

SEBASTIAN KNEIPP

FARMACIA VERDE

miracolul vindecării bolilor



SEBASTIAN KNEIPP

FARMACIA VERDE



Miracolul vindecării bolilor

Editura "EDINTER"

Pagina 2 din 174

CUPRINS:

PREFAȚĂ	7
CUM SE NASC BOLILE.....	8
UMBLAREA DESCULT.....	16
PRECUVÂNTARE.....	22
INTRODUCERE.....	24
1. Ce este boala și din ce izvor comun se trag toate bolile?.....	26
2. Cum se face vindecarea?.....	26
3. În ce mod produce apa vindecarea?.....	27
4. De unde provine sensibilitatea generației de azi, de unde accesibilitatea atât de ușoară pentru orice boală, care până acum nu era cunoscută nici după nume?.....	27
PARTEA ÎNTÂI.....	29
.....	29
APLICAȚIUNILE APEI.....	29
GENERALITĂȚI.....	29
Mijloace de a-ți întări corpul.....	32
APLICAȚII DE APĂ.....	36
A) Compresele.....	36
B) Băile.....	40
C) Aburi.....	51
D) Turnări (Dușuri).....	54
E) Spălări.....	56
F) Înfășurări.....	58
G) Apa luată ca băutură.....	61
PARTEA A DOUA.....	63
FARMACIA.....	63
Tincturile sau extractele.....	63
Ceaiurile.....	63
Prafurile.....	64
REMEDII (LEACURI).....	65
Agaos (Caetus).....	65
Alaun (Piatra acră).....	65
Aloe (Sabur).....	65
Angelica.....	65
Anison (Anason mie).....	66
Anserina (Talpa găștii, Sorântitoare, Coadă racului).....	66
Arnica (Potbăl de munte).....	66
Bozul.....	66
Silur (Bureniță, Buruniță, Burueniță, Bureniță albă, Floare de ochi).....	66
Valeriana, Odolean.....	67
Menianța, Trifoiește (Trifoi de baltă, Trifoi de lac, Trifoi amar, Iarbă amară).....	67
Urzica (Urzică mare).....	67
Porumbă (Porumbă, Porumbea, porumbel, Scorombar, Spin).....	67
Altea (Nalbă-mare, Nalbă-albă).....	67
Coaja de stejar (Gorun).....	67
Gentiana (Ghințura).....	68
Fragile (Căpșuni, Pomniță).....	68
Feniculul (Anason mare, Anason dulce, Chimion de baltă, Chimion dulce, Cimbru de câmp, Mălură, Merasa, Secărea de grădină).....	68
Trigonela (Fenugrec).....	69
Ovăzul.....	69

Răsura (Măceș Cascadâr, Trandafir de câmp).....	69
Rășină sau boabe de tămâie.....	69
Socul.....	70
Mierea.....	70
Flori de tei.....	70
Nalba mică (Cașul popii, Nalbă de grădină).....	70
Uleiul de migdale.....	71
Izmă (Izmă piperată, Izmă de baltă, Izmă broștească, Mentă).....	71
Vâscul.....	71
Uleiul de cuișoare.....	71
Untdelemnul.....	71
Varza.....	72
Ciuboțica Cucului.....	72
Uleiul de lavandă (Levăntică, Lavandă).....	72
Ruta (Virmant).....	72
Rozmarinul.....	72
Ienupărul (Iniperă, Jneapăn).....	72
Pătlagina (Limba oii).....	73
Țintaura (Fierea pământului, Potroacă).....	73
Cicoarea.....	73
Pelinul.....	73
Coada calului (Barba ursului).....	74
Troscot.....	74
Jaleș (Sălvie, Salbie, Jale).....	74
Santalul.....	74
Flori de fân.....	75
Afinul.....	75
Astma.....	75
Respirația grea.....	75
Ochiul.....	76
Cataracta.....	76
Catarul de ochi.....	78
Abcese.....	79
Caria.....	80
Epilepsia.....	80
Urinarea în pat.....	82
Catarul (Guturaiul) bășicii (udului).....	82
Afecțiuni nervoase la bășică.....	83
Piatră la bășică.....	83
Vărsatul (Variola).....	84
Vărsături de sânge.....	85
Surgeri de sânge.....	87
Otrăvirea sângelui.....	88
Descompunerea sângelui.....	89
Hernia.....	89
Anghina, Crupul, Difteria și inflamația gâtului.....	91
Difteria.....	93
Holera.....	94
Holerina.....	95
Congestii.....	95
Inflamație în stomac.....	95
Catar de intestine, diaree, etc.....	96
Afecțiunea rectului.....	96
Respirația grea (Emfizem pulmonar).....	97

Un alt caz de emfizem.....	98
Scăderea forțelor.....	98
Inflamația (în general).....	98
Aprinderea, (inflamația) de plămâni și de stomac.....	99
Epilepsia.....	99
Frigurile.....	100
Bubulițe pe cap, spinare etc.....	103
Picioare reci.....	104
Picioare umflate.....	105
Răni la picioare.....	109
Boli de picioare.....	113
Aprindere de creieri.....	113
Boală de creieri.....	113
Apoplexie cerebrală.....	114
Alienația mintală.....	117
Gălbănarea.....	119
Reumatism articular cronic.....	119
Melancolia și alte asemenea boli.....	120
Umflături.....	120
Abcese, ulcere sau bube pe corp.....	122
Guta, Podagra.....	124
Gravela (Nisip și Piatră).....	126
Hemoroizii.....	129
Oprirea udului (Urinarea oprită).....	130
Răgușeala.....	131
Inima.....	131
Sciatică.....	136
Ipohondrie.....	137
Bătăături.....	138
Guturaiul.....	138
Cataruri (guturai) de piept, de bășică și de rinichi.....	141
Umflătură la genunchi.....	144
Umflături la oase.....	144
Colicile.....	145
Formarea de gaze în stomac și în canalul intestinal.....	145
Colică de vânturi.....	145
Scoartă pe cap.....	149
Dureri de cap.....	149
Dureri de cap nervoase.....	150
Convulsii.....	151
Cărcei.....	151
Varicele și hemoroizii.....	152
Râia.....	156
Crampe la stomac.....	157
Dureri de stomac.....	157
Dizenterie.....	159
Sleirea nervilor.....	160
Stările reumatice.....	160
Brânca (Erizipelul).....	162
Șira Spinării.....	163
Ataxia.....	163
Nebunia din beție.....	164
Scarlatina.....	164
NOTA.....	167

CEAIURI MEDICINALE - FORMULE - MODURI DE FOLOSIRE.....	168
Ceai Antibronșitic.....	168
Ceai Pectoral.....	168
Ceai sudorific.....	168
Ceai pentru gargară.....	168
Țigări antiastmatice.....	168
Ceai Antiastmatic.....	168
Ceai anticolitic.....	168
Ceai gastric.....	168
Ceai contra colicilor.....	169
Ceai contra colicilor pentru copii.....	169
Ceai Antidiareic.....	169
Ceai Laxativ.....	169
Pulbere laxativ-purgativ.....	169
Ceai laxativ-antihemoroidal.....	169
Ceai tonic aperitiv.....	169
Ceai împotriva tulburărilor cardiace.....	169
Ceai calmant.....	169
Ceai sedativ.....	170
Ceai Antireumatic.....	170
Ceai dietetic.....	170
Ceai diuretic.....	170
Ceai hepatic.....	170
Ceai depurativ.....	170
Aromatizant pentru băi.....	170

PREFAȚĂ

TESTAMENTUL MEU DE PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP

Este un obicei ca, oricine și-a agonisit ceva în viață sau a făcut vreo lucrare însemnată, să poarte de grijă ca această lucrare sau avere să reziste în viitor, să fie apreciată și să ajungă în mâini bune, să fie folosită și, în acest scop, el își face *Testamentul*.

În cursul anilor din urmă am scris câteva cărți cu un conținut diferit. Nu le-am scris pentru mine, ci pentru omenire, și anume pentru aceia care sunt încercați de suferințe și nevoi de tot felul. Le-am scris într-o limbă cât se poate de simplă și de nepretențioasă pentru ca oricine să le înțeleagă și să-și poată alege ceea ce-i poate fi de folos. Înainte de toate voiam să dau reguli pentru viață și indicații cum să poată cineva să se ajute la nevoie. Toată năzuința mea a fost îndreptată spre a înfățișa și explica ceea ce Creatorul ne oferă prin ape și prin buruieni.

Ceea ce doresc însă, înainte de toate, este ca metoda mea să rămână nefalsificată. Cui nu-i ajung apa și buruienile pentru tratarea bolnavilor, acela dovedește că nu cunoaște bine aceste medicamente, ceea ce mi-au confirmat, fără excepție, și cei mai eminenti hidroterapiști. Dovada că apa și buruienile sunt de ajuns, sunt miile de bolnavi care, părăsiți de toți medicii, și-au găsit și-și găsesc încă și acum alinare sau vindecare deplină. Bineînțeles, că, în contra morții, nu s-a inventat nicio buruienă, și nici apa n-are vreun privilegiu în această privință.

Fie ca acțiunea mea, pe care, la drept vorbind, n-am căutat-o, ci mi-a fost oarecum impusă, să se bucure de binecuvântarea Aceluia care m-a condus pe această cale și care este și călăuza noastră pe mult întortocheatele cărări ale vieții omenești.

Autorul

Wörishofen

CUM SE NASC BOLILE

DIN OPERA

TESTAMENTUL MEU

Vorbind mai sus despre corpul omenesc, am zis că el este unul din cele mai admirabile produse câte au ieșit din mana Creatorului ceresc. O repet și susțin că corpul omenesc este o minune în toate părțile lui, de la cel mai mic vas și până la cel mai mare os. Pe cât, însă, este de admirabilă frumoasa armonie a diferitelor părți, pe atât de ușor unele părți ale corpului se pot vătăma, astfel încât ele să nu mai fie așa cum trebuie să fie și, prin urmare, să nu-și mai poată împlini nici funcțiunea lor în modul cel mai exact. Dacă starea aceasta, adică dacă un asemenea deranjament s-a ivit în unele părți ale corpului s-au în corpul întreg, atunci zicem că corpul este bolnav. Asemenea stări bolnăvicioase se pot naște pe tot corpul omenesc în multe și diferite moduri; deci se pot număra și multe boli. Sângele circulă prin canale mari și mici în tot corpul și alimentează atât corpul întreg, cât și fiecare din părțile lui. Corpul întreg trăiește prin sânge, din care este compus. Când privim cu luare aminte unele vase de sânge, mari sau mici, trebuie să ne întrebăm neapărat cum e cu puțință ca prin vinișoarele acestea sângele să circule în tot corpul, fără ca să se întâmple adesea turburări, cum se și întâmplă în realitate. Dacă undeva, în vreo vână, ceva împiedică circulația sângelui, se produce o îngrămadire a sângelui. Aceste îngrămădiri ale sângelui pot fi cauza multor boli ușoare sau grave; ele pot fi și un început care mai târziu să cauzeze moartea.

Aceste aglomerațiuni de sânge pot fi diferite, mici sau mari, încât bietul om devine nu numai bolnav, dar și incapabil de a-și exercita meseria sau vreo altă ocupație. Câți nu mor de apoplexie! Începutul l-au făcut cele mai mici aglomerațiuni de sânge. Dacă există îngrămadiri de sânge în diferite părți ale corpului, atunci sângele rămâne ca ticsit și nu merge nici, înainte, nici înapoi cum trebuie: în asemenea locuri se ivește de obicei o căldură mare, din cauza strângerii unei cantități de sânge peste măsură de mare; către acest punct sângele afluează mai mult și consecința inevitabilă va fi dezvoltarea unei boli. Dacă într-un corp se formează mai multe îngrămadiri mari sau mici de sânge, atunci suferă și alte părți ale corpului, care devin anemice, adică lipsite de sânge suficient. Într-un loc se produce supraabundență, în celălalt lipsă. Astfel, cineva poate să aibe dureri de cap din cauza unei îngrămadiri mari de sânge în cap. Un altul are dureri de cap fiindcă unele locuri în capul lui sunt deja lipsite de sânge. Iar altcineva are dureri groaznice la un picior sau la amândouă. Și aici cauza e îngrămadirea sângelui. Altul iarăși suferă de picioare, se vaită de dureri mari; picioarele îi sunt subțiri de tot, fără putere, fără căldură, așadar fără de sânge; de aici durerile. Altul simte presiuni mari la piept sau dureri de abdomen; sângele afluează când spre piept și-l îmbolnăvește, când spre abdomen și produce același lucru. Cine e în stare să enumere toate bolile ce se pot naște din tulburare în circulația sângelui?

Sângele se formează din substanțele nutritive care se dau corpului. Dacă corpul capătă numai substanțe nutritive sănătoase și puternice, atunci putem dobândi un sânge sănătos. Dacă, însă, corpul capătă multe substanțe de hrană care nu-i sunt prielnice, substanțe care nu convin unui sânge bun și care, totuși, nu pot fi îndepărtate de natură, atunci sângele nu poate fi bun. De exemplu, alcoolul este mult mai vătămător decât folositor organismului și acesta nu poate trage nici un folos dintr-însul.

Dacă însă se consumă alcool, intră și alcoolul în sânge. Dacă luăm un medicament care conține otravă, atunci, prin faptul că am introdus acea dozie în interiorul nostru, otrava se introduce și ea în sânge; tot astfel se poate introduce în

organism, prin mâncare și băutură, câte ceva care îmbolnăvește sângele și de aici iarăși se pot naște foarte multe boli pe care anevoie ar putea cineva să le enumere. Așadar se recomandă fiecăruia să fie cu luare aminte în ceea ce privește mâncarea și băutura, pentru ca să nu-i strice sângele și să nu-i vătămăze organismul; dacă aceste cerințe nu se satisfac totdeauna, atunci omu nu numai că devine bolnăvicios sau bolnav, ci se poate ruina tot organismul. Câți nu mor din cauză că beau prea mult alcool, bând peste măsură vin, rachiu sau bere! Astfel se întâmplă cu consumarea excesivă de acide, prin diferite soiuri de oțet sau și prin mezeluri și prăjituri fine și artificiale, care toate sunt în stare să provoace consecințele cele mai triste în corpul omenesc.

Precum sângele din vine caută să circule în toate direcțiile, tot astfel tind să circule și sucurile din micile canale, și după cum există aglomerațiuni în sânge, tot așa de lesne, ba poate și mai lesne, pot exista aglomerațiuni ale sucurilor. Precum sângele poate fi sănătos sau bolnav, tot așa se pot îmbolnăvi și sucurile, mai ales cele aglomerate mai cu deosebire când hrana nu e sănătoasă, ci mai mult vătămătoare adică conținând substanțe care îmbolnăvesc sucurile și sângele. Ce altceva este hidropica decât o îmbolnăvire a sucurilor, care se dizolvă în sare sau în apă?

Oare nu se întâmplă adesea la unii că, fără o cauză deosebită, se sufocă deodată, chiar așa, din senin? Emanațiunile arată că sudoarea exalată de sucuri este scârboasă și bolnăvicioasă, și însuși bolnavul de la care vine sudoarea poate să spună cum îi era înainte de a fi izbucnit sudoarea și cum este după ce a încetat de a mai asuda. Cât de ușor se poate întâmpla ca să se afle substanțe bolnăvicioase în aer, și cât de lesne se pot introduce în organism, prin respirarea aerului, odată cu corpurile bune, și unele rele, care să producă devastări! Lumina are cea mai bună acțiune asupra corpului și dacă corpul are prea multă lipsă de lumină, aceasta poate să-i fie vătămătoare și să-l îmbolnăvească mai mult sau mai puțin. Cea mai bună dovadă ne-o dau plantele, care cresc în dosul casei sau la umbră; ele sunt bolnave fiindcă le lipsește lumina întreagă și fiindcă adesea n-au nici aer curat. Că răceala și căldura pot să vătămă, o știe oricine; gândiți-vă numai cât e de mare numărul acelor care au murit înghețați și câți nu și-au pierdut viața în urma insolatiilor, adică loviți de arșița soarelui! Tot așa se poate ca, în proporții mai mici, frigul și căldura să aibă o acțiune defavorabilă corpului și să îmbolnăvească diferite părți ale corpului sau corpul întreg.

Sunt unele boli care pot fi și moștenite. Precum copiii se aseamănă părinților la chip, prin moștenire, tot așa și calitățile bune și rele ale părinților pot trece asupra copiilor. De câte ori, vorbindu-se de un defect oarecare al vreunei persoane, nu se zice: "Apoi de, că doar are cui să semene", adică: cutare sau cutare a moștenit cutare defect de la părinții săi. De ce dar să nu poată transmite și bolile de la părinți la copii? Dacă părinții au sânge bolnav și sucuri bolnave, atunci nici nu se poate ca și copiii să nu aibă un sânge stricat sau sucuri stricate. Astfel de ființe, care încă din naștere aduc, ca un patrimoniu, sânge stricat și sucuri stricate, nici că pot avea altă perspectivă decât aceea că ei pot avea diferite boli. În viață, se pot observa mii și mii de cazuri de acestea, adică, copiii unor părinți bolnavi sunt și ei bolnavi. Așadar, unii oameni se pot naște cu boli moștenite de la părinții lor.

De am putea vedea cu ochii noștri tot ceea ce se află în aer, tot ce se mișcă și trăiește într-însul, cât de multe și varii substanțe, invizibile pentru ochii noștri, plutesc în aer, ca niște nori ușori, atunci am zice: "Toate lucrurile acestea nu sunt fără influență asupra sistemului corpului nostru, dacă le introducem în noi prin respirație. Dacă cineva fumează într-o odaie o țigară proastă, atunci nu miroase oare urât în toată odaia și nu se strică oare aerul prin acea singură țigară? După ce a dispărut fumul și când nu se mai poate vedea nici o urmă, tot a mai rămas în aerul odăii răutatea ce se găsea în furnul de țigară. Cine șade mult într-un loc unde aerul e nesănătos, acela își va pierde în curând culoarea rumenă și sănătoasă și va căpăta

o față bolnăvicioasă. Este admis de știință că acelaș aer, care a fost respirat de trei ori, este deja puțin otrăvitor; putem să ne închipuim dar cât de otrăvitor este aerul dintr-o cameră, când a fost respirat de mai multe ori. Nu trebuie să se mire cineva că, adeseori, în asemenea cazuri, se ivesc boli.

Cine se va îndoi dar despre acest lucru, că exalațiile unor oameni bolnăvicioși, ba adesea chiar grav bolnavi, pot deveni vătămătoare și pentru alții, care sunt siliți să respire, pe lângă asemenea bolnavi, aer stricat? Și astfel unele boli se pot transmite prin respirația sau exalațiunea bolnavului și asupra unui alt corp, adică să-l molipsească.

Un corp sănătos și robust nu lasă să se dezvolte și să crească asemenea lucru de nimic; într-un astfel de corp așa ceva se consumă, cum se distruge fumul în aer când pătrunde într-însul. Naturile slăbite însă sunt mai susceptibile, și deci mai accesibile, mai cu seamă atunci când în organism există și germenii care se unesc cu germenii boalei. Există mai multe boli care sunt cunoscute ca foarte molipsitoare, de exemplu: holera, dizenteria, vărsatul și altele. Cauza este, după convingerea mea, că au o materie mult mai otrăvitoare și pot pătrunde mult mai ușor în organism pentru a-și exercita puterea lor distrugătoare. Trebuie, însă, să existe și în corpul omenesc o oarecare susceptibilitate sau predispoziție; căci sunt exemple că mulți oameni au rămas cu totul neatinși în vreme de epidemie, când bătău cu cea mai mare furie asemenea boli, din cele mai molipsitoare. În anul 1885, din cauza holerei, s-a interzis în modul cel mai riguros să se mănânce castraveți. Un servitor dintr-o mănăstire, căruia îi placeau foarte mult castraveții, făcu încercarea de a nu mânca aproape nimic altceva decât castraveți, fiindcă erau foarte ieftini și pentru a vedea dacă într-adevar erau vătămători. Dar nici castraveții nici holera, nu l-au vătămat. Frica, neliniștea și spaima predispun firea noastră la boli molipsitoare; se poate zice că ele ne conduc direct la boală. Organismul omenesc suferă desigur mai mult din cauza locuințelor nesănătoase și din cauza exalațiilor insalubre ale pământului și ale unor terenuri mocirloase și necurate, pe care se strânge apă stătătoare. Adeseori mai ales primăvara și toamna, putem vedea deasupra unor asemenea terenuri ridicându-se exalațiile ca o ceață; aceste exalații desigur, nu pot fi sănătoase ca cele de pe un munte stâncos. Este deci de cea mai mare necesitate ca să se aerisească bine casele, ca terenul pe care e clădită o casă să nu fie igrasios ca nicăieri să nu se strângă apa murdară și împrăștiată, în care să se poată dezvolta germenii unor boli.

Multe și diferite articole de modă sunt, de asemenea, cauze de boală și ruină pentru firea noastră. Este moda în ziua de azi de a se purta tocuri înalte la ghețe și la pantofi. Dacă compară cineva piciorul omenesc, așa cum l-a făcut Dumnezeu, cu o încălțăminte modernă nici n-ar putea să creadă că este cu puțință a se fabrica un asemenea înveliș pentru protecția piciorului. De obicei gheata e ascuțită la vârf și cele cinci degete ale piciorului sunt strânse în vârful gheții, așa încât nici unul, nu se poate dezvolta cum trebuie. Dar tot ce nu se dezvoltă bine este bolnav și nu va face serviciul ce poate să-l facă partea sănătoasă.

Tocurile înalte sunt cauza care silește pe om să ridice picioarele foarte sus când umblă, căci altminteră se împiedică sau se poticnește mereu. Aceasta cauzează la fiecare pas o izbitură puternică pe gleznă, izbitură deopotrivă vătămătoare osului, vaselor și vinelor. Dovezile se găsesc cu sutele. Fiindcă gheata este așa de nefirească față de picior, ea trebuie să fie strânsă bine, fie cu o cataramă fie cu un șiret sau cu gumilastic căci altfel nici n-ar putea cineva să umble. De câte ori picioarele nu se distrug cu o asemenea încălțăminte! Și apoi într-un picior strâns într-o asemenea cioră, nici nu poate să pătrundă sângele, și sângele care a pătruns nu mai iese. Așadar se împiedică schimbul materiei și, încetul cu încetul sângele se oprește; la aceasta se mai adaugă că piciorul nu este hrănit cum se cuvine, și nici nu mai trebuie să ne întrebăm care este cauza că picioarele ne refuză serviciul. O asemenea ființă este, sărmana, o victimă a modei și suferă și

consecințele ei. De aceea atâtea persoane se plâng de dureri la călcâie și au talpa piciorului afectată, cu răni care se deschid și care apoi rar se mai vindecă.

Se întâmplă adesea să vedem că atât unii dintre țărani, dar mai ales boierii, țin foarte mult la cai frumoși, care să aibă statura cea mai frumoasă și pe cât se face mult în agricultură pentru a se obține rezultate frumoase. Dar niciodată n-am văzut moda proastă de a se pune unui cal pe după talie o cuită, care să-l strângă pentru a-l face să aibă o statură frumoasă; dacă vreun țăran sau vreun boier ar face vreodată așa ceva, atunci amândoi ar fi socotiți niște nebuni.

Dar ceea ce nu cuităză cineva să facă unui cal, o fac femeile cu propriul lor corp. Bustul capătă o cuită sau, cum se mai numește bazaconia asta, un corset, prin care pieptul și talia sunt strânse atât de tare, încât femeile abia se pot îndoi, ba câteodată chiar abia mai pot respira. Aceasta nu poate avea decât urmările cele mai rele. Sângele trebuie să nutrească și să încălzească toate părțile corpului; de aceea sângele este condus neîntrerupt prin vase în toate direcțiunile. Vasele se află, parte aproape de suprafață, parte și mai adânc și, când corpul este strâns, e cu neputință ca această parte a corpului strânsă cu putere în corset, să fie nutrită cu sânge așa după cum cere trebuința. Odată însă ce o parte din corp nu este bine întreținută, începe să se vestejească. Prin strângerea cu corsetul, corpul este împiedicat de a-i putea căpăta întinderea trebuincioasă.

Corpului nu trebuie să i se pună nici o piedică; el trebuie să fie liber așa după cum prescrie legea naturii. Cât sunt de moi oasele tinere! Printr-o îndoire continuă, li se poate da într-adevăr o formă încât corpul să devină mult mai îngust decât s-ar cuveni după predispoziția lui. Fiind lipsit de sângele trebuincios dezvoltării și mai punându-i-se piedici și întinderii de care are nevoie, rămâne în corp o oarecare slăbiciune și această slăbiciune, se răzbună după câțiva ani. Am cunoscut niște domnișoare care ce e drept, erau niște exemplare perfect de bine reușite după jurnalele de modă, dar dacă le cădea ceva din mână pe jos, nu erau în stare să se aplece repede pentru a ridica obiectul căutat. De ce? — Fiindcă corpul nu le mai putea susține. O asemenea slăbiciune îmbătrânește pe om înainte de vreme, îl face șubred și aduce tot felul de dureri. Pentru o viață casnică normală asemenea ființe degenerate nu sunt cătuși de puțin potrivite. Dacă aș fi legislator, aș face o lege ca toate fetele care au purtat corset, să nu aibă dreptul de a se căsători niciodată; aceasta din considerație pentru nefericiții urmași care nu pot fi decât piperniciți și mai mult șubrezi, decât sănătoși și voinici; ba uneori se nasc chiar înainte de timp sau morți, fiindcă n-au avut parte de un loc îndestulător pentru dezvoltarea lor.

Lunea se miră și se plânge că boierii cei mari au copii slabi, nervoși, mai mult cu paloarea morții decât cu culoarea rumenă pe obraz; la mulți poate să fie de vină creșterea, dar adeseori cauza este faptul că mamele au fost victimele modei și ale corsetului. Cine nu se terne de bolile de ficat! Și ferice de acela care are un ficat bun, dezvoltat și sănătos! Dar tocmai din cauza corsetului este cu totul imposibil ca ficatul să se poată dezvolta bine. Un medic m-a asigurat că autopsiile făcute unor femei care purtau corset au demonstrat că ficatul fusese redus, din cauza presiunii, la proporțiile unui simplu crâmpei veșted, adesea tăiat în două și într-o stare absolut mizerabilă.

Corsetul exercită o presiune asupra organelor abdomenului, care, tescuite astfel, sunt împinse în jos. Cum voiți dar ca, în asemenea condiții, să mai poată avea loc o circulație normală a sângelui? O cantitate mare de sânge se îmbâcsește, și încetul cu încetul se formează niște, escrescențe care trebuie înlăturate prin cuțitul chirurgului sau care adesea, nici nu mai pot fi operate și aduc moartea cu siguranță! Un medic, care are o clientelă întinsă m-a asigurat că nu se poate descrie cât de mult ruinează corsetul abdomenul și cât de mare e numărul operațiilor, a căror cauză determinantă este numai corsetul. Prin moda asta nenorocită întreg abdomenul poate deveni o tortură pentru om.

Acțiunea lui vătămătoare însă nu se întinde numai asupra abdomenului, ci și asupra bustului. Când sângele nu poate fi întrebuințat pentru dezvoltarea corpului, fiindcă i se taie prea mult drumul pe unde trebuie să circule, atunci el, în parte, pătrunde în piept, dar mai ales în cap. Cu cât picioarele sunt mai reci, fiindcă sângele nu poate să ajunga jos, cu atât mai mare e căldura la cap și cu atât mai violente sunt durerile de cap. În rezumat, corsetul împiedică dezvoltarea trebuincioasă și puterea deplină a naturii nu-și exercită niciodată acțiunea; el zdruncină sănătatea, îmbătrânește și ruinează pe om înainte de vreme și cauzează o viață plină de suferințe. Numai niște părinți buni de familie și mame înțelepte sunt în stare să aducă un remediu acestui rău. Cunosc un părinte care este un model în toate privințele. El auzise de corset și de consecințele lui. Fiica sa își procurase în secret un corset, pentru a-l purta duminicile și în zilele de sărbătoare. Când tatăl observă că fata lui, după toate aparențele, purta un asemenea instrument de tortură, luă o frânghie, îi făcu câteva noduri și trase fetei o sfântă de bătaie, până ce se rugă, în genunchi, să o ierte și făgădui solemn, că în toată viața ei, nu-l va mai purta. Bine i-a făcut!

Fularele pe care unii obișnuiesc să le poarte, sunt de asemenea o cauză de a predispute gâtul la răceală, fiindcă îl fac foarte sensibil, pe când omul e dator să caute întotdeauna a se deprinde cu asprimile temperaturii; inflamațiile de gât, guturaiurile etc., se datoresc, în mare parte, obișnuinței de a se lega la gât cu asemenea fulare.

O altă metodă defectuoasă este astăzi aceea de a purta gulere artificiale, drepte și tari, în care gâtul stă închis foarte incomod și care te silesc să ții capul în linie dreaptă. Trebuie să ne gândim că de partea dreaptă și de partea stângă a gâtului se află, aproape cu totul la suprafață, o vână principală care merge la cap, și că sângele fiind comprimat astfel, nu mai poate să pătrundă cu ușurință în cap, și că, ajuns în cap, formează ușor stagnări și aglomerații. Prin această comprimare se mai produce și neajunsul că gâtul devine prea sensibil la schimbările de temperatură, se învață cu căldură și, cum dă de frig, este expus la diferite boli. Gâtul trebuie să fie cât se poate de liber și deschis, încât transpirația să nu fie tulburată iar aerul rece să oțelească întotdeauna organele, să le învețe cu frigul, cu asprimile temperaturii.

Precum multe din cele ce se petrec în lume par ușor de înțeles, tot așa sunt și foarte multe lucruri pe care nu le poate înțelege oricine. Din categoria acestor din urmă fac parte și mănușile în casă, în salon, la căldura focului sau pe arșița soarelui. Măinile unor astfel de oameni sunt veștede, slabe, moi ca aluatul, jilave, rareori calde; chiar și vara sunt reci, necum iarna! Este adevărat că mâinile unor astfel de oameni nu se încălzesc niciodată. Transpirația lor este împiedicată fiindcă este absorbită numai de mănuși. Ceea ce, însă, este respins de natură începe a putrezi. Fiindcă mâinile sunt de obicei reci, nu sunt nici nutrite cum se cuvine, de aceea nici nu sunt dezvoltate pe deplin. Dar era cât pe aci să uit: dacă sănătatea șubrezită este de bon-ton, dacă pipernicirea fizică face parte din modă, atunci n-am nimic împotriva! Este adevărat că nu mă pot pronunța în privința plăcerilor, ce le procură mănușile celor care le poartă, căci eu, în viața mea, n-am purtat niciodată mănuși; dar, totuși, am fost totdeauna mulțumit, fiindcă n-am niciodată mâini reci, pentru că mâinile sunt mai curate, fără mănuși decât dacă aş purta mănuși și pentru că cu mâinile mele pot lucra oricum vreau.

Un rău de căpetenie este răsfățarea corpului. Să privim copacii de la marginea unei păduri, cum înfruntă ei toate furtunile posibile, cu o tărie viguroasă și aproape invincibilă! Dacă comparăm acești copaci cu cei din mijlocul pădurii, ni se înfățișează o deosebire enormă. De se face o rariște sau o deschizătură în mijlocul pădurii, prin faptul că se taie parte din copaci, atunci copacii care stau acolo sunt în parte smulși, în parte frânți, fiindcă au crescut apărați contra vântului și la adăpostul furtunilor. Trunchiul, însă, de la marginea pădurii au crescut sub furtuni; își au

rădăcinile înfipite atât de adânc, încât nicio furtună nu-i poate smulge și au o tărie atât de mare, încât înfruntă orice intemperii.

Aceste exemple ilustrează perfect de bine pe omul moleșit sau răsfățat, și pe omul oțelit, adică pe cel deprins cu asprimele intemperiilor.

Câte mii de oameni nu sunt totdeauna bolnavi, nu se simt niciodată bine și sănătoși și cu toate acestea poate că, la cei mai mulți, toate părțile corpului sunt bune și numai moleșirea este de vină că ei cedează furtunilor ce s-au năpustit asupra lor. Cred că nu greșesc dacă numesc epoca actuală, epoca răsfățării; căci niciodată vârsta medie a vieții omenești n-a scăzut la un nivel așa de jos ca acum. Unde acum câțiva ani durata medie a vieții era încă de 34 ani, acum nu mai e decât de 28. Incontestabil că moleșirea, răsfățarea este una din cauzele principale că neamul nostru nu mai suportă nimic și suferă o înfrângere la sunarea celei mai mici furtuni. Aș vrea să știu ce boală nu poate să pătrundă ușor într-un organism moleșit, pe când o fire oțelită nu se sinchisește câtuși de puțin de așa ceva. Eu susțin că răsfățarea deschide ușile și porțile pentru multe boli. Câte rele nu cauzează oare guturaiurile? Mulți oameni răsfățati au guturai mai tot anul, fiind scutiți de el cel mult 6-8 săptămâni pe an. Omul oțelit, însă este scăpat de guturai și, chiar dacă capătă vreunul, apoi scapă numai decât de el.

Iar guturaiurile continue ruinează organismul! De obicei, astfel de oameni n-au poftă de mâncare și de aceea au un corp șubred. Părțile atacate de guturai se ofilesc și se prăpădesc; în sfârșit, lucrurile merg astfel după cum mi-a spus un medic inteligent: "Din guturai se pot naște tot felul de boli posibile, care răpun viața omului". Cum merge cu guturaiul, tot așa merge și cu alte boli. Am ferma convingere că moștenirea deschide drumul la multe boli și poate îmbolnăvi multe părți ale corpului; cine nu este oțelit, prin obișnuință, în contra asprimilor de tot felul, acela nu va putea niciodată să-și vadă în mod normal de afacerile sau de serviciul său, nu va putea să-și exercite profesiunea cu zel și stăruință și va deveni, din contra, din ce în ce mai nedestoinic. Astfel, a venit odată la mine un tânăr preot, într-o mizerie nespusă; el nu mai putea să ocupe vreun post, n-avea deloc mijloace de existență, nu putea să lucreze, dar nici nu putea să moară; să fie nenorocit: - iată tot ceea ce putea. Bogăția lui principală erau foarte multe haine, pe care le târa pe dânsul, în colindările lui dintr-un oraș într-altul. Avea trei perechi de izmene de lână și două cămăși de flanelă, și astfel era înfășurat de la cap până la picioare, nu știa să facă altceva decât să se vaiete și să geamă despre mizaria lui nemărginită. Spiritul îi era abătut, corpul îi era incapabil de muncă. Altminterea avea organe sănătoase. Când fu dezbrăcat rând pe rând de hainele lui de lână și, după ce organismul fu dedat la frig și ajunse până a nu mai purta decât cea mai simplă îmbrăcăminte naturală, omul nostru se însănătoși fizicește și moralicește, se reîntoarse cu curaj și încredere la sacerdoția sa, își continuă în mod rațional oțelirea corporală și după doi ani ajunse profesor, și ocupă și acum acest post într-un mod care îi face onoare. Așadar, în starea de răsfățare de mai nainte nu era bun nici de dascăl sau de diacon dar, oțelit fizicește, este apt pentru o catedră. Cum ajunsesse el la acea moleșire? Căpătând un guturai, el chemă un medic și, după ce s-a tratat mai mult timp cu medicamente, capătă crampe. Pe lângă crampe se mai adaugă o nervozitate extremă și o melancolie profundă, așa că bietul om era într-o stare desperată; cel mai mic lucru îi provoacă cea mai mare tulburare, cea mai grozavă agitare. Acum el este liniștea și moderația în persoană, un adevărat om de rațiune. E nemărginit numărul acelor care, prin răsfățare și moleșire, s-au îmbolnăvit și s-au făcut incapabili pentru profesiunea lor, și acu, într-adevăr, ar fi timpul, ca omenirea să se decidă la un regim mai aspru și mai viguros, vreau să zic: la o viață mai puțin moleșitoare din toate punctele de vedere; este timpul să ne punem serios pe lucru în sensul acestei reforme igienice, pentru ca viitorimea, să nu poată să zică: în epoca aceasta, vârsta medie a vieții omenești a scăzut la nivelul absolut cel mai de jos și nimeni nu caută să-l ridice. Dacă aș avea înaintea mea pe toți acei care, printr-un regim aspru, au

ajuns din starea cea mai moleșită și mai bolnăvicioasă la starea cea mai fericită, cât de mare ar fi numărul lor! Așadar, oțelirea corporală este necesară pentru sănătate și viață lungă, iar răsfățarea ne aduce multe boli, multe mizerii și prea ușor o moarte timpurie.

Este un proverb care zice: tot ce e prea mult, strică. Dacă răsfățătura este un rău prea mare, ce dă naștere la atâtea boli, apoi și frigul poate fi vătămător firii omenești și cauza bolii, suferințe, nenorociri. Corpul are trebuință, de a fi apărat de căldură, iarna de frig. Dacă coțofana ar fi îmbrăcată iarna în fracul său de vară, atunci n-ar putea să suporte frigul. Tocmai așa este și cu animalele din pădure, așa e și cu omul. Îi trebuie haina ușoară de vară, îi trebuie plapuma de iarnă; dar măsura și cumpătul trebuie să domnească în toate privințele.

O boală care se întâmplă foarte des și supără rău pe oameni este râia. Boala asta am cunoscut-o deja în copilăria mea, fiindcă răposaii mei părinți - Dumnezeu să-i ierte! - cunoșteau o alifie cu care se vindeca râia. Luau rachiu, floare de pucioasă și, mi se pare, și untură de porc; poate că mai adăugau ceva. Cu o asemenea alifie frecau pe cei molipsiți de râie; de obicei, această frecare nu trebuia repetată des, pentru ca vindecarea să se producă. Dar de multe ori se întâmpla ca râia să apară din nou. Acest tratament, după părerea mea, este nepotrivit și foarte periculos, căci râia nu este altceva decât un parazit viu, care-și caută locuința și existența în pielea omului, ca o cârțiță în pământ. Ei bine, printr-o astfel de alifie, care răspândește un miros urât și foarte puternic, acești paraziți pătrund mai adânc în piele, și cu timpul ies din nou la suprafață, sau se asfixiază acolo înăuntru și nu se pot elimina decât cu oarecare anevoință. Râia este ereditară și foarte molipsitoare, căci dacă cineva capătă vreo haină de la un asemenea bolnav, acești paraziți sunt transmiși prin haină, și așa se întâmplă și cu patul. Dacă cineva are râie vreme îndelungată, aceasta cauzează organismului tulburări enorme. Sucurile și sângele se strică, și omul bătut de această boală cade într-o slăbiciune extremă. Paraziții fiind într-un foarte mare număr, nu lasă bolnavului mai nici un moment de răgaz sau odihnă, și deci nenorocitului îi lipsește binefacerea somnului. Să se ferească oricine, în caz de râie; de medicații externe prin frecări, și să fie convins că alt mijloc eficace de vindecare nu există decât acela care constă în a scoate afară din organism acești paraziți, a-i elimina și a-i distruge. Mulți bolnavi de râie, care de altfel erau sănătoși-voinici s-au vindecat prin cura mea de apă, prin jumătăți de băi, mai ales prin diferite dușuri; înainte de toate, însă, prin dușul fulger. Încă acum 20 de ani am vindecat, în termenul cel mai scurt, mulți oameni atinși de râie, cu ajutorul unui săpun verde, comandat pentru ei la farmacie. Bolnavul se freca bine pe tot corpul cu acest săpun, lua o baie caldă de 30—32° și își spăla astfel de pe piele paraziții ieșiți la suprafață, atrași de căldură. Dar după această baie trebuie să se îmbrace rufe foarte curate, căci dacă se pun tot rufele și hainele vechi, omul se molipsește din nou, căci în aceste haine, dar mai ales în rufe, se află foarte mulți paraziți. Cel mult două băi, rareori trei, au produs o vindecare radicală. Râia este molipsitoare, întrucât paraziții trec, de pe haine sau paturi, pe alți oameni. Dacă râia, ca o ființă viețuitoare pătrunsă în organism, poate să producă atâtea stricăciuni, de ce să nu poată fi și în alte organisme paraziți analogi? La râie, acești paraziți se află în piele, și în corpul animalelor se pot afla paraziți analogi, și astfel pot să fie transmiși ușor oamenilor. Astfel nici trichinele nu sunt altceva decât niște ființe vii, care se nasc în organismul rămătorului sau care au pătruns în organismul lui și pot fi transmise apoi și corpului omenească. De aceea nici nu pot înțelege pe acei oameni - și numărul lor e destul de mare - care se hrănesc cu carne crudă: căci este incontestabil că trichinele au nimicit deja multe vieți omenești. Astfel și panglica (viermii tenia) este transmisă și, după cum s-a constatat mai ales prin carne de vacă crudă. Dacă viermele tenia a pătruns în ou, în stomac, oul este clocit se naște tenia, care se poate dezvolta până la o lungime de 10—20 metri. Că o asemenea panglică are o acțiune foarte dăunătoare asupra organismului, este ușor de înțeles, și este într-adevăr o mare

fericire că s-au găsit astăzi remedii care stârpesc panglica ușor și sigur. Nu mai mult decât acum 20—30 de ani stârpirea panglicii nu se putea obține decât prin remediile cele mai drastice (tari).

Dacă considerăm marele număr de boli de care organismul poate fi incomodat și ruinat, mai că ne vine să ne întrebăm: de unde să se ia atât de multe și atât de puternice remedii care să vindece toate aceste boli? Cât de bogată trebuie să fie farmacia în remedii pentru ca să poată combate bolile cu succes? Răspunsul este: Apa dată omului de Creator și plantele alese din regnul vegetal constituie mijlocul principal pentru a vindeca bolile și a însănătoși corpul bolnav. Acum se pune problema: cum trebuie să se întrebuințeze apa? ce plante trebuie să aleagă? și cum trebuie să se întrebuințeze? Când un corp este bolnav, atunci neapărat că s-au produs în el niște deranjamente sau tulburări care au compromis armonia; prin aceste tulburări s-au format germeni sau substanțe de boală, care au îmbolnăvit corpul sănătos, ori a primit ceva care de asemenea, a cauzat un deranjament în tot organismul și a fost dăunător sănătății. Dar orice s-ar fi întâmplat, remediile au rolul și misiunea de a dizolva și elimina substanțele de boală introduse sau produse în organism. Dizolvarea și eliminarea trebuie continuate până ce orice substanță de boală va fi fost dizolvată și eliminată și până ce se vor fi suprimat și deranjamentele care au îmbolnăvit corpul. Toate acestea trebuie să le îndeplinească apa și plantele. Pentru această lucrare există un mare număr de aplicații diferite care, însă, toate concură și tind spre o țintă comună: de a dizolva tot ce s-a îngrămădit undeva și s-a învârtos și de a înlătura încetul cu încetul orice tulburare ce se va fi produs undeva și a readuce organismul în starea cea mai bună. Dacă considerăm că sunt boli numeroase și diferite, atunci desigur că oricine va înțelege că apa și plantele trebuie să fie întrebuințate într-un mod diferit: când mai tare, când mai slab, când în mod general și când în mod local. În aceasta constă marea artă de a vindeca: nici prea puțin, nici prea mult și nici prea des: totul la timpul său. De aceea voi arăta, prin diferite exemple, cum poate cineva să vindece cu apă și cu plante atât boli ușoare, cât și grave.

UMBLAREA DESCULȚ

De obicei, în viața omenească, lucrului desăvârșit cel mai folositor, i se dă cea mai puțină importanță, i se atribuie valoarea absolut cea mai neînsemnată, și, adesea, nici nu este luat în băgare de seamă, ba chiar este ocolit. Umblarea desculț are o însemnătate atât de mare pentru natura omenească, încât, dacă fiecare i-ar recunoaște importanța, n-ar renunța niciodată cu desăvârșire de a umbla desculț.

Pentru a crește copii sănătoși, robuști și rezistenți, nu cred să existe vreun mijloc mai bun decât umblarea desculț. Ca și copilul, așa și unchișul va putea să-și mai aline soarta, prin umblarea desculț într-o grădină sau pe pietre ude. Și oricine ai fi tu, drag cititorule, nu neglija de a umbla din când în când desculț, timp de câteva minute! De nu poți s-o faci într-un loc deschis sau descoperit, poți s-o faci în locuința ta, sau în camera de dormit, înainte de culcare: întotdeauna vei simți efectele excelente ale umblării desculț. Fericit e omul care și-a desprins picioarele să reziste la orice temperatură; nefericit însă acela ale cărui picioare și al cărui corp sunt moleșite. Atât la omul sus pus cât și la cel clasa de jos, picioarele au menirea de a călca pe pământ, de a transporta corpul omenesc, fie pe pământ, fie pe dușumeaua cu care sunt pardosite odăile; și de și-ar oblogi cineva de zece ori picioarele, ele tot pe pământ vor sta. Picioarele, așadar, trebuie să suporte povara corpului întreg și de aceea este necesar ca să fie desprinse pentru a duce povara. Ce nenorocire când picioarele se prăpădesc, lucru ce se întâmplă atâtor mii de oameni! Umblatul desculț ne deprinde, mai mult decât orice, cu pământul și ne întărește nervii atât de mult, încât simțim cel mai mare bine când suntem în contact cu pământul. Cauza acestui fapt este că umblarea desculț conduce sângele jos și astfel picioarele sunt hrănite de sânge în modul cel mai prielnic. Omul care umblă desculț nu are niciodată picioare reci; prin urmare, ele au totdeauna sânge în abundență și sunt întotdeauna robuste. Dacă picioarele sunt bine hrănite, atunci se împiedică năvălirea sângelui în partea de sus a corpului. Dacă picioarele sunt fortificate și dacă circulația sângelui este normală, atunci nu prea se pot produce stagnări sau îngrămădiri de sânge. Dacă picioarele sunt adesea sau totdeauna reci, atunci, în cea mai mare parte, sunt lipsite de sânge, și sângele care a intrat odată într-însele nu se mai urcă sus; în modul acesta se nasc multe stagnări sau umflături; care sunt o nenorocire pentru picioare. Prin umblarea desculț nu numai că se reglează circulația sângelui și se întăresc picioarele dar se influențează asupra întregii părți de jos a corpului. Câți n-au venit la mine și s-au plâns de bășici! Dar printre ei nu se găsea nici măcar unul care să-și fi întărit nervii cum trebuie prin umblarea desculț; bolnavii mai sus pomeniți sunt numai oameni care nu mai cutează să dea cu piciorul de scândurile parchetului, fără a fi încălțați cu ghete sau ciorapi.

Din cauza moleșirii și a picioarelor reci, sângele pătrunde sus și frigul de la picioare are o acțiune și asupra abdomenului; astfel se nasc foarte ușor răceli și prin acestea, diferite cataruri ale bășicii, ale rinichilor și altele. Dacă abdomenul este moleșit, răsfățat, atunci el este supus la o mulțime de boli; bietul om nu mai poate lua destule măsuri de precauțiune: o bagatelă, și iată-l suferind de o altă boală. Așadar, picioarele, devenite rezistente prin umblarea desculț, întăresc și sprijină abdomenul; picioarele moleșite vatămă abdomenul prin diferite afecțiuni. Proba ne-o dau aplicările normale cu apă, căci tocmai catarurile bășicii și alte boli de asemenea natură în abdomen, se alină și se vindecă prin umblarea desculț, mai bine decât prin orice alt mijloc.

Dacă tuberculoșii în general, sunt moleșiți și dacă tuberculoza se naște în urma răcelii neglijate, ce rezultă de aci? Nimic mai mult și nimic mai puțin, decât că

această boală poate fi evitată tocmai prin întărirea nervilor. Și aci umblarea desculț este iarăși cel mai bun mijloc preventiv, căci prin aceasta se întărește organismul, și de aceea substanțele sau germenii bolii nu se mai pot dezvolta așa ușor; căci o natură robustă este și o natură rezistentă. Câte pustiiri nu cauzează adesea deranjamentele în circulația sângelui, mai ales la femei! Dar ele s-ar evita dacă picioarele ar fi deprinse, cum se cuvine, cu frigul, prin umblarea desculț, căci prin deprinderea picioarelor cu frigul, adică prin întărirea nervilor cu ajutorul umblării desculț și abdomenul ar fi pus în cea mai bună stare posibilă! Tocmai femeilor dar trebuie să le recomand umblarea desculțe, din mica lor copilărie și până la vârsta cea mai înaintată, lor chiar mai mult decât bărbaților. Dacă femeile au picioare răsfățate și un abdomen răsfățat, moleșit, atunci sunt supuse la fel de fel de neajunsuri și suferințe. Câte nu suferă de presiuni la piept, de presiuni la inimă, deși bustul este cu desăvârșire în bună ordine! Cauza este aceasta: dacă abdomenul e moleșit, răsfățat, atunci sângele pătrunde mai mult în piept, și de aci provin multe afecțiuni. Dacă se practică însă exercițiul umblării desculț, atunci sângele condus din abdomen la picioare, va fi condus și din piept în abdomen și de aici iarăși la picioare.

Astfel, o fată ca de vreo 24 de ani i s-a plâns că avea întotdeauna presiuni la piept, încât nu putea să lucreze. Am sfătuit-o să umble desculță cel puțin de două ori pe zi, câte o jumătate de ceas, sau să umble în apă de două ori pe zi, câte trei minute. După patru săptămâni era restabilită cu desăvârșire și zicea că presiunile pe piept nu-i mai veneau decât atunci când picioarele îi erau reci.

Dacă afluxul sau năvălirea sângelui în plămâni este mare, cauzează dificultăți de respirație și dispoziție la tuse, atunci cauza iarăși va fi, mai ales, că picioarele și pânțele sunt prea moleșite, prea răsfățate, și de aceea determină un prea mare aflux de sânge înspre partea superioară a corpului. Umblarea desculț va regla circulația sângelui și va întări nervii, dădând corpul mai rezistent la boli. Câte mii și mii de oameni au mai totdeauna dureri de cap și au luat doctorii numeroase fără nici un folos! La întrebarea: *Cum vă sunt picioarele?* răspunsul este: *Totdeauna reci ca gheața!* Așadar a pătruns prea mult sânge în cap și cauzează dureri de cap. Un mare număr de oameni care suferă de dureri de cap, m-au asigurat că nimic nu le-a alinat durerile de cap, și în cele din urmă le-a suprimat cu desăvârșire, decât umblarea desculț. Să facă cineva încercarea să umble desculț pe drum sau prin iarbă. Chiar dacă n-ar avea dureri de cap, dar capul tot i-ar fi puțin cam îngreunat; va simți îndată atunci că se produce un aflux de sus în jos și tot capul se ușurează din ce în ce mai mult.

Astfel un domn mi-a scris că, timp de treizeci de ani și mai bine, a suferit de dureri de cap, și numai rareori a fost scutit de ele câte un ceas; a luat tot felul de doctorii, dar degeaba! A făcut atunci încercare de a umbla desculț, după cum recomand în cartea mea: "Cura de apă", și chiar la prima umblare desculț a simțit un efect favorabil, și astfel a continuat treptat-treptat, mai mult, și acum a scăpat cu desăvârșire de durerile de cap, lucru la care nici nu s-a așteptat. Dar numai nevoia l-a silit să recurgă la acest remediu al umblării desculț, căci toată familia lui i se împotrivise cu asprime, stăruind ca să nu-și șubrezească cu totul sănătatea umblând desculț.

Umblarea desculț mai are, indirect, o mare influență asupra stomacului, căci cu cât organismul e mai robust, cu atât și mașina întreagă umblă mai activ și mai puternic, și cu atât mai ușor stomacul va prepara ceea ce trebuie organismului. Astfel, umblarea desculț este și cel mai bun mijloc preventiv în contra diferitor boli, deoarece întărește nervii și reglează circulația sângelui. Căci cele dintâi cauze ale celor mai multe boli sunt veșnic moleșirea, răsfățarea corpului și deranjamentele în circulația sângelui.

Nu vedem oare cu ce dor așteaptă copiii de la țară reîntoarcerea primăverii, numai și numai fiindcă atunci pot umbla iarăși desculți? Se simt așa de comozi și de ușurați, aceasta le face atât de mult bine, încât desigur nici un copil n-ar încălța

ciorapi și ghete, dacă n-ar fi silit de părinți. Astfel copiii cresc și se fac mari, și astfel oamenii mai săracuți au umblat desculț toată vara și au încălțat ghete cel mult duminica, pentru a merge la biserică. Dar umblarea desculț nu e bună numai pentru cei de la țară, ci este și mai recomandabilă orășenilor. Funcționarul șade sau stă toată ziua în cancelarie; capul îi este cam amețit, îngreunat și tulburat, și bietul om aproape numără minutele când va putea să iasă din cancelarie, tocmai cum salahorii așteaptă să bată ceasul când vor putea să lase lucrul, aruncând atunci repede din mână ciocanul, mistria etc. Capul îi este greu; munca a tras mult sânge în cap, încât s-a înfierbântat de tot, pe când picioarele sunt reci ca ghiața. Ce ar fi mai bine pentru asemenea oameni decât să umble desculți un sfert de ceas, sau mai bine o jumătate de ceas? Slăbiciunea dispare iute; sângele s-ar retrage din cap și s-ar repartiza în toate părțile în mod prielnic, iar mișcarea n-ar putea decât să aibă o influență bună asupra corpului. Oboseala ar fi scoasă din picioare, cum scoate cineva un cui dintr-o scândură. Umblatul desculț trebuie, deci, să fie recomandat tuturor celor care sunt siliți să lucreze într-un local închis nu numai pentru ca să-și procure ușurare, ci pentru ca să prevină multe boli ce se ivesc foarte ușor cu această neactivitate a corpului, când spiritul se obosește prea mult, iar corpul prea puțin.

Ceea ce am zis aci despre funcționari se poate aplica la toți aceia care își petrec cea mai mare parte din vremea lor cu lucrul în casă sau la birou. Fiecare și-ar procura o mare alinare, dacă ar umbla ceva timp desculț.

Acum doi ani în Wörishofen, un medic militar, când a văzut și a auzit cât de mulți bolnavi laudau sistemul de a umbla desculț, asigurând fiecare că le-a făcut foarte bine și le-a cauzat o mare alinare, și după ce el însuși a umblat desculț, a zis, înainte de a pleca, aceste cuvinte: "Niciodată n-ar fi crezut că umblarea desculț ar putea să aibă o acțiune așa de bună: ea ușurează capul, întărește nervii, și, după ce a umblat desculț, omul se simte atât de odihnit, pe cât era mai înainte de obosit. Acasă, la regiment, voi face tot poibilul pentru ca soldații să poată și să fie siliți să umble desculți, spre a-și întări nervii". Acest medic avea foarte multă dreptate, căci dacă soldații sunt nevoiți să plece la manevre, atunci vai de pielea lor! Bietul militar se vede luat în bătaie de joc și făcut de ocară. Dar dacă are nervii întăriți și este în stare, din cauza asta, să suporte multe marșuri prelungite, sfârșește prin a deveni nesimțitor și cu desăvârșire rezistent la orice trudă și muncă. Dacă însă n-a practicat mai întâi întărirea nervilor și se sperie chiar numai când stă pe pământul gol, apoi la ce stare îl vor aduce marșurile forțate pe care, vrând-nevrând, e silit să le facă? Atunci se ruinează aproape de tot și, în cele din urmă, e taxat ca un nătafleț, picioarele se acoperă de bășici, mersul devine greu, ranița insuportabilă; într-un cuvânt, soldatul este adus într-o stare de mizerie fizică nespusă.

De câte ori nu s-a întâmplat că studenții și funcționari, care au fost luați în armată, și-au pierdut, în scurtă vreme, mai mult de jumătate din sănătatea și puterea lor! Am cunoscut câțiva inși, care nu s-au mai restabilit niciodată. Tocmai aceștia sunt dovada cea mai vădită că întărirea nervilor este o necesitate pentru orice profesiune.

Dacă picioarelor le lipsește îngrijirea trebuincioasă, atunci le lipsește și forța deplină, deoarece picioarele nu sunt exersate și nutrite cum trebuie. De aceea, ca oricărui om, trebuie să i se dea și soldatului ocazia de a-și întări nervii; și, pentru întărirea nervilor, primul și cel mai necesar lucru este umblarea desculț. Cum e oare cu puțință ca un om, care n-a umblat niciodată desculț, să poată să stea măcar o singură noapte sub cerul liber, fără să-și vatăme sănătatea?

Dacă aș putea să intervin la favoarea soldaților pe lângă superiorii lor, aș cere ca fiecare soldat să fie silit să facă zilnic, sau cel puțin o jumătate de ceas; dacă aceste plimbări ar fi de o durată mai lungă, cu atât mai bine. În acest exercițiu ar trebui să se mai adauge un altul, destinat tot pentru întărirea nervilor, adică: să facă de două sau de trei ori pe săptămână o jumătate de baie rece, de o durată de două, până la trei secunde. Ce ușor o poate face aceasta! Așa cum funcționarul poate să

umblă desculț acasă la el, în fiecare dimineață, tot așa și soldatul poate să-și facă treaba dimineața și seara umblând desculț; nu trebuie, prin urmare, să facă un marș umblând desculț; lucrul de căpetenie este ca picioarele să fie expuse la contactul aerului și să fie neacoperite.

Umblarea desculț poate fi comparată cu un plasture care trage jos, în picioare, toate materiile rele, și de aici le scoate apoi afară, eliminându-le din corp.

Începutul oricărei întăriri a nervilor este, și va fi totdeauna, umblarea desculț.

Dacă patronii cunosc soarta lucrătorilor lor și vor să le dea nu numai de lucru ca să-și câștige pâinea, ci doresc să îngrijească de binele lor fizic și moral, apoi să stăruiască, înainte de toate, ca să umblă desculți, și astfel să-și întărească nervii și să-și fortifice corpul, așa încât să poată învinge ușor toate ostenele și să poată lucra cu inima voioasă. Atunci va domni mulțumirea prin lucrători; căci lucrătorii își vor putea îndeplini misiunea cu înlesnire, și câștiga existența în mod onorabil.

Așadar, umblarea desculț trebuie să devină generală; nici o clasă socială și nici un sex nu fac excepție, căci, prin umblarea desculț, se întăresc nervii și, se previn multe boli. Dar, cum am spus mai sus, nu trebuie să umblă cineva desculț numai câteva minute, ci cu cât mai mult, cu atât mai bine. Dacă umblarea desculț, sub aerul liber, este cu neputință, atunci se poate umbla în odaie, ori picioarele să nu fie acoperite decât foarte puțin.

Cunosc un preot căruia picioarele îi erau totdeauna reci, oricât de bine încălzită era odaia în care ședea, fie că era încălțat cu o singură pereche de ciorapi, fie că purta două perechi, lui tot frig îi era la picioare. El m-a întrebat într-o zi dacă nu există nici un mijloc ca să nu mai aibă picioarele reci, cel puțin în casă. I-am răspuns ca să-și scoată cizmele și să poarte numai o pereche de ciorapi, dar că este necesar ca, la început, să umblă zilnic câte două sau trei minute în apă, ceea ce va determina mai repede întărirea nervilor și o dezvoltare mai grabnică a căldurii.

După câteva zile se deprinsese destul de bine să nu mai poarte în casă decât ciorapi; cu timpul începu să poarte sandale și acum picioarele îi sunt totdeauna cu desăvârșire calde.

Cel dintâi și cel mai necesar lucru este ca corpul să aibă căldura sa naturală deplină, adică nu trebuie să simtă frig, nici să tremure. Această căldură trebuie să și-o procure ori stând mai întâi într-o baie încălzită, sau încălzindu-se prin mișcare și muncă. Cine are corpul jumătate rece și jumătate cald, apa, ori va avea prea puțin efect asupra lui, ori nu va avea nici un efect, din contră poate fi chiar vătămătoare. Dacă există numai puțină căldură naturală, atunci frigul va putea foarte ușor să biruiască sau s-ar putea ca corpul să nu se mai reîncălzească. Așadar, la aplicările apei, cea dintâi condiție este ca corpul să-și aibă căldura sa completă.

Altfel stau însă lucrurile la persoanele care suferă de picioare reci. Cine umblă cu picioarele reci în zăpadă, și le încălzește cât se poate de iute și de bine. De asemenea este bine a umbla cu picioarele reci în apă rece, căci picioarele se încălzesc în timpul cel mai scurt; dar la această umblare în apă nu trebuie să dureze mai mult de trei până la cinci minute. Cu cât apa va fi mai rece, cu atât acțiunea căldurii va fi mai rapidă și mai puternică. Așadar, numai atunci este permis a se umbla în apă sau a face o aplicațiune de apă, când cineva posedă căldura naturală completă.

Se naște acum întrebarea: *Cât trebuie să fie cineva de încălzit și dacă poate cineva să intre în apă și când este nădușit!* Răspunsul este: *Căldura naturală cea mai mare este cea mai bună pentru lupta cu apa rece.* Cine face baie când este nădușit, acela va avea și succesul cel mai complet, și dacă cineva ar fi într-adevăr într-o stare așa încât nădușeala să curgă de pe el în toată puterea cuvântului, adică de pe frunte și de pe tot corpul, atunci desigur va obține cu desăvârșire cel mai mare succes. De când m-am pomenit, am tot auzit recomandându-se oamenilor ca nu cumva să facă baie când sunt asudați; dar eu însumi am făcut de peste cinci sute de ori băi reci, pe când eram asudat, și am sfătuit și pe alții să facă tot ca mine, și nici

măcar un singur caz nu mi s-a întâmplat în care să nu se fi obținut succesul cel mai mare. Aceasta se explică foarte ușor: dacă căldura e o putere în contra apei, apoi căldura cea mai mare trebuie să fie puterea cea mai mare. Se zice de obicei: Sângele e încălzit și înfierbântat când e căldura mare. Asta, ce e drept e adevărat; dar această stare devine cea mai mare binefacere pentru cel asudat, ca și când și-ar șterge mâinile și obrazul când este asudat. Dacă pulsul face în căldură și din cauza umblatului 150 de bătăi pe minut înainte de baie, atunci, după baie, nu va mai face decât 80, cel mult 90 de bătăi. Unii obiectează că plămânii nu pot îndestula această lucrare și că presiunea subită pe plămâni vatămă și se poate produce o paralizie a plămânilor. Nici asta nu-i adevărat. Căci nu e de crezut că apa să poată pătrundă în două minute în organele interne pentru a le distruge, deoarece omul intră întâi în apă până la piept, și chiar numai într-o secundă apa înghite o mare cantitate de căldură. Pe urmă te speli iute pe piept și căldura arzătoare se înlătură ca și când ai curăți-o cu mătura; dacă vrei, apoi, poți foarte bine să te afunzi până la gât sau te poți spăla pe bust și să termini baia cu această scurtă operațiune.

La întrebarea: *Cât timp trebuie să dureze o baie?* răspunsul este: *Baia cea mai scurtă este cea mai bună.* Durata obișnuită este de la una până la două secunde; numai în mod excepțional poate fi și de la cinci până la șase secunde. Tocmai în această privință s-au comis până acum cele mai mari greșeli, căci băile au fost de o durată prea lungă și prin aceasta s-a exercitat o adevărată tiranie în contra corpului, ceea ce, negreșit, nu putea să asigure succesul pe care îl are o baie scurtă, și, afară de aceasta, face ca oricine să se dea în lături de la o asemenea tortură. Câtă căldură nu se sustrage corpului când cineva stă 6 până la 14 minute, sau și mai mult, în apă! Odată însă ce s-a sustras atâta căldură corpului, acesta nu-și mai redobândește decât foarte anevoie temperatura cerută. Una sau două secunde însă nu vor sustrage multă căldură și de aceea se și dezvoltă foarte repede căldura cea mai plăcută; asta este cauza pentru care apa numără azi atâtți amici entuziaști, care mai înainte aveau cea mai mare groază de o baie rece. Acestei durate scurte i se datorește faptul că apa rece nu mai este așa de temută în ziua de astăzi; baia nu ține decât câteva clipe, te ușurează foarte iute și nu-ți cauzează nici fiori reci, nici frig.

Acum se naște întrebarea: *Cât de rece trebuie să fie apa?* Răspunsul este: *Cu cât e mai rece, cu atât e mai bine.* Eu am făcut multe băi și am sfătuit și pe alții să facă băi, în care am mai pus și zăpadă. Dacă pentru întâia oară cineva se teme de o astfel de baie, apoi a doua oară intră în ea cu atât mai voios, cu cât s-a convins că apa cea mai rece dezvoltă, în timpul cel mai scurt, căldura cea mai plăcută. Așadar: *apa ce-a mai rece este cea mai bună.* Acest principiu se aplică și la copii și la oameni mari, când se procedează cu cea mai mare atențiune. Dacă cufundați un copil în apă, numărați numai *Una, două:* și puneți-l repede iarăși în patul cald din care l-ați scos; în modul acesta, mica ființă, chiar de ar fi în vârstă numai de câteva zile, se va încălzi negreșit foarte curând, și vei fi pus cea mai buna temelie pentru întărirea nervilor săi. Așadar, principiul fundamental este că apa cea mai rece este cea mai bună. Apă de gărlă sau de puț, e tot una, numai să fie rece.

Acum se naște altă întrebare: Trebuie oare să intre cineva în apă săltând sau sărind? Răspunsul este: Să intre în apă încetișor. Tot așa să înceapă și cu dușurile, de jos în sus, pentru ca astfel corpul să fie tratat cu mult menajament.

Nu sfătuiesc ca să intre cineva în apă prea repede, fiindcă izbitura apei de corp este prea tare. Un băiat de școală voia să se scalde într-o gărlă. Repezindu-se tare, intră în apa într-un loc unde era adâncă de aproape un metru. Cum sări în gărlă se dădu numaidecât de fund și muri. Dar nu răceala apei fusese de vină - era vară - ci izbitura prea repede a apei de corp, de inimă, și de piept produsese o paralizie. Cunosc trei cazuri analoge. Firește că, ori de câte ori s-a întâmplat așa ceva; vina s-a atribuit apei, deși era vara. Așadar, rămâne stabilit ca principiu fundamental că:

așa cum corpul trebuie să fie cald, tot așa și aplicarea pe tot corpul trebuie făcută cu cel mai mare menajament și cât se poate de domol.

O altă chestiune preocupă pe mulți, și anume: Când trebuiesc făcute băile? La această întrebare răspund: Fiindcă acțiunea asupra organismului se face în mod foarte lin și nu îl atacă sau îl obosește mult, de aceea nu trebuie să fim prea îngrijorați în privința timpului când trebuie să facem o baie. Aici trebuie să facem negreșit o deosebire între un începător, care nu e încă deprins cu apa, și un om care și-a deprins corpul cu apa, așa cum, de pildă, pentru oricine se spală pe mâini, îi este indiferent timpul în care o face. Eu am făcut un mare număr de băi reci când m-am deșteptat noaptea, fie că era pe la orele 12, fie că era 2 sau 3. Timp de doi ani de zile și mai bine am făcut baie zilnic, cum m-am sculat din pat; am făcut și seara după ce îmi isprăveam treburile; de asemenea m-am scăldat foarte adesea înainte de masă și de multe ori imediat după masă, și, departe de a-mi fi cauzat vreun rău, mi-a făcut numai bine. Cu timpul am căpătat o căldură naturală atât de mare, încât nici nu mai aveam nevoie să fac mișcare; de obicei eram mai cald după baie, decât înaintea ei. După convingerea mea începătorii să nu intre în apă înainte de masă, nici imediat după masă, fiindcă dacă se pune cineva la masă îndată după baie, căldura necesară nu vine așa de curând. Seara, înainte de culcare, de asemenea să nu se scalde un începător, fiindcă pe vremea aceea corpul este ostenit și predispus la somn și baia îl obosește prea de tot, așa că de multe ori somnul este neliniștit din cauza aceasta.

Prin urmare, nu sfătuiesc a se face baie înainte de culcare; cunosc, însă, mai mulți inși, care, își fac baia înainte de culcare și dorm după aceea mai bine decât oricând. Aceștia să urmeze astfel și nu vor avea nimic de regretat. Așadar, oricine poate să hotărască că acțiunea apei asupra organismului nostru este atât de domoală și de lină în aceste aplicațiuni simple, încât nici nu poate fi vorba de o prea mare oboseală.

Ce trebuie să facă cineva după baie? - Ca și înainte de baie omul trebuie să fie cald, tot astfel să aibă grijă să se încălzească și după baie cât mai curând posibil.

Cine e deprins cu apa, puțin îi pasă, căci se încălzește numaidecât. Dar oamenii slăbuți și răsfățați trebuie să aibă grijă de a recăpăta cât mai curând căldura naturală; aceasta se obține ori prin simpla mișcare, ori prin aceea că treci într-o odaie caldă, unde faci mișcare până ce te încălzești. Dar să nu se uite că, odată ce s-a operat această reacție s-a ivit o căldură acută, se poate opera o a doua și chiar o a treia reacție! Dacă dar cineva simte după câțva timp fiori reci, trebuie să facă iarăși mișcare, până ce se va încălzi iar.

Omul poate să-și procure căldura mai grabnic prin diferite exerciții gimnastice. Dar o prea multă mișcare, care ar osteni chiar un corp odihnit, strică; o astfel de mișcare ar zădărnici acțiunea întăritoare a apei. Corpul trebuie tratat cu mult menajament în toate privințele.

Cine are timp și ocazie, este bine să facă băile dimineața; dar pentru cine vrea să le facă după prânz, timpul cel mai potrivit este, un ceas după prânz, sau un ceas înainte de cină.

Dar aplicările de apă sunt foarte bune și noaptea, dacă se scoală cineva din pat, după primul somn, și când corpul posedă cea mai multă căldură naturală și este mai mult sau mai puțin odihnit; atunci trebuie să te culci numaidecât în pat, pentru a recăpăta căldura necesară.

PRECUVÂNTARE

Ca preot, îmi zace la inimă, înainte de toate, mântuirea sufletelor: pentru ele trăiesc și pentru ele voi să mor. Totuși, în cele patru decenii trecute, în timp de 30-40 de ani, mi-au dat și trupurile mult de lucru și multe griji care au reclamat sacrificii numeroase. N-am căutat niciodată această muncă; dimpotrivă, venirea oricărui bolnav mi-a fost, și-mi este, adevărat vorbind, o greutate. Numai privind spre Acela care s-a coborât din cer ca să vindece bolile noastre, ale tuturor, și gândul la făgăduința: "Fericiți cei cu inima miloasă, căci ei vor avea parte de milă..."; cea din urmă înghițitură de apă nu va rămânea nerăsplătită, au fost în stare să mă facă a înăbuși ispita ce mă îndemna să resping toate supliciile, fără deosebire de suplicanți. Această ispitire era cu atât mai mare, căci onorariul meu nu era profitul, ci, din contra, o necalculabilă pierdere de timp; nu era onoarea, ci calomnia și persecuția; nu recunoștința, ci, în multe cazuri, ingratitudea și batjocura. Că după asemenea antecedente nu prea am mare poftă de a scrie, aceasta o poate înțelege oricine, mai ales că vârsta mă apasă și spiritul și corpul meu doresc odihna.

