daš v stope, dobiš „ješprenj“ (Gerstenbrein), ki ga imajo po nekaterih krajih leto in dan opoludne na mizi. Ješprenj mnogo odrine, je jako zdrava in redina jed, toda tudi tukaj gredo najboljše redine snovi v mekine, da jih pujski dobe, človek se pa skoraj da obriše prazen. Iz ječmena se kuha tudi pivo, in žali-bože tudi tukaj ostane največ redilnih snovi v tropinah, katere pridejo goveji živini na dobro. Kruh iz ječmenove moke nekoliko zagreni, zlasti če je star, kljub temu je pa jako zdrav in tečen.

Oves!

Kdo ga ne pozna tega „špičkarja“. Vže pri naših prednikih slovel je oves zaradi svoje izredne redilne moči, ki jo ima v sebi in kogar so prisilile okolščine, da si je moral ves čas svojega življenja z ovseno moko tolažiti lačni želodec, bil je navadno

močan, kakor kak „Štempihar“. Zlasti tečen in zdrav, ker posebno lahko prebavljiv je na mleku skuhan ovsen močnik in za malico pa — ovsenjaki! Žalibože, da ga naš narod tako malo čišla in po obojem le tedaj sega, kadar ni okusnejih živil pri rokah. Le pogledjte, kako krasno se razvija konj, kateremu umni gospodar meša že od mladih nog oves med zobanje in kako čili in lepi so naši vojaški konji, ker zobljejo oves.

Kneip trdi, da če bi mu bila dana prilika, skozi dve leti po 50 otrok živiti z ovsenimi izdelki, drugim 50 v prav tisti dobi pa kavo in druge novodobne sladkarije in k mehkužnosti vodeča živila dajati, bi se svet čudil, kako da bili otroci z ovsenjakom oskrbovani prečudovito krasno razviti duševno in telesno nasproti omehkuženi mladini, ki se je zalivala s kavo in enakimi rečmi, In kako lahko ti je pridobiti oves. Jako po ceni je, ker ga je današnji rod zavoljo zagrenelega okusa določil konjem za živež. Oj ko bi se le zopet povrnili k ovseni moki, k ovseni kaši k ovsenjaku in sploh k ovseni hrani! Kmalu bi bili zopet na površju, kakor smo bili v starodavnih časih junaki od nog do glave in kakor so Dalmatinci in Bošnjaki še dandanes.

Koruza

je žito, ki se navadno sadi le po deželah z gorkim podnebjem. Glede redilnosti bi ji, kakor se pri nas ne melje, brez dvoma odkazali prvo mesto, kajti pri mlenju koruze mlinar ne dela otrobov, temveč zmelje vse skupaj. Kako priljubljeni so koruzni ali turšični žganjci in kako radi smo jedli otroci tupatam turšičen kruh v zameno z rženim! In vendar se je naš kmet, rekli bi nekako ogiblje, neče je same rabiti za živež, dasiravno je koruzen močnik zdatno bolj okusen, kakor oni iz ržene moke, ali pa oni iz krušne moke in naj bo makari tudi jajce v poslednjem ubito. Kaj in koliko zaleže koruzna moka za polento našemu sosedu Lahu! Njemu je ona to, kar je nam

krompir,

ta nad vse imenitni, če tudi ne kdove kako silno redilni živež in to ne le našemu narodu, temveč celemu svetu — bi lahko rekli. Kdo bi ga ne čislal kljubu ne ogromni redilni vrednosti tega prijatelja človeškega, zlasti ubožnejega rodu, kateremu dostikrat poleg kruha nadomesti vsa druga jedila in to makari po trikrat na dan: zjutraj v oblicah in kislo zelje, opoludne krompirjevi krhlji na vodni juhi kuhani, ali pa podmeteni in zvečer, no zopet v oblicah! Kljubu temu nisi še nikjer slišal, da bi se ga bili ljudje preobjedli. Še večje vrednosti je krompir kot piča pri živalih, ki se posebno lepo rede po njem, tako goveja živina, kakor ona, ki jo navadno v pozni jeseni ali pa šele pred pustom koljemo in večinoma v „kranjske klobase“ podelamo. Kuretina po zimi

navadno ne dobi družega, kakor kuhan krompir zmečkan in pomešan in kako ji gre v slast.

O prosu in ajdi velja vse kakor smo pisali o ječmenu in ovsu.

Jajca

so priporočati le surova ali mehko kuhana, trdo kuhana so težko prebavljiva jed.

Zelenjave

štejemo tudi med živila, ki imajo malo dušca v sebi. Potrebne so zelenjave na vsaki mizi, kjer se reže meso, kajti mesa samega nikakor ne kaže jesti dan na dan, ker povzročuje preveliko vročino v telesu in to ni zdravo. Zelenjave z mesom zaužite pa vničijo vročino. Redilnosti nimajo kdovekaj, vendar pa surove vendarle še nekaj več, kakor pa kuhane. Kjer je torej mogoče, uživaj jih surove, kakor n. pr. solato, kumare itd. Kdor ima gosto in krepko kri, naj le uživa mnogo zelenjave, te mu bodo kri kmalu razredčile. Da še celo zredil se bo ta ali oni od zelenjav, ako jih po-uživa v obilni meri, toda tako telo ni trpežno, brez prave moči in brez zdrave barve na licih. Poleg debelosti muči jih težka sapa, kri prične vodeneti, še eno dve ali tri leta in vodenica se oglasi, za njo pa kmalu zgodnja smrt.

Kdor hoče torej zelenjave s pridom uživati, je naj jih le v zvezi z živili, ki imajo obilno dušca v sebi.

Sadje

ima sicer tudi malo dušca, vendar pa mnogo drugih nam jako zdravih redil. Kako naj ga uživamo? Kakor ga je Bog dal, tako je najzdraveje in najprikladneje našemu telesu. Sicer se pa uživa tudi kuhano in na razne načine pripravljeno z mesenino. Tudi suho sadje, jabolčni krhlji, hruške in češplje so jako zdrava jed, vendar pa se spodobi nekoliko hruha poleg ali pa na to. Ali je pametno lupiti sadje? Ne in še jedenkrat ne! Vže pri žitih smo omenili, da imajo najboljše redilne snovi v svojih luščinah, ondi smo tudi omenili, da pri limoni, pomaranči in jabolku najboljše in najlepše olupki duhte, ergo mora tudi najzlahtnejše dele v sebi imeti in storil bo pametno, kdor bode sadje, kjer se le da, z olupki vred použil. Seveda povsod, recimo, pri limonah in pomarančah to ni mogoče, ker je koža grozno grenka in pusta, pač pa je to prav lahko pri jabolkih, hruškah in češpljah. Vzrok je ta, da so v koži, ki je vsak dan solnčnim žarkom in svežemu zraku izpostavljena, vse redilne snovi tudi zdatno boljše dovršene, kakor pa v sredini, zlasti okolu jedra, kjer niso nikdar videle zla-tega solnca.

