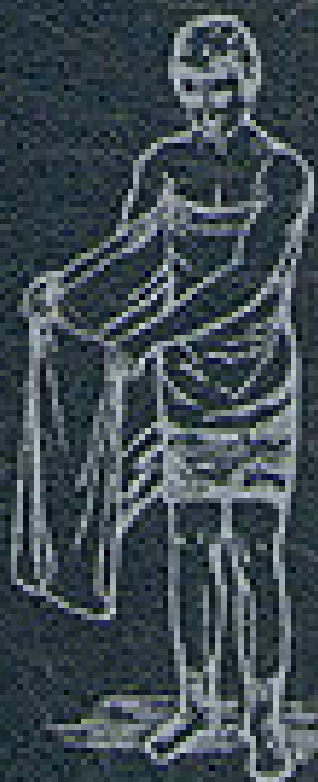


Севастиан
КНЕЙПП

МОЕ
ВОДОЛЕЧЕНИЕ



Содержание.

<i>Из предисловия к 5 изданию.</i>	5
<i>Из предисловия к 6 изданию.</i>	6
<i>Из предисловия к 12 изданию.</i>	6
<i>Предисловие к 27 изданию.</i>	6
Введение.	8
Часть первая. Применения воды.	13
Общая часть.	13
Как закалить себя.	15
Применения воды.	19
А. КОМПРЕССЫ.	20
1.Компресс для туловища.	20
2.Компресс на спину.	20
3.Компрессы для туловища и спины, взятые вместе.	20
4.Компресс на живот.	20
В. ВАННЫ.	23
I. Ножные ванны.....	23
1. Холодная ножная ванна.	23
2. Теплая ножная ванна.	23
II. ПОЛУВАННЫ.	24
III. Сидячие ванны.	25
1. Холодная сидячая ванна.....	25
2. Теплая сидячая ванна.	26
IV. ПОЛНЫЕ ВАННЫ.	26
1. Холодные полные ванны.....	26
2. Теплая полная ванна.	31
3. Минеральный ванны.	34
V. Ванны для отдельных частей тела.	35
1. Ручная ванна (ванна кисти и всей руки).	35
2. Головная ванна.....	35
3. Глазная ванна.	36
С. ПАРОВЫЕ ВАННЫ.	37
1. Головная паровая ванна.	38
2. Ножная паровая ванна.....	40
3. Паровая ванна на ночном стуле.	41
4. Особые паровые ванны для отдельных больных мест.	42
D. ОБЛИВАНИЯ.	42
1. Обливания ног.	42
2. Обливание бедер.....	43
3. Обливание нижней части тела.....	43
4. Обливание спины.	44
5. Полное обливание, или обливание всего тела.	44
6. Обливание верхней части тела.	45
7. Обливание рук.	46
8. Обливание головы.	46
E. ОБМЫВАНИЯ.	46
1. Полное обмывание.	47
2. Обмывание отдельных частей тела.....	48

Ф. ОБЕРТЫВАНИЯ.....	49
1. Обертывания головы.....	49
2. Обертывание шеи.....	49
3. Шаль.....	50
4. Ножное обертывание.....	50
а) Собственно ножное обертывание.....	50
б) Обертывание до колен.....	51
5. Нижнее обертывание.....	51
6. Короткое обертывание.....	52
7. Мокрая рубаха.....	53
8. Испанский плащ.....	53
Г. Питье воды.....	54
Часть вторая. Домашняя аптека.....	57
Общая часть и подразделения.....	57
Тинктуры или экстракты.....	58
Настои.....	59
Порошки.....	59
Масло.....	59
Домашняя аптека.....	59

Целебные средства в алфавитном порядке.

	стр.		стр.		стр.
А		Черный порошок	69	Прованское масло	73
Агава американская	59	Белый порошок	69	Проскурняк лечебный	63
Анис	61	Серый порошок	70	Р	
Арника горная	61	Угольный порошок	70	Розмарин	73
Б		Крапива	63	Ромашка	69
Белокопытник	68	Красное сандаловое дерево	74	Рута	72
Бузина дикая.	61	Л		Рыбий жир	71
Бузина черная	67	Липовый цвет	71	С	
В		Льняное семя	71	Сабур обыкновенный	60
Валериана аптечная	63	М		Сенная труха	66
Верблюжье сено	65	Мальва	71	Слабительное	77
Выделительное масло	62	Мед	67	Т	
Г		Миндальное масло.	71	Терновый цвет	63
Гвоздичное масло	72	Можжевельник	75	Трилистник водяной	63
Горечавка желтая	64	Мята перечная и водяная	72	У	
Гусиные лапки	61	О		Укроп воложский	64
Д		Овес	65	Ф	
Дубовая кора.	63	Оливковое масло	74	Фиалка	75
Дягиль лесной (коровник)	60	Омела	72	Х	
З		Отруби	69	Хвощ полевой	78
Зверобой	68	Очанка аптечная	62	Ц	
Земляника	64	П		Царская свеча, вербишник	77
Золототысячник	75	Пастушьи сумки	66	Цикорий дикий	76
К		Первоцвет	74	Ч	
Камфара	69	Подорожник	74	Черника	66
Капуста кислая	74	Польнь	76	Ш	
Квасцы	60	Порошок из мела	70	Шалфей аптечный	73
Костяной порошок	69	Придорожник	76	Шиповник	65

СОДЕРЖИМОЕ МАЛЕНЬКОЙ ДОМАШНЕЙ АПТЕКИ.....79

Укрепляющие питательные средства.....	80
Рецепт для приготовления хлеба с отрубями.....	80
Укрепляющей суп. (Kraftsuppe).....	80
Способ приготовления медового вина (Полезное для здоровых и больных).....	81

Часть третья. Лечение болезней.....	82
Введение.....	82

Болезни в алфавитном порядке

	стр.		стр.		стр.
А		И		Подагра	119
Астма	82	Ипохондрия	130	Понос	82
Б		Истощение	101	Потение (ног)	152
Белая горячка	149	К		Приливы крови	96
Бессонница	150	Катар глаз	83	Припадки паралича	151
Болезненная потливость	153	Катар желудка или кишок	138	Р	
Болезни глаз	85	Катар кишок (понос, диарея)	97	Разложение крови	94
Болезни горла	125	Катар мочевого пузыря	88	Рак	136
Болезни желудка		Катар	132	Расстройство нервов	144
Болезни мочевых органов	139	Катаракта	91	Ревматическое состояние	146
Болезни ног другого рода	125	Колики	133	Роды	110
Болезни ног	109	Костоеда	87	Рожа (на лице)	148
Болезнь легких	106	Кровавая рвота и кровотечение из легких	92	Рожистое воспаление лица	119
Болезнь нервов	137	Кровавый понос (дизентерия)	149	С	
Болезнь почек	144	Кровотечения	93	Сердечный болезни	127
Болезнь ушей	145	Л		Скарлатина	149
Боли в животе	137	Лихорадка	104	Старческое головокружение	155
В		Лишаи на голове	133	Страндание мозга, тяжелое	110
Водянка	166	Лишаи	104	Страндания кишечника	98
Воспаление (вообще)	101	М		Страндания позвоночника	168
Воспаление кишок	97	Меланхолия	154	Судороги	135
Воспаление легких, плевры, брюшины и живота	102	Мигрень	141	Суставный ревматизм	114
Воспаление мозга	110	Мочевые камни, мочевой песок	122	Сухотка	86
Воспаление седалищных нервов. (Ischias)	129	Мочевые камни	89	Сыпи	85
Г		Н		Т	
Геморрой	123	Нарывы	117	Тиф и его последствия	160
Глисты	168	Нарывы на ногах	106	Х	
Головные боли (особого рода)	133	Недержание мочи по ночам	87	Хлороз (малокровие, бледная немочь)	91
Головные боли, нервные	135	Нервная возбужденность	143	Холера	95
Головные боли	134	Нервное истощение	142	Холерина	96
Головокружение	154	Нервное страдание мочевого пузыря	88	Хронический суставной ревматизм	116
Голос. Потеря его	158	Нервные страдания	142	Ч	
Грыжи	94	О		Чохотка (туберкулез)	156
Д		Обильное потение	153	Чесотка	136
Дифтерит	99	Одышка	83	Ш	
Другой случай эмфиземы легких	100	Ожоги	163	Шум в ушах	146
Душевная болезнь	111	Опухоли костей	132	Э	
Душевные страдания	117	Опухоль колена	132	Эмфизема легких	99
Жаба	124	Оспа	89	Эпилепсия	103
Желтуха	114	Оспопрививание и дурные последствия его	131	Я	
Желудочные кислоты	141	Охриплость	127	Язвы желудка	137
Желудочные спазмы	138	П			
З		Пляска Св. Витта	163		
Запор	165	Повреждение позвоночного столба	149		
Заражение (отравление) крови	94				
Заражение крови	164				
Засорение живота	162				

Предисловие к первому изданию.

Благосостояние бессмертной души составляет главную мою заботу и обязанность, как священника. В этом цель моей жизни, за то я готов умереть. Но и смертные тела доставили мне в течение 30—40 лет немало забот и труда. Я не искал этого труда. Приход всякого больного быть и ест теперь для меня в тягость. Только взгляд на того, Кто сошел с небес, чтобы исцелит наши недуги, и мысль, что „блаженны милосердные, ибо и им оказано будет милосердие..., последний глоток воды не остается без награды“, могли заставить меня отказаться от этой попытки, которую я теперь делаю, несмотря на все просьбы разных просителей всех сословии и положении. Эта попытка была тем труднее, что мои лечебные советы доставляли мне не выгоду, а скорее не-оценимую потерю времени; не почести, а порицание и преследование; не благодарность, насмешку и злорадство. Понятно, я думаю, каждому, что после таких происшествий у меня не могло быть особой охоты писать, тем более, что тело мое, удрученное годами, и душа уже требуют покоя.

Только настоятельные, доступные требования моих друзей, утверждающих, что грешно унести с собою в могилу столько познаний, приобретенных долгим опытом, бесчисленные письменные просьбы излеченных мной, но в особенности мольбы бедных, покинутых, больных жителей деревни заставляют меня взять перо в дрожащие руки.

К беднейшим классам, к заброшенным, забытым жителям деревни я всегда относился с особенной любовью и вниманием. Им-то, главным образом, я посвящаю свою книжку. Изложение, сообразно цели, просто, ясно. Я намеренно пишу в форме беседы, что, по-моему, гораздо лучше, чем сухое, краткое изложение.

Дальше всего была от меня мысль выступит против существующего направления в медицине; не думаю я также полемизировать с кем-либо в отдельности, и нападать на чьи-либо познания и призвания.

Я прекрасно знаю, что, в сущности, только специалист может издавать такие вещи; но мне все-таки кажется, что и таковые должны быть благодарны частному лицу, которое делится с ними своими сведениями, приобретенными долголетним опытом.

Всякое возражение, всякую правильную поправку я охотно встречу и приму с благодарностью. На критику же, вытекающую только из партийности, я не стану обращать никакого внимания и спокойно снесу „шарлатана“ и „недоучку“.

Мое самое сильное желание — это, чтобы врач снял с меня эту трудную работу; ничего другого я бы не хотел, как только, чтобы врачи основательнее изучили метод лечения водой. При этом моя работа сможет быть немного полезной для них. Должен сказать, что я мог быть страшно богаче, если бы только хотел брат предлагаемые мне пациентами деньги; а этих пациентов без преувеличения были у меня тысячи, десятки тысяче. Многие пациенты приходили ко мне и говорили: „Я даю 100, 200 марок, если вы меня вылечите“. Страждущий ищет помощи и охотно платит врачу, что ему следует, если только он его излечивает, все равно, будет ли исцеление от медицинской бутылки или просто кружки.

Знаменитые врачи положили начало методу лечения водой; но вместе с ними сошли в могилу и их познания и советы. О если бы, наконец не наступило светлое, долгое утро после зари. За каждое названное или указанное в книге имя я беру ответственность на себя. Несколько суровый способ выражения местами зависите от моего сурового, резкого характера. Но с таким характером я дожил до старости и трудно теперь изменит его.

Да благословит Господь Бог эту выходящую в свет книжку.

И когда мои друзья узнают, что я перевел в вечность, пусть помолятся они за меня, пусть пошлют за меня свою молитву туда, где Врач врачей исцеляет наши души.

Верисгофен, 1 октября 1886.

Автор.

Из предисловия к 5 изданию.

Радостно приветствую я водолечебное заведение возле Бибераха, в Вюртемберге, открывающееся весной 1889 года и устроенное совершенно по моей системе. Оно будет находится в ведении сестер милосердия и врача-практика, так хорошо изучившего в последние 2 года мой метод лечения, что я к нему отношусь с полным доверием. Поэтому, я советую смело пользо-

ваться этою лечебницей. Пуст она также станет известна, как и моя книга, и возвратит утраченное здоровье многим больным и утомленным жизнью. Желая этого от всего сердца.

Верисгофен, 27 октября 1888.

Автор.

Из предисловия к 6 изданию.

Как я уже не раз говорил и устно, и письменно, меня очень радует, если врачи берут на себя труд основательнее познакомиться с моим водолечением. Я всегда готов помочь им советом и указанием. Однако, я должен предостеречь, что ест такие, которые, незнакомы совершенно с делом, выдают себя за представителей моего водолечения. Вред, который может причинить неправильное применение моего водолечения, падает всей жестью на злоупотребляющих невежд. Я пользуюсь здесь случаем, чтобы снова рекомендовать водолечебное заведение у Бибераха, в Вюртемберге. Оно устроенное совершенно по моей системе, открыто будет в мае 1889 года; заведовать им будет опытный врач, д-р мед. I. Штюльце, всесторонне и основательно ознакомившимся с моей системой, как я это уже упомянул в предисловии к 5 издания. Я твердо уверен, что мое водолечение доставит таким врачам спокойствие, а их пациентам излечение.

Верисгофен, День Нового года 1889 года.

Автор.

Из предисловия к 12 изданию.

Итак, уже вышло в свет 11 издания „Моего водолечения“ для совета и помощи в болезнях и разных тяготах земной жизни; большим утешением служит для меня и то, что страждущее человечество находит облегчение своим страданиям в моем водолечении, благодаря его распространена. Особенно радует меня то, что повсюду возникли и возникают еще новые водолечебные заведения, так что больным не приходится теперь далеко ездить для облегчения своих страданий. Заведение при Биберахе открыло уже; многие больные обращались туда и нашли там счастливое исцеление. Кроме того ест заведение в Иммеништадте. И о нем можно сказать только хорошее, так что можно предсказать что в будущем это дело примет еще более широкие размеры.

Третье водолечебное заведение открыто в Ульме и будет все больше и больше расширяться.

В Розенгейме, по всеобщему настоянию горожане, открыто недавно заведение совершенно по моей системе, и мне уже пришлось слышать о хороших результатах. Да это и понятно и Д-р Бернгубер был долгое время в Верисгофене врачом при моей водолечебнице и отлично знает свое дело. Он не только хороший врач, но и прекрасный оператор.

Не раз приходилось слышат от него: „водой можно излечит болезни такие, при которых другие средства не приводят ни к каким результатам“. Поэтому-то я не без основания надеюсь, что это заведение достигнет особенно хорошего состояния и развития.

Д-р Георг Вольф открыл новое заведение в Траупштейне. У него спокойный, благородный характер. Он долгое время был у меня в Верисгофене и основательно изучил мое водолечение, и я смело могу рекомендовать пациентам обращаться к этому врачу с полным доверием. Таким образом, и мои далекие друзья в Австрии имеют теперь возможность познакомиться под его руководством с моим водолечением, ибо больные из Австрии и Венгрии, посетившие мое водолечебное заведение в Верисгофене, по возвращении домой, распространили о нем слух по всей стране.

Верисгофен, 3 декабря 1889 года.

Автор.

Предисловие к 27 изданию.

Кроме указанных в моем последнем предисловии врачей, изучивших практически мой метод лечения, я должен упомянуть о д-ре Бергмане и д-ре Также, врачах в Верисгофене, которые стараются теперь разделить со мной все трудности моего дела.

Из новых заведений, основанных по моим принципам, следует упомянуть о холодной водолечебнице в Верхней Австрии, Шординг. Она находится под ведением моего ученика Отто Эбенгехта, и я охотно рекомендую это заведение всякому.

Второе заведение в Австрии открыто недавно в Южном Тироле д-ром Отто фон Бугенбергом. И это заведение, заведываемое одним из моих лучших учеников, рекомендую.

В январе 1891 года д-р Венделин Лёзер открыл водолечебницу по моему методу в Фейтс-

гехгейм возле Вюрцбурга. Д-р Лёзер здравомыслящий врач и принесет не мало пользы своим больным, делает честь своему предприятию.

Верисгофен, 26 февраля 1891 года.

Автор.

Введение.

Если нет двух листьев на дереве, совершенно похожих друг на друга, то тем более нет двух людей на свете с совершенно одинаковой судьбой; и если бы каждый мог перед смертью описать свою жизнь, то различных биографии было бы столько же, сколько людей. Часто кажется, что жизненные тропы человека так же перепутаны друг с другом; так же перекрещены, как нитки в запутанном клубок — без всякой цели, без всякого порядка; на деле никогда этого не бывает. Светоч веры бросает свой освещающий луч в запутанную тему и показывает нам, как все эти перекрещивающиеся и перепутанные пути ведут к одному и служат мудрым предначертаниям и целям Создателя. Пути Провидения неисповедимы... Когда я, удрученный годами, бросаю взгляд на прожитые годы и наблюдаю извилины моего жизненного пути, я вижу, что часто стоял на краю гибели; но потом, вопреки всякому ожиданию, путь мой осветился лучом призвания, и я имею тем большее основание ценить мудрое и любвеобильное Провидение, что оно, путем, ведущим, по людскому мнению, к гибели и смерти, указало мне и масс мне подобных новый источник жизни.

Мне было около 21 года, когда я с путевой книжкой в карман покинул родину. В книжке было написано, что я — ткацкий подмастерье; но в сердце у меня было написано иначе, еще с самых детских лет. В безызначности, с страстной тоской мечтал я об осуществлении своего идеала и ждал своего отъезда — я желал сделаться священником. Итак, я ушел не для того, чтобы дальше иметь свой ткацкий станок, а чтобы отыскать кого-нибудь, кто бы помог мне учиться. Во мне принял участие прелат Матиас Меркле (+ 1881), бывшим тогда капелланом в Грёненбах, и два года давал мне частные уроки с таким усердием, что я за это время был подготовлен и мог быть принят в гимназию. Труд был не легким и, как казалось, напрасный. После 5 лет всяких лишений и напряженного труда я был разбит телесно и душевно. Раз отец приехал, чтобы увезти меня из города и у меня до сих пор еще звучат в ушах слова моего квартирного хозяина: „послушайте, господин ткаче. На этот раз вы увозите своего сына в последний раз". И не он один так думал. Знаменитый в то время военный врач, большой филантроп и великодушный утешитель бедных больных посетил меня в предпоследний год моего пребывания в гимназии — 90 раз; в последний год — более 100 раз; но моя все прогрессирующая хилость побеждала его познания и готовую на всякие жертвы любовь к ближнему. Я сам потерял надежду на выздоровление и с тихой покорностью ждал конца.

Для развлечения я часто с удовольствием перелистывал книги. Случай (я пользуюсь этим общеупотребительным, но ничего не значащим словом, потому что случая — нет) подsunул мне под руки незначительную книжку, где речь шла о водолечении. Я ее перелистывал; там были написаны невероятные на взгляд вещи; в конце мне блеснула вдруг мысль: „да ведь здесь описано твое собственное состояние и Я начал перелистывать дальше. Действительно, оно было похоже, подходило, как две капли воды. Что за радость, что за утешение! Новые надежды ожидали мое вялое, слабое тело, и еще более слабый дух. Книжка эта сначала была соломинкой, за которую ухватился утопающий; потом она сделалась опорой для больного; теперь, наконец, она является мне спасением, посланным милосердным Провидением в минуту крайней опасности.

Книжка, в которой трактовалось о силе свежей воды, написана была одним врачом; само применение было большей частью очень сурово и строго. Я попробовал 3 месяца, потом полгода; заметного улучшения не было; но не было и ухудшения. Это придало мне бодрости. Наступила зима 1849 г., я был в Диллинген. 2-3 раза в неделю я выбирал уединенные места и купался несколько минут в Дунае. Быстро я подходил к месту купанья, еще быстрее шел домой в теплую комнату. Эти холодные ванны никогда не вредили, но пользы приносили, как я думал, мало. В 1850 году переехал я в Мюнхен. Там встретился я с одним бедным студентом, которому было еще хуже, чем мне; по мнению врача того заведения, где он был, ему жить оставалось очень недолго. Теперь у меня был товарищ. Я его посвятил в тайну моей книжки, и мы вместе пробовали и практиковали наперерыв друг с другом. Теперь этот господин еще жив. Я сам крепнул все более и более, сделался священником и отправляю св. Службу уже более 38 лет. Друзья мои, любя мне, говорят, что они удивляются силе моего голоса и моей телесной крепости, при моем 70-летнем возрасте. Вода сделалась и осталась моим верным другом; неужто можно на меня пенять за то, что и я остался ей навсегда верен.

Кто сам терпел нужду и несчастье, тот умеет сочувствовать нужде и несчастью.

Не все больные несчастны в одинаковой степени. Кто обладает средствами и путями к лечению, тот легко может примирится с-я кратковременным страданием. Таких больных я сам отсылал сотнями и тысячами обратно. В нашей помощи нуждается больше всего тот бедняк, который, сам нищий и оставленный, обречен врачами и лишен помощи и лекарств... Всю массу таких людей я причисляю к своим друзьям; и таких бедных или обедневших больных я никогда не отсылал от себя. Мне всегда казалось, да и теперь кажется жестоким, бессовестным и неблагодарным — запирать пред такими несчастными двери, отказывать им в том источнике помощи, который принес мне самому исцеление и спасете.

Громадное количество больных, еще большее разнообразие всевозможных болезней побудили меня стараться обогатится опытностью в этом деле усовершенствовать методы водолечения.

Своему первому советнику — вышеупомянутой книжке— за ее советы я приношу мою сердечную благодарность. Но скоро уже я понял, что многие способы применения слишком сильно действуют на человеческий организм, устрашают своей суровостью. Водолечение называли прежде „лошадиным лечением“, да и теперь еще называют многие, которые, совсем не изучив или не изучив основательно этого дела, бранят без разбора все, касающееся лечения водой,— шарлатанством, невежеством и т. п. Я, впрочем, охотно допускаю, что некоторые, еще малоизвестные и неисследованные, способы врачевания водою подходят более к одаренному крепкими мускулами и костями коню, чем к слабому творению — человеку, обладающему нежными покровами и сильно развитыми нервами.

В биографии знаменитого „Pater Ravignan S. I.“ есть следующее место: „болезнь его, страдание горла, от напряжения (патер был знаменитый проповедник, отправлявший свой долг в Лондоне, Париже и других больших городах с чисто апостольским рвением) ухудшалась и скоро перешла в хроническую... Дыхательное горло представляло почти одну сплошную рану. Голос почти не был слышен — словом, орган его был как бы истощен“.

Целых два года (1846—1848) он, больной, страждущий, должен был провести в бездействии. Лечение в различных местах, перемена воздуха, юг — все оставалось без желанного результата. В июне 1848 г. патер Ravignan остановился у доктора К- R... на его даче, в одной долине, около Б. Однажды, после мессы, в час, когда собрались вместе все обитатели дачи, доктор с озабоченным лицом объявил собравшимся, что патер Ravignan не явится к завтраку, так как чувствует себя хуже. С этими словами он и сам ушел и подошел к больному и сказал ему: „встаньте и следуйте за мной“. „Куда же вы меня ведение?“ спросил тот.—„Я хочу вас бросит в воду“.—„В воду,“ спросил Ravignan, „при лихорадке, при кашле? Ну, что ж, делать нечего, я в вашей власти и должен вам повиноваться“. Дело шло о быстрой, внезапной ванне (Sturzdad), очень сильном, но действительном средстве, как говорит биограф. Результат был удивительный. Уже к обеду доктор с триумфом привел больного, который себя очень хорошо чувствовал, и, утром еще немой, он вечером рассказывал историю своего исцеления“.

Это я и сам считаю чем-то вроде „лошадиного лечения“, и, несмотря на его успех, никогда сам не применял, и никому не советовал бы пробовать.

Здесь я должен оговорится, что я согласен далеко не со всеми способами лечения водою в наших водолечебницах, некоторые же прямо не одобряю. Многие кажутся мне слишком сильными и, если можно так выразиться, слишком односторонними. Часто лечение ведется по одному и тому же способу, не взирая на различие между пациентами, их большую или меньшую слабость, более или менее укоренившуюся болезнь, различные степени ее разрушительного действия, последствия и т. д. Здесь-то, в применении разнообразнейших способов лечения, в приложении одного и того же способа отдельно к каждому пациенту, и должен выказаться знающий свое дело. Ко мне являлись из различных водолечебнице больные с подобными жалобами: „Это невозможно выдержать, я совершенно обессилен“. Этого не должно быть. Один здоровый мужчина рассказал мне, что он испортил себе здоровье умыванием. — Я каждый день, последовал ответь, держал $\frac{1}{4}$ часа голову под колодезной трубой, и вода была холодна как лед. Удивительно было бы, если бы подобный смельчак не заболел серьезно. А между тем, сколько людей, которые, по-видимому, должны были бы уметь применять водолечение, действовали еще безумнее, и теме отвратили навсегда многих пациентов от этого спасительного средства. Многочисленные примеры могу я привести в подтверждение своего мнения.

Я предостерегаю от всякого слишком сильного слишком частого применения воды. Польза, ожидаемая от лечения, превращается во вреде, надежда и доверие пациента превращаются в страх и ужас.

30 лет я исследовал и изучал всякое отдельное применение на самом себе. Три раза — сознаюсь в этом открыто — я был вынужден изменять свою систему водолечения. По теперешнему моему твердому убеждению, основанному на 17-летней практике, на многочисленных излечениях, только тот может принять воду с надлежащим действием, с вернейшими результатами, кто умеет пользоваться ею в простейшей и невиннейшей форме.

В первой части моей книги указано, в каком виде вода целебна, а в третьей указаны отдельные болезни. Во второй части (читайте особое введение к ней) я собрал, особенно для поселян, некоторые средства для домашней аптеки, которые служат внутри организма для той же цели, что и применение воды: для растворения, выделения и укрепления.

Каждому, кто обращается ко мне за помощью, я предлагаю несколько вопросов, чтобы не действовать поспешно и себе во вреде.

В этой книжке я должен сам ответить вкратце на след, вопросы.

1) Что такое болезнь, какой общий источник всех болезней.

Человечески организм — одно из чуднейших творений Создателя. Всякий членик подогнан, так сказать, к члену, всякий строго размеренный член составляет часть одного гармоничного, данного целого. Еще удивительнее соприкосновение органов и их общая деятельность внутри организма. Даже наибольший скептик из врачей и естествоиспытателей, „не открывшим еще ланцетом и скальпелем души“, не может не подивиться неподражаемому образу человеческого.

Все внутри и вне человека говорит: „все внутри и вне меня пуст благословление имя Господне“ — Эта гармония, это благосостояние, называемое здоровьем, нарушается самыми разнообразными расстройствами, самыми разнообразными нарушениями, обозначаемыми именем „болезнь“. Болезни внутри, болезни, страдания снаружи тела приходится терпеть большинству людей, все равно, по собственному желанию или против воли.

Все эти болезни, как бы они ни назывались, по моему личному мнению, имеют своим основанием, своей причиной, свой корень, свое начало в расстройствах крови, вызванных или ненормальной ее циркуляцией или же ненормальным составом, или же тем, что кровь испорчена другими тканями. Кровь по своему руслу проникает во всем теле повсюду, во всякую его часть, во всякий органе, питая его и оживляя. Во всем есть известный строгий порядок; всякое усилие или ослабление течения крови, всякое проникновение в нее посторонних элементов нарушает равномерность, правильность, вызывает расстройство, а следовательно, вместо здоровья — болезнь.

2) Как достигается излечение.

Опытный охотник по следам на снегу узнает род животного. Если он хочет настич оленя, козу, лисицу, то идет по этим следам. Искусный врач быстро узнает, где гнездится болезнь, где ее корень, и как далеко она распространилась. По симптомам он узнает болезнь, а узнав ее, он выбирает уже соответственные средства. Можно подумать, что эта наука, этот процесс очень прост. Иной раз — да, а иной разе — далеко не прост. Если кто-нибудь придет ко мне с отмороженными ушами, то я прекрасно знаю, что это произошло от холода; если кто-нибудь отдавит себе у мельничного жернова палец и сильно вскрикнет, я его не стану спрашивать, где ему болит. Далеко не так просто дело с обыкновенной головной болью или же желудочными, нервными, сердечными и другими страданиями, которые могут быть вызваны не только многими разнообразнейшими причинами, но очень часто происходит вследствие страданий соседних органов, которые и распространяют болезнь на желудок, сердце, мозг и т. п. Соломинка может остановить ход самых больших часов. Самая незначительная вещь может обусловить мучительнейшее сердечное волнение. Отыскать эту незначительную вещь и составляет искусство. Это исследование бывает часто очень сложно, запутано и вводит иногда даже в обман. Не мало примеров этому есть в третьей части моей книги.

Если ударить ногой или топором в ствол молодого дуба, он дрожит, а вместе с ним дрожит каждая ветка, каждый листик. Обратно, можно вывести следующее, заключение: листик дрожит, и это дрожание вызвано чем-нибудь. Конечно, он дрожит потому, что и ветка дрожит, а листик ведь — часть ствола. Нервы — такие же ветки нашего тела. „У него нервное расстройство“ Что это значит? Весь организм получил удар, ослаблен, поэтому и нервы дрожат.

Разрежьте осторожно ножницами паутину, идущую от центра к периферии (к краю) и Вся она распустится с замечательной правильностью, как бы отмеренные циркулем, сотканые четырехугольники превратятся в беспорядочные, неправильные фигуры. Казалось бы, что труд паука пропал даром.

Но стоит ему только найти конечную нить своей сети, и он снова приведет все в прежней удивительный порядок. Найти эту тонкую конечную нить и составляет все искусство. Если же, вместо того, чтобы искать ее, он стал бы возиться в своей ткани без толку, она пропала бы тогда совсем, он уничтожил бы ее этим.

Теперь я дам ответ на наш вопрос. Как просто, легко и несложно, почти безошибочно лечение, если я знаю заранее, что всякая болезнь происходит вследствие расстройств в крови. Лечение тогда имеет только двойную задачу: или я должен восстановит правильное течение крови, если оно нарушено, или же я должен постараться удалить из крови все дурное, нарушающее нормальный состав ее, все портящие ее соки вещества. Другой работы в данном случае, исключая укрепления ослабленного организма, нет.

3) Каким образом содействует вода при излечении?

Чернильное пятно на руке быстро смывается водою, а кровоточащая рана вычищается ею. Летом после дневного труда вы, утомленный, смываете струящийся с вашего лица пот холодной водою и оживаете снова: она освежает вас, подбодряет и доставляет вам облегчение. Мать, увидев на головке своего ребенка струпья и нечисть, берет теплую воду и смывает все это.

Трех свойств воды: растворять, удалять (медленно смывать) и укреплять вполне достаточно для нас, чтобы утверждать, что вода, и в частности наше водолечение, излечивает все вообще излечимые болезни, ибо всякое применение воды при лечении имеет целью удалить корень болезни.

Благодаря этому возможно:

- a) растворить в крови болезненные вещества;
- b) удалить растворенное;
- c) сделает снова правильным течёние крови по ее руслу после такого очищения.
- d) наконец, еще укрепит ослабленный организм, т. е. сделает его способным к новой деятельности.

4) Как объяснить чувствительность нашего поколения, такую быструю восприимчивости ко всевозможным заболеваниям, которых, по крайней мере частью, прежде не знали даже по имени?

Не один человек, вероятно, предложил бы мне этот вопрос. И мне самому он кажется вопросом первой важности, и я спешу сказать, что это громадное зло зависите от недостаточной закаленности. Изнеженность современного поколения достигла высочайшей степени.

Тщедушные, слабые люди, малокровные, нервные, сердечные и желудочные больные составляют теперь большинство населения, а здоровые и вполне крепкие являются исключением. Мы очень чувствительны ко всякой перемене погоды; перемена времен года не проходит без насморков и катаров; даже быстрый переход от холодной температуры наружного воздуха к теплой, поспешный вход с холодной улицы в теплую комнату не остается безнаказанным и т. д. А 50, 60 лет тому назад было совсем иначе. К чему же мы придем, если человеческая жизнь и человеческие силы так быстро уменьшаются, если болезни появляются еще в зародыше, когда еще не наступила настоящая жизнь? Пора, наконец, обратит на это внимание, пора, наконец, прийти в себя.

Кроме своего применения воды, я еще советую пользоваться указываемыми здесь невинными и безопасными средствами, которые также могут закалит кожу, все тело и отдельный его части.

Очень много лиц разных сословию уже пользовались этими средствами, сначала с недоверчивой улыбкой на лице, а впоследствии с одобрением. *Vivant sequentes!*

Не меньшее внимание, чем на закаленность, следовало бы обратить на питание, одежду и на проветривание. Но об этом в другой раз. Я знаю, мои взгляды встретят сильное противоречие. Тем не менее я держусь их твердо, потому что они созданы долголетним опытом. Это не грибки, выросли в одну ночь в мозгу, а благородные плоды, твердые и кажущееся незрелыми для предрасположенных, но зато отлично соответствующие и годные для здорового ума.

Замечу только вкратце, что относительно питания я придерживаюсь следующих правиле:

сухая, простая, питательная пища, не приправленная всякими искусственными способами острыми пряностями, и обыкновенная вода, которая ест в любом источнике, по воле Божией, и то и другое в умеренном количестве — самое полезное и необходимое для человеческого организма. (Я не пуританин и сам охотно выпиваю стакан вина или пива, но не придаю ему того значения, как все. С медицинской точки зрения, например, при болезнях, эти напитки играют иногда некоторую роль; но для здорового человека фрукты, по моему мнению, имеют гораздо большее значение).

Относительно одежды я придерживаюсь правил старины: сам соткал, сам сделал, вот и отличное платье. Я против странной неравномерности, против одинакового распределения одежды, что, особенно зимой, причиняет не мало вреда здоровью. На голове меховая шапка; на шее галстук, а сверху еще аршинный шерстяной шарф; плечи покрыты трижды или даже четырежды, а если выходишь на улицу, еще одеваешь шубу; только ноги, бедные заброшенные ноги, покрыты, как и летом, одними чулками или носками, и ботинками или сапогами. Какие же последствия от такого неразумного распределения? Верхняя одежда тянет вверх, как насос воду, кров и теплоту в верхнюю часть тела, а в нижних частях уменьшается количество крови, простуда и всякие заболевания другого рода.

Затем я против того, чтобы носить на голом теле шерстяное платье; по-моему, гораздо лучше платье, приготовленное из сухого, крепкого льна. Для меня это самое лучшее платье: оно не изнеживает кожи и постоянно оказывает не мало услуг. Шерсть на голом теле, по моему мнению, отнимает у него тепло и влажность; это тоже одна из причин, обуславливающих страшно возрастающее малокровие нашего слабого, жалкого поколения. Будем надеяться, что новое, улучшенное применение шерстяных изделий избавит следующие поколения от этого малокровия.

Я перехожу к проветриванию. Мы обыкновенно предпочитаем рыбе, водящихся в ключевых водах, особенно горных форелей. Речные рыбы уже не так вкусны; наконец, рыбы, водящиеся в стоячих водах, обладают отвратительным вкусом. Существует также и испорченный воздух, подобный стоячей болотной воде. Кто его вдыхает, питает свои легкие буквально ядом. „Воздух, вдыхаемый в третий раз“, говорит один знаменитый врач, „становится решительно ядом“. Да, если бы люди понимали это и пользовались в своих квартирах, а особенно спальнях, исключительно чистым, богатым кислородом воздухом, они избегали бы множества болезней. Мы знаем, что самое малое количество ладана наполняет благовонием целую комнату; 15—20 сигарных затяжек сейчас дают себя чувствовать, т. е. самое малое, незначительное нарушает состав воздуха в благоприятном или неблагоприятном отношении: разве своим выдохом мы не достигаем того же эффекта?

Сколько выдохов производим мы в минуту, час, за день, за ночь.

Как же должен от этого испортиться воздух, если даже мы и не видим сигарный дым? Если я не буду проветривать, т. е. обновлять эту испорченную, насыщенную углекислотой атмосферу, то сколько испорченного воздуха и вредоносных миазмов устремится в мое легкие.

Во всяком случае, последствия должны быть вредны, даже губительны.

Так же вредно, как выдыхаемый воздух, или порча его каким-нибудь посторонним веществом, действует и слишком высокая температура, особенно высокая температура в комнатах. И она портит воздух, так как уменьшает количество кислорода, необходимого для жизни, и делает, поэтому, воздух вредным. 12—13° R — совершенно достаточны; свыше 15° никогда не нужно переходит. Итак о проветривании всех комнат, и особенно спален, необходимо заботится каждому и вести это дело неустанно и последовательно каждый день.— Это никого не может обременить и полезно для общего здоровья. Нужно также много заботиться о проветривании постелей.

Я сказал здесь то, что счел уместным. Сказанного достаточно, чтобы видеть, о чем будет речь, в чем сущности моей книги. Ее можно принят или благоприятно, или даже не читать. К тому и другому приему я подготовлен и согласен с каждым заранее.

Часть первая. Применения воды.

„Aquae omnes... laudent nomen Domini". „Вы, воды, все восхваляйте имя Господне"

Общая часть.

Применения воды, употребляемый мною и описанные в этой первой части, разделяются на: компрессы, ванны, пользование паром, обливания, обмывания, питье воды. Эти подразделения помещены в первом отделе. Все, что может показаться неясным, объяснено в своем месте.

Сообразно сущности всех болезней, по которой все они происходят вследствие расстройств крови, именно: или вследствие неправильного, ненормального течения крови, или же вследствие появления в ней посторонних вредных для нее веществ,— сообразно с этим применение воды имеет своей задачей растворят и выделяют болезнетворные вещества и укрепят организм.

В общем можно сказать, что первого (растворения) мы можем достигнуть паром и теплыми ваннами из трав; второго, т. е. выделения, мы достигаем повторными обертываниями, а отчасти обливаниями и компрессами; третье, наконец, достигается холодными купаньями, всякого рода обливаниями, отчасти обмываниями, наконец, всем тем вместе, чем мы закаляем свое тело. Так как всякая болезнь обуславливается, как это указано выше, расстройствами крови, то ясно, что во всяком болезненном случае можно применит все три способа, одним словом, стараться растворит, выделит и укрепит; ясно, кроме того, что при этом мы лечим не только больную часть тела, как напр., голову, ногу, или руку, но и все тело, потому что больная кров в таком случае течет по всему телу: больное место преимущественно и с особенным вниманием, все же тело, как страждущее с ним вместе. Было бы ошибочно, да и недостаточно в обоих случаях поступать иначе. Доказательств этому есть много в 3-й части.

Тот, кто для лечения пользуется водой так, как я это думаю и желаю,— тот никогда не станет этого делать только потому, что это ему так в данную минуту нравится; он никогда не будет находить удовольствия в том, что может обливаться, париться и обворачиваться в мокрые простыни, сколько ему угодно. Для благоразумного человека это является средством к достижению известной цели.

Цель его — помочь природе восстановит здоровье, снят цепи, наложенные болезнью, страданием. И как только лечащий достигнул этого, он уже больше ничего не делает.

Это замечание весьма важно, но не менее важно и следующее.

Водолечение может повести к недоверии и дурной славе очень легко, если применяют его неразумно, без меры, если приемы суровы, резки и круты. Лица, называющие себя специалистами в водолечении, своими бесконечными обораживаниями, своими чуть ли не вызывающими кровью наружу испаринами запугивают только пациентов и приносят этим большой вред, с трудом только поправимый потом. По-моему, это не значит пользоваться с лечебными целями; по моему, это просто, прошу извинить мне это выражение, позорит воду. Кто понимает действие воды и умеет применять ее в разнообразных видах, тот обладает таким целебным средством, подобного которому другого, пожалуй не найти. Ни одно средство не обладает таким разнообразным, так сказать, растяжимым действием, как вода. В природе она содержится, невидимая для нас, в воздухе и паре, из которого она собирается в капли и переходит в океаны, составляющие большую часть земного шара. Поэтому, всякий гидропат должен помнить, что применение воды, будь она в каплеобразном состоянии, или в виде жидкости, может достигать какой угодно степени, начиная от самой умеренной до самой высокой, что во всяком отдельном случае не пациент должен применяться к обертываниям, пару и т. д., а наоборот, всякое применение должно быть сделано соответственно пациенту.

Выбирать соответственное лечение водой нужно уметь. Лечащий должен прежде всего исследовать внимательно больного. Сначала следует обратить внимание на вторичные заболевания, которые вырастают на болезненной почве, как ядовитые грибки. Они обыкновенно дают указание на очаг болезни, на главное страдание. Затем спрашивают и смотрят, как далеко зашла болезнь, какие страдания вызывает она. Затем смотрят, стар ли пациент или молод, слаб он или силен, худ или плотен, малокровен ли, нервен ли и т. д. Все эти явления и многие другие создают в уме известную правильную картину болезни, и только уж после этого можно взяться за лечение водой, помня все-таки следующее основное положение: чем умереннее, чем осторожнее — тем

лучше и действеннее результаты

Здесь можно еще сделать следующее замечание относительно применения воды.

Всякое применение какого угодно средства не может принести вреда, если пользоваться им правильно и умеренно. Это же самое можно сказать и о холодной воде, будь то колодезная, ключевая, речная вода и т. д. Во всех тех случаях, где не назначается прямо теплая вода, под словом „вода" мы разумеем холодную воду. При этом я держусь следующего данного мне опытом, положения: чем холоднее, тем лучше. Зимой я советую здоровым примешивать еще холодный снег.

Начинающим только что водолечение, слабым, особенно молодым, и старым лицам, удрученным годами, больным, боящимся холода, людям имеющим мало природного тепла: малокровным, наконец, нервным я позволяю в зимнее время пользоваться теплыми ваннами и душами (14°—15°) для начала. И мух ведь я заманиваю медом, а не солью или уксусом.

Пользование теплой водой должно быть известной продолжительности при известной температуре; вообще должно в этих случаях придерживаться особенных правил. Температуру я принимаю по Реомюру и обозначаю буквой R.

Вкратце укажу еще, как должно держат себя до, во время и после применения холодной воды.

Никто не должен во время озноба, лихорадки и т. п. пользоваться холодной водой без особого для каждого отдельного случая разрешения на то.

Должно это делать по возможности быстро (но все-таки без страха и неторопливо); затем при одевании и раздевании не должно быть никаких проволочек, как напр., медленное застегивание, завязывание. Все, эти посторонние работы можно делать тогда, когда все тело достаточно хорошо закрыто.

Так, например, холодная ванна вместе с раздеванием и одеванием должна длиться не больше 4-5 минут. Для этого нужна только некоторая привычка. Если указано применит известный способ водолечения в 1 минуту¹, это значит, что нужно здесь тратить самое короткое время; если указано 2-3 минуты, то не следует дольше оставаться в воде.

После холодного купанья не следует вытирать тело (за исключением головы и кистей рук, чтобы не замочит при одевании платья). На мокрое тело быстро надевают рубашку и остальное платье; делать это следует по возможности быстро, чтобы не дать высохнуть сразу мокрым местам. Этот способ кажется многим странным, потому что по их мнению, они целый день „будут мокры". Но прежде чем говорить, я посоветую им испробовать это. Они сейчас же почувствуют, почему хорошо и полезно не вытираться. Вытираясь вы производите трение. Так как невозможно тереть повсюду с одинаковой силой, то поэтому на различных местах этим вызывается неодинаковая температура кожи, что для здоровых не имеет почти никакого значения, для больных же и слабых часто очень много значит. Не вытираясь, мы способствуем правильному, равномернейшему и быстрейшему распространению природного тепла. Внутреннее тепло тела пользуется находящеюся на наружных покровах водой, как материалом для образования наибольшего, интенсивнейшего тепла.

Строго предписываю я одевающимся делать после купанья, какого бы оно рода ни было, движение (все равно работая или гуляя) и до тех пор, пока все части тела не высохнут и не достигнут нормальной температуры. Сначала можно скоро ходить, а когда станет уже тепло, несколько медленнее. Человек сам прекрасно чувствует, когда наступает нормальная температура тела, и тогда можно прекратить движение, ходьбу. Такие пациенты, которые быстро разгораются и легко потеют, должны с самого начала ходить медленно, но за то несколько дольше, и не ходить медленно, но за то несколько дольше, и не должны разгоряченные и вспотевшие ни садиться ни входить в теплую комнату, потому что катар является тогда непременно следствием.

Как общее правило можно сказать, что минимальное время движения после купанья должно быть не больше четверти часа. Какого же рода эти движения (ходьба ли, или телесная работа и т. п.) это, как сказано выше, безразлично. Эти же правила остаются в силе для такого рода применении воды, при которых больные должны оставаться в постели, т. е. при компрессах и оборачиваниях. Если кто-нибудь при пользовании ими засыпает, то пусть себе спокойно спит, его не нужно трогать, даже если пройдет установленное для этого время. Природа и сама в

¹ Крестьянам, у которых обыкновенно нет часов, я советую считать за минуту время, в которое они прочтывают 2 раза „Отче наш".

данном случае найдет возможность и способ разбудить его.

Если нужны простыни, то я рекомендую всегда пользоваться не тонкими полотняными, а возможно более грубыми плотными простынями. Если у бедняка найдется только старенький тик, пеньковый мешок, просто какая-нибудь мягкая «рвань», то и это годится. Вымыть тело можно одинаково хорошо грубой льняной или пеньковой простыней.

Вследствие известных оснований, указанных уже мною во введении, я против ношения на голом теле шерстяного платья. Напротив того, шерсть служит мне превосходным покрывалом при холодных, как лед, обертываниях.

Так называемое натирание, производимое терками или щетками, не имеет приложения у меня. Цел этого — нагревание, достигаю я гораздо равномернее и правильнее тем, что не позволяю вытираться; второго же, — именно открытия пор, повышения кожной деятельности и т. д. достигаю я грубой полотняной рубахой, с тем еще преимуществом, что она действует не временно, как щетка, а днем и ночью, без всякой затраты на то сил и времени. Если я местами и говорю о сильном обмывании, то я подразумеваю под этим быстрое обмывание. Суть дела в том, чтобы сделаться мокрым, а не в трети.

Следует упомянуть еще об одном пункте. Применения воды вечером, перед сном, не годятся для большинства людей, потому что это возбуждает их и лишает их сна. Напротив, другие очень скоро засыпают после этого. Я не советую вообще делать это; впрочем, в данном случае, по моему, каждый может поступать по своему усмотрению, на основании его опытности, тем более что ему же самому придется нести все последствия.

В первой части помещены указания относительно применения каждого отдельного вида водолечения, а в третьей части указано, как применяют их к больным. Здесь же указано, какие виды, так сказать, самостоятельны, какие связаны с другими, а также, когда следует быть особенно осторожным (пары).

Заканчиваю эту общую часть пожеланием, чтобы благодаря применению воды здоровые люди еще больше крепили, а больные излечивались, я начинаю кратким перечнем средств закалывания себя, а затем уж следует изложение употребляемых мною применена воды.

Как закалить себя.

Средством для этого, по моему, служат: хождение босиком, хождение по мокрой траве, по мокрым камням, по только что выпавшему снегу, в холодной воде, затем холодные обмывания рук и ног, и обмывание колен (с общим обливанием или без него).

1. Самое естественное и простое средство — **это ходить босиком**. Оно может быть применяемо самым разнообразным образом в различных сословиях и возрастах.

Совсем маленькие дети, которые всецело находятся на попечении других, которые еще в пеленках, не должны никоим образом имеет какую бы то ни было обувь на ножках. Если бы все родители, особенно матери, держались этого правила. Родители с известными предрассудками пуст по крайней мере одевают на ножки маленьких, беспомощных деток такую обувь, чрез которую свежий воздух мог бы достигать до кожи. Дети, которые умеют сами ходит, сами помогают себе в таких случаях. Они, не обращая ни на что внимания, сбрасывают с себя тяжелые, стесняющие ноги ботинки и чулки и счастливы этим, особенно раннею весною, когда их выпускают на вольный воздух. Иной ребенок зашибает себе до крови при этом палец, но все-таки это не отнимает у него охоты ходит босиком. Дети делают это совершенно инстинктивно, повинаясь требованиям природы; и мы, старшие, чувствовали бы то же требование, если бы шаблонные, претонкие приличия не лишали нас всякого здорового чувства.

Дети бедняков редко встречают препятствия к своему удовольствию. Менее счастливы в этом отношении дети знатных и богатых, а они ведь чувствуют эту потребности не меньше своих товарищей бедняков. Мне пришлось как-то видеть детей одного знатного сановника.

Как только они были далеко от пронизывающих глаз их отца, с их ног быстро слетали тонкие башмачки и красные, желтые или белые чулочки, и они начинали бегать и резвиться на влажной зеленой лужайке. Мат их, здравомыслящая женщина, позволяла им делать это, но стоило только отцу увидеть своих принцев в таком неприличном видь, и начинались длинные нотации. Но это так трогало детей, что они на следующий день повторяли то же самое еще с большим удовольствием. Повторяю еще раз: оставляйте детям, еще не искаженным воспитанием, эту радость. Благоразумные родители, которые позволяют это детям, но, живя в городе, не

имеют садика или площадки для игр должны позволять детям ходить иногда босиком по комнате или коридору, чтобы и ноги их, как лицо и руки, хот по временам получали свежий воздух.

Взрослым людям беднейших классов, особенно же жителям деревни, мне незачем напоминать об этом; они ходят достаточно босиком и, я думаю, они нисколько не завидуют богатым горожанам в том, что те носят узкие, связывающие ноги ботинки и чулки. Глупые поселяне, которые стараются подражать манерам горожан и стыдятся поэтому своих деревенских обычаев, достаточно наказаны, благодаря своему самолюбию. В дни моей молодости все в деревне ходили босиком: дети и взрослые, отцы и матери, братья и сестры. В школу, в церковь нужно было идти целый час. Родители давали нам на дорогу кусок хлеба и несколько яблок. Мы брали с собой сапоги и чулки; но они висли у нас на руке или плече до самого прихода в училище или церковь, и это не только летом, но и в самую холодную зимнюю пору. Как только раннею весною начинал таять снег на горах моей родины, мы сейчас же отправлялись гулять босиком по лужам, и нам это было весело и приятно, и мы были здоровы.

Взрослые горожане, особенно принадлежащее к высшим классам, не могут этого делать, это ясно. Если их предубеждения в данном случае заходят так далеко, что, по их мнению, стоит только ступить босой ногой при раздевании или одевании на голое поле, а не на теплый мягкий ковер чтобы сейчас схватит ревматизм, катар, боль в горле или что-нибудь подобное, то я не хочу разубеждать их. Но если все-таки найдутся такие, которые пожелают закалить себя, то что мешает им совершать такую прогулку в течение 10, 15, 20 минут перед сном или утром, вставши? Сначала можно это сделать в чулках, чтобы не было для первого раза так чувствительно, а дальше уже и босиком, причем сначала следует подержать некоторое время ноги в холодной воде.

При хорошем распределении, при доброй воле, при истинном стремлении поддержать свое здоровье, всякий, даже самый знатный барин, самый ревностный служащий, найдет достаточно времени, чтобы сделать себе самому это добро.

Один мой знакомый священник отправлялся ежегодно в гости на некоторое время к приятелю, у которого был большой сад. Утренние прогулки по мокрой от росы трав босиком освежали все его тело, как он мне не раз сам говорил.

Я мог бы назвать целый ряд имен лиц различных сословий, которые отнеслись достойным образом к моему совету и весною по утрам совершали прогулки босиком для закаливания в уединенном лесу или по лугу.

Один из них говорил мне между прочим, что у него редко проходила неделя без маленького катара; благодаря этому простому упражнению он навсегда избавился от такой чувствительности и восприимчивости.

Матерям посвящаю я здесь несколько отдельных слов. Теперь я должен говорить об этом вкратце, но если я, с Божьей помощью, буду жив и здоров, то обещаю им в другой раз дать несколько более подробных указаний для воспитания. Первая обязанность матерей — позаботится воспитать более крепкое поколение, стараться устранить возрастающую и так опустошающую человеческое общество изнеженность, слабость, малокровие, нервозности и тому подобные явления, сокращающая человеческую жизнь. Этого можно достигнуть, если закалят детей с самого малого возраста. Воздух, питание и одежда одинаково нужны старику и грудному младенцу. Чем чище воздух, которым дышит ребенок, тем в лучшем состоянии его кровь. Чтобы приучить эти слабые создания к свежему воздуху, многие матери очень благоразумно после теплых купаний обмывают детей в течение нескольких секунд в более холодной воде. Теплая вода обессиливает и изнеживает, холодное же купанье поели этого укрепляет, закаляет и способствует здоровому развитию тела. Первоначальные признаки чувствительности, выражающиеся в плаче, исчезают сами собой после 3-4 раз. Таким образом маленькие дети предохраняются от простуды и ее последствий; матери тогда могут не укутывать детей в различные шерстяные материи, мешающие доступу воздуха. В этом отношении очень много грешат против здоровья маленьких детей. Нежные тельца находятся как бы в шерстяной печи: маленькое тельце кряхтит под тяжестью повязок и покрывале, головка укутана, так что ребенок не может ни слышать, ни видеть; на шее, которую прежде всего следует приучить к холоду, кроме всего этого есть еще какой-нибудь теплый шарф так что ребенок совершенно отделен от наружного воздуха еще когда только нянька взяла на руки ребенка, чтобы идти с ним гулять, нежная мат начинает снова осматривать, хорошо ли закрыт малейший уголок. Можно ли, следовательно, удивляться, что при таких об-

стоятельствах, при полнейшем отсутствии мало-мальски рационального отношения к закаленности, столько маленьких жертв ежегодно уносится в могилу дифтеритом, горловой жабой и т. п.? что многие семьи переполнены слабыми детьми? Что матери чуть ли не ежедневно жалуются на различные изнурительный, судорожный явления, прежде почти неизвестные, особенно встречающиеся у девочки *Mens sana in corpore sano*. Здоровый дух только в здоровом теле. Продолжительного здоровья можно достигнуть, только если закалять себя с ранних лет; это главное условие для его нормального и хорошего состояния. О если бы все матери достаточно рано и глубоко вникли в свои задачи и ответственность, падающую на них, и не упускали случая, пользуясь всяким добрым советом.

2. **Весьма полезно ходит босиком по мокрой траве**, все равно, смочена и она росой, дождем или просто полита водой. В третьей части часто встречается этот способ закалит себя, и я рекомендую его старым и молодым, здоровым и больным.

Чем мокрее трава, чем дольше совершат прогулку по ней и, наконец, чем чаще совершат ее, тем лучших результатов можно достигнуть. Прогулка по траве в общем по правилу должна продолжаться от 1 до 3 четвертей часа. Окончив прогулку, не следует сейчас стереть с ног траву или песок, который останется на них, а *in statu quo*. Т.е. в таком самом виде, надеть на них сейчас же обувь. После прогулки по траве нужно походить обутыми ногами по сухому, покрытому песком или камням, мету сначала немного поскорее, а затем постепенно обыкновенным шагом. Продолжительность этой прогулки зависит от того, как скоро высыхают и нагреваются ноги, и не должна продолжаться более четверти часа.

Я настоятельно требую обратить внимание на слова «сухая обувь» и никогда не одевать после этого мокрые, сырые чулки. Последствия от этого сейчас же появятся на голове и шее; это значит не создавать, а разрушать. Следует напоминать всегда молодым, нетерпеливым, неразумным людям, чтобы они не бросали чулки и ботинки в мокрую траву, и оставляли их в сухом месте для того, чтобы можно было сразу согреть потом мокрые, холодные ноги. Этот способ, как и вообще хождение босиком, можно применять даже и тогда, если ноги холодны.

3. Совершенно так же, как хождение по мокрой траве, действует и **хождение по мокрым камням**, что для большинства гораздо возможнее и легче. В каждом доме, и в каждом угодно этаж в прачечной, в кухне и т. д., можно найти большую или меньшую каменную мостовую, и та и другая годна для нашей прогулки босыми ногами по мокрым камням. Если мостовая велика, то можно ходит взад и вперед по ней большими шагами; если же мостовая состоит только из 4-5 плит каменных, то нужно, конечно, ходит мелкими шажками. Суть дела в том, что камни мокры и что на них не стоят спокойно, а совершают более или менее сильное движение. Чтобы помочит камни, берут лейку или просто кувшин и наливают воду полосой соответственно величине пространства, а затем уже во время ходьбы ее расплескивают повсюду. Если камни быстро высыхают, следует повторять поливания даже до 3-х раз; здесь лучше всего действует холодная вода. В тех случаях, когда этот способ закаливания применяется с лечебными целями, он не должен продолжаться больше 3-15 минут, что зависит от состояния пациента; слаб ли он или крепок, малокровен ли и т. д. Здоровые же, делающие это только для того, чтобы закалит себя, могут делать это по получасу и даже больше без всякого вреда. Я рекомендую этот способ всем тем, которые желают закалит себя, как следует. Даже слабые и чувствительные субъекты могут смело пользоваться этим способом.

У кого холодные ноги, кто подвержен горловым болезням, катарам, приливам крови к голове и вследствие этого страдает головными болями, пусть часто пользуется этими прогулками по камням. При этом недурно прибавит к воде, которой поливают камни, немного уксуса.

Относительно одевания и движения здесь остаются в силе те же правила, что и при хождении по мокрой траве. Как и в этом последнем случае, по мокрым камням можно ходит, если ноги холодны.

4. Лучшего действия, чем в обоих предыдущих случаях, можно достигнут **хождением по только что выпавшему свежему снегу**. Я обращаю внимание на слова: «только что выпавший», свежий снег, т. е. такой, который сворачивается легко в комок или пристаёт, как пыль, к ногам, а не старый, твердый, замерзший снег который охлаждает очень чувствительно и не годится. Кроме того, этот способ не должен применяться никоим образом при сильном, холодном ветре, разве только раннюю весною, когда солнышко уже заставляет снег таять. Я знаю некоторых, которые гуляли таким образом по снегу по получасу, целому часу и даже полтора часа с

отличнейшими результатами. Только в первые минуты нужно употребит некоторое усилие, затем уж не остается и следа от чувства холода. Такая прогулка, по правилу, должна продолжаться от 3 до 4 минуте. Я еще раз говорю, что не следует стоять на одном месте, а нужно ходит.

Иногда бываете, что нежные пальцы, совершенно отвыкшие от наружного воздуха, воспаляются, т. е. краснеют, делаются горячими, болезненными и распухают. Но этого не следует пугаться, так как это не имеет никакого значения: стоит только часто слегка натирать сухие пальцы снегом или обмывать снежной водой, и они совершенно излечиваются.

Осенью можно прогулку по снегу с успехом заменит прогулкой по траве, покрытой изморозью. Холод ощущается здесь гораздо лучше, так как тело в это превосходное время еще не совсем отвыкло от летнего тепла. Зимой можно заменит прогулку по снегу прогулкой по каменным плитам, покрытым снеговой водой. Относительно одевания и движения — те же правила, что и выше.

„Это глупости и безумие” и т. д. говорят пожалуй об этом способе закалить себя, которым можно вызвать простуду, катар ревматизм, горловую болезнь и т. п. Но следует только заставит себя и испробовать это, и тогда можно будет убедиться, что этот предрассудок совершенно безоснователен, и что от прогулок по снегу является не вреда, а польза.

Много лет тому назад знавал я жену одного сановника. Эта энергичная женщина придавала большое значение закаливанию своих детей. Как только выпадал первый снег она обещала своим детям дат хлеб с медом, если они выбегут босиком на снегу на одну минутку. Так делала она многие годы, и ее дети выросли крепкими, здоровыми людьми. Всю жизнь свою были они благодарны матери за воспитание. Эта мат отлично понимала свою задачу.

Привожу здесь еще 2 случая, чтобы показать, как хорошо иногда прогулка по снегу босиком помогает при некоторых страданиях.

У одного господина из года в год зимою появлялись нарывы, которые вскрывались, гноились и причиняли ему больная страдания. Как только выпал первый снег, он, по моему совету, начал ходит босиком по снегу, повторял это очень часто, и на этот раз нарывы у него не появились.

Недавно пришла ко мне 17-летняя девушка, жалуюсь на сильную зубную боль. „Походи минут 5 по только что выпавшему снегу”, сказал я ей, „и твоя зубная боль пройдет”. Она медленно, следуя моему совету, отправилась в сад и десять минут спустя явилась ко мне с радостной вестью, что зубная боль совершенно прошла. Никогда не следует ходит по снегу, если все тело недостаточно согрето. Если кто-нибудь мерзнет, если его морозит, то следует раньше согреться движением и работой. Лица, у которых ноги потеют, у которых на ногах от холода появляются нарывы, само собой разумеется, не должны ходит по снегу, пока не устранят это соответственным лечением (ножные ванны, паровые ванны для ног).

5. (Фигура 1). **Хождение по воде.** Этот способ, весьма простой на первый взгляд, также способствует закаливанию тела, потому что таким образом мы, во 1-х, действуем на все тело, укрепляем его; во 2-х, он, действуя благоприятно на почки, способствует выделению мочи, чем предохраняет нас от многих страдания, имеющих место в почках, мочевом пузыре и в брюшной полости; он действует хорошо на грудь, облегчая дыхание, и выводит газы из желудка; он действует еще хорошо против страданий головы и головных болей. Этот способ можно делать в обыкновенной ванне, делая движения в холодной воде. Сначала погружают ноги до лодыжек, но затем следует погружать до икр а еще лучше, если вода доходит до колен.

Сначала следует это делать 1 минуту, а затем уж 5, 6 минут. Чем холоднее при этом вода, тем лучше. После такой прогулки следует делать движения,— зимой в теплой комнате, летом на воздух, до тех пор пока тело не нагреется, как следует. Зимой можно прибавлять к воде снег.

Слабые могут начинать с не очень теплой воды и переходить затем к более и более холодной.

фиг. 1



6. **Чтобы закалит преимущественно конечности: руки и ноги**, годится следующий способ. Погружают ноги до или выше колен в холодную воду не больше, чем на 1 минуту. Обувши ноги, обнажают руки до плеч и погружают их тоже в холодную воду на 1 мин. Гораздо лучше, впрочем, делать и то, и другое одновременно. У кого есть большая ванна, тот может легко это сделать. Можно еще поставит ноги в какой-нибудь сосуд, стоящий на полу, а обнаженный руки опустит в ведро, поставленное на стуле.

Я советую применять этот способ после некоторых болезней, чтобы ускорит кровообращение в конечностях.

Погружать руки в холодную воду особенно полезно для тех, у кого часто от холода появляются на них нарывы, у кого вообще холодные руки.

Необходимо при этом, чтобы температура тела была нормально высока (чтобы не морозило).

7. Последним средством закалит себя я считаю **обливание колен**. Как применять этот способ, указано при обливаниях. Этот способ, действующий только на ноги, заставляет кровь пройти в их пустые сосуды¹. Здесь я только посоветую здоровым людям, пользующимся обливанием колен, делать это в более сильной степени. Этого можно достигнуть, например, зимою, прибавляя к воде лед, снег и т. п.

Этот способ применим только тогда, если тело достаточно нагрето (не морозите). Если ноги холодны только до лодыжек, то это не мешает делать обливание колен. Обливания колен без другого какого-нибудь способа применения воды не следует делать дольше 3-4 дней. Если же кто-нибудь дольше делает это, должен попеременно делать общие обливания или погружения рук (см. № 6) и обливание колен, один способ утром, а другой в полдень.

Этих способов закаливать свое тело достаточно. Они применимы в любое время года, и летом и зимой. Зимой следует проделывать их несколько поскорее, за то движение после них должно быть дольше. Непривычные люди делают хорошо, начиная закалять свое тело этими способами не зимой, в самую холодную пору года. То же самое следует порекомендовать всем малокровным, привыкшим к шерстяному платью и изнеженным. Я говорю это не потому что боюсь, как бы это не повредило им; я боюсь, как бы холод не запугал их так, что они совсем откажутся от такого прекрасного дела.

Здоровые и больные могут сразу применяют несколько способов, но с известной осторожностью, следуя моим указаниям. Дурные последствия следует всегда приписать не лечению, а большей или меньшей неосторожности. Даже к чахоточным, у которых болезнь зашла уж довольно далеко, я применял с громадным успехом 1, 2, 3, и 6 способы.

Мне нечего говорить о закаливании тем людям, для которых я главным образом написал эту книгу. Их призвание, их ежедневные обязанности дают им ежедневно, даже ежечасно не мало средств к этому. Пуст же они никому не завидуют, кому по-видимому лучше, чем им. Это обман, очень часто, даже в большинстве случаев, большой обман. Тем читателям моим, которым еще не приходилось никогда слышат обо всем приведенном здесь, я предлагаю, прежде чем произнести обвинительный приговор сделать самую незначительную пробу. И если таковая удастся, я буду очень доволен, не ради себя самого, но ради самого дела. Не мало бед рушится на человеческое здоровье в жизни. Благо тому, кто, закалив свое здоровье, укрепил хорошо корни его.

Применения воды.

Я разделяю применяемый мною средства для водолечения на:

- 1) Компрессы.
- 2) Ванны.
- 3) Паровые души.
- 4) Обливания.
- 5) Обмывания.
- 6) Обвертывания.
- 7) Питье воды.

¹ У одного господина на пальцах образовалась вместо ногтей какая то мягкая масса. Когда он начал делать обливания колен, кровообращение в ногах сделалось правильным; благодаря этому ногти опять сделались тверды.

А. КОМПРЕССЫ.

Так как ниже излагаемый способ применения воды укоренился и известен в народ под именем „компрессов”, то я охотно сохраняю здесь это название, рискуя даже сделать не совсем точное определение. Между компрессами употребляется:

1. Компресс для туловища.

Достаточно большой кусок грубой льняной ткани (для этого может пригодиться и пеньковая пряжа для мешков), складывается в 3-4-6-8-10 раз таким образом, чтобы сложенный, он мог закрыть горло, грудь и живот. Он должен не кончаться у боков тела, но свешиваться по обе стороны небольшими кусками. Сложенное таким образом полотно опускают в холодную воду (зимой в теплую), вымачивают, хорошо выкручивают и накладывают вышеописанным способом на тело пациента. Поверх этого нужно положить одеяло шерстяное, или полотняное, но сложенное вдвое или втрое, чтобы дат как можно меньше доступа воздуху к мокрому компрессу. Поэтому хороша для этой цели перина. Для горла, я ставлю себе за правило — обернуть его еще порядочным куском сукна или материи, для предохранения от напора наружного воздуха. С порываниями этими нужно быть осторожным, потому что иначе можно легко простудиться.

Компресс должен лежат $\frac{3}{4}$ -1 час; если в способе применения указано, что он должен действовать холодом, как в данном случае то нужно продолжать, т. е. переменить согревшийся компресс, т. е. намочит его опять. Когда назначенное время прошло, мокрый компресс снимают, одеваются и делают движения, или лежат еще немного в постели. Применением компресса для туловища действуют специально на скопление газов в желудке и живот. При этом, как и при последующих применениях, необходимо, чтобы тело было теплым.

2. Компресс на спину.

Компрессу на передней поверхности туловища соответствует компресс на спину, который всегда производится сначала, если нужно применить оба рода компрессов. При этом необходимо заметить следующее: так как и этот компресс производится в кровати, то чтобы предохранит от мокроты тюфяк или сенник, на ткань накладывают еще кусок полотна и потом — шерстяное одеяло пошире. Намоченный и выкрученный кусок, сложенный в 3—4 раза, раскладывается на шерстяном одеяле так, чтобы он был достаточной длины — от 1-го шейного позвонка — до самого конца позвоночного столба. Потом ложатся в постель на приготовленный компресс, на спину, закладывают шерстяное одеяло на бока, и прикрывают еще периной, для предохранения от доступа воздуха. И этот компресс должен лежат около $\frac{3}{4}$ часа, и при более долгом употреблении возобновляем, снова смачиваем, так как и он, как компресс для туловища, действует холодом. Правила — те же, что указаны выше. Он прекрасно действует при болях в спине, страданиях спинного мозга, позвоночного хребта.

Я знаю, напр., много случаев, где подобное средство, примененное два раза в день, избавляло совершенно от страдания. Отлично действие он также при застоях крови, при лихорадочном жаре. Как часто его употреблять и когда возобновлять, скажем мы при описании отдельных болезней.

3. Компрессы для туловища и спины, взятые вместе.

Их можно производит или один после другого, или оба одновременно.

Приготавливают, как сказано, компресс № 2, и вместе компресс № 1, который кладут возле постели. Ложатся на спину в постель на спинной компресс и накладывают на себя готовый компресс для туловища. Покрывшись потом шерстью и периной — очень легко. Если при этом кто-нибудь присутствует, то он может хорошенько укутать лежащего со всех сторон, чтоб ни откуда не было доступа свежему воздуху. При этом необходимо, чтобы шерстяное одеяло, лежащее под спинным компрессом, было такой ширины, чтобы могло закрыть сразу оба компресса. Продолжительность компресса — от $\frac{3}{4}$ —1 часу. Он прекрасно помогает при большом жаре, при скоплении газов, приливах крови, ипохондрии и других страданиях.

4. Компресс на живот.

Пациент лежит в постели. Полотно, сложенное в 4-6 раз намачивается в воде, насухо вы-

кручивается, (чтоб не капало), кладется на нижнюю часть живота (от желудка и вниз). Хорошо покрываются затем шерстяным покрывалом и периной. Длится от $\frac{3}{4}$ -2 ч. При 2-часовом строк, однако, компресс очень полезен при отягощении желудка, коликах, и хорош также, чтоб отогнать кров от сердца и из грудной полости. Часто для этого вместо воды употребляется уксус, особенно разведенный ($\frac{1}{3}$ часть), отвар из сенной трухи, овсяной соломы, цитварного смени и т. д. Чтобы тратит меньше уксусу, я сначала смачиваю уксусом с водой ($\frac{1}{2}$ на $\frac{1}{2}$) сложенный вдвое кусочек полотна и накладывают на тело, а затем покрываю куском еще, сложенным вчетверо и намоченным только в воде.

Часто меня спрашивали, как я смотрю на ледяные компрессы, кровопускания и т. д. Здесь я скажу об этом несколько слов.

Кто, примиряясь с врагом, подает ему руку с нахмуренным лбом, тому труднее достигнут своей цели, чем тому, кто протягивает руку с радушной физиономией. Кажется это сравнение не особенно плохо там, где дело идет о применении воды и льда. Я постоянно считал ледяные компрессы, особенно при наложении на благородный части нашего тела (голову, глаза, уши и т. д.), самыми сильными и суровыми из всех средств, какие только могут быть применимы. Средство это не идет рука об руку с природой, помогая ей восстановить нормальные отправления — оно насильно требует от нее чего-то, и это должно отомстит за себя. Ледяной компресс и ледяной пузырь — никогда не употребляются в моих заведениях — и так пуст и навсегда останется. Представьте себе только эти ужасные контрасты — изнутри большой жар снаружи лед, а между ними страдающий орган, состоящий из нежного мяса и крови. Последствия такой обоюдной работы я всегда ожидал с большим страхом, и мои опасения, по большей части, всегда оправдывались. Я знал одного господина, который носил на ноте непрерывно целый год, днем и ночью, ледяной компресс. Было бы чудом, если б этот ледяной покров не отнял у него только жар но и все природное тепло ноги! Исцеления ноги не было и следа. Но, возразят мне многие, в некоторых случаях это действительно помогает. Может быть, что болезнь и не могла противостоят этим принудительным средствам; но что же выходило? Многие приходили ко мне с потерями частей лица, более или менее значительной глухотой, с различного рода ревматизмами, с чрезмерной чувствительностью кожи, особенно головной и т. д. И все откуда? — „Да вот, с тех-то и тех пор“, следовал ответ, „от пузыря со льдом; теперь я страдаю этим уже много лет“. Конечно, и многие наверное будут страдать всю жизнь.

Итак, я говорю еще раз. Я решительно против всякого ледяного компресса и утверждаю, что даже самый сильный жар существующей в каком бы то ни было органе или части тела, может быть всегда смягчен и понижен просто водою, если только ее правильно употреблять. Легко, кажется, понять, что, если пожар нельзя потушит водою, то его нельзя потушит и льдинами. Я сказал только что, что вода всегда окажет помощь если ее правильно применять. Это не значит, конечно, что вместо обыкновенно употребляемого пузыря со льдом или ледяного компресса, нужно наложит как можно больше обертывания, мокрых повязок, напр., при воспалении на голове, или внутри ее.

Сотня головных повязок и компрессов в этом случае не уничтожат жар а еще более увеличат его. Нет, мы должны стараться прогнать кровь, распределит ее по другим органам; т. е. я, при лечении, должен действовать не только на больное место, но на все тело. Прогоняя напр., этого врага, сидящего на голове, или внутри ее, я начинаю с ног и постепенно действую на все тело.

Лед очень пригоден, впрочем, и в нашем водолечении — хотя косвенно: летом, когда вода становится слишком теплою, он охлаждает ее.

Теперь, что я скажу о кровопускании, пиявках, и вообще о каком бы то ни было уменьшения крови?

Если 60, 40, 30 лет тому назад редко встречали женщину, которая не пускала бы себе 3—4 раза в год кровь. Дни, благоприятные для этого, были суеверно обозначены различными значками и пометками в календарях. Сами врачи, земские и другие цирюльники — называли в этом отношении свою работу резнёю. Даже в лечебницах, монастырях были установлены особые сроки для кровопускания, причем предписывалась строгая диета (умеренный образ жизни).

Перед этой кровавой резней желали друг другу счастья, после окончания — поздравляли друг друга. И оно, пожалуй, стоило того. Одно духовное лицо того времени уверяло меня, что ему делались кровопускания в течение 32 лет, но 4 раза в год, и каждый раз по 8 унций. Итого,

этот господин потерял $4 \times 8 \times 32 = 1024$ унций крови. Кроме кровопускания употреблялись еще пиявки, кровососные банки и т. д.

Но как времена переменялись. На все эти операции смотрели, как на единственное, важнейшее средство для сохранения здоровья; как же на это смотрят теперь? Теперь смеются над старым безумным взглядом, будто у человека может быть слишком много крови. Около двух лет тому назад, один иностранный врач, деятельный и известный в литературе, сказал мне, что он никогда пиявки в глаза не видал. Многие врачи приписывают даже малокровие нынешнего поколения — злоупотреблениям кровопусканиями наших отцов. Быть, может это и так, но это не единственная причина.

Но, к делу. По моему мнению в человеческом теле все так гармонирует друг с другом, часть с частью, и каждая часть с целым, что несомненно человеческое тело представляет совершеннейшее произведение, идея которого могла возникнуть только в творческом духе Создателя, и Его только творческой силою могло быть выполнено. Этот же порядок, эта же мера и гармония существуют и между приходом и расходом веществ, необходимых для поддержания и сохранения здоровья, если только человек, разумный и свободный, поступает по воле Божий, и не вносит различными злоупотреблениями в эту гармонию диссонанс и беспорядок. Если дело обстоит так, то мне не понятно, каким образом в нашем теле было бы без меры и без порядка количество крови, и кровообразование, один из важнейших жизненных процессов. Мне представляется, что каждое дитя, вместе с жизнью, получает от матери известное количество материи для образования крови, назовите, — эссенции, — что ли, без которой кровь не может образоваться. Нет больше этой эссенции — нет и кровообращения, прекращается, значит, и настоящая жизнь (потому что болеть, чахнуть, это уже не значит „жить“). При каждой же потере крови, будь это от падения, кровопускания, пиявок, банок — все равно, теряется частичка этой кровообразовательной, необходимой для жизни эссенции; настолько же человеку остается меньше жить. Каждое кровопускание означает уменьшение жизни, потому что жизнь наша зависит от крови.

Мне возражат: нет ничего быстрее, чем образование крови; терять кровь, производит новую — почти одно и то же. Действительно, вырабатывание крови идет очень, невероятно быстро; но позвольте мне привести следующий аргумент, взятый из опыта (мои читатели из крестьян наверное подтвердит его): чтобы откормить за короткое время животное, ему делают значительное кровопускание, и затем начинают откармливать; при этом животное быстро жиреет; в очень короткое время появляется масса прекрасной, свежей крови. Через 3—4 недели опять делают значительное кровопускание, и опять начинают откармливать и давать питательное пойло. Ожирение идет прекрасно, и даже старое животное дает при убое не меньше крови, чем и молодое. Но присмотримся внимательнее к этой крови: она безвкусна, водяниста, безжизненна. У такого животного нет силы, выносливости, жизненности, и если его не употребят на мясо, оно в скором времени заболевает водянкой.

А разве у людей иначе? Кому уже за 60 лет, и кто приобрел несколько опытности и знания немного жизни, тому известно, как сильно влияет злоупотребление кровопусканиями наших предков на способности, таланты и долговечности потомков. Вышеупомянутый господин, делавший себе столько кровопусканий, умер в цветущие годы от водянки. И если женщины делали себе (это факты) по 300—400 кровопусканий и делались от этого хилыми и больными, то не понятно ли, что последующие поколения должны родиться слабыми, болезненными, склонными к конвульсиям и другим заболеваниям? Я охотно допускаю, что бывают случаи, несомненно исключительные, когда в случае недостатка под рукой других быстродействующих средств, кровопускание устраняет внезапную опасность.

Но, во всяком случае, пусть мне ответят беспристрастно, что лучше: лишат себя постепенно, по частям, жизненных сил, или помощью воды распределять кров так равномерно, чтобы и самый полнокровный человеке не чувствовал излишка крови? Каким образом и каким употреблением воды можно этого распределения достигнуть, я расскажу в своем месте. Часто приходится слышать, что при апоплексическом ударе кровопускание — единственное средство к спасению жизни. Здесь припоминается мне один случай при сильном ударе, когда первый из приглашенных врачей сделал кровопускание, а второй ясно объяснил, что именно вследствие кровопускания больной должен умереть, как оно на самом деле и случилось. Не от полнокровия, излишка крови бывает удар как ошибочно думают, а от малокровия. „Случился удар“ — значит: количество крови истощилось, и с нею ушла и жизнь. Масло выгорело и перестало питывать

фитиль,— и светильня погасла.

Какую пользу приносите вода именно в параличных случаях, увидим мы в III части. Здесь замечу еще только, что мой предместник три раза имел удар и был уже приговорен врачами. Вода не только спасла его, но и дала ему возможность потрудиться еще несколько лет для общества.

V. ВАННЫ.

I. Ножные ванны

Ножные ванны бывают холодные и теплые.

1. Холодная ножная ванна.

Она заключается в том, что стоят в воде 1—4 минуты по икры или выше их.

Преимущественно ножные холодные ванны служат для того, чтобы прогнать кров вниз от головы и груди; но большей частью он употребляются совместно с другими применениями воды, когда больной, по какой-либо причин, не переносит полной ванны или полуванны.

Для здоровых они важны, как освежающее и укрепляющее средство, и особенно полезны сельским жителям, когда после жаркого, сильно утомительного дня не наступает сон. Он устраняют усталость и приносят покой и здоровый сон.

2. Теплая ножная ванна.

Она может производиться разными способами.

а) В теплую воду 25—26° R. кладут полную горст соли и 2 горсти древесной золы и хорошо перемешивают. Продолжительность — 12-15 минут.

Иногда, я советую употреблять — но каждый раз по особому совету — такую ванну с температурой до 30° R., но за ней сейчас должна следовать холодная ножная ванна, не более полуминуты.

Ножные ванны превосходны во всех случаях, когда, вследствие болезненности, слабости, малой теплоты тела и т. д., суровые и холодные средства с трудом могут быть употреблены, или там, где реакция слишком слаба, т. е. где холодная вода вследствие низкой температуры тела, развивает слишком мало тепла.