Numai stăruințele neîntrerupte și puternice ale amicilor mei, care ziceau că ar fi un păcat contra iubirii de aproape, dacă experiențele mele s-ar coborî în mormânt odată cu corpul meu veșted; nenumăratele scrisori ale unor persoane vindecate, și mai ales rugămintea unor bolnavi săraci și părăsiți, de la țară, mă silesc să iau, ezitând, pana în mână, care îmi tremură deja.

Totdeauna m-am interesat cu o deosebită atenție și iubire de clasele sărace, de bolnavii prea neîngrijiți și uitați de la țară. Acestora mai ales le dedic cântecul meu. Limba este potrivită scopului: simplă și clară. Dinadins caut să mă feresc de orice frazeologie savantă și să scriu mai mult într-o formă de conversație, decât să dau un schelet sec și uscat, fără suc și fără putere. Rog a se avea indulgență și a se trece cu vederea, dacă ici-colea vreo narațiune va fi prea lungă, dacă se vor ivi repetări, și să se aibă în vedere scopul cel bun, intenția curată. Departe de mine gândul de a veni, prin polemică, să combat vreuna din direcțiile medicale existente, de a ataca câtuși de puțin vreun personaj sau capacitatea sa științifică și reputația sa.

Știu foarte bine că numai specialiștii au dreptul la asemenea publicații sunt convins, însă că tocmai ei vor fi recunoscători, dacă odată vine și un profan să-și comunice experiența sa îndelungată în această privință. Voi întinde mâna întotdeauna cu bucurie oricui mi-ar veni în ajutor și voi primi cu recunoștință orice îndreptări și observații. Dar nu voi ține seamă deloc de acel blam superficial și de acea critică prea ușoară, ce provin dintr-un punct de vedere și partid, și nu mă vor tulbura calificativele de felcer și de șarlatan.

Eu însumi n-am dorit nimic mai mult decât ca un om de profesie, un medic, să mă fi descărcat de această sarcină grea de această lucrare obositoare, și nu doresc altceva decât ca, în cele din urmă, oamenii de meserie să studieze bine, mai în general și mai amănunțit, metoda hidroterapiei și s-o ia sub supravegherea lor.

Aceștia să binevoiască a considera această lucrare a unui profan drept un mic mijloc auxiliar. Pot asigura aici că deși m-am purtat adeseori foarte brusc și respingător, cu toate acestea n-ar fi fost de ajuns nici clădirea cea mai mare, spre a cuprinde pe bolnavii și suferinzii al căror număr se urca, fără exagerare, la mii și zeci de mii; că apoi aș fi putut fi bogat, foarte bogat, dacă aș fi primit măcar numai o parte din răsplata ce mi s-a oferit. Mulți pacienți veneau și ziceau: "Dau 100, 200 de mărci, dacă mă faci sănătos". Bolnavul caută ajutor unde găsește și plătește bucuros medicului ceea ce și se cuvine, dacă îl vindecă, fără să întrebe dacă vindecarea se face cu sticla din farmacie sau cu cana de apă.

Bărbați celebri din clasa medicilor au început cu hotărâre și cu mari succese metoda hidroterapeutică. Cu ei s-au îngropat multe experiențe, consilii și cunoștințe. Să dea Dumnezeu ca, în fine, aurora să fie urmată de o zi luminoasă și durabilă.

Garantiez și răspund pe deplin și totdeauna pentru orice nume indicat sau pomenit în carte. Dacă ici-colea mă voi fi exprimat într-un mod aspru, rog a se atribui aceasta temperamentului meu cam mârălănesc. Am îmbătrânit cu el și îmi vine greu să-l reneg și să mă despart de el la bătrânețe.

Înainte de toate doresc să nu lipsească binecuvântarea lui Dumnezeu pentru această cărticică, ce-și întreprinde călătoria în lume.

Iar când amicii curei mele de apă vor afla că am plecat în eternitate îi rog să-mi facă un serviciu prietenesc ca, printr-un Tatăl nostru, rostit cu evlavie, să-mi trimeată o rază de apă răcoritoare acolo, unde medicul medicilor vindecă și purifică sărmanul suflet pentru viața de veci.

INTRODUCERE

Nici o frunză nu seamănă pe deplin și desăvârșit celelalte; cu atât mai puțin se poate zice aceasta despre viața omului. Dacă fiecare și-ar putea face biografia, atunci am avea tot atâtea icoane diferite, câți ființi omenești sunt. Căile vieții fiecăruia sunt încâlcite; ele merg cruciș și curmeziș și se aseamănă cu firele unui ghem de ață, puse fără sistem unul peste altul. Adeseori ni se pare că este așa, în realitate, însă, e altfel. Soarele credinței își aruncă razele sale luminoase în întunericul nepătruns și arată cum toate căile duc la un scop hotărât de Creator. Minunate sunt căile Providenței.

Dacă din culmea vârstei mele îmi întorc privirea spre anii petrecuți și spre căile mele întortocheate, văd că acestea merg câteodată pe marginea prăpăstiei; la urmă, însă, totuși, mă conduc pe neașteptate spre înălțimea chemării mele. Și am toate motivele să laud providența, cu atât mai mult, cu cât căile care mi se păreau că mă conduceau la moarte mi-au arătat izvorul unei vieți noi.

Eram de peste 21 ani, când, cu biletul de legitimație în buzunar, mi-am părăsit casa părintească. În bilet eram trecut drept calfă de țesător; în sufletul meu, însă, era săpat alt cuvânt. Așteptam de mult, cu dor și sete, momentul acestei plecări, căci voiam să mă fac preot.

Astfel nu m-am mai dus la țesătorie, precum mi se poruncise ci am luat-o din sat în sat, căutând dacă nu se va găsi cineva să mă ajute la studii. Atunci răposatul prelat Matei Merkle, 1881, mă luă sub protecția sa, mă puse la carte și mă învăță doi ani de zile, astfel că, la urmă, fui primit în liceu. Munca fusese grea și, după toate aparențele, zadarnică. După cinci ani de mizerii mă sfârșisem, atât trupește, cât și sufletește. Încă îmi aduc aminte de vorbele hangiului unde trăsesem, când tatăl meu mă luase odată acasă de la liceu: "Meștere, zise el, asta e cea din urmă dată când duci acasă pe studentul d-tale". Și nu numai hangiul zicea așa; toată lumea era de aceeași părere. Un medic militar, care trecea pe atunci drept un mare filantrop, ajuta cu mărinimie pe bolnavii săraci. Ca student, el mă vizitase de peste o sută de ori. El m-ar fi ajutat bucuros, dar boala mea îi întrecea toate puterile. Pierdusem orice speranță și nu așteptam decât moartea.

Pentru a căuta distracție, răsfoiam adeseori prin cărți. Întâmplarea - eu întrebuițez această vorbă fiindcă se întrebuițează, dar întâmplarea nici nu există - imi dădu în mâini o carte foarte modestă. Trata despre cura de apă. Răsfoii cartea și văzui lucruri de necrezut. O rază de lumină îmi străbătu prin minte. Dacă voi găsi vorbindu-se de boala mea? În sfârșit, o să-mi fac o poziție independentă. Astfel îmi trăsni deodată prin cap. Răsfoiesc și găsesc! Într-adevăr, se potrivea. Ce bucurie și ce mângâiere! Speranțe noi se deșteptară în sufletul meu. Cărticica aceasta devenise paiul de care ma agățai, pentru a fi în curând cârja de care se reazimă bolnavul; iar azi e pentru mine luntrea rnântuitoare ce Providența mi-a trimis în zilele de grea încercare.

Cărticica vorbea despre puterea vindecătoare a apei și era scrisă de un medic; aplicațiunile erau foarte riguroase și aspre. Am încercat un sfert de an, o jumătate de aceste aplicațiuni. N-am simțit nici o ameliorare esențială. Veni iarna anului 1849; mă aflam iar la Dilligen. De 2—3 ori pe săptămână mergeam într-un loc singuratic și mă scăldam câteva momente în Dunăre. Mergeam repede la locul destinat pentru băi, dar și mai repede mă întorceam acasă, în odaie, la căldură. Aceste băi reci nu-mi făcură vreo stricăciune, dar după cum judecam, nici mare folos nu-mi aduceau. În anul 1850, am intrat în Georgianum, din München. Aici am dat de un student sărac, căruia îi mergea mai rău decât mie. Medicul nu voise să-i dea certificatul necesar pentru a putea sta cu ceilalți la masă, fiindcă, după opinia lui, nu mai avea să trăiască mult. Acesta deveni colegul meu iubit. L-am inițiat în secretul cărticicii mele și amândoi practicam ordonanțele ei. Prietenul meu obținu în scurtă

vreme de la medic certificatul necesar și trăiește și azi. Iar eu ma întăream din ce în ce, mă făcui preot și împlinesc această sfântă chemare de 41 de ani. Prietenii mei mă măgulesc și mă admiră și azi, când sunt deja de 73 de ani, pentru tăria glasului și vigoarea corpului. Apa mi-a rămas o amică credincioasă și nu e de mirare dacă și eu îi sunt credincios.

Cine a suferit el însuși nevoia și mizeria, acela știe să precizeze nevoia și mizeria aproapelui său.

Nu toți bolnavii sunt deopotrivă nenorociți. Cine are mijloace de a se vindeca, poate ușor să îndure câteva zile de suferință. Pe atari bolnavi eu însumi îi refuzam cu sutele și cu miile în anii dintâi și porunceam oamenilor mei să-i refuze. Mai mult are nevoie de mila noastră săracul care, părăsit și fără mijloace, *este condamnat de medici ca incurabil.*

O mulțime de oameni din aceștia îi am ca prieteni, deoarece n-am refuzat niciodată pe săraci. Ar fi fost o nelegiuire să refuzi acestor nenorociți izvoarele de scăpare ce mi-au adus și mie tămăduire și mântuire.

Mulțimea mare de suferinzi și diversitatea și mai mare a bolilor m-au îndemnat să-mi învâțesc experiența și să-mi perfecționez metoda de a vindeca prin apă.

Sunt recunoscător din suflet cărticicii care m-a introdus în această cură. Dar am observat îndată că unele aplicații erau prea aspre, prea strașnice pentru firea omenească. Cura de apă era privită pe atunci ca o cură proastă, un fel de șarlatanism și sunt mulți care și azi sunt de această părere. Admit și eu că unele aplicații și întrebuințări din cura de apă primitivă se potriveau câteodată mai bine unui cal, decât unui om cu musculatură slabă și nervii delicați.

În biografia vestitului părinte iezuit Ravignan se găsește pasagiul următor:

“Boala lui, o boală de gât, se agravă și mai tare prin încordare, (părintele era un predicator vestit, care, cu zel apostolic, propovăduia învățătura lui Crist prin Paris, Londra și multe alte orașe), și deveni cronică. Gâtul lui deveni o rană și glasul lui se stinse. El petrecu doi ani (1846—1848), în neactivitate și suferință. Toate tratamentele, schimbarea aerului în stațiunile din sudul Europei, rămaseră fără rezultat. În luna lui iunie, anul 1848, părintele Ravignan se duse să locuiască la doctorul K. R., în vila lui din valea B. Într-o dimineață, când toți se pregăteau să ia dejunul împreună, doctorul anunță celor de față că părintele se simțea rău și n-o să vină la masă. Apoi doctorul se retrase, se duse la bolnav și-i zise:

- “Scoală-te și mă urmează”!

- “Dar unde vrei să mă duci?” Întrebă părintele.

- “Vreau să te arunc în apă.”

- “Să mă arunci în apă”? zise Ravignan; cu frigurile astea, cu tusea mea? Dar de! ce să mă fac? sunt în mâinile d-tale, dispui de mine.

“Era chestia de o baie, zisă baie de năvală, un remediu foarte energic, după cum spune biograful. Rezultatul fu admirabil. Seara, doctorul aduse pe bolnav la masă și, reînșănătoșit, povesti el însuși vindecarea sa.

Aceasta însă e o cură prea energică, un fel de cură de cal care, deși are rezultate foarte bune câteodată, totuși nu e de recomandat.

Cu acest prilej trebuie să spun că eu nu aprob toate aplicațiile obișnuite prin institutele noastre de hidroterapie, ba chiar le dezaprobat câteodată. Mi se par prea tari și câteodată prea unilaterale. Se ia prea mult după calapot și se dă puțină importanță bolnavului, dacă boala e mai veche ori mai nouă, dacă a făcut ravagii mai mari ori mai mici. Tocmai aici, în multiplicitatea aplicațiilor și în aplicarea lor diferită, potrivit fiecărui pacient, a aceleiași procedări constă toată arta și aici poate și trebuie să dovedească cineva dacă e meșter sau nu. Mi-au venit bolnavi din diferite institute de hidroterapie, care mi s-au plâns, zicând: “Nu mai era de suferit; am fost maltratat în toată puterea cuvântului”.

Așa ceva nu trebuie să se întâmple.

Odată a venit la mine un om sănătos care spunea că s-a îmbolnăvit spălându-se dimineața.

— Cum ai procedat? Îl întrebai eu.

— Am ținut capul în fiecare dimineață, câte un sfert de ceas, sub burlanul fântânii din care ieșea apa rece ca sloiul.

Nu era de mirare că se îmbolnăvise. Noi râdem și ne batem joc de un asemenea procedeu prost și nerațional. Și totuși câți sunt aceia care au comis astfel de nesocotințe și în chipul acesta au inspirat pacientului groaza de apă? Aș putea să probez aceasta cu nenumărate exemple.

Previn pe oricine să nu întrebuințeze niciodată apa prea tare ori prea des. În caz contrar, elementul tămăduitor vatămă în loc să facă bine, iar încrederea pacientului se schimbă în temere și spaimă.

Treizeci de ani de-a rândul am sondat mereu și fiecare aplicație am încercat-o pe mine însumi. De trei ori, o mărturisesc sincer, m-am văzut nevoit să-mi schimb sistemul, să mă cobor tot mai mult de la o prea mare rigiditate la blândețe și domolire.

După convingerea mea de azi, statornicită în mai mult de 20 ani și confirmată prin numeroase vindecări, se obțin de la apă rezultate mai sigure, cu cât ea se întrebuințează în chipul cel mai ușor, mai simplu și nevinovat.

Partea întâi a acestei cărți tratează despre felul cum fac eu uz de apă, întrebuințând-o ca remediu. Partea a treia tratează despre diferitele boli.

În partea a doua am constituit un fel de farmacie de casă pentru oamenii de la țară.

Fiecărui strain, care-mi cere ajutor, îi fac câteva întrebări, pentru a nu proceda pripit și greșit.

Cărticica aceasta va da răspuns la întrebările următoare:

1. Ce este boala și din ce izvor comun se trag toate bolile?

Corpul omenesc este formațiunea cea mai miraculoasă din toate creațiunile lui Dumnezeu; fiecare părticică se potrivește cu altă părticică, fiecare membru contribuie la unitatea armonioasă și miraculoasă a întregului. Întreg exteriorul și interiorul omului intonează același cântec: "Toate din mine și de mine slăvesc numele Domnului". Această ordine, această armonie, ce se cheamă sănătate, se suprimă prin intervenirea unor tulburări, ce le numim boli. Bolile interne, suferințele externe, iată pâinea de toate zilele ce biata omenire mestecă mereu, fără voia ei.

Toate bolile, oricum s-ar numi, își au rădăcina, izvorul, sămânța, în sânge, ori mai bine zis în turburările sângelui, când acesta e împiedicat în circulația sa, ori e stricat prin intervenirea unor substanțe străine. Rețeaua de artere și vene, cu sucii săi roșu și dătător de viață, străbate întreg corpul tocmai ca niște canale de irigații bine distribuite, și bine coordonate, nutriend și fecundând totul, fiecare părticică, fiecare organ al corpului, după cum îi este mai prielnic. În măsură și în cumpăt constă ordinea: orice curs anormal, prea repede sau prea încet, în circulația sângelui, orice pătrundere a unor elemente străine, strică pacea și concordia, produce dezbinare și aduce boală în locul sănătății.

2. Cum se face vindecarea?

Vânătorul dibaci recunoaște vânatul după urmele din zăpadă. De vrea să împuște o căprioară sau o vulpe, el se ia pe urma ei. Medicul iscusit ghicește îndată unde e izvorul bolii și ce dimensiune a luat. Simptomele îi arată boala și el știe ce fel de mijloace să întrebuințeze. Procedeu acesta e foarte simplu, ar zice cineva. Câteodată da, câteodată nu. Dacă cineva îmi vine cu urechile degerate, știu că asta i-a provenit din frig; dacă cineva stă pe o piatră de moară și țișă deodată că i-a zdrobit degetele, știu ce-l doare. Nu e tot așa însă când ai de-a face cu cele mai mici dureri de cap, ori de stomac, de nervi ori de inimă, care nu numai că pot proveni din

diferite pricini, dar pot fi considerate numai ca boli transmise de un organ învecinat. Un fir de pai face ca pendula ceasornicului să stea pe loc. Meșteșugul este ca să găsești acest lucru de nimic. Examinarea aceasta e foarte complicată și omul se poate amăgi adeseori. Despre asta o să tratăm în partea a treia.

De lovesc cu piciorul ori cu securea în trunchiul unui stejar tânăr, se zguduie trunchiul, tremură fiecare creangă și se mișcă toate frunzele. Aș greși groaznic dacă aș conchide că frunza tremură fiindcă a fost atacată, fiind atinsă de un obiect oarecare. Deoarece tremură trunchiul, tremură și creanga și frunza, ca unele ce formează o parte și o părticică din trunchi. Nervii sunt astfel de crengi ale corpului omului. "Are boală de nervi; nervii îi sunt atacați". Ce însemnează aceasta? Întreg organismul a primit o zguduitură, a fost slăbit: de aceea tremură nervii.

la foarfecile și taie cu precauțiune din pânza păianjenului un fir ce duce de la centru la periferie. Deodată se strică rețeaua întreagă; din figurile geometrice regulate se fac niște forme neregulate și încâlcite. Îmi vine să zic că păianjenul, când și-a întins pânza, a lucrat fără regulă și a comis greșeli. Întinde acurn firul din nou și o să vezi că ordinea de adineaori e restabilă. Iscusița e să știi să găsești firul și să-l întinzi din nou. Cine, însă, mânuiește rețeaua cu nedibăcie, o strică de tot. Las la judecata fiecăruia să-și facă tălmăcirile sale; eu închei cu răspunsul la întrebarea noastră:

Ce simplă și ușoară este vindecarea când știu că boala provine din tulburările sângelui! Nu sunt de făcut decât două lucruri: ori trebuie să dau sângelui, dacă circulația este neregulată, cursul său normal și obișnuit, ori să scot din sânge orice materie stricăcioasă, vătămătoare, care-i tulbură compoziția.

O altă cale, afară de întărirea organismului slăbit, nu există.

3. În ce mod produce apa vindecarea?

Apa spală iute pata de pe deget, curăță rana sângerândă. Dacă după o zi de muncă grea vara, te duci la un puț și-ți speli cu apă nădușeala de pe frunte, te răcorești și îți faci bine. Mama observă niște cruste urâte pe capul copilului său. Ia apă caldă sau leșie și le curăță îndată.

Dizolvare, eliminare și întărire, aceste trei calități ale apei ne sunt de ajuns, și zicem:

Apa, mai ales cura noastră de apă, vindecă toate bolile ce sunt curabile, fiindcă aplicațiile noastre de apă sunt în stare:

- a) să dizolve materia morbidă din sânge;
- b) să elimine ce a dizolvat;
- c) să readucă sângele astfel curățit la circulația normală;
- d) în fine, să învârtosească, să întărească organismul slăbit.

4. De unde provine sensibilitatea generației de azi, de unde accesibilitatea atât de ușoară pentru orice boală, care până acum nu era cunoscută nici după nume?

Aș putea să fiu scutit de această întrebare. Cu toate acestea mi se pare de mare importanță și nu șovăiesc a afirma că toate aceste rele provin din lipsa de învârtosare. Slăbirea omenirii de azi a ajuns la un grad înalt. Slăbănogii, anemicii, nervoșii, bolnavii de inimă și de stomac formează azi regula generală; oamenii sănătoși și robuști sunt o excepție. Lumea e sensibilă la orice schimbare a temperaturii. Tranziția de la un anotimp la altul nu se face fără guturai sau calar; ba nici intrarea din aerul rece în odaia caldă, nu se face fără urmări rele.

Acum 50-60 de ani era cu totul altfel. Unde o să ajungem dacă sănătatea oamenilor a luat-o atât de repede pe povârniș? E timpul să ne întoarcem.

O mică contribuție la vindecarea unor asemenea neajunsuri o vor forma cele câteva remedii inofensive și nepericuloase pe care le adaug la cura de apă pentru întărirea pielii, a întregului corp și a diferitelor părți ale corpului.

Remediile acestea, care la început au fost primite cu un zămbet sceptic, au ajuns acum foarte întrebuițate și aduc rezultatele cele mai frumoase. *Vivant sequenes!*

Nu e vorbă, s-ar putea scrie capitole tot așa de interesante despre nutrițiune, îmbrăcăminte și aerisire. Dar despre acestea, altă dată. Știu că opiniile mele vor întâmpina o mare opoziție. Cu toate acestea țin mult la ele, fiindcă au fost probate printr-o experiență îndelungată. Ele nu sunt niște ciuperci care să-mi fi crescut peste noapte în creieri, ci sunt poame scumpe, care pentru unele prejudecăți vor părea amare și acre, dar unui stomac sănătos îi vor prii admirabil.

Vreau să mai spun că, referitor la hrană, regula principală e:

Mai priincioasă e pentru corpul omului mâncarea uscată, simplă și neprefăcută prin condimente. Ca băutură să fie apa, pe care Dumnezeu ne-o dă nefalsificată la fiecare izvor. Nu sunt puritan, admit să bea cineva un pahar de vin ori de bere, dar nu le atribui importanța, ce li se dă de obicei. Este adevărat că din punct de vedere medical, după boală, băuturile acestea joacă un rol oarecare; în condiții sănătoase, însă prefer fructele.

În îmbrăcăminte îi urmez pe strămoși. Haina ce se toarce și se țese în casă este cea mai bună. Sunt contra distribuirii inegale a îmbrăcămînții pentru fiecare anotimp. Mai ales iarna, asta e o adevărată plagă. Capul are căciulă, gâtul are o legătură ori un șal de lână, umerii poartă un înveliș întreit ori împătrit, ba, când ieși pe stradă, îl mai încarci și cu o blană; numai bielele picioare rămân, sărmanele, ca și vara, tot cu ciorapi, în cizme ori ghete. Ce urmează de aici? Îmbrăcăminte de sus ridică sângele și căldura, ca o pompă care ridică apa mereu spre etajul de sus, iar extremitățile inferioare rămân anemice și reci, și este natural ca astfel să se manifeste dureri de cap, congestii și o multime de alte mizerii. Asemenea sunt în contra îmbrăcămînții de lână care acoperă pielea în mod direct și imediat, și sunt pentru rufele uscate și solide de cânepă. Acestea sunt pentru mine o piele peste piele, care n-o moleșesc, ci o freacă și o agită mereu. Lâna pe pielea goală este un absorbant de sucuri și căldură, și contribuie mult la anemia generației noastre mici și slăbănoage.

Urmează aenisirea. Ne place peștele care trăiește în ape de izvor și de munte și disprețuim peștele de mocirle și ape puturoase.

Așa e și cu aerul. Același aer respirat pentru a treia oară, e ca otrava, zice un medic vestit. De aceea odăile noastre trebuie mereu aerisite. Aerul cel mai curat se strică prin respirație. Știm că un grăunte de tămâie, pus pe un mangal, umple o odaie întreagă de miros. Știm mai departe că, dacă tragi dintr-o țigară ori pipă de 15-20 de ori, odaia întreagă se umple și miroase a fum. Lucrul cel mai de nimic e în stare să schimbe foarte iute aerul din odaie. Respirația nu seamănă cu acest fum?

Câte respirații nu facem într-un minut, într-un ceas, într-o zi, într-o noapte!

Ce stricat trebuie să fie aerul dacă nu se observă fumul din el! Și dacă nu aerisești, miasele stricacioase pătrund în plămâni. Urmările trebuie să fie, de asemenea, rele și vătămătoare.

Tot așa de stricăcioasă pentru corp este și căldura prea mare în odaie, fiindcă căldura are proprietatea de a distruge și de a consuma elementul dătător de viață, oxigenul. Căldura din odaie să fie între 12— 14 grade R. Niciodată să nu treacă peste 15°.

Odăile de dormit să fie, de asemenea, bine aerisite, de asemenea paturile și saltelele.

În chipul acesta am spus tot ce aș fi avut de spus aici. Din cele zise, poate să-și formeze oricine o idee despre mine, și să vadă dacă atunci când bat la ușă, trebuie să mă lase să intru sau trebuie să mă respingă. Eu mă aștept și la una și la alta, și n-o să mă supere nici una, nici alta!

PARTEA ÎNTÂI

APLICAȚIUNILE APEI

*Toate apele să laude numele Domnului
Aquae omnes... laudent nimen Domini*

GENERALITĂȚI

Întrebuințarea apei, după metoda mea, se împarte în:

1. Comprese, 2. Băi, 3. Abur-Vapori, 4. Turnări (Dușuri), 5. Spălături, 6. Înfășurări, și 7. Băutul apei.

Subdiviziunile fiecărei întrebuițări se află descrise la fiecare capitol, iar aplicațiile mai grele se explică la locul lor.

Conform firei bolii, aplicațiile apei au un scop întreit: după cum o anumită boală provine din tulburările sângelui, adică din circulația anormală și defectuoasă, ori din ingredientele străine introduse în sânge, aplicația are ca scop: dizolvarea, eliminarea materiei bolnăvicioase și întărirea organismului.

În genere, se poate zice că primul serviciu, acela al dizolvării, se face de către aburi și de băile întregi și calde de buruieni; al doilea serviciu, acela al eliminării, se face de către înfășurările de tot felul, parte de către dușuri și comprese; al treilea serviciu, acela al întăririi, îl fac spălăturile, și, în sfârșit, întreg materialul întăririi.

Nu vreau să intru aci în amănunte, spre a nu da loc la neînțelegeri.

Fiindcă fiecare boală derivă din perturbațiile sângelui amintite mai sus, e lămurit că, în fiecare caz de boală, trebuie să se aplice toate cele trei chipuri de întrebuițări, ori, cu alte cuvinte, trebuie să se aplice toate măsurile care dizolvă, elimină și întăresc. Apoi, aplicațiile acestea nu se fac numai asupra părții bolnave din corp, spre exemplu asupra capului, piciorului ori mâinii, ci asupra corpului întreg, care este îmbibat de sânge bolnav; cu preferință și mai cu deosebire locul bolnav, iar restul corpului ca tovarăș de suferință. Ar fi eronat a se proceda altfel. O să dau în partea a treia câteva exemple care să confirme afirmația aceasta.

Cine vrea să întrebuițeze apa ca un remediu, acela nu va proceda într-un chip oarecare pentru că așa îi place; numai nebunul se mulțumește de a opera cu tot felul de ape, aburi și comprese, fără nici un sistem. Pentru omul cu mintea sănătoasă, aplicațiile acestea trebuie să fie numai un mijloc pentru atingerea scopului. Dacă ajunge la rezultat numai printr-o apă caldă, el o să fie satisfăcut, căci datoria lui este să vină în ajutor naturii, care se luptă pentru o acțiune proprie și independentă. Scopul lui de frunte este să rupă înlanțuirea de boli, așa încât firea să-și poată urma neîmpiedicată opera sa. După îndeplinirea acestei datorii, tămăduitorul trebuie să se retragă, să nu mai opereze.

Observația aceasta e importantă și încă și mai important este de a se proceda conform ei. Fiindcă nimic nu discreditează mai mult cura de apă decât întrebuițarea ei indirectă, fără măsură și fără înțelepciune. Numai și numai acea specie de bolnavi îi aduc pagubă, care, dându-se experți în cura de apă, scot sangele cu cataplasmele lor nesfârșite, cu aburii și compresele lor. Aceasta nu înseamnă a face cură de apă, ci, să mi se ierte expresia, a face ruină apei.

Cine cunoaște influența apei, cine o știe aplica în diferite chipuri, acela posedă un remediu ce nu poate să fie întrecut de nici un mijloc, ori cum s-ar numi acesta. Nimic nu este mai variabil în rezultate, nimic mai aplicabil decât apa.

În natură ea începe ca o bășicuță mică de aer, ori de vapor, umple cea mai mare parte a pământului. Aceasta trebuie să fie ce continuă într-o picătură și se sfârșesc cu imensul ocean ca un indiciu pentru fiecare hidropat și să-i spună că fiecare aplicație, fie în formă de lichid ori de vapor, e accesibilă și de o varietate de la

cel mai mic grad, până la cel mai energic; că, în fiecare caz, nu pacientul are să se conformeze compresei, aburului etc., ci aplicația trebuie potrivită bolnavului.

Meșterul se probează totdeauna în alegerea aplicației potrivite. Tămăduitorul trebuie să examineze riguros pe bolnav. Mai întâi să-i bată la ochi durerile secundare, adică bolile accesorii, care răsar ca ciupercile din interiorul terenului atacat.

Acestea, de regulă, fac să se conchidă iute asupra rădăcinei bolii asupra focarului principal. Se caută și se examinează până unde a progresat boala și ce fel de stricăciuni a cauzat. Apoi se examinează bolnavul dacă e bătrân ori tânăr, slab ori tare, uscat ori gras, anemic ori nervos, și așa mai departe. Toate aceste puncte, și înca multe altele, reprezintă icoana boalei, și numai după ce s-au făcut toate acestea, se recurge la farmacia apei și se întrebuințează după principiul: Cu cât mai dulce și mai lin, cu atât efectul e mai bun și mai eficace.

Nici un fel de aplicație a apei, sub orice nume, nu poate strica, dacă se urmează prescripțiile.

Cele mai multe din aplicații sunt acele cu apă rece, bunăoară cu apa de puț, izvor sau apa de gârlă. În toate cazurile când nu se prescrie în mod expres apa caldă, sub expresia apă se înțelege numai apă rece. Și aci urmează principiul bazat pe experiență: cu cât mai rece, cu atât mai bună. Pe vreme de iarnă amestec pentru cei sănătoși și puțină zăpadă. Să nu mi se impute că fac prescripții aspre, căci trebuie să se țină seamă de scurta durată a întrebuințării apei. Cine a încercat odată, aceluia ia fost de folos; totuși, nu sunt așa de fără de inimă și iată concesiile ce pot face, dar nimic mai mult, când cineva vrea să aibă folos:

Pentru cei începători în ale curei cu apă, și mai cu seamă pentru cei slabi, fie mai tineri sau mai bătrâni și chiar bătrâni de tot; pentru bolnavi care se dau înapoi în fața apei reci; pentru acei ce n-au destulă căldură animală: anemicilor și nervoșilor, le dau voie să înceapă pe vremea de iarnă cu apa caldă, adică care a stat într-o baie caldă, având temperatura de 14 până la 15 grade R. Muștele se atrag cu miere și nu cu sare sau oșet.

Aplicările apei încălzite se fac, în ceea ce privește temperatura și durata, după prescrieri speciale. Gradele de căldură însemnate cu R., însemnează întotdeauna Réaumur.

Suntem datori să mai dam câteva explicări privitoare la aplicările reci - (în partea a treia se va vorbi mai adesea și mai pe larg despre aceasta) - și anume asupra regulilor de observat înainte, în decursul și în urma aplicărilor.

Nimeni să nu îndrăznească a proceda la vreuna din aplicările reci când simte frig ori fiori etc., în afară de cazul când aceasta se permite în chip expres la locul respectiv. Aplicarea trebuie să se facă cât mai repede, dar fără spaimă și grabă prea mare și nu trebuie să se întârzie nici la dezbrăcare, nici la îmbrăcare, cum ar fi aceste lucruri secundare se pot săvârși după ce corpul întreg e bine acoperit. Ca să dau un exemplu, la o baie întreagă rece nu trebuie să se întrebuințeze mai mult de 4-5 minute pentru dezbrăcare, îmbăiere și îmbrăcare. Pentru aceasta nu e nevoie decât de puțină deprindere. De câte ori la o aplicare se zice, "un minut" prin aceasta se exprimă termenul cel mai scurt; când se zice 2-3 minute, răceala trebuie să opereze mai statornic, dar nu un timp îndelungat.

Niciodată corpul nu trebuie uscat după nici un fel de aplicare rece, exceptând capul și mâinile până la rădăcina mâinii; aceasta din urmă numai pentru a nu se uda hainele la îmbrăcare. Corpul umed trebuie acoperit imediat cu cămașa și cu celelalte haine; aceasta trebuie să se facă, după cum am zis, cât mai repede, pentru a se închide cât mai curând, ermetic, toate locurile umede. Acest procedeu pare multora, ba chiar celor mai mulți, ciudat, deoarece cred, că în chipul acesta, ar trebui să umble toată ziua în umezeală. Dar înainte de a-și forma o judecată, să încerce. Vom vedea la ce este bună neștergerea corpului. Ștergerea este împreună cu o frecare și, deoarece nu e cu puțință ca ea să se opereze în chip egal, în toate părțile, dă

naștere la o căldură inegală a pielii, ceea ce e de puțină importanță pentru omul sănătos; pentru cel bolnav și slab însă, adesea, înseamnă foarte mult. Neștergerea ajută să se producă cea mai regulată, egală și rapidă căldură naturală. Se întâmplă întocmai ca și când se împroașcă apa în foc. Căldura internă a corpului întrebuințează apa lipită de piele ca un material pentru formarea rapidă a căldurii mai intensive, mai mare. Cum am zis, este destul să se facă o probă.

Prescriu însă cu strictețe ca, după fiecare aplicare de apei, să se facă mișcare, fie în chip de muncă sau de umblare, care să se continue până când toate părțile corpului vor fi cu desăvârșire uscate și vor avea o căldură normală. La începutul mișcării se poate trage mai repede, dar după ce se simte căldura, mai încet. Fiecare simte mai bine singur când începe căldura normală a corpului și când se poate înceta mișcarea, umblarea. Pacienții care se încălzesc ușor și asudă trebuie să umble sau să se miște la început rmai încet, dar ceva mai mult, și să nu se așeze asudați sau încălziți nici chiar într-o odaie caldă. Un catar ar fi inevitabil în acest caz.

Ca regulă generală se poate admite că timpul minimal al mișcării după o aplicare, trebuie să fie totdeauna de un sfert de ceas. Este, după cum am spus, totuna în ce chip se va face mișcarea, fie prin umblare, fie prin muncă corporală etc.

Aplicările pentru care se prescrie șederea în cearceafuri, cuprind această notiță la locul ei, de asemenea tot ceea ce se potrivește la fiecare exercițiu. Cel care adoarme la o astfel de aplicare, trebuie lăsat să doarmă în pace și să se odihnească, chiar dacă timpul prescris ar trece. Ca în toate trebuințele, mici și mari, și aci natura face cele mai exacte servicii de ceasornic deșteptător.

Când e nevoie de cearceafuri, nu înțelegem niciodată pânza fină, ci dură; dacă se poate, pânza mai dură de in. Oamenii mai săraci pot folosi și pânza veche de cânepă groasă; aceasta nu le va strica. Pentru spălarea corpului, care se prescrie adesea, se potrivește, de asemenea, mai bine o pânză mai dură, de in sau de cânepă.

Din motivele pe care le-am expus pe scurt în introducere, suntem împotriva lănei ca îmbrăcăminte pe pielea goală. Stofele de lână folosesc însă foarte mult la învăluire, de exemplu la înfășurarea rece cu gheață. Ele dezvoltă o căldură rapidă și multă și în această privință sunt neîntrecute. Din aceleași motive recomandăm la astfel de aplicări pilot (plapumă de fulgi), ca acoperământ.

Așa numitele frotări, fie prin frecare, fie cu perii, nu sunt deloc aplicate de noi. Unul din scopurile lor, care este căldura, se împlinește într-un chip mai egal prin neștergere; celălalt, adică deschiderea porilor, sporirea activității pielii și altele, o împlinește cămașa de pânză groasă, iarăși cu avantajul că aceasta lucrează, nu ca periile, câteva minute, ci ziua și noaptea, fără jertfă de timp și de forță. Când este vorba, în unele locuri, de spălări puternice, nu înțelegem prin ele decât spălări repezi ale întregului loc supus tratamentului. Spălarea locului, iar nu frecarea, este lucrul principal.

Să mai amintim ceva: Aplicările seara, înainte de culcare, nu plac celor mai mulți; ei se simt iritați, ca și zguduți într-un somn început. Pentru alții, aplicările ușoare de seară sunt ca niște legănări într-un somn dulce. Nu recomandăm, în genere, astfel de aplicări, dar sfătuim pe oricine ca, în această privință, să procedeze după cum va crede și după experiența sa proprie deoarece tot el va avea să suporte și urmările.

Mijloace de a-ți întări corpul

Mijloacele de a-ți întări corpul sunt, după metoda mea: 1) umblarea desculț; 2) umblarea prin iarbă umedă; 3) umblarea pe pietre umede; 4) umblarea prin zăpada căzută de curând; 5) umblarea prin apă rece; 6) baia rece a brațelor și a picioarelor; 7) dușuri la genunchi (cu sau fără turnare superioară).

1) Cel mai natural și mai simplu mijloc de întărire a corpului este umblarea desculț.

Aceasta poate să se exercite, după diferitele stări și vârste, în chipurile cele mai deosebite.

Copiii mici de tot, care depind cu totul de ajutorul altora și sunt legați de leagăn și de perine, să nu poarte, pe cât e posibil, încălțăminte niciodată. De am putea să convingem pe toate mamele despre această lege igienică! Părinților plini de prejudecăți, care nu vor să priceapă aceasta, să le fie milă de mititeii nevinovați și să le dea cel puțin o încălțăminte prin care aerul curat să poată ajunge binișor până la piele.

Copiii care pot deja să stea în picioare și să umble, să se ajute singuri. Ei își aruncă ghetetele și ciorapii care le chinuiesc picioarele și sunt fericiți, mai ales primăvara, să poată alerge desculți. Uneori se rănesc la câte un deget, dar aceasta nu-i împiedică să se descalțe, iar unii fac aceasta în chip instinctiv, urmând un impuls pe care l-am simțit și noi, cei în vârstă, dacă cultura prea rafinată și care pune toate pe un calapod nefiresc nu ne-ar fi adesea de orice simț sănătos.

Copiii celor săraci arareori sunt tulburați în jocurile lor. Mai puțin norocoși sunt copiii celor bogați, cu toate că nici ei nu simt rai puțin această necesitate. Am văzut odată un copil al unui înalt funcționar. Îndată ce tatăl său îl pierdea din vedere, își arunca ghetetele și ciorapii, și începea să alerge prin iarba verde. Mamă-sa, o femeie cu minte și cu bun simț, nu-l împiedica să-și facă voia, dar tatăl său îl certa întotdeauna și-l asemena cu "copiii de țaran". Aceasta nu împiedică pe mititel ca a doua zi să alerge și mai vesel prin iarba verde. Iar noi nu putem decât să repetăm: Să lăsăm copiii să-și facă această poftă!

Părinții cu minte, care ar permite bucuros copiilor lor așa ceva, dar trăiesc la oraș și n-au grădină la casă, pot să permită mititeilor să umble desculți un timp prin vreo odaie sau prin vreo altă sală; lucrul principal este ca picioarele, ca și fața și mâinile, să mai respire, să sugă aerul proaspăt, să se miște în elementul lor.

Pentru oamenii de la țară și în genere pentru cei mai săraci n-avem nevoie să mai dăm nici un sfat: ei umblă mult desculți și nu invidiază pe locuitorii mai bogați ai orașelor pentru instrumentele lor de tortură, pentru ghetetele și ciorapii care le apasă picioarele și le țin strânse. Oamenii de la țară, zăpăciți de obișnuințele orășenești și cărora le e rușine să se poarte ca semenii lor, sunt destul de pedepsiți pentru iubirea lor: cât despre cei care n-au adoptat încă metoda aceasta, apoi nici să n-o adopte. În tinerețea mea, toți umblau desculți la țară: copiii și oamenii mari, soți și mame, băieți și fete. Drumurile până la biserică și până la școală erau lungi de câte un ceas; părinții ne dădeau câte un codru de pâine și câteva mere drept merinde, precum și ciorapi și ghetete drept încălțăminte; acestea din urmă, însă, le purtam pe băț până la intrarea în biserică sau în școală, și aceasta o făceam nu numai vara, ci adesea și în anotimpuri mai reci. Abia începea să dispară zăpada de pe câmpii și începeam să umblăm desculți pe pământul umed, ne simțeam veseli, bine și sănătoși.

E un lucru lămurit că oamenii de la orașe, și în special cei din clasele superioare, nu pot să se supună acestui exercițiu. Dacă în prejudecățile lor au ajuns atât de departe, încât socotesc că n-ar putea, îmbrăcându-se, să lase măcar ca piciorul gol să se atingă de scândurile salonului, ci numai de covoare calde și moi, ca să nu fie expuși la reumatisme, guturaiuri, dureri de gât sau altele, nu mă mai ocup de ei. Dacă, însă, sunt mulți din aceia care ar fi gata să facă ceva pentru întărirea corpului, ce îi împiedică să facă o astfel de plimbare seara, înainte de a se culca,

sau dimineața după scolare, zece minute, un sfert sau o jumătate de ceas? Aceste plimbări ar putea să se facă, mai întâi, în ciorapi, mai târziu desculți, în sfârșit, înainte de plimbare prin odaie, picioarele, să se țină câteva momente în apă.

Mamelor voim să le mai adresăm în acest loc un cuvânt deosebit. Ele sunt în prima linie chemate să îngrijească de creșterea unei generații mai robuste, mai rezistente, și să ajute la înlăturarea moleșirii, slăbirii, anemiei, nervozității, și cum se vor mai fi numind toate aceste scurtături de viață, care fac atâtea goluri în societatea omenească. Aceasta se face prin întărirea corpului, începută cu înțelepciune din vârsta cea mai fragedă a copilului. Aer, nutriment, îmbrăcăminte, sunt trebuințe tot atât de neapărate pentru copilul de țâță, ca și pentru moșneag. Ele sunt totodată agenții întăririi corpului. Cu cât e mai curat aerul pe care copilul îl respiră, cu atât sângele îi este mai bun.

Pentru a deprinde repede această ființă slăbuță cu aerul liber, mamele ar face bine ca, după băile calde zilnice, să cufunde pentru vreo 2—3 secunde copilul într-o apă rece, cum ar fi una încălzită de soare, sau să-l spele repede cu o astfel de apă. Apa caldă, singură, moleșește; spălările repezi reci întăresc și asigură o dezvoltare sănătoasă a corpului. Sensibilitatea care va face pe copil să plângă la început, va dispărea de la sine după aplicarea a treia sau a patra. Această afundare întărește pe copii, de mici, împotriva răcelilor atât de dese și a urmărilor lor, și scutește pe mamele care vor să evite aceste rele, de înfășurările și îmbrăcările în stoffe de lână și altele, care împiedică orice pătrundere a aerului curat și care ar trebui să înspăimânte pe orice om cugetător. Se păcătuiește foarte mult, în chipul acesta, împotriva sănătății mititeilor. Corpurile li se vâra în niște adevărate cuptoare arzătoare de lână, trupușoarele gem sub greutatea legăturilor și a șalurilor, căpușoarele sunt îmbrăcote de nu mai aud, nici nu mai văd, și gâtul, care ar trebui întărit de preferință, se mai învăluie de obicei în legături deosebite, care îl despart de orice atingere cu aerul. Când copilul e lăsat să fie dus la plimbare, mamă-sa îi mai examinează odată toate legăturile, ca nu cumva să rămână vreun colțișor desfăcut. Astfel fiind, poate oare să fie de mirare că difteria, crupul și alte boli seceră atâția copilași, că sunt atâți copii slăbănogi, predispuși la oțică și la toate bolile, din care multe nici nu se cunoșteau mai înainte? Nu! Căci numai o fortificare din vreme a corpului îl poate apăra de toate acestea. Mens sana în corpore sano, zice un proverb latin, și aceasta înseamnă că, și în privința intelectuală, dezvoltarea merge paralel cu a corpului. De ar înțelege toate mamele datoria și răspunderea ce o au pentru sănătatea copiilor și ar asculta din vreme de sfaturile bune!

Un chip deosebit și foarte eficace al umblării desculț, este umblarea prin iarba umedă, fie această iarbă umezită prin rouă, ploaie sau prin stropire cu apă. În partea a treia se va întâlni adesea acest exercițiu de întărire și nu putem decât să-l recomandăm cu cea mai mare căldură tinerilor și bătrânilor, celor sănătoși, ca și celor bolnavi.

Cu cât iarba e mai umedă, cu atât se urmează mai mult exercițiul, și cu cât se poate repeta mai des, cu atât rezultatul va fi mai bun. De obicei, plimbarea prin iarbă, trebuie să dureze de la un sfert până la trei sferturi de ceas.

După terminarea exercițiului, se șterge repede iarba sau nisipul de pe picioare, dar fără să se usuce pielea picioarelor și încălțăminte uscată se trage peste picioarele umede. După umblarea prin iarba umedă, urmează o plimbare cu picioarele încălțate pe un drum uscat, acoperit cu nisip sau cu pietre, la început ceva mai repede. Durata plimbării depinde de uscarea și încălzirea picioarelor, și nu trebuie să treacă peste un sfert de ceas.

Să se observe bine cuvintele "încălțăminte uscată". Să nu se tragă peste picioare ciorapi umezi, după această aplicare: urmările s-ar simți imediat la cap și la gât. Aceasta n-ar însemna a clădi ci, a dăra. Este bine să se atragă atenția tinerilor nesocotiți și iuți să fie cu băgare de seamă, să nu-și arunce ghetetele și

ciorapii în iarbă umedă, ci să le țină la loc uscat, pentru ca picioarele umede să poată fi readuse repede la căldura necesară.

Sunt mulți ani de când cunoșteam pe soția unui înalt funcționar. Această mamă energică ținea mult la sistemul de a-și fortifica copiii, întărindu-le corpul; nu le permitea să aleagă mâncarea și băutura, nici să se prea plânga de vreme rea, căldură, frig etc. Îndată ce începea să ningă, promitea copiilor pâine cu unt și cu miere, dacă cutezau să facă câte o plimbare desculți prin zăpadă. Așa făcu mai mulți ani de-a rândul; copiii se întăriră, se făcură voinici și vânjoși și, toată viața lor, vor fi, desigur, recunoscători mamei lor pentru această creștere solidă.

Aceasta în ce privește umblarea prin zăpadă a celor sănătoși; să cităm acum două cazuri care vor arăta ce efect bun are acest exercițiu și la multe boli.

O persoană suferea de mulți ani, iarna, de degerări care se umflau, coceau și-i pricinuiau dureri mari. În primele zile de toamnă începu, după sfatul nostru, să facă plimbări prin zăpadă; le repetă de mai multe ori și se vindecă cu desăvârșire de boala ce avea.

Acum, nu de mult, a venit la noi o fată de 17 ani, plângându-se de dureri violente de dinți. "Dacă te-ai plimba cinci minute prin zăpada căzută de curând, - i-am răspuns - ți-ar trece durerea imediat". Ea ne-a urmat sfatul îndată, alergă în grădină și peste zece minute se întoarse strigând veselă că durerea-i trecuse cu desăvârșire.

Niciodată plimbarea prin zăpadă nu trebuie să se facă, dacă corpul întreg nu e cald. Cei friguroși să caute întâi prin muncă sau exercițiu să-și aducă corpul în starea de căldură normală. Persoanele care suferă de asudarea picioarelor, de crăpături la picioare, de degerături sparte sau coapte, se înțelege că nu pot practica plimbarea prin zăpadă până nu vor încerca să se vindece mai întâi în alt chip (vezi: *baia de picioare sau Aburul pentru picioare; Umblarea prin apă*). Oricât de simplă ar părea umblarea prin apă, până la pulpe, totuși, tocmai acest exercițiu folosește: a) pentru întărire, acest exercițiu are acțiune asupra corpului întreg, întărește firea întreagă; b) are acțiune favorabilă asupra rinichilor și asupra secrețiunii urinei, de aceea apără de multe boli ce-și au originea, în rinichi, în bășică sau în pânțece; c) are o acțiune bună asupra pieptului, ușurează respirația și alungă gazele din stomac; d) are o acțiune deosebit de bună asupra durerilor de cap.

Acest mijloc de întărire a corpului se poate aplica, făcând mișcare în apă rece, într-o puțină de baie, etc., la început până peste glezne. Mai mult efect se dobândește dacă se adaugă, pe rând, apă până la pulpe, și, mai mult dacă apa vine până la genunchi.

În ce privește durata, se poate începe cu un minut, apoi și mai mult, până la 5 și 6 minute. Cu cât apa va fi mai rece, cu atât va fi mai bine. După un astfel de exercițiu, trebuie să se facă mișcare, vara în aer liber, iarna în odaie încălzită, până la încălzirea normală a picioarelor. Iarna se poate pune zăpadă în apă. Cei slabi de constituție pot să înceapă cu apă nu prea rece, și să treacă pe rând la apă mai rece și, în cele din urmă, la apă rece de tot.

Pentru întărirea extremităților, a brațelor și a picioarelor, este de mare folos următorul exercițiu. A sta în apă rece până la genunchi, nu mai mult decât un minut. După încălțare, îți dezvelești brațele până la subsuori și le ții de asemenea un minut în apă rece. Mai bine este a se face, de se poate, ambele aceste exerciții în același timp; în acest scop poate servi o puțină de baie mai mare. Exercițiul se poate face și punând picioarele într-un vas așezat pe pământ, iar brațele și mâinile în alt vas sau ciubăr, așezat mai sus, pe un scaun.

Aplicăm acest exercițiu, după multe boli pentru ca să sporim circulația sângelui la extremități.

Înmuierea, numai a brațelor, face servicii bune tuturor celor care suferă de degerături și de mâini reci. Face bine cine își usucă mâinile (nu brațele) imediat după înmuiere, deoarece aspru poate să pricinuiască crăpări de piele, când mâna e udă.

Acest exercițiu pretinde ca corpul să se simtă cald normal, (să nu tremure de frig). El se poate face însă și cu picioarele reci până peste glezne, (nu până peste pulpe), și cu brațele reci până la coate.

Ca cel din urmă mijloc de întărire am enumerat dușurile sau turnarea de apă peste genunchi. Ele sunt în deosebi folositoare picioarelor.

Acest exercițiu nu se poate face decât atunci când corpul e cald (când nu tremură). Picioarele pot fi reci până la glezne. De asemenea, dușul de genunchi singur, adică fără să fie însoțit de altă aplicare, nu trebuie continuat prea mult, (3-4 zile cel mult). Cine îl folosește mai mult, trebuie să-l schimbe cu dușuri întregi sau cu înmuierea brațelor, făcând dimineața una, și după amiază alta din aceste aplicări.

Aceste mijloace de întărire vor ajunge. Ele se pot aplica în orice anotimp, iarna ca și vara. Iarna se va scurta puțin aplicația și se va prelungi mișcarea; înainte de a fi cineva obișnuit cu aceste exerciții, ar fi bine să nu le înceapă iarna. Mai ales omului anemic, friguroși, răsfățați prin îmbrăcăminte prea călduroasă, e mai bine să înceapă aceste exerciții vara. Nu zic aceasta pentru că m-aș teme că aplicațiile le-ar strica ceva; mă tem numai să nu se sperie cineva de la început și să nu urmeze o cură cu desăvârșire bună.

Cei sănătoși, ca și cei bolnavi, pot să aplice fără teamă toate exercițiile cu precauțiune și urmărind întocmai preceptele date. Niciodată exercițiul însuși nu poate avea urmări rele, ci numai neprevederile împreunate cu el. Chiar și la tuberculoși, la care boala făcuse deja progrese mari, am aplicat cu rezultate bune.

Mulți, și în special cei săraci, cărora le este destinat mai ales studiul nostru, nu vor avea nevoie de îndemnul meu pentru a-și întări corpul. Meseria și felul lor de viață pretind adesea zilnic, ba chiar și în fiecare ceas, unul sau altul din mijloacele de întărire menționate sau altele pe care le-am mai enumerat. Ei nu au de ce să invidieze pe alții care, în aparență, duc o viață mai bună. Aceste mijloace sunt niște închipuiri adesea cu desăvârșire nefondate.

Aceia dintre cititori, care poate n-au auzit niciodată despre cele arătate aici, înainte de a-și da verdictul de condamnare, să facă numai o încercare cât de mică. Dacă va ieși în favoarea noastră, ne vom bucura, nu pentru noi, ci pentru importanța cauzei. Multe furtuni dau în viață peste sănătatea oamenilor. Bine de cei care își vor fi întărit bine și adânc rădăcinile sănătății lor.

APLICAȚII DE APĂ

Aplicațiunile de apă, pe care noi le folosim, se împart în chipul următor:

a) Compres; b) Băi; c) Aburi; d) Turnări (dușuri); e) Spălări g) Înfășurări și g) Apa ca băutură.

A) Compresele

Deoarece următoarele aplicări sunt cunoscute în popor sub denumirea de “compres”, păstrez și eu această denumire cu plăcere, chiar cu riscul de a nu se potrivi bine. Compresele se împart în:

1. Compresesuperioare (aplicate deasupra)

O bucată de pânză mai mare și aspră, (pânza de soi e foarte potrivită pentru acest scop), se îndoaie de 3, 4, 6, 8, 10 ori în direcția lungimii, până când ajunge atât de largă și de lungă, încât să acopere, de la gât în jos, pieptul și pânțele. La dreapta și la stânga corpului să se lase, de fiecare parte, să atârne în jos câte o bucățică. Pânza astfel pregătită, se înmoaie în apă rece (iarna se poate întrebuița apă caldă), apoi se stoarce bine și se acoperă cu ea, în chipul descris mai sus, pacientul, care zace în pat. Deasupra se așează o plapumă de lână sau o pânză uscată, împăturită de 2—3 ori, și care are scopul de a nu lăsa să pătrundă aerul la compresa umedă apoi peste toate acestea, o pilotă (plapumă de fulgi). În jurul gâtului mai punem de obicei o bucată de pânză sau de lână, care să împiedice cu desăvârșire aerul de a pătrunde la compresă. Trebuie să se acopere pacientul cu băgare de seamă, căci se pot prea ușor produce răceli.

Compresa rămâne așezată de la 3 sferturi de ceas până la un ceas. Dacă aplicarea se cere să fie repetată, căci ea trebuie să opereze prin răceală, atunci compresa încălzită trebuie reînuită, adică trebuie înmuiată din nou.

Îndată ce timpul prescris a trecut, se depărtează pânza umedă, pacientul se îmbracă și face mișcare, sau mai rămâne câțva timp în pat.

Aplicarea compresei superioare are efect mai ales asupra gazelor stătute din stomac și pânțele, pe care le îndepărtează.

Această aplicare, ca și cea următoare, pretinde ca corpul să fie cald.

2. Compresesinferioare (aplicate dedesubt)

Tot ca și compresa superioară este și cea inferioară care, dacă ambele aplicări trebuie să se facă pe rând, trebuie făcută mai întâi. În această privință este de notat:

Deoarece și compresa inferioară se face în pat, pentru a evita umezirea saltelei, se așează peste cearceaf o altă pânză de in, și peste aceasta, o cergă.

Tot o pânză îndoită de mai multe ori (3—4 ori), înmuiată și stoarsă bine, se întinde în lungime deasupra cergei, așa ca să acopere pe pacient de la cel dintâi până la cel din urmă inel al șirei spinării (întreaga spinare). Pacientul se așează cu spatele și se acoperă bine cu o pilotă și o cergă, ca să nu pătrundă aer deloc. Compresa inferioară (de dedesubt) folosește tot trei sferturi de ceas, în caz de prelungire, să se înnoiască, având să opereze, ca și compresa de deasupra, numai prin răceală. Regulile de observat după aplicare sunt tot cele de mai sus.

Compreses dedesubt sunt foarte bune pentru întărirea șirei spinării, în contra durerilor de spate și de mijloc (junghi). Cunoaștem multe cazuri, în care durerea de mijloc (lumbago) a fost vindecată cu desăvârșire după aplicarea a două comprese, într-o singură zi.

În cazuri de stagnare a sângelui și în fierbințeala frigurilor, compreses dedesubt au un efect foarte bun.

În ce cazuri anume, trebuie să se aplice și de câte ori trebuie să se repete, se va arăta la diferitele cazuri de boală.

3. Compresse deasupra și dedesubt în același timp.

După cum se pot face una după alta, tot astfel acete două feluri de comprese se pot aplica și în același timp.

Se prepară compresa dedesubt astfel cum s-a explicat la No. 2, iar cea de deasupra se așează lângă pat. Pacientul se dezbracă și se așează pe compresa de jos, apoi își aplică pe cea de deasupra, care stă gata alături. Acoperirea cu pătura de lână și cu pilota se face, încât din nici o parte să nu poată pătrunde aerul la comprese. De mare importanță este, la această aplicație dublă, ca pătura de lână, care se așează sub compresa dedesubt, să fie destul de largă ca să se poată acoperi și compresa de deasupra, așa ca bolnavul să fie ca și înfășat.

Această aplicație trebuie să țină cel puțin $\frac{3}{4}$ de ceas și cel mult un ceas.

Ea face servicii excelente în contra căldurilor mari, a gazelor, congestiilor, ipohondriei și altor boli.

4. Compresse pe pânțe.

Pacientul stă culcat în pat. O pânză de in, împăturită de 4-6 ori, se înmoaie în apă, se stoarce de tot (așa ca să nu mai picure), se pune pe pânțe și se acoperă cu grijă cu o pătură de lână și cu pilota. Aplicația poate să dureze 3 sferturi de ceas până la 2 ore; compresa trebuie schimbată după ora întâi, adică muiată din nou.

Această compresă face servicii bune în contra durerii de stomac, a crampelor, și când e vorba să se atragă sângele de la piept și de la inimă.

Adesea se folosește în locul apei, pentru înmuierea pânzei, oțetul; de asemenea, după cum se arată în partea a treia, se mai folosește, în acest scop, și infuziunea (ceaiul de flori de fân).

Pentru a se economisi oțetul, compresele se pot face astfel: se înmoaie mai întâi o pânză îndoită în două în jumătate apă și jumătate oțet, și se așează pe corpul gol, iar deasupra se întinde o altă pânză, îndoită de 2-4 ori și înmuiată numai în apă. Acoperirea se face ca mai sus. Adesea ni s-a pus întrebarea: Ce principii avem în ce privește compresele de gheață, lăsarea de sânge etc.? Ne vom explica aici pe scurt:

Cel care întinde mâna unui dușman spre împăcare, cu fruntea încruntată, mai cu greu își va ajunge scopul decât unul care-și întâmpină cu fața veselă și cu inima vioaie. Această comparație ne vine în minte când e vorba de aplicarea gheții sau a apei. Totdeauna am socotit compresele de gheață, mai ales peste părțile cele mai delicate ale corpului, (cap, ochi, urechi etc.), printre mijloacele cele mai aspre și mai brutale. Ele nu merg mână în mână cu natura, ajutând să lucreze iarăși singure; ele îi smuig ceva cu sila, și aceasta se răzbună. Pungi de gheață, comprese de gheață și cum se mai numesc în practica noastră, sunt necunoscute și așa vor rămâne întotdeauna. Să-și închipuie cineva ciocnirile colosale dintre căldura arzătoare din lăuntrul corpului și muntele de gheață de deasupra, iar între ele, mădularul cel suferind, organul de carne plătând și de sânge, muncit de amândouă. Rezultatele unor astfel de munci le-am așteptat totdeauna cu mare temere, și temerea noastră, în cele mai multe cazuri, a fost justificată.

Cunoaștem pe un domn care, un an întreg, a avut să poarte, fără întrerupere, ziua și noaptea, comprese de gheață pe un picior. Ei bine, a trebuit să se întâmple o adevărată minune ca această mulțime de gheață să nu absoarbă întreaga căldură, nu numai pe cea produsă de boală, ci și căldura naturală indispensabilă! Dar de vindecarea piciorului, nici vorbă!

Ne poate răspunde cineva că în multe cazuri le-a folosit într-adevăr. Se poate că răul n-a putut rezista atâtor mijloace forțate, dar urmările? Sunt nenumărați aceia care au venit la noi cu pierderea parțială a feței, cu surditate, într-un grad mai mare sau mai mic, cu reumatisme din cele mai felurite și în special cu reumatisme de cap și alte multe sensibilități mari ale capului. De unde proveneau toate acestea? Răspunsurile erau mai întotdeauna: "Atunci, și atunci, mi s-au aplicat comprese de

gheață; sufăr de ani de zile.. “ Negreșit că cei mai mulți vor suferi toată viața lor. O mai repetam încă odată: Ne pronunțăm absolut împotriva oricărei comprese de gheață și afirmam, dimpotrivă, că apa, aplicată potrivit, este în stare să potolească și să neutralizeze cea mai mare căldură, fie aceasta în oricare parte sau organ al corpului. Dacă un incendiu nu mai poate să fie stins cu apă, atunci desigur nu va fi stins nici cu bucăți de gheață. Aceasta poate s-o înțeleagă oricine.

Am zis că apa, aplicată potrivit, aduce folos. Prin aceasta firește că nu înțelegem ca la o aprindere, de exemplu, la cap sau în cap, să se pună cât se poate de multe comprese, și așa mai departe. O sută de bucăți de gheață sau de comprese nu vor opri năvălirea sângelui spre locul inflammat, ceea ce sporește fierbințeala. Trebuie să conducem sângele în altă parte, să-l răsfirăm, cu alte cuvinte; afară de aplicațiile de la locul suferind, trebuie să facem și altele asupra corpului întreg. Pe acest dușman la cap sau în cap, de pildă, îl vom ataca, mai întâi la picioarele pacientului și apoi vom purcede împotriva corpului întreg.

De altfel, gheața ne face și nouă servicii excelente la cura noastră de apă, prin întrebuințare indirectă. Ea răcește vara apa, când începe să devină prea caldă.

Ce opinie avem despre lăsarea de sânge, lipitori și alte scoateri de sânge, de orice fel?

Acum 50, 40 și chiar 30 de ani, rar se găsea o femeie care să nu-și fi lăsat sânge de 2, 3, 4 ori pe an; se însemnau de la începutul anului, în calendar, zilele alese cu multă strictețe, pentru această operație. Medicii de la țară și de la orașe, bărbierii, chirurgii își numeau meseria o adevărată “măcelărie”; chiar și instituțiile, mănăstirile, își aveau timpul de lăsarea sângelui și dieta prescrisă cu multă strictețe. Își urau noroc înainte și se felicitau după reușita sângeroasei operații. Se vede că de multe ori nu era ceva ușor. Un preot de pe vremurile acelea a socotit că, în decurs de 32 ani, și-a lăsat sânge în fiecare an de 4 ori, și la fiecare operație a pierdut 8 uncii de sânge. Suma face: $8 \times 4 \times 32 = 1\,024$ de uncii de sânge!

Afară de lăsarea de sânge, se mai obișnuiau lipitori, ventuze etc.; erau proceduri pentru tineri și bătrâni, pentru bogați și săraci, pentru bărbați și femei.

Și cum se schimbă vremurile! Aceste operații se credeau multă vreme necesare pentru ca cineva să fie și să rămână sănătos. Dar acum ce idei domnesc în această privință? Zămbim la această rătăcire a bătrânilor și râdem de ideea greșită că poate fi un om care să aibă prea mult sânge. Acum vreo doi ani, un medic din străinătate, care se ocupă și cu literatura și care urmează o direcție științifică nouă, ne spunea că el în viața lui nu văzuse lipitori. Mulți medici atribuie anemia timpului nostru relei deprinderi și abuzului de lăsare de sânge. Poate să aibă dreptate; dar aceasta nu e singura cauză.

Sa venim însă la fapte. Convingerea noastră e următoarea: În corpul omenesc toate sunt într-o armonie atât de minunată, partea față de parte și fiecare parte față de tot, încât întregul corp poate fi numit o singură capodoperă, a cărei idee n-a putut să răsară decât din spiritul creator al lui Dumnezeu și a cărui realizare n-a fost cu puțință decât prin forța creatoare a aceluiași Dumnezeu. Aceeași ordine, aceeași măsură, aceeași armonie există între primirea și consumarea materiilor necesare susținerii corpului, dacă omul inteligent și liber prin dreapta folosință a celor ce-i sunt date după voința lui Dumnezeu și nu răstoarnă ordinea, nu strică armonia, prin a abuza de ele. Deoarece lucrurile stau astfel, nu putem să ne închipuim cum ar putea să se facă într-un mod normal și exagerat formarea sângelui, cel mai important din toate procesele corpului omenesc.

Fiecare copil, așa ne explicăm noi lucrurile, primește de la mamă-sa, odată cu viața, drept moștenire, și o cantitate, o porțiune de substanță formătoare de sânge, orice nume și s-ar da, adică esența, fără de care orice formare de sânge ar fi cu neputință. Dacă această esență se sfârșește, încetează și formarea de sânge și, cu dânsa, și viața propriu zisă. A se stinge în picioare, a se usca de viu, nu se mai poate numi “a trăi”. Prin orice pierdere de sânge dar, fie prin cădere, fie prin rănire,

fie prin lăsare de sânge de bună-voie, prin lipitori etc., se pierde o parte din această substanță formătoare de sânge, din această esență de viață, și cu atât omul are mai puțin de trait. Orice pierdere de sânge însemnează o scurtare a vieții, căci viața e în sânge.

Se obiectează că nimic nu se formează mai repede ca sângele: a pierde sânge și a dobândi sânge, e aproape același lucru.

Recunoaștem și noi că formarea sângelui se operează minunat de repede. Dar să ni se permită următorul argument, adus din experiență, care va interesa mai ales pe cititorii noștri țărani și pe care ei îl vor confirma. Cine vrea să îngrașe repede o vită, îi lasă o parte mare de sânge și apoi o nutrește bine. În foarte scurtă vreme va curge în belșug un sânge nou și frumos. Vita e bine și se îngrașă. După 3-4 săptămâni și se mai lasă odată sânge și se nutrește iar bine, dându-i-se și băuturi multe și tari. Vita este tot bine și, la tăiere, chiar și una bătrână, va avea sânge tot atât de mult și de frumos ca și una tânără. Dar să examinăm mai de aproape acest sânge! Sângele format în chip artificial nu mai este decât un lichid apos, fără sucuri dătătoare de viață. Vita n-are nici putere de muncă, nici putere de viață, și dacă nu este tăiată, o lovește dropică.

Oare la om să se întâmple altfel? Un om care a trecut de 60 de ani și are oarecare experiență și studii asupra vieții omenești, știe că tocmai lăsarea de sânge fără măsură a părinților, a avut influență asupra talentelor, capacității și puterii de viață a urmașilor. Domnul despre care am vorbit la începutul acestui capitol, care a trebuit să-și lase atâtea uncii de sânge, a murit în floarea vârstei de dropică. Și dacă o femeie, acestea sunt faptele, i-a lăsat sânge de 300 de ori, iar alta de 400 de ori, și prin aceasta au devenit nespuse de slabe și bolnave, generația următoare nu va fi, oare, slăbănoagă și bolnăvicioasă, predispusă la crampe și la alte boli?

Mărturisim bucuroși că pot să fie cazuri, care sunt totdeauna excepții în care, nefiind alte mijloace prompte la îndemână, lăsarea de sânge înlătură o primejdie momentană.

Întrebăm, însă, pe oricare nepărtinitor, cu mintea întreagă: Ce e mai bine? Să-i lase cineva firul vieții ciuntit, bucată cu bucată, sau să distribuie, sângele în corp, prin aplicări potrivite de apă astfel încât nimeni să n-aibă prea mult sânge? Aici e locul să spunem în ce mod și prin ce aplicări poate să aibă loc această repartizare.

De obicei se spune că, atunci când cineva e amenințat de un atac de apoplexie, lăsarea de sânge este singurul mijloc de scăpare. Îmi aduc însă aminte de un caz în care după un atac de apoplexie, primul medic a lăsat sânge într-adevăr, în toată graba, iar al doilea medic a declarat hotărât că bolnavul a murit tocmai din cauza acelei lăsări de sânge. Nu prea mult sânge în corp pricinuește, de obicei atacurile de apoplexie, cum cred oamenii greșit, ci tocmai prea puținul sânge (anemia). "A murit de apoplexie" înseamnă, de obicei, că cu sângele i s-a sfârșit și viața. Untdelemnul a încetat de a curge și de a fecunda și de aceea s-a stins cu desăvârșire fitilul arzător.

În partea a treia se va arăta ce folos poate să aducă apa după apoplexie. Aici mai menționez că predecesorul meu în parohie a fost lovit de trei ori de apoplexie și după al treilea atac condamnat de medic. Dar apa nu numai că l-a mântuit pentru moment, dar l-a păstrat câțiva ani pentru comuna sa.

B) Băile

1. Băile de picioare

Băile de picioare pot să fie reci sau calde.

Iată ce spune Kneipp în cartea sa cea mai nouă „Testamentul meu”:

În ceea ce privește durata băii calde de picioare, ea era de obicei, ca de un sfert de ceas și niciodată mai prelungită. Medicii pe care îi cunoaștem și care recomandau, asemenea băii de picioare, le fixau de obicei la 14 minute. De asemenea și eu am recomandat adeseori baia caldă și rămân la 14 minute, fiindcă m-am convins că acest timp e cel mai potrivit și mai priincios. Dar când am încercat mai mult cu băi reci decât cu băi calde, am găsit că durata unei asemenea băi trebuie dirijată după constituția corporală și după starea individului respectiv și că nu se poate stabili o regulă fixă, dar că, de obicei, o durată de două până la patru minute, e foarte îndeajuns. Numai acela care face baia poate să judece în această privință. Când picioarele intră în apa rece, răceala pătrunde într-nsele ca tăișul unui cuțit; după câteva minute răceala cea mare se mai domolește puțin și atunci picioarele se încălzesc încât baia de picioare nu ți se mai pare rece, ci foarte plăcută. Dar nu trece mult și răceala de la picioare începe din nou și se urcă la același grad, ca mai înainte. Răceala aceasta, însă, slăbește iarăși și se ivește din nou o căldură plăcută, dar nu mai este așa de forte ca după răceala dintâi. Astfel se produc reacții una după alta.

Acum se naște întrebarea: Când să termine cineva baia rece de picioare? Răspunsul este: Îndată ce răceala de la picioare slăbește și picioarele par calde, să termine baia; așadar, la cea dintâi reacție, când după răceală s-a ivit căldura.