Brezduščata živila so vsakovrstne tolšče, kakor je slanina, loj, razna olja itd. Kakor je meso dušca polno, in vsled tega našemu telesu na vso moč prikladno, v prav taki toda popolnoma nasprotni meri manjka dušca vsaki tolšči. Da, tudi za las ga ni. Kljub temu pa vse tolšče telo rede prav dobro. Jej le obilno mastnih jedij in zredil se bodeš kmalu, da bodeš stokal, kajti zalila te bo mast. Kdor je tolščo, nabira tolščo v telesu, pri vsem tem pa trpi telo hudo pomanjkanje vseh tistih redilnih snovi, ki mu dajo moč, ki ga delajo trpežnega in boleznim kljubujočega. Mleko n. pr. je polno dušca in kot tako na prvem mestu v oziru redilnih snovi, surovo maslo nima dušca nič več, torej tudi brez prave redilnosti, pač pa odebe! fistega, kdor ga zauživa. Nikari ne misli, da je debeluhasto telo tudi že res krepko telo, o kaj še, le zabuhlo, je zalito le z mastjo, kar zlasti spoznaš na slabi barvi, moči pa nima skoraj nič v sebi. Zdravo, krepko telo, tudi če je dobro rejeno, ima vedno svežo, rdečkasto barvo. Toda povrnimo se k surovemu maslu ali kakor mu pri nas pravimo, puter. Zlasti po mestih je tako pri nas na Slovenskem, kakor na Dunaju in po Nemškem navada, da si zlasti revni ljudje domnevajo, da, ako so si kos črnega kruha namazali s putrom, so bogve kakošno dobroto učinili svojemu telesu. Oj ti ubogi zaslepljenec ti, ki bi bil pač storil mnogo bolje, če bi si bil ti za tistih pet krajcarjev, ki si jih vrgel za puter venkaj, kupil, recimo sira, tudi najbolj priproste vrste, recimo hribovskega iz kozjega mleka. Da tukaj bi bil ti res svojemu telesu skazal veliko dobroto, kajti sir in sicer vsak sir ima veliko dušca v sebi in je vsled tega redilen, s putrom si pa goljufal želodec in osleparil telo, ker je pričakovalo redilnih snovi, prejelo pa je le trohico tolšče.

Prav tista kakor s putrom, je s smetano, naj si bo že od sladkega mleka, takozvana toplena smetana, ali pa ona od kislega. Plačujemo jo navadno še jedenkrat tako drago, kakor najboljše mleko in vendar je glede na redilno vrednost v oziru na dušec najslabše mleko zdatno več vredno, kakor pa najboljša smetana, in to zaradi tega, ker poslednja nima prav nobenega dušca več.

Nobene večje redilne moči kakor vsa dosedaj brezduščata živila nimajo: tolikanj drago maslo in še dražja gosja mast, katero po mnogih krajih z nepopisljivo slastjo mažejo na kruh in použivajo, kakor bi jedli najboljšo pečenko in kadar so použili se hvaležnega srca pogladijo po trebuhu rekoč: „Dobro je bilo, hvala Bogu!“ Ko bi vsaj vsak tak pomislil, da le samega sebe slepari in da bi bil pač ravnal mnogo pametneje, če bi bil saj použil mesto gosje masti, recimo pet krompirjev, ki sicer tudi nimajo kdove kaj dušca, nekaj pa vendarle v sebi. Le tistim, ki so suhi, da bi jim lahko štel kosti, svetovali bi uživati tolšče poleg drugih, dušca polnih živil. Prve bi jim zalivale prazne zasnovne celice, druge pa krepile telo sploh. Če bi se pa kosti še

ne hotele skriti pod kožo, vzemi na tešč želodec po nekaj koščekov navadnega, belega sladkorja in ga použij. Sladkor navadno napravi podlago, na kateri se začne zbirati tolščča in zalivati praznine.

Vse to, kar smo dosedaj navedli o tolšččah, velja tudi o slanini in o raznih oljih. Vsako teh živil ima nekaj redilnosti v sebi, ali prav nobeno pa ne le trohico dušca, toraj jih uživajmo le v zvezi z drugimi duščatimi živili. Sicer bi nam telo jelo kmalo propadati.

d) Dražesti.

Po jedi se navadno pije, tako je menda povsod navada. Nam tu velja zlato pravilo: pij, kadar si žejen, zlasti pa je zjutraj na tešč želodec požirek hladne vode zlata vreden. Iz tega vzroka pečali smo se tudi poprej s pijačo nego z jedjo, deloma nas je pa tudi razprava o vodi in njenem pomenu k temu nagibala, da smo nadaljevalno že na strani 27. in prihodnjih o pijači sploh že govorili. Zatoraj se sedaj ne bomo pečali žnjo. Kar je ondi rečeno, velja in naj ostane pri tem.

Menimo pa, da ne bo odveč, ako tu zinemo o izrednih živilih, ki so več uživala, kakor pa živila. V mislih nam je vino, pivo, žganje, kava, čaj in čokolada.

Začnimo torej z vinom.

Vino

je dar božji, toda le toliko časa, dokler ni prišlo Židu v pest, ki ga takoj pokvari in stori zdravju škodljivo. Iz česa je pravo vino? Vsako dete ve odgovor, da iz grozdja. Komu bi sladko in ukusno grozdje ne šlo v slast? Kje je človek, ki bi si ne želel v gorki jeseni, ko zlato solnce še tako toplo pripeka doli na cestni prah, sočnega grozda, polnega sladkih jagod, ki mu potolažijo žejo? In prav iz teh in takih jagod je vino, pravo naravno vino namreč, katero se tako našemu telesu prilega. Med sto ljudmi reklo jih bo vsaj dve tretjini, kajpak da, saj je tudi jako prikladno našemu telesu. He, poglej gospodo, ki pije vino, kako lepo da je rejena, in kakošne kavke smo njej nasproti mi ubogi kmetiči, ki nimamo vina vsak dan na razpolaganje. O ljubček moj, kako se zopet motiš v svoji nedolžni pristnosti. Vino je res jako ukusna in nad vse priljubljena pijača, redilnih snovi pa ti nima prav nič; kljub temu pa pripomore mnogo, da naš želodec zaužite jedi laglje prebavlja in telesu podaja več redilnih snovi, kakor bi jih bil tako vstani. Dušca pa vino nima niti pičice in je vsled tega tudi popolnoma nesposobno, telo vzdržavati tečaj, ko bi se, rečimo, kedo le na vino vrgel, češ, ker je tako redilno in krepko živilo, bom pa poglavitno živel le od njega. Dragi moj, ta bi bila popolnoma bosa. Občeznano je, da kdor prav malo je in mnogo vina pije da se v letu dni popolnoma izpije in da mu zapoje mrtvaški zvon. Vino je pokopalo že mnogo takih.

Pač pa je zmerno zaužito, zlasti po jedi ondi na mestu, kjer gospodari slab želodec.

Vsega obžalovanja je pa vreden tak človek, ki se napoji z ponarejenim vinom. Kake bolezní da tako vino v telesu lahko povzroči, je vobče znano. Skrajni čas bi bil, da bi tu državna oblast vse take sleparje spravila pod ključ za dolgo dobo življenja, kajti v pravem pomenu so taki ljudje morilci. In semkaj ne spadajo le tisti, ki spridenemu, že skisanemu vinu kemičnim potom zopet kvišku pomagajo, temveč tudi vsi tisti sleparji, ki iz jednega vedra pravega vina s pomočjo kemičnih primesi napravijo po tri, štíri in pet veder, kakor tudi vsi oni goljufi, katerim vino raste po noči v kleti. Za 5 goldinarjev se kupi za sto litrov najboljšega vina potrebnih ingrediencij (na Dunaju jih že agentje raznašajo in ponujajo) in ko si zmes zalil z vodo in dobro premešal, potem pa poležati pustil, imaš čez 14 dni najslastnejega vina 100 litrov za 5 goldinarjev v kleti, katero pa ni nikdar trte videlo. Pod ključ s takimi brezsrčneži, kajti morilci so človeškega rodu.