Ножные ванны предназначаются собственно для слабых, малокровных, нервных, очень молодых и престарелых особе, для женщин, и прекрасно действуют при препятствиях в кровообращении, при приливах, головных и горловых болях, судорогах и т. д.

Ванны эти отвлекают кров к ногам и действуют успокоительно.

Против ножного пота я не советую их употреблять.

Нашим поселянам эти теплые ванны хорошо знакомы, и действие их повсюду признается, что доказывается обширным применением их.

б) Очень крепительная ножная ванна из сенной трухи (стеблей, листьев, семян и пр.).

Наливают на 3—5 горстей сенной трухи кипятков, посуду закрывают, и дают охладиться до температуры 25—26° R, для ножной ванны.

Безразлично, останется ли сенная труха в ванне, или употребляется в дело один отвар. Простой люд, для сокращения времени, оставляет все это вместе.

Эти ножные ванны действуют растворяющим, выделяющим и крепительным образом и очень полезны при страданиях ног ножном поте, открытых ранах, разного рода ушибах (кровоточащих или кровоподтечных), при опухолях, подагре, при хрящевых узлах, нагноениях между пальцами, нарывах под ногтями, повреждениях от тесной обуви и т. п.

В общем могу сказать, что эти ванны отлично помогают, если ножные соки нездоровы и склонны к разложению. Один господин страдал сильной подагрой. Он кричал от боли. Такая ножная ванна, с обергиванием ноги в холсте, намоченный в отваре сенной трухи, вылечила его в один час от ужасных страданий.

с) На только что описанную ванную очень похожа ножная ванна с отваром из овсяной соломы.

Нужно овсяную солому варит около получаса, и отвар охлажденный до 25—26° R, употреблять в течение 20—30 минут для ножной ванны.

На основании опыта, я могу сказать, что эти ванны не имеют средства, себе равного, когда дело идет о размягчениях всякого рода затвердении на ногах. Они помогают отлично при суставном ревматизме, подагре, мозолях, врастающих и гниющих ногтях, водяных пузырях от ходьбы. Даже открытые и гноящиеся раны на ногах, повреждения от разъедающего ножного пота излечиваются этими ваннами.

Один господин срезал себе мозоли. Образовавшееся злокачественное воспаление наводило на мысль о заражении крови: три овсяные ванны в день, и обертывание ноги в ткань, намоченную в этом же отваре, вылечили его в 4 дня.

Одному больному предстояло потерять все пальцы на ноге; темнеющие опухоли заставляли опять предполагать заражение крови; ножные ванны и обертывания вылечили его в короткое время.

В некоторых случаях я советую при описанных ножных ваннах (см. подходящее описание полной теплой ванны), как и при полных теплых ваннах, троекратную перемену.

В заключение, как здесь, так и там, употребляется холодная ванна. Исключение составляет вышеописанная под а) теплая ножная ванна 25—26° с солью и золою. Эта ванна важна для усиленного отвлечения крови сверху вниз и для распределения а потому, если после нее принять опять холодную ванну, то кровь, с силой прилившая к ногам, опять поднялась бы вверх. Таким образом желаемое действие было бы ослаблено заключительной ванной.

д) Особенный род ножной ванны, которую можно назвать скорей сухой, чем жидкой. Имея возможность употреблять ее, не нужно ею пренебрегать; я очень часто пользовал ими с большим успехом.

Нужно положить в кадушку теплый еще солод; ноги отлично чувствуют себя, погрузившись в него. Продолжается ванна 15—30 минут. Еще лучше действуют виноградные выжимки. Эти ванны известны в местностях, где разводится винограде, и очень распространены, как прекрасно действующие.

Лучше всего почувствует целительное действие этих ванн тот, кто страдает ревматизмом, подагрой и т. п. страданиями.

Касательно всех ножных ванн необходимо заметить следующее: люди, страдающие расширением ножных вен (varices), не должны принимать ванн выше 25° R, и должны погружать ноги только до начала икр.

Теплых ножных ванн без всяких примесей я никогда не принимаю и не назначаю.

II. ПОЛУВАННЫ.

Под „полуваннами“, в общем, я подразумеваю такие ванны, при которых вода доходит не выше середины живота, т. е. приблизительно до области желудка, а чаще еще ниже этого. Они представляют среднее между полными ваннами, которые часто дают слишком много, и ножными ваннами, которые иногда недостаточны. Это-то среднее я и назвал „полуваннами“.

Применение их возможно троякое:

1. Стоят в воде таким образом, чтобы она была выше икр или колен.
2. Стоят в воде на коленях так, чтобы все бедра были в воде.
3. Сидят в воде. Собственно только третий способ и есть настоящая полуванна; вода достигает при этом до середины живота, до поясничной области.

Все три способа применения полуванн, всегда из холодной только воды, причисляются прежде всего к средствам для закаливания тела. Поэтому, они очень полезны для здоровых, желающих сделаться еще здоровее, слабых, желающих окрепнуть, и выздоравливающих, которые желают оправиться совершенно. В болезнях же употребление этих ванн должно быть специально и ясно предписано; иначе, при известных обстоятельствах, употребление их могло бы окончиться нехорошо.

При применении каждого из 3-х способов, будь это здоровый или больной человек, употребление этих ванн — всегда бывает только в связи с другими применениями воды, и продолжительность не должна превышать ½-3 минут. №№ 1 и 2 (стоят в воде и быть в воде на коленях) я употреблял с прекрасным успехом в начале лечения у таких субъектов, которые, в силу различных причин, совсем потеряли силу. Не называя этих причин, скажу только, что ест много лице, которые сначала не в состоянии переносит давления воды при полных ваннах без очень неприятных последствий. Над этим не должно смеяться. Я могу привести сотню несомненных

примеров из различных слоев общества. Эти то больные (вследствие слишком большой слабости и малокровия) и навели меня на мысль об этом двойном применении воды; их состояние требовало этого умеренного и осторожного применения воды, иной раз очень продолжительного — в течение нескольких недель, пока, наконец, они не набирались больше сил и выносливости.

Как второе средство для укрепления тела, соединяется с этим погружение рук в воду по плечи (см. главу о закаливании тела). Это средство применяется мною также специально, как целое (состоящее из двух применений), против холода ног.

3. Собственно полуванна; ее то я советую особенно настоятельно всем здоровым. Ею также уничтожаются в зародыши и излечиваются уже существующие слабости и болезни живота, а таких легион, и все они происходят только от недостатка закаленности организма. Эти полуванны укрепляют живот, сохраняют и увеличивают силу. Многие люди носят один, а то и несколько набрюшников; этим они не улучшают, а еще ухудшают болезнь; они, так сказать, сами задерживают болезненность в несчастном животе. Пусть бы лучше они попробовали наши полуванны. Тогда наверно уменьшатся геморрой, колики от газов, ипохондрия, истерия,— эти болезни, доводящая даже до душевного расстройства.

Здоровые люди должны утром обмыть верхнюю половину тела, а перед вечером, или вечером хорошо принят нашу полуванну; или, если им утром некогда, то вечером, при полуванне, нужно обмывать водой грудь и спину.

О пользе, приносимой этими 3-мя способами водолечения, достаточно говорят примеры.

Один молодой человек так ослабел от тифа, что совершенно не был способен к работе. Принимая через день или через 2 дня полуванну № 2, сначала минуту, а потом 2—3 минуты, он начал с каждой неделей все крепнуть, и вскоре сделался таким же крепким, как и до болезни.

Один господин страдал сильно приливами крови, происходящими из области живота. Он попеременно, через день, обмывал себе усиленно верхнюю часть тела и становился коленями в воду. Через некоторое время он освободился от приливов крови. Также проходят от этого и желудочные боли, происходящие от скопления в желудке газов. Против скопления газов специально эта ванна может служить исключительным превосходным средством, *specif icum*.

III. Сидячие ванны.

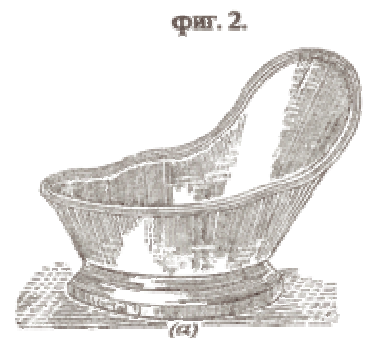
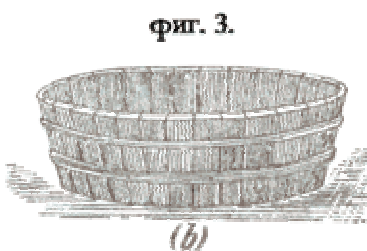
Бывают холодные и теплые.

1. Холодная сидячая ванна.

Нарочно купленная для этого сидячая ванна (фиг. 2) или, за неимением ее просто не особенно глубокая посуда из дерева или жести или цинка (фиг. 3), наливается водою приблизительно до $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{5}$. Садятся в эту ванну, как на стуле, так, чтобы нижняя половина живота, приблизительно до почек, была в воде, а также и верхняя половина бедер (фиг. 4). При некотором навыке можно и не совсем раздеваться. Продолжительность ванны — $\frac{1}{2}$ -4 минуты.

Эти холодные сидячие ванны вместе с полуваннами представляют самое значительное и действительное средство специально для органов живота. Они помогают выделению газов, усиливают пищеварение и стул, регулируют кровообращение, помогая, следовательно, при хлорозе (бледной немочи), кровотечениях и других женских болезнях. Бояться употребления этой холодной, но продолжающейся всего 1-3 мин., ванны совсем не нужно; если ее употреблять правильно и осторожно, она никогда не повредит.

Чтобы избежать простуды, чтобы стать закаленным, невосприимчивым к переменам температуры, которая часто играет такую важную роль, лучше всего брать эти ванны почаще прямо с постели, ночью. Проснувшись ночью (ведь раздеваться уже не нужно),



нужно сесть в ванну и потом тотчас опять в постель. Не нужно только брат эти ванны чаще 2—3 раз в неделю, чтобы, от сильного прилива крови к поясничным частям, не усилился геморрой.

Кто с трудом засыпает по вечерам, просыпается ночью, или страдает бессонницей, тот пусть аккуратно пользуется этой сидячей ванной. Сидение в воде в течение 1—2 минут унимает возбуждение и доставляет покой.

Один пациент в продолжение долгого времени не мог спать более 1—2 часов и всю ночь ворочался на постели, возбуждаемый всякого рода мыслями. Принимая эти ванны, он вкушал покойный сон.

Кто встает утром с отягченной головой, кому сон не приносит желаемого отдыха,— тем я смело могу посоветовать эти ванны.

Еще раз от всей души советую их и всем здоровым.

2. Теплая сидячая ванна.

Я никогда не делаю ее из одной теплой воды, а всегда из отвара: а) полевого хвоща, б) овсяной соломы, в) сенной трухи.

Приготовление всех трех сортов ванны совершается одинаково. Наливают на эти травы кипятка и дают смеси постоять некоторое время на огне. Потом посуду снимают с огня, охлаждают до 24—26° R, ; редко до 30° R, и выливают отвар с травой в приготовленную ванну. Продолжительность ванны — около $\frac{1}{4}$ часа. Чтобы не выливают понапрасну этого отвара, я советую употреблять его еще на две следующих ванны, конечно, уже холодных: одну чрез 3—4 часа после первой, и другую — чрез час после второй; каждая продолжительностью в 1—2 минуты.

Такие сидячие ванны с отваром я назначаю не более 2—3 раз в неделю, чаще только в промежутку с холодными, или там, где дело идет о глубоко укоренившейся болезни, напр., при сильном геморрое, фистуле толстой кишки, болях в слепой кишке и т. п.

Страдание грыжею не должно препятствовать пользованию этими ваннами.

а) Специально ванна из отвара полевого хвоща служит при конвульсивных и ревматических страданиях почек и мочевого пузыря, при каменной болезни и затрудненном мочеиспускании.

б) Ванна из овсяной соломы — отличное средство против ломоты всякого рода.

в) Ванна с отваром из сенной трухи имеет больше общее действие и может быть употреблена во всех перечисленных случаях, при недостатке хвоща и овсяной соломы, хотя действие и не так сильно.

Она всегда оказывала мне большие услуги при застоях крови и ослаблении в желудке, при наружных опухолях и нарывах, при запоре, геморрое и коликах от скопления газов.

IV. ПОЛНЫЕ ВАННЫ.

И эти ванны делятся на холодные и теплые. И те и другие одинаково годны больным и здоровым.

1. Холодные полные ванны.

Их можно принимать двояким образом: становятся или ложатся всем телом в ванну с холодной водой, или же входят в воду до подмышек, чтобы избежать чувствительного давления воды на легкие (на грудь) (хотя в этом нет ничего опасного), и обмывают верхнюю часть тела просто рукой, или же грубым, толстым полотенцем.

Самое меньшее время, которое можно оставаться в такой холодной ванне, полуминуты; оно, во всяком случае не должно превышать трех минут.

Об этом мне придется упомянуть еще не раз в дальнейшем изложении. Здесь я только замечу, что еще 20 лет тому назад я сам был другого мнения и советовал брат ванны подольше, полагая, что водолечебницы не на много станут все-таки уклоняться от настоящей методы.

Но долголетнем опыт, ежедневная практика на самом себе и других давно уже научили меня, как мне кажется, лучшему. Благодаря этому, я пришел к тому твердому убеждению, что при пользовании холодными ваннами следующее положение самое верное.

Чем короче ванна, тем лучше ее действие.

Остающийся в холодной ванне не больше одной минуты поступает гораздо благоразумнее

того, кто сидит в ней 5 минут.

Каждому, все равно, болен ли он или здоров, я советую оставаться в ванне не больше 3-х минут. Это положение, основанное и подтвержденное многочисленными фактами, объясняет вполне то, что я придерживаюсь особого взгляда на суровый метод применения воды в лечебницах и на неразумное иногда купанье летом.

Что касается последнего, то есть люди, которые остаются в воде по получасу и даже больше, каждый день, даже два раза в день. О хороших пловцах, делающих сильные движения, а после купанья принимающих хорошую питательную пищу, мне нечего много распространяться. Что купанье отняло, быстро восстановлено будет крепкой натурой. Т же, которые остаются в воде по получасу без всякого сильного движения, не только не извлекают из этого никакой пользы, но, напротив, вредят себе даже очень сильно, если это повторяется часто. Такого рода купанье утомляет, ослабляет; вместо того, чтобы быть полезным организму, оно ослабляет его; вместо того, чтобы укреплять и питать, оно истощает его.

а) Холодные полные ванны для здоровых.

Часто мне приходилось получать от знакомых и незнакомых советы обратит внимание на то, что применение холодной воды равносильно лишению тепла, которое так вредно для малокровных и в высшей степени повышает нервозность. Но я готов поручиться, что в описанном мною способе нет ничего резкого. Холодные полные ванны я рекомендую прежде всего всем здоровым людям во всякое время года, летом и зимою, и утверждаю, что именно эти ванны существенно способствуют сохранению и укреплению здоровья, они очищают кожу, повышают ее деятельность и вообще освежают, оживляют и укрепляют весь организм. Зимою число таких ванн должно быть не больше двух в неделю, а смотря по обстоятельствам, даже не больше одной в неделю, в две недели.

Здесь следует еще сказать о двух пунктах.

Чтобы быть здоровым, нужно закалит себя против различных влияний, против перемены температуры (погоды, времен года). Несчастен тот человек, у которого малейший ветерок поражает легкие, горло, голову, кто в течение всего года должен следить за состоянием погоды. Дереву, растущему на свободе, все равно,— буря ли или тихая погода, жарко или холодно. Оно сопротивляется всякому ветру, всякой погоде, потому что оно закалено. Пуст здоровый попробует наших ванн, и он будет также силен, как дерево.

Многие избегают применять холодную ванну из страха; это по-моему похоже на *idea-fixed* относительно потери тепла. Холод ослабляет и должен ослаблять, говорят они, если сейчас после его действия не следует ощущение тепла. Совершенно верно, и я согласен с этим. Но я утверждаю, что благодаря сильным движениям, находящимся в строгой связи, по нашим правилам, с применением холодной воды, наши холодные ванны не только не отнимают у организма его тепла, но скорее сохраняют его и повышают. Так, например если ослабленный, изнеженный постоянным пребыванием в комнате человек, решающийся выйти зимой на улицу и то только в случае крайней надобности,— если такой человек благодаря ваннам и обмываниям так закалит себя, что может в любую погоду выходит без всякого опасения, почти не чувствуя сильнейшего холода, то неужели у него не возросло природное тепло? Неужели это все только кажется и обман?

Приведу один пример здесь.

Один знатный господин, 60 лет, ужасно боялся воды. Всякий раз выходя из дому, он заботился главным образом о том, как бы не забыть какого-нибудь из своих многочисленных шарфов, полагая, что следствием такой непростительной забывчивости могут быть все возможные и невозможные простуды и т. п. Горло этого господина было особенно чувствительно, так что он с трудом мог предохранять его от простуды, всячески окутывая его. В это время вмешался в его привычки „варвар". Он с некоторым даже злорадством прописал ему наши холодные ванны. Этот господин повиновался. Каковы же были последствия? Замечательно хорошие. Уже через несколько дней он сбросил с себя первую кожу; за первой шерстяной и фланелевой рубашкой последовала вторая, туда же скоро последовали и шерстяные шейные шарфы. Всякий день, в который он не брал ванны, он считал плохим днем, настолько стал он нечувствителен к климату и погоде. Он брал ванны не только в теплой комнате, но купался и в октябре ежедневно во время прогулок в реке, предпочитая ее холодную воду — воде домашней ванны.

Мы должны теперь главным образом ответить на следующие вопросы:

В каком состоянии должно находиться здоровое тело для того, чтобы были хорошие последствия от таких холодных полных ванн?

Сколько времени должен здоровый оставаться в ванне?

Хорошим состоянием для принятия холодных ванн можно считают такое, при котором всему телу вполне тепло.

Итак, знайте, кто достаточно согрелся благодаря пребыванию в теплой комнате, работе или ходьбе, тот находится в хорошем для этого состоянии.

Кому холодно, у кого холодные ноги, кого морозит, тот в таком состоянии никоим образом не должен принимать холодной ванны, не согревшись предварительно ходьбой и т. п.

Напротив того: кто в поту, разгорячен (я говорю о здоровых людях), как бы купается в поту, тот может смело принять нашу полную ванну¹.

Даже спокойные, рассудительные и благоразумные люди очень боятся идти в холодную воду разгоряченными, вспотевшими. А ведь это совершенно не опасно. Да, я смело привожу здесь свое мнение, испытанное и хорошо обдуманное в течение многих лет; чем сильнее пот, тем лучше, тем действеннее купанье².

У массы людей, думавших прежде, что от такого „лошадиного" лечения их поразит удар всякий страх, всякое предубеждение исчезло после первой же пробы.

Разве кто-нибудь задумается или побоится умыт руки, лицо и даже грудь и ноги, возвратившись домой вспотевшим настолько, что пот ручьями катится по его лицу, а пальцы слипаются? Всякий делает это, потому, что оно освежает его и приятно. Разве же действие такого обмывания на все тело — таково прямое следствие — не должно быть таким же? Может ли что-нибудь быть полезно отдельной части тела, быть для нее благодеянием, и быть в то же время вредным, пагубным для всего тела?

Опасение вредного действия холодных ванн, я думаю, основано на том наблюдении, что многие лица, которые, вспотев сильно, выходили на холод или же на свежий воздух, особенно же подвергшись действию сквозного ветра, на всю жизнь расстраивали свое здоровье. Это совершенно верно.

Я прибавлю еще больше, именно, что многие, вспотевши, получали зародыши тяжелых болезней, входя в холодную воду. Чем же это было вызвано: потом или холодным купаньем? Ни тем, ни другими. И здесь, как и вообще во всем в жизни, должно быть на первом плане не то, что сделано, а как сделано; в данном случае нужно обратить внимание, как потные люди пользуются холодной водой. Безумный может перочинным ножиком совершить ужасное преступление. Неразумное применение может причинить высочайшее зло. Странно только, что в таких случаях обвиняют только добро, а не злоупотребления, которые должны были бы быть осуждены. Итак, вопрос в том, как употреблять воду. Кто в данном случае поступает по своему усмотрению, тот пуст и несет сам ответственность за все последствия этого. Чтобы ответить на вопрос, как долго должен здоровый человек оставаться в ванне, я привожу следующий пример.

Один господин, которому я велел брать две таких ванны в неделю, явился ко мне через 2 недели, жалуясь, что здоровье его еще более ухудшилось, что он холоден как лед. Выглядел он действительно очень плохо, и я никак не мог понять, почему вдруг я ошибся в действии воды. На мой вопрос, делал ли он все, как следует по указанию, он ответил: точнейшим образом; я сделал еще больше, чем вы велели: вместо одной минуты я оставался в воде 5 минут, после чего я с трудом мог кое-как согреться. В следующие недели он делал уже все правильно, и скоро к нему возвратилась прежняя свежесть и природная теплота.

Этот случай прекрасно может пояснять все те случаи, когда вода по-видимому причинила вред. Виною этому не вода, не применение ее, а неосторожные, неаккуратные люди. Но по привычке людей вина падает на невинную воду.

Кто берет полную холодную ванну, должен быстро раздеться и лечь на 1 минуту в приготовленную уже ванну. Если кто вспотел, то пусть он сядет в ванну, т. е. погрузится в воду до груди

¹ Кто промок от дождя или чего-либо другого, не должен купаться в таком состоянии; это не принесет ему пользы. Тут же замечу, что после такого купанья не следует одевать мокрое платье оно должно быть совершенно сухим.

² Сравните статью о „пот" в третьей части.

и сильно и быстро обмывает верхнюю часть тела. Затем он должен погрузиться на один момент до шеи, немедленно выйти из воды и одеться, не вытираясь, по возможности быстрее. Ремесленник или земледelec может приняться сейчас же за свою работу; другие же должны (по крайней мере четверть часа) делать движения до тех пор пока тело не высохнет совсем и не согреется до нормальной температуры. Безразлично, производится ли это в комнате или на воздухе; я лично, даже осенью, зимою, предпочитаю свежий воздух. Все, что ты делаешь, мой читатель, делай разумно и не переступай меры. Число холодных ванн в неделю не должно быть больше двух.

Когда лучше всего начать принимать эти ванны? Важную работу укрепления тела или, что равносильно, предохранения его от болезни нельзя начать очень рано. Начни сегодня же, но начни с более легких способов, а не с более тяжелых, не то это может отнять у тебя охоту. Если ты крепок, то можешь начать наши холодные, полные ванны после некоторой подготовки, если же ты слаб, то сообразно с обстоятельствами — после более долгих предварительных упражнений. Это весьма важная статья. Не нужно стараться достигнуть чего-нибудь сразу, непосредственно, самими суровыми мерами. Это, по меньшей мере было бы неразумно.

Один врач посоветовал больному нервной горячкой просидеть в холодной воде $\frac{1}{4}$ часа. Больной сделал это, но после того ему стало так холодно, что потом он вполне естественно и слушать не хотел о целебной ванне. Специалист решил после этого, что из этого опыта ясно, что больному нельзя уже применять воду, и что состояние больного безнадежно. С этим смертным приговором пришли ко мне. Я посоветовал больному попробовать еще раз воду, но быть в ней не $\frac{1}{4}$ часа, а 10 секунд (войти и выйти), обещая, что результат будет другой. Сказано, сделано. Через несколько дней больной оправился.

В таких случаях мне всегда приходило в голову, что применяют воду таким резким, суровым способом намеренно, чтобы возбудит в народ вместо доверия страх к этому мокрому чуду. Я знаю, я чудак; поэтому, я надеюсь, мне простят эти причуды.

Те, которые хотят серьезно взяться за это, пусть, воспользовавшись тем или другим указанным выше способом закалит себя, начнут с обмывания всего тела (см. обмывания) и, если эти обмывания не возбуждают их и не лишают сна, то пусть делают их вечером пред сном, в противном же случае утром, при вставании. Вечером время на это не тратится вовсе, а утром это можно сделать минуту. Кто не может сейчас же после этого заняться какой-нибудь физической работой или же делать движения, должен снова (пока он не высохнет и не согреется) лечь в постель на четверть часа.

Это упражнение, совершаемое 2-4 раза в неделю, чего вполне достаточно, или даже практикуемое ежедневно, представляет самую лучшую подготовку к нашей холодной полной ванне. Стоит попробовать это только один раз. За первым неприятным ощущением по всему телу как бы разольется приятное чувство, и то, что прежде пугало, чего прежде опасались, сделается скоро почти потребностью.

Один знакомый мне господин в течение 18-ти лет брал ежедневно перед сном полную ванну. Я ему не велел этого делать, но он сам не пожелал оставить это упражнение. И за эти 18 лет он ни разу не был болен. Многим, принимавшим в ночь две, три ванны, мне пришлось запретить это. Если бы это применение воды было бы для них суровым или несносным, как об этом кричат, они наверно прекратили бы его. Кто серьезно хочет закалить свое тело, сохранит свое здоровье, укрепит себя вообще, пусть обратит внимание на холодную полную ванну¹, но только пусть не остается при одном добром намерении.

Сильные народы, племена, роды были всегда верными друзьями холодной воды, именно нашей полной ванны. Чем больше наш век приобретает название и характер изнеженного, тем скорее нужно возвратиться к здоровым естественным взглядам и основным принципам древних.

Есть мнение, среди дворян особенно, много таких, которые смотрят на наши применения воды, как на семейную традицию и как на важное средство для сбережения здоровья и воспитания, и желают, чтобы это переходило из рода в роде.

Итак нам нечего стыдиться нашего дела.

б) Холодная полная ванна для больных.

При описании отдельных болезней (в III части) будет точно указано, когда и как часто

¹ Подробно некоторые действия см. в III части в статье «О поте»

нужно применяют этого рода ванну. Здесь же будет сделано несколько замечай общего характера.

Здоровый организм сам в силах выделит образующиеся в нем болезненные вещества.

Больному же, ослабленному болезнью телу приходится помочь, чтобы оно снова само могло взяться за эту работу. Такую именно помощь и оказывает полная холодная ванна, которая в таком случай служит опорой, укрепляющим средством.

Эта ванна главным образом применяется при так называемых „горячечных заболеваниях", т. е. всех тех болезнях, которые имеют своим предвестником и спутником сильную лихорадку. Особенно опасны эти лихорадки при температуре в 39—40° и выше; они лишают сил и сжигают человеческое тело. Иной, пощаженный болезнью, становится жертвой слабости, истощения. Смотреть и выжидать, чем может кончиться такой ужасный жар мне кажется, опасно. Какую же пользу может принести в таком случае „каждый час по столовой ложке", что пользы в дорогом хинине, дешевом антипирине, или в микстуре ядовитого дигиталиса, последствий которых для желудка нам всем известны! Лекарства в таких случаях мало могут ослабить лихорадку. Какое значение могут иметь те искусственные, опьяняющие средства, даваемые больному внутрь или впрыскиваемые, от которых он в самом деле пьянеет, как что уж ничего больше не знает, ничего не чувствует и не ощущает. Не говоря уж о нравственной и религиозной точке зрения, жаль просто смотреть на такого полуживого, скорее опьяневшего больного, как он лежит с искаженными чертами лица, закатив глаза. Может ли это помочь? Такой жар можно унять, только туша его. Огонь и пожар можно потушит водой, а жар охвативший все тело, где все в пламени,— лучше всего полной ванной. При всякой новой вспышке, т. е., когда жар усиливается, такая ванна, повторяемая в начале лихорадки даже через каждые полчаса и применяемая к тому же во время, скоро возьмет верх над жаром. (См. воспаления, скарлатина, тиф).

Уже прежде мне приходилось слышать, что в больших общих больницах для бедных больных, которым нечем платит за дорогой хинин, часто применялись ванны; в последнее время в некоторых газетах появилось радостное для меня известие, что во многих, главным образом военных, госпиталях Австрии снова применяют воду для лечения некоторых болезней, как напр. тиф. Является вопрос: почему же только тиф. Почему и не все т болезни, которые являются последствием лихорадки. Кто говорит А, должен сказать и Б.; многие напряженно ждут этого Б, в том числе и специалисты. Я сделаю здесь еще одно замечание, которому пожалуй скорее место в отделе об обмываниях. Не все больные могут пользоваться полными ваннами; некоторые, может быть, уже настолько ослаблены, что не только не могут сами подыматься и поворачиваться, но даже не могут быт подняты с постели.

Но следует ли лишат таких больных употребления холодной воды? Ни в каком случае. Наши способы применения воды так разнообразны, и каждый отдельный способ имеет столько степеней и разновидностей, что и больной и здоровый могут всегда найти для себя и своего состояния подходящий способе. Нужно только стараться выбрать правильный способ применения воды.

Для тяжелобольных, которые настолько слабы, что не могут употреблять холодные ванны, они вполне заменимы обмываниями всего тела, что можно легко делать с каждым, даже самым слабым, больным в постели. Как это делается, указано в статье об обмываниях.

Обмывания эти делать нужно, как и холодный ванны, всякий раз когда жар усиливается или дыхание сильно затрудняется; применяя воду к таким тяжелым больным, прикованным к постели, следует особенно быт осторожным и избегать ошибки, потому что иначе болезнь только усилится.

Я мог бы назвать одного человека, пролежавшего 11 лет в постели и все это время лечившегося у врача. Пробовали применять и водолечение; все усилия были тщетны.

После излечения этого человека, последовавшего в шест неделе, сам врач заявил, что это просто какое то чудо для него. Он сам был у меня и хотел узнать, как это произошло. Дело было для него тем непонятнее, как он сам говорил, что, по его мнению, больной был очень слаб, и все его применения воды остались без всяких последствий. Я объяснил этому врачу простое мое лечение и еще более простое применение воды. Для нас обоих стало ясно, что тлеющей лучины не тушат пожарной трубой. Он применял воду сурово, резко, я же слабо, осторожно, сообразно с силами больного.

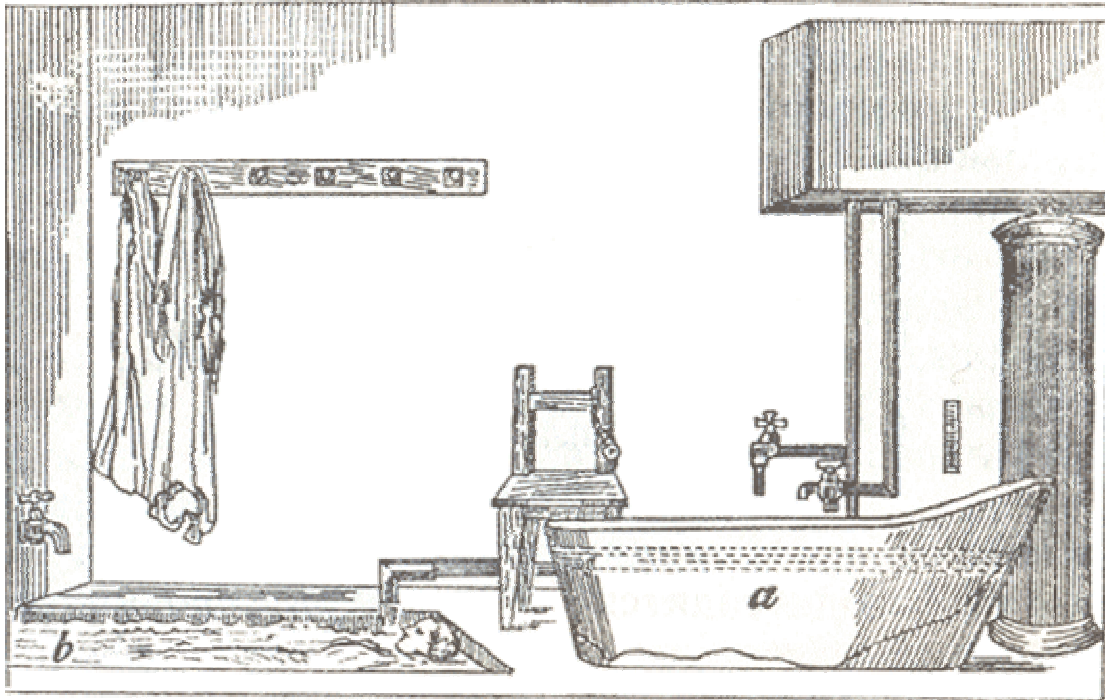
Мне часто с болью в сердце приходилось слышать и читать, что во многих больницах и частных домах люди не оставляют постели по 15 и 20 лете. Это достойные сожаления создания.

Впрочем, я этого не понимаю и не понимал, за исключением нескольких случаев. И в Св. Писании упоминается о больных, бывших в постели по 38 лете. Но я твердо убежден, что многих из этих больных можно было поставить на ноги, применяя точное и продолжительное водолечение.

2. Теплая полная ванна.

Она служит, как и холодная, здоровым и больным. Способ пользования ею двоякий:

Входят в ванну (а), настолько наполненную теплой водой, чтобы вода покрыла все тело, т. е. все части его были в воде. В ванне остаются 25—40 минут. Затем быстро переходят в другую ванну (б), стоящую тут же, с холодной водой, и погружаются до головы в воду; если же нет такой



Фиг. 5.

ванны, то обмывают все тело холодной водой по возможности быстрее. Холодная ванна или обмывание должно быть кончено в 1 минуту (фиг. 5). Затем, не вытираясь, одевают быстро платье и свершают движение в комнате или на воздух до тех пор пока тело совершенно не высохнет и согреется (по крайней мере полчаса). Поселяне могут сейчас же браться за свою работу. В первой ванне температура воды должна быть от 25° до 28°, а для более старых от 28 до 30° R. Я советую измерять ее всегда аккуратно внимательно с термометром в руках, который очень легко всегда достать. Недостаточно трубочку с ртутью погрузит и сейчас вынут ее, она должна оставаться в воде некоторое время.

Только спокойное состояние ртути показывает, что измерение сделано хорошо и достаточно долго. Кто приготовляет ванну, должен относиться серьезно к ее приготовлению и связанной с этим ответственности. Беспечность и невнимание менее всего уместны при этих услугах ближнему.

Второй способ следующий:

Ванна наполняется, как и в первом случае, но температура воды в ней выше — от 30° до 32° R. Температура в этого рода ваннах не должна никогда превышать 35° и не должна быть ниже 28. Я сам советую и приготовляю ванны в 31°—33° R.

В теплую ванну входят не один раз а три раза, также и в холодную не раз а три раза. Это так называемая полная ванна с тройной переменной. Вся ванна продолжается ровно 33 минуты. Различная перемены распределяются в это время следующим образом (нужно положить на стул часы возле и считать внимательно):

10 минут в теплой ванне. 1 минута в холодной ванне

10 „ в теплой „ 1 „ в холодной „

10 „ в теплой „ 1 „ в холодной „

Всегда следует оканчивать холодной ванной. Здоровые, крепкие люди садятся в ванну с

холодной водой и медленно погружаются по шею. Чувствительные лица садятся в ванну и обмывают быстро грудь и спину, не погружаясь. Обмывание всего тела может вполне заменить холодную ванну тому, кто боится холодной воды. Не следует никогда мочить головы. Если она случайно замочилась, ее следует насухо вытереть; точно также следует вытереть насухо и руки при выходе в последний раз из холодной ванны, чтобы не замочить при одевании платья.

Относительно дальнейшего, особенно относительно движений после купанья, остается все то же самое, что и в первом способе.

Здесь должен я сделать некоторые замечания. Я никогда не назначаю теплых ванн одних, т. е. без следующих за ними холодных ванн или холодных обмываний. Более высокая температура, особенно, если она действует более долго, не укрепляет, а ослабляет весь организм, она не закаляет кожу, а делает ее гораздо чувствительнее к холоду; она, наконец, не предохраняет, а подвергает опасности. Теплая вода открывает поры; туда проникает холодный воздух, последствия чего являются уже очень скоро. Следующая за теплыми холодные ванны и холодные обмывания устраняют это (я не знаю ни одного способа применения теплой воды, за которым не следовало бы применение холодной воды); холодная вода укрепляет, понижая повышенную температуру; она освежает, устраняя излишний жар; она, наконец, предохраняет, закрывая поры и укрепляя кожу.

Здесь мы снова сталкиваемся с тем же предубеждением против быстрого перехода от тепла к холоду.

Благодаря тому, что за теплыми ваннами следуют сейчас же холодные, эти теплые ванны могут быть более высокой температуры, чем обыкновенно, и выше той, которую я назначаю при других обстоятельствах. В теле накапливается столько тепла, что оно легко может выдержать действие проникающего в него холода. Кто боится холодной ванны, пусть делает холодные обмывания, благодаря чему он станет смелее. Все это приходит после первой же пробы. Кто испытает один раз тот уже всегда для полноты удовольствия будет брать холодную ванну после теплой.

Многим, которые дрожали сначала от страха, а потом привыкли к этой замечательно действующей перемене и полюбили ее, я должен был указать строге пределы, чтобы избыток хорошего не причинил им вреда.

Не следует бояться дрожи и как бы ползания по коже мурашек, что ощущается при переходе из теплой ванны в холодную; после это переходит в приятное чувство.

Особой подготовки для восстановления в теле нормальной температуры в данном случае не нужно. И здесь, как и вообще при всякого рода теплых купаньях, я никогда или очень редко употребляю для здоровых одну только теплую воду, а примешиваю всегда отвар из разных целебных трав.

а) Теплая полная ванна для здоровых.

Если я назначаю здоровым, т. е. относительно здоровым людям (здоровым, но слабым) полные теплые ванны, то это бывает только тогда, когда такие ослабленные люди не могут отважиться принять холодную ванну, и с той целью, чтобы при помощи теплой полной ванны и следующего за ней холодного обмывания постепенно приучит их организм к холодной ванне.

В этом отношении мой опыт и практика дали мне следующие правила:

Совершенно здоровым, крепким людям, которых румяное лицо пышет жаром и жизнью, я редко, почти даже никогда не назначаю теплых ванн. Они и не требуют этого: им, как и рыбам, нужна холодная вода, они сами стремятся к ней.

Эти ванны хороши для более молодых, слабых, малокровных, нервных субъектов и особенно для тех, которые расположены к судорогам, ревматизмам и тому подобным страданиям.

Можно указать здесь на матерей семейств, которые так рано расстраивают свое здоровье всевозможными трудами. Таким лицам достаточно одной ванны в месяце в 29 R° продолжающейся от 25 до 30 минут, со следующим за ней холодным обмыванием.

При предрасположении к подагре, суставному ревматизму, лучше принимать две такие ванны в месяце. Летом более молодые субъекты должны пробовать купаться в холодной воде. Пожилым, слабым людям я рекомендую для чистоты кожи, для освежения и укрепления по крайней мере ежемесячно теплую полную ванну от 28° до 30 R, продолжительностью в 25 ми-

нута, с последующим сильным обмыванием. Всякий раз после этого они как бы будут оживать вследствие усиленной транспирации и более сильной циркуляции крови.

б) Теплая теплая ванна для больных.

При каких болезнях следует применять полную теплую ванну, указано при описании отдельных болезней. И тот, и другой род этой ванны вполне применимы без всяких опасений при известной осторожности и точности. Ванны имеют двоякую цель: во-первых, они должны поднять, увеличат теплоту тела; во вторых, они должны содействовать растворению и выделению веществ, которых больной организм не может сам удалить.

Теплые ванны подразделяются:

На ванны из сенной трухи,

„ овсяной соломы,

„ сосновых веток,

смешанные ванны.

Сущность приготовления и действия двух первых ванн уже указана в статье о сидячей теплой ванн. Только для предосторожности я повторю здесь некоторые пункты.

АА) Ванна из сенной трухи

Маленький мешочек с сенной трухой погружается в котел с горячей водой и остается в нем по крайней мере $\frac{1}{4}$ часа. Весь отвар сливается в приготовленную

уже с теплой водой ванну и к этой смеси прибавляют теплую или холодную воду, пока она не достигнет назначенной температуры. Эта ванна самая простая и употребительная, самая невинная, самая нормальная ванна для согревания тела. И здоровые могут пользоваться ею во всякое время. Кофейного цвета вода открывает поры и усиливает кровообращение.

ВВ) Ванна из овсяной соломы.

Прокипятив значительный пучок овсяной соломы в котле в течение получаса, поступают с отваром так же, как и в предыдущем случае. Эта ванна укрепляет лучше первой и полезна при болезнях почек и мочевого пузыря, при ревматических болях.

СС) Ванна из сосновых веток.

Она готовится следующим образом: берут сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко изрубленные веточки и изрезанные еловые шишки и, смешав все это, кипятят полчаса в воде. С отваром поступают, как и в первом случае. И эта ванна оказывает хорошее действие на почки и мочевой пузырь, но все-таки более слабое, чем ванна из овсяной соломы. Главным же образом она действует на кожу, деятельности которой возбуждается этим, и на внутренние сосуды, которые укрепляются. Эта приятная по своему запаху и укрепляющая ванна особенно хороша для старых людей.

DD) Смешанные ванны.

Смешанными ваннами я называю такие, для которых смешивается отвар из нескольких растений, если случайно нет нужного количества какого-либо из этих целебных растений; чаще всего я смешиваю отвар сенной трухи и овсяной соломы, причем оба растения варились вместе. Ванна из овсяной соломы получает таким образом приятный запах.

Ванны, пожалуй, хороши, скажут мне, может быть, некоторые, но это очень дорого и хлопотливо. С полным правом мог бы мне возразить это тот из моих читателей, которого я послал бы на воды в

Рейхенгаль, или Карлсбад или куда-нибудь в другое место, или которому я велел бы покупать маленькие, черные, тщательно закупоренные, дорогие бутылочки с экстрактом из сосновых веток, и выливать в каждую ванну половину или даже трет их содержимого.

Но ни у кого нет даже малейшего основания к такой жалобе, к такому оправданию. Даже самый беднейший может готовить для себя смешанный ванны и во всяком случае получит самый чистый экстракт, какого он, пожалуй, и не получит нигде в более чистом и натуральном виде.

Я долго отыскивал такие ванны для более бедных и несостоятельных, чтобы и они не были

лишены благоденствия ванн, так хорошо действующих на здоровье. Для этого не нужно отправляться в дальние путешествия; самое большее, что приходится сделать — это пойти на сеновале или в лесе. Каждый крестьянин охотно даст свиной трухи или пачек овсяной соломы; на любой ели можно достать шишки и зеленые ветки. Деревянная посуда (бочка, ушат) есть у каждого в хозяйстве; а в крайнем случае, всякий сосуд охотно займет это.

Вот все, чего это может стоить. Что касается труда и хлопот, то я только спрашиваю: неужели же твоим близким меньше будет хлопот с тобой, если ты по целым неделям лежишь в постели больной или если тело, оставленное без попечения, ослабевшее и не освежаемое никогда, будет медленно хиреть? О труде и хлопотах здесь не может быть и речи. По моему, это просто лень, если кому-либо трудно сделать мои предписания. Кто такого мнения, тот даже не заслуживает такой ванны.

3. Минеральный ванны.

Здесь я должен сказать несколько слов о минеральных ваннах, о которых меня неоднократно спрашивали. Мой взгляд на них следующий. Сообразно с основаниями моего водолечения я не могу быть на стороне минеральных ванн, потому что не одобряю все сильно действующее, насильственное, все равно, действуют ли этим, как наружным или внутренним средством. Мое мнение было и будет следующее: самое умеренное пользование — самое лучшее, все равно, касается ли это водолечения или вообще медицины, и, раз данным применением цель достигнута, не следует повторять его ни в каком случае. Мы должны придти на помощь природе, больному или ослабленному организму, спокойно, а не сурово и резко. Мы должны, так сказать, кротко водить за руку больное тело и поддержать его, а не толкать и дергать его. Мы не должны тем или другим путем стремиться достигнуть чего-либо абсолютного, а должны только содействовать тому, чтобы тело справилось со своей работой, и сейчас же оставит, прекратит эту умеренную поддержку, как только оно в состоянии будет само справиться.

Все, вероятно, обратили внимание, что в моих способах я не применяю общеизвестные проволочные щетки, жесткие полотенца и т. д. Эти вещи я применял прежде, да и то только в отдельных случаях, но я убедился, что вода сама, без этих более или менее насильственных манипуляций, действует гораздо лучше, если только применение ее правильно (в этом случае бедному телу приходится при всей работе еще возвратит в нормальное состояние измятые и натертые мускулы и точно также обработанную кожу).

Трение у меня производит целые дни и ночи толстая холщевая рубаха, которую я здесь особенно рекомендую. Уже самое название минеральной ванны показывает на сильное действие. Все воды, употребляемый для этого, где бы он ни были и как бы ни назывались, содержат всегда более или менее слабые или сильные соли. Такие соленые воды, употребляемые внутрь, имеют по-моему такое же значение — да простят мне это выражение — как тряпка или зернистый песок, если бы их вздумали употреблять для чистки серебра или других более благородных металлов. Золото и серебро тонко и мягко. Неужели же внутренние органы менее тонки и мягки, чем они? Дыханием можно уничтожит блеск серебра, грубой чисткой портят, ранят его. Пожалуй, при такой обработке оно хорошо блестит; тряпкой и песком можно снять основательно с него пыль и грязь. Да, даже слишком основательно, и серебро не долго выдержит такое дурное обращение с ним. Сравнение это понятно, и я не стану объяснять, над каким чувствительным, мягким, чрезвычайно благородным металлом производит такие воды свою чистку.

Подтверждается ли это мнение опытом?

В больших городках, где ест купанья, часто выносит покойников на кладбище не днем, а ночью, не с музыкой и пением, а тихо, чтобы не мучит этим живых и не беспокоит их. Но выносят их довольно много. Довольно значительная часть человечества умирает ежегодно на различных водах. „Он или она“, говорят тогда обыкновенно, „был в таком и таком-то году здесь впервые, ему или ей стало гораздо лучше“. „Старое страдание возвратилось снова, и он или она поехали снова“. „В таком-то году был он там во второй раз“, говорят родственники, „но все-таки это ему помогло гораздо меньше. Болезнь усилилась, и он решил поехать в третий раз. Вернулся он, провидимому, укрепившись; казалось, он отлично излечился. Но он вернулся назад только для того, чтобы умереть дома“. Ранняя смерть на месте освобождает многих от путевых издержек. Эту историю и многие такие же слышал я бесчисленное число раз.

Тому, кто посещает эти места только для развлечения, ради общества,— тому нечего опа-

саться вышесказанного; здесь подвергался, впрочем, самому безжалостному лечению его кошелек¹.

Даже простые, деревенские люди, которые уж тоже начинают терять голову, которые желают подражать высшим классам, ученым, образованным людям прогресса, хот они и не посещают еще воде,— этому, к их счастью, мешает пустота в карманах — и эти люди, говорю я, начинают уже твердит разные глупости.

Раз пришел ко мне крестьянин и сказал: „теперь я нашел отличное средство для очищения тела; это нечто вроде целебной воды, и я ее принимаю довольно часто". „Что ж это за вода?" спросил я. После некоторого колебания он сознался мне, что ежедневно выпивает натошак раствор (ложки) соли в воде; это хорошо прочищает его и для него лучше всякой минеральной воды. Я предостерегал крестьянина; но он не хотел оставить своего собственного, открытого им, лечения. Он пил такую воду еще некоторое время; но скоро у него появилось страдание желудка, малокровие, и он умер истощенный, обессиленный, в самом цветущем возрасте.

Итак, всегда следует быть скромным и благоразумным и не завидовать богатым и знатным, которые могут позволить себе многое, благодаря своим средствами. Это было бы не по-христиански и неразумно.

Не завидуйте также и тем болезненным, расположенным к чахотке людям, которые могут посещать так называемые климатические курорты, которые отправляются в Меран, на юте Франции, в Италии или Африку, Я думаю так: лучшее место для рыбы — вода, птица лучше всего чувствует себя на вольном воздух; для меня же самый лучший, полезный климат там, где я родился. Если воздух станет для меня слишком суровым, я постараюсь закалить себя; если я заболею, вода моей родины поможет мне так же хорошо, как и та, что течет в чужих странах. Если я должен буду умереть по воле Божьей, что должно же когда-нибудь случиться, то родная земля легче, в ней лучше и спокойнее лежать.

Каковы же ежегодно проверяемые результаты пребывания на таких водах и гористых или низменных климатических станциях?

Я предлагаю только два вопроса: сколько людей из действительно больных возвратились на родину, вполне излечившись? Далее: сколько человек умерло и похоронено особенно в теплых курортах?

Итак, оставайся на родине, живи честно и мойся ежедневно.

V. Ванны для отдельных частей тела.

Следующие ванны носят одно общее название ванн для отдельных частей тела, во-первых, потому, что они касаются отдельных частей тела, главным же образом, для того, чтобы из-за этих мелочей мне не пришлось делать еще больших подразделений, глав.

1. Ручная ванна (ванна кисти и всей руки).

Самое название уже достаточно поясняет, а в своем месте будет указано, когда и в каких случаях они применимы, холодными или теплыми, как долго 2—3 минуты или $\frac{1}{4}$ часа, как часто повторяют их, с каким именно отваром и т. д.

Относительно самого применения довольно следующего замечания: положим, что у кого-нибудь болит палец. Я действую не только на палец, но и на кисть, на всю руку, на все тело. Больной палец только больной плод больной ветки, больного сучка, больного ствола. Если ствол здоров и вырабатывает хорошие и здоровые соки, то и плод должен быть здоров.

Улучшение состояние ветвей и сучьев, т. е. кисти и руки, достигается еще, кроме обертывании, ваннами для кисти всей руки.

2. Головная ванна.

Одна из важнейших ванн для отдельных частей тела — головная ванна. Ее, холодную или теплую, берут следующим образом; сосуд с водою ставят на стул и погружают в холодную воду

¹ Не мало веселых, и вместе с тем печальных эпизодов можно было бы привести здесь из жизни на водах. Но лучше, мне кажется умолчать, даже если эти истории и поучительны. Возможно, что я когда-нибудь расскажу об этом.

верхнюю часть головы (см. фиг. 6) на 1 минуту, а в теплую на 5—7 минуте. Если вода не доходит до задней части головы, то следует обливать это место рукой, т. е. волосы, оставшиеся сухими, можно тоже смочить. После ванны следует старательно вытереть насухо голову. Всегда следует, по моему мнению, делать это, так как при известной небрежности могут появиться тяжелые головные боли, головной ревматизм и т. п. После обтираний следует оставаться в комнате или же, выходя на воздух, надевать на голову шапку таким образом, чтобы покрыть ею всю мокрую часть головы, до тех пор пока голова и волосы совсем не высохнут.

фиг. 6.



Многие, особенно же молодые поселяне, делают эти головные ванны гораздо проще. Они погружают голову несколько раз под ряд в бочку у колодца или же подставляют голову под водяной насос.

Это доставляет им большое удовольствие. Прекрасно! Им не следует только злоупотреблять этим (не делать это долго и часто) и помнить всегда правила о вытирании. Особенно полезна холодная головная ванна для того, у кого волосы коротко острижены. Если же волосы длинные, то вода с большим трудом проникает к кож головы — что в сущности и составляет цель этих ванн,— и они гораздо медленнее высыхают. В этом случаях я рекомендую теплую ванну, так как она более продолжительна.

Головные ванны я назначаю иногда при страданиях головы,— тогда он всегда холодны и непродолжительны,— главным же образом таким людям, у которых на волосистой части головы находятся всевозможные нарывы и разного рода сухая чешуйчатая сыпь, перхот и многое другое, чему вовсе не место в волосах. В таких случаях следует брат продолжительный теплые головные ванны с последующими холодны ми обливаниями и обмываниями.

Я обращаю внимание читателей на эти головные ванны. Если в маленькой деревенской избушек целую зиму не открываются окна, то образуется в ней такой густой воздух, который можно буквально резать и который отталкивает всякого входящего чужого человека своей тяжестью.

Если комнату никогда не чистят, не моют, каков становится в ней тогда пол. А разве с волосистой частью головы происходит не то же самое, если длинные волосы или двойные и тройные головные повязки по полугоду не дают проникнут воздуху или солнечному лучу к коже головы, которая и так достаточно закрыта. И здесь может образоваться болото из струпов и т. п., и не одна мать знает, что делает такая язва.

К сожалению это правда, что на чистоту головы обращают мало внимания. Изо дня в день моют себя по утрам лицо и думают, что этим уж все сделано. Но это еще далеко не все. Я советую заботиться и о чистоте головы ради здоровья, как молодым, так и пожилым; особенно же обращаю на это внимание матерей.

3. Глазная ванна.

Она обыкновенно принимается холодной или теплой. В обоих случаях ее готовят для глаз следующим образом: погружают лицо в холодную воду и открывают глаза в ней на ½ минуты. Затем поднимают голову и через ¼ или ½ минуты снова погружают в воду лоб и глаза. Это можно повторят 4-5 раз.

За теплой глазной ванной (24—26° R) следует всегда холодная, так что или в конце берут холодную ванну, или же просто вытирают глаза холодной водой. Теплая ванна готовится не только из теплой воды; к ней примешивается еще отвар разных растений. ½ ложки растертого укропа или отвар из глазной травы оказывали мне всегда хорошую услугу.

а) Холодная глазная ванна отлично действует на здоровые, но слабые глаза. Она укрепляет и освежает весь зрительный аппарат, как изнутри, так и снаружи.

б) Теплая глазная ванна применяется, чтобы размягчит опухоли снаружи глаза и чтобы растворят и выделат изнутри глаза вредную гнойную жидкость.

С. ПАРОВЫЕ ВАННЫ.

Паровые ванны в самой легкой форме действуют, так же, как и прочие наши способы применения воды, и поэтому они совершенно безопасны и безвредны. Теме не менее при применении паровых ванн нужна все-таки большая осторожность. То, что может принести пользу даже больному при известной внимательности и осторожности, может сделать больным здорового при небрежности и невнимании. Кто, например сейчас же после паровой ванны выходит, не охладившись предварительно, на свежий воздух, тот может заболеть, и даже смертельно заболеть. Применение воды в данном случае так же мало виновно, как новорожденный младенце. Это замечание пуст вызовет осторожность, а никак не страх. Повторяю, что при правильном употреблении воды нечего бояться даже и малейшей опасности.

Нужны ли для лечения паровые ванны? Если хозяйка моет белье, ей нужна и теплая, и холодная вода. Теплая вода должна растворит все, что нужно удалит, и холодная — смыт растворенное. Такой же процесс имеет место и при лечении. И при болезнях нужно растворит и удалит все негодное, как напр., испорченные соки. Это постигается посредством теплоты. После этого нужно укрепит и закалит тело. Это достигается посредством холода.

Итак, каждое тело должно содержать определенное количество, определенную мру тепла, чтобы хорошо совершат свою работу. В здоровом теле достаточно природного тепла, оно не нуждается в прибавление его.

Всякое же больное тело скоро чувствует недостаток внутреннего тепла, и его необходимо каким бы то ни было образом восстановит. Для многих пациентов достаточны обертывания и компрессы; другим гораздо лучшую услугу оказывают в этом отношении паровые ванны.

Каково же именно правильное применение паровых ванне?

Ответит на этот вопрос не легко. Я привожу здесь только свои опыты, и сознаюсь откровенно в самом начале, что часто менял этот способ применения воды.

Сначала я, подобно многим другим, предпочитал полные паровые ванны и применял их в течение 13 лет. Но так как ожидаемых результатов не было, то я изменил способ. В течение 3 лет это произошло три раза, пока, наконец, я пришел к заключению, что лучше всего применяют паровые ванны для отдельных частей тела в умеренном, лишенном всякой суровости, резкости, виде, и вот уж многие годы я делаю это с отличнейшими результатами.

Здесь мне нужно, однако, несколько побольше сказать.

Лет тридцать тому назад стали и у нас, в Южной Германии, применяют русские паровые бани. Так как многие семьи не в состоянии были пользоваться этими полезными для здоровья банями, находившимися только в больших городах, то и придумали, как я думаю, вместо этого известный паровой ящик, который должен был оказывать такое же потогонное действие.

И я заказал себе такой паровой ящик, т. е. ящик с дверью для входа и с отверстием наверху, чрез которое можно было бы высовывать голову. Пары получались в ящик снаружи; пациент или вообще всякий, пожелавший вспотеть, стоял или сидел внутри ящика и с тихим смирением покорно смотрел на находившийся пред ним термометр. На шею повязывался сухой платок, чтобы помешать пару выходит; голова покрывалась мокрыми компрессами, чтобы охладит ее в то время, когда все тело, спустя 10—15 минут, будет в сильнейшем поту.

После паровой ванны делали обливание всего тела или же брали полную ванну. Когда нужно было, чтобы больной сильнее потел, я заставлял его входит в ящик 2 раза сряду по 15 минут, с быстрым после этого обмыванием в ½ минуты каждый раз.

Способ приготовления этой полной паровой ванны казался мне замечательным; меня только удивляло, почему результаты не были также хороши. Особенно зимою дело это было очень затруднительно. Горячий пар в несколько минут окружал равномерно все тело со всех сторон и вызывал в нем сильнейший пот, чем оно делалось весьма чувствительным к холоду. Мне по крайней мере было всегда трудно предохранит кожу после ванны от холодного зимнего воздуха, так чтобы не пострадало ни одно местечко на коже и чтобы не причинит более или менее продолжительных страданий и даже иногда очень сильных.

Я перепробовал многое, чтобы избежать этих неудобств, и еще больше думал об этом.

Однажды зимой мне пришлось быть в Мюнхене; у меня был довольно сильный катар. Случайно попала мне здесь в руки газета, где на последней странице восхвалялось до небес чудесное действие русских паровых бань. Между прочим было сказано следующее: „стоит

только один раз попробовать; от одной такой бани излечивается сильнейший катар". „Нужно проверит это", подумал я. Я отыскал это заведение, взял одну такую ванну и действительно после этого русского парового лечения от моего катара не осталось и следа. Но едва прошло 5—6 часов, как во всем теле появился новый катар гораздо сильнее того, что я оставил в русской бане.

„Вот что "и подумал я. „Этот способ применения паровых ванн вероятно неправилен. Это я вижу на самом себе. Как же может применять больной, ослабленный человек, или же тяжело больной то, что пугает даже здорового, крепкого человека? Очевидно с таким больным нужно иначе в данном случае обходиться".

Дальнейшие исследования и попытки привели меня к тому убеждению, что то же положение, которое имеет такое значение во всех случаях применения воды, остается в сил и здесь, именно: чем умереннее применение, тем оно лучше. По моему, самым умеренным применением будет то, которое наиболее проще и безвреднее всего для тела. Никогда я не стану употреблять паровую ванну в таком случае где вполне достаточно незначительного применения воды, обливания, напр., или полуванны; никогда не стану я мучить и ослаблять все тело полною паровой ванной в тех случаях, где вполне достаточно действия паровой ванны на отдельные части.

Ne quid nimis, т. е., применяя паровые ванны, я придерживаюсь золотой середины; не насиловать природу, а помогать ей, заставит ее при помощи незначительных средств действовать самостоятельно на пользу себе. Все мои паровые ванны служат, собственно, только для применения к отдельным частям тела; каждая из них действует и на все тело. Именно в этом и заключается большое их преимущество пред другими. Паровые ванны действуют, ослабляют, если угодно, только больные части тела, совершенно не затрагивая, не ослабляя остальные, здоровые части. Тело сохраняет все свои силы и как бы отдыхает немного в то время, когда больная часть, подверженная действию пара, в полной работе. Многие из моих способов применения паровых ванн служат только для того, чтобы приучить организм употреблять воду, чтобы сделать это более возможным для него, повышая природное тепло или же помогая внутри тела действующим снаружи способам применения воды. Очень редко приходится применять тот или другой вид паровых ванн отдельно, самостоятельно без другого способа.

Необходимые меры предосторожности относительно охлаждения тела, одевания, движения, указаны в специальном описании отдельных способов применения паровых ванн.

Необходимо еще предостеречь от ошибки. Очень часто случается, что некоторые виды паровых ванн, особенно для головы и для ног особенно хорошо действуют. Они, весьма сильно растворяя и выделяя из организма болезненные продукты, делают счастливыми и веселыми многих пациентов. Опасность тут только в том, что они злоупотребляют добром, слишком часто пользуются этими ваннами, чем и причиняют¹ большой вред своему здоровью. Modus est in rebusi. Во всем следует держаться меры. Я приведу здесь для примера несколько случаев.

У выздоравливающего от тифа или какой-нибудь другой тяжелой болезни есть еще значительные застои крови на поверхности головы или внутри ее. Паровые ванны в таком случае очень полезны. Следует применять при этом умеренный и более легкие паровые ванны, головные или ножные, потому что в данном случае мы имеем дело с малокровным и ослабшим индивидуумом. Чтобы потушит спичку, мне не нужен кузнечный мех, достаточно для этого и легкого дыхания. Это же относится ко всем малокровным лицам. Согревающие паровые ванны приятны им; слишком же сильные паровые ванны отнимают только кровь, тепло и жизнь. Могут ли здоровые, полные люди перенести много паровых ванн, могут ли много потеть? Эти люди менее всего, потому что они малокровны. Именно им я редко назначаю паровые ванны, а предпочитаю обертывание, чтобы усилит транспирацию. Там же, где транспирация в порядке, там усиленное потение не нужно.

Пациент жалуется на сильную боль в ногах и просит паровых ванн для своих сухих истощенных ног. Как было бы глупо исполнить его просьбу! Здесь уж нечему испаряться и выделяться. Тут следует употреблять полуванны и частые обливания колен.

Паровые ванны, применяемые мной, располагаются в следующем порядке:

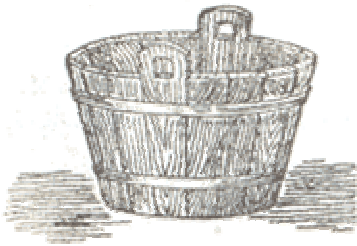
1. Головная паровая ванна.

Употребление головной паровой ванны требует нескольких незначительных приспособлений: довольно глубокая, неширокая деревянная посуда (см. фигура 7) с ушками, на которые можно было бы удобно опираться руками, плотно приходящая к ней крышка,

два стула и достаточно большое шерстяное - одеяло для прикрытия; пациента. Более высокий стул служит для сидения, пониже — как подставка для посуды (ушата, лоханки, ведра).

Когда все это приготовлено, наполняют посуду до ЗД ее кипятком, и прикрывают крышкой и мокрым холстом, чтобы выходило как можно меньше пару.

фиг. 7.



Верхняя часть туловища пациента обнажена до пояса; оставшаяся одежда закрывается, чтобы пот не помочил ее. Пациент садится на большой стул и наклоняет туловище над посудой, опираясь обеими руками на ушки. Затем посуда вместе с пациентом накрывается большим шерстяным одеялом слегка; но таким образом, чтобы пар совсем не пробивался наружу (фиг. 8). Тогда помогающий, стоя прямо против больного, приподымает немного одеяло, и снимает крышку с мокрым холстом; пар не стесняемый

ничем, устремляется, точно огненный поток, на голову, грудь и спину, и начинает свое действие. Помогаящий пациенту должен смотреть за тем, чтобы более слабые, у которых скоро начинает болеть спина, или удобное положение, чтобы спина имела опору, и т. д., на жалобы же на высокую температуру и на различные крики, напр.: „со мной случился удар я не выдержу“, и т. д., напротив, не следует обращать никакого внимания. Сначала, действительно, некоторые пугаются слишком сильного жара; но вскоре пациенты привыкают к этому и находят способы несколько уменьшит жар — поворачивают голову, приподымают ее, выпрямляют туловище, и т. д. Привыкнув несколько, туловище опять наклоняют вперед.

Опасаться решительно нечего. Я не знаю ни одного случая, чтобы головная паровая ванна причинила какой-нибудь вред, если только ее принимают точно по предписанию. Я их применял многим лицам при самых различных болезнях, и всегда с большим успехом. Если и бывали вредные последствия, то вовсе не от паров, а от самонадеянности людей, которые поступали по своему, а не так, как им предписано. Продолжительность этой ванны — 20—24 минуты. Пациент во время ванны должен держат по возможности открытыми нос, рот, глаза, и вдыхать возможно больше паров.

После ванны шерстяное одеяло снимается, и вся верхняя часть тела старательно омывается свежей водой. Потом делают движения: зимой в комнате, летом — на свежем воздухе, пока тело не примет нормальной температуры и не обсохнет.

Здесь, кстати, несколько необходимых замечай

Чистые водные пары действуют иногда не совсем благоприятно на глаза и на желудок (при вдыхании) Поэтому я всегда в ванну прибавляю трав. Лучше всего взят укропу — одна ложка смолотого укропа на ванну. Превосходно действуют также травы: шалфей, мята, бузина, подорожник и липовый цвет; если и этих трав нет под рукой, то достаточно прибавит горст крапивы или сенной трухи; последняя, хотя и в загоне, но приносит большую пользу.

Люди обыкновенного телосложения скоро начинают потеть: минут через 5 пот начинает струиться со лба, чрез 8—10 минут — выступает из всех пор.

На некоторых — преимущественно малокровных пар не производит так быстро своего действия. Оно достигается тогда тем, что накаливается на огне кирпич и опускается минут через 10 после начала в ванну. Пар снова начинает выделяться гуще и в большом количестве.

Головная ванна и охлаждение тела после нее должны производиться зимою в теплой комнате, и сейчас после ванны нельзя выходит на свежий воздух, без холодного обливания, благодаря которому закрываются поры расширенные действием пара. Прежде чем выйти на воздух, нужно зимою оставаться около 1/3 часа в теплой комнате, прохаживаясь по ней. Иначе можно не только схватит катар но и простудится насмерть. Упомянутое холодное обливание производится

фиг. 8.



различно. Простейший способ, который я применяю особенно, когда пациент слаб и нуждается чужой помощи, заключается в том, что больного обмывают намоченным в свежей воде полотенцем. В случае опухолей, сыпи на голове, течи из ушей, вообще в случаях, где необходимо значительное выделение нездоровых соков, необходимо применять после 1-й и 2-й головных ванн — подобное обливание или, лучше, обмывание. При упущениях происходят побочные явления, если и не опасные, то очень неприятные, напр., сильный шум в ушах и т. п. После происшедшего уже значительного выделения болезненных соков, за ванной могут следовать обливания; в этом случае медленно обливают водой (1 или 2 лейки) части тела, на которые действовал пар кроме головы; грудь старательно обмывается. Затем следует поступать так же, как и после обливания: т. е. вытирают только лицо и волосы, оставляя остальное тело мокрым, одеваются, и делают движения, пока тело не согреется и не обсохнет совсем.

Хорошо также немедленно после употребления головной ванны принят полную холодную ванну, но не более 1 минуты продолжительностью.

Результаты этого применения воды очень значительны: пар действует на кожу, поры которой расширяются, затем на внутренние органы, производя выделение и размягчение в носу, дыхательных органах, легких и т. д. Головные паровые ванны превосходны при головных болях, простуд от быстрой перемены температуры, шум в ушах, ревматических и конвульсивных болях в верхней части туловища, при стеснении дыхания и др. явлениях, сопровождающих разного рода катары.

Две такие ванны большей частью совершенно излечивают все эти болезни. Для уничтожения начинающихся катаров вполне достаточно одной ванны.

При опухолях головы, шейных желез несоразмерно полной шее, нужно принимать 2—3 таких ванны в неделю. То же самое при воспалении глаз от холода, простуды, гноетечениях и т. п. еще лучшие результаты для больного получатся, если накануне паровой головной ванны принят теплую ножную ванну с золой и солью, продолжительностью в $\frac{1}{4}$ часа.

При сильных приливах крови, даже при ударе (апоплексий), головные пары отлично помогают. Обыкновенно в таких случаях опасаются, что пары притянут еще больше крови к голове; но этого бояться не следует. Впрочем, в своей практике (в двух последних случаях я рекомендую это и другим) я не продолжаю паровой ванны более 15—20 минут и сопровождаю ее ножными ваннами.

Не нужно принимать эти ванны слишком размягчающим и расслабляющим образом. Только в редких случаях, когда необходимы очень обильные выделения, можно в течение недели принимать их через день, и то не более 15—20 минут.

2. Ножная паровая ванна.

Действие, подобное действию на голову паровой ванны, оказывает на ноги и нижнюю часть туловища ножная паровая ванна.

Приготавливается она так: На стул для сидения расстилается широкое и плотное шерстяное одеяло (в длину). На стул садится пациенте, обнажив ноги и нижнюю часть тела. Пред ним ставят ушате, посудину (фиг. 9 и 10), как и для головной ванны, наполненный кипятком более, чем до половины. На верхних краях посуды, по сторонам ушек помещают две широкие дощечки, на которые можно было бы поставить ноги. Дощечки эти нужно укрепить как-нибудь, чтобы пациенту не нужно было бояться обварит ноги от соскальзывания.



фиг. 11.



Когда больной занял уже место, то посудину обворачивают и закрывают плотным шерстяным одеялом так, чтобы пар не пропадал, а подымался по одеялу, как по трубе (фиг 11). Для ножных ванн я употребляю вски-

пяченные отвары из сенной трухи, но меньше крепкое. Как и в вышеупомянутой ванне (для головы), можно усилит выделение и действие паров, опуская раскаленный кирпич в воду, минут 5—10 после начала ванны; бросать кирпиче не годится, так как кипящие брызги могут причинить ожоги. Число раскаленных кирпичей и продолжительность ванны обуславливаются, конечно, силой желаемого действия. Иногда нужно, чтобы потели только нижняя части ног — напр., при страданиях ножным потом; иногда должны потеть ноги и бедра, часто и живот, даже все тело. Для самого легкого действия ванна длится минут 15—20, и достаточно одного раскаленного кирпича или камня; для наиболее сильного действия нужно 25—30 минут, и раскаленные камни нужно опускать каждые 5—10 минут.

После паровой ванны всегда следует охладить тело, или части его, смотря, какие именно части были в поту. Если ноги потели только до колен, то достаточно обмывания куском холста, намоченного в холодной воде; или, при более крепком телосложении — обливания от колен. Если потели и бедра и живот нужна полуванна. При общем потении тела нужна или полуванна с обмыванием верхней половины туловища, или полное обмывание. Правила относительно обмываний и обливаний указаны ниже, на своем месте. После ножной паровой ванны поступать так же, как и после головной.

Ножные паровые ванны применяются преимущественно при различных болезнях ног: при сильном ножном пот, с противным запахом, при опухолях ног и когда подозревается застой крови или скопление болезненных соков, при холод в ногах, когда в них незаметно испарины и можно думать, что в них проникает мало крови. Эти пары снова возбуждают деятельность и жизнь; часто же, как мы увидим при описании отдельных болезней, они готовят дальнейшее лечение водой и обуславливают успешный ход его.

Такие ванны прекрасны при ногтоезде, вросших ногтях, возможности заражения крови от неудачного вырезания мозолей, ногтевых корней и т. д.

Более сильные паровые ванны употребляются при конвульсивных страданиях живота, происшедших особенно от простуды, и при головных болях, происходящих от приливов крови к головам.

У малокровных пациентов, когда нужно до паровой ванны вызвать большое количество теплоты, применение слабой ножной ванны оказывало мне всегда большие услуги. Делать эти ванны так же, как и головные, не часто — 1—2 раза в неделю, 3 раза — очень редко, и по особому на то предписанию.

Еще несколько слов.

Часто приходится слышать, что приготовления к предлагаемым паровым ваннам хлопотливы. Я спрашиваю каждого благоразумного человека, что хлопотливее: моя паровая ванна, или баня, с пыткой, продолжающейся столько-то часов, столько-то выпитых чашек чаю, потение под 2 или 3 перинами и т. д.

3. Паровая ванна на ночном стуле.

Эта ванна оказываешь большие услуги, особенно при болезнях, благодаря легкой приготовляемости, удобному применению и совершенно невинному действию. Даже тяжело больные, у которых часто трудно достигнут желаемого пота, при этом способа легко начинают потеть.

В глиняный или жестяной горшок ночного стула вливается кипящая смесь; больной садится; прислуга заботится о том, чтобы благодетельный пар не уходил даром вверх. Он быстро подступает к телу, и начинается потение, которое иногда превращается в общую потовую ванну, т. е. весь организм обильно потеет. Продолжительность — 15—20 минут. Если потение должно продолжаться долее, то больного (так как пар долее 20 минут здесь не будет производить сильного действия, и сидение может стать затруднительным) переносят в кровать; потение будет продолжаться само собою. После этого должно следовать полное обмывание, полуванна с верхним обмыванием, или полная ванна, смотря по состоянию пациента. Тяжело больным лучше всего и безопаснее сделать полное обмывание.

Действие этой паровой ванны состоите, понятно само собою, в выделении и растворении болезненных соков; вместе с потом удаляются и негодные соки. Чистой воды для этого я никогда не употребляю, а примешиваю всегда известные уже растения — полевой хвощ овсяную солому и сенную труху. При болезнях почек и камнях я употребляю паровую ванну из отвара овсяной соломы. Отвар сенной трухи применяю я при конвульсивном и ревматическом состоянии жи-

вота, нарывах в мочевом пузыре и при начинающейся водянке. Как ванны эти чередуются с применениями холодной воды, указано в III части.

Лучшие, необыкновенные результаты получались у меня при ваннах из отвара полевого хвоща, в тех ужасно мучительных случаях, когда совершенно прекращалось мочеотделение, и пациенты от нестерпимой боли доводимы были чуть не до потери сознания. Судорожные схватки мочевого пузыря излечивались этим средством в сравнительно короткое время, и орган начинал опять свои отправления, как и до болезни..

4. Особые паровые ванны для отдельных больных мест.

Вперемежку с другими способами применения воды паровые ванны очень полезны во многих случаях при страданиях глаз ушей, рта, пальцев, кисти руки, всей руки, на ноге и т. д. Несколько примеров могут пояснить это.

Ядовитое насекомое ужалило в руку; рука распухает, сильно болит, воспаление грозит распространиться. Паровые ванны вместе с обертываниями руки скоро уменьшат боли и помогут. Для этого держат руку над сосудом с кипящей водой. Рана, загрязненная ядовитым веществом, грозит заражением крови: всякая медлительность неуместна и опасна: Немедленно нужно приготовить ручную или ножную паровую ванну, которая быстро растворит и выделит яд.

Если кого-нибудь укусила бешенная, как кажется, собака, то, пока явится врач или какая-нибудь другая помощь, нужно как можно скорее помочь укушенному паровой ванной.

На известных местах рук и ног появляются мучительные сильные судороги. Немедленно нужно действовать на них паровой ванной. Я применяю всегда во всех указанных случаях еще паровые ванны с отваром из сенной трухи. К глазным паровым я примешиваю еще отвар из укропного порошка, очанки, тысячелистника. К ушным паровым ваннам я примешиваю отвар крапивы, тысячелистника. При накоплена слизи в горле — отвар из тысячелистника и крапивы. Относительно времени я должен посоветовать не пользоваться этими ваннами более 20 минут; самое меньшее — это 10 минут. Те пары, которые служат для вдыхания, действуют на внутренние органы или же на глаза и уши, не должны быт из предосторожности никогда очень горячими.

D. ОБЛИВАНИЯ.

Применяемые мною обливания суть следующие

1. Обливания ног.

Ноги обнажаются выше, чем до колен; платье поднимается как можно выше и, чтобы не замочит его, покрывается каким-нибудь платком (полотенцем). Затем садятся и ставят ноги, как при ножной ванн, в приготовленный сосуд (см. фиг. 12). Можно делать эти обливания и стоя. Обивание делается небольшой лейкой, лучше всего оранжерейной лейкой, которой можно легко действовать одной рукой. Первой лейкой, которую выливают быстро, обливают об ноги от пальцев до колен и выше. Следующие лейки выливаются уже менее сильной струей, которая падает то ниже, то выше на отдельные места ноги, особенно же на коленные чашки (посредине, вправо и влево от них) и на икры таким образом, чтобы вода стекала вниз по ногам равномерно. В последний раз воду из лейки выливают не струей, а через верхнее более широкое отверстие выливают в два-три приема на ноги, как бы для обмывания. Для обливания колен нужно употребляют от 2-10 леек, от 13-15 стаканов каждая.

Больные, ослабленные люди с трудом выдерживают обливание при первом падении воды. Ни одному начинающему это не дается легко. Мне приходилось видеть, как мужчины, насмеявшиеся сначала над этим вздором, как они говорили, старались скрыть действие обливания, равносильное электрическим ударам, пронимающее всего человека на-

фиг. 12.



сквозь; но скоро начинали дрожать и даже плакать от боли. Это служит прекрасным доказательством освежающей, укрепляющей силы этого обливания.

Лицам выздоравливающим, малокровным, худосочным, и всем тем, у кого слабые, тонкие мускулы на ногах, я советую в первое время не брать больше 2—3 леек; да и всякий начинающий не должен брать больше двух. В следующие дни можно брать и больше: сначала от 4—6, а затем уже от 8—10 леек. Всякая боль исчезает после 8—10 обливаний колен; с радостью, с нетерпением ждут следующего обливания, которое в такое короткое время так значительно укрепляет ослабленные ноги. Обливание колен следует всегда делать в связи с обливанием верхней части тела. Поэтому нужно обратить внимание только на сказанное об этом последнем обливании. Из этого, впрочем, не нужно заключит, что после обливания верхней части тела следует сейчас же обливание колен.

2. Обливание бедер.

Это обливание является продолжением обливания колен по направлению к животу, который тем не менее не обливается (фиг. 13 и 14). Оно состоит в том, что кроме мест, которые обливаются при обливании колен, обливаются и бедра. Водой первой лейки быстро обливают ноги во всю длину, от пальцев до живота; следующие лейки выливаются таким же образом. Это обливание (и всякое другое также) гораздо лучше делать в стоячем положении, если только это возможно для пациента; при этом льющаяся из лейки вода стекает по икрам и голеним равномернее, одновременное, а одновременное и равномерное обливание, по моему мнению, самое лучшее.

Действие обливания бедер есть только усиленное действие обливания колен; поэтому то им можно всегда заменить последнее. У меня, впрочем, редко заменяют им обливание колен. Это обливание образует естественный переход от обливания колен к обливанию нижней части тела, т. е. усиленному, более высокому обливанию бедер. Если в дальнейшем изложении и вообще во всех моих сочинениях встречается выражение „обливание бедер“, то я под ним всегда разумею усиленное обливание бедер.

3. Обливание нижней части тела.

Усиленное обливание бедер (фиг. 15) состоит в том, что первую лейку воды выливают сзади на тело, начиная от ног до бедер и выше, а следующие 3, 4, даже 6 леек воды выливают спереди равномерно на нижнюю часть тела, главным же образом в области поясницы. Лучше всего принимать это обливание, как и обливание бедер стоя (см. фиг. 15). Это обливание должно всегда следовать за паровой ножной ванной, если не желают брать полуванну или же стоят на коленях в ванне. Его действие тем сильнее, чем больше воды употребляют для этого и чем выше струя, которая должна быть все-таки не выше пяди.

фиг. 13.



фиг. 14.



фиг. 15.



4. Обливание спины.

Это обливание составляет продолжение только что описанного обливания по направлению сверху. Делают это так (фиг. 16): первой лейкой воды обливают сзади все тело от пяток до затылка; следующие 3-5 леек, струя которых может быть сильнее или слабее и падать выше или ниже, выливаются равномерно с одной стороны от шеи вниз до нижнего края крестца и с другой стороны от правой до левой лопатки. При этом позвоночник обливается довольно значительно; однако, следует заметить, что у чувствительных, легко возбуждающихся лиц следует, особенно сначала, по возможности щадить позвоночник. Обливание спины должно всегда сопровождаться или заканчиваться быстрым обмыванием груди, живота и рук. Я говорю: сопровождаться или заканчиваться: 1-е делается таким образом, что вода, стекающая впереди при обливании затылка, употребляется на обмывание груди"; 2-е же делается сейчас же после обливания, если только первое не сделано. Если обливание делается стоя, то не нужно обмывать ноги потому что вода, стекая сверху, вполне обмывает их. Обливание спины действует особенно хорошо на позвоночник и влияет на кровообращение лучше, чем предыдущего обливания.

Фиг. 16.



5. Полное обливание, или обливание всего тела.