1. Băile reci de picioare se fac stând în apă rece până la pulpe sau peste ele, în decurs de 1-3 minute.

În cazuri de boli, băile reci de picioare au mai ales, scopul de a conduce sângele în jos, de la cap și de la piept; dar ele se întrebuințează, în genere, numai în combinație cu alte aplicații și uneori în cazuri în care pacientul, din diferite cauze, nu poate suporta băi întregi sau de jumătate. Băile reci de picioare au scopul de a înviora și a întări și se recomandă mai ales oamenilor de la țară, vara, când după zile de muncă obositoare, noaptea nu pot să doarmă. Aceste băi taie oboseala și produc liniște și somn.

2. Băile calde de picioare se pot face în diferite moduri:

a) în apă caldă de 25-26 grade R., se pune o mână plină de sare și de două ori atâta cenușe de lemn. După ce se amestecă bine, se face baia de picioare, care trebuie să țină 12-14 minute. [După scrierile cele mai noi ale lui Kneipp, această durată este fixată la 14 minute. În baie se mai poate pune, în loc de sare și cenușe, flori de fân, paie de ovăz etc.]

Câteodată - dar numai în urma unei prescripții speciale - se face o astfel de baie cu o temperatură până la 30 de grade, dar totdeauna trebuie să urmeze după aceasta o baie rece de picioare, care fac să țină 30 de secunde. [Tot după ultimele scrieri ale lui Kneipp, această din urmă baie trebuie să urmeze numai câteva secunde.]

Băile de picioare fac servicii excelente pretutindeni unde nu se pot folosi mijloace aspre și reci, din pricină de stare de slăbiciune, de boală, de lipsă de căldură a corpului etc., deoarece reacția e prea mică, sau nu se face de loc, apa rece dezvoltând prea puțină căldură din cauza lipsei de sânge.

Băile de picioare sunt indicate mai ales pentru persoane slabe, anemice, nervoase foarte tinere sau foarte bătrâne, în special pentru femei, și au efect în

contra tulburărilor de circulație, congestiilor, durerilor de cap și de gât, crampelor, (cârcei) etc.

Ele atrag sângele spre picioare și au un efect calmant.

Nu recomand aceste băi celor ce suferă de asudarea picioarelor.

Țăranii din Germania au cunoștință despre aceste băi calde de picioare și despre efectele lor, după cum dovedește deasă lor aplicare.

b) O baie întăritoare de picioare este baia de flori de fân. Prin flori de fân se înțeleg nu numai florile, ci și foile, sămânța etc., ba chiar și fânul însuși, și otava.

Se opărește o grămăjoară mică (3-5 pumni) de flori de fân cu apă fierbinte, se acoperă vasul și se lasă această amestecătură până când scade la temperatura de 25-26 grade R. Este cu desăvârșire indiferent dacă florile de fân rămân și ele în baie, sau dacă, după îndepărtarea lor, se folosește numai infuzia. De obicei, pentru simplitate și economie de timp, se lasă toate la un loc.

Aceste băi de picioare au un efect dizolvant, secretor și întăritor și fac servicii picioarelor bolnave, la asudări de picioare, la răni deschise, la strivituri de tot felul, (prin cădere, lovite etc.), la podagră, încarnație, putrezime între degete, răniri și rosături de ghetă strâmte etc. În genere se poate spune că aceste băi de picioare sunt excelente pentru toate acele picioare, ale căror sucuri sunt mai mult bolnave și predispușe spre putrezime, decât rumene și sănătoase.

Cineva suferea groaznic de podagră. Țipa de dureri. O baie de picioare, urmată de înfășurarea picioarelor în cârpe înmuiate în infuzie, îi potoli durerile teribile după o jumătate de oră.

c) Mare asemănare cu baia de flori de fân are baia de picioare cu paie de ovăz.

Se fierb într-o căldare paie de ovăz, cam vreo jumătate de oră, și infuzia se folosește pentru o baie de picioare, de 25—26 grade R., care să dureze 20—30 de minute.

După experiențele mele, aceste băi de picioare sunt neîntrecute, când e vorba de dizolvarea asperităților la picioare. Ele dizolvă bătăturile, încarnația unghiilor, nodurile care se formează din cauza podagrei, a reumatismelor, putrezirea unghiilor, nodurile etc. Chiar rănilor deschise purulente, precum și degetele rănite de sudori prea acre, pot să fie tratate cu această baie de picioare.

Un domn își tăia bătăturile. Degetele i se inflamară; o bubă rea făcea să se bănuiască o otrăvire a sângelui. Câte trei băi de picioare cu paie de ovăz pe zi și înfășurări până peste glezne, înmuiate într-o asemenea infuzie, vindecară piciorul în patru zile.

Un bolnav era amenințat să-i putrezească toate degetele de la un picior. Niște pete vinete închise făceau să se ivească temerea unei otrăviri a sângelui. Băile de picioare și înfășurările îl puseră în scurtă vreme iar pe picioare.

În multe cazuri prescriu la amintitele băi de picioare (să se citească despre Baia caldă completă), ca și la băile complete, schimbarea de trei ori. Încheierea se face și aici, ca și acolo, cu baie rece. Dar o excepție constantă formează baia de picioare caldă de 25—26⁰, (amintită mai sus la litera a), la care se adaugă cenușă și sare. Aceasta are scopul de a trage mai tare sângele de sus în jos, și a-l răsfira. Acela care, după o astfel de baie, ar face una rece, ca de încheiere, ar mână sângele adus în picioare, iarăși îndărăt, de jos în sus și prin urmare n-ar mai curge în cantitate considerabilă în picioare. Cel dintâi efect dorit ar fi neutralizat în acest chip, cel puțin în parte, și scopul nu s-ar atinge. Va să zică, după baia de picioare caldă, cu adăug de sare și cenușă, nu trebuie să urmeze niciodată una rece.

d) Mai amintim aici un fel deosebit de băi de picioare care e mai mult de natură solidă, decât lichidă. Cine are posibilitate de a-l folosi, să nu-l disprețuiască. Eu l-am folosit, adesea, foarte adesea, cu cel mai mare succes.

Să se pună într-un vas (ciubăr) tescovină de malț (roi cu care s-a făcut bere) încă caldă. Picioarele se cufundă ușor înăuntru și se simte în curând căldura

binefăcătoare. Baia poate să dureze de la 15 până la 30 de minute. Un efect și mai mare are tescovina de struguri. Baia de tescovină este foarte bine cunoscută de țărani, prin ținuturile în care sunt vii.

Cine suferă de reumatism, podagră sau alte boli de acestea, va simți mai mult efectul vindecător al acestor băi.

O observație generală pentru toate băile de picioare: persoanele care suferă de cârcei să nu facă băi mai sus de începutul pulpelor, nici mai calde de 25 de grade.

Băi de picioare cu apă caldă simplă, fără nici un amestec, nici nu fac și nici nu prescriu vreodată.

2. Băile de jumătate (semi-băi)

În genere, prin băi de jumătate (semi-băi), înțeleg acele băi în care corpul intră cel mult până la mijlocul pântecelui, cam până în regiunea stomacului, dar mai adesea sub acest punct. Îmi trebuia să am o baie de mijloc între cele complete, care îmi ofereau prea mult, și între cele de picioare, care îmi ofereau prea puțin; pentru aceste băi am ales numele de băi de jumătate.

Această aplicație se face în trei feluri:

1. A sta în așa fel ca ea să ajungă până peste pulpe sau la genunchi;
2. A sta în genunchi în apă, așa ca și coapsele să fie acoperite;
3. A ședea în apă.

Numai al treilea fel merită numele unei adevărate băi de jumătate; aici apa ajunge până la jumătatea pântecelui, până în regiunea buricului.

Toate aceste trei aplicări, care nu se fac niciodată decât cu apă rece, se numără printre mijloacele de întărire a corpului. Ele se fac, deci, de către cei sănătoși, care nu sunt încă tari; de către cei slabi, care voiesc să se întărească, și de către convalescenții care voiesc să devină cu desăvârșire sănătoși și robuști. În cazuri de boală folosirea lor trebuie să fie prescrisă anume, altfel nu e bine să facă încercări, că i s-ar putea să nu dea folos.

Ori în ce fel s-ar întrebuința, fie pentru bolnavi, fie pentru sănătoși, această aplicare nu trebuie să fie decât o aplicare parțială, adică: ea nu folosește decât împreună cu altele; iar durata aplicării nu trebuie să treacă peste jumătate, până la trei minute. După ultimele scrieri ale autorului durata aceasta este de 2—6 secunde.

Numerele 1 și 2, a sta și a înngenunchea în apă, le-am aplicat la persoanele care, din cauze diferite, își pierduseră cu desăvârșire puterile, la începutul curei de apă și totdeauna cu cel mai mare succes. Nu vreau să numesc aceste cauze, ci numai să amintesc că sunt mulți care, la început, nu pot suporta apăsarea apei la băile complete. Să nu se treacă peste acest punct cu strâmbături din nas sau cu râsete. Aș fi gata să aduc sute de exemple din diferite clase și stări sociale. Tocmai acest fel de bolnavi (prea slabi și anemici), m-au adus la ideea acestor două aplicații; starea lor pretindea această cură de apă discretă, moderată și delicată, câteodată în decurs de săptămâni întregi, până când, întăriți, puteau să suporte mai mult.

Al doilea exercițiu de întărire a corpului, ce se folosește de obicei împreună cu cele două numere de mai sus, e cufundarea brațelor în apă până la subsuori (vezi "Mijloacele de întărire a corpului").

Numărul 3, o adevărată baie de jumătate, o recomand cu stăruință tuturor celor sănătoși. Slăbiciunile și bolile de pânțe - și numărul lor e foarte mare, iar cauza în fond numai una; lipsa de fortificare, moleșirea - se înăbușesc în germene, iar dacă s-au instalat deja în corp se înlătură.

Aceste băi de jumătate fortifică pânțele, susțin și sporesc puterea. Mii și mii de oameni poartă legături peste pânțe, una sau mai multe. Fac bine aceștia? Adesea mai rău, căci legaturile acestea consolidează mai mult moleșirea și boala în sărmanul corp. Să se încerce odată, încet dar hotărât, baia de jumătate recomandată de noi! În scurtă vreme se vor împușina plângerile de hemoroizi, colici

de vânturi, ipohondrie, isterie etc., boli care bântuie atât de mult și smintesc și mințile.

Pe cei sănătoși îi sfătuiesc ca dimineața, când se scoală, să-și spele partea superioară a corpului, iar după amiază sau seara să facă baie noastră de jumătate. Dacă n-au timp să se spele dimineața, atunci pot să săvârșească această spălare a corpului superior (pieptul și spatele) și în baie de jumătate.

Cât despre întrebuințarea uneia sau a celeilalte din aceste trei aplicări ale noastre, în cazuri de boală, voi lăsa să vorbească exemplele:

Un tânăr fusese slăbit de tifos în așa fel, încât era incapabil de orice muncă. În curs de mai mult timp a îngenuncheat în apă, la fiecare a 2-a sau a 3-a zi, câte un minut; mai târziu 2—3 minute. Din săptămână în săptămână se întremă și deveni robust ca și mai înainte.

Cineva suferea de congestii violente, care își aveau originea în pânțece (aceasta se întâmplă foarte des). Într-o zi își spală cu putere partea superioară a corpului, iar în alta îngenunche în apă. Astfel continuă după câțva timp și se însănătoși.

Durerile de stomac, care provin din balonări, din vânturi oprite sau stătute, se vindecă tot așa.

Alungarea gazelor, care, după boli, pot fi supărările cele mai chinuitoare, este un specific, adică o acțiune cu totul specială a băilor noastre de jumătate.

3. Băi de șezut

Băile de șezut se fac reci și calde.

1. Baie de șezut rece se face în modul următor:

Pregătiți anume pentru băile de șezut (fig. 2), un vas larg dar cu bordurile nu prea înalte, fie de lemn, fie de tinichea sau zinc (fig. 3), se umple cu apă rece pe sfert sau până la a cincea parte. În acest vas se așează omul dezbrăcat, ca pe un scaun, astfel ca jumătate din pânțece, până la regiunea rărunchilor și partea de sus a șoldurilor, să fie în apă. Cealaltă jumătate a coapselor ori și a picioarelor stau afară din apă, (fig. 4). Cine are oarecare practică, n-are nevoie să se dezbrace de tot.

Durata unei băi este de la o jumătate minut până la trei minute.

În ce privește durata, se poate începe cu un minut, apoi jumătate, fiind cele mai însemnate și mai eficace aplicări, în special pentru pânțece. Ele sunt lungătore de gaze, acționează digestia prea slabă și ieșirea, reglează circulația, întăresc, și de aceea ele nu se pot recomanda contra anemiei, scorbutului și altor stări analoge, precum și la suferințele de pânțece de natura cea mai delicată. Nimeni n-are să se teamă de această aplicație, nu din cale afară de rece, și care nu durează decât 1-2 minute. Aplicată bine și după regulă, ea nu poate să strice niciodată.

Pentru a evita răcelile, pentru a deveni tare și insensibil față de schimbările de temperatură, care adesea pricinuesc atâtea rele, să se facă baie mai ales noaptea. Te deștepți la un oarecare ceas din noapte, faci repede baie de șezut, (nu mai ai nevoie să te dezbraci) și imediat, fără a te șterge, te urci în pat.

Dar nu este bine ca baie aceasta să se repete prea des una după alta, deoarece, prin aceasta se conduce sângele prea mult în părțile șezutului și poate să strice celor ce suferă de hemoroizi; de 2-3 ori pe săptămână, însă, nu strică.

Cel care n-are somn liniștit de cum se culcă, cel care se deșteaptă noaptea și nu poate adormi, în general, cine suferă de insomnie, să întrebuințeze baie rece de șezut. Băile acestea, de 1-2 minute, înlătură iritația și produc o odihnă plăcută.

Un pacient nu putea să doarmă, de mai multă vreme, decât 1-2 ceasuri pe noapte și făcându-și fel de fel de gânduri, se irita din ce în ce mai mult și somnul fugea. Aceste băi l-au vindecat.

Cine se deșteaptă dimineața cu capul amețit sau se scoală mai obosit decât la culcare, va face bine să aplice băile acestea.

Recomandăm încă odată, cu insistență, și celor sănătoși, aceste băi.

2. Baia de șezut caldă n-o pregătesc niciodată numai cu apă caldă. La mine ea este totdeauna sau:

- a) o baie de șezut cu planta numită coada calului,
- b) o baie de șezut cu paie de ovăz, sau
- c) o baie de șezut cu flori de fân.

Pregătirea acestor băi se face în unul și același mod. Se toarnă apă fierbinte peste ierburile arătate mai sus, și se lasă să fiarbă câtva timp la foc. Apoi se ia vasul de la căldură, se lasă infuzia să se răcească până când ajunge la temperatura de baie, de la 24 până la 26, arareori până la 30 grade, și se varsă atât infuzia, cât și ierburile, în putina de baie. O astfel de baie de șezut poate să dureze un sfert de ceas și, deoarece ar fi păcat a se arunca infuzia, sfătuiesc să se mai folosească pentru alte două aplicații. Una se face la 3-4 ore după cea dintâi, iar cealaltă la un ceas după aplicația a doua, ambele în infuzia rece și cu o durată de 1-2 minute.

Acest fel de băi de șezut, cu ierburi, le permit cel mult de două sau de trei ori pe săptămână; mai adesea numai alternate cu băile reci, sau când e vorba de cazuri în care e să vindece un rău adânc înrădăcinat, precum: hemoroizii vechi, fistule ale intestinului gros, boli ale coecumului și altele.

Cei care suferă de vătămături nu trebuie să se teamă de folosirea acestor băi.

a) Baia (de șezut) cu coada calului (*Equisetum arvense*) servește în special cu deosebire la crampe și la stările reumatice ale rinichilor și ale bășicii, la bolile de piatră și nisip în bășică, la greutatea de a urina.

b) Baia (de șezut) de paie de ovăz este excelentă contra durerilor reumatismale.

c) Baia (de șezut) de flori de fân are mai mult decât efect general, și se întrebuințează, când nu se pot face cele două băi premergătoare, contra bolilor mai sus citate, deși cu mai puțin succes. Mi-au făcut servicii bune la dizolvarea stăgărilor în pânțe, apoi contra umflăturilor și a bubelor externe, contra scaunului tare și greu (constipație), a hemoroizilor, precum și contra simptomelor de crampe și colici (colică de vânt.).

4. Băi complete

Și aceste băi se împart în băi reci și calde. Fiecare fel servește atât pentru cei sănătoși, cât și pentru cei bolnavi.

1. Baia rece completă

Se poate face în două chipuri: sau stai în picioare ori stai culcat de tot în apă rece, în putina de baie, sau te scufunzi în apă numai până sub brațe, pentru a evita apăsarea simțită a apei asupra plămânilor, așa ca vârfurile plămânilor să rămână libere, și speli partea superioară a corpului cu mâna sau cu o pânză aspră.

Durata cea mai scurtă a unei astfel de băi complete rece, este de o jumătate de minut; cea mai lungă, peste care nu trebuie să treci, de trei minute.

Experiența îndelungată și practică zilnică asupra mea și asupra altora, cred că m-au adus la convingerea statornică, că la băile de apă rece, adevăratul principiu este:

Cu cât baia e mai scurtă, cu atât efectul e mai bun. Cine stă un minut în baia complet rece, face un lucru mai cuminte și mai sigur decât acela care stă într-ânsa cinci minute.

Fie bolnavi, fie sănătoși, aceia care vor folosi baia aceasta, eu o dezaprob, îndată ce durează mai mult de trei minute.

Această convingere pe care mi-au dat-o și apoi mi-au confirmat-o fapte nenumărate, face explicabil faptul că eu am părerile mele asupra aplicațiilor aspre din institutele de cură cu apă rece, precum și asupra băilor obișnuite, fără socotință, în timpul verii.

Sunt oameni care stau în apă, chiar și de două ori, în fiecare zi, câte o jumătate de ceas și mai mult. Am mai puțin de obiectat la înotători buni, care fac

mișcare multă și după baie mănâncă bine și mâncări nutritive. Natura puternică va înlocui repede ceea ce le ia baia. Acelora, însă, care stau ca niște broaște țestoase câte o jumătate de ceas, abia mișcându-se, în baie, nu numai că nu le folosește nimic acest martiriu, dar le strică, și, dacă se repetă mai des, sau chiar prea des, le strică mult; astfel de băi obosesc, moleșesc. În loc de a servi naturii, organismului, îl storc, în loc de a-l întări și nutri, îl consumă.

a) Baia completă rece pentru sănătoși

Adesea am primit de la cunoscuți și necunoscuți observații că aplicația de apă rece e egală cu scoaterea căldurii și că aceasta, pentru persoanele anemice, ar fi foarte dăunătoare și ar opri, în cel mai mare grad, iritația nervoasă.

Iscalesc fiecare din aceste cuvinte, când e vorba de aplicări prea aspre, cum sunt cele descrise mai sus; aplicările mele, însă, și anume băile complet reci, le recomand mai întâi tuturor celor sănătoși în orice anotimp, vara ca și iarna, și afirm că tocmai aceste băi contribuie în mod esențial la păstrarea și întărirea sănătății; ele curăță pielea, activează respirația pielii, îmbrozează, înviorază și întăresc întregul organism.

Iarna, băile nu pot să întreacă numărul de două pe săptămână; ajunge una la opt, ba chiar și la câte patrușprezece zile.

Să mai disting aici două puncte:

Un rol important, în sănătate, îl joacă întărirea desăvârșită a corpului în contra diferitelor influențe ale schimbărilor de temperatură (vreme rea, anotimpuri). Nenorocit e omul acela care trebuie să-și apere plămânii, gâtul, capul, de orice adiere, de orice vântuleț, și care tot anul trebuie să observe încotro bate vântul azi și încotro mâine. Copacul în natură liberă este indiferent la furtună, la liniște, la căldură sau la ger. El înfruntă vântul și ploaia, e întărit contra lor. Cine e sănătos, să încerce cu baia noastră, și va fi și el ca copacul cel tare.

Mulți sunt greu de convinși că spaima și grija ce le pricinuiesc aplicările de apă rece nu sunt justificate; ci au ideea fixă a scoaterii de căldură din corp. "Frigul slăbește, zic, ei, dacă nu urmează imediat după această aplicare, căldura". Negreșit, aprob și eu aceasta. Dar mai afirm că, abstracție făcând de mișcarea multă, care este strâns legată, după principiile noastre, de orice aplicare de apă rece, băile noastre de apă rece nu răpesc naturii căldura ci, mai mult, o păstrează și o dezvoltă. Pun întrebarea: dacă un om slăbit, moleșit de șederea continuă în odaie, care iarna nu poate cuteza să iasă decât în caz de extremă necesitate, se întărește prin băi sau prin spălări astfel încât poate ieși pe orice vreme, fără frică, și nu simte nici frigul cel mai mare; oare căldura naturală n-a sporit la un astfel de om? Să fie toate acestea numai păreri și amăgire?

Dau aici un exemplu din multe altele:

Un domn în vârstă de peste 60 de ani avea o teamă nespusă de apă. Când ieșea din casă avea cea mai mare grijă să nu uite cumva ceva din îmbrăcămintea indispensabilă de lână: se temea de tot felul de răceli. Gâtul acestui domn, mai mult decât capul, trunchiul și celelalte membre ale corpului, era atât de sensibil, încât abia îl mai știa păzi. Atunci am venit și eu și l-am sfătuit să facă băi complet reci. El m-a ascultat și rezultatul a fost extraordinar de favorabil. După câteva zile, începu să-și lepede din pielea de lână. În cele din urmă se întări până într-atât, încât părăsi toate îmbrobodelile și ajunse să facă băi reci nu numai în odaia încălzită, ci și în gârlă, până în octombrie, și apa de gârlă, departe de a-i strica, îi folosea și mai mult decât apa cam stătută din putina de acasă.

Întrebările de căpetenie la care avem să răspundem sunt următoarele:

În ce stare, în ce dispoziție, trebuie să fie corpul sănătos pentru ca să se întrebuițeze cu bune rezultate astfel de băi (complete) reci?

Mai departe:

Cât trebuie să stea un om sănătos în baie?

Și în sfârșit:

În ce anotimp se începe mai ușor cura de întărire a corpului?

Buna dispoziție pentru băile complete reci cere, ca o condiție esențială, ca întreg corpul să fie cu desăvârșire cald.

Acela dar, care e încălzit bine, după ce a stat mai mult timp într-o odaie caldă sau după ce a muncit ori a umblat câțva timp, este în buna dispoziție cerută.

Cui îi e frig; cine suferă de picioare reci, tremură, să nu facă niciodată o baie rece completă, până când nu se va încălzi mai întâi bine prin umblare etc.

Și invers: Cine asudă, cine are căldură (vorbesc de oamenii sănătoși) și este ca și scăldat în cea mai mare sudoare, acela să facă liniștit baia noastră întreagă. Cine a fost udat de ploaie sau în alt chip, acela să lase apa în pace, căci nu i-ar face bine. Mai fac atenți pe toți, să nu îmbrace haine umede după o astfel de baie. Hainele trebuie să fie cu desăvârșire uscate.

Sunt oameni, de altfel liniștiți și în toată firea, ce se tem groaznic de a intra în apă rece când sunt asudați. Și cu toate acestea nimic nu e mai inofensiv. Ba eu citez să afirm, după o îndelungată experiență, că cu cât sudoarea e mai mare, cu atât baia e mai bună, mai eficace.

Mulți care credeau înainte că, cu o astfel de "cură de cal", trebuiau să fie loviți de damba, după o singură încercare au pierdut orice teamă, spaimă și prejudecăți.

Cine s-a temut vreodată, întorcându-se acasă cu fața și mâinile asudate și murdărite de sudoare, să se spele imediat, ba să-și spele chiar și pieptul și picioarele asudate? Oricine face aceasta se simte bine. Oare efectul pentru corpul întreg să nu fie același? Ceea ce este bine și folositor pentru parte, să fie dăunător pentru tot?

Eu cred că teama de urmările dăunătoare ale băilor reci pentru cei asudați provine de la experiența unor persoane asudate, care ajungând deodată într-un loc rece sau într-un curent de aer, au răcit și au contractat boli de care n-au mai scăpat toată viața. Aceasta e foarte adevărat.

Recunosc că mulți oameni care au intat asudați în apă rece, au contractat germenii unor boli grele. Dar cine e de vina? Sudoarea sau baia rece?

Nici una, nici alta. Ca la aproape toate lucrurile în viață, vorba este nici aici de ce, ci de cum; în cazul nostru, e vorba de cum folosesc cei asudați baia rece? Cu un cuțitaș simplu de buzunar sau de masă, un furios poate face fapte groaznice. O aplicare nesocotită poate să prefacă cel mai mare bine, în cel mai mare rău. Ciudat e numai că, în astfel de cazuri, se condamnă totdeauna ce era bun, nu abuzul ce s-a făcut.

E vorba dar de modul în care se face baia. Cine merge de capul său în această privință, acela să sufere urmările, nesocotinței sale.

Astfel am ajuns la răspunsul întrebării a doua: Cât timp trebuie să stea în baie un om sănătos?

Un domn, căruia îi transcrisesem câte două băi pe săptămână, se întoarse după patrusprezece zile să mi se plângă că, se simțea și mai rău decât înainte, că parcă era o bucată de gheață. După față, părea într-adevăr foarte suferind, și nu înțelegeam cum de mă înșelase așa deodată credința ce aveam în efectele curei de apă. La întrebarea mea, dacă aplicările au fost făcute întocmai după rescrierea mea, domnul îmi răspunde: "Întocmai, ba am făcut și mai mult decât mi-ai prescris; în loc de un minut, stam câte cinci minute în apă, și tot nu mi-a folosit nimic". În zilele următoare părăsi acest exces de zel, făcu aplicațiile exact după prescripție și în scurt timp se făcu bine.

Nu apa, nu aplicația ei este cea care își greșește efectul; oamenii nesocotiți fac răul. Dar fiindcă așa e obiceiul, vina lor trebuie s-o poarte apa nevinovată.

Cine face baia complet rece, să se dezbrace repede, să intre încet în baie, așa ca să treacă de la patru până la șase secunde până să fie de tot în apă. Durata acestei băi este de obicei de o secundă sau două, uneori și de patru până la cinci

secunde, dar nu mai mult. Baia trebuie să fi fost pregătită mai dinainte și pacientul să stea lungit într-însa timpul arătat.

Cine va fi asudat, se așează în baie, adică să intre în apă numai până la regiunea stomacului și să-și spele repede partea superioară a corpului. Apoi să se cufunde un moment până la gât, să iasă imediat din apă și să se îmbrace cât va putea mai repede, fără a se șterge. Lucrătorul cu mâinile sau lucrătorul de câmp poate să-și reînceapă imediat lucrul, ceilalți trebuie să facă mișcare, (cel puțin un sfert de ceas), până când corpul va fi cu desăvârșire uscat și-și va fi recăpătat căldura normală. Este tot una dacă aceasta se face în odaie sau afară; eu personal prefer totdeauna aerul proaspăt, chiar și toamna și iarna.

Orice faci, iubite cititor, fă cu chibzuială și nu trece niciodată peste măsura adevărată! Baia întreagă trebuie să se facă de obicei cel mult de trei ori pe săptămână.

Când e mai bine să se înceapă aceste băi?

Lucrarea importantă, de a întări corpul sau a apăra corpul de orice boală, de a-l face capabil de rezistență, trebuie începută cât se poate de repede. Începe chiar de azi, iubite cititor, dar începe cu exercițiile mai ușoare, și nu cu cele mai grele! Altfel ai putea prea ușor să-ți pierzi curajul! Băile noastre reci le vei începe când vei fi robust, poate după o scurtă pregătire, iar dacă ești slab, după o pregătire mai îndelungată.

Acesta e un lucru important. Nu trebuie să se forțeze nimic și să se înceapă cu aplicările cele mai aspre!

Aceasta ar fi, cu indulgență vorbind, o nesocotință.

Un medic a recomandat unui bolnav de friguri nervoase să stea câte un sfert de ceas în apă rece. Bolnavul făcu o asemenea baie, dar fu cuprins după aceea de un acces mare de friguri. După astfel de experiență era lămurit că nu se mai putea aplica bolnavului apa, altfel - adăuga dânsul - bolnavul era pierdut. Cu această condamnare la moarte, bolnavul fu adus la mine. Îi dădui sfatul ca să mai încerce odată cu apa, numai zece secunde, (să intre și să iasă), și succesul trebuie să fie sigur. Așa a făcut bolnavul meu și în câteva zile s-a vindecat.

În astfel de cazuri aveam întotdeauna convingerea că apa se întrebuița cu intenție, într-un mod aspru și violent, cu scopul de a intimida poporul, în loc de a-i inspira curaj.

Cei care voiesc o cură serioasă de apă, după ce vor fi aplicate mijloacele de întărirea corpului, să înceapă mai întâi cu spălările peste tot și anume să le facă seara înainte de culcare, dacă spălările nu irită și nu le produc insomnie: în caz contrar, să le aplice dimineața. Seara nu se pierde timpul, dar și dimineața totul e gata într-un minut.

Cine n-are să înceapă imediat vreo muncă manuală sau nu face mișcare, să se mai culce pentru un sfert de ceas, (până la uscare și încălzire).

Acest exercițiu, făcut de două până la patru ori pe săptămână, sau chiar zilnic, este cea mai bună pregătire pentru baia noastră rece. Să se încerce numai! După cea dintâi neplăcere va urma, în curând, o senzație plăcută și binefăcătoare, și, ceea ce se părea la început o tortură, va deveni în curând o trebuință.

Un cunoscut al meu făcuse în fiecare noapte, timp de 18 ani, băi întregi. Eu nu i le-am prescris, dar el nu le-a părăsit și n-a fost bolnav nici o oră în acești 18 ani.

Pe alții, care făceau câte două și câte trei băi în fiecare noapte, a trebuit să-i opresc, căci exercițiul era prea aspru.

Cine voiește să-și întărească corpul și să-și conserve sănătatea să nu neglijeze baia rece întreagă, să nu rămână numai cu intențiile bune.

Popoarele, gințile și familiile viguroase au fost întotdeauna amici ai apei reci, adică al băii noastre întregi. Cu cât veacul nostru ia caracterul și numele de "epocă moleșită", cu atât mai mult este timpul să ne întoarcem la vederile și principiile firești și sănătoase ale celor vechi (nu la cele artificioase și nenaturale).

Mai sunt și astăzi, mai cu seamă familii din înalta aristocrație, bărbați cu vază, care privesc aplicarea noastră de apă ca o tradiție a casei și ca un mijloc de educație foarte important pentru cultivarea sănătății, pe care voiesc a-l conserva și pentru urmașii lor.

Prin urmare, nu trebuie să ne fie rușine de cauza ce susținem.

b) Baia complet rece pentru bolnavi

La descrierea diverselor boli, (în partea a treia), se va arăta lămurit când și de câte ori să se întrebuițeze aceste băi. Aici facem numai câteva observații de natură generală.

Un organism sănătos, viguros, e în stare să elimine materiile nesănătoase ce se depun. Corpului slăbit de boală trebuie să i se dea ajutor până ce va fi în stare să facă această lucrare. Acest ajutor este de multe ori baia complet rece, care servește ca mijloc de întărire a corpului.

Aplicarea principală se face însă la bolile ce au ca prevestitor frigurile violente sau insomnia.

Un asemenea foc de friguri trebuie stins: altceva nu ajută, orice incendiu se stinge cu apă: asemenea și focul se stinge prin băi reci complete. De câte ori cineva simte că-i arde corpul, să facă baie rece, (friguri, inflamațiuni, tifos etc.).

Am aflat de mult că, în cele mai multe case de sănătate pentru cei săraci, care nu puteau să-și permită luxul unei cantități mari de chinină, se întrebuițează cura de apă.

În timpul din urmă, am citit cu bucurie prin gazete, că, mai ales în spitalele mari militare din Austria, a început iarăși a se trata cu apă unele boli, ca tifosul. Și dacă mi-e permis a întreba: de ce numai tifosul să fie tratat cu apă și nu și celelalte boli, care sunt corolate frigurilor? Cine a zis A, trebuie să zică și B.

Însă nu toți bolnavii sunt în stare să se folosească de băile de puțină sau de bazin. Unii sunt așa de slabi, că nu se pot mișca. Oare acești bolnavi să fie lipsiți de întrebuițarea apei reci? Nicidecum! Aplicările noastre de apă sunt așa de variate, cu atâtea grade, încât și cel mai sănătos, ca și cel mai greu bolnav, poate găsi aceea ce i se potrivește. Este vorba numai să știe alege bine întrebuițarea.

Cei greu bolnavi, care din cauza slăbiciunii nu sunt în stare să facă băi, pot fi spălați pe tot corpul chiar în pat. Aceste spălări se repetă de câte ori corpul are o căldură prea mare.

Însă, la acești greu bolnavi, să ne ferim a proceda prea brusc cu apă rece, sau prea mult deodată.

2. Baia complet caldă

Baia complet caldă, se face, ca și cea rece, de oamenii bolnavi și de cei sănătoși.

Când intri în apă, vasul să fie pus așa încât să-ți ajungă până la gât. Țezi în apă 25—30 de minute. Apoi treci repede într-o altă puțină plină cu apă rece, în care te culci, ținând numai capul afară. În lipsa acestei putine, îți speli tot corpul cu apă rece. Aceasta să țină numai 5—6 secunde. Apoi, fără să te ștergi, te îmbraci repede și te plimbi, prin odaie sau afară, cel puțin o jumătate de ceas, până ce corpul se usucă și se încălzește. Țăranii pot imediat să se apuce de lucru. Apa caldă trebuie să aibă o temperatură de 26—28 grade, la persoane mai în vârstă de 28—30 grade R. Termometrul trebuie ținut mai mult timp în apă, ca să ne arate exact gradul de căldură. Graba și neglijența strică totul. Al treilea mod de a face această baie este următor:

Vasul se umple cu apă caldă, ce are însă o temperatură de 30—35 grade R., dar niciodată mai mare de 35 și mai mică de 28 grade. E de recomandat 31—33 grade R.

În această baie intri de trei ori în vasul cu apă caldă și de trei ori în vasul cu apă rece. Baia întreagă trebuie să dureze 33 de minute; diferitele schimbări se împart astfel, (punându-se ceasul pe scăunel, lângă vasul cu apă, și numărându-se):

10 minute în apă caldă;

1 „ „ „ rece;

10 „ „ „ caldă;

1 „ „ „ rece;

10 „ „ „ caldă;

1 „ „ „ rece;

Totdeauna se isprăvește cu apa rece.

Oamenii viguroși se așează în vasul cu apă rece și intră încet până la cap. Persoanele mai sensibile se așează, și spală repede pieptul și spatele, fără a se afunda (adică arunci apă peste umeri până când îți uzi toată spinarea). Capul nu se udă niciodată, și dacă se udă, îl ștergem îndată.

Dupa ce ieșim din baie, să ne ștergem numai spre a ne putea îmbrăca.

Aici dăm iarăși peste prejudecata că nu e bine ca o răceală bruscă să urmeze căldurii. Băile calde trebuie să fie de o temperatură mai ridicată decât cea normală. Corpul este îmbibat cu atâta căldură, încât poate prea bine să susțină lupta cu apa rece. Cui îi displace pentru prima oară să intre în vasul rece, să facă mai întâi o spălare cu apă rece peste tot corpul și va căpăta curaj. Cine a încercat odată, cunoaște efectul binefăcător și nu mai face niciodată o baie caldă fără ca să facă pe urmă și una rece. Mulți care tremură de frică, se deprind la urmă atât de bine, încât trebuie să-i sfătuim să aibă limite și să nu guste prea mult din această plăcere.

Furnicăturile și gădilăturile pielii ce se simt la intrarea dintr-o baie rece într-una caldă, mai cu seaună la picioare, nu trebuie să sperie pe nimeni, căci ele devin la urmă foarte plăcute.

Și aici, ca și la toate băile calde, nu întrebuițez numai apă simplă, ci apă amestecată cu diferite fierturi de buruiene.

În teză generală, însă, trebuie să spun că sunt pentru băile reci, și numai în cazuri foarte rare și excepționale mai prescriu băi calde. Băile reci dau totdeauna efectele cele mai binefăcătoare și chiar uimitoare, de aceea le prefer pe acestea.

Cititorii să țină deci seama de această observație importantă.

a) Baia complet caldă pentru sănătoși

Recomand băi calde unor oameni sănătoși, dar slabi, numai atunci când nu pot suporta băile reci. Însă după apa caldă trebuie să facă spălări cu apă rece.

Principiile și practica mea în această privință sunt următoarele: persoanelor viguroase, rumene la față, nu le prescriu niciodată băi calde. Și apoi, chiar lor le place apa rece.

Le recomand, însă, persoanelor mai tinere, anemice, nervoase și mai ales acelor care sunt predispuse la crampe, reumatism etc. Recomand aceste băi mai cu deosebire mamelor, sleite și slăbite de timpuriu de tot felul de necazuri. E de ajuns ca în fiecare lună să facă o baie de 28 grade R., urmată de o spălare rece, baia întreagă durând 25—30 minute.

Cei predispuși la reumatism, podagră etc. să facă două asemenea băi în fiecare lună.

În timpul verii, persoanele mai tinere să încerce numai cu băile reci.

Oamenilor slabi și mai în vârstă la recomand, cel puțin odată pe lună, o baie caldă, de 28—30 grade R., cu o durată de 25 de minute, urmată de spălare rece. Ei se vor simți mult mai bine, deoarece transpirația va deveni mai mare și circulația sângelui mai vie.

b) Baia complet caldă pentru bolnavi

Diferitele cazuri de boală ne spun în care din ele se întrebuițează cu folos baia caldă întreagă.

Băile urmăresc un scop îndoit: într-un caz, vor mări căldura corpului, în al doilea, vor contribui la dizolvarea și eliminarea unor materii, pe care corpul bolnav nu este în stare să le înlăture.

Băile calde se prepară ca:

- a) Băi cu flori de fân;
- b) Băi cu paie de ovăz;
- c) Băi cu molid;
- d) Băi mixte.

a) *Baia de flori de fân* - Pune un săculeț cu flori de fân într-o căldare cu apă fierbinte, lăsându-l să fiarbă cel puțin un sfert de ceas. Apoi golim căldarea în vasul cu apă caldă sau rece, după trebuință. Această baie este cea mai nevinovată: este baia normala pentru încălzirea corpului. Chiar și oamenii sănătoși o pot întrebuița. Această apă desfundă radical porii.

b) *Baia, de paie de ovăz* - Punem o mână bună de paie de ovăz să fiarbă într-o căldare cu apă, timp de o jumătate de oră, apoi procedăm ca mai sus.

Această baie are efect mai mare decât baia de flori de fân și este excelentă în bolile de rinichi, de bășică, piatră, reumatism etc.

c) *Baia de molid (brad)* se prepară astfel: luăm ghinda sau ace de molid sau de brad, proaspete, ramuri tăiate mărunț, și le fierbem în apă o jumătate de ceas; apoi facem ca mai sus. Această baie, deși e mai slabă decât baia de paie de ovăz, totuși are o înrăurire favorabilă asupra rinichilor și a bășicii, dar mai ales asupra pielii pe care o înviorează și o întărește. Ea e adevărata baie pentru oamenii mai în vârstă

d) *Băi mixte* se numesc acelea în care punem împreună floare de fân și paie de ovăz, care fac ca baia să aibă un miros mai plăcut.

- Da, știu că băile sunt bune, îmi zise cineva, dar sunt cam scumpe și greu de realizat.

Cu drept cuvânt mi-ar putea spune cineva aceste vorbe dacă l-aș trimite la Reichenhall sau la Karisbad, ori în vreo altă stație balneară; ar avea drept să-mi spună aceste vorbe dacă i-aș prescrie ca în fiecare baie să toarne 1/2 sau 3/4 din sticlulele cele preparate de farmaciile din străinătate, care costă atât de scump.

Dar în cazul meu, nimeni n-are a se plânge. Cel mai sărac poate să-și facă băi de acestea cu ușurință și fără cost, mai cu seamă că are la îndemână extractul cel mai pur, veritabil, nealterat sau falsificat, pe care îl poate găsi pretutindeni, vorbim de apă.

Tocmai pentru clasa aceea fără mijloace multe, m-am îngrijit ca să-i pot procura mijloacele de a putea gusta din binefacerile băilor, care au o influență atât de bună și de favorabilă asupra oamenilor.

De călătorit n-are nevoie, decât cel mult să meargă până la grajd sau la magazia unde se ține fânul, ori să facă un drum până în păduricea cea mai apropiată. De costat aceste băi nu costa nimic, cel mult câteva vorbe bune; flori de fân sau paie de ovăz le dă cu placere fiecare țaran unui sărac iar o puțină și o cadă le are și un sărac în gospodaria sa, și dacă nu, orice vecin e gata să-i împrumute. Cred că toți s-au convins de scumpetea acestor lucruri.

În ceea ce privește osteneala și posibilitatea de realizare, n-avem decât să punem următoarea întrebare: Oare nu ar fi mai bine pentru tine și pentru toți ai tăi, să stai săptămâni întregi în pat și să zaci greu bolnav?

În ce privește munca și greutatea nici că mai încape vorbă: mai degrabă numesc lene și rea voință de a nu voi să dai ascultare celor ce spun. Cine umblă cu astfel de idei în cap, nici nu merită o astfel de baie.

3. Băile parțiale

Clasific următoarele băi sub numele de băi parțiale, pentru că cuprind părți speciale ale corpului, dar mai ales pentru a nu mai face capitole mari.

a) Baia de mâini și de brațe

Mai târziu vom vorbi mai mult despre aceste băi, dar acum observăm numai atâta:

Cineva suferă la un deget. Eu caut că tot degetul, tot corpul să fie sănătos, și atunci se va vindeca și degetul. Trebuie să facem băi de mâini și de brațe.

b) Baia de cap

Baia de cap este una din cele mai importante. Ea se poate face în modul următor:

Punem un vas cu apă pe un scaun și ținem partea de sus a capului în apă rece cam un minut, apoi în apă caldă 5-6 minute. Luăm apă cu mâna și udăm tot părul, ca să nu rămână nimic uscat.

După baie să ștergem bine părul, să stăm în casă cu o căciulă în cap sau să-l avem înfășurat cu prosopul, până când se usucă părul.

Nimeni să nu umble afară sau să stea în curent cu părul ud.

Celor cu părul scurt le recomand baia rece, iar celor cu părul mare baia caldă.

Băile de cap sunt bune contra durerilor de cap, contra bubelor, a mătreații etc.

Curățenia e necesară corpului întreg, cu atât mai mult capului. De aceea toți să-și spele capul cât mai des, dar mai ales copii. Recomand îngrijirea părului, fiindcă prin aceasta se împiedică formarea unui strat, din care provin atâtea dureri de cap.

c) Baia de ochi

Aceasta se poate face caldă sau rece. Se procedează în modul următor: cufundăm fața în apă rece, deschidem ochii și stăm așa ca la 15 secunde. Apoi ridicăm capul și după 20 secunde punem iarăși fruntea și ochii în apă. Așa se poate face de 4-5 ori. Baia caldă, la o temperatură de 24—26 gr. R., să se termine totdeauna cu o baie de apă rece sau să spălăm ochii cu apă rece. Apa de baie poate să fie și apă de ierburi. Se recomandă feniculul (anason mare) sau silurul (buruienita).

a) Baia de ochi rece are un efect excelent asupra ochilor sănătoși dar slăbiți. Ea întărește întreg aparatul vederii, atât în interior, cât și în afară.

b) Baia de ochi caldă se întrebuințează spre a muia abcesele de la ochi, a dizolva și a extrage din interiorul ochiului orice lichid nesănătos.

C) Aburi

Ca toate aplicațiile noastre de apă, și aburii lucrează în forma cea mai blajină și, de aceea, nevătămătoare. Cu toate acestea trebuie să se bage de seamă la aplicarea aburilor de apă. Un bolnav, dacă îi aplică bine și după prescripție, se poate face sănătos, dar un om sănătos se poate îmbolnăvi, dacă neglijează măsura. Dacă, de exemplu, cineva iese afară îndată după baia de aburi, fără să se fi răcorit mai întâi, poate răci și se poate îmbolnăvi rău, chiar de moarte. Întrebuințate bine, însă, băile de aburi nu pot fi nicidecum primejdioase.

Oare aburii sunt necesari vindecării? Când o menajeră își spală rufele, întrebuințează și apa caldă, și rece. Apa caldă dizolvă murdăria, cea rece o spală. Tot așa e și la înlăturarea bolilor. Căldura descompune și elimină sucurile stricate. Prin răceală corpul devine robust și întărit.

Orice corp trebuie să aibă o cantitate oarecare, o măsură oarecare de căldură.

Corpul sănătos are în sine destulă căldură naturală și n-are nevoie să i se mai dea.

Orice corp bolnăvicios, însă, simte lipsa căldurii interne necesare. Pentru pacienți ajung înfășurările și compresele, pentru alții sunt mai buni aburii.

Cum se întrebuițează aburii?

A trebuit să fac multe experiențe până când am ajuns să pot răspunde la această întrebare, că aburii nu trebuie să lucreze, în același timp, asupra corpului întreg, ci numai asupra părților lui. Când ne doare un braț, nu trebuie să slăbim tot corpul prin aburi ci numai brațul, asupra lui să lucreze aburii direct.

La băile parțiale aburii ating numai partea corpului ce suferă și lasă celelalte părți ale corpului intacte și neslăbite. Numai partea cea bolnavă e pusă sub influența aburului, celelalte părți, ori restul corpului sănătos rămân afară, ca apoi să dea părții bolnave concursul său.

Se întâmplă de multe ori că aburii luați în mod parțial să folosească de minune, dar să nu se abuzeze de ei într-un grad mare, căci pot dăuna. Modus est in rebus! Numai cu tact și cu măsură.

Câteva indicații pentru cazuri speciale n-ar strica. Dacă un convalescent de tifos sau de altă boală grea, care e încă slab, ar voi să facă baie parțială la cap sau la picioare, să nu le facă tari și prea dese, căci el e și anemic și sărac în sucuri.

Aceasta se poate spune despre toți acei ce sunt anemici; puțini aburi sunt buni; mulți, le strică, sugându-le și puținul sânge ce le-a mai rămas.

Nici oamenii grași și corpolenți să nu facă multe băi de aburi, căci tocmai ei sunt anemici și ar putea deveni repede și mai săraci de sânge.

Un pacient se plânge că simte dureri violente în picioare. El dorește să-și țină picioarele slabe în aburii. Ar fi o prostie dacă te-ai potrivi lui. Pe un asemenea om slab nu trebuie să-l mai stoarcem prin nădușeli. În loc de aburi să facă mai bine băi de apă până la jumătatea corpului, să-și toarne mai des apă pe genunchi.

Iată diferite feluri de aburi pe care le-am adoptat:

1. Aburi la cap

Întrebuițarea aburilor la cap cere câteva mici pregătiri. Avem trebuință de un vas de lemn cu capac, de două scaune și de o plapumă, sau cearceaf de lână, pentru învelirea pacientului; un scaun servește pentru șezut, iar pe celălalt, care e mai jos, stă ciubărul.

Turnăm apă fierbinte în vas de 3 sferturi, fără să-l umplem; punem capacul și, deasupra, o pătură udă, ca să nu iasă aburii. Pacientul se dezbracă până la brau și pune pe pantaloni o cârpă uscată, spre a nu și se uda pantalonii. Se așează pe scaunul cel mare și se reazemă cu mâinile de urechile vasului, Corpul și vasul se acoperă cu cearceaful de lână din toate părțile, ca să iasă aburii. Acum ridicăm capacul de pe vas și aburul năvălește asupra capului, a pieptului și a spinării, începându-și acțiunea.

Pacienții slabi să stea comod, mai cu seamă cei ce suferă de dureri de spinare. De asemenea pacientul să nu țipe și să geamă, spunând mereu că nu mai poate de durere etc.

În primul moment cineva se poate speria de temperatura fierbinte, dar se deprinde în curând. La început ridicăm în sus capul, îl întoarcem în toate părțile, apoi iarăși ne plecăm corpul.

De temut nu e absolut nimic. Nu cunosc nici un caz când aburii la cap au putut vreodată dăuna, dacă s-au făcut după prescripțiile date. Numai aceia care se cred prea deștepți și care nu se iau după prescripții o pătesc.

Aplicarea ține 18 - 24 minute, pacientul să țină deschiși ochii și gura, și succesul va fi sigur.

După 18-24 minute dăm la o parte cearceaful sau plapuma și spălăm bine corpul cu apă rece. Pacientul face mișcare iarna prin casă, iar în timpul verii afară.

Fiindcă aburul câteodată nu are o influență binefăcătoare asupra ochilor și stomacului, să se pună în apa caldă și ierburi: excelentul ananas, jaleș, soc; flori de tei. Dacă pacientul nu va dispune de acestea să pună în apă o mână de urzici sau de flori de fân.

La oamenii normali aburul își arată îndată efectul. Persoanele slabe, anemice, pot pune în baia de aburi și-o cărămidă încălzită în foc, ca la 8-10 minute după ce a început aplicarea, după care sudoarea țâșnește din toți porii.

În timpul iernii să se facă baia de aburi într-o cameră încălzită și să nu se iasă afară decât după o jumătate de ceas în urma spălării cu apă rece. Altfel pacientul își atrage nu numai o boală gravă, ci chiar moartea.

Cea mai simplă spălare rece se face, mai cu seamă la persoane slabe, astfel pacientul se spală repede cu un ștergar și cu apă proaspătă. Aceasta se întrebuițează la umflături la cap, bube pe cap, curgerea urechilor, și, în genere, la dureri ce cer secreții mari de cap.

După aceasta se poate întrebuița, în loc de spălare, dușul, turnându-se încet 1-2 urcioare de apă rece peste părțile aburite și spălându-se bine pieptul.

Cine poate să facă imediat o baie rece, după baia de aburi la cap, va avea mare folos.

La răceli, dureri de cap, dureri reumatice și spasmul la ceafă și la umeri, la friguri de baltă și la dureri de piept, boli care de regulă însoțesc guturaiul, aburul face mari servicii.

Două sau trei băi de abur la cap, în curs de trei zile, pot să vindece capul și gâtul umflat; de asemenea, și inflamația de ochi. Bolnavul e bine să facă seara și o baie de picioare, în care intră puțină sare și cenușă. Se poate întrebuița cu efect această baie și la congestii, chiar după apoplexie.

Să nu se sperie nimeni că o baie de aburi la cap îi va dăuna sub pretextul că va trage sângele în cap. Frica este neîntemeiată. Părerea mea e că să se facă în acest caz o baie de aburi la cap, care să dureze 15-20 de minute, după care să se facă și o baie de aburi la picioare. Să nu se facă multe băi de acestea, cel mult două pe săptămână, dar în unele cazuri se poate face și la două zile câte o baie, dar cu o durată mai scurtă (minim 15 minute, maxim 20).

2. Aburi la picioare

Baia de aburi la picioare se face în modul următor:

Întindem o plapumă de lână lată și groasă peste un scaun. Pacientul se așează pe scaun, având numai picioarele dezbrăcate. Înaintea lui stă un vas de lemn plin cu apă fierbinte, mai bine de jumătate. Pacientul își așează picioarele pe cele două bețe pe care a avut grijă să le pună pe ambele laturi ale vasului, lângă fiecare ureche. În locul bețelor poate fi un lemn bine fixat în urechile vasului. Apoi se întinde pătura de lână peste picioare și peste vas încât să nu se piardă aburul. În apă se pot pune și flori de fân, precum și cărămizi încălzite, din 10 în 10 minute. Numărul bucăților de cărămidă este după efectul pe care cineva vrea să-l aibă.

Baia poate ține de la 5 la 20 minute.

După baia de aburi urmează spălătura cu apă rece. Persoanele viguroase pot suporta să li se toarne apă rece peste genunchi. Încolo se procedează ca la băile de aburi pentru cap.

Baia de aburi la picioare se întrebuițează de acei ale căror picioare asudă mult și au un miros neplăcut, de persoanele cu picioarele umflate, precum și de cei care au picioare reci, fără transpirație.

Pentru anemici se recomandă o baie de aburi la picioare; cunosc foarte multe cazuri în care astfel de băi au ajutat foarte mult.

În genere, oricine suferă de ceva la picioare, de umflături, de bătăături, de anemie, să se folosească de aceste băi și se va simți din ce în ce mai bine.

Mi s-a întâmplat de multe ori să aud multe plângeri contra deranjului ce l-ar pricinui astfel de băi de aburi la picioare. Aș întreba numai: Nu e oare mai greu o baie completă? Nu e oare mai greu să bei un număr mare de pahare de ceai și să-ți torturezi corpul acoperindu-te cu fel de fel de saltele de puf, pentru a te încălzi? Cititorii să se gândească la toate acestea.

Nici aceste băi să nu se facă prea des; odată sau de două ori pe săptămână e de ajuns; numai persoanele viguroase pot face băi de aburi la picioare de trei patru ori pe săptămână.

3. Baia de aburi de șezut

Această baie aduce servicii bune oricui suferă de ceva la părțile abdominale ale corpului.

După ce se toarnă apa fierbinte în oală, pacientul se așează și se învelește, așa ca aburii să nu se piardă în zadar. În scurt timp, tot corpul va asuda. Aplicarea ține 18-24 minute. După baia de aburi urmează spălarea sau baia de apă rece.

Baia de aburi de șezut dizolvă și elimină orice sucuri rele. Totdeauna e bine să se amestece și flori de fân, sau paie de ovăz în apă.

La durerile reumatice și la alte boli ale abdomenului, precum, și umflături de bășică și la boala de apă, întrebuițez aburi cu flori de fân. Am obținut rezultate minunate, făcând băi de aburi de șezut cu coada calului, când pacientul nu putea să urineze cu ușurință. Răceala sau inflamația bășicii se vindecă, de asemenea, prin această baie.

4. Aburi asupra unor părți bolnave

În multe cazuri, aburii fac bine la dureri de ochi, de urechi, de gură, de degete, de mână, de braț, de dinți etc. Iată un exemplu:

O insectă veninoasă ne pișcă de mână sau de braț, mâna se umflă, doar și inflamația amenință să se întindă. Înfășurând mâna și brațul și ținându-le în aburi, în scurt timp ne vom simți mai bine.

Oricând vreo rană s-a obrântit și amenință să otrăvească sângele, să ne grăbim a aplica baia de aburi, ce dizolvă și elimină răul.

Cineva e mușcat de un câine bănuie că ar fi turbat. Până să vină un medic sau alt ajutor, și se poate da, cel puțin deocamdată, ajutor prin aburi.

De regulă eu pun în apă și o mână de flori de fân.

Pentru crampe, ori și unde s-ar simți, să se facă o baie de aburi în acel loc, la picioare sau la mâini. Mai pui și infuzie de flori de câmp (fân).

Pentru o baie de aburi la ochi e bine să se pună în ea anason sau chimion dulce, care este foarte ieftin.

Pentru urechi e bună, de asemenea, o baie de aburi, în care să se pună urzici.

Să nu se abuzeze de acest soi de băi, maximum e de 20 de minute, minimum de 10 minute.

Aburii meniți pentru ochi, urechi sau spre a fi înghițiți, să nu fie niciodată prea fierbinți.

D) Turnări (Dușuri)

Dușurile, sau mai bine zis turnările, ce se aplică la mine, sunt următoarele:

1. Turnări pe genunchi

Ne descoperim picioarele până peste genunchi și, așezându-ne pe scaun, punem picioarele în vas. Turnarea se începe cu o stropitoare mică, ușor de dirijat, udându-se pe deplin amândouă picioarele până peste genunchi. Stropirile următoare udă numai unele părți de la picioare, mai cu seamă rotula genunchiului și pulpele.

Apoi din altă stropitoare se varsă de câteva ori pe gura ei cea mare, ca și cum am clăti picioarele.

Persoanele bolnave, slabe sau nedeprinse cu aceste udări, tremură la început, dar în scurt timp vor simți puterea lor întăritoare. La început recomand numai 2-3 stropiri de apă, acelor care sunt convalescenți, anemici sau care au picioare slabe, lipsite de musculatură, tot așa și pentru începători. După câteva zile ne putem urca la 4-6, apoi la 8-10 stropiri.

După 8—10 turnări toate durerile au dispărut; pacientul așteaptă cu plăcere să-și facă tunarea.

2. Turnări pe picioare

În loc să turnăm apa numai pe genunchi, putem uda picioarele de sus până jos. Cu prima stropitoare udăm încetinel picioarele începând de sus; sau de jos, iar cu a doua stropitoare turnăm mai tare. Când se ține pe picioare, pune să i se toarne apă stand drept.

La această aplicare se începe cu prima stropitoare de jos, de la picioare, și se udă corpul până peste brâu, iar cu celelalte stropitori se toarnă apă peste tot corpul inferior de la șolduri în jos, înainte și îndărăt. Această turnare să se facă regulat după aburirea picioarelor.

Efectul acestui fel de turnare poate înlocui turnarea pe genunchi. Eu însă nu-l întrebuițez din mai multe motive.

4. Turnări dorsale pe spinare

Cu prima stropitoare de apă udăm partea din dos, de la călcâi până la gât. Celelalte 3-5 stropiri se toarnă egal peste toate părțile corpului, dar mai ales pe spinare; cei nervoși și sensibili, să nu exagereze. După udarea cu stropitoarea, să se spele iute pieptul, trupul și brațele.

Acest fel de udare întărește mai ales șira spinării și regulează circulația sângelui.

Udarea spinării ajută foarte mult la circulația sângelui și întărește.

5. Turnări totale întregi

După cum arată numele, această udare e totală, de la creștet până în tălpi. Iată cum se procedează:

La dușul întreg se toarnă apă pe tot corpul, de la gât până jos. Pacientul se așează într-o putină, pe o scândură, îmbrăcat în cămașă sau pantaloni de baie. Poate să stea în genunchi sau în picioare. Se toarnă vreo patru stropitori de apă. Cu prima stropitoare ne dăm pe tot corpul. Celelalte trei, sau mai multe stropitori, se toarnă peste toate părțile corpului, mai ales pe spinare, pe ceafă și pe șolduri.

Aceste turnări se recomandă îndeosebi persoanelor sănătoase sau corpolente.

Cine simte că-i este frig, să nu facă aceste turnări. Mai întâi să caute să-și restabilească temperatura normală.

Persoanele slabe și bolnăvicioase să amestece puțină apă caldă în cea rece. Să aibă temperatura 15-18 grade R.

Eu prefer turnarea totală (peste tot corpul), în locul unei băi complete, mai cu seamă în caz de reumatism.

Bolnavilor care au nevoie de dizolvări puternice interne le propunem ca, după ce se va turna apă, să stoarcă bine cămașa, s-o îmbrace din nou și să stea în ea o oră și jumătate. În caz contrar, să ia imediat rufe uscate.

Eu nu aprob turnările repezi de apă și dușurile violente, căci nu înțeleg ce folos pot aduce omului sănătos asemenea dușuri violente, iar bolnavului și mai puțin. Pentru spălarea corpului nu ne trebuie tulumbe de pompieri.

6. Turnări superioare (sus)

Acestea sunt contrariul turnării inferioare (de jos). Pacientul se dezbracă până la pantaloni; peste aceștia pune o pătură, ca să nu se ude.

Vasul în care curge apa stă pe un scăunel și pacientul se sprijină cu mâinile de fundul vasului, în mod orizontal.

Prima stropitoare se toarnă încet pe spinare până se udă toată, împreună cu brațele. Celelalte 2-3 stropitori se toarnă mai tare pe spate, pe șira spinării și pe brațe. Pe gât să se toarne apă, dar pe cap, nu, afară numai când e tuns scurt.

La persoanele nervoase, delicate, să nu turnăm apă prea multă la un loc, ci egal pretutindeni.

Înainte de dș și după el să ne spălăm iute pe piept, să ne ștergem, precum și pe mâini și pe obraz, încolo nimic, și să ne îmbrăcăm iute, să facem mișcare sau să ne punem la muncă.

Persoanelor care au predispoziții la îngrășare, le recomand ca, după turnarea cu o stropitoare, să se spele pe spinare cu mâna. Prin aceasta, pielea își redobândește activitatea. După turnarea pe spate, frecăm puțin acest loc, pentru a pune sângele în circulație. La a treia și a patra turnare reacția e desăvârșită. Pentru persoanele slabe e de ajuns o stropitoare de apă. Persoanelor începătoare le recomand să înceapă cu 1-2 stropitori; persoanelor mai avansate 2—3, iar celor sănătoase și 5—6 stropitori. Să nu se abuzeze niciodată.

Această turnare, e necesară totdeauna după aburirea capului (baia de aburi la cap). Udarea părții de sus a corpului, este, de regulă, în legătură cu udarea genunchilor și anume: după ce am terminat cu turnarea pe corp și ne-am îmbrăcat, procedăm la udarea genunchilor.

Ambele turnări sunt mijloace de întărire și fac ca circulația sângelui să fie mai regulată.

Sunt mulți care se scoală dimineața, se duc în bucătărie și fac să curgă peste ei dintr-o stropitoare mică, cu o țeava, pe spinare.

Și dacă cuiva îi e greu sau se rușinează față de o altă persoană, poate să-și spele numai cu mâna partea superioară a corpului și tot îi va face bine.

7. Turnări pe brațe

Dacă cineva simte dureri la brațe, e bine, să facă turnări speciale după cum am văzut la genunchi și la picioare.

Turnările încep de la mâini și merg în sus, până la umeri.

Ele se prescriu când ca mijloc de întărire, când pentru a regula circulația oprită în vreun punct sau a potoli durerile și a goni din brațe reumatismul etc. Pentru cei slabi și anemici e o mare binefacere.

8. Turnări pe cap

Trebuie să recomand turnări pe cap, mai ales contra durerilor de ochi și de urechi. Apa se toarnă pe cap și e bine să cadă în jurul urechilor, pe maxilare și chiar două secunde pe ochii închiși. La început ajunge o stropitoare de apă, apoi două. După turnare capul trebuie șters bine.

E) Spălări

Spălările se împart în spălări complete și parțiale.

Corpul întreg, sau o parte, să se ude egal. Nu trebuie să se frece corpul.

Orice spălare să se facă egal și repede, nici una să nu țină mai mult decât un minut, cel mult două.

Mai repet aici, cine are corpul rece sau cui îi e frig, acela să nu se spele. Prin apa rece i-ar scădea și mai mult căldura naturală și ar urma negreșit un guturai și alte inconveniente.

a) Pentru cei sănătoși

Spălăm repede corpul întreg de sus până jos, în afară de cap. Iată cum se procedează:

Luăm un proposp aspru, îl înmuiem în apă și începem a ne spăla pe piept și pe pânțele. Apoi vine rândul spinării. În fine, spălăm brațele și picioarele.

Totul ține un minut sau cel mult două. Niciodată să nu ne spălăm în curent.

Fără a ne șterge cu ceva, ne îmbrăcăm iute și muncim ceva sau facem mișcare, până ce se încălzește și se usucă pielea.

Spălarea corpului întreg ar fi mai bine să se facă dimineața. Tocmai atunci avem destulă căldură în corp și spălarea ne înviorază. Timp nu se pierde, căci totul ține un minut și îndată ne putem apuca de lucru.

Primăvara și vara mulți se plimbă dimineața. Înainte de a ieși de acasă, să încerce să-și spele tot corpul.

Cine nu poate să facă mișcare sau să muncească, n-are decât să se culce după spălare, stând la căldură o jumătate de oră. Dacă nu în toate zilele, cel puțin de 3-4 ori pe săptămână e bine să-i spele cineva corpul și nu-i va părea rău.

Dacă cineva nu se poate spăla dimineața, poate face aceasta oricând, numai să respecte regulile arătate.

Ce bine e ca, după munca obositoare de peste zi, să ne spălăm corpul. Doresc mult ca acest procedeu să fie mai cunoscut. Noaptea, înainte de a se culca, e minunat a se întrebuința apa, după cum am arătat mai sus. Nici nu ne pierdem timpul.

Mulți care nu puteau dormi noaptea, au întrebuințat aceste spălări cu cel mai mare succes. Ele însă nu sunt bune pentru persoanele iritabile.

În timpul iernii sfătuiesc ca să se stea zece minute în pat și, după ce s-a încălzit tot corpul, fără a fi asudat, să se procedeze la spălare.

b) Pentru bolnavi

M-am convins din experiență că, tocmai bolnavilor nu le folosește frecarea și frământarea corpului, din contra, le pot dăuna mult.

Bolnavul să-și spele tot corpul și tălpile picioarelor în mod egal. Iată cum se fac spălările: pacientul șade în pat și i se spală pieptul și pânțele (abdomenul).

Cine nu e slab de tot, se spală singur. Vine rândul brațelor și al picioarelor. În trei-patru minute totul e gâta și pacientul se simte bine, ca născut din nou.

Cei greu bolnavi pot împărți spălarea în 2—3 părți. Dimineața să li se spele pieptul, abdomenul și brațele, după amiază spinarea și picioarele, sau: dimineața pieptul și abdomenul, la amiază spinarea și seara brațele și picioarele.

O spălare rapidă și îngrijită nu poate strica niciodată, fie și apa cea mai rece.

La friguri violente, la tifos și vărsat, spălăturile corpului joacă rolul principal și înlocuiesc totdeauna băile întregi, reci, ce nu s-ar putea face din vreo cauză sau alta.

Prin aceste spălări ale corpului întreg, am vindecat multe boli ca: guturaiul, friguri, vărsatul, tifosul și altele.

La persoane slabe întrebuințez adeseori, în loc de apă, oțet subțiat cu apă. El curăță și mai bine pielea, deschide porii și întărește.

2. Spălarea parțială

Această spălare nu privește corpul întreg, ci numai o parte a lui.

Spălăm un braț un picior, etc. cu mâna, sau cu o cârpă, și cu apă rece. Încolo sunt de respectat aceleași reguli ca mai sus.

Orice ar fi inflammat: deget, mână sau altceva; să se stingă în grabă și totdeauna cu apă.

F) Înfășurări

Înfășurările sau înfățăările se împart în:

1. Înfășurarea capului

Înfășurarea capului se face în două moduri:

Se spală capul întreg, fața și părul. Acesta din urmă trebuie să fie udat. Apa să pătrundă până la piele, dar să se stoarcă apoi părul de apă, ca să nu rămână încărcat. Apoi înfășurăm bine capul, încât să se vadă numai ochii. După o jumătate de ceas părul va fi uscat (la dame nu!).

Spălarea se poate repeta de 2—3 ori, cârpa cu care înfășurăm capul să fie bine uscată. A doua și a treia spălare poate să dureze o jumătate de oră, dar să se observe că, între fiecare spălare, părul capului să fie bine uscat.

La sfârșitul celei din urmă aplicări să ne spălăm sau să ne clătim iute capul și gâtul cu apă rece și să ne ștergem cu un prosop.

Când cineva vrea să scape de bubulițe din cap, când simte dureri reumatice mai violente, etc., atunci săplarea se face tot ca mai sus, dar își înfășoară capul cu două cârpe.

Prin înfășurarea capului se combat cu succes durerile de cap mai ales cele de natură reumatică provenite din răceală, mătreață, bubulițele etc.

2. Înfășurarea gâtului

Udăm bine gâtul cu apă rece, apoi îl înfășurăm de 3-4 ori cu o cârpă de pânză groasă și uscată, fără a strânge tare, ci numai atât cât să nu pătrundă aerul rece.

Înfășurarea se mai poate face în modul următor: luăm un prosop moale, îl udăm cu apă rece și înfășurăm gâtul. Deasupra înfășurăm un prosop uscat și încă o legătură de lână sau flanelă.

Orice aplicare să se facă repede și cârpa să fie bine adaptată, încât să nu pătrundă aerul la gât.

După experiențele mele de până acum, sunt în contra aplicațiilor lungi ale apei la gât; se întâmplă tocmai contrariul: în loc de îndreptare, agravare. Atunci nu mai pot convinge un bolnav, care a procedat greșit, să mai întrebuințeze apa; nu vrea să te mai asculte și e imposibil să-l convingi că greșeala a fost numai a lui. Toate aceste observațiuni le fac și relativ la tratarea gâtului.

Înfășurările la gât au de scop să activeze circulația sângelui, să îndrepte circulația dintr-un loc, pe unde circulă prea mult, spre un loc, unde e stagnare, să calmeze temperaturile prea ridicate și invers.

Legătura la gât să nu o ținem toată noaptea, căci va produce la gât prea multă căldură ci numai cel mult două ore. La fiecare jumătate de ceas să schimbăm cârpa udă, adică să o muiem din nou în apă.

Nu la toți pacienții se aplică la fel: la unii, care au mai multă căldură, se procedează într-un fel; la alții, cu temperatura mai scăzut, altfel.

Înfășurarea gâtului se prescrie la gâlci, la inflamarea gâtului, a omușorului și chiar la dureri de cap, ce se combat prin înfășurarea altor părți ale corpului, sau a corpului întreg.

3. Broboada (șalul)

Broboada este o aplicare specială pentru piept și partea de sus a spinării. Această basma de lână e cunoscută de toți. Șalul e o bucată de stofă pătrată, care se îndoiește în formă de triunghi și se pune peste spate, cu partea cea mai lată în sus. Muiem broboada în apă rece, o stoarcem și o punem pe corp, iar deasupra ne legăm cu o pătură de lână, ca să nu pătrundă aerul.

În scurt timp vom simți că se dezvoltă în corp o căldură plăcută și că broboada se încălzește.

Aplicarea broboadei să dureze o jumătate de ceas, până la un ceas și jumătate, rar două ceasuri, când trebuie s-o muiem din nou după ce s-a încălzit bine.

Această înfășurare dizolvă și elimină sucurile rele când suferim de fierbințeli, congestii, și când ne putem aștepta la inflamațiuni la cap, când suferim de guturai acut, de gâlci etc.

Această înfășurare cu broboada a adus cele mai mari servicii femeilor care sufereau de cap, de amețeli etc., mai ales dacă, în același timp, se întrebuința și înfășurarea picioarelor (ciorapi uzi și deasupra o pătură de lână), sau o baie caldă la picioare, cu cenușă și sare.

4. Înfășurarea picioarelor

Această înfășurare se face mai totdeauna în același timp cu alte aplicări, pe care le completează și cărora le vine în ajutor. Această înfășurare se face în două febur:

a) Înfășurarea picioarelor propriu zisă

Luăm în picioare ciorapi uzi și peste ei ciorapi uscați de lână, apoi ne culcăm și ne acoperim bine.

Cui nu-i convine aceasta, să înmoaie cârpe groase de in sau orice pânză groasă în apă amestecată cu oțet, să-și înfășoare picioarele până deasupra gleznelor, iar deasupra o altă pătură de lână sau flanelă și să se culce în pat, acoperindu-se bine.

Aplicarea durează de la 1 la 2 ore.

Când cineva are fierbințeli, arderi la piept, inflamații în abdomen, atunci aplicarea poate ține două ceasuri, dar la fiecare jumătate de oră să se înmoaie din nou cârpa în apă cu oțet.