Pivo

je pri nas tudi že prav udomačena pijača, po kateri zlasti v hudi vročini slastno segata tako gospod, kakor tudi kmet. Ker smo dosedaj vsako živilo takorekoč potipali za žilo, dovolite, da tudi pri pivu ne delamo izjeme. Iz česa se dela pivo? Pivo se kuha iz žíta in sicer ali iz ječmena ali pa iz pšenice. Obema je mnogo prestati glede kemičnih preobratov, preden se napravi pivo iz njiju. Kakor pa že vemo, da imata ječmen kakor tudi pšenica največ dušca in drugih snovi v mekinah, luščinah ali koži, leta pa pri kuhanju piva ostane v drožah, smemo pač trditi brez greha, da torej ne pride kdove koliko dušca iz zrna v pivo. Pivo je torej potemtakem pijača, ki ima vrlo malo dušca v sebi, kot taka pa ne more nikakor biti redilna, pač pa draži želodec, da ta bolje prebava kar dobi. Pivo se prišteva potemtakem kakor vino med dražesti in le kot tako zasluži našo pozornost. Kdor veliko piva popije, odebeli, da včasih še celo preveč, toda s tem pa nima nikakor pisma v žepu, da bo tudi obenem dolgo živel. Telo takega človeka na videz krepko, čudovito hitro razpade in prej ko bi se bili nadjali, zvrne se v grob. Zakaj? Zato ker je užival navadno reči, ki so ga zalivale le z mastjo, razen tega pa čisto nič dale ostalemu telesu. Dolgega življenja nadejati se je le ondi, kjer je zadosti in krepke krvi. Pivopivci pa ravno te nimajo. Dokaz temu je toliko smrtnih slučajev pri pivopivcih pod imenom „kap“ (mrtvoud). Navadno ljudstvo misli, da kap človeka zadene vsled preobilne krvi, med tem je pa prav narobe res. Premalo in preslabo kri ima vsak tak siromak, če tudi je morda debel in zalit, da komaj gleda. Ta pa je že zopet bosa, boš morda ugovarjal, le hlapce poglej in drugo pivovarniško služabno osebje,

kako je krepko in zdravo! Vse je res, toda le pomisli, kako krepko in obilno da se taki ljudje hranijo in to traja le, dokler je človek mlad. Kadar se pa postara, je pa v pravem pomenu razsušenemu sodu podoben, ki na vse strani pušča in reži. Sploh noben tak človek, ki ves božji dan pivo hlasta in malo je, ne dočaka visoke starosti. Kakor vino, tako tudi pivo terja svoje žrtve brezmernosti. Zlasti se pri pivopivcih kaj rada oglasi takozvana Brightova bolezen, pri kateri ledjice obole in se v človeku prične razsedati beljakovina. Glede žeje je pa pri pivu tako, da čim več vrčkov ga zvrneš, tem bolj bodeš žejen, torej ravno nasprotno dosežeš, kar si nameraval. Zakaj? Zato ker je v pivu alkohol in kakor hitro in čim več tega pride v tvoje telo, potegne takoj in tolikanj več telesne vlažnosti nase, torej telo nekako izsuši, kar se nam javlja v podobi žeje. Dalje nahaja se v pivu več ali manj hmelja in hmelj je nekoliko nezdrava rastlina, ki ima tudi lastnost, da telo izsuša. Od tod torej neugasljiva žeja, kadar piješ v enomer le pivo in pivo in zopet pivo. S tem pa, dragi moj, nikakor nočemo trditi, da bi človek ne smel niti vina niti piva piti. Da, da le pij, kadar se ti ponuja ugodna prilika, toda — po pameti! Sicer ti in tvoj grob nista več daleč vsaksebi. Jeden ali dva vrčka ti ne bodeta škodovala, kdor pa nobenega ne pije, ker ga nima, pa tudi ni nič zgubil in ni izvestno nič na škodi. Le še jedno besedico v oziru na redilnost, ki jo ima pivo. Čudil se bodeš, če ti povem, da je ima jedna sama žemlja več, nego dva litra piva! To pa seveda le tedaj, če je pivo, kakor bi moralo biti, namreč iz ječmena, ali pa pšenice in hmelja. Kaj pa, kadar se ta dva faktorja zaradi precejšnje cene svoje zamenita z nadomestki, kakor so n. pr. jesenski podlesek, ki je jako strupena rastlina, od katere zadostujejo tri zrna, da zaštrupiš konja, ali pa volčja jagoda (belladona), od katere se po Nemškem zlasti korenine in perje prav mnogokrat rabi po pivovarnah. Prvo, kar od takega piva dobiš, je, da že po prvem vrčku, ako si ga pil zvečer, glava boli, da bi ti počila. Tu velja nasvet, rajši nič, kakor pa tako pivo.

Tretja dražest, katera zlasti našemu kmetu dandanes vino in pivo nadomestuje, je pa

žganje,

tisto nesrečno žganje, katero je že tolikanj dvajsetletnim preširnim mladenčem jamo izkopalno in jih zasulo. Žganje ne zasluži družega, kakor da bi se po celem svetu prepovedalo, kajti 1. redilnih snovi v njem ni prav nič; 2. ono je najsilnejša dražest, ki ne draži in ne uniči edinole telesa, ako ga uživaš nezmerno, temveč se ti loti tudi duha in ga ugonobi. Od „šnopsa“ ti v telesu niti trohica ne ostane, temveč gre ves zopet po raznih potih od tebe, deloma po vodi, deloma kadar sediš na strani, pa tudi s sapo vred ga veliko uide iz našega telesa, kakor tudi skozi kožo vsled naravnega izpotenja. Žganjar je podoben gospodarju, ki potepuhom

svojo hišo odpira, meneč, da so tisti njegovi najboljši prijatelji, kar še-le navadno spozna, kadar so mu že uničili hišo. Najlepše talente je uničilo žganje in spravilo v blaznico ali pa v jamo; proč torej žnjim, to je hudičeva pijača in prav imata država in dežela, če žganje tako obdačita da bi ga že požirek veljal goldinar.

O moštu,

bodisi jabolčnik, hruševец ali pa češpljevec, velja vse, kar smo pisali o vinu in pivu, torej tukaj opozorimo na vse tisto. Pridodati nam je le še povdarek, da redilnih snovi tudi mošt nima ne za las.

O kavi

trdi rajniki Kneipp, da je jedna največjih škodljivk človeškega rodu, katera mu neutrudljivo jamo koplje dan na dan in leto na leto. Njej in pa žganju pripisuje lastnost, da je današnji rod človeški v primeri z našimi predniki prišel tako na nič. Kako to? Obe pijači ste strup za naš život. Kaj smo o žganju povedali, je našim čitateljem že znano, o kavi pa prosimo prav zbranega duha pri čitanju teh vrstic, da bo tudi nekaj ostalo v glavi, če ob uživanju kave malo ali tudi nič v želodcu ne ostane. Toda začnimo. Kava raste na grmičih, ki so strupeni in imajo torej tudi zrnca strupena. V dokaz naj služi, da se iz kavinih zrn izdeluje jeden nasilovitejih strupov, kofejin po imenu, od katerega zadostuje le nekaj malega, da umori najmočnejšega človeka jako hitro. Kdo bo torej trdil, da je uživanje kave iz takih zrn prikladna in zdrava pijača za zdravo telo? Kava ni družega kakor dražest, ki draži želodec da bolje prebavlja sprejete jedi. Žalibože je pa ta dražljivost navadno prevelika, tako gredo jedi, ki jih s kavo vred uživamo, kakor je n. pr. mleko in kruh, le na pol prebavljene iz želodca. Kava jih namreč potegne s sabo. Kar je pa le na pol prebavljeno, je za človeško telo zgubljeno, kajti narava je v tem oziru zdatno huje stroga, kakor ljudje. Ljudje se mnogokrat zadovoljijo s polovčarstvom, narava pa nikdar ne in prav zaradi tega ji s kavo prav nič ne vstrežemo. Jako se moti, kdor misli, da si bogve kako dobro vstreže, ako se zjutraj naužije kave z dobrim mlekom, na katerem je tudi še nekaj smetane. O kaj še. Preden mleko in kruh kaj zaležeta, zgrabi ju kava in požene iz želodca in proč so vse dobre in redilne snovi, zgubljene za naše telo vsaj za sedaj. Mogoče, da se nam vrnejo po drugem naravnem potu na podlagi resnice, da se v naravi nič ne more zgubiti. Poleg tega pa kava še obilno želodčevih sokov vzame s seboj, ki so bili tako neprevidni, da so se žnjo združili in gredo radi tega telesu v zgubo. Vsled tega telo človeka, ki pije mnogo kave in mpečno kavo, zgubi krepko kri. Vodena mu postane in noben tak ne dočaka visoke starosti. Kava tudi nima čisto nič dušca, zopet dokaz več, da ni prijateljica našemu telesu.