Это обливание, как показывает и самое название, распространяется на все тело, от шеи до окончания ног. Делают его следующим образом (фиг. 17); пациент садится в ванну или широкий деревянный или жестяной сосуд на узенькую дощечку, в купальных брюках или купальной сорочке. Это обливание можно принимать на коленях или стоя. Обливание делают, частью спереди, частью сзади, приблизительно 4 лейками воды. Первой лейкой обливают все тело. Следующая три или больше леек следует употреблять таким образом, чтобы струя падала на все части тела, главным же образом на позвоночник, главные нервные узлы, на затылок по обе его стороны и на область желудка.

Фиг. 17



Особенно можно рекомендовать это обливание здоровым, полным людям. Оно закаляет, укрепляет, усиливает циркуляцию крови и освобождает этих малокровных, боящихся воды людей от их слишком большой чувствительности и раздражительности. Кого морозит, кому холодно, тот не должен делать обливания, прежде чем не восстановит нормальное тепло в теле движением, или каким-нибудь искусственным образом, как

напр., ножной или головной паровой ванной. Во всяком случае это обливание можно сделать летом и зимой, причем зимой, конечно, в теплом помещении.

Для слабых и болезненных людей можно и даже должно подогреть воду по крайней мере до такой температуры, какой бывает вода летом в водолечебницах (15—18° R).

В описаниях отдельных болезней указано, в каких случаях и как часто следует применять полное обливание. Я предпочитаю его полной ванне и применяю его вместо последней особенно в тех случаях, где я, обливая особенно болезненное место, желаю произвести более сильное действие. Довольно часто бывает это при ревматизме. У больных, у которых я желаю достигнуть особенно сильного растворения и выделения, я применяю после полного обливания еще следующее: мокрая от обливания сорочка выжимается быстро и крепко и пациент одевает ее на себя на 1 — ½ часа. В противном случае, само собой разумеется, она снимается и заменяется сухим бельем. Затем пациент делает движение до тех пор пока он вполне не согреется и не высохнет.

Еще одно небольшое замечание сделаю я здесь.

У меня нет и я не одобряю употребляемые во многих местах обливания и сильные души, при которых вода, падая с высоты, сильно ударяет. Я решительно не понимаю, чего можно достигнуть такими сильными ударами воды у здоровых, а тем более у больных людей. Для обливания тела ведь не употребляют пожарной трубы. Да и кому придет это в голову? Для обливания вовсе не нужны такие истинно водяные бури, потому что, если болезнь излечима, то этого

же можно достигнут другим способом; если же она неизлечима, то таким резким способом мы скорее повредим, чем принесем пользу.

6. Обливание верхней части тела.

Это обливание является противоположностью обливания нижней части тела.

Больной раздевает все платье до пояса и одевает на себя (на поясице) платок, чтобы мешать воде стекать вниз. Сосуд, куда стекает вода, может стоять не на земле, а на стуле. Благодаря этому, плотным людям легче нагибаться. И для головы такое положение лучше, потому что к ней, все-таки несколько выше поднятой, прилив крови не так силен. Пациент ставит обе руки на дно сосуда (фиг. 18), так что вся верхняя часть тела принимает горизонтальное положение, и вода при обливании стекает в сосуд.

Первая лейка выливается таким образом, чтобы

вода стекала от правой руки и правого плеча по всей спине до левого плеча и верхней части левой руки (а фиг. 19). Таким образом смачивают все место, назначенное для обливания. Вторую (б) и третьей лейкой обливают главным образом большое симпатическое нервное сплетение по обе стороны седьмого шейного позвонка, и затем всю спину и позвоночник, заканчивая всегда верхней частью какой-нибудь руки. Все место, назначенное для обливания, нужно обливать 3-4 раза равномерно; пациент должен быть три раза облит водой, стекающей по всей верхней части тела, по груди в посуду.

Кто не умеет обливать, кто неопытен еще в этом, я советую тому лит воду таким образом, чтобы она была распределена равномерно на спине обливаемого, чтобы она покрывала спину как бы одеялом. Голову нужно, по возможности, щадить, а шею напротив, следует сильно обливать. У кого длинные волосы, тому я совсем не обливаю голову; у кого же короткие волосы, тому я обливаю голову слегка и немного.

При обливании нервных субъектов нужно избегать обливать сильно или долго позвоночник, или какое-нибудь место на нем. Струя тогда производит ощущение острого ножа и решительно нестерпима, хотя несколько не опасна. Смотря по надобности обливающий пускает струю более полную или тонкую, более высокую, или низкую т. е. делает ее сильнее или слабее по силе. В то же время он должен узнать, не жалуется ли пациент на особенную боль в каком-нибудь отдельном месте, и смотреть, нет ли у него сыпи, нарывов, кровоподтеков, синяков и т. д.

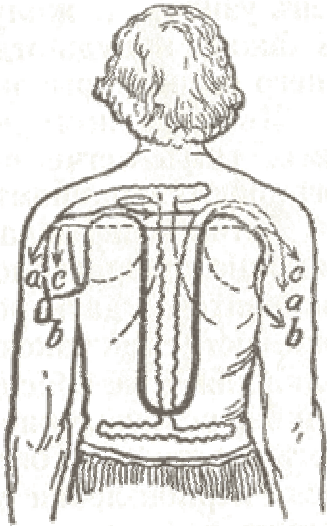
Чем равномернее стекает вода по облитым частям, тем легче перенести обливание и теме скорее согреваются равномерно все места.

Есть люди (сюда принадлежат особенно полные или имеющие предрасположение к полноте), у которых долго приходится ждать реакции. Это явствует из того, что кожа остается такою же белой, бесцветной, как и до обливания, и не краснеет, как это бывает от взволнованной, возбужденной крови, текущей быстрее к облитым местам. Тогда я способствую этому теме, что после первой лейки слегка

фиг. 18.



фиг. 19.



фиг. 20.



обмываю рукой мокрую спину и этим легким трением возбуждаю деятельность кожи. Уже при третьем или четвертом обливании обыкновенно ест полная реакция.

Слабым людям достаточно для обливания одной лейки. Начинающие должны употреблять 1 или 2 лейки, уже привыкшие немного - 2 или 3, сильные и здоровые — 5—6 леек. До и после обливания следует быстро обмыт себе грудь, вытереть после этого только руки и лицо, быстро одеться, не вытираясь больше нигде начать делать движения или же работать.

Обливание верхних частей тела необходимо после головной паровой ванны (если вместо него нельзя сделать обмывания).

Обыкновенно это обливание делается вместе с обливанием колена и именно в таком порядке, что сначала делают это обливание, а затем, надевши на верхнюю часть тела платье, делают обливание колена. Следует еще раз заметить, что вовсе не необходимо делать после обливания верхних частей тела обливание колен.

Оба обливания вместе с тем хорошие средства для закаливания; они согревают, вызывают равномерную циркуляцию крови, укрепляют и могут быть применяемы безе всякого вреда лицами обоого пола.

Я знаю таких, которые по утрам, вставая, делают себе сами эти обливания. Сначала они делают обливание верхних частей тела, ловко обливая спину водой из маленькой лейки. Еще лучше делают те которые в прачечной или в ванной комнате открывают немного кран (фиг. 20) и подставляют спину под эту умеренную струю. Они двигают тело под струей, как им угодно, затем они направляют струю крана или лейки на колени. Все это делается всего лишь в 5 минут, а между тем какое благо сделано телу. Если кому-нибудь некого просить облить себя, а сам он не умет делать это, пусть обмывает верхнюю часть тела холодной водой. Затем пусть поставит в наполовину наполненный водой сосуд ноги, обнаженный до колен, и обмывает их медленно этою же водою. Даже и при таком простом способ обливания можно достигнут хороших результатов.

7. Обливание рук.

Как при обмывании колен и бедер обливаются только ноги, так иногда обливают одни только руки.

Обливание начинается с кистей рук и идет вверх до плече. Обыкновенно оно применяется с обеих сторон; для обливания каждой руки берут лейку воды в 15 литров. Это обливание назначается и применяется для закаливания рук, и полезно для устранения застоев крови в рук, для ослабления воспаления и уменьшения боли от них, а также для излечения от ломоты и ревматизма в рук. Для малокровных и хлоротичных субъектов это очень полезно. Если у кого-нибудь есть бьющий из земли источник, тот может держать в нем об руки в течение 1 минуты, и я никоим образом не смогу сказать, что это обливание неправильно.

8. Обливание головы.

Я хотел было умолчат об этом обливании; но этим я пропустил бы один способ своего водолечения, оказавшим мне большие услуги при глазных и ушных болезнях. В этом случае воду льют на голову так, чтобы струя текла за ушами, на щеки, и даже секунды 2 на закрытые глаза. Сначала берут одну лейку, полную воды, а потом уж две. Следует снова напомнит, что после обливания головы нужно старательно вытереть насухо волосы.

Е. ОБМЫВАНИЯ.

Обмывания разделяются на обмывания всего тела и обмывания отдельных частей. О том и другом будет сказано дальше. В общем можно наперед сказать, что основные положения относительно вытирания и не вытирания тела остаются и здесь те же. При всяком обмывании нужно обращать главным образом внимание на то, чтобы все тело или отдельная обмываемая часть были бы равномерно мокры. О натирании у меня нет нигде и речи. Если иногда при болезнях и упоминается сильное обмывание, то под этим я всегда разумею быстрое действие, быстрое применение способа, потому что нельзя медлит. Полное или частичное, так сказать, обмывание будет в том случаи самым лучшим, если оно применяется равномерно и самое короткое время; ни одно обмывание не должно продолжаться больше и, самое большое 2 минуте. Из этого видно, как

разнится по своим способам мое водолечение от тех, которые применяются во многих известных лечебницах; пусть же не упрекают меня в том, что я слишком долго держу пациентов в холодной воде, от чего у них является ревматизм, суставной ревматизм и т. п. Я никогда не переступаю меры.

Еще следует заметить и обратить внимание, как и при полных холодных ваннах, что у кого тело холодно, кого морозит или знобит, тот не должен делать обмываний, а особенно обмываний всего тела. И без того незначительное природное тепло сильно ослабляется этим и с трудом может быть восстановлено. Лихорадка, катар и др. были бы непременно последствиями.

1. Полное обмывание.

а) полное обмывание тела для здоровых.

Полное обмывание применяется, как показывает само название, ко всему телу (исключая головы), которое сразу обмывается сверху донизу.

Легче всего его делать следующим образом: берут грубое полотенце (маленькой губкой это слишком медленно происходит), смачивают его в холодной воде и начинают обмывание с груди и живота; затем переходят на спину. Невозможно дать правила, как мыть спину. Каждый сам скоро видит, как ему легче и скорее всего обмыть всю спину. Наконец, после этого обмывают руки и ноги. Все это должно быть сделано самое большее в 2 минуты. Всякое обмывание, которое продолжается больше этого, может причинить вред. Следует, кроме того, остерегаться делать эти обмывания в таком месте, где тело открыто влиянию свежего воздуха. Это значит намеренно вредит себе.

Не вытираясь, одевают затем быстро платье и стараются работой или движением высушить и согреть вполне свое тело. Когда и как часто могут здоровые делать полные обмывания?

Один раз именно утром, каждый моет себе лицо и руки. И полное обмывание следовало бы делать утром, встав с постели. В это время природное тепло сильно повышено благодаря пребыванию в постели; обмывание в это время освежает, охлаждает, совершенно пробуждает от сна, делает человека с самого начала дня свежим, крепким, бодрым. О потере времени здесь не может быть и речи, потому что полное обмывание делается в одну минуту, и сейчас же можно взяться за работу.

Многие горожане совершают весной и летом утренние прогулки. Пусть они попробуют и полное обмывание. Я уверен, что мне не придется во второй раз склонять их к этому.

Те, которые после полной ванны не могут взяться сейчас же за работу или делать движение и отговариваются этим, делают неразумно. Они могут спокойно делать полные обмывания и после этого снова лечь в постель на $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ часа.

И это очень хорошо. Кто может заставить себя делать это ежедневно или по крайней мере каждые 2-3 дня, тот приносит этим большую пользу своему организму.

Если нет времени на это утром, то можно сделать обмывание во всякое время дня. Уходят для этого на 2—3 минуты в спальню, в прачечную и т. п., совершают там эту благотворную работу. О, если бы мы поменьше любили удобства, поменьше боялись воды.

Когда кузнец или слесарь кончает свою работу, он смывает с лица угольную пыль и сажу; когда земледелец, хоть немного любящий чистоту, возвращается с поля, он моет себе руки и в летнюю жаркую пору прежде всего берет немного воды и выполаскивает ею рот и горло. Как было бы хорошо, если бы и тот, и другой после трудового дня смыли с себя пот полным обмыванием. Я желал бы, чтобы это освежающее, укрепляющее средство было более известно.

Вечером перед сном не всякий может делать полное обмывание, потому что некоторых это возбуждает. Кто же его переносит, теряет на это очень мало времени и за то будет спокойнее спать, чем обыкновенно.

Очень многим, которые не могли уснуть вечером, я советовал делать полное обмывание вместо полной ванны, и результаты были прекрасны.

В зимнее время я советую полежать сначала в постели минут 10 и делать обмывание тогда, когда все тело согреется.

б) полное обмывание для больных.

Опыт мне показал, что всякое трение, вытирание и т. п. приносит гораздо больше вреда больным, чем пользы, вызывая неравномерное согревание, возбуждение и т. п.

Обращаю внимание на то, что при полном обмывании больных нужно обмывать все тело,

не исключая даже ступней ног и кроме того обмывать везде равномерно, как относительно количества воды, употребляемой для всех мест, так и относительно вытирания, связанного непременно даже с самым слабым обмыванием. Таким образом, природная теплота будет накапливаться, образовываться равномерно, естественно. При указанных неправильностях теплота образуется на разных местах не равномерно, что, если не вредно, то во всяком случае менее благотворно.

Обмывание больным я советую делать следующим образом: больной садится в постели или если он очень слаб, его приподымают и быстро обмывают спину и весь позвоночник. Это дело полуминуты, и больной снова ложится. Затем обмывают ему грудь и живот; не очень ослабленные больные делают это обыкновенно сами. Продолжается это не больше 1 минуты. Затем обмывают руки и ноги. В 3-4 минуты все окончено, и больной чувствует себя как нельзя лучше, освеженным, бодрым.

Всякому, даже тяжело больному, моют ежедневно лицо и руки; при добром желании и заботливости можно делать и это обмывание. После двух, трех обмываний приобретается уже больший, лучший навык.

Если тяжело больному трудно делать обмывание всего тела в один раз тогда можно разделить полное обмывание на части, на два или даже три обмывания разных частей тела. Утром обмывают грудь, живот и руки, вечером — спину и ноги; или же утром моют грудь и живот, в полдень — спину, вечером — руки и ноги.

Осторожное, быстрое обмывание никогда не вредите, даже если его делать самой холодной водой, что в сущности самое лучшее.

При изложении отдельных болезней указано, когда и как часто можно делать больным полные обмывания.

Здесь же я только замечу, что при сильной лихорадке, затем при всех болезнях, сопровождаемых сильной лихорадкой, особенно при тифе и оспе, полные обмывания играют главную роль и всегда могут заменить холодные, полные ванны, если эти последние не могут быть взяты почему-либо больными. При лихорадке повышение температуры и связанное с этим беспокойство сами всегда показывают время, когда нужно повторит обмывание, которое, в зависимости от обстоятельств, можно повторят каждые полчаса.

Многие болезни, как напр., катар лихорадку, оспу, тиф и др. я излечивал только полным обмыванием. Для обмывания более слабых субъектов я употребляю очень часто вместо воды уксус (разведенный водою) на том основании, что он лучше очищает кожу, открывает поры, укрепляет и вообще закаляет.

Очень часто приходится слышать, что обмывания вином, спиртом (уксус я исключаю) и т. д. оказывают замечательное действие. Я пробовал очень часто делать такие обмывания и не нахожу; что их действие особенно хорошо; только иногда получал я всего лишь посредственное действие, иногда же я не получал никаких результатов.

Недавно французская водка считалась отличным средством для обмывания; тысячи бутылок ее продавались и покупались. Несколько лет об этом средства ничего не было слышно, и вот теперь оно снова появляется в употреблении.

Такого рода средства появились и исчезали в разные времена, как кометы. Очень часто они оставляют за собой большой хвост, но затем пропадают навсегда. Это не те звезды, которые появляются каждую ночь и светят непрерывно, постоянно. С этими последними можно сравнит воду: она производит всегда свое действие и будет применяться тогда, когда такого рода замечательные жидкости уже перестанут употребляться, отчасти потому, что он не выдержали пробы.

От всего сердца желаю, чтобы вода проложила себе пут особенно в те круги общества, которые могли бы все сделать для ее распространения и применения.

2. Обмывание отдельных частей тела.

Оно делается не для всего тела, а для известной части его. Производится оно рукой или грубым полотенцем, смоченным в холодной воде. Все же прочие правила те же, что и выше.

Если воспаляется палец руки или ноги, если воспаляется рука, нога или какая-нибудь другая часть тела, везде и всегда следует тушить, где бы и когда ни появилось воспаление. Указания более подробные, когда делать такие обмывания отдельных частей тела, находятся в из-

ложении отдельных болезней.

F. ОБЕРТЫВАНИЯ.

Сюда принадлежат:

1. Обертывания головы.

Этого рода обертывание можно делать двояким образом.

Моют всю голову, лицо и волосы, делают их совершенно мокрыми. Вода должна проникнуть до самой кожи; но все-таки не нужно так смачивать волосы, чтобы с них капало. Это было бы уж слишком.

Затем покрывают всю голову сухим платком таким образом, чтобы он плотно прилегал к ней, не пропускал совершенно воздуха, и оставляют открытыми только лоб и глаза.

Уже через полчаса, редко через час, волосы совершенно сухи.

После этого можно возобновит обмывание и обертывание 1, 2, даже 3 раза. Нужно только позаботиться о том, чтобы платок, которым мы обворачиваем голову, был совершенно сух. Второй и третий раз приходится тратить на обертывание по 1/2 часа. Следует обратить особенное внимание на то, чтобы волосы перед всяким новым обертыванием были совершенно сухи.

Нужно приручить себя после последнего обертывания быстро и легко обмывать себе шею и голову холодной водой и, как при утреннем обмывании, насухо вытереть их.

Гораздо лучше следующий способе, особенно в тех случаях, когда хотят достигнут сильного выделения.

Моют голову, как это было выше указано. Обертывание затем делают двумя платками: одним, таким же, как и выше, т. е. для того, чтобы не пропустил воздуха, а сверху еще одним легким шерстяным платком, также плотно прилегающим.

Если бы голова слишком разгорелась, то кроме волос можно еще смочить платок, лежащий под шерстяным платком. Если желают подольше делать обертывание, то нужно не забывать переменять платки, которые могут оставаться на голове не больше 25—30 минут. Оканчивают это обертывание также, как выше. Головные боли, преимущественно ревматического характера, причиной которых бывает простуда, быстрая перемена температуры, сыпи разного рода, маленькие нарывы,— на волосистой части головы,— все это прекрасно излечивается головным обертыванием.

2. Обертывание шеи.

Слабая форма обертывания шеи состоит в том, что рукой или полотенцем смачивают всю шею и затем покрывают ее старательно сухой грубой повязкой в 3-4 оборота, так чтобы помешать доступу свежего воздуха к мокрым местам.

Второго рода обертывание состоит в том, что вокруг шеи обертывают мягкое полотенце, смоченное в холодной воде. Сверх мокрого кладут сухое полотенце, а сверх всего этого — шерстяную или фланелевую повязку. Если же у кого-нибудь не найдется таковой, то может воспользоваться всякой шерстяной материей, обращая главным образом внимание на то, чтобы она была непроницаема для воздуха.

На основании моей опытности я вообще против продолжительных обертываний. Очень часто они производят совершенно противоположное действие, чем нужно: ухудшение вместо улучшения. Это-то и есть часто главная причина, почему и подрывается доверие к этого рода применениям воды.

Напуганный таким образом больной с трудом начинает верить в их благотворное действие после долгих убеждений и доказательств. Это общее замечание относится и к обертываниям вообще, и шейным в частности. Все обертывания мешают сильному, неравномерному приливу крови к какой-нибудь части тела; они отвлекают ее, оттягивают от этого места, чем всегда понижают большой жар. Если держат обертывание на больном месте слишком долго, напр., целую ночь, то это место все более и более нагревается, кров приливает, оно, наконец, делается очень горячим и воспаление усиливается. Последствия отсюда для обертывания шеи чрезвычайно ясны. Я против продолжительных обертываний. Полное обертывание должно продолжаться и, самое большее 1½ часа, причем через каждые полчаса, а если возможно, даже через 20 минут,

следует возобновлять компресс, т. е. снова смочить и обернуть им шею. Эти смачивания должно делать 2—4 раза для одного обертывания. Не для каждого пациента это одинаково: оно зависит от меньшего или большего жара, испытываемого им.— Лучшим знаком, показывающим время перемены, будет неприятное чувство тяжести. Шейные обертывания следует назначать при воспалении горла, при болезнях глотки, при некоторых страданиях головы. В то же самое время нужно способствовать действию обертывания, действуя на другие части тела, напр., на ноги (мокрые носки), или же на все тело.

3. Шаль.

Шаль есть специальное применение для груди и верхней части спины. Каждая девушка и женщина знает это название, так как этот род одежды часто употребляется в деревнях.

Это четырехугольный, довольно большой шерстяной платок, который сворачивается на половину в треугольник и набрасывается так, чтобы большой угол пришелся на спину, а два более острых — на груди.

Шаль, как обертывание, представляет собою, когда не свернута, квадратный кусок грубого холста (фиг. 21) около 1 — 1/5 метра длины и ширины. Когда она сложена в вид равнобедренного треугольника (фиг. 22), большой угол, как сказано, ложится на спину, а равные, более тонкие концы плотно сидят на шее (фиг. 23) и перекрещиваются на груди (фиг. 24). Шаль намачивается в холодной воде, выкручивается и, наложенная на голое тело, закрывается от доступа воздуха сухим куском холста или шерстяной материи.



Скоро чувствуется, как распространяется приятная теплота, как шаль мало-помалу становится теплой, потом горячей.

Применение шали продолжается 1/2-1 1/2, редко до 2 часов; последнее,— когда желательно более сильное отвлечение. При долгом лежании шали не надо забывать возобновления шали, т. е. вторичного опускания в воду; это делается так через 1/2-3/4 часа, когда жар усиливается, и шаль делается горячей.

Наше безвредное, невинное обертывание действует разрушающим и выделяющим образом при жар приливах крови, начал воспалений, при катарах с лихорадочным состоянием, накоплена мокроты в дыхательном горле, бронхах и груди и т. п.

Громадные услуги оказывает шаль умалишенным и душевнобольным слабого пола.

Шаль и еще другое, такое же легкое применение воды могут легко освободит голову от приливов крови, это второе применение воды заключалось обыкновенно у меня в мокрых носках, или ножных обертываниях, или в теплой ножной ванн с золой и солью.

фиг. 23.



фиг. 24.



4. Ножное обертывание.

Это обертывание важно, большей частью, как вспомогательное средство, которое содействует другим способам применения воды. Мы различаем двоякое ножное обертывание, именно:

а) Собственно ножное обертывание.

Крестьяне, обладающее незначительными средствами и дорожащее временем, применяют его очень просто: поверх пары мокрых носков надевают пару шерстяных носков и ложатся в

постель, укрывшись теплым одеялом.

Можно также намочит старые тряпки в воде, пополам с уксусом, обернут ими ноги и, обложив шерстяной повязкой или бинтом до лодыжек или немного повыше, лечь в постель, старательно укрывшись.

Применение продолжается 1-½-2 часа; при этом всегда следует ложиться в постель.

Если при этом развивается сильный жар а применение обертывания имеет целью именно устранение его, напр., при воспалении легких, грудобрюшной преграды, воспалениях в живот — тогда обертывания надо возобновлять новым намачиванием в воде.

Когда хотят извлечь болезненные соки, ослабит жар при воспалении, переместит кров из верхней части тела в нижнюю, — это обертывание оказывает превосходный услуги.

Нельзя эти обертывания смешивать с ножными ваннами — те гораздо менее продолжительны, и результаты их действия соответственно менее значительны; ни теплая, ни холодная ванна не в состоянии произвести подобного отвлечения крови и выделения.

Нельзя не упомянуть еще об одном способе обертывания: кто может переносить употребление воды по вечерам, тот пусть перед сном наденет пару мокрых носков и сверху, конечно, сухие шерстяные; он будет прекрасно спать, не потеряет времени и не должен смотреть на продолжительность времени; нужно только помнить, что при вставании ночью или утром, нужно их сейчас скинуть.

На крестьян, сильно устающих за день, эти носки действуют еще более освежающе, успокоительно, чем холодная ножная ванна. У кого постоянно холод в ногах, тот пусть попробует это ночное обертывание.

Я это средство часто с успехом советовал и страдающим ножным потом, но после предварительного употребления нескольких паровых ножных ванн.

б) Обертывание до колен.

Это обертывание действует сильнее, чем обертывание ног описанное под (а).

Обертывают ноги мокрым льняным бинтом до колен и плотно укутывают сухим, лучше всего, шерстяным куском материи.

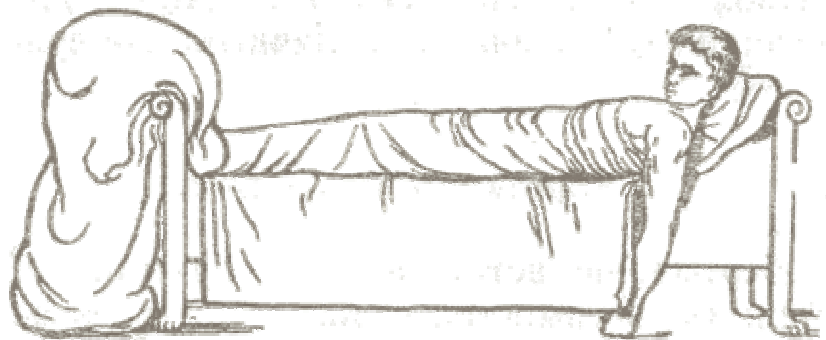
Продолжительность и все правила применения те же, что и в обертывании под (а). Я решительно рекомендую это обертывание для удаления жара из верхней части тела, при большой усталости, для удаления накопившихся газов.

Не надо его смешивать со стоянием на коленях в воде, описанным в „полуваннах“. Это употребление воды действует только укрепляющим, а не выделяющим образом.

5. Нижнее обертывание.

Оно носит такое название потому, что назначается, главным образом, при болезнях ног и живота, и предназначается специально для живота. Обертывание начинается с плеч (подмышек) и распространяется до конца ног. Голова, шея, плечи и руки свободны и должны быть прикрыты рубахой, или лучше, чем-нибудь потеплее, чтобы не проникал наружный воздух. Итак, нижнее обертывание готовится следующим образом: на простыню, которая лежит на матраце или сеннике, в длину кладут как можно более широкое шерстяное одеяло. Холст для обертывания должен быть так велик, чтобы, сложенный в 2, 3, даже 4 раза, он мог обернуть 2 или 3 раза все тело и ноги. Сложив его вдвое, намачивают его так, чтобы более не капало, и кладут в виде прямоугольника на разложенное шерстяное одеяло. На этот холст ложится пациент, и холст оборачивается вокруг всего тела таким образом, чтобы ни одно место туловища не осталось непокрытым, и чтобы один мокрый конец заходил за другой. Затем плотно обертывается кругом шерстяное

фиг. 25.



одеяло во избежание доступа воздуха, и сверху еще — перина. Для ног берут обыкновенно еще отдельное покрывало (см. фиг. 25). Дело это не так хлопотливо, как кажется с первого взгляда; конечно, здесь есть немного возни, но это во всяком случае проще и легче, чем употреблять специальные для этой цели бинты, которых я не применяю даже при самых больших обертываниях.

При некотором навыке приобретается достаточная ловкость; я знаю многих, которые сами готовят и накладывают на себя эти большие обертывания.

Еще одно замечание, которое успокоит тех, которых уже при чтении пугает мысль о холодной воде. Кто слишком боится холодной воды, у кого мало природного тепла, у кого нежные нервы, тот может спокойно намочить обертываемый холст в горячей воде. Для слабосильных, болезненных, малокровных и пожилых людей я даже предпочитаю это, хотя не требую непременно. Применение нижнего обертывания продолжается 1 — 1½ ч. иногда — 2 часа. Чувство холода заменяется ощущением приятной теплоты.

Простой, недостаточный люд, крестьяне делают это гораздо проще: они берут старый, долго бывалый в употреблении и не очень жесткий мешок, намачивают его в воде, выкручивают и влезают в него до плеч; потом ложатся в этом костюме на разостланное шерстяное одеяло, укутываются периной. Сотни людей с успехом пробовали этот простой способ.

Это обертывание, употребляемое всегда вместе с другими применениями воды, производит согревающее, выводящее и растворяющее действие, преимущественно на живот.

В связи с другими средствами, обертывание это употребляется при опухолях на ногах, ревматизме, ломоте в костях, вздутии живота, конвульсиях, и т. д.

Вместо простой, холодной или теплой воды, еще лучше употреблять отвары сенной трухи, осоки, сосновых веток и овсяной соломы. Осока заменяет сенную труху и полевой хвощ и очень полезна при затруднительном мочеиспускании и, как побочное средство, при мочевых камнях и песке. Отвар из овсяной соломы оказывал отличное действие при ломоте, подагре, мочевых камнях, мочевом песке; сосновые же ветви — для устранения накопившихся газов и различных конвульсий живота.

6. Короткое обертывание.

Это обертывание встречается и применяется чаще всего, и при том самостоятельно, а не как вспомогательное средство. Оно и увеличивает количество тепла в теле и унимает слишком сильный жар смотря по количеству времени, которое оно лежит на теле. Каждый может легко сам его приготовить, наложить на тело, и, благодаря этому, его так любят, и оно так распространено. Это обертывание начинается также от подмышки и простирается почти до колена. Кусок грубого холста складывается в 4—6 раз причем, сложенный, он должен закрыт туловище, как указано выше; затем холст намачивается, старательно выкручивается, и плотно обертывается вокруг тела. Доступ воздуха преграждается шерстяным одеялом, необходимая же теплота доставляется периной (см. фиг. 26). Слабые и пожилые люди и малокровные, у которых температура крови понижена, могут намачивать холст не в холодную, а в теплую воду.

Простой люд может и здесь, вместо холста, употреблять сложенный в несколько раз мешок, потертый от употребления.

Продолжительность обертывания: 1 — ½ часа.

Здоровые люди, употребляя это обертывание раз в неделю, даже 1 раз в две недели, могут предохранить себя от многих болезней. Это обертывание очищает почки, печень, живот, выделяет накопившиеся газы, болезненные соки и излишние жидкости. Короткое обертывание совершенно устраняет болезни сердца и желудка, которые происходят от давления газов и прекращаются с удалением их. Я знаю многих, которые даже спят, и спят превосходно в этом коротком обертывании. Подробнее я скажу об этом обертывании в III части при болезнях желудка, сердца, легких, страданиях горла и головы, где оно имеет многочисленное применение.

Если я не могу точно решить, где и какая болезнь короткое обертывание всегда поможет мне узнать это. Больным, у которых ослаблен чем бы то ни было живот, я советую натереть его пред коротким обертыванием свиным жиром или камфарным маслом.

фиг. 26.



При конвульсиях я назначаю иногда под обертывание положить еще кусок холста, намоченного в уксусе. При конвульсиях и ознобе обертывание применяете: теплым.

7. Мокрая рубаша.

Я избрал это употребление воды, так как он очень просто и может быть понято каждым.

Обыкновенная холщевая рубаша намачивается в воде, выкручивается и надевается, как обыкновенно (см. фиг. 27). Затем ложатся в постель на разостланное шерстяное одеяло, плотно укутываются и прикрываются периной. Одному господину казалось, что и здесь еще слишком много возни. Он становился в ванну и велел обливать себе рубашу водой из лейки. Он называл это „первым и лучшим способом применением мокрой рубашки“, которое доставляет ему спокойный сон, хорошее настроение духа и свежесть. Продолжительность — 1-½-2 часа. Действие мокрой рубашки, как я убедился на опыте, состоят в открытии пор и вытягивании болезненных соков (подобно пластырю), успокоении, прекращении приливов и конвульсиях, равномерном распределении тепла и улучшении общего состояния организма. С прекрасными результатами я применял мокрую рубашу у душевно больных и у детей при пляске св. Витта, и т. п., и особенно при кожных страданиях. Если надо вызвать более значительное выделение, вызвать сыпи, напр., при скарлатине и т. д., то я советую намочить рубашу в вод с уксусом или солью.

фиг. 27



8. Испанский плащ.

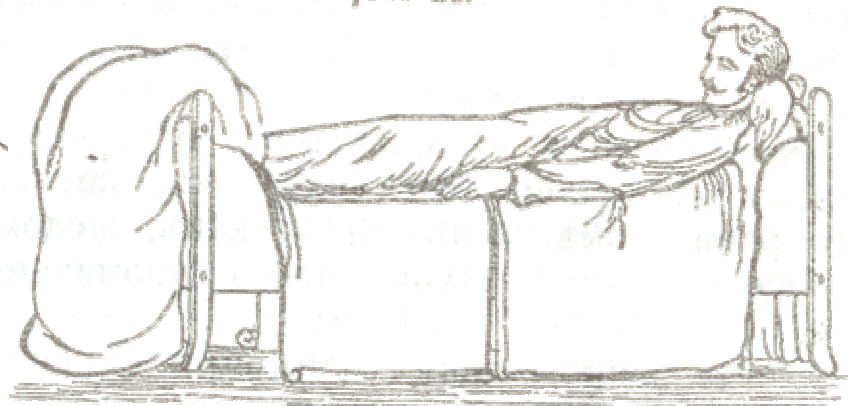
Это название не мое, но вошло во всеобщее употребление, и я потому не меняю его.

Испанский плащ или большое обертывание, представляет самостоятельное применение воды, как напр. полная ванна или короткое обертывание, т. е. оно само по себе оказывает достаточное действие на организм. Впрочем, при опасных болезнях, его употребляют также в перемежку с другими применениями воды.

В чем заключается это самое большое обертывание?

Из толстого, грубого холста, известного под именем „рядна“, сшивают род плаща, вроде широкой рубахи с рукавами, которая спереди не сшита, спускается до полу и даже волочится (см. фиг. 28). Этот плащ намачивается в холодной воде (в теплой — если пациент малокровный, пожилой, более слабый, или боится холодной воды), выкручивается и надевается, причем края его заходят спереди один за другой. Шерстяные одеяла должны уже быть приготовлены на постели. Лучше всего разостлать на тюфяке одно большое широкое одеяло и два поменьше. Пациент ложится на одеяло, плотно им укутывается, чтобы преградит доступ воздуха, и прикрывается сверху периной (см. фиг. 28). Нужно надевать мокрый плащ и укутываться в одеяла как можно быстрее, чтобы как можно меньшее время подвергаться влиянию холодного воздуха.

фиг. 28.



Однажды ко мне явился больной, страдавший разнообразнейшими болезнями: приливами крови, геморроем, вздутием живота и ожирением сердца, внушавшим серьезные опасения. Он начал надевать 1-2 раза в неделю испанский плащ и довольно продолжительное употребление его освободило больного от всех решительно страданий.

С тех пор этот господин применяет испанский плащ как панацею, и во избежание потери времени надевает его перед сном и снимает утром. Он сделал себе из толстой шерстяной материи другой такой же плащ вместо шерстяных одеял и не нуждается в посторонней помощи.

Продолжительность этого обертывания 1½-2 часа, в зависимости от силы и сложения пациента: худому, слабому мужику достаточно 1-1½ часа; плотному пивовару можно смело назначат 2 часа.

Чтобы убедиться, как сильно действует это обертывание, достаточно рассмотреть внимательно воду, в которой нужно после каждого употребления вымыть плащ. Вода делается грязной, совершенно мутной, и даже невероятно, сколько нечистого из тела может извлечь этот плащ.

В одном случае, я помню, плащ сделался совершенно желтым и этот цвет не сходил даже при мытье щелоком. Только беление на траве возвратило ему первоначальный цвет.

Это обертывание несколько не резко, но чрезвычайно действительно, расширяет поры на всем теле и извлекает все нечистоты, слизь и т. д. Понятно, поэтому, как благоприятно должен он действовать на температуру и общее состояние организма.

Особенно часто я применяю его при общем катаральном состоянии, при лихорадке, подагре, суставном ревматизме, оспе, тифе, как предохранение от паралича и т. д. Оно часто упоминается в III части.

При погружении плаща в отвар сенной трухи, овсяной соломы, сосновых веток, он отлично излечивает ломоту, каменную болезнь, мочевого песок и т. д.

G. Питье воды.

Об этом я не стану много распространяться. Я предостерегаю от двух крайностей, т. е. от двух взглядов, переходящих правильную границу, еще несколько десятков лет тому назад были настоящие состязания в питье воды. Кто выпивал больше всего кружек воды, тот был величайшим героем. Выпить 4, 6, 8, 10 кружек воды в день не было вовсе редкостью. Еще и теперь есть такие, которые думают, что, если пить много воды, то можно вылечится. Но эта мысль все-таки лучше той, которая постоянно напекает разгоряченному мозгу, что 3, 4, 5 кружек пива не слишком большое количество жидкости сообразно с принимаемой в течение дня твердой пищей.

Есть другого рода люди, которые считают правильным прямо противоположное только что сказанному; потому они по целым неделям, даже месяцам не пьют воды; по их мнению, пить воду вредно.

Так-то люди теряют иногда всякий здравый смысл, заглушают в себе всякое инстинктивное побуждение и чувство, которому животный так слепо повинуются.

Разумно ли это?

Часы, прежде чем начат бить, дают знать об этом. Разве же великий Творец наш создал что-нибудь наполовину? Не внесли ли сами люди беспорядок в этот дивный порядок? Так оно и есть. Бесконечно мудрый Создатель велит голоду подать знак, когда нужно есть, жажде — когда нужно пить. Человеческое тело, эти живые часы с лучшим ходом и боем, шли бы и били превосходно, если бы глупый человек не засорил колес грязью, песком и всякой другой нечистью таким образом, что нарушается и совершенно даже прекращается их правильный ход. Как только домашнее или дикое животное чувствует голод, оно ищет пищу; как только чувствует жажду, оно спешит к свежему источнику. Наевшись и напившись, оно уж не берет ничего больше в рот до следующего появления голода и жажды.

Точно также поступает и всякий неиспорченный человек, ведущий правильный образ жизни, все равно, здоров ли он, или болен.

Согласно с этим наше единственное и важнейшее основное положение, которому всякий должен был бы следовать, будет следующее: пей, когда хочешь пить, и никогда не пей много.

Я знаю людей, которые за целую неделю не выпивают, может быть ни одной капли воды, других, которым довольно на целый день выпитого за завтраком стакана воды. Они никогда не чувствуют жажды, и это объясняется тем, что, при существующем у нас способе приготовления пищи, ежедневно вводится с ней в организм большое количество воды. Если исключить влияние летнего или же какого-нибудь, болезнь предвещающего, жара, то настоящая жажда для очень многих людей редкий гость, и для меня, по крайней мере, остается загадкой, как несмотря на это столько людей без всякой потребности производят в бедном желудке настоящие наводнения. Это не может остаться безнаказанным¹. Пей, когда чувствуешь жажду, и никогда не пей много. По-

¹ Здесь должен я сказать несколько слов о питьевой воде за столом, главным образом, во время обеда. Поселяне почти не пьют ее за обедом; во всяком случае они не пьют ее слишком много. Это касается

селяне не любят проливного дождя; они говорят, что он мешает плодородию и скорее вредит, чем приносит пользу. Напротив того, они утверждают, что утренние сильные туманы, которые так смачивают шляпу крестьянину, что с нее течет — их дорогие друзья, потому что благодаря им земля становится плодороднее.

Тело, главным образом желудок, нуждается в жидкости, чтобы разжижать по временам желудочный сок, увеличит его количество и перерабатывает таким образом всю твердую пищу. Желудок всегда дает знать о своих потребностях то слабым требованием воды, то сильной жаждой. В таком случае следует обратить на него внимание, все равно, требует ли жидкости больной или здоровый желудок; но нужно давать ему не больше, чем ему полезно, небольшое количество с известными промежутками времени: во время болезни, особенно же во время лихорадочного жара, лучше пить чаще, напр., через каждые 5—10 минут по столовой ложке, чем сразу стакан. Последнее не утолило бы жажды и, пожалуй, прибавило бы к существующей болезни еще новое ухудшение.

Я закончу этот отдел примером. У больного запор сильный жар мучит живот; ему очень хочется пить. Он мог бы выпить теперь, по его словам, 2, 3, 4 стакана воды. Я верю этому. В желудок поступает большое количество воды и проходит быстро через внутренности, не прикасаясь нигде к больному месту, не облегчая его, и выливается все, унося с собой еще большое количество желудочного сока. Лучше давать больному через каждые полчаса по столовой ложке, чем много стаканов воды, и тогда получится другое действие, которое и должно быть результатом благоразумного лечения. Небольшое количество воды быстро поглощается желудочным соком и легко смешивается с ним. Питье воды после пищи через каждые полчаса дает более обильные соки, которые проходят через все внутренности и размягчая их содержимое, быстро уничтожают всякие затвердения. Очень многие последовали в этом отношении моему совету и им скоро помогло. *Probatum est*

В последнее время много говорили и писали о действии питья горячей воды (30—35° R., как чай или кофе), особенно при хронических болезнях. Несколько лет тому назад я сам с успехом применял это к некоторым пациентам. Но кто станет перевозносить горячую воду пред холодной, свежей природной водой. Это в сущности дело вкуса. Во всяком случае я по опыту знаю, что холодная, свежая вода оказывает те же, если не лучшие услуги, как и теплая. Для себя

скорее горожан и вообще высших классов. Пит во время еды, как говорят, нехорошо. Я знаю многих врачей, особенно старой школы, которые не советуют здоровым делать это, а своим больным совершенно запрещают это. Кто наблюдателен и несколько опытен, тот знает, что все те, которые пьют во время еды много воды, пива или чего-нибудь другого, вообще все, пьющие много, всегда жалуются на пищеварение. Это и не может быть иначе. Как же так?

Когда мы пережевываем пищу во рту, она смешивается, по крайней мере должна смешаться и пропитаться слюной, приготовляемой для этого особыми органами — слюнными железами.

Было бы неразумно проглотит, т. е. ввести в желудок что-нибудь твердое, прежде чем будет сделана эта первая важная подготовительная работа — измельчение. В желудке таким образом измененная пища пропитывается желудочным соком. Чем чище, чем лучше, естественнее этот важный сок, тем лучше пищеварение и его результаты, т. е. чем лучше питательный материал, необходимый организму для выработки и совершенствования отдельных частей тела. Если кто-нибудь, принимая пищу, обливает ее посторонней жидкостью, т. е. водой, вином, пивом, то такая пища не может уж пропитаться чистым желудочным соком, она, по крайней мере отчасти, пропитается выпитой водой, вином или пивом. Кто же во время обеда делает такое обливание шесть, восемь раз тот разжижает желудочный сок настолько, что он уж не может служить, как пищеварительная эссенция, благодаря этому желудок только отягощается пищевой кашицей, смешанной 6—8 раз. Можно ли в таком случае удивляться, что бедный желудок стонет и кричит, что пищеварение плохое, как это гласит частые жалобы. Как же нужно принимать питье? Кто чувствует жажду перед пищей, пусть пьет Жажда покрывает бедность соков. Желудочный сок густ и требует разжижения. Во время обеда нужно стараться совсем не пить или же по крайней мере очень мало, чтобы даже последний кусок пропитался чистейшим желудочным соком. Если спустя некоторое время после принятой пищи пищевая кашица потребует еще жидкости для лучшей обработки желудочным соком, т. е., просто говоря, если появится жажда через 1, 2, 3 часа после пищи, можно тогда напиться, но только умеренно. Мне приходилось говорить об этом со многими опытными врачами. Все они того же мнения, что и я, они приписывают такое большое число желудочных расстройств невоздержности большинства людей в этом отношении.

лично я предпочитаю ее всякой теплой или горячей воде. Всякий пусть выбирает то, что ему больше нравится.

Часть вторая. Домашняя аптека.

Общая часть и подразделения.

Я презираю и ненавижу обычай держать в секрете целебные средства, составляющие секрет изобретения и торговлю ими.

В этом уже никто не может упрекнуть меня, потому что в этой второй части я открываю ящики своей аптеки и позволяю каждому заглянуть в них и перепробовать все.

Каждая аптека стоит очень дорого, но только не моя. Я охотно сознаюсь в этом и считаю этот легко возможный упрек большим преимуществом моей аптеки.

Почти все мои настои, экстракты, масла и порошки получаются из очень дешевых целебных трав, пользовавшихся прежде уважением, а теперь заброшенных; по воле Господа Бога они растут на открытом поле, в саду, вокруг дома, в пустырях, никем не посещаемых местах; и по большей части травы эти ничего не стоят.

Моя книга написана преимущественно для бедных больных; для них же я, надеясь на небесную награду, «берусь не за свое ремесло». Нарочно для них я отыскал всех этих бедных старых знакомых, оставляя многое другое в стороне. Много лет я пробовал, сушил и резал, варил и вкушал. Нет ни одной травки, ни одного порошка, которых бы я не отведал, в безопасности которых я бы сам не убедился. Я желаю только одного, что бы старые знакомые были почитаемы, как и прежде, по крайней мере, известным классом людей.

Я долго думал, прежде чем решился прибавить к водолечебным средствам, которые сами по себе вполне достаточны и удовлетворительны, эту аптеку, т.е. перечислить те вспомогательные средства, которые при внутреннем употреблении способствуют лучшему действию воды. Это, пожалуй, может показаться недоверием к целебной силе воды.

Однако, есть больные, которые, из боязни к воде, с трудом решаются на лечение водой, очень часто по необходимости продолжительное. Этим то больным я и хочу облегчить водолечение, уменьшить, упростить его и сократить время пользования водой. Этому я достигаю, соединяя внешнее лечение (водой) с внутренним (целебными средствами).

Кто пересмотрит все средства моей аптеки, сразу увидит, что цель их, как и применение воды, тройкая: нездоровые соки внутри организма растворять, выделять, и после этого укреплять организм. Мне кажется, я имею полное право утверждать, что и тот и другой метод, т.е. внутренний и наружный, сходные по действию и соответствуют друг другу. Я предостерегаю от ошибки: кто полагал, что нужно применять водолечение очень строго и с усердием, тот ошибается.

Кто полагает, что нужно потреблять внутрь очень часто и много, точно так же ошибается. Всегда и во всех случаях держаться следующего золотого правила: самое умеренное применение наружное и внутреннее – самое лучшее¹.

Растения, действия которых несколько подозрительно, как напр., солодовый корень, или же такие, которых хоть немного плохо действуют напр. на желудок, как хмель, александровский лист и т.п., ядовитые растения, – все это я пропустил².

¹ Есть много больных, думающих, что здорово принимать много лекарств. Я знал одного врача, который очень мало прописывал лекарств и часто жаловался на глупость людей, которые вопреки совету врача всегда просят лекарств. «Когда такие несносные глупцы приходят ко мне», – говорил он как то – «я прописывал им хлебные пилюли с небольшой примесью и аптечным запахом. Они принимали эти пилюли и всегда говорили мне, когда я приходил к ним, что «это самые лучшие пилюли, какие только им приходилось принимать, и что они отлично помогли им».

² Здесь я скажу несколько слов о сладостях и лекарствах. Я ужасно сержусь, когда слышу о подобного рода ребячествах взрослых; когда же слышу подобное о детях, мне жаль становится их, бедняков; сожалею я так же о близорукости и недостаточной осторожности их родителей. Я решительно против всех лекарств, как бы они не назывались бы, из какой бы аптеки они ни были, как бы их не восхваляли, как средство против катара, кашля, желудочных страданий, против всего мысленного и не мысленного, возможного и невозможного. всем этим можно совершенно

Как милостив Бог! По воле Его растет не только то, что нужно для поддержания нашей жизни, для ежедневного нашего пропитания: Он, сотворивший в бесконечной Премудрости Своей все в меру, приказал расти и тем бесчисленным травкам, которые облегчают болезни людей, исцеляют их больное тело, избавляют и от страданий и болей.

Как милостив Бог! Будем же сами старательно искать то растение, которые само дает о себе знать своим запахом, своим исцелительным благоуханием. Собирая такие травы, будем с благодарностью восхвалять нашего Небесного Отца.

Наша домашняя аптека разделяется на 4 главных части, или ящики, и на несколько меньших.

В главные ящики мы ставим:

- в первый – тинктуры;
- во второй, больший – травы для настоев;
- в третий – порошок;
- в четвертый – масло.

В меньшие ящики помещают все прочее – то, что не относится к вышеупомянутым 4 частям. Обрезки полотна для перевязок и обертываний (всегда чистые и свежие), хлопчатая бумага и т.п. могут быть положены в один из малых ящичков. Тинктуры (настои) и масло должны сохраняться в бутылочках, различные травы для настоя и порошки – или в плотных бумажных свертках, или же лучше в коробках. (Если кто-нибудь заказывает новые коробки, то пусть делают их ему овальной формы, но разной величины; это доставляет каждому удовольствие и придает аптеке особый вид, что ей и нужно). Все это должно стоять в холодном, но все-таки не сыром (что бы ни образовывалась плесень) и неотдаленном месте дома.

На каждой бутылочке, на каждой коробке и бумажном свертке должна быть ясная для всех надпись с обозначением содержимого. Самое лучшее – разместить эти целебные средства в алфавитном порядке.

Главным образом, нужно заботиться о том, что бы в домашней аптеке был полный порядок, так что бы всякий посторонний, видящий ее в первый раз мог сразу найти любую бутылочку, травку и т.п. Далее должно здесь соблюдать большую чистоту. Ни на одной коробке совершенно не должно быть пыли; ни на одной бутылочке не должно быть никакие грязные или масляные пятна. Ничто так не позорит дом, как нечистота; по двум вещам судят о всем доме – и вполне справедливо и по большей части верно. Если он в порядке, то заключают из этого, что все в порядке; если же он не в порядке, то в этом доме, в этой квартире обитатели его, должно быть сами совсем беспорядочные люди. Хотите ли вы знать эти две вещи? Это – аптека и клозет.

Что бы в домашней аптеке был наилучший порядок, нужно что бы хозяйка дома, или прилежный сын ее, или любящая чистоту и порядок дочь взяла на себя заботу о ней и ответственность. Она будет всегда заботиться о чистоте и где-нибудь у нее в углу дома всегда будет наготове тряпочка для стирания пыли. Если она хорошо исполняет свою обязанность, что важно для всего дома, для всех ее близких, то тогда она с радостью может вспомнить следующие слова Спасителя: «что вы сделали самому младшему из Моих братьев, то сделали вы им для Меня».

В конце этой второй части я указал что должно быть в такой маленькой аптеке¹. То что не необходимо можно и не иметь. Можно в случае надобности прибавить то или другое средство.

Здесь нужно сказать еще несколько слов о приготовлении тинктур, настоев и порошков.

Тинктуры или экстракты.

Внутренние силы, целебные соки растения можно извлекать различным образом. Лучше всего для этого готовить экстракт. Готовится он следующим образом: из трав или ягод, из которых хотят приготовить экстракт, выбирают самые лучшие, т.е. самые сильные, самые неиспорченные, и сушат их на доске, на открытом воздухе, всегда однако (нужно обратить на это внимание) в тени, и никогда на солнце. При высушивании находят еще многое негодное, что должно быть выброшено. высушив траву, ягоды и т.п., их нарезают, размельчают и кадут в

испортить желудок.

¹ При каждом лекарстве точно указано, в каком виде оно употребляется, в виде ли экстракта, порошка, настоя, масла и т.д.

бутылку; затем наливают в него настоящего хлебного вина – я предпочитаю его вместо других – в случае же, если его нет, чистым спиртом или фруктовой водкой и, закупорив ее хорошенько, ставят на некоторое время в теплое место¹.

По году и более стояли у меня таким образом наполненные бутылочки, и только тогда я сливал экстракт, получившийся из спирта, смешенного с соком целебного средства. В случае необходимости можно воспользоваться им уже через несколько дней после наливания.

Тинктуры принимаются по каплям; в известных случаях (все они ясно указаны ниже) берут чайную или столовую ложку.

Настои.

В сухую погоду, когда ты возвращаешься с поля домой или идешь туда осмотреть посеы, сверни немного в сторону и собери то здесь, то там целебные травы. То, что растет на сухой почве, даже на солнечных склонах горы, заслуживает предпочтения; те растения, которые ты соберешь во время полного из расцвета, принесут тебе самые лучшие плоды при страданиях. Многие травы растут в твоём саду, огороде, возле дома или сарая. Покажи своему 10-ти летнему сыну или дочери, как собирать их и тебе не придется потратить на это ни минуты времени и, вместе с тем, доставишь большую радость детям.

Садовые и полевые травы следует ежегодно менять, т.е. собирать снова, а старые нужно оставить.

Всякая хозяйка, всякая мать умеет приготовить какой угодно настой. Из высушенных трав (о сушении см. выше) нужно взять на чашку столько, сколько можно захватить тремя пальцами, налить в нее на листья или цветки кипящей воды и дать несколько минут постоять; затем сливать готовый уже настой.

Таким образом приготовленный настой имеет весьма приятный вкус и аромат, свойственный каждому растению; но это не самый крепкий настой. Я настаиваю травы гораздо дольше, так что он вываривается, и таким образом не теряется даже малейшая частица целебной силы травы, а, напротив, вся она остается в воде.

Как принимать настои, т.е. стаканами или ложками, указано при изложении отдельных болезней.

Порошки.

Порошок получается, если растереть или истолочь в ступке сухие корни, листья, зерна или ягоды растений.

Некоторые больные охотнее принимают порошки, чем настои. Можно, наконец, прописанный порошок примешать как-нибудь к их пище в виде пряности (перец, корица и т.п.) или к питью, так, чтобы они даже не заметили этого.

Сосуды, в которых сохраняются различные порошки, должны быть тщательно закрыты от пыли.

Масло.

Приготовление масел, которые не покупаются в аптеке указано отдельно при всякой болезни, при которой они применяются.

По чистоте бутылочек с маслом можно узнать любовь к порядку, к опрятности и т.д.

Домашняя аптека.

Здесь указаны следующие, употребляемые мною, средства.

Агава американская. (*Agave americana* L.).

Родина этого растения далеко, в Америке. Оттуда оно перевезено к нам; его нередко можно

¹ Все травы, ягоды и т.п., служащие для экстрактов могут настаиваться и на вине, как это указано в каждом месте. Но вино годится только для медленного, по крайней мере скорого употребления, а не для сохранения для более или менее продолжительного времени.

встретить среди других цветов на окнах у любителей. Агава бросается в глаза и отличимая от других растений, благодаря своим толстым, мясистым, довольно длинным листьям светло-зеленого цвета с многочисленными колючками.

Действия ее следующие:

Если взять лист агавы, настоять его в воде и выпить, то питье это очистит желудок и кишки. Если это растете истереть в порошок, и принимать 2 раза в день столько, сколько помещается на кончик ножа, то оно очень помогает при болезнях печени и желтухе.

Если настоять лист агавы в полуштоф воды, прибавив десертную ложку меду, то этот настой унимает внутренний жар из глаз, если их хорошенько вымыть этим настоем. Он представляет также отличное средство против ран и нарывов на живот. Агава, настоянная вместе с полынью, изгоняет водянистые, болезненные соки, от которых может образоваться водянка, и улучшает пищеварение.

Всего сказанного достаточно, по моему, чтобы посоветовать держать один горшочек агавы между прочими растениями каждому любителю цветов.

Квасцы

Квасцы, по своим едким свойствам, пригодны при гниющих, злокачественных ранах. Я лично знаю, что они помешали распространяться далее раку, не особенно еще развившемуся. Квасцами превосходно излечиваются гниющие и еросије ногти.

Применение их таково:

Или квасцы стираются в порошок, и ими просто посыпается рана, или раствор их в воде применяется в виде примочек или обмываний.

Когда рана очищена от гноя, гнилого (дикого) мяса и т. д., тогда квасцы действуют стягивающим, осушающим и быстро излечивающим образом.

Испытанным средством служат квасцы (слабый раствор) при слабых, кровоточащих деснах; они давно уже служат, как полоскание для зубов и горла.

Сабур обыкновенный (*Aloe vulgaris* L.) (алоэ)

Сабур (покупается в виде порошка в аптеке) применяется, как наружное и внутреннее средство. Настой небольшой щепотки этого порошка в воде с десертной ложкой меду отлично очищает желудок, не обременяя его. Если сабур смешать с другими травами и употреблять, как чай, то действие еще значительнее. Состав смеси такой: сабуру на кончике ножа, на две чашки бузины, щепотку верблюжьего сена (*Foenum graecum*), ложечка укропу. Две чашки этого настоя надо принять в двое суток. Действие, являющееся не в виде сильного поноса, а в виде легкого, очистительного стула, наступает лишь через 2—30 часов. В другом месте я упомяну об употреблении сабура с листьями смородины. То же очистительное действие проявляет сабур при наружном употреблении. У кого больные, мутные воспаленные глаза, из которых выделяется гной и т. п., тому сабур будет служить отличной глазной примочкой. Берут сабуру на кончик ножа, бросают в стакане, наливают горячей воды, и вода для глаз готова. Ею нужно 3—4 раза в день старательно промывать со всех сторон глаза. Этой же водой отлично излечиваются старые раны, гниющие раны, глубокие нарывы с большим количеством гноя. Примочка на больное место делается из старой тряпочки.

Если на каком-нибудь месте затруднено новообразование кожи раной, или едкими жидкостями, вытекающими из нее, то посыпать на место нарыва порошок из сабура таким слоем, чтобы вся открытая рана совершенно покрывалась им, затем все насухо перевязать и повторять один раз в день. Порошок, высасывая испорченную материю, образует твердый струп, под которым и образуется новая кожа.

Излечивая старые и свежие раны, сабур действует превосходно, как очищающее средство, и при том совершенно безопасно.

Дягиль лесной (коровник). (*Angelica Silvestris* L.)

На сырых лугах, в сырых местах леса растет растение, стебель которого достигает ³Д—1/г аршина вышины. Из полного стебля мальчуганы охотно мастерят себе свистки. Растение называется дягилем, и его нужно отличать от дягиля аптечного (*Angelica archangelica*), который ну-

ждается в уходе. И то, и другое одинаково целительный средства; но я предпочитаю первое, так как его легче добыть. Если кто-нибудь съел нездоровую, испорченную пищу, то настой из корней, семян и листьев дягиля, в виде чая, служить прекрасным средством для удаления испорченной пищи. Наша кровь переработана из различных пищевых веществ, из которых не все полезны для организма; и вот этот настой и выводит дурные вещества из крови обратно. Как часто чувствуется неприятное чувство холода в желудке. Этот настой возвращает приятную теплоту. Лучше всего $\frac{1}{3}$ такой чашки принять утром, $\frac{1}{3}$ в обеде, и последнюю $\frac{1}{3}$ вечером. Если в желудок или кишках находятся дурные соки, или накопление газов причиняет страдания, то опять этот настой служит прекрасным средством, особенно если вода взята пополам с вином. Накопление слизи в легких и груди, бронхах, изжога также отлично устраняются этим средством.

Это средство превосходно для домашнего обихода, и крестьяне отлично бы сделали, если бы собирали запас этого растения на целый год, сушили его и сохраняли. Корни, семя и листья, хорошо высушенные, могут быть превращены и в порошок, и 2-3 щепотки этого порошка в день вполне заменяют настой.

Я не советую собирать дягель людям, незнакомым с растениями, потому что они могли бы смешать его с другими, иногда ядовитыми растениями. Я упоминаю об этом, потому что подобные примеры уже бывали.

Анис. (*Pimpinella anisum* L.).

Анис, как и укроп, и даже гораздо сильнее, чем последний, действует при скоплении газов. Обыкновенно оба эти средства употребляются вместе. Анисовое и укропное масло можно достать в аптеке. Достаточно на прием 4—7 капель, на кусочек сахара.

Гусиные лапки. (*Potentilla anserina* L.).

Гусиные лапки растут большей частью там, где охотнее всего водятся гуси — около домов, затем на лугах, на окраинах, у оврагов. Многие, испытав действие этого растения, называют его «травой против судорог» (*Krampfkrout*). Настой из него действует превосходно во всех случаях судорог, где бы он ни были. Даже при столбняке эта травка оказывает хорошие услуги, конечно, насколько в этом случае можно помочь. При начале судорог, а еще лучше пред началом их (по признакам), нужно давать больному три раза в день настой этой травы (сколько можно захватить 3-мя пальцами) на молоке, настолько горячий, чтобы пациент мог только перенести.

Еще лучше, кроме этого средства, вместе наложить на больное место припарку из отвара этой травы.

Каждая мать семейства должна иметь непременно достаточное количество этой травы и высушить. Ей должно быть известно, как болезненны эти судороги, и как горько смотреть на них, не будучи в состоянии помочь чем-нибудь.

Арника горная. (*Arnika montana* L.).

Арника в целом свете известна, как превосходное целебное средство, и я решительно не понимаю, почему это оспаривают многие, которые могли бы и должны были бы знать.

Тинктура из арники, употребляющаяся при ранах для обмывания, примочек, компрессов, так общеизвестна, что о ней нечего, собственно, и распространяться.

Ее можно дешево купить и легко приготовить самому. Цвет арники собирается в конце дня и начала дня и настаивается на водке или спирте. Через 3—4 дня тинктура уже годна к употреблению.

Бузина дикая. (*Sambucus ebulus* L.).

На опушке лесов, особенно вырубленных, встречаются кусты, около $\frac{1}{2}$ аршина вышиною, на которых в июле появляются белые зонтикообразные соцветия, а осенью — тяжелые, прекрасные, блестящие ягоды. Это — бузина.

Настой из корня этого растения замечательно хорошо извлекает воду при водянке и очищает почки. Мне известно несколько случаев, где этот настой совершенно излечил водянку, порядочно уже подвинувшуюся вперед. Он отлично действует при других болезнях живота, происходящих от испорченных соков; он выводит их с мочой.

Бузиновый настой, приготовляемый из порошка ее, оказывает те же услуги. Для чашки, принимаемой в два приема, достаточно щепотки или двух порошка.

Корни собирают в конце осени, высушивают их или стирают в порошок, и сохраняют.

Очанка аптечная. (*Euphrasia officinalis* L.).

Это средство употребляется при болезнях глаз. Растеньице это встречается приблизительно в август и почти на каждом лугу. Часто встречается оно в таком количестве, что совсем вытесняет кормовую траву.

Высушенные или стертые в порошок листья употребляются в вид настоя или порошка. Этим промывают глаза 2—3 раза в день, или делают на ночь небольшую примочку и укрепляют бинтом. Глаза очищаются, крепнут, и зрение улучшается.

Я в своей практике даю своим пациентам щепотку (на кончик ножа) внутрь, в ложку супу или воды. Но это еще не вся польза травки. Она служить отлично, как желудочная горечь, для улучшения пищеварения и желудочных соков. Попробуй-ка, любезный читатель, и ты этой травки она и тебе поможет.

Выделительное масло.

Случается, что в теле столько болезненных соков, что очень трудно их все растворить и выделить. Трудность заключается, без сомнения, не в недостаточной силе воды и ее применение, а в том, не устрасится ли пациент долговременности подобного лечения, и выдержит ли (особенно более слабые) все хлопоты и иногда неприятные ощущения применения воды. Эта мысль сильно занимала меня и заставляла думать над этим вопросом.

Тогда мне пришло в голову, что некоторые внутренние болезни исчезали, когда на коже появилась сыпь.

Нельзя ли, спрашивал я сам себя, искусственно вызвать эту сыпь, вывести, так сказать, наружу, эти болезненные соки, скрытые внутри, помочь им выйти из тела, и тем самым облегчить работу воды?

После долгих поисков я напал на одно масло, которое прекрасно служить для этой цели и дает, в некоторых случаях, блестящие результаты. Употребление его, конечно, не абсолютно необходимо, не *conditio sine qua pop*, все это можно сделать и водой; но оно часто значительно помогает и ускоряет растворение и выделение. Масло это употребляется только наружно, и там, где целью служит наилегчайшее и удобнейшее выделение соков из организма. Действие его совершенно безвредно, тем не менее, основательно и проникает внутрь тела.

Способ употребления лучше всего понятен из примеров:

Больной жалуется на боль в глазах. Глаза покраснели, каждый луч света причиняет сильную боль. Они сильно слезятся. В этом случае тру кожу за ушами (на ушном мускул и затылка), чтобы согреть ее, и потом осторожно наношу на разогретое место 3—4 капли этого масла. Уже через ½ часа пациент чувствует напряжение и легкое жжете; приблизительно чрез сутки появляется масса белых наполненных гноем прыщиков, нарастающих соответственно количеству извлекаемого гноя; они потом засыхают и отпадают в виде струпиков.

Если первый раз масло не подействовало в течение 24-30 часов, я наношу еще пару капель на покрасневшее место. Действие наступит несомненно, и вредная материя, обуславливающая воспаление в глазу, удалится. При целом ряде подобных глазных болезней уже через 2 часа унималась боль, а в короткое время глаза и совсем излечивались и очищались.

Другого пациента мучит зубная боль: десны опухли, челюсть болит, будто ее ломают на куски, головные боли невыносимы. Как и в первом случае, я наношу масло за уши или на затылок, результаты будут благоприятны.

Особенность этого масла заключается еще в том, что в начале своей работы оно как бы поражает, ранит обмазанную часть тела; но исполнив свое назначение, так же быстро все исцеляет.

Я решительно не смотрю на это масло, как на тайное средство; я сообщил даже некоторым из моих друзей его состав; но, чтобы избежать злоупотребления им и несчастных случаев, я считаю необходимым не публиковать его состава.

Валериана аптечная. (*Valeriana officinalis* L.).

Уже кошки доказывают нам, что в валериане заключается что-нибудь особенное — они любят этот запах и валяются на этой траве. Мы употребляем только корневище валерианы, в виде настоя или порошка. Корень этот смягчает тяжесть в голове и уменьшает судорожные боли; он так хорошо действует в обоих случаях главным образом потому, что способствует выделению газов.

Трилистник водяной. (*Menyanthes trifoliata* L.).

Трилистник растет обыкновенно на сырой, болотистой почве, вблизи текущей воды, между травой. Он горького вкуса, и представляет превосходную желудочную настойку; она помогает пищеварению и регулирует желудочные соки.

Крапива. (*Urtica dioica* L.).

Крапива находится в пренебрежении между растениями. Человека с нежными нервами, жжет уже при одном названии крапивы. Справедливо ли это? В молодости еще я слышали, будто один странствующий учитель, кажется в Богемии, написал о крапиве и ее значении целую брошюру; и на самом деле, для знатока она имеет большое значение.

Свежесорванная и просушенная крапива, употребленная для настойки, очищает грудь и легкие от слизи, очищает желудок от многих веществ, выводимых преимущественно с мочой.

Сильнее еще, чем листья крапивы, действует ее корень, свежий летом, или высушенный. Начинаяющаяся водянка легко этим устраняется. Особенно хороша настойка из корня крапивы при гнилостных соках внутри тела.

Для очищения крови хорошо летом есть крапиву, сваренную, как шпинат.

Галушки из крапивы не только питательны, но и очень полезны для здоровья.

Кто страдает ревматизмом и не знает более средств против него, тот пусть каждый день в течение 2-3 минут бьет себя свежей крапивой или посыпает порошком из нее по больным местам. Неприятное ощущение розги сменится скоро чувством благотворного ее действия.

Терновый цвет. (*Primus spinosa* L.)

Терновый цвет — есть превосходное, невинное слабительное и должен было бы находиться на первом месте в каждой домашней аптеки.

Его следовало бы употреблять всегда, когда чувствуешь, что быстрое очищение желудка было бы благотворно, необходимо.

Нужно взять тернового цвета, настоять его и минуту и пить по одной чашке в день в течение 3-4 дней. Настой действует легко, без неприятного ощущения и болей, и вместе с тем основательно.

Проскурняк лечебный. (*Althaea officinalis* L.).

Настой из проскурняка употребляется против простуды. Я лично не слишком стою за него, так как он не совсем оправдал мои ожидания. Уже при настаивании образуется тягучая масса, переходящая потом в студенистую, слизистую, которая должна отбить или испортить несколько аппетита. Подобных лекарств я никогда не назначаю. Мягко выражаясь, это растение для меня подозрительно. Я предпочитаю действовать, травами совершенно безопасными и верными.

Дубовая кора.

Она употребляется свежей с дерева, или высушенной.

Молодая дубовая кора, настоянная около ½ часа кипящей водой, дает крепительный настой. Нужно намочить в этом настое носовой платок и обвязать горло; это превосходное и безопасное средство при начинающемся зобе и при ожирении шеи. Не менее действенно это обертывание и при болезнях желез.

У кого выпадение прямой кишки, тот пусть аккуратно принимает сидячие ванны из этого настоя, и вместе небольшие клистиры из разведенного настоя.

Настой дубовой коры хорошо излечивает фистулы прямой кишки.

Точно так же могут быть лечимы твердые опухоли, если он не воспалены.

Настой дубовой коры действует укрепительно, как смола, на внутренние сосуды.

Горечавка желтая. (*Gentiana lutea* L.).

Желтая горечавка растет преимущественно в горах. Можно знающих людей попросить насобирать ее — это очень легко и недорого. Прежде всего, я советую приготовить экстракт из горечавки. Для этой цели корни горечавки сушатся, режутся на мелкие куски и кладутся в бутылки с водкой или спиртом.

Этот экстракт — одно из лучших желудочных средств. Нужно влить 20—30 капель его на 6—8 ложек воды и принимать эту смесь несколько дней подряд. При правильном пищеварении появится скоро и отличный аппетит. Если чувствуешь, что какое-нибудь блюдо легло тяжестью на желудок, то это питье-экстракт из чайной ложечки на пол стакана воды — прекращает скоро это расстройство.

При дальних путешествиях, когда часто по целым дням плохо ешь, еще хуже пьешь и прибываешь на место до смерти утомленный, полубольной, — бутылочка тинктуры горечавки, которую принимают по несколько капель на кусочек сахара, оказывает большую услугу.

Обморочные припадки проходят, если принять чайную ложечку этой тинктуры в воде; она согревает, пробуждает и вообще успокаивает тело и душу.

Горечавка в виде настоя оказывает такие же услуги. Кипятят или разрезанные корни, или порошок горечавки и пьют отвар, как настой.

Земляника. (*Fragaria vesca* L.).

Сколько радости, когда дети приносят первый пучок земляники родителями, учителю, священнику. Какое удовольствие, когда в первый раз подают на десерт освежающую землянику (с вином или без него). Но не только плоды этого маленького растеньица так приятны; собирайте и сушите листья его для матери, озабоченной своими слабыми детками, возвращающейся после тяжелой работы домой: листья земляники, — она это хорошо знает, — хорошее, здоровое и вместе с тем очень дешевое питательное средство.

Как готовится настой из земляники? Берут в какой-нибудь сосуд листьев земляники столько, сколько можно захватить тремя пальцами, вливают полбутылки кипящей воды и хорошенько прикрывают все это. Через 5 минут сливают настой и получают, таким образом, чистый настой из листьев земляники. Затем прибавляют к нему горячего молока, немного сахара, и питье готово.

Если вместо трети или четверти листьев земляники взять ландыша (*Asperula odorata* L.), то настой будет лучше по вкусу и качеству.

Земляника — не целебное, а питательное средство; ее дают особенно выздоравливающим, очень слабым и обессиленным после тяжелой болезни; дают ее вместо с другими питательными средствами. Кто летом долгое время, равно и с лечебной целью, будет пить ежедневно молоко с земляникой или же есть кусок ржаного хлеба с ней, тот скоро заметит на себе ее благотворное действие, заключающееся в укреплении организма и очищении крови. Сваренная земляника может употребляться и зимой для лечения с отличным результатом. При сильном внутреннем жаре земляника оказывает даже летом большие услуги больным.

Какую приятную прохладу вызывает она у жаждущих и страдающих каменной болезнью, можно рекомендовать есть ежедневно равные порции земляники в течение долгого времени. То же самое рекомендуется страдающим печенью (ежедневно несколько раз по ½ штофу) и таким, у которых есть сыпь, причиной которой является болезнь крови. (Утром и вечером по полуштофу).

Удивительно право, в каком изобилии доставляет земля человеком именно этот плоде. О, если бы наша благодарность и наше благоразумие были такими же, как щедрость нашего и их Создателя.

Укроп воложский. (*Foeniculum officinale* All.).

Во всякой домашней аптеке должно всегда находиться укропное семя, потому что оно помогает при очень часто встречающемся страдании (я подразумеваю колики и сопровождающая их судороги). Быстро нужно в таком случае вскипятить в течении 10-15 минут ложку укропа в чашке молока и дать это целебное питье больному, при чем оно должно быть по возможности

теплее (но все таки и не горячее, чтобы не причинить ожогов внутри).

Действие его большей частью хорошо и быстро. Быстро распространяющееся тепло успокаивает судороги, колики слабеют и совершенно исчезают. Снаружи на живот нужно в тоже время положить согревающий компресс из воды и уксуса (того и другого пополам).

Порошок укропный, посыпанный, как пряность, на пищу, выделяет газы из желудка и кишечника. Порошок можно получить, если высушенный укропные семена смолоть в обыкновенной кофейной мельнице. Укропное масло покупается в аптеке.

Из укропа готовится еще так называемая глазная вода. Для этого варят в воде половину столовой ложки укропного порошка и этим отваром моют себе глаза два — три раза в день.

Гораздо лучше действуют, лучше очищают паровые ванны для глаз.

Так как я для головной паровой ванны всегда примешиваю еще ½ ложки укропного порошка, то собственно при всякой головной такой ванне есть и ванна для глаз.

Того же действия, что и укропом, можно достигнуть анисом и тмином. Часто смешивают с целебными целями несколько видов таких семян, измельчают это и употребляют таким образом.

Верблюжье сено. (или греческое). (*Foenum graecum*).

Из семян верблюжьего сена (*trigonella foenum graecum*) готовится порошок, давно уже знакомый всем пользующимся моими водолечебными средствами. Они ценят его и аккуратно принимают. Опасаться решительно нечего, так как порошок этот совершенно безвредное.

Он, приготовленный в виде настоя, действует при лихорадочном жаре охлаждающе. При страданиях горла, связанных с сильным жаром, этот настой употребляется, как полоскание. Чайная ложечка порошка на средней величины чашку дает настой, который пьют днем (через каждый час по столовой ложке) или употребляют для полоскания.

Что касается наружного употребления, то верблюжье сено самое лучшее из известных мной средств для растворения опухолей и нарывов. Оно действует медленно, без боли, но за то основательно, и удаляет гной до последней капли. Приготавливают, как и из льняного семени, маслянистую кашицу, которую кладут на полотняный платочек и употребляют в вид компрессов. При открытых ранах на ногах эти компрессы мешают образованию гнилого мяса и заражению крови. Это последнее я рекомендую особенно тем, которым такие раны на ногах причиняют немало страдания и забот. Верблюжье сено покупают в аптеках.

Овес. (*Avena sativa* L.).

Долгим кипячением извлекают из овса заключающуюся в нем целебную силу (точно также можно делать и с ячменем). Такой питательный, освежающий при внутреннем жаре напиток — настоящая отрада для выздоравливающих напр., от тифа, оспы и других ослабляющих, обессиливающих болезней, и вместе с тем отличное питательное средство. Как жаль, что таким истощенным субъектам, нуждающимся главным образом в обновленной, здоровой крови, дают обыкновенно всевозможные напитки, но только не этот.

Приготавливается он очень просто. стакан овса промывается 6—8 раз свежей водой, а затем варится в двух стаканах воды до тех пор, пока не выкипит наполовину. К отлитому отвару прибавляют 2 ложки меда и эту смесь варят еще несколько минут.

Шиповник.

Заботливая мать срывает с шиповника (*Rosa canina* L.) для своей домашней аптеки не только самые розы, но и плоды его. Та мать будет особенно старательно искать их не только в своем, но и в чужом саду, у которой в семь кто-нибудь страдает песком или

камнем в почках или мочевом пузыре, этой страшной, мучительной болезнью. Она знает, что настоем шиповника очищает почки и мочевой пузырь.

Я знаю одного очень глубокого старика, который в молодости очень страдал от мочевых камней и песку и часто не знали, что ему делать, как помочь себе. Ему посоветовали пить этот настой, и он к нему так привык, что обязательно выпивал каждый раз перед сном чашку его, и это было ему приятнее самого лучшего вина. „Вот что меня поддерживаете“, говорил он, „вот масло, которое ежедневно снова приводит в движение ослабившую машину моего старого тела“.

С плодов шиповника снимают кожицу, высушивают ее и из этого приготавливают настой.

Пастушьи сумки, смоляные или ладанные зернышки.

Как со свечи падают капли, так капает иногда и с коры сосны или ели. Всякий может видеть это в лесу летом или осенью. Как висящие слезы, выглядят эти смоляные жемчужины, белые, как воске, прозрачные, как меде, свежие, как ключевая вода.

Смола — это кровь ели, сосны; если ударить такое дерево в мясо, т. е. в самую сердцевину его, то из него течет кровь и часто даже очень сильно.

Эта смола, такая клейкая, которая, по-видимому, содержит в себе драгоценные вещества, обладает, вероятно, особой силой.

5-6 таких смоляных шариков, принимаемых некоторое время внутрь ежедневно, укрепляют грудь и особенно внутренние сосуды.

Я знал одного священника, очень слабого здоровьем. Он принимал ежедневно довольно много этой смолистой жидкости, и, как он сам говорит, благодаря ей грудь его окрепла.

Тот, кто не может доставать эти смоляные пилюли из леса, пусть заменит их зернышками белого ладана, потому что ладан — та же смола, но понежнее. Принимая некоторое время по 6-8 таких зернышек в продолжение некоторого времени, можно прекрасно укрепить и вылечить грудь.

Нечего опасаться, что эти смоляные камешки не переварятся; желудок отлично переваривает и такого рода вещества.

Черника. (*Vaccinium myrtillus* L.).

В июле месяц дети охотно ходят в лес; тогда черника поспела, а это любимое лакомство резвой молодежи. Но и старики любят эту ягоду. В больших городах ее продают целыми корзинами на рынках. Иной студенте, проходя мимо этих корзины, вспоминает свое детство, когда он вместе с сестренкой убегал в бор (в Hoidlen, как говорят Швабы) за черникой, и вот, вспоминая родину, он покупает у торговки на несколько копеек этой ягоды.

В каждом доме следует сушить большое количество черники и сохранять ее на целый год: она приносит большую пользу.

Две-три горсти черники кладут в стакан и наливают ее хорошей водкой. Чем больше времени (даже годами) ягоды настаиваются таким образом, тем лучше настой и тем сильнее действует это лекарство.

Кто страдает легкими поносами, тот должен есть от времени до времени несколько сушеных сырых ягода, хорошо разжевав их предварительно. Очень часто это простое средство оказывается совершенно достаточным. Мне приходилось видеть как посетители больших курортов получали от своих опытных хозяек эти „пилюли против поноса" во избежание неприятных сюрпризов во время прогулки. Сильный кровавый понос, сопровождающийся болью, успокаивается ложкой черничной водки, взятой в $\frac{1}{8}$ стакана теплой воды. Через 8-10 часов можно повторить эту порцию, а в третий раз уже едва ли придется повторить ее. Найдите-ка в аптеки более невинное и верное средство. При опасных дизентериях черничной настой отлично содействует наружному водолечению (теплые компрессы на живот из воды с уксусом).

Между всеми тинктурами нашей домашней аптеки, тинктура из черники главная и самая необходимая. Она очень полезна для желудка. Доза зависит от степени болезни; наименьшая 10—12 капель на сахар, более сильная около 30 капель и наибольшая — чайная ложка в теплой воде или вине (в шести ложках).

Сенная труха.

Многие не могут себе ясно представить, что такое сенная труха. Мы уже упоминали, говоря о ножных ваннах из сенной трухи, что обозначает это название в медицине; здесь я хочу сказать лишь несколько слов об употреблении этой трухи.