Această înfășurare a picioarelor aduce servicii excelente. În toate cazurile în care dorim să extragem din picioare sucuri morbide, să scădem căldura inflamațiilor sau să tragem sângele din partea de sus în partea de jos a corpului.

Cei care nădușesc la picioare, să facă mai multe băi de aburi la picioare, apoi să aplice înfășurarea cu apă rece sau să încalțe ciorapi uzi și deasupra alții uscați.

Timpul cel mai potrivit este seara la culcare. Când ne deșteptăm peste noapte, să desfășurăm legătura sau să tragem corapii din picioare.

b) Înfășurarea genunchilor

Un efect și mai puternic îl are înfășurarea până peste genunchi. Aplicarea se face tot ca mai sus, genunchii mai întâi se înfășoară o cârpa udă, de jos până peste genunchi; apoi, deasupra o pătură de lână.

Această înfășurare o recomand pentru eliminarea fierbinței din corp, pentru înlăturarea oboselii, pentru dizolvarea unor vânturi supărătoare în stomac și pentru gaze învechite.

5. Înfășurarea inferioară

Aceasta se aplică mai mult contra afecțiunilor abdomenului și picioarelor. Ea începe la subsuori și ajunge până peste vârfurile degetelor de la picioare. Umerii și brațele rămân neatinsse și trebuie acoperite bine, ca să nu străbată aerul.

Înfășurarea inferioară se face astfel:

Peste cearșaful patului se întinde o pătură lată de lână. Cearșaful de in, pentru înfășat, trebuie să fie mare; spre a înfășura corpul de 2-3 și chiar de 4 ori până peste degetele picioarelor. Se îndoie cearșaful, se înmoaie în apă rece, se stoarce și se întinde pe pătura de lână de pe pat. Apoi pacientul se așează și se înfășoară, astfel încât să se acopere partea de jos a corpului; deasupra se înfășoară pătura de lână și peste tot vine o plapumă groasă. Mai cu seamă picioarele să fie bine acoperite.

Aplicarea ține unul, până la două ceasuri.

Oameni săraci, țăranii, pot lua un sac vechi, pe care îl înmoaie în apă, apoi îl storc și intră în el, ca și cum și-ar îmbrăca pantalonii, apoi se culcă pe pătură de lână și se învelesc bine.

Efectul înfășurării inferioare, ce se face totdeauna în legătură cu alte aplicări, este că încălzește, dizolvă și elimină. Aceste înfășurări contribuie la combaterea durerilor reumatice din picioare, a afecțiunilor de rinichi, crampelor, etc.

În loc de apă rece sau caldă, întrebuițez adeseori apă cu floare de fân, paie de ovăz sau ramuri de brad. Mai ales cine suferă de piatră, să întrebuițeze aceste mijloace.

6. Înfășurarea scurtă

Aceasta se întrebuițează foarte des, pentru că e ușor de aplicat fără ajutorul altora și are efect asupra corpului întreg.

Înfășurarea scurtă se începe sub subsuori și se termină deasupra genunchilor. Îndoim în 4 sau în 6 un cearceaf gros de in, îl muiem în apă, îl stoarcem și ne înfășurăm corpul cu el. Ne învelim apoi bine cu o pătură de lână, ne acoperim cu o plapumă și vom avea căldura necesară.

Persoanele slabe, anemice, să înmoaie ceraceaful de înfășurat în apă caldă.

Oamenii săraci, de la țară, se pot înfășura într-un sac vechi. Sacul se înmoaie în apă, se stoarce și pacientul intră în el până la brațe, se culcă astfel în pat și se acoperă bine cu plapuma.

Toată aplicarea ține un ceas sau cel mult două.

Oamenii sănătoși, aplicând această înfășurare scurtă o dată la opt zile, sau chiar la 14, ar preîntâmpina multe boli. Acest mijloc are un efect purificator asupra rinichilor, a ficatului și a abdomenului întreg, pe care-l scapă de gaze, de apă superfluă, reglează circulația și funcția organelor. Se combate eu succes hidropia, suferințele de inimă și stomac.

Înfășurarea scurtă se întrebuițează când stomacul nu e în regulă, când suferim de cap și de gât.

Când nu cunoaștem bine o boală, când nu cunoaștem sediul și cauza, ei, cel mai bun consilier este înfășurarea scurtă.

Pacienților, al căror abdomen sau stomac, a slăbit prin ceva, le dau sfatul ca imediat, înainte sau după înfășurare, să-și fricționeze abdomenul cu untură de porc sau cu ulei de camfor.

În caz de crampe sau dureri de stomac, se poate pune pe piele, sub înfășurătoare, cârpe înmuiate în oțet. Când cineva simte frig, poate să întrebuițeze înfășurarea caldă.

7. Cămașa udă

Am ales această aplicare pentru că poate fi înțeleasă de oricine.

Se înmoaie în apă o cămașă de in, se stoarce bine și se îmbracă. Te culci în pat, pe o pătură de lână, cu care te învelești bine și te acoperi cu o plapumă.

Oricine se va simți bine, ușor, și va dormi de minune.

Porii se deschid și această aplicare extrage din corp sucurile rele, liniștește, înlătură congestiile și crampele sau durerile de stomac și produce o căldură naturală egală. Dacă ies bășicuțe pe piele, atunci se înmoaie cămașa în apă sărată sau în apă amestecată cu oțet.

8. Mantaua spaniolă

Mantaua spaniolă, sau înfășurarea cea mare, este ca și baia completă și înfășurarea scurtă. Este o aplicare întreagă, singură suficientă, având efect asupra organismului întreg. La boli mai grele se poate face numai alternativ cu alte aplicări de apă.

În ce constă această înfășurare mare?

Facem o manta mare din pânză groasă de *in*, ca o cămașă largă cu mâneci, deschisă în față și lungă până la degetele picioarelor. Mantaua se înmoaie în apă rece sau, pentru persoanele slabe, anemice ori bătrâne, în apă caldă, se stoarce, se îmbracă și se încheie pe dinainte. Pe pat sunt întinse pături de lână pacientul se culcă și se învelește bine, așa încât să nu pătrundă aerul; deasupra vine o plapumă groasă. .

Toate acestea să se facă foarte repede, pentru ca pacientul să nu stea nici un moment acoperit și expus la aer.

Am vindecat oameni care sufereau de congestiuni, de stomac, de hemoroizi, de dilatația inimii, care e cauza bolii de apă. Ei au întrebuințat mantaua spaniolă de două ori pe săptămână și au scăpat de suferințe. Mulți din ei se folosesc și astăzi de această aplicare ca de un remediu universal.

Aplicarea durează unul sau cel mult două ceasuri. Omul tare și cu deosebire cel *corpulent*, poate suporta mai mult. Pentru unul mai slab, numai o oră și jumătate.

După aplicare să se spele bine mantaua spaniolă și se va vedea că apa devine tulbure, plină de sucuri nesănătoase, extrase din corpul omului. Toată lumea se va mira de ceea ce a fost în stare să scoată o manta spaniolă dintr-un corp omenesc.

Am văzut cazuri în care înfășurătoarea a devenit galbenă și cu greu a pufut fi spălată, chiar cu leșie.

Acțiunea mantalei spaniole e de a deschide porii și de a scoate toate necurățiile.

Această înfășurare mare o aplică mai ales când cineva suferă de guturai provenit din răceală generală, contra podagrei, a reumatismului, a tifosului, a vărsatului, precum și spre a preveni apoplexia etc.

Când mantaua e muiată în apă cu flori de fân, cu paie de ovăz sau cu brad, ea are un efect excelent contra multor afecțiuni.

G) Apa luată ca băutură

Să ne ferim de orice extreme, de orice exagerări. Niciodată să nu bem nici apă, nici bere prea multă, dar rău fac și aceia care nu beau apă niciodată sau foarte rar, zicând că apa nu e bună nici în cizme.

Dumnezeu a lăsat să mâncăm numai când ne e foame și să bem când suntem însetați. Corpul omului, acest ceasornic *viu*, ar merge și ar bate bine, dacă noi nu i-am arunca între roți noroi, nisip și alte necurății, care îi zdruncină mersul regulat, ba poate îl opresc cu totul.

Animalele caută mâncare când sunt flămânde și aleargă după apă când le e sete.

Tot așa face și omul sănătos, care duce un trai regulat: mănâncă și bea când îi cere corpul și cât îi trebuie, nu mai mult.

De aceea unicul și supremul nostru principiu este:

Bea când ți-e sete, și nu prea mult!

Cunosc persoane care în timpul unei săptămâni întregi nu beau de loc apă, iar alții se mulțumesc numai cu un singur pahar la dejun. Niciodată nu suferă de sete și asta se explică prin faptul că ele introduc cantități de apă prin mâncarea ce o mănâncă și care e gătită cu apă suficientă.

Mai observăm aici, că nu e bine să bea cineva în timpul mâncării, ci numai după mâncare.

Cei bolnavi, mai ales de friguri sau de fierbințeli, ar trebui să nu bea apă prea multă deodată, ci mai des, dar numai câte o lingură de la fiecare masă, la intervale de 5-10 minute.

Un exemplu al procedului meu, cu care și închei această parte a cărții: dacă cineva suferă de constipație și poate să iasă decât cu greu și vârtos, simte dureri în toată partea inferioară și are o sete groaznică, el ar putea să bea 2, 3 și 4 pahare de

apă; dar oricât ar bea ar fi ca și cum ar turna apă peste o mare vâlvătaie de foc. Apa în cazul de față îi strică căci ia cu sine puținele sucuri din stomac și-l slăbește și mai mult. În loc să i se dea bolnavului apă multă deodată, să i se dea la jumătate de oră câte o lingură mare. Făcând astfel, se va vedea ce efect bun va avea asupra lui acest tratament.

În ultimul timp s-a vorbit despre efectele bune ale apei fierbinți de 30-35 gr. R., mai cu seamă în bolile cronice. Și eu am avut succese cu apa caldă, dar prefer apa rece celei calde. E chestie de gust. Eu însă prefer apa rece și proaspătă.

Cine are poftă de băut, chiar înainte de masă, să bea, asta e o dovadă că sucurile din stomac sunt prea groase și au nevoie de a se subția.

Deci, pe cât e posibil, să se bea cât mai puțin la masă, pentru ca sucurile să pătrundă chiar și cea din urmă îmbucătură. Dar după o oră, două, se poate bea, căci atunci stomacul are nevoie.

PARTEA A DOUA

FARMACIA

Cărticica mea e scrisă mai mult pentru bolnavii săraci. Ani de zile am căutat și examinat, am uscat și tăiat am fiert și gustat. Nu este buruiănă cât de mică pe care să nu o fi încercat eu însumi.

M-am gândit mult înainte de a mă decide că, pe lângă mijloacele cu apă, ce sunt suficiente ele sigure, să am și această farmacie cu remedii binefăcătoare interne.

Sunt, însă bolnavi care de frică nu pot suporta apa și nu se pot hotărî a face o cură de apă, care adeseori trebuie să țină mai mult timp.

Acestora le dau, pe lângă o cură externă (cu apă), redusă și simplificată, și o cură internă (medicamente).

Cine se va uita la toate articolele acestei farmacii va vedea îndată că ele, ca și toate aplicările de apă au un scop întreit: de a dizolva și elimina din corp sucurile sau materiile nesănătoase, apoi de a fortifica organismul.

Aici observ, de asemenea, că nu trebuie să exagerăm cu niciun fel de cură, externă sau internă, ci să ținem măsura cuvenită.

Am înlăturat dinadins toate plantele cu un efect dubios, problematic, ca lemnul dulce, foile de muștar, hameiul etc., precum și toate plantele veninoase sau otrăvitoare.

Farmacia noastră de casă trebuie să aibă patru sertare principale și câteva sertare mai mici.

În sertarele principale așezăm: într-unul tincturile, în al doilea ceaiurile, în al treilea prafurile, în al patrulea uleiurile.

În sertarele mai mici așezăm bine tot ce nu se pune în sertarele mari: cârpe cu vată de legat, scamă, bumbac.

Tincturile și uleiurile trebuie păstrate în sticle, ceaiurile și prafurile se țin în hârtie (pâlnii), dar mai bine în cutii.

Toate să fie la un loc răcoros dar uscat, și așezate frumos, ca să facă o impresie bună.

Pe fiecare sticlă, cutie sau pâlnie, să se scrie deslușit ce conține. E bine ca diferitele remedii din fiecare sertar sau raft, să fie așezate în ordine alfabetică.

Înainte de toate, în farmacia de casă trebuie să fie cea mai mare ordine. Oricine să poată găsi, oricând, tot ce caută: o sticlă, un ceai etc. Trebuie apoi să domnească o mare curățenie. Nicăieri, pe nici o sticlă să nu fie praf sau pete.

Tincturile sau extractele

Puterile interne, sucurile vindecătoare, pot fi extrase din plante în diferite moduri.

Extractul se prepară în modul următor:

Se iau ierburi, fructe, fragi etc., alegem pe cele mai bune, mai coapte și mai sănătoase, pe care le uscăm la aer curat, totdeauna la umbră.

După ce ierburile sau fructele s-au uscat bine, le tăiem mărunț, după trebuință, și le punem într-o sticlă pe care o astupăm bine, după ce am umplut-o cu spirt curat. Apoi punem sticla să stea cât mai departe de căldură.

Ceaiurile

Când e timp frumos și ieși la plimbare sau pe câmp, adună de ici-colea buruieni vindecătoare. De sunt ierburi ce cresc pe un teren uscat, la soare le adunăm în timpul când înfloresc mai bine. Unele flori sau foi cresc chiar în grădină și pe lângă casă.

Ierburile trebuie reînnoite în fiecare an, adică să culegem ierburi noi și aruncăm pe cele vechi.

Aceste flori sau foi le lăsăm să fiarbă câteva minute. Apoi strecurăm ceaiul gata într-o ceașcă.

Ceaiul preparat în acest mod are gustul cel mai fin și aroma cea mai bună, dar acesta nu e ceaiul cel mai tare.

Se fierb ierburile mai mult timp, ca apa să scoată forța vindecătoare.

Modul întrebuințării se va indica la fiecare boală.

Prafurile

Rădăcinile, foile, grăunțele sau fructele de tot felul ale diferitelor plante vindecătoare se zdrobesc sau se pisează prefăcându-se în prafuri.

Pentru unii bolnavi aceste prafuri sunt mai bune decât ceaiul. Praful prescris se ia în bucate (ca piperul) și se amestecă în băutură, încât nici nu se simte.

Vasele în care se păstrează prafurile să fie bine acoperite ca să nu intre praful în ele.

REMEDII (LEACURI)

Remediile întrebuințate de mine sunt următoarele:

Agaos (Caetus)

(agava americană)

Această plantă își are patria departe, în America, de unde a fost adusă la noi; acum, o vedem deseori prin glastre cu flori. Ea are foi groase, cărnoase, cu mulți ghimpi. Rareori are flori.

Efectele sunt următoarele:

Dacă iei o asemenea foaie și o fierbi în apă spre a-i bea ceaiul, vei simți cât de mult o ceașcă din ceaiul acesta vindecă stomacul și intestinele.

Această plantă, prefăcută în praf și luată zilnic de două ori cât iei cu vârful cuțitului, are efect și asupra ficatului bolnav și al gălbănirii.

Cine s-a rănit sau are vreun abces pe corp, găsește ajutor în această foaie, fiind un remediu excelent.

Pelinul fiert cu agao gonește materiile apătoase și drege stomacul. Toate acestea mă îndeamnă a sfătui pe orice amator ca să cultive și această plantă.

Alaun (Piatra acră)

Aplicarea se face în modul următor:

Piatră acră, pisată mărunț, se presară direct pe rană sau o topim în apă și facem spălături sau înmuiem cârpe și punem pe rana bine spălată.

După ce rana s-a spălat de puroi, piatra acră contractă, usucă și vindecă.

Orice umflătură în gură, dureri de gingii și de dinți, se pot combate cu apă, în care s-a topit piatră acră.

Cu această apă facem să dispară și gâlcile, făcând gargară.

Aloe (Sabur)

(Aloe bulgan's)

Aloe (praful se cumpără în farmacie) are efect bun dacă e întrebuințat intern și extern.

Iei praf de aloe pe vârful cuțitului și îl fierbi cu o linguriță de miere; această mixtură curăță stomacul radical.

Aloe se poate amesteca și cu alte flori, cu mușețel etc., spre a se prepara un ceai bun pentru stomac.

Aceeași putere purificatoare, o are aloe întrebuințat și extern, nu numai intern. Cine suferă de ochi, fiindu-i tulburi, roșii; urduroși etc., își poate prepara din aloe o excelentă apă de ochi. Iei aloe de două ori cu vârful cuțitului, pui praful într-o sticlă de farmacie, torni deasupra apă fierbinte și scuturi bine, și ai apa de ochi ce poate fi întrebuințată imediat. Să speli ochii de trei ori sau patru ori pe zi, intern și extern. La început vor apărea mâncărimi și arsuri, dar acestea nu sunt de nici o însemnătate.

Orice răni vechi sau cu puroi se spală bine cu această apă, care vindecă. Se înmoaie o cârpă curată în apă de aloe și se pune pe rană.

Dacă undeva, pe corp, abcesele împiedică formarea din nou a pielii, presărăm mult praf de aloe pe abces și legăm cu o cârpă uscată. Praful absoarbe materiile rele și face ca dedesubt să crească o piele nouă.

Angelica

(Angelica silvestris L.)

În livezi umede și prin păduri, crește o plantă înaltă de o jumătate de metru și mai bine. Trunchiul e gol, găurit și băieții fac fluiere din el. Planta se cheamă Angelică.

Când cineva a mâncat ceva nesănătos sau o mâncare pe jumătate otrăvită, să bea un ceai preparat din rădăcină, semințele și foile acestei plante, și se va face bine. Acest ceai elimină din sânge toate materiile nesănătoase. Adeseori simțim în stomac o răceală neplăcută. O ceașcă de ceai din aceste rădăcini dă stomacului căldura cuvenită.

Ceașca de ceai poate fi băută de trei ori pe zi, câte puțin.

Când avem stomacul încărcat, când simțim dureri din cauza unor gaze ascunse, acest ceai e un remediu, mai ales dacă preparăm ceaiul cu jumătate vin, jumătate apă.

Prin acest ceai se înlătură orice arsuri în piept sau stomac, flegma din gât sau din piept.

Aceste rădăcini, semințe sau foi uscate, pot fi prefăcute și în prafuri și în loc de ceai luăm pe zi de două sau de trei ori câte un vârf de cuțit.

Anison (Anason mie)

(Pimpinella anisun L.)

Această plantă are un efect bun asupra gazelor din stomac.

Uleiul de anison se cumpără de la farmacie. Luând 4-7 picături pe zahăr în fiecare zi, odată sau de două ori, ne ușurează stomacul.

Anserina (Talpa găștii, Sorântitoare, Coada racului)

(Potentilla anserina L.)

Anserina crește mai bine unde le place găștelor să stea: pe lângă casă, pe marginea drumurilor și șanțurilor.

Ceaiul din această buruiană este un mijloc excelent la accesele de crampe, contra tăieturilor sau rupturilor (durerilor violente) din stomac, abdomen sau oriunde.

Se poate face ceai din această iarbă, cu lapte, să se bea fierbinte și să se pună cataplasme pe locul afectat.

Orice mamă de familie ar trebui să adune și să usuce cât mai mult din această iarbă.

Arnica (Potbăl de munte)

(Arnica montana L.)

Arnica e cunoscută în toată lumea ca o plantă vindecătoare excelentă.

Tinctura de arnică se întrebuințează pretutindeni pentru a spăla rănilor, pentru comprese, cataplasme etc.

Tinctura se poate cumpăra și nu e scumpă, dar fiecare o poate prepara acasă. Florile se adună în iunie sau iulie și se pun în rachiu sau spirt. După 3 zile, tinctura poate fi întrebuințată.

Bozul

(Sambucus ebulus L.)

Această plantă e cunoscută de toți; ea are în iulie flori mari, albe.

Ceaiul pregătit din rădăcinile ei vindecă *hidropia* și curăță *rinichii*.

Are un efect bun și contra altor afecțiuni la abdomen, elimină sucurile rele prin urină.

Ceaiul de bozi, preparat din prafuri, face același serviciu. Pentru o ceașcă, ce se ia de două ori pe zi, ajung prafuri cât iei de două ori cu vârful cuțitului.

Toamna târziu se adună rădăcinile, se usucă bine la aer, se păstrează uscate sau le pisăm și facem prafuri din ele.

Silur (Bureniță, Buruniță, Burueniță, Bureniță albă, Floare de ochi)

(Euphrasia officinalis L.)

Această floare mică crește prin livezi și o găsim pretutindeni prin august, după ce s-a cosit otava. E bună pentru ochi.

Foile uscate se întrebuințează ca ceai, sau se fărâmă, prefăcându-se în prafuri. Cu ceaiul spălăm ochii zilnic de două-trei ori, sau înmuiem cârpulițe în ceai și ținem pe ochi peste noapte. Ochiul se limpezeste, se întărește.

Recomand ca pacientul să ia totdeauna și intern prafuri, în fiecare zi, cât ia cu vârful cuțitului, într-o lingură de supă sau de apă.

Această floare e bună și pentru stomac. Având amărăciune în sine, ea activează digestiunea și reglează stomacul.

Valeriana, Odolean

(Valeriana officinalis)

Această buruiană e folositoare ca ceai sau ca prafuri. Se întrebuințează numai rădăcina și se ia în porțiuni mici.

Rădăcina de valeriană e bună contra durerilor de cap și a crampelor, fiindcă, prin eliminarea gazelor din stomac îndepărtează cauza acestor boli.

Menianța, Trifoieste (Trifoi de baltă, Trifoi de lac, Trifoi amar, Iarbă amară)

(Menyanthes trifoliata L.)

Această plantă crește în pământ mlăștinos și pe lângă ape curgătoare.

Are trei foi și e foarte amară.

Ceaiul preparat din ea este excelent pentru stomac, pentru digestie.

Acest trifoi se poate pune în rachi (țuică), din care să se bea în fiecare zi câte un păhăruț.

Urzica (Urzică mare)

(Urtica dioica L.)

Urzica e planta cea mai disprețuită, dar are o mare valoare.

Urzicile proaspete, uscate și întrebuințate pentru ceai, ne scapă de flegma din piept și din plămâni și curăță stomacul de materii depuse, eliminându-le mai ales prin urină.

Rădăcinile de urzică au un efect și mai mare, fie verzi în timpul verii, fie uscate iarna. Cum simte cineva că e atacat de hidropie, să bea ceai de rădăcini de urzici.

Cine vrea să-și purifice sângele, să mănânce vara urzici cât mai multe.

Cine suferă de reumatism învechit, să-și bată locurile atacate, câteva minute, cu urzici proaspete.

Porumbă (Porumbă, Porumbea, porumbel, Scorombă, Spin)

(Prunus spinosa L.)

Florile acestui arbust sunt purgativul cel mai nevinovat.

La orice indispoziție, e bine să ia cineva un purgativ.

Să, iei flori de porumbe, să le fierbi un minut și să bei 3-4 zile ceai de acesta, câte o ceașcă în fiecare zi.

Este un remediu bun pentru stomac, purificator și întăritor.

Altea (Nalbă-mare, Nalbă-albă)

(Altea officinalis L.)

Ceaiul de nalbă se întrebuințează mult în contra răcelilor, dar eu declar deschis că nu țin la nalbă și că prefer alte plante.

Coaja de stejar (Gorun)

Coaja de stejar o întrebuințăm cum e luată de pe copac sau uscată.

Fierbem o jumătate de ceas coaja de stejar tânăr în apă, înmuiem o cârpă și ne înfășurăm gâtul peste noapte, spre a scăpa de gâlci și de alte dureri de gât.

Cine suferă de rectus sau de vreo altă afecțiune la abdomen, sau chiar de hemoroizi, să facă băi de șezut cu apă în care a fiert coajă de stejar.

Tot astfel pot fi tratate și vindecate abcese tari și neinflamate.

Ceaiul de coajă de stejar, ca și de brad, întărește vasele interne.

Gențiana (Ghințura)

(Gentiana lutea L.)

Această plantă crește mai mult pe dealuri. Recomand ca din această floare galbenă să se prepare extracte. În acest scop se usucă rădăcinile, se taie mărunț și se pun în sticle cu rachie sau spirt.

Acest extract este unul din remediile cele mai bune pentru stomac. Să torni 20-30 picături într-un pahărel de apă și să bei în fiecare zi, timp mai îndelungat. Produce poftă de mâncare și o digestie regulată. E bine să se ia din acest extract mai ales, atunci când simți că ceva apasă greu în stomac. O linguriță de extract, într-o jumătate de pahar de apă caldă, este de ajuns pentru a înlătura răul.

Tinctura de gențiană face servicii mari, mai cu seamă după călătorii îndelungate; când sosește omul obosit și trudit la țintă, să pună numai câteva picături din această tinctură pe o bucățică de zahăr, și imediat după aceea se simte ușurat și vesel.

Vărsăturile și accesele de leșin sunt de asemenea îndepărtate prin tinctura aceasta luată în apă; ea încălzește, redeșteaptă și aduce mulțumire în trup.

Gențiana e de recomandat ca și ceai. În cazul acesta se taie rădăcinile în bucățele mărunte și se fierb. Se poate fierbe chiar și praful de gențiană.

Fragile (Căpșuni, Pomniță)

(Fragaria vesca L.)

Din această plantă prețioasă se întrebuințează nu numai fructele, care sunt de o aromă și de un gust delicios, dar s-a probat că și frunzele sunt nutritive. Din frunze preparăm ceaiul. Pentru aceasta se procedează în modul următor. Se iau frunze de fragi cât se poate prinde cu trei degete, se toarnă peste ele ca la un sfert de litru de apă fierbinte și se acoperă bine.

Peste 15 minute se decantează și ceaiul de frunze de fragi e gata.

Se mai adaugă lapte cald și zahăr, pentru a-i da un gust mai bun

Fragile, de altfel, sunt un factor important în nutriție, mai ales pentru convalescenții care sunt slăbiți și sleiți prea tare. E bine să se amestece și alte elemente nutritive. Să se ia o jumătate litru de fragi și să se amestece ca un litru de lapte, de două ori pe zi, ori chiar pâine de secară cu fragi, sunt lucruri ce contribuie de minune la câștigarea forțelor și la curățirea sângelui.

Bolnavii, care suferă de călduri interne, au un refrigerant excelent în fragi.

Se recomandă în multe cazuri la bolnavii care suferă de piatră.

S-a dovedit ca eficace și în bolile de ficat, și pentru cei ce capătă bube din sânge bolnăvicios.

Feniculul (Anason mare, Anason dulce, Chimion de baltă, Chimion. dulce, Cimbru de câmp, Mălură, Merasa, Secărea de grădină)

(Foeniculum Officinale)

Semințele de anason mare e bine, să nu lipsească din nici o farmacie de casă, fiindcă aduc mult bine la colică și în diferitele ei stadii de crampe.

Imediat ce se simte durerea, să se fiarbă o ceașcă cu lapte în care s-a pus o lingură de anason și să se dea băutura aceasta, cât se poate de caldă, bolnavului.

Efectul e excelent.

Căldura ce se răspândește în trup calmează durerile, colica cedează și dispare.

Extern, precum s-a spus în mai multe rânduri, să se facă pe burtă cataplasme calde cu apă și oțet.

Praful de anason mare, întrebuințat ca condiment la mâncare, scoate din stomac gazele. Prafurile se obțin uscându-se sămânța de anason la sobă și măcinându-se ca și cafeua.

Uleiul de anason se cumpără de la farmacie. Se întrebuințează cu mult succes anasonul mare ca și apă de ochi; în scopul acesta se fierbe o jumătate de lingură de prafuri într-o ceașcă cu apă, se decantează și, cu lichidul astfel obținut, se spală ochii de trei ori pe zi.

Și mai eficace și mai curățători sunt aburii de ochi.

Rezultate analoge se obțin și cu anason și cu chimen. Adeseori se ia din toate aceste trei plante câte o parte egală și se întrebuințează astfel amestecate.

Trigonela (Fenugrec)

(Trigonela foenum graecum L.)

Din sămânța acestei plante se prepară un ceai care are un efect răcoritor la friguri cu fierbințeli.

Ca aplicare externă, fenugrecul e cel mai dizolvant mijloc la umflături și bube. E bun și la răni la picioare, căci împiedică formarea de carne putredă sau înveninarea răni.

Despre fenugrec vom vorbi la cazurile speciale, în partea a treia.

Ovăzul

(Avena sativa L.)

O fierbere bună scoate din sămânță de ovăz toată puterea inherentă ei. Băutura obținută astfel fiind nutritivă, este ușor de mistuit și răcoritoare și este recomandabilă pentru convalescenții slăbiți prea tare.

Prepararea e simplă.

Se ia un litru de ovăz, se spală de 6-8 ori cu apă, apoi se fierbe în doi litri de apă până ce scade pe jumătate, pe urmă se decantează și în lichidul astfel obținut se pune cam la două linguri de miere, și se lasă să mai fierbă câteva minute.

Răsură (Măceș Cascadâr, Trandafir de câmp)

(Rosa canina L.)

Boabele de măceș, sau trandafir de câmp se întrebuințează nu numai ca sos, ci și ca doctorii.

Ceaiul din astfel de boabe curăță rinichii și bășica, și, din această cauză, se întrebuințează cu multă eficacitate contra pietrei din rinichi și bășică.

Cunosc un moșneag care în tinerețea lui a suferit mult de piatră; pe urmă a fost sfătuit să ia ceai de acesta. De atunci bea în fiecare seară câte o ceașcă înainte de a se culca și zice că îi place mai mult decât orice vin.

Se scot semințele din boabele roșii, cojile ce rămân se usucă și din acestea se prepară ceaiul.

Rășină sau boabe de tămâie

Rășina ce pică din copacii de brad este de mare folos pentru bolnavi.

Cinci-șase boabe de rășină, fiecare de mărimea unui bob de mazăre, luate timp îndelungat în fiecare zi, întăresc pieptul și vasele interne.

Am cunoscut un preot slab care lua în fiecare zi o mare cantitate de rășină și zicea: "Numai cu asta mă mai pot susține, asta îmi întărește pieptul".

Rășina poate fi înlocuită și prin tămâie albă.

Teama de a-și deranja stomacul prin astfel de cură este nefondată și deșartă.

Socul

(*Sambucus nigra L.*)

În timpul primăverii natura scoate din trup tot răul ce s-a adunat peste iarnă: de acolo vin numeroasele așa-zise boli de primăvară.

Între aceste boli se pot număra: mâncărimea de piele, urdinarea, colica și altele de felul acesta.

Cine vrea să dea ajutor naturii în opera sa, n-are decât să ia frunze de soc, să le toace mărunț, să fiarbă un ceai și să ia în fiecare dimineață, la un ceas înainte de mâncare, o ceașcă din ceaiul acesta. Cura aceasta se poate face în orice anotimp. Se întrebuințează adeseori și frunzele uscate cu rezultate bune.

În Germania, prin multe locuri, se prepară și prăjituri cu flori de soc și acestor prăjituri li se atribuie darul de a păzi de friguri.

La boala de apă, sau hidropizie, rădăcinile de soc sunt de o eficacitate miraculoasă; ceaiul preparat din rădăcina socului scoate apa din corp atât de energic, încât nici nu mai e nevoie de o altă doctorie.

Boabele de soc se fierb toamna și se prepară cu zahăr pentru iarnă. Mama mea făcea în fiecare an câte o cură de două-trei săptămâni cu astfel de compot. De aci vine și obiceiul că străbunii noștri țineau mereu lângă casele lor câteva tufe de soc și cura ce se făcea cu boabele acestea, era de multe ori mai folositoare decât cura de struguri care e la modă astăzi.

Boabele preparate cu zahăr ori cu miere sunt excelente peste iarnă, mai cu seamă pentru oamenii care fac puțină mișcare și sunt condamnați la o viață sedentară.

O lingură de compot într-un pahar de apă, amestecat bine, dă o băutură răcoritoare minunată, curăță stomacul, influențează bine secreția udului și întărește rinichii. Mulți dintre țărani usucă boabele. Aceste boabe întrebuințate pentru ceai, ori mâncate simplu, sunt foarte eficace la urdinare violentă.

Mierea

În trecut se zicea că mierea nu e folositoare pentru tineri, fiindcă ar fi prea tare, iar pe bătrâni îi face să le mai revină puterile.

Eu am întrebuințat mierea adeseori și am constatat că totdeauna face bine.

Ca surogat la ceai este de mult întrebuințată pentru catăr și pentru tusea cu flegmă.

Țăranii întrebuințează mierea pentru răni externe. Dacă omul n-are dibăcia de a se folosi de apă, atunci mai bine să recurgă la miere. Prepararea e foarte simplă. Se ia jumătate miere și jumătate făină albă, se adaugă puțină apă și se amestecă toate împreună. Unsoarea aceasta să fie mai compactă și nu prea aptoasă.

Mierea se întrebuințează și la mai multe boli interne.

Ulcerațiile mai mici în stomac se contrag adeseori și se vindecă repede. Constat că e bine ca mierea să nu se ia singură ci totdeauna împreună cu un ceai mai potrivit.

Flori de tei

(*Tilia grandifolia et parvifolia Ehrh.*)

Ceaiul de flori de tei îl întrebuințez numai pentru nădușeli, în loc de aburi.

Acest ceai are un efect bun contra tusei învechite, a flegmei din plămâni și gât, sau pentru rinichi.

Nalba mică (Cașul popii, Nalbă de grădină)

(*Althaea rosea L.*)

Această floare se găsește mai în toate grădinile.

Ceaiul de nalbă vindecă durerile de gât și elimină flegma din piept.

E folositor și aburul de nalbă pentru gât și urechi.

Uleiul de migdale

Uleiul de migdale trebuie să ocupe primul loc între uleiurile farmaciei de casă. El alină, răcorește, dizolvă în diferite boli interne și externe.

Acest ulei îndepărtează flegma și restabilește pofta de mâncare și digestia.

Are un efect răcoritor la inflamații, mai ales a aprinderii de plămîni.

Pacientul să ia în fiecare zi, de trei-patru ori, câte o linguriță de ulei de migdale.

Întrebuințat extern, acest ulei e excelent contra bolilor de urechi. Turnăm în ureche 6-8 picături și astupăm urechea cu bumbac.

Cine suferă de urechi din cauza răcelii, a curentului sau a reumatismului să picure într-o zi 7-8 picături într-o ureche și s-o astupe; a doua zi să picure în cealaltă ureche. După câteva zile să clătească interiorul urechilor cu apă caldă.

Pe abcese sau bube inflamate să se pună ulei de migdale, care răcorește și alină durerea.

Acest ulei vindecă orice răni cauzate prin ședere, zacere sau călărit.

Izmă (Izmă piperată, Izmă de baltă, Izmă broștească, Mentă)

(Mentha piperita et aquatica L.)

Izma e cel mai bun remediu *pentru* întărirea stomacului și reglarea digestiei.

Cine are dureri de cap violente să-și lege pe frunte buruieni de acestea, se va simți în curând mai bine.

Ceaiul de izmă, luat dimineața și seara câte o ceașcă, activează mistuirea, reglează stomacul.

Același serviciu îl face și praful de izmă, pus în apă sau în bucate, cât iei odată sau de două ori pe vârful cuțitului.

Cei care sunt slăbiți de boli, care au palpitații sau vărsături, să întrebuințeze cât mai des ceai sau prafuri de izmă.

Cine are miros greu în gură, să bea pe zi o ceașcă de ceai de izmă preparat în apă cu vin.

Cine varsă sânge, să bea din când în când o linguriță de ceai de izmă, preparat în oțet și apă.

Când cineva suferă de dureri la abdomen (burtă, pântec), să bea ceai de izmă cald, preparat în lapte.

Această plantă nobilă ar trebui cultivată în orice casă sau grădină, mirosul ei plăcut ne răsplătește orice trudă.

Vâscul

(Viscum Ilbum L.)

Această plantă părăsită, care trăiește pe copaci bătrâni, este o excelentă plantă medicală. Efectele ei vindecătoare se întind în prima linie asupra sângelui.

Ceaiul de vâsc oprește scursoarea de sânge fiind bun și contra altor neregularități în circulația sângelui.

Uleiul de cuișoare

Uleiul de cuișoare are același efect ca și uleiul de migdale, cu care poate fi amestecat.

El este cu deosebire eficace în contra gazelor și materiilor stricate din stomac.

De regulă se ia ulei de cuișoare pe zahăr, zilnic odată sau de două ori, câte 4-6 picături.

Untdelemnul

Untdelemnul se întrebuințează întocmai ca uleiul de migdale contra aceluiași boli; vorba este numai ca untdelemnul să fie curat de rapiță, de măsline etc.

Varza

Foile de varză aduc servicii excelente, la răniri, arsuri, striviri și la orice inflamații. Ele răcoresc, dizolvă și elimină răul. Se iau foi proaspete din grădină sau foi de varză acră, proaspete, scoase de curând din puțină și se pun pe rană.

Remediul e lesnicios, mai ales la țară, unde este la îndemână.

Ciuboțica Cucului

(Primula officinalis L.)

Numai floarea galben-închisă are valoare pentru farmacia de casă. Deja mirosul ne spune că în aceste flori trebuie să existe un lichid vindecător. Dacă mestecăm în gură 2-3 floricele galbene de acestea, în formă de pâlnie, simțim îndată ce conținut medicinal ascund într-însele.

Cine suferă de dureri de oase să bea mai mult timp zilnic o ceașcă de ceai din această floare. Cu timpul durerile vor dispărea cu totul.

Uleiul de lavandă (Levănțică, Lavandă)

Acest ulei se poate procura din orice farmacie și este indispensabil în orice economie de casă.

Luându-se pe zi câte cinci picături pe zahăr, întărește digestia și restabilește pofta de mâncare.

Se folosește cu succes la indispoziții de stomac, lipsă de apetit, congestii, amețeli și la diferite dureri de cap, chiar și la dureri sufletești (melancolia etc.).

Ruta (Virnaț)

(Ruta graveolens L.)

Ruta, din nenorocire o plantă prea puțin cunoscută sau necunoscută, are efecte binefăcătoare și întăritoare, oricum și oriunde s-ar întrebuința.

Să amestece cineva în gură numai o foaie și va simți îndată efectul pe limbă.

Ceaiul de rută e bun contra congestiilor (năvălirea sângelui) la cap și amețelilor, precum și contra palpitației, a durerilor de stomac și când respirația e grea. Recomand acest ceai tuturor persoanelor predispuse la slăbiciune, crampe, isterie etc.

Ruta poate fi pusă în spirt, din care se ia zilnic odată 10-12, picături pe zahăr.

Tot așa se ia și uleiul de rută. Acesta se prepară în modul următor: se zdrobesc foi uscate de rută și se pun într-o sticlă în care turnăm ulei bun; apoi punem sticla la căldură mai mult timp. Mai târziu strecurăm uleiul și luăm din el după cum s-a arătat mai sus.

Rozmarinul

(Rosmarinus officinalis L.)

Rozmarinul este un remediu excelent pentru stomac. Preparat și băut ca ceai, el curăță stomacul de flegmă, deschide pofta de mâncare și reglează digestia.

Din acest ceai să ia cineva, seara și dimineața, câte 2 linguri.

Vinul de rozmarin, băut în porții mici, e un remediu minunat contra afecțiunilor de inimă.

Acest vin e bun contra hidropiziei, eliminând răul prin urină.

Contra acestor boli se ia zilnic, dimineața și seara 3-4 linguri sau un păhărel de vin.

Se prepară astfel: tăiem mărunțel o mână de rozmarin și îl punem într-o sticlă, pe care o umplem cu vin bun. Stând așa o zi, doctoria e gata. După ce strecurăm vinul, aceleași foi mai pot fi întrebuințate o dată.

Ienupărul (Iniperă, Jneapăn)

(juniperus communis L.)

Fructul acestei plante e bun pentru a-l arde în casă (a aroma). Răspândește un miros plăcut și sănătos și dezinfectează mai bine decât zahărul sau oțetul camerele în care au zăcut bolnavi, morți etc. Aburii de ienupăr nimicesc orice microbi.

Tot așa de folositor este ienupărul și pentru interiorul organismului uman. Cine se teme de boli contagioase (trăind în casă cu un bolnav de tifos, holeră etc.) să mestece în gură din fructul ienupărului. Acesta dezvoltă un gust plăcut în gură și ajută mistuirea, arde miasmele și emanațiile vătămătoare.

Cine are stomacul slăbit, să facă următoarea cură:

În prima zi să mestece în gură 4 boabe de ienupăr; în a doua zi 5, și așa mai departe până la 12 zile, apoi să meargă îndărăt scăzând câte un bob pe zi până ajunge la 4. boabe. Fructul ienupărului e cunoscut de mult ca remediu contra pietrei și a gazelor din corp.

În afară de fruct se întrebuințează și vlăstarele tinere de ienupăr, pentru ceai, la curățirea sângelui.

Pătlagina (Limba oii)

(Plantago lanceolata L.)

Când țăranul se rănește cu ceva la lucru, el caută foi de pătlagină, pe care le frământă, până ce ies câteva picături din ele. Acestea le aplica direct pe rană sau udă cu ele o cârpă și se leagă la rană. Dacă foile nu dau un suc, atunci se freacă foaia până ce se înmoaie și se pune pe rană.

Sucul acestor foi are efecte minunate luat și intern. Ar trebui ca oricine să adune foi primăvara și vara, să le stoarcă sucurile și să le bea. Acest suc purifică sângele și e un preservativ contra multelor defecte interne.

Foile uscate dau un ceai bun contra flegmelor interne.

Țintaura (Fierea pământului, Potroacă)

(Erythraea centaurium L.)

Ceaiul de țintaură elimină gazele din stomac, îndepărtează sărurile nesănătoase și nefolositoare, întărește și ameliorează sucul gastric și are efecte bune asupra rinichilor și ficatului. Este remediu cel mai bun contra grețurilor.

Oricine suferă de tulburări de sânge să recurgă la ajutorul acestei plante.

Cicoarea

(Cichorium intybus L.)

Cicoarea nu e frumoasă la vedere, dar e folositoare.

Ceaiul de cicoare îndepărtează flegma din stomac, înlătură fierea de prisos, curăță ficatul, rinichii și splina și elimină toate materiile morbide prin urină. Dimineața și seara, înainte de mâncare, să bea cineva câte o ceașcă de ceai de cicoare și după câteva zile își va simți stomacul îndreptat.

Cine are dureri de stomac, să oprească buruieni de acestea, să le înfășoare într-o cârpă și să le lege la stomac, după câteva ceasuri să se schimbe ierburile.

Rădăcinile cicoarei fac același serviciu. Cicoarea poate fi pusă în spirt, cu care se freacă de două ori pe zi partea corpului atinsă de reumatism.

Pelinul

(Artemisia absinthium L.)

Pelinul e un remediu cunoscut de toți pentru stomac. Elimină gazele, întărește sucul gastric, producând astfel o mistuire bună, fie luat ca ceai, fie ca prafuri.

E folositor și contra mirosului greu al gurii, mai ales dacă acesta provine din stomac.

Cine suferă de ficat să ia o dată sau de două ori pe zi, cu două degete, prafuri de pelin și să-l pună în supă sau ca piper în bucate. În scurt timp pacientul se va simți mai bine.

Pelinul se poate întrebuința și ca tinctură, și aceasta e folositoare la dureri de stomac.

Coadă calului (Barba ursului)

(Equisetum arvense L.)

Această plantă are efecte excelente. Menajerele o întrebuințează pentru curățitul vaselor, dar planta curăță și vindecă multe boli din corpul omului.

Această plantă aduce servicii mari contra rănilor, bubelor și chiar contra cancerului. Se întrebuințează ca spălături și cataplasme sau se înfășoară în cârpe unde și se pune pe locurile bolnave.

Ceaiul din această plantă e, de asemenea, folositor. Curăță stomacul. Se bea câte o ceașcă din când în când; una în fiecare zi.

Calmează durerile și e folositor chiar contra pietrei: pacientul să facă aburi și să bea ceai.

Ceaiul e folositor contra hemoragiei și a vărsăturilor de sânge. Cine varsă sânge să bea îndată ceai de acesta. Cunoscut cazuri în care după patru minute răul s-a înlăturat.

Când îi curge cuiva mult sânge din nas, să tragă în nas din ceaiul acesta. Are un efect astringent și vindecă repede.

Cine are scursori de sânge, să bea pe zi două cești din ceaiul acesta.

Ar trebui ca oricine să aibă în casă această plantă ca, la nevoie, să-i fie la îndemână.

Troscot

(PolygouuJn aviculare L.)

Această plantă crește pe la marginea drumurilor, deci e ușor de găsit. E bună la boala de piatră, dacă o fierbi și bei zilnic 2 cești.

Un domn care s-a servit de acest ceai, mi-a spus ca l-a ajutat foarte mult, și a văzut scurgându-se prin urină mai multe pietricele.

Această plantă curăță și rinichii, ficatul, stomacul și pieptul. Recomand această plantă.

Jaleș (Sălvie, Salbie, Jale)

(Salvia officinalis L.)

Această plantă are puterea de a curăți dinții; dacă se freacă bine cu o frunză, ei devin deodată albi.

Rănilor învechite și cu puroi se vindecă dacă le speli cu o decoctie din această plantă.

De asemenea și ceaiul de jaleș e bun contra durerilor de stomac, gât și cerul gurii.

Dacă fierbi jaleș în apă sau în vin și bei, îți curăță ficatul și rinichii.

E bine să se puie jaleș pisat în mâncare, în cazul bolilor descrise mai sus.

Santalul

Santalul este un praf roșu fabricat în copacul cu același nume.

Servește numai pentru a colora în roșu și se poate procura în orice farmacie.

Acest praf, foarte nevinovat, se amestecă cu ceaiul de vâsc, adăugând la o lingură de foi de vâsc, două vârfuri de cuțit de santal; astfel se întărește efectul acestui ceai.

Flori de fân

Ceea ce se cheamă în medicină flori de fân, am arătat la capitolul despre baie de picioare cu flori de fân. Aici voi spune numai la ce se întrebuințează: la otrăvurile sângelui, la reumatisme, la podagră, la scrofule. E bine să se facă înfășurări cu șalul înmuiat în decoctie de flori de fân.

Se înțelege de la sine că numai aceasta nu ajunge în cazurile excepționale.

Afinul

(*Vaccinium myrtillus* L.)

Această plantă se găsește în pădure și mai cu seamă o găsesc copiii, care îi mănâncă fructul cu mare plăcere. Culoarea afinelor e neagră. Nici o familie să nu se lipsească de această plantă căci aduce mari foloase. Se iau doi pumni din acest fruct și se pun într-o sticlă de spirt curat; cu cât stă mai mult, cu atâta spirtul e mai efice, căci scoate din el toată partea cea bună.

Cine suferă de diaree să ia și să mănânce câteva boabe; îi va trece imediat.

Urdinarea cu durere și cu sânge se vindecă, bând o lingură din spirtul descris mai sus, într-a opta parte dintr-un pahar de apă caldă. După 8-10 ore să se repete încă o dată.

Nu va mai fi nevoie de o a treia întrebuințare.

La dizenterle e bine să se pună cataplasme de apă caldă și să se bea câteva picături din acest spirt, pe câte o bucatică de zahăr.

Astma

Un domn povestește: "Sunt de 46 de ani. Sufăr de astmă de 20 de ani. M-am adresat multor medici, dar ei au declarat boala mea incurabilă și mi-au prescris numai calmante, care n-au folosit la nimic. Așa că nu mi-a rămas altceva decât să-mi port crucea, până când Dumnezeu mă va scăpa de ea. De multe ori această cruce era prea dureroasă. Adeseori, mai ales noaptea, respirația îmi era atât de grea, încât nu puteam dormi toată noaptea, fiind silit să stau cu fereastra deschisă chiar în gerul cel mai mare, spre a nu fi sufocat.

Aceste accese se repetau mai multe zile. Toate mijloacele întrebuințate au rămas fără efect. Pe lângă aceste suferințe se mai adăugau lipsa de apetit, săderea forțelor, încât simțeam că așa n-o voi duce multă vreme. În fine, Dumnezeu avu milă de mine. Cartea despre *Cura de apă* îmi căzu în mâini și deveni pentru mine o adevărată binefacere și scăpare. M-am vindecat în opt zile. Nu poate crede cineva, cum apa poate transforma natura în scurt timp. Aplicările au fost: .

1. Udări pe partea de sus a corpului, apoi turnări de apă pe genunchi, umblarea prin apă; 2 Turnare pe spate, turnare pe coapse; 3. Baie de abdomen, turnare de apă pe partea de sus a corpului, semi-baie; 4. Turnare de apă până la brâu, udarea spinării; 5. Semi-baie, udare superioară (partea de sus a corpului până la brâu), baie de abdomen; 6. Baie completă, udare superioară; 7. Udarea sau turnare de apă pe șolduri, udare superioară: Totdeodată, în fiecare zi, am umblat desculț două ceasuri prin iarbă. Era soare și mă simțeam din ce în ce mai bine.

Respirația grea

Un preot mi-a spus următoarele: "Sunt de o constituție bună, m-am simțit totdeauna sănătos și tare. Dar de două luni, mi s-a îngrămădit atâta flegmă în piept, încât respir greu și când mă apucă și tusea, atunci mă tem că mă sufocă. Aveam o voce bună, sonoră, dar acum sunt răgușit de tot; apoi obosesc atât de tare, dar acum sunt răgușit de tot. Mai mulți medici, pe care i-am consultat, mi-au declarat că e guturai de laringe sau guturai, catar de piept.

Aplicări: în fiecare zi de trei-patru ori udări pe corp până la brâu și zilnic umblarea desculț prin apă, de două ori, până peste pulpe; așa să se urmeze patru zile. După acestea, patru udări superioare (până la brâu) în fiecare zi; o udare a

spinării și o semi-baie. Apoi, în fiecare zi, umblare prin apă; așa cinci zile; de trei ori pe săptămână un șal (înfășurare, comprese). După, aceste cinci zile o semi-baie pe zi, o udare a spinării, o udare superioară și o udare (turnare de apă) a genunchilor. În scurt timp s-a terminat toată cura.

La acest domn s-a secretat din plămâni o mulțime de flegmă. Din zi în zi era mai bine la față; respirația mai ușoară, vocea mai curată și dispoziția mai veselă. Fusesse rău mai înainte pentru dânsul, fiindcă se îmbrăca prea cald și făcea puțină mișcare.

Aplicările de mai, sus să nu le facă însă oricine, căci pentru unii ar fi poate prea tari și prea multe.

Ochiul

Dacă toate părțile corpului sunt de o mare însemnătate e sigur că ochiul poate fi privit ca unul din cele mai de seamă. De aceea și vorba: De ai orbit, ești calicit. Cum ochii sunt așezați în cap, puterea sau slăbiciunea lor le și vine de cele mai multe ori de la cap. Cine are un corp sănătos și puternic, are, de obicei, și niște ochi buni și puternici. Dacă ochiul e tare slăbit, cauza o găsim, desigur, în corpul nostru, chiar dacă n-o simțim. Dacă ochiul e bolnav, cauza e desigur vreo substanță bolnavă din *corp*, care a îmbolnăvit ochiul. Cât de des se întâmplă ca o scursoare din corp sau din cap să-și găsească ieșire prin cavitățile ochilor și să-i îmbolnăvească! Exemplele următoare ne vor lămuri perfect.

Un copil în vârstă de patru ani are capul umflat, ochii inflamați și nu poate suferi nici o clipă lumina zilei. Cum să vindec această? Copilul n-are sângele și sucurile sănătoase, acestea se îngrămădesc în cap și în corp și de aceea capul e umflat. De îndată ce aceste sucuri nesănătoase s-au îndepărtat, tot corpul și capul s-au întărit și însănătoșit, atunci și ochiul se va tămădui și va putea să sufere lumina.

Aplicări: Copilul să facă timp de 12 zile, următoarele: 1. În fiecare zi să se spele cu apă rece; 2. În fiecare zi să pună o cămașă înmuiată în apă fierbinte cu flori de fân, iar după aceasta va fi spălat de două ori pe zi și va pune cămașa de mai sus odată la două zile. Așa să facă 10 zile. După 22 de zile copilul devine vioi și sănătos. Ochii erau curați ca oglinda și recăpătase pe deplin vederea. Nu mai trebuie apoi decât să se spele copilul încă un timp, în fiecare zi. Spălăturile reci au scos căldura și i-au întărit firea întreagă. Cămașa îi deschise porii și scoase tot răul, și așa, când s-a curățit sângele, copilul s-a făcut bine. Odată cu slăbiciunea corpului dispăru și boala de ochi. Ochii fură spălați în fiecare zi cu apă în care se punea puțin sabur. Această apă avu ca efect să curețe ochii de scurgerea ce venea din corp.

Cataracta

O afecțiune de ochi mai gravă, este cataracta, provenită din materiile morbide strânse în interiorul ochiului, unde se acumulează cu atâta putere încât nu mai pot fi înlăturate.

Există trei feluri de cataracte: cataracta cenușie, cataracta neagră și cataracta verde.

Cataracta cenușie

Știința declară în genere cataracta cenușie ca incurabilă, și se zice că numai prin operație se poate vindeca. Eu însă sunt, convins că, în multe cazuri, este încă chip de ajutorare la începutul cataractei cenușii. Mulți bolnavi, cu o cataractă la începutul ei - la unii era deja înaintată - au venit la mine, și pe mulți i-am ajutat. Aici trebuie o acțiune dizolvanță și eliminatorie, atât asupra ochilor înșiși. Aici se aplică mai ales înfășurările, însă într-o formă și mai puternică decât de obicei. Cine este afectat de această infirmitate, să facă pe săptămână 2-3 dușuri la cap, 1-2 înfășurări de gât și zilnic, 1-2 băi de ochi, ungându-se în același timp cu o apă de ochi tare, sau cu alifia de ochi. Bineînțeles că trebuie să umble cu cea mai mare băgare de

seamnă. Ochiul și corpul trebuie a se trata cu îngrijire și totuși e necesară o acțiune energică.

Cataracta neagră

Cataracta neagră constă în aceea că nervul vederii scapătă din ce în ce mai mult și în cele din urmă, se atrofiază. Am vindecat oameni orbi și pe jumătate orbi, care sufereau de cataractă neagră. Un polonez, cu desăvârșire orb de trei ani de zile, a fost complet vindecat în treisprezece săptămâni, și mulți alții, la care cataracta nu era așa de veche.

La vindecarea acestei infirmități a ochiului este de mare importanță ca să se exercite o acțiune puternică și să se favorizeze înainte de toate, schimbarea materiei, atât în ochi, cât și în tot corpul; căci sunt convins că la astfel de boli de ochi tot corpul e bolnav. Aplicările cele mai energice, întrebuițate cu mare atențiune, sunt și aici de cel mai bun efect; în fiecare zi să se facă 2-3 băi de ochi, pe săptămână 2-3 dușuri la cap, 1-2 dușuri complete și două jurnătați de băi. Aceste aplicări au o acțiune întăritoare, dizolvantă și purificatoare asupra corpului întreg. Rezultate deosebit de favorabile am avut la această infirmitate, când se da ca o cauza a lor otrăvirea cu nicotină.

Cataracta verde

Cataracta verde vine de obicei foarte repede, și nu încetul cu încetul, ca cea neagră ori ca cea cenușie. Ea e cauza de năvălirea puternică a sângelui în interiorul ochiului. Această îngrămădire de sânge cauzează o dilatare mai mare a ochiului; de aceea oamenii afectați de cataracta verde au de obicei niște ochi ieșiți foarte mult afară, cu o culoare puțin cam verzuie. Această îngrămădire a sângelui poate proveni dintr-o prea mare trudire a ochiului, prin care trudire, sângele se trage prea mult spre ochi. Se produce o mică inflamație, și din această inflamație se nasc materii necurate, care nu mai găsesc un loc pe unde să iasă, cauzând astfel o îngrămădire mai mare și exercitând în modul acesta o presiune neîntreruptă. Presiunea cauzată de îngrămădirea materiilor poate să crească încât omul să piardă toată facultatea vederii. La aceste cataracte am obținut cele mai bune rezultate.

Dacă vrea cineva să vindece o asemenea cataractă este necesar înainte de toate, ca orice năvălire prea mare de sânge spre cap să se împiedice iar îngrămădirea cauzată chiar în cap să se înlăture treptat-treptat prin primenirea rapidă a materiei așa încât ochiul să poată ajunge iar la puterea de mai înainte.

La cataracta verde însă, orice întârziere are, drept urmare, cea mai mare primejdie. La tratament se exercită mai puțin o acțiune asupra capului, decât asupra corpului întreg, deoarece aplicările la cap ar putea să conducă o și mai mare cantitate de sânge la cap, e destul a se face des băi de ochi și a avea grijă de a se curăța și întări ochii prin mijloacele arătate mai sus. Înainte de toate trebuie a se avea grijă să se regleze circulația sângelui; asemenea oameni au de obicei picioare reci și de aici prea mult sânge la etajul de sus.

Un teolog suferea de cataractă verde și nu mai putea citi de loc. I-am prescris să umble zilnic în apă, prin care mijloc s-a obținut o întărire și o eliminare a sângelui din cap; în afară de asta a trebuit să facă trei jumătăți de băi pe săptămână, care au încălzit și întărit tot abdomenul; pe urmă a făcut două dușuri complete, în care s-a reglat circulația sângelui. Totodată a trebuit să facă zilnic două băi de ochi și să-și spele ochii cu ceai de pelin alternat cu apă de aloe.

Cele mai bune aplicări pentru a conduce sângele din cap sunt băile de picioare și dușurile la șolduri sau la genunchi; pe lângă aceasta oamenii robuști mai pot face și dușuri aplicate sus, iar oamenii slabi spălături pe partea de sus a corpului.

Dacă cumva cataracta verde se ivește în mod subit atunci sângele năvălește cu mare putere în ochi; în asemenea cazuri, cel mai bun mijloc este a se aplica imediat o înfășurare scurtă sau, dacă bolnavul este un om robust, o manta spaniolă. Asemenea se pot obloji și picioarele, până peste pulpe, cu o pânză, care să fi fost înmuiată în jumătate apă și jumătate oțet; dar nu se va aplica mai mult de un ceas.

După trei zile sângele va fi condus din cap și atunci se pot face alternativ dușuri la genunchi și la șolduri, și jumătăți de băi. Dar nici aici nu trebuie să se facă excese; două aplicări pe zi sunt de ajuns.

Toate afecțiunile de ochi, atât negura cât și cataracta, se vor ivi cu atât mai rar, cu cât omul va duce o viață mai regulată și cu cât corpul va fi mai întărit; de aceea putem găsi adesea la oamenii cei mai bătrâni, care însă au dus o viață regulată, niște ochi foarte buni și sănătoși.

Catarul de ochi

Un medic militar celebru mi-a zis acum vreo 35 de ani: Catarul sau guturaiul e un rău, din care se pot dezvolta tot felul de boli, ca frigurile, tifosul oftica etc. De aceea trebuie ca omul să-și întărească trupul, ca să nu se poată lega de el guturaiul prin răceală. Cine are un guturai, să nu se lase până nu-l vindecă pe deplin.

A fi orb este una din cele mai mari nefericiri. Avem numai doi ochi. Este o pierdere ireparabilă, dacă pierdem unul din ei. De aceea să-i păzim bine. Dureri de ochi au adeseori și copiii, mai ales la școală. O mulțime de oameni suferă de ochi.

Cele mai multe boli provin din corp. La oamenii sănătoși se elimină toate sucurile de prisos din corp prin transpirație, respirație etc. E minunată operația acestei mașini miraculoase, Altfel stau însă lucrurile, când omul e bolnav. Lichidele pe care corpul slab nu le mai poate elimina, se îngrămădesc în corp, în cap etc. Ce se adună în cap, tinde să iasă mai mult prin ochi. Aceste lichide, însă sunt iuți, caustice: iar ochiul e prea delicat și de aceea simțim usturimi. Dacă ieșirea sucurilor iuți este împiedicată, ochii se inflamează; adeseori se roșesc ca sângele și ochii slăbiți nu pot suferi lumina.

Vindecarea e cu putință numai dacă lichidul se elimină cât mai repede.

Unii bolnavi de ochi mai că nu mai văd, sau numai ca prin ceață, alții cred că le zbârnâie musculițe pe dinaintea ochilor, alții văd altceva. Toate aceste rele izvorăsc din aceeași sorginte veninoasă, din aceeași materie otrăvitoare. Să înlăturăm această materie, să întărim ochiul, și va fi vindecat. Iată un exemplu: .

Fetița Antonia, de 5 ani, era palidă la față și umflată, se vedea că nu era sănătoasă. Copila avea ochii inflamați și nu putea suporta lumina. N-avea nici poftă de mâncare. Noaptea nu dormea bine, și plângea.

Ce ar fi de făcut?

În fiecare zi copila să fie înfășurată de la subsuori în jos. Mai întâi pătura se înmoaie în apă caldă, în care au fiert paie de ovăz. Peste pătura udă se înfășoară o pătură uscată groasă și copila se culcă, și va adormi. Va fi lăsată astfel până se deșteaptă. În tot cazul să stea înfășurată un ceas. Acest procedeu ține o săptămână.

În a doua săptămână să i se facă o baie caldă cu paie de ovăz în care să stea 15-20 minute, după care să se toarne peste corp apă nu de tot rece, și să se îmbrace repede, pentru ca să nu răcească.

Această udare cu apă rece, după o baie caldă, e importantă și la copii. Materiile morbide se dizolvă și se elimină din corp: udarea rece întărește și închide porii.

La început copilul va plânge, ca toți copiii, dar se va deprinde în câteva zile. Baia să se repete a doua sau a treia zi. Copilul se va simți tot mai bine, mai sănătos; ochii vor deveni mai curați.

În același timp mama îngrijită poate întrebuința și următorul mijloc pentru ochi; să ia o bucată de piatră acră, cât două boabe de porumb; să o topească într-o jumătate oca de apă și să spele ochii în fiecare zi de trei patru ori.

Nici după ce copilul s-a făcut sănătos, mama să nu înceteze de a spăla și îngriji copilul după cum s-a prescris mai sus, dar nu așa des.

Dacă pacientul n-ar avea cinci ani, ci numai cinci săptămâni, mama nu trebuie să se sperie, ci să-i aplice înfășurarea și baia prescrisă.

Băiatul Anton, în etate de patru ani, e scrofulos, are bube pe cap; nici gura, nici ochii nu-i sunt sănătoși. Copilul nu moare, dar suferă.

Înainte de culcare, mama să îmbrace copilul în fiecare zi într-o cămașă înmuiată în apă cu sare. Apoi să culce copilul și să-l înfășoare bine în plapumă. În săptămâna a doua să facă aceasta, tot a doua zi; în săptămâna a treia, tot a treia zi, și așa mai departe. Totodată să dea copilului, în mâncare sau băutură, făină de cretă cât ia pe vârful cuțitului, în fiecare zi, și băiatul se va face sănătos, spre bucuria părinților.

Berta merge la școală, dar nu arată bine la față, adeseori o dor ochii și nu poate citi. Ochii îi sunt roșii. Timp de zece zile mama să îmbrace copila de șase ori în cămașă udă, și dacă acest remediu nu va fi suficient, să-i facă băi calde ca de 24 grade; în apă se pot pune și ramuri de brad; după fiecare baie copila să fie iute spălată cu apă rece. Ochii să se spele în fiecare zi de trei ori cu apă caldă. Aceasta vindecă și întărește ochii.

George, un băiat de 9 ani, suferea de ochi. Nu mai putea citi, nu cunoștea bine pe oameni, era pe jumătate orb. Părinții cheltuiseră deja 500 de franci cu ochii băiatului. Nici doctorul, nici farmacia n-au folosit la nimic. Ochii erau bolnavi, dar tot așa de bolnav era și copilul întreg; mâinile și picioarele îi erau totdeauna reci; lipsă de poftă de mâncare, corpul slăbit. Nu numai ochii, ci băiatul întreg era prăpădit. Umbla cu ochelari albaștri și trebuia să fie condus de cineva.

În patru luni George s-a făcut bine de tot, atât la corp, cât și la ochi. Băiatul a trebuit să facă două băi calde pe săptămână. De patru ori pe săptămână l-am pus să îmbrace o cămașă, înmuiată în apă, în care am pus puțină sare. Rămânea înfășurat un ceas sau un ceas și jumătate. Totodată l-am făcut să umble adeseori desculț prin iarbă udă sau prin ploaie. După patru săptămâni George făcea 3-4 băi pe săptămână, în apă caldă, numai de 15 grade, în care nu sta decât un minut; apoi făcea totdeauna mișcare. În fiecare zi băiatul își spăla ochii cu apă, în care se topise puțin piatră acra. Corpul băiatului devenea tot mai sănătos și ochii de asemenea, încât în cele din urmă, erau bunișori și limpezi, ca și cum n-ar fi suferit niciodată.

Cristina în etate de 21 de ani arată foarte bine la față; dar neconținut se plânge de ochi. Are prea mult sânge la cap, prea puțin sânge la picioare și de aceea picioarele îi sunt reci.

Pacienta, face tot a doua zi o baie de picioare caldă, punând în apă cenușă și sare. Aceasta îi atrage sângele de la cap în jos. De trei ori pe săptămână stă în apă până sub brațe (semi-baie) o jumătate de minut. La lucru se descălță. Sângele nu se mai urcă la cap și durerea de ochi dispare.

Abcese

Sunt mulți care au bubulițe pe corp, care adeseori se arată și dispar într-o noapte. Aceste semne de necurătenie ale pielii nu prea sunt luate în seamă. Însă câteodată ele pot fi supărătoare la piept, spinare, brațe e.tc.. Aceste bubulițe, le putem purta și ani de zile, fără să ne simțim jenați, dar cunosc persoane la care s-au ivit totdeauna perturbații mintale, îndată ce dispăreau bubulițele.

Nu trebuie să lăsăm răul în corp, ci să-l scoatem și să purificăm sangele și întreg organismul. Așadar neglijența poate avea urmări grave: perturbații mintale, oftică, epilepsie, afecțiuni de ficat, de rinichi, slabire etc.

Nimeni să nu aștepte să se agraveze lucrul, ci să înceapă de timpuriu cura de apă rece. La fiecare trei zile să-și spele repede tot corpul, să aplice mantaua spaniolă sau înfășurarea scurtă.

Să nu ne speriem dacă, după o aplicare sau două, vor ieși mai multe pe corp; aceasta e tocmai o probă că aplicările au efect și scot tot răul din corp. De aceea să urmărim cu aplicările.

Să judece oricine, dacă nu e mai bine să se folosească de apă curată, decât de niște alifii grețose, care nu pot face nici un bine.

Un agricultor povestește:

"De mai bine de doi ani am pete pe obraz și pe tot corpul. Câteodată se văd puțin, câteodată sunt foarte pronunțate. Încolo sunt sănătos, dar dacă aceste pete se vor înmulți, nu știu unde voi ajunge cu timpul. Am întrebuințat multe medicamente, dar în zadar.

Aplicări: 1) Pe săptămână două băi calde de paie de ovăz, totdeauna 15 minute în apă caldă și apoi un minut în apă rece, sau sau a se spăla bine. 2) De trei ori pe săptămână, noaptea sau la sculare, să se spele tot corpul cu apă rece. 3) În fiecare zi praf alb, cât iei pe vârful cuțitului, după cum s-a prescris în farmacia mea. Așa să se urmeze 3-4 săptămâni, apoi în fiecare săptămână să se spele corpul întreg, odată sau de două ori sau, în loc de spălare, să se facă o semibaie.

Caria

Un domn simți că-l supără un deget de la picior. El crezu că s-a lovit la unghie și nu mai bagă în seamă lucrul acesta. Dar degetul se inflamă și fu chemat un medic. Acesta prescrie diferite mijloace timp de mai multe săptămâni. Zicea că degetul era sănătos, deși inflamația se întinsese și tot piciorul se umflase, încât omul nu putea umbla. Omul începu să fie îngrijorat și în cele din urmă m-a rugă să văd ce este. Avea *carie* (os mâncat la picior). Am pus să fiarbă planta numită coada calului în apă, să înmoaie cârpe și să oblojească piciorul cât ținea umflătura. În scurt timp umflătura și caria s-au înlăturat, piciorul s-a vindecat și omul putea să umble ca mai înainte.

Dar după un an răul se ivi din nou și mai tare, de astă dată la celălalt picior și tot la degetul cel mare. Medicul făcu operație la deget și, aplicând mijloace tari, rana se închise. În același timp pacientul simți dureri la al doilea picior, ca mai înainte. În cele din urmă medicul zise că degetul operat era vindecat, deși acum era mult mai gros și tot cam roșu. Eu știam însă că boala era înlăturată numai în parte. Mai curând sau mai târziu osul va începe din nou să fie mâncat. Așa s-a și întâmplat.

Cum trebuia oare tratat acest picior? Negreșit că trebuiau căutate amândouă picioarele, până ce nu se va mai vedea nici un semn de pată roșie și nu se va simți nici o durere. Picioarele trebuiau oblojite cu cârpe înmuiate în apă cu paie de ovăz (fierte), odată pe zi.

Cum s-a întâmplat oare că, în acest caz, boala se încuibase tocmai în picioare? De ce nu în mâini sau în brațe?

Acest domn avusese odată o boală grea și îndelungată și urmarea fusese o slăbiciune mare; mai ales la picioare. Poate să fi rămas în ele materie bolnavă, veninoasă.

Acel domn trăiește și acum. El trebuie să se păzească, dacă nu vrea săi se întoarcă boala. Îndată ce va simți cea mai mică supărare la picioare, să nu uite sfatul meu prietenesc și să nu întârzie cu oblojeli de apă cu paie de ovăz.

Epilepsia

Există o boală îngrozitoare, care face pe om cu adevărat nenorocit: aceasta este epilepsia, boala rea, ducă-se pe pustii. Odată ce s-a dezvoltat această boală; orice mijloace sunt zadarnice. Se întâmplă, totuși, destul de des, la tineri mai ales, ca boli asemănătoare cu aceasta să fie luate drept epilepsie. În asemenea cazuri, de cele mai multe ori se poate vindeca, uneori destul de repede, alteori mai anevoie.

O familie de funcționari aduce un băiat care, timp de doi ani, la început în răstimpuri mai mari, mai apoi de câte șase, opt și zece ori pe zi, era apucat de boală. Începea cu un țipăt și pe dată îl apucau cârceii. Această stare ținea 2 până la 10 minute. Pentru vindecare am făcut următoarele:

1. Pentru că era primăvară, copilul umbla mai ales desculț;
2. Se spăla în fiecare zi cu apă și oțet;

3. După câteva zile am pus pe copil să umble de trei patru ori în apă, până la pulpe, timp de 3 până la 5 minute. Spălăturile urmară.