Ali torej kava nima prav nobenih dobrih in lepih lastnosti? O pač, ima jih kakor vsak drug strup, ako ga prav po malem uživaš. Zlasti v bolezni, kjer se je treba potiti, da se bolezen prežene, je kava neprécenljive vrednosti, posebno če je sploh nisi vajen in pa grižo tudi rada zapre.

Tolikanj večje je pa število njenih našemu telesu pogubnih lastnosti, med katerimi je ena najhujših tudi ta, da nam razdraži naše živce in sčasoma posuši vso živčno sestavo, vsled česar človek postane malosrčen, bojazljiv, žalosten, boječ in se vsake reči ustraši. Današnje naše bledolične gospodične imajo se zahvaliti edino-le uživanju kave, da imajo tako slabe živce in še slabejo kri in take naj bi kdaj nosile težko burto zakonskih dolžnosti? Bog se usmili!

Pač pa je o.udi kava več ali manj neškodljiva, kjer pride v čvrsto telo, katero se jako krepko hrani. Toda kdo pa je vedno v tako krepkem položaju? Končno moramo tu tudi še poudariti, da je kava dostikrat pokvarjena z zeleno — torej strupeno barvo. O tem se prav lahko sam prepričaš. Navadno velja tista kava za boljšo, ki je surova bolj zelena. Vzemi tako zeleno kavo v skledo in vlij vode nanjo; če je pokvarjena, postala bo voda kmalu lepo zelena. No in če se to zgodi, potem veš, kaj imaš pričakovati od take kave.

Končno še jedenkrat poudarjamo, da čim manj kave bodeš pil, tem dalje imaš upanje, da bodeš živel.

O čaju in čokoladi

velja skoraj da vse, kar smo našteli o kavi. Redilnosti nič, dražljivosti vse polno, obe pijači le človeka dražite in mu uničujete živce.

Kaj naj pije človek, če niso ne kava, ne čaj in ne čokolada zanj? Pij kavo iz žita, pij kavo iz želoda. Vsem na čelu je ječmenova kava, katero je treba piti le kratek čas, in na strupeno kavo niti več mislil ne bodeš. Tudi iz pšenice, rži in ovsa se da napraviti jako tečna in zdrava, telo okrepčavajoča kava, kar je čisto lahko in priprosto. Vzemi, kolikor le treba, dotične vrste žita in žgi ga, kakor bi žgal pravo kavo, vendar pazi da ga ne bodeš zažgal. Potem pa sproti melji, kakor navadno kavo in prav tako kuhaj in kmalu se bodeš prepričal, kako dobro se bode počutilo tvoje telo. Kakor prava ali strupena kava telo uničuje, tako ga žitna kava redi in kakor ga prva razburja, tako pomirljivo vpliva druga na naše telo in živce.

Še bolj nego ječmenova, je redilna želodova kava, s katero je povsem ravno tako ravnati, kakor s pravo kavo in te skoraj niti krajcarja ne stane, ako se potrudiš in želod v jeseni sam greš nabirat.

e) Nekaj o soli.

Sol je potrebna človeškemu telesu, da razkroji jedi in pospešuje njih prebavo, toda ne pozabimo, da jo je Stvarnik vsem tistim živilom, katere jo potrebujejo za razkroj, že v potrebni meri sam dodal. Kar mi torej jedi solimo, je že odveč in potrata, za katero se nam je zahvaliti le naši izgoji. Ko bi od mladih dni ne bili nikdar pokusili soljenih jedi, bi jih danes niti jesti ne mogli, zoprne bi nam bile, kakor so nam sedaj zasoljene. Da je sol človeku odveč, kar jo da kuharica v jedi, to je znamenje, da je telo niti ne porabi ne, temveč vso zopet po vodeni poti odstrani. Mnogo soli uživati je nevarno zlasti črevom, da jih pregrize, vsled svoje rezkosti.

Kaj pa

živinska sol?

Kar velja o človeku, velja tudi o živini glede soljenja krme. Menj če boš živini krmo solil, bolje se bo počutila in več časa jo bode uživala. Dokazi so tu, da so krave, katerim se je krma obilno solila iz tega namena, da bi dajale mnogo mleka, dostikrat izvrgle, potem postale jalove in na to kmalo poginile. Sol torej nikjer ne upliva ugodno na telo, naj jo že uživa človek ali žival. Pamet torej!

S tem smo osvetili vse, česar se poslužujemo skoraj vsa dan, da si hranimo svoje telo. Pisali smo, menimo, dosti jasno, razločno in za vsakega umljivo. Naj si torej vsak živež izbere in določi, kakor mu drago. Dobro bo storil, ako se bode ravnal po naših nasvetih, ki nikakor niso zviti iz trte, temveč se opirajo na lastne skušnje častitljivega starčka, bavarskega župnika in papeževega komornika in velikega človekoljuba, Boštijana Kneippa, ki je 17. junija 1897 v 78. letu svoje dobe se preselil v boljšo nebeško domovino. Temu možu, ki je bil vesten duhovnik, smemo verjeti, kajti nikakor si ne moremo misliti, da bi bil on vedoma neresnico ali le kako domišljijo pisal, pač pa je vse zapisal in ljudem, zlasti trpečemu človeštvu zapustil, kar je vsled lastnega prepričanja za dobro in koristno spoznal. Kdor torej ne verjame, oškodoval bo le samega sebe.



Peti del.

I.

O jedi.

Kaj naj človek je, kolikokrat, kdaj in koliko naj je, da bode dolgo živel in ves čas krepek in zdrav ostal? Odgovor na to ni težak, ako pomislimo, kaj je pisano v četrtem delu te knjige. Ondi je vse, kar nam je za ohrano našega telesa potreba, razdeljeno v tri dele: 1. v živila, ki imajo mnogo dušca v sebi, 2. v taka, ki ga imajo malo in 3. v taka, ki ga nimajo prav nič. Dušec je za ohranitev našega telesa nad vse važna prvotna snov, za to se bo tisti, ki si voli živila prve vrste, jako dobro počutil, in bo dočakal visoko starost. Tudi ta, ki si voli one druge vrste utegne biti zdrav in postati star, moramo le primeroma zdatno več použiti, kakor oni, ki se hrani z živila prve vrste. Kdor pa bi bil tako nespameten, ter bi hotel le z živila tretje vrste shajati, ta se bo prepričal, da ne bo dolgo shajal žnjimi, kajti mlad se bo povrnil nazaj k materi zemlji.