В начале заражения крови, при окоченении членов, при судорогах в живот, эта труха, запаренная предварительно в кипящей воде, еще ни разу не обманула меня в моей практике. Если при ревматизме, подагре или золотушном состоянии смочить бинты и рубахи теплым отваром из трухи, то это оказывает большие услуги. Однако я этим не хочу сказать, что при названных болезнях можно обходиться только одной трухой.

Об этом подробнее в третьей части книги, где рассматриваются отдельные случаи заболе-

вания.

Бузина черная. (*Sambucus nigra* L.).

В доброе старое время, вблизи каждого жилища росла бузина, теперь же ее почти совсем изгоняют и истребляют; совершенно напрасно. Желательно, чтобы бузина разводилась вблизи каждого дома, так как все в ней приносит пользу: листья, цветы, ягоды, кора и корни.

Весной организм старается изгнать все вещества и соки, которые накопились в нем в продолжение зимы. Каждому известно такое состояние, так называемые „весенние болезни“, как сыпь, поносе, колики.

Чтобы очистить кровь самым простым и легким способом, нужно взять 6—8 листьев бузины, мелко изрезать их, как табаке, и кипятить в продолжении 10 минут. Во время лечения надо каждый день по утрам натощак выпивать чашку такого настоя, а час спустя можно завтракать.

Этот простой кровоочистительный настой прекрасно действует на человеческий организм и заменяет бедным людям пилюли и разные альпийские травы, которые странствуют по всему свету в красивых коробочках и очень часто действуют довольно сомнительным образом.

Можно предпринимать это лечение во всякое время года, не только весной. Сушеные листья также дают хороший настой для очистки и удаления соков.

Кто из вас не кушал так называемых „швабских лепешек“, пирожков, приготовленных из бузинного цвета? Многие пекут их именно в то время, когда весь куст покрыт белыми цветочками, и утверждают, что тогда эти пирожки предохраняют от лихорадки.

Я знаю местность, где часто господствует лихорадка; там вы увидите весной в каждом доме на столе такие пирожки из цвета бузины, как средство против лихорадки.

Я никогда не относился к этому с насмешкой или скептически. Пускай люди остаются при своем обычае, тем более что это очень хорошая и здоровая пища.

Никто не сомневается в том, что бузинный цвет слабитель, и потому в каждой домашней аптеке следует держать коробку с сушеной бузиной. В продолжение зимы бывают случаи, когда это очистительное средство может оказаться очень полезным; повредить же этот настой не может ни в каком случае.

Для организма, расположенного к водянке, настой бузинного корня является наилучшим средством, удаляющим воду; кроме того действие бузины безвредно. Ягоды бузины часто варят и подают в виде каши или киселя: прежде их высоко ценили, как кровоочистительное средство. Моя покойная мать предпринимала каждый год в продолжение 2-3 недель такое лечение бузинными ягодами. Вот почему наши предки сажали бузину вблизи своих домов.

Как теперь богачи предпринимают лечение виноградом и для этого совершают дальние путешествия, так наши деды и прадеды отправлялись к бузине на лечение, и она оказывала чуть ли не лучшие услуги. Несколько лет тому назад я был в австрийских Альпах и очень обрадовался, увидав, что бузина там еще пользуется большим почетом. Один старый крестьянин сказал мне: „Да, мы бережем каждую ягодку с этого дерева“. Как просто и верно сказано. Даже птицы, и те осенью пред тем, как улетают в теплые края, отыскивают бузиновый куст, чтоб очистить и укрепить свой организм пред далеким путешествием. Как жаль, что в людях исчезли уже эти природные побуждения и здравый смысл и что они уступили место искусственным и насильно привитым понятиям.

Если бузиновую ягоду сварить в сахаре или меду, то такое варенье служить зимой очень полезной пищей для таких людей, которые ведут сидячий образ жизни. Ложка такого варенья в стакане воды дает отличный прохладительный напиток, и кроме того очищает желудок, действует на выделение мочи и на почки.

Крестьяне обыкновенно сушат бузину; в каком бы виде ее ни употреблять: в разваренном, в виде каши или как настой, она всегда благоприятно действует при сильном поносе.

Давно забыты все услуги, которые бузина, этот верный друг каждого дома, оказывает людям, поэтому ее теперь не признают. Желательно, чтоб к этому старому другу относились с должным уважением

Мед.

В старину утверждали, что молодым людям не следует есть много меду, так как он имеет

слишком сильное действие на молодой организм, между тем как старым людям мед очень полезен и придает, будто бы, силы. Я всегда употреблял много меду и нахожу, что он действует благотворно на людей всякого возраста.

Против катарра и скопление мокрот его употребляют с давних пор. Крестьяне умеют готовить медовую мазь, которую применяют против наружных нарывов. Кто не умеет лечить водой подобные нарывы, тому я советую предпочесть это простое безвредное средство всякой другой мази. Приготовление мази очень несложно. Берут меду и муки пополам, прибавляют немного воды, так чтоб мазь не была жидка. Хорошая мазь должна быть довольно густа.

Мед можно употреблять и как внутреннее средство при некоторых неопасных заболеваниях.

Говорят, что мед вылечивает небольшие желудочные нарывы, которые от его действия стягиваются и быстро созревают.

Я советовал бы употреблять мед с каким-нибудь настоем, так как в чистом виде он действует слишком сильно, так напр., мед при глотании вызывает хрипоту. Кому трудно глотать вследствие катарра или другого недуга, тому следует сварить себе чайную ложку меду в полу-бутылке воды. Для каждого певца это прекрасное средство для полоскания. Если даже случайно проглотить каплю, то нечего бояться отправления или расстройства желудка.

Всем известна „медовая сыта“, как очищающее и укрепляющее средство для глаз. Нужно прокипятить одну чайную ложку меда в $\frac{1}{4}$ стакане воды, и таким образом глазная примочка готова.

Я хочу рассказать вам еще один случай. Я знаком с одним стариком, которому за 80 лет. Он сам готовит себе столовое вино. Он вливает столовую ложку настоящего меду в кипяток, и через несколько минут напиток готов. Этот старик утверждает, это очень здоровый и вкусный напиток. Он говорит: „Я сохранил здоровье и бодрость в такие годы только благодаря медовому вину“. Это очень возможно. Я могу сказать по собственному опыту (я часто видал, как употребляют медовое вино, и самому приходилось выпивать иногда стакан), что это вино имеет разрешающее, очищающее, питающее, укрепляющее действие на организм. Этот напиток полезен не только слабому полу, но и мужчинам. Я часто вспоминаю мед древних германцев: они приписывали, как рассказывает Тацит, свое здоровье и живучесть действию этого натурального пива,

Белокопытник. (*Tussilago farfara* L.).

Всевышний сотворил множество трав и растеш, на которых люди не обращают никакого внимания; некоторые даже с удовольствием топчут их ногами. Такая же участь постигла и белокопытник, так как его считают сорной травой. Но кто ближе знаком с этим растением, тот ценит его, как прекрасное домашнее лекарство. Отвар из белокопытника употребляется для очистки груди и легких, а также против кашля, в особенности, если есть расположение к чахотке. Тогда эти листья или прямо прикладываются к груди, или же пришиваются предварительно на тряпочку. Листья белокопытника вытягивают жар, устраняют лихорадку и поддерживают силы организма. Припарки из этих листьев отлично действуют на вскрытые нарывы, уничтожая жар, красноту и вытягивая вредные вещества.

Листья белокопытника особенно хорошо действуют на раны на ногах, если они вследствие сильного воспаления покрыты синими или черными пятнами. Они уничтожают боль и жар и могут послужить отличным средством для продолжительного лечения. Таким образом белокопытник представляет прекрасное средство при нарывах, при роже, и т. д. Эти листья можно также высушить в тени, и столочь в порошок и принимать в таком виде, 2-3 раза в день на кончике ножа. Этот порошок можно употреблять вместе с пищей.

Зверобой. (*Hypericum perforatum* L.).

Зверобой носил когда-то название „волшебной травы“ вследствие своего замечательного действия, теперь же, как само растение, так и заслуги его совершенно забыты.

Эта целебная трава особенно хорошо действует на печень; настой зверобоя — наилучшее средство против болезней печени. Действие его усиливается прибавлением сабурного порошка, что обнаруживается при выделении мочи, замечаются нечистые вещества в виде клочков.

Настой из зверобоя вылечивает головные боли, происходящая от прилива к голове вода-

нистых веществ или газов, а также тяжесть в желудке, одышку и болезни легких.

Матери, которым приходится возиться с детьми, страдающими недержанием мочи, знают о благотворном действии этого настоя.

Во всех упомянутых случаях можно зверобой заменить тысячелистником (*Achillea millefolium*).

Ромашка. (*Matricaria chamomilla* L.).

Настой из ромашки употребляется при простудах, в особенности при лихорадочном состоянии, кроме того при рези (сильных болях в живот), при судорогах, приливах крови и т. д. Так как в каждом месте употребляются мешочки, наполненные ромашкой, в качестве нагревательников, то я считаю излишним распространяться о ней.

Камфара. (*Laurus Camphora* L.).

Употребление камфары всем известно и очень распространено. Она действует успокаивающим и размягчающим образом.

Камфара употребляется в двух видах: в вид камфорного спирта и камфорного масла.

Приготовление камфорного спирта состоит в следующем растворяют кусок камфары, величиной с орех, в $\frac{1}{4}$ стакана спирта. Этот спирт служит наружным средством при ушибах, вывихах, судорогах и ревматизме. Многие употребляют его для укрепления рук и ног и очень разумно поступают.

Камфорное масло получается, если растирать камфару в деревянном или миндальном масле, до тех пор, пока она не растворится. Камфорное масло оказывается отличным средством для втирания при ревматизме, при болях в спин и ломоть в костях.

Отруби.

Употребление отрубей доказываете, как часто люди поступают неблагоприятно. Кухарка кормить отрубями поросят, между тем они содержат в себе более питательные вещества, чем сама мука. Лучше бы каждая хозяйка дорожила этим растением, которое может послужить целебным средством для ее слабых детей.

Детям, выздоравливающим и слабым людям надо давать удобоваримую пищу; отвар из отрубей, или экстракт самого зерна есть самая легкая пища¹.

Берут пшеничные или ржаные отруби и варят их в продолжение $\frac{3}{4}$ часа; к этому отвару прибавляют немного меда и снова варят эту смесь в продолжены $\frac{1}{4}$ часа.

Этот напиток надо принимать 2 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана; можно обмакивать в нем булку. Я не знаю лучшего напитка для стариков и для детей.

Дай Бог, чтобы люди вернулись к простоте и естественности, от этого многое зависит.

Костяной порошок.

В моей аптеке есть всегда три сорта жженного костяного порошка. Первый сорт:

Черный порошок.

Я беру хорошие кости здорового, только что зарезанного животного и подвергаю их сильному жару до тех пор, пока он не превращаются в уголь. Этот черный костяной уголь надо мелко истолочь и простейший безвредный порошок готов. Второй сорт я называю:

Белый порошок.

Следует жечь кости, как известь, т. е. до тех пор, пока он не принимают вида жженной извести. Это и есть известь, так как другие вещества, как соль, входящие в состав костей, находятся в них в наименьшем количества. Пережженные таким образом кости следует также истолочь в порошок. Получается порошок, похожий на мел; это и есть „белый порошок“.

¹ Это не удивительно. Всякий знает, что кожица груши или яблока содержит в себе больше питательных веществ, чем сам плоде. Укусная проба (из плодов или кожицы) доказывает справедливость моего предположения.

Серый порошок.

Чтобы получить серый порошок, надо составить смесь из одной части черного, одной части белого порошка и одной части толченых крупинок белого ладана.

Кто читал мои заметки, касающиеся порошка из мела, тот поймет, почему костяной порошок занимает такое видное место в моей аптеке. Особенно замечательное действие этот порошок оказывает при сильном упаде сил после тяжелых болезней, вообще при ослабленном состоянии организма. Я сам не раз этому удивлялся.

Может быть, это вам покажется не совсем ясно, почему я приготавливаю 3 сорта этого порошка. Эти три сорта соответствуют степени слабости больного.

Выздоровливающим, которым необходимо укрепление всего организма, даже детям, которые плохо растут или, по неизвестным причинам, увядают, как растете (к этим я главным образом причисляю детей, страдающих английской болезнью), таким детям необходимо принимать ежедневно черный порошок, одну, две щепотки в воде или пище.

Больному, организм которого плохо и медленно действует, у которого желудок плохо переваривает, а кровообращение в плохом состоянии, причем мускулы и вообще все части тела неправильно получают необходимую для поддержки сил пищу,— такому больному следует давать белый порошок. Таким образом, бедные голодные кости получают укрепительную пищу.

Серый порошок, с примесью ладана дается таким больным, у которых внутренние сосуды находятся в ослабленном состоянии. Теперь мы знаем секрет черного, белого и серого порошка, о котором так много говорят и спорят, и который так известен всем больным.

Я бы мог разбогатеть благодаря этому порошку. Я по принципу осуждаю всякие секретные средства и принадлежу к тем, которые называют это шарлатанством, но мои средства не боятся света; каждый может исследовать их и выбрать себе наилучший из них.

Угольный порошок.

Угольный порошок получается всегда из древесного угля. Самый лучший порошок дает липовое дерево, он употребляется даже аптекарями.

За неимением липового дерева можно употреблять всякое другое. Чем свежее уголь, тем лучше услуги он оказывает; самый свежий уголь это тот, который только что вынут из огня. Если мелко истолочь этот уголь, то получается угольный порошок.

Этот порошок значительно облегчает работу желудка после болезней, при которых пострадали пищеварительные органы. Это кажется странным, но это верно.

Лучше всего принимать этот порошок в молоко с сахаром. Нужно ежедневно принимать по десертной ложке, в один прием или в два.

Чахоточные должны пить по 2 стакана молока в день и на каждый стакан класть ложку угольного порошка.

Особенно хорошее действие оказывает этот порошок при болезнях печени; его следует принимать в молоке.

Гниющие или вскрытые нарывы можно посыпать угольным порошком раз-два в день, так как он высушивает гной и этим ускоряет шелушение кожи.

Порошок из мела.

Вы вероятно видели, как не только куры, но и другие домашние животные проглатывают кусочки извести? Точно так поступают некоторые дети в школах, проглатывая меле; поэтому приходится прятать от них это лакомство.

Приносит ли мел пользу в некоторых случаях? В этом необходимо убедиться. Я употреблял мел в большом количестве и советую его употреблять. Результаты поразительны, т. е. превосходны. Мел содержит в себе известь, серу и др. вещества или так называемые строительные материалы, необходимые для человеческого организма, в особенности для скелета.

У слабых людей строение тела бывает очень хрупким, благодаря недостатку извести, соединяющей в теле или другие вещества. Людям слабого здоровья, а также детям, следует давать ежедневно щепотку порошка из мела в вод или с пищей. Так как порошок без всякого запаха и вкуса, то его легко и приятно принимать.

Кто страдает неправильным пищеварением или вообще не может развиваться физически,

то я советую попробовать принимать раз в день указанную порцию порошка из мела.

„Эта почва богата гипсом“, велел написать известный Франклин на поле, где рос прекрасный клевер. Точно также я узнаю больных, которые употребляли мел.

Больным, страдающим малокровием я советовал бы принимать не одну, а две щепотки этого порошка: одну утром и одну вечером. Этот белый порошок превращает бледные лица в румяные и здоровые.

Порошок из жженных костей действует еще лучше, чем порошок из мела.

Рыбий жир.

О рыбьем жире я слышал следующее мнение одного опытного военного врача: „Рыбьим жиром злоупотребляют, и скверный жир имеет плохие последствия. На некоторых островах, где свирепствует золотуха, рыбий жир приносить пользу, но вообще я его не признаю. Это мнение никому не навязывается, но я лично согласен с этим и никогда не употребляю рыбий жир, а заменяю его другими питательными веществами.“

Льняное семя.

Кому неизвестны припарки из льняного семени? Действие этих припарок такое же, как и верблюжьего сена (охлаждающее, растворяющее и выделяющее). Я даю предпочтение верблюжьему селу, так как оно оказывает более сильное действие.

Липовый цвет. (*Tilia grandifolia*).

В настоящее время липовый цвет ценится почти исключительно людьми старой школы, но этот консерватизм очень благоразумен.

Наравне с отваром из бузиного цвета, самое известное потогонное средство — это отвар липового цвета. Я лично всегда против всяких средств вызывать пот насильственным образом, но липовый цвет я охотно употребляю, так как он вполне заменяет пары, вызывающее потение. Против хронического кашля, скопления мокрот в легких и дыхательном горле, против болей в животе, происходящих от засорения почек, липовый цвет представляет собой прекрасное средство.

Настой из липового цвета можно заменить настоем из зверобоя.

Мальва. (*Althaea rosea* L.).

Между цветами наших садов находится всегда мальва. Создавая хорошенькие лепестки мальвы и надевая их красками, Всевышний влил в каждый лепесток кроме краски несколько капель целебного сока.

Отвар, приготовленный из лепестков мальвы, в особенности черной, действует хорошо при горловых болезнях и скоплении мокроты в груди. Иногда примешивают к цвету мальвы цвет вербишника.

Отвар из мальвы употребляют также для паров, полезных для вдыхания, в особенности для ушных паровых ванн.

Миндальное масло.

Сладкое миндальное масло следует иметь в каждой домашней аптеке. Оно действует при различных недугах, внутренних и наружных, успокаивающим и освежающим образом.

Оно очищает дыхательное горло от мокроты, излечивает желудочные болезни и восстанавливает аппетит.

При опасном воспалении легких, а также при всяких других воспалениях, миндальное масло действует охлаждающим образом. Таким больным следует давать 3-4 раза в день по чайной ложке миндального масла. При различных ушных болезнях это масло оказывает прекрасные услуги в качестве наружного средства. Я не знаю лучшего средства против шума в голове, острой боли или затвердения серы в ушах и т. д. Надо влить 6-8 капель миндального масла в больное ухо и заткнуть его ватой.

У кого пострадал слух вследствие простуды или ревматических припадков, тому следует употреблять миндальное масло следующим образом: в первый день влить 7-8 капель в одно ухо,

а на второй день во второе ухо столько же капель и каждый раз затыкать ухо ватой. Через несколько дней больной может убедиться в результат такого лечения, прополоскав ухо теплой водой. Лучше будет для больного, если опытный человек возьмется помочь ему, производя полоскание при помощи ушной спринцовки.

Если опухоль сопровождается сильным воспалением, то необходимо натирать ее миндальным маслом; оно успокаивает острую боль и охлаждает сильный жар.

Различные раны, происходящие от сидячей жизни, от верховой езды или лежания, можно легко излечить натиранием миндальным маслом. Это масло заменяется иногда прованским маслом.

Мята перечная и водяная (*Mentha piperita L. et mentha aquatica L.*)

Мята перечная и водяная оказывают почти одинаковые услуги; я предпочитаю водяную, так как она действует сильнее.

Мята принадлежит к главным средствам, укрепляющим желудок и ускоряющим пищеварение.

Уже запах мяты указывает на то, что она должна занимать видное место в аптеке, обладая целебной силой.

У кого сильно болит голова, тот должен прикладывать мяту ко лбу и всегда почувствует облегчение. Отвар из мяты, принимаемый по одной чашке утром и вечером, способствует пищеварению и придает лицу здоровый и бодрый вид.

Такое же действие оказывает и порошок из мяты, если его принимать ежедневно по 3-4 щепотки в пищу и воде.

Тем которые страдают упадком силе, сердцебиением тошнотой и рвотами, я советую часто употреблять настой или порошок из мяты.

Чтобы уничтожить скверный запах изо рта, надо употреблять мятный отвар, приготовленный на воде или на вине.

Мятный отвар, приготовленный на уксусе, успокаивает кровавую рвоту, если принимать ежедневно одну — две чайные ложки.

Мятный настой, приготовленный на молоке, останавливает боли в животе.

Я советую каждой хозяйке разводить у себя в саду это благородное растение, так же как и руту. Эти растения уже тем вознаграждают наши труды, что издают приятный запах.

Омела. (*Viscum album L.*)

Омела принадлежит к чужеродным растениям и обыкновенно на старых деревьях. Так как омела обладает целебным действием, я советовал бы всем матерям обратить внимание на это растение.

Настой из омелы употребляется против кровотечения. Я могу насчитать много случаев, при которых одной чашки этого настоя было достаточно, чтобы остановить кровотечение.

Этот безвредный настой можно употреблять и при различных других неправильностях в кровообращении.

Можно сделать смесь из омелы и полевого хвоща пополам, также хорошо действует смесь из омелы с сандаловым порошком.

Гвоздичное масло.

Гвоздичное масло имеет такое действие, как миндальное и прованское масло, к которым его часто примешивают. Оно оказывает большие услуги для желудка, так как удаляет испорченные газы и выделяет испорченные соки и вещества.

Обыкновенно гвоздичное масло принимается на сахаре, ежедневно по 6-7 капель.

Рута. (*Ruta graveolens L.*)

Это благородное целебное растение очень малоизвестно, и действие его, к сожалению, не признано.

Многие растения привлекают нас своим запахом; как ясно и настойчиво выражает рута своими пахучими листочками готовность услуживать нам и облегчать наши страдания. Если бы

мы только всегда понимали ее немой разговор. Рута действует укрепляющим образом, в каких бы случаях ее ни употребляли.

Действие руты чувствуется даже на языке, если попробовать разжевать листочек. Она имеет приятный вкус и освежает полость рта на довольно продолжительное время.

Настой из руты оказывает благотворное действие при приливах крови к голове, при головокружении, тяжести в голове, а также при сердцебиении, одышке, болях в животе, судорогах и т. д., зависящих от различных недугов всего тела или частей его.

Я рекомендую этот настой тем, у которых есть расположение к указанным болезням и истерике.

Если отварить руту на спирте, то можно употреблять такой отвар при всех названных болезнях по 10-11 капель на сахар, один раз в день, самое большое два раза.

Таким же образом употребляется масло из руты. Приготовление этого масла состоит в следующем надо столоч сушеные листья руты и сложить в стакане; к этому прибавить прованского масла и поставить на некоторое время в теплое место, потом слить масло и принимать, как указано выше.

Розмарин. (*Rosmarinus officinalis* L.).

В день свадьбы или при другом торжественном случае, букетик розмарина украшает грудь каждого гостя. Поэтому было бы не хорошо не обратить внимания на это прекрасное растение.

Розмарин действует хорошо на желудок. Настой из розмарина удаляет из желудка засоряющие вещества, способствует аппетиту и благотворно действует на пищеварение. Кому часто приходится прибегать к лекарственной склянке, тому необходимо наполнить ее отваром из розмарина и принимать ежедневно утром и вечером 3-4 столовые ложки этого отвара. Желудок вскоре покорится, т. е. освободится от засорения.

Розмариновое вино, принимаемое небольшими порциями, оказывается прекрасным целебным средством против болезней сердца.

Это вино действует всегда успокоительно; при водянке сердечной сумки оно сильно выделяет воду мочой.

Такие же услуги розмариновое вино оказывает при водянке вообще.

В том и другом случаях советовал бы принимать ежедневно утром и вечером рюмку этого приятного настоя, к которому легко привыкнуть.

Чтобы приготовить самым простым способом розмариновое вино, надо как можно мельче изрезать горсть розмарина, вложить в бутылку и налить хорошим белым вином, чрез 3 часов надо слить жидкость и вино готово. Т же листочки годятся для вторичного настоя.

Прованское масло.

Прованское масло употребляется с пищей и для приготовления салата. Самый лучшим сорт прованского масла, это чистое оливковое масло.

Если недостает миндального масла, то его можно смешать с прованским.

Следует употреблять только чистое прованское масло или самое чистое рапсовое масло.

Шалфей аптечный. (*Salvia officinalis* L.).

У кого есть садик около дома, тот никогда не забудет посадить в нем шалфей, это красивое рае-теше.

Я часто видала, как прохожие срывали листок шалфея и вытирали им свои черные зубы. Это доказывает, что шалфей содержит в себе очищающие вещества.

Гниющие раны быстро заживают, если промывать их настоем из шалфея или прикладывать к ним примочки из этого настоя.

Отвар из шалфея очищает желудок, освобождает горло от мокроты, а приготовленный на вод или вине, этот настой действует хорошо на печень и почки.

Действие усиливается, если прибавить к шалфею немного полыни, и из этой смеси приготовить отваре.

Порошок из этого целебного растения можно употреблять с пищей, как перец, сахар или корицу. Действие этого порошка подобно действию настоя.

Красное сандаловое дерево.

Из порошка красного сандалового дерева готовят красную краску, но его можно также найти в каждой аптеке.

Я смешиваю настой из этого растения с настоем из белой омелы, а именно: беру ложку омелы и две щепотки сандалового порошка. Этим действие усиливается.

Капуста кислая.

Это целебное средство всем известно и заслуживает внимания. При ожогах, ушибах и различных других случаях, при сильном жаре, для размягчения раны, я советую прикладывать примочки из свежей кислой капусты, только что взятой из бочки.

Для крестьян это средство имеет тем более значение, что легко добывается, находясь вблизи каждого жилья.

Первоцвет. (*Primula officinalis* L.).

Только темно-желтая скороспелка употребляется, как целебное средство. Уже по запаху первоцвета можно догадаться, что в ней заключаем целый сок.

Вкус листочков (если разжевать 2-3) доказывает то же самое.

У кого есть расположение к болезням суставов, к ломоте в суставах, тому я советую пить некоторое время настой из первоцвета; сильные боли со временем исчезнут.

Оливковое масло.

В каждой аптеке вы можете достать оливковое или лавандовое масло, но его следует держать в домашней аптеке.

Надо принимать два раза в день по 5 капель этого масла для возбуждения аппетита и для хорошего пищеварения.

Спиковое масло оказывает хорошее действие при головной боли, пучении живота (вследствие давления га-зова) и устраняет тошноту.

Я употребляю это средство при лечении душевно больных, так как утверждаю, что в таких случаях газы часто действуют на мозг; излечение зависит от удаления этих газов. Мне кажется, что вообще на эти газы обращают слишком мало внимания при лечении душевнобольных. Кто страдает пучением живота, тот знает, как неприятно действуют эти ветры и газы на весь организм.

Я уже сказал выше, как следует употреблять это масло при различных головных болезнях.

Подорожник. (*Plantago lanceolata* L.).

Всем крестьянам знакомы листья подорожника, так как им часто приходится употреблять его, как целебное средство. Если при полевой работе крестьянам случается пораниться, то они отыскивают листья подорожника и жмут их до тех пор, пока это упрямое растение не испускает несколько капель соку. Тогда они или прямо впускают эти капли в рану, или же прикладывают тряпочку, смочив ее этими каплями.

Если невозможно выдавить из растения этот сок, то листья его следует тереть до тех пор, пока они не станут влажными, и тогда прикладывать эти влажные листья к ране. Подорожник — безвредное средство, и нечего бояться заражения крови. Если наложить такую перевязку, то рана очень скоро заживает.

Подорожник ценится не только, как наружное средство, удаляющее гной и дикое мясо, но и как внутреннее лекарство. Поэтому я советую всем людям собирать листья подорожника, выжимать из них сок и пить его. Этим средством устраняются различные внутренние болезни, которые зависят от нечистых соков и нечистой крови. Такие раны бывают опасны, хотя из них не течет кровь. Из сушеных листьев подорожника можно отварить напиток против засорения желудка. О целебном действии подорожника очень часто упоминают в газетах.

Многие покупают лекарство за большие деньги, но тебе, крестьянину, я советую самому собирать листья подорожника и готовить из них лекарство. Ты, по крайней мере, будешь уверен в том, что у тебя не поддельное средство.

Можно смешивать сушеные листья подорожника пополам с легочницею (*Pulmonaria*

officinalis.).

Золототысячник. (*Erythraea centaurium* L.).

Какие странные названия давали наши предки некоторым растениям. Это потому, что они знали их значение. Золототысячник пользовался, вероятно, большим почетом у них. Горький вкус этой травки указывает на ее целебное действие.

Настой золототысячника удаляет газы, нездоровый вещества из желудка и действует благотворно на желудочные соки, на почку, на печень, а также помогает против изжоги.

Советую обращаться за помощью к этому растению всем тем которые страдают застоями крови, малокровием и т. д.

Фиалка. (*Viola odorata* L.).

Этот пахучий весенний цветок должен наполнять нашу домашнюю аптеку благоуханием

Весной дети часто заболевают сильным кашлем или коклюшем вследствие частых перемен погоды. Поэтому, каждая заботливая мать должна сварить фиалковых листьев (можно взять фиалковые корни, если предварительно истолочь их) в $\frac{1}{4}$ стакана воды и давать ребенку каждые 2-3 часа по 2-3 ложки этого отвара.

Взрослые должны принимать это лекарство против застарелого кашля: для них доза состоит из одной чашки настоя по 3 раза в день. Фиалковый настой оказывает большую помощь чахоточным, уменьшая кашель и выделяя мокроту. Этот настой следует считать настоящим лекарством и принимать как лекарство, т. е. каждые 2—3 часа по 3—5 столовых ложек.

Этот настой оказывает хорошее действие при головных болях и жар в голове. Тогда намачивают тряпку в фиалковом отваре и обвязывают ею голову; действие будет еще сильнее, если мыть заднюю часть головы этим отваром. Больные очень скоро чувствуют облегчение и засыпают. Если употреблять этот настой при опухоли в горле, как средство для полоскания, то он оказывает прекрасные услуги. В таком случае воду, в которой намачивается тряпочка для компресса, надо также заменить фиалковым настоем. Кто страдает одышкой, происходящей от скопления газов в желудке, тому я советую предпринять лечение фиалковым настоем, т. е. принимать, в продолжении некоторого времени, две большие или три маленькие чашки в день. Растертые фиалковые листья охлаждают и размягчают опухоли, а если приготовить отвар на уксусе, то его можно употреблять для лечения подагры. В домашней аптеке следует иметь большой запас этого благотворного растения.

Можжевельник. (*Juniperus communis* L.).

Каждому известно это растете. Его употребляют в качестве курительного вещества, вследствие его приятного запаха. Я не признаю никаких окуриваний сахаром, уксусом и т. д., так как не понимаю, каким образом это очищает воздух. Но если приходится дезинфицировать комнату, в которой находились больные заразительными болезнями или мертвые, то я нахожу, что наилучшее курительное вещество — это можжевельник. Дым можжевельника уничтожает все заразительные бактерии, находящиеся в воздухе. Таким же образом можжевельник действует на внутренние человеческие органы. Ягода очищает, так сказать, рот и желудок, предохраняет от заразы. Кому приходится ухаживать за больными заразительными болезнями (тиф, скарлатина, холера), тому я советую жевать несколько можжевельновых ягод (6-10), вкус которых очень приятен и которые хорошо действуют на пищеварение. Эти ягоды сжигают, так сказать, вредные миазмы, испарения, которые проникают в организм через рот и нос.

Кто страдает желудком, тот должен попробовать следующее лечение можжевельновыми ягодами. В первый день надо начать с 4 ягод, во второй день надо принять 5 ягода, в третий — 6, в четвертый — 7 и т. д. до 12 дней и 15 ягод. Потом опять надо уменьшать число ягода, ежедневно по одной, до 5 ягод.

Я знаю много случаев, когда желудок выздоравливал после такого лечения. При каменной болезни и мочевом песке, при болезнях почек и печени, можжевельник всегда приносит пользу; вообще в тех случаях, когда необходимо освободить организм от испорченных газов или гнилых вещества. Настой из молодых стебельков этого растения употребляется при водянке и для очищения крови. Можжевельное масло можно найти в каждой аптеке. Тинктуру из этих ягод можно

приготовить, настаивая ягоды на вине, воде или спирте. Каждому хозяину и каждой хозяйки я советовал бы употреблять можжевельные ягоды не только для мариновки или окуривания своих комнат, но и для очищения своего тела. Такое очищение следует предпринимать несколько раз в год.

Придорожник. (*Poligonum aviculare* L.).

Около домов и крестьянских избышек растет травка, которую никто не замечает; ее называют придорожником, так как она растет обыкновенно по дорожкам; но у нее есть еще другое название: горчак птичий, или спорыш птичий. Эта травка состоит из одного стебелька и многих веточек, длиною в ½ метра или больше; а на каждом коленце стебелька находится маленький узелок.

Если, при каменной болезни, принимать 2-3 чашечки отвара из придорожника, то это оказывает прекрасное действие. Я знаю одного господина, который в продолжение многих лет страдал болезнью почек; иногда у него выделялись камни и песок. Он начал пить отвар из придорожника и чрез несколько дней увидел прекрасный результат: отделилось множество больших и маленьких камней и боль прошла.

Это растение действует также хорошо на печень, желудок и грудь и вполне заслуживает внимание с нашей стороны.

Цикорий дикий. (*Cichorium intybus* L.).

Цикорий растет по дорогам и ждет, чтобы кто-нибудь сорвал его и отнес в свою домашнюю аптеку. Его называют также солнцевой травой, так как его листья почти всегда обращены к солнцу. На первый взгляд этот цветочек покажется вам очень невзрачным со своим хилым стебельком и растрепанными листьями. Но обратите внимание на его голубые цветочки, которые немного светлее васильков, и растение вам понравится.

Наружный вид обманчив. Цикорий хранит в себе драгоценности, т. е. целительные соки.

Настой из цикория принимается против засорения желудка, для удаления излишней желчи, для очищения печени, почки и селезенки от нездоровых веществ.

Если желудок испорчен какой-нибудь пищей, или пищеварение в плохом состоянии, надо принимать ежедневно, в продолжение 3-4 дней, перед завтраком и вечером по одной чашке настоя из цикория.

При щемлении в желудке или других сильных воспалениях какой-нибудь части организма, я советую припарки из листьев и цветов цикория. Для этого надо сперва обварить эти листья кипятком, завернуть в тряпочку и тогда прикладывать к желудку или к больным местам, ежедневно 2-3 раза. Эту травку часто настаивают на спирте. Такой настой употребляется при сильном упадке сил, для натирания ослабевших членов.

Кроме листьев и цветов, мы употребляем и корни цикория, как целебное средство. Эти корни легче всего выкапывать в дождливую погоду.

Полынь. (*Artemisia adsinthium* L.).

Полынь — известное средство против желудочных болезней. Настой или порошок из полыни устраняет газы, укрепляет желудочные соки и действует благотворно на пищеварение. Полынь уничтожает также неприятный запах изо рта, происходящий из желудка. Кто страдает болезнью печени (меланхолией), тому следует употреблять порошок полыни (а не табак, как это делается обыкновенно), т. е. всыпать этот порошок в ложку супу или употреблять его с пищей, как перец, соль и т. д. Придерживаясь этого лечения, больной вскоре почувствует облегчение, так как этот порошок уничтожает желтуху, т. е. улучшает желчь, и, таким образом удаляет испорченные газы и гнилые соки, спирающие дыхание.

Из полыни готовят также тинктуру, которая сохраняется очень долго и не подвергается порче. Одного листочка полыни достаточно, что бы придать горький вкус целой бутылке спирту, точно так же, как одно зернышко ладана наполняет благоуханием всю комнату. Это доказывает, что тинктура полыни очень крепка и должна иметь сильное действие. Путешественникам, страдающим тяжестью в желудке или тошнотой, я советую всегда брать с собою бутылку этой тинктуры. Настой полыни употребляется так же для глазных примочек.

Царская свеча, вербишник. (Verbascum Schraderi Meyer).

Цвет вербишника собирают все в большом количестве, так как все знают о его целебном действии. Настой из вербишника употребляют, как средство для полосканий горла, а так же при горловых болезнях, каратах, скоплениях мокроты в груди и отдышке.

Советую каждому употреблять этот настой. Можно смешивать с цветом вербишника цвет черной мальвы (пополам). Настой из этой смеси действует сильнее на выделение мокроты.

Слабительное (Wuhlhuber)

Лет 40-50 тому назад употребление слабительного совершалось только в определенное время (раз или два раза в год, в известную четверть луны); точно так же было принято пускать кровь в известное время года, означенное в календаре. Но времена и люди изменились.

Однако, и в настоящее время многие убеждены в том, что от времени до времени следует хорошенько осмотреть и очистить желудок.

Это мнение не так смешно как кажется, в особенности, если вспомнить об образе жизни, некоторых людей, о пище и напитках, которые они употребляют.

Если желудку давать слишком много работы, то есть переполнять его, то он портится и со временем совершенно погибает. Поэтому необходимо вести разумный образ жизни, не злоупотреблять нашим работником (желудком), который составляет главную опору нашего организма. Только при хорошем обращении желудок может остаться здоровым.

Если же желудок заболевает – что часто случается – то и в таком случае я не признаю сильно действующих слабительных.

Очищение желудка при помощи слабительного следует производить таким образом, чтобы не повредить ни здоровью, ни силам. Для этой цели следует употреблять самые простые, безвредные средства, которые не нападали бы на желудок, а поддерживали бы его, возбуждая в нем жизненную силу, т.е. укрепляя желудочный сок.

Я выбираю между различными растениями такие, которые, как в отдельности, так и соединенными силами действуют благотворно на желудок. Эти растения, растворяя и выделяя все испорченные вещества и ослабляя, таким образом, желудок, в тоже время укрепляют его настолько, что он может продолжать свою работу без всяких затруднений.

Я нашел, кажется, такое средство и состав его. Этот настой состоит из двух сортов: каждый из них приносит большую пользу и поэтому заслуживает внимания.

Название «Wuhlhuber» (раскапыватель) дано этим средствам не мною, а одним господином, который привел в порядок свой желудок благодаря этому «Wuhlhuber». Под этим названием (я не нашел нужным переименовать его), мое средство оказывало большую помощь многим людям. Я высылал его много раз в Швейцарию и в Венгрию.

I. Первый рецепт этого слабительного следующий.

Сделать смесь из двух столовых ложек толченных можжевельных ягод, одной столовой ложки foenum graecum и одной столовой ложки сабурного порошка. Эту смесь надо сохранять в сухом месте. Действие этого средства обнаруживается через 11-30 часов. Настой из этой смеси принимают обыкновенно перед сном по одной небольшой чашке. На одну чашку настоя следует взять одну чайную ложку смеси, сварить ее предварительно в воде и потом слить. Полученный настой можно пить холодным или теплым, если угодно, с сахаром.

Люди более крепкого телосложения могут пить два дня сряду по одной чашке этого настоя.

Слабые люди должны, наоборот, разделить одну чашку на два — три раза, т. е. принимать по 4-6 ложек в день, как лекарство. Оно не причиняет боли, а между тем больной чувствует его раскапывающее и очищающее действие внутри своего организма.

На некоторых этот настой не производит никакого действия, хотя усердно работает внутри и старается поймать воров, как полиция. Но ввиду это не всегда удается. Тогда наше средство оставляет в покое организм и не ослабляет его, как всякое другое слабительное.

Этот настой действует на испражнения и на мочу, а также выделяет скопившуюся в груди мокроту.

Я знаю случаи, когда это слабительное, после продолжительного поноса, устраняло оставшиеся нечистоты и действовало успокоительным образом. Достаточно небольшой чашки настоя, взятой в три приема, чтобы достигнуть действия.

II. Второй сорт слабительного.

Сделать смесь из двух столовых ложек молота-го укропа, трех ложек толченных можжевельных ягод, трех столовых ложек порошка из бузинного корня, одной столовой ложки верблюжьего сена и одной столовой ложки сабурного порошка. Из этой смеси приготовить настой.

Действие этого настоя, как слабительного, также очень успешно. Кроме того он действует на почки и выделяет нездоровые вещества мочой.

Кто страдает от тяжести в животе (около мочевого пузыря), от затруднения при мочеиспускании, от жжения в мочевом пузыре и почках, т. е. в начале водянки, тому необходимо обратиться за помощью к слабительному второго рода.

Хвощ полевой. (*Equisetum arvense* L.).

Это растение обладает драгоценными целебными свойствами. Оно считается хозяйками хорошим средством для чистки посуды, но кроме того оно может служить для очищения человеческого тела.

Хвощ полевой употребляют при застарелых или гноящихся ранах, даже при разнообразных нарывах и костоеде. Он оказывает прекрасное действие, смывая, растворяя и выжигая все испорченные вещества. Из этой травы готовят отвар и употребляют его для компрессов, промываний и примочек. Для этой цели полевой хвощ заворачивают в мокрую тряпочку и прикладывают к больному месту. Его употребляют также для известных паровых ванн. Подробности см. в отделе болезней. Полевой хвощ излечивает также внутренние недуги.

Настой из этого растения очищает желудок и никогда не может повредить. Я советую принимать этот настой от времени до времени, но не каждый день. Он успокаивает боли при каменной болезни, при мочевом песке и облегчает мочеиспускание. При подобных болезнях полевой хвощ является единственным и наилучшим средством, в особенности, если употреблять отвар из полевого хвоща для паровых ванн.

Подобные болезни встречаются очень часто и причиняют сильные страдания, поэтому я советую обратить внимание на это незаменимое и простое средство. Кроме наружного употребления, больные должны принимать каждый день внутрь по одной чашке такого отвара. Он помогает также при кровотечениях, кровавой рвот; в последнем случае очень быстро, уже через 4 минуты рвота прекращается. Кто страдает сильным кровотечением из носа, тому я советую втягивать носом отвар из полевого хвоща; кто страдает вообще кровотечением, тому следует пить ежедневно одну-две чашки этого настоя.

Следует иметь всегда под рукою это растение, которое, в случае нужды, оказывает немедленную помощь, поэтому оно должно находиться в каждой домашней аптеке в большом количестве.

СОДЕРЖИМОЕ МАЛЕНЬКОЙ ДОМАШНЕЙ АПТЕКИ.

I. Тинктуры из:

Арники,
Горечавки,
Черники,
Розмарина,
Можжев. ягод,
Цикория дикого,
Полыни.

Мальва,
Мята,
Омела,
Рута,
Розмарин,
Скороспелка,
Проскурняк,
Подорожник,
Слабительный
(Wiihlhuber),
Смола древесная,
Терновый цвет,

Верблюжьяго сена
Мяты,
Шалфея,
Сандала,
Укропа,
Полыни,
Мелу,
Костяной поро-
шок,

Угольный поро-
шок.

II. Травы для настоя

Дягиль лесной,
Бобровник, или
трилистник,
Крапива жгучая,
Очанка,
Белокопытник,
Бузина черная,
Бузина малорослая
Валерьяна,
Гусиная лапка,
Дубовая кора,
Земляника,
Зверобой,
Золототысячник
Легочница,
Ромашка,
Липовый цвет,

Тысячелистник,
Фиалка,
Хвощ полевой,
Царская свеча,
Шалфей,
Цикорий,
Жасмин,
Шиповник.

III. Порошки из:

Квасцов,
Сабура,
Дягиля лесного,
Валерьяны,
Бузины малор.,
Очанки,
Белокопытника,
Льняного семени

IV. Масла:

Анисовое,
Укропное,
Камфорное,
Рутное,
Можжевеловое,
Миндальное, |
Гвоздичное,
Прованское,
Спиковое.

Укрепляющие питательные средства.

Рецепт для приготовления хлеба с отрубями.

Отдают пшеничное зерно на мельницу с приказанием не очищать муки от отрубей¹. Так как мельники неохотно делают это, то необходимо осматривать муку, получаемую с мельницы.

Из этой муки с отрубями готовят тесто, т. е. всыпают 2, 4, 6, 9 фунтов муки в миску, разводят ее горячей водой и ставят в довольно теплое место на всю ночь. Ни закваски, ни соли, ни пряностей нельзя примешивать к этому тесту.

На следующее утро из теста выделывают маленькие продолговатые булочки и сажают их в печь на $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ часа. Печь должна быть нагрета обыкновенным образом. Когда вынимают хлеб из печки, то его следует опустить на 3-4 минуты в горячую воду, а затем опять посадить в печь для просушки.

Поступать таким образом я научился у одного пріора трапистове, который утверждали, что это наилучший способ печь хлеб с отрубями, так как только подобным способом можно извлечь из отрубей все питательные и главным образом сахаристая вещества.

Я знаю многих, которые очень охотно вливают этот хлеб, уверяя, что он прекрасно действует при тяжести в желудке, плохом пищеварении и в особенности при геморрое.

Я знаю других, которые, в первый раз попробовав этот хлеб, нашли его безвкусным, но со временем привыкли к нему до такой степени, что теперь предпочитают его всякому другому.

Этот хлеб необходимо держать в прохладном месте, и если корка слишком тверда, то надо обвернуть хлеб мокрой тряпкой.

Укрепляющей суп. (Kraftsuppe).

Употреблением этого супа можно осчастливить много несчастных людей. Я рекомендую его не только потому, что он содержит питательные вещества, но и потому, что приготовление его очень легко и дешево.

Один богатый господин, убедившись в прекрасном действии этого супа, купил у крестьянина два больших черных хлеба. (Черный хлеб готовится из ржаной муки, так что остается очень много отрубей в муке). Этот господин изрезал хлеб на кусочки и, положив их на железный лист, велел поставить на горячую плиту, чтобы высушить их. Потом эти кусочки истолкли в ступе в довольно крупный порошок. Чтобы получить укрепляющий суп, он кинул 2-3 ложки этого порошка в кипящий бульон, прибавляя немного пряностей. Через две минуты укрепляющий суп готов; он очень вкусен, питателен и почти совсем не образует газов.

Этот господин употреблял часто молоко вместо бульона, поступая таким же образом. И для этого супа достаточно двух минут. Так как молоко также содержит много питательных веществ, то я предпочитаю суп, приготовленный на молоке.

Если нет молока или бульона, то можно всыпать хлебный порошок в кипяток, прибавить немного пряностей и говяжьего жира. Это можно тоже назвать укрепляющим супом.

Однажды этот господин зашел к крестьянке, которая пекла хлеб из полбы, похожей на пшеницу (муку из полбы также не очищают от отрубей). Он купил два таких хлеба и поступил с ними так же, как и с черным, потом смешал полученный хлебный порошок с порошком из черного хлеба и приготовил себе из этой смеси укрепляющий суп. Можно получить 6 различных сортов такого супа, не только по составу различных, но и по своей питательности. Такое разнообразие очень приятно.

Этот суп очень полезен для слабых детей, так как он легко переваривается, укрепляет и не образует газов. Подрастающей молодежи и тем, кто страдает малокровием, я советую употреблять этот суп. Кроме того его можно рекомендовать больным, как самую питательную пищу для

¹ Кто употребляет хлеб с отрубями в большом количестве, тому я советую приобрести ручную мельницу и готовить самому именно такую муку, которая ему нужна. Я знал одного профессора в Тироле, который так страдал желудком, что не переносил никакой пищи, и лишился сил. Ему посоветовали есть хлеб с отрубями и купить себе мельничку для перемола зерна. Он сам молот себе муку, а жена его пекла хлеб, и через некоторое время профессор, благодаря ему, совершенно выздоровел.

ослабевшего организма и старикам, у которых нет зубов, чтобы пережевывать твердую пищу. Поэтому в каждом доме следует употреблять этот полезный супе.

Один сановнике, которому я посоветовал питаться этим супом, утверждали, что это самая здоровая и приятная. укрепляющая пища.

Способ приготовления медового вина (Полезное для здоровых и больных).

Древние германцы не знали ни вина, ни пива, так как его еще не было. Несмотря на их чрезвычайно простую пищу, они всегда пользовались здоровьем и достигали глубокой старости. Это все они приписывали медовому вину. К сожалению этот напиток в настоящее время почти совсем забыт и уступил место пиву, которое бывает поддельным и приносит вреде.

Рецепты для приготовления этого напитка из меда можно найти в каждом сочинении о пчеловодстве. Но мне приходилось слышать жалобы на то, что по этим рецептам приготовление вина не удается. Мой способ приготовления следующий: я наливаю в чистый медный котел 60—65 стаканов мягкой воды и ставлю котел на огонь; когда вода начинает согреваться, я вливаю 6 стаканов меда и ставлю на легкий огонь. Эта вода с медом должна кипеть в продолжение ½ часа, причем надо снимать грязную пену, которая всплывает на поверхность. После кипения можно разлить медовую воду в жестяные или глиняные кувшины и дать ей остыть. Когда вода содержит настолько теплоты, как вода, согретая на солнце при сильном жаре, то ее нужно перелить в чистую бочку. Отверстие в бочке не заколачивается. Если в погребе тепло, то уже через 5-20 дней начинается брожение. Через две недели кончается первый период брожения, и тогда молодое вино следует перелить в другую бочку, так что осадок остается в первой.

Вторичное брожение продолжается 10-14 дней, и после этого отверстие нужно плотно закупорить. Через 3-4 недели медовое вино готово; тогда его разливают в бутылки и ставят в холодное место; оно вскоре начинает сильно пениться.

Часть третья. Лечение болезней.

Введение.

Описанные ниже случаи болезней не вымышлены, и существуют не только в воображении. Все это — действительные случаи, и я ручаюсь за каждое лицо, названное или упомянутое здесь. Факты эти приведены не как реклама, или для преувеличения, а для того, чтобы они могли помогать или служить в жизни.

Я сам отлично понимаю, насколько несовершенна и неполна третья часть моей книги, т. е. сколько случаев болезней остались еще не перечисленными. Отчасти этому виной недостаток времени, главным же образом — я иначе и не желал писать: я не хотел сухо и кратко перечислить все болезни и способы их лечения; я, рассчитывая на ограниченный круг читателей, намерен был изложить им это скорее в форме беседы, но так, при этом, чтобы каждый отдельный случай указывал на известные симптомы, к нему относящиеся, и тут же — изложить правильный способ водолечения, наилучшее в данном случае.

Как садовник, составляя букет, срывает не все цветы и не в одинаковом количестве, так и я на поле болезней выбрал лишь наиболее часто встречающиеся у нас, и из них наиболее поучительные.

Удалось оно мне, или нет — но было, во всяком случае, доброе желание. Я однако, думаю, что желающий научиться и непредубежденный читатель найдет не одну крупицу золота.

В предисловии я сказал уже о способе изложения. Прибавлю здесь только, что небольшие повторения о способах применения, которые читатель встретит,— сделаны для ясности. О применениях воды я говорил специально в первой части.

Дорогой читатель Болезни, это — крест, который каждому из нас приходится нести, рано или поздно — быть может и только при кончине и мы имеем право облегчать себе этот крест и еще пророк Елисей сказал Нааману, князю Сиршскому, больному проказой:

„Ступай, омойся семь раз в Иордан, и тело твое будет опять здорово, и ты будешь чист“

Да поможет мне Господе в моем желании помочь многим, которые с трудом несут крест свой

Понос.

Мужчина 58 лет приходит ко мне и говорить: „у меня постоянно понос — сегодня уже 7 раз — это потому, что я в дороге, а вообще раз по 6 в день. Я этим болею уже ³Д года“. Наружный вид больного был не дурен, цвет лица свеж. Этому больному делали: 1) каждое утро и после обеда верхнее обливание; 2) каждое утро он ходил по воде, а после обеда — обливание до колен. Результатом этого было то, что стул явился только на пятый день. Внутри он ничего не принимал, кроме 6-8 ягод можжевельника.

Читатель спросит, может быть, отчего лечение назначено совсем необычайное? Ответ прост: человек этот был с виду крепок и свеж, следовательно, природные силы были на лицо; если их поддержать еще употреблением воды и укрепить их увеличением тепла, то организм сам должен был победить и изгнать болезнь.

Как дальнейшее применение, я рекомендовал 2-3 полуванны в неделю и также часто верхнее обливание, и обливание колен.

Астма.

Один господин рассказывает: „мне 46 лет. Астмой я страдаю уже 20 лет. Я обращался ко многим врачам но они объявили мне, что болезнь неизлечима, и советовали мне только успокаивающие средства, который мне не помогали. Итак, я решил нести свой крест, пока Бог не захочет меня избавить от него. Этот крест часто становился тягостен. Часто дыхание затруднялось настолько,— особенно по ночам, что я в сильнейшие морозы должен был стоять у открытого окна, чтобы не задохнуться. Такие припадки продолжались иногда несколько дней подряд. Все средства оказывались недействительными. К этому присоединились еще отсутствие аппетита и полный упадок сил, и я видел, что так продолжаться не может. Наконец, небо сжалось надо мной. Книга „мое водолечение“ явилась в качестве спасителя. Просто невероятно,

как вода может быстро переделать натуру человека — я излечился в I неделю. Применения воды были следующие: 1) верхнее обливание, обливание колена, хождение по воде; 2) обливание спины и бедер 3) сидячая ванна, верхнее обливание, полуванна; 4) обливание верхней части тела и спины, хождение по воде; 5) полуванна, верхнее обливание, сидячая ванна; б) полная ванна, верхнее обливание; 7) обливание бедер, верхних частей тела. При этом я ходил ежедневно 2 часа босиком по траве. Это было летом и мое состояние улучшалось с каждым часом.

Одышка.

Один священник рассказал мне следующее: „Я крепкого телосложения, был всегда здоров и силен, но вот уже скоро год, как у меня заложена грудь, так что я с трудом, дышу, и когда является кашель с одышкой, мне кажется, что я задыхаюсь. Прежде у меня был превосходный, звонкий голос, а теперь едва можно расслышать, что я говорю. Я так сильно устаю, что едва могу ходить. Врачи, к которым я обращался, признали это, частью, за катар дыхательного горла, частью за грудной катар“.

Применения воды были следующие¹: ежедневно 3— 4 верхних обливания, и два раза в день ходить в воде по колени; это в продолжение 4 дней. После этого ежедневно 2 верхних обливания, обливание спины и одна полуванна; при этом каждый день ходить по воде; это — в продолжение 5 дней; кроме того 3 раза в неделю шаль. После этих пяти дней,— ежедневно полуванна, обливание спины, верхней части тела и колен. Лечение кончается в короткое время. Количество мокроты отделилось у пациента громадное. Общий вид его становился все лучше, дыхание свободнее, голос чище, настроение более веселое. Причинами болезни оказались — слишком теплая одежда и недостаток движения.

Катар глаз.

Один знаменитый военный врач, лет 35 тому назад, говорил мне: „Катар — это болезнь, из которой могут развиваться всевозможные болезни; лихорадка, тиф, нервная лихорадка, кровавый понос, сухотка, чахотка и т. д.“. Поэтому необходимо хорошенько закалить себя, чтобы быть огражденным и, так сказать, застрахованным от всех этих болезней, которые легко можно получить при Катаре. Если кто имеет Катар, он должен успокоиться не раньше, чем совершенно и излечить его.

Если полная слепота составляет огромное несчастье, то, конечно, всякие болезни глаз являются путями к этому несчастью. Глаза подобны двум жемчужинам, вставленным в череп. Но этих жемчужин только два. Если один глаз потерян, то и это уже незаменимая потеря и поэтому, читатель будь на стороже; и береги оба. Болезни глаз бывают часто уже в самом нежном возрасте, у новорожденных. У школьников он еще более часты. В каждом возрасте и поле встречается достаточно глазных болезней.

Большую частью источник болезни заключается в организме. У здорового человека все ненужные соки выделяются путем испарины, дыхания и другими способами. Чудодесное действие этой чуднейшей из машин. Но совсем иначе происходит у больного: все соки, жидкости, которые больной организмом не в силах удалить, накапливаются в животе, голове и т. д. То, что накопилось в голове, выходит обыкновенно чрез глаза. Выделяющиеся жидкости очень едки и остры, а глаз и составные его части чрезвычайно нежны. Поэтому понятным становится сильное жжение при выделении подобных жидкостей. Это же жжение служит в то же время признаком, что глаз и глазные сосуды раздражены выделяющейся жидкостью. Если помешать выходу этих едких соков,— глаз воспаляется, наливается кровью, и, конечно, больной, ослабленный глаз не в состоянии переносить свет. Излечение возможно только тогда, когда жидкости удалены, возможно, быстрым способом.

Некоторые, страдающие глазами, ничего почти не видят, или видят, как через вуаль, или в тумане, другим кажется, что перед глазами носятся мошки и мухи; третьим мерещатся огненные снопы, четвертые видят еще иное и т. д. Все эти болезни происходят из одного и того же источника, составляют отпрыски одного ядовитого вещества. Удалите это ядовитое вещество, укрепите затем глаз, и он — излечен. Мы объясним сказанное на примере.

¹ Не каждый, страдающий одышкой, может применять подобное водолечение: оно может действовать слишком сильно. Вообще я не советую делать одновременно слишком много применений.

Маленькая девочка, Антония, лет 5, очень бледна. Лицо у нее опухло, общий вид болезненный. У ребенка воспаленные глаза; света она не переносит. Appetit плох, по ночам плохо спит, много плачет. Что следует делать? Нужно каждый день обертывать девочку, начиная от подмышек, полотенцем, намоченным в тепловатом отваре из овсяной соломы. Поверх мокрого холста хорошенько обвязать сухим. Если обертывание происходит в то время, когда ребенок обыкновенно спит, он скоро заснет. Если девочка заснула, пусть спокойно спит в обертывании, пока не проснется. Если же она не засыпаете, то должна остаться в этом положении в продолжение 1 часа. Такое лечение должно продолжаться неделю. На следующей неделе нужно приготовить ребенку теплую ванну (около 24°—26° R.) из отвара овсяной соломы, в которой он должен оставаться 15—20 минут. В последнюю минуту пребывания в ванне нужно сделать быстро из лейки обливание комнатной водой, и сейчас же одеться. Для детей чрезвычайно важно это освежающее обливание после ванны: теплой ванной мы выделяем и выводим вредные соки: от холодного обливания наступает укрепление и закрепление. Первые разы ребенок будет жаловаться и плакать, как большая часть детей; но после нескольких раз он легко будет входить в ванну, особенно при ободрениях со стороны матери. Ванну нужно повторять каждые 2—3 дня. Ребенок скоро почувствует себя лучше, крепче, свежее; глаз также сделается чище. Если заботливая мать желает еще средство, действующее прямо на глаз, пусть возьмет кусочек квасцов (величиной с 4 ячменных зерна), распустить в кружке воды и промываете 3—4 раза в день больные глазки. Все пойдет, как следует. Мать не должна забывать, что и по излечении ребенка следует в неделю 1 раз обмывать его, как указано, а в следующую — готовить ему овсяную ванну. Даже если маленькому пациенту не 5 лет, а 5 недель, пусть молодая мать не испугается, если и в этом случае я предложу применить то же лечение.

Маленький Антон, четырехлетний ребенок, золотушен, на голов у него сыпь; около рта кругом тоже не чисто, глаза воспалены. Мать думала все, что ребенок умрете но он не умирает, а продолжает страдать. Пусть она ему надевает каждый день, перед сном, рубашонку, намоченную в воде с небольшим количеством соли; затем уложит его спать, и хорошенько укутает одеялом. Пусть она это делает в первую неделю каждый день, во 2-ю — через день, в 3-ю — через каждые два дня, в 4-ю через 3 дня, и дает кроме того ежедневно в пищу или пить немного мелового порошка: мальчик выздоровеет, а мать не нарадуется на своего здорового сына.

Берта ходит в школу, но выглядит плохо, и у нее так часто болят глаза, что она ничего почти не видит. Глаза красны, и в них постоянное жжение. Нужно девочке надеть в продолжение 10 дней 6 раз мокрую рубаху, а если этого недостаточно, то приготовить ей ванну (24°—25° R) из отвара сосновых ветвей, заключив ее обливанием свежей водой. При этом хорошо промывать раза 3 в день глаза водой из сабура (на щепотку сабура наливается стакан горячей воды). Последнее излечивает и укрепляет глаза.

У Вильгельма, 9-ти лет мальчика, были больны глаза. Бедный ребенок был почти совсем слеп — он едва различал людей. Лечение его стоило родителям более 400 марок, но ни врачи, ни напитки не могли ему помочь. Сам мальчик был в таком же печальном состоянии, как и глаза, конечности холодные, отсутствие аппетита, сильная худоба, печальный и подавленный вид. Несчастный мальчик носил очки и ходил с проводником.

Через 4 месяца Вильгельм был совершенно здоров и телом, и глазами. Он принимал по 2 теплые ванны в 1-ю неделю. Четыре раза в неделю надевал он рубаху, погруженную в воду с небольшим количеством соли, на 1 — ½ часа. Затем я велел мальчику часто ходить босиком по мокрой траве, или во время дождя. В продолжение первых 4 недель он принимал по 3 или 4 ванны в 15° R. не долее, чем на 1 минуту, с последующим движением. И это продолжалось несколько недель. При этом мальчику промывали глаза 2 раза в день квасцовой водой — (щепотку квасцов на кружку воды). Вместе с телом оживали и глаза. В конце концов, они открылись совсем и заблестели на свежем личике мальчика, будто он вовсе не болел никогда.

Христина, лет 24, обладает цветущим видом, не постоянно страдает глазами. У нее слишком много крови в голове, слишком мало в ногах. Лечение; через день — тепленькая ванна с золой и солью; это отвлекает кровь к ногам; 3 раза в неделю холодная ванна до подмышек — по ½ минуты. При работе часто ходить босиком. Прилив крови к голове уменьшается, проходит совсем, и болезнь глаз исчезает.

Болезни глаз.

Агата приходит и рассказывает: „уже три года я страдаю сильными головными болями и совсем лишилась сна. Ноги мои всегда холодны; когда прекращается на время головная боль, мне не дает покою страшная боль в спин. Зрение у меня так ослабло, что я едва различаю дома, и если так пойдет далее, я ослепну совсем”.

Агата должна была:

- 1) 2 раза в неделю носить по ½ часа рубаху, намоченную в воде с солью;
- 2) 2 раза в неделю употреблять короткое обертывание, намоченное в отвар сенной трухи, по 1/2 часа каждый раз.
- 3) Лить ежедневно в течение 1 минуты воду на колени, с последующим движением. Это продолжалось 2 недели. В продолжены 3-й недели она должна была каждый день делать обливание верхней части тела и колен, и после обеда принимать полуванну; кроме того, каждый день ходить 3 минуты по воде то же продолжалось еще 2 недели. Спустя это время, приливы крови к головам исчезли; зрение, поэтому, возвратилось; в ногах перестал ощущаться холоде больная излечилась.

Сыпи.

Под словом „сыпи" я подразумеваю все те не имеющие особого названия сыпи, которые быстро появляются на коже, и также быстро исчезают. Обыкновенно на них никто не обращает внимания; но они могут иногда сделаться очень неприятными, даже мучительными для груди, спины и других частей тела.

Большую частью эти сыпи не мешают людям в продолжение многих лет заниматься своим делом, по крайней мере, не мешают ощутительным образом. Однако, мне известны люди, страдающие припадками сумасшествия при исчезновении подобного рода сыпей, даже случаи иступления.

Сыпь всегда снова появлялась от средств, рекомендованных при лечении лишаев, и припадки прекращались. Но, все-таки, значить — сыпь не такой пустяк, как кажется. Если запустить сыпь и не быть чисто плотным, то легко может образоваться умопомешательство, сухотка, чахотка, болезни печени, почек и другие тяжелые последствия.

Тому, кто страдает сыпью, я советую заранее, пока еще нет ни одного из упомянутых тяжелых последствий этой болезни, исподволь производить каждую неделю несколько легких применений водолечения (по одному через день) в следующем порядке: полное обмывание холодной водой, испанский плащ, малое обертывание. Если в первое время сыпь усилится,— пугаться не нужно — это прекрасное доказательство действие воды, и тем усерднее нужно продолжать применение ее.

Кто последует этому совету, сам увидит, что сыпь потом совершенно исчезнет.

Беспристрастный читатель сам может рассудить, что предпочесть ему для очищения кожи: различные ли отвратительные мази, под громкими названиями „чудесный бальзам", „молоко красоты", или чистую, прозрачную воду? Что за мерзости содержатся часто в этих мазях, прославляемых в каждой газетке. Многие и многие очень постыдились бы, если бы их знатные родственники и товарищи узнали, что они прибегают к подобного рода средствами Мои слова мало помогут, я знаю — люди мазались и будут мазаться. „Mimodus vult decipi. Nabeat sidi!" Пусть мажутся, когда так.

Один помещик рассказывал мне: „Я уже около двух лет страдаю сыпью на лице и всем теле: иногда ее немного, но часто она высыпает в огромном количестве, и если она так будет продолжаться, что может случиться очень легко, то я не знаю, что меня ожидает.

„Я употребил много средств против нее, но ничего не помогло”.

Применения воды были следующие:

- 1) Каждую неделю две теплые ванны из отвара овсяной соломы по 15 минут, и попеременно две такие же холодные, по 1 минуте; или же — сильное обмывание.
 - 2) 3 раза в неделю полное обмывание холодной водою, ночью или утром, при вставаний.
- Ежедневно он принимал маленькую щепотку „белого порошку" (см. II часть). Это лечение длилось 3—4 недели; затем он производил 1—2 раза в неделю полное обмывание или принимал полуванну.

Сухотка.

Мы знаем, что многие люди чрезвычайно легко полнеют и этого обыкновенно опасаются, так как, по справедливо установившемуся мнению, такие люди не особенно долговечны. Но мы знаем также массу мужчин, женщин и детей, у которых, наоборот, быстро наступает истощение и упадок сил. Эти люди похожи на травку, которая сегодня зеленеет в поле, а завтра уже вянет. Самое удивительное это то, что многие совсем не чувствуют своей болезни. Они жалуются большей частью только на усталость, плохое расположение духа и на слишком большой аппетит или отсутствие его. Если не прийти сейчас на помощь, то такие полумертвые уже растения увядают совершенно; они угасают, как слабый фитилек ночника. Иногда присоединяется еще и острая болезнь, которая скоро и заканчивает с тлеющей свечкой. Такие больные похожи, по моему мнению, на здание, построенное из дурного материала и цемента; все скоро расшатывается в нем, не может твердо держаться, готово распасться. Часто говорят: „он умер от рахита" Это было именно крушение ломкого, слабого тела. Это только различные обозначения одного и того же факта. Хорошее питание здесь не поможет. Попробуйте скрепить цементом разрушающийся дом — всякий разумный человек только улыбнется. Сухотка отличается от чахотки тем, что в последней — разрушение начинается от одного органа — легкого, горла или др., при сухотке же весь организм представляет развалину. Часто ищут причину сухотки в почках, животе, и т. д., большей частью до вскрытия трупа определить ее нельзя — нас обманывают самые верные признаки.

1. Один довольно полный мужчина пользовался постоянно завидным здоровьем. Образ его жизни и диета были совершенно нормальны. Вдруг он стал замечать, что его силы и полнота исчезают, у него начались сильные головокружения, и он не решался стоять на месте, не имея опоры. Ужаснее всего было то, что, когда он ходил или стоял, ноги его не ощущали твердой опоры. В 6 недель больной потерял в весе 72 фунта. Этот красивый, здоровый мужчина шатался из стороны в сторону, как надломанный тростник, или высохшее, безжизненное дерево. Лекарства не приносили никакой помощи; больной с грустью, но уверенно ждал близкой смерти. В этом состоянии и настроении явился он ко мне. Я его просто не узнал, хотя он был мой хороший знакомый. Я сам сомневался в возможности его излечения, но все-таки посоветовал ему попытаться последнее средство — обратиться к вод.

Нужно было укрепить организм и отвести его от пути самоуничтожения. Ежедневно больной ходил 2—3 раза босой по мокрой траве или мокрым камням. Ежедневно он накладывал себе верхний и нижний компресс и раз в неделю носил испанский плащ. Кроме того, каждую неделю он принимал два полуванны и одно короткое обертывание; затем, вместо полуванны — полные холодные ванны в течение 1 минуты, и теплые, с двумя переменами — каждая по разу в неделю; кроме того раз в неделю полное обмывание.

Для полного уничтожения болезни и возможности рецидива (повторения), я посоветовал: 1 холодную полную ванну, 1 обливание верхней части тела и колен, и по временам, испанский плащ.

Уже после первой недели убыль сил прекратилась, и началось восстановление сил. Порцию пива я уменьшил с 5 стаканов на два; пищу советовал питательную, но простую. После двухмесячного лечения больной был совершенно здоров и возвратился к своим обычным занятиям. Теперь он еще крепок и здоров.

2. Одна мать семейства, здоровая и цветущая, потеряла в короткое время здоровье и силы. Смертный приговор был ей уже произнесен, так как никакие средства не помогали ей. В своем несчастье она прибегла к помощи воды.

2 раза в неделю носила она по 1 часу мокрую рубаху и 2 раза в неделю брала полуванну, применяя то и другое в течений 2 недель. Силы ее несколько увеличились; после этого — одно короткое обертывание и 1 полное обмывание в неделю; последнее она должна была делать утром, сейчас с постели, и опять возвращаясь после этого в постель. Женщина эта совершенно выздоровела, и была возвращена своим детям.

Иногда можно заметить, что также больные принимают, по-видимому, слишком много пищи, так что больной их организм не может распределить и переработать ее правильно. Поэтому появляются вредные последствия — ненормальное ожирение, застои крови, накопление болезненных соков и т. д. Правильные применения воды регулируют принимаемое, выводят

ненужное, исправляют кровообращение и укрепляют организм.

Возможен еще один случай: пища принимается, но не усваивается, как следует, органы слабы, вялы, бездеятельны и неспособны к работ, они ослаблены в своих функциях. Понятно, что и здесь могут возникнуть различные расстройства организма. Отрежь у какого угодно растения присасывающее корни, и оно погибнет. На эти корешки похожи наши органы. Вода освежает, укрепляет их от воды органы снова приходят в движение, оживляются, приобретают надлежащую деятельность. Сколько молодых людей наделены такими хилыми организмами, что их можно считать почти трупами. Дай им Бог, чтобы они во время отыскивали источник, могущий дать им исцеление, пока еще не поздно.

Костоеда.

У одного господина стал болеть палец на ноге; он думал, что у него немного поврежден ноготь, и не обратил на это внимания; но на пальце образовалось

воспаление, и нужно было обратиться к врачебной помощи. Врач прописал множество средств в течение нескольких недель, и говорил, что палец выздоравливает, несмотря на то, что воспаление увеличилось, вся нога распухла, и сделалось невозможным ходить или стоять на ней. Пациент и не подозревал, что с ним творится, пока, наконец, не отделились 2 косточки. Тогда он стал опасаться состояния ноги и сомневаться в правильности лечения ее. Он был знаком со мною, и попросил, что бы я посмотрел его ногу; оказалось, что это костоеда.

Я сейчас велел сделать отвар из полевого хвоща, намочить в отваре холст и обернуть им все распухшее место. Через некоторое время опухоль исчезла, и начинавшаяся костоеда была излечена.

Через год болезнь появилась опять, но уже на другой ноге, и опять на большом пальце.

Врач разрезал палец и применял едкие средства, которые залечили палец. При лечении больной чувствовал на другой ноге продолжительную боль, похожую на ту, которую он чувствовал при первой костоеде. Но лечение шло между тем дальше, и врач объявил его, наконец, конченным и удачным, хотя палец остался более толстым и покрасневшим. Усердный в своей службе господин был в состоянии ходить и работать; чего ж было больше желать?

Меня уже больше не спрашивали, потому что я всегда говорю только правду, и я сказал бы, как и оказалось, что болезнь прекращена, но не излечена; костоеда должна появиться опять.

Как же нужно было лечиться? Надо было лечить разом обе ноги, до исчезновения красноты и всякой боли, и лечить ножными обертываниями, намоченными в отваре овсяной соломы; нужно было делать обертывания несколько раз в день, и притом так, чтобы они захватывали также места выше и ниже пораженных. Отчего же у этого господина образовалась костоеда в ногах, а не на кистях рук, в руках? А оттого, что перед этим он перенес тяжелую болезнь, после которой постоянно чувствовал слабость в ногах в них, вероятно, остались еще нездоровые соки. При постоянной работе (ведь ноги одни переносят тяжесть всего тела, и часто — какого еще тела) они не могли поправиться, и вот вредные соки, развиваясь, и произвели костоеду.

Этот господин жив еще теперь, и должен очень остерегаться, чтобы костоеда не повторилась. При первых ее симптомах, пусть он не пренебрегает моим дружеским советом, и обертывает свои ноги отваром полевого хвоща или соломы.

О других случаях костоеды я не говорю — они обыкновенно бывают в более молодом возрасте и скоро излечиваются.

Недержание мочи по ночам.

Этой болезнью страдают большей частью подростки обоего пола, иногда же и взрослые, лет до 20 и больше.

В газетах часто встречаешь рекламы о средствах против этой болезни; но большей частью — это только шарлатанство. Многие, к сожалению, употребляют все-таки эти средства, или желают излечить несчастных детей розгами и насмешками, что, конечно, только увеличивает зло. Мне рассказывали, что в одном заведении таких больных детей наказывали каждый день перед сном розгами; бедные дети вначале не засыпали из страха пред возможностью повторения; затем засыпали глубоким, тяжелым сном, и — повторение припадка является очевидным. Причина болезни от слабости организма; укрепите его — и болезнь пройдет.

Я советую таким больным людям от 8—13 лет ходить ежедневно в воде по икры 3—5 минут после этого бегать по комнате или на свежем воздухе, чтобы опять восстановить теплоту организма; через пять дней подобное несчастье повторилось только с двумя из шести; через несколько дней и эти были излечены.

Второе применение воды состояло в держании рук в воде (по 2 минуты) после ходьбы в ней; это тоже помогало, и придавало здоровый цвет лица детям, имевшим до тех пор совсем нездоровый вид.

Для взрослых этого средства также совершенно достаточно. Только, если вследствие слабости организма испортились вместе с кровью и соки, я советую пить каждый день по 1 чашке настоя тысячелистника (утром и вечером по ½).

Нужно прибавить, что в этих случаях, чем вода холоднее, тем лучше. С теплой водой я достигал как раз противоположного.

Катар мочевого пузыря.

Один господин рассказывает: „Мне 30 лет и я уже страдаю 3 года Катаром мочевого пузыря, который я приобрел от слишком большого напряжения при служебных обязанностях, а особенно от продолжительного удерживания мочи в пузыре. Вначале я отправлял еще свою службу в течений 2 месяцев, хотя с трудом и при сильных болях, но однажды, за столом, я упал вдруг от слабости и боли. 4 месяца пролежал я в кровати, и стал походить просто на скелет — во мне было всего 82 фунта весу. Врач советовал мне только пить Вильдунген, которого я выпил около 100 бутылок, и принимал теплые сидячие ванны. К этому присоединился сильный желудочно-кишечный Катар. К весне, после 4 месяцев, мне стало лучше. Летом я себя чувствовал сносно, хотя сильные боли возвращались по временам, и моча была почти всегда мутная. Зима опять осыпала меня страданиями, и лишь последующая весна и лето поставили меня на ноги. Но зимой 1887 года боли в пузыре с каждым днем усиливались, мочи выделялось все меньше, и она все мутнела, и я опять пролежал 3 недели. Силы мои все слабли и истощались, так что я думал, что у меня что-нибудь в род сухотки. Нижняя часть тела всегда была холодна — мне было холодно даже в натопленной комнате, при 5 парах кальсон и 3 парах чулок словом мне было худо. Врач велел только тепло одеваться, а против Катара пузыря опять посоветовал пить частью Вильдунген, частью Кронненквелле, которой я выпил около 150 бутылок. По многочисленным советам я решился при первой возможности, ехать в Верисгофен”.

Пациент был очень изнурен и истощен, но не кашлял. Я подал ему надежду на выздоровление. Уже на 3-й день цвет лица его стал свежее, боли с каждым днем уменьшались, моча выделялась обильнее и чище, и через 3 недели он сказал: „ну, теперь я опять весел и здоров по старому, это сделала вода”

Результаты были чрезвычайно успешны. Врач, лечивший этого господина специально от страданий пузыря, был поражен успешностью лечения, и признал пациента совершенно здоровым.

Применения были: паровые ванны (на ночном стуле) из отвара полевого хвоща; обливание верхних частей тела и хождение по вод перед обедом и после него; затем, попеременно — сидячие ванны и верхнее обливание (тоже каждый день), и, в продолжений всего лечения, питье настоя из можжевельных ягод и полевого хвоща.

Нервное страдание мочевого пузыря.

Один учитель рассказывает: „Врачи называют мою болезнь „нервным, раздражительным состоянием пузыря и живота”. Уже около 15 лет я страдаю затруднением мочеиспускания, иногда больше, иногда меньше. Этой весной болезнь особенно усилилась. Мне случалось мочиться по 15—20 раз в ночь, при сильном напряжений. В осадке находились многочисленные кристаллы солей и слизи. При этом я страдал сильными запорами, скоплением газов, судорожными вздрагиваниями тела и нервным почесыванием ноге. Полная потеря аппетита и бессонница истощили меня”.

Применения воды были:

- 1) Полное обмывание каждую ночь.
- 2) Один день — короткое обертывание; следующий — мокрая рубаха, намоченная в теплой

вод с солью.

3) Ежедневно чашка настоя полевого хвоща с 2-6 толчеными ягодами можжевельника; и это в продолжений трех недель.

Спустя короткое время возвратились аппетит и сон, и все признаки болезни постепенно исчезли; оставались еще усталость и боль в ногах против этого я назначил:

- 1) Утром верхнее обливание.
- 2) После обеда обливание колен.
- 3) По временам полуванна.

Последние остатки болезни также скоро исчезли.

Мочевые камни.

Один господин заболел в цветущие годы своей жизни: появилась сильная боль в почках, и моча перестала выделяться. Врачи объявили, что в пузыре у него камень, и что его можно удалить только оперативными путем но больной ни за что не решался на это.

Этого больного посещал один знакомый, чтобы осведомиться о его здоров; пациент рассказал ему о своем гор, и тот посоветовал принимать утром, в обед и вечером сидячую ванну из отвара полевого хвоща, и перед каждой ванной выпивать по чашке настоя полевого хвоща. Через 36 часов вышел камень величиною почти с кедровый орех, боли прекратились, и господин этот выздоровел.

«Я был сильно болен, в продолжение шести месяцев меня лечили от болезни почек и мочевых камней, а также геморроя, который сильно мучил меня. Ни один из трех лечивших меня врачей не мог мне помочь. Стороной я узнал, что один врач объявил, будто моя болезнь неизлечима. Один из врачей посоветовал мне поехать в Гейдельберг, и сделать операцию извлечения камня; но я решил лучше умереть дома, чем в незнакомом городе. Итак, я ничего не предпринимал, и уверяю вас, что с мочой у меня ежедневно истекало более 4 бутылок крови. Я покорился своей несчастной судьбе, и часто ночью, когда боли не давали мне уснуть, думал о том, когда уже я освобожусь от своих мучений. Наконец, поели того как я издержал на лекарства и минеральный воды около 60 руб., Бог услышал мои молитвы. На моем одре я узнал о вашей книге, достал ее, тотчас начал лечение, и уже через 8 дней не ощущал никаких болей. Моча моя стала прозрачна, как вода (раньше она была мутна, как испорченное пиво) и теперь, через 4 недели, я весел и бодр, как 18-ти-летний юноша, хотя мне уже 60 лет, если б не было так стыдно, я бы готов был пускаться в пляс. Если б не ваша книга, меня бы давно не было в живых. Врачи не хотели верить, что я совершенно выздоровел».

Оспа.

Оспа, это — скарлатина в большом вид. Скарлатина заразительна, оспа еще более, будь это белая или черная. Лечение во всех случаях одинаковое. Говорят, что, если во время оспы нет сыпи, то больной должен умереть. Поэтому ничего не может быть разумнее, как вызвать наружу оспенную материю, и удалить ее как можно скорее из тела.

Шесть человек, больных белой оспой, были излечены тем, что их обмывали каждый раз, когда жар усиливался, и удушье становилось невыносимым. Сначала обмывания производились каждый час, потом каждые 2—3 часа. Затем только 2—3 раза в день. На седьмой день все шестеро выздоровели. Пищу они почти не принимали; пили довольно много, что не вредит если пьют небольшими порциями. Если бы все больные обратили на это внимание. Если пить сразу по многу, то жажда не утоляется, и удушье увеличивается.

Вследствие вышеуказанного лечения водою, оспа всегда выступает на поверхность кожи. Она выступает в виде небольших, островчатых бугорков таких больных следует обмывать без всякого страха. Чем раньше и аккуратнее это делать, тем быстрее пузырьки созревают, и ядовитая материя выделяется. Она, так, сказать, смывается прежде, чем перейдет в сыпь. Нужно также давать больным пользоваться свежим воздухом,— (прежде им в этом отказывали из опасения простуды) следует открывать хотя бы форточку, чтоб мог проникать свежий воздух.