4. După trei săptămâni i-am dat băi de jumătate, băi de picioare, și pentru că a prins puteri, făcu, după cum se si cuvine tinerilor, multă gimnastică. Boala îl apuca din ce în ce mai rar și mai târziu încetă cu totul.

Fără îndoială că o muncă potrivită e tot ce poate fi mai bun pentru asemenea copii, pentru că tot corpul se întărește și se oțelește. Înainte de toate, însă, asemenea oameni trebuie să primească o hrană simplă, ca cea a țăranilor, și să nu bea nici vin, nici bere. Nici cafea nu i-aș sfătui să bea, ci hrană simplă ca: supă sau ciorbă.

O fată de 13 ani, cădea regulat, numai noaptea, într-o stare ce semăna cu boala rea. Copila devenea țeapănă de tot, scotea sunete fără șir, își pierdea cunoștința; după trei până la cinci minute totul dispărea. Puteau să treacă câteva zile până s-o apuce din nou; dar se întâmpla să o apuce de două până la patru ori pe noapte. De când e bolnavă, copila parcă nu mai e în apele ei, e tristă și posomorâtă și puterile nu corespund vârstei sale. Copila ia de două ori pe zi cafea. Are puțină poftă de mâncare, nu suferă o hrană mai bună, lapte, îi place însă berea. Mâinile și picioarele îi sunt de obicei reci. Această copilă nu e nici hrănită cum se cuvine, nici sănătoasă, și are nevoie de îngrijire. Aceasta constă în: 1) într-o hrană bună, 2) în întărirea corpului și 3) în ridicarea căldurii.

Pentru acestea aveam următoarele mijloace:

1. Zilnic să umble desculță pentru a-și întări tot trupul;
2. Peste zi, când va fi mai cald, să umble de două ori prin apă;
3. În fiecare seară sau dimineața la scolare, să i se spele tot corpul cu apă cu oțet, pentru ca să se ridice puterea, să se producă călduri, nădușeli, sudori;
4. În fiecare zi, când va fi cald, o baie de jumătate; dacă se va răcori vremea, o baie la două zile.

Cafeaua să se oprească și să se înlocuiască dimineața și seara prin supă. Copila să nu bea nici bere, nici vin, ci să ia o hrană simplă și sățioasă.

În curând copilei îi plăcu să umble desculță și își simți capul mai ușor. Spălăturile îi aduseră o viață nouă și multă căldură. Mai cu deosebire îi plăceau băile, căci simțea cum îi venea puterile. Cu hrana, s-a deprins, simțea foame și toate-i plăceau. În șase săptămâni era vădit că copila dusesese înainte o viață nepotrivită, și că întrebuințarea prinoasă a apei a vindecat-o cu desăvârșire.

Dacă s-ar deprinde copiii cu o hrană simplă și sățioasă! După această pildă aș zice fiecărui tată și oricărei mame: "Hrăniți bine copiii voștri și îndepărtați tot ce poate moleși!"

Un băiat de țăran, de 26 de ani, ne spune: "De un an mă apucă amețea, încep să tremur și stau fără cunoștință; rămân așa 1/2 sau un minut și îmi revin iar în fire. Câteodată, mai rar, cad jos. Atunci mă țin 4, sau 5 minute până îmi revin pe deplin. Am fost la trei doctori; unul mi-a rânduit curățenii, altul ape minerale, al treilea mi-a dat să iau o doctorie. Nici una nu mi-a făcut nimic. Am slăbit și din timp în timp sunt foarte posomorât. Înainte totul mă distra, acum sunt dezgustat de toate. Mai e vreun leac pentru mine? Port și haine de lână, căci mi-a spus doctorul, dar în loc să-mi fie cald, simt totdeauna că mi-e rece.

Și aici moleșirea a adus decăderea și corpul n-a fost hrănit după cum trebuia. De aceea lipseau puterile trebuitoare și aici putem face ceva. Așadar e nevoie de o căutare îngrijită.

1. În fiecare zi să umble desculț pe câmp, cât se poate mai mult, pentru că e vara;
2. În fiecare zi un duș de cap și de șale;
3. În fiecare zi o baie de jumătate;
4. Dimineața și seara câte o supă și hrană bună; băuturile spirtoase să se oprească.

Munca să corespundă puterilor. După șase săptămâni bolnavul spunea: "Acuma trăiesc iarăși și mă bucur de viață. Ocupația mea nu mă mai plictisește de când am scăpat de boală".

Urinarea în pat

De această slăbiciune suferă mulți copii, ba chiar tineri până la 20 de ani. Găsim anunțate prin gazete și laudate tot felul de mijloace; mai toate sunt mofturi. Din nenorocire, aceste mijloace vătămătoare se întrebuintează; alții bat pe nefericiții copii; aceasta însă strică, nu ajută.

Mi s-a povestit despre un institut, unde copiii care se scăpau în pat erau totdeauna pedepsiți înainte de a se culca. Sărmanele ființe nu sunt vinovate, ci bolnave. Cauza răului este slăbiciunea naturii lor; aceasta trebuie întărită și răul va dispărea de la sine.

La șase copii, între 8 și 14 ani, le-am dat sfatul ca în fiecare zi să umble într-o puțină cu apă până la pulpe, 3-5 minute, apoi să facă mișcare repede, afară sau în casă, spre a le reveni căldura naturală. După o săptămână toți copii au fost vindecați.

O a doua aplicare a fost că, după ce au umblat în apă, copiii țineau și brațele două minute în apă rece, ceea ce i-a întărit și le-a dat o culoare sănătoasă la obraji.

Acest mijloc poate fi recomandat și pentru adulți.

E bine ca apa să fie cât mai rece. Am făcut încercări și cu apă caldă la copii, dar efectul n-a fost favorabil.

Catarul (Guturaiul) bășicii (udului)

Un domn îmi zice: "Sufăr de trei ani de catar de bășică și aceasta din cauza ocupației mele sedentare și mai ales pentru că mi-am reținut prea mult timp udul. La început am mai putut munci două luni, deși simțeam dureri mari, până ce într-o zi am căzut la pat de slăbiciune și de dureri. Am zăcut patru luni și am slăbit atât de mult, încât ajunsesem ca un schelet. Medicul mi-a prescris o apă minerală, din care am băut peste o sută de sticle, și băi calde; pe lângă aceasta am început să mă simt rău și la stomac, și la piept.

"După patru luni făcându-se primăvară, încep să-mi fie mai bine. Peste vară mi-a fost rău, deși simțeam dureri câteodată și urina era adeseori tulbure. Iarna însă, îmi aduse iarăși o mulțime de dureri.

De abia în primăvară și în vara următoare mă mai întremam. Dar în iarna anului 1887 durerile începură a crește din nou în fiecare zi; urina curgea tot mai puțină, era tulbure și am fost silit să zac trei săptămâni. Puterile corpului scădeau tot mai mult, încât se credea că eram ofticos. Abdomenul era totdeauna rece și nu se putea încălzi, cu toate flanelele și ciorapii de lână ce purtam. Medicul zicea ca să stau numai la căldură, îmi prescria ape minerale, din care am băut 150 de sticle. Mulți mă sfătuiau ca la primăvară să plec la băi".

Pacientul era foarte slab, prăpădit, dar nu tușea. I-am dat speranța că se va face bine. După trei zile a început să arate mai bine la față; din zi în zi durerile scădeau: urina era mai abundentă și mai limpede, iar după o lună omul zise: "acum mă simt iarăși un om sănătos și vesel ca odinioară, aceasta a făcut-o apa!"

Succesul a fost extraordinar de favorabil. Un medic, care se ocupă numai cu afecțiuni de bășică, a declarat că acel domn era cu totul restabilit și a rămas uimit de această vindecare.

Aplicările au fost: la început, de câteva ori, aburi de abdomen, cu băi de apă cu flori de fân; apoi, timp de trei săptămâni, umblare în apă și udări în partea de sus a corpului, înainte și după amiază; mai târziu băi de șezut și udări superioare, în fiecare zi și alternativ.

Afecțiuni nervoase la bășică.

Un dascăl îmi zice: Medicii califică boala mea o "iritație nervoasă a bășicii și a abdomenului". Că de 15 ani simt greutate la urinat când mai mult, când mai puțin. Cu începerea acestei primăveri, durerile au revenit, într-un grad foarte mare. Adeseori am fost silit ca într-o noapte să urinez de 20 de ori, cu mare greutate. În urină s-au găsit multe cristale de sare, mai târziu și mucozități.

Totodată am suferit de constipație; adeseori, mai ales noaptea, tremuram, simțeam frig; câteodată îmi tresăreau picioarele în mod nervos. Insomnia și lipsa de apetit m-au slăbit de tot".

Aplicările au fost următoarele:

1) Spălături întregi în fiecare noapte;
2) Într-o zi o înfășurătoare scurtă; într-alta, îmbrăcarea unei cămăși înmuiate în apă caldă cu sare;

3) Zilnic o ceașcă de ceai de mușețel, cu 20 de boabe de ienupăr pisate; așa trei săptămâni.

În scurt timp pacientul începe să aibă și apetit iar simptomele bolii dispărură una după alta. Mai rămase însă o oboseală și durere la picioare. Am mai prescris deci:

1. Dimineața, o udare a corpului superior;

2. După amiază, o udare a genunchilor;

3. Câte o semi-baie.

La scurt timp a dispărut orice rest de boală.

Piatră la bășică

Un domn tânăr se îmbolnăvi. Începu să simtă dureri violente la rinichi și nu mai putea să urineze. Medicii chemați declarară că era o piatră în bășică și că putea fi înlăturată numai prin operație. Pacientul nu voia să știe de așa ceva fiindu-i frică.

Tânărul fu vizitat de un cunoscut, care dorea să-l vadă. El se plânse de ce suferea și i se dădu sfatul următor: dimineața, la amiază și seara o baie caldă de șezut cu paie de ovăz sau cu coada calului; înaintea fiecărei băi să bea o ceașcă de ceai din această plantă. După 36 de ceasuri a ieșit, cu urina, o piatră aproape ca o alună; totodată au încetat orice dureri și omul a fost sănătos.

Un tată spunea: "Fiul meu suferă de dureri mari de bășică; mai mulți doctori spun că băiatul are o piatră mare în bășică, care se poate scoate numai printr-o operație grea și primejdioasă". Băiatul luă zilnic: 1) De trei ori pe zi câte o mică ceașcă de ceai de boabe de ienupăr și coada calului; 2) Părțile dureroase fură acoperite cu un cearceaf îndoit în patru și înmuiat într-o fierătură de coada calului și apoi învelit cu o pătură de lână.

Coada calului a pus mai multă vreme, în fiecare zi, pe partea dureroasă. După 14 zile piatra se fărâcă în bucăți și ieși cu udul, ca nisipul. Băiatul deveni vesel, nu mai avu dureri și mulțumi lui Dumnezeu că a scăpat.

Un om de 40 de ani spunea: "Sufăr de mulți ani de piatră, m-am căutat la doctori și cu leacuri băbești și chiar dacă m-am simțit ceva mai bine, n-am putut să mă vindec. Adeseori nu sunt în stare să lucrez. Acum mi-e mai rău ca niciodată; când trebuie să ies de ud, mă opintesc de îmi vine să zbier, și tot nu merge". Acest bolnav primi: 1) Timp de zece zile câte o baie caldă de 28-30 grade, făcută din apă fiartă cu paie de ovăz. Baia ținea jumătate de oră. După baie, jumătatea de sus a corpului o spală cu apă rece; 2) În fiecare zi bolnavul luă trei cești de ceai de ienupăr, de măcieș și de coada calului. A treia zi ieși mult nisip care se înmulți din zi în zi, și, în zece zile, toate durerile dispărură. Bolnavul mai făcu în fiecare săptămână o baie și luă odată la 2-3 zile o ceașcă de ceai.

Vărsatul (Variola)

Aceste bube, fie albe, fie negre, sunt veninoase. Tratamentul rămâne același pentru toate cazurile. Se zice de obicei că, dacă vărsatul nu se ivește pe corp, pacientul trebuie să moară. De aceea trebuie să se facă totul spre a scoate bubele din interior în afară și a scăpa corpul de otrăvire.

Șase persoane, care s-au îmbolnăvit de vărsat alb, au fost vindecate de mine spălându-se la, început, la fiecare ceas, cât căldurile corpului erau mari; mai târziu s-au spălat la două ceasuri, apoi de 2-3 ori pe zi.

În ziua a șaptea cei șase bolnavi erau cu totul sănătoși. Au mâncat foarte puțin, ceea ce e bine, au băut destul, căci nu strică, dar numai câte puțin odată.

Și eu m-am mirat adeseori, cum numai prin simple spălături vărsatul s-a ivit tot deauna la suprafața pielii, ca niște broscuțe deasupra apei. Să se spele oricine fără frică. Cu cât facem aceasta mai curând și mai regulat, cu atât mai iute se dezvoltă bășicuțele și elimină materia veninoasă.

Spălarea să se facă așa de iute, încât să nu treacă un minut de la o spălătură. În modul acesta se poate vindeca și pojarul la copii, și vărsatul la adulți.

Patru persoane sufereau de vărsat. În loc de spălături, ele au îmbrăcat o cămașă udă, de câte 2-3 ori pe zi. După un ceas cămașa se dezbracă și se îmbracă din nou numai când fierbințele erau mari. În zilele din urmă aceasta se făcea numai o dată sau de două ori.

După opt zile cura era terminată și n-a mai rămas nici o urmă din acele bube groaznice, care adeseori pocesc obrazul pentru toată viața.

Ștefan nu mai poate umbla, se simțea ca zdrobit de oboseală. Arată foarte rău la față. Avea dureri de cap și greață și simțea o mare greutate în piept.

Vine doctorul și declară că sunt simptome sigure de vărsat, dar că mai trebuie trei zile pentru dezvoltarea lor. O curățenie nu strică, dar altceva nu se poate face.

Ștefan însă nu s-a mulțumit cu cele spuse de doctor și fiindcă auzise de apă, spuse să i se aducă în odaie o putină cu apă și o așeză lângă pat. Intră în apă la fiecare ceas și se spală bine cu un prosop aspru. Într-un minut lucrarea era gata. Timp de 18 ceasuri pacientul s-a spălat de optsprezece ori.

Până să mai vie doctorul Ștefan era sănătos.

În acest timp el nu mâncase nimic și băuse numai apă curată.

Tocmai îmi spune un amic că, ascultând sfatul meu, în câteva zile a vindecat tot în acest chip 4-5 persoane, care deodată au fost apucate de friguri și care se așteptau să aibă vărsat.

Dacă în vreo localitate bântuie vărsatul, pojar-ul etc. și dacă se arată simptome, să se încerce cât mai curând cu aplicările.

Niciodată nu trebuie să se lase timp ca să se întindă răul care slăbește forțele. Focul trebuie stins îndată, repede.

Îndată ce un copil sau un adult are dureri de cap, tuse, respirație grea și se simte slab, atunci e semn că a venit timpul spălăturilor sau al aplicărilor. Acestea nu strică în nici un caz.

Mai repet aici următoarele reguli:

Spălăturile să fie cât mai scurte (nici un minut) și să se întindă peste tot corpul pacientului.

Acoperirea (cu plapuma etc.) după aplicare să se facă cu grijă, dar aerul să se schimbe în casă, numai curentul să nu-l izbească pe pacient în față.

Să se repete spălarea îndată ce crește căldura corpului și pacientul începe să ardă.

Pacientul să nu mănânce nimic, dacă se poate. A mânca silit, e rău. Sunt de recomandat numai băuturi răcoritoare.

Mai ales la țară se fac multe prostii în privința aceasta, din ignoranță, și de aceea copii mor. Toți vin și-l îndeamnă pe bolnav să mănânce, crezând că-i face

bine; în realitate, însă, îl pot omorî fără știrea lor. Ba unii, aduc bolnavului prăjituri, dulcețuri, ce sunt adevărate otrăvuri.

Când vine pofta de mâncare și pacientul cere carne, sau supă, atunci să i se dea puțin, fără multă sare sau piper; numai bucate ușor de mistuit.

În multe locuri a început să se întrebuințeze apa ca remediu contra epidemiei vărsatului. Unii, însă, întrebuințează apa prea brusc sau prea mult, ceea ce nu e bine. Totdeauna lin și puțin. După multele mele experiențe de până acum nu mă sfiesc a susține că mai toți bolnavii de vărsat, se pot vindeca cu apă, în afară numai de cazul dacă sunt prea slabi sau suferă de o altă boală mai gravă în același timp.

De ar înțelege lumea odată câtă putere vindecătoare are apa urâtă!

Vindecarea vărsatului prin apă mai are avantajul că veninul sau otrava bubelor nu pătrunde niciodată adânc în carne și deci bubele nu lasă în urma, lor urme urâte, ce desfigurează fața pentru totdeauna.

Spălăturile prescrise mai sus pot fi înlocuite prin mantaua spaniolă, ce se pune de două și de trei ori pe zi când fierbințelile sunt mari, timp de un ceas sau un ceas și jumătate.

După orice aplicare mantaua trebuie bine spălată, căci totdeauna conține o mulțime de materii otrăvitoare.

Vărsături de sânge

Când cineva scuipă sânge, întrebarea este dacă sângele vine din stomac sau din plămâni. El vine din plămâni, când îl scuipăm tușind și când sângele este roșu deschis și spumos; vine din stomac când îl dăm afară prin vărsături și când sângele are o culoare deschisă, ca drojdia de cafea, și e închegat.

Vărsarea de sânge e îngrozitoare și reclamă precauțiune, căci poate avea urmările cele mai rele.

Când sângele vine din stomac, trebuie să se fi stricat vreo venă și nu știm când vor reveni iarăși vărsăturile. Neglijarea poate să aibă ca urmare lipsa de sânge sau o boală gravă. De aceea trebuie vindecat îndată locul vătămat.

Vărsarea sângelui din plămâni este și mai primejdioasă. De aceea răul să fie combătut cât mai repede.

În ambele cazuri de vărsare de sânge să se dea imediat ceai de coada calului.

Când sângele curge din nas, să tragem de mai multe ori pe nas din ceaiul acesta. Când vine din gură, să bem din acest ceai câteva linguri, tot la 10-15 minute.

Acest ceai oprește sângele. Să se bea, însă, din ceai câtva timp și după oprirea sângelui.

Dacă sângele curge mai des, trebuie să se găsească cauzele. Ori că plămânii sunt bolnavi, atacați, ori că sângele se îngrămădește prea mult spre cap, sau că provine din stomac.

Când vărsarea de sânge vine pentru că s-a rupt o arteră, atunci rareori se mai poate găsi ajutor și individul moare în câteva momente.

Mulțor oameni le curge adeseori sânge din nas, și nu le pasă, crezând că le face bine, îi ușurează. Cu toate acestea nu e bine, căci mai curând sau mai târziu, va veni o boală grea, dacă nu se vor lua măsuri.

În tot cazul va trebui să urmeze o lipsă de sânge sau sânge slab, și de aci stările cunoscute de frică, sperieturi, neliniște, etc.

Mulți recomandă ca mijloace bune pentru oprirea sângelui: a-l speria pe pacient, fără știrea lui; a-i turna apă în ceafă fără veste; a-l pune să țină capul și mâinile în sus, etc. ,

Eu sunt cu desăvârșire contra acestor manopere, ce pot avea tocmai un efect contrar. Cred că trebuie să reglăm circulația sângelui, care s-a deranjat, să conducem sângele de la cap spre abdomen și spre picioare.

Acesta se obține în modul următor: la început o baie caldă de picioare cu cenușă și sare, 15 minute, de 2-3 ori pe săptămână, și 2-3 înfășurări scurte (comprese).

Dacă cazul e mai grav, să se facă turnări de apă pe corp și semi-băi, spălând corpul de sus, câte o aplicare pe săptămână.

Sunt curgeri de sânge din nas, ce pot avea ca urmare chiar moartea. O fată de 15 ani, care era în timpul dezvoltării, a murit în două ceasuri, în care timp i-a curs sângele din nas ca dintr-un tub.

Mi s-a întâmplat și mie un caz, când o fată de 16 ani a pierdut din nas o mulțime de sânge în timp de o oră și jumătate. Devenise palidă la față și îi venea să doarmă, poate pentru totdeauna. Am fost chemat în grabă, noaptea la două ceasuri, ca să o împărtășesc cu sfintele taine. Se întrebuințează tot felul de mijloace de casă. Medic nu era la dispoziție.

Imediat am pus să se toarne o jumătate de doniță de apă pe capul fetei și o jumătate pe spinare. Sângele a încetat pe moment de a mai curge. Fata a zăcut mai multe ceasuri ca leșinată de slăbiciune. Îndată ce s-a făcut mai bine, a început din nou să-i curgă sângele. S-a turnat iarăși apă cu rezultate bune. Pentru întărire, pacienta, care n-avea nici apetit, nici sete, a băut tot la câte o jumătate de ceas 2-3 linguri de lapte. După două zile a putut lua o supă bună și, din când în când, peste zi, lapte în porțiuni mici, încât corpul, prea slăbit, a început să se întrezeze.

Turnarea de apă pe corpul de sus a urmat regulat în fiecare zi. Sângele nu mai curgea din nas și apetitul a crescut. În 4-6 săptămâni, pacienta era destul de bine, dar mai simțise slăbiciune încă o jumătate de an, deși arăta bine la față. Aici curgerea sângelui a provenit, de asemenea din starea de dezvoltare, în care se găsea fata.

Se întâmplă foarte adesea că la copii măricei, sănătoși, le curge din când în când sânge din nas. De obicei nu prea se dă semne prevestitoare că cu timpul se vor ivi însemnate tulburări ale sângelui și hemoragii. Astfel cei mai mulți clorotici (oameni palizi la față) ne pot asigura că într-o vreme le-a curs mult sânge din nas.

Din cauza deseori curgeri de sânge din nas copiii pierd sângele cel mai bun și multe substanțe care servesc la formarea sângelui. Hemoragia nazală, deci nu numai că nu este inofensivă, dar este adesea chiar foarte vătămătoare pentru viitor, căci drumul pe care sângele a apucat odată, îl ține mereu, și îndată ce există o cantitate măricică de sânge, răzbate de obicei, din nou, tot în același loc. Dar organismul nu prepară sânge mai mult decât îi trebuie și dacă sângele iese pe undeva, atunci abundența de sânge scade în alt loc.

Copiii cărora le curge mult sânge din nas, de obicei de constituție delicată, au niște vase extraordinar de delicate. Dacă sângele înfierbântă, ceea ce se poate întâmpla prin multă alergătură, prin aplecare, strigăte, mânie sau bucurie, apoi își găsește în curând un drum de ieșire.

Ar putea cineva să întrebe: de ce sângele găsește ieșire tocmai prin nas" Cauzele sunt următoarele: membranele mucoase ale nasului sunt extraordinar de subțiri și bogate în sânge, apoi pe nas se respiră mult aer curat și, unde intră aer, acolo năvălește și sângele. De aceea nasul nici nu poate să înghețe așa lesne; urechile sunt mult mai expuse. Dar nasul mai are și alte misiuni: unul prizează prea mult tabac, altul își suflă nasul prea mult, pe lângă asta nasul e totdeauna expus schimbărilor de temperatură și prin respirație pătrunde în nas mult praf și gunoi. Și apoi mai este și împrejurarea că multor copii le place să-și ție degetele în nas și, astfel, multe cauze pot conlucra, pentru ca sângele să fie mai mult condus în nas decât în celelalte organe. Prin aceasta vasele sangvine se pot lărgi foarte mult, mai ales când cineva e cam slab. Un copil robust nu va fi atins ușor de hemoragie nazală, doar dacă sângele provine din vena gâtului.

Dacă sângerarea din nas se întâmplă mai des, atunci și presiunea este mai puternică, iar vasele și cicatrizările devin tot mai slabe. Hemoragiile nazale repetate

pot ușor provoca o mare slăbiciune fizică, și din această slăbiciune se pot naște diferite boli, de ex. cloroza, oftica, ba chiar accese apoplectice, căci sângerarea din nas e un simptom că sângele tinde prea mult a năvăli în sus.

Dacă cineva voiește să vindece hemoragii nazale puternice, trebuie să bage de seamă că la cei mai mulți, atinși de această afecțiune, corpul e în genere de o constituție slabă; pacientul e nervos sau are predispoziții nervoase, ceea ce iarăși este o cauză că sângele se înfierbântă, ușor și vasele sanguine se dilatează foarte mult. Cauzele polipilor trebuie și ele căutate în această afecțiune.

Primul lucru pentru vindecare este, deci, întărirea corpului, a întregului organism, domolirea înfierbântărilor și restabilirea unei călduri egale, pentru ca sângele să fie distribuit în mod egal în tot corpul. Întărirea se face prin două sau trei semi-băi și turnări superioare, pe săptămână. Semi-băile întăresc corpul și dezvoltă o căldură mai mare. Turnările superioare dau mai multă forță, iau căldura de prisos și silesc sângele să se retragă mai mult. Dar atunci trebuie a se îngriji și pentru o hrană bună, substanțială, evitându-se sărăturile, condimentele, băuturile spirtoase, căci toate acestea înfierbântă sângele. Toate mâncărurile dulci trebuie înlăturate și să se adopte numai o hrană naturală și simplă.

Acest mod de trai trebuie continuat un timp mai îndelungat.

Sarea este cunoscută ca un vechi remediu popular; se trage saramură pe nas sau se face gargară. Alții întrebuințează în același mod oțetul. Am găsit că lucrul cel mai bun este de a trage pe nas ceai de coada calului sau a face gargară cu el.

Dar mi s-a întâmplat un caz, care mi-a arătat pe deplin ceea ce am de făcut într-un caz grav.

O fată în vârstă de 17 ani, a avut o hemoragie nazală, umplând cu sânge două ligheane și jumătate, somnul era s-o fure și fata nu mai putea nici să șadă măcar. Mă temeam că dacă voi lăsa fata să doarmă, apoi n-o să se mai trezească, căci deși adormise, sângele totuși nu înceta de a-i curge pe nas. În această nevoie și primejdie am pus de au ținut fata de cap și de urechi deasupra unei putini și-i făcui o turnare superioară cu o stropitoare de o capacitate de vreo patru sprezece litri. Chiar în momentul în care apa fu turnată pe ceafă, hemoragia încetă și fata se liniști. După șase ceasuri hemoragia reîncepu, dar nu mai era atât de puternică; am pus de i s-au făcut de câteva ori turnări superioare în modul descris, și anume timp de patru zile, câte una pe zi. Firește că, în urma acestei hemoragii puternice, se iscă o mare inactivitate în corp, iar bolnava suferea și de lipsă totală de poftă de mâncare. Pentru a procura din nou sânge corpului, trebui să ia câteva zile, odată la fiecare ceas o lingură de lapte fiert cu chimen și să se limiteze la o hrană simplă, ușoară de mistuit și luată numai în porții mici. Astfel se restabili în câteva săptămâni.

Că curgerea de sânge pe nas poate pricinui și moartea, am constatat-o în două cazuri. O fată de optsprezece ani sângeră până rămase moartă, dar nu se recusesse la apă de asemenea, după cum mi s-a comunicat, un preot din Tirol a sângerat timp de câteva zile și nimeni n-a putut potoli curgerea de sânge; dar el suferise mai mulți ani de tulburări ale sângelui.

Surgeri de sânge

Un tată de familie vine și îmi spune:

"Nevasta mea are de mai mult timp scurgere de sânge și e pe moarte, până să ajung acasă, poate o găsesc moartă. Doctorii nu mai știu ce să facă. Nu e oare nici un remediu?"

Am dat omului acest sfat:

1. La început femeia să bea câte 2-3 linguri mari de ceai de coada calului la fiecare sfert de ceas, mai târziu două linguri pe zi;

2. Să puie pe abdomen o cârpă înmuiată în apă, jumătate amestecată cu oțet, timp de 2 ceasuri, însă din 20 în 20 de minute să înmoaie cârpa din nou.

Sângele a încetat de a mai curge și femeia s-a făcut bine.

Spre a recâștiga sângele pierdut, i-am prescris la fiecare ceas să ia două linguri de lapte, pe lângă mâncarea obișnuită.

După patru săptămâni femeia a prins putere și a început să lucreze ca mai înainte.

Observăm aci, că aceste aplicări se fac numai la nevoie, până să vie un medic.

Otrăvirea sângelui .

O femeie se zgâriase la un deget puțin de tot, cu vreun cui sau cu vreo așchie, nici ea nu știa. Nu luă în seamă și seara se culcă. Deodată, peste noapte se deșteaptă și simte dureri la deget și greață în gură de îi venea să verse.

Zgârietura era la mâna stângă și acum femeia simțea dureri și crampe la piciorul drept. Mâna se umflă, până la cot, se înroșise ca focul și durerile creșteau tot mai tare în braț. Vinele se umflară și erau întunecoase.

Medic nu era în comună, primejdia creștea, căci sângele putea otrăvi (intoxica). Roșeața se întinsese dincolo de cot. S-a turnat apă în clocote peste flori de fân și toată mâna a fost oblojită cu floare de fân fierbinte. Brațul întreg, împreună cu legătura, s-a ținut în acea apă caldă opt ceasuri.

Apa cu flori de fân a tras din braț materiile veninoase și a purificat sângele. Aici este din nou o probă, că trebuie să se procedeze repede, când se ivesc simptome de intoxicare a sângelui.

După un ceas sau două, poate femeia devenea victimă a morții. Mai e de observat că limba avea deja o culoare vânătă.

După 36 de ceasuri pielea din palma mâinii se desfăcuse de toată carnea, încât putea fi luată. Încetând crampele în deget, vindecarea a urmat în scurt timp.

O fată de 19 ani, capătă pe dosul mâinei, îndărătul degetelor, o umflătură. Credea că e o mică umflătură care-i va scoate materii bolnăvicioase din corp. Umflătura dură câteva zile, n-a copt și deveni vânătă și neagră. Pofta de mâncare dispăru și durerile cuprinseră nu numai mâna întreagă, ci și toată partea de sus a corpului. Doctorul spunea că avea sânge rău și era greu să se vindece.

Am putut s-o vindecăm în modul următor: mai întâi s-au făcut cataplasme de flori de fân, cât putea suferi de fierbinți și s-a învelit mâna cu ele. Asta a urmat opt ore de-a rândul, însă la fiecare două ore s-a schimbat cataplasma. După două ore durerile cele mari dispărură și după șase ore tot brațul era fără dureri și primejdia era înlăturată.

După acestea fata puse două zile de-a rândul, de două ori pe zi, o cămașă înmuiată în apă sărată fierbinte, după care se învelea cu o pătură.

Unui țăran, în timpul lucrului, îi intră o așchie mică într-un deget. Pentru că nu-l durea, nu s-a mai îngrijit. După patru zile, mâna începu să se umfle, pricinuind dureri mari și umflătura, care era destul de mare, a început să se învinețească. Acolo unde a început durerea, a spart și s-a găsit o așchie mică. Sângele era negru și gros și nu era nici o îndoială că răul a trecut în sânge.

Brațul fu repede învelit în flori de fân fierbinți și mâna s-a pus într-o fiertură de flori de fân, potrivit de caldă, pe cât putea suporta bolnavul. După două ore durerile au conținut. După șase ore mâna s-a dezumflat. Două zile într-una se puneau brațul câte două ore în flori de fân încălzite și așa s-a curățat sângele.

Un băiat de zece ani, care era debil și avea o față palidă și suferindă, a glumit mai tare cu o pisică. Aceasta îl zgârie cu ghearele. Copilului nu-i pasă nimic. După două zile se umflă strașnic mâna și mai ales degetul. Mâna s-a învniețit și degetul era negru. Se știa acum că sângele era otrăvit.

Copilului i s-a pus îndată o cămașă înmuiată într-o fiertură de flori de fân și mâna se înveli șase ore de-a rândul în flori de fân, ce se îmbăiau la fiecare două ore. Vânătaia a dispărut, mâna a fost apoi spălată 14 zile, de câte două ori pe zi cu apă rece cu oțet. Copilul capătă poftă de mâncare, arată mai bine și prin aceasta firea și

sângele lui s-au curățat de rău. Copilul parcă a înviat. Dacă s-ar trata toți copiii palizi cu cămăși și spălături, mulți dintre ei ar scăpa de această stare păcătoasă.

Descompunerea sângelui

Într-o călătorie am vizitat pe un preot. Pe drum am auzit, din întâmplare că era aproape de moarte. Am intrat la el. Preotul ședea în fotoliu și îmi povesti, următoarele: .

"Am pe corp 25 de fistule și răni. Vezi aici în obraz 5 plasturi. Mai am 20 pe corp. Se ivesc foarte repede niște bubulițe cu un lichid de culoare, închisă. Dacă pun un plasture, ține o zi; după ce-l iau rămâne ceva carne stricată atârnată. Sufăr de luni de zile, nu e chip de vindecare. Dar o greață în gât mă supără și mai mult decât bubele de pe corp. Dacă știi să-mi dai un sfat bun, atunci nu e timp de pierdut, te rog".

L-am sfătuit să bea zilnic, din două în două ceasuri, 4-6 linguri de ceai de pelin și cuișoare, ca să-i treacă greața din gât, apoi l-am părăsit spre a ne revedea în cealaltă lume.

După 5 zile veni un om de la preotul acela, dar nu cu vestea că a murit, ci cu știrea îmbucurătoare că greața i-a disparut din gât și că pacientul a început să simtă poftă de mâncare. Primul sfat a fost de minune, acum să-i dai al doilea.

Am spus omului că preotul să-și spele corpul întreg cu apă proaspătă, timp de 14 zile, și fiecare spălătură să fie cât mai scurtă.

După câțva timp mi se aduse vestea că preotul mergea spre mai bine.

Am trimis vorbă ca, timp de câteva săptămâni, preotul să aplice mantaua spaniolă într-o zi, iar în alta o spălătură generală.

După 14 zile preotul sluji iarăși liturgia în biserică. A mai urmat câte o baie de buruieni de 20 grade R., odată pe săptămână, cu flori de fân. În fine, spălături reci și spălarea corpului de sus, într-o zi o aplicare și, a doua zi, alta.

Preotul s-a făcut sănătos și a mai trăit 24 de ani.

Un om vine și povestește: "Sunt bolnav de 2 ani și jumătate și nimeni nu mă poate ajuta. Acum doi ani mi s-au umflat tare amândouă picioarele și s-au învinețit până la genunchi. În fiecare picior s-au făcut două găuri, din care curge sânge și puroi. După ce picioarele s-au, mai îndreptat, mi s-a umflat brațul drept, s-a învinețit, arătându-se și pe el găuri. Acum mă simt mai bine la braț, însă am o umflătură și dureri în spate. Adeseori simt dureri în corp. Dar nenorocirea e și mai mare: se zice că adeseori am vorbit aiurea. Mi-a venit chiar să-mi iau viața".

Acestui om i-am prescris: să fierbi paie de ovăz, să înmoi un sac mare în acea apă și să intri în sac până la subsuori. Apoi să te culci, să te acoperi bine și să stai așa două ceasuri. Pe urmă poți să-ți cauți de afaceri. A doua zi poți să înmoi o cămașă groasă în apă caldă, tot cu paie de ovăz, să o storci și să o îmbraci, apoi te culci și te acoperi bine. A treia zi aplici o înfășurătoare scurtă, înmuiată în apă caldă cu paie de ovăz, timp de un ceas și jumătate. Așa să urmezi 14 zile.

După 14 zile toate bubele au dispărut, un picior s-a vindecat, al doilea mai avea o bubuliță mică sau, mai bine zis, o fistulă. Pofta de mâncare a revenit și omul trebuia să urmeze tot așa la a 3-a zi cu aplicările prescrise. După trei săptămâni omul a fost pe deplin sănătos.

Hernia

În timpul nostru multă lume suferă mai cu seamă de hernie, de multe feluri și grade. Omul bolnav nu se poate ocupa cu orice lucrări, căci, adeseori, din lipsă de precauțiune, el poate fi expus unei primejdii de moarte.

Aceste stări se găsesc mai ales la naturile slabe. De aceea astfel de boli se ivesc mai mult în timpuri de moleșire a societății.

Eu sunt pe deplin convins că, dacă s-ar da tineretului o educație rațională, întărindu-i corpul prin gimnastică și prin hrană bună, atunci răul s-ar ivi mai rar și numai atunci când corpul ar suferi o cădere sau o izbitură violentă.

Acum 50 de ani erau puțini oameni cu hernie la sate, nici în oraș nu erau mulți. Astăzi însă, dacă se adună 20 de persoane, 3-4 din ele suferă de hernie.

Nenorocirea este că cei mai mulți caută să ascundă defectul. Astfel răul crește tot mai mult. Oamenii cu hernie se găsesc și în clasele de sus, nu numai între muncitori. Unul a făcut o săritură neîndemânatică, și a început să se simtă rău. Altul a alergat prea mult și, nefiind deprins, s-a îmbolnăvit etc.

Cine ajunge să sufere de hernie, va duce o viață de plâns dacă nu va lua măsuri la timp. E mai bine însă de a preveni răul, întărind corpul, mai întâi prin apă. De aceea sfătuiesc pe oricine să facă una sau două semi-băi pe săptămână sau câteva bai reci de șezut. În curând se va simți efectul întăritor. A face baie și a se îmbrăca nu ține decât 4-6 minute. Întrerupe puțin lucrul, fă o baie și pune-te iarăși la muncă. Chiar dacă ai fi asudat, să n-ai nicio frică; spală-te repede, îmbracă-te iute fără ca să te ștergi și apucă-te iarăși de muncă.

Hernia (cu mici excepții), nu este ereditară, și nici înnăscută, ci o urmare a unei slăbiciuni mai recente.

La început ar trebui chiar să se înlăture printr-o cură sistematică.

Nu știu dată voi fi ascultat de înalta societate, dar mă adresez cetățeanului muncitor, din ramura industrială, comercială sau agricolă. Ascultați-mă voi cel puțin: o dată sau de două ori pe săptămână faceți o baie numită pe jumătate și câteva băi de șezut. Și veți vedea că imediat vă vor trece toate durerile. Nu e nici un timp fix pentru aceasta; orice zi și orice ceas e nimerit. Și pe urmă nu durează decât cel mult 4-6 minute. Să nu te temi ca ești asudat, te poți scălda fără nici o frică.

Un țaran mi s-a plâns odată că simțea, dureri mari mai jos de stomac. L-am sfătuit să facă comprese reci. În scurt timp durerile au scăzut. Câtva timp țaranul s-a ferit de muncă grea și n-a simțit dureri.

De aci înainte țaranul se făcu mai cuminte și întrebuință totdeauna apa, când nu se simțea bine de tot.

Multe defecte corporale de acestea am vindecat prin aceea că am pus să frece locul atacat cu ulei de camfor și deasupra s-a lipit un plasture de păcură, întinsă pe o pânză de ceară.

Untura de vulpe e un mijloc bun pentru vindecarea unei hernii proaspete. La 2-3 zile se fricționează locul bolnav cu această untură și se pune plasture de păcură. În chipul acesta am vindecat odată o hernie veche de șapte săptămâni.

La copii se întâmplă adeseori hernii, mai ales, la țară, unde copiii își umplu burta cu mâncări grele, nehrănitoare.

Unui asemenea copil să i se facă zilnic o baie de ovăz și comprese reci sus și jos, până începe vindecarea.

Totodată să se frece lin locul bolnav cu ulei de camfor sau cu untură de vulpe.

Când răul e prea întins și învechit, vindecarea cu greu se mai poate face și de aceea să se poarte un suspensor.

Tot mamelor trebuie să ne adresăm ca să-și ferească de timpuriu copiii de asemeni boli, care sunt o nenorocire pentru toată viața dacă nu se înlătură răul din vreme.

Copiii trebuie întăriți de mici prin apă rece (băi, spălături), gimnastică rațională și hrană bună.

Aer curat, mișcare și hrană sănătoasă - iată sănătatea, - împreună cu apa rece, care o păstrează, iar nu îmbrobodeli și călduri, care moleșesc și predispun la tot felul de boli. Acestea le zic pentru toți, nu numai pentru copii. Și apoi să nu se uite vorba veche: *mens sana in corpore sano*.

Anghina, Crupul, Difteria și inflamația gâtului

Precum apa din conducte caută, pe unde poate, să-și facă vreo ieșire și, când răzbate pe undeva, apoi curge afară în torente, tot așa este și cu sângele care e pironit în vene; aleargă prin tot corpul, pleacă și se întoarce la inimă și caută adeseori în unele locuri, cu de-a sila, un drum, și vai de acel organism omenesc, dacă reușește! De nu străbate, atunci se ivesc adeseori inflamații, în vreme ce, prin îngrămădirea sângelui, se nasc călduri mari. E destul să mai vină un prilej din afară, și focul izbucnește.

La copii le curge adeseori sânge din nas. Sângele tânăr și puternic mai face să plesnească câte o vinișoară. Precum sângele s-a trâns la nas, așa se poate strânge și în alte părți ale corpului, fără a găsi vreun drum de ieșire. Adeseori, se întâmplă ca amigdalele, și cele din jurul lor, în gâtlee, să se umple cu o grămadă de sânge, ceea ce are drept urmare o inflamație mai mică sau mai mare.

Semnele acestei boli se arată, la început, cu frig; schimbându-se cu căldură mare și uscată, îngreunarea capului, chiar dureri de cap, o slăbire de puteri, limba tare încărcată și greutate la înghițit. În gâtlee și în cerul gurii se formează o inflamație roșie aprinsă și umflături.

Străbunii noștri, în asemenea cazuri, lăsau în grabă sânge la braț sau la picioare, și căutau, prin diferite gargare, să înlătore inflamația. După convingerea mea, lucrul cel mai important și mai necesar e să se readucă sângele în corp. Și acest lucru se poate face în trei moduri: prin înfășurări, dușuri și spălături.

O fetiță de 7 ani capătă această boală. Îndată ce semnele acestea au fost complete, am pus să înmoaie în apă copila îmbrăcată în cămășuță și apoi, în grabă, s-o înfășoare într-o pătură de lână. Copila în scurtă vreme se înfierbântă și, când căldura se sui într-un mod simțitor, repetai din nou acest fel de îmbăiere. La prima înmuiere căldura slăbise într-un mod simțitor, la a doua era aproape potolită. După ce căldura scăzu, copila fu numai spălată și aceasta când îi veneau căldurile. O zi și jumătate până la două zile se urmă astfel, și umflătura fu înlăturată, iar copila deveni iarăși sănătoasă.

Dacă mai vrei să dai ceva intern, apoi, după părerea mea, pentru potolirea căldurii sau pentru dizolvarea mucusităților, e bun un ceai de *fenugrec*. De asemenea e bun și ceaiul de coada calului, mușețel cu pătlagină, sau de jaleș cu puțin pelin.

Dacă inflamația nu este așa de mare, sfătuiesc a se pune copilul într-o puțină și a se turna cu o stropitoare apă peste el, dar să aibă cămășuța pe corp. Țâșnitura rece de apă este ca o tulumbă asupra unei case aprinse, ia multă căldură și, dacă copilul e repede împachetat, de obicei din primul moment, orice pericol e înlăturat. Dacă se repetă această metodă de 2 sau 3 ori, atunci ești și mai sigur că această boală în curând va fi cu totul vindecată. Nu știu nici un caz în care vreun copil, în urma acestui tratament, să fi murit. Dece? Pentru că sângele a fost în grabă înapoiat la locul lui și copilul este din nou sănătos, cum fusese înainte de a se inflama.

Vindecarea reușește și prin cufundarea în apă; aceasta se recomandă atunci când oamenii nu se pot decide să toarne apă asupra copilului. Copilul bolnav se cufundă în apă, timp de una până la două secunde, până la gât, și apoi în grabă dus în patul cald. Acest lucru se repetă de câte ori survine căldura. După fiecare cufundare căldura scade și chiar a doua zi boala trece. Pe din lăuntru se pot da doctoriile arătate mai sus.

Precum dintr-o mică indispoziție poate veni o boală, se poate ca din asemenea inflamații în gâtlee, în gât și la urmă în nodul gâtleeului, să se formeze umflături, care pun în pericol viața copiilor. Această boală se numește difterie, ușoară sau gravă, bună sau rea, după felul cum se manifestă. De se formează asemenea umflături, apoi și moartea poate surveni repede.

Semnele acestei boli sunt: capul greoi, vinele capului înțepenite, lipsă de respirație și accese de sufocație.

Din ce în ce umflăturile cresc, afluența sângelui scade, și sfârșitul acestui cântec, în acest caz, e moartea prin otrăvirea sângelui.

Dacă te uiți la un asemenea copil, în gâtleej, observi în cerul gurii și pe amigdale mici umflături, care au pe deasupra câte un depozit galben, murdar. Frigurile nu mai sunt așa de mari, copilul se plânge că nu poate înghiți și e slăbit peste măsură. După câteva ceasuri umflăturile cresc și trec spre nas, din care începe să curgă o mucozitate verde-galbenă, având un miros greu, limba e foarte încărcată, înghițitul devine din ce în ce mai greu, hrănirea aproape cu neputință. De se întinde umflătura și spre beregată, începe lipsa cea mare de respirație, culoarea obrazului devine albastruie, vinele gâtului se umflă și, dacă nu se dă ajutor în grabă, apoi în scurt timp survine moartea.

La vindecare trebuie să se lucreze repede, atât pe din afară, cât și pe dinăuntru. Dacă umflăturile s-au format și încep a deveni rele, atunci trebuie să se procedeze ca la otrăvirea sângelui. Se înfășoară gâtul cu o compresă înmuiată în apă amestecată cu oțet și cât se poate suporta de caldă. Compresa trebuie, după 20-25 minute, schimbată și înmuiată din nou; să se urmeze așa 2-3 ceasuri, atâta timp cât va fi nevoie. Culoarea vânăta trebuie să dispară, bolnavul trebuie să respire mai ușor și căldura trebuie să scadă. Dacă micul pacient se simte mai bine după vreo 3-4 ceasuri, se scoate fașa, și se poate cufunda copilul în apă rece. Cufundarea în apă poate să fie trebuincioasă de două sau de trei ori pe zi, după cum căldura coboară sau se ridică. Dacă survin accese de sufocație (îneacăiuni) așa se pare că moartea e aproape, atunci dușul e leacul cel mai sigur.

Un copil căpătă difteria beregatei, a gâtleejului și a nasului, cu accese de îneacăiune. Pe când se turna cu o stropitoare plină cu apă, peste copil, se auzi, sub influența unui asemenea acces, o tuse repede și apăru flegma. Imediat copilul se simți mai bine. Timp de 2-3 zile i s-a turnat de vreo 8 ori și s-a făcut bine.

Dacă difteria nu este așa de întinsă și nu-i așa de rea atunci se poate ușor vindeca, îndată ce cufunzi copilul, îmbrăcat în cămașă, în apă și apoi îl învelești cu băgare de seamă într-o pătură de lână. Să se repete ori de câte ori va fi nevoie. Difteria se poate trata de la început cu dușuri și va fi repede vindecată.

Pe dinăuntru se pot întrebuița ceaiuri dizolvante. Untdelemnul face multe servicii, dacă se ia la un ceas 3-6 picături, căci răcorește, înmoaie și dizolvă flegma. Fenugrecul fiert ca un ceai gros, aparține medicamentelor celor mai de folos. La fiecare jumătate de ceas, iar la pericol mare la fiecare sfert de ceas, o linguriță plină, și când starea s-a îmbunătățit, la fiecare ceas câte o linguriță de ceai de coada calului. Ceaiul de coajă de stejar și coada calului, sau de jaleș și pelin, aduce, de asemenea, servicii bune.

Precum o soră poate semăna cu alta, așa și difteria aseamănă cu crupul, numit și anghină. La boala aceasta, sângele se oprește în beregată și nu găsește nici o ieșire. Beregata se umflă și umflătura îngreunează într-atât respirația, încât obrazul se învinețește, venele se întepenesc și sângele se repede în sus. Se aude o tuse aspră, ca lătratul, și pericolul de a se înăbuși se mărește din ce în ce. Dacă în beregată și în gâtleej se simte căldură mare, atunci trebuie, prin căldura artificială, ca sângele să fie abătut spre alte părți ale corpului sau trebuie a se lucra la partea bolnavă cu tratamete reci, așa ca sângele să fie dat înapoi. Înainte de toate organismul trebuie adus într-o căldură generală și completă pentru ca sângele din partea bolnavă să dea înapoi și asfizia să fie astfel înlăturată.

Se poate influența pe partea bolnavă și prin mijloace calde ca, prin căldura artificială, căldura să fie temperată. Copilul se înfășoară într-un cearceaf cald, înmuiat în apă amestecată cu oțet, atât de caldă, cât poate răbda. Cum se manifestă vreo ușurare și vreo scădere a căldurii în urma acestui tratament, atunci și pericolul a scăzut. Depărtându-se cearceaful cald, se poate trata partea bolnavă cu tratamente reci, ca sângele să dea mai mult înapoi. Aceste tratamente se fac prin dușuri deasupra sau printr-o compresă rece la gât.

Un copil în pericol se înfășoară timp de un ceas într-un cearceaf cald. Cum s-a scos cearceaful, se aplică copilului un duș deasupra, pe gât și pe ceafă, și e pus în pat. Dacă căldura se ridică, atunci dușul deasupra se face din nou. Frigurile au să scadă, respirația va deveni mai ușoară și flegma se va desface. Dacă acesta e cazul, apoi ajunge numai dacă copilul e cufundat în apă, sau dacă i se poate face o a doua înfășurare a corpului întreg. Tratamentul intern trebuie să fie cât se poate de dizolvant, prin ceaiuri de urzică sau chiar de jaleș și coada calului, din care se va lua, la fiecare sfert de oră, câte o linguriță; ca schimbare se poate lua și untdelemn. Dacă se urmează astfel, atunci, în scurtă vreme, copilul va fi în afară de orice pericol și nu mai este altceva de făcut decât a veghea să nu survină frigurile. De se întâmplă să vină, apoi se fac din nou spălături și înfășurări.

La tratamentul acesta am ajuns în urma tratării câtorva cazuri de otrăvirea sângelui, la care, prin apă caldă, atât de caldă cât bolnavul putea să rabde, am împrăștiat otrava și am eliminat-o. Chiar dacă la boala aceasta nu e de prevăzut vreo otrăvire a sângelui, tratamentul cu apă caldă contribuie la împuținarea materiilor bolnave și otrăvitoare.

O menajeră căpătase în urma unei răceli o inflamație a gâtului și-și făcu timp de o zi și jumătate, o abureală la cap și o înfășurare caldă. Gâtul i se umflă astfel încât, nu mai putea să țină capul sus, aproape că nu mai putea să mănânce și înghite câte ceva, apoi îi ieșea pe nas. În cele din urmă nu mai putea să înghită nici un pic de apă. Îndepărtai îndată toate oblojelile calde și îi prescrisei ca, la fiecare jumătate de ceas să-și spele repede gâtul și pieptul cu apă rece și apoi să-și înfășoare gâtul cu o basma de olandă și să se învelească bine. Dimineăta, la orele opt, începu cu spălăturile, și seara, la orele cinci, a putut să înghită nițică apă și supă. După 21 de ore orice umflătură dispăruse.

Tratamentul întrebuințat de această femeie înainte de venirea mea fusese cu totul greșit. Din pricina aburului la cap, atât gâtul, capul întreg, cât și pieptul, fuseseră tare încălzite și astfel sângele se îngrămădea spre gât și spre cap. A mai făcut și o înfășurare caldă a gâtului, și prin asta oprirea fu împinsă până în cel mai înalt grad.

Se înțelege că picioarele erau înghețate, de asemenea și brațele, și dacă s-ar fi urmat cu acest tratament, apoi această congestie în sus ar fi putut pricinui o mare nenorocire. După ce, însă, la fiecare jumătate de ceas partea superioară a corpului s-a spălat și pe lângă asta picioarele, până peste glezne, au fost învelite într-un cearceaf înmuiat în apă caldă amestecată cu oțet, sângele a fost potolit, dându-se drum liber circulației.

Dacă femeia mai sus pomenită și-ar fi făcut o puternică udare de sus, după aburul capului, căldura de prisos s-ar fi înlăturat și ar fi putut ușor să se facă sănătoasă numai cu spălături și dușuri.

Difteria

Cine e atacat de difterită să caute îndată:

1. Să dizolve cât mai curând materiile morbide îngrămădite;
2. Să se frece asupra corpului întreg, ca să restabilească circulația regulată a sângelui și a sucurilor.

Pacientul să facă mai întâi aburi la cap și din 20 în 20 de minute să-și spele corpul întreg. După 6-8 ceasuri să-și pună un șal, un ceas și jumătate, și la fiecare jumătate de ceas să-l înmoaie din nou în apă rece.

Apoi pacientul să facă aburi la picioare și, îndată după aceasta, o semi-baie rece și să-și spele corpul de sus. Semi-baia și spălătura să nu țină un minut. Urmează din nou șalul (comprese), un ceas și jumătate.

Terminând aceste aplicări, să se înceapă din nou, înainte de amiază una, după amiază alta.

În timpul acesta bolnavul să facă neconținut gargară cu ceai de coada calului de 4 sau 5 ori pe zi. Boala va dispărea în scurt timp.

Aplicările menționate nu pot strica niciodată.

Dacă bolnavul e liniștit noaptea și adoarme, atunci să nu fie deșteptat. Somnul e o probă că natura e în ordine. Dacă mijlocul întrebuițat și-a făcut efectul, pacientul se va deștepta la timp de la sine. De regulă, un pacient nu trebuie deșteptat din somn niciodată.

Tatăl unui copil vine și îmi povestește:

"Copilul meu, de 11 ani, nu ani mai poate înghiți și de trei zile de abia respiră. Arde și vorbește aiurea. I-am înfășurat gâtul cu un cearceaf ud, dar nu merge mai bine, ce să fac oare ca să nu-mi moară copilul?"

M-am dus cu sârmanul părinte ca să-i văd copilul. Acesta era ca și pierdut. Dar trebuia să încerc în numele lui Dumnezeu.

Într-o zi i s-au spălat bine, la fiecare jumătate de oră cu apă rece, spatele, pieptul și abdomenul. Căldurile fiind mari, i s-a aplicat pe abdomen un cearceaf cu apă rece.

A doua zi vine tatăl și-mi spune:

"Copilul poate să înghită ceva, dar văd că i se umflă obraji nu poate vorbi bine".

I-am spus să înfășoare obraji în cârpe înmuiate în apă cu oțet și aceste comprese să le schimbe la fiecare jumătate de ceas. Tot odată să-l spele pe piept, spate și abdomen.

A treia zi băiatul era scăpat de orice primejdie. Numai câțva timp au mai urmat spălăturile reci.

Să nu se uite că, în timpul aplicărilor de mai sus, copilul a făcut gargară cu ceai de *fenugrec* (o linguriță de *fenugrec* opărit cu o litră de apă s-a dat copilului, des, câte o lingură). E bun și ceaiul de mușetel cu puțină piatră acră pentru gargară. Un efect excelent are și untdelemnul, câte trei-patru lingurițe în fiecare zi.

Copilul e acum sănătos.

Holera

Ce groază ne inspiră holera! Anul trecut a tremurat și a suferit Europa întreagă de acest flagel și acum se iau pretutindeni măsuri, ca nu cumva să izbucnească iarăși la primăvară.

Spre a se asigura în contra inundațiilor, oamenii ridică diguri și reglează râurile. Când arde o pădure, se sapă șanțuri spre a se opri întinderea elementului mistuitor. Un astfel de dig și de șanț contra holerei, acest dușman teribil al omenirii, este apa. Ea ne întărește și ne scapă de dușman.

La holeră domnește principiul: Cine nu poate să asude repede, e pierdut.

Odată am fost chemat la miezul nopții la o biată servitoare. Avusese deja de două ori vărsături și diaree. Medic nu era la îndemână. Servitoarea voia să se împărtășească, să se prepare de moarte. Ea zicea că nu va scăpa de această boală groaznică.

Picioarele și mâinile-i erau reci ca gheața, fața palidă, ochii intrați în fundul capului. Am încercat îndată să-i produc sudori, de la care credeam că depinde moartea sau viața.

S-au adus repede două cearceafuri groase. Am pus să le înmoaie în apă caldă, să le stoarcă și, îndoite, să le pună pe pieptul și abdomenul servitoarei. Mai întâi s-a pus dedesubt o cârpă înmuiată în oțet fierbinte. Apoi a fost acoperită cu două plapume groase.

Căldura a pătruns iute în corp. După 20 de minute curgeau picături de sudoare de pe obraz. Am pus să se înmoaie încă o dată cearceafurile în apă fierbinte.

În scurt timp crampele au încetat și n-au mai urmat vărsăturile. Totodată s-a dat bolnavei o ceașcă de ceai cu lapte foarte cald. Pacienta a asudat bine și a fost scăpată.

În timpul convalescenței trebuie să se facă un ceas pe zi comprese pe corpul bine acoperit.

Intercalăm aci două observații:

Îndată ce vedem simptomele bolii, vărsături, ieșire multă, pete, să-l chemăm în pat pe bolnav. Să-i dăm să bea ceva cald. Dacă picioarele sunt reci, pacientul să fie bine acoperit. În tot cazul să se caute a se produce nădușeli.

Până nu trece totul, să luăm seama de mâncare și băutură. Mâncare puțină și ușoară, o supă slabă, lapte cald.

Să nu se sperie cineva de holeră. Să te speli dimineața și seara pe piept și pe corp și să mănânci pe rând mai multe boabe de piper.

Holerina

Mai în fiecare sat se ivesc pe an câteva cazuri de holerină. Holerina e o holeră mai blajină. Ea este însoțită de diaree, de vărsături și câteodată de crampe mai mult sau mai puțin violente.

Aplicările mele de holerină sunt, ca și la holeră, aplicate cu prudență, după gradul de violență al bolii. În modul acesta am vindecat pe mulți care sufereau de holerină.

Congestii

Un funcționar mi se plângea:

"Am respirația grea, am crampe în gât și dureri mari de cap. Noapți întregi nu pot să dorm din cauza congestiilor și a durerilor de cap. De ani de zile trebuie să iau medicamente pentru ca să am scaun. Simt crampe în piept și în stomac. Nu știu cum să mă apăr de frig, mâinile și picioarele îmi sunt reci. Am fost la mai multe băi, dar fără succes. Eram gras, dar acum am slăbit. A mai rămas să încerc cu apa".

Tratamentul a fost următorul:

1. A umblat zilnic, dimineața și seara, desculț prin iarbă, ceea ce l-a scăpat de dureri de cap;

2. Două înfășurări scurte (comprese) pe săptămână;

3. O dată mantaua spaniolă.

Spre a avea scaun, lua mai multe zile, la fiecare jumătate de ceas, o lingură de apă sau, în cazuri mai grave, aloe, cât bobul de mazăre, cu o linguriță de zahăr, totul dizolvat în apă caldă, câte o lingură la fiecare ceas.

Inflamație în stomac

Un intendent povestește:

"Am de ani de zile dureri violente și strânsuri în stomac. Nu mai pot mânca fără să simt dureri, apoi am multe scaune. Am luat multe doctorii, dar nu m-am simțit bine decât pentru scurt timp".

Acest om tânăr arăta foarte rău la față. Era slăbit, palid și cu ochii tulburi.

Ce să-i ajute?

Am prescris acestui om:

1. În fiecare săptămână trei băi de șezut;

2. Să-și spele seara și dimineața pieptul și abdomenul cu oțet și cu apă.

3. Odată pe săptămână o semi-baie de un minut.

În patru săptămâni omul a scăpat de suferințe. De două ori pe zi a băut câte 12 picături de pelin în apă caldă.

Catar de intestine, diaree, etc.

Dacă se elimină din corp tot ce avem de prisos și nesănătos, atunci ne simțim bine. Constipația poate fi cauza multor boli și de aceea trebuie să îngrijm ca stomacul să fie în regulă și să avem o digestie bună, un scaun regulat în fiecare zi.

Diareele de toamnă și de primăvară, fără dureri, sunt bine venite.

Sunt însă diaree care ne avertizează că avem în corp materii morbide nesănătoase ce trebuie eliminate. Ele pot să atace un organ și cu timpul să sufere întreg organismul, pot urma boli grave.

Mai întâi trebuie să căutăm a vindeca abdomenul, făcând însă aplicații și asupra corpului întreg.

Diareea să nu se oprească deodată, în mod subit, brusc, ci încet, așa ca stomacul să nu slăbească.

Intern, să se ia ceai de pelin cu jaleș, de țintaură cu jaleș, de coada șoricelului cu flori de sunătoare, zilnic o ceașcă sau două. Aceste plante activează digestia, întăresc sucul gastric și conțin materii nutritive.

Dacă durerea e prea tare și durează mult timp, să se bea de trei ori pe zi o ceașcă de pelin cald cu câteva boabe de ienupăr.

Extern să se aplice de 3-4 ori pe săptămână comprese pe abdomen (o pătură, îndoită de mai multe ori, să se înmoaie în apă cu oțet sau în apă fiartă cu ramuri de brad și să se așeze pe abdomen), apoi o înfășurătoare scurtă pe săptămână.

După 14 zile să urmeze una sau două băi, spălând corpul de sus și, o dată pe săptămână, să se spele seara corpul întreg.

Un domn, în etate de 48 de ani, povestește:

"De mai multi ani sufăr de diaree, am fost la băi, am luat multe medicamente, însă în zadar. Am scaune foarte multe, mai ales când beau apă, vin sau bere. Mai bine îmi priește mâncarea uscată. Fiindcă nimic nu stă în stomac și nu se digere, mă simt fără puteri!"

Acestui om i-am prescris:

1. Zilnic să-și toarne apă pe corpul de sus;
2. Să umble zilnic prin apă, și
3. Să-și toarne o dată apă pe genunchi.

În săptămâna a doua:

1. Într-o zi să toarne apă pe corpul de sus și să umble prin apă;
2. A doua zi o semi-baie.

După aceste două săptămâni pacientul s-a simțit mai bine, mai fortificat, dar tot avea scaune.

În săptămâna a treia i-am dat:

1. Zilnic o pătură sau un cearceaf îndoit de mai multe ori, înmuiat în apă cu puțin oțet și pus pe abdomen 1 1/2 sau 2 ceasuri;
2. O zi turnare de apă pe partea superioară a corpului (bust) și pe genunchi;
3. A doua zi semi-baie și turnare pe corpul superior.

După această săptămână stomacul era în regulă.

Încă o săptămână:

1. Zilnic o semi-baie;
2. La fiecare două zile o pătură udă pe abdomen, ca mai sus.

Apoi, pentru a păstra sănătatea, au fost de ajuns două semi-băi pe săptămână și, o dată de două ori, comprese pe abdomen, ca mai sus.

Intern a luat: când picături de pelin, când 2-3 boabe de ienupăr.

În modul acesta am restaurat pe nesimțite puterile corpului întreg, s-a îndreptat digestia și s-au întărit organele interne.

Afecțiunea rectului

Un preot, ca de 45 de ani, mi s-a plâns:

"De mai bine de 25 de ani sufăr de constipație groaznică și de câțiva ani simt greutate în stomac. Acum opt ani am făcut o cură de apă rece. Ea mi-a îndreptat stomacul, dar constipația a rămas. În anul 1885 au mai revenit și niște suferințe de rinichi. Medicii mi-au recomandat o cură de struguri și, după aceasta, o cură de zece zile cu sare amară. Urmarea a fost însă un catar violent la rect. În cele din urmă, după ce am întrebuințat orice cură posibilă, mi-a spus că boala mea nu se poate vindeca. Sufeream de insomnie, n-aveam poftă de mâncare, mă simțeam obosit, picioarele îmi erau grele, n-aveam nici o energie la lucru, aveam dureri la rinichi. Picioarele îmi erau totdeauna reci, capul îmi ardea. În starea aceasta m-am hotărât pentru apa rece, de care toți ziceau să mă feresc".

Acestui preot i-am prescris următoarele:

Zilnic o turnare de apă pe bust, pe spate, o baie de șezut, apoi, după trebuință, o semi-baie, turnare pe genunchi, umblare în apă. Mai bine a lucrat mantaua spaniolă.

După trei luni digestia s-a îndreptat și greutatea corpului crescuse cu 6 kilograme.

Respirația grea (Emfizem pulmonar)

Se întâmplă adeseori că oameni în etatea cea mai frumoasă au o respirație grea și câteodată cred că se pot asfixia.

De obicei acești oameni sunt corpolenți. Cauza răului constă mai mult în faptul că organismul suferă de slăbiciune generală, e fără energie. Înnoirea sângelui nu urmează în gradul necesar, reclamat de corp. O altă cauză este îngrămădirea de gaze în abdomen, care apasă asupra organelor din piept.

Mai întâi gazele trebuie îndepărtate din corp și apoi corpul întreg să fie întărit prin mișcare, gimnastică și hrană bună.

Un domn, ca de 40 de ani, zicea că are o respirație grea și era convins că n-o va putea duce mult timp. Suferea torturi îngrozitoare și simțea cum slăbea din ce în ce mai mult. După ce treceau aceste accese, era ca și sănătos, chiar mai multe zile apoi veneau iarăși durerile, încă și mai mari.

Acest domn nu putea suferi apa, dar acum n-avu încotro. În timp de șase săptămâni a întrebuințat diferite aplicări. Vindecarea a fost atât de completă, încât accesele n-au mai venit și acum e sănătos.

Timp de mai multe zile pacientul, a luat câte un purgativ ușor (unt de ricină), apoi a întrebuințat o înfășurătoare scurtă: un cearceaf îndoit, muiat în apă, cu care își înfășura corpul, și sta culcat în pat un ceas, comprese și, în fine, băi, când întregi, când de jumătate, durând un minut. S-a aplicat și mantaua spaniolă cu bun succes. Ordinea aplicărilor a fost următoarea: mai întâi înfășurătoarea scurtă, care alungă gazele, apoi comprese pe partea superioară a corpului și comprese pe abdomen, mai departe mantaua spaniolă și la urmă semi-baia, care întăreau întregul organism.

Un alt domn suferea, de asemenea, de respirație grea. De abia se urca pe scară. N-avea poftă de mâncare, avea somn neliniștit, era tot cu frica în sân. Medicii se temeau de boala de apă.

Mai demult meseria lui îi permitea să facă mișcări multe, dar, mai în urmă a ajuns funcționar într-o cancelarie, unde era silit să șază mult pe scaun și această viață l-a prăpădit.

El s-a vindecat cu puține aplicări de apă. Aceasta îi ajută și acum, îndată ce se mai ivește răul.

Mă mir adeseori, când văd întrebuințându-se mijloace tari, drastice, ce nu pot să aibă urmări bune pentru sănătate, căci ele slăbesc corpul. Ba, adeseori, se întrebuințează otrăvuri.

Un alt caz de enfizem

Un preot căpătă aprindere de plămâni, apoi enfizem pulmonar și tușea neconținut. Era slab și n-avea poftă de mâncare. Medicii ziceau că plămânii se mai puteau vindeca.

Am prescris următoarele aplicări, în 14 zile: 1) zilnic două turnări, de apă pe bust (corpul de sus); 2) zilnic umblarea prin apă de două ori, cel mult 5 minute; 3) de trei ori pe săptămână un șal; 4) la fiecare două zile o baie de șezut, care să țină un minut.

Pacientul a băut ceai de *fenugrec* cu miere, o lingură la fiecare ceas.

Efectul a fost: turnările de apă au întărit corpul. La început tusea a fost rea, dar se elimina multă flegmă. După trei zile tusea a slăbit și flegma s-a împuținat, iar după 10 zile a mai rămas puțină flegmă. Acest rest s-a înlăturat prin turnări de apă pe piept, spate și genunchi și prin ceai cu miere. După trei săptămâni omul era pe deplin sănatos.

Scăderea forțelor

Un fierar, ca de 46 de ani, vine și mi se plânge:

"Că de doi ani au început să-mi slăbească mâinile așa încât abia mai pot lucra cu ciocanul. Brațele mi s-au subțiat mai bine de jumătate, încolo aș fi sănătos. De o jumătate de an simt că mi se slăbesc și picioarele și că mă dor, mai ales spre seară. Poftă de mâncare am destul de bună, dar nu ca mai înainte. În spate simt câteodată o încordare mare".

Din toate acestea se vedea că aici nu era în regulă circulația sângelui, care era oprită în spate și prin urmare sângele nu mergea bine în toate părțile corpului, spre a le hrăni și întări.

Acest om a trebuit să țină brațele, odată pe fiecare zi, într-o baie cu flori de fân, o jumătate de ceas, timp de 14 zile, apoi, de asemenea în fiecare zi, să le țină două minute în apă rece; de trei ori pe săptămână un șal sau comprese la gât.

În timpul acestei cure brațele se întăriră, vinele deveniră vizibile și circulația s-a îndreptat.

După 14 zile a început zilnic să toarne apă pe corp, de două ori pe săptămână făcea o baie cu flori de fân și de două ori o baie rece pentru brațe.

Omul s-a întărit, putând munci ca în tinerețe. În timpul curei a luat intern, în fiecare zi, 20 de picături de pelin în apă caldă.

Inflamația (în general)

Cu un chibrit se poate aprinde o casă. Focul se întinde repede și, dacă nu sunt mijloace de stins, casa se prefăce în cenușă cu tot ce este într-însa.

Așa e și cu omul. O picătură de otravă, adică o boală neînsemnată, poate învenina tot corpul, dacă nu se iau măsuri la timp. O mică inflamație poate aprinde și strica tot ângele.

Și după cum oamenii întrebuintează apa când vor să stingă un incendiu, tot așa stingeți cu apă orice inflamație.

Astfel când gâtul e inflammat, e semn că s-a îngrămădit prea mult sânge, iar picioarele sunt reci. De aceea înmoaie o cârpă de in în apă, cu puțin oțet, și înfășoară picioarele și sângele va porni, atras la vale.

Mai pune pe abdomen o cârpă tot așa înmuiată; cârpa să se înmoaie în apă rece, până ce trec fierbințelile.

Acum trebuie îngrijit gâtul. Înmoaie o cârpă în apă rece și înfășoară gâtul; îndată ce se încălzește cârpa, pune-o iarăși în apă rece. Altfel, lăsând cârpa să se încălzească prea tare, se poate ușor repeta inflamația gâtului.

Ai însă grijă de a înveli picioarele în niște cârpe înmuiate în apă rece, căci dacă gâtul e inflammat, tot sângele se lasă în picioare și trebuie ca să se pună apă rece pentru a uniformiza căldura în tot corpul. Apoi învelește pântecul și partea

inferioară (șezutul), cu cârpe reci, pentru a ușura circulația regulată. Dar trebuie să lăsați cârpele acolo până ce se încălzesc. Și după ce s-a extras, în modul acesta din corp o cantitate de căldură, înveliți gâtul cu un ștergar înmuiat în apă rece, dar să nu lăsați ștergarul la gât multă vreme, ca să nu se încălzească; mai bine să se înmoaie ștergarul încă o dată în apă rece.