Kolikrat na dan naj je človek? Otrok naj je, kolikrat je lačen. Po tem se ravna ves svet in vsako živo bitje, torej tudi mi ne bomo stavili drugačnih pogojev. Odrašenemu človeku bodi pa zadosti, ako je po trikrat na dan in to vsak po svojem stanu. Kdor ima težko telesno delo, dišala mu bo dopoludne, kakor tudi popoludne malica, katero mu tudi privoščimo iz srca, kajti potreben je je!

Zajutrek ali kakor se mu na kmetih reče kosilo, kar je pa eno in isto, je različen, kakor so različni ljudje in stanovi. Kovač in strojar, ki imata težko delo, ravno tako kosec in mlatič bi se lepo zahvalili, če bi gospodinja postavila pred vsacega skledico mlečne kave, ali pa skledico zavretega mleka, rekoč: Kaj čemo s to otročarijo? Mi potrebujemo krepkeje podlage. Daj nam krompirja, kislega zelja in žgancev za zajutrek, zadovoljni smo pa tudi, če nam daš zjutraj mesto žgancev krepek pšeničen podmet ali „poštengano“ mlečno kašo. — Gospod pa, ki vodi ves ljubi dan kak obrt, ali nadzoruje delavce ali hiti s peresom po beli polji papirja, bi se pa zopet od take hrane nevoljen obrnil, češ,

kam čem žnjo. Skledica kave bi mu bila stokrat ljubša, kakor najboljše zabeljeni žganci. Torej vsak po svojem stanu.

Ne moremo si pa kaj, da ne bi tu spregovorili dobre besede za revne ljudi, glede pametnega kosila. Dobro vemo, da je tu treba računati z vsakim krajcarjem. Najceneji zajutrek je — kos kruha, ako že družega nimaš, in tudi obenem vrlo zdrav zajutrek. Če ti pa dovoli mošniček, kupi si še nekoliko mleka, katerega použij s kruhom in prepričan bodi, da bi ne bil mogel telesu privoščiti boljšega kosila kakor si mu ga dal na ta način. Izvrstna in nad vse tečna ter okusna je za zajutrek kruhovka in prežganka, katera tudi ne stane zlatih gradov, pa vendar redi dobro. Komur se mleko morda studi, hrani naj se z zeljem ali močnikom, kašo in krompirjem. Vse to ne stane veliko in vendar v obilnej meri použito, redi svojega moža. Zlasti o močniku velja med Slovenci star pregovor še dandanes: „Močnik je slovenskih pokrajin steber!“, kar se pravi, da močnik Slovence dobro redi in krepke vzdržuje do najvišje starosti.

Za malico odrašen človek ne potrebuje nič, ako ima duševno in sploh s peresom opraviti. Delavcem se pa kos kruha s kislim mlekom ali kumarami jako prileže in jim boš tudi storil veliko dobroto, če jim tako daš. Jako brezpametno pa jim je dajati za malico žganje in kruh. Kajti, kar kruh dobrega telesu prinese, vse tisto in še mnogo več pokvari žganje vsled svoje razjedavosti in vničljivosti. Tudi kruh na katerega po nekod namažejo puter in gosje masti ni kdovekaj za malico vreden, zdatno boljši je kruh sam na sebi. Pač pa je vrlo krepka malica kruh in sir, le da pride precej visoko glede stroškov, zlasti če imaš mnogo delavcev h krati v hiši, kakor so na primer zidarji, tesarji, mlatiči. Tudi za vse te je čvrst kos kruha in latvica kislega mleka najzdraveja malica.

Gosposko kosilo ali na kmetih južina. Kadar poludne zazvoni, se na mizi iz skleda kadi in južine je čas. Saj se pa tudi ne dajo prositi razni udje družine, le očeta je treba navadno dvakrat, trikrat opozoriti, da je skleda že na mizi in da naj gredo južinat, kajti vedno imajo polne roke dela in prav, kadar je že čas jest iti, se jim navadno še le prav hudo mudi, radi bi še podelali tole in ono. Južina se od kosila silno razlikuje, četudi je obema opoldne pravi čas. Južina uživa se pod slamnato streho, kosilo se kadi na gosposki mizi. Potemtakem si pač lahko mislite razloček med obema. Tukaj velika skleda „ješprenja“ ali „ječmenčeka“, za njo pa, kakor bi kaj posebnega, latvica kislega mleka ali kisle repe, ali mesto ječmenčeka tudi fižol ali krompir na vodeni juhi in zabeljen; ondi pa prava goveja, jako prijetno duhteča goveja juha, meso s prikuho in navadno še kaj od moke, na velike praznike, kadar se ubogi kmetič razveseljuje z mesom, se na gosposki mizi reže pečenka. In vendar, da si je tudi kosilo na gosposki mizi boljšega okusa mimo priproste kmetiške hrane,

nima niti za las več redilnosti v sebi, kakor poslednje. Razložek je le ta, da se mora kmečka južina v mnogo večji posodi na mizo prinesiti, da v telesu toliko zaleže, kakor mali „porcijonček“ gosposkega kosila.

Štruklji, mlinci in cvrtje so pa najvišja želja kmetske kuharske umetnosti za družino, katera jih tudi ocenjuje po tej njihovi veljavi. Saj pa tudi tako redkokedaj pridejo na mizo, vedno le v posebnih godovih ali pa kot nagrada delavcem po dovršenem težkem delu, kakor n. pr. po košnji, po mlačvi, kadar se hiša dozida ali pod postavi itd., cvrkli pa na pustni večer in kadar je cerkveni shod ali semenj. Znamenita je večerja, kadar je nasad pri hiši t. j. kadar se proso mane in ga zvečer stresajo iz prosenice, kar je tudi precej težavno in vendar radostno delo, katerega se zlasti mladina, fantje in dekleta prav radi udeležujejo, ne da bi zato dobili kako drugo plačilo, kakor dobro večerjo, katera je dostikrat obilna, kakor kaka mala ženitnina. Prva jed je tedaj krompir v oblicah, za krompirjem pride kisló zelje na vrsto. Čudno in vse hvalevredno je, da se teh dveh noben kmetski človek še ni preobjedel. Oba sta velika prijatelj in podpornika kmetskega stanu, kajti oba sta vrlo zdrava in precej redilna. Posebno je zelje za sokove v želodcu kakor nalašč. Za zeljem pride navadno pšeničen sok ali močnik, za močnikom mlečna „poštengana“ kaša, ki je gosta, da se skoraj kreha, kakor polenta. Sedaj, sodil bi navaden skromen človek, bo pa menda že dosti, kdor je božji, ta je sit. Toda kaj še, naša mati se ne dado zašramovati in prej nego se zaveš, stoje tropinasti žganci na mizi, na katere se čez nekaj časa, ko so jih urne mlade roke z večjimi in manjšimi žlicami že obrile, topljeno mleko vlije, nakar marsikdo še po nekajkratí zajme. Za žganci pa pride siratka ali pa češpljevec in to je znamenje, da je večerja pri kraju. Navadno se iz siratke polove kosi posirjenega kislega mleka, voda pa gre zopet nazaj v kuhinjo in ondi v pomije. Po češpljevcu tudi še morda ta ali oni pobrska, kar nekdo pravi: Molimo in pojdimo, polnoči bo vsak čas. Kakor je mož želel, tako se je zgodilo. Mnogo so ljudje trpeli ves ljubi večer in marsikomu bi bil morda že opešal želodec, če bi ga ne bil ves čas po tihem podpiral s sadjem, ali bogata in nad vse redilna večerja jih je odškodovala zadostno, tako, da gredo drugi večer takoj zopet k drugemu sosedu in pomagajo tresti nasad. To je največja in najbolj okusna večerja na kmetih, katere se vse veseli, staro in mlado in čudo pač ni, ker jim tako malokdaj kaj v resnici okusnega pride pod zobe.