Обмывать следует так быстро, чтобы весь процесс продолжался не долее 1 минуты; таким образом оспу у взрослых также легко вылечить, как у детей — скарлатину. Следует при этом заметить, что самое лучшее — применять воду умеренно.

Четыре osoby заболели той же оспой; он ведь тоже выздоровели, применяя в вид лечения ежедневно 2—3 раза мокрую рубаху, которую прекрасно мог бы заменить испанский плащ

Через час рубаха снималась, и применение ее повторялось лишь тогда, когда жар и удушье усиливались. В последние дни это случилось максимум раз — другой. В неделю было окончено все лечение, и от обезображивающих оспенных знаков не осталось никакого следа.

Фридрих не в состоянии более ходить, и чувствует сильную усталость во всем тел. У него сильные головные боли, сильная тошнота и тяжесть в груди. Приглашают врача. Последний заявляет, что у больного будет оспа; но для ее развития нужно не менее трех дней; хорошо было бы дать слабительное, но кроме этого ничего нельзя сделать. Больной остался этим доволен, и велел поставить у своей кровати ванну с водой. Каждый час он входил в ванну и обмывал все тело грубым полотенцем. Все это продолжалось не более 1 минуты; продолжение 18-ти часов больной сделал себе 18 обмываний. Раньше, чем явился доктор, больной уже совершенно выздоровел от оспы.

Только что я узнал от одного из своих друзей, что он, лечя по моим указаниям, вылечил в несколько дней 4—5 человек, у которых появилось лихорадочное состояние, и можно было ждать заболевания оспой.

Если где-нибудь является эпидемия оспы, скарлатины, сыпных болезней, то необходимо поспешить с их лечением промедление здесь весьма опасно; эти болезни сразу подкашивают силы. Кто тушит в начал, тому потушить легче. Через несколько дней помощь может оказаться уже запоздалой.

Когда ребенок начинает жаловаться на головную боль, тяжесть в груди, затрудненное дыхание — наступило время лечения водой; если бы эти симптомы и обманули Вас — лечение водой повредить не может.

Вообще в этом случае повторяю следующие правила:

Обмывания должны производиться по возможности быстро и простираться на все тело пациента.

Укутываться после каждого применение следуете старательно, но не чересчур. Воздух в комнате должен быть постоянно вентилируем, но струя свежего воздуха не должна касаться больного.

Обмывания должны повторяться каждый раз при усилении удушья и жара. Никогда не нужно упрашивать больного, особенно тяжелобольного, чтобы он ел. Голод сам покажет, что желудок снова в состояний работать. Лишняя пища остается не переваренной, обременяет желудок, и затрудняет выздоровление, а иногда служить причиной болезни.

Против этого грешат особенно в деревнях: всякий считает своим долгом предложить больному пищу, напитки, сласти, не понимая, что это действуете, как яд, отраву. Словом делают невообразимые безрассудства и грешат против высшего блага, здоровья.

В случае появления у больного аппетита, можно дать ему кушать, но немного, и простая, легкая удобоваримые кушанья, без пряностей; и никогда — до полного пресыщения. Я советую давать хорошо сваренные плоды как напиток, и подкрепляющий, самое лучшее вода с небольшим количеством вина, или с молоком потом — чистое молоко. Не дай Бог давать больному какие бы то ни было сладости.

В некоторых местах, при распространен^ оспы, уже стали употреблять воду, но, к сожалений слишком грубым и устрашающим больных образом. Если бы применение воды распространилось больше, и способы применения ее стали мягче и умереннее — много человеческих жизней можно было бы спасти.

На оснований многолетней практики я беру на себя смелость утверждать, что при таком способе лечения ни один больной (за малыми исключениями) не умер бы от оспы — (если только у него, кроме оспы, не было тяжелых осложнений) и мною всегда овладевает печаль, когда я читаю, что сотни и тысячи людей гибнут от этой болезни, и еще более — от сопровождающих ее лихорадочных заболеваний. Под рукой такое верное средство для излечения — вода! И часто ни одной капли ее не применяют для уменьшения жара! Кто ж поймет, почему? Когда же оценят по заслугам целительную силу воды

Кроме того, при излечений водой никогда не остается знаков (язвинок) на лице — это, ведь громадное преимущество.

Вместо обмываний можно надевать по 2 раза, а при сильном жарь — по 3 раза в день ис-

панский плащ, на 1 — ½ часа; не нужно только забывать что после каждого употребления плащ надо хорошенько вымыть—в нем окажется громадное количество ядовитых соков.

Дальнейшее применение воды состоит в том, что на грудь и живот пациента накладывают верхний компресс, из куска грубого полотна, сложенного вдвое; затем идет нижний компресс. При сильном жар это следует повторять 2—3 раза в каждые полдня

Катаракта.

Один чиновник привел ко мне своего 9-ти-лет-него сына, страдавшего глазами. Бедный мальчик едва мог ходить без помощи. „Зачем вы ко мне пришли"? — „Мой сын лежал долго в лечебнице, но его выписали оттуда, объявив, что у него неизлечимая катаракта (сырое бельмо)". Быть слепым в 9 лет—это ужасно.

Один глаз помутнел настолько, что зрачок его можно было рассмотреть только при очень хорошем зрении, другой, хотя и несколько меньше, тоже помутнел, и ребенок видел только этим глазом.

Бедный ребенок страдал не только глазами, и я это сразу заметил. Юный организм был совсем расстроен, истощен, подкошен, можно было подумать, что дитя, по меньшей мере, больно сухоткой. Отсутствие аппетита, жизнедеятельности; полное исхудание; совершенно сухая кожа,— словом, полное разрушение организма. Попробуем сначала вылечить тело, тогда, быть может, и откроются глаза.

Прежде всего, я удалил очки, которые носил ребенок. Он должен был возможно дольше ходить босиком по мокрой траве или камням вначале ему 2-3 раза в день сильно обмывали живот, грудь и спину; через некоторое время, вместо обмываний он принимал полуванны, затем полные ванны (не более 1 минуты). Изредка применялись обертывания или рубаха, намоченная в воде с солью, на 1-½ часа.

Для очищения и излечения глаз, специально,— я применял примочки из различных препаратов: сначала сабурную воду (глаза хорошенько промывались этой примочкой, особенно с внутренней стороны, ежедневно 3-5 раз). Сабур растворяет, очищает, излечивает. Затем — квасцовую воду; глаза промывались ею 3-4 раза в день. Квасцы разъедают и очищают. Затем — медовую воду (пол ложки меда варится минут 5 в кружке воды) — ею промывались глаза также 3—5 раз в день.

Мальчик быстро начал поправляться, сил стало прибавляться, на вид он сделался свежее, крепче, цветущее, дух и тело возвратились в нормальное состояние. На цветущем лице мальчика засверкали и прояснившиеся глазки, и он стал видеть так же хорошо, как и его школьные товарищи. Нельзя было поверить, что это — то же самое несчастное дитя.

Я твердо уверен, что болезнь и жалкое состояние глаз были лишь последствием еще более удрученного болезнями тела. Понятно, что в больном организме страдают сначала наиболее нежные части; но если организм поправляется, выздоравливают и больные части его.

Хлороз (малокровие, бледная немочь).

Так как наше тело образуется из крови и от крови зависит здоровье, крепость, и продолжительность жизни организма, то понятно, всякий, желающий долго жить и пользоваться здоровьем, должен стараться имеет кровь здоровую и в достаточном количестве. У кого крови мало, недостаточно, или образуется нездоровая кровь, тот подвержен всевозможным болезням. Для образования хорошей крови необходим, прежде всего, чистый воздух, достаточно света, затем хорошая, питательная пища и движение, деятельность для тела. Если этих условия нет в достаточном количестве, крови образуется слишком мало; а если к этому присоединяется дурное питание, то кроме того, будет образоваться слабая, нездоровая!

Малокровие может произойти также от кровопусканий, ранений и т. п.

Кто малокровен, тот слаб или болен.

Истинную картину малокровия представляют собою страдающие хлорозом. Лицо такого больного бледно или желтовато-смуглого; особенно бескровны губы и десны, в придачу вялость век, общая слабость, худоба; недостаток тепла, согнутое положение тела — вот настоящая картина болезни.

Дальнейшие последствия хлороза: головные боли, сердцебиения и затрудненное дыхание,

особенно при восхождении на горы и лестницы, боли в крестце, обмороки, судороги, вялость пищеварения. Подобные больные часто любят пищу, которая нездорова и не может доставить организму хорошую кровь.

Самое верное и единственное средство для излечения заключается в том, чтобы больной возможно больше времени проводил на свежем воздухе, никогда не носил платья слишком теплого и плотно облегающего тело, так, чтобы всюду мог проникать воздух, чтобы комната не была у него слишком натоплена. Также больные должны обязательно избегать спертого воздуха, какой бывает в погребах, не проветриваемых помещениях, дымных комнатах и т. д. Пища должна быть самая простая и удобоваримая — молоко, хорошим хлеб, хлебная похлебка, самые простые мучнистые блюда; есть как можно меньше каждый раз, лучше всего 3—4 ложки молока, но за то часто. Много молока пить сразу не хорошо, потому что в больших количествах оно плохо переваривается желудочным соком, и плохо действует на желудок. Для увеличения количества крови очень полезны движения и работа на воздух (но не через силу) — здоровье при этом возвратится само.

Применения воды при этом:

3—4 раза в неделю полное обмывание ночью, вставая с постели, и после этого сейчас опять в постель; 1—3 раза в неделю стоять 1 минуту по икры в воде, и держать в воде руки до плеч.

Если малокровный очень слаб, то он может в начале для всех применений употреблять теплую воду, к которой можно прибавить соли и уксуса. Для возбуждения аппетита хорошо принимать по 2—3 ложки полынного настоя в день. Превосходно также действует щепотка толченого мела в 4—5 ложках воды, каждый день два раза.

Когда от указанного лечения общее состояние здоровья улучшится, обмывания и ножные ванны можно заменить 2—3 полуваннами в неделю; хорошо также делать обливание верхних частей тела и колен, но не слишком часто.

Бедная служанка редко болеет малокровием.

Малокровие у ребенка; мать приносит 5-летнего ребенка. Дитя довольно хорошо упитано, довольно крепко сложено, но цветом лица больше походить на мертвеца, чем на живого ребенка. У ребенка нет жизни, веселости, отсутств1б аппетита, слабость, словом, он больше походит на старика по деятельности организма, чем на молодое существо.

Врачи ничем не могли помочь. Двое из них советовали укрепить его вином но ребенок и к вину, как ко всякой пище, питал отвращение. Что было делать?

1) Каждый день ребенку надевали рубаху, намоченную в теплый настой из сенной трухи.

2) Каждый день полное обмывание водой с уксусом.

3) Дома и на дворе, по траве бегать босиком. Пища самая простая: вода, молоко (но все маленькими порциями).

Все это в продолжение двух недель; затем:

1) Каждый день ходить 3—5 минут по икры в нехолодной воде.

2) Каждый день полное обмывание водой с уксусом.

3) 1—3 раза в неделю рубаха, намоченная в настое из сенной трухи, или в воде с солью.

Применять это в течение двух недель, и затем продолжать все это, но вполупину реже.

Кровавая рвота и кровотечение из легких.

В случае кровотечения, спрашивается, откуда оно: из желудка или легких? При кровотечений из легкого, кровь появляется при кашле; при том она алая, пенится; из желудка же кровь появляется при рвоте; такая кровь иссиния-красная, густая и выходит комками. К кровавой рвоте нужно всегда относиться с большой осторожностью, так как при этом всегда представляется большая или меньшая опасность. При желудочном кровотечений кто может знать, какой сосуд поврежден и когда кровотечение повторится? Небрежность может повлечь за собой острое малокровие или другую тяжкую болезнь. Еще большую опасность представляет сильное кровотечение из легких. В таких случаях следует как можно скорее озаботиться о подаче помощи. В обоих случаях кровотечения первым средством служить настой из полевого хвоща, благодаря своим стягивающим свойствам. При кровотечениях из носа, следует этот же настой по возможности втягивать в нос если же оно — из легких, то нужно каждые 10—15 минут принимать пару таких ложек. При этом кровь обыкновенно скоро унимается. Но и после прекращения кровотечения необходимо довольно долгое время принимать этот настой; в моей практике он

всегда превосходно помогал. Если кровотечения повторяются, надо постараться найти причину их. Тогда или легкое повреждение, и больной страдает чахоткой, или существует слишком сильный напор крови к голове (см. приливы), или причина заключается в язвах желудка.

При сильном кровоизлиянии из легких в большинстве случаев помочь нельзя ничем, и наступает быстрая смерть.

К слову сказать, о кровотечениях из носа. Многие страдают часто этим и не обращают на это внимания, потому что потом хорошо себя чувствуют.

Но все-таки это состояние — болезненное, и рано, или поздно последствием его будет тяжелая болезнь.

Кроме всего прочего, должно наступить малокровие, гидремия (жидкая кровь), и с этим — обычные явления: болезненность, пугливость, нервность, и т. д. В числе средств, останавливающих кровотечение из носа, рекомендуются часто: неожиданно испугать больного, во время кровотечения, лить на затылок воду, держать в различных положениях голову и т. д.

Я против подобных маневров, часто вызывающих действие, обратное желаемому. Лучше всего в данном случае регулировать кровообращение, т. е. отвлечь кровь к животу и ногам, которые в это время бедны кровью, отчего и являются потом слабость, и различные страдания. Для этого отвращения прекрасно служат: сначала теплая ванна с водой и солью, в продолжение 15 минут 2—3 раза в неделю; также 2—3 раза в неделю хождение по мокрым камням и 5—3 коротких обертывания. Когда организм снова укрепится, превосходно действуют полуванны и обливание тела, а также обмывания верхних частей его, каждое применение по одному разу в неделю.

Случаются кровотечения из носа, не только опасные, но прямо смертельные. У одной девушки, 15 лет, находившейся в период половой зрелости, кровь хлынула из носа фонтаном, и кровотечение закончилось смертью.

Я сам знаю один случай с 16-летней девушкой, у которой в ½ часа вытекло через нос три чашки крови. Смертельная бледность и сильная сонливость возбуждали самые серьезные опасения. В два часа ночи меня разбудили, чтобы напутствовать истекающую кровью девушку. Я сейчас же приказал вылить пол лейки воды на голову девушки и пол — на верхнюю часть спины. Кровотечение остановилось почти моментально. Больная лежала спокойно, но почти в бессознательном состоянии, от слабости. Немного спустя кровотечение повторилось; опять применили те же обливания с полным успехом. Для поддержания сил больной давали каждые полчаса 2—3 ложки молока; через два дня ей стали давать укрепляющий суп, попеременно с молоком, но очень небольшими порциями, — и совершенно истощенный организм стал постепенно укрепляться. Верхние обливания повторялись аккуратно каждый день. Кровотечения совершенно прекратились, и отсутствовавшим аппетит возобновился. Через 4-6 недель больная видимо поправилась, а через полгода, хотя и чувствовала еще небольшую слабость, имела здоровый, цветущий вид.

Причиной кровотечений служила и здесь, вероятно, половая зрелость.

Кровотечения.

Один господин приходит и рассказывает: „Моя жена уже давно страдает кровотечениями; теперь она при смерти; пока я вернусь, она, быть может, уже умрет. Неужели нет никакого средства против этого?“

Я велел делать следующее:

1) Принимать каждые ¼ часа по 2—3 ложки настоя полевого хвоща, а через два дня — ежедневно по 2 ложки.

2) Положить на живот компресс (уксус и вода — пополам) на 2 часа, и намачивать его каждые 30 минут.

Кровотечения вскоре прекратились, и женщина эта должна была только еще 2 раза повторить эти компрессы на ½ часа. Для увеличения количества крови — самое лучшее средство — каждый раз давать по полной ложке молока, кроме обыкновенной пищи. Через месяц эта женщина возвратилась уже к своим обычным занятиям.

Нужно заметить, что эти применения указаны только на случай, если нет на месте врача.

Заражение (отравление) крови.

Одна мать семейства оцарапала себе слегка палец и не хотела обращать внимания на такой пустяк. Но уже ночью почувствовала она сильную боль в пальце, тошноту, и сильный позыв на рвоту. Она оцарапала левую руку, но чувствуете боль и в правой ноге. Рука сильно распухает за 10 часов до локтя, и в ней ощущается невыносимая боль. Сосуды на распухшей руке сильно выдаются и посинели. Врача близко не было, а опасность была огромна — заражение крови могло распространиться на все тело — опухоль уже доходила почти до плеча.

Сенная труха была облита горячей водой, и рука, обвязанная холстом с сенной трухой, была погружена в отвар настолько горячий, какой больная могла только вытерпеть и так в продолжение 8 часов. Сенная труха действовала, как вытяжной пластырь, и удалось вытянуть все ядовитые соки. По этому примеру видно, как быстро надо действовать при заражении крови. Еще час, другой, и больная погибла бы. Нужно прибавить, что даже язык у этой женщины был синий. На вторые сутки кожа настолько отделялась от руки, что ее всю можно было снять. Вместе с прекращением болей прекратилась, конечно, и тошнота.

Разложение крови.

Однажды, во время поста, после обедни, навестил я одного священника. Оказалось, что близкие ожидают его скорой кончины. Священник, сидя в креслах, рассказал мне следующее о своей болезни: „у меня на всем теле раны; на лице у меня вы видите 5 кусков пластыря; на всем теле их более 20; повсюду у меня появляются небольшие нарывы, наполненные бурым гноем. Приложенный пластырь отпадает на следующий день, и к нему пристают отпадающие кусочки гнилого мяса. Ничего не помогает мне в моих мучениях, особенно мучительны тошнота и отвращение к пище, которые невыносимы. Дорогой товарищ подайте мне хорошим совет, если знаете; уже давно пора.

Я посоветовал несчастному пить ежедневно через каждые 2 часа по 4—6 ложек настоя из шалфея и полыни, чтобы исчезла тошнота, и ушел, не надеясь уже видеть его в живых.

Через несколько дней, однако, является посланный, с известием, что тошнота прошла, и у больного появился аппетит, что делать дальше? Я велел ежедневно в продолжение 2-х недель делать полные обмывания холодной водой, но как можно быстрее и короче. Меня снова уведомили, что больному гораздо лучше. Затем я посоветовал делать в течение нескольких недель: один день — испанский плащ, а следующий — полное обмывание. Через 2 недели собрат мой выздоровел и уже отправлял службу; и еще в продолжение 24 лет выполнял он свои пастырские обязанности.

Грыжи.

Особенно часто встречаются в наше время различного рода грыжи. Иногда он являются вдруг, как грибы в лесу, и часто дают себя знать очень сильными болями.

Страдающие грыжей не должны браться за всякую работу, потому что последствия грыжи не только опасны, но, при неосторожности, она грозит даже смертью.

Подобные страдания бывают, преимущественно, у людей болезненных, и потому в наш слабый век встречаются довольно часто.

Я с уверенностью утверждаю, что если бы закалить себя хорошенько с детства и употреблять в пищу питательные, но простые вещества, а не утонченные искусственные блюда, то грыжа встречалась бы очень редко — тогда только, если повреждение сделано насильственно, или тело получило толчок.

Лет 50 тому назад редко встречались люди, страдающие грыжами: теперь их можно насчитать 3—4 на каждые 20 человек. К несчастью, страдающие грыжей обыкновенно скрывают еще свою болезнь из-за совершенно ложного стыда; а между тем, вследствие этого пропускается время лечения, пренебрегается уход за больным, и болезнь из ничтожной превращается в опасную. Грыжи встречаются не только у людей, занимающихся тяжелой работой, но часто и у людей, не работающих вовсе физически: грыжу можно схватить из-за пустяков.

А. нажил грыжу в отхожем месте, у В. она образовалась от прыжка через канаву, у С. — от чрезмерного скопления газов. Пустяк, мелочь какая-нибудь — и брюшина повреждена. Д., священник, сегодня еще читал в церкви, и с грыжей сошел с амвона.

Именно потому, что всего этого было бы так легко избежать, мне постоянно так глубоко жаль, когда я слышу, что здоровый вообще организм страдает этой болезнью, что цветущий, крепкий мужчина, должен причислить себя к инвалидами. Я говорю к инвалидам, потому что большей частью страдающие грыжей должны преждевременно оставить свои занятия, часто уже в 40, 50 лет, и редкая неделя выдается, чтобы грыжа не заставляла их страдать. Кто это испытал, тот знает, что я не преувеличиваю. Необходимо было бы устранить причину этого настолько распространенного зла, т. е. помочь, изнеженному, слабому человечеству, хочу я сказать.

До чего же еще мы дойдем.

Я уже говорил о разумном и умеренном лечении водой — даже, чтобы устранить многочисленные случаи одной только грыжи, стоите пожертвовать небольшим трудом и хлопотами

Грыжа — болезнь не прирожденная (кроме исключений, см. ниже о детях), а является лишь вследствие наследственной или приобретенной слабости организма. Эта слабость может быть легко устранена закаливанием тела водою. Когда же, наконец, поумнеют так называемые „высшие классы"? Не знаю, право. Но тебе я советую, мой добрый, честный поселянин, если ты желаешь с доверием прочитать эти строчки: каждую неделю принимай одну или две полуванны, или несколько холодных сидячих ванн (Каждая лохань годится для этого). Вскоре ты почувствуешь их благотворное действие. Для ванн не нужно определенное время; днем и ночью — все хорошо, и купанье вместе с раздеванием и одеванием не должно продолжаться доле 4—6 минут.

Прекратив работу, прими ванну, и сейчас после нее можешь работать опять. „Но я страшно вспотел", скажешь ты мне. Не беда, можешь купаться без боязни. Я подробно говорил об этом при описании ванн и полуванн. Каждое слово в этом деле, серьезном и ответственном, строго взвешено и проверено многолетним опытом прежде, чем написано. Войди в воду по грудь, быстро и усиленно обмой верхнюю часть туловища, затем оденься, не вытираясь, и можешь опять приниматься за работу.

После 3—5 ванн ты уже сам не захочешь пропускать их, и этим окажешь самому себе огромную услугу — закалишь свое тело.

Один поселянин жаловался мне на сильную боль выше паха. Доктор сказал ему, что у него начинается грыжа. Я велел ему прикладывать верхние и ниже компрессы, и боли вскоре прекратились; он некоторое время воздерживался от тяжелых работ, и избежал грыжи.

Еще один вопрос. Разве грыжи совершенно неизлечимы?

Многие недавние повреждения излечивались мною превосходно тем, что больное место натиралось камфорным маслом и покрывалось смоляным пластырем — смолой на клеенке. Вместо камфорного масла можно больное место, перед наложением пластыря, натирать каждые 2—3 дня лисьим жиром, который считается лучшим средством для этого. При таком лечении исчезла 7-ми недельная грыжа.

У детей грыжа встречается довольно часто — она происходит оттого, что от пищи вздувается живот и в некоторых местах прорывается брюшина.

Таким детям я велю делать каждый день ванну из отвара овсяной соломы и каждый день верхний и нижний компресс, до полного выздоровления. При этом следует осторожно натирать больное место камфорным маслом, или, еще лучше, лисьим жиром.

Такие повреждения легко излечиваются, если они не распространились уже на большое пространство; тогда нужно носить бандаж по указанию хирурга.

Особенно матерям следует заботиться о том, чтобы совсем устранить причину подобных заболеваний. От матери во многом зависит здоровье или болезненное состояние ребенка часто на всю его жизнь. Если Богу не угодно будет расстроить мои планы, я через некоторое время намерен дать молодым матерям несколько добрых советов относительно этого. При этом я буду иметь в виду не тех слабеньких мамаш, которые боятся, чтобы в лицо их „ангельчиков" пахнул когда-нибудь воздух, а разумных матерей, желающих вырастить здоровых и крепких детей

Холера.

Как страшна холера. Несколько лет назад эта страшная гостья появилась во многих странах и унесла в могилу бесчисленное множество жертв. Чтобы обезопасить себя от наводнений, устраивают плотины, дают течению реки известное направление. Во время лесного пожара выкапывают рвы, чтобы не дать бурной стихии распространиться дальше. Такую же плотину, такой же ров против холеры, этого ужаснейшего врага человеческой жизни, составляет вода. Она

спасает от опасности и окружает правильно пользующихся ею плотиной или рвом.

Следующее основное положение важно при холере; кто быстро начинает потеть, тот спасен, кто же не вспотеет сильно, тот погиб.

Однажды, в 11 часов ночи, меня позвали к одной бедной служанке. Уже 20 раз у нее была рвота и понос. Служанка хотела приготовиться к смерти, потому что она чувствовала — так она говорила, — что должна умереть от этой болезни. Руки и ноги были холодны, как лед, лицо бледно, осунулось — признаки близкой смерти, одним словом, все здесь. Тотчас же я попробовал вызвать у умирающей больной испарину, от появления которой, по моему мнению, зависело все: жизнь или смерть. Хозяйка немедленно принесла мне две большие, грубые простыни. Я велел смочить их в горячей воде, сложить несколько раз, выжать и положить это почти горячее покрывало на грудь и живот. Под ним было раньше положено полотенце, смоченное в горячем уксусе. Сверх этого горячего компресса была положена еще перина, — все это настолько теплое и тяжелое, насколько больная могла выдержать. Уже через 15 минут все тело согрелось; а еще через 20 минут по лицу уже катились капли пота. Я велел еще раз смочить горячее покрывало. В самое короткое время прекратились судороги, рвота и позывы к ней. Чтобы подействовать внутри теплоте, действующей снаружи, больной дали еще чашку молока с укропом (полную ложку молотого укропа кипятит 3 минуты в молок); молоко должно быть как можно тепле. Больная начала сильно потеть, — и была спасена.

В таких случаях необходимо достигнуть полного излечения, что вовсе не трудно, но вместе с тем очень важно. Выздоровливающему нужно ежедневно накладывать один нижний компресс (несколько раз сложенную простыню под спину) на 1 час и также на 1 час ежедневно верхний компресс (также смоченную простыню на грудь и живот), всякий раз хорошо прикрытый сверху. И наша больная так сделала, и через 10—12 дней была вполне здорова. Таким же самым образом, с тем же результатом я лечил и в другом таком случае. Здесь я должен сделать два замечания: как только появятся вышеназванные симптомы, т. е. понос, рвота, судороги, то нужно немедленно уложить больного в постель. Крестьяне в этом отношении очень суровы к самим себе и потому неблагоприятны. Внутри нужно дать больному какое-нибудь теплое питье. Если грозит приступ судорог, или если ноги очень холодны, нужно немедленно положить на живот теплый компресс, самое большее на $\frac{3}{4}$ часа; столько же времени нужно лежать на теплом нижнем компрессе.

Если повторяются судороги, то нужно возобновлять верхний и нижний компрессы.

Если появляется пот, цель достигнута.

Нужно быть особенно осторожным относительно пищи и питья, пока больной не выздоровеет совершенно.

Укроп, вскипяченный на молоке, отлично действует при коликах и холерных заболеваниях он согревает, выделяет газы и вместе с тем представляет питательное и укрепительное средство.

Из обычной, простой пищи, следует выбирать только самое легкое. Как питье, лучше всего служить теплое молоко, составляющее в одно и то же время целебное и питательное средство. Если где-нибудь в одном месте свирепствует холера, то положитесь на Бога и не падайте духом. Для предосторожности обмывайте каждое утро, как следует, грудь и живот, кушайте ежедневно по 10—12 можжевельных ягод, а если он для вас дороги, то купите себе перечных лепешек. Он стоит очень дешево. 5 таких лепешек, два раза в день, согревают желудок, способствуют пищеварению и удаляют газы.

Холерина.

Почти везде ежегодно есть случаи холерины. Мне самому приходилось ежегодно видеть немало таких больных. Холерина — это холера в малом виде, очень неприятная, хотя и не такая страшная гостя. Она сопровождается сильным поносом, сильной рвотой, а по временам более или менее сильными судорогами. Мое лечение холерины то же самое, что и холеры, измененное, конечно, сообразно со степенью развития болезни. Таким образом, лечилось и было излечено 40 человек заболевших холериной.

Приливы крови.

Один чиновник жаловался мне на следующее: „я страдаю одышкой, спазмами в горл и очень сильными головными болями. Часто и по целым ночам не могу спать от приливов крови и

головных болей. Только лекарствами у меня можно вызвать стул. Кроме того бывают еще судороги в груди, а когда он переходят на живот, я испытываю ужасные боли. Я никак не могу укрыться от холода; руки и ноги обыкновенно холодны. Жизнь моя была бы в общем недурна, если бы меня не мучили всегда эти боли.

Я был уже на многих водах, но облегчения нет никакого. Вместо прежней полноты — полнейшее исхудание. Если и вода мне не поможет, я погиб".

Лечение заключалось в следующем:

1) Он ходил ежедневно утром и вечером некоторое время босиком по траве, что его очень освежало и уничтожало головную боль.

2) Два раза в неделю он делал короткие обертывания.

3) Один раз в неделю — испанский плащ.

Чтобы вызвать правильный стул, он в течение нескольких дней принимал через каждые полчаса по столовой ложке воды; при более же тяжелых случаях — немного сабура и пол ложки сахара, все это растворенное в теплой воде — через каждый час.

Воспаление кишок.

Один управляющий рассказывает: „уже давно я страдаю сильными, по временам просто невыносимыми, болями: болью и режью в животе. Некоторое время я уже не могу ничего есть без сильных болей при этом, а после еды у меня всегда понос. Я уже употреблял много лекарств, но облегчения никакого; если есть, то только на короткое время". Выглядел этот человек, бывший в лучшем возрасте, очень болезненно. Он исхудал, глаза у него мутны.

Чем ему можно помочь?

Этот господин принимал. Еженедельно три сидячие ванны, каждый день утром и вечером обмывал себе хорошо грудь и живот водой с уксусом и. Еженедельно принимал 1 полуванну, в течение одной минуты.

Через четыре недели от желудочных страданий не осталось и следа. Внутри он принимал ежедневно по 2 раза 12 капель полынной настойки в теплой воде.

Катар кишок (понос, диарея).

Есть люди, у которых понос появляется без особых причин. Он может появляться, в известное время, 1—2 раза в год правильно, или же неправильно. Страдающие такими поносами, чувствуют себя до и поели него вполне здоровыми. Правильно появляющиеся поносы объясняются тем, что здоровый организм старается выделить весь накопившиеся в нем излишние для него вещества. Как спокойно можно работать, когда к паровому котлу приделан предохранительный клапан. Точно также можно спокойным быть, если природа сама, подобно этому клапану, выбрасывает все излишнее и вредное".

Против поносов такого рода я ничего не назначаю и даже не советую что-нибудь делать против них.

Чаще всего они случаются осенью и весной, и, как мне кажется, в этом случай очень хорошо действует воздух и температура.

Большого внимания заслуживают неправильные поносы, бывающее всегда с болями, или же без них. Это — напоминает, что в теле накопились болезнетворные вещества, которые часто приносят вред, если их не удалить. Действительно, по опыту известно, что у таких людей болен тот или другой орган, и что такие больные очень часто рано умирают, во всяком случае не доживают до глубокой старости. При лечении нужно главным образом действовать на живот, но все-таки попеременно с действием на все тело. Внезапное прекращение поноса едва ли следует рекомендовать; негодные вещества нужно удалять постепенно, внутренние органы следует наконец так укрепить, чтобы организм даже не производил таких негодных веществ, или же чтобы он в свое время выделял их. Внутри нужно принимать настой из полыни и шалфея, или же из тысячелистника и зверобоя, ежедневно от одной до двух маленьких чашек или нужно съесть ежедневно 6—10 можжевельных ягод. Все эти средства улучшают пищеварение и содержат вместе с тем питательные вещества. При сильном и продолжительном поносе нужно принимать два раза в день пол ложки настоя черники (в теплой воде). Как наружное средство, в начале хорошо. Еженедельно делать три или четыре компресса на живот по 1/2 часа (для этого смачивают

вчетверо сложенную простыню в воде с уксусом или в отваре из сосновых веток и привязывают ее на животе), а также раз в неделю короткое обертывание. Это нужно продолжать 2 недели. Через две недели для укрепления тела следует брать. Ежедневно 1-2 полуванны с последовательным обмыванием верхней части тела, а также Ежедневно — 1-2 полных обмывания (всего тела) ночью, вставая с постели. Это нужно делать 3-4 недели. Если затем поставить себе за правило делать ежедневно, по крайней мере, одно полное обмывание или холодную полуванну с последующим обмыванием верхней части тела, то от этого весь организм окрепнет, будет здоровее, и вышеописанная болезнь прекратится (если только нет других, глубже лежащих причин ее). Один господин, 48 лет, рассказывает: „уже много лет страдаю я с известными перерывами поносами, чтобы я ни ел, врачи давали мне много лекарств, я пробовал уже некоторые домашние средства, был уже на разных водах,— но все напрасно. Особенно силен понос, когда я пью, все равно будь это вода, вино. Лучше всего я переношу совершенно сухую пищу. Я совершенно ослабел, потому что все у меня выделяется быстро и плохо переваривается; я хотя и не совсем исхудал, но все-таки мышцы мои очень вялы”.

Лечение состояло в следующем:

- 1) Ежедневно дважды обливание верхней части тела.
- 2) Ежедневно один раз ходить босиком по воде
- 3) Одно обливание колен. Во вторую неделю:

Один день обливание верхней части тела и хождение по воде другой — полуванна.

После этих двух недель больной чувствовал себя свежее, бодрее и здоровее, но поносы все-таки продолжались.

В третью неделю он принял:

1) Ежедневно на 1½-2 часа вчетверо сложенную простыню, смоченную в вод и уксус, на живот.

- 2) Один день обливание верхней части тела и бедер.
- 3) Во второй полуванну и обливание верхней части тела.

После этой недели стул совершенно переменялся. В следующую неделю:

- 1) Ежедневно — полуванну.
- 2) Через день мокрую простыню на живот, как выше. Для дальнейшего поддержания сил и здоровья он брал. Ежедневно две полуванны и один, два компресса на живот, как это выше описано.

Внутрь он принимал капли укропной настойки и можжевельные ягоды, попеременно.

Меня могут спросить, почему в данном случае именно такой порядок в применения воды. А вот почему:

Применения воды в первую неделю снизу и сверху служат для укрепления тела; во вторую неделю — для укрепления всего тела, а также и внутренних органов в третью — для укрепления главным образом желудка и кишечника.

Таким образом, улучшается состояние всего тела. Применения воды в четвертую неделю действуют уже на весь организм во всех его частях, и таким образом достигается полное излечение этого тела. Внутрь принимают отчасти для улучшения пищеварения, а отчасти для укрепления внутренних органов.

Страдания кишечника.

Один священник, 45 лет, рассказывает: „уже 25 лет страдаю я упорными запорами, а несколько лет всего лишь желудочными болями. Лет 8 тому назад я лечился холодной водой. Состояние желудка после этого стало лучше, но запоры остались. В 1885 году присоединились еще страдания почек с чрезмерным образованием в моче кислоты и песку, против чего врач прописал мне виноградное лечение, а после него 10-дневное лечение Глауберовою солью, что вызвало у меня очень сильный Катар толстой кишки. После того как я уж перепробовал всевозможные средства, мне сказали, что моя болезнь неизлечима, а что ее можно только облегчить. Меня мучили бессонница, недостаток аппетита, усталость, тяжесть в ногах, неохота к труду, боль и давление в области почек и очень сильные запоры с сильным вздутием и напряжением живота; ноги у меня всегда холодны голова горяча, все остальное тело легко и сильно потело В таком состояний я решил попробовать лечиться холодной водой, от которой меня так предостерегали”.

Этому больному было назначено следующее: ежедневно верхнее обливание, обливание

спины, сидячая ванна, кроме того, смотря по надобности,— полуванна, обливание колен, хождение по воде. Но лучше всего действовал испанский плащ, сделавшимся для него наилучшим другом. После такого 12-недельного лечения пищеварение сделалось хорошим без особой диеты; тело стало лучше питаться и увеличилось на 12 фунтов в весе.

Дифтерит.

Кто заболел дифтеритом, должен прежде всего: 1) тотчас же растворить накопившиеся болезнетворный вещества, и 2) подействовать на весь организм, так чтобы привести в порядок неправильное течение крови и соков, на что указывает степень и сила лихорадки. Такой больной должен прежде всего принять головную паровую ванну и через каждые 20-24 минуты обмывать все тело. Через 6-8 часов нужно положить на него шаль на $\frac{1}{2}$ часа, причем через каждые полчаса следует смачивать ее снова в свежей воде. Затем больной должен взять ножную паровую ванну, а сейчас же после нее полуванну (совершенно холодную) с обмыванием верхней части тела. Полуванна и обмывание должны продолжаться не больше минуты. Затем опять накладывают как и прежде, на $\frac{1}{2}$ часа шаль. Сделав все эти применения, следует повторять их в каждые полдня по одному. Больной кроме того должен старательно полоскать горло настоем хвоща, ежедневно по крайней мере 4-5 раз. Тяжелая болезнь скоро пройдет.

Все вышеуказанные применения так невинны, что не могут причинить решительно никакого вреда.

Если больной ночью успокоился (это общее правило), уснул, то его не следует будить. Наступивший сон служит признаком, что организм приходит в порядок, и укрепляющее действие сна делает то, что применение воды дают вместе с тем и лучшие результаты.

Здесь уже кстати скажу, что если во время какого-нибудь применения воды, требующего пребывания в постели, больной уснет, то его не нужно будить. Если данное применение оказало свое действие, больной сам всегда проснется.

Один отец приходит и рассказывает: „мой ребенок, которому 11 лет, не может больше глотать и вот уже целых три дня еле дышит. Он весь в огне и бредит. Я обвязал ему шею мокрым платком, но ему от этого не легче. Что мне делать, чтобы ребенок не задохся?" Горе опечаленного отца, а еще более неудачное применение воды заставили меня пойти с ним к больному. Ребенок находился в ужасно жалком состоянии; казалось, он уже погиб, что уже были признаки, которые отнимали почти всякую надежду на спасение. „Попробуем все-таки во имя Господа" В течение дня, через каждые полчаса, ему обмывали холодной водой спину, грудь и живот.

Так как лихорадочный жар все-таки не ослабевал, то ему положили на живот, смоченный в холодной воде платок. Жар уменьшился.

На следующий день приходит отец снова и говорит: „ребенок уже может по немного глотать, но у него сильно распухают обе щеки. Говор его почти не понятен, но я все-таки рад, что он снова говорить хоть как-нибудь".

Отцу было приказано обвязать опухшие места тряпочками, смоченными в воде с уксусом, и менять такой компресс через каждые полчаса. Кроме того, я посоветовал ему обмывать вышеуказанным образом грудь, спину и живот ребенка, всякий раз когда ему станет жарко и тяжело. Через три дня ребенок был вне всякой опасности. Обмывания продолжали делать, пока еще был жар.

Полоскание настоем из верблюжьего сена (чайная ложечка верблюжьего сена, вскипяченного в полуштофе воды, что давали сидящему в постели ребенку часто) оказало отличное действие. Настой из мальвы, тысячелистника оказал бы те же услуги. Хорошо также принимать ежедневно три — четыре чайные ложечки прованского масла: оно весьма скоро уничтожает внутренний жар.

Ребенок был спасен и еще до сих пор здоров.

Эмфизема легких.

Очень часто бывает, что люди еще цветущего возраста очень страдают одышкой и не редко находятся в мучительнейшем положении и боятся, как бы не задохнуться.

Это обыкновенно полные люди, образ жизни их еще более помогает ухудшаться их состоянию.

Главной причиной этой болезни является общая слабость организма, малокровие, неправильное и недостаточное кроветворение вследствие бездействия и вялости. Таких людей по моему можно сравнить с машиной, колеса которой хорошо пригнаны друг к другу. Которая — в полном порядке, но слишком слаба для того, чтобы выполнить те требования, которые предъявляются к ней.

Дальше еще причиной служат почти всегда газы, накапливающиеся в животе и давящие на органы верхней части тела; благодаря этому, органы эти больше напрягаются, чем того требует их назначение. Они страдают от этого давления, и наступает полное всестороннее затруднение дыхания. Болезнь устраняется отчасти тем, что выводятся газы из тела, отчасти тем, что закаляют все тело и укрепляют его простой хорошей питательной пищей.

Один господин, довольно полный, около 40 лет, страдал время от времени такими припадками удушья, что он был уверен, что второго такого удушья ему не пережить. Одышка у больного была так сильна, что дыхание его можно было слышать в нижнем этаже дома. Часто, как он сам говорил это, от боли и страха смерти он чуть на стену не лез. Припадки эти обыкновенно продолжались довольно долго и так обессиливали его, что он чувствовал себя всегда после них больным. Поправившись в короткое время, он чувствовал себя снова бодрым и здоровым. Часто проходило несколько дней без припадков, чтобы, впрочем, вновь появиться с еще большей силой. Этот господин ужасно боялся воды и только тогда согласился на водолечение, когда уж ничто другое ему не помогало. 6 недель пользовался он разными применениями воды. Излечение было полное: припадки больше уже не повторялись, и этот господин еще до сих пор — прошло уж после этого 22 года — пользуется прекрасным здоровьем.

Этот пациент принимал несколько дней подряд настой из тернового цвета, вызвавший хороший стул, кроме того, он употреблял короткое обертывание, верхний и нижний компресс и, наконец, полуванны и полные ванны, продолжительностью не более 1 минуты. Из применений оказал хорошую услугу и испанский плащ. Лучше всего действовали эти применение воды при употреблении в следующем порядке: сначала короткое обертывание; оно способствует удалению газов и причин их накопления; затем верхний и нижний компресс — продолжение первого применения: цель их — укрепить организм дальше — испанский плащ, который выделяет из кожи негодные вещества, и наконец — полуванны — для укрепления организма.

Другой господин до такой степени страдал одышкой, что врачи решили, что у него водянка сердечной сорочки. Этот господин был не очень полон, но все-таки с большим трудом мог подняться по лестниц. Аппетит у него был очень плох, сон не спокоен, всегда он находился под страхом. Обязанности этого пациента были прежде такого рода, что он находился очень часто в движении; впоследствии же он поступил в канцелярию, и эта сидячая жизнь привела его к вышеописанному, мучительному состоянию. Для излечения его было вполне достаточно нескольких легких применений воды. Они и досель помогают ему всякий раз, как только удушье снова появляется. В течение 12 лет болезнь появлялась часто, но всякий раз быстро была устраняема.

Кроме применений воды этот господин пользовался еще настоем, этот настой способствует правильному стулу и выделению газов из желудка, и дает еще возможность пользоваться водой меньше и не очень сильно.

Применение воды были следующие: если страдание было не очень сильно, — то достаточно класть 3 раза в неделю нижний компресс и по утрам обмывать хорошо спину, грудь и живот. Если же страдание усиливалось, то этот господин брал полуванну или делал короткое обертывание. Кроме этого на ночь следует делать обмывания, что также очень полезно.

Меня всегда поражает, если против таких болезней употребляют сильные средства, средства, дурно действуют даже на здоровых людей; Бедным больным дают даже яды довольно часто. Это, последнее было и есть для меня до сих пор неразрешимой загадкой. Мне с трудом приходится в таких случаях сдерживаться, чтобы сохранить внутреннее спокойствие.

Другой случай эмфиземы легких.

У одного священника было сильное воспаление легких, последствием которого явилась эмфизема легких. Он пришел ко мне с таким кашлем, что его просто невозможно было слушать. Вид у него был совершенно болезненный, аппетит плох, силы в упадке. По мнению врачей легкие были еще излечимы.

Применения воды, которыми он пользовался, были следующая: в продолжений двух недель: 1) ежедневно два верхних обливания; 2) два раза ежедневно хождение по воде от трех до 5 минуте 3) три раза в неделю шаль; 4) через день сидячая ванна, продолжительностью в 1 минуту. Внутри больной принимал отвар из верблюжьего сена, сваренного с медом, через каждый час по ложке. Действие всего этого было следующее: обливания укрепляли верхнюю часть тела. Кашель сначала усилился, мокрота выделялась в большом количестве. Через три дня кашель и выделения уменьшились, а через 12 дней уже не было и следа его. Полное прекращение выделения мокроты наступило через 3 недели, после дальнейших пользований верхним обливанием, обливанием колен и настоем из жгучей крапивы и подорожника.

Истощение.

Один кузнец, 46 лет, приходит ко мне и жалуется: „вот уже два года, как я чувствую сильную слабость в руках, так что уж не могу даже справиться с молотом. Мои руки потеряли $\frac{2}{3}$ своей прежней силы и наполовину стали тоньше. Вообще же я здоров. Только вот около полугода я чувствую, что и ноги мои слабее стали и болят, особенно к вечеру. Appetit у меня довольно хороший, но все-таки не такой, как прежде. На спине, особенно сверху, я чувствую часто сильное напряжение.

На худых руках только с трудом можно было видеть жилы; отсюда ясно, что руки плохо питаются, что обуславливает слабость, одеревенелость и холод. По всей вероятности застой крови в затылке и его окружности были причиной того, что кровь не могла расходиться правильно по всем направлениям.

В течение 2 недель кузнец ежедневно держал полчаса руки в ванне из сенной трухи, а в другое время дня — 2 минуты в холодной воде кроме того еще 3 раза в неделю он применял шаль. Уже во время лечения руки стали крепче, жилы вздулись, застои крови прекратились. Через 2 недели он делал ежедневно верхнее обливание и обливания колен и брал 2 раза в неделю теплую ванну из сенной трухи и холодную ванну для рук. Продолжая еще некоторое время это лечение, он скоро получил снова возможность работать.

Внутри, во время этого лечения, он принимал по 20 капель полынной настойки в теплой воде.

Воспаление (вообще).

Мальчик, который еле еще умет ходить, видит, как мать зажигает свечу. Он прилагает все усилия, чтобы зажечь тоже спичку. Это ему удастся, и маленький шалун своей спичкой делает пожар. Сгорает весь дом и все, что в нем есть.

Сколько тысяч людей лежит на кладбищах оттого, что у них такая же маленькая искра болезнетворного вещества воспламенилась в теле; искра превратилась в пламя. Кровь со всех сторон устремилась к воспаленному месту и дала новый материал для огня. Это подлило масла в огонь, и пламя превратилось в большой пожар. Быть может не были приняты правильные меры, чтобы потушить его, и несчастное жилье человеческой души сгорело.

Тысячи животных погибают, таким образом, ежегодно. Тысячи людей подвержены той же участи. И как быстро это иногда совершается. В какое-нибудь место твоего горла попал огонь, оно воспалено. Случайно является ветерок и раздувает этот огонек. Жилы доставляют новый горючий материал, и через несколько часов вся шея в огне. Разве это не так? — Что делать? Что делают люди во время пожара? Они кричат „пожар" и стараются спасти, что только возможно. Кроме того они удаляют, если только есть еще время, от места пожара с быстротой все, что может послужить пищей огню, и льют на него воду до тех пор, пока не прекратится пожар. Это сравнение мы поймем, я надеюсь, и воспользуемся им.

Если только где-либо начинается воспаление, нужно, прежде всего, помешать излишнему приливу крови к этому месту. Нужно спасти еще не воспаленную кровь. Точно так же нужно действовать на воспаленное место, чтобы по возможности отвлечь и рассеять приливающую кровь.

Однажды ночью, когда я уже собирался лечь спать, загорелись дрова в печи. „Неприятная история" подумал я, „пока эта связка дров выгорит вся, пройдет, пожалуй, половина ночи". Но мой сосед был благоразумнее меня. „Мне нужен покой, а не этот треск", пробормотал он. Что же

он сделал? Полено за поленом, все равно горело ли оно, тлело ли оно, вынул он все дрова из печи. Огонь, конечно, потух.

Однако возвратимся к воспаленной гортани.

Попробуйте, прежде всего, не холодны ли у вас ноги. Это очень часто бывает. Там, где больше тепла, в каком бы оно месте ни образовалось, там течет больше крови. Кровь из ног отхлынула к воспаленному месту в горле. Нужно обернуть ноги в полотно, смоченное в воде с уксусом, и вы скоро почувствуете большую теплоту. Обертывание ног притягивает кровь книзу, и таким образом у пожара уже отнято немного горючего материала.

Нужно затем отвлечь кровь к животу. Это достигается компрессом на живот, приготовленным тем же самым образом. Если станет уж очень жарко, то его нужно снова смочить в холодной вод. Это делается всякий раз, когда жар усиливается и полотно согревается. Этим вторым способом мы отнимем еще больше, чем первым, горючего материала от воспаленного горла. После этого уж можно взяться и за самое место пожара — горло.

Нужно смочить платок в самой холодной вод и обвязать им шею; не следует, однако допускать, чтоб платок сильно согрелся ; всякий раз как он согревается, нужно его смочить снова.

Если платок согреется, то внутри и вне горла развивается опять больше тепла; и кровь, отчасти уже отвлеченная, снова устремляется к горлу и угрожает усилить воспаление. Кто относительно этого последнего пункта, о котором уже столько спорили, одного со мной мнения, тот скоро и сам на деле убедится в правильности его. Он лучше всего будет чувствовать, где нужно уменьшить жар, когда следует возобновить компресс или обертывание. Согласно с этим нужно делать и повторять применения воды. Степень жара будет для него часами; если огонь потушен, оставляют тело в покое; если жар усилился, следует сейчас же снова взяться за воду.

Воспаление легких, плевры, брюшины и живота.

Маргарита лежит в постели. У нее сильный, сухой кашель, обуславливающий даже позывы на рвоту, и жар все более и более усиливается. Сильное колотье и жар мучат всю грудь и один бок. Врач объявил, что у нее начинается воспаление легких. Как же помочь больной? Всякий ребенок знает, что губка всасывает в себя очень много воды. Неужели же нет таких средств, которые бы всасывали в себя жар, как губка воду? Да, такие средства есть, и они недалеко от нас. Всякая крестьянка знает творог, получающей из свернувшегося (створожившегося) молока.

Такой творог вместе с сывороткой намазывают толщиной в 1/2 пальца на кусок полотна и прикладывают этот пластырь на колющее место, откуда воспаление может распространиться и дальше.

Я не знаю никакого средства, которое могло бы вытянуть больше жар. Я видел, как сильнейшим жар прекращался, если прикладывать ежедневно два, три раза — сообразно со степенью жара — такой пластырь. Я знаю многих, болевших воспалением легких, которые обязаны своей жизнью исключительно этому простому компрессу.

Внутри больной должен принимать два раза в день для того, чтобы освежиться, по ложке прованского масла.

Если же этих двух средств еще недостаточно, т. е. если жар все еще велик, то можно воспользоваться применениями воды. Нужно два раза в день обертывать все тело больного в холодную мокрую простыню. О необходимом при этом обертываний я уж ничего не говорю: это можно найти выше в указаниях к применениям воды. Или же можно обернуть ноги до икр в платки, смоченные в вод (не дурно прибавить к ней немного уксусу) и возобновлять смачивание всякий раз, когда платки сильно согреются. Вместо таких платков можно надеть мокрые носки, а поверх их сухие.

Если больной будет прикладывать пластырь 5-6 дней, с самого начала болезни, то может через 6-7, самое большее через 9-10 дней выздоровеет.

Как и легкие, могут воспалиться и другие части тела. Мы говорим о воспалении плевр, брюшины, живота и т. п. Во всех этих случаях остаются в силе те же правила, тоже лечение, что и выше: отвлечете крови, охлаждение воспаленного места, т. е. уменьшение жара посредством холода.

Однажды в полночь меня позвали к больному. Он уже с трудом дышал. Кашель и позыв на рвоту были очень сильны. В груди, особенно в одном месте — так он говорил — как будто кололи ножом. Все тело в ужаснейшем жару. Я не причастил больного, как того просили родные, и

не приготовил его к смерти. Вместо этого я приказал обернуть все тело в мокрые простыни и положить на болящее место пластырь из творога. Внутри ему давали ложку прованского масла. Это помогло. Через шесть дней, после такого лечения, больной был уже вне опасности.

Если кто-либо умирает от воспаления легких или другого какого-нибудь внутреннего органа, то, что произошло внутри его тела, как мы должны представить себе это? Во внешности проявляется и внутреннее состояние. Вам, вероятно, приходилось видеть у других маленькие нарывы — их называют карбункулом, или же вы на своей руке, ноге, спине, животе и т. д. имели их. Как они развиваются? Если образуется где-нибудь нарыв, то сначала на этом месте появляется краснота, и внутри чувствуется жар. Опухоль увеличивается, и через некоторое время замечают на каждом таком остроконечном пузырьке, будь он мал или велик, возвышенную белую точку. Это значит, что нарыв созрел, его разрезают и выдавливают. Гной выходит наружу, а вместе за ним и гнойная кровь. Это облегчает страдание.

Такой маленький нарыв причиняет обыкновенно сильную боль не только в рук, ног и т. д., где он образовался, но во всем теле. Это служит доказательством, что даже при таких незначительных страданиях все тело тоже страдает, отсюда следует, что все тело хорошо себя чувствует, когда подобного рода болезнь излечивается, и наоборот оно все страдает, если ее запустить.

Если такого рода нарыв не созревает, если он не вскрывается, то больное место постепенно окрашивается в синий и красно-бурый цвет. Образуется застой крови, и застаивающаяся кровь становится ядовитой и действует, как таковая. Достаточно одного укуса гремучей змеи, одной капли змеиного яда в кровь, чтобы через несколько минут наступила смерть, потому что такая кровь сама уж — яд, смешиваясь со здоровой кровью, она отравляет и ее, и таким образом наступает отравление крови. Если его нельзя остановить, оно всегда оканчивается смертью. Точно также должны мы представлять себе и процесс внутри организма. Отравление распространяется на нежные органы быстрее и свирепствует в них разрушительнее и ужаснее. „Он умер от заражения (отравления) крови“, говорят теперь обыкновенно; или же: „он умер от антонова огня“, как говорят старые и простые люди; но это только разные названия одной и той же вещи.

У Мартына красивого, крепкого мужчины, начинается сильная лихорадка. Сначала его ужасно морозит, затем его мучит сильнейший жар. Голова так горяча, что врач решает, что у него воспаление мозга. Внутри все в огне который рвется наружу через рот в виде горячего дыхания или лучше сказать: как огонь пожирает костер, так и внутренний жар работает, чтобы сжечь быстро внутренние органы. Предвестниками болезни были: головная боль, слабость, усталость и озноб. Кроме лихорадки, больной не чувствует теперь никакой боли, нигде. Через 10 дней он умер; при вскрытии оказалось, что мозг цел, невредим, а что бедняга умер от воспаления легких.

„Как бы вы лечили в данном случае?“ спрашивали меня. Сначала я сделаю замечание. Этот случай ясно показывает, как легко ошибиться в диагнозе (искусстве по известным явлениям отличать и узнавать болезни). При воспалении легких почти всегда бывает колотье, жар в области легких, кашель и позыв на рвоту. Наш же больной ничего этого не чувствовал. Как трудно справиться в такого рода случаях аллопатии. Быть может, впоследствии, при случае, я поговорю еще об этом.

А ведь опасность может увеличиться до крайности пожар может принять громадные размеры. Следует в таком случае тушить огонь сразу и немедленно, не то случится беда. Ложками и каплями здесь действовать не годится, потому что огонь быстро поглощает их. Мое простое основное положение в таких сомнительных случаях следующее, никто, я думаю, не будет против него: если горит, — туши; туши сначала там, где огонь больше всего; если все тело в огне, туши все тело. Быть может ты одолеешь огонь. Во всяком случае, может быть, ты ослабишь его и выиграешь этим время, чтобы обдумать свои дальнейшие действия.

Я бы велел этому больному обмывать в течение 3—4 часов через каждые полчаса спину, грудь и живот. Таким образом, я думаю, можно было бы значительно унять неистовство огня. Затем я продолжал бы тушить его верхними и нижними компрессами и мокрыми носками или платками повыше икр, смачивая последние каждый час. Если б у этого больного были здоровые легкие, а в данном случае мне кажется это так и было, потому что он во время самого сильного воспаления легких не чувствовал никакой боли — то он по всей вероятности выздоровел бы.

Эпилепсия.

Такого рода больных я не выслушиваю. Я спрашиваю только, как давно они больны, всегда

ли они замечают приближение припадка, какого они возраста, в хорошем ли состоянии находятся их умственные силы, или же в упадке. По моему убеждению, главная причина и этой болезни лежит тоже в крови, будь это от малокровия, болезненной, испорченной крови, или же неправильного течения крови. Мое мнение подкрепляется тем обстоятельством, что такие больные чувствуют себя лучше, если вызвать у них сыпь, т. е. очистить кровь, далее — что так называемых неизлечимых больных можно всегда узнать по вялости, синему цвету лица (от застоев испорченной крови).

Если ответы на все мои вопросы благоприятны, что я обыкновенно встречал у молодых субъектов от 8 до 20 лет, то я смотрел на эту болезнь, как на судорожное состояние, нечто подобное пляске св. Витта, и как на излечимое. Очень многим я оказал существенную помощь, тоже и таким, которые унаследовали эту болезнь от родителей.

Если же больной отвечал отрицательно на вопрос, чувствует ли он наступление припадков (признак упадка умственных сил), если страдание уже застарелое и были признаки, в большей или меньшей степени, идиотства, — то такому больному, к счастью, плохо обыкновенно сознающему свое несчастье, я ничем не могу помочь.

На основании такого взгляда я всегда в таких случаях применял такой способ лечения, целью которого было бы улучшение крови и исправление циркуляции ее. Я старался, прежде всего, закалить такого больного, главным образом, хождением босиком. В летнее время я назначал ему по временам брать холодные ванны, не более 1 минуты; зимою же такая ванна (продолжительностью в 1—2 минуты) должна быть немного подогрета. Кроме того еще раз в неделю он должен надевать мокрую сорочку, смоченную в соленой воде.

Вызываемая часто последним применением воды сыпь лечится известным образом (см. ст. сыпи). Напоминаю снова молодым людям, чтобы они привыкали к простой, разумной, не изнеживающей одежде, девушкам же в особенности, чтобы они оставили неестественное, вредное для здоровья зашнуровывание. Ежедневно пища должна быть проста. Напитков, как то: вино, пиво, кофе и т. п. не следует пить совершенно. Работа должна соответствовать силам и способностям особенно напряжения сил или искусственности в ней нужно избегать.

Лихорадка.

Пришел ко мне Антон и говорит: „я с трудом взобрался на эту лестницу. Силы мои надломлены совершенно; я уже два раза падал от изнеможения. Кроме того у меня страшная головная боль и озноб попеременно с сильным жаром. По временам я чувствую колотье, которое как молния пронизывает все мое тело. Замечаю я это уж некоторое время; но в последние 5-6 дней состояние мое настолько плохо, что я уж не в силах работать”.

Способы применения: „ступайте, Антон, домой, ложитесь сейчас же в постель, и, когда совершенно согреетесь, обмойте вы себе все тело холодной водой и, не вытершись, ложитесь снова в постель. Такое обмывание нужно делать через каждые два часа; когда же вы сильно вспотеете, нужно переждать ½ часа, и затем снова обмываться”.

На третий день Антон приходит и говорит: „мне уже гораздо лучше; несколько раз я очень сильно потел. Озноб и жар исчезли; головные боли прекратились. Аппетит снова поправляется. Чувствую я себя недурно, но все-таки утомленным”. Антон продолжал делать обмывания в течение 2-х недель и совершенно выздоровел. Ему около 40 лет.

Лишаи.

Многие тысячи людей страдают от лишаев эти весьма тягостные паразиты и вампиры любят забираться под волосы на спине, на груди и т. д. Но они не боятся дневного света и, как пиявки внедряются на руках, на ногах, особенно же между пальцами. Сыпь эта может быть наследственной, но может быть также и следствием дурной пищи или питья, разрушающих соки, и кроме того следствием беспорядочного образа жизни.

Очень опасно применять против этого нечистого гостя едкие средства, посредством ли обмывания, или втирания (зеленое мыло и т. п.) или же внутренние средства (ртуть, мышьяк и т. п.). Лишаев можно этим вогнать внутрь; но такие лишаи, сидящие внутри кожи, гораздо опаснее наружных, не говоря уж о том вреде, который причиняется коже сильными, едкими средствами.

Правила для лечения следующая: для наружного употребления нужно пользоваться только

тепловатой водой, чтобы смыть грязь. Все же остальное вредно. Пища и питье для таких больных должны быть удобоваримы, просты, но вместе с тем питательны, укрепляющая. По возможности нужно избегать кислого, соленого, пряностей и спиртных напитков. Острых веществ достаточно и так в крови. Собственно применению воды суть следующие: больной должен в первый день взять паровую головную ванну и надеть испанский плащ, во второй день — ножную паровую ванну и нижнее обертывание, на третий поутру — снова испанский плащ, а вечером — короткое обертывание. Четвертый день должен быть днем отдыха. Пятый день он должен оставаться в постели, и через каждые 2 часа делать холодные обмывания всего тела. Если что-нибудь мешает оставаться в постели, то можно без этого делать обмывание всего тела холодной водой утром, днем и вечером, всякий раз после обмывания делая движете или же работая. Сила и число применений уменьшается в зависимости от уменьшения лишаев, т. е. от превращения выпотения и выделения нечистых соков изнутри к наружи и от образования новой кожи.

Здесь я должен сделать одно замечание.

Разделение лишаев на мокрые и сухие не имеет никакого значения для лечения их. По-моему мнению и то, и другое выражение обозначает одно и то же. Сухими лишаями называются те, которые менее мокнули, так что жидкость на поверхности кожи высыхает и превращается в струп, мокрыми же называются сильно мокнущие, которые поэтому тягостнее, опаснее и с большим трудом излечиваются.

Последствия от вогнанных внутрь лишаев (вообще больных, ядовитых соков) очень серьезны. Тяжелые болезни, — ближайшее последствие — вызывают медленное истощение и смерть, или, что еще хуже, сумасшествие.

У одного теолога было на левой щеке правильное, круглое пятно. Пятно это представляло один сплошной струп, покрывавший голое мясо и открываешь часто на некоторое время для выделения нескольких капель гноя. Лицо у этого господина было полное. На голове у него было несколько маленьких гнойных прыщей. Пациент этот обращался уж ко многим врачам, принимал много лекарств, но без результатов.

На мой вопрос, не ранил ли он себя как-нибудь, он отвечал отрицательно. Это образовалось само собой. Теперь уж все было ясно. Бледный, болезненный цвет лица, а еще больше громадное количество вытекающего гноя уничтожили последнее сомнение. Ядовитое вещество выходило из тела.

Лет 20—30 тому назад многие люди искусственно открывали у себя на руке или на ноге источник, настоящую клоаку (рану, которая не залечивалась), в которой организм выделял все негодное для него, все вредные соки: поэтому-то такое место постоянно гноилось. В данном случае сильная природа сама проложила себе путь, сделала отверстие для этого и прикрыла его подходящей крышкой.

Этому больному я велел принимать в течение 2-х недель через день головную паровую ванну и столько же раз паровую ножную ванну. Кроме того он делал еще короткое обертывание и испанский плащ, так что в день приходилось делать 2—3 применения воды. Внутри он принимал настой из шалфея, полыни и мяты, что способствовало скорейшему хорошему результату. Уже через короткое время образовалась под струпом нежная кожа, верный признак того, что выделение и растворение уже вполне кончилось, т. е. что уже наступило выздоровление. Через 3 недели можно было с трудом отличить, на какой щеке был струп.

Девушка 25 лет рассказывает: „у меня на всей голове большая сыпь, а под волосами много маленьких нарывов на ушах у меня чешуя какая-то; если она иногда спадает, то оказывается, что на ушах нет кожи. Время от времени у меня сильная головная боль. Глаза — как в огне и очень часто из них течет мутная жидкость. Носом я уж давно не могу дышать.

На теле у меня такой зуд и жар, что очень часто я просыпаюсь ночью от этого”.

Лечение: 1) в неделю две теплые ванны из отваренной овсяной соломы, в 30°, с двойной переменной; сначала 15 минут в теплой ванне, а потом 1 минуту в холодной, или же обмывание холодной водой; 2) Ежедневно две головные паровые ванны, от 20 до 25 минут 3) два раза в неделю полное обмывание; 4) ежедневно два раза по 25 капель полынной настойки на 8—10 ложек воды.

В течение четырех недель лишай и нездоровые вещества в организм были устранены отчасти, и для дальнейшего выделения их и укрепления тела достаточно было делать т же применении воды вдвое реже (см. головные лишай).

Один ремесленник, 40 лет, довольно полный, рассказывает: „У меня на руках, исключая пальцев, вот уже два года большие лишай, кроме того на бедрах, местами на спине и груди; от этого я не могу спать. Вообще же аппетит и силы у меня хороши“.

Лечение было следующее: 1) каждую ночь полное обмывание; 2) Ежедневно две теплые ванны из отвара овсяной соломы, продолжительностью в полчаса, 28° R., причем через каждые 14 минут и в конце ванны — полное обмывание; 3) ежедневное обливание верхних частей тела и сейчас же за этим обливание колен.

Через 4 недели он пришел ко мне уже совершенно здоровым чтобы предотвратить на будущее время возвращение болезни, я посоветовал Ежедневно 2 раза делать на ночь полные обмывания и раз в месяц принимать ванну по вышеуказанному способу. На это он заметил мне: „если бы это даже не нужно было, я бы их все-таки продолжал, чтобы оставаться таким бодрым и свежим, как теперь“.

Нарывы на ногах.

У одного бедного рабочего, в течение многих месяцев, была на ноге открытая рана, отверстие которой было длиной в палец, а шириной — в три. Этот человек еще в лучшую пору своей жизни испытывал всегда ужасные страдания и только изредка мог уснуть на несколько часов. Вид у него был очень болезненный, вялый.

Я посоветовал этому больному приложить к ране отваренное верблюжье сено и намазанное на тряпицу, как пластырь, поверх этого обложить всю ногу от лодыжек до колен свежими листьями белокопытника и надеть на все это чулок. Каждое утро и вечером он должен менять пластырь и листья и кроме того он должен пить через каждые 2 часа по 2 ложки настоя из верблюжьего сена. При этом он мог продолжать свою работу. Через 2 недели от такого лечения почти $\frac{2}{3}$ раны закрылись. Человек этот имел, свежий, бодрый вид, не чувствовал никаких болей и мог хорошо спать.

Через 3 недели нога была уже совсем излечена. Принимаемый внутрь настой из верблюжьего сена готовится так: ложку его на кружку воды варят 1 минуту, затем сливают и пьют, как указано выше, ложками. Этот настой уменьшает жар и действует целебно внутри.

Болезни ног.

Один чиновник жалуется, что на ноге у него открытая рана, мешающая ему сильно при занятиях. „Рана на икре“, рассказывает он, „достаточно велика, и ежедневно из нее вытекает много гноя; мне гораздо страшнее раны и воспаления самый цвет ноги. Вся она темно-синего цвета. Я уж обращался ко многим врачам. Кроме других средств, они заставляли меня пить минеральные воды. Но все напрасно.“

Этот господин, 45 лет, хорошего, сильного телосложения с некоторой склонностью к полноте. Лицо у него несколько красное; я сейчас же узнал в нем любителя пива. Углы глаз были мутны, глаза — немного желты, уши очень красны. На мой вопрос, чувствует ли он себя вообще здоровым, он отвечал: „чувствую я себя хорошо, аппетит у меня отличный, я не пьяница, я с удовольствием выпиваю ежедневно только 2—3 стакана пива. Мое страдание чисто местное, одно из столь частых страданий ног“.

Все подобного рода больные - исключение также редко, как и белый ворон — жалуются всегда только на болящее или гноящееся место и думают, что достаточно излечить его, чтобы быть здоровым. Сначала нужно вылечить тело, сначала нужно удалить все нечистые соки, и открытая ножная рана сама закроется. По моему мнению, нет ничего неблагоразумнее, как лечить отверстие раны, стараться закрыть дверь, через которую больной организм выделяет все вредное для него.

Вода собирается в горах, и проложив себе путь, она течет светлым, как хрусталь, ручьем. То же самое бывает и в человеческом теле: нездоровые соки текут к одному месту и напирают до тех пор, пока не сделается отверстие, из которого они могли бы выйти.

Сама природа указывает, как можно помочь себе, а мы связываем ее, так сказать, по рукам и ногам, преграждаем ей путь к спасению. Можно ли удивляться в таком случае тому, что кончается это гибелью и разрушением организма. Этому чиновнику я посоветовал делать в течение двух недель ежедневно нижнее обертывание, продолжительностью в 1/2 часа, и два раза в день

хорошенько обмывать верхнюю часть тела; кроме этого ежедневно головную паровую ванну в течение 20 минут. Это применение должно было очистить тело и вместе с тем способствовать лучшему выделению больных соков. Через 2 недели этот больной снова явился ко мне, он сказал: „в последний раз я говорил вам, что я вовсе не болен, но теперь я хорошо знаю, что был сильно болен. Только с трудом я мог взобраться на лестницу, настолько затруднено было у меня дыхание. Врач, которому я сказал это, напомнил мне мои годы, т. е. что я уже стараюсь. Теперь же я чувствую себя совсем иначе. Дышится легко, и мне так хорошо. Меня постоянно мучила прежде тоска, теперь же у меня самое веселое настроение и пью я с таким аппетитом, как никогда прежде. Отчего мне раньше не сказали этого? В эти 2 недели у меня выделилось очень много мочи; в теле, особенно в области живота, я чувствую какое то облегчение. Боли в ног значительно уменьшились, и рана, кажется, уже начинает заживать. Что мне дальше делать, чтобы окончательно излечить ногу, как и все тело”.

Чиновник этот продолжал еще еженедельно делать два нижних обертываний; каждое по получасу, и ежедневно одно обливание верхних частей тела. На ногу он прикладывал ежедневно 2, 3 и даже 4 раза полотняную тряпочку, смоченную в теплой воде. Больше ничего не нужно было делать с ногой. Когда источник перестает питаться, течение прекращается само собой, и он высыхает. Еще через 2 недели чиновник опять пришел ко мне; к этому времени у него уже выздоровело не только все тело, но и нога. С этих пор он постоянно восхвалял целебное действие воды. Чтобы предохранить себя от нового скопления болезненных веществ, такой вылечивающийся больной должен некоторое время продолжать то или другое применение воды. В своем выборе он должен оставаться на том применении, которое, как он узнал на себе по опыту, оказывает на него наилучшее действие.

У Агаты уже несколько лет на ноге была рана, которая время от времени то открывалась, то закрывалась. Я не стану ничего говорить о различных мазях, которыми она пользовалась, потому что это только взволновало бы меня. Врач уверял больную, что она скоро выздоровеете, если будет исполнять его предписания. Нога была приподнята в постели таким образом, что она была несколько выше всего тела. Боли почти тотчас же прекратились. К ране что-то приложили (не знаю, что именно) и привязали хорошо. Больная чувствовала себя прекрасно; она решительно никаких болей не чувствовала в больном члене; лечение, очевидно, шло успешно. Рана на ноге закрылась. Вдруг Агата стала чувствовать тяжесть в голове и головокружение, но не обратила внимания на это. Ночью, однако, она почувствовала вдруг такую слабость, что приглашенный врач сказал, что больная скоро умрет от быстрого истощения. Ночью в 12 часов пришлось причастить больную; 5 дней лежала она без всякого движения. Она с трудом дышала и была в беспомощности. На шестой день сознание возвратилось, и с трудом она могла сказать несколько слов. Без чьего либо совета она сама стала прикладывать мокрое полотенце к животу и больной ноге. На следующий день нога ужасно распухла и стала еще сильнее прежнего болеть. Голова же и сознание несколько улучшилось. Агата продолжала обертывание живота и ноги. Нога сильно была воспалена и через 5 дней рана открылась снова. Агата продолжала вышеуказанное прежнее лечение водой и скоро выздоровела совершенно.

Что же обозначал бывший с ней припадок? Меньше всего истощение.

У мальчика, который становится на голову, кровь приливает к голове. Насильно отвлеченные от ноги (вследствие приподнятого ее положения) кверху соки поднимаются к груди и голов и вызывают все вышеуказанные тяжелые явления. Обертывания отвлекли эти соки снова книзу, вода открыла рану, и удаление больных веществ, снова нашедших для себя путь и выход, позволяет легко дышать и освежает голову.

Пусть всякий, страдающий подобными болезнями, поймет это. Я знаю прекрасно, что многие врачи новой школы совершенно иного мнения. Тем не менее, многие врачи, в том числе и я, держатся в этом отношении взгляда старины. Я того мнения, что всякое открытое место, которое сделано там самой природой для выделения всего вредного, имеет своей целью обезопасить здоровье и жизнь.

Мало ли было таких случаев, когда люди уже почти с вылеченными ногами умирали. Кому, наконец, неизвестно, что если такая рана на ноге вскрывается в старости, такому человеку уже недолго осталось жить?

В лежащем теперь предо мной письме написано: „у меня возобновилось страдание ноги. Ревматические головные и зубные боли, от которых я еще 2 недели тому назад так ужасно

страдал, совершенно прекратились, с тех пор как у меня болит опять нога. У меня постоянно что-нибудь болит. У меня двоякого рода боли: или у меня болит сильно все тело, особенно же зубы, или же, когда эти боли прекращаются, начинаете болеть нога; я решительно затрудняюсь сказать, какое из этих страданий хуже. Если даже иногда одна из этих двух болей и не так сильна, то я все-таки чувствую нездоровье во всем теле". Как ртуть опускается и подымается, так есть боли, которые переходят из одного места в теле в другое.

Так именно блуждает в теле ломота и рожистое воспаление. Сюда же можно присоединять и только что описанную болезнь, с той только разницей, что она обнаруживается такими внешними признаками, тогда как ломота и рожистое воспаление, напротив, всегда скрываются внутри. Против таких нападений нужно действовать с трех сторон.

В нашем данном случае короткое обертывание удалить все вещества, идущие от головы к ногам и обратно, и применяемое часто, оно совершенно выделяет их. Кроме того оно (короткое обертывание) действует на больное место тем, что мешает возвращаться этим веществам обратно, задерживая их на пути.

Паровая ножная ванна с последующим нижним обливанием действует непосредственно на больное место ноги. Она растворяет и выделяет болезнетворные вещества. Холодные обмывания, или же вместо них испанский плащ, оказывают дружескую услугу всему телу. Они укрепляют организм настолько, чтобы он мог содействовать скорейшему выздоровлению.

Порядок этих применений таков: короткое обертывание, два полных ночных обмывания, снова короткое обертывание, паровая ножная ванна и, наконец, испанский плащ.

Внутрь можно принимать настой из золототысячника, шалфея и мяты; первые два действуют очищающим образом, мята же улучшает желудочный сок.

Я укажу здесь еще два способа лечения открытых ран на ног. Первый из них может пригодиться крестьянину и простому человеку вообще, которому не так легко приготовить ванну для себя; второй же будет хорош для лиц средних и высших классов.

Пришел ко мне довольно плотный крестьянин и говорит: „у меня на ног открытая рана. Полечите и меня водой" и «Охотно, друг мой» и отвечал я ему. „Сделай так: отправься домой, разложи на своей постели шерстяной ковер или грубую полотняную простыню. Затем отыщи у себя самый старый, бывший долгое время в деле и потому мятый мешок. Намочи его в холодной воде, выжми его немного и полезай в него в костюм Адама. Или если хочешь, одень мешок, как брюки. Сделав это, быстро садись в постель и укройся потеплее шерстяным одеялом и периной" Крестьянину стало страшно. „И это", продолжал я дальше, „нужно для первого раза делать ежедневно в течение недели; лежать в мышке нужно два часа". Крестьянин уже вспотел, когда уходил: тем не менее, он сделал то, что ему было приказано. В течение 15 дней он лежал в мышке 25 раз, и нога совершенно выздоровела. Я посоветовал ему по временам делать все-таки то же самое. Мне не пришлось повторить ему это дважды. „Из благодарности и от радости", воскликнул он, „я буду продолжать эту историю с мешком еще целый год". И он сдержал свое слово.

Гораздо короче и проще другой способ лечения. Нужно принимать: а) Ежедневно два раза теплую ванну с тройной переменной, лучше всего из отвара овсяной соломы; кроме того б) два раза в неделю нижнее обертывание по ½ часа, или же вместо этого испанский плащ — столько же времени.

Для предостережения привожу следующий случай: у одного довольно полного, очень здорового господина сделалась рака на ноге, что было для него очень тягостно. Он взялся за водолечение и пользовался им 12 дней. Он просто был поражен тем, что стал себя после этого чувствовать отлично.

„Однако вы залечите мне эту противную рану на ноге", сказал он. „Кто делает это, тот сокращает свою жизнь. Я этого никогда не делал и не буду делать", возразил я. Это раздосадовало господина, и он ушел. Это было осенью. Весною, как я слышал, он побывал на разных минеральных водах, а, возвратившись домой, перепробовал всякие средства, чтобы только закрыть рану. Ему удалось сделать это: через 6-8 недель нога у него, невидимому, была излечена. Вдруг у него на спин сверху сделался большой нарыв. Врачи приняли его за карбункул и вскрыли его крестообразным разрезом. Но вместо гноя они нашли здесь большую твердую массу. Через 12 дней этот господин умер от заражения крови. Таких и подобных тому примеров можно было бы привести немало.

Я пришел как-то в один дом. Молодой хозяин держал как раз в это время ногу до колена в

горячей воде, по предписанию врача. Ванна должна была быть так горяча, как только он в силах был вытерпеть. И без того сильные боли еще больше стали от горячей воды. Нога от лодыжек до икр так распухла, что увеличилась вдвое, и опухоль повыше лодыжек была такого цвета и так воспалена, что можно было ожидать скоро вскрытия воспаленного места.

Для меня решительно не понятно, какую пользу может оказать при таком сильном воспалении ноги, и так уж достаточно горячем, горячая вода, которая едва ли полезна даже для здорового человека, не то что для больного, и притом употребляемая не короткое время и один раз, а долго и часто. Этот господин заявил, наконец, что он уж больше не в силах вытерпеть и приказал убрать воду с глаз долой.

Я подождал спокойно, пока его приказание было исполнено, и затем посоветовал ему вместо горячей воды приказать принести капустного рассола, намочить в нем мягкую тряпицу и положить ее на самое воспаленное место; сверху я посоветовал ему обмотать ногу мягким, смоченным в холодной воде платком, так чтобы покрыть им всю ногу от лодыжек до икр (сверх этого еще что-нибудь сухое, конечно),— и оба компресса вместе повторять всякий раз, когда нога снова начинает болеть и жечь. Молодой человек сделал все, как я ему посоветовал, и через два дня он уже мог снова ходить. Опухоль вскрылась. Чтобы скорее растворить и выделить материю, он обвязал вокруг опухшего места мешочек, наполненный отваренной сенной трухой. Через 8—10 дней нога была здорова и продолжала функционировать, как и прежде.

Один высокопоставленный господин рассказывает: „ежегодно у меня болят в течение 2-3 недель ноги; все же остальное время года я здоров. Ноги у меня всегда чувствительны. Перед наступлением болей ноги у меня горят, и по временам я чувствую сильное колотье. Затем ноги распухают до колен и довольно значительно. Когда появляется опухоль, боли нисколько уменьшаются, но все-таки я не способен ни к какой работе. Нельзя ли как-нибудь вылечить эту болезнь?“

Я рекомендовал ему следующее: 1) два раза в неделю надевать чулки, смоченные в воде, в которой варилась овсяная солома (немного теплая вода); поверх мокрых чулок повязать сухой платок, и держать это ножное обертывание 2 часа (можно делать это и вечером). 2) Ежедневно одно короткое (смачивается в холодной воде) обертывание продолжительностью в 1/2 часа. Если продолжать это два — три раза ежедневно в продолжение 5-6 недель, то больной совершенно выздоровеет.

Один крестьянин приходит ко мне и показывает свои опухшие ноги, твердые совершенно на ощупь, покрытия большими темно-синими пятнами. Они ему очень болели, так что он по ночам не мог спать от боли; кроме того, с тех пор, как ноги распухли, он стал тосковать, впал в уныние, так что даже, как он сам говорил,— не раз уже желал себе смерти. Аппетит у него был плохой, вид — болезненный.