Aprinderea, (inflamația) de plămâni și de stomac

Margareta zace bolnavă. Are tuse seacă și violentă, îi vine să verse și fierbințeala crește. Simte junghiuri în piept. Putea să capete, după cum zicea medicul, aprindere de plămâni.

Ce am făcut? Am luat brânză de vacă și am tot mestecat-o cu zerul ei, până s-a făcut o alifie, pe care am întins-o pe pânză și am pus-o pe locul bolnav, înfierbântat.

Nimic nu potolește focul mai bine decât acest mijloc simplu.

Peste zi să se reînnoiască de mai multe ori acest plastur. Astfel mulți au scăpat de aprindere de plămâni.

Intern pacientul să ia câte o lingură de untdelemn înainte și după amiază.

Dacă, însă, fierbințelele nu vor trece, atunci să urmeze aplicări de apă.

Corpul pacientului, de la subsuori la vale, să se înfășoare într-o pătură înmuiată în apă rece (stoarsă) și aceasta să se repete de două ori pe zi. Bolnavul să stea culcat, învelit bine.

Alt mijloc: înfășori picioarele până la glezne în cârpe înmuiate în apă rece cu puțin oțet și, îndată ce se încălzesc cârpele, să se înmoaie din nou.

Margareta a întrebuințat numai plastrul de brânză și s-a făcut sănătoasă în 7 zile.

Tot așa se pot inflama și alte părți ale corpului. Să se aplice la toate aceleași principii generale, arătate mai sus, și același procedeu: sângele trebuie răcorit, pus în mișcare și împărțit în tot corpul, iar nu lăsat să se îngrămădească într-un loc.

Odată am fost chemat la miezul nopții să împărtășesc pe un bolnav. Deabia mai respira. Tușea rău. În piept simțea ca niște tăieturi de cuțite. Corpul întreg ardea.

În loc să-l împărtășesc cu sfintele taine, am pus să-l înfășoare în pături ude și pe locul bolnav i-am aplicat un plastru de brânză de vacă. Așa s-a făcut 6 zile și pacientul a scăpat de orice primejdie.

Orice inflamație, aprindere de plămâni etc., sunt însoțite de friguri, de fierbințeli; prin urmare focul trebuie stins și fierbințelile potolite.

Dacă cineva moare din inflamație de plămâni, ce s-a petrecut în interiorul lui? După exterior putem judeca și interiorul. N-ați văzut sau n-ați suferit de o inflamație, bunăoară o bubă la mână, la picior sau în alt loc? Se vede mai întâi că se umflă în locul acela carnea, se înroșește și, după o zi două, se face deasupra un punct alb; atunci se zice că a copt, iese puroiul și sângele a scăzut în putreziciune.

Tot așa se întâmplă în interior, apar bube care se coc și se sparg otrăvind, cu puroiul lor tot sângele. Vă puteți închipui în ce mod lucrează această otrăvă asupra sănătății omului. După cum un șarpe, când mușcă pe un om, ajunge o singură picătură pentru a otrăvi tot sângele, tot astfel e și cu inflamația internă. Dacă nu se aleargă imediat la ajutor, deznodământul fatal vine numai decât și s-a isprăvit cu viața omului. Se zice: "A murit de otrăvirea sângelui" ori "a murit de cangrenă"; acestea înseamnă, în general, inflamații.

Epilepsia

Pe acești nenorociți îi întreb de când suferă de această boală, dacă presimt că vor avea un acces și dacă facultățile lor mintale sunt încă destul de sănătoase.

Eu sunt convins că și această boală își are sediul principal în sânge. Sânge stricat, prea puțin sânge, sau circulație neregulată a sângelui.

La oamenii tineri, de la 8 la 20 ani, această boală se poate vindeca, chiar dacă e moștenită de la părinți.

Când omul e înaintat în vârstă, boala învechită și mintea slăbită (până la idiotie), atunci eu nu mai am ce face, ci numai Dumnezeu.

Când însă e speranță de scăpare, eu tind întotdeauna să ameliores sângele și să-i normalizez circulația.

Am recomandat pacienților să umble mult desculți, vara să facă o baie rece din când în când, numai un minut, iarna baia poate fi căldică.

Apoi, o dată pe săptămână, o cămașă înmuiată în apă cu sare

Pe tineri îi sfătuiesc să nu umble îmbrăcați prea cald, să facă mișcare multă, gimnastică, să se spele cu apă rece și să nu doarmă pe puf. Fetele să se ferească de corset. Toti să evite orice băuturi spirtoase (rachiu, vin) sau cafea etc. .

Frigurile

Știe oricine ce sunt friguile. Omul simte niște fiori reci, apoi fierbințeli, dureri de cap, slăbiciune generală.

Pacientul să se culce, și după ce se încălzește, să se spele cu apă rece pe corp și să se culce din nou, fără să se șteargă. Să se spele așa la fiecare două ceasuri și când încep nădușelile să mai stea în pat bine acoperit, jumătate de ceas, apoi să se spele din nou.

Să urmeze astfel mai multe zile, însă, răind spălăturile, și frigurile vor dispărea.

Cauzele din care provin frigurile sunt foarte felurite. De multe ori însă frigurile n-au nici o însemnătate și oamenii sunt de cele mai multe ori înșiși de vină. De pildă, când se întâmplă ca unele persoane să mănânce prea mult, apoi se întâmplă foarte des ca, după mâncare, să aibă o jumătate de oră, o oră, sau chiar o oră și jumătate friguri, și în cazul acesta numai decât se descurajează și se vaietă că în toate zilele au friguri, și câte n-au luat, și tot degeaba! La friguri, cu toate acestea, nu e nimic grav! Frigurile vin când mănâncă cineva prea mult, când mâncăm mai mult decât suportă corpul, când începe digerarea, mâncarea stă în stomac și nu poate fi mistuită, se dezvoltă niște gaz și provoacă dilatarea stomacului. Și atunci se întâmplă întocmai ca băiatului care, la inaugurarea unei biserici, după ce mâncase din cale afară de mult, începu să plângă, zicând: "Acum îmi vine totul pe gât, și mi se pare că am să crăp". Și sunt, zău, prea puțini oameni care mănâncă cum trebuie. Mai înainte exista un proverb care suna astfel: Când observi că ai mâncat, înseamnă că ai mâncat prea mult". Sunt persoane care cred că dacă mănâncă mult și des, apoi devii gras și puternic. Dar nu e chestie de cât mănânci, ci de cât digeri. Și de aceea persoanele slabe să mănânce foarte puțin. Eu de multe ori am recomandat acestor persoane să mănânce la fiecare ceas câte o fărâmiță de pâine și câte o lingură de masă cu lapte, și altceva nimic. Sunt foarte convinși că aceasta i-ar nutri pe deplin. În aceste cazuri luați numai porții mici de hrană; acestea vor fi destul de udate de salivă, sucurile stomacului le pătrund repede și se vor digera pe deplin. Dar când se iau porții mari de hrană, atunci, de obicei, nu pot fi măcinate bine, sucurile stomacului nu le pot pătrunde și alimentele răman în stomac și nu pot fi mistuite. Se formează gaze, stomacul se dilată, sângele se suie la cap inima e și ea iritată, pulsul bate mai repede și atunci ne văităm: "Am friguri: dați-mi chinină". Deci frigurile n-au nici o însemnătate. Când alimentele se digeră și frigurile dispar.

Tot astfel poți să ai friguri și din prea multă iritare. Luați un om foarte calm și atingeți-i pulsul; el va fi foarte liniștit, dar îndată ce-l atâțați, el se va înfierbânta, pulsul lui devine mai repede și ajunge într-o înfierbântare completă. Acestea sunt frigurile.

Am cunoscut un domn care-mi zicea: „Dacă seara primesc o scrisoare în care nu sunt știri îmbucurătoare, atunci mă neliniștesc, mă irit și nu pot dormi toată noaptea. Iar dacă primesc vreo scrisoare, după care mă bucur grozav, atunci se

întâmplă același lucru”. Vedeți deci, că și aceasta nu e decât o febră slabă. Și unui asemenea lucru nimeni nu-i va da importanță! Și astfel se găsesc totdeauna pricini mici care provoacă friguri, necazuri, diferite întâmplări care irită inima, pulsul merge și el mai repede, dar, în realitate, acestea nu sunt friguri.

De curând a venit la mine o mamă plângând. Se jelea că copilul ei avea niște friguri mari și mă silii să alerg cu ea până în sat. Când colo, servitoarea spune că băiatul mâncase multe prune și băuse bere, mai mâncând, în afară de astea, multe altele. Și acestea erau pricina frigurilor. Deci nu vă speraiați la friguri de felul acesta, ci mai bine mâncați cumpătat.

Dar mai există și alte feluri de friguri, care sunt mai grave, și care câteodată pun viața în pericol. Acestea sunt frigurile care se dezvoltă într-un corp bolnav, și care mai sunt influențate de o cauză externă. De pildă, prin răceală, când ieșim din căldură în frig, sau din frig în căldură. În cazul acesta frigurile sunt o luptă între natură și boală. Luăm, de pildă, frigurile intermitente. Dacă durează opt zile, patru prezece sau chiar trei săptămâni, e tot una. Aci urmează o luptă între căldură și frig, și când biruie frigul, atunci tremuri. Dar când biruie căldura, atunci asuzi. Prin urmare sunt friguri care se schimbă în toate zilele, la două zile, de cinci ori la nouă zile, și aceasta în mod atât de precis, încât cineva poate ști chiar ora la care se vor repeta. Și acesta e un semn că mai există o boală în trup, care atacă natura și intră în luptă cu ea. Am putea zice că se luptă doi adversari care sunt egali în putere. Cu cât frigurile intermitente durează mai mult, cu atât omul slăbește. Frigurile devin din ce în ce mai stăpâne și natura cedează, devenind o jertfă a bolii. Dar sunt friguri cu care nu trebuie să glumim. Acestea nu trebuie considerate ca friguri care provin din mâncare. În cazul acesta sunt multe materii bolnave în trup. Vreau să spun că sunt friguri care n-au nici o importanță, dar sunt friguri foarte periculoase. Să comparăm de pildă, colica cu holera. La holera este otravă în trup, și ea distruge totul și în scurt timp se stinge și viața. Colica este numai un copilăș al holerei, pe câtă vreme holera e un uriaș. Colica este numai o revoluție internă, care pricinuieste dureri mici și apare numai atunci când e provocată de o cauză externă, care influențează asupra trupului. Dar și colica poate pune în pericol viața, mai ales, când cineva are o boală internă și colica se instalează tocmai în partea bolnavă. Însă, în cazul în care colica este numai o luptă între căldură și frig, fără să ne infiltreze otravă în trup, atunci n-are nici o importanță.

Să trecem acum la *frigurile nervoase*. Acestea sunt de mai mare importanță. Ele durează mai mult timp și influențează foarte mult asupra organismului. Dacă, însă, se întrebuintează mijloace bune și luăm măsuri la vreme, nu devin nici ele periculoase. Dacă întârziem, ori nu aplicăm adevăratele mijloace, apoi se pot înrăutăți. Câți n-au căzut prada lor. Nici chinina nu e pentru ele un leac. Chinina nu este un leac, ci numai un mijloc pentru a stabili o pace oarecare. Când natura însăși e destul de tare pentru a elimina boala, atunci e bine. Dar de câte ori se întâmplă contrariul? Atunci, de obicei, natura cedează frigurilor și de multe ori poate pricinui moartea. Frigurile pot fi înlăturate cu totul, dar materia bolii rămâne în trup. De câte ori n-auzim persoane care au zis: acum câțiva ani am avut friguri nervoase și de atunci am asurzit de o ureche, sau am ochii slabi”. Un al treilea iar zice că a rămas cu o boală de stomac, un al patrulea cu o boală de plămâni, și așa mai departe. Care e cauza? Germenii bolii n-au putut fi înlăturați și de aceea suferă o parte sau alta a trupului. Ce am spus despre holera, spun și despre frigurile nervoase, despre dizenterie și despre toate bolile de felul acesta: că există în corp germenii bolii. Din afară intră un corp otrăvitor în corp și germenii bolii din trup intră în legătură cu acesta, se aliază și lupta începe. De câte ori nu s-au întâlnit pe stradă doi ștregari, s-au înțeles, s-au unit unul cu celălalt, și, împreună, au făcut o faptă rea. Așa e și aci. Materia bolnavă din trup și otrava din afară atacă împreună organismul, îl slăbesc din ce în ce, și de multe ori acesta cedează. Tot așa e și la malarie. Am auzit de multe ori de aceste friguri, dar nu le-am cunoscut de aproape. În tot cazul

sunt pe deplin convins că, atât la malarie, cât și la celelalte friguri, sunt mai întâi materiile bolnave din lăuntrul trupului, și apoi cauzele externe vătămătoare, care le produc. Sunt anumite ținuturi unde bântuie mai des malarie. De obicei ea bântuie pe acolo unde e atmosfera stricată, și e periodică, de pildă, când e tare cald și atmosfera e plină de materii viciate. Eu numesc aceste friguri o luptă între materiile bolnave și natură. Am avut prilejul să văd de curând cum poate lupta asta ruina organismul.

Venise pe aici un bolnav de malarie, care voia să se trateze. Trebuia numai să te uiți la fața acestui om și să zici: "Acesta a suferit mult, prea e galben la față". Trăsăturile lui erau căzute, buzele arse. La omul acesta natura a suferit foarte mult. Înfățișarea lui ne-o spune. Pielea lui era foarte uscată și aspră. Transpirația a încetat cu totul. Și stomacul său era bolnav. Se cunoștea. Când alimentele intrau în stomac, se stricau imediat, ori că stomacul nu le primea de loc. Bineînțeles că și toate sucurile erau stricate. Până și sângele care era hrănitorul naturii. Prin urmare tot omul, toată casa sufletului era o dărâmatură. Așa dar vedeți că aceste friguri atacă corpul întreg și dacă se întorc adeseori, trebuie neapărat să ruineze trupul. Dar nu s-ar găsi oare, un mijloc de a le lecu? Cum de nu! Cum poate stomacul să digere medicamente, dacă nu poate digera mâncarea? Și atunci întreb: "Ce fel de medicament e acesta? Otravă e deja destulă în corp, mai mult chiar decât trebuie, și poate vindeca o altă otravă?". Atunci nu rămâne decât să recurgem la chinină sau la antipirină, dar acestea nu îndepărtează materia bolnavă din trup, ci întrerup numai frigurile. La ce ajută dacă doi băieți se bat unul cu altul și eu intervin cu un baston pentru a-i despărți? Ei se despart, dar, îndată ce mă îndepărtez, iar se apucă la bătaie, și încă cu mai multă ardoare. Așa e și aci. Pentru friguri nu e nici un mijloc, nu ajută nimic. Trebuie să cauți între toate buruienile mele și nu veți găsi nici una care se va putea întrebuința cu succes, sunt prea slabe. Ori că stomacul nu le poate suporta. Alt mijloc nu e decât *cura mea de apă*. Când pielea e uscată și aspră, și așa de galbenă încât poate fi tăbăcită, atunci ori nu mai există transpirație, ori toate materiile care trebuie eliminate prin sudoare, au rămas înăuntru. Aici spun eu: Faceți ca transpirația să devină cât mai curând. Spălați-vă o dată, și atunci transpirația va reveni încetul cu încetul, căci ea e necesară înainte de toate. Dar care medicament ar putea servi în acest scop? Aici numai apa poate ajuta! Dar cum trebuie să procedăm? Iată cum: Trebuie să începem cu cantități mici și să continuăm până ce, cu încetul, vom putea face uz de cantități mai mari. Astfel de bolnavi se pot spăla în fiecare zi, o dată, de două ori, de trei ori și chiar de patru. Prin aceasta căldura se risipește afară și înăuntru se răcorește. Pielea devine din ce în ce mai moale și transpirația reîncepe. Dar cam de câte ori trebuie să se spele un astfel de bolnav? Asta depinde de apariția căldurii. Dacă bolnavul, după ce s-a spălat, se încălzește, atunci spălăturile se pot repeta mai des; dar dacă se încălzește mai anevoie, ori nu se încălzește deloc, atunci trebuie să fim prevăzători și prudenți. Odată, însă, ce s-a obișnuit bolnavul cu spălături, putem întrebuința și mijloace mai puternice. I se poate recomanda o turnare pe genunchi și chiar îl putem stropi pe brațe, căci când extremitățile sunt întărite, începe și transpirația și prin aceasta tot corpul se întărește. Mai târziu putem trece și la o baie de jumătate; aceasta întărește trupul și-l înviorază. În cele din urmă i se poate aplica și o turnare pe spinare și, la urmă de tot, chiar o turnare generală. Dar întotdeauna să se observe regula: Să începi cu puțin și de abia progresiv să ajungi la tratamente mai puternice. Tot așa de prudenți trebuie să fim și cu mâncarea: întotdeauna puțin și în porții mici. Numai atunci poate digera stomacul. Toți aceia care au friguri din mâncare, sunt de obicei lacomi, când au poftit ceva, apoi trebuie să-și procure, chiar dacă stomacul nu mai poate. Vedeți dar, așa înțelege cu malarie, și așa așa trata frigurile acestea! Și cred că numai cu apă putem avea succes. Și să nu se uite cu totul de buruieni. O nu, și buruienile pot aduce ceva bun în cazul acesta! *Dar leacul de căpetenie, rămâne totuși apa.*

Acum știm ceva și despre soc. Mai știți deci că el poate fi întrebuințat ca plantă domestică și de hrană, întocmai ca varza, și că în timpul iernii e tot atâta de necesar ca și în timpul verii. El e bun contra hidropiziei și, în genere, poate a elimina toate materiile apoase din trup. Frunzele pot fi întrebuințate pentru cura de vară și de iarnă. Ele sunt foarte bune contra guturaiului și contra altor boli de felul acesta. În afară de aceasta, pot servi și drept aliment, de pildă, se fac din el găluști de soc, se mai pot face și cârnați care, negreșit trebuie să fie amestecați cu făină. Mai bine ar fi dacă s-ar putea adăuga pelin și jaleș, acestea i-ar da un gust foarte bun. Se poate face și vin de soc. Acum trei ani mi-a spus un domn că ar bea cu foarte multă plăcere un vin de soc. Aș fi încercat și eu să fac, dar n-am avut fructe, le mâncasem pe toate. Vedeți, socul se poate întrebuința la toate cele! Și ar trebui să îngrijim de el mai bine și să-l prășim mai mult. Dar astăzi e rușine sa-l cultivi, toate trebuie făcute după modă! La casele cele mai bogate e tot atât de necesar ca și în cele mai sărace căci mizeria și boala își găsesc și acolo adăpost și se află și acolo oameni betegi și suferinzi de tot felul.

Bubulițe pe cap, spinare etc.

Bubulițele pe cap se ivesc și se acund sub păr, ies pe spinare, pe piept, ba chiar și pe brațe, printre degete și pe picioare. Ele sau se moștenesc, sau provin din mâncări și băuturi rele, care strică sucurile, ca și dintr-o viață destrăbălată.

Este periculos a se apăra de aceste bubulițe, cu mijloace aspre, precum sunt: săpunul vânat, argintul viu, arsenicul etc. Ele pot să dispară prin aceste mijloace drastice, însă reapar mai târziu în formă mai acută și ruinătoare.

Ca regulă de vindecare se recomandă: extern să nu se aplice nimic decât apă caldă pentru a curăți murdăria.

Astfel de pacienți întrebuințează numai mâncări și băuturi simple, ușoare de mistuit. Mâncările acre, prea sărate sau piperate, băuturile spirtoase trebuie ocolite. În prima zi să i se aplice pacientului un abur la cap și să îmbrace mantaua spaniolă, a doua zi să se facă un abur la picioare și o înfășurare a abdomenului, a treia zi, dimineața, să îmbrace iarăși mantaua spaniolă, după amiază, o înfășurare scurtă, a patra zi să fie zi de pauză. În ziua a cincea să stea culcat în pat și să-și spele repede, din două în două ceasuri, corpul întreg cu apă rece. În caz de împiedicare să se spele afară din pat, dimineața, la amiază și seara, și să se plimbe sau să lucreze ceva. Aplicațiile vor scădea după cum dispar bubulițele, după cum urmează evaporarea sucurilor murdare și se primenește pielea.

Este indiferent pentru tratament, a face deosebire între bube uscate și umede. La cele uscate fluiditatea se preface la suprafață în coajă, cele umede curg tare și de aceea sunt primejdioase și greu de vindecat.

Consecințele bubelor înfundate sunt incalculabile. Ele provin din boli grele și aduc adeseori moartea sau alienația mintală.

Un preot avea o plagă rotundă pe partea stângă a obrazului, care acoperea, ca o coajă carnea crudă. Se desfăcea adeseori într-un ceas și se scurgea din ea două-trei picături de puroi. Medicamentele n-au folosit la nimic. Din pusele lui m-am convins că materia otrăvitoare ieșea din corp.

L-am sfătuit ca, timp de 16 zile să facă în fiecare a doua zi o aplicație cu aburi la cap, apoi la picioare. După aceasta, înfășurarea scurtă și mantaua spaniolă, ceaiul de pelin și jaleș îi întăriră interiorul; sub coajă se formă o piele nouă, plăpândă, semn de vindecare. În trei săptămâni coaja a dispărut fără urme.

O fată de 25 de ani îmi spunea că are bube mari pe tot capul, multe, mai mărunte, sub păr, solzi sau coji mari pe urechi și când bubele cad, din timp în timp, urechea rămâne fără piele. Avea din când în când dureri mari de cap și ochii îi ardeau. Respirația prin nas era imposibilă și corpul îi tremura, încât se trezea un somn.

Aplicații: 1) Două băi calde de paie de ovăz de 30 grade R. alternativ, mai întâi baie caldă de 15 minute, apoi spălare cu apă rece. 2) Două băi de aburi la cap în fiecare săptămână de 20-25 minute. 3) Spălare completă de două ori pe săptămână. 4) Să ia pe zi: de două ori 25 de picături de pelin, în 8-10 linguri de apă.

În 4 săptămâni pacienta s-a vindecat.

Un profesionist, cam de 40 de ani, îmi spunea că de ani de zile avea bube mari pe brațe și pe picioare, pete pe spinare și pe piept.

I-am recomandat: 1) În fiecare noapte să-și spele tot corpul. 2) Pe săptămână două băi calde, de paie de ovăz, timp de jumătate oră. 3) În fiecare zi o turnare pe partea superioară a corpului și pe genunchi; în fine, pe zi două prafuri albe, cât iei pe un vârf de cuțit. În patru săptămâni pacientul s-a restabilit.

Picioare reci

Nenumărate boli și infirmități, dintre care unele se pot vindeca ușor, dar multe n-au nici un leac, chinuiesc omenirea. În ziua de azi mai ales, o infirmitate în aparență cu totul neînsemnată bântuie omenirea, infirmitate care, în parte, nu poate fi vindecată decât foarte anevoios, la unii însă de loc. Această infirmitate este a avea picioarele reci.

Dintr-un mare număr de oameni, abia se pot putea găsi zece sau doisprezece care să n-aibă a se plânge de picioare reci. Se fac mari eforturi pentru a încălzi picioarele, se iau stoffe de lână care se mai îndoiesc și se înmulțesc, dar picioarele rămân tot reci. Se poartă șoșoni îmblăniți și ghete căptușite cu postav de lână, dar cu toate acestea plângerile contra picioarelor reci nu se împuținează. Se poartă galoși și se încearcă încă multe alte leacuri, dar picioarele tot reci sunt. Unii merg până a pune chiar o sticlă cu apă caldă în pat pe timpul nopții, și dacă spre ziuă sticla se răcește, se răcesc și picioarele. În sfârșit, îți apropii picioarele de sobă pentru a le încălzi, dar și aceasta e în zadar.

Astfel se naște, cu drept cuvânt, întrebarea: de ce o mare parte din omenire se plânge de picioare reci și de ce nu se pot găsi niște remedii eficace, durabile, contra acestei infirmități? Cauza picioarelor reci se află în circulația sângelui; sângele trebuie nu numai să hrănească natura, dar trebuie să o și încălzească. Acolo unde nu este căldură, sângele lipsește, și când cineva are neîncetat, sau în cea mai mare parte din timp picioare reci, aceasta dovedește că n-are sângele necesar în picioare. Dacă picioarele ar avea sânge din belșug, ar trebui să fie și calde. Dar dacă picioarele sunt cea mai mare parte din timp reci și, prin urmare, au sânge puțin, atunci oamenii afectați de această infirmitate sunt în realitate bolnavi, nu numai din cauza picioarelor lor reci, ci mai mult încă, pentru că sângele este distribuit în mod inegal în tot corpul. Dacă sângele nu circulă regulat în tot corpul, atunci nu poate să formeze și să mențină în mod egal în toate părțile un corp sănătos și robust, deoarece o parte este peste măsură plină cu sânge iar cealaltă e neglijată, Dar de unde vine, însă, că adeseori niște oameni, în aparență foarte sănătoși și robuști, se plâng de picioare reci? Să fi suferind oare și aceștia de lipsă de sânge? Da, ei suferă de lipsă de sânge căci altfel picioarele și-ar avea hrana lor și ar fi calde. Cauza principală însă, este, după convingerea mea, în traiul anapoda. Când vrea cineva să aprindă un foc într-un cuptor, trebuie să aibă și să întrebuințeze combustibil. Tot astfel trebuie să trăiască și omul, în așa chip, încât să ajungă în toate părțile corpului destul material care să întrețină căldura. Dar oare există mijloace care să distribuie sângele în toate părțile corpului deopotrivă? Adică de ce nu? Dar aceste leacuri nu se vând la farmacie și dacă cineva ar lua pe rând toată provizia ce se găsește într-o farmacie, picioarele tot reci i-ar rămâne.

Dar cunosc un leac care ajută, și cunosc și cauza pentru care atâtia oameni au picioarele reci. Leacul care face picioarele calde, este apa, și anume numai apa cea mai rece iar cauza pentru care atâtia oameni se plâng de picioare reci, este răsfățarea corpului și teama de apă rece. Dacă se servește cineva de sticle calde,

de blănuri, de flanele, de soba caldă sau mai știu eu de ce, va rămâne tot cu picioarele reci. Picioarele pot fi, însă, oricât de reci, dar apa rece este în stare să le încălzească cum trebuie și să le mențină calde.

Așa veni într-o zi la mine un conte și îmi povesti că, timp de șapte ani n-a avut nici un ceas picioarele calde, nici măcar vara. I-am prescris să pună zilnic de trei ori picioarele în apă rece și, chiar de a doua zi, îmi și spuse că nu putea să priceapă cum de i s-au încălzit picioarele noaptea în pat, deși nu s-a servit nici de vreo sticlă caldă, nici de vreun alt mijloc de încălzire.

Prin urmare, cel dintâi și cel mai necesar lucru este, după cum am zis-o deja, răsfățarea. Picioarele trebuie să fie tratate cu apă rece, căci tocmai apa caldă nu face altceva decât favorizează răsfățarea.

O mamă a venit la mine și s-a plâns că suferă de dureri mari de cap, uneori și de durere de piept violentă și de palpitație. Dar ceea ce era mai penibil decât orice, era faptul că picioarele îi erau totdeauna reci. La cap am totdeauna căldură. Dacă durerea de cap trece, încep să simt durere la piept. Aici este limpede, că în cap este prea mult sânge, pe când în picioare domnește cea mai mare lipsă de sânge. Asadar, sângele trebuie condus de sus în jos spre picioare și trebuie reținut acolo. Am dat femeii sfatul acesta: "Să umbli o dată la patru minute în apă rece. Apoi, după această umblare în apă, să faci mișcare sau dacă prin însăși ocupația d-tale faci deja mișcare, vezi-ți de treabă ca de obicei. Afară de asta, spală-ți la fiecare două zile, tot corpul și fă două semi-băi pe săptămână, care băi să aibă fiecare o durată de două secunde. Atunci picioarele duminale își vor căpăta îndată căldura și, când căldura din picioare va crește, durerile duminale de cap vor înceta, iar durerile de piept vor dispărea". La acest sfat femeia îmi răspunde: "Apa și răceala nu le pot suferi de loc, atunci nu mă mai încălzesc niciodată!" - Să faci numai o încercare și să revii peste opt zile! Era primăvară și ea mai purta haine de iarnă, dar nu i-am dat voie să poarte decât ciorapi subțiri și i-am impus să umble cea mai mare parte din zi desculță. Dar ea atunci întrebă: "Nu se poate să umblu desculță toată ziua la lucru? Am simțit că picioarele mi se încălzeau foarte repede când n-aveam ciorapi în picioare și umblam cu picioarele goale, ceea ce mai înainte mă temeam prea mult de a o face. În tinerețe părinții mă amenințau cu pedeapsa dacă n-o să mă îmbrac bine o să răcesc astfel". Dar pentru ca această femeie să capete picioarele calde, a trebuit să-i conduc un timp mai îndelungat sângele în jos, pentru ca natura să fie pusă în stare de a forma mai mult sânge. De asemenea, tot corpul a trebuit să fie deprins cu frigul și cu aerul, adică să fie întărit.

Picioare umflate

Se întâmplă foarte des că, atât la oamenii mai tineri, cât și la oamenii mai bătrâni, se umflă picioarele, și fiecare se sperie când vede așa ceva.

Picioarele bolnave nu sunt o boală în sine; ele sunt ori prevestitoare ale unei boli, ori provin dintr-o stare bolnăvicioasă, care se simte mai mult sau mai puțin, sau uneori nu se simte de loc. De cele mai dese ori sunt asemenea picioare când există tulburări în circulația sângelui, ceea ce se întâmplă foarte des la clorotici și la anemici, căci aceștia au sânge puțin și sângele este distribuit în corp în mod inegal: o parte a corpului are sânge prea mult, o altă parte, din contra. Dacă circulația sângelui este prea slabă, sângele poate să meargă în voie la inimă în toate direcțiile dar sucombă în peregrinul său, cade jos spre picioare și nu se mai întoarce la inimă. Astfel fiind, la asemenea oameni, picioarele umflate n-au, prin urmare, altă semnificație, decât anemie și slăbiciune. Când se tratează pacientul pentru a-i înmulți și îmbunătăți sângele și când natura devine din zi în zi mai tare, atunci, în scurt timp, pacientul capătă o față mai sănătoasă, căldura naturală se va ridica, pofta de mâncare se va deștepta, deci, toată starea lui se va îndrepta, și atunci umflăturile de la picioare vor da în curând îndărăt.

Care aplicări sunt cele mai bune în cazul de față? Pacientul să se pele de două ori pe săptămână cu apă și oțet, dându-se jos din pat și, fără să se șteargă să se întoarcă numai decât în pat. La fiecare două sau trei zile să se lege pânțele cu o cârpă înmuiată în apă și oțet și îndoită în patru. Câtva timp să se facă, într-o zi o turnare la pulpe și a doua zi o turnare pe genunchi și, dacă bolnavul e încă destul de robust, la fiecare trei zile o turnare pe spate. Dacă turnarea pe spate nu se poate aplica, bolnavul se va mărgini la turnarea pe pulpe. Dacă se urmează așa înainte, două până la trei săptămâni, natura întreagă se va îndrepta negreșit.

Mâncarea va consta dimineața dintr-o supă de rântaș, pâine sau supă întăritoare.

Dacă bolnavul nu poate să mănânce această supă, se poate fierbe malț în lapte și să se mănânce cu supă. Laptele ar fi bun, dar stomacul nu-l poate suferi des. Cel mult la fiecare ceas o lingură de lapte fiert cu fenicul este de recomandat unora și dă efecte bune. În timpul zilei să se ia o bucată mică de pâine de sănătate, cu cinci până la șase linguri de apă zaharisită; aceasta îți dă sânge sănătos și este și ușor de digerat. Prânzul să fie simplu, puțin sărat, puțin piperat și nu mult acru, sau deloc. Altminteri sunt pentru orice fel de mâncare casnică. Cina să conste iarăși dintr-o supă sănătoasă, ușoară de digerat și din încă un fel de mâncare, cu preferință o mâncare de cocă (prăjitură) dintr-o făină naturală. Asemenea bolnavi pot mânca prea bine varză acră, numai dacă nu e prea acră. Mâncările de cocă vor fi ușor digerate, dacă se vor lua numai în porții mici.

Picioarele umflate survin adesea după friguri și congestii care sunt unite cu friguri. Când boala a trecut în cea mai mare parte și starea pacientului începe a se îndrepta, adeseori picioarele se umflă. La o asemenea boală sângele se strică, dar și mai mult încă sucurile. Se produc opriri sau stagnări enorme în circulația sângelui, de asemenea și în circulația sucurilor. Opririle slăbesc organismul și îl fac inactiv, iar organismul nu mai poate să separe și să dea afară materiile rele, care, atunci, coboară în picioare. Asemenea materii însă, se pot strânge în abdomen și să se dizolve în apă; aceasta are loc, mai cu deosebire, atunci când bolnavul zace mereu în pat. Dacă pacientul poate să umble, atunci aceste materii se coboară în picioare. Astfel de umflături se arată, de obicei, după toate bolile grele, când organismul nu este încă curățat după cum trebuie. Adeseori când bolnavul se scoală, ghețele sunt prea strâmte. Aceste umflături sunt cunoscute celor din popor și se zice de obicei: "Acum boala a trecut și o parte din ea iese prin picioare".

Dacă picioarele se umflă când bolnavul părăsește patul și umblă, lucrul n-are nici o importanță, este mult mai bine decât ca bolnavul să stea în pat și aceste materii să se strângă în abdomen, unde doar vatămă vasele delicate și pot ușor produce hidropize.

A vindeca asemenea picioare este foarte ușor. Când convalescentul se culcă în pat, umflătura descrește; cum iese din pat, picioarele iar se umflă. Prin urmare lucrul e lămurit; materiile îngrămădite trebuie eliminate din picioare și din pânțele și natura trebuie debarasată de ele, atunci bolnavul se va întrema ușor.

Dar se poate întâmpla și că, odată cu picioarele, să se umfle și pânțele, și atunci s-ar putea să existe temeri de hidropizie.

Picioarele umflate astfel pot fi, fără nici o temere, supuse zilnic la un duș și oblojite, de asemenea zilnic, odată cu compresele înmuiate în apă de flori de fân. Compresa astfel preparată deschide porii și elimină materiile bolnăvicioase. Dar dacă picioarele sunt tare umflate și dacă și pânțele este puțin umflat, e mai bine să se facă, de două ori pe săptămână, o înfășurare inferioară sau scurtă. Prin aceasta se exercită o acțiune asupra pântecelui și a picioarelor și materiile vătămătoare sunt eliminate. Dar trebuie să căutăm a întări tot corpul, pentru ca însăși natura să respingă astfel de materii rele și să nu mai îngăduie altora să se dezvolte. Dacă pacientul se va fi îndreptat destul de bine, poate să facă și 2-3 băi de jumătate pe săptămână.

Intern se poate lua ceai în porții mici, care va avea ca efect că va curăți stomacul, pânțele și rinichii. Dacă pacientul are picioarele tare umflate și pânțele e de asemenea atins de umflătură, poate să ia zilnic o ceașcă mică de ceai de soc, pelin și ienupăr, sau de coada calului și țintaură sau rozmarin.

Aceste remedii simple elimină și curăță organele și fortifică natura.

Umflătura de picioare survine foarte des și după ce a zăcut cineva de brâncă, de asemenea și după scarlatină și alte asemenea erupții, care își au, de obicei sediul și originea într-o boală de nervi. Dacă vreți, la brâncă, se elimină materiile bolnave, nu care cumva să uitați că această boală nu e numai la obraz, ci își are sediul în tot corpul, că ea caută în obraz doar o ieșire. Acesta e cazul și la scarlatină.

Când scarlatina, brânca și alte asemenea boli au luat, extern, un mers favorabil și credeți că boala s-a vindecat, se poate adesea ca înlăuntru să mai zacă o erupție. Dacă această erupție nu este la suprafață și rămâne înlăuntru, survine un fel de otrăvire a sângelui, materiile rele pătrund la picioare și de aci provine și umflarea lor, precum și a pântecelui.

Picioarele astfel umflate se pot vindeca numai prin aceea că materiile rele se elimină prin pori, și se fortifică natura, pentru ca să nu îngăduie dezvoltarea altor materii rele, iar pe cele existente le dă afară prin urină, nădușeală, scaun sau transpirație puternică. Pentru a se obține aceasta, cea mai potrivită este înfășurarea scurtă alternată cu dușul pulpelor și al genunchilor și, mai târziu, cu semi-baia. De obicei două sau trei înfășurări pe săptămână sunt de ajuns. Și în cazul acesta ceaiul mai sus pomenit poate fi întrebuințat.

Se întâmplă foarte des ca picioarele umflate să aibă și oamenii robuști și corpolenți, mai ales femeile, când sunt însărcinate. Dacă la o persoană survine o corpolență considerabilă, trebuie să admitem mai totdeauna că natura e slabă și prea puțin activă și nu elimină din această cauză materiile uscate. Toate organele interne suferă o întindere; slăbesc mereu și astfel tot felul de materii vătămătoare vor căpăta o preponderență mai mare. Oamenii sunt adesea singuri vinovați de starea lor, în mod inconștient. Dacă n-ar lipsi cuvenita întărire a corpului, dacă s-ar obișnui totdeauna numai cu mâncări care au substanțe bune, nutritive, și dacă pe lângă aceasta nu ar mânca așa de multe bucate, care produc un sânge stricat și apos, atunci s-ar putea preveni ușor un asemenea rău. Dar în loc de a se întări și însănătoși organismul într-un mod rațional, pentru ca să respingă materiile vătămătoare și să nu le mai lase a se dezvolta, și astfel să evite cu de la sine putere o asemenea boală, nu se face decât a se favoriza și întreține boala și a se tot mări prin aceasta din ce în ce mai mult.

Picioarele umflate survin și la oameni care stau mult în picioare, fac numai puțină mișcare și de aceea câștigă în corpolență. Astfel de oameni sunt adesea sănătoși, numai că se plâng de mare oboseală și predispoziție la somn, de moliciune și lipsă de vioiciune a spiritului. Aceste fenomene sunt atribuite, în genere, vârstei, când omul e aproape să ajungă la 60 de ani.

Adesea suferă de această afecțiune și funcționarii și, nu rareori preoții, în genere, toți cei care duc o viață sedentară, mai cu deosebire cei ce beau regulat berea, chiar cumpătat. După cum spiritul cade în moliciune, tot așa, se slăbește și corpul. Cauza iarăși nu este alta decât inactivitatea și prea puțină întărire a corpului. Astfel de oameni pot ușor avea picioare umflate. Dimineața sunt, de obicei, în stare normală. Fiindcă astfel de oameni nu simt vreo oboseală și sunt deprinși cu oarecare moliciune, nu se prea sinchisesc de această stare, deși picioarele se umflă tot mai mult și spiritul cade într-o râncezeală. Dacă însă nu se va interveni pentru a se vindeca răul, apoi mai curând sau mai târziu se vor ivi boli mai mari și periculoase, se pot naște de aci boli de rinichi sau de ficat, slăbiciunea generală și, în cele din urmă, apoplexia.

Cât de ușor se poate ajuta unui astfel de bolnav! Acolo unde medicamentele nu ajută decât puțin sau de loc, se poate dobândi cu apă rezultatul cel mai

favorizabil. De aceea este păcat că nu se cunoaște, decât prea puțin, cura de apă. Dacă vrei să vindecați un asemenea om, 3-4 aplicări pe săptămână sunt de ajuns. Spălați-vă zilnic, și anume e de ajuns chiar când faci spălătura numai de 2-3 ori pe săptămână. Să se facă 2-3 semi-băi pe săptămână, se poate face și un duș la pulpe, într-un cuvânt, să se facă numai aplicări care deșteaptă activitatea generală a organismului, pun energic sângele în circulație și zguduie natura slăbită făcând-o să-și scuture toropeala.

Deunăzi veni la mine un om și-mi povesti următoarele:

"În fiecare seară picioarele îmi sunt cam umflate, mă simt slăbit și abătut și nu mai am nici o vioiciune, puterile mele de odinioară, mi-au scăzut văzând cu ochii. Ceea ce simt, însă mai mult ca orice este faptul că acum nu mai am curaj ca mai înainte. Pe cât de exact și de scrupulos eram mai înainte în orice privință, pe atât am devenit acum de indiferent la toate. Altminterea nu mă pot plânge de nimic, dar observ că nu prea sunt într-o stare bună, chiar și medicul s-a exprimat că sunt în primejdie să fiu lovit de apoplexie".

Această povestire arată lămurit că în corp se află o mare moliciune, care influențează și spiritul. Desigur că aceeași inactivitate domnea și în sânge, și prin urmare existau și opriri în el, și nu mai puțin în sucuri. Picioarele umflate nu spun, așadar, altceva, decât că acest organism nu este în ordinea trebuincioasă. Ele sunt niște semne care prevestesc o boală, care nu va lipsi să se ivească.

Un astfel de pacient se poate trata cu apă, după cum acest om a și fost tratat și s-a restabilit în trei săptămâni, încât a zis:

"Sunt ca un om născut din nou; am pierdut optsprezece pfunzi din greutate și puterile de mai înainte mi-au revenit. Iarăși mă simt vesel, și am o plăcere de a mă ocupa de afacerile mele și nu pot înțelege cum într-o vreme așa de scurtă, să se poată opera o asemenea schimbare".

Ei bine, ce a readus într-o stare normală tot corpul omului acesta? A făcut timp de o săptămână câte un duș la pulpe, de trei ori pe săptămână câte un duș pe spinare, de două ori pe săptămână o semi-baie, o dată pe săptămână un duș complet și, în afară de asta, a umblat zilnic câte două minute în apă. În afară de acestea a băut o ceașcă de ceai de coada calului și de coajă de stejar sau pelin. Coada calului curăța, pelinul susținea digestia, iar coaja de stejar întărea natura. Ceea ce buruienile lucrau pe dinlăuntru, apa o făcea pe dinafară. Dușul la pulpe are un efect astrigent și dizolvant, umblarea în apă și dușul la genunchi au un efect dizolvant și întăritor asupra abdomenului și asupra corpului întreg. Dușul pe spinare iarăși are o acțiune întăritoare și eliminatoare și dă afară ceea ce natura nu e în stare să expulzeze. Dușul complet influențează asupra corpului întreg, ca și cum ai zgudui un arbore pe care șed gândacii. După cum arborele, în cauza zguduirii, se debarasează de ei, tot astfel se scutură, prin dușul compact, toate materiile vătămătoare din corp.

Când cineva are, prin urmare, picioare umflate, este o dovadă că întreg corpul e bolnav. Dacă vrea cineva să se vindece de picioare umflate, trebuie să urmeze un tratament care să aibă o acțiune asupra corpului întreg. A exercita o acțiune numai asupra picioarelor, când umflătura e considerabilă, este, după părerea mea, o absurditate. Câți n-au murit deja, bărbați și femei, care își oblojiseră picioarele cu cârpe de lână! "Unii purtaseră bandaje doi și chiar trei sau patru ani. Bineînțeles că picioarele nu mai erau umflate, fiindcă nu se mai puteau umfla, dar sus, la marginea legăturilor, se formau la pulpe niște bășici mari și pulpele se îngroșau de două ori. Prin aceasta e limpede dovedit că umflăturile provin din corp. Dacă, însă, substanțelor putrede li se închide drumul spre picioare, ele se adună în corp, unde sunt negreșit mult mai periculoase decât în picioare. Am silit, fără excepție, pe asemenea pacienți să lepede imediat oblojelile lor de gumă sau de lână, și i-am supus imediat la un tratament prin care se resimțea tot corpul, pentru ca materiile apoase și stricate dinlăuntru să fie eliminate, ceea ce reușea întotdeauna. De se

Începea în mod energic cu eliminarea, și dacă se continua cu ea, în curând picioarele nu mai erau un depozit pentru materiile netrebuincioase și umflăturile încetau.

În genere asemenea oameni nici nu se plângeau numai de picioare ci de corpul întreg, se văitau că pânțelele le era prea tare și plin, respirația anevoioasă, capul greoi. Într-un cuvânt, tot simptome care arătau că înlăuntrul domnea cea mai mare dezordine și că se petrecea acolo ca într-o cârciumă, unde șed adunați la o masă mai mulți vagabonzi. De obicei 4-6 săptămâni erau de ajuns pentru a curăța deplin asemenea organisme cu ceai și cu aplicări de apă. Pacienții căpătau iar poftă de mâncare, o față sănătoasă și se bucurau de o sănătate perfectă.

În ce privește oblojelile de gumă și de lână, părerea mea este următoarea: precum fiecare om trebuie să respire zi și noapte, tot astfel și aci pielea respiră neîncetat. Dar când legi pe cineva la nas și la gură, trebuie să se înăbușească, dacă îl legi strâns la picioare, fie și cu oblojeli de gumă sau de lână, încetează și la ele transpirația.

Așadar, picioarele nu trebuie să fie niciodată încălțate și oblojite în așa chip, încât să împiedice prin aceasta respirația porilor; trebuie din contră, să se aibă grijă ca picioarele să fie totdeauna ținute astfel ca respirația pielii să se facă ușor și ca aerul să poată fortifica pielea.

Răni la picioare

Se întâmplă foarte des ca, atât oameni tineri, cât și mai maturi sau chiar bătrâni de tot, fac abcese la picioare. La început, de obicei, se umflă puțin, uneori și, un picior sau amândouă. Nu rareori se inflamează la picior un punct, care începe să ardă și să usture, și așa se face de cele mai multe ori că, în somn omul se scarpină la locul bolnav. Deoarece pielea este întinsă la extrem și materia închisă este tare, ea străbate pielea și, în acest caz, iese la suprafață o cantitate mai mare sau mai mică de lichid. Această scursoare este foarte tare, ia din ce în ce proporții mai mari, și astfel se formează o deschizătură măricică ce se întinde din ce în ce, încât locul jupuit devine de multe ori mare cât palma. Pacienții suferă dureri mari. Piciorul cere o îngrijire minuțioasă și, dacă nu se pune cea mai mare silință, durerile cresc iar răul ia din ce în ce proporții mai mari. De obicei medicii nu vindecă asemenea picioare.

O femeie măritată, de o voinicie și sănătate extraordinară, avea de ani întregi un picior jupuit. Dacă piciorul ar fi fost căutat cum trebuia, ea ar fi putut să-și vadă cum se cuvenea de căsnicie. Întrebuințase multe medicamente, se servise de alifii și oblojeli, și luase multe doctorii interne. Dar totul fusese în zadar! Dacă piciorul se vindeca, pielea iar se jupuia în curând din cauza abceselor ce se formau, și așa mergeau lucrurile înainte, alternativ, când bine, când rău. În sfârșit, un doctor i-a făgăduit că o să-i vindecă piciorul, dacă o să stea șase săptămâni în pat și o să ia riguros medicamentele, ce-i va prescrie. Începu să fie tratată zilnic cu curățeniile cele mai tari. Infirmitatea scădea din zi în zi, și, în cele din urmă, rana se vindecă; femeia se simțea bine și sănătoasă și putea să-și reia în cele din urmă și ocupațiile casnice. Piciorul rămase vindecat, dar femeia suferea de migrenă și de durere de piept și în pânțele. Deodată se văzu în neputință de a-și mai continua ocupațiile casnice, se puse în pat și, după patru zile, se îmbolnăvi de inimă.

Îmi este cu totul inexplicabil cum de oamenii nu pot să creadă că pricina unui picior cu abcese deschise se află numai și numai într-un corp bolnav. De aceea, pentru a vindeca piciorul, trebuie un tratament care să influențeze corpul întreg. Aceasta se întâmplă când orice materie bolnavă din corp e dizolvată, eliminată, și când natura se fortifică, așa încât să nu mai tolereze dezvoltarea unor astfel de materii. Asta e singura tratare naturală. Cât pentru piciorul însuși, apoi nu trebuie să i se facă nimic decât să fie ținut curat. Dacă orice materie bolnavă e eliminată din corp și rana e curățată de toate murdăriile pe care scursoarea corozivă le-a adus cu sine,

atunci piciorul se vindecă de la sinne. Fortificarea naturii, însă trebuie continuată mai mult timp, până ce în sfârșit corpul se va fi însănătoșit pe deplin.

De obicei, femeile suferă mai mult decât bărbații de astfel de picioare bolnăvicioase, cu abcese deschise sau cu pielea jupuită, și mai ales femeile corpolente. Oamenii slabi nu capătă decât rareori această infirmitate, de aci reiese în mod vădit, că oamenii corpolenți suferă mult mai curând de opriri ale sângelui și ale sucurilor și că natura lor este un câmp cu deosebire favorabil pentru formarea a tot felul de materii bolnăvicioase. Vindecarea, după convingerea mea, este posibilă numai și numai prin diferite aplicații ale apei, care sunt proprii a dizolva și a elimina toate materiile bolnăvicioase.

Mi se pare că nici o boală nu-i mai ușor de vindecat decât o asemenea boală de picioare. Dar trebuie să pornesti de la ideea că piciorul în sine e sănătos și că numai materia bolnăvicioasă din corp și-a făcut un drum prin picior. Expulzarea materiilor uzate și stricate natura o face întotdeauna prin respirație, prin scaun și prin transpirație.

Dacă în punctul acesta natura poate să dezvolte activitatea cuvenită, și dacă, în caz când ea nu poate să opereze singură această eliminare, noi îi venim în ajutor, vindecarea se va face fără împiedicare.

Câteva exemple vor ilustra acest lucru: O mamă în vârstă de 52 de ani și cam corpulentă, suferea de opt ani de un picior cu abces deschis, adică cu pielea jupuită. A întrebuințat multe alifii și medicamente și a vizitat și mai multe băi, dar nimic n-a putut să-i vindece piciorul. Medicii, ce e drept, reușiseră de două ori să i-l vindece însă după patru săptămâni, i s-au deschis rănila la amândouă picioarele.

Am prescris acestei femei următoarele aplicări: două înfășurări scurte pe săptămână, înmuiate în apă de flori de fân și calde, înfășurările trebuiau să ajungă de la subțiori până la genunchi și să dureze un ceas până la unul și jumătate. Pe urmă pacienta căpătă pe săptămână două semi-băi, două dușuri la pulpe, un duș pe spinare și un duș complet. Intern trebuia să ia zilnic o ceașcă de ceai de rozmarin, pelin și rădăcină de soc, în două porții.

Durerile de picioare, au cedat chiar a doua zi și începând din a patra zi durerea de picioare dispăruse cu totul. După două săptămâni, în cursul cărora femeia a continuat aceste aplicări, ea se simți cu desăvârșire fericită. Rănila de la picioare se micșorară, scursoarea se reduse încetul cu încetul la jumătate, pacienta căpătă o excelentă poftă de mâncare și astfel vindecarea era destul de înaintată.

Acum trebuia să facă trei semi-băi pe săptămână, două dușuri pe spinare și două dușuri complete, și la fiecare două zile să se lege la pânțele cu un prosop îndoit în patru și înmuiat în apă cu oțet care trebuia să stea un ceas și jumătate. În afară de asta mai trebuia să ia zilnic, în 2-3 porții, o ceașcă de ceai de pelin, coada calului și jaleș. După alte 14 zile picioarele erau vindecate mai mult de jumătate, starea generală era cât se poate de satisfăcătoare și scursoarea nu mai era decât foarte neînsemnată. Atunci a urmat a treia rețetă, adică: pe săptămână trei semi-băi, două dușuri complete, o înfășurare scurtă și un duș la genunchi. Intern a trebuit să bea acum un ceai de țintaură, jaleș, 10-12 boabe de ienupăr pisate, iarăși în trei părți, toată procedura a trebuit să fie continuată trei săptămâni.

Efectul a fost că amândouă picioarele s-au vindecat, umflătura a dispărut, pacienta căpătă cea mai bună poftă de mâncare și dormea bine, ea afirma că puterile i-au crescut. Așadar femeia putea fi declarată ca vindecată, eu totuși susțineam că nu era încă garantată contra unei recrudescențe, dacă nu mai face alte aplicări.

Fu silită să facă într-o săptămână două semi-băi, iar în cealaltă săptămână trei semi-băi și, la fiecare 14 zile, o înfășurare scurtă. După un an de zile această femeie a venit la mine și mi-a exprimat recunoștința ei într-un mod cum poate să facă numai acela ce a fost canonit mult timp de o infirmitate gravă și în sfârșit a scăpat de ea.

O asemenea vindecare e cu putință numai prin aplicări continuate mai mult timp, fiindcă întreg organismul intetior, mai ales organele abdomenului, trebuie să fie aduse într-o stare mai sănătoasă. De aceea trebuie să lucrăm din când în când, cu ajutorul compreselor sau cu înfășurările scurte, asupra abdomenului, pentru a dizolva și elimina. Nu mai puțin însă, trebuie să exercităm asupra corpului întreg o acțiune întăritoare, pentru a-i da putere. De asemenea trebuie să se susțină și natura printr-o hrană sănătoasă. Înainte de toate, pentru astfel de naturi, mâncările prea lichide sunt defavorabile.

În ce privește, rana, apoi trebuie totdeauna învelită (acoperită) cu ceva, până ce piciorul e vindecat de tot, pentru ca nici o murdărie să nu poată pătrunde în ea și pentru ca puroiul ce iese din rană să fie absorbit. Cel mai bun lucru este de a o înveli cu o cârpă înmuiată în ceai de coada calului și stoarsă bine. Coada calului curăță și dizolvă.

În loc de coada calului se poate întrebuința și un alt ceai. Ceaiul de pelin curăță și vindecă și nici nu dă îndărăț materia; ceaiul de coajă de stejar de asemenea e foarte bun, pătlagina și alte asemenea buruieni tămăduitoare ar produce același efect.

Trebuie însă să condamnăm toate alifiile care sunt vătămătoare de asemenea și apa de plumb și alifia verde. Alifia verde se întrebuința mai înainte foarte mult la asemenea infirmități, deși este cea mai curată otravă. Prin astfel de mijloace se formează cel mult o pojghiță pe rană, așa că materia bolnavă trebuie să intre înăuntru fiindcă i se închide ieșirea; dar asta nu se numeste a vindeca ci a îmbolnăvi și mai rău.

Foarte adesea, se pansează picioarele umflate sau jupuite cu bandaje lungi, uneori de 8-10 metri, pentru ca rana să nu se poată întinde mai departe. Dar, prin aceasta materia bolnavă din organism nu mai poate găsi o ieșire și de aceea nu face decât a se acumula cu atât mai mult în picior spre partea de sus, cât și în abdomen.

Dar ce urmări dezastruoase atrag aceste materii închise în corp poate să-și închipuie orice om cu mintea sănătoasă! Ce ușor se poate naște o hidropizie sau o boală de rinichi! Iar bolile de rinichi sau de ficat au chiar asupra bustului un efect funest.

Așadar, nu bandajele sunt necesare aici, ci eliminările; și anume nu numai din picioare, ci și din corpul întreg.

O femeie cam corpolentă vine la mine și îmi spune: "De trei ani trebuie să-mi pansez piciorul: de n-o fac, atunci se umflă de mi se pare greu ca plumbul și aproape nu pot să mai umblu".

Umflarea piciorului, îndată ce se ia bandajul, este dovada cea mai limpede că materia care a cauzat umflătura vine din corp, de aceea și trebuie îndepărtată din corp, însă nu pe la picioare.

Această femeie a trebuit să lepede numaidecât bandajul. I-am prescris zilnic, trei zile de-a rândul câte o înfășurare de la subsuori până jos de tot, de un ceas până la un ceas și jumătate. Această înfășurare a trebuit să fie mai întâi înmuiată în apă de flori de fân și pusă caldă.

Fașa de flori de fân deschide porii și absoarbe substanțele putrede, începând de la subsuori până jos de tot. Pe lângă aceasta, femeia mai capătă zilnic o ceașcă de ceai de rădăcină de soc, ienupăr și rădăcină de anghelică. Acest ceai avu o acțiune internă foarte dizolventă și eliminatorie. Urina se făcu roșie de murdărie și după trei zile picioarele se desumflaseră. În afară de aceasta, femeia făcu în prima zi un duș la pulpe, iar în ziua următoare un duș pe spinare. Celelalte aplicări erau: de patru ori pe săptămână un duș la pulpe, de două ori pe săptămână un duș pe spinare și, o dată pe săptămână, o semi-baie; dușul complet era lăsat la voia ei.

După trei săptămâni femeia pierduse foarte mult din greutate, căpătase o excelentă poftă de mâncare, somn bun și rănilor de la picioare se închiseseră în scurt timp. S-ar putea crede că acum femeia era vindecată de tot și că nu mai avea

trebuință de alte aplicări. Dar i-am mai prescris un timp mai îndelungat două semi-băi pe săptămână, până ce natura întreagă se întărește și fu în stare să nu mai tolereze dezvoltarea materiilor vătămătoare.

Efectul acestor aplicări este următorul: înfășurarea de la subsuori în jos a avut o acțiune eliminatorie asupra corpului întreg, dușurile au dizolvat, au eliminat și în afară de asta, au întărit organismul.

Poate că cineva ar putea să întrebe: "De ce nu s-a înfășurat numai piciorul umflat, ci corpul întreg?".

Răspunsul este: Dacă s-ar fi înfășurat numai piciorul, s-ar fi eliminat, ce e drept, destule materii din corp, dar ele ar fi rămas în picior și nu s-ar fi putut face nicio transpirație puternică în corp, nici nu s-ar fi eliminat materiile bolnave prin urină. Așadar era o necesitate neapărată de a exercita o acțiune asupra corpului întreg.

Pentru că de obicei se află jos, în picioare, multe materii putrede și vasele sunt de cele mai multe ori roase și veștede, de aceea trebuie eliminată în timpul vindecării corpului această materie vătămătoare, iar stricăciunile produse trebuie dres.

De aceea a trebuit să se facă întâi, în fiecare zi, apoi la fiecare două zile, o înfășurare la picior. Când vindecarea era pe sfârșite, același lucru a trebuit să se facă la fiecare trei zile. Această înfășurare la picior însă nu trebuia să dureze niciodată mai mult decât 1-2 ceasuri și trebuia reînnoită după un ceas.

De obicei mai trebuie să se facă și un duș la genunchi, pentru ca partea de jos a piciorului să nu se înmoaie prin înfășurarea caldă și materia bolnavă să nu se întindă mai mult.

Dacă mai înainte se făceau bandaje de pânză, apoi în ziua de azi se fac bandaje de gumilastic. Acestea sunt, incontestabil, și mai vătămătoare. Deja cu bandajul de pânză transpirația este în cea mai mare parte imposibilă, cu bandajul de gumilastic, însă, ea va înceta de tot. Când, însă piciorul nu mai transpiră deloc și când, chiar în timpul nopții, bandajul rămâne înfășurat în jurul lui, atunci negreșit că întreg piciorul trebuie să devină doar un putregai infect și chiar picioarele cele mai sănătoase s-ar îmbolnăvi, dacă ar fi înfășurate cu un asemenea bandaj.

Un efect și mai funest trebuie să-l aibă un ciorap de gumilastic, care nu mai lasă nici cel mai mic locșor pe unde piciorul să poată transpira. Despre urmările unor astfel de bandaje sau înfășurări poate să-și facă o idee orice om cu mintea sănătoasă.

Este adevărat că moda a inventat așa-zisele bandaje păroase de cauciuc. Dar eu mă ridic și contra lor, fiindcă bandajarea sau pansarea este în sine un lucru foarte vătămător și fiindcă pielea este împiedicată în transpirație, mai mult sau mai puțin prin toate bandajele.

Pentru a însănătoși însă și a menține sănătos un picior bolnav este necesar ca aerul curat să vină neîncetat în contact cu el, lucru ce aș putea să-l dovedesc prin multe exemple.

Este adevărat că s-au inventat multe lucruri pentru curățirea și vindecarea acestor abcese ale picioarelor. Dar toate încercările sunt condamnate la eșec cât timp are loc un aflus de materii din corp sau picioare și cât timp nu se operează o eliminare și o expulzare totală a materiilor bolnave.

Dacă până acum am putut să dau ajutor și alinare în foarte multe boli apoi cele mai frumoase rezultate ce le-am obținut sunt mai ales cele dobândite la astfel de abcese și jupuituri ale pielii la picioare și anume tocmai la bolnavii care renunțaseră la orice speranță de ajutor și vindecare.

Dar s-ar putea ca cineva să întrebe: Cum se face că asemenea infirmități se întâmplă așa des la picioare?" Răspunsul la această întrebare este: Una din cele dintâi cauze sunt varicele de la picioare și acestea sunt o dovadă a tulburărilor circulației sângelui dar care vor fi tratate într-un alt capitol.

Boli de picioare

Sunt foarte mulți oameni care au răni la picioare și nu mai știu ce să facă spre a le vindeca. Rana se întinde prin oarecare alifii dar nu trece mult timp și iar începe să se facă la loc, să curgă, să se întindă și piciorul devine vânăț.

Nici în aceste cazuri nu trebuie să atacăm și să închidem rana ci mai întâi să depărtăm din corp sucurile nesănătoase și rana se va vindeca de la sine.

În timp de 14 zile pacientul să facă seara comprese reci adică să-și înfășoare corpul într-un cearceaf înmuiat în apă, pe deasupra o pătură uscată și apoi plapuma. Aceasta să țină 1 1/2 ceas. De două ori pe zi să se spele bine corpul de sus; odată pe săptămână o baie de aburi la cap.

Mai târziu să-și toarne apă rece pe piept și pe spinare în fiecare zi seara la culcare. Pe picior să pună cârpe de in înmuiate de mai multe ori pe zi în apă caldută. Altceva nimic. După ce corpul va fi scăpat de sucurile rele se va vindeca și rana.

Sunt răni de acestea învechite, din tinerețe, cum se zice. Toate se pot vindeca radical prin băi și spălături, însă pacientul să urmeze regulat și să nu-și piardă răbdarea.

Unde se ivește o inflamație, acolo se îngrămădește și sângele.

Aprindere de creieri

La o aprindere de creieri să căutăm a împinge sângele de la cap în părțile cele mai depărtate ale corpului, dar totodată să răcorim și locurile inflamate.

Aplicările sunt următoarele: înmuiem cârpe în apă cu puțin oțet și înfășurăm picioarele până la genunchi. Dacă picioarele sunt reci, înmuiem la început cârpa în apă caldă. După jumătate de ceas, dacă cârpele se încălzesc, să se înmoaie în apă rece și să se aplice din nou. Tot așa facem și cu brațele până la coate, cel puțin. Apoi se pun comprese (cearceaf ud) pe abdomen. După trei sferturi de oră să se înmoaie cearceaful din nou în apă rece. Să se urmeze astfel cât timp fierbințelele sunt mari.

La cap să nu se facă altceva, decât să se pună pe frunte o cârpă cu apă rece, care trebuie înmuiată cât mai des în apă. Tot așa se poate înfășura și gâtul.

Intern e mai bine a lua apă proaspătă, însă nu multă deodată, ci câte o lingură sau două din când în când.

Boală de creieri

Un berar, în vârstă cam de 33 de ani, suferea greu de 11 ani. În mai 1877, după ce s-a sculat într-o dimineață, a căzut jos leșinat și a rămas așa două ceasuri. Acesta a fost începutul unui tifos, care a ținut șase luni. În fiecare zi avea amețeli cu vărsături și leșin. Amețeala începea cu zvâcneli în creieri; apoi omul cădea grămadă. Această stare ține 5-10 ore pe zi. După șase luni s-a făcut mai bine, dar numai pentru două luni. Apoi accesele s-au mai întetit, așa încât omul a zăcut opt luni.

În acest timp pacientul a luat o mulțime de medicamente. Mulți doctori au declarat că boala e incurabilă, fiindcă creierul este atacat.

După părerea mea erau niște congestii puternice spre cap și trebuiau recomandate următoarele aplicări: turnarea de apă pe corpul de sus, umblare prin apă, turnare de apă pe spinare, pe șolduri și pe genunchi, aburi la picioare, precum și mantaua spaniolă.

Rezultatul a fost, după o cură de 5 săptămâni, minunat. A cincea zi pacientul a declarat că nu mai simțea presiuni asupra capului. A doua zi a urmat un acces, pentru că scrisese mult și omul își obosise mintea. De aici înainte i-a fost din ce în ce mai bine. Mai târziu s-a simțit ca născut din nou și i s-a întărit vederea. Peste noapte dormea bine. Acum omul e sănătos și numai din când în când mai face câte o aplicare din cele menționate.

Apoplexie cerebrală

Este ceva cu totul miraculos cum a orânduit Creatorul prin legea naturii ca sângele să pornească de la inimă și să curgă în toate direcțiile, spre a încălzi și hrăni corpul. Acest sânge e închis cu putere în vene și aceste vene pot, în cursul anilor, să sufere vreo stricăciune sau să slăbească și, din această cauză sângele poate să străbată prin punctele rănite ale vinelor. Dacă această străbatere este posibilă în diferite locuri ale corpului, de cele mai multe ori ea se, întâmplă în creieri. Când o asemenea ruptură a unei vene se întâmplă, atunci sângele se revarsă în creier și moartea este sigură. Se întâmplă, însă, foarte des, că numai câteva picături de sânge pătrund în creier, și aceste câteva picături nu-l omoară pe om în mod subit ci îl fac să-și piardă cunoștința și atunci se naște întrebarea: dacă sângele, care a găsit odată un mic drum de ieșire, nu-l lărgește și face astfel să se ivească al doilea atac de apoplexie, sau dacă sângele rămâne în vene și numai picăturile deja revărsate primejduiesc viața. Dacă sunt numai câteva picături atunci cu timpul ele se vor evapora și se vor absoarbe și, în cazul acesta, atacul n-are alte urmări. Dacă însă deschizătura e prea mare și cantitatea de sânge ieșit este atât de considerabilă, încât se exercită o presiune puternică asupra creierilor, atunci urmarea va fi moartea subită. Cauza morții se numește apoplexie cerebrală.

Acum se naște întrebarea: Apoplexia cerebrală își are semnele ei prevestitoare după care se poate cunoaște că este pericol de ivirea ei? Ei bine: și aici este sigur că moartea își are semnele ei premergătoare. Deși prin legea naturală sângele curge în vene în mod egal totuși traiul omului are o mare influență asupra circulației sângelui. Așa de exemplu este de admis că la persoanele care își ostenesc mult capul cu învățătura, sângele pătrunde mai mult în cap. Dacă sângele, în urma unor străduințe continue ale persoanei, este condus mai mult timp într-un mod neîntrerupt spre cap, atunci natural că se produce o prea mare încărcare a venelor cu sânge, în partea locului și venele se dilatează. Acest sânge nu se mai retrage într-un mod destul de regulat din cap și pierde din densitatea și greutatea lui. Se înnegrește, se uzează și se cristalizează, în parte, în pereții vaselor sanguine. Consecința este că circulația sângelui slăbește mereu; dar afluxul sângelui spre cap nu scade din cauza aceasta. Astfel de oameni au adesea și picioare reci, iarăși o dovadă că sângele s-a retras în parte și năvălește spre cap. Dar, deși sângele năvălește cu preferință spre creier, există și alte locuri unde se pot produce opriri sau îngrămădiri și sângele pierde în același mod, din puterea sa. Firește că prin aceasta se influențează și asupra inimii; inima nu mai poate fi stăpână pe circulația sângelui și se produce o perturbare generală a circulației sângelui. Dacă năvălirile spre creier devin tot mai puternice, atunci se poate produce foarte ușor o deschizătură în vene. Asemeni năvăliri de sânge exercită o influență și asupra pulsului oamenilor; el nu mai bate regulat, ci când puternic și vehement, când moale și slab, ceea ce iarăși dovedește că inima nu poate să lucreze regulat. Dacă există astfel de semne, atunci nu e exclusă posibilitatea că se poate ivi un atac de apoplexie. De se produce într-adevăr un atac de apoplexie, atunci depinde de cantitatea de sânge care a pătruns în creieri. Dacă este o cantitate măricică, atunci o presiune generală va pune în curând capăt vieții. Dacă însă cantitatea de sânge este mică și nu exercită decât o presiune slabă asupra unora din părțile creierului, atunci va avea ca urmare numai unele paralizii locale. Astfel se poate ca să lovească partea dreaptă sau partea stângă. Dacă sângele pătrunde în jumătatea dreaptă a creierilor, atunci paralizează partea stângă a corpului. Dacă paralizia a lovit partea dreaptă, atunci în cele mai multe cazuri, se pierde graiul. Buzele, de asemenea arată care parte este paralizată, figura ia un alt aspect, din amândoi obraji, acela care este paralizat, se buhăiește, și scuipatul curge din partea paralizată. De obicei se adaugă o nădușeală unsuroasă. Dacă se produce în curând un al doilea sau al treilea atac, atunci de obicei consecința e moartea. Dacă atacul nu se repetă, atunci o scăpare este posibilă.

Acum se naștea întrebarea: Cum se poate da un ajutor eficace pentru a scăpa viața pacientului, dacă, în genere, o scăpare este cu puțință? De se întâmplă un atac de apoplexie, atunci cel dintâi ajutor ce se poate da, este de a face ca sângele să coboare din cap în celelalte părți ale corpului. De obicei, la asemenea oameni sângele se retrage din extremități și pătrunde din mâini și din picioare spre părțile superioare ale corpului. Al doilea mijloc sau tratament trebuie să fie general și să se întindă asupra corpului întreg, pentru ca porii să se deschidă și transpirația să devină mai puternică. Apoi trebuie să avem grijă ca sângele să-și recapete circulația regulată, ca să nu se formeze opriri sau îngrămădiri și cele existente să fie înlăturate. Pentru bolnavii înșiși, e necesară cea mai mare liniște posibilă, pentru ca nu cumva, din cauza neliniștii, să se înmulțească afluxurile și să se producă apoi un nou atac.

Cel mai bun tratament este a se spăla, zilnic de 2-4 ori, tot corpul, cu apă și ceva oțet. De obicei, după a doua sau a treia spălătură, pacientul asudă, și acesta e un semn foarte favorabil despre îmbunătățirea stării bolnavului. Deoarece bolnavul are trebuință de cea mai mare liniște posibilă și nu poate fi spălat dintr-odată pe tot corpul, să se spele mai întâi picioarele, apoi genunchii și pe urmă părțile de sus ale corpului. Dacă corpul s-a mai dezmoțit, adică după ce înțepeneala se va mai fi micșorat, veți spăla corpul întreg. La cap se spală numai obrazul. Într-un cuvânt, cât se poate păla, să se spele. Dacă o parte este paralizată, să se spele cu deosebire această parte. Dar dacă starea bolnavului se ameliorează, atunci se poate face o turnare pe brațe și pe picioare, și anume în modul următor: bolnavul se pune pe marginea patului, așa ca piciorul sau brațul să atârne afară din pat, și astfel se toarnă apoi o stropitoare de apă pe brațul întreg, asemenea și pe picior. Aceste turnări se pot repeta zilnic o dată sau de două ori, dar spălările tot nu încetează. Cu cât căldura e mai mare, cu atât spălăturile să se facă mai des, și mai târziu și turnările. Se poate pune zilnic o compresă superioară, aplicându-se de la piept până la genunchi o cârpă albă înmuiată în apa rece și îndoită de 4-6 ori. Această cârpă se poate pune timp de 1-2 ore, dar trebuie reînnoită la fiecare 20-25 minute, după cum căldura e mai mare sau mai slabă.