Meso ti naš kmetič vidi le malokdaj na svoji mizi, temvečkrat pa mleko v tej ali oni podobi, kar je čisto prav. Če bi imel meso vsak dan na mizi, bi ne imel za nobeno stopinjico več moči, kakor mu je daje uživanje mleka, moke, ječmenčeka, in kaše poleg tečnega kruha, kakršnega se po majhen košček navadno vedno nahaja v kmetičevem žepu, kakor tudi pastir ne žene nikdar

na pašo, da ne bi imel malice kruha pri sebi. Ljudje ostanejo pri tej priprosti hrani zdravi in čvrsti in gredo radi in veselega srca na delo, po katerem jim zvečer zopet izvrstno diši še tako priprosta večerja. Kaj bomo jedli? Vže zopet krompir v oblicah in zelje, ali pa močnik, ali kašo, ali siratko; krompir pa ostane in je povsod prva jed, ki se potem prigrizuje pri drugi. Zopet jako zdrava in pametna hrana, ki človeka niti trenutek ne vodi v skušnjava, da bi si kupil čašo vina ali piva. In taka hrana je za kmeta kakor nalašč. Ona je prvič jako po ceni, drugič pa nad vse zdrava in tečna. Človek ostane ob njej vedno mirne krvi in trezen, kar se pa o ljudeh ne more vedno trditi, ki uživajo mesno hrano. Meso razgreva človeško telo, da skoraj razpali, in če hočemo, da nam ne bo škodovalo, jejmo ga vedno s kako prikuho, ali vsaj s hrenom. Od tod se da tudi razlagati, zakaj da je človek žejen, kadar se je najedel mesa.

Glede količnosti, oziroma glede mere pri jedi in pijači velja še vedno zlato pravilo o zmernosti. Sicer so pa ljudje, tukaj jako raznega mnenja. So, ki trdijo, človek se mora vselej, kadar je, nabasati do vrha, drugače opeša. Temu nasproti pa drugi trdijo, da našemu telesu ni potreba mnoge in obilne hrane, pač pa mora biti tista tečna in redilna in telo jo mora dobro prebaviti, da gre vse redilno v kri in nič ne odpade po nepotrebem. Poslednji imajo pravo, prvi pa tudi, če je namreč želedec tako krepak, da do vrha nabasan, kljubu temu dobro prebavlja in pa da ima tudi za tak slučaj zadosti kisline v sebi, katera je za prebavo neizogibno potrebna. Kjer pa tega ni, je pa vsako preobilno basanje želodca neumnost in potrata, ker gre precej velik del jedi neprebavljen in neizcrpan iz života, ne da bi bila kri od tega le količkaj na dobičku. Tu je prav tako, kakor pri streljanju s topovi. Ondi mora smodnika vedno daljavi in projektilu primerno biti, sicer ni pravega uspeha ali pa ostane smodnik neporabljen. Če je smodnika premalo, kroglja ne doseže svojega cilja, če ga je preveč, leti kroglja čez cilj venkaj in smodnik pa ves niti ne zgori ne, ker ni časa dovolj, da bi se bil mogel vžgati. Hrana, ki si jo torej voliš, bodi krepka in tečna in zadostovala ti bode mala porcija vsake jedi, kajti mnogo jesti navadno ni človeška potreba, pač pa grda navada, kakor mnogo piti. Navadno so ljudje ki radi mnogo jedo, tudi vsi za to, da večkrat na dan, najmanj pa vsaj petkrat na dan jedo, četudi nimajo nikakega težkega dela. Pameten človek, zlasti ki se duševno bavi in sploh večinoma sedi pri svojem delu, ne bo večkrat jedel na dan, kakor trikrat in to zjutraj kako lahko malenkost, opoludne krepko in čvrsto in prav tako zopet zvečer. Tudi za želodec je treba nekoliko počitka in se mu mora čas določiti, da od ene jedilne dobe do druge vse pospravi in dalje pošlje, kar so mu podajala usta. Kdor ima pa slab želodec, je naj pa le po večkrat in vselej prav po malem, ker oslavljen želodec prebavlja slabo in težko.

Glede pijače, kdaj in koliko naj se pije, govorili smo na drugem mestu, torej tukaj odpade.

II.

O tobaku (duhanu).

Po jedi večina ljudi moškega spola rada nekoliko pokadi, kmet iz svoje pipice, gospod si pa prižge duhtečo smodko in oba spuščata sivobele kolobarčke kvišku. Čujmo, kaj o tem piše Kneipp. „Mladi ljudje pri 16 in 17 letih, ki prično kaditi, gredo v tistem trenutku precej veliki nevarnosti nasproti, katera jim utegne napraviti veliko škodo.

Kdor kadi, srka v se strup, ki se mu pravi nikotin, in tisti strup je zlasti mlademu organizmu vse več kakor koristen. V poznejših letih, ko je telo že utrjeno, nevarnost ni več taka. V dokaz ozrimo se v življenje. Tu stojita deček pri 12. in mož pri 24. letih, vsak ima prvič smodko v ustih. Mož jo brez posebnih težav možko in vstrajno pokadi do konca, dečku pa že pri polovici okolica pleše pred očmi, spreletava ga mraz, mrzel pot stopi mu na čelo in tako čudno, oh tako nepopisljivo slabo mu je, da se mora nekoliko vleči v travo. To je vpliv nikotina na mladi, še ne razviti organizem. Dalje, kajenje, ako se ga kdo privadi že v nežni mladosti, dotičnega ovira v rasti in razvoju telesa. Tak mlad kadivec ostane navadno slaboten vse žive dni, je ves betežen, boli ga vsaka reč, in hirati prične v najboljših letih. Dostikrat so pljučne bolezni, bolečine v vratu, razburjenost in nervoznost edino le posledice prezgodaj pričetega kajenja. Prav pametno torej vsak stori, kdor nezrelo mladino odvrča na vsak dostojen način od kajenja. Kdor ne kadi, ni nič zamudil, pač pa je veliko na dobičku, ker ne spušča denarja v zrak, katerega drugod tudi živo potrebuje. Če si pa zdrav mož v prostih urah ali v veseli družbi zapali smodko, mu pa tudi ne bo škodovala, ako je sicer sama na sebi kaj vredna. Nikdar pa ne kadi preveč in pri delu, zlasti če si plačan od kosa, t. j. kolikor narediš, toliko plačila dobiš. V tem slučaju stalo bi te kajenje preveč denarja, kajti nikjer ne zamudiš več časa pri delu, kakor pri pipici ali pri — cigareti.

Kdor ne kadi, ga pa včasih rad skozi nos vživa — tabak noslja! Nosljanje potrebno, neogibno potrebno ni, dostikrat je pa celo koristno, dokler se nahaja v dostojnih mejah. Ne pozabi pa nikdar, da si kot nosljač prav tako dolžan za snago skrbeti, kakor vsak drug olikan človek. Žalibože, da se v tem oziru pri nosljanju večkrat silno greši, zlasti če nosi človek brke. Po nekaj zrnih zmletega tobaka tu pa tam v nos, povzroči nekako nevihto, kihavico, katera ti marsikaj iz glave potegne, zaradi česar bi te bila morda danes ali jutri bolela glava. Ako si pa nosljač in se želiš odvaditi, ne smeš prenehati kar hipoma, češ, sedaj pa nikdar

več ne. Hej, to bi bilo slabo, kajti pomisli, da je tvoja glava tobaka navajena in da tekočine odtekajo iz glave skozi nos le vsled njegovega vpliva, katere bi bržkone ostale ondi, ako bi tega vpliva več ne čutile. Toraj le polagoma, kakor gori, tako doli!