Лечение было следующее: 1) Ежедневно паровая ножная ванна, а в первую неделю две; 2) два раза в неделю одевать на 1/2 часа сорочку, смоченную в отваре овсяной соломы; 3) два раза в неделю обертывать на 1/2 часа все тело в мокрую простыню; 4) на ночь постоянно обвязывать ногу до колен платками, смоченными в воде, в которой варились две ложки верблюжьего сена. Именно это обертывание и способствовало главным образом облегчению болей и размягчению. Внутри он принимал отвар из верблюжьего сена — две щепотки на кружку кипящей воды — два три раза в течение дня.

Болезни ног другого рода.

У одной женщины болели ноги годами. Время от времени рана на какой-нибудь ноге вскрывалась; выделялось много гноя, и через несколько недель рана опять закрывалась. Женщина эта, чтобы избавиться от этих страданий, делала следующее: 1) три раза в неделю, встав с постели ночью, полное обмывание, и сейчас же после этого — снова в постель; 2) один раз в неделю испанский плащ 3) обертывание ног на время от утра до полудня, или от полудня до вечера платком, смоченным в отваре из сенной трухи, но хорошо выжатым, а сверх этого какое-нибудь шерстяное покрывало.

На раненое, лишенное кожи место, которое было шириной в три пальца, был наложен пластырь из отваренного верблюжьего сена. Он вытягивает все вредное, понижает жар и боль и излечивает, когда уже все болезненные вещества будут выделены. Через каждые два — три дня к больной ноге прикладывалась часа на два отваренная сенная труха, хорошо выжатая, теплая, но

не горячая, а сверх этого ногу покрывали чем-нибудь. Внутри больная принимала ежедневно по одной чашке настоя из 4—6 зеленых листьев бузины.

Роды.

Одна молодая женщина родила трех мертвых детей; она была очень опечалена этим, тем более что, по мнению врача, она никогда не сможет доносить ребенка. Я утешил ее и подал ей надежду, что если она начнет пользоваться водой, организм ее настолько окрепнет, что тогда уж ей нечего будет бояться в этом отношении. Она утешилась и начала выполнять мои предписания.

Сначала она стала делать самые легкие способы для закаливания; все более и более привыкала она к сильнейшим, закаляющим применениям воды, и остановилась, наконец, на полу — и полных ваннах. В течение 3 лет она родила обрадованному отцу, трех здоровых, сильных детей.

Одна женщина больна была тифом, головные боли доводили ее до отчаяния. Родственники привезли ее из города в деревню, чтобы она могла здесь спокойно умереть. Ко всему этому Бедная женщина должна была скоро сделаться матерью. Обратились ко мне за советом, я порекомендовал делать короткие обертывания, что немедленно и было исполнено.

Головные боли стали слабее. Чтобы быть более уверенными, родственники спросили пользовавшегося прежде больную врача, полезно ли делать обертывание. Он отвечал, что первое обертывание вызовет преждевременные роды. Между тем, пока этот ответ был получен, успели уже сделать 6 обертываний.

Тифозная больная выздоровела и родила благополучно здорового ребенка.

Воспаление мозга.

Где есть воспаление, туда и устремляется кровь по всем сосудам, а в отдаленных от места воспаления частях тела крови значительно меньше. Если наступает воспаление мозга, то прежде всего нужно отвлечь отсюда кровь, но кроме того нужно еще уменьшить жар в воспаленных местах. Применения воды следующие: нужно обернуть ноги до колен платками, смоченными в золе с уксусом. Если ноги холодны, то нужно сначала смочить платок в теплой воде. Если платки на ногах приблизительно через полчаса или час сделаются очень горячими, то их нужно смочить в холодной вод и снова наложить.

Точно также нужно обернуть и руки, по крайней мере до локтей, и, в общем, следует делать то же самое, что и с ногами; затем можно накладывать нижний компресс, причем через каждые $\frac{3}{4}$ часа его нужно смочить в холодной вод. Если жар продолжается, следует все вышеуказанное делать несколько дольше. Чтобы совершенно удалить жар, можно приложить к животу вдвое сложенный грубый платок, смоченный в воде — таким образом, кровь отвлекается к животу. На голову ничего не нужно прикладывать кроме повязки на лоб, причем ее смачивают в холодной вод через каждые полчаса. Еще лучше действует платок, повязанный на шею, или же шаль.

Причем ни то, ни другое не должно оставаться на месте более $\frac{3}{4}$ часа, не смоченное снова в холодной вод. Эти применения, попеременно употребляемый, не допустят усилиться воспалению и ускорят его конец. Внутри лучше всего принимать свежую воду, но немного, самое большее одну-две ложки, лучше почаще. Вместо воды можно принимать еще отвар из верблюжьего сена.

Страдание мозга, тяжелое.

Один пивовар, 33 лет, был тяжело болен, в течение 11 лет. В марте 1877 года он однажды утром, вставая с постели, вдруг упал почти без памяти и пролежал в таком состоянии часа 2. Это было началом тяжелого тифа, длившегося 6 месяцев. Уже тогда начались у него ежедневные головокружения, рвоты и обмороки. Головокружение началось стучанием в мозгу, и он падал. Это состояние продолжалось от 5 до 10 минут и повторялось ежедневно 5-8-10 раз. После этих 6 месяцев он опять стал способен к труду, но только на два месяца. После этого припадки стали повторяться так часто и с такой силой, что он должен был следующие 8 месяцев оставаться в постели. В продолжение этих 11 лет он ежегодно должен был по 6-7-8 месяцев лежать в постели. Страдание настолько усилилось, что припадки головокружения и обмороков даже и в проме-

жуточное время повторялись 2-3 раза в день, особенно после умственных напряжений, после быстрых движений, при всяком поворачивании головы. Предвестником припадков было всегда стучание в голове, и, если он даже с силой хватался в комнате за стол или на двор за дерево, то его так бросало во все стороны, что он, наконец, падал на землю. Сознания он при этом не терял, но только ничего не видел.

В продолжение 9 лет припадки сопровождались всегда рвотой; только в последний год это прекратилось. Во все это время — 10,5 лет — несчастный чувствовал давление на темени, как бы от пудового камня. Уже лет 5 у него почти постоянный шум в ушах и глухота правого уха. В течение 9 лет он никогда не мог уснуть больше, чем на час, два, вследствие чувства давления и тяжести в голов. С мая 1886 года до октября 1887 — он пролежал в постели с самыми незначительными промежутками. 14 врачей, у которых он в продолжение своей долгой болезни лечился и из которых некоторые признали его неизлечимым, заставили его принять массу лекарств. Многие из них были того мнения, что в черепе сделалась трещина, вследствие какого-нибудь повреждения — на голову пивовара прежде как то упала бочка — и что с того времени на мозг давить осколок кости; это и вызывает самое страдание. Некоторые же врачи считали это за хроническое уплотнение мозговой оболочки.

Я же был того мнения, что он страдал сильным приливом крови к голове, и сообразно с этим я назначил ему следующее применения воды: верхнее обливание, хождение по воде, обливание спины, обливание колен и бедер, паровая ножная ванная, и также испанский плащ. Результаты этого лечения, продолжавшегося от 28 июля до 2 сентября, были превосходны. Уже на 6 день пациент не испытывал чувства давления в голов. На 2-й день был еще один припадок после продолжительного умственного напряжения (писал письма), — это был уже последний. День ото дня ему делалось все лучше и лучше. В течение следующих 4-х недель он чувствовал себя как бы обновленным, так было ему легко и хорошо; зрение его тоже улучшилось.

В течение этих 3 недель он мог уж спать почти всю ночь. Возвратившись домой, совершенно здоровым, он все-таки продолжал делать одно из вышеуказанных применений воды.

Душевная болезнь.

Как это должно быть ужасно, когда эта ночь нисходит на ум человека, когда человек уж не человек более, а уподобляется неразумному животному. Еще 50, 40, 30 лет тому назад душевные болезни считались редким явлением. В наше же время число их растет ужаснейшим образом (относительно этого все согласны). Дома для умалишенных, как ни велико их число, переполнены; их уже недостаточно. Теперь во многих местах вне больших городов строят целые кварталы для умалишенных. Страшно становится, когда идешь мимо этих кладбищ живых людей. „Так вот до какого состояния может дойти всемогущий человек и „Избави нас, Боже, от такой Беды” такого рода мысли являются у всякого серьезно мыслящего человека при виде этих домов. Это все речь шла о совершенно умалишенных. А сколько сотен, сколько тысяч людей полупомешанных, так ужасно страдающих, и иногда не получающих никакой помощи. Я должен сказать, что громадное число этих несчастных искало у меня облегчения и исцеления, и я всегда относился к этим покинутым безутешным людям с особенной любовью и заботливостью. Они были не настолько больны, чтобы отправиться в дом для умалишенных, и вместе с тем не способны были заниматься каким бы то ни было делом.

Невозможно выразить, ни описать, ни перечислить все разнообразнейшие муки этих душевных больных. Как в летнюю пору, в сильнейший полуденный зной, комары больше всего вертятся, так в разгоряченном мозгу этих Бедных являются самые безрассудные мысли. Одни ненавидят свое прежнее любимое занятие, другие не желают больше молиться. Одних одолевает ненависть, ужас пред людьми, других — ненависть к самим себе они хотят лишиться себя жизни и т. д. Головы и мысли их так же различны, как и сами эти несчастные.

У всех больных, посетивших меня за эти 35 лет, я всегда находил причину болезни. Страдание было наследственное, т. е. существовало уже с детства в зародыше; или же оно обуславливалось болезнями, а также образом жизни.

Здесь должно обратить внимание на одно обстоятельство, потому что может легко произойти ошибка. Осуждая такие обстоятельства, нужно быть вполне спокойным. Я особенно предостерегаю от того бессмысленного мнения, которое приписывает все душевные болезни сверхъестественному, дьявольскому влиянию. Даже в тех случаях, когда всякому приходит в

голову мысль: уж не забрался ли в больного сатана, холодная вода прогнала его.

Во все время моей практики у меня не было ни одного случая, при котором не помогли бы естественные средства, примененные правильно. Я крепко держусь веры и сверхъестественности, как якоря спасения, и не отказался бы — Боже сохрани — ни от одной точки этого убеждения. Вместе с тем я бы не хотел дать врачам, врагам веры, ни малейшего повода к насмешкам или нападению.

Те, к кому это относится, знают и поймут меня. Вот пример: брат приводит сестру, которая утверждает, что у нее в груди злой дух. Она знает много о дьяволе — так она говорила,— но дьявол знал о ней все, даже все ее самые сокровенные мысли; он царствует, руководит и владеет ею. Брат ее глуп, еще глупее — священник, а глупее всех — врач. Почему? „потому, что они все твердят мне, чтоб я взяла на себя другую голову, бросила бы свои глупости и слушала бы их. Раз дьявол овладел кем-нибудь”, прибавила еще больная, „то голова уже теряет власть”. Трудно, право, выразить, как эта больная неистовствовала против трех названных лиц.

Если б они молчали,— они ведь видели, кто пред ними — больная не была бы в таком возбужденном состоянии, и мне было бы легче взяться за дело. С такими больными нужно, прежде всего, обращаться умело.

Я не возражал ей ни словом и сказал только: „да, конечно, у тебя внутри что-то не ладно”. Больная осталась этим очень довольна, и я склонил ее на свою сторону. Она стала ко мне сейчас же доверчивее, что видно из ее ответа: „кто не хочет верить, что у меня внутри сидит дьявол, тот не сможет его выгнать”.

Это доверие самое важное, по-моему: больная уже на половину излечена, а следовательно и работы вдвое меньше. Больная принимала все, что только я ей давал, она в точности исполнила все назначенные мной применения воды. В 6 недель она была совершенно здорова. Конечно, очень интересно будете всякому узнать, что было у этой больной. Она находилась в постоянном волнении. Лицо у нее осунулось, ноги и руки были холодны; на груди она чувствовала какую-то тяжесть; всякая пища была ей противна.

Вся кровь как будто прилила к груди. Первой задачей было привести в порядок циркуляцию крови и вызвать, таким образом, в организме равномерную теплоту, правильную работу. Для этого больная должна была ежедневно стоять в холодной воде до колен, каждый раз по 2 минуты, и сейчас же после этого быстро ходить, чтобы согрет таким образом поскорее ноги; затем точно также держать 2 раза в день обе руки в воде, а после этого постараться согреть их какой-нибудь работой. Далее два раза в день ей делали в постели сильные обмывания спины, груди и живота водой с уксусом. Все эти довольно слабые применения воды повторялись в течение 2-х недель. Сильного возбуждения уже у нее не было, хотя дьявол все еще сидел в ее голове. Лицо несколько оживилось. После 2-х недель я назначил ей применения воды уж по сильнее. Больной делали нижнее обертывание попеременно с полуваннами (всегда по ½ минуты, с последующим обмыванием верхних частей тела) и испанский плащ все эти применения делали в продолжение 3 недель. После 3-х недель лечение закончилось Еженедельным полным обмыванием и коротким обертыванием. Таким-то образом был изгнан дьявол, и вместо прежнего постоянного возбуждения наступило полное спокойствие.

Одни бедные люди привели ко мне своего сына 10 лет и рассказали следующее: „всякий раз, как только начинают звонить на колокольне, мальчике поднимает крик и произносит ужаснейшие проклятия и ругательства, каких нам еще никогда не приходилось слышать. Он ругается так до тех пор, пока все уж не войдут в церковь. Тогда он перестает. Но как только после богослужения покажется из церкви первый человек, он начинает снова свои проклятия и опять до тех пор, пока он видит хоть одного человека. Когда мы молимся, он ругается, кончаем мы молиться, он тоже перестает. Это просто ужасно. Что мы уж ни делали, ничто не помогает, а меньше всего уговаривание; напротив, это его еще больше бесит. Раз он так схватил руками свою мать,— так стал трясти ее, что было просто удивительно, откуда берется у мальчика столько сил. Мы уж спрашивали многих врачей, но ничто не помогает”.

Мальчик выглядел как-то особенно: мертвенно-бледный цвет лица, черты лица в высшей степени дикие; волосы постоянно вверх, как иглы у ежа. Я хотел пощупать его руки, и он чуть не вцепился мне в лицо.

Я с самого начала нашел эту болезнь вполне естественной и на этот раз тоже не ошибся; в 6 недель мальчик был совершенно исцелен. Я велел ежедневно на 1-1½ часа одевать на мальчика

рубашу, смоченную в воде (и немного уксуса) и также ежедневно по разу обмывать все тело смесью воды и уксуса. И то и другое продолжали делать 2 недели. В третью неделю он один день одевал вышеописанную рубашу, а другой — брал теплую получасовую ванну в 28° R, попеременно с холодной (полминуты), на третий же день ему делали полное обмывание. Это все делали в продолжение 3-й и 4-й недели. В 5-ю неделю он одевал только мокрую сорочку, в 6-ю и последнюю он брал теплую ванну с быстрым холодным обмыванием.

Перемена к лучшему заметна была уж скоро. Совершенно холодный мальчик стал снова теплым, аппетит вернулся, и он с удовольствием ел молочную и мучную пищу, которую ему с радостью предлагали Бедные родители. Всякое безумие совершенно прошло.

Быть может, у кого-нибудь из читателей явится вопрос: почему же этот священник не применяет к таким больным обливания, тогда как во всех наших домах для умалишенных, особенно к буйным больным применяют главным образом души и т. п. Мне кажется, что охотник, желающий выманить лисицу из ее норы, не должен стрелять прямо перед норой. Лучше воспользоваться для этого какой-нибудь приманкой (курицей или поросенком), заставить этим хитрую лисицу выйти из своего убежища.

Послушай, мой любезный читатель. Там, где находится болезнь, там же и болезнетворные вещества. Растворить и выделить их — значит выманить и поймать лисицу; душ не растворяет и не выделяет. Но раз все растворено и выделено, тогда более легкий душ имеет смысл, тогда и я охотно применяю его.

9 лет тому назад пришла ко мне одна девушка и рассказывает следующее: „мой брат вот уж год находится в дом умалишенных. Его признали неизлечимым. Теперь и у меня появляются признаки той же болезни, что и у брата. Я до сих пор служила, но теперь должна была оставить место, потому что не могу больше работать. Если мне не помогут, я скоро тоже попаду в дом умалишенных”.

Расспросив ее, я узнал, что аппетит у нее временами хорош, временами же очень плох, вообще изменчив. Затем, что как только прекращается сильная ломота в членах, наступают такие же сильные боли в груди; что бывшие до сих пор у нее густые длинные волосы чуть не на половину уже выпали. Для меня сейчас же стало ясно, что причиной ее болезни — испорченные соки и что вернейшим признаком их полного выделения послужат вновь выросшие на полуголом черепе волосы.

Больная делала одно за другим следующие применения воды: сначала ежедневно — мокрая рубаша, смоченная в соленой вод или же в воде с уксусом.

Точно также ежедневно теплые полуванны с сильным, холодным обмыванием верхней части тела (самое большее продолжающееся 1 минуту). Было летнее время. Она ходила ежедневно босиком по росе. Это она делала 3 недели. После этого она принимала теплые ванны попеременно с холодными, затем нижнее обертывание (для этого больная пользовалась мешком), смоченное в отвар из сенной трухи. Все лечение до полного выздоровления продолжалось 3 месяца. Сильный рост волос указывал на полнейшее излечение. Эта девушка впоследствии вышла замуж и до сих пор здорова.

Один священник, любимый и уважаемый в своем приходе, приехал ко мне, удрученный тем, что он — так ему казалось — не может уж более исполнять свои обязанности. Это состояние, выражавшееся в печали, дурном расположении духа, неспособности к умственным занятиям, побудило уж раз соседних священников поместить этого беднягу в больницу. Здесь он пробыл несколько недель и возвратился домой несколько успокоенным, но все-таки еще не совсем здоровым. Он спрашивал у меня совета, как ему поступить: оставить ли ему приход или нет и вообще, что ему делать? Он выглядел свежим, здоровым, сильным, что у таких больных так легко вводит в заблуждение и обуславливает много суровых, несправедливых приговоров. Если несколько поближе взглядеться, можно было видеть, что глаза мутны, лицо бледно.

Применения воды были следующая: головная и ножная паровая ванна, холодное верхнее и нижнее обливание, частое хождение по мокрым камням или стояние в воде 3-4 минуты. Через несколько дней он стал принимать теплые ванны попеременно с холодным верхним и нижним обливанием. На 6-й день лечения водой, на спине появилась синеватая сыпь. И чем больше она становилась, тем лучше чувствовал себя больной. Когда все болезненные вещества были выделены, священник выздоровел. Все лечение продолжалось 2 недели. И с новой бодростью священник возвратился домой к своим обязанностям.

Желтуха.

Желчный пузырь лежит возле печени и служит вместилищем для желчи, выходящей из печеночных каналов. В находящихся в печени каналах или же в желчном пузыре могут образоваться затвердения желчи, называемые желчными камнями, которые препятствуют излиянию желчи или еще в самой печени, или же при дальнейшем ее течении по желчному протоку. Но и вследствие давления, удара и тому подобных вредных причин может явиться опухоль желчного протока и благодаря этому желчь может попасть в кровь. Тогда образуется желтуха. Она образуется также после тяжелых болезней, как-то: тиф, сильная лихорадка и т. п. Но и печень может быть больна, и вследствие этого кровь может постепенно заразиться. Если желтуха происходит от какого-нибудь расстройства или вообще от других болезней, то это по большей части не имеет значения; но если желтуха обуславливается болезнью печени, то может наступить смерть. Первые признаки желтухи видны на белке глаз, на коже, в испражнениях и мочь, аппетит обыкновенно ухудшается и вкус несколько изменяется. Если печень здорова, то излечение этой болезни не представляет трудностей. Внутрь можно посоветовать принимать ежедневно 2-3 раза каждый раз по 3-4 ложки настоя полыни. Шалфей с настоем полыни оказывает также большие услуги. Улучшить пищеварение можно принимая ежедневно 6-7 перечных зерен с пищей. В пище и питье нужно быть умеренным. Молоко, как питательное средство, — отлично.

Лучше всего делать следующие применения воды: Ежедневно 2-3 раза короткое обертывание и обмывание ночью в постели, а после него сейчас же снова в постель. Желтый цвет, остается часто в продолжение долгого времени, но это не представляет никакой опасности. Как из какой-нибудь материи трудно сразу вывести краску, то же самое и при желтухе. Если же желтизна все усиливается и переходит уже в более темный, черноватый цвет, если аппетит постоянно хуже и хуже, если во всем теле какой-то зуд и усиливается исхудание его, то тогда есть полное основание предполагать, что печень неизлечима и что образуется затвердение печени, рак печени или тому подобное.

Замечательно действуете на больную печень при желтухе, если пить ежедневно утром и вечером чашку молока с примесью ложки угольного порошка с сахаром.

Суставный ревматизм.

Однажды пришел ко мне господин вид у него был болезненный. Какие-то неизвестные, тяжелые причины наложили на черты его лица печать глубокого горя. При первом взгляде на него я подумал: этот человек много страдает или перестрадал прежде. Цвет лица у него был нездоровый с желтым оттенком, на голове — очень мало волос (почти 1/20 часть). Ему было около 40 лет. Рассказывал он мне следующее: „у меня появились частый боли в животе, сопровождавшиеся сильными коликами и поносами. После у меня появилась болезнь почек, как определили врачи. Когда наступали эти невыразимые боли, меня буквально скручивало всего. С годами прошла эта болезнь, но вместо нее у меня теперь суставный ревматизм. Мне кажется, что теперь все прежде испытанные страдания соединились вместе и мучат все мои члены. Я принял немало лекарств, но облегчения не было от них никакого. С большими усилиями и жертвами я мог продолжать исполнение своих обязанностей. Я никому не жаловался, потому что меня никто не понимал. Один Бог только знает, что я перестрадал. Должен еще прибавить, что у меня сильно потели ноги; средства, которые я принимал против этого по совету многих, избавили меня от этого, но мне все-таки было плохо. Я пользовался по наставлению врача и минеральными ваннами, но от них только ухудшилась моя болезнь. Но мучительнее всех страданий было для меня сознание, что мое состояние не считают вовсе таким уж плохим, что тут главную роль играет моя чувствительность, что нужно пересилить себя и не обращать внимания на такого рода вещи. Страдать без сочувствия — значит страдать вдвое“.

Рассказ, мой любезный читатель, длился долго; но зато он поучителен. Нужно быть всегда справедливым и снисходительным к больным. Здоровый человек никогда не станет жаловаться без основания, как жалкий трус. Кто мог бы назвать нам корень этого зла, открыть перед нами все находящееся внутри этого совершенно больного тела? Тайну эту не трудно угадать. Все указания даны нам самим больным: нам же только остается сделать вывод. Желтизна, частые приступы колик, прекратившееся потение ног, — все заставляет предположить какое-нибудь ядовитое вещество, скрывающееся, как змея, в организме; прежде змея только шипела, теперь же броса-

ется на все тело, на все члены его и укусом своим заражает их ядом до самых суставов, до мозга костей.

И выпадение волос происходит тоже не без причины: внутренняя буря вырывает их, как осенний ветер срывает пожелтевшие сухие листья с деревьев, или же ядовитый червь, т. е. ядовитое вещество умерщвляет их корни.

Полное исцеление возможно только в том случае, если растворить и выделить совершенно это ядовитое всепожирающее вещество, и если укрепить организм настолько, чтобы в нем уж не могли образоваться также вредные соки. Мышей уничтожают мышьяком. А где можно купить противоядие к такому яду? Иной бы дорого заплатил за него. За искусственные средства, особенно когда они еще новы и неизвестны, платят очень дорого; а за естественные и самые лучшие средства едва ли даже говорят. Создателю „Deo gratias“, „Спасибо Тебе, Господи“. В светлом источнике, в ручье, в колодце находится в большом количестве целебное средство, которое мы думаем. Это вода. Как же лечит вода? Слушай же. Когда хозяйка белить полотно, т. е. хочет придать ему ослепительный блеск, она погружает его в воду, обливает его несколько раз водой и кладет на солнце. Частое обливание растворяет так называемые сырые вещества, а солнце вытягивает их. Выбелив полотно на одной стороне, она делает то же самое и с другой стороной. Чтобы вполне выбелить полотно, вода и лучи солнца должны проникнуть насквозь: только тогда полотно будете ослепительной белизны, на нем не будет ни одного пятнышка. Это ясно. Воспользуемся и мы этим применением. Тело нашего больного с его желтоватым кожным покровом — то же невыделенное полотно. Одни применения воды должны ввести воду внутрь для растворения сырых, т. е. ядовитых веществ другие — должны образовать теплоту, которая, подобно солнцу, вытянет растворенное. Еще одно. И щелок оказывает иногда хозяйке услугу при белении полотна, ускоряя его. Мы тоже можем пользоваться щелоком, как более сильным растворителем. Мы варим в воде разные растения, травы, и таким образом приготавливается прекраснейший щелок для беления тела.

Однако возвратимся к нашему больному. Он сначала должен был применить испанский плащ. За ним следовала головная паровая ванна, с последующим сильным обмыванием, а затем ножная паровая ванна. Обе паровые ванны заменяли самый лучший щелок (можете мне верить). Чем мягче обращаться с телом, тем легче оно выдержит такое лечение, а даже само будет действовать выделению болезненных веществ. После этого больной делал короткое обертывание и еще для укрепления организма верхнее и нижнее обливание, пользуясь ежедневно попеременно одним из этих применений; кроме того еще каждую ночь с постели полное обливание. Это он продолжал в течение 3 недель.

В 4-ю и 5-ю недели он применял две полуванны, одну головную и одну ножную паровую ванну и испанский плащ, а на 6-й неделе, наконец, две теплые ванны попеременно с холодными, одну полуванну и одно верхнее и нижнее обливание. На будущее время я посоветовал ему делать каждую неделю два полных обмывания, одно верхнее и нижнее обливание, и ежемесячно теплую ванну без перемены.

Вода и на этот раз не обманула моих ожиданий. Тяжелое страдание, которое без сомнения могло бы быть причиной ранней смерти больного, исчезло совершенно. Бодрый вид, умеренные силы — снова возвратились к нему; вместо прежнего уныния, снова явилась бодрость и любовь к труду. Голос звучал так же, как и прежде.

У одного человека приблизительно 40 лет в правой ноге были такие сильные ревматические боли, что он мог ходить, да и то не очень много, только с помощью палки. По временам он чувствовал боль также в руках и плечах. Он уже многое перепробовал, но все без последствия. Он стал, наконец, лечиться водой, в 6 дней почувствовал себя лучше, продолжал лечиться водой и выздоровел совершенно.

Он делал следующее:

1) В продолжение 6 дней ежедневно два верхних обливания и два обливания колен раз в неделю обертывание; ежедневно два раза хождение по воде до икр от 1 до 3 минут. Ежедневно обливание спины и хождение по траве.

2) После этих 6 дней обливание верхних частей тела и обливание колен попеременно с полуванной, продолжительностью в 1 минуту.

Один молодой человек 23 лет рассказывал: в течение 2 лет не проходило ни одного дня, в который бы я не чувствовал боли; сначала боль появилась в спине, где я почувствовал жжение и

колотье то очень сильное, то слабее. Мало по малу боль распространилась и перешла, наконец, на правое бедро. Часто по ночам я не мог даже на 1 час уснуть: то меня мучит жар, то меня так сильно морозит, что я дрожу. Я обращался уж ко многим врачам, но все без всякой пользы.

Мне делали также вспрыскивания, после которых боли уменьшались на короткое время, но потом появлялись еще с большей силой. Врачи мне не помогли, и я обратился к знахарям, мне делали втирания, обмывания спиртом, но все, что я ни делал, не помогло мне нисколько. Теперь я хочу попытаться лечиться водой".

Он делал следующее:

- 1) Каждое утро в 8 часов верхнее обливание 3—4-мя лейками холодной воды;
- 2) В 10 часов — обливание бедер;
- 3) В 2 часа дня — обливание бедер;
- 4) Вечером хождение по воде.

Это он делал в первый день. Во второй день: утром хождение по воде, в 10 часов обливание бедер, в 2 часа обливание спины, вечером в 5 часов сидячая ванна.

На 3 день утром — полуванна, в 10 часов — верхнее обливание, в 2 часа — обливание бедер, в 5 часов — хождение по траве.

На 4 день: утром — обливание бедер, в 10 часов — полуванна, в 2 часа — обливание спины и вечером — хождение по воде.

Это он делал в продолжение 22 дней и выздоровел. Чтобы укрепить организм, сильно ослабевший от страданий, излечившийся пациент должен был еще долгое время. Ежедневно принимать 1—2 полуванны и 1—2 раза ходить по воде.

Хронический суставной ревматизм.

Граф Н.. 35 лет, страдал ревматизмом. В 1854 г. он был на водах в Аахен, что принесло ему пользу. Во время войны 1870—71 годов он, благодаря бивуачной жизни, снова почувствовал ревматические боли во всем теле еще в более сильной степени, чем прежде. И на этот раз ему помогли воды в Аахене. Но затем вскоре болезнь снова возвратилась. Пациент обращался к знаменитым врачам, но без последствий. Он побывал снова на водах в Айблинге и Аахене; на этот раз он пользовался там горячими ваннами, что его очень ослабило. Наконец, видя, что все тщетно, он решил еще испытать водолечение.

20 июня 1887 года больной, пролежав перед тем 2 месяца в постели, прибыл ко мне с ревматизмом во всем тел, в суставах ног, рук, колен и прочее. Правда, рука от пальцев до локтя сильно распухла, суставы стали совершенно неподвижны; колени тоже распухали, настолько, что ими нельзя было двигать. Хорошо сложенного крепкого человека долгая и мучительная болезнь совершенно ослабила.

Лечение состояло в следующем:

- 1) 2 раза в неделю обертывания от подмышек до ног, на ½ часа, причем простыня смачивалась в теплой воде в 30° R с отваром из овсяной соломы; сенной трухи и сосновых игл.
- 2) Каждое утро и вечер обертывание напухшей руки платком, смоченным в этом отваре на 1-2 часа.
- 3) Ежедневно 2 полных ванны с травами с тройной переменной.
- 4) 4 раза в неделю — шаль на 1 час.

Уже через две недели заметно было значительное улучшение. После этого пациент уже дома делал следующее:

- 1) Обертывание руки, как и прежде.
- 2) Ежедневно полную ванну с травами с переменной.
- 3) 3 раза в неделю холодную полуванну, от ½ до 1 минуты.
- 4) Три — пять раз в неделю сидячую ванну по 2 минуты.

Благодаря такому лечению, опухоль руки и колен совершенно прошла, и снова возвратилась к ним способность к движению.

Для полного излечения он еще применял в сентябре 1887 г. следующее:

- 1) Теплую полуванну, обертывание руки в отваренную свиную труху, и сейчас за этим холодное обмывание руки.
- 2) Ежедневно 3—4 раза полуванну.
- 3) Ежедневно ванну из трав, с тройной переменной.

4) 4 раза в неделю верхнее обливание. Результаты такого лечения были превосходны.

Суставы перестали болеть и снова стали подвижными.

Общее состояние и настроение духа графа были с того времени отличны. Он настолько хорошо себя чувствовал, что мог по целыми часам ходить не уставая; до этих пор он, страстный охотник, должен был благодаря своей болезни отказаться от охоты: в эту же осень он провел на охоту 9 дней к удивлению всего общества.

Чтобы быть постоянно здоровым после этого, нужно ежедневно пользоваться каким-нибудь применением воды для закаливания тела: полуванной, полной ванной или же хождением по трав.

Душевные страдания.

„Уже несколько лет страдаю я дурным расположением духа, головными болями, судорогами, сильным ревматизмом и сильным потением всего тела. Ко многим врачам приходилось мне обращаться за помощью, но все напрасно”.

В две недели все эти явления были устранены; чтобы на будущее время укрепить тело и закалить его, достаточно было еженедельно брать одну полуванну или делать одно полное обмывание. В первую неделю применения воды были следующие: 1) в первые две недели 2 раза рубаха, смоченная в соленой воде, чтобы выделить болезненные вещества; 2) 2 раза в неделю полуванна, чтобы укрепить живот; 3) 2 раза в неделю полное обмывание, чтобы вызвать деятельность организма.

„Я прихожу к вам, чтобы расспросить об одной душевнобольной. Женщина 38 лет не может и не хочет ничего делать. Она уже более не интересуется ни мужем, ни детьми. Она избегает людей и не выходит совсем из дому. Она сильно исхудала, и все, что ей до сих пор давали, осталось без действия”.

Применения воды:

- 1) каждый вечер, когда больная согреется в постели, обмыть все тело водой и уксусом
- 2) 2 раза в день теплая ножная ванна с пеплом и солью, в продолжении $\frac{1}{4}$ минуты.
- 3) ежедневно 2 раза по 20 капель полынной настойки в вод.

Уже через 3 недели больной было лучше. Дальнейшие применения:

- 1) еженедельно 2 коротких обертывания;
- 2) два раза еженедельно полное обмывание.

Спустя 2 недели — только полное обмывание раз в неделю и 3—5 раз. Еженедельно ходить по воде.

Нарывы.

Как воспаление может образоваться внутри тела, так оно появляется и снаружи. Оно всегда является спутником различных нарывов. Когда начинается пожар, сбегают соседи. Если какое-нибудь место на теле воспаляется, то соседние части не остаются безучастными. Быстро извещает об этом один кровяной шарик другого, любопытные сбегают к месту воспаления, и сами обжигают себе при этом пальцы. Появляется, напр., на пальце нарыв, величиной не больше чечевичного зернышка, и болит не только палец, но очень часто и вся нога, а иногда боль распространяется по всему телу. Это напоминает маленькую вещь, спичку, которая, будучи зажжена, бросает свет далеко во двор.

Анне сильно болит большой палец. Почти ничего не видно, палец только немного распух и несколько краснее других. Она чувствует боль не только на большом пальце, но и под мышкой. Будь осторожна скоро у тебя будет болеть все тело „Здесь что то есть”, думает отец. Да, конечно, там что то есть. Девушка хорошенько перевязывает себе палец и ждет 3-6 дней, чем это кончится. Палец пухнет, а за ним и вся рука. Появляется большой нарыв: в пальце, в руке, во всем теле чувствуется колотье. Много времени должно было пройти, пока весь гной вышел бы и рука выздоровела бы.

Как должна была девушка лечить палец? Как только она заметила, что палец, на котором нет никаких повреждений, начинает болеть, ей нужно было сделать, как мать делает, когда она не хочет, чтобы на очаге был большой огонь: она тушит его или заливает водой.

Если болит кроме пальца и рука, то, значит, огонь больше и охватил вместе с пальцем и

руку. Следует ли держать в таком случае руку под струей воды, для того, чтобы охладить и потушить огонь? Ни в каком случае. Все зло заключается не только в огне, но и в ядовитых соках, которые нужно растворить и выделить.

Нужно было обернуть в холодный мокрый платок палец и руку и менять его всякий раз, когда он делается горячим. Нарыв на пальце должен был и сам прорваться; но зато все, вытягиваемое обертываем, уже не увеличит собой гноя. А это большая разница, будет ли нарыв величиной в лесной или грецкий орех, или еще больше.

Если болезненность, нездоровье распространяется на все тело, то тогда следуете ежедневно применять испанский плащ, тогда в очень скором времени общее состояние улучшится.

Один вид нарывов известен у поселян под именем „червя на пальце”. Лечение или, вернее, мучение такого пальца ясно показывает, как неразумны еще люди. Кажется, будто разум оставляет их на время, так они поступают бессмысленно. С таким „червем на пальце” (интересно было бы знать, как некоторые представляют его себе) делают всевозможные глупости. Каждая женщина знает какую-нибудь новую мазь. Еще до пользования этими мазями суеверные люди стараются найти живого крота, потому что, если он умрет на их рук, то червь (т. е. нарыве) погибнет. Если после натираний и т. п. нарыв случайно после невыразимых болей созреет и прорвет, и густой гной выходить, то они говорят: „смотрите, червь убит, он уже выходит”. Дальше эта глупость и самоослепление не могут идти.

Что же за червь на пальце? Не что иное, как большой нарыв, который нужно лечить вышеуказанным способом. Большею частью такой нарыв бывает у людей, у которых в организме много нездоровых соков. Поэтому нужно действовать не только на палец, но и на все тело. Для первого достаточно обертывания руки и пальца. После нужно обернуть два-три раза тряпичей, смоченной в отваре из полевого хвоща, чтобы предотвратить повреждение косточки, а руку — платком два раза (вместо воды лучше смочить его отваром из сенной трухи или капусты); смачивание нужно повторять всякий раз, когда жар или боли усиливаются. На все тело нужно действовать одним, двумя короткими обертываниями или испанским плащом. После первой недели нужно делать обертывания только через один, два дня. С верхним и нижним обливанием нужно быть осторожным и применять его для укрепления тела только тогда, когда уж достаточно гноя растворилось и выделилось. Как только нарыв на пальце созрел, т. е. сделался синеватым и мягким, нужно немедленно вскрыть и выдавить его, не пугаясь, если вместе с гноем покажется кровь.

Эта кровь должна была превратиться в гной, и потому хорошо освободить ее от этого процесса, чем облегчается излечение пальца. Опасаться слишком раннего вскрытия нарыва при лечении водой почти нечего (благодаря большой чистоте), при употреблении же мазей такое опасение вполне основательно.

Лечение этого рода нарывов может быть еще следующее. Нужно купать палец и руку до локтя ежедневно 2—3 раза в теплой ванне из свиной трухи в продолжение часа. Обертывания пальца, руки и тела — те же.

У садовника Андрея большой палец правой руки сильно распух, с него сошла кожа, и он представлял собой мертвый, покрытый гноем кусок мяса. Во многих местах видна была кость. Врач объявил, что нужно отнять руку, чтобы спасти жизнь. Я увидел руку этого больного и подумал: „Господин помоги мне спасти этому бедняку руку”. Я объяснил себе этот случай следующим образом: обнаженная кость (это было самое главное), выглядит совершенно здоровой, значит, она еще не задета. Страшно распухший противный палец похож был на яму, в которой организм сваливал все для него негодное. Эти едкие вещества усиливают опухоль, разъедают мясо и отравляют все, что только ни встречаются на своем пути. Итак, я должен действовать на полусгнивший палец и на все тело, чтобы оно перестало уничтожать свою собственную часть. После этого я приступил к делу.

По моему совету палец и всю руку обертывали платком, смоченных в отваре из свиной трухи и, полевого хвоща (обе травы варились вместе), ежедневно переменяя его 4-5 раз. Больному телу делали ежедневно короткое обертывание и еженедельно 3 раза — испанский плащ. Больной палец я велел обмывать ежедневно слабым раствором квасцов, чтобы смыть гной.

Через четыре недели палец и рука были совершенно здоровы.

На здоровой кости образовалось новое мясо, и палец, лишенный только ногтя, выглядел так же, как и прежде. Садовник мог по-прежнему заниматься своим делом. После этого он еще долго

прожил.

Рожистое воспаление лица.

„У моего мужа сделалась на лице рожа; все лицо распухло, красно, как огонь; у него сильная лихорадка; краснота распространилась по всему лицу, повсюду появляются маленькие пузырьки. Стонет он ужасно". Так жаловалась мне одна женщина. Я посоветовал пользоваться шалью, смоченной в теплой воде, продолжительностью в $\frac{3}{4}$ часа; нужно каждый раз через $\frac{3}{4}$ часа снимать платок, смачивать его в свежей воде и затем снова наложить; это нужно делать три раза в течение трех часов. 3-4 часа спустя смачивают вчетверо сложенный платок в воде, выжимают его хорошенько и кладут на живот на 3 часа. Но через каждый час платок нужно снимать, смачивать снова в свежей воде и тогда опять накладывать. Через 3 часа, после того как обертывание прекращено, заставляют больного лечь на простыню несколько раз сложенную, смоченную в холодной вод и хорошо выжатую. Все это нужно делать, пока жар не прекратится, и не будут выделены все болезненные вещества. На лицо ничего не нужно прикладывать; следует только время от времени, когда напряжение кожи уже слишком чувствительно, делать обмывания тепловатой водой.

Если жажда слишком велика, то лучше всего пить воду или воду с сахаром, но всегда небольшими количествами.

Другой способ лечения рожи: больному нужно два раза в день, каждый раз на 3 часа, прикладывать шаль, смачивая ее через каждый час в свежей воде. Во все остальное время дня через каждые $\frac{3}{4}$ часа нужно обмывать ему водой с уксусом всю спину, грудь и живот или — самое лучшее — все тело, но делать это нужно не более 1 минуты.

Если лихорадка уменьшится, то достаточно делать обмывание через каждые 2-3 часа, а затем только раз в день; если сначала берут для обмываний теплую воду с уксусом, то потом следует брать холодную воду. Лицо нужно только время от времени обмывать тепловатой водой. Таким лечением уж многие излечились, так, что даже и следов болезни не осталось.

Жозефа 22 лет, здоровая и сильная девушка, заболела лихорадкой. Снаружи она вся была в огне, внутри же чувствовала сильный озноб и холод у нее сильная жажда и всякое отсутствие аппетита. Всякий раз когда жар увеличивался, ей обмывали все тело, сначала теплой, а потом холодной водой; это делали 3 дня. После этого озноб ослабел, вся голова распухла, и рожа появилась в необыкновенно сильной степени; на лице образовались большие пузыри, и рот особенно сильно распух. В продолжение 4 дней, каждый день 6-10 раз, ей делали обмывания, кроме того два раза в день прикладывали шаль. Три дня спустя появился сильный пот, держащийся 2 дня; после этого Жозефа стала выздоравливать. Во время потения два раза в день обмывали ее по-прежнему. Пот появился сам собой, а обмывание усилило его. Все лечение продолжалось 8 дней; внутрь она ничего не принимала. Только в последние три дня лицо дважды в день обмывалось тепловатой водой.

Подагра.

Всякий, кто осенью бывает на пол, может видеть, как крестьяне унаваживают его, разбрасывая повсюду навоз. В последнее время они делают это таким образом, что у порядочного хозяина поднялась бы вся желчь при виде этого, взволновалась бы кровь. Они распределяют эту пищу для голодной почвы не равномерно, как прежде, и с необычайной небрежностью бросают в одном месте вдвое, втрое больше, чем в другом, некоторые места остаются совсем непокрытыми навозом.

Это работа их напоминает работу кротов. Весной, благодаря этому, образуются гнилые болота; на хорошо удобренных местах будет прекрасная растительность, и рядом с этим будет голое место. Эта картина по моему мнению вполне подходит к описанию подагры (ломоты в суставах).

Пища для человека то же самое, что для поля и луга навоз. Не существует ли в этом отношении во всех сословиях неравномерность? Один ежедневно даже ежечасно имеет всего в изобилии; другой из года в год питается самой скудной пищей. Если кто-либо ежедневно, каждый час доставляет слишком много пищи своему телу, так много, что организм не в состоянии с ней справиться, органы не могут перерабатывать и усвоить ее, то какие будут последствия этого?

Кости, напр., нуждаются в сере и извести. Но слишком питательная пища вводит этих веществ столько, что их хватило бы на 2-3 таких организма, что же должно быть при этом? Тогда в одном месте образуются трясина (сгущенная кровь), в другом — болото (дурные соки), вокруг костей собирается много песка, извести, камней.

Суставы распухают, воспаляются и больной испытывает ужаснейшие, продолжительные мучения пока эти закаменелые, пораженные подагрой узлы благодаря боли как бы постепенно перегорают и уничтожаются. И не смотря на то, что страдания очень сильны, подагрики редко встречают сочувствие. Это не совсем по-христиански, но иногда вполне понятно. Люди говорят: „он наслаждался жизнью через меру; последствие этого — болезнь". А между тем подагра поражает и бедных и беднейших людей.

Раз пришел ко мне один Бедный, чрезвычайно трудолюбивый слуга; у него была подагра в сильнейшей степени. Причиной болезни у него было то, что он из служебного усердие совершенно пренебрегало уходом за своим телом. Дырявый раздувальный мех выгоняет воздух не в трубы органа, но через дыры. Ослабленные, полубольные органы часто работают для опухоли — вместо мяса, для нароста на кости — вместо кости. Другими причинами могут быть: слишком большое напряжение, простуда и т. д. Подагра в сильной степени мучит многих людей, в слабой же степени — бесчисленное множество людей. У одних она является на пальцах, у других на головах, у многих снаружи, у некоторых — внутри тела.

Простых, не очень еще ослабленных людей, точно исполняющих все предписания, я лечу очень охотно и легко. Относительно подагриков более высших классов я никогда не ошибаюсь. Они мне в тягость, и их большей частью нельзя лечить водой, потому что они не исполняют предписаний, потому что они находятся под двойным игом изнеженности и боязни к воде, хотя их можно было бы так же лечить, как и других больных.

Один знатный господин страдал уже 4 недели сильными болями в ногах. Знакомые, шутя, называли его будущим членом общества подагриков. На этот раз его исцелило потение. Но через год страдание возвратилось и заставило его пролежать в постели 12 недель. Он опять сильно потел, но на этот раз этого уж было недостаточно. Он спросил у меня совета и обещал исполнять все в точности, лишь бы только эта ужасная болезнь не возвращалась к нему более.

Главное лечение было окончено в несколько недель. Подобно тому, как негашеная известь под влиянием воды разбухает и рассыпается, так точно рассыпались подагрические узлы под влиянием различных применений воды.

После этого пациент применял то или другое время от времени, и, насколько мне известно, болезнь не возвращалась к нему в последние годы.

Следующие применения благосклонный читатель найдет в следующем примере.

Один священник известил меня, что ноги у него горят как огонь, что он просто в отчаянии и не знает, что ему делать. Я посоветовал наложить на кусочек полотна вываренную и хорошо выжатую сенную труху, наложить это на больные ноги и привязать этот компресс. Через 2 часа он должен снова смочить этот компресс в отвар из сенной трухи и наложить его по-прежнему. Во второй раз компресс может быть тепловатым или же холодным это все равно. Больной священник делал это в последующие дни. Уже в первый день к вечеру боли значительно уменьшились, а через два-три дня больной уж и не чувствовал их совсем.

Если нет у больного сенной трухи, то можно вместо нее воспользоваться для ножного компресса отваром овсяной соломы. Это тоже прекрасно помогает при подагре. Замете, что при этой болезни я пользуюсь преимущественно согревающими или, вернее, растворяющими средствами.

Я должен предостеречь здесь от ошибки. Как только больной перестает чувствовать боль в ногах, он думает, конечно, что теперь уж он выздоровел совершенно. Было бы большой ошибкой оставить после этого лечиться. Вместо ножных компрессов нужно делать некоторые применения воды для всего тела, чтобы по возможности удалить из тела все болезненные вещества.

Лучше всего в первые три недели применять еженедельно два-три раза — испанский плащ (каждый раз 1/2-2 часа), а в следующий месяц — брать теплые ванны с отваром из сенной трухи или овсяной соломы с тройной переменной.

Один поденщик заболел сильной подагрой. Он три раза в неделю одевал мешок, смоченный в горячем отваре овсяной соломы; кроме того он принимал еженедельно 2 ванны с сосновыми ветками в 33—35° R. с тройной переменной. Через день он обмывал себя ночью, вставая с постели,

холодной водой. 3 недели спустя он был здоров, но все таки некоторое время он еще пользовался мешком (2 раза в неделю) и вышеописанной теплой ванной и скоро с новыми силами мог снова взяться за работу.

Один землекоп показал мне подагрические узлы на пальцах рук и ног, которые, как он говорил, по временам ужасно горели. Это подагра от сырости.

В короткое время он излечился от этой болезни, принимая через день вышеописанную теплую ванну, а также в каждый 3-й или 4-й день одевая мешок. Руки он обкладывал на ночь компрессом из отваренной сенной трухи.

Один бедняк заболел сильной ломотой в членах. Происходит ли это от подагры или какой-нибудь другой болезни, он не знал, он испытывал ужаснейшие мучения, делавшие его неспособным к труду.

Было как раз время сенокоса. Я посоветовал ему сделать в стоге сена, в это время сушившегося, нечто в род ямы, зарыться в ней и обложить себя горячим сеном так, чтобы видна была только голова. Он сделал это, и в четверть часа так сильно вспотел, что тело его было все как в вод. 6 раз в продолжение 10 дней повторил это крестьянин и после этого совершенно выздоровел.

Однако я не всякому стану советовать это. Только сам на себе испытавший это знает всю силу такой сенной паровой ванны. Даже застарелые, укоренившиеся уже болезни могут быть излечены такой безвредной ванной. На основании своей опытности я должен сказать, что только тот с пользой может принимать эту паровую ванну, кто сейчас же после нее принимает холодную полуванну с обмыванием верхней части тела. Последние очень укрепляют.

Это не так глупо и безрассудно, как, пожалуй, иному покажется. Это доказал пример двух знатных пациентов, кроме впрочем еще многих других. Два знатных господина настолько излечились этими паровыми сенными ваннами (числом 15), что им казалось непонятным, как таким простым средством, таким простым способом можно как бы пересоздать организм.

Я уверен, что более слабый ревматизм, судороги — обыкновенные последствия или остатки тяжелых болезней — легко могут быть устранены 2-4 такими сенными паровыми ваннами.

Видишь, поселянин, какими сокровищами ты обладаешь. Испытай же их хоть раз и летом, во время сенокоса, когда ты сильно устанешь, брось пригоршню сена или сенной трухи в горячую воду и дай ей немного остыть. Такая ножная паровая ванна, продолжительностью в 15 минут, вытянет из твоих членов усталость.

Если ты почувствуешь когда-либо такую ломоту или жжение, будь благодарен Ты ежедневно кормишь своих четвероногих целебными травами. Воспользуйся же их целебной силой и для собственного тела.

Один хозяин рассказывает: „у меня часто бывают такие сильные боли в голове, особенно когда погода меняется, что я решительно не в состоянии заниматься своим делом. Боли бывают еще и в спине, а особенно в верхних частях бедер; когда же он распространяются на ноги, я ходить не могу. Выпиваю я стакан пива, и у меня начинает сейчас же болит голова. Это продолжается у меня уже несколько месяцев, я не могу заняться никакой работой; жизнь мне просто не мила”.

Лечение было следующее:

- 1) Ежедневно 2 теплые ванны из отвара овсяной соломы, в 30° R., продолжительностью в полчаса; после нее — сильное обмывание или же продолжительная холодная ванна;
- 2) ежедневно верхнее обливание с обливанием колена
- 3) Ежедневно три раза полное обмывание, по возможности быстрее, во время потения или же ночью в постели;
- 4) ежедневно утром и вечером чашка настоя из 5-6 свежих листьев бузины, мелко изрезанных, 5 минут кипяченных.

В течение 4 недель этот пациент совершенно выздоровел, так что даже знакомые говорили ему, что он помолодел.

Чтобы эта болезнь не возвратилась снова, он должен был принимать такую ванну раз в месяц и ежедневно 1—2 раза обмывать все тело во время потения или же ночью в постели.

Один ремесленник пришел ко мне и рассказывает: „у меня обе ноги сильно распухли; я испытываю постоянную боль, так что ночью не могу уснуть даже на час особенно сильна боль в суставах руки мне тоже болят аппетит у меня есть, но когда я начинаю есть, мне так вздувает живот, что я еле могу дышать; я почти не могу ходить и когда встаю, у меня голова начинает так

кружиться, что просто не знаю, где я. Я уже лечился у многих врачей, принял много лекарств но положение мое, как мне кажется, только ухудшилось; я уже не раз желал умереть".

Этот больной имел очень здоровый, крепкий вид. Ему было около 50 лет. По мнению врачей, главной причиной его болезни было ожирение сердца.

В 5 недель этот больной освободился от всех своих страданий, и он был очень счастлив, что здоровье снова вернулось к нему.

Что же он делал? 1) Он прикладывал ежедневно, потом через 1, а дальше — через 2 дня,— компресс из сенной трухи; сенная труха прикладывалась к голому телу; а сверх нее повязывался на 2-3 часа теплый платок. 2) Сначала через день, а потом через два он одевал рубаху, смоченную в отваре из сенной трухи. Когда опухоль на ногах прошла, больной принимал ежедневно полуванну, верхнее обливание и обливание колен.

Мочевые камни, мочевого песок.

Часто случается, что в мочевом пузыре и в почках образуется песок и камни. Кто видел когда-нибудь такого больного или сам перенес эту болезнь, тот знает эти ужасные боли. Лечение водой — верно и совершается без боли, а следовательно — самое легкое и лучшее.

Первое место занимают в этом случае ванны из отвара овсяной соломы. Овсяную солому (если ее нет, можно пользоваться полевым хвощем или осокой) варят в продолжений получаса и из отвара готовят теплую ванну приблизительно в 39° R. В этой ванне больной остается целый час и моется свежей водой сейчас же по выходе из нее, для того чтобы ванна его не очень ослабила.

Такие ванны следует брать 3 раза в неделю. Кроме того полезно делать два — три коротких обертывания или вместо них прикладывать к больным местам мокрые компрессы. И то и другое применение должно делать в постели. Они растворяют мочевые камни в мочевом пузыре и почках и выделяют их. Тем не менее, не следует забывать о настоях. Лучше всего настоем из овса. Овес кипятят полчаса, и ежедневно пьют по две чашки этого отвара. Еще лучше действует настоем из овсяной соломы, приготовляемый таким же образом. Очень хорош также настоем из полевого хвоща. Еще я упомяну о ягодах шиповника, отвар из которых представляет собой тоже очень целебный настоем; его только нужно принимать более продолжительное время. По опыту я знаю, что он предохраняет от образования новых таких камней. Все вышеуказанные применения должны делать в продолжений 2-3 недель, следующие же 3-4 недели — на половину меньшее число раз. Болезнь с помощью Врача всех врачей пройдет.

Один господин, лечившийся по моему указанно, рассказывал мне, что у него в продолжений нескольких недель вышло несколько сот камешков.

Другой господин так страдал от мочевого камня и песка, что острия боли перешли изнутри в ноги, на которых образовалось бесчисленное множество маленьких нарывов. По временам он чувствовал во всем теле мучительное щекотание, зуд и жжение. 30 ванн в продолжений года, испанский плащ, Ежедневно по два раза применяемый, настоем из вышеуказанных трав,— все это излечило его совершенно от этой болезни.

В заключение еще скажу несколько слов молодому поколению, которое так охотно опровергает все старое, потому что оно устарело и основано на предрассудках, невежестве, которое всегда стремится и хватается за все новое.

Создатель с любовью и мудростью приготовил средства против всех болезней, встречающихся чаще всего и наиболее тяжелых (к их числу принадлежит и описываемая болезнь, потому что число страдающих ею — легион, и боли от нее могут иногда довести до сумасшествия). На земле растут по Его воле всевозможные растения, которые могут облегчить страдание, исцелить болезни.

Люди вычеркнули из своих фармакопей, т. е. книг, содержащих в себе описание всех целебных средств,— большую часть этих целебных трав на том основании, что они „устарели", или „не признаны наукой". Но Премудрый Создатель ежегодно заставляет их снова явиться в великой книге природы, каждое со своим именем. Он ничего еще не вычеркнул, ни кустика, ни листика на нем они созданы для человека, на радость ему, ему же на пользу. Кто же здесь прав? Странно. Всякое животное, особенно же дикое, побуждается инстинктом, естественным внутренним толчком, ищет при всякой ране целебную траву. Наши предки и многие старики, взгляды которых давно уж устарели, делали то же самое.

Я восхваляю прогресс во многих науках и радуюсь ему. Но, в сущности, не все то прогресс, что носит это звучное модное имя.

Моя книга написана главным образом для бедняков и бедных поселяне, я и говорю им: „возблагодарите своего Создателя и за этот дар и не завидуйте никогда богатым“. „Оставайтесь по-прежнему при своих невинных лекарственных растениях. Принимаете ли вы их внутрь, пользуетесь ли вы ими для наружного применения (даже если вы случайно когда-либо неверно выбрали) будьте уверены, что они не повредят вам. Пусть богатые пользуются минеральными, ядовитыми веществами, как бы они там ни назывались, и где бы их ни находили“.

„Мне было бы больно, если бы и вы попирали ногами дар Божий, целебные растения, которым Создатель повелел расти перед вашим домом, на поле, на лугу. Тогда бы даже и я, желающий вам столько добра, не мог бы вам уж ничем помочь“

Геморрой.

Геморрой отчасти принадлежит к числу наследственных болезней, отчасти же является результатом известного образа жизни. Люди, ведущее сидячий образ жизни, чиновники, учения, гастрономы и т. д. страдают очень часто от этой болезни. Поселянин, который из года в год питается картофелем, и простой мучной пищей и видит мясо только по воскресеньям и праздничным дням, который вместо пива и крепкого вина пьет всегда молоко и воду, который, наконец, целые дни проводит на воздухе за работой, иногда даже не знает этого названия.

Геморрой — очень тяжелая, хоть и не опасная, особенно вначале, болезнь. Уже один зуд и жжение в высшей степени неприятны и мучительны; еще мучительнее угнетающее действие этой болезни на настроение духа; она делает человека угрюмым, раздражительным, недовольным. Есть случаи, когда геморрой совершенно отравляет жизнь и доводит даже до сумасшествия. Из этого ясно, что совершенно не уместно оставаться невнимательным, равнодушным к этой болезни. Нужно стараться, чтобы болезнь не усиливалась, чтобы она со временем не приняла злокачественного характера.

Что же это такое геморрой, как он образуется? Вероятно, всякому читателю приходилось видеть индюка с кожным мешком, висящим спереди на шее, как пустые карманы. Но когда индюк рассердится, эти мышцы наполняются кровью и принимают вид красных шаров. Геморрой представляет собой также же шарики, также же карманы, наполненные кровью или слизью,— все равно, образуется ли он внутри или вне тела, будет ли это открытый или закрытый геморрой.

Жилы представляют собой эластические, растягивающиеся трубки. Чем больше крови приливает к какому-нибудь месту, тем больше растягиваются здесь жилы; большей частью там, где кровь собирается, застаивается, образуются как бы маленькие узлы (нарывы), наполненные кровью. Если также узлы появляются внутри тела на прямой кишки и т. д., то это и называется закрытым геморроем наоборот: открытым геморроем называется тогда, если узлы образуются снаружи¹.

Время от времени эти узлы вскрываются и из них выходит темная слизь или же часто чистая кровь. После вскрыт этих узлов больному становится гораздо легче и лучше; наполненные же и в большом количестве они причиняют ему много страданий. Не только у заднего прохода и на прямой кишке образуются эти геморроидальные шишки, но также и на кровеносных сосудах внутри тела, особенно при сильном развиле геморроя.

Чем больше этих шишек и чем чаще он вскрываются, тем больше вреда причиняют он тем частям тела, где он есть. Поэтому нередко случается, что на таких местах появляются злокачественные неизлечимые нарывы и т. п.

Значительно усиливают страдание маленькие червячки, встречающиеся в прямой кишке. Они пробуравливают прямую кишку и, если их много, разъедают ее, последствием чего являются злокачественные нарывы. Лечение геморроя водой очень легко и в большинстве случаев дает прекрасные результаты². Очень многим была оказана помощь, и я могу прибавить, что всегда с

¹ Многие разумеют под закрытым геморроем такой, который не сопровождается кровотечением, а под открытым — сопровождающийся кровотечением.

² Я знаю один случай, когда у одного несчастного больного из заднего прохода висели геморроидальный шишки длиной в дюйм чтобы предотвратить воспаление, он должен был держать их постоянно в холодной воде. В таком случае применять мое водолечение уже поздно.

прекрасным результатом.

Сначала нужно удалить червяков, этих пиявок заднего прохода, если только они есть. Они дают знать о себе обыкновенно кусанием, зудом в области заднего прохода (хотя эти ощущения сопровождают также наполнение кровью шишек). Нужно делать 2-3 холодных клистира, быстро один за другим. Когда холодная вода попадает в прямую кишку, червяки отрываются постепенно от стенок заднего прохода и выносятся затем с нею вон. Если повторить это два — три раза (это можно делать 2-3 раза в неделю), то очень многие из червяков, и даже все выйдут.

Если нам приходится иметь дело только с геморроидальными шишками, то нужно помнить следующее. Следует отвлечь кровь оттуда, куда она приливает в большом количестве; сосуды растянутые следует сузить, нечистоты выделить.

Во всех этих случаях нужно делать следующее: готовят себе в постели нижний компресс, т. е. в этом случае грубую, в несколько раз сложенную и смоченную в самой холодной воде простыню, настолько длинную, чтобы она покрывала всю спину и спускалась ниже заднего прохода. В такой простыню нужно полежать $\frac{3}{4}$ часа; это следует повторять Ежедневно 3-5 раз. Когда же простыня согреется, еще до исхода $\frac{3}{4}$ часа, ее нужно снять и снова смочить в воде. Затем очень полезно для больных такого рода принимать 3— 4 раза в неделю сидячую холодную ванну, но недолго.

Можно таких ванн принять 2-3 в пол дня или же в одну ночь, вставая с постели, всякий раз не дольше 1-2 минут. И это применение действует на геморроидальные шишки таким же образом, как и вышеупомянутое. Если страдающий геморроем будет лечиться в продолжение 1-2 недель в каждую четверть года вышеописанным образом, он может быть уверен, что болезнь совершенно исчезнет или по крайней мере не будет так тягостна. Если же кому-либо это покажется суровым и тяжелым, то я уж ничем не могу помочь.

Относительно питания я обращаю внимание только на один пункт, на который, по моему мнению, обращают недостаточно внимания. Очень многие, страдающие геморроем, начали есть вместо обыкновенного домашнего хлеба, хлеб из муки с отрубями; и, по их словам, болезнь с тех пор уж не так тягостна, если не совсем излечена. Я охотно рекомендую всем этот хлеб из муки с отрубями. Я желал бы, чтобы он получил повсеместное распространение, как здоровое, питательное средство. Но только настоящий хлеб из муки с отрубями, а не поддельный и смешанный. Достойная наказания страсть к подделке коснулась уже и этого. В одном большом заграничном городе я однажды нашел хлеб из муки с отрубями такой же легкий, как и обыкновенный. Я разрезал его; внутри был обыкновенный хлеб, только сверху хитрый булочник посыпал его отрубями, как посыпают, напр., тмином или анисом. К своей аптеке я прибавил еще способ приготовления хлеба из муки с отрубями.

Жаба.

Один чиновник приходит ко мне и жалуется, что у его четырехлетней дочери жаба. „У нее то же самое“, сказал он, „что было у других моих детей, умерших от этого. Они умирали в очень короткое время, и этот ребенок, верно, умрет.“

Девочка уже с трудом дышит и не может откашливаться. Голова и тело совершенно вздуты. Что мне делать? Чтобы привести врача, я должен потратить 4 часа; а в это время ребенок может умереть". Я велел ему сейчас же отправиться домой, приготовить горячую воду с примесью уксуса, смочить в ней полотенце, выжать его и хорошенько обвязать им горло ребенка; сверху он должен был повязать еще платок — этот компресс нужно оставить лежать $\frac{3}{4}$ часа. Затем опять следует смочить полотенце в вод с уксусом. Так делают в продолжение 5 часов, но только через каждые $\frac{3}{4}$ часа смачивая снова компресс. После 5 часов нужно снять все это с шеи. Затем из того же полотенца, смоченного снова в воде с уксусом, делают короткое обертывание. Поверх него кладут сухое покрывало и укрывают им больного ребенка постарательнее. В таком положении ребенок должен оставаться час. Через час снимают покрывало и оставляют ребенка лежать в постели, покрыв его, как обыкновенно. Если спустя 6 часов снова появится кашель и затруднение дыхания, то можно снова наложить компресс на горло, как и прежде, на 1-2 часа. Если же он через час согреется сильно, то его следует снова смочить. Все было сделано, как я сказал, и через 30 часов ребенок был совершенно здоров.

Исцеление было бы полное также и тогда, если бы полотенце смочить в холодной воде (на половину с уксусом) и повторять это через каждые $\frac{3}{4}$ часа. Если при этом жар не уменьшается, то следует обвернуть еще и ноги до колена.

Болезни горла.

Андрей рассказывает мне следующее: „Мне очень трудно, а иногда просто невозможно говорить.

Когда-то у меня болел сильно палец. С того времени я не могу говорить. Теперь палец опять начинает болеть. Вообще, аппетит у меня прекрасный и я чувствую себя хорошо. Врач сказал, что язычок у меня очень длинный и его нужно подрезать. Но я не хочу этого делать". Голова у этого человека была несколько велика, как бы вздута; на правой стороне ниже уха видна была маленькая опухоль. Ясно было видно, что нормальный вид лица несколько нарушен, и что голова и шея вздуты скорее изнутри, чем снаружи, благодаря чему и произошло сужение этих органов, а отсюда и горловая болезнь. Больной палец, без сомнения, в первый раз не был достаточно излечен, ядовитые вещества не были вполне удалены. Если мы удалим болезненные вещества вообще, очистим тело, мы этим самым излечим и горло. Для этого нужно сначала действовать для выделения их на все тело, а потом на голову Первого можно достигнуть, применяя мешок и шаль. Крестьянин всегда может иметь мешок. Он должен влезать в него, предварительно смочив в отвар из овсяной соломы. Это нужно делать в продолжение 3 дней каждый раз по $\frac{2}{2}$ часа. С четвертого дня это нужно делать уже через день. Шаль нужно накладывать ежедневно на час. Через 2 недели можно делать два раза неделю полные обмывания и кроме того паз в неделю применять испанский плащ. Если язычок будет еще болеть, то можно принять 2 головных паровых ванны, конечно, в разные дни. Болезнь будет совершенно излечена.

Один священник рассказывает: „Летом 1887 года у меня по временам болело немного в горл, при чем еще всегда чувствовался легкий позыв к кашлю. При продолжительном разговоре, во время богослужения в церкви, а также во время проповеди голос у меня сильно ослабевал и даже грозил иногда совершенно оборваться. Болезнь эта за сентябрь и октябрь ухудшилась: образовался сильный катар зева, и кроме того, врач нашел что повреждены верхушки легких. Трехмесячное пребывание в Меран, полоскания и мазанья, восхождение на горы — ничто не помогло. Около нового года врач даже хотел сделать мне операцию. Наконец я решился оставить Меран и побывать еще в Верисгофен. Применения воды — ежедневно два раза верхнее обливание и хождение по воде, скоро облегчили мое состояние: боли уменьшились, голос окреп, стал по-прежнему звучным, и я мог говорить, хотя голос был еще все-таки хриплый, и после этого я чувствовал в горле еще легкую боль, которая скоро, впрочем, прекратилась. С каждой неделей я чувствовал облегчение. Через 3 недели голос мой был так же силен, как и прежде. Я мог снова взяться за свое дело".

Болезни мочевых органов.

Однажды позвали меня к одному 70-летнему плотнику, чтобы приготовить его к смерти; мне сказали при этом, что он испытывает ужасные мучения, потому что не может мочиться. Я сейчас же отправился к больному. Как священник, я ничего не мог сделать, потому что больной бегал по комнате и кричал от боли. С ним вместе плакала и кричала его жена, растерявшаяся совершенно. Я приказал ей поскорее вскипятить воду, приготовить ночной горшок и бросить в него пригоршню полевого хвоща.

Должен заметить, что врач жил на расстоянии двух часов езды, так что он едва ли застал бы уж больного в живых. Вода вскипела, и жена больного влила ее в горшок на полевой хвощ. Больной сел на него, и пар охватил все больные места. Он должен был так сидеть 20-30 минут, а потом лечь в постель. Через час я обещал прийти снова, чтобы приготовить его к смерти. Но когда я снова пришел через час, больной спокойно лежал в постели и сильно потел. На следующий день больной принял еще одну такую паровую ванну, длившуюся 20 минут на третий день он отдохнул, а на четвертый — пошел, как ни в чем не бывало, снова на работу.

Этот человек простудился и получил вышеуказанную болезнь. Просто невероятным кажется, как такая простая трава, вовремя и быстро примененная, может оказать помощь при самых тяжелых страданиях.

Один крестьянин заболел тем же самым. С большими усилиями, при сильнейших страданиях врач выпустил ему мочу катетером. Катетер при этом сломался, и к прежним страданиям присоединились новые, еще более ужасные. Это была настоящая пытка, пока вынули оставшийся в теле кусок. Но после этого образовалось сильнейшее воспаление, так что уж не могло быть больше и речи о катетере. Врач попытался проникнуть в мочевой пузырь инструментом. Но попытка два раза не удалась, и врач объявил, что смерть неизбежна, что следует приготовить больного к смерти. Сейчас же позвали священника. Случайно он знал средство, которым я пользовался в первом случае. Быстро он применил его и здесь, и результаты были те же. Мочевой пузырь опорожнился, воспаление прекратилось, и больной совершенно выздоровел. Ежедневно он принимал две таких паровых ванны. Кроме того можно еще порекомендовать пить настой из полевого хвоща (ежедневно по одной чашке).

Один поденщик уже несколько недель страдал вышеописанной болезнью, которая день ото дня все ухудшалась. Он стал брать паровые ванны из полевого хвоща (по вышеуказанному способу); но на этот раз они не подействовали желаемым образом. Паров было, значит, мало, нужно было присоединить еще какое-нибудь применение воды. Поэтому из полевого хвоща приготовили отвар, смочили в нем вчетверо сложенное полотенце и приложили к больному месту. Достаточно было принимать ежедневно 2 паровых ванны из полевого хвоща и делать по одному такому компрессу (на два часа), чтобы болезнь в несколько дней прошла. Простуда была и здесь главной, но не единственной причиной болезни; были еще и другие обстоятельства. Выпущенная моча обнаружила, что в организме было растворено в это время много болезненных веществ. В одном таком же случае я применял вместо полевого хвоща теплую воду, смешанную с уксусом компресс, смоченный в ней и приложенный к больному месту, оказал подобное же действие.

Одна женщина лежала в продолжение 19 недель в постели и все это время лечилась у врачей, решивших, что у нее рак мочевого пузыря. Боли были иногда так сильны, что крики ее слышны были соседям. На выздоровление уж больше не надеялись. Я посоветовал этой бедной женщине отварить полевой хвощ, смочить в отваре платок, положить в немного выжатый платок отваренный полевой хвощ, сложить его и приложить таким образом спереди к больному месту.

После первого же компресса больная почувствовала облегчение. Она делала это в продолжение 5 дней, 3-4 раза ежедневно, каждый раз по два часа. Кроме того она принимала внутрь 3 раза в день настой из полевого хвоща. На 5 день вышел у нее при невыразимых мучениях соляной камень. По внешнему виду камня, ясно было видно, что частью он растворился. Болезнь эта окончательно излечена.

Один 64-летний старик, довольно крепкий и здоровый, не мог мочиться. Он позвал врача. Врач применил сейчас же катетер, говоря, что другого средства против этой болезни нет. Ежедневно приходилось после этого приглашать врача для этой неприятной операции. Через 4 дня у больного, во всем теле появился сильный лихорадочный жар и, что тяжелее всего, ему запретили пить что бы то ни было. Таким образом, к одному мучению прибавилось еще и другое. Врач потерял почти всякую надежду на выздоровление. Обратились за советом ко мне; я велел больному лечь спиной на простыню, несколько раз сложенную и смоченную в теплой воде, на ^{3/4} часа; после этого снова смочить простыню и положить ее на живот на час (верхний и нижний компресс). Уже после первого раза отошло более бутылки мочи. Компресс накладывали сначала два раза в день, а через некоторое время только один раз. Внутри пациент принимал ежедневно в три приема чашку настоя из полевого хвоща, можжевельных ягод или корня бузины (кипятят это 5 минут). Такие же услуги оказал бы розмарин на вине и настой одних можжевельных ягод, вскипяченных в воде. Благодаря всему этому болезнь, а вместе с ней и жар, совершенно прошли. С этого времени этот старик чувствовал себя гораздо здоровее и крепче, чем до тех пор.

Один крестьянин 42 лет рассказал мне следующее: „я болен уже 4 года; болезнь моя с каждым месяцем все ухудшается. Я испытываю боли при мочеиспускании. Дольше часа я не могу удерживать мочу, а если пройдет больше времени, то боли настолько усиливаются, что со мной начинаются судороги, и только после них отходит немного мочи. Я обращался ко многим врачам, но без всякой пользы. По назначению одного Мюнхенского врача я выпил уже 80 бутылок минеральной воды. Ночью я должен вставать через каждые полчаса, чтобы помочиться, в противном случае боли становятся невыносимыми. Вообще же я здоров, выгляжу, как все говорят, хорошо, пью редко пиво; после него мне всегда хуже. Что же мне делать?“

Лечение:

- 1) Ежедневно две теплые ванны из отвара овсяной соломы, в 30—32° R; десять минут в теплой ванне, затем ½ минуты в холодной, и 10 минут в теплой, так три раза;
- 2) в остальные дни ежедневно короткое обертывание, смоченное также в отваре из овсяной соломы, продолжительностью в час. Это в течение 2-х недель;
- 3) ежедневно три меленьких чашки настоя из полевого хвоща и можжевельных ягод, варившихся 10 минут.

У одного слуги отходило мало мочи при сильных болях. Врач объявил, что можно помочь, удаляя через день мочу катетером. Болезнь между тем усилилась. Слуга тогда стал принимать ежедневно два раза по 25-30 капель настоя из можжевельных ягод и шиповника на стакан воды. Уже через пол дня он почувствовал облегчение, а через 10 дней болезнь совершенно прошла. Для перемены он принимал кроме вышеуказанных еще полынные капли. Можно еще посоветовать пить при болезнях мочевого пузыря отвар из листьев черной смородины. Этот настой оказал уж не раз большие услуги в таких случаях.

Охриплость.

Одна девочка 11 лет несколько месяцев тому назад потеряла голос и только с трудом могла говорить хриплым голосом. Лицо у нее было совершенно бледное, глаза голубоватые, кроме того заметно было значительное исхудание и слабость. Природная теплота как будто совершенно исчезла, аппетит отсутствовал.

В течение 2-х месяцев девочка совершенно выздоровела благодаря следующим применениям воды:

- 1) ежедневное (2-3 раза) хождение босиком по траве;
- 2) шаль, ежедневно 3-4 раза;
- 3) 4 раза в неделю сидячая ванна;
- 4) при теплой погоде купанье в теплой воде в последние 3 недели, 3 раза в неделю.

Пища состояла из простых домашних кушаний, главным же образом она пила молоко, ежедневно по столовой ложке через час. Теперь эта девочка совершенно здорова.

Один священник страдал охриплостью и всегда от октября до мая. Он перепробовал все, обращался ко многим врачам, но все напрасно. Страдание это было у него уже 14 лет. Наконец, он обратился за помощью ко мне и в самое короткое время вылечился.

Больной должен был ежедневно стоять до колен в воде и в то же время держать обе руки в воде. Кроме того он делал еще по утрам, вставая, или ночью, вставая с постели, полные обмывания.

Уже через 12 дней эта застарелая болезнь совершенно исчезла, и в продолжение следующих 16 лет она ни разу не появлялась снова. Это может служить доказательством, как вода излечиваете основательно.

Сердечный болезни.

В наше время встречается много людей, страдающих нервными, желудочными и сердечными болезнями. Сердце, желудок и нервы — это козлы отпущения, которым приходится расплачиваться за многое. Если кто либо был 20-30 лет здоров, если он до этого времени не чувствовал, так сказать, где у него сердце, и вдруг начинает хворать, то сейчас же предполагают какое-нибудь сердечное страдание или даже неизлечимый, органический порок сердца. Пустая речь. Мой долголетний опыт — мне приходилось видеть массу таких случаев — убедил меня, что все эти пороки сердца, находятся ли они в артериях, клапанах или где-нибудь в другом месте, вовсе не существуют. Из 100 случаев, когда больные сами предполагали у себя сердечное страдание или в них предполагали это, было очень немного действительно больных сердцем. Сердце оказывалось обыкновенно здоровым действительно, были влияния, вызывающие временное страдание сердца. Самая здоровая кошка кричит, если ей наступить на хвост. Самые лучшие часы остановятся, если снять гири; но было бы неверно говорить, что часы плохи. Наилучшая флейта перестанет издавать звуки, если закрыть клапаны. Самое здоровое сердце может приостановить, сделать неправильной свою деятельность, если какой-нибудь враг, сидящий в теле, сдавит ему, так сказать, горло. Нужно сыскать этого врага, устранить известное болезненное

состояние, и вместе с этим исчезнет всякое страдание сердца. Меня всегда раздражает, когда говорят: „сердечные болезни, сердечный болезни". Этим только без всякого основания наводят страх на людей и прибавляют к тревоге, в которой находится человек, еще новое волнение.

Один человек жаловался мне, что у него, по приговору врачей, болезнь сердца: оно слишком расширяется. Я осведомился, был он когда-нибудь болен. Он отрицал это, но через несколько минут, подумав немного, прибавил, что у него на одной ноге в коленном сгибе сыпь. Этого было для меня достаточно. Здоровый, мужской организм открыл себе сам путь для выделения нездоровых соков. Моя задача состояла теперь только в том, чтобы помочь организму по возможности скорее и лучше освободиться от нездоровых соков. Кроме того больной заметил, что всякий раз, когда сыпь увеличивается, он чувствует облегчение в области сердца; если же сыпь исчезала или уменьшалась, то всегда появляется сильное сердцебиение. Больной делал 2 раза в неделю короткое обертывание, одно нижнее обертывание, один испанский плащ и одну ножную паровую ванну. Испанский плащ действовал на все тело растворяющим образом, короткое же обертывание действовало главным образом на живот. Нижнее обертывание дополняло, так сказать, работу короткого обертывания, а ножная паровая ванна отвлекала книзу остававшиеся еще в организме болезненные вещества. В течение 3-х недель организм выделял все нездоровое, и болезнь сердца совершенно исчезла.

Однажды ночью часов в 10 меня позвали к одной женщине, которая так задыхалась уже, что не могла говорить. Сердце у нее так сильно билось, что его биение ясно было видно на одеяле и его удары были слышны ясно на некотором расстоянии. Во рту больная ощущала сладкий вкус она боялась, что умрет от кровотечения, как ее мать, умершая в том же году. Врач объявил, что у нее несколько болезней, но главным образом болезнь сердца. Руки и ноги были у нее совершенно холодны, и по временам ее мучили приступы кашля. Руки и ноги холодны, сильное сердцебиение. Что же это значит? Вероятно вся кровь прилила из конечностей к сердцу и ищет оттуда выхода; от этого происходит биение и удары, как будто кровь хочет разорвать клапаны. Вам приходилось видеть, с каким шумом вода, собравшаяся во время дождя в одно место, стремится найти себе выход; она хочет проложить себе дорогу силой. Уже через несколько минут удалось уменьшить страшное сердцебиение у этой женщины при помощи вдвое сложенного мокрого полотенца, которое положили на животе скоро кровь отлила туда. Через десять минут биения сердца были уже спокойны. На следующий день больная сделала себе в постели 2 полных обмывания; на 3-й день — испанский плащ, на 4-й — паровую головную ванну, на 5-й — ножную паровую ванну. В таком порядке она продолжала делать эти применения еще некоторое время. После этого сердце уж никогда более не страдало, совершенно выздоровело.

Один высокопоставленный господин был много лет болен и только с трудом мог продолжать исполнение своих обязанностей. Какое-то необычайное беспокойство усилило еще его мучения. Малейшая случайность вызывала у него сильнейшее сердцебиение, возбуждение, страх. Окружающие должны были быть с ним очень осторожны. Всякое горе и радость вызывали всегда нарушение сердцебиения. И зимой, и летом комнаты его отапливались, и постоянно следили внимательно за тем, чтобы в квартире была определенная температура. Он обращался к знаменитейшим врачам. Они решили, что пациент страдает кроме геморроя, болезнью легких и печени — еще болезнью сердца, которая должна окончиться параличом сердца. Этот господин действительно умер вскоре.

Тело было вскрыто, и что же оказалось? Легкие, печень и сердце принадлежали к самым здоровым органам, но вокруг сердца образовалась масса жира, в груди тоже образовался целый слой жира. Итак, этот господин умер от недостатка крови. Запас крови весь истощился, потому что она вся превратилась в мускулы и жир. Мне рассказал это один врач, присутствовавший при вскрытии, и прибавил: „и в этом случае наука сильно ошиблась".