La cap nu se pune nimic, și nu pot înțelege cum se poate pune la cap un săculeț cu gheață. Acest sac formează un zid de gheață în dosul căruia sângele se oprește; îngrămădirile de sânge nu numai că nu se retrag, dar chiar devin din ce în ce mai mari.

Predecesorul meu, Dumnezeu să-l ierte! fu lovit de apoplexie; mâna dreaptă și piciorul drept fuseseră paralizate. După, ce i s-a pus la cap un săculeț cu gheață, obrazul i se învineți din ce în ce mai mult, capul i se umflă în mod neobișnuit și bolnavul, care pierduse cunoștința, se tot silea mereu să smulgă săculețul cu gheață. În sfârșit, medicul declară: "Acum e pierdut!" și-l părăsi pe, bolnav zicând: "Poate să mai trăiască câteva ceasuri!"

Auzind această declarație a doctorului, am luat jos săculețul cu gheață și am înfășurat picioarele bolnavului în cârpe înmuiate în apă caldă și oțet, tot așa și brațele până la coate. Din cauza fașelor calde, sângele s-a retras în spre părțile de jos ale corpului și nu mai mult decât o jumătate de ceas se putu observa că culoarea vânătă a obrazului începea să descrească. După vreo douăsprezece ceasuri culoarea normală revenise și astfel avui dovadă că sângele se retrăgea și că pătrundea iarăși în vene. După câteva zile, bolnavul recăpătă căldura și culoarea, numai că bratul și piciorul erau încă paralizate.

Continuai a menține căldura egală și a tot coborât sângele de la cap îndărăt, spre părțile de jos ale corpului. A treia zi bunul bătrân deschise ochii și începu să șadă, dar nu putea să pronunțe nici o vorbă, o privire tristă și dureroasă, o lacrimă din ochi fu totul. La prânz continuai aplicările și trecui apoi de la spălături și de la turnările pe genunchi și brațe, la turnările pe pulpe și pe spinare. Starea intelectuală se amelioră și chiar graiul reveni încetul cu încetul.

Dacă bolnavul a putut să deschidă ochii a treia zi, cunoștința îi reveni până în așa grad, încât în săptămâna a șaptea începu să învețe a recita pe "Tatăl nostru", ca copiii mici. Pe urmă învăță ABC-ul, și prin silabisire ajunse la citire. Tot așa procedă cu latina și făcu în acest mod progrese în citire; mai târziu și în aritmetică, până ce după un an de zile putu citi iarăși sfânta liturghie. Fu restabilit până într-atâta că n-avea numai deplina cunoștință de sine, dar și inteligența aproape întreagă, încât raționa destul de bine. Paralizia pierise, numai puțină gângăveală nu putea fi stăpânită, ceea ce, însă, nu prezenta importanță.

În conversație totul îi era clar, dar nu putea să țină vreo prelegere sau conferință. Astfel mai trăi patru ani. Pe măsură ce facultățile intelectuale și puterile fizice înaintau, aplicările ce-i făceau creșteau în tărie. Acest tratament îi plăcu în cele din urmă atât de mult și-l socotea atât de necesar, încât cerea singur în toate zilele să i se facă aplicările de apă, deși mai înainte nu era nici de cum prieten al apei. Aplicările constau alternativ din semi-băi, turnări dorsale și turnări generale.

Dacă atacul a trecut și nu mai era de temut un alt atac, - acesta e cazul când circulația sângelui este reglată și nu se observă opriri sau îngrămădiri de sânge, - atunci trebuie, înainte de toate, să avem grijă ca paralizările să înceteze treptat. Aici trebuie să avem înainte de toate, ca principiu fundamental, de a nu se face aplicări prea tari, pentru ca organismul să nu sufere și să nu fie mai slăbit decât întărit. Acțiunea principală trebuie să se întindă asupra corpului întreg, atunci starea corpului întreg se îndreaptă și părțile slăbite se întăresc. Părțile paralizate ale corpului sunt pe moarte, ele n-au căldura cuvenită, sângele nu curge cum ar trebui să curgă, consecința este un sânge învechit și, prin urmare, musculatură slabă. De aceea trebuie un tratament care să elimine din corp sucurile învechite și să facă ca sângele să pătrundă în aceste părți paralizate, să mărească căldura lor, să alimenteze toată partea aceea și așa, prin aflusul regulat al sângelui, brațul și piciorul să se însănătoșească tot mai mult, până ce își vor căpăta puterea de mai înainte. Aceasta se poate obține în modul cel mai bun dacă se oblojește partea paralizată, de 3-5 ori pe săptămână, cu flori de fân, și anume timp de 1-1 1/2 ceas. Această fașă deschide porii, absoarbe destul de tare, produce o căldură mai mare, și sângele poate fi recon dus mai ușor în vene. Dar atunci partea paralizată trebuie să fie zilnic sau afundată în apă, sau să i se facă o turnare de apă rece. Se poate, de ex., afunda brațul timp de 3-4 minute într-un ciubărel cu apă foarte rece; pacientul va șede în timpul acestei cure. Se poate face o turnare și peste pulpă, pacientul, de asemenea șezând în timpul acesta iar nu culcat; dacă, însă, poate să stea în picioare, efectul e mai bun. Dacă bolnavul e robust, poate să facă zilnic o aplicare pe tot corpul și una specială pe partea bolnavă. Dacă, însă, pacientul e un om foarte voinic, atunci i se poate face din când în când și două aplicări speciale. De obicei ameliorarea se anunță întâi la picioare, iar la braț după câte zile. Dar s-au întâmplat, cu toate acestea, și cazuri când ameliorarea s-a produs întâi la braț și abia câteva zile mai târziu la picioare. Că astfel de bolnavi au trebuința de o hrană cu deosebire bună, substanțială și simplă, se înțelege de la sine. Băuturile spirtoase sunt cu desăvârșire interzise. Ca și băuturile dătătoare de căldură sau iritante, trebuie evitate și condimentele, ca și acriturile.

Se poate, de asemenea, trata pacientul în mod favorabil și intern, care tratament va avea un rezultat bun. Scaunul trebuie regulat cât mai posibil, și am găsit că o lingură de apă la fiecare ceas are cel mai bun efect și este de obicei de ajuns. Dacă însă vrem să producem imediat o ieșire afară (scaun), apoi, o ceașcă de ceai de stomat (regulator) sau o curățenie inofensivă ar fi lucrul cel mai bun, de ex. s-ar putea fierbe puțină aloe, cât se ia cu vârful cuțitului, cu o lingură de miere, și să se bea un pahar în 3-4 porții. La început se pot lua 3-4 linguri, pe urmă o lingură la fiecare 2-3 ceasuri. Dar dacă se urmează cu lingura cu apă, nu va fi, cred, de, trebuință să se ia mai mult decât o dată curățenie. Un efect excelent îl produce

ceaiul de flori de porumbele, luat o lingură la un ceas. Acest ceai e desigur, cât se poate de inofensiv și totuși are un efect favorabil asupra scaunului.

O altă grijă trebuie să fie aceea de a produce o bună digestie, căci ea și sângele capătă hrana trebuincioasă. Prin numeroase încercări și o practică îndelungată am dobândit convingerea că ierburile procură organismului anumite substanțe nutritive. Multiplelor și variatelor părți ale corpului, dintre care fiecare are trebuință de propria sa hrană, diferitele ierburi le furnizează unele principii nutritive pe care nu le capătă prin hrana obișnuită. De aceea adesea unii bolnavi poftesc așa de mult o anumită mâncare. De ce capătă pentru anumite mâncări o repulsie atât de mare, încât nu vor să le ia în gură? Eu admit ca ceva foarte pozitiv că, dacă au căpătat destul dintr-o mâncare, se dezgustă și le e silă de ea. Dacă însă se manifestă o deosebită poftă pentru vreo mâncare, se poate considera ca o trebuință pentru stomac, și dacă se dă unui bolnav o asemenea hrană, apoi, desigur, că îi va prii. Am constatat că o infuzie de mai multe ierburi împreună a avut un efect surprinzător, ca și când ar fi întărit și însănătoșit tot corpul, așa, de exemplu ceaiul de coajă de stejar, pelin și boabe de ienupar este de un efect excelent în multe cazuri, și cu deosebire la persoanele afectate de paralizie locală. După cum pelinul are ca efect să amelioreze stomacul, așa și boabele de ienupăr conțin niște principii care hrănesc și întăresc organismul. Nu se poate tăgădui că și ceaiul de coajă de stejar are un efect întăritor. Dacă jaleșul curăță și are efect asupra sucurilor, el este, desigur, și un nutritiv pentru organism. Dacă amestecăm jaleș cu țintaură sau cu trifoi de lac, se va produce un efect îndoit. Unii și-au restabilit prin aceasta tot stomacul și au dobândit o sporire considerabilă a forțelor. Bolnavul poate lua în ziua întâi cinci boabe de ienupăr, apoi zilnic câte o boabă mai mult, și astfel 14 zile de-a rândul, după care merge iarăși, scăzând; efectul va fi o digestie bună și se va îndrepta la fața văzând cu ochii.

Alienația mintală

Aceasta este o nenorocire din cele mai mari, de care omul poate să fie lovit. Acum 30-40 de ani bolile de minte erau încă rare. Astăzi ele se înmulțesc din ce în ce, în mod îngrozitor. Casele de alienați sunt pline și neconținut se construiesc noi aziluri pentru acești nenorociți. Este mare numărul acelor cu mințile pierdute de tot, dar mult mai mulți sunt cei pe jumătate nebun, cărora nu li se dă nici un ajutor.

Mulți din acești nenorociți au căutat alinare și vindecare la mine și i-am îngrijit cu o deosebită atenție. Erau prea puțini bolnavi pentru o casă de nebuni, dar nu erau în stare să exercite vreo meserie. Suferințele lor nu se pot descrie. În creierul lor aprins zbârnâie tot felul de gânduri și idei zăpăcite.

Totdeauna am căutat să descopăr cauza bolii. Ea ori e moștenită ori provine din vicii corporale, sau din boli, precum și din modul de trai.

Nu mi s-a întâmplat nici un caz, în care să nu fi folosit mijloacele naturale (apa). Uneori se putea crede că nenorocitul era stăpânit de Satana, dar puțină apă rece îl liniștea.

Să nu se uite ce ziceau bătrânii: "Mens sana in corpore sano!" O minte sănătoasă poate locui numai într-un corp sănătos. Cine caută să-și întărească corpul, muncește și doarme la aer curat, se hrănește bine și se ferește de băuturi spirtoase, acela cu greu își va pierde mințile.

Odată a venit la mine un tânăr cu sora sa, care zicea că în pieptul ei locuia duhul necurat; că ea știe multe despre Satana, și că el o guverna și o stăpânea. Mai zicea, că fratele ei era un prost, popa și mai prost, iar doctorul cel mai prost. Pentru ce? Pentru că ei nu dădeau crezământ cuvintelor ei și-i ziceau să-și scoată gărgăunii din cap. Ea se înfură și striga că n-avea nimic în cap, ci pe dracul în piept.

Trebuie să știm cum să ne purtăm cu asemenea bolnavi. Eu n-am contrazis-o de loc, ci i-am zis numai: "Da, ai dreptate că în pieptul dumitale lucrurile nu stau bine".

Nu i-am spus un neadevăr, căci în realitate ea suferea de piept, aici era îngrămădit prea mult sânge, care jena respirația și o făcea să aibă vise urâte și halucinații.

Fata prinsese încredere în mine și prin aceasta era vindecată pe jumătate. Ea lua ce-i dădeam și întrebuința regulat apa după cum îi prescriesem.

În șase săptămâni s-a vindecat pe deplin.

Ce-a lipsit acestei persoane?

Fusese bolnavă la corp și de aici s-a îmbolnăvit și la minte. Era slabă, mâinile ei erau reci, picioarele și mai reci, în piept simțea o presiune mare și îi era greață de orice mâncare. Așadar sângele se îngrămădise spre piept.

Mai întâi trebuia reglată circulația sângelui, spre a restabili o căldură firească egală și o funcționare regulată a întregului organism.

Spre acest scop pacienta a trebuit să stea zilnic de două ori în apă rece până peste pulpe, câte două minute. Apoi să umble repede spre a-și încălzi iute picioarele. În fiecare zi să țină de două ori brațele întregi, în apă rece, câte două minute, apoi să le miște, spre a le încălzi repede. De două ori pe zi i se spăla spinarea, pieptul și abdomenul cu apă și oțet.

Aceste aplicări au urmat 14 zile regulat. Fata devenea din ce în ce mai liniștită, dar tot nu era scăpată de Satana. La față se făcuse mai bine.

După 14 zile am recurs la mijloace mai tari. Pacienta începu să-și aplice comprese pe corp (înfășurându-și corpul de la subsuori până la stomac într-un cearceaf ud etc., să facă semi-băi numai câte o jumătate de minut, urmând spălarea corpului de sus și aplicarea mantalei spaniole. Toate aceste trei au urmat vreo trei săptămâni.

După acest timp fata a mai făcut spălături ale corpului întreg și a mai aplicat câteva înfășurături scurte (comprese).

Astfel fata s-a făcut bine și a început să rădă de dracul, care a dispărut împreună cu boala.

Niște părinți săraci au adus pe băiatul lor de 10 ani și mi-au povestit următoarele:

„Îndată ce băiatul aude sunând clopotele la biserică, începe să blesteme furios, în mod îngrozitor.

Înjură pe toți câți merg la biserică. Apoi încetează. Îndată ce vede lumea ieșind de la biserică, începe din nou să înjure până când nu mai vede pe nimeni. Când ne vede făcându-ne rugăciunea, înjură. Nu mai știm ce e de făcut. El se înfurie și mai rău, când îi spunem să fie liniștit. Odată a apucat pe mamă-sa de mână și a scuturat-o cu o putere neașteptată. Medicii nu l-au putut ajuta cu nimic ...” .

Băiatul avea o fizionomie sălbatică, speriată, cu părul ridicat, țepos, ca a unui arici. .

Am îndrăznit să-l apuc de mână. Era să-mi sară în obraz. Mulți credeau că avea pe necuratul într-însul.

Eu am înțeles îndată că lucrul era foarte firesc și l-am tratat ca pe orice bolnav. După șase săptămâni copilul s-a făcut bine detot.

Am prescris următorul tratament:

Copilul să fie îmbrăcat zilnic într-o cămașă muiată în apă cu puțină sare, ținând-o un ceas și mai bine; să fie zilnic spălat pe corp cu apă și puțin oțet. Aceasta să se urmeze 14 zile. În săptămâna a treia să i se îmbrace o cămașă (ca mai sus); a doua zi o baie caldă, de o jumătate ceas, urmată de o spălare a corpului întreg. Așa să se urmeze și a treia, și a patra săptămână. În a cincea e destul o cămașă udă, în a șasea e destul o baie caldă, urmată de o spălare rece, repede.

Îndreptarea s-a făcut repede. Corpul rece al băiatului s-a încălzit; pofta de mâncare a revenit și băiatul, făcându-se sănătos, i-au dispărut și gărgăunii din cap.

Acum nouă ani a venit la mine o fată și mi-a povestit: „Fratele meu e deja de un an în azilul de alienați. El a fost declarat de incurabil. Acum văd și la mine

aceleași simptome, pe care le-a avut fratele meu înainte de a se îmbolnăvi. Până acum am fost în serviciu, dar acum nu mai pot munci. Dacă nu mi se va da ajutor grabnic, mă voi duce și eu în curând la fratele meu, în casa de nebuni".

La diferitele mele întrebări, fata mi-a răspuns că odată are poftă de mâncare, altă dată de loc; că după dureri violente în membre începe să simtă dureri în piept și că părul i-a căzut mai tot.

Pacienta a întrebuințat pe rând următoarele aplicări: mai întâi zilnic cămașa udă, muiată în apă cu sare sau oțet; zilnic semi-băi calde, spălând apoi corpul cu apă rece, cel mult un minut.

Era timp de vară. Fata umbla mult desculță, mai ales dimineața pe rouă. Așa a ținut trei săptămâni. Au urmat apoi băi calde, urmate imediat de băi reci (de un minut) și pe urmă comprese inferioare (fata intra până la brâu într-un sac ud și se culca); apa caldă cu floare de fân i-a făcut mult bine.

Toată cura a ținut trei luni și fata s-a făcut pe deplin sănătoasă. Semnul cel mai sigur era că părul îi crescuse din nou. Fata s-a căsătorit mai târziu, fiind sănătoasă și astăzi.

Gălbănarea

În canalurile din interiorul ficatului sau în bășica fierei se pot forma solidificări de fiere, un fel de piatră, ce împiedică deșertarea fierei. Dar canalul fierei se poate înfunda și prin lovituri, apăsări și astfel fierea poate să ajungă în sânge. Atunci se naște gălbănarea. Ea poate fi și urmarea unor boli grele, ca tifosul, friguri rele, etc. Poate fi însă bolnav și ficatul și deaceia sângele se strică și chiar se înveninează, cauzând moartea.

Primele semne ale gălbănării se văd în albul ochiului, apoi la piele și urină. Pofa de mâncare încetează și gustul se strică. Când ficatul e sănătos, boala nu e greu de vindecat. Intern se recomandă în deosebi: să se ia zilnic de 3-4 ori câte 3-4 linguri de ceai de pelin, sau de trei ori praf de pelin cât iei cu vârful cuțitului, în 6-10 linguri de apă caldă.

Dacă înghițiți în fiecare zi cu mâncarea șase boabe de ienupăr se îndreptează mult digestia. Mâncare și băutură puțină. Ca hrană, e mai bun laptele.

Aplicările cele mai bune de apă sunt: Pe săptămână 2-3 înfășurări scurte și o spălare noaptea, sculându-te din pat, după care să te culci din nou.

E foarte bine ca cel bolnav de ficat și de gălbănare să bea dimineața și seara o ceașcă de lapte cu zahăr și cu o lingură de praf de cărbune.

Reumatism articular cronic

D. conte N..., suferea de 35 de ani de reumatism. În 1854 s-a dus la băile de la Aix și s-a făcut bine. În războiul din 1870-71, stând mult în câmp, a început să simtă iarăși dureri reumatice în tot corpul. Și de astă dată l-au ajutat băile din Aix. Nu trecu însă mult timp și contele se îmbolnăvi din nou. Consultă pe medicii cei mai celebri, dar fără succes. Pacientul se duse la băi, dar se întoarse slăbit de tot. În cele din urmă, s-a hotărât să încerce și cura de apă.

La 20 iunie 1877, bolnavul a venit la mine, era plin de reumatism în tot corpul. Brațul drept era umflat; genunchii umflați și țepeni.

Tratamentul a fost următorul:

1. De două ori pe săptămână înfășurări (comprese) de la subsuori până la picioare, timp de 1 oră și mai bine, cearceaful fiind înmuiat în apă caldă cu paie de ovăz, flori de brad și fân;

2. Dimineața și seara înfășurarea brațului în acea apă un ceas sau două;

3. Pe săptămână două băi cu buruieni, calde, și urmate de spălături reci;

4. De trei ori pe săptămână un șal (comprese) de un ceas.

După 14 zile pacientul s-a simțit mult mai bine.

Apoi, ducându-se de la mine, acasă, a mai întrebuințat:

1) Înfășurarea brațului, 2) O baie caldă pe săptămână cu buruieni (flori de fân etc.), urmată a doua zi de o baie rece, 3) De trei ori pe săptămână o semi-baie rece, cel mult de un minut, 4) De 3-5 ori pe săptămână o baie de șezut ca de două minute.

Aceste aplicări au dezumflat brațul și au scos tot răul din corp.

Pentru desăvârșita vindecare, s-au făcut în septembrie 1887:

1) O baie caldă de mână, înfășurarea mâinii în floare de fân opărit, după care urma îndată spălarea mâinei cu apă rece, 2) De trei până la patru ori pe săptămână câte o baie de jumătate, 3) În fiecare săptămână câte o baie de buruieni cu schimbare întreită, 4) De patru ori pe săptămână câte un duș pe deasupra.

Rezultatul acestei cure fu minunat, încheieturile se dezumflară, se eliberară de dureri, se putură mișca în voie. Starea generală a contelui și buna lui dispoziție au fost de atunci admirabile, dânsul se află atât de bine, încât poate să meargă ceasuri întregi fără să obosească. Vânător pasionat cum era, după ce trebuise să renunțe ani îndelungați la aceasta, din cauza bolii, putu în sfârșit să ia parte la o vânătoare de nouă zile, spre mirarea tovarășilor săi.

Pentru ca să rămână cineva mereu sănătos, trebuie să întrebuințeze zilnic unul din mijloacele de întărire: o baie de jumătate sau de-a-ntregul, sau umblarea prin apă.

Melancolia și alte asemenea boli

„De mai mulți ani sufăr de melancolie, de dureri de cap de nevralgie, de reumatism, asud mult pe tot corpul; mai mulți doctori au încercat să mă vindece, dar le-a fost în zadar”.

În patrusprezece zile starea asta a bolnavului a fost înlăturată; spre întărirea corpului pentru viitor au fost de ajuns o semi-baie și o spălare generală pe săptămână. Mijloacele de vindecare în cele dintâi 14 zile au fost: 1) Îmbrăcarea de două ori pe săptămână a unei cămăși udate în apă sărată, pentru scoaterea materiilor nesănătoase, 2) De două ori pe săptămână câte o jumătate de baie pentru întărirea părții de jos a corpului, 3) De două ori pe săptămână o spălare pe tot corpul pentru readucerea corpului în activitate.

"Am venit să te întreb în privința unei persoane bolnave de melancolie. O femeie de 38 de ani nu vrea și nici nu poate să facă ceva, nu se mai îngrijește nici de bărbatu ei, nici de gospodăria casei, fuge, pe cât poate, de toți oamenii și nu iese din casă, a slăbit întrucâtva și tot ce i s-a dat, n-a avut efect”.

Mijloacele de vindecare: 1) În fiecare seară, când bolnava s-a încălzit în pat, să i se spele tot corpul cu apă cu oțet, 2) De două ori pe fiecare zi câte o baie caldă de picioare cu cenușă și cu sare, de câte 14 minute fiecare, 3) De două ori în fiecare zi să ia câte 20 de picături de pelin în apă. După trei săptămâni starea bolnavei era bunăsoară.

Pe urmă cura a continuat astfel:

1) În fiecare săptămână două înfășurări (comprese) scurte, 2) De două ori pe săptămână câte o spălare a corpului întreg.

După 14 zile, numai câte o spălare întreagă pe săptămână și de la trei până la cinci ori pe săptămână umblare prin apă.

Umflături

Cum se pot produce inflamații în interiorul corpului; așa se pot produce și în exterior. Ele sunt însoțitoare nedespărțite ale feluritelor umflături. Când arde o casă, vecinii aleargă din toate părțile. Când o parte sau numai o părticică din corp se inflamează (se aprinde), părțile învecinate nu rămân nepăsătoare. Globulele de sânge anunță focul de la una la alta. Se produce o bubuliță, fie cât un bob de linte, la un deget al piciorului, de exemplu, ei bine, nu doare numai degetul, ci adesea, și o parte a piciorului; uneori înțepăturile ajung până sus în corp.

Ana simte o durere grozavă la degetul cel mare al mâinii; nu se vede cine știe ce lucru mare la deget, decât că e puțin umflat și ceva mai roșu. Dar fata simte durere mare nu numai la degetul acesta, ci și sub umăr. "Ia seama, în scurtă vreme o să te doară tot corpul; trebuie să fie ceva ascuns", zice tatăl fetei. Da firește trebuie să fie ceva ascuns acolo înăuntru. Fata își leagă bine degetul și așteaptă trei până la șase zile să vadă ce o să fie. Degetul se umflă, mâna de asemenea, se produce o bubă mare. Fata simte tremurături în deget, în braț și în corp. Și trece foarte mult până ce puroiul se scurge și degetul se vindecă.

Ce-ar fi trebuit să facă fata în cazul acesta? Îndată ce a observat că degetul o doare fără nici un soi de rănire sau lovire, trebuia să facă ceea ce obișnuiește să facă mama ei când focul din vatră e să devină prea mare: îl risipește sau îl stinge cu câțiva stropi de apă. Poate că așa era bine. Când nu numai degetul doare, ci și mâna, atunci focul a devenit mai mare, s-a întins de la deget la mână.

Deci trebuia oare ca fata să-și țină mâna sub teava cișmelei pentru a-și răcori inflamația, a o stinge? Nicidecum! Răul consta nu numai în inflamație, în căldură, care trebuiau înlăturate, ci mai mult în zeurile otrăvitoare ce trebuiau despărțite și scoase afară.

Degetul și mâna fetei trebuiau înfășate într-o compresă rece și această compresă trebuia să fie reînnoită: adică udată, ori de câte ori începea să se încălzească.

Dacă simțământul de incomoditate, de indispoziție se întinde peste tot corpul, noi prescriem pentru câțva timp întrebuințarea zilnică a mantalei spaniole. Starea generală va redeveni în curând bună.

Oamenii de la țară cunosc un fel de bubă, numită vierme la deget (sugel). Tratarea, sau mai bine zis maltratarea unui deget izbit de așa boală, ne dă o nouă dovadă despre orbirea și nebunia oamenilor. E ca și cum mintea i-ar fi părăsit, așa de nesocotite le sunt procedurile. Cu un așa vierme la deget sau în deget (ar fi interesant a se ști cum își închipuie unii acest vierme), se comit o mulțime de prostii. Fiecare femeie cunoaște câte o nouă alifie și când alifiile se termină, vine rândul *simpatiei*, cum zic dâșii. Se aprinde o cârțiță vie și se strânge în mână până moare; atunci și viermele din deget s-a dus dracului. Și după ce s-au întrebuințat atâtea alifii și unsori, după ce s-au spus atâtea palavre și minciuni, și după ce s-a *simpatizat* în sfârșit, firește degetul a avut vreme să coacă, și în dureri nespuse: atunci buba se sparge, puroiul curge gros, iar superstițioșii zic: "Vedeți, viermele e ucis, iată-l cum iese". Nici că se poate împinge mai departe orbirea de sine.

Ce este cu adevărat, un așa vierme la deget? Nimic altceva decât o bubă mai mare, care trebuie tratată. Buba aceasta se produce, cu deosebire, la acele persoane care au multe materii nesănătoase în corp. Odată cu tratarea degetului și a pielii, trebuie tratat corpul întreg. Pentru deget și pentru piele se întrebuințează compresa pe mână și pe braț. Degetul se înfășoară de trei sau de patru ori, cât se poate mai bine, cu o cârpă udă în fiertura plantei ce se cheamă coada calului, pentru a se împiedica mâncarea osului, mâna și brațul să se înfășoare de două ori, în loc de apă simplă e mai bună o fiertură de floare de fân sau de coada calului și să se înmoaie din nou compresa îndată ce căldura sau durerile sporesc. Tratarea corpului întreg constă în una până la două înfășurări pe zi ale corpului, sau în mantaua spaniolă, de câte un ceas fiecare. După întâia săptămână înfășurările se fac numai la două sau trei zile. Cu spălăturile superioare sau inferioare să fie cineva foarte prevăzător: să nu se întrebuințeze decât pentru întărire, mai târziu, când materiile nesănătoase se vor fi despărțit și scos din corp. Îndată ce degetul e copt, adică se colorează vânt și e moale la o parte, nu trebuie să se întârzie cu spargerea și stoarcerea lui. Să nu se sperie cineva, dacă pe lângă puroi curge și sânge. Acest sânge trebuia, de asemenea, să se prefacă în puroi și e mai bine că degetul a fost cruțat. Grijă pentru deschiderea prea timpurie a unei bube e nefondată în cura de apă, unde e curățenie mare; la tratamentul prin alifii însă e foarte motivată.

Vindecarea viermelui se mai poate face în chipul următor: să se îmbăieze degetul și partea dinainte a brațului de două sau de trei ori pe zi în fiertură de floare de fân, fiecare îmbăiere să fie de o jumătate de ceas. Înfășurările degetului, brațului și corpului rămân aceleași de mai sus.

Un grădinar, anume Andrei, veni la mine având degetul cel mare al mâinii drepte într-o stare de speriat: umflat, fără o părticică de piele pe el, era o masă de carne putredă îmbrăcată în puroi, iar osul degetului se zărea în câteva locuri. Doctorul declarase că trebuia să-i taie mâna pentru a-i scăpa viața. Eu privii mâna și mă rugai: "Dumnezeule, ajută-mă să scap mâna bietului om". Apoi luai cazul la cercetare. Osul ce se vedea (acesta era lucrul principal) arăta curat; deci el nu fusese atacat. Degetul acela, atât de grozav umflat, dezgustător de văzut, devenise un depozit de murdărie în care corpul își trimitea toate sucurile nesănătoase. Aceste materii tari făceau umflătura mai mare, mâncau carnea, otrăveau tot ce apucau. Trebuia deci să influențez atât asupra degetului, cât, și mai cu seamă, asupra corpului, spre a-l face să înceteze de a-și ucide membrul. După chibzuință, urmă acțiunea. Degetul și întreaga mână fură înfășurate în comprese cu fiertură de floare de fân și de coada calului (amândouă buruienile au fost făcute împreună) și compresele se reînnoiau de la patru până la cinci ori pe zi. Corpul primi zilnic câte o înfășurare scurtă și de trei ori pe săptămână mantaua spaniolă. Peste degetul bolnav pusei să se toarne în fiecare zi apă cu piatră acră, spre a se lua necurățiile. Nu trecuseră patru săptămâni și, totul era recâștigat, degetul și mâna.

În jurul osului, care cu adevărat nu era atins, se formă o carne nouă, un deget nou renăscu în locul celui dintâi, un deget care, în afară de unghie, arăta sănătos ca și cel dinainte. Omul putu să-și reia meseria de grădinar și mai trăi mulți ani.

Abcese, ulcere sau bube pe corp

Precum se întâmplă adeseori, cineva poate avea un buboi care îi cauzează dureri mari, apoi se sparge și, după ce s-au depărtat toate necurățiile, se închide la loc și se vindecă, tot așa se întâmplă adesea că se produc mai multe abcese sau ulcere care sunt foarte penibile și din care, parte sparg și se vindecă iute la loc, o parte nici nu se sparg măcar, ci pier de sine.

Dacă la astfel de abcese se pun plasturi, atunci acest tratament poate fi taxat ca păcătos, fiindcă nu e vorba numai de micul petec pe care-l acoperă abcesul, nu numai acest petec e bolnav, ci din contră, tot trupul, și dacă nu se tratează și nu se vindeca tot corpul, se vor forma mereu abcese noi, deși cele vechi par a fi vindecate.

Plasturele, oricât de multe ar pune cineva, nu ameliorează sângele, din contră, cu cât mai mult se caută a se obține o ameliorare cu ajutorul lor, cu atât mai mult sângele se strică.

Este imposibil de a vindeca, dacă organismul nu e pus în stare să elimine principiile bolii, materiile stricate. Sângele necurat trebuie ameliorat și, printr-o hrană bună, trebuie să îngrijim ca un sânge sănătos să fie cât mai curând introdus în corp.

Așa vine la mine un flăcău de 24 de ani și-mi spune:

"De un șir de ani am avut din când în când, bube pe corp, dar acum se ivesc mai multe deodată și cu mare anevoie mai sunt în stare să-mi văd de lucru. Am poftă de mâncare și dacă n-ar fi bubele, aș putea și să dorm bine; dar puterile îmi slăbesc mereu". La acest tânăr sângele și sucurile sunt bolnave, și toate abcesele nu sunt decât o respingere a materiilor bolnave din partea organismului, căci aceste principii sau materii stricate caută un drum pe unde să iasă afară. Dacă venim în ajutorul organismului pentru rezolvarea și eliminarea acestor materii, și dacă pe lângă aceasta îl mai și fortificăm pentru ca astfel de materii bolnave să nu se mai poată dezvolta, atunci ne putem aștepta la o vindecare sigură.

Flăcăul rămase în cură la Wörishofen și căpătă următorul tratament:

Două semi-băi, două turnări pe pulpe, două turnări dorsale, două turnări totale pe săptămână și, în afară de aceste, o dată pe săptămână o cămașă înmuiată în

apă de flori de fân. După șase zile tot corpul se acoperi cu un mare număr de astfel de abcese, așa încât tânărul credea că fusese rău tratat și că sângele se va schimba numai în puroi, după cum crezuse că va păți.

Dar s-a întâmplat tocmai contrariul. Abcesele luă un curs repede și, în loc de a se înmulți, se împrăștiară din ce în ce. O ameliorare vădită se produse în tot organismul. Aplicările erau, cum s-a arătat deja, o alternare de semi-băi, turnări dorsale și turnări totale și, odată pe săptămână, o cămașă înmuiată într-un decoct de flori de fân. Bolnavul umblă zilnic desculț și avea voie să mănânce pe plac orice bucate potrivite și substanțiale. Abceselor nu li s-a dat extern nici o atențiune, dar, intern, pacientul lua o ceașcă de ceai pe zi, în 2-3 porții. Pentru asemenea cazuri este de recomandat ceaiul de pelin cu jaleș, coada calului, boabe de ienupăr și țintaură, coajă de stejar cu rozmarin, trifoi amar cu pelin și jaleș.

Contra acestor mici abcese, care sunt răspândite într-un număr destul de mare pe tot corpul, nu se prescrie nimic extern.

Dar în ce privește cărbunele (antrax) și alte abcese mai mari, ele se rezolvă și se elimină prin comprese. Efectul cel mai domol și mai sigur se obține, înainte de toate, prin fenugrec, care dizolvă, trage afară materiile și nu lasă să se închidă buba până ce nu s-au scurs orice necurățenii.

Adesea se întâmplă că oamenii atinși de astfel de abcese se îmbolnăvesc atât de greu, încât nu pot face aplicări de apă energice. Dar e de ajuns ca asemenea bolnavi să-și spele, tot corpul o dată sau de două ori pe zi cu apă rece.

Prin spălături se înlătură, încetul cu încetul frigurile cu desăvârșire. Organismul capătă o căldură egală și se produce o activitate mai mare, schimbarea materiei se accelerează și prin aceasta se ameliorează și sângele, fiindcă un spor de activitate are ca efect înlăturarea materiilor uzate. Corpul capătă, astfel, treptat-treptat, sânge mai bun și sucuri mai bune și se face sănătos.

Brânca la obraz, Erizipelul

"Bărbatul meu are brâncă la obraz: Toată fața i s-a umflat și e roșie ca focul, îl scutură niște friguri tari, roșeața se întinde peste toată fața, în toate părțile îi ies bubulițe foarte mici și văieturile lui nu sunt de auzit".

Astfel mi se plânse o soție.

"Îndată să i se pună un șal muiat în apă caldă, spusei eu, și șalul să stea trei sferturi de oră, apoi să se ia, să se înmoaie în apă rece și să i se pună din nou. Operația asta să se repete de trei ori, ceea ce face vreo trei ceasuri. După trei sau patru ceasuri, să i se pună pe partea de jos a corpului (burta și spatele de jos) un cearceaf îndoit de mai multe ori, înmuiat în apă rece și bine stors, cearceaful să stea trei ceasuri, dar la fiecare ceas să se ia, să se înmoaie în apă rece și să se pună la loc. După trei ceasuri, adică atunci când cearceaful se ia definitiv, bolnavul să fie pus să stea lungit un ceas întreg pe un cearceaf îndoit de mai multe ori, înmuiat în apă rece și stors bine. Aceste trei aplicări se pot face pe rând, până ce căldurile încetează și materiile nesănătoase sunt scoase cu totul din trup. Pe partea bolnavă, adică pe față, nu se pune nimic, din timp în timp, dacă întinderea pielii este prea dureroasă, se spală cu apă caldă. Dacă setea e prea mare, atunci se dă apă simplă sau cu zahăr, e cea mai bună băutură, însă în porții foarte mici".

Brânca de obraz vindecată în alt mod. - Să se înfășoare bonavului un șal de două ori pe zi, de fiecare dată șalul să stea trei ceasuri, se înțelege înmuiat la fiecare ceas. Restul zilei, la câte trei sferturi de oră, se spală spatele, pieptul și pântecul, și mai bine tot corpul - cu apă amestecată cu puțin oțet, spălarea, însă, să nu dureze mai mult de un minut. Când frigurile au scăzut în mod simțitor, e destul ca spălarea să se facă la două până la trei ore, iar mai târziu numai odată pe zi. Dacă la început apa amestecată cu oțet trebuie să fie caldă, mai târziu se întrebuintează rece. Fața se spală mereu din timp în timp numai cu apă caldă. În aceste două moduri, mai mulți oameni s-au vindecat de brâncă fără să le rămână vreo urmă.

Iosefa, în vârstă de 22 de ani, sănătoasă și puternică, e prinsă de friguri tari în urma unei oboseli. Pe din afară arde, înăuntru simte frig mare; suferă de sete grozavă și nu are poftă de mâncare. De câte ori căldurile îi erau prea mari, fu spălată mai întâi cu apă caldă, apoi cu apă rece peste tot trupul; aceasta în curs de trei zile. Pe urmă frigul scăzu, tot capul era umflat, brânca apăru cu o furie neobișnuită, pe față îi apăură bășici mari și cu deosebire gura îi era tare umflată. Patru zile de-a rândul, în fiecare zi de șase până la zece ori, i se făcură spălături, fuse înfășurată în același timp cu șalul de două ori pe zi, la început de două ori cald, apoi rece. După trei zile începură asudări mari. În timpul asudării i se făcură numai două spălături pe zi. Sudoarea ieșea de la sine și spălarea favoriza foarte mult aceasta. Timpul de cură a fost de opt zile. Bolnava n-a luat nimic pe dinnăuntru. La cap nu i s-a pus nimic, numai în zilele din urmă fața i-a fost spălată de două ori pe zi cu apă călduță.

Guta, Podagra

Când toamna vine la Algău, oamenii se văd împrăștiindu-și gunoiul pe ogoare. În timpul din urmă țărării au adoptat o metodă care scandalizează pe adevarații agricultori. Ei împart hrana pământului flămând nu în mod egal, ca mai înainte, ci în chip pestriț; ici pun mult de tot, dincolo nici decum. Lucrarea asta seamănă cu scormonirea nenorocită a cârțitelor. Primăvara se văd pe ogor, ici mocirle puturoase din care ies monștri de plante, iar alături abia își ridică capul plante pipernicite, ce nu produc nimic grânarului, precum nici stăpânul lor nu le-a dat nimic.

Tabloul acesta se potrivește cu boala podagrei. Ceea ce gunoiul e pentru pământ, pentru corpul omului e hrana. Câtă deosebire între diferitele stări și poziții sociale! Unuia i se aruncă, prea mult pe zi și pe ceas, altul postește, nu 40 de zile, ci un an întreg. Deci dacă cineva aruncă câmpului său (corpului) în fiecare zi, în fiecare oră, atât de mult, încât natura nu poate birui, iar organismul nu poate lucra și preface în hrană de sânge, care o să fie urmarea? De pildă, oaselor le trebuie pentru constituirea lor, pucioasă și materii văroase. Dar în mâncările ce se absorb zilnic e atâta material de construcție, încât s-ar putea face două sau trei corpuri noi. Ce se va întâmpla? Ei bine, se vor forma mocirle (sânge gros) și smârcuri (sucuri rele). În jurul oaselor se vor stabili movile de nisip, de dărâmături, de var, de pietre.

Oasele se umflă, se inflamează, e un chin dăunător și înspăimântător, până ce acele noduri cartilaginoase, osoase, ale podagrei sunt, oarecum, arse, distruse prin însăși durerea ce produc. Și pe cât de tare e suferința celor bolnavi de podagră, pe atât de mică e compătimirea ce inspiră. Lucrul acesta nu e tocmai creștinesc dar uneori explicabil. Oamenii zic: "A gustat din plăceri, să simtă și urmările lor, suferințele". Totuși, pot fi bolnavi de podagră și oamenii săraci. Odată mi s-a prezentat un biet servitor foarte harnic care căpătase podagră din cauză că în zelul lui pentru serviciu, își neglijase foarte mult corpul. Alte cauze ale podagrei mai pot fi: munca excesivă, purtarea hainelor ude, răceala etc. Podagra chinuie pe mulți oameni.

Pe unii îi torturează la degetele picioarelor, pe alții la cap, pe unii în partea exterioară a corpului, pe alții înăuntru.

Pe oamenii simpli și nu de tot slăbiți care îmi urmează prescripțiile, îi vindec bucuros și ușor. Însă cu bolnavii de podagră de distincție, nu-mi fac iluzii niciodată. Aceștia sunt pentru mine o belea, cei mai mulți nu se vindecă cu apă, nu că nu s-ar putea ci pentru că se află sub îndoitul jug al moleșirii și al fricii de apă.

Un domn din înalta societate suferea de dureri groaznice la picioare. Prietenii îl numeau în glumă un viitor membru al societății Podagroșilor. De prima dată s-a vindecat numai prin asudare (înădușire). Însă după un an, răul s-a întors și l-a pus în pat pentru douăsprezece săptămâni, asudările au fost acum în zadar. A trimis după ajutorul meu, declarându-mi că va face tot ce-i voi zice numai să scape odată de acele dureri înspăimântătoare și să fie sigur că ele nu se vor mai întoarce.

În câteva săptămâni cura principală era terminată. Cum se umflă și se sfărâmă varul nestins la atingerea apei, așa trecură și nodurile de podagră ale bolnavului sub acțiunea diferitelor aplicări. Mai târziu pacientul repeta din când în când unul sau altul din exercițiile cu apă și, pe cât știu, în ultimii ani durerile nu i s-au mai întors. Cititorul poate cunoaște aceste aplicări din următoarele cazuri:

Un preot îmi dădu de știre că-l ard picioarele ca și cum le-ar fi ținut pe foc, că este disperat și că nu știe ce să facă.

L-am sfătuit să pună flori de fân în apă fierbinte, ca să se umfle, să le scoată, să le stoarcă, să le întindă pe o pânză de in, să-și înfășoare picioarele, cu această legătură în locul unde îl doare și să se lege bine. După două ceasuri să înmoaie aceleași flori de fân în aceeași apă, să le stoarcă apăsându-le și să le pună la loc pe picioare; nu importă a doua oară, dacă florile de fân sunt calde sau reci. Preotul a făcut astfel și în zilele următoare. După întâia jumătate de zi, durerile mari dispăruseră, după două sau trei zile preotul nu mai simțea nici o durere.

Dacă bolnavul n-are la îndemână flori de fân, să fiarbă paie de ovăz și să înmoaie legătura în fiertură. Paiele de ovăz sunt, de asemenea, de mare efect. Să se observe că eu procedez prin încălzire asupra începuturilor de podagră în scop de a le dizolva.

Trebuie să previn pe cititori asupra unei amăgiri. Îndată ce bolnavul nu mai simte dureri la picioare, pretinde firește, că e vindecat.

S-ar comite o mare greșală ținându-se seamă de această părere. După înfășurările de la picioare trebuie să urmeze cel puțin câteva aplicări pe corpul întreg, pentru a se scoate materiile nesănătoase. În primele trei săptămâni să se pună bolnavului mantaua spaniolă de două până la trei ori pe săptămână (câte 1 1/2-2 ceasuri). Luna următoare să se facă câteva băi de floare de fân sau de paie de ovăz, schimbând-o de trei ori.

Un muncitor cu ziua își atrăsese o boală grea de podagră. De trei ori pe zi se băga într-un sac înmuiat în fiertură fierbinte de paie de ovăz, apoi făcuse pe săptămână câte două băi de câte 33°-35° R., de ramuri de molid (*pinus*). La fiecare a doua noapte se da jos din pat și se spăla cu apă rece. După trei săptămâni era vindecat. Totuși, pentru câtva timp, urmă cura astfel: într-o săptămână se pune de două ori în sac, în cealaltă făcea băile calde sus menționate. În curând el se întoarse la slujba sa, cu puteri noi și până în ziua de astăzi muncește zdravăn.

Un fântânar îmi arată nodurile de podagră pe care le avea la degetele mâinilor și picioarelor și care uneori îi pricinuiau dureri mari. Era podagră din udătură.

La fiecare două zile câte o baie caldă, din acele de care am vorbit, la fiecare trei sau patru zile intrarea în sac. Aceste două aplicări l-au scăpat în scurtă vreme pe om de orice durere. Să nu uit a spune că fântânarul își lega noaptea mâinile în flori de fân opărite.

Un biet tată de familie fu apucat deodată de niște dureri mari la membre. Dacă aceste tăieturi și arsuri erau pricinuite de podagră sau altceva, nu știa. Simțea numai niște sfâșieri care îl făceau incapabil de muncă.

Era tocmai pe vremea cositului fânului. L-am sfătuit să se ducă la căpița sa de fân, să facă o gaură în fânul fierbinte, să se bage înăuntru, și să se acopere cu fân, așa ca numai capul să-i rămână afară. A făcut așa și numai într-un sfert de ceas a asudat astfel încât i se părea că stătuse într-o baie caldă. De șase ori, timp de zece zile, țăranul a făcut astfel câte o baie de fân în căpiță și s-a vindecat pe deplin.

Nu pe oricine l-aș sfătui să facă așa. Dar numai acela care a încercat leacul acesta, cunoaște puterea mare și dizolvantă a aburului de fân. Boli vechi, înrădăcinate, pot fi adesea scoase prin acest abur inofensiv. După practica mea, poate oricine avea mare folos din baia de abur de fân dacă, îndată după această baie, intră repede într-o găleată cu apă rece, până la brâu, și-și spală partea de sus a corpului. Cine face asta se întărește într-un chip extraordinar.

Modul acesta de lecuire nu e așa de prostesc, caraghios) excentric, după cum se pare unora. Aceasta au dovedit-o, pe lângă alții, și doi oameni de cea mai înaltă stare socială. Acești doi domni, după 15 băi de abur de fân, s-au întărit într-atâta, încât nu se mai recunoșteau pe ei înșiși.

Nu preget a susține că reumatismele mai slabe, crampele, rămășițe de boli grele, se scot ușor și desăvârșit prin două, trei sau patru băi de acestea, de abur de fân.

Vezi tu, iubite țăran, ce comori de viață și tărie ai în jurul tău? Ia încearcă-le odată. Vara când ești obosit, aruncă câteva mâini de fân sau de flori de fân în apă fierbinte și așteaptă până să fie apa numai călduță; bagă-ți atunci picioarele înăuntru și ține-le un sfert de ceas, O astfel de baie îți scoate oboseala din toate încheieturile.

Și când vei simți în vreo parte a trupului durere mare și arsuri, fii cu minte! Buruiana mântuitoare o dai în fiecare zi vitelor tale. Întrebuințează-o și tu o dată, pentru corpul tău.

Un gospodar veni și îmi spuse:

"Am adesea dureri la cap, mai cu seamă când se schimbă timpul, așa că sunt incapabil să-mi caut de treburi. Și durerile îmi vin și în spate, în șoldul de sus; dar când mi se lasă în picioare, atunci nu mai pot să merg. Îndată ce beau un pahar de bere, mi se urcă durerile la cap. Deoarece sufăr îngrozitor, de mai multe luni, îmi e cu neputință să-mi văd cum se cade de treburi și adesea am simțit un mare dezgust de viață".

Aplicările au fost următoarele: 1) Două băi de paie de ovăz pe săptămână, calde de 30° R., de câte o jumătate de ceas fiecare, îndată după baie spălare zdravănă sau o baie scurtă rece, 2) În fiecare zi câte o turnare de apă pe cap și pe genunchi, 3) De trei ori pe săptămână spălarea întregului corp, cât se poate de repede, în sudoare; 4) În fiecare dimineață și seară câte o ceașcă de ceai de 5 până la 6 foi de soc rupte atunci, tăiate și fierte cinci minute.

În patru săptămâni gospodarul era însănătoșit, încât cunoscuții săi declarară că era întinerit.

Pentru ca pe viitor boala să nu se încuibeze din nou, să facă pe fiecare lună câte o astfel de baie și o dată sau de două ori în fiecare săptămână, să se spele pe tot trupul, în sudoare sau noaptea, sculându-se din căldura patului.

Gravela (Nisip și Piatră)

Printre multe infirmități ce chinuiesc omenirea, gravela și piatra sunt desigur cele mai groaznice, fiindcă aceste infirmități pot lua proporții foarte mari și avea o durată foarte lungă, fiind adesea și incurabile.

Formarea gravelor și a pietrei se face în rinichi și în bășică. Când organismul cade în slăbiciune și toate materiile uzate nu sunt expulzate și eliminate la timp, atunci materiile rămase în corp nu rămân mult timp fără urmări triste pentru el. De multe ori trebuie vreme îndelungată până ce niște materii stătute și învechite să fie eliminate din corp prin vreun abces. Tot așa se pot strica și în rinichi unele materii, parte din cauza unor congestii mai mari sau mai mici cărora adeseori nici nu li se dă atenție, parte în urma unor opriri sau stagnări. Din acestea se formează apoi în rinichi, sub imperiul unei călduri persistente, niște cruste sau pojghițe mici care se întăresc.

De câte ori nu se întâmplă că urina elimină un sediment cărămiziu, care se lipește cu tărie de oală! Când prin această materie roșie se formează mici grăunțe și acestea se găsesc într-un număr prea mare în oală, atunci omul este atins de gravelă sau piatră.

Aceste grăunțe de nisip, stând mai mult timp în rinichi, se pot înmulți în mod considerabil și ustură foarte tare, dar în cele din urmă tot sunt încă expulzate și trec prin canalul urinar. Deoarece canalul urinar este foarte strâmt, grăunțele de nisip cauzează la ieșirea lor niște dureri foarte violente, numite colica rinichilor.

Dacă aceste grăunțe pătrund în bășică, cauzează și aici mult rău prin faptul strănerii lor la un loc. Dacă îngrămădirea este mare, atunci materiile se pun în mișcare și printr-un nou sediment se formează încetul cu încetul niște pietricele mai mari sau mai mici, care pot crește până ce iau niște dimensiuni enorme.

Aceste pietricele constau mai ales din niște săruri de acid uric, var etc., din care se formează, treptat-treptat, niște pietre mari. Când aceste pietre trebuie să iasă cu urină, ele cauzează în canalul urinar durerile cele mai penibile. Dar o astfel de piatră poate să crească și până la o marime atât de considerabilă, încât nu mai poate să iasă prin canalul urinar. Dacă ea pătrunde în deschizătură, o astupă, și apa nu se poate scurge regulat. Atunci, de obicei, o operație devine necesară.

Dar există și remedii cu ajutorul cărora pietrele se pot dizolva chiar în bășică.

Un domn din Ungaria, care, după cum spunea el, îndurase de mai mulți ani niște dureri nespuse și nu găsisese un remediu care să fi oprit formarea de piatră, veni la mine pentru a face cura de apă. Pentru a elimina grava și piatra, omul făcu aplicațiile necesare. Din întâmplare tocmai atunci recomandaseră, într-o conferință, iarba de troscot, mai ales în contra gravelor și a pietrei. Acest domn adună după aceea o mare cantitate de asemenea ierburi, puse pe îngrijitoare să ca să i le fiarbă, încă fiind verzi, bău în interval de câteva ceasuri trei cești din acest ceai și continuă cu el timp de câteva zile. După zece ceasuri scoase cu urina vreo cincizeci de pietre destul de măricele și, bineînțeles, și o cantitate considerabilă de mucozități și sedimente din care se formează pietricelele. Zece zile a continuat această eliminare, și când excreția de petricele a încetat, omul se însănătoși pe deplin.

Aceste pietricele permiteau a se deduce, după forma lor, că erau bucați din pietre mai mari. Dar fiindcă pacientul luase deja multe leacuri și pietrele mari nu fuseseră niciodată scoase afară, am căpătat prin aceasta convingerea că acest ceai dizolvă pietrele. Fiindcă această cură deveni obiectul conversațiilor tuturor, mulți inși, din curiozitate, au băut ceai de troscot și mulți din ei putură să constate eliminarea de petricele în urma acestui ceai.

Persoanele care băuseră ceai de troscot fără nici o trebuință ci numai așa, ca să încerce ce efect va avea, au constatat că au avut adesea dureri insuportabile și o căldură mare în rinichi, dar n-au dat nici o importanță acestui fapt, crezând că durerile vor înceta de la sine.

Prin urmare, pare deci a fi exact ceea ce sunt înclinat a susține, că întâi se produce o mică inflamație și, mai târziu, căldura cauzată de inflamație favorizează formarea pietrelor.

Dacă se ivesc adeseori dureri mai mult sau mai puțin violente în regiunea rinichilor, se deduce, cu drept cuvânt, că se formează pietre în rinichi. Dovadă despre aceasta ne-o dau iarăși mulți care se plâng adesea de dureri de șale și de rinichi, căci de cele mai multe ori la aceștia se ivesc semne care anunță că ei suferă de nisip sau piatră.

Când cineva vrea să remedieze o asemenea stare de lucruri trebuie, înainte de toate, să se lămurească bine despre cauzele ce au produs-o.

Cauza principală eu o găsesc în moliciunea unora din organe sau în moliciunea corpului întreg cum și în faptul că organismul nu mai este în stare să expulzeze și să elimine materiile uzate.

O altă cauză trebuie căutată în împrejurarea că un organism slăbit nu mai digeră așa bine, și în chipul acesta unele materii stricate nu mai sunt eliminate, prin urmare pătrund în sânge și produc astfel sânge rău. Nu mă îndoiesc cătuși de puțin că sărurile tari, condimentele, băuturile și mâncărurile iritante întrețin această boală.

La țărani, care au un regim quasi-vegetarian, se întâmplă foarte rar grava sau piatra. Dacă însă se întâmplă, atunci se poate zice că oamenii s-au abătut de la traiul sau regimul lor obișnuit și au făcut un uz prea mare de condimente sau de sare.

Cea dintâi medicație pentru a combate acest rău, ar trebui deci îndreptată în sensul de a fortifica organismul pentru ca el însuși să înceapă a expulza și a elimina astfel de aglomerări.

De asemenea trebuie să se dea organismului o hrană bună și să se evite tot ce ar putea să favorizeze formarea de nisip sau piatră.

După cum condimentele și sarea pot favoriza asemenea afecțiuni, tot așa există și remedii interne care elimină din corp nisipul și pietrele, și avem într-adevăr, multe ierburi prin care se obțin rezultate remarcabile.

Am cunoscut un preot care, timp de peste douăzeci de ani, bea în fiecare seară un ceai de răsură, fiindcă suferea mult de gravelă și de piatră și care, numai și numai grație acestui ceai, a scăpat de boala sa. Preotul se obișnuise atât de mult cu ceaiul acesta, pentru care simțea o deosebită plăcere, încât îl bea și atunci nu mai era de trebuință; este adevărat că se gândea că în modul acesta va preveni pe viitor formarea de nisip și de piatră. El își ajunsese scopul, căci de atunci n-a mai suferit niciodată de rinichi, și a murit în vârstă de optzeci de ani trecuți.

Un domn, care aparținea clasei de sus, a suferit ani de zile de piatră și de gravelă. Spre a se vindeca de această boală, el făcuse multe călătorii, pentru a consulta medici renumiți, și luase foarte multe medicamente. Dar pietrele tot se formau și mai în toate zilele scotea afară, cu urina, nisip.

Acestui domn i-am prescris următoarele aplicări: patru turnări pe pulpe, două turnări dorsale, trei semi-băi și două turnări superioare pe săptămână. Pe urmă a trebuit să bea zilnic o ceașcă de ceai de coada calului, boabe de ienupăr și pelin. După 14 zile pietrele fură scoase în cea mai mare parte cu urina și orice durere disparuse. Pacientul a mai întrebuințat după aceea, timp de 14 zile următoarele aplicări: două semi-băi, două turnări totale, o turnare dorsală și o turnare pe pulpe. După 14 zile el se restabili încât putu, cu mare bucurie, să se ocupe iarăși de afacerile sale.

Semi-baia a fortificat abdomenul iar turnările dorsale au favorizat și au determinat o mai mare activitate. Mai energic au lucrat, turnările totale și, astfel, au sporit nu numai puterile, dar prin schimbarea mai rapidă a materiei, se formă înăuntru o neoplastie (materie nou creată) și toate principiile bolnăvicioase sau vătămătoare au fost înlăturate. Coada calului și boabele de ienupăr au avut un efect dizolvant și curățător, dar mai ales reconfortant sau întăritor asupra rinichilor și bășicii.

Un domn, în vârstă ca de vreo 40 de ani, avea, după declarația medicilor, o piatră în bășica udului, care piatră nu putea fi îndepărtată decât printr-o operație. Dar omul se temea foarte mult de acea operație, cu atât mai mult cu cât chiar medicii spuneau că era foarte periculoasă. Am prescris bolnavului care, dealtfel era încă un om robust, trei băi calde de paie de ovăz pe săptămână, de 28 - 30° căldură și de o durată de 25 minute.

După fiecare din aceste băi urma o turnare puternică de apă rece. Afară de asta pacientul trebuia să bea 3 cești mari de ceai din paie de ovăz. Astfel a făcut 2 săptămâni și pietrele s-au sfărâmat în bucăți și au fost scoase afară, cu urina.

Nu sunt obișnuit să întrebuințez băi calde și nici nu le-aș aplica la oameni de constituție slabă; dar domnul în chestiune era încă destul de robust, și trebuie să recunosc că fiertura de paie de ovăz are o acțiune remarcabilă asupra bolii de care ne ocupăm aici.

Când oamenii de o constituție mai slabă suferă de această boală, pot face, în locul unei băi generale, de 2-3 ori pe săptămână o baie caldă de șezut de 26-28° și de o durată de 15-20 minute. Pe lângă aceasta trebuie să se mai facă aplicări mai slabe sau mai tari cu apă rece, de ex. turnări dorsale și semi-băi, însă numai una singură din aceste aplicații pe zi; de asemenea pacienții vor bea ceaiul pomenit.

În locul băii de șezut s-ar putea întrebuința și un abur de șezut de apă de paie de ovăz, cu durata de 18-20 minute, de 2-3 ori pe săptămână. Paiele de ovăz

amestecate cu coada calului, vor face, de asemenea, servicii bune. Și înfășurările care merg de la subsuoară până la genunchi, au un efect bun, dar trebuie întrebuințate numai la oameni de constituție robustă și cel mult de 2-3 ori pe săptămână. Dar și aici trebuie să se facă, pe lângă aceasta, și aplicații reci, de ex. 2-3 turnări pe genunchi, pe săptămână, sau 1-2 semi-băi.

Ca ceai, s-ar mai putea bea decoctie de boabe de ienupăr, pelin și coada calului de asemenea și troscot și coada calului.

Hemoroizii

Hemoroizii se produc în urma unui anumit mod de viață, ori sunt moșteniți de la părinți. Aceia care stau mult în cameră, oamenii de birou, învățații, cei care mănâncă tot lucruri alese etc., sunt atinși de această boală. Țăranul, care tot anul se hrănește cu cartofi și cu mâncăruri simple făinoase, care nu vede carne decât duminica și la zile mari, care în loc de bere și de băuturi tari, n-are altă băutură decât laptele și vinul apostolilor (apa), care muncește din greu în fiecare zi la câmp sau acasă, acela abia cunoaște după nume aceste sugătoare de sânge.

Hemoroizii sunt o boală foarte apăsătoare, deși, la început, și adesea ani îndelungați, neprimejdioasă.

Mâncărimea și arsura sunt foarte neplăcute și uneori foarte chinuitoare, dar mai chinuitor e efectul lor deprimant asupra spiritului, căci fac pe om mereu supărat, capricios, iritat. Sunt cazuri în care amărăsc viața în chip înspăimântător și împing iritația până la nebunie.

De aici se vede că nepăsarea față de această boală sau neluarea ei în seamă nu sunt câtuși de puțin la locul lor. Trebuie să avem grijă ca răul să nu se mărească, să ia un caracter urât.

Dar ce sunt cu adevărat hemoroizii și cum se produc? Desigur, fiecare a văzut un curcan, precum și sacii de piele ce-i atâră la gât, uneori ca niște buzunare goale, fără nici un conținut. Însă îndată ce animalul se mânia, sacii de piele se umflă, umplându-se cu sânge și devenind astfel niște globule roșii.

Astfel de globulețe, pline cu sânge sau cu alt soi de sucuri, sunt și hemoroizii, fie că apar la exterior sau în interiorul corpului.

Arterele sunt niște țevi elastice, care se întind sau de destind. Cu cât sângele pătrunde neregulat într-un loc, cu atât artera se lărgeste în acel loc, îndeosebi în punctul unde sângele se adună, stagnează, întocmai ca o băltoacă. Se formează acolo noduri mici ca negii.

Se pot vedea la unii pe față, la alții pe mâini. Nodurile acestea sunt umplute de sânge.

Din când în când astfel de noduri se sparg și conținutul lor e o materie de culoare închisă, adesea sânge curat. La spargerea nodurilor, bolnavul se simte mai ușurat. Când are multe și sunt toate pline, suferă mult. Nu numai la capătul mâinii șezutului, ci și în interiorul acestui mâț se formează astfel de expansiuni de artere. La o degenerare mai mare, apar în interiorul corpului la vasele de sânge. Precum adunăturile neregulate, jefuitoare, urmează trupele regulate, așa și acești sugători de sânge se țin de artere, îndeosebi de cele principale.

Cu cât nodurile apar mai numeroase și cu cât se sparg mai des, cu atât pot deveni mai vătămătoare părților năvălite de ele. Nu e rar să se producă în acele părți bube rele, incurabile, fistule și altele.

Tratarea hemoroizilor cu apă e lesnicioasă și în cele mai multe cazuri cu efect sigur. Numărul cazurilor tratate după metoda mea e foarte mare și la nici unul n-a lipsit vindecarea.

Mai întâi să vorbim despre viermii de la șezut, despre acele mici lipitori, de vor exista. Prezența lor este trădată din ciupituri, mușcături, rozături, gădilări în partea șezutului (deși acestea pot să arate și o nouă umplere a nodurilor).

Să se facă unul, două sau trei clisme reci rapide, una după alta, și apa să se dea îndată afară. Ajungând apa în intestinul șezutului, viermii se desprind, din locurile unde stau înfiți, întocmai cum se desprind lipitorile de pe piele, când sunt presărate cu sare. Apa clismelor, întorcându-se îndată afară, scoate viermii. Dacă operația se repetă a doua și a treia oară, ies din intestin o mare parte din viermi, uneori chiar toți. Procedarea poate avea loc de două sau de trei ori pe săptămână.

De avem de a face cu noduri hemoroidale, trebuie să urmărim ca: din locurile unde sângele se grămădește prea mult, acest sânge trebuie scos, vasele peste măsură umflate și deci care se întind pe unde nu trebuie, e nevoie să se strâmteze la loc, necurățenia, materiile de prisos și încărcătoare trebuie date afară.

În scopul acesta sunt bune următoarele aplicări:

Bolnavul să-și pregătească în pat o compresă dorsală, adică în cazul nostru, o pânză groasă, îndoită de mai multe ori, înmuiată în apa cea mai rece, atât de lungă ca să acopere și să ajungă până peste gaura șezutului, atât de lată încât să acopere spatele. Bolnavul să se întindă peste această compresă și să stea trei sferturi de ceas. Dacă compresa se încălzește, să se înmoaie din nou.

De aici înainte e bine ca pacientul să facă trei-patru băi de șezut pe săptămână, reci și scurte. Baia se poate face și noaptea, sculându-se din pat, să nu țină niciodată decât un minut.

Cine suferă de hemoroizi și face în fiecare trimestru, o săptămână sau două cura descrisă, poate fi sigur, că răul nu va mai fi supărător, de nu va pieri cu totul.

Cu privire la hrană, recomand pâine de secară, carnea bine friptă, lapte dulce și covășit, dar a se feri de spirtoase.

Oprirea udului (Urinarea oprită)

Odată am fost chemat în grabă la un moșneag spre a-l împărtăși cu sfintele taine, căci se aștepta să moară. Mi se spuse că avea dureri teribile, că i se oprise udul. Alergai la bolnav. Ca preot nu puteam face nimic, căci bătrânul umbla prin casă și țipa de durere, nu putea sta un moment pe loc. Nevasta lui plângea și nu știa ce să facă.

Spusei femeii să încălzească iute apă și să aducă o oală mare (țucal). În oală să pună o mână din planta coada calului și să toarne deasupra apă fierbinte. Bolnavul s-a așezat pe oală, așa că aburul izbea locul bolnav. Am spus să șadă așa 20-30 de minute, apoi să se culce, iar eu voi veni după un ceas spre a-l împărtăși.

După un ceas am venit, dar am găsit pe omul meu liniștit în pat, plin de sudori. El îmi povesti, înveselit, că urinase ca doi litri și că nu mai simțea nici o durere. Așadar nu mai avea nevoie de împărtășire.

A doua zi bătrânul s-a mai aburit 20 de minute; a treia zi s-a odihnit, iar a patra zi s-a dus la lucru.

Boala îi venise din răceală. Nu poate crede cineva, cât bine face o asemenea buruiănă simplă, întrebuințată bine.

Un țăran era bolnav și nu mai putea de dureri. Un doctor veni și îi scoase udul cu un instrument. Dar instrumentul se rupse și rămase o bucată înăuntru. Câte necazuri până s-a scos această bucată!

Urmă o inflamație teribilă și cu instrumentul nu se mai putea face nimic. Medicul părăsi pe bolnav zicând că nu apare vindecare. Nenorocitul trimise după un preot ca să-l pregătească de moarte. Din întâmplare preotul auzise cum vindecasem pe un unchiaș și trimise după mine. Bășica se deșertă, inflamația se înlătură și pacientul se făcu bine de tot.

Se mai poate recomanda, ca, pe lângă aplicarea externă, să facă un ceai de aceeași buruiănă și să bea zilnic o ceașcă împărțită în 2-3 porțiuni.

Un om de 64 de ani, dar zdravăn încă, simți că i s-a oprit udul. Chemă un medic. Acesta zise că nu este doctorie contra acestei boli, decât numai instrumentul. Trebuia să facă operație la fiecare 24 de ore. După patru zile începu să ardă tot

corpul omului și nu i se da apă. Ardea ca focul și murea de sete. Medicul avea puțină speranță.

I-am dat omului sfatul următor: "Ia o bucată de pânză (ca o jumătate de cearceaf), îndoiește-o de mai multe ori, înmoaie-o în apă caldă, întinde-o pe cap și te culcă, cu spinarea pe ea, ca la un ceas; apoi înmoi din nou pânza și o aplici la corpul de jos, ca un ceas".

După prima aplicare omul a putut urina ceva. La început s-a făcut aplicarea zilnic de două ori, apoi numai o dată. Intern, pacientul luă ceai de coada calului, o ceașcă pe zi, împărțită în trei porții. Tot așa de bun e și rosmarinul cu vin. Durerile încetară și căldurile dispărură. De atunci omul e mai sănătos decât în trecut.

Un țăran, ca de 42 de ani, ne spunea:

"Sufăr de 4 ani și mă simt tot mai rău. Sunt silit să ies la ud de 20 de ori pe zi și urinez prea puțin. Dacă țin udul o jumătate de ceas, mă apucă dureri teribile. Doctorii nu m-au putut ajuta. Am băut 80 de sticle de apă minerală, m-am simțit ceva mai bine, dar nu m-am vindecat. Peste noapte trebuie să mă scol la fiecare jumătate de ceas. Nu știu ce e de făcut".

Aplicări: 1) În fiecare săptămână două băi calde cu paie de ovăz fierte în acea apă, zece minute în baia caldă, apoi o jumătate de minut în acea rece și iar zece în cea caldă, așa de trei ori, 2) În celelalte zile câte o înfășurare scurtă de la subsuori până la genunchi, cârpa înmuiată tot în apă de paie de ovăz și compresa ținută un ceas, timp de 12-14 zile, 3) Să bea zilnic trei cești mici cu coada calului fiert zece minute.

Omul și-a recâștigat sănătatea.

Răgușeala

O fată de 11 ani își pierduse glasul de mai multe luni și de abia o puteai înțelege când vorbea. La față era albă ca hârtia, ochii vineți, era foarte slăbită. Corpul îi era rece și apetitul pierdut.

În două luni fata s-a îndreptat cu totul și s-a întărit prin următoarele aplicări: 1) A umblat zilnic desculță prin iarbă de 2-3 ori, 2) De 3-4 ori pe săptămână își aplica șalul (înmuat în apă, stors și înfășurat pe umeri și piept), 3) O baie de șezut pe săptămână, 4) Când era timpul cald se scălda de trei ori pe săptămână în apă stătută la soare.

Fata mânca bucate obișnuite de casă și mai ales lapte, câte o lingură la o oră.

Un preot suferea de răgușeală din octombrie până în mai. A încercat toate, a consultat mulți medici, dar fără folos. Așa a suferit 14 ani. În fine a căutat ajutor la mine.

L-am sfătuit să stea în apă. Dimineața își spăla tot corpul, ca și peste noapte, când se deștepta.

După 12 zile suferința a dispărut și până azi nu mai știe de răgușeală.

O probă mai mult cât de radical vindecă apa.

Inima

În timpurile noastre agitate, se zice despre mulți oameni că sunt bolnavi de nervi, de stomac sau de inimă. Dacă cineva a fost sănătos 20-30 de ani și deodată se simte indispus, îndată se zice că suferă de inimă, ba poate că are un defect de inimă, organic, incurabil.

Toate acestea sunt niște, pretexte. Toată experiența mea de până acum - și am avut cazuri nenumărate - m-a convins că toate aceste pretinse defecte de inimă sunt închipuiri. Excepțiile sunt prea rare. Inima este unul dintre organele cele mai sănătoase dar se înțelege că diferite influențe o pot face să sufere pentru moment. Inima cea sănătoasă poate fi împiedicată în funcțiunea sa, dacă vreun dușman din corp i se pune în cale.

Acest dușman trebuie căutat și înlăturat, ca să nu mai rămână nici urmă de boală de inimă.

Un om în vârstă cea mai bună a venit să mi se plângă că suferă de inimă, după spusa medicilor, că inima i se întinde.

L-am întrebat dacă a mai fost bolnav.