III.

Ocet ali kis.

Ob vročini in težkem delu se človeku razen počitka nobena reč tako ne prileže, kakor kaj kislega, naj že bo solata, kumare ali pa sadje. Sadje, kar kislega, je Bog kislo ustvaril, solato in kumare mora si človek sam okisati. Za te potrebuje se pa kis ali ocet.

Mislimo, da ne bo odveč, če tukaj eno pošteno o ocetu zinememo, da bomo vsaj vedeli pri čem da smo. V prejšnjih časih dokler je kemija še spala, delali so ljudje ocet iz vina, ki je bil dober in je imel tudi temu primerno visoko ceno. Za to so si kmetice za domačo potrebo same kis delale iz sadnih pobirkov, katere vsaka varčna gospodinja v jeseni razreže in posuši zlasti jabolka, hruške in češplje, katerim se nekaj posušenega drina primeša, so prav posebno ugodna za kuhanje domačega ali sadnega oceta, katero pa ne bomo tukaj razpravljali, ker ga tako pozna vsaka pospodinja.

Kot domače zdravilo se ocet rabi za utiranje v kožo in kadar komu slabo pride, da pomočimo obraz in ustnice žnjim, kar je posebno pri omedlevici vsega priporočila vredno. Ker ima ocet dalje lastnost, da kožo skupaj vleče, se pogostoma rabi pri oteklinah, ki so nastale, če se je kdo udaril, sunil in si pretisnil kak ud. On varuje meso pred gnilobo, torej modra gospodinja ob vročini meso zavaruje s kisom. Rane je dobro izprati s kisom, da ne začno gniti in se tem rajše celijo. Če se je komu kri zasedla na delu telesa, kjer se je udaril, naj dotični del izmiva le z ocetom in kmalu bo dobro. Največje pritiske je treba izmivati le z ocetom in kmalu se pozdravijo. Iz tega se vidi, da nam ocet zunaj telesa, na koži zdatno več koristi, kakor pa v telesu — použit. Redilnih snovi nima niti za pol vinarja in njegova lastnost v tem oziru je ta, da želodec draži in jedi in zlasti maščobo razkrojuje.

Naš svet glede rabe in uživanja oceta in soli je ta, da je pri obeh bolje, manj soliti in kisati, kakor pa preveč. Kdor ne uboga, ga tepe nadloga. Sol mu bo pregrizla čreva, ocet mu bo všel v kri, katero bo razsedel in nezmernež se bo pa vlegel na smrtno posteljo. Kneip trdi, da tisti ljudje, ki použijejo mnogo soli in mnogo oceta, navadno prično hirati in prime se jih jetika. Stem pa nikakor nečemo trditi, da bi človek ne smel nikdar nič kislega jesti. Da, že smeš, toda le zmerno okisane jedi, oceta samega pa

nikdar nikari ne pusti piti, kar zlasti nekateri otroci in pastirji radi delajo. Kdor ocet pije, ta si pije lastno zgodno smrt.

IV.

O počitku.

Ko se je človek najedel, napil, pa tudi nadelal, ni na svetu bolje reči, ki bi ga bolje veselila, kakor počitek. Preden se pa Bogu izročiš čez noč, stori še to-le in prav zdatno si boš pomagal: Ko prideš truden domu, hodi kakih pet minut do četrte ure bôš po mrzlem tlaku. S tem bodeš potegnill vso kri iz glave v noge, vtujenosti ne boš več tako čutil, pri srcu ti bo odleglo in polastila se te bo neke posebne vrste dobra volja. Če pa tega nečeš ali ne moreš, si pa vzemi vsaj kako skledo ali škař, kamor vlij nekaj vode, s katero se splakni po telesu, preden greš v posteljo, kamor se vlezi kar moker. Ti ne veš, kako sladko boš zaspal in kako pokrepčan, da se boš zbudil še le zjutraj. Če bi ti pa voda zvečer morda ne ugajala, poskusi zjutraj, preden vstaneš in kakor hitro si se splaknil po celem životu, se brzo obleci, ne da bi se bil obrisal in podaj se na delo. Te bo tudi poživilo in pokrepčalo.

IV.

Nekaj o čaju izganjaču.

Človeško telo je največji umotvor, kar jih je prišlo iz Stvarnikove roke. Le škoda, da je tupatam tako pohablljivo. Le majhen vetrček, le jedna žlica kake spridene „prav dobre“ jedi itd. je zadosti, da nas vrže na bolniško posteljo. Kolikrat zadostuje le požirek kake vode, ki je nisi navajen, zlasti če je mehka voda in vže te trese mrzlica, da se Bogu usmili. Prva neprijetnost je pokvarjen želodec, kar se zgodi vedno, če mu kaka jed ostane v želodcu, ali če pridejo sprideni sokovi iz želodca v kri; v drugem slučaju hočejo se pa v našem telesu naseliti „paraziti“, kar jim pa narava ne dovoli, ker nima prav čisto nič prostora za nje. Da bi jih vničila, pokončuje jih z mrazom in vročino, od tod pri mrzlici iz početka silen mraz, da ti o sv. Jakobu najlepši kožuh nič ne pomaga, takoj na to pa neznosna vročina, da meniš, da mora vse zgoreti v tebi.

Da se vsem takim nadležnostim ognemo pravočasno, skrbeti nam je, da pred vsem drugim izločujemo slabe sokove iz telesa. Slabi sokovi povzročujemo slabo kri in ta je mati skoraj da vseh nadlog, kar jih zadene človeka. Ker je pa naše oko preslabo, da bi ugledalo take slabe sokove in jih izločilo iz krvi, najeti si moramo tajnega policaja, tako zvanega detektiva, ki jih zasleduje,

zgrabi in izganja, dobre pa ob enem pusti pri miru. Kaj ne, da je tak detektiv zlata vreden. In kako lahko ga napraviš. Sloveči Kneipp, iz čegar knjige smo jih vzeli, jih takole svetuje: Za

čaj, izganjača prve vrste,

vzemi ali si daj v lekarni napraviti:

dve žlici zmletega janeža:

dve žlici zmečkanih brinovih jagod;

jedno žlico rumene detelje (foenum graecum in

jedno žlico štupe iz aloe,

kar vse skupaj stane okoli 20 krajcarjev.

Vse to dobro skupaj zmešaj, deni v škatljico in spravi na suhem. Ta lek je za rabo dober še le čez trideset ur. Kadar ga hočeš rabiti, zavrij si vode, kakor za čašico čaja, v katero vrelo vrzi za jedno (kavino) žličico te zmesi in jo pusti vreti četrte ure. Na to ta „čaj“ odlij, pusti da se pohladi, ter ga pij, kakor se ti poljubi, ali gorkega ali pa mrzlega, osladdenega ali brez sladkorja. Najbolje ga je pa piti zvečer.

Krepke osebe brez škode dva večera zaporedoma izganjača št. I. pijo.