Одна девушка жаловалась, что она чувствует сильное давление в области сердца, и сердцебиения усиливаются в такой степени, что она всякий раз боится, как бы не умереть вдруг это бывает с ней при быстрой ходьбе, от испуга, а также, когда она слышит рассказ о несчастье: руки и ноги холодеют, а в сердце чувствуется сильный жар. По мнению врачей у нее была болезнь сердца. Само собой разумеется, что болезнь сердца; да и могло ли это быть что-либо иное?

Как ясно, как просто здесь в сущности все дело. Если к ребенку, сидящему на пороге двери, подбегает большая собака, он начинает кричать, вскакивает и в испуг бежит в дом с криком „мама и мама" и то же самое бывает и с сердцем, когда что-нибудь его испугает: оно поднимает

крик, стучит, кровь бежит от порога, т. е. от конечностей в дом — в сердце. Что же тут странного, где же здесь страдание сердца? Девочка должна прежде всего оставить все бесполезные укутывания т. п. и затем применять более легкие способы для закаливания тела. Нежное существо уж не станет тогда пугаться лая собаки, не станет содрогаться при свист локомотива. Лучшими средствами для укрепления будет ежедневное стояние до колен в холодной вод три раза по 1 минуте и держание рук столько же времени в холодной вод. Если вода покажется ребенку слишком холодной, он может подогреть ее своим дыханием. *Probatum est.* Эти упражнения нужно делать одну неделю. После этого больная может делать Еженедельно 3 раза ночью, вставая с постели, быстрые обмывания холодной водой и только раз в неделю принимать холодную ванну, продолжительностью не больше ½ минуты, с сильным обмыванием верхних частей тела. Эти упражнения нужно делать в продолжение 2-й недели. В 2-ю и 4-ю неделю больная должна делать ежедневно верхнее и нижнее обливание и после него сейчас же согреться движением или работой. В 6 недель больная была совершенно здорова.

Одна девушка приходит ко мне и просит помощи. Она рассказала следующее: „6 лет я стояла учительницей музыки в одном институт. Теперь меня мучат такие сильные боли, что я не могу слышать звуков ни одного инструмента,— ни органа, ни рояли, ни скрипки. Даже звон колокольчиков, которыми звонят у алтаря, вызывает сильную боль в голове. По мнению врачей у меня нервное и сердечное страдание. Я могу возвратиться в монастырь только здоровой: в противном же случае я должна остаться без всяких средств к существованию и кроме того еще испытывать невыразимые телесные и душевные страдания". Я отвечал ей, что помочь ей ничем не могу. На ее вопрос почему? я отвечал ей: „вы как образованная городская барышня, знающая хорошо языки и музыку, не захотите делать то, что я вам прикажу. Вообще ваше состояние хоть и очень плачевно, но все-таки его можно улучшить". „Чтобы быть здоровой я соглашусь на все", сказала она, быстро решившись; и она сдержала свое слово. Я велел ей в продолжение 10 дней ходить босиком на лугу — был март. Ежедневно она принимала теплую ножную ванну и верхнее обливание. Через 6 дней вместо теплой ножной ванны она становилась ежедневно в воду до живота. Она принимала участие в полевых работах ради движения, насколько ей позволяли ее силы и навык.

Через 10 дней она возвратилась к своему благодетелю, который дал ей возможность получить образование и посоветовал теперь полечиться водой. Она и здесь продолжала делать все эти упражнения с удовольствием и охотой, и занималась по-прежнему, как у меня, домашними и полевыми работами. Вместо смычка и нот для органа и фортепиано, она прелестно работала заступом и граблями. Чем больше крепло тело, тем слабее становились нервные и сердечные страдания. Через 4 месяца она совершенно выздоровела.

Один студент-богослов пришел ко мне и спрашивает, что ему делать; ему нездоровится, и по мнению врачей у него кроме всего другого и болезнь сердца. Он очень хотел бы сделаться священником — так он говорил мне,— но об этом нечего и думать при таких головных болях, при таком сердцебиении как у него. Все, что он видит и слышит, кажется ему как бы во сне.

Я посоветовал пациенту, прежде всего, закалить свое тело. Это ему не трудно будет, потому что он хорошо сложен. Затем он может себе избрать занятие, какое ему по душе. Через несколько недель он уже мог снова продолжать свои занятия, а через 2 года сделался священником. По здоровью и сил едва ли кто-нибудь из его товарищей превосходит его. Этот молодой человек ходил каждое утро полчаса босиком по утренней росе, ежедневно становился в воду до живота. Он занимался после этого легкой работой, если дождь мешал пройтись в лес. Для укрепления организма он после того делал ежедневно одно — два обильных обливания попеременно с полуваннами. Головные и сердечные боли совершенно исчезли благодаря этому, и организм окреп.

Воспаление седалищных нервов. (Ischias).

Один чиновник страдал сильными болями в левом бедре. Он перепробовал уже все возможное. Наконец, ему порекомендовали, как последнее средство для излечения, держать ноги в теплоте и покое. Этот господин начал укутывать свои ноги теплыми платками и кроме того еще брал теплые ванны такой температуры, какую только он мог вынести.

Но боли все усиливались, силы слабели, вес тела уменьшился на несколько фунтов, он редко мог уснуть на 1 час.

Наконец, он решился испытать средство, которого он больше всего боялся: холодную воду.

Он делал ежедневно 2-3 применения воды:

- 1) обливание спины перед обедом
- 2) верхнее обливание — после обеда.

На 2-й день: утром — верхнее обливание, вечером обливание спины. Через день-два он брал полуванну. По временам он для закаливания тела ходил еще босиком.

Уже после первого обливания пациент мог уснуть ночью на 4 часа. Таким образом, к нему возвратился сон, а вместе с этим — хороший аппетит и бодрый вид. Через 4 недели болезненные явления были уже едва заметны, а через 6 — совершенно исчезли, и пациент был совершенно здоров.

Один венгерский профессор уж 7 лет страдал болями в области седалищных нервов и благодаря этому посетил разные воды: Одоен, Теплиц, Гевин и др., принимал также паровые ванны, но без последствий.

Уже 2 года он страдал также и бессонницей. Аппетит был у него хорошим, стул твердый, по утрам, особенно, тяжесть в голове.

Особенно жаловался пациент на чувствительность к перемен температуры и на постоянное чувство холода во всем тел, несмотря на то, что он уж 3 года постоянно носит егеревское шерстяное платье. Кроме того у него потели сильно руки, и на коже появились жироподобные выделения.

Он, по моему совету, делал следующее: каждую ночь полное обмывание; перед обедом — верхнее обливание; после обеда — обливание спины; через день — полуванну: кроме того против запора — сидячие ванны.

Блестящие результаты получились уже через 24 дня. Уже на 4-й день лечения водой больной мог спокойно спать всю ночь. Страдание седалищных нервов — ischias совершенно исчезло. Кожа опять стала нормальной. Профессор был очень счастлив. О своей теперешней одежде он говорит: „я ношу теперь во всякую погоду, в холодные, дождливые дни, такую легкую одежду, какую другие могут носить только летом, и чувствую себя прекрасно; мне всегда тепло, я нечувствителен, как прежде, к перемене погоды. Все это кажется мне просто чудесным“.

Ипохондрия.

К ипохондрикам я чувствую всегда особое сострадание. Тысячу раз слышишь: „это ипохондрик“. Пустые и бессмысленные слова. К тому же над этими несчастными смеются и огорчают их очень часто самым безжалостным образом. А ведь именно эти больные заслуживают наибольшего сочувствия, наибольшего участия с нашей стороны. Я всегда задаю себе такого рода вопросы: „был ли этот ипохондрик когда-нибудь нормальным человеком? Было ли время, когда он здраво мыслил и усердно работал“? Если я получаю утвердительный ответ, то было бы с моей стороны неразумно предполагать, что этот человек совершенно здоров, что он делает все сумасбродства, так мучит себя и других только ради удовольствия. Я всегда в таких случаях говорю, что у этого человека произошла внутри в теле или в душе какая-нибудь перемена т. е., что он очень болен, а поэтому и происходят все эти явления. И если постараться отыскать то, что изменилось, и излечить это, постараться возвратить человека к его прежнему состоянию, то всякая ипохондрия пропадает сама собой. Самые дельные люди, много занимающиеся науками, часто заболевают этой душевной болезнью. Это происходит с ними совершенно неожиданно. В отлично построенном дом может ведь что-нибудь сломаться.

По моему мнению, корень зла при ипохондрии, как и при всякой душевной болезни, находится всегда в больном теле, где его и нужно искать. Только при таком мнении можно верно и успешно лечить.

У таких больных нужно стараться укрепить, побудить к деятельности ослабевший организм, одним словом — сделать правильной циркуляцию крови,— и ипохондрик излечен.

Я знал одного замечательно способного человека. Многие годы он успешно и счастливо занимался своим делом и с легкостью и одушевлением работал за двоих. Вдруг им овладела ипохондрия и настолько сильная, что он совершенно забросил свои занятия, всего боялся, страшился и избегал всякого общества.

Вместо помощи, вместо сочувствия, в чем он больше всякого другого нуждался, ему приходилось каждый день, каждый час выслушивать презрительный приговор: „вы ипохондрик, вам ничем нельзя помочь“.

Страшное дело. Этот господин побывал уже в двух водолечебницах (я узнал это от него самого), но там состояние его только ухудшилось. Применения воды были там слишком суровы, слишком сильны; они могли, конечно, только содействовать разрушению организма, а не укреплению его. И в этом случае я имел возможность убедиться в том, что вода, применяема легкими способами, дает превосходные результаты. Само собой разумеется, что такая болезнь не может быть излечена в несколько дней.

Кто соблюдает обычные правила ухода за здоровьем и телом (разумное питание, одежда, воздух, отдых, опрятность), тот никогда не заболеет подобной болезнью; если же она у него случайно появляется, то от нее можно в самом начале освободиться. Сдается лучшие в данном случае применения воды — следующие: полное обмывание всего тела и частей его, ванны (полуванны), особенно сидячие, короткое обертывание, наконец, холодные полные ванны.

Еще о двух предметах, которые гнетут меня, я упомяну здесь. Несчастье нашего времени заключается в злоупотреблении спиртными напитками; даже молодые люди привыкают пить крепкие вина. Все эти острые вещи подливают масло в огонь; кровь и соки нашего современного поколения не могут воспринимать без вреда для себя такого рода вещества. Если бы люди избегали пьянства и жили бы по прежнему просто, многие болезни, появившаяся только в „последнее время“ вместе с „прогрессом“, снова совершенно исчезли бы.

Другой недостаток заключается в том, что многие люди питаются исключительно мясом, совершенно отказываясь от превосходной молочной и мучной пищи, которая образует лучи питательные соки, лучшую кровь. Это неестественно и не может иметь хороших последствий. Только у хищных зверей зубы и желудок по воле Создателя приспособлены только для мясной пищи. Средства же питания человека, для которого все создано, вовсе не так ограничены. Безрассудны те, которые это делают себе же самим во вред.

Оспопрививание и дурные последствия его.

Один крестьянин рассказывает: „у моего ребенка все тело распухло; ноги у него толсты, живот вдвое толще обыкновенная, голова и вся верхняя часть тела опухла. Ребенок болен уже 74 года и болезнь с недели на неделю ухудшается. У него на теле появляются то здесь то там маленькие нарывы, которые сейчас же вскрываются и заживают. Я был в Мюнхене у 3-х врачей, спрашивал многих врачей, у которых я надеялся найти помощь, но все напрасно“.

Я посоветовал этому крестьянину следующее: „варите вы сенную труху полчаса, смочите в этом отваре полотняную сорочку, выжмите ее, оденьте на ребенка, оберните его шерстяным одеялом и оставьте так на ½ часа. Делайте это два раза в день. Через день делайте ребенку ванну из сенной трухи, причем нужно класть в ванну по возможности больше сенной трухи. Вода в ней должна быть настолько тепла, чтобы ребенок легко мог войти в нее и просидеть в ней 26-30 минут“.

Уже через 3 недели ребенок был почти здоров, весел аппетит вернулся к нему. Дальнейшие применения воды были следующие: через день ребенку делали вышеуказанное обертывание на 1 час, через каждые три дня теплую ванну, но с последующим холодным обмыванием.

Один господин рассказывает: „я всегда был здоров 10 лет тому назад, когда в нашей местности свирепствовала оспа, я привил ее себе, как и многие другие. Место, где была привита оспа, оставалось всегда несколько красным кроме того вокруг этого места появилась маленькая сыпь. В продолжение 8 лет я заметил, что воспаленное место расширяется, а теперь, через 10 лет, у меня мокрые лишай, которые меня так мучают, что я не могу ночью спать. Эти лишай усиливаются то на одной, то на другой руке; то же самое и на ногах. Я уж перепробовал многое, втирал в кожу самые ядовитые мази, внутри я принимал тоже не мало, но все без последствий“.

Ясно, что здесь испорчена кровь и соки, и лишай служат местом выхода испорченных соков. Поэтому нужно подействовать на все тело, растворить и выделить все болезненное из крови и болезненные соки. Применения воды следующая: 1) Ежедневно 3 раза ночью обмывать все тело и, не вытершись, снова лечь в постель; 2) 2-3 раза в день обмывать места, пораженные лишаем, отваром из верблюжьего сена. Вместо отвара из верблюжьего сена можно пользоваться алоэ, растворив его в горячей воде, на одну бутылку воды чайную ложку алоэ; 3) 2 раза в неделю применять испанский плащ. Все это нужно делать в течение 2-х — 3-х недель.

Дальнейшие применения: каждую неделю или две — теплая ванна, попеременно с холодной. Кроме того хорошо два раза в день принимать по 3-4 ложки настоя полыни.

Катар.

Катары большей частью появляются от того, что быстро входят в сильно нагретую или даже теплую комнату после пребывания на холоде или на открытом воздухе. Точно также катар можно схватить, если некоторое время находиться под влиянием холодного сквозняка. В таких случаях почти сейчас же чувствуют в груди, в горле, в носу какое то стеснение. Кажется, будто, в горле что-то застряло; и, если не обратить внимания на катар в самом начале, он может усилиться и распространиться. Тот, кто носит всегда теплое платье, вследствие чего его тело и органы слишком изнежены,— тот восприимчивее. Можно совершенно легко избежать всяких катаров, если разумно закалить свое тело.

Что же нужно делать, чтобы избежать катара? Следующий пример объяснит нам это.

Я шел целый час слишком скорым шагом. На дворе довольно свежо, около 12° холода. Я прямо со свежего воздуха вхожу в комнату, где 15° тепла. Эта быстрая перемена температуры не может пройти безнаказанно, должны быть дурные последствия. Лучше всего я сделал бы, если бы в последние 15—20 минут шел несколько медленнее и кроме того подождал бы несколько минут в холодной прихожей, продолжая все таки ходить. Таким образом, повышенная быстрой ходьбой теплота несколько уменьшилась бы, и пот исчез бы. Перемена воздуха произошла бы тогда постепенно и не повлекла бы за собой никаких последствий.

Если вы почувствовали уже следствие вашей неосторожности — боль в горле — нужно снова выйти на воздухе и походить немного. Тогда все это пройдет.

Охриплость есть не что иное, как распространение катара на голосовые органы. Серебряный колокольчик, если подвязать его, не издает никакого звука; точно также прелестнейший голос, органы которого обременены опухолью, не издает никаких звуков. Нужно устранить катар, и его спутница, охриплость, не замедлите тоже исчезнуть.

Следующее замечание может еще быть кое-кому полезно. Есть люди, которые имеют наклонность много покашливать. Всякий пустяк, напр., щекотание свежего воздуха может вызвать у них кашель, не причиняющий им боли, но и неприятный. Такие люди кашляют целые годы без малейшей боли. Обыкновенно этот кашель наследственен и потому с трудом устраним. Откуда бы ни происходил этот кашель — из горла ли, или из груди — он не имеет никакого значения. Эти люди могут утешаться следующей поговоркой: „кто долго кашляете, тот долго живете". Напротив, другие наследственные болезни гораздо серьезнее и достойны большего внимания. Сюда принадлежат, напр., сухотка, чахотка, господствующая в какой-нибудь семье.

В таких случаях следует помнить следующее основное положение: *principiis obsta*. При первом появлении кашля или чего-либо другого нужно постараться удалить его, противодействовать его дальнейшему развитию с осторожностью и оглядкой. В противном случае рано или поздно дело не обойдется без жертв. Маленький запущенный катар у человека из такой семьи, где есть чахотка, может разрушить и положить в гроб самый крепкий организм. Итак, нужно быть осторожными. При разумном лечении можно долго прожить и с наследственными болезнями.

Опухоль колена.

У одной 30-летней девушки опухла нога от лодыжек до колена и выше. Опухоль по временам причиняла ей сильную боль и была тверда и горяча. Больная пользовалась различными средствами, рекомендованными ей врачами, и между прочим гипсовой повязкой сначала в течение 12 недель, а потом еще раз в течение 8 недель. Состояние ее настолько ухудшилось, что она ногой не могла прикоснуться к земле. Особенно болел ей коленный сустав. Когда уже перепробовали все, ей приложили к ноге припарку из сенной трухи от лодыжек до половины бедра. Боли сейчас же ослабли, опухоль уменьшилась. Когда опухоль уменьшилась на половину, она стала обливаться горячей водой через день. Через 8 недель она могла уже свободно ходить, а через некоторое время девушка могла снова взяться за работу.

Опухоли костей.

Часто вокруг кости образуется твердая опухоль, особенно на подбородке, на лодыжках, коленах и на других костных местах. Можно подумать, что кость увеличилась. Наступающая при этом лихорадка и продолжительность лечения (часто 2-3 недели) и показывают, что это не так

маловажно, как кажется. На самом деле такие опухоли требуют всегда для своего лечения осторожности и известной быстроты действия. Если запустить такую опухоль, может легко образоваться костоеда, а тогда уж не так легко, а иногда даже невозможно, помочь. Самое лучшее и скорое средство для излечения заключается в 2-3-кратной перемене компрессов на опухших местах. Лучше всего делать компрессы с отваром из сенной трухи, овсяной соломы, а также компрессы с отваром верблюжьего сена и творогом.

При опухоли на лодыжках очень полезно делать нижнее и короткое обертывание, при опухоли на подбородке — шаль или шейное обертывание, при коленной опухоли — обертывание всей ноги. Достаточно одного из этих применений в день.

Колики.

Очень часто, без всякого по-видимому основания, наступают вместе с поносом и рвотой колики. Это может произойти от простуды, от какого-нибудь кушанья или напитка. Больного, у которого появились колики, нужно немедленно уложить в постель, положить ему на живот теплый платок и прикрыть его хорошенько, так чтобы туда не проникал воздух. Для облегчения болей нужно дать больному стакан молока, сваренного с укропом или с тмином. Этого домашнего средства вполне достаточно.

Что касается пищи и питья, то во все время болезни следует выбирать простую, малосоленую, без приностей, легко переваренную пищу. Пить следует при этом только воду или молоко. Можно также рекомендовать еще воду с небольшим количеством вина.

Лишай на голове.

Одна крестьянка рассказывает: „у меня уже 2 года постоянная сыпь на "голове, на всем лице; она то увеличивается, то уменьшается. Под волосами образуется много маленьких и больших нарывов, из которых течет горячая жидкость. У меня часто зуд во всем теле, внутри я чувствую постоянно жар я приняла уже не мало лекарств, но без всяких результатов. Водолечение в 6 недель исцелило меня совершенно. В продолжение 3 недель я делала следующее: 1) Ежедневно 3 раза ночью в постели полное обмывание, после чего сейчас же опять в постель; 2) Ежедневно одевала два раза мокрую сорочку, смоченную в соленой воде: 3) Ежедневно принимала головную паровую ванну. Для полного излечения и укрепления организма я весь следующий период 3 недели одевала раз в неделю мокрую сорочку и делала ежедневно 2-3 полных обмывания".

Головные боли (особого рода)

Один высокопоставленный господин страдал головными болями особого рода. Они начались ровно в 7 часов утра, длились до захода солнца перед вечером и были настолько сильны, что этот господин не мог ничего ни читать, ни писать. К ночи эти боли совершенно проходили, пропадали бесследно, если только он днем не очень много работал умственно. Боль ощущалась главным образом на левой стороны лба и место ее распространения было величиной в 5 копейную монету. Эти боли ощущались не только в голове, но и во всем теле, так что больной заметно худел, бодрый вид и силы исчезали. Он обращался за советом к самым знаменитым врачам, побывал уже в одной водолечебнице, но все без результатов. Тогда врачи сделали последнюю попытку и послали больного в Меран он возвратился оттуда по-видимому счастливо излеченный. Родственники встретили его с радостью и в душе очень довольны были его выздоровлением. Но на следующее утро ровно в 7 часов боли снова появились и опять на том же самом месте. Вся семья была в горе, за добрый совет заплатили бы тогда не мало. Знакомые посоветовали больному еще раз испробовать воду, и он решил попытаться. Больной очень плохо выглядел и сильно похудел. Рассказав мне о своей болезни, он прибавил, что почти всегда страдает катаром и что у него природного тепла мало. Все это приписывали несчастному случаю, бывшему с ним много лет тому назад.

Плохой вид, недостаток природного тепла, происходящая отсюда чувствительность к перемене температуры — все эти симптомы были явным доказательством того, что болезнь гнездится не только в голове, но и во всем организме, во всем ослабленном теле. Сообразно с этим я и назначили, лечение. Я начал действовать, на весь организм, не применяя ничего против местного

страдания головы. Простые средства для закаливания тела, перечисленные в первой части, и несколько обмываний совершенно излечили его; благодаря им восстановилась равномерная транспирация кожи, правильная циркуляция крови, хорошее пищеварение, повысилась природная теплота; внешний вид стал лучше, и больной совершенно выздоровел.

Как верно было мое заключение относительно головной боли, показал результат. В 6 недель больной был совершенно здоров. Прежняя головная боль уже не появлялась по утрам.

Головные боли.

„Уже 6-7 лет“, так рассказывает один господин, „я страдаю по несколько недель головной болью, благодаря которой мне невозможно заниматься своим делом. Я падаю духом. Я испытываю всегда тяжесть в голове и такое чувство, как будто что-то плавает в жидкости. Всякий твердый шаг вызывает новую головную боль. Когда я от работы или ходьбы согреюсь, то чувствую себя как бы пьяным. 8 раз были у меня колики от почечного камня. 12 врачей, которых я в разное время спрашивал относительно боли в спине, не могли определить болезни.

Только один из них кое-как помог мне. Боли в почках я чувствую всякий раз, когда съедаю что-нибудь кислое или если собирается много газов то же самое является после долгой ходьбы, сидения или стояния. Я чувствую во всем теле то сильнейшим жар, то холод. Летом мне тяжелее, чем зимой. Прежде я очень много спал. Я был здоров, крепок, силен и хорошо сложен. Мне кажется, что едва ли можно быть несчастнее меня в последние 20 лет. Я был уже раз в лечебнице в Кенигштейне, где я получил некоторое облегчение, но не исцеление“.

Лечение состояло в следующем: 1) ежедневно 2 верхних обливания; 2) ежедневно хождение по воде и обливание колена; 3) Ежедневно 3—5 обливаний спины, несколько почаще сидячие ванны и главным образом средства для закаливания тела: хождение по траве и мокрым камням, питье настоев из можжевельных ягод, шиповника и полевого хвоща, но только в определенное время, ежедневно две чашки.

Через 4 недели он был здоров, а теперь спустя $\frac{1}{4}$ года можно сказать, что он обладает полнейшим здоровьем как душевным, так и телесным.

Один человек рассказывает: „мне 35 лет мне всегда болит голова и иногда одолевает такая слабость, что я едва могу вынести. Грудь и спина у меня всегда болит. Больше же всего чувствую я боль на затылке где постоянно испытываю судорожное сжимание. У меня сильно выпадают волосы из головы; если это продолжится еще полгода, то у меня совсем не останется волос на голове. Руки и ноги обыкновенно холодны. Аппетита у меня совершенно нет“.

Лечение следующее: 1) три раза в неделю одевать мокрую сорочку, смоченную в соляной воде; 2) 3 раза в неделю ночью обмывать все тело; 3) ежедневно принимать на кончике ножа немного белого порошка.

Через 2 месяца этот пациент снова явился ко мне и сказал, что он совершенно здоров, но что только чувствует легкую боль там, где прежде была сильнейшая боль. Весь его тела увеличился на 10 фунтов.

Два музыканта рассказывают следующее: „у нас обоих одинаковая болезнь: постоянная головная боль, по временам невыносимая, сон беспокойный и непродолжительный, нас доводят чуть ли не до отчаяния приливы крови и головокружения. Ноги и руки холодны. Мы почти потеряли способность заниматься своим делом“. Им было обоим по 50 лет.

В продолжение 12 дней оба пациента делали следующее: в течений 6 дней ежедневно два раза верхнее обливание и 2 раза обливание колен. В следующее 6 дней попеременно один день полуванна, другой — обливание спины; кроме того еще раз в неделю головная паровая ванна. Через 12 дней они оба были здоровы и могли продолжать свои занятия.

Чтобы сохранить здоровье и сберечь силы, им нужно было еще ежедневно одно применение для закаливания тела и два раза в неделю полуванну.

Один господин из Венгрии является ко мне и рассказывает следующее: „уже больше года я не могу заниматься своим делом, благодаря сильным головным болям и головокружению. Во всем теле я ощущаю постоянный зуд и жжете, вследствие чего я очень часто не могу уснуть. Благодаря болезни я впал в уныние и всегда нахожусь в тревоге“.

Через несколько недель он совершенно выздоровел, благодаря следующим применениям воды: 1) верхнее обливание, и после него сейчас же хождение по воде; 2) ежедневно полуванна; во вторую и третью неделю — 3 раза полуванна, ежедневно верхнее обливание колен 3) к концу

лечения полные ванны и верхние обливания с хождением по воде.

Головные боли, нервные.

Два ученика должны были оставить школу еще до окончания учебного года. У них обоих были такие сильные головные боли, такие приливы крови к голове, что они не только не могли что-нибудь учить, но даже и читать в продолжение нескольких минут. Никакими средствами им не могли помочь. Я посоветовал этим пациентам большую часть дня ходить босиком особенно по росе, затем стоять по несколько минут в каждый час в ручейке и кроме того делать ежедневно 2, а при теплой погоде 3 верхних обливания. Они последовали моему совету и сделали даже больше того, что нужно было. Заметное улучшение не замедлило явиться, и к концу каникул они были уж снова способны заниматься в школе.

Было бы очень недурно, если бы в школах, кроме гимнастики, занимались еще такими упражнениями, которые не горячат и волнуют тело, а напротив успокаивают его. Невероятно просто, какое действие оказывает хождение босиком по мокрому лугу или по росе.

Один человек 45 лет приходит ко мне с жалобой и говорит: „по определению врачей у меня нервные головные боли. Я постоянно ношу на голове повязку, иногда я ощущаю невыносимое давление в задней части головы то справа, то слева. Когда же боли распространяются и на спину, у меня начинает сильно биться сердце, часто по несколько часов. Аппетита иногда совсем нет у меня бывает такое головокружение, что я сам не могу ходить. Но хуже всего для меня это мои душевные страдания. У меня такая меланхолия, что я не раз желал себе смерти". Цвет лица у этого человека был немного желтый, живот вздут, он был довольно полон.

В 13 дней он выздоровел. Вес тела значительно уменьшился; головные боли и головокружение совершенно исчезли. Снова возвратился к нему сон и аппетит. Применения воды были следующие:

- 1) Один день верхнее обливание и обливание колен перед обедом, обливание спины и хождение по воде — после обеда.
- 2) Во второй день — перед обедом обливание спины, затем хождение по вод, после обеда снова обливание спины и обливание колен.
- 3) В третий день — перед обедом верхнее обливание и обливание колен, после обеда — полное обливание и полуванна.

Пациент делал ежедневно 4 применения, так как он был хорошо сложен, плотен.

Судороги.

Меня позвали к больной. Все тело ее дрожало, ее бросало то вверх, то влево, то вправо. Больная сама не могла говорить, и потому мать ее рассказала мне следующее: „моей дочери всегда ужасно болит голова; она испытывает давление в груди и области желудка. Руки и ноги всегда холодны и покрыты липким потом. Дочь моя $\frac{3}{4}$ года замужем, 10 недель она была совершенно здорова. Затем появились в слабой степени все эти явления, которые поднялись теперь до крайней степени. Она почти ничего не может есть, кроме разве ложки мясного супа или кофе. Все, что она приняла по назначению врачей, а также впрыскивания для того, чтобы вызвать сон,— все это только ухудшало ее положение".

Я дал следующий совет этой больной: ежедневно два раза ставить ноги до колен в холодную воду и в то же время обмывать их губкой или полотенцем сейчас же после этого погружать руки до плеч в холодную воду на 1 минуту и обмывать их также: затем покрыть руки и ноги чем-нибудь теплым; кроме того принимать утром и вечером по 12 капель ромашки на 6—8 ложек теплой воды. Питаться больная должна была от времени до времени 3-4 ложками молока.

Через 12 дней больная настолько оправилась, что к ней возвратился аппетите судороги прекратились, давящие боли в груди и области живота исчезли, точно так же, как и головные боли; руки и ноги стали теплыми.

Дальнейшие применения были следующие: держать через день ноги в холодной вод по вышеописанному способу; два раза в неделю теплая ножная ванна с золой и солью, в продолжение 14 минут, и один раз в неделю полное обмывание, после чего сейчас же опять в постель. Вместо ромашковых капель, она принимала капли полыни и шалфея, по 12-10 капель в теплой воде. Больная так хорошо себя почувствовала после этого, что могла снова взяться за свою до-

машиную работу. Для сохранения здоровья ей достаточно было два раза в неделю обмываться холодной водой. Полуванны оказали бы еще большие услуги.

Чесотка.

Эта противная болезнь может причинить много вреда на коже, а еще больше внутри ее. Больше всего следует пожалеть о том, что для излечения от этой болезни пользуются средствами, которые вместо исцеления причиняют еще больший вред телу. Кто не знает все эти жирные мази с серой, водкой и разными другими примесями все они делают только одно: он совершенно закупоривают поры кожи, препятствуют необходимой для благосостояния тела транспирации кожи, вгоняют пот и испарения обратно в тело, заражают, таким образом, кровь и соки и обуславливают появление различных болезней, даже и смертельных. Это не преувеличено, и тем более печально, что чесотку очень легко излечить.

Однажды обратился ко мне за помощью 28-летний мужчина, вид которого мне сразу напомнил доску, насквозь источенную червями. Никто ему не мог ничего посоветовать; собственно даже не знали, что у него такое. Я спросил его: „имели вы в молодости когда-нибудь чесотку“? Он утвердительно ответил мне на этот вопрос и прибавил, что ее излечили тогда в 3 дня. Я не лечу так. Боже избави именно при лечении этих противных болезней, которые больше всех других заставляют предположить присутствие в теле ядовитых веществ, нужно всегда помнить одно правило: все, что находится в организме ненужное ему, должно удалить. Делать противоположное — все равно, что заводить насекомых в одежде и волосах, мышей на полях.

Соответственно с этим взглядом нужно выбирать и применения воды такие, которые могли бы выделить из организма все нездоровое, ядовитое и вместе с тем укрепить организм настолько, чтобы он сам помогал этому выделений.

Сначала наш больной принимал в течение трех дней каждый день теплую ванну (33° R) с отваром из сосновых веток (или же из экстракта из сосновых игл) с тройной переменной. Мыло помогло открыть поры и удалить грязь. За ваннами следовали для укрепления организма еще в первую неделю ночные полные обмывания и на четвертый день теплая ванна с холодным обмыванием. Во вторую неделю — теплая ванна с холодным обмыванием и холодная полуванна с холодным обмыванием и холодная полуванна с обмыванием верхней части тела; в третью неделю — холодная полная ванна; в следующее два месяца каждый месяц по две теплых ванны. Если лечение несколько затянется, то можно продолжать два последних применения. Теплая ванна 1 раз в неделю вообще очень полезна.

В 6 недель наш пациент был здоров и мог заняться каким-нибудь делом. Он до сих пор здоров от прежней тяжелой болезни нет и следов.

Так поступают, если чесотка погнана внутрь.

Если у кого-нибудь сделается снаружи чесотка, то я ему советую принять также теплую ванну в 33° 34° R. и вытереть себя хорошенько острым мылом, самое лучшее зеленым, которое можно найти во всякой аптеке. Пробыв ¼ часа в ванне, нужно обмыться чистой водой (теплой или холодной) и обыкновенным домашним мылом. Очень полезно для больного принять сейчас же вторую такую ванну, переменяв впрочем теплую воду (после этого всегда холодное или теплее обмывание).

Так как чесотка легко передается через платье, белье и т. п., то после ванн очень важно менять белье и платье, а также и постельное белье. В противном случае никакие применения воды не помогут.

Таким образом, можно в 3-4 дня вылечить чесотку.

Рак.

Рак — одна из очень часто встречающихся в наше время болезней. Он может образоваться и разрушить какую угодно часть тела. Если болезнь приняла широкие размеры, то я уж не могу помочь водой, потому что кровь и соки заражены.

Рак — болезнь заразительная, особенно если в чьей либо крови и соках есть предрасположение к этой болезни.

Я знаю одних супругов, которые побывали у своей родственницы, страдавшей раком языка. С ужасом смотрели они на разрушения, произведенные этой болезнью, им незнакомой. Через три

дня эта болезнь появилась и у них: у жены наполовину распух язык, у мужа воспалилась нижняя губа и образовалась рана. „Мы заразились“, объявили они мне. Я старался ободрить этих перепуганных до смерти людей. Я посоветовал им один день полоскать раза 4 квасцовой водой весь рот, особенно же больные места, во второй день сделать тоже самое сабуровой водой; кроме того еще через день принимать головную паровую ванну попеременно с обертыванием шеи. Оба эти лица были совершенно излечены от этой болезни. Я сам никогда не полагал, чтобы такая болезнь могла передаваться только благодаря действие испуга. Позже я узнал, что по мнению врача они действительно заразились.

Мне приходилось видеть рак в начале и более развившиеся его формы. Они были легко излечимы. Цель всех применений воды заключалась в том, чтобы очистить кровь и соки.

Боли в животе.

Один господин, приблизительно 40 лет, жаловался на головокружение, приливы крови и сильные головные боли. Appetit у него был хорош. Лицо у него было красное. Главным образом он жаловался на то, что живот у него вздут от газов.

Когда применениями воды газы были удалены, органы укреплены, тогда исчезли и всякие болезненные явления; прошли приливы крови и головные боли. Через 4 недели больной был совершенно здоров.

Лечение состояло в следующем: 1 день — перед обедом верхнее обливание и обливание колен, после обеда верхнее обливание и хождение по воде. 2 день — верхнее обливание и хождение по воде до колен до обеда, после обеда верхнее обливание и стояние в вод. 3 день — верхнее обливание и стояние на коленях в воде, после обеда — обливание спины. 4 день — то же, что в 3-й день. 5 день — полуванна, позднее немного верхнее обливание; после обеда верхнее обливание и через 2 часа сидячая ванна. 6 день — верхнее обливание и через 2 часа полуванна; после обеда — ванна до плеч. 7 день — хождение в вод до икр и через два часа обливание спины.

Все это повторял он в продолжение 4-х недель до полного выздоровления.

Болезнь легких.

Одна женщина рассказывает следующее: „врачи говорят, что у меня Катар легких и язва, что мои легкие сильно поражены. Два врача даже решили, что мне уж ничем нельзя помочь. Я хочу теперь сделать последнюю попытку лечиться водой. Если и это не поможет, то я покорюсь волей Божией“.

В продолжение 20 дней этой женщине делали ежедневно два верхних обливания и сейчас же после этого обливание колен и два раза в неделю — короткое обертывание. Кроме того ежедневно она принимала две чашки настоя, малыми порциями, из отвара укропного семени, крапивы и подорожника. После этого кашель прекратился, вид больной сделался свежим, силы опять возвратились к ней.

Язвы желудка.

Частая рвота, жжение в желудке и т. п. не составляют еще постоянных признаков язвы желудка. Тем не менее язвы эти бывают.

Также больные не должны принимать ничего острого, поменьше употреблять соли, перцу, пряностей. Совершенно простая пища и еще более простое питье, особенно молоко, являются самыми лучшими целебными средствами ми против только что образовавшихся маленьких язв (нарывов) желудка.

Вообще же лечение маленьких наружных нарывов дает нам указание, как лечить нарывы внутри. Нарыв на пальце скоро можно вылечить, если обвязать его чистой тряпицей, смоченной в воде, это очищает и лечит. Почему же и не лечить внутренние нарывы водой, принимаемой некоторое время через каждые полчаса по ложке или настоями каких-нибудь целебных трав, точно также через час или полчаса по ложке и советую попробовать пить настой из полыни или шалфея, или же настой обоих этих трав вместе (пополам). Или можно взять на кончик ножа порошка из алоэ, растворить его в $\frac{1}{4}$ стакана воды и пить это лекарство через каждый час по столовой ложке. Нужно заметить, что последнее лекарство принимают только в продолжение полудня и с перерывами в 2—3 дня каждый раз. Отличнейшее домашнее средство, которое найдется даже у

беднейшего, есть рассол кислой капусты (его всегда много во всяком бочонке с капустой). Рассол кислой капусты излечивает самые застарелые болезни. Для этого нужно смешать столовую ложку рассола с 6-8 ложками обыкновенной питьевой воды и принимать каждый час по столовой ложке. Опыт показал мне, что это средство всегда помогает, если же случайно желаемого действия не будет, то во всяком случае оно совершенно безвредно. Во всяком случае, такие лекарства гораздо лучше разных ядовитых препаратов.

Настой из подорожника тоже хорошо действует.

Для наружного применения я рекомендую таким больным в 2-4 раза сложенный компресс на живот на ½-2 часа. Смачивать его лучше не в воде, а в отваре сенной трухи, полевого хвоща и сосновых веток.

Если же в желудке большие, злокачественные язвы, то тогда уж нечего думать о лечении. Разрушение идет вперед и оканчивается всегда смертью.

Катар желудка или кишок.

Одна женщина 40 лет жалуется на следующие страдания: „в левом боку ниже ребер я чувствую всегда боли, то более слабые, то более сильные. Часто эти боли просто невыносимы. Такие же боли я испытываю при мочеиспускании, иногда я просто не могу мочиться, а если мне и бывает несколько лучше, то я все-таки всегда испытываю боли. Иногда боли настолько усиливаются, что я просто желала бы в это время умереть. Кроме того, у меня живот так вздут, что я не знаю, что мне делать, шея часто так опухает и вздувается, что я едва могу говорить. Я уже перебивала у многих врачей и знахарей; иногда мне делалось несколько легче, но скоро появлялась старая история”.

В 4 недели эта женщина освободилась от своих страданий, благодаря следующим применениям воды.

- 1) Ежедневно 4 раза прикладывала она себе на живот компресс из отваренной сенной трухи на ½ часа.
- 2) 3 раза в неделю она немного обмывала себе все тело, вставая ночью с постели, соленой водой в продолжение минуты и не вытершись сейчас же опять ложилась в постель.
- 3) Она пила ежедневно чашку настоя из 20 истолченных можжевельных ягод и полевого хвоща, кипяченного 10 минут, разделив эту чашку настоя на 3 порции. Так в продолжение 12 дней.

После этих 12 дней она делала следующие применения.

- 1) Раз в неделю компресс из сенной трухи.
- 2) Три раза в неделю ночью полное обмывание.
- 3) 2 раза в неделю полуванна, продолжительностью в ½ минуты.
- 4) Продолжала пить тот же настой.

Так в течение 3 недель.

Чтобы сохранить здоровье, достаточно принимать 3 полуванны в неделю.

Желудочные спазмы.

Господин N. часто простуживался, и благодаря этому у него появились в живот боли. У него бывала часто рвота, вследствие скопления газов, после нее он себя почувствовал снова хорошо и имел отличнейшим аппетит. Но с течением времени болезнь усиливалась и давала себя чувствовать особенно после еды, так что он иногда даже вскрикивал от боли. При этом он чувствовал во всем теле озноб, руки и ноги были холодны, как лед. Во всех этих случаях желудок является меньше всего виновником страдания; сильное давление газов на него вызывает позыв на рвоту и самую рвоту. Последняя облегчает состояние больного только на короткое время. Болезнь будет устранена совершенно только тогда, когда во всем теле будет восстановлена равномерная температура, равномерная транспирация и циркуляция крови. Этого можно достигнуть следующими мерами: больного должно в первый день 3 раза обмывать в постели теплой водой с уксусом и, не вытерши, уложить его снова в постель и хорошо прикрыть. Во второй день нужно делать то же самое, но только 2 раза, а дальше ежедневно по разу. Этого лечения достаточно также при простудной лихорадке, сопровождаемой отрыжкой и рвотой.

Болезни желудка.

Бедный желудок и в чем тебя только не обвиняют. После сердца и нервов ты первый козел отпущения. Спросите сотни людей, не страдают ли они желудком, и очень немногие из них ответят вам отрицательно. А все-таки желудок в большинстве случаев так же невинен, как новорожденный младенец, и так же здоров, как веселый, с радостью резвящейся ребенок. Для доказательства я приведу несколько примеров.

У Амалии была в продолжение целого года очень частая рвота. Она ничего поэтому не могла есть, кроме 3-4 ложек тепловатого молока. Она обращалась ко многим знаменитым врачам. Аптекарь сказал ей, наконец, что у него в аптеке больше нет лекарств, которых бы она не испробовала. Больную привезли ко мне, не спросивши на то моего согласия. Отослать этих бедных людей я не мог. Больная сильно исхудала, черты лица ее осунулись, голос ослабел. Кашля у нее не было вовсе (это было для меня самое важное), а только это желудочное страдание, от которого меня и просили ее полечить.

Я попросил их успокоиться и сказал, что желудок больной принадлежит к самым здоровым органам, а что болезнь нужно искать в другом месте.

Одни сердились, другие смеялись; больная же подумала, верно, что я с ума сошел. „Так далеко ехать при таких страданиях" думала она, вероятно, „чтобы выслушать этот безжалостный, жестокий приговор священниками" Что же привело меня к такому заключению? Больная не кашляла, но воздух (газы) как будто вырывался из ее рта. Желудок и кишечник были переполнены газами. При таком соседстве трудно быть покойным, и даже выносливый желудок не вытерпел, он должен был почти совсем приостановить свою правильную деятельность. Болезнь усилилась еще потому, что кожа была совершенно суха, и всякая транспирация прекратилась.

Применения воды были следующая по порядку: тепловатая нижняя обертывания, обмывания верхней части тела, короткие обертывания, полное обмывание, обливание колен (½ минуты), снова нижнее обертывание, верхнее обливание, стояние на коленях в воде (½ минуты) до области желудка, полное обмывание, верхний и нижний компресс. В каждую половину дня больная должна была делать одно из этих применений в вышеуказанном порядке, и кроме того еще раз-два в день ходить по мокрым камням. Теплыми обертываниями я хотел согреть, смягчить кожу, сделать ее более влажной; обмывания и все прочие применения должны были действовать на живот. Действительно, газы стали выделяться нормально, и транспирация, нормальная деятельность кожи, восстановилась. С удалением газов возвратился к больной аппетит, крови и соков стало больше, и в короткое время — 5 недель — больная была совершенно здорова.

Уже много лет Роза страдает желудком, а несколько месяцев — еще сильными спазмами в желудке. Ей приходится часто лежать в постели; и, если даже она и может встать, то с большим трудом занимается хоть немного своим делом. Многие врачи говорили ей, что у нее только болезнь желудка. Бедная приняла немало капель, порошков, пилюль и т. п., — большею частью все острия вещи.

Уже по внешнему виду можно заметить, что она очень больна: лицо осунулось, бледно, тело — одни только кости да кожа. Живот у нее вздут, и даже прикосновение надетого на нее платья причиняет ей боль. У нее часто бывает рвота; руки и ноги холодны, как лед. По моему мнению, — которое и на этот раз оказалось совершенно верным, — девушка простудила живот частыми внезапными переходами от тепла к холоду, от горячей печи в холодный погреб она не знала, что ей делать, когда почувствовала первые болезненные приступы, к тому же ей было решительно некому довериться и она терпела эту болезнь, пока только возможно было, но, наконец, давление в животе сделалось таким сильным, что стиснутый, сжатый желудок выбрасывал все, что только ни принимал в себя.

Кроме общих применений для возбуждения деятельности всего тела, нужны были еще и такие, которые бы растворили и выделили все собравшееся в животе, особенно же газы.

Для этого она пользовалась ежедневно одним из следующих применений: испанский плащ, компрессы с сенной трухой на живот, ежедневно на 2 часа, короткое обертывание для растворения и выделения, верхний и нижний компресс, холодные полные обмывания, два раза ночью с постели, снова испанский плащ. Кроме того: хождение по мокрым камням или мокрой траве, иногда обливание колен; через 4 недели достаточно было применять попеременно испанский

плащ и короткое обертывание через день - одно из этих применений. Затем больная должна была часто ходить босиком. Роза совершенно выздоровела и здорова доселе; „я теперь так здорова“, сказала она мне при недавней случайной встрече, как никогда еще в жизни не была.

У Фридриха была часто рвота, сначала кислотами из желудка, потом же всем, что он съедал и выпивал. Никакие средства не помогали; доктор объявил, что у него затвердение желудка, и сужение входа в желудок. Выглядел пациент недурно, но лицо несколько старо и желтоватого цвета. Он говорил, что из желудка у него выходит много газов живот так пучит, что он похож на барабан, и кроме того он чувствуете постоянно головные боли. И тут мы имеем отсутствие деятельности нижней области живота, слабость кишечника, что обуславливаем неправильный стул, скопление газов, а отсюда уж давление на желудок и голову.

Больной должен был в продолжение недели ежедневно класть на живот платок, смоченный в воде с уксусом, на 2 часа; ежедневно принимать теплую ножную ванну с золой и солью и каждую ночь обмывать себе спину холодной водой. Уже через 6 дней заметно было улучшение. Спустя 10 дней больной стал применять два раза в неделю короткое обертывание, один раз — испанский плащ и брал через день ножную ванну с золой и солью. В последние 2 недели он ежедневно принимал по 2 полуванны (до области желудка) и делал по 3 верхних и нижних обливания. В 6 неделе больной был совершенно здоров.

Я мог привести бесчисленное множество таких случаев, но мне кажется, что и сказанного довольно. Я охотно подтверждаю и допускаю следующее: если не устранить такой болезни, если не уничтожить постоянного давления и сопутствующего ему воспаления желудка, тогда конечно могут образоваться опасные язвы желудка, из которых потом большею частью образуется рак желудка.

Даже и здесь могут быть ошибки и заблуждения. Я поясню это примером. У одного человека, как мне сказали, по определению специалистов, образовался рак желудка; ко мне только обратились за советом, какие предохранительные меры принять в доме, чтобы никто из семьи не заразился этой ужасной болезнью. Я указал им, что нужно делать для этого, и кроме того посоветовал и больному кое-что: через 4 недели больной совершенно выздоровел. Я назначил ему простые настои из тысячелистника, полыни и шалфея и коротая обертывания попеременно с ножными ваннами. Один господин страдал приливами крови после еды, а также отрыжкой, особенно часа через 2 после Еды, повторявшейся через каждые 4-5 минут. Кроме того у него был запор: кишечник ослаблен, и ноги сильно потели (тяжелый, противный запах). Это состояние продолжалось 5-6 лет. Он применял разные средства, но все без последствий. Вид у него был болезненный, лицо бледно, круги под глазами синие, вообще он был малокровен, а поэтому в нем было мало природной теплоты, дурное пищеварение; благодаря чему организм и кровь плохо питались.

Здесь нужно сделать применениями воды следующее: 1) растворить испорченные вещества; 2) увеличить природную теплоту; 3) улучшить пищеварение, укрепив все органы, для того чтобы кровь и соки стали лучше и дал бы хороший ход всей машине. Такой организм похож на машину, которую усердно смазывали, да только плохим материалом, поэтому ее и нужно про-чистить повсюду.

Применения воды:

- 1) теплая ножная ванна для выделения испорченных веществ из ног, приблизительно 3—4 раза, пока не прекратится потение ног.
- 2) полные обмывания, для того чтобы вызвать всеобщую транспирацию и в то же время поднять природную теплоту.
- 3) верхнее и нижнее обливание.

Эти применения нужно продолжать в течение 8— 10 дней, ежедневно по 2 применения.

Дальнейшее лечение заключается в полном обмывании, верхнем и нижнем компресс, стоянии на коленях в воде, обливании спины — все это в продолжение 10 дней также. 3-ю часть лечения составляют полуванны и полные обмывания. В 3—4 недели такой больной может быть излечен. Для дальнейшего укрепления необходимо делать еженедельно два применения; для этого вполне достаточно полного обмывания или верхнего и нижнего обливания.

У одной женщины. 64 лет было сильное жжение в желудке, отрыжка и рвота; кроме того ее часто морозило, а иногда она сильно потела. С течением времени болезнь все усиливалась, несмотря на все употребляется против нее средства. Лучше всего было бы здесь принимать еже-

дневно 20 капель полынной настойки в маленькой чашке теплой воды, кроме того делать ежедневно теплые ниже компрессы продолжительностью в час далее — через день привязывать к животу на час платок, сложенный вдвое и смоченный в теплой вод. Через день следует еще принимать теплую ножную ванну с золой и солью, в продолжений 14 минут.

Одна особа 40 лет жаловалась на частые боли в желудке, на боли в животе, отсутствие аппетита, кислую отрыжку и слабость. Ноги и руки были большей частью холодны.

Применения воды были следующие: 1) каждое утро и вечер сильно вытирать себе грудь и живот смесью из воды и уксуса (пополам); 2) ежедневно съедать 6—8 можжевеловых ягоде 3) Ежедневно 3 раза, вставая с постели, обмываться и не вытершись, снова лечь в постель. В 2 недели больная была здорова, и для сохранения здоровья она должна была некоторое время раз в неделю обмываться.

„В продолжение долгого времени у меня сильные боли в желудке. У меня сильно пучит живот, и я должна часто при сильных болях вырвать все, что съедаю. Ноги мне большей частью болят, и в них еще чувствую я судорожные подергивания. Губы мои всегда были, я исхудал совершенно. Я обращался уже ко многим врачам, они мне своими средствами нисколько не помогли, а скорее ослабили”.

Применение воды: 1) Ежедневно 3 раза привязывать к животу отваренную свиную труху на 1 час, 2) через ночь, вставая с постели, обмываться и не вытершись, снова лечь в постель; 3) каждое утро принимать 25 капель полынной настойки в вод каждый вечер 25 капель настойки из шиповника.

Одна женщина рассказывает: „мне всегда болит животе его очень часто пучите когда мне бывает очень плохо, я чувствую давление на желудок, что сопровождается кислой отрыжкой и часто рвотой. В голов чувствуется тяжесть, и очень часто бывает у меня сильное головокружение. Бывает время, когда я должна мочиться через каждые полчаса, но бывают дни, когда я с трудом выпускаю мочу один только раз. Три врача сказали мне, что у меня Катар желудка”.

Эта больная была вылечена в течение 4 недель, благодаря следующим применениям воды: в первую неделю она делала себе ежедневно 2 верхних обливания и обливания колен и выпивала ежедневно чашку настоя из можжевеловых ягод и полевого хвоща; во вторую неделю — ежедневно верхнее обливание и обливание колен, два раза обертывания от подмышек в третью неделю — один раз испанский плащ, один раз хождение по воде — ежедневно.

Желудочные кислоты.

Одна женщина 45 лет рассказывает мне: «почти каждый день я чувствую сильные боли в желудке, они время от времени прекращаются, но всегда только на короткое время. У меня бывает очень часто горькая и кислая отрыжка. Иногда я просто не знаю, как мне согреться, при чем, чем больше горечи и кислоты при отрыжке,— тем сильнее холоде». Вид у этой женщины был очень болезненный, она очень исхудала; черты лица ввалились, холод по-видимому вытеснил совершенно теплоту. Здесь очевидно благодаря плохому пищеварение наступило сильное малокровие.

Я назначил ей следующее: «налейте вы кипящую воду на сенную труху, положите затем эту труху, по возможности потеплее, на платок или еще лучше в мешочек и положите это в области желудка и живота, при чем оно должно быть настолько тепло, насколько только возможно. Сверх этого мешочка положите большой платок, так чтобы привязать им мешочек к животу, и оставьте это так на полчаса. Это повторяйте в продолжение 3-х дней. Затем 3 дня подряд принимайте каждый вечер теплую ножную ванну с золой и солью, в продолжение 14 минут, а после уж через 3-4 дня. 3-4 раза обливайтесь ночью, вставая с постели, и сейчас же после этого ложитесь опять в постель. Кроме того ежедневно принимайте 2 раза по 4-6 ложек настоя полыни. Все это делайте в продолжение 2-х недель; далее же достаточно будет ежедневно одной ножной ванны и одного обмывания ночью или полуванны».

Мигрень.

Мигрень, боль половины головы, встречается преимущественно у женщин, но и мужчины довольно часто подвергаются ей, особенно также, которые много и долго занимаются умственным трудом. Иногда можно услышать от врача такого рода утверждение: «не беспокойтесь, у

дураков не бывает мигрени». Эта болезнь может легко произойти от неправильного течения крови, еще же чаще она происходит от вредных влияний со стороны желудка и живота вообще.

Если живот вообще ослаблен, если собираются часто газы, если, наконец, отправления кишечника неравномерны, то все эти болезненные явления очень часто оказывают влияние на голову, вызывая в отдельных местах ее боли. Или же неправильно текущая кровь может давить особенно сильно на какое-нибудь место. Часто эта тяжелая болезнь начинается с того, что глаза застилаются как бы туманом. У одних при этом слезятся глаза, у других темнеет в глазах, и им кажется, будто они видят пред собой какие-то прыгающие фигуры.

Особенно легко появляется мигрень после болезней, когда организм еще недостаточно оправился, деятельность органов еще не возвратилась к норме. Мигрень может быть также наследственной. Лица, часто страдающие мигренью, говорят обыкновенно, что мать или отец страдал тем же. Эту болезнь вылечить не трудно. Если мигрень обусловливается скоплением газов, — а это, по моему мнению, главная причина, — то в таком случае вполне достаточно обмывать живот холодной водой ежедневно 2-3 раза, в продолжений 2-3 дней; этим простым применением не только газы удаляются, но оно еще действует на стул, и не редко само приводит все в порядок. Действие будете сильнее, если в воду, которою обмываются, прилить немного уксуса или соли.

Если этого применения недостаточно, то можно в продолжение одной недели принимать 2-3 ванны. Этого вполне достаточно. Кроме того пациент может еще пить настои уничтожающие газы. Настой из тмина или укропа действует отлично, если его пить. Также некоторые другие домашние средства достойны внимания. Каждое утро и каждый вечер 5 капель лавандового масла на сахаре — также хорошо действуют, 6-8 можжевельных ягод, если есть их в разное время дня, — помогли уже многим. Многие считают радикальным средством против этого страдания содовый порошок. Он действительно способствует выделению газов, с этим я согласен, но все-таки не нужно преувеличивать его значения: он — не служит радикальным средством. Люди, восхваляющие это средство, напоминают мне всегда анекдот о том, как кто-то убил зайца ракетой. Лучшим средством *pop plus ultra* против мигрени служит теперь мигреновый карандаш т. е. красивый, хорошо выточенный кусочек дерева, в который вставлена эта чудесная вещица, сильно пахнущая камфарой. Ни один молодой образованный человек, ни одна дама не выходят теперь из дому без этого *vade mecum*. Корень зла (мигрени) находится, как мы видели, главным образом в животе. Достаточно несколько раз провести этим карандашом по лбу, чтобы все уже было хорошо.

Пусть помогает. Я уж больше ничего не хочу говорить об этом. Но я невольно усмехнулся бы, если бы пациент вместо того, чтобы поставить себе клистир, как это ему назначено, начал бы шприцевать себе ухо.

Нервное истощение.

Один священник рассказывал, что у него часто бывает невыносимая головная боль, а когда она утихает — то появляется такая боль в горле, что он с трудом может говорить. В спине также является часто чувство болезненного стягивания и общая усталость. Свидетельство врача гласило, что он «страдает ясно выраженным нервным истощением, и что нужно опасаться болезни головного и спинного мозга», кроме того он был чрезвычайно раздражителен и испытывал постоянное чувство страха.

Применения: ежедневно утром и после обеда легкое верхнее обливание: ежедневно 4 минуты ходить босиком по мокрой траве. Так — в продолжений 5 дней. Затем в течение 5 дней ежедневно более сильное обливание верхних частей тела и колен, и 2 раза ходить по воде. В промежутках — сидячие ванны. Дальнейшие применения были: каждый день 1 обливание спины, 1 верхнее обливание, 1 полуванна и хождение по воде. Больной скоро вполне выздоровел, и сделался бодрым и веселым.

Нервные страдания.

Один священник рассказывает: „вследствие сильных волнений, беспокойств и страха, я в конце июля 1884 года заболел: болезнь выразилась сперва усиленным, внушающим опасения сердцебиением, и постоянным затруднением дыхания, при общей слабости. Сердцебиения через

несколько месяцев прекратились; но появились другие страдания, между прочим, сильные припадки астмы и давление, боли и судороги в животе и груди. Преимущественно давление чувствовалось в области ребер, а подчас и в спинном мозгу. Часто чувствовал я общую усталость и вялость членов и боли в суставах. При этом — запоры и вздутие живота. Голос был так ослаблен, что уже обыкновенная речь причиняла мне боль, и являлись припадки удушья. Пользоваться голосом долгое время становилось положительно невозможно. Все это время я испытывал сильные головокружения, тяжесть и боли в голове, так что стал почти совсем неспособен к умственному труду и напряженно. Каждая мелочь сильно меня раздражает, и усиливает до крайней степени боли в голов и груди. Врачи решили, что у меня страдания нервов. Два из них, аллопат и гомеопат, приписали мне некоторые лекарства (душ, диету, Kali bromati, Zincum oxydat., Natr. phosph. и т. д.), но это не только не помогало, а иногда еще ухудшало болезнь. Третий врач посоветовал мне полные ванны и движение на открытом воздухе это помогало больше, и через пол года я обратился исключительно к помощи воды".

Вот слова больного. Посмотрим теперь, как он выглядит: лицо очень красное, края век несколько пожелтели, уши и зубы иссиня красны; волосы у 30-лет-него человека выпадают. На что же это все указывает? Конечно на слишком сильные приливы крови к голов и груди; а излишнее количество крови в голове может повлечь растяжение сосудов. Надо, значить, прежде всего отвлечь кровь от верхних частей тела к нижним конечностям, и тогда лечить уже все последствия приливов.

Применения должны следовать в таком порядке: ножная паровая ванна, головная паровая ванна, короткое обертывание, испанский плащ, хождение босиком, верхние и нижние обливания, снова испанский плащ, хождение босиком (зимой очень хорошо по свежему снегу).

Недели через три больному стало гораздо лучше; но, так как болезнь сильно укоренилась и развилась, то полное излечение могло наступить только через несколько месяцев.

Пациент сам может судить, какое применение воды действует на него всего лучше, и его должно применять почаще; но никогда — исключительно его, без применений, влияющих на весь организм.

Один богемский священник рассказывает: „около году (8 мес.) тому назад у меня от переутомления начались сердцебиения, бессонница, а потом — отрыжка, вздутие живота и одышка. Иногда я ощущал боль и дрожь в руках и ногах, тревожное состояние духа, и при этом — общую слабость и утомление; в последнее время пропал аппетит и появились запоры".

Цвет лица был бледно-желтый, общий вид вялый, усталый. После 7-недельного лечения он уехал свежим, здоровым, и сон также возвратился к нему

Первые три недели производились:

- 1) ночью, при вставании с постели — полуванны;
- 2) перед обедом — верхнее обливание и хождение по воде;
- 3) после обеда — полуванна и обливание спины;
- 4) хождение босиком по траве последующие применения состояли из верхних обливаний и обливаний колен, полуванн и двух ножных паровых ванн.

Внутри пациент принимал ежедневно 8-10 ягод можжевельника и настой полыни и шалфея.

Нервная возбужденность.

Два студента приходят ко мне во время Пасхи и рассказывают: „мы страдаем головной болью, приливами крови к голове, бессонницей, сильной усталостью, отсутствием аппетита, и мы не в состоянии заниматься, как следует. Не можем ли мы излечиться за время каникул при помощи воды"?

Я им посоветовал следующее: так как это было весной, и почва была еще довольно сыра, они должны были проводить время большей частью на свежем воздухе босиком, и, когда им делалось холодно, производить быстрые движения; по временам же ходить минуты 2-3 по канаве, наполненной водой; 2—3 раза в день они должны были держать руки до локтей в воде.

Это лечение очень понравилось студентам они повеселели, сделались бодры и здоровы, с новыми силами возобновили занятия, и ждали следующих каникул, чтобы еще больше укрепиться и закалиться.

Нужно, однако, прибавить, что после хождения босиком по мокрой траве и по воде, следует потом опять надеть обувь, и быстро ходить до возобновления нормальной теплоты тела.

Подобное же совершенно состояние, как у этих двух и еще головокружения я помню у третьего студента; это было в теплые дни августа; студент этот проводил целые дни босиком в садах и лесах. Кроме того ему делали ежедневно 2-4 верхних обливания. Через 2 дней все признаки болезни исчезли, и он уехали исцеленным и способным к работе.

Расстройство нервов.

У одного господина с известным положением в свет, вследствие переутомления, образовалось такое расстройство организма, что трудно было сказать, что более повреждено: ум или тело. Нужно было опасаться, как бы это душевное расстройство не окончилось самым печальным образом. В продолжение целых месяцев он был лишен сна и покоя и был удручен телесными страданиями и болями; врачебная помощь не приносила никакой пользы. И в этом случае вода оказала такую помощь, что несчастный через 13 недель, бодрый и здоровый, снова в состоянии был приняться за свою работу.

Применения воды были здесь очень просты:

Первый день. Обмывание верхней части тела перед обедом водой с уксусом затем обливание колен (1 минута). После обеда — как перед обедом.

Второй день. Верхнее обливание из половины лейки; сейчас после этого хождение босиком по мокрым камням, и при этом полная лейка воды на колени; после обеда — то же самое.

Третий день. Верхнее обливание (2 лейки) и обливание колен после обеда — верхнее обливание (1 лейка), затем стоять 3 минуты в воде. Это применение причиняло пациенту боль до слез. Такое лечение длилось неделю.

Следующую неделю шли верхние обливания и обливания колен попеременно со стоянием в воде, насколько это позволяли чувствительные ноги больного; для обливаний брали уже 1-3 лейки. В воде нужно уже было стоять до колен, но не более 2—3 минуте.

На третьей неделе все эти применения усиливались, и кроме этого через день сидячая ванна, обыкновенно после обеда. Четвертая неделя: верхние обливания, стояние в воде и иногда полуванна. Пятая неделя: утром обливание спины и стояние в воде^ли обливание колена после обеда — верхнее обливание. Все эти применения делались попеременно; обливания спины до полного выздоровления.

Внутрь: белый порошок, щепотку ежедневно, попеременно с 1) можжевельными ягодами (6-8 ягод) и 2) настоем из полыни, перемешанной с шалфеем.

Болезнь нервов.

Один кандидат, 34 лет, рассказывает: «уже 11 лет тому назад, вследствие умственного переутомления и телесного напряжения, и постоянных приливов крови к головам, я стал чувствовать в головах, сильные боли и тяжесть. Продолжая усиленно работать телом и умом, я расстроил свои нервы до такой степени, что уже 2 года, как я не могу заниматься умственным трудом, и даже не могу прочитать без перерыва молитвы. В Верисгофен все применения воды в течение недели несколько не помогли мне, а даже ухудшили мое состояние, так что я должен был оставить эти средства на 3-4 дня; но выделительное масло помогло мне: тяжесть в головах прошла, она сделалась бодрой и свежей и осталась такой же до сих пор».

Я должен присовокупить к его рассказу, что он ускорил свое лечение и подготовил благоприятную для этого почву тем, что еще сам, до прибытия в Верисгофен, лечился по советам моей книги, и с разумным выбором различных применений воды соединил томность и исполнение всех указаний и предписаний; но когда он приехал ко мне, состояние его было еще очень тяжелое, хотя, судя по его здоровому виду, только знаток мог бы распознать тяжелое болезненное состояние. Теперь он совершенно здоров и бодр.

Болезнь почек.

Один крестьянин рассказывает: «хотя на вид я полон и здоров, но на самом деле я очень болен, я совсем не в состоянии работать; тело мое пухнет; часто у меня такая одышка, что кажется, вот-вот я задохнусь; по ночам я часто не сплю. Моча у меня густая и перемешана с кровью; в мочевом пузыре я чувствую жжение. Я лечился у многих врачей; один находил, что у меня страдание печени и желчные камни, другой, что у меня болезнь почек, и что он могут загноиться:

третий говорил, что у меня желудок не переваривает».

Этому безутешному больному я предписал следующее:

- 1) каждую неделю 2 теплые ванны из отвара овсяной соломы (30—32° R), с тройной переменною (10 минут в теплой вод, 1 м.— в холодной);
- 2) 2 раза в неделю короткое обертывание (также в отвар овсяной соломы) — на 1/г часа;
- 3) каждый день внутрь 2 чашки настоя полевого хвоща и ягод можжевельника (варить 10 минуте).

После шестинедельного лечения больной вполне выздоровел вздутие тела и желтизна кожи исчезли, моча сделалась нормальной, цвет лица стал здоровым, силы возвратились.

Один Бедный рабочий пишет: „в ноябре 1887 года у меня началась болезнь почек но я продолжал еще работать месяца три; после этого я заболел так сильно, что должен был оставаться в постели 11 недель. Доктор, пользовавшим меня, объявил, что болезнь моя произошла от простуды и исчезновения внутрь пота, и может затянуться. С мочой у меня всегда выделялся красно-бурый осадок. Осадок этот был исследован химическими в аптеках, и оказалось, что он состоит из крови. Вследствие этих постоянных потерь крови я очень ослабел, и доктор ожидал даже водянки; но признаков ее нигде не оказалось.

Когда, после некоторого времени, мне стало немного лучше, я решился, по совету многих своих знакомых, отправиться в Верисгофен. Там лечение водой принесло мне существенную пользу”.

Применения воды были следующие:

- 1) В первый день; перед обедом — обливание колен и верхней части тела, после обеда —/а минутная полуванна;
- 2) на следующий день: утром, с постели — полное обмывание, затем хождение по воде после обеда — обливания: верхнее и колен.
- 3) в третий день: перед обедом — обливания верхнее и бедер, после обеда — хождение по вод и обливание спины.

Так производились применения попеременно в течение 3 недель; затем:

- 4) каждый день утром и вечером ½ чашки настоя из полевого хвоща с 10 истолченными можжевелевыми ягодами.

Болезнь ушей.

Чем орган тела тоньше, нежнее, тем сильнее влияет на него болезнь, тем труднее поддается он лечению. Ухо — один из самых нежных органов человеческого тела, и потерять слух очень легко — от болезни ли, от нездорового образа жизни.

Раз приходит ко мне одна женщина, и рассказывает: «моя дочь была больна скарлатиною, от которой она вылечилась, но с тех пор она все время чувствует себя плохо, и жалуется то на одно, то на другое; но хуже всего то, что она почти совсем оглохла; все, что ни советовали ей против этого, совсем не помогает».

Ясно, что девочку вылечили не окончательно, что болезнь гнездится еще где-нибудь в теле. Если оно будет совсем излечено, то и слух возвратится. Поэтому нужно лечить не только ухо, но и все тело. Применение воды, в этом случае, следующие:

- 1) мокрая рубаха на ½ часа;
- 2) надевать на ½ часа шаль, причем мочить ее 2 раза; эти полтора часа ноги (от лодыжек до икр) должны находиться в теплом ножном обертывании;
- 3) ночью, при вставаний с постели, полное обмывание, и потом, не вытершись, опять лечь в постель; особенно старательно обмывать затылок и уши;
- 4) к ушам и окружающим их частям прикладывать на 2 часа холст, каждые ½ часа погружаемый в холодную воду;
- 5) обертывание головы;

Эти 5 применений воды нужно производить довольно долго, по крайней мере по одному ежедневно. Хорошо при этом одну ванну из овсяной соломы в неделю, 28—30° R., на 25 минут, сейчас после этого холодное обмывание, чтобы организм не сделался слишком восприимчивым от теплой воды. Эти применения воды вылечат организм. Потом можно применять еще на будущее время теплые припарки к ушам.

Шум в ушах.

Одна особа страдает часто шумом в ушах, слабостью нервов, дрожанием рук и ног, бледным цветом лица; глаза впалые. Один врач говорил, что шум в ушах — зависит от нервов, другой, что это — от возвратившегося насморка, третий,— что от повреждения барабанной перепонки и т. д.

Применения:

- 1) ходить ежедневно 2—4 минуты по вод, и затем движение в комнат, или, если не очень холодно — на воздухе.
- 2) через ночь, с постели, полное обмывание водой с уксусом
- 3) 2 раза в неделю шаль, на один час. И так в продолжение 3 недель. В случае надобности, продолжать ходить через день по воде, и раз в неделю делать обмывания.

Ревматическое состояние.

Нет возможности перечислить все ревматические страдания. Одного мучит головная боль, другого — боль в зубах, у этого ноют руки, у того — ноги, спина, грудь и т. д. Ревматизм — настоящий вечный жид между болезнями.

Прилежные крестьяне, дровосеки, все те, которые усиленно работают, знают об этой болезни очень мало, или даже ничего; это происходит, по моему мнению, потому, что, получив в один час ревматизм, они в следующий уже освобождаются от него. Это нам ясно указывает на то, как следует лечить ревматизм.

Один ветеринар жаловался мне, что не в состоянии работать, так как ревматизм, как кошка, вцепился в его правую лопатку; он, по неосторожности, простудился, и знает, что принужден будет страдать так каждый раз, в продолжение 6-ти недель.

«Если вам угодно, господин ветеринар, я спущу на вашу кошку свою собаку, и вы будете свободны от нее в течений одних суток», сказал я ему. Он недоверчиво улыбнулся, но обещал повиноваться мне. Он пошел домой, и жена сделала ему сначала сильное сухое растирание спины, а затем верхнее обливание. Через 8 часов он принял паровую головную ванну с последующим холодным обливанием. Еще сутки не кончились, а кошка была уже давно побеждена. О сухом растирании спины до сих пор не упоминалось, и вот по какой причине: ревматизм иногда имеет место на поверхности кожи, иногда же гнездится очень глубоко, даже в мозгу костей, как есть причина думать, при этом боли происходят от небольших воспалений, неправильности кровообращения, застоев крови и т. д. Если одними применениями трудно уничтожить ревматизм, исправить все повреждения, укоренившиеся глубоко, то мы приходим на помощь с сухим растиранием, которое быстро согревает организм и регулирует кровообращение.

Один крестьянин чувствовал столь сильные ревматические боли в ногах, и особенно в бедрах, что не мог даже ходить; он не знал даже, каким образом он нажил его.

Этот пациент делал себе ежедневно два обертывания из горячего отвара сенной трухи, на 2 часа каждый раз, начиная от подмышек, и хорошенько укутывался в постели. 10 таких обертываний совершенно излечили его.

Другой крестьянин, вследствие ужасных болей в бедрах, не мог даже делать обертываний. Его сажали 3 раза ежедневно в ванну из сенной трухи, в 33— 35° R., на 25 минут каждый раз. В 3 дня он совершенно выздоровел.

Я мог насчитать бесчисленное количество примеров ревматизма головы. Легче всего ревматизм устранялся применениями воды, направленными не к самой голове, а к ногам — паром и теплыми ваннами. Если действовать на голову холодной водою — боли еще усиливаются; если теплой — увеличивается приток крови. Лучше всего помогает вода в следующем порядке:

- 1) Теплая ножная ванна (с солью и золой),
- 2) Шаль,
- 3) Ножная паровая ванна,
- 4) Головная ванна с холодным обливанием и опять.
- 5) Шаль.

Эти применения, ежедневно по одному, излечивают самый сильный ревматизм головы, происходящей часто от сквозного ветра, простуды, быстрой перемены температуры.

Не следует никогда запускать ревматизма, потому что из него впоследствии могут раз-

виться болезни легких, глаз, ушей и т. д., воспаления, заражение крови и другие тяжкие болезни.

Один студент, выпившим немного, выйдя на холодный воздух, схватил ревматизм в груди. Он думал, что благодаря его молодости и здоровью, это пройдет само собой. Но благодаря этой небрежности, дело приняло грустный оборот: возник сильный кашель, принявший злокачественный характер, и через 2 месяца несчастный погиб в цвет лет. Если бы молодой человек обмывал хорошенько грудь и живот ежедневно 4-5 раз, то через 2-3 дня он был бы вне опасности.

У Анны Марш, которая много и напряженно работала, образовалась на колене опухоль. Несколько недель она совсем не обращала внимания, а затем, по незнанию, стала прикладывать холодные компрессы. Состояние колена ухудшилось, и она обратилась к доктору. Этот прописал ей мазь, от которой ей, однако, не стало лучше. К довершению зла, нога у ней согнулась в берцовой кости. Чтоб нога не теряла способности сгибаться в коленном суставе, доктор велел ей ежедневно втирать хорошенько свиной жир и потом обмывать ногу карболовой кислотой. Колену делалось все хуже. Наконец, врач наложил ей гипсовую повязку и уверил девушку, что после снятия ее она наверно сможет ходить. Через 9 недель повязка была снята, но бедная девушка не могла ни ходить, ни стоять. В этом печальном положении она обратилась ко мне.

Подобного рода затвердения на костях и вокруг них могут быть размягчены только очень теплыми компрессами из отвара сенной трухи. Когда размягчение состоится, кровь снова прильет к выздоровевшим местам, и будет питать и укреплять их.

После недельного применения упомянутых компрессов больная уже могла стоять; через 8 недель она уже свободно ходила.

Один господин, с известным положением в обществ, явился ко мне и рассказывает: „я с головы до ног страдаю ревматизмом, болями и Катаром, которые то усиливаются, то слабеют я не знаю, чем себе помочь. Я страдаю отсутствием аппетита и бессонницей и, если так будет продолжаться, я должен выйти в отставку. Я давно уже ношу рубахи и кальсоны Егера. Сверх Егеровой рубахи я ношу еще одну плисовую, из самой плотной материи, затем еще шерстяные кальсоны, затем суконный жилет на толстой подкладки, теплые брюки и еще сюртук и пальто; и, не смотря на все это, мне постоянно холодно, хотя тело мое покрыто вонючим потом. Я самый несчастный человек в свете”.

Теперь поговорим о лечении.

Сначала сделано было полное обливание, и обмыта грязь с кожи; затем обливание колен с обмыванием. Эти применения производились по 2 раза в течение 3 дней. На 4-й день была удалена Егерова одежда, и сейчас за этим полуванна; а через час — верхнее обливание. На 5-й день вторая пара кальсон была заменена холщевыми. На 7-й день плисовая рубаха заменена холщевой и жилет с рукавами был удален ежедневно производились 2 верхних и нижних обливания, попеременно с полуваннами. Через 2 недели организм был свободен от ревматизма и болей; кожа транспирировала, как у здорового, сон и аппетит сделались отличными, и пациент радовался, как воскресили. К концу лета он мог приняться за прерванные занятия.

Некто рассказывает: „верхняя часть моего тела удручена ревматизмом, особенно правая сторона; а когда он там немного ослабевает, то переходит на плечи. Боли бывают так чувствительны, что я не могу повернуться; а если ревматизм переходит на живот, мне кажется, будто во мне все переворачивается, и я, кроме того, не могу ничего есть. Но особенно сильны боли в левой сторон затылка. Ноги у меня постоянно холодны. Я вполне несчастен и не могу исполнять своих обязанностей. Я издержал большие деньги на врачей и лекарства, но они мне совсем не помогли; больше года уже ношу я, по предписанию врача, шерстяную рубашку, но вследствие этого делался еще восприимчивее”.

Применения воды были следующие:

- 1) 3 раза в неделю надевать на 1½ часа грубую рубаху, намоченную в отвар сенной трухи.
- 2) 2 раза в неделю обертывание всего тела до подмышек, в том же отваре.
- 3) 2 раза в неделю, ночью, встав с постели, делать полное холодное обливание и, не обтираясь, лечь обратно в постель.

Так делалось в продолжений 2 недель, а затем:

- 1) ежедневно верхнее и коленное обливание,
- 2) ежедневно хождение по воде 2-5 минут, затем моцион.
- 4) 2 раза в неделю полное обмывание.

Пациент совершенно выздоровел, и до сих пор принимает по 2 полуванны в неделю.

Начальник одного училища рассказывает: „у меня общий ревматизм, переходящий с места на место, отдельные места чрезвычайно чувствительны; кроме того у меня постоянная одышка, до удушения, и приливы крови к головам. Меня лечили, магнетизировали — но без всякого успеха, десятидневное водолечение почти совершенно излечило меня, и я уверен, что через короткое время буду совсем здоров”.

Применения воды составляли: ежедневно обливания — бедер и верхнее, через день испанский плащ с четвертого дня ежедневно полуванна, вместо верхнего обливания, и раз в неделю головная паровая ванна.

Рожа (на лице).

Рожа представляет собой не что иное, как ядовитую материю, которая собирается между кожей и мясом, и ищет себе какого-нибудь выхода. Рожа может возникнуть на ноге, руке, голове, в любом месте тела. Где бы она ни появилась, образуется сильное напряжение, будто кожи слишком мало, и она должна лопнуть. Часто рожа не скоро выступает наружу, и тогда пациент испытывает сильные боли. Вначале рожа появляется в вид маленьких прыщиков, наполненных буроватою жидкостью, число их увеличивается постепенно до огромного количества, и они так ядовиты, что разъедают целые участки кожи. Рожа легко может сделаться опасной, и даже причинить смерть, если она не выступит наружу, а произведет внутри отравление крови, которое быстро распространяется по всему телу.

Смертельный исход дают обыкновенно и в случае, когда рожа, оставив свое первое место, снаружи, переходить внутрь организма.

Один работник, у которого появилась на руке рожа, не обращал на нее внимания, говоря, что это «бабья болезнь»; рожа скрылась внутрь, но через несколько времени открылась в мозгу, и несчастный погиб.

Я знаю также одного священника, у которого образовалась рожа на ноге как он ее лечил, мне неизвестно, но рожа скрылась и появилась уже на плече.

Затем она ушла и оттуда, чтобы появиться на новом месте — в мозгу, и через 4 дня несчастный умер.

Каждый, следивший за этой болезнью, может насчитать тысячу случаев, где рожа окончилась смертью только благодаря небрежности.

При лечении больше всего надо стараться и заботиться о том, чтобы рожа не меняла своего места. Тотчас на месте появления она должна быть ослаблена, и ядовитые соки выведены наружу. Точно также нужно по возможности уменьшить приток крови к пораженному месту.

При появлении рожи на ноге лучше всего — короткое обертывание — оно отвлекает кровь от больного места; — потом можно сделать ножное обертывание, захватив в него и места, окружающие больное место. Можно в этом случае приняться и за непосредственное лечение. Для этого обкладывают больное место намоченным в теплой воде куском мягкого, подержанного холста, и обвязывают сухим платком или сукном. Это растворяет и извлекает болезненные соки.

При появлении рожи на руке, также нужно употребить короткое обертывание, для отвлечения крови от верхней части тела. Затем полезно надевать шаль и мочить ее каждый раз при усилениях жара. Также и здесь полезно приступить к непосредственному лечению рожи.

Если рожа образовалась на голове, то верхний компресс отвлечет кровь от головы, а шейное обертывание уменьшить количество ядовитой материи. Когда эти применения повторены уже несколько раз, можно приняться и за непосредственное лечение рожи — сначала теплой, а потом, когда краснота и опухоль сойдут — холодной водой. В последнем случае применения являются в виде компрессов или головных обертываний.

Один священник из М. пишет: «должно быть вследствие простуды, у меня образовалась на лице рожа. Жар был силен, пот обилен, лицо сильно распухло. Будучи в этом состоянии, я ежедневно обмывал 4— 5 раз грудь, спину, плечи и иногда ноги холодной водой, даже во время самого сильного пота (но не лицо) Это оказало прекрасное действие: через 4 дня исчезла лихорадка, а на 10 день я уже вышел из комнаты. Так как по ночам еще выступал иногда пот, то я, встав с постели, обмывал все тело холодной водой, и, надев чистую сорочку, ложился опять в постель. Я уже был раз болен рожей, и когда меня «Лечили не водой, болезнь эта длилась более месяца».