Mi-a răspuns că n-a mai fost, dar adăugă, gândindu-se puțin, că a avut o rană la un picior, sub genunchi. Aceasta îmi fu de ajuns. Natura viguroasă a acestui bărbat a săpat, așa zicând ea însăși, la locul rănit un canal, prin care se scurgeau sucurile nesănătoase din corp. Problema mea era acum numai de a ajuta natura să se vindece ea pe sine, prin curățirea canalului, și a face ca toată materia bolnăvicioasă să fie eliminată cât mai degrabă și mai radical. Asupra inimii nu a avut nici o influență. Bolnavul mai observă că de câte ori erupția se ivește mai violent, totdeauna se, simte bine de tot împrejurul inimii, iar când dispare, în parte sau în total, atunci totdeauna urmează o teribilă bătaie de inimă. Toate acestea erau în favoarea mea. Omul aplică săptămânal două înfășurări scurte, o subînvelitoare, o manta spaniolă și o baie de aburi la picioare. Mantaua spaniolă influențează asupra corpului întreg în mod dizolvant și extractiv, iar înfășurarea scurtă mai cu seamă asupra pântecelui. Baia de aburi la picioare trăgea în mod eficace în jos materia murbidă ce se mai află în corp. După aproape trei săptămâni corpul a eliminat foarte mult, ba cred că tot ce a fost nesănătos. Durerea de inimă a dispărut fără urmă. Deci dacă în timpul de mai înainte și după vindecarea corpului bolnav n-a existat durere de inimă nu pot oare să afirm că o asemenea durere n-a existat nicioată?

Noaptea, pe la orele 10, am fost chemat la o bătrână care nu mai putea vorbi, din cauză că răsuflarea îi era grea și violentă. Bătaia inimii era atât de tare, încât se puteau observa mișcările, bataia i se auzea foarte bine la oarecare depărtare. Bolnava simțea în cerul gurii un gust dulce și se temea ca va muri de vărsare de sânge, boală de care murise și mamă-sa în același an. Medicul care o trata, declarase că ar fi mai mult dureri de inimă. Mâinile și picioarele erau reci și mereu se chinua să tușească.

Mâini și picioare reci, bătaie de inimă neobișnuit de tare! Ce va să zică asta? Negreșit că tot sângele s-a tras din depărtarea locului său original (de la extremități) spre inimă, și acum trebuie să răsuflă pe undeva. De aici provine baterea și ciocănirea. Ai văzut ce spectacol, ce bubuitură și ce vâjâire se întâmplă când, în urma unor ploi mari, se adună apa într-un loc și n-are pe unde răzbate. Vrea să-și deschidă o cale cu forța.

Teribila bătaie de inimă a femeii s-a micșorat în cinci minute în mod considerabil prin aceea că i s-a pus un ștergar ud îndoit pe pânțele, și sângele, care fiind bine tratat, se lăsă condus ca un copil, află îndată o scurgere spre acest loc. După zece minute bătaia inimii deveni mai liniștită. Inima, unde, se afla greșeala principală, s-a restabilit. Bolnava, ca aplicații ulterioare, s-a spălat în prima zi, în pat, de două ori pe corpul întreg, a doua zi i s-a aplicat mantaua spaniolă, în ziua a treia aburi la cap și în ziua a patra, aburi la picioare. A continuat exercițiile timp mai îndelungat. Pânțele, care arătase multă vreme cel mai resistant, a fost principalul făcător de rele. În cele din urmă, însă apa l-a răcorit și toate s-au îndreptat, de asemenea și inima, așa că, după câte știu eu, aceasta n-a mai suferit.

Un domn, cu o poziție înaltă, suferea de mulți ani și numai cu mare osteneală își putea îndeplini funcția. O neobișnuită neliniște îi sporea chinurile. O întâmplare cât de mică îi cauza bătaie de inimă, iritație, frică. Oamenii de pe lângă dânsul trebuiau să fie cu precauție când aveau să-i spună ceva. Bucuria și durerea îi pricinuia totdeauna perturbații în bătaia inimii. Vara și iarna trebuia să i se facă loc în odaie și să se aibă neconținut grijă ca căldura să fie totdeauna la gradul hotărât. Se consultară medicii cei mai celebri. Aceștia, în consultațiile lor, spuneau că pacientul, pe lângă că era atacat la plămâni, ficat și avea hemoroizi, mai suferea și de un defect organic al inimii, care se va termina cu o apoplexie. Domnul acesta a murit. Și

i s-a făcut autopsia. Și ce s-a constatat? Plămâni, ficatul și inima erau cele mai sănătoase organe, dar numai împrejurul inimii se depusese o masă de slănină, și pe piept, de asemenea o pătură de slănină. Domnul acela a murit, în realitate, din lipsă de sânge. Sângele i s-a sfârșit consumându-se, fiindcă era absorbit de formațiunea mușchilor și a slăninii. Un medic, care era de față, mi-a mărturisit însuși acest fapt, adăugând: "În acest caz știința s-a păcălit încă o dată!"

O fată se plângea: "Când merg iute sau mă sperii, sau mă tem de ceva, de asemenea când mi se povestește o nenorocire, simt totdeauna o presiune mare în părțile inimii și inima îmi bate atât de vehement, încât mi-e frică să nu mor fără veste. Picioarele și mâinile mi se răcesc și la inimă capăt o mare fierbințeală. Am durere de inimă, după cum mi-au spus doi medici. Durere de inimă, ce poate altceva?"

Ce lucru limpede, clar ca soarele! Când un copil șade la ușa casei și vine un câine mare, el țipă, sare în sus și fuge înspăimântat în casă, strigând: "Mamă, mamă!" Astfel e și cu inima. Când se sperie de deosebite întâmplări, tresare, palpită mai tare, și sângele fuge de la extremități spre inimă, care palpită atât de tare încât se aude din depărtare. Fata trebuie să arunce învelitorile stricătioase, și să înceapă să-și întărească corpul cu mijloace mai ușoare. Ființa plătândă atunci nu se va mai speria de lătrătura câinilor și de orice şuierătură a locomotivelor. Mijloacele excelente de întărire sunt: a sta pe zi, de trei ori, câte un minut în apă rece până mai sus de pulpe și tot astfel cu brațele. Dacă i se va părea prea rece, să o facă mai caldă. **Probatum est.** Aceste exerciții să se continue o săptămână. După aceasta bolnava să-și spele tot corpul, chiar în pat, noaptea, de trei ori pe săptămână cu apă rece și să stea în apă rece până la brâu, o dată pe săptămână câte o jumătate de minut, spălându-și în același timp bine partea de sus a corpului. Aceste exerciții se vor face și săptămâna a doua. În săptămâna a treia, și într-a patra, să se aplice bolnavei două dușuri reci de sus și de jos și după aceasta să se încerce a se încălzi, umblând sau lucrând. În șase săptămâni fata s-a făcut sănătoasă și toate bănuielele privitoare la durerea de inimă au dispărut.

O domnișoară vine și-mi cere ajutor. Îmi spune "Am obținut catedra de profesoară de muzică și timp de șase ani am dat lecții de muzică la un institut. Acum am dureri de cap, încât abia pot să ascult un instrument. Chiar și clopoțelele din altar îmi dau împunsături violente în cap. Doctorii numesc starea mea durere de inimă și de nervi; de aș fi fost sănătoasă, aș fi fost primită în mănăstire dar așa sunt fără profesie, ba fără pâine și sufăr zi de zi nespuse dureri trupești și sufletești. I-am răspuns: "Dumitale nu pot să-ți dau nici un ajutor. Caută ajutor aiurea". La întrebarea cum de tocmai dânsa primește un răspuns așa de aspru, i-am răspuns deslușit: "Dumneata ca domnișoară de oraș cu studii mai înalte, cu astfel de cunoștințe de muzică și limbă, tot nu vei face ce vreau eu. De altfel starea dumitale foarte regretabilă, se poate trata". Hotărându-se, ea îmi declară: Pentru a mă însănătoși, voi face tot ce vei cere de la mine. Și s-a ținut de cuvânt. Am trimis-o timp de zece zile - era prin martie - cu servitoarele afară la câmp, acolo avea să umble desculță. După șase zile îngenunchia în fiecare zi în apă până la stomac. Cât îi permitea exercițiul și puterea, se ocupa, în loc de mișcare, cu lucrul câmpului. După zece zile s-a întors la un binefăcător care îi înlesnise studiile și i-a recomandat și lui cura de apă. Își continua studiile și i-a recomandat și lui cura de apă. Își continuă toate exercițiile cu plăcere și bucurie, ca și lucrul la câmp și în casă, care îi devenise foarte plăcut. În locul arcușului de la violină lua sapa, grebla și furca. Cu cât corpul înceta de a mai fi slab și sec în același grad dispăreau durerile de nervi și de inimă, cu toate ale lor. După patru luni au încetat toate suferințele și s-au reîntors frăgezimea și sănătatea copilăriei.

Un student în teologie, venind la mine, mă întrebă ce să facă căci nu-i mergea bine și doctorii îi spuneau că, pe lângă altele, mai avea și dureri de inimă. S-ar fi făcut bucuros preot, dar cu astfel de dureri de cap și de inimă nu se putea. Tot ce vedea și auzea i se păreau numai năluciri.

Am dat pacientului sfatul să-și întărească corpul. Asta nu-i strica, căci avea construcția solidă. După puține săptămâni își continuă studiile și după doi ani se făcu preot. Puțini dintre colegii săi de cursuri îl vor fi întrecând în putere și sănătate. În fiecare dimineață, domnișorul nostru se plimba desculț în roua dimineții; în fiecare zi, se băga în apă până la mijloc, spălându-și partea de sus a corpului. În loc de mișcare, îndeplinea lucrări ușoare, dacă vreo ploaie îi împiedica dorința de a merge prin păduri. Pentru a se întări, aplica zilnic dușuri în abundență; adeseori câte două alternativ cu semibăi. Crescându-i puterile trupești, durerile de cap și de inimă dispărură.

După cum fiecare organ se poate îmbolnăvi și să devină prea slab pentru misiunea sa, tot astfel există și boli ale inimii. Mai ales două infirmități ale acestui organ trebuie a se lua în seamă. La cea dintâi, inima poate să degenereze astfel încât să nu mai fie în stare a-și îndeplini pe deplin, așa cum se cuvine, funcțiile sale, deoarece după o congestie valvulele (clapele) nu se mai îmbină exact sau carnea mușchilor slăbește. Oamenii care suferă de astfel de boli ale inimii au, de obicei, friguri, îl cunoști pe bolnav după față, are o culoare cam vânată, ochii sunt tulburi și stinși, expresia fizionomiei denotă întristare și bolnavul este indispus. Apoi are neîncetat presiuni și un fel de neliniște în regiunea inimii, orice bagatelă îl irită foarte mult și-i cauzează teroare, frică, melancolie, dezolare. Într-un cuvânt, se manifestă toate simptomele posibile ale unui organism deranjat și bolnav. Aceste deranjamente pot fi atât de grave, încât viața este în cel mai mare pericol, mulți oameni căzând victime acestor afecțiuni. Teroarea e adesea atât de mare, încât inima, chiar fiind liniștită este iritată în cel mai înalt grad.

Deși cauza principală, a fricii rezidă, în însăși boala inimii, această teroare influențează, la rândul ei, asupra agravării bolii, așa încât, dacă cineva nu-și simte boala de inimă și dacă i se povestește ceva care-i cauzează bucurie și întristare, boala se poate manifesta în modul cel mai penibil. Astfel de bolnavi au un somn scurt și neliniștit, ba adesea, pentru un lucru de nimic care i-a iritat, sunt nevoiți a se lipsi cu desăvârșire de binefacerea somnului. Am cunoscut o persoană care nu trebuia să citească niciodată seara o scrisoare, chiar dacă avea conținutul cel mai inofensiv, chiar o noutate cât de neînsemnată îi răpea somnul. Această iritabilitate este o dovadă că la acești oameni există o mare slăbiciune în sistemul nervos și că, de mâncare ar fi, de obicei, bună, dacă n-ar fi teroarea. Dacă însă bolnavul crede că nu poate să digere ceva, atunci nu mai digeră bine. Tot așa este și cu inima. Dacă inima e liniștită, atunci bolnavul se simte destul de viguros, dacă, însă, trebuie să întreprindă ceva și este îngrijit că ar putea să-i vatăme, atunci dispare și, în același timp, și puterea necesară pentru executare. Astfel dar, asemenea pacienți se pot simți foarte sănătoși și bine dispuși într-un sfert de oră, dar peste un sfert de ceas sunt bolnavi de moarte. Că de o asemenea infirmitate mai sunt legate și alte afecțiuni, este limpede: așa de exemplu respirația scurtă, dificultatea de respirație și chiar accese astmatice. După cum intrarea e mai tare sau mai slabă, bate și inima mai tare sau mai slab, ba, adesea, chiar, atât de tare, încât se poate vedea la 3-4 pași cum hainele se ridică și se lasă din cauza bătăii inimii.

Dacă vreți să vindecați un om bolnav de inimă, trebuie să aveți în vedere, înainte de toate, că se află prea mult sânge în inimă și în vecinătatea ei fiindcă inima cu bătaia ei slabă nu mai poate să conducă sângele în toate părțile corpului. De aceea se poate observa la aceste boli o căldură mai mare în regiunea inimii. Către această conducă sângele în toate părțile corpului. De aceea se poate observa căldură mai năvălește și sângele, așa încât mai tot sângele se strânge lângă inimă. Ca dovadă că părerea mea e justă, voi face a se observa că astfel de bolnavi au de regulă picioarele și mâinile reci, în schimb au o căldură mare în regiunea inimii. Picioarele sunt de obicei slăbite, musculatura lor a dispărut aproape pe jumătate și rareori se poate zări pe ele o vână. Acestea constituie peptu mine totdeauna niște semne sigure că mă aflu în fața unei boli de inimă și aceste semne trebuie să se

aibă în vedere, mai mult ca orice, la vindecare. Trebuie să căutăm a conduce sângele iarăși la picioare și la mâini. Dacă sângele este distribuit în mod egal în toate direcțiile și dacă circulația lui este menținută în stare bună, atunci se sprijină și activitatea inimii. Se stabilește o pulsație regulată, și inimii i se ușurează în mod considerabil misiunea de a distribui sângele. Respirația anevoioasă cedează, bolnavul capătă o dispoziție mai bună, greutatea sau toropeala capului dispare, într-un cuvânt, pacientul zice: „Mă simt mult mai bine”.

Înainte vreme, în asemenea cazuri, se lua sânge bolnavului pentru a-l face să se retragă de la inimă. Prin aceasta, însă, bolnavul devenea și mai anemic, și boala se agrava tot mai mult. După părerea, mea nimeni n-are prea mult sânge. Dacă însă deturnez sau abat sângele în mod potrivit de la inimă, atunci inima se ușurează de povară, fără să am nevoie să-i sustrag sânge. Cu cât, însă se ia corpului mai mult sânge, cu atât el devine mai slab și cu atât mai mult sângele năvălește în inimă.

O circulație regulată a sângelui nici nu poate fi obținută prin medicamente, oricare ar fi ele. O asemenea bravură poate s-o facă numai apa. Din nenorocire, însă, se pune prea puțină silință spre a aduce și menține în stare bună circulația sângelui în tot corpul cu ajutorul apei. Pot asigura că am avut deja un număr foarte însemnat de bolnavi care sufereau de inimă și că am obținut totdeauna cele mai bune rezultate.

Din nenorocire, oamenii care au picioarele reci și uscate (slăbite), se tem de apă mai mult ca de orice și nu se gândesc la altceva decât la urmările funeste ale curei de apă. Eu, însă, susțin că tocmai asemenea cazuri se pot vindeca mai bine cu ajutorul apei și repet că picioarele reci și slabe sunt un semn după care îi cunosc pe cei mai mulți suferinzi de inimă.

Cel dintâi lucru la tratarea bolilor de inimă este, cum am zis deja, de a distribui sângele în mod egal în tot corpul. Prin aceasta se obține și avantajul că corpul este hrănit în mod egal și că astfel se fortifică. Dacă corpul se fortifică, atunci se fortifică și inima și prin aceasta se dobândește, pe cât e cu putință, sănătatea. Adesea dispar toate simptomele pomenite și, în unele cazuri, bolnavul își recapătă pe deplin sănătatea.

Odată ce am distribuit sângele în mod egal în corp, pot să contez că bolnavul își va redobândi liniștea și că somnul i se va restabili. Frica și teroarea cedează, ceea ce, desigur, contribuie, de asemenea, la vindecare. Formarea sângelui se ameliorează, fiindcă organismul întreg redevine activ. De obicei nu lipsește pofta de mâncare, un semn că nici un deranjament nu mai există în digestie.

Toate aplicările, trebuie deci, să fie îndreptate în acest sens, ca să se stabilească o circulație regulată a sângelui, care să fie menținută. Dar la început trebuie să se procedeze domol și, numai când puterile corporale au crescut, aplicările vor fi efectuate cu energie.

Pentru a regla circulația sângelui și a o menține în stare bună, următoarele aplicări sunt cele mai potrivite: turnările pe genunchi, turnările pe pulpe și spălăturile superioare. Stropirea genunchilor sau (și) umblarea în apă conduce sângele la picioare. Spălăturile superioare aduc o activitate generală mai mare în partea de sus a corpului, dezvoltă mai multă lumină și o transpirație mai puternică. Stropirea genunchilor are ca efect întărirea corpului și abaterea sângelui. Apoi e bună afundarea brațelor timp de 2-3 minute în apă, care le fortifică și le încălzește mai mult și conduce sângele în ele. Dacă au dat un rezultat favorabil în acest timp, treci la umblarea în apă cu turnări dorsale și spălături superioare, cu care, de asemenea, se poate continua 10-12 zile. Apoi vin pentru câteva zile semi-băi cu stropiri dorsale, apoi turnări pe pulpe și turnări totale. Stropirea pulpelor abate sângele și contribuie la fortificare. Stropirea totală fortifică tot corpul. Dar unde e cu putință a se face dușuri fulgerătoare și dacă este și un băiat bun, se poate aplica, chiar în partea a doua a curei, o slabă stropire fulgerantă. La bolnavii de inimă, însă, trebuie a se începe cu stropirea fulgerantă la picioare, până ce picioarele se înroșesc, până la

genunchi, și mai târziu până la pulpe. De la picioare, stropirea trece la brațe și după aceea, bolnavul face stropirea fulgurantă pe restul corpului.

Că la astfel de bolnavi umblarea desculț contribuie mai mult ca orice la conducerea sângelui în picioare și la oțelirea și fortificarea generală a corpului, e lesne de înțeles. Tocmai acești bolnavi umblă cu mare predilecție desculți, fiindcă simt că prin aceasta li se ușurează corpul și inima se liniștește.

După mine umblarea desculț este cel dintâi și cel mai sigur mijloc de a vindeca pe acești bolnavi. Stropirea superioară n-o aplic cu mare plăcere bolnavilor de inimă, fiindcă încovoierea este cam penibilă pentru astfel de bolnavi, fiindcă le e groază de poziția asta încovoiată. Și apoi bolnavii sunt mai simțitori la această aplicare decât la oricare alta și, dacă n-au corpul oțelit cum trebuie, atunci s-ar putea ivi niște consecințe vătămătoare.

În afară de afecțiunile de inimă grave, despre care am vorbit până aici, mai există și alte afecțiuni numite tot boli de inimă însă care se deosebesc foarte mult de cele descrise mai sus. La aceste boli inima este cu desăvârșire sănătoasă atât valvulele cât și musculatura sunt fără nici un defect. Și totuși pacienții suferă de o palitație care ajunge uneori la cel mai înalt grad și pot reduce pe bietul om la absolută inactivitate sau incapacitate.

Boala de inimă poate fi tratată cu succes și intern. Dar toate remediile să fie numai întăritoare, parte pentru stomac, pentru a se obține o digestie bună, parte pentru abdomen, ca și pentru rinichi, pentru ca acolo unde mai există slăbiciune să se vină în ajutor cu aceste remedii. Coaja de stejar rămâne totdeauna un remediu fortifiant, și dacă se întrebuițează coaja de stejar cu pelin, se obține un remediu întăritor și, în același timp, e un remediu pentru stomac. Dar nu cumva să se ia prea mult, fiindcă organismul poate suporta doar porții mici. Mai bine să se ia dimineața, la prânz și seara o lingură sau două, decât o ceașcă dintr-odată. Inundațiile nu fac rodnic pământul și ceai mult dintr-odată cauzează inundații. După cum coaja de stejar are un efect fortifiant asupra organismului, tot astfel au și rădăcinile de anghelică. Se poate întrebuița și salvia (Jaleș) boabe de ienupăr și coajă de stejar, care au, de asemenea, un efect fortifiant asupra vaselor interioare. Și dacă se iau de trei ori pe zi câte trei grăuncioare de tămâie, mari cât bobul de linte, el de asemenea, foarte bine pentru intestine.

Sciatică

Un funcționar suferea de mai mult de un sfert de an de dureri vehemente în șoldul stâng, până jos la încheieturi. A întrebuițat tot ce i-a fost cu putință. În cele din urmă i s-a recomandat căldură și liniște, ca unicul mijloc de cură. Omul nostru a încercat să-și țină părțile superioare cât se poate de calde, cu cârpe și plăci calde și în urmă a făcut băi pe cât se putea de calde.

Dar durerile i se agravară, puterile îi slăbiră văzând cu ochii, greutatea corpului îi scăzu mai bine de jumătate și arareori putea să doarmă o oră.

În fine prinse curaj și întrebuiță remediu de care se temuse mai mult: *apa rece*.

În fiecare zi i s-au dat trei aplicații: 1) un duș pe spate înainte de prânz, 2) după prânz un duș pe cap, a doua zi, dimineața duș pe cap, după prânz duș pe spate, la fiecare două sau trei zile semi-baie. Când și când umbla desculț, prin urmare își întărea corpul.

Îndată după primul duș pacientul putu să doarmă patru ore noaptea. Venindu-i somnul, era mai sănătos la față, avea un apetit mai bun. În patru săptămâni boala mai că dispăruse și în șase săptămâni s-a însănătoșit.

Un profesor din Ungaria, suferind de șapte ani de dureri de nervi în șolduri, și-a căutat sănătatea la diferite băi: la Buda, Teplitz, Hevitz etc., dar fără rezultate. A întrebuițat și băi de aburi. De doi ani suferea de insomnie. Avea apetit bun dar suferea de constipație, dureri de cap, mai cu seamă dimineață, era foarte sensibil la

schimbarea temperaturii și simțea în tot corpul o răceală durabilă, cu toate că de trei ani purta neîntrerupt îmbrăcăminte de lână. Se vedeau pe piele secreții iar pe mână umezeală.

I s-au aplicat următoarele remedii: să-și spele în fiecare noapte corpul întreg, înainte de prânz duș pe cap, după prânz duș pe spate, la fiecare două zile o semi-baie, duș pe genunchi și băi contra constipației.

În 24 de zile a obținut un rezultat excelent. După ziua a patra, a avut un somn liniștit care a ținut noaptea întreagă și de atunci se află bine. Îndelungata sa durere de șolduri (ischias) a dispărut cu totul, pielea e normală și omul nostru se simte peste măsură de fericit.

Despre îmbrăcămintea sa de acum zice: "Port vestminte ușoare, și în zilele ploioase și reci, cum se întâmplă adesea în mijlocul verii, ciorapi ușori, cămașă de în, și mi-e cald, nu mai sunt sensibil la influențele temperaturii. Toate acestea îmi par o minune".

Ipohondrie

Pentru ipohondri am avut totdeauna o *compătimire intimă*. De mii de ori auzim zicându-se: "E ipohondru". Frază banală! Mai și râdem de ei și prin aceasta îi supărăm adeseori în mod nemilos. Dar tocmai acești bolnavi merită cea mai mare compasiune și cel mai viu interes din partea noastră. Totdeauna îmi pun întrebarea, dacă ipohondrul a fost vreodată om normal, cu minte și sânguitor la lucru. Dacă a fost, ar fi o nesocotință din parte-mi a crede că unui asemenea om nu-i lipsește ceva și că face nebunii, acest martir pentru sine și pentru alții, numai din pasiune. Din contră, trebuie că în corpul sau în spiritul acestui om s-a produs o schimbare, trebuie să fie bolnav și de aici provin asemenea fenomene. Deci, trebuie să se restabilească starea de sănătate de mai înainte și prin aceasta ipohondria va înceta de la sine. Tocmai oamenii cei mai destoinici care se ostenesc mult prin studii, cad adeseori în această boală sufletească. Chiar și într-o casă din cele mai bune construite, poate să se strice ceva subit.

Părerea mea despre ipohondri, ca și despre orice alte boli sufletești, este că *rădăcina răului trebuie căutată totdeauna în corp, în corpul bolnav*. Numai astfel, scurtându-se boala, putem să așteptăm o cură sigură. La astfel de bolnavi, trebuie să încercăm a trezi membrele amorțite, a întări pe cele slăbite și a pune într-o mișcare mai vie pe cele inactive, într-un cuvânt a aduce circulația sângelui la cursul său normal și ipohondrul va fi vindecat.

Cunoaștem un bărbat cu calități intelectuale eminente. A trăit mulți ani foarte fericit. Lucra ușor cu entuziasm. Deodată a devenit ipohondru. Nu se mai interesa de loc de profesia sa, se temea de toți și ocolea orice societate.

În loc de a i se da ajutor și de a i se arăta compasiunea de care avea lipsă, el trebuia să auda zilnic sentința disprețuitoare că este ipohondru și nu poate fi ajutat, și o astfel de atitudine nu trebuie, oare, să deprime pe un asemenea om?

Și, minune! omul acest (după cum mi-a spus însuși) a încercat la două institute de hidroterapie dar acestea i-au agravat starea. Aplicațiile au fost prea drastice, prea tari, prea violente, au contribuit mai mult la surparea decât la reconstruirea unei clădiri distruse pe jumătate.

Tocmai în cazul acesta mi s-a dat ocazia să văd foarte lămurit că apa, aplicată în modul cel mai lin, asigură cele mai bune și mai solide rezultate. Este lucru clar că un asemenea rău nu se poate înlătura în puține zile.

Cine *respectă obișnuitele reguli igienice ale îngrijirii sănătății și a corpului* (alimentație rațională, îmbrăcăminte, aerisire, recreere, curățenie), nu va cădea în această boală. La început ea poate fi ușor înlăturată.

Cele mai potrivite, aplicațiuni de apă sunt *spălările corpului întreg sau ale unor părți, băile (semi-băi), cu deosebire baia de șezut, înfășurările scurte și, în fine, băile întregi reci*.

Trebuie să amintesc aici încă două *puncte*. Este o nenorocire a timpului nostru că oamenii țin așa de mult la băuturi *spirtoase*, că și oamenii tineri se dedau atât de ușor cu vinuri tari. Sângele și sucurile generației noastre slăbite n-au trebuință de asemenea ingrediente. Să rămânem treji și multe boli, ivite numai în timpul mai nou, odată cu progresul va dispărea după culise.

Un *alt* rău mai este și acela că mulți oameni voiesc a se nutri exclusiv cu carne, disprețuind și ocolind mâncările excelente de lapte și aluaturile care dau sucurile și sângele cel mai bun. Acest mod de a trăi nu poate avea urmări bune, ba este și contrar naturii. Numai animalelor răpitoare le-a dat creatorul stomac și dinți exclusiv pentru carne. Omului, însă, fiind creat pentru toate, nu i s-au pus, în ceea ce privește nutriția, limite așa de înguste. Sunt nebuni aceia care fac asemenea lucruri spre ruina lor.

Bătături

(Din "*Testamentul meu*")

Deși omenirea e ursită să îndure multe suferințe și greutăți, totuși trebuie să admitem că oamenii înșiși își provoacă singuri multe suferințe și necazuri sau sunt de vină pentru ele. Câte rele nu s-ar înlătura dacă oamenii ar trăi așa cum trebuie să trăiască! Astfel ni s-a plâns de curând cineva că are o mulțime de bătături, care îi cauzează dureri mari, nu poate să facă nici un pas să-i dea o înțepătură sau un junghi. Până și în pat l-au durut, când erau iritate.

Și totuși omul singur e de vină că are bătături, fiindcă bătăturile se produc numai atunci când încălțăminte e prea strâmtă, din care cauză se exercită în unele locuri o presiune neîncetată, iar la fiecare pas o nouă presiune. Această presiune neîncetată și repetată asupra pielii determină formarea, încetul cu încetul, a unui ochi, care se tot îngroașă și se întinde mereu, pătrunde tot mai mult înlăuntru și devine apoi ceea ce se numește o bătătură. Și fiindcă bătătura pătrunde tot mai adânc în carne, cauzează, și dureri mari.

Bătăturile deși sunt totdeauna dureroase, cauzează, mai ales la schimbarea temperaturii, la frig și ger, niște dureri foarte mari, așa că pentru mulți sunt barometrul cel mai exact, după care aceștia știu cu precizie cum va fi timpul.

Pentru a scăpa de bătături, mulți și le taie din când în când.

Această operație, însă, e zadarnică, fiindcă negul tăiat crește la loc și astfel bătătura se formează din nou.

Vindecarea potrivită constă în a rezolva negul până la rădăcina lui și prin această rezolvare straturile se cojesc de la sine. După aceea pacientul să poarte numai încălțăminte largă, pentru ca bătăturile să nu se formeze din nou.

Ca mijloc de o eficacitate deosebită pentru rezolvarea bătăturilor se recomandă pansarea cu frunze strivite de iederă. Coada calului, de asemenea, este un remediu bun contra bătăturilor. Fierbi coada calului, înmoi un peticuț de pânză în decoct și-l pui pe bătătură. Negul se înmoaie atât de bine, încât poți curăța straturile cu unghia.

În ziua de azi se recomandă foarte multe remedii contra bătăturilor, dar tratarea potrivită constă în a rezolva totul și a înlătura cauza ce le dă naștere.

Guturaiul

Cele mai multe guturaiuri se nasc de acolo că trecem de la răceala și de sub cerul liber prea cu grabă, poate și asudați, într-o odaie caldă. Stând într-un curent de aer rece câțva timp, putem atrage ușor un guturai. De regulă simțim odată o strâmtoare în piept, în gât și în nas. Pare că un bold mic ni s-a oprit în gât. Dacă nu preîntâmpinăm guturaiul, el se așează și se dezvoltă. N-ar fi de loc greu să rămânem scutiți de orice guturai, dacă ne-am întări corpul, nu în mod "barbar" ci rațional.

Ce trebuie să facem ca să fim scutiți de guturai? Un exemplu ne va lumina în această privință. Eu am mers distanță de o oră cam iute. Afară era o răceală de 12 grade. Am intrat apoi într-o odaie cu o caldura de 14 grade. Această schimbare rapidă a temperaturii nu se poate opera fără pericol. Făceam mai bine dacă mergeam ultimele 5-20 minute mai încet și mai așteptam câteva minute pe prisma răcoroasă a odăii. În modul acesta căldura care se urcase prin mersul rapid scădea și sudoarea dispărea. Schimbarea aerului nu era bruscă și, dacă mai făceam în odaie câțva timp mișcări în sus și în jos guturaiul trecea fără pericol.

Dacă simți consecințele neprecauțiunii, mai fă o mișcare ușoară în aer și într-o jumătate de oră nu vei mai simți nimic în gât.

Răgușeala nu e altceva decât întinderea guturaiului la organele vorbirii. Clopoțelul de argint nu dă sunet dacă îl vei lega dedesubt și vocea cea mai strălucită nu dă nici un ton dacă organele vorbirii vor fi îngreunate cu o umflătură. Odată cu înlăturarea guturaiului dispăre și răgușeala.

Sunt oameni care au dispoziția spre a tuși. Un lucru cât de neînsemnat, de exemplu o atingere a aerului curat, îi face să tușească fără să simtă o durere cât de mică. Astfel de oameni numai cu greu se poate înlătura. N-are nici o însemnătate, dacă tusea provine din grumaz ori de la organe situate mai jos. Atare oameni se pot mângâia cu proverbul: "Cine tușește mult, trăiește mult".

Alte boli moștenite, nu sunt așa de nevinovate, ba adeseori foarte serioase, încât trebuie luate în considerație. Aici vom aminti de tuberculoză, care e ereditară în unele familii.

Aici își are locul axioma: *Principiis opsta! Trebuie să ne opunem răului îndată, la început, cu toată hotărârea și precauțiunea*, căci altfel mai curând sau mai târziu, vom fi siliți să aducem jertfe. Un guturai neglijat poate deveni, mai ales într-o familie în care tuberculoza e ereditară, un vierme care roade corpul cel mai viguros și-l duce în mormânt. Deci, să fim precauți! Prin proceduri prudente se pot prelungi și bolile ereditare, fără urmări grele.

După cum se pot întâmpina închegări de sânge în diferite părți ale trupului, care pot aduce daune mai mari sau mai mici organismului se pot forma și închegări de sucuri. Închegările acestea se pot observa mai bine la nas, cap sau laringe, într-un cuvânt la toate organele care sunt necesare respirației. Dar, după părerea mea, nu numai partea aceasta e atinsă, ci răul adânc înăuntrul trupului. O astfel de stare morbidă se arată adesea toamna, mai des, însă, primăvara.

Nasul e astupat adeseori și aerul nu poate nici să iasă, nici să intre. Îți suflă nasul mai des și observi că nu ți l-ai suflat de ajuns și, de multe ori se poate întâmpla ca un om, care nu s-a servit niciodată de batistă, să aibă nevoie de două batiste pe zi. Parcă ar avea o fabrică de materii mucoase, care produce foarte mult din materia asta! Starea aceasta poate dura de multe ori o săptămână, două, chiar și trei, până ce, încetul cu încetul, se golește totul. Cei mai mulți oameni sunt liniștiți, cel mult se plâng de multele mucoase din nas. Suportă cu răbdare starea asta displăcută, pentru că știi că, la urma urmei, lucrul nu prezintă nici o primejdie și că, odată ce scurgerea se sfârșește, organismul intră într-o dispoziție mai bună. Sunt însă oameni care îndură un an întreg un astfel de guturai, așa zisul guturai cronic. De cele mai multe ori respirația se face anevoie și nu arareori se pierde și pofta de mâncare. Suferindul vede foarte bine că întregul organism e atins și atacat de indispoziție.

Se naște întrebarea: Să nu se facă, oare, nimic, într-o astfel de situație și nu se poate accelera golirea nasului, purtându-se de grijă ca starea aceasta să nu se repete prea des? Răspunsul meu este că cea mai curată casă e cea mai proprie pentru locuit și că acolo unde domnește curățenia, acolo e și cea mai bună situație sanitară. Aceasta aș aplica-o și la trupul omenesc. Cine se poate îndoi că un guturai, care se repetă mereu și durează mult, vatămă organismul? Sunt, deci, de părere că trebuie să ajutăm trupul în lucrarea sa de curățire și să se procedeze în cazul acesta la fel ca gospodina, care face curățenie în casă. Ia apă și peria, spală și șterge și,

după ce a isprăvit e veselă până într-atâta, încât ar vrea să zică vecinului: "Am terminat acum o mare lucrare".

Nu știu în ce mod anume, doctorii pot să determine curățirea; eu am făcut câteva încercări, dar n-am găsit nimic care ar putea să ajute. Dacă însă, sprijinim organismul, care nici el nu-i mulțumit de astfel de materii, atunci vom obține cel mai mare succes.

Așa, de pildă, a venit la mine o mamă și mi-a povestit: "Iată un an de când sufăr continuu de guturai; câteodată trebuie să-mi suflu nasul mai des, alteori mai puțin și în anumite rânduri nu-l mai pot astâmpăra zile întregi. N-aș putea să scap de starea asta penibilă; Răspunsul meu a fost: "Spală-ți de trei ori pe săptămână corpul întreg, după ce te scoli, cu apă rece. Spălătura, însă, nu trebuie să dureze mai mult de un minut! Fă de două ori pe săptămână două băi de jumătate, reci, care să dureze două secunde și spală-ți de trei ori în fiecare dimineață partea de sus a trupului? Cura asta s-o aplici timp de 2 săptămâni și pe urmă să mai treci pe la mine!

Femeia aceea venea regulat și îmi povestea ce cantitate mare de mucoase a dat afară; a observat că cea mai mare parte a flegmei venea din piept și că, prin urmare, pieptul era cu totul încărcat de flegmă. Acum se simte foarte bine, dar mai are și azi multă flegmă care-i pricinuieste o tuse mai ușoară. Nasul, care adesea era inflammat, ca și buzele, au reintrat în starea lor naturală. A doua rețetă glăsuia astfel: în fiecare săptămână câte trei băi pe jumătate, trei dușuri și 2 turnări pe genunchi sau umblare prin apă. După 14 zile murdăriile se sfârșiră și bolnava se însănătoși. Pentru ca guturaiul să nu apară din nou și ca organismul să nu sufere astfel de închegări de flegmă, i-am dat sfatul să continue de a face și în fiecare săptămână câte două băi până la brâu și să-și spele în fiecare dimineață, de două-trei ori, partea de sus, a corpului, pentru ca organismul să se întărească și mai mult. Așadar, la guturaiul acesta, nu erau astupate numai capul și nasul, ci se aflau îngrămădiri de flegmă și înlăuntrul trupului. De aici provenea și faptul pe care mi l-a mărturisit femeia că urina se tulburase foarte tare și că se depunea în sticlă un strat foarte gros. Prin urmare, îngramădiri de flegmă se aflau în diferite părți ale corpului și chiar dacă indispozițiile acestea nu sunt primejdioase, dar nu sunt numai displăcute, ci slăbesc și partea dinlăuntru a trupului și cine știe dacă astfel de slăbiri nu pot forma o pregătire a descompunerii sucurilor?

Dar dacă căpătați un guturai la nas, atunci leacul cel mai simplu este să vă spălați regulat dimineața și seara partea de sus a trupului. Dacă însă vreți să îndepărtați guturaiul foarte iute, atunci culcați-vă în pat pentru o singură zi, spălați-vă la fiecare ceas partea de sus a trupului și înveliți-o imediat după spălare cu un șervet uscat, pentru ca vaporizarea să dezvolte o căldură plăcută care curăță trupul mai iute și mai deplin de orice. Aplicarea aceasta ajută mai iute decât toate, căci astfel de indispoziții provin numai din respirația în aer rece, care a împiedicat vaporizarea trupului. Guturaiul nu e altceva decât o împiedicare momentană a transpirației.

Deoarece guturaiul își face mai întâi apariția la nas, acesta trebuie întărit cât mai mult. Am fost întrebat adeseori ce-i de făcut pentru a nu căpăta guturaiul de nas și am răspuns: Dacă dimineața, la spălat, absorbeam cu nasul un pumn, cu apă proaspătă și rece chiar de ar fi ca să ne lase pe gură câteva picături, atunci ne ocrotim împotriva guturaiului. Dovada mi-o dau nenumărați inși care au suferit de guturai și s-au servit de mijlocul acesta. Același procedeu ocrotitor se poate aplica și gâtlejului, dacă lăsăm să pătrundă aer rece sau dacă bem apă prea rece. Un astfel de guturai de gâtlej, la care se umflă puțin și mucoasele se poate numi, de asemenea, o mică inflamație.

Dacă presupunem că în trup zace un noroi de flegmă și că organismul, în întregul său n-a transpirat de ajuns, atunci putem sprijini dizolvarea și ieșirea materiilor apoase atât prin aplicațiile cu apă, cât și prin influențarea asupra intestinelor. Aici ceaiurile dizolvante exercită o înrăurire bună. Cine are o închegare de flegmă însemnată la piept și ia zilnic o ceașcă de ceai de coada calului, va vedea

la a doua ceașcă, cât de multă flegmă iese în comparație de cum ieșea înainte. Dacă închegarea e strașnică la piept și plămâni, atunci recomand cu stăruință ceaiul de viorele amestecat cu coada calului și pelin. Din acest ceai să se ia, dimineața și seara, câte trei-patru linguri. Ceai de coajă de stejar amestecat cu coada calului și jaleș are ca efect dizolvarea, extragerea și contractarea.

Cataruri (guturai) de piept, de bășică și de rinichi

În conferințele precedente am vorbit despre catarul de nas, laringe, ochi și urechi. Nu știu câte părți ale trupului se pot îmbolnăvi de catar. În tinerețea mea, când avea cineva ochii roșii, nu i se spunea că are catar, ci că suferă de o inflamație de ochi. Astăzi, toate acestea se caracterizează prin cuvântul catar. Catarurile se nasc, după cum am mai arătat, în urma unei răceli. Diferite părți ale trupului omenesc pot, fi atinse de catar, precum sunt: ochii, urechile, laringele etc. Din catarurile acestea se pot naște boli din cele mai primejdioase, și mă gândesc adesea la vorba unui medic celebru care m-a tratat multă vreme: fiecare catar poate deveni izvorul unei boli grave și de aceea să nu fim nepăsători față de el. Pe de altă parte însă, nici prea multă îngrijire și politețe nu trebuie și nici nu trebuie să-l tratăm legându-ne cu tot soiul de legături la cap, la gât sau în oricare altă parte unde ni se pare că s-a adunat ceva. Să nu facem niciodată așa ceva, căci prin aceasta dezvoltăm acolo, unde s-a pus legătura, mai multă căldură și ne moleșim.

Mai periculoase decât toate sunt catarurile de piept. Ele se pot întinde de-a lungul pieptului sau numai asupra câtorva părți ale pieptului. Sunt inflamații care se declară la început numai pe o parte a pieptului și care de cele mai multe ori, se lătesc pe toată întinderea internă a pieptului. Catarul de plămâni, care poate deveni foarte periculos, trebuie tratat totdeauna cu cea mai mare îngrijire, pentru a-l putea înlătura. Când, zic "cu cea mai mare îngrijire", unii ar putea crede că trebuie să facă foc, chiar, dacă-i cald în casă și poate multe altele, ce se întrebuintează la cataruri. Dar după cum am arătat, este o greșeală a proceda în acest chip. Când se întâmplă ca în piept sau în bronhii,, în plămâni sau în piept, să domnească un catar, atunci prima grijă să fie cumpătarea! Cu cât stomacul e mai puțin plin, cu atât e mai puțin pericol. Și cu cât e mai plin, cu atât frecările sunt mai puternice, cu atât inflamația poate deveni mai mare. Dar înainte de toate trebuie să ne ferim de băuturi spirtoase și să nu facem și noi ca servitorul acela care, având catar, era luat în râs de toată lumea zice: "Trebuie să pun mâna pe pungașul ăsta!" și se puse pe băut bere. Dar prin aceasta își atrase un catar în toată regula, încât era într-adevăr în pericol de a muri. Căldura care se dezvolta într-însul provocase o inflamație cumplită. Căpătă pneumonie și catar de piept și cine știe ce alte multe inflamații mai mari sau mai mici.

Dacă omul s-ar fi păzit și s-ar fi dedat aplicațiilor de apă corespunzătoare pentru eliminarea germenilor bolii, atunci s-ar fi însănătoșit. Prin urmare, catarul de plămâni e cel mai periculos. Când plămânul se umple cu flegmă, când sârmanul om nu mai e tânăr, atunci organismul nu mai poate funcționa bine. Dar de o însemnătate și mai mare este influența plămânului asupra inimii. În cazul acesta poate să cadă la pat și moartea să-i provină din catar. Cel mai bun lucru este când, îndată ce simțim catarul, începem să căutăm mijloace de apărare. Și acum să vorbim despre toate catarurile, fie de laringe, de plămâni, de piept sau orice altă inflamație din partea de o sus a trupului. *Toate acestea pot fi vindecate printr-unul și același mijloc.* Și aici voi povățui să se faca spălături și, îndeosebi, spălătura părții superioare a corpului. Dacă nu suntem destul de puternici pentru a face baie la picioare, atunci cel mai bun lucru este să ne culcăm într-un pat bun și să ne spălăm în pat. Și această spălătură să se facă la fiecare ceas. *Să nu mâncăm decât când simțim foame.* A nu mânca este în orice caz mai bine pentru bolile interne. Se face o greșeală în îngrijirea bolnavilor, când îi întrebăm mereu dacă n-au încă poftă de mâncare. Ar fi mai bine să zicem: "Trebuie să mănânci puținel; asta-ți dă putere și viață".

Când bolnavul n-are poftă de mâncare, atunci să nu mănânce decât când e absolut necesar, dar nici nu trebuie să nu mănânce de loc. Niciodată să nu facem pe bolnav să mănânce prea mult, pentru că-l speriem când ne jelim mereu și-i repetăm: "Trebuie să mănânci, așa nu merge". În chipul acesta insuflăm bolnavului frică și gânduri de tot felul. Și la urma urmei îl silim pe bolnav să mănânce fără să fie nevoie, și-și alege mâncări pe care firea lui nu le permite. Alimentele rămân înlăuntrul fără a putea fi mistuite; puțin câte puțin ele devin netrebuincioase și natura nu mai știe ce să facă cu ele. Atâta vreme cât bolnavul nu cere mâncare și n-are poftă, să nu i se dea decât foarte puțin. Cu cât stomacul e mai puțin plin, cu atât boala are mai puțină putere și cu atât devine mai puțin primejdioasă. Încărcarea peste măsură a stomacului va fi întotdeauna pagubitoare bolnavului; măncarea silită nu folosește la nimic, ci mai repede strică.

Se poate, însă, ca bolnavului să-i fie sete! Atunci trebuie să fim foarte prudenți! Întocmai cum nu trebuie să-i dăm mâncare prea multă, tot așa trebuie să îngrijim ca să nu bea prea mult! O astfel de sete, ca a bolnavului, nu se poate potoli deodată! Un incendiu se poate potoli la începutul său cu câteva ocale de apă. Tot astfel putem reuși și cu câteva pahare de apă ca să stingem setea organismului. Printre încercările, pe care le-am făcut, cea mai bună este de nu da bolnavului deodată decât o lingură plină cu apă. Întotdeauna să fie lângă el câte un pahar cu apă și la fiecare jumătate de ceas, sau la un ceas, să se dea bolnavului câte o lingură plină. Dacă cu atata nu reușim, apoi nici cu un litru de apă nu-i stingem setea. Prea multă apă în stomac își poate ajuta stomacul cu un litru de apă, de vin, de bere sau de limonadă? Aici trebuie să fim prudenți! Să ne oprim numai la băutura Creatorului. S-o întrebuițăm, când suntem bolnavi, numai cu câte o lingură! Atâta vreme cât avem încă băutura naturală a Tatălui nostru din cer, avem cel mai bun mijloc. Apa. servește la răcoreală, la digerarea alimentelor și în genere, întregii firi. Căci pe ea a creat-o Creatorul însuși. Prin urmare *spălături dese ale părții, de sus a trupului și apă băută cu lingura!* "

Dar de câte ori trebuie să facem spălături la catarul de piept? Să nu pierdem din vedere că sunt inflamații. Dacă chiar la început nu sunt atât de periculoase, mai pe urmă se poate dezvolta o inflamație de plămâni, pleurezie sau junghi, pe care bolnavul de obicei nu le poate suporta. Spălăturile să se facă de atâtea ori, de câte ori fierbințeala începe să se arate și să se simtă, cuprinzând tot brațul de la subsuori. Trebuie să așteptăm timp de o jumătate de ceas și dacă trupul începe să asude, atunci e semn că boala începe să descrească; căci sudoarea nu e altceva decât o eliminare a materiilor stricate, o eliminare prin catar ori inflamație a materiei bolnave dezvoltate în trup.

Știu însă un tratament, care e mult mai bun decât cel precedent. Și eu îl prefer. Luăm cazul că am avea un catar grav sau dureri și greutate în piept, în plămâni, parte și la inimă și parte și la cap. Atunci e bine să se pună un lighean mare lângă pat și la fiecare oră sa ne dăm jos din pat pentru a intra în lighean, așa încât sa ne vină apa până la piept; în același timp trebuie să ne spălăm iute partea de sus a trupului și întreaga baie să nu dureze, în orice caz, mai mult decât patru până la cinci secunde. Și, asta trebuie să se facă foarte iute. Va fi de ajuns ca apa să ajungă până la mijlocul trupului, lăsând partea de sus a trupului nespălată. Căci răcoarea nu se întinde numai în partea de jos a trupului, ci ea pătrunde și în sus, potolind și căldura părții de sus a trupului. Când omului îi e tare sete, apoi îi e sete întregului trup. Setea însă se manifestă numai pe cerul gurii. Dar spălăturile combat cu energie aceste boli și le vindecă de minune. Toate catarurile din partea de sus a trupului le putem vindeca în modul menționat. Dar de băut să nu se bea decât numai apă curată. Aceluia căruia cu vremea i se urăște să bea apă, poate să amestece nițel ceai în apă. Dacă se pune în apă o lingură de ceai de pelin, apa are cu totul alt gust. Nu e așa de amară; se poate obișnui iute oricine cu ea și o poate bea cu plăcere.

Dintre catarurile, care au mai rămas, dureroase și periculoase sunt: catarul de bășică și catarul de rinichi, și acestea sunt foarte, dese astăzi. Catarul de bășică survine mai ales la sexul femeiesc decât la, cel bărbătesc! S-ar putea crede că bășica, care totuși face parte din corpul interior, n-ar putea fi atacată de un catar; trebuie să spun că, în tinerețea mea - aceasta o vor spune și toți doctorii bătrâni - erau foarte puține cataruri de bășică și că azi dimpotrivă, ele constituie o plagă generală. Care poate fi cauza? Aici nu trebuie să întrebăm mult. De când s-au introdus șalurile de gât, s-au iscat tot felul de boli de gât la oameni, așa încât puțin câte puțin au rămas iar neîntrebuințate, și mulți zic: "Cu nici un preț nu mai port șal la gât, pentru că am observat că întotdeauna am guturai". Tot astfel putem zice: De când se moloșesc trupurile și în special părțile de jos ale trupului, de atunci catarurile de bășică au devenit așa de dese. Dacă întrebați de ce tocmai sexul femeiesc e așa de des atacat de această boală, vă pot răspunde că nu veți găsi o singură femeie care să fi suferit de bășică, și care să nu fi purtat pantaloni. Fără îndoială, e o nenorocire mare pentru sexul femeiesc că corpul lor e așa de moleșit și din cauza asta nu numai catarurile de bășică, ci și celelalte boli ale corpului inferior, precum catarurile, se dezvoltă așa de des. Întrebați la o clinică, unde în fiecare zi se fac tot felul de operații, dacă nu e moleșirea cauza celor mai multe operații care se fac în partea de jos a trupului. Întrebați și veți afla că dacă n-ar fi purtat pantaloni, n-ar fi suferit de asemenea boli. *Întărirea este singurul mijloc de apărare în contra miilor și zecilor de mii de boli. Moleșirea este pricina tuturor bolilor.* Dacă cu treizeci sau chiar cu douăzeci de ani înainte s-ar fi spus unei țărănci să atârne între rufele spălate și o pereche de pantaloni de damă, cu greu s-ar fi găsit una care să poată pricepe una ca asta. Tot satul ar fi râs de ea. Acum ele poartă fără rușine izmene bărbătești. Nu e destul că îi țin pe bărbatul sub papuc, vor să le mai ia și îmbrăcămintea. Copiii, astăzi, la un an și jumătate, poartă deja pantaloni; trebuie să poarte pantaloni. Nu va trece mult și te pomenești că vor aduce copilul îmbrăcat cu pantaloni la botez. Așa de departe mergem cu moleșirea, că râdem cu toți de lucrurile și de obiceiurile, vechi, le ținem drept prostii, ne batem joc de ele, ca acum de pildă. Mulți dintre aceia care sunt de față aici, poartă pantaloni și, gesigur, au râs și și-au lăsat pantalonii pe care îi poartă, acasă. Dacă se răcește puțin aerul, scoatem nasul pe fereastră și zicem: "Azi e frig, o să fie ger, trebuie să pun pantalonii". Așa se face azi, și pentru că azi femeile poartă și ele pantaloni, bărbații cred de cuviință a purta două perechi de pantaloni. Ei cred, la urma urmei, că dacă femeile poartă o pereche de pantaloni, atunci bărbatul are dreptul la două perechi. Așa se întâmplă că poartă două perechi și așa se pomenesc de cele mai multe ori cu cataruri de bășică. Dacă ar fi aici zece care să sufere de bășică și ar trebui să jure dacă au purtat pantaloni, atunci ar trebui să mărturisească modul acesta de moleșire și spre dovadă să ridice degetele în sus. Ei se vor scuza ca toți imprudenții și vor zice: "Da, port pantaloni dar foarte subțiri, de olandă fină". Pe urmă, vara se pun pantaloni de lână peste cei subțiri, și iarna se pune lână pe piele și pantalonii subțiri deasupra. De la un pantalon trecem la altul de la cel subțire la cel de lână și așa ajungem la catarul bășicii. Dacă mi se prezintă douăzeci de bolnavi la picior spre vindecare, întreb numai atâta: E veche boala? La bolnavii care suferă de un catar de bășică căpătăm la fiecare întrebare o nouă văicăreală drept răspuns. Nu sunt oare persoanele acestea într-o mizerie vrednică de compătimire? Care e sfârșitul, dacă nu vor face o cură strașnică? Și în cazul acesta se spune des: "Catarul a fost dureros, dar acum e grozav de tot". În chipul acesta se formează un cancer. Pacientul de multe ori își zice: "Eu însumi sunt de vină". Și aceasta e foarte dureros. Și contra tuturor acestor boli există un mijloc, care e oarecum sigur, și anume întărirea. Nici o persoană de sex feminin să nu poarte pantaloni. Țin minte că, în tinerețea mea, au murit câteva persoane înghețate. În anul 1829 era frigul la culme în acest secol. Într-o noapte au amorțit patru persoane, dar nu erau cei mai întăriți. Un om întărit nu îngheață așa de iute. Cu cât însă

oamenii se moleșesc mai tare, cu atât îngheață mai mult, cu atât gerul e mai periculos pentru ei și cu atât vindecarea mai grea.

Dar cum să influențăm asupra bășicii? Trebuie să luați în seamă că aceste organe sunt foarte gingașe. De aceea și bolile care atacă aceste organe sunt foarte periculoase și vătămătoare. Putem curăța cerul gurii cât se poate de bine, dar înăuntrul trupului nu e așa de ușor. Pacienți de aceștia au venit cu sutele vara asta și mai înainte. Putem râde de un lucru ca acesta? E de ajuns numai să mă gândesc la mizeria aceasta și pot spune destule. Tot așa e și cu *catarul de rinichi*. Cauza acestuia e tot moleșirea, iar vindecarea e grea. Dintre bolile care mi s-au prezentat, cele mai neplăcute sunt catarul de bășică și de rinichi. De obicei bolnavii vin când organele sunt deja atacate și putrezite și când știința e zadarnică în cercetările ei. În împrejurările acestea e foarte greu de vindecat. Nu putem scoate un rinichi putred ca să punem în locul lui altul nou. Când bășica e putredă și sleită de atâtea inflamații, cum mai putem veni în ajutorul ei? În astfel de bășici, chiar și urina e aprinsă, după cum ne-o arată și culoarea. Urina conține multă sare, ea mănâncă într-una pereții bășicii și boala poate deveni fără leac. E foarte grav cu aceste boli. Dintr-o sută de cazuri, 96 provin din moleșire. Dar nici un stat nu le ajută; dacă le faci femeilor observație că se strâng, apoi râd; și dacă ajung într-o stare deplorabilă, plâng, dar nu cred că ceea ce le-a adus în starea asta, e corsetul. La urma urmei ele dau peste ceea ce se fugeau, vrând-nevrând. Asta se întâmplă femeilor cu miile și cu sutele de mii, care nu numai că plâng amar când ajung într-o astfel de stare mizerabilă, dar își și spun: "Noi singure suntem vinovate de mizeria noastră!" Dacă am începe să întărim copiii, atunci ar crește oțeliți. Dar astăzi educatorii sunt de cele mai multe ori niște persoane care nici ele singure nu sunt educate. Sunt educatori care sunt nevoiți să-și spună: "Suntem moleșiți și copiii care ni se încredințează, trebuie să fie și ei moleșiți". Când e frig, ținem totdeauna șalul ori blana la gură, ba nici nu ieșim afară. Și dacă Dumnezeu dă vreo zi caldă, apoi nu e destulă umbră. Ei, ce e de făcut? Unii copii nu pot suferi soarele, dar nu-i ducem la aer. Câți vor fi care n-au lepădat toată vara mănușile de la mâini! Și cum s-or fi simțind mâinile lor! Ca de cocă, unsuroase, pentru că porii nu pot răsufla în voie. Parcă trebuie să stea mâna în mănuși ori în murdărie. Îndată ce vine toamna ori iarna, mâinile sunt reci, ca gheața, și ca mâinile sunt și picioarele. De ce oare ar fi rușine să-și arate cineva mâna cu cele cinci degete? Nici nu-mi, poate intra în cap cum poate fi așa ceva o rușine. Acum doi ani, cu ocazia unei vizite, mi se spuse: "Când vii în societate, nu trebuie să fii fără mănuși. Eu însă răspunsei: "Dacă mă goniți, atunci am cel mai bun motiv de a pleca". Cine nu mă poate suferi fără mănuși, pe acela nu-l pot suferi cu mănuși.

Umflătură la genunchi

O fată de 30 de ani avea o umflătură mare de la încheietură până peste genunchi. Umflătura îi producea câteodată dureri mari și ardea. Bolnava a întrebuințat medicamente o jumătate de an, între altele și un bandaj de gips timp de 13 săptămâni și altul timp de 8 săptămâni. Starea ei s-a agravat astfel că numai putea atinge pământul cu piciorul; îndeosebi o durea încheietura genunchiului. Neputându-se folosi cu nimic, s-a făcut încercare cu flori de fân, legându-i-se acestea de la încheietură până la mijlocul șoldului. Durerile au început îndată să slăbească și umflătura să scadă. Când umflătura dispăru pe jumătate, s-au întrebuințat la fiecare a doua zi dușuri la piciorul de care suferea. După 8 săptămâni putu să umble bine cu piciorul și după puțină vreme fata s-a reîntors la munca sa cea grea.

Umflături la oase

Adeseori se ivesc umflături tari împrejurul oaselor, cu deosebire la fălci, la încheieturi, la genunchi și în alte părți cu oase. S-ar putea crede că au crescut iarăși

oasele. Boala e grea, ceea ce se vede din frigurile ce-l prind pe om și din timpul îndelungat pe care îl cere vindecarea (adeseori de la 14 zile până la trei săptămâni). Într-adevar, astfel de umflături reclamă totdeauna mare precauțiune în tratament și o intervenție rapidă. Neglijându-se boala, osul trece în disoluție și ajutorul nu mai e ușor, ba, adeseori, imposibil.

Remediile cele mai bune și mai grabnice sunt: să se pună la locul umflat, de două-trei-patru ori, cataplasme. Cele mai probate sunt cataplasmele cu fiertură de flori de fân, paie de ovăz, mai departe cataplasmele cu *fenugrec* fiert.

La umflăturile de la încheietura picioarelor grăbesc vindecarea înfășurările scurte la fâlcii, un șal sau o legătură la gât, la genunchi o înfășurare a întregului picior. E de ajuns a întrebuița aceste mijloace o dată pe zi.

Colicile

Colicile împreunate cu vărsături și cu durerea stomacului se ivesc în mod subit. Nu li se cunoaște cauza și proveniența. Se poate să fie precedate la o răceală, de o înfierbântare sau să vină din mâncare ori din băutură. Un astfel de bolnav trebuie pus imediat în pat, să i se pună o cârpă pe trup (poate și un vas cu care se încălzește patul, cu apă caldă) și să se acopere bine, așa ca să nu pătrundă aerul. Ca mijloc de ușurare să i se dea o mică măsură de lapte fiert cu chimen. Acest medicament simplu de casă e de ajuns.

În ce privește mâncarea și băutura să i se dea, în timpul cât va ține această stare, mâncăruri simple de tot, puțin sărate și piperate, și ușor de mistuit. Cine se îndestulează cu apă sau cu lapte, e de lăudat. Pot recomanda și apă cu ceva vin.

Formarea de gaze în stomac și în canalul intestinal.

Colică de vânturi

Dacă oamenii sunt canoniți de nenumărate boli, dintre care unele mai grave și altele mai ușoare apoi vânturile și gazele sunt și ele o boală care cauzează la mulți mari suferinți. Oamenii afectați de această boală au o mare neliniște sau fierbere în intestine, simt adesea mari văjieturi și bâjbăituri, sunt frământați de o indispoziție sau durere locală și dau drumul la multe gaze, care ies fie pe dinainte, fie pe dinapoi, după care pacienții simt o ușurare. Dacă gazele strânse sunt în cantitate mare, atunci provoacă la unii frică, iar la alții mai ales amețeli, durere de cap sau alte afecțiuni, junghiuri în spate și în șale, și altele.

De unde vin aceste gaze, aceste apăsări? Cauzele pot fi diferite. Când într-o conductă de apă burlanul nu e curățat vreme îndelungată, apoi unele materii sau substanțe ale apei se lipesc de burlan; sau să luăm un burlan care merge din sobă în coș și care se umple din ce în ce cu funingine. Tocmai așa se poate fixa pe intestine o mulțime de depozite și transpirarea lor formează gazele. Cu cât se strâng mai multe asemenea rămășițe de materii, cu atât intestinele se fac mai strâmte și cu atât lărgirea mai mare. Călătoria mâncărilor prin intestine va deveni mai lentă, și în urma acesteia nu va întârzia de a se ivi o oarecare lenevire și slăbiciune. Dar dacă aceasta se întâmplă în genere în intestine, nu trebuie să ne mirăm că se exercită o oarecare presiune asupra abdomenului, și abdomenul se buhăiește cu totul în urma acestei apăsări, ceea ce dă naștere la o astupare mecanică a canalului natural. Dacă mâncărurile nu sunt bine digerate, când se mănâncă prea peste măsură de mult, așa încât mare parte din mâncăruri nici nu poate fi frământată și digerată, ci este expulzată în cea mai mare parte nedigerată, atunci se dilată inegal, într-un loc mai mult, într-altul mai puțin. Aceste dilatații mai mult sau mai puțin puternice au însă ca efect niște tulburări și o incomoditate, care sunt foarte vătămătoare, căci slăbesc natura și o reduc la inactivitate.

Același efect îl au mâncărurile pe care stomacul nu le digeră, adică acele mâncăruri care nu pot fi atacate de sucurile stomacului și trebuie să fie scoase afară

neuzate și neutilizate. Cel mai bun exemplu îl avem la cai. Când ovăzul cu care a fost nutrit un cal bătrân este scos pe câmp ca îngrășământ, el încolțește din nou, ceea ce dovedește că a rămas neatins. Așa se întâmplă și cu unele mâncăruri care au trecut prin intestinul omenesc; ele rămân nedigerate și nu fac decât a cauza indispoziții și incomodități. Apoi există și multe mâncăruri care unora le plac foarte mult, precum: ridichile, varza nemțească, în genere multe legume fierte în apă, mai ales varza roșie.

Mulți inși care au suferit astfel de incomodități știu prea bine care mâncăruri le cauzează gaze și care nu.

Anemicii și nervoșii se plâng de obicei, de vânturi fiindcă la dâșii nu există activitatea și eliminarea trebuincioase; sucurile sunt stricate, hrana este scoasă afară pe jumătate neîntrebuințată și nu poate decât să incomodeze la trecerea ei prin canalul intestinal. Ca un foc, care arde încet și dezvoltă mult fum, tocmai așa se strâng în intestine gazele din cauza digestiei lente. Mai cu deosebire însă suferă de gaze oamenii care au o natură foarte rece, al căror stomac are prea puțină căldură. Aceștia pătesc cu digestia ca femeia care vrea să gătească bucate cu lemne verzi; ea capătă mult fum și aburi, dar bucatele nu se gătesc bine.

Dar ce să le faci oamenilor? Așa sunt ei făcuți ca să nu aleagă cum se cade mâncărurile; caută numai ceea ce pare gustos cerului gurii și mănâncă când lucruri prea dulci, când prea acre, apoi trufandale și bucate neobișnuite, adesea nu numai cu neputință de mistuit, dar chiar cu desăvârșire nesănătoase. Acești oameni nu trebuie să se aștepte la nimic bun de la toate acestea; cu atâta se aleg și ei, că acele mâncăruri le încarcă stomacul și îi supără prin aglomerații stagnante și prin formare de gaze.

Nu trebuie, de asemenea, să uităm că în interiorul intestinelor se face o fermentație, cât timp nu este eliminat tot ce este netrebuincios. Ca orice foc, așa și fermentația își are fumul ei, și fumul aici sunt gazele.

Când se strâng dar la un loc atâtea boli și fermentația devine puternică, formarea gazelor va fi mai puternică, și toate relele enumerate se vor ivi mai mult sau mai puțin.

Există apoi oameni care țin mai totdeauna gura deschisă și sorb în chipul acesta prea mult aer, din care intră mult în stomac și în intestine. Aceasta are loc mai cu deosebire când unii oameni mănâncă prea iute, nu mestecă bine și când mâncărurile sunt înghițite umplute cu aer. Astfel țăranul la care am servit odată, avea foarte multă dreptate când interzicea să se vorbească la masă. Negreșit că țăranul nu s-a gândit la aceasta, ci credea numai că cu vorba se pierde multă vreme degeaba, căci nu se lucrează.

După cum gazele se pot strânge mai tare sau mai slab, tot astfel se pot înmulți până într-atât să dea loc la o boală grea, colica de vânturi, la care se face o lărgime prea mare a intestinului gros, cauzând durerile cele mai violente și putând da loc la plesnirea intestinului. Dacă intestinele sunt foarte șubrede și slabe și dacă se ivește atunci o asemenea lărgire, aceste gaze pătrund prin intestinul gros în cavitatea pântecelui, ceea ce negreșit nu se poate face fără dureri mari și este și cu totul nenatural.

Când se acumulează multe gaze și produc dilatația mare a intestinului gros, se naște lesne o stare care, după cum am zis, se numește colică de vânturi. Durerile sunt mari și deșertarea gazelor este imposibilă.

Aici trebuie, înainte de toate, să se curme durerile și vânturile să se risipească din nou. Această colică de vânturi au tratat-o străbunii noștri cu diferite leacuri băbești. Unii întrebuințau capace de pământ calde, le înveleau într-un prosop și le puneau pe locul unde simțeau durerea; alții puneau într-un săculeț 1 1/2-2 kilograme de ovăz, îl lăsau să stea câțva timp pe mașina de gătit și încălzeau apoi cu el locul dureros. Cunoaștem o femeie care suferea mult de colică de vânturi; lua două cărămizi, le încălzea bine și își pune una din ele într-un prosop cu care se înfășura;

dacă se răcea cărămida, punea pe cealaltă, și așa urma înainte până ce încetă orice durere. Dar același serviciu îl face și un prosop îndoit în patru sau în șase, înmuiat în apă și oțet, pe care îl pui cald de tot; îl reînoiești la fiecare 12-16 minute, până ce durerile au încetat de tot. Pe lângă aceasta se poate lua intern ceai de fenicul fiert și lapte în care s-a fiert fenicul și pe care îl bei fierbinte; acestea fac să înceteze durerile în scurt timp; 6-8 picături de unt de cuișoare și de anason sau pelin, luate într-o lingură de apă caldă, de asemenea alină durerile în timpul cel mai scurt. Dar să nu se uite că aceste leacuri nu fac decât să potolească durerile, însă cu aceasta nu s-a înlăturat cauza colicei. Dacă bolnavul își va pune zilnic o compresă aplicată deasupra și mai târziu o compresă dedesubt sau vice-versa atunci și cauza colicei va fi în curând înlăturată. Dacă însă pacientul e în toate puterile lui, adică robust și voinic, atunci o semi-baie, un duș la pulpe sau un duș pe spinare, vor face cele mai bune servicii.

După cum gazele pot da naștere la boli și dureri în intestine, tot așa pot pătrunde în sus ca fumul în coș; ba se pot ivi chiar și la cap, provoacă la unii amețeală, la alții dureri de cap, dureri de ochi, iritații, dar mai ales insomnie și dureri la coapsa dreaptă sau stângă, precum și nervozitate acută.

Gazele se formează când corpul se află într-o inactivitate mai îndelungată, de exemplu la oamenii pe care ocupația sau profesia îi ține mereu în același loc, unde fatalmente trebuie să se prăpădească, dacă nu vor căuta prin diferite remedii, să împiedice ca să se formeze prin aglomerări stagnante astfel de gaze.

Ce remediu poate să vindece o asemenea infirmitate și cum se poate preveni mai lesne? Primul remediu este apa rece, întrebuințată extern, apoi apa rece și buruienile întrebuințate intern. Oamenii canoniți de gaze au natură slabă. Această slăbiciune se înlătură prin apa rece, prin care nu numai că se deșteaptă natura și se excită la o mare activitate, ci se elimină în același timp, și gazele.

Christian se plânga: "Sunt sănătos în tot corpul, dar simt o mare slăbiciune și toropeală în pânțele, sunt totdeauna tare buhăit și uneori nu sunt bine dispus". Christian să facă trei dușuri la pulpe, două dușuri pe spinare și un duș complet. Prin aceste dușuri se fortifică natura și gazele se vor împutina foarte repede. Dacă va face în săptămâna a doua trei semi-băi, două dușuri pe spinare, un duș pe pulpe, semibăile vor fortifica tot abdomenul, vor avea asupra-i o acțiune astringentă și vor elimina multe-gaze, prevenind și o altă acumulare. Dacă apoi va mesteca și înghiți în prima zi zece, a doua zi cinsprezece, a treia zi douăzeci și cinci boabe de ienupăr, se vor dizolva și elimina prin aceasta multe materii uzate și gazele se vor împutina. Zilnic o ceașcă de ceai de fenicul și de pelin face de asemenea, a se expulza multe materii stricate, cu care se deșartă și gazele. Dacă se fierbe aloe cât se ia pe vârful cuțitului, într-un sfert de litru de apă, la care mai adaugi o lingură de miere, și iei în toate zilele, dimineața și seara, trei linguri din această băutură, care deși nu e tocmai plăcută, este cu atât, mai eficace, și dacă urmezi astfel 4-6 zile, atunci se va expulza o mare cantitate de mucozități, prin care și gazele, vor scădea în mod considerabil sau vor fi înlăturate cu desăvârșire. Numai să se aibă în vedere a se menține aplicările de apă prescrise și că trebuie a se exercita o îndoită acțiune internă și externă. Iar coaja de stejar, pelin și coada calului, zilnic o ceașcă în două porțiuni, expulzează de asemenea mucozitățile de prisos și ajută la înlăturarea gazelor.

Dacă formarea gazelor provine de la mâncăruri nedigerate bine și dacă în intestine sunt aglomerații stagnante de oarecare dimensiune, atunci la oameni robuști două dușuri pe spinare și două spălături întregi în pat pe săptămână vor avea un efect bun. De asemenea trebuie să se intervină și intern pentru îmbunătățirea stomacului și eliminare. La aceasta servește într-un mod cu totul deosebit pelinul și jaleșul, cu fenicul, băut zilnic o ceașcă în trei porții. Rădăcina de soc, boabele de ienupăr și coada calului, alternate cu ceaiurile pomenite, au un efect foarte favorabil; dacă mai iei un pahar cu aloe și miere în trei porții pe zi, obții, odată cu fortificarea naturii, și o curățire pe dinăuntru.

Dacă gazele provin de la mâncăruri nedigerate, fie că mâncărurile au fost