Slabotni ljudje naj si pa razdele jedno čašo na dva ali tri dni, tako da ga zaužijejo vsak večer po kakih 6 čajskih žličic. Ne da bi imeli le količkaj neprijetnosti, bodo kmalu slišali, kako bo izganjač stikaval po telesu, preiskaval, skupaj gonil in izganjal, od tod dobil je tudi ime.

Marsikdo bo ta čaj pil, toda ne bo čutil nobenega uspeha, če tudi v telesu dobro čuti vpliv čajev. No, tak naj le Boga zahvali, da je popolnoma zdrav, da nima nič slabih sokov v telesu, kajti dobrih se izganjač ne loti. Prav kakor na veliko, vpliva izganjač tudi na malo potrebo — na vodo. Da, celo na zaslinjene prsi vpliva tako blagodejno, da jih izčisti.

VI.

Čaj izganjač druge vrste

je pa še večji korenjak, kakor njegov brat, o katerem smo govorili poprej. Ne le da opravlja vse tisto, kakor njegov brat prve vrste, je vendar njegovo področje preiskavati več po ledicah in mehurju, čaj prve vrste pa rajši stikuje po želodcu in črevih. Kdor se čuti betežnega na mehurju, ali občuti bolečine, kadar mora spustiti vodo, kogar boli ali peče mehur ali ledice, ali kdor se boji da mu kri vodeni, da postaja vodeničen, obrne naj se z mirno vestjo do čaja izganjača druge vrste in pomagal mu bode, kajti ta prijatelj človeškega rodu ni še nikomur odrekel svoje pomoči. Napravi se pa takole:

Vze mi:

dve žlici zmletega janeža,
tri žlice zmečkanih brinovih jagod,
tri žlice štupe iz hebatovih korenin (*Sambucus ebulus*),
jedno žlico foenum graecum (rumene detelje) in
jedno žlico štupe iz aloe,

ter zmešaj in spravi, kakor smo rekli pri izganjaču prve vrste. Glede uživanja velja vse, kar je ondi rečeno. Tudi to stane v lekarni s škatljico vred le 24 krajcarjev.

Ker smo že ravno pri dobrodejnih čajih, omenimo še jednega, ki je tudi velik prijatelj bolehnega človeškega rodu. Napravljaja se na čisto navaden način iz „preslice“.

VII.

Čaj iz preslice (*aquisetum arv. L.*)

raste pri nas povsod, kamor se ozreš. Skoraj da na vsaki njivi, na mnogih travnikih in pašnikih ga dobiš. Po nekod ji pravijo tudi „kačja preslica“. Napravi si čaj žnje in ako imaš stare zanemarjene rane, ali raku podobne otekline, izmivaj jih s tem čajem, kajti on odpravi vse grdobije, zastarane razloči in takorekoč požge, kar je škodljivega.

Še večja pa je njegova vrednost pri notranjih boleznih. Ta čaj, ki nikdar ne škoduje, čisti želodec; pij ga torej vsak teden, ali vsakih štirnajst dni po jedno čašo. On polajša bolečine onemu, ki ima kamen in je v tem oziru silno veliko vreden. Da ni ga, ki bi se v tem oziru mogel kosati žnjim.

Komur kri teče, komur se vliva kri iz ust, pije naj preslični čaj in pomagal mu bo že v petih minutah.

Ako iz nosa krvaviš, srkni skozi nos po večkrat tak čaj in pomagal bo, ker skupaj vleče.

Krvotočnim osebam svetuje se, vsak dan popiti po jedno ali dve čaši tega čaja.

Sploh pa bi ne smelo biti hiše, tako gosposke kakor kmetiške, kjer bi ne imeli preslice za čaj vedno pri rokah.



KAZALO.

Prvi in drugi del.

	Stran		Stran
Ajbiš	66	Kašelj	20
Bezeg	50	Kavkaško pleme	6
Bodenje v telesu	25	Kisljica	54
Božjast	30	Kompava	53
Bradovice	33	Koprive	57
Brinje	49	Korda benedikta	53
Bršljin	70	Koren, svinjski	64
Bule	32	Koren, veliki	63
Cijan	63	Košutnik	63
Češnja	48	Krčno zelje	62
Človek	5	Lasje	9
Čmerika	68	Lišaji	32
Čreva	26	Majaron	60
Črevo, če uhaja	28	Malajsko pleme	6
Črni mehur	32	Marjetica	63
Davica	35	Mehur	29
Detelja, bela	56	Melisa	58
Detelja, mačkova	57	Menstruacija	28
Dobra misel	60	Meta	58
Etijsko pleme	6	Metanje	31
Fistelj	32	Metlika	66
Figa	47	Mišja ušesa	56
Gabez	56	Mongolsko pleme	6
Glava	7	Morava	67
Gliste	27	Mraz	30
Gnjide	8	Mrena, očesna	11
Griža	28	Mrtvoud	31
Grlo	17	Mrzlica	30
Guša	17	Naduha	19
Hebat	51	Nageljni	71
Hmelj	70	Nastran ali natrst	51
Hrast	49	Noge, otekle	30
Hrbet	28	Nos	13
Hren	67	Oči	9
Hruška	47	Opeklina	33
Indijansko pleme	6	Oskrumbe	32
Jablana	47	Otrpnjeni ud	30
Jeličnik	57	Otrovanje	35
Jetra	23	Pazi na svoje noge	37
Jetrna jetika	23	Pelin	65
Kačnik	69	Petoprtnik	71
Kadulja	61	Pereči ogenj	33
Kamilica	55	Perilo	29
Kamen	28	Pljuča	17

II

	Stran		Stran
Počen človek	29	Trpotec	64
Polaj	59	Trta, vinska	48
Popelj	66	Ud, otrpnjen	30
Potne noge in smrad	36	Ured	20
Prisad	10	Usta	14
Prsne bolezni	20	Ušesa	11
Rak	32	Uši	8
Rane	33	Varuj se pijanosti	43
Regrat	55	Varuj se slabega zraka	40
Repinec ali repje	53	Vetrovi, zaprti	28
Redkev	69	Vijolice	28
Rigeljc	63	Voda, zaprta	29
Rožmarin	61	Voda, krvava	29
Rdeče jagode	70	Vodenica	24
Rutica	61	Vranica	24
Slez	66	Vrat	16
Srce	25	Vrdnost	20
Šušica	19	Vrednjak	52
Šentjanžveve korenine	71	Vročina v glavi	33
Šentjanževica	62	Vrtenje v glavi	8
Šetica	53	Zavdanje	35
Šmarnice	69	Zlati grmiček	54
Šmarnice, divje	67	Zobje	15
Štrkovec	69	Žavbelj	61
Tavžentroža	54	Žeja	16
Teloh	68	Želodec	21
Tok, beli	29	Žile	23
Trebuh	26		

Tretji del. (Knaipovanje.)

1. O bolnem telesu sploh	72	c) Polne kopeli	81
2. O vodi	75	d) Izmivanje posamičnih delov	83
3. Vodo pokladamo na život	77	5. Umivanje	84
4. Kopeli	78	6. Voda za pijačo	85
a) Kopeli za noge	78	7. Druga pijača	86
b) Dopolovične kopeli	80		

Četrty del.

1. O živežu	88	c) Poglavitne vrste živil	90
a) Otrobnik	88	d) Dražesti	96
b) Kruhovka	89	e) Nekaj o soli	101

Peti del.

1. O jedi	102	5. Nekaj o čaju „izganjaču“	
2. O tobaku (duhanu)	106	I. vrste	108
3. Ocet ali kis	107	6. Čaj „izganjač“ II. vrste	109
4. O počitku	108	7. Čaj iz preslice	110