Повреждение позвоночного столба.

Один высокопоставленный офицер во время езды вдавил себе один из позвонков и, как говорили врачи, повредил себе сильно спинной мозг, это ему причиняло сильные боли, и только иногда они стихали. Это страдание причиняло ему также сильные душевные страдания; он обращался к знаменитейшим врачам, и те объявили ему, что его страдание неизлечимо, и он должен получить в скором времени чахотку. Тогда он решился обратиться к помощи воды. В 6 недель он вылечился совершенно, и до сих пор здоров, хотя с того времени прошло уже более 25 лет. С телесными страданиями исчезли, конечно, и душевные.

Какие применения были ему предписаны, я теперь не могу с уверенностью сказать; но если подобное несчастье случится с тобою, любезный читатель, я бы тебе посоветовал следующее: обертывайся три раза в неделю в испанский плащ, принимай три полуванны в неделю с верхними обмываниями и 2 раза в неделю верхнее и нижнее обливание. Исполняй это аккуратно в течение нескольких недель. Весь организм мало-помалу окрепнет, и всякие следы повреждения исчезнут, поврежденный позвонок срастется, как это бывает при переломах костей, и перестанет причинять страдания. Еще раз повторяю, что для излечения больного члена необходимо вылечить весь организм, так как последний принимает участие в страданиях малейшего члена, и может находиться в нормальном состоянии только тогда, когда все члены его здоровы.

Кровавый понос (Дизентерия).

Дизентерия — родная сестра холеры. Обе они похожи друг на друга. Эта болезнь начинается обыкновенно страшными корчами в животе и сильным поносом, причем выходит много крови.

Лучше всего излечивается дизентерия теплым компрессом из воды с уксусом, положенным на живот.

Замечательно также действие рюмочки черничного настоя на спирте; это каждый может себе легко приготовить, и это средство должно быть в каждой домашней аптечке. Два раза в день нужно давать по 2 столовые ложки этого настоя, разведенного в горячей воде; этот напиток притом очень вкусен. Если на второй день состояние не улучшается, возобновляют компресс на живот и повторяют порцию этого спирта.

Иосиф корчился в постели, как червяк он от боли сворачивался в клубок: при испражнениях у него вышло более $\frac{1}{2}$ стакана крови. Две ложки вышеупомянутого черничного спирта, принятые утром и вечером, вылечили его в короткое время. Если по близости нет черники, то подобную же услугу может оказать, молоко сваренное с укропом.

Белая горячка.

Один господин, лет 36, питался почти исключительно пивом и очень мало ел. Он чувствовал себя хорошо только тогда, как желудок его был наполнен пивом все остальное время он жаловался на слабость. У несчастного развилась сильная белая горячка. Особенно жаловался он на ревматические боли, судороги и сильную головную боль. Хотя от запоя и трудно вылечить, но у этого пациента была добрая воля и желание вылечиться, каких бы жертв это ему ни стоило.

Следующие применения воды совершенно восстановили его здоровье в 3 недели:

1-й день. Верхнее и коленное обливание; хождение и стояние в воде; руки до плеч держать в воде; обливание спины.

2-й день. Полуванна. Верхнее и коленное обливание.

3-й день. Сидячая ванна. Верхнее обливание.

4-й день. Полуванна. Полная ванна.

В таком порядке продолжалось до выздоровления. Болезненные симптомы исчезли, аппетит восстановился, здоровье поправилось, страсть к вину исчезла. Необходимо обратить здесь внимание на то, что во время лечения появилась сыпь, выделявшая ядовитые соки из тела.

Скарлатина.

Скарлатина появляется обыкновенно эпидемически и губит в большинстве случаев массу жертв - чаще детей, а иногда и взрослых.

Первыми признаками ее появления служат: головные боли, стеснение в груди и сильные

колебания температуры — то жар, то озноб. А между тем болезнь эту очень легко излечить водой.

Дети уже после двухдневного лечения водой обыкновенно вне опасности, со взрослыми же дело несколько затруднительнее. Излечить скарлатину можно легко двумя способами.

На ребенка, у которого появились признаки этой болезни, надевают рубаху, намоченную в горячей воде с солью и выжатую; затем ребенка хорошенько укутывают, чтобы тела не достигал внешний воздух через час эту рубаху снимают, и все тело окажется покрытым сыпью. При сильном жаре ребенку делают быстрое обмывание и опять укладывают в постель. При усилении жара и затрудненном дыхании, рубаху надевают 3-4 раза в день. Нужно заметить, что при этих дальнейших примененіях вода употребляется исключительно холодная; затем нужно поступать осторожно при примененіи мокрой рубахи - не укутывать слишком тяжело и, снявши мокрую рубаху, надевать сейчас сухую. В 4-6 дней скарлатина совершенно излечивается. У скарлатинного больного редко бывает аппетит, но никогда не нужно заставлять есть. При сильной жажде (что часто бывает) лучше всего давать воду с большим количеством сахара или вина. Хорошо также молоко, часто, но понемногу. Едва ли, при таком лечении, ребенок может умереть.

У Людвиг, 10-летнего мальчика, такой жар, что он почти не в состоянии говорить. Жалуется, что у него везде болит. Ему делали обмывания каждый час, и делали это в продолжение двух дней. На третий день у ребенка появился уже аппетит. Обмываний продолжались, по два раза в день. На пятый день он почувствовал себя хорошо, на шестой встал уже с постели, и скоро мог уже выходить на воздух.

20-летняя Марина не в состоянии более держаться на ногах: у нее сильные головные боли, сухой кашель и давление в груди; она должна от слабости лежать в постели; аппетита у нее нет совсем, за то жажда неутолима.

Несомненно, что у девушки будет сильная скарлатина; что же нужно делать? Каждый час старательно обмывать ей холодной водой с солью живот, грудь и спину, затем хорошенько, но не слишком тяжело укутывать. Это делали в продолжение 2 дней; пациентка много пила и ничего не ела; в горле все еще был жар сыпь начала уже местами шелушиться: жажда немного уменьшилась. Еще 3-4 дня больной производили по два обмывания, а если жар не спадал, то по три. Еще прошло 3 дня, и Мария совершенно выздоровела.

13-летний Иван уже несколько дней чувствует вялость и усталость, и неохотно работает ноги и живот его пухнут у мальчика образовалась водянка. Отчего? Нет еще 6 недель, как мальчик встал с постели после скарлатины, от которой его не совсем вылечили. Мальчик надевал в течение недели 6 раз рубаху, намоченную в теплой воде с солью, и через 10 дней опять был свеж, крепок и здоров. Эта водянка развивается от нездоровых соков при неполном излечении скарлатины, и указанным способом от нее легко избавиться.

65-летняя женщина лежит в постели; у нее сильный жар, колики в спин и груди. Что ей делать? Я советовал следующее: „обмывайте больной в первый день спину, грудь и живот холодной водой каждый час на следующий день достаточно сделать 4 обмывания, а потом — по 3. На 4 день ей стало еще легче, затем обмывания были повторены еще несколько раз, и больная совершенно выздоровела.

Иногда жар при скарлатине так силен, что не уступает даже в течение целой недели, иногда и двух, и приходится обмывания повторять через каждые полчаса. Пусть каждый же сам рассудит, могут ли в этом случае помочь небольшие дозы жаропонижающих средств. Вода же излечивает верно и легко, если только ее правильно применять.

Бессонница.

Один священник страдал бессонницей в продолжение 9 недель; силы его постепенно истощились, умственное напряжение становилось невозможным. Вместо усердия к обязанностям и бодрости, наступили уныние, подавленность, вялость. Переутомление и неприятности сильно волновали, раздражали его и, наконец, привели его в подобное состояние. Конечно, оно должно было отразиться и на здоровье. Несчастный чувствовал себя, как в горячке. Взволнованная кровь бушевала в нем. Она успокоилась благодаря головным паровым ваннам, испанскому плащу, обливаниям тела и колен, ножным паровым ваннам, короткому обертыванию, нижним и верхним компрессам: 2-3 из этих применений были производимы ежедневно в течений 12 дней. Уже через 3 дня больной спал. Теперь он совершенно здоров.

Бессонница, которая мучит стольких несчастных, может иметь самые разнообразные причины: неправильности кровообращения, недостаточность транспирации, скопление газов в желудке и кишках и т. д.

Большей частью бессонницей страдают люди, занимающиеся до переутомления умственным трудом. О лечении других причин бессонницы мы говорили в свое время.

Существует ли какая либо травка или напиток, которые могли бы успокаивать на ночь таких умственных работников?

Я знаю одного знатного господина, который почти совсем не работал физически, а только умственно; он желал бы совсем не иметь ни желудка, ни ног таких людей трудно, конечно, заставить вести себя рассудительно; но в этом случае это удалось, он стал обращать на несчастное тело немного больше внимания. Он сделал себе за правило надевать 3 раза в неделю испанский плащ. Скоро исчезла бессонница, и вместе с нею ее приятные спутники.

Другой господин велел каждый вечер ставить подле своей постели на стуле сосуд со священной водой. Если через $\frac{1}{2}$ часа или через час он не мог еще заснуть, то он производил себе полное обмывание и, не вытираясь, ложился в постель и скоро засыпал. Точно также он делал, если просыпался ночью или слишком рано утром впоследствии бессонница прошла бесследно.

Часто дети не могут заснуть, или просыпаются оттого, что их слишком накормили перед сном, желудок обременен, и это мешает им уснуть. Нужно намочить полотенце и сделать короткое обертывание. Ребенок скоро задремлет и уснет.

При бессоннице от физической усталости достаточно принять теплую ножную ванну; при умственном же переутомлении этого мало; людям, обладающим последним, я советую каждую ночь принимать 1-2 минуты холодные сидячие ванны. То же самое и тем, кто не может уснуть из-за геморроя, скопления газов и других страданий живота.

Еще одна причина бессонницы — неравномерное распределение тепла в теле происходит это от неправильности кровообращения: об этом уже было сказано.

Я не советую никому прибегать к искусственным, усыпляющим средствам. Они все, так сказать, не натуральны, а что не натурально, противно природе, — то не может быть ей полезно.

Припадки паралича

С Павлом случился удар. Правая сторона тела на половину парализована: рот свернут на сторону; правый глаз запал, веко парализовано, речь затруднена. Приглашенный врач заявил, что до повторения удара ничего нельзя знать и предпринять; пока — больной может принимать немного минеральных вод.

Больной не удовлетворился подобным советом, обратился к помощи воды, и через 12 дней был совершенно здоров. С тех пор прошло 13 лет, и он до сих пор здоров.

Каким же способом он излечился?

Головная паровая ванна — для растворяющего действие в верхней части тела; ножная — для нижней; затем теплые ванны непременно с холодными, или с обмываниями. Эти применения также действуют смягчающим образом и отвлекают приливы крови от головы. Когда приливы устранены и кровообращение урегулировано, нужно укрепить организм питательной легкой пищей (но без пряностей и раздражающих средств). Нужно также избегать умственных напряжений.

С одним священником случился удар. Одна половина тела была целиком парализована; сознание и способность речи пропали. Врачебная помощь оказалась бессильной, и врач объявил, что пораженная сторона остается парализованной навсегда, а следующий удар причинит паралич и второй половине тела, и исходом будет смерть. Тогда, подумал я, мы ничем не рискуем, пробуя водолечение. Сказано, сделано. Холодную руку и ногу сильно обмывали холодной водой; на второй день были сделаны 2 теплые ванны с сильными обмываниями ног, и 4 обмывания верхних частей тела. На третий день в парализованных членах можно было уже заметить признаки чувства и жизни. На 4-й день беспомощному телу было сделано нижнее обертывание, и полумертвые ноги погружены 3 раза в теплую ванну с солью: Так делалось в продолжений 14 дней. После этого больной опять получил силу владеть здоровой рукой и ногой, и мог даже приподнять парализованную руку. Потом чередовались полные обмывания (ежедневно) с головными и ножными паровыми ваннами (по 1 разу в неделю). Так длилось еще 3 недели. Силы все прибывали, появился аппетит. В следующие 3 недели применялись: теплые и холодные ванны, по од-

ной в неделю; 1 головная, 1 ножная паровая ванна в неделю и 3 полуванны с холодным обмыванием верхних частей тела (минуту). Для окончательного выздоровления — верхнее и нижнее обливания и испанский плащ. Все было окончательно восстановлено, здоровье совершенно возвратилось, только речь осталась затрудненной и не совсем ясной, потому что язык пострадал слишком сильно. Один 45-летний мужчина был вдруг поражен параличом. Парализованы были правая рука и нога; аппетит исчез совершенно. Больного ежедневно обмывали водою с уксусом. Ежедневно больной принимал по 30 капель настоя из полыни и шалфея: через 2 недели в рук и ноге возобновилась естественная теплота; больной мог уже ходить по комнате. Аппетит возвратился, силы постепенно восстановились в парализованных частях, и через несколько времени организм совсем поправился. Болезнь произошла у него от пьянства. Для полноты исцеления были применены также 8—10 ванн из настоя овсяной соломы или настоя сосновых ветвей (около 30° R. на 15 минут); после ванн — старательное холодное обмывание, или холодная полуванна с верхним обмыванием.

Здесь будет полезно сказать еще несколько слов вообще. Если с кем-нибудь приключится удар, или паралич какой-нибудь части тела, то нужно во всяком случае, и сейчас же производить хорошенько холодные обмывания спины, груди и живота 2-3 раза в день; к воде можно прибавить немного соли или уксусу. Точно также нужно обмывать и руки и ноги, чтобы кровь и теплота распределились равномерно по всему телу. Все возможные обмывания чрезвычайно важны, и их необходимо начать, в случае удара, не медля ни минуты.

Если удар не силен, и больной в состоянии сидеть, то лучше всего сначала сделать ему 20-минутную головную паровую ванну с последующим усиленным обмыванием верхних частей. Через 6 часов — ножные пары в течение 20 минут, опять с последующим обмыванием или нижним обмыванием.

Вначале нужно остерегаться полных обертываний потому, что теплота тела слишком незначительна, и не может быть возмещена.

Я знаю один случай, где параличному больному тотчас начали делать обертывания; после второго — больной весь похолодел и посинел, только притоком теплоты больной был возвращен к жизни.

Один мужчина получил удар, одна половина тела и язык были парализованы; состояние бессознательное. В таком положении он оставался 10 дней, лечимый врачом. Последний заявил, что второй удар не замедлит наступить. По настоятельным просьбам родных я решился сделать больному головную паровую ванну. Сосуд с кипятком и двумя, горстями сенной трухи был примощен к кровати, накрыт шерстяным одеялом в виде трубы так, чтобы пары доходили непосредственно к голове больного. У больного явилась минут через десять сильная испарина, и он потел очень обильно 15-20 минут. Затем голова и верхняя часть тела были хорошенько обмыты свежей водою с уксусом. Обмывание, но без паров, было еще повторено в тот же день. На следующий день бессознательное состояние продолжалось. Была применена ножная паровая ванна (25 м.). Все тело сильно пропотело и было опять обмыто. 3-й день — головные пары; 4-й — ножные пары; на 5-й — бессознательное состояние, но появляются движения в парализованных конечностях. В следующие 3 дня двукратный, полный обмывания водою с уксусом. Речь также начала возвращаться; но до полного выздоровления прошло еще 3 недели.

Затем применения воды были следующие:

- а) полные обмывания,
- б) верхние и нижние компрессы, попеременно перед и после обеда.

Через несколько дней больной поправился настолько, что ему можно было делать обливания колен по утрам и верхние — после обеда. Обмывания все продолжались. Когда больной начал ходить, начали делать ежедневно два из следующих применений: — полуванны, верхние обливания, обливания колен. Уже 17 лет прошло с тех пор, больной пользуется до сих пор превосходным здоровьем.

Потение (ног).

„Пот на ногах — настоящее несчастье, преследующее меня постоянно" — так жалуются очень многие. „Что же это такое, спрашивают они — сначала холод в ногах, потом жжете, колики и вечно этот ужасный запах"?

Это, действительно, большое несчастье, но еще большие несчастья причиняет устраненный

ножной пот. Я знаю одного господина, которому советовали против ножного пота держать два раза в день ноги в холодной воде. Пот, действительно, прекратился. Но что же было потом? Опасная и тяжкая болезнь заменила собой потение ног и, да — оно так и должно быть — если я хочу выгнать лису из логовища, я не должен закрывать ей выходы.

Ножной пот — это выделение испорченных соков, заражающих и гноящих сосуды; отсюда и является этот противный запах, гонящий всех и каждого от больного.

Как же тут поступить? Нужно растворить, извлечь и удалить из тела дурные и гниющие соки; где бы они ни находились: затем нужно укрепить и излечить кожу и сосуды, пострадавшие от гнилости этих соков.

Лучше всего для этого делать обертывания ног полотном, погруженным в отвар сеной трухи или сосновых ветвей. Эти компрессы или обертывания извлекают болезненные соки, укрепляют и исцеляют.

В продолжение 19 дней следует сделать 5-6 таких обертываний; затем 2 недели, ежедневно, принимать в течение 10 минут теплую ножную ванну до икр, с трехкратной переменой и холодным обливанием (1 минута). Для полноты лечения — 1 ночное обертывание или 1 ножная ванна еженедельно.

Очень полезно против ножного пота ходить босиком по мокрой траве, или, по крайней мере, перед сном — по комнате. Свеж воздух, действуя на ноги, свободные от носков и ботинок, оказывает превосходное и крепительное действие, *Probatum est*. Дело мастера боится.

Болезненная потливость.

Все тело страдает иногда так же, как и ноги болезненной потливостью.

Один господин, из высших классов общества, потел ночью так сильно, что к утру матрас, простыня и подушка становились совершенно мокры; кроме того, несмотря на величайшие предосторожности и укутывания, он зимой постоянно болел катарам. Запах от его одежды чувствовался даже на значительном расстоянии. Поистине тяжелое испытание, неприятная болезнь. Быстро излечить ее, конечно, нельзя, так как нужно постепенно укрепить организм, ослабленный непрерывным потением, и удалить из тела больные соки. Но при известном терпении можно достигнуть полного излечения, как это было с нашим господином.

Как же надо поступать?

Три раза в неделю — испанский плащ если днем некогда, можно надевать его ночью, вместо ночной рубахи, часа на 1½-2; 2-3 раза в неделю — полные обмывания; а если пациент страдает бессонницей, то полезно производить их два раза ночью, встав с постели. Во время потения, обмывания нужно производить сильно, но быстро, и потом, не вытираясь, укрыться хорошо и лечь; кровать не должна стоять в очень холодной комнате. Начинать лечение следует всегда с испанского плаща.

Потом, даже после выздоровления, хорошо применять его раз в неделю, так же, как и полное обливание. Не надо пугаться несколько неприятного начала — как визжит и барахтается собачонка, когда ее в первый раз бросают в воду. А потом между тем она научается отлично плавать.

Обильное потение.

Часто встречаются организмы, которые легко и обильно потеют, даже при самом незначительном напряжении, и поэтому также люди, не говоря уже о постоянном утомлении, легко подвержены всякого рода катарам, простудам, воспалениям и т. д.

Один чиновник пришел ко мне и жаловался, что он нездоров, страдает затрудненным дыханием, врачи объявили, что у него болезнь печени и почек. Но хуже всего то, что он совсем не переносил лекарств: его рвало от каждой ложки.

„Лучше всего, а не хуже" прервал я этого господина, которого болезнь я уже угадал по зловонному поту. И я заговорил, как прорицатель, к изумлению чиновника: „вы сильно потеете при ходьбе, и по утрам" — „Да, совершенно верно; откуда вы знаете это?" Вместо ответа я посоветовал ему приготовить дома ванну с холодной водой и, когда он возвращается домой, быстро раздеваться, садиться в нее до области живота и усиленно обмывать верхнюю часть тела; все это должно продолжаться не более 1 минуты; потом, не вытираясь, быстро одеться, и ходить около

1/4 часа по комнате.— „Помилуйте, закричал больной, да вы хотите меня уморить Да ведь со мной моментально случится удар и меня всегда предостерегали от малейшей простуды, а вы хотите, чтобы я, вспотев, садился в холодную ванну". Я спокойно попытался объяснить этому господину всю безопасность этого применения. Между прочим я его спросил: „когда вы приходите домой в таком поту, что у вас с лица льются ручьи, и пальцы липнут, боитесь ли вы тотчас омыть себе руки и лицо?" — „Конечно нет" — был ответ, — „Ну-с хорошо, и это вам никогда не приносило вреда; отчего же в таком случае вы не хотите доставить этого невинного удовольствие также всему телу?" После недолгих колебаний он обещал попробовать. Через 2 недели я встретил его опять. „Ну, что, любезный, вы еще не умерли"? спросил я его.—„Ах, многоуважаемый отец, я так счастлив, я прекрасно себя чувствую".

Конечно, это принесло ему пользу — всякая болезненность исчезла; он жив и до сих пор — ему скоро будет 80 лет.

К сожалению, люди часто на мои дружеские советы отвечают не повиновением, а презрением и насмешкой — они сами пусть раскаиваются и платятся за это. Здание может на долго сохраниться только в том случае, когда каждый год поправляют небольшие обвалы и разрушения; но если их оставлять без ремонта, все здание должно непременно рушиться.

Да, все эти сучки, обломки, называй их, как хочешь, имеют корнем обыкновенно незначительные нездоровья, изменения в организме. Они-то составляют мох и гнилье в хрупкой крыше твоей души; они иногда и не опасны, но все же похищают бодрость, довольство и веселость. А некоторые со временем становятся даже опасными для жизни.

Одного того применения воды, которым пользовался чиновник, часто достаточно, чтобы возвратить новый юмор, новое расположение духа.

Если кому-нибудь слова мои смешны, — пусть смеются — они, тем не менее, правдивы.

Нужно сказать еще об одной вещи. Едва ли чего-нибудь так сильно опасаются в жизни, как того, чтобы, вспотев, не влезть в холодную воду, или не выйти на свежий воздух, или не подвергнуться действию сквозного ветра; от этого-де происходят всевозможные простуды. Я это охотно допускаю; но дело в том, что важны не сами применения, а то, как их производить.

Мои, основанные на долголетнем опыте, положения таковы:

a) Кто промочен дождем или в поту, тот ни в каком случае не должен входить в холодную ванну, или подвергаться сквозному ветру.

b) Во время морозов не следует никогда начинать лечения водой.

c) Кто промочен дождем, должен как можно скорее переодеться в сухое.

d) Кто промок от пота, (какого бы происхождения он ни был) тот должен принять кратковременную ванну или полное обмывание; но потом он должен быстро одеть сухую одежду и делать с 1/4 часа движения, пока тело не обсохнет.

Меланхолия.

У одного господина от переутомления появились следующие страдания: шум в ушах, продолжительная тяжесть в голове, ослабление памяти и умственных способностей и мрачное настроение духа, так что он совсем принужден был бросить занятия. Часто также — бессонница. Силы и весь тела заметно уменьшались.

Этот господин, страдающим меланхолией, пользовался в Верисгофене следующим лечением:

Верхние обливания, обливания спины, хождение по воде, два обертывания и один испанский плащ в неделю, и внутрь — полынные капли, частью отдельно, частью в смеси с арникой и тысячелистником. Этим каплям он приписывает особенно целебное действие. Через два месяца он почувствовал себя совершенно здоровым и способным к работе; бодрость духа возобновилась, и меланхолия совершенно прошла. Вес тела увеличился на 22 фунта.

Головокружение.

Один священник почувствовал в цветущие годы жизни постоянный упадок сил и слабость, особенно в ногах. С большим трудом мог он ходить около 1/4 часа, и при этом чувствовал сильное головокружение, так, что, находясь в открытом месте, он должен был непременно опираться о какой-нибудь предмет. Желая повернуться на алтаре, он должен был держаться за что-нибудь.

Когда головокружение ослабевало, он чувствовал давление в груди и стеснение, как будто при ударе. Минеральные воды и лекарства применялись безуспешно. Общий вид его был хорош, аппетит — также, но спал он мало.

Лечение. Оставив службу недели на 3, он ежедневно ходил босиком (по мокрой траве, камням и в воде по колени); ему делали ежедневно сначала 2 обливания верхних частей тела и одно — спины, затем — полуванны и ванны во время потения. В конце лечения он попытался ходить в продолжение 4 часов, и нисколько не утомился и, совершенно выздоровев, бодро принялся снова за свои занятия.

Старческое головокружение.

Один господин, 74 лет, рассказывает:

„У меня часто бывают головокружения и сильная тяжесть в голове, мои ноги часто холодеют; а когда у меня голова здорова, я постоянно чувствую боли в животе. Никогда у меня нет стула без помощи слабительных. Книга „Мое водолечение“ навела меня на мысль, возможно ли в моем преклонном возрасте еще излечиться при помощи воды? Если нет — я спокойно покорюсь своей участи, если же это возможно — я пойду в воду, как молодой человек“.

Через 3 недели этот господин так поправился, что сожалел о передаче своих занятий и дел другому.

Применения воды были следующие:

Первый день: утром верхнее обливание водой с уксусом, затем обливание колен вечером теплая ножная ванна (с золой и солью) — 14 минут.

Второй день: утром — верхнее обливание из лейки, и сейчас затем 5 минут ходить по мокрым камням после обеда — 1 минуту — холодная сидячая ванна.

Третий день: утром — 2 минуты ходить по воде, после этого держать в воде руки до плеч после обеда верхнее обливание, к вечеру — сидячая ванна.

Четвертый день: утром — 3 минуты ходить по колена в воде; затем — 2 минуты держать в воде руки до плеч после обеда — обливание спины.

Пятый день: утром — обливание спины, после обеда — полуванна (1 минуту). В таком порядке продолжались применения воды. Головокружение исчезло совсем, стул регулировался, худые газы были устранены, общее тепло тела восстановлено, словом — машина приведена в порядок. Старец приобрел чисто юношескую свежесть и веселость.

Может показаться странным, почему этому такому глубокому старику мы прописали только одно теплое применение воды.

Причина проста — он был еще достаточно силен, имел запас теплоты в теле. Иначе нужно было бы увеличить это количество тепла обмываниями (ночью с постели) теплой водой или водой с уксусом.

Раз количество теплоты в организме поднято, после теплых обмываний переходят к холодным. Старые люди с удовольствием меняют теплую воду на холодную, считая ее действие лучшим и более приятным.

Один 78-летний священник, довольно плотный, испытывал такое головокружение, что не мог ни стоять на ногах, ни даже смотреть вверх. Вид его производил впечатление, будто бедный старик лишен тепла в организме. Несмотря на преклонные лета, старец посвежел, головокружение прошло, словом он уподобился угасающей свечке, в которую снова влили масла.

Если старик прочтет эти строки, он спросит: «как же это случилось с ним?» А вот как:

В первый день: обертывание всего тела, до подмышек, в холст, намоченный в горячем отваре сенной трухи (½ часа); после обеда — очень теплое обмывание всего тела водой с уксусом.

Второй день: утром ножная паровая ванна (20 мин.), сейчас затем короткое обливание свежей водой; после обеда — полное обмывание, как на 1-й день.

Третий день: головные пары (20 мин.) и сейчас затем верхнее обливание.

Четвертый день: утром холодное обливание верхних частей тела и колен после обеда — мокрая рубаха (на полтора часа).

Пятый день: утром теплая ножная ванна с золой и солью; после обеда обливания — верхнее и колен.

С этого времени преобладали — холодные применения, попеременно: утром обливания — верхнее и колена через 2 часа — держать в воде руки и ходить по воде после обеда — только

верхнее обливание. Так продолжалось около недели, при чем было сделано ночью 1 или 2 полных обмывания, прямо с постели (и опять в постель). Дома, для продолжения лечения, достаточно раза 2 в неделю ходить по воде и держать в воде руки до плеч раз в неделю — сидячая ванна (можно и теплую). Внутрь—настой из укропу, тысячелистника и шалфея.

Чихотка (туберкулез).

Как змея, скрытая в траве, сидит и царит в организм чихотка раньше, чем ее замечаешь. Началом ее служит какое-нибудь гниение в организме, которое потом все больше распространяется и захватывает органы тела. Она может существовать в груди; в легких, в плевре, в животе, кишках, почках в горле: в дыхательном горле, гортани и т. д. В каждом пораженном месте возникают нарушения кровообращения, состава крови и соков. Человек, больной чихоткой, похож на дерево, у которого преждевременно желтеют и опадают листья. Сосуды перестают питать. Растение не может правильно питаться, потому и происходит увядание и отмирание; здесь не поможет ни солнце, ни свеж воздух. То же самое происходит и при чихотке.

Если чихотка внедрилась глубоко и уже разрушила какой-нибудь орган, то больной погиб, но если она только началась в какой-нибудь части тела, то в этом случае может быть легко излечена, именно водой.

Самое печальное то, что первые признаки появления ее очень незначительны: небольшое покашливание, обыкновенно даже не причиняющее боли; приходится даже мало отхаркивать; если кашель иногда усиливается, больной утешает себя, что это незначительный Катар, который скоро пройдет даже, когда начинается уже упадок сил и изнурение, больной думает, что это производит затянувшийся катар но в этой стадии болезни больные потерпели уже больше, чем сами думают: кровообразование понижено, соки уменьшились, болезнь распространяется все далее и далее. Когда же больной обращается за помощью,— уже слишком поздно, и, кроме того, все, что он ни делает, влечет за собой лишь сокращение жизни. Я замечаю, и предостерегаю всех, чтобы не относились небрежно к этим так называемым катарам, столь распространенным везде. Если чихотка сильно уже развилась, я прямо объявляю, что здесь ничем нельзя помочь, что борьба с болезнью уже не мыслима. Это так же невозможно, как невозможно, чтобы слабый мальчик одолел атлета.

Далеко подвинувшуюся чихотку можно узнать по тому, что больной часто кашляет, выделяет массу мокроты, по затруднительному дыханию, отсутствию аппетита и т. д.

Пока мокрота плавает на воде (нужно делать эту пробу) есть еще надежда на излечение; если же она тонет в воде — всякая помощь бесполезна. Тогда больной должен предать себя воле Божией и приготовиться к смертному часу.

Наоборот, в начале этой болезни, вода — я это утверждаю на основании многочисленных опытов — представляется первым и вернейшим средством для излечения.

Вода оживляет и освежает увядающее тело и, действуя, как масло, излитое на ось вертящегося колеса машины, возобновляет оживленное кровообращение и дает новую жизнь заболевшему органу; она же выводит из организма гнилые соки.

Необходимо, однако, заметить, что здесь никогда не нужно делать применений, слишком сильно растворяющих и выводящих. Нужно стремиться к тому, чтобы постепенно укрепить расстроенный организм, и чтобы он сам уже, выздоровев и укрепившись, поборол и изгнал гнилые соки.

Прежде всего, нужно стараться о том, чтобы не ослабела, не иссякла природная теплота организма. Это было бы на руку чихотке. Здесь уместны только кратковременные применения: она должна укреплять, возбуждать, оживлять.

Я не осмелился бы никогда производить общие применения, простирающаяся на все тело, когда появились признаки развивающейся чихотки.

Если болезнь засела в верхней части тела, то превосходным средством служат верхние обливания, в связи с обливанием колен (последнее не более ½ минуты); при благоприятном времени года едва ли что-нибудь действуете благотворнее, чем хождение босиком по мокрой траве. Это больше всего укрепляет тело, и никогда не нужно бояться повредить себе этим применением. Хорошо также ходить по мокрым камням — кровь устремляется книзу, кровообращение ускоряется. Относительно диеты. Подобные больные, которые всегда слышат: «только хорошо питаться» — должны заметить следующее: чем пища проще, тем лучше; ничего горя-

чительного, пряного, кислого; словом, та пища, которая полезнее всего детям и при которой они лучше всего растут.

Не могу не сделать одного замечания, основанного на долголетнем опыте: если больной очень любил соленое, обмакивал мясо в соль, посыпал солью хлеб, жадно принимался за кислое и пряности — это служило верным признаком начинающейся чахотки.

Лучшая пища в этом случае — молоко; но только не одно молоко — оно может скоро опротиветь. Крепительные супы также полезны, но их следует давать попеременно с молоком не нужно пренебрегать и просто приготовленной мучнистой пищей. Лучший напиток — свежая вода, (можно прибавлять немного вина) сладкое и кислое молоко. Вино и пиво, по-моему, не годятся.

При сильном развитии болезни является лихорадочное состояние с сильным потом и последующим ознобом, больному делается легче, если после обильного потения сделать холодное обмывание спины груди и живота.

Одна преподавательница долго пользовалась советами одного известного врача против чахотки, но безуспешно. Не будучи в состоянии заниматься, она взяла 9-ти-месячный отпуск но за это время положение ее мало поправилось. Доктор признал в свидетельстве, что болезнь неизлечима; друзья ее посоветовали ей начать лечиться водой, и она поселилась в соседстве с Верисгофеном. Вначале больная едва могла ходить $\frac{1}{2}$ часа от усталости и изнурения, но после правильного применения воды в течений 4-5 недель она совершенно выздоровела. Теперь она уже 11 лет продолжает свои занятия и пользуется прекрасным здоровьем.

Не могу сказать, наверное, как определили ее болезнь доктора, но, очевидно, это была начинающаяся чахотка; брат ее умер также от этой болезни, и симптомы, по словам больной, были совершенно схожи. Наступил уже крайний, хотя еще не слишком поздний срок излечения болезни. Лечение было таково: продолжительное время проводить на свежем воздухе, хождение босиком по мокрой траве, ванны, начиная с самых кратковременных и слабых до продолжительных и более сильных. Ванны исключительно холодные. Пищу она принимала самую простую, и пила настой из трав.

Один господин, с известным положением в свете, говорит: „я никогда не пользовался завидным здоровьем и телосложением, какими обладают некоторые другие; но все-таки я всегда чувствовал себя сносно, окончил курс наук и мог исправно исполнять свои обязанности; но теперь дело обстоит совершенно иначе. Куда я ни приду, меня подозрительно осматривают, и знакомые шепотом объявляют, что мне недолго осталось жить. Я часто думал о смерти, и зловещие признаки чахотки постоянно наводят меня на подобные мысли. Цвет лица становится бледным, аппетит и силы постепенно исчезают меня беспокоит постоянное стеснение дыхания и кашель, который пугает даже моих близких. Доктора решили, что у меня чахотка, и посоветовали мне ехать в Меран. Я уже приготовился умереть на чужбине, как вдруг, на дороге в Меран я услышал об успехах водолечения, и решил попробовать, не поможете ли мне хоть вода.

Начало лечения было нелегко; я всегда носил теплую одежду, и мне было холодно; теперь мне велят постепенно снять и эту теплую одежду; мысль о холодной воды приводила меня в ужас. А лечение было уже не за горами; но применения воды производились осторожно и строго обдуманно.

И что же? Уже через два дня я без всякого ощущения холода снял часть шерстяной одежды, а через 5 дней — все шерстяное платье. Через 6-7 дней — я снял и кашне. Теплота организма увеличивалась с каждым днем, и я постепенно освобождался от кашля и удушья; веселое настроение духа возвращалось ко мне. Лечение продолжалось недель 6. Вместо смерти я обрел полное выздоровление и возобновил свои занятия.

Я возблагодарил Творца за выздоровление и за то, что Он нам дал такое простое и целебное средство. Я желал бы воззвать ко всем собратьям: «познайте и цените воду и ее целебные свойства, и вы избегнете страданий во время жизни, и спокойно сумете выполнить вашу жизненную задачу».

Лечился я следующим образом: два раза в день я делал верхние обливания, и весь организм мой укреплялся; сначала они продолжались только $\frac{1}{2}$ минуты, затем 1 минуту; ежедневно я ходил по мокрой траве и камням согласно общему убеждению и я думал, что получу всевозможные болезни; но скоро страха мой прошел, и я стал получать от этого большое удовольствие. Даже поздно осенью я ходил по 1 минуте босиком по свежему снегу. Не надо бояться холода — ноги

горят всего 2-3 минуты — затем по всему телу разливается приятная теплота. Через несколько дней я без труда мог гулять по снегу уже по 10 минут, даже до часа. Это-то хождение по снегу и увеличило мои силы и облегчило одышку; а между тем раньше я бы считал делающего подобные прогулки сумасшедшим. Спустя две недели хождение босиком прекратилось, но я усиленно продолжал верхние и нижние обливания (1 -2 в день). Через 3 недели я почти совсем поправился, а еще через 3 недели наступило полное исцеление, и вместо того, чтобы ехать в Меран и там ждать смерти, я — бодрый и здоровый вернулся домой».

Ко мне приходите один пациент и говорит: „у меня боль в горле и груди, у меня был сильный катар, после которого я почти совсем потерял голос затем я стал ощущать в груди и горле жжение, и у меня постоянно было лихорадочное состояние. Врачи советовали мне частые пульверизации, но они мне почти не приносили пользы. Я исхудал и не могу работать; аппетит у меня теперь лучше; ходьба меня пока не утомляет в ногах постоянно холод.

Лечение: 1) два раза в день обливание колен или хождение по воде; 2) ежедневно два раза — верхнее обливание; 3) ежедневно 3 больших чашки настоя из верблюжьего сена; 4) холодная сидячая ванна (1 мин.) через день.

Все лечение продолжалось 3 недели.

Голос. Потеря его.

Голос для человека представляет такую необходимость, что мы должны сказать о нем несколько подробнее. Часто встречается полная или неполная потеря голоса, некоторые могут еще говорить, хотя хрипло; другие же должны прибегать к помощи письма.

Лет 17 тому назад пришел ко мне один священник, долгое время носившим всегда с собой карандаш и бумагу, чтобы записывать то, что он хочет сказать другим. Службу, конечно, ему невозможно было выполнять. Он всюду обращался за помощью: он делал полоскания, его электризировали, магнетизировали, ставили ему банки, 14 раз прижигали ему ляписом горло, в конце концов, объявили, что способность речи не может к нему возвратиться, столько язв, ямок и т. п. наделал ляпис.

После всех этих средств, священник обратился за помощью к холодной воде, которой он, после Бога, и приписывает полученное им облегчение. На вид он был совершенно здоров, у него ничего особенно не болело, и он думал, что кроме голоса все у него в порядке. Как же орган речи может сделаться негодным к употреблению, если он не поврежден нигде, и пациент не испытывает нигде боли? Если я обвяжу рот крепко платком, то говорить будет невозможно, хотя самый орган и остался неповрежденным, было бы глупо искать причины болезни в горле — чтобы способность речи вернулась, нужно развязать платок.

Орган речи может быть совершенно здоров, но различные окружающие влияния, связки и т. д. могут мешать речи.

Если ручеек протекает по ложбине, и шалуны мальчишки запружают русло камнями и землей, то вода, в виду препятствия в русле, должна искать боковых путей, углублений, по которым она могла бы протекать; или она останавливается. То же самое с человеческим организмом. Если бы можно было заглянуть в многоветвистое кровяное русло, то мы увидели бы, что и кровь в своем течении имеет много препятствий; последствиями являются застои крови, припухания слизистой оболочки. Кто не видал так называемых наростов на костях рук, ног? Представьте себе такой же нарост, или в этом роде, только обращенный внутрь. Как он должен давить. Разве орган, испытывающий давление от этого нароста, может правильно отправлять свое назначение? Колокол не может ясно звонить, если на него надет мешок.

Но вернемся к нашему немому. Первое же верхнее обливание дало мне возможность различить сильные застои, почти опухолевидные образования.

Это и были те злодеи, которые держали в тисках гортань и голосовые связки, и препятствовали их деятельности. Удалить их — и орган освободится. Удаление застоев произошло вследствие растворяющих и выводящих применений воды. На первом месте в этом случае стоит головная паровая ванна — она вызывает пот по всей верхней части тела. Непосредственно за этим идущее холодное обливание удалит растворенное и укрепите тело. Если пациент полон, то нужно отвлечь кровь книзу посредством ножной паровой ванны, с последующим холодным обливанием. Эти два применения должны производиться по разу в неделю, а если пациент корпулентен, то и по два раза.

Второе применение, действующее растворяющим образом,— испанский плащ при этом — холодные ванны раза 2 в неделю (по 1 минуте), полуванны (до области живота), с усиленными обмываниями; можно вместо ванны употребить верхнее и нижнее обливания. Эти применения, точно выполняемых, в связи с правильным образом жизни (не сидеть долго, ходить, быть на свежем воздухе, делать не тяжелый работы) излечили больного вполне. С тех пор прошло уже 17 лет, а голос его до сих пор звонок и свеж.

Другой священник из К. также потерял голос у него горло было совершенно здорово, но корпус его был слишком полон и полнокровен сравнительно с конечностями; следовательно и здесь нужно было применить средства, отвлекающие кровь; лечение самого горла, конечно, ни к чему бы не привело. Этому больному делали раз в неделю по 1 ножной и головной паровой ванн (для сильного потения), и сильное верхнее и нижнее обливания; чтобы сжать расширенные части тела, он 4 раза в неделю брал холодную ванну до подмышек, ко не более 1 минуты; при этом делал усиленные верхние обмывания. Затем — испанский плащ через 4 недели достаточно уже было половины этих применений, т. е. одно верхнее и нижнее обливание в неделю и полуванна с верхним обмыванием. Но сразу прекратить лечение нельзя было; он должен был еще довольно продолжительное время употреблять то одно, то другое применение, и в этом же порядке, как и при лечении. При этом он должен был избегать всяких возбуждений.

С возвращением сил и укреплением организма чувствуется необходимость в применениях воды и доверие к ним. Гораздо больше достойны удивления те, которые поднимают крик и вой каждый раз, как речь заходить о воде, хотя они же моют себе ежедневно руки и лицо. Но они же пусть каются в этом.

Наш пациент совершенно выздоровел, и вот уже 16 лет, как он опять наслаждается прекрасным голосом.

Один учитель в цветущие годы своей жизни лишился голоса. Он обратился сначала к соседним врачам, затем к специалистам. После долговременного лечения ему объявили, что голосовые связки его потеряли эластичность, поэтому нужно-де выждать и посмотреть, что будет дальше; пока же оставить всякие занятия и дать горлу отдохнуть по крайней мере год.

Это показалось учителю слишком невыгодным, и он принялся за водолечение. Через 6 дней он уже овладел немного голосом, а через 6 недель он получил и прежнюю звонкость и силу. Это случилось около 5 лет тому назад, господин этот до сих пор владеет голосом, и будет им обладать всегда. В чем же заключалась причина болезни?

Пациент выглядел несколько бледно, но в общем недурно; он обладал прекрасным аппетитом и был совершенно здоров, неужели только с голосовыми связками природа-мать поступила, как мачеха? Мне не верилось. Я начал искать, и нашел на спин, около лопаток, на уровне 7-го шейного позвонка, два небольших возвышения, вроде подушечек, которые давили на орган речи. Пациент, еще молодой, здоровый мужчина делал себе усиленные обливания, полуванны, шаль и испанский плащ. Потом было достаточно полуванн с верхними обмываниями. Ужас пред водой сменился у него потребностью продолжать эти применения, которые сделали его свежим и здоровым.

Графиня Н., 18 лет, рассказывает: „два года тому назад я была больна сильным дифтеритом. После него у меня явились страшные головные боли, а через несколько недель после теплой ванны я совершенно потеряла голос, так что должна была всегда писать, если мне нужно было сказать что-нибудь. В течение целых месяцев я производила ингаляции (вдыхания), принимала различные лекарства, меня электризовали по целым неделям пиявки, приставленные к горлу, доводили меня до обморока. Я с ужасом вспоминаю о том, как меня мучили. Так продолжалось около двух лет наконец, врачи объявили, что я должна умереть от чахотки. Все были согласны также и в том, что голос уже никогда не вернется ко мне. Кто может знать, как я страдаю? Мне постоянно холодно, как бы я ни одевалась тепло, как бы жарко ни было в комнате. Я не имею никакого аппетита, да мне и нельзя ничего есть. Я прихожу просто в отчаяние“.

Несчастливая девушка, понятно, очень боялась холодной воды, и родители также хотели ее избавить, по крайней мере от мучений. Но я постарался убедить ее, что горло ее совершенно здорово; тело же в высшей степени истощено и ослаблено; раз оно укрепитя и оживет,— речь вернется сама собой.

Девушка в высшей степени малокровна, что видно по ее чувствительности к холоду; только на груди она ощущает еще теплоту. Ей нужно было делать обертывание, для восстановления

нормальной циркуляции крови. Больная должна была питаться простой пищей, и ежедневно 2-3 раза держать руки до локтей в вод и ходить по вод (до лодыжек), или лучше — по мокрым камням. Как это ни покажется странным, однако эти применения служат превосходным средством для возвращения тепла малокровным, полумертвым конечностям, затем производить 1-2 раза в день усиленные холодные обмывания спины, груди и живота. Для первых применений она должна была пересиливать себя; но улучшение придавало бодрости; она будто воскресала. Затем больная погружала ноги глубже в воду, и держала в ней руки также дольше (вместо ½ минуты — целую минуту). Эти применения продолжались 8-10 дней.

Затем начались постепенно обливания: колен и верхнее — одно до обеда, другое после (каждые 2-3 дня), затем — ежедневно полуванна до живота (1 мин.) и верхнее обливание (одно применение до обеда, другое — после обеда).

Пища давалась легкая, удобоваримая, без острых кореньев, способствующая кроветворению; как напиток лучше всего молоко; немного пива; ничего горячительного. К нашей пациентке возвратились силы и голос. Для большого укрепления, вышеозначенные применения должно продолжать еще долгое время, оставляя их постепенно.

Одна 16-ти летняя девушка потеряла без всякой видимой причины голос, так что ее можно было понять лишь с большим трудом. Никакие лекарства не помогали. У больной был прекрасный аппетит, цветущий вид только шея немного коротка и несколько слишком полна. Дышать было немного затруднительно. Ноги были постоянно холодные. Через 6 недель девушка была вполне здорова.

Цветущее лицо, горячая голова и холодные ноги указывали на приливы крови к верхним частям тела, быть может, даже на застои; поэтому нужно было отвлечь кровь вниз. Девушка принимала ежедневно 2-3 холодных ножных ванны (не более одной минуты) с последующим движением на свежем воздух. Затем она усердно ходила босиком по мокрой трав и камням. Когда кровь была отвлечена, нужно было удалить водой все застоявшееся и скопившееся в верхних частях тела; для этого лучшим средством служить испанский плащ, сначала ежедневно, потом 3-2 раза в неделю, потом по 1 разу в неделю.

Через 2 недели для укрепления начались полуванны (1 минута, не более) один раз в неделю, с верхними обливаниями, или вместо этого верхние и нижние обливания. Итак, лечение состояло из 3 частей: 1) растворения и выведения вредных соков 2) образования теплоты в организм 3) укрепления его.

Тело окрепло, и девушка сделалась даже впоследствии отличной певицей.

Тиф и его последствия

Как при оспе образуются нарывчики снаружи, точно так же при тиф они образуются внутри. Смотря по месту, различают головной тиф и брюшной тиф.

Есть еще один род тифа, при котором появляются нарывы; но они не достигают полного развития, а составляют только временное воспаление; тиф этот носит специальное название, но я опускаю его, так как это не важно для сельских жителей.

Что касается лечения, то необходимо заметить 3 вещи:

- 1) Не нужно допускать сильного жара, потому что все силы и соки тела могут погибнуть.
- 2) нужно стараться размягчить нарывы, если они уже образовались, если же нет, то не допустить их образования, т. е. нужно вывести из организма наполняющее их ядовитые соки.
- 3) Стараться удалить этот яд из тела как можно скорее.

Для всех трех целей ничто не может быть пригоднее воды: она охлаждает, размягчает и вымывает.

Иван был на погребении своего брата, умершего от тифа, а затем, по неосторожности, надел платье умершего, — и через несколько дней у него открылся жестокий тиф. Жар и общее нездоровье были очень значительны.

Каждый раз, при усилении жара, больной входил в воду, не более чем на 1 минуту. Вода доходила ему до желудка; верхнюю часть тела он быстро обмывал грубым полотенцем, затем, не вытираясь, надевал сухую рубаху и ложился в теплую постель. Ежедневно он производил это 3-5-6 раз. Часов ему не нужно было для этого — жар сам ему указывал, когда и сколько раз нужно было производить применение. Через 5 дней он был уже вне опасности. Через несколько дней заболела и жена выздоравливающего; она употребляла те же применения, и также выздоровела

через несколько дней.

Напитком больным служила чистая вода и сыворотка; во время болезни они ничего не ели, а когда появился опять аппетит, начали употреблять хлебный суп молочный, похлебку из поджаренной муки; одна — две картофелины также не приносили вреда; через несколько дней они перешли к своей обыкновенной пище.

Макс, настоящий гигант, навестил тифозного больного, думая, что не заразится этой болезнью; но через несколько дней уже силы его были подломлены начинающимся тифом.

Ванны у него не было; он становился на колени в бочку, и обмывал себе посредством грубого полотенца все тело самой холодной водой, не более 1 минуты. Он делал это каждый раз, как жар усиливался.

Такое лечение продолжалось 8 дней. На 6-й день уже он попросил супу; через 10 дней он встал с постели и скоро наверстал потерянные силы. Потом он очень искусно лечил заболевших тифом.

Во время тифозной эпидемии заболел также и 2-летний ребенок опасной формой тифа. Каждый раз, как он начинает плакать и жаловаться, мать делала ему обмывания тепленькой водой или обертывания.

Против всяких ожиданий малютка через 12 дней выздоровела.

Тем больным, которые пугаются сразу холодной воды, я назначаю вначале применения из теплой воды, хотя лучше всего все-таки холодная вода, будь она колодезная, речная или ключевая.

Я мог бы насчитать дюжины случаев, где больные, лечившиеся аллопатическим и другими способами, потом становились настолько изнуренными и малокровными, что никогда не могли оправиться. Драгоценный хинин и т. д. приводил особенно желудок в жалкое состояние.

Выздоровливающим от тифа я особенно рекомендую 3-4 раза в день пить по маленькой чашечке полынного настоя, который способствует образованию желудочных соков затем они должны раза 3-4 в день обмывать грудь, живот и спину водой с уксусом. Некоторые пациенты боятся, конечно, этого лошадиного лечения; таким нежным субъектам я советую взять губку и производить себе каждое утро обмывание, намочив ее в воде; уже после 1-2 дней они почувствуют благотворное действие воды, и с доверием и мужеством будут лечиться ею.

Если кому-нибудь и это слишком трудно, хлопотливо, боязно, так пусть поступает, как ему угодно — ему же хуже.

Представителю какого-нибудь заведения очень неприятно, когда вдруг в нем появляется подобная заразительная болезнь. Я могу только сказать одно: если в дортуаре находится 10 детей, и у одного появится тиф, то при таком способе лечения, ни один больше не заразится.

Заражение происходит большей частью вследствие нездоровых испарений тела; но при нашем методе лечения они уносятся водой и исчезают в зародыше.

При хорошей вентиляции не нужно также опасаться дыхания. Понятно само собой, что экскременты подобных больных должны как можно скорее удаляться и уничтожаться.

Один знатный француз пишет следующее: „в продолжение многих лет страдал я ревматизмом и катаром носа и зева; последний распространился и на Евстахиеву трубу, от чего пострадал слух.

В 1876 и 1878 году я в продолжение 2-х месяцев принимал души из серной воды в Aix-Les-Bains во Франции, но без всякой пользы.

В 1879 году я начал лечиться по способу Бауншейдта, и в течение 5-6 недель подвергался настоящей пытке. После этого лечения мое нервное расстройство и Катар усилились вдвое.

В июле 1879 года я обратился к лучшему врачу по ушным болезням в Страсбург, но он не нашел средств излечить мой Катар носа и зева. Между тем слух мой стал еще хуже, Катар все больше и больше давал себя чувствовать в Евстахиевой труб. Я снова стал разыскивать врача, который бы мне помог. Случайно я попал в Аахен, где мне посоветовали обратиться к доктору Шв. (врачу по горловым болезням). Этот пытался вылечить меня прижиганиями ляписом, лечение это продолжалось 3-4 недели.

На третьей неделе я заболел тифом, как мне кажется, вследствие слишком большого нервного напряжения, вызванного этими прижиганиями. У меня был опасный пятнистый тиф и настолько сильный, что температура у меня доходила до 41,2°. При этом еще появились кровотечения, так что даже стали отчаиваться в моем спасении. О многочисленных впрыскиваниях под

кожу разными ядовитыми средствами я здесь даже не хочу говорить.

Спустя 6 недель я несколько оправился, но до полного выздоровления было еще очень далеко. Поели тифа (осенью 1879 года) я постоянно болел, желудок и кишечник были сильно поражены. Самые легкие кушанья причиняли мне боль, а стула у меня никогда не было без клистира. Я стал так раздражителен, что при малейшем волнении не знал уже, что с собой делать. Никогда не мог я уснуть раньше 12 часов ночи. Вследствие тифа мой Катар и болезнь уха тоже усилились. Я почти оглох.

В 1880 году я обратился к знаменитому ушному врачу Д. в Париже,— но без всяких последствий. Из Парижа я поехал в Лион, к доктору Ж., но тоже без желаемого результата.

Всякие вдыхания и прижигания, которые я опять делал в продолжение 5—7 недель, несколько не помогли. В 1881 году я пролежал в больнице в Страсбурге 5 месяцев. Врач хотел, прежде всего, вылечить желудок и кишечник. Но, в конце концов, перепробовав все, он назначил мне лечение молоком".

Когда этот больной явился ко мне, он походил на ходячий труп. Может ли вода помочь при таких тяжелых и застарелых болезнях, или, по крайней мере, облегчить страдания? Смело говорю: «да».

Первые применения воды должны, само собой, разумеется, действовать растворяющим образом и преимущественно должны быть направлены на голову и ноги. Кроме того нужно действовать и внутри организма растворяющим образом. В промежутках должно пользоваться применениями для укрепления тела. Применения воды шли в следующем порядке: головная паровая ванна, в продолжение 24 минут, со следующим за ней верхним и нижним обливанием, ножная паровая ванна, верхний и нижний компресс, короткое обертывание, теплая ванна, верхний и нижний компресс. Ежедневно нужно было делать одно или два из этих применений (сообразно с состоянием больного). Это продолжалось 3-4 недели. После этого в продолжений некоторого времени он делал Ежедневно два полных обмывание, самое лучшее ночью, встав с постели, и кроме того Ежедневно одну полуванну продолжительностью в 1-2 минуты. Внутри больной принимал попеременно 2-3 различных настоя.

Настой приготавливался из смеси тысячелистника, шалфея и зверобоя; пил его больной два — три раза в неделю по чашке. Кроме того он принимал еще настой из можжевельных ягод и подорожника.

Здесь я должен еще сделать два замечания. В том случае нужно было усилить транспирацию, потому что многие расстройства, как напр., искаженные черты лица и вздутое тело, ясно указывали на существование застоев крови и затвердений, отчасти выступивших наружу, отчасти же скрытых внутри. Из применений воды ножная паровая ванна употребляется только один раз, головная же чаще. Почему же это? Голова у больного опухла, а ноги были очень тонки. На голову можно было действовать парами, не опасаясь вредных последствий; с ногами же этого нельзя было делать, потому что они были и так достаточно худы, и утраченную ими теплоту следовало восстановить какими-нибудь другими средствами. В таких случаях, не следует шутить с паровыми ваннами, требующими вообще большой осторожности. Такому ослабленному организму к чахотке всего лишь один шаг. Господин, здоровье которого значительно улучшилось, уехал с большой признательностью ко мне за свое исцеление.

Засорение живота.

Приходит ко мне один господин и рассказывает следующее: „у меня всегда сильные боли в области почек, которые иногда просто невыносимы. Врачи, к которым я обращался, нашли, что у меня страдание почек и засорение живота. Кроме того я всегда испытываю большее или меньшее давление снизу вверх, сильные позывы к рвоте, сильную головную боль, сильное головокружение, так что иногда еле держусь на ногах. В желудке у меня много кислоты мочи выделяется очень мало. Почти постоянно мне болят ноги, так что я могу стоять только короткое время. Я сильно потею, скоро утомляюсь. Мне около 40 лет”.

Этот господин потерял действительно всякую бодрость и, так как все лекарства не принесли ему никакой пользы, обратился за помощью к воде.

Применения воды были следующие: 1) ежедневно 2 верхних обливания и два обливания колена 2) ежедневно одно обливание спины и хождение по вод 1-3 раза, а иногда и по мокрой траве в продолжение 1-2 часов. Так как было лето, то применения воды можно было удвоить. У

больного начало выделяться очень много мочи; позыв на рвоту исчез уже на второй день; цвете лица переменялся и явились бодрость и свежесть. В 14 дней он совершенно выздоровел. Если бы лечение производилось не летом, то оно должно было бы затянуться еще на две недели.

Пляска Св. Витта.

Один отец семейства рассказывает: „У меня есть дочь 10 лет она с самого рождения не была совсем здорова. Прорезывание зубов было для нее так тяжело, что мы думали, что она умрет. В тоже время у нее одна нога стала тоньше другой. Теперь у девочки пляска Св. Витта. Она не может есть, не может спать. На нее просто страшно посмотреть, когда начинаются судороги. Я обращался уже ко многим врачам, но состояние ее все ухудшается”.

„Варите агаву в воде в продолжений полчаса”, сказал я ему, „возьмите ее побольше и прибавьте еще немного соли; смочите затем в этом отваре грубую сорочку, хорошенько выжмите ее и наденьте на ребенка, затем оберните вы ребенка шерстяным одеялом и оставьте вы его так лежать на полчаса, а если он уснет, то до тех пор, пока не проснется. Делайте так в продолжение 8 дней по два раза ежедневно и приходите тогда с известиями”.

8 дней спустя он пришел ко мне и сказал: „у девочки на теле появилась сильнейшая сыпь, особенно на груди и на спине, но она отлично чувствует себя, не жалуется на боли; судорог нет и девочка может спать хорошо: у нее является аппетит. Что мне дальше делать”?

Я велел ему надевать ребенку по прежнему рубаху через каждые 3 дня, и так в течение 2-х недель. Кроме того девочка должна была принимать ежедневно по 20 капель полынной настойки.

Ожоги.

Один крестьянин, спасая во время пожара вещи, упал в огонь и так обжог себе лицо и руки, что его нельзя было узнать. Врач обложил пораженные места пластырями. С пальцев и со всей руки висела кожа и мясо клочьями. В отчаяние несчастный призывал смерть, чтобы избавиться от ужасных испытываемых им мучений. Врач признал излечение невозможными

Случайно местного священника как раз тогда не было дома. Я исполнил в приходе его обязанности в продолжений 3-х дней и благодаря этому попал к несчастному больному. Я не мог выносить его воплей и все думал, как бы, по крайней мере, облегчить судьбу этого несчастного настолько, чтоб он мог спокойнее умереть. Я велел снять пластырь, быстро смешал пером яичный белок и льняное масло со сметаной и, чтобы помешать доступу внешнего воздуха, как можно гуще смазал этой мазью раны. Сверху я положил старые и поэтому мягкие мокрые полотняные тряпочки и обвязал все это еще сухим платком. Через каждые два часа сухой платок снимался, мокрый платок снова осторожно, но обязательно смачивался губкой, чтобы таким образом воспрепятствовал высыханию тряпочек и весьма болезненному прилипанию. Утром и вечером нужно было снимать и мокрые тряпочки и как можно скорее снова смазывать тою же мазью раны. В удивительно короткое время больной выздоровел. Уже результаты от первого применения меня сильно ободрили и подали мне надежду на исцеление; но я этого никому не сказал. Через ¼ часа уже улеглись сильные боли и появление страшных судорог было предотвращено.

Внутри я велел принимать ежедневно по две ложки деревянного масла. Прованское масло оказало бы такую же услугу.

Очень скоро под покровом, мешавшим доступу внешнего воздуха, образовалась новая кожа. Этому содействовала также и строжайшая опрятность: после первых дней болезни старательно смывали два раза в день теплой водой весь гной. В 2 недели крестьянин был почти здоров. Сам врач сознался, что он считает это излечение каким-то чудом он никогда не думал, что такие сильные ожоги излечимы.

Один слуга так сильно обжег себе половину верхней части тела, что рука, половина груди и одна сторона головы были покрыты черными и желтовато-красными пятнами, и кожа повсюду сошла. Вид у него был ужасный; бедняга испытывал ужаснейшие боли.

Такое же лечение, как и выше, поставило его на ноги в течение 4-х недель.

Невозможность доступа внешнего воздуха, постоянная влажность накладываемого платка, постоянное смазывание освежающей массой, безукоризненная чистота — вот главное, что нужно для верного и скорого излечения от ожогов.

При незначительных ожогах лучше всего помогает кислая капуста и рассол капусты. Капусту берут прямо из бочонка, накладывают на рану и перевязывают ее чем-нибудь. Накладываемую повязку следует смачивать три — четыре раза в день в рассоле и снова накладывать ее. Если чистый рассол слишком жжет, то его можно развести обыкновенной водой. Многие предпочитают в таких случаях растертый картофель, другие смазывают рану льняным или другим каким-нибудь маслом и покрывают ее ватой, чтобы помешать доступу внешнего воздуха.

Все эти средства хороши.

Одна женщина обожгла себе руку до локтя кипятком и огнем. Ей сейчас же была подана врачебная помощь; но не смотря на самое заботливое лечение рана не закрывалась в продолжений многих недель. Тогда эта женщина обратилась к моему лечению, благодаря которому уже через день прекратились боли, и рана стала заживать.

Лечение состояло в следующем: всю рану покрыли по возможности более толстым слоем яичного белка и масла и обвязали мокрой тряпичей; это в первый день повторили 2 раза. Вся нечисть, гной и испорченные соки были удалены, выделены отваром из сенной трухи. Во время лечения образовались несколько нарывов, против которых употребляли отвар из верблюжьего сена. Пользуясь попеременно этими средствами, она очень скоро вылечила свою руку, которую уже считали неизлечимой.

Заражение крови.

Иосиф, убивая корову, очень сильно порезал себе окровавленным ножом большой палец. Он не обратил на это внимания, но скоро почувствовал сильные боли, и рука так распухла, что он с трудом мог шевелить пальцами. Врач дал ему средство для обмывания и прикладывания к ране. Жар усиливался; на пальцах и руке появились синеватые и желтоватые пятна. Боли становились все невыносимее.

Позвали меня, я посоветовал делать 4 раза в день паровую ванну для всей руки и кисти, каждый раз в продолжений получаса. Все же остальное время он должен был держать опухшую руку до локтя обернутой в компресс из отвара сенной трухи.

Через каждый час, два, т. е. всякий раз, когда боли особенно были сильны, нужно было возобновлять сенную труху, т. е. отварить свежую и снова наложить. Это лечение не только облегчило больного, но и совершенно излечило его.

Уже на второй день воспаление перестало распространяться, а через 4 дня совершенно прекратилось.

Один господин вырезал себе воспаленный мозоль. Через несколько дней воспаление усилилось настолько, что появились явные признаки заражения крови. Все, видевшие больного, считали его погибшим.

Этот пациент принимал ежедневно две ножные ванны из отвара сенной трухи. Кроме того ноги больного обворачивались несколько раз в день платками, смоченными в отваре из полевого хвоща (через каждый час). Так как в организме уже появились признаки заражения крови (плохой вид, отсутствие аппетита), то кроме вышеуказанных применений воды он делал ежедневно обмывание верхней части тела и одно нижнее обертывание на ½ часа. В несколько дней он совершенно выздоровел. Ежедневно он пил кроме того 2 чашки полынного и шалфеевого настоя (об травы вместе).

С такими незначительными повреждениями нужно, значить, быть тоже очень осторожным. Как самое лучшее предохранительное средство, по-моему, можно рекомендовать частое хождение босиком (даже в комнате, минут 15-20 перед сном) и частые холодные, для более слабых людей теплые, ножные ванны. Опрятность ног очень важна для здоровья всего тела.

Один полный священник хотел сделать свою толстую шею тоньше нормальной смазываниями йодной мазью, прописанной ему врачом. Чтобы скорее достигнуть цели и избавиться от зоба, он слишком уж часто смазывал себе шею этой мазью. В короткое время этот полный, здоровый человек исхудал настолько, что вес его тела уменьшился вдвое. Врач отказался помочь ему, так как, по его мнению, произошло заражение крови йодом.

И на этот раз священник явился на помощь со своей водой. Больной принимал теплые ванны с отваром из сосновых веток в 28-30° R с следующим за ней холодным, быстрым обмыванием, и кроме того применял верхний и нижний компресс, верхнее и нижнее обливание, нижнее обертывание, смачивая его в отвар из сосновых веток — ежедневно по два применения в

указанном порядке. Кроме того он должен был еще ходить босиком по траве, покрытой росой. Внутри он принимал ежедневно 2-4 раза мл или гаженную известь (на кончик ножа), растворенную хорошо в кружке воды, — ежедневно также 1-2 ложки прованского масла; и, наконец, он ел самую простую домашнюю пищу.

И на этот раз вода оказала большую услугу больному, поставив его опять на ноги.

Запор

Есть много людей страдающих поносами, но гораздо больше таких, которые страдают запором благодаря ему они прибегают к средствам, действующим на содержимое кишечника, но зато в конце концов приносящим вред. Смело можно сказать, что чем дольше кто-либо пользуется такими средствами, тем больше страдает весь организм. Кто может перечислить все многочисленные слабительные средства, употребляется для того, чтобы сделать правильными отправления кишечника? Я знавал одного человека, который был известен далеко кругом тем, что излечивал хорошо от запора. Что же он делал? Он брал гусиный помет, кипятил его, и этим-то отваром и лечил своих больных.

Еще много такого я мог бы привести здесь.

Mundus vult decipi! Мир хочет быть обманутым! Это, впрочем, относится преимущественно к глупому простонародью. С более благоразумными, образованными людьми поступают иначе. Бесчисленное множество бутылочек с различными минеральными водами выпивается ежедневно и действительно вызывает обильнейший стул. Один больной принес мне большое количество ртути, которое он вынул из горшка. Он принял ее внутрь, чтобы очистить кишечник. Сколько Моризоновских пилюль было принято в свое время, и сколько людей сошло слишком рано в могилу благодаря этому. Едва ли есть какая-нибудь другая болезнь, при которой перепробовали — и так несчастливо — столько разнообразнейших средств, как при запор. Результатом этого является большей частью то, что чем больше и дольше применяют эти средства, тем больше ухудшается болезнь.

Так, один человек жаловался мне однажды, что он должен делать всегда непременно клистир или принять какое-нибудь слабительное средство, чтобы вызвать хоть самые незначительные испражнения.

К такому состоянию привели его все эти вспомогательные средства (!)? А ему ведь не было и 40 лет. Громадным успехом в современной медицине является то, что она запрещает применять все насильственные средства и что многие врачи — что служит для их чести — наследовали химическим путем все так называемые секретные средства и открыли всем благоразумным людям этот обман. Тем, не менее, эти секретные средства все еще проникают в сотни, тысячи семейств и причиняют там не малый вред.

Кто страдает запором, у того болен не только желудок или какая-нибудь другая часть тела, но большей частью и весь организм. Я твердо убежден — на основании опыта, что и в этих случаях вода — самое верное, самое безвредное целебное средство, какое только можно было отыскать на земле. Она помогает, если принимать ее внутрь и применять ее снаружи.

Из первых вопросов, которые предлагает врач больному, следующий: в каком состоянии желудок и кишечник и если отправления его правильны, то это первый признак здоровья; если они неправильны, то это значит, что начинается болезнь, которая может стать очень тяжелой и даже смертельной, если не устранить неправильных отпращиваний кишечника.

Если летом долго нет дождя, земля сохнет. Если в теле нет необходимой влажности, вырабатывается недостаточное количество жидкости и появляется где-нибудь жар, то и в теле появляется такая же сухость и ее неизбежные последствия.

Уже много лет тому назад лечили эту болезнь водой, питьем воды. Я сам знавал людей, выпивавших ежедневно 3, 4, 5, кружек воды. Было ли это хорошо. Не совсем. Большая часть этих людей причинила себе скорее вред, чем пользу. Организм не мог долго выдержать такую водяную пытку. Мое основное положение состоит в следующем: кто пользуется водой осторожно, в меру, тот достигает самых верных и лучших результатов.

У кого запор, тому я советую пить через каждые полчаса по ложке воды в промежуток между завтраком и обедом. Таким небольшим количеством он достигает гораздо лучшего действия, чем, если выпить сразу пол кружки или даже больше воды. После обеда пациент тоже может принимать через каждые полчаса по ложке воды. Кроме того больной может пить воду

всегда, когда у него явится жажда.

Вместо воды можно воспользоваться еще различными настоями. Так, настой из бузинного цвета действует прекрасно. Настой из бузинного цвета освежает, растворяет содержимое кишечника и уменьшает внутренний жар еще лучше,— если прибавить к этому настою 3-4 зернышка алоэ.

Настой из 6-8 бузиновых листьев, зеленых и сорванных весной или летом, действует также освежающим образом. Следует пить утром и вечером по пол чашки. Все эти травы, которые растут повсюду по воле Господа, Наивысшего Врача и Аптекаря, должны быть во всякой домашней аптеке.

Кроме употребления воды внутрь нужны еще наружные применения ее. Пациент должен утром, встав с постели, или вечером перед сном сильно обмывать себе водой живот. Это средство очень просто, но зато отлично действует и для некоторых (более слабых натур) этого одного достаточно.

Если же кому-либо это применение мало помогает, тот должен делать в продолжение 3-4 минут время от времени обливания колен холодной свежей водой; это тоже помогает. Если и этого мало, и есть еще сильный внутренний жар, то пациент должен делать несколько раз в неделю нижний компресс верхний компресс тоже хорошо действует. Можно принимать холодную сидячую ванну, 2-3 раза в неделю. Также хорошо действует непродолжительная полная холодная ванна.

Все упомянутые применения разбудят, оживят слабый, вялый организм, возбудят в нем новую деятельность и укрепят его. Колеса смазаны, и машина опять действует хорошо. Запор исчезнет, как только организм несколько окрепнет.

Что может быть легче, чем пить воду или мыться ею? А ведь это самое безвредное и верное средство.

Следует здесь сказать еще кое-что о рвотных.

Противоестественно, по-моему, вызывать испражнения минеральными водами и другими слабительными средствами, но еще противоестественнее все то, что употребляется, как рвотное. Жаль просто смотреть на мучения человека, пользующегося этим. Всякий раз тогда вся кровь бросается мне в голову. Меня, пожалуй, спросят, почему я не упоминал таких общеупотребительных средств, как ревень, александрийский лист, глауберова соль и т. п. Почему? Да потому, что эти, сами по себе, безвредные средства все-таки слишком сильны по моему мнению. Никто ведь не станет охотиться за блохой или комаром с ружьем в руках. Я решительно против всяких рвотных, все равно, как бы они ни назывались. Если является сильный позыв к рвоте — а такие случаи возможны — то нужно вложить в рот палец поглубже, как это делают крестьяне, чем и вызывается рвота. Всегда даже при сильнейших позывах на рвоту следует сделать правильными отправления желудка и кишечника. Самое лучшее средство для этого, по-моему, это — Wuhlhuber (слабительное — см. аптека).

Настой из него вызывает с одной стороны обильные испражнения, а с другой — уменьшает поносы; он отыскивает болезнетворные вещества в организме и удаляет их. Как только все вредное удалено, его действие само собой прекращается. Все острия слабительные средства тем именно не хороши, потому так вредны по своим последствиям, что они удаляют из организма все годное и негодное без разбора. Это удаление продолжается до тех пор, пока не исчезнут из организма самые необходимые соки. Кто этого не испытал на самом себе? Этим объясняется и быстрый упадок сил. Как это безрассудно, какие тяжелые последствия! Sapienti sat! Беда делает нас разумнее или, по крайней мере, должна это сделать.

Водянка.

В дождливое время, когда солнце редко показывается, на иной почве вода не просачивается вглубь и не испаряется, а образует маленькие лужи стоячей воды; вода эта портится и приносит немало вреда растениям, растущим в этом месте.

То же самое почти происходит и в человеческом теле, когда в нем начинается водянка. Это страдание может развиваться у таких людей, у которых кровь и соки ненормально слишком водянисты. Кровь питает все тело и его отдельные органы: это главный источник

силы и жизни, доставляющей всему организму все для него необходимое. Но больная кровь не может доставить телу ни сил, ни жизни; поэтому вялая мускулатура, вялые сосуды, застой

крови — все это предвестники водянки.

Уже по внешности можно узнать людей, страдающих этой болезнью: молодые люди внезапно как бы стареют, цвет лица портится, мышцы и нервы висят вяло, как лопнувшие струны, на костях, повсюду, особенно под глазами, образуются водяные мешки. Скоро все тело покрывается такими мешками, как будто оно просит здоровой крови, но вместо нее получаете только воду.

Есть разные виды водянки. Если застои крови образуются между кожей и мышцами, то образуется подкожная водянка. Если живот наполняется жидкостью, то тогда будет водянка брюшной полости. Если вода появляется в сердечной сумке, то это называется водянкой сердца и т. д. Водянка является после скарлатины, если последняя не достаточно хорошо излечена, если в больном организме есть еще ядовитые вещества, и он не в силах сам их выделить. Тогда все тело начинает пухнуть.

Если водянка распространилась далеко, достигла высокой степени, то тогда уж в большинстве случаев ничем нельзя помочь, вследствие недостатка крови. В начале, когда болезнь еще не успела распространиться, можно еще помочь, выкачивая извне и изнутри воду. Поясню это примерами.

У одной крестьянки, 48 лет, начало пухнуть все тело, так что она еле могла ходить. Она уж была сильно ослаблена и дышала с трудом. Я посоветовал ей сделать настой из розмарина в вине и пить его ежедневно по 2 стакана (около ½ бут.). Кроме того она делала себе ежедневно в продолжение некоторого времени короткое обертывание, каждый раз по полчаса и принимала приблизительно 4 недели ежедневно по две полуванны, продолжительностью в 1 минуту, с обмыванием всего тела. Крестьянка выздоровела и могла по-прежнему заниматься своим делом.

Мальчик 12 лет был болен скарлатиной, от которой, как все думали, скоро выздоровел. 6 недель спустя у него появилась водянка. Все тело распухло. В продолжение 3 дней мальчику надевали рубаху, смоченную в соленой воде, каждый раз на ½ часа, и он совершенно выздоровел.

У одной женщины, 54 лет, образовалась водянка брюшной полости. Ноги и живот, как мне передали, ужасно распухли. Больная выпивала ежедневно в два — три раза отвар из порошка корня дикой бузины. Кроме того ей делали в продолжение 8 дней ежедневно нижнее обертывание, каждый раз по часу. В следующее 10 дней она делала обертывания через день, а дальше — через 2 дня. Больная выздоровела через 3 недели.

Как я узнал потом, вода выделилась в громадном количестве в виде мочи.

Корень дикой бузины, значить, хорошее внутреннее средство при брюшной водянке, а розмарин — при водянке сердца и груди.

При водянке сердца самым лучшим наружным применением воды служит верхний и нижний компресс. Внутри следует принимать ежедневно 2 стакана розмаринового настоя.

У Георга, молодого еще человека, 36 лет, в течение 8 дней распухло сильнейшим образом все тело. Опухоль появились на голове, шее, руках и ногах, и под кожей появилось много воды. В продолжений 8 дней он ежедневно применял по 2 раза испанский плащ, в следующие 9 дней — только один раз в день, а в последние 10 дней — раз в 3 дня. „Я сделался настоящим испанцем“, шутил он, „климат, хоть и не совсем испанский, но все-таки помог мне. Я совершенно здоров“.

Нужно заметить что всякий, начинающий лечиться водой от этой болезни, может легко впасть в ошибку. При водянке не следует никогда применять воду в теплом виде, ни в виде паровых, ни в виде теплых ванн. Болезнь может благодаря этому сильно развиться, потому что теплая вода действует расслабляющим образом, а болезнь эта и заключается преимущественно в расслаблении и бездеятельности органов. Лучше всего применять самую холодную воду, но все-таки ею нужно пользоваться только по чьему-нибудь предписанию. При слабой крови и природное тепло слабо.

Один содержатель гостиницы, 50 лет, рассказывает следующее: „у меня распухло все тело. По мнению врача у меня водянка. Я уже принял внутрь немало средств, но состояние мое становится день ото дня все хуже. Левая нога, особенно бедренная часть ее сильно распухла, правая нога уже тоже начинает пухнуть; у меня сильная жажда; если я пью пиво, жажда усиливается, да и вода не помогает ничего. Должен ли я умереть, или мне еще можно помочь?“ Я посоветовал ему делать следующее:

- 1) ежедневно верхнее обливание колен.
- 2) еженедельно 3 раза короткое обертывание, для которого простыню нужно свернуть в 4-6 раз, продолжительностью в ½ часа;

- 3) каждую ночь холодное обмывание, встав с постели, не вытираясь, снова ложиться в постель, так нужно делать в течение 3 недель.

После этих 3-х недель он должен был делать следующее:

- 1) Ежедневно 3 полуванны, продолжительностью в 1 минуту;
- 2) Ежедневно три обливания спины;
- 3) два раза испанский плащ на ½ часа;
- 4) ежедневно выпивать чашку настоя полевого хвоща, который нужно кипятить 10 минут.

6 недель спустя больной совершенно выздоровел. К нему возвратился аппетит и силы, и он мог спать по ночам. Это сообщил мне больной через 3 месяца после излечения.

Страдания позвоночника.

У одного 16-летнего мальчика было искривление позвоночника. Долгое время лечили его врачи, но без всяких результатов. Они послали его в лечебницу, где на него накладывали всевозможные выпрямляющие повязки. Кончилось тем, что он должен был уйти из лечебницы на двух костылях. Врачи решили, что ему ничем больше нельзя помочь. Один из приятелей отца этого мальчика дал ему «мое водолечение». Отец начал делать своему сыну обмывания водой с уксусом это оказало на больного такое благотворное влияние, что он уж мог ходить, опираясь только на палку. Тогда его привезли ко мне в надежде, что здесь он окончательно будет излечен. Лечение продолжалось 17 дней. После этого больной ходил, как и всякий другой в его возрасте, если и не так твердо, то все-таки без палки и без всяких болей. Лечение заключалось в следующем: из грубого полотна был сделан жилет больной, смочив его в воде с отваром из овсяной соломы, надевал на себя; сверх мокрого жилета он покрывался сухим покрывалом, а поверх всего этого еще шерстяным одеялом. Все это оставлялось на всю ночь. Так делали сначала каждый вечер, а потом уж через день. Кроме того больному делали ежедневно два верхних обливания и одно обливание колен или он принимал полуванну и ходил по воде.

Дальнейшие применения (после этих 17 дней) состояли в следующем: Ежедневно две полуванны, два верхних обливания и один раз надевание вышеописанного жилета.

Глисты.

В человеческом теле может находиться много паразитов, которые ослабляют и делают больным организм, но из всех их больше всего вреда могут принести круглые и другие виды глистов. У детей их можно найти очень часто, и, если мать во время не заметит это, глисты эти могут причинить им много вреда. Они развиваются в кишечник, особенно при тяжелой мучной пище, главным образом, если питаться черным хлебом. Глисты обыкновенно спускаются вниз, но иногда поднимаются и вверх. Признаком их существования служит большой аппетит, неприятное ощущение и боль в области пупка. Главный же признак тот, что дети часто ковыряют в носу. У детей кроме того болезненный вид, потому что глисты лишают организм необходимого питания.

Средства против них следующие:

- 1) Разрезают луковицу и кладут ее на ночь в кружку воды. Утром выжимают хорошо кусочки лука и воду эту пьют натощак. Если пользоваться этим средством 3-4 дня, то глисты будут истреблены и удалены из тела.
- 2) Кипятить ложку меда в кружке воды и пьют эту жидкость. Глисты поглощают всю эту воду и если потом выпить чашку полынного настоя, что для глистов — яд, то он погибает и выходит.
- 3) Сильнее всего действует цытварное семя, семя растения, называющегося противоглистным (*Aspidium Filix mas. Sw.*), благодаря своему замечательному действию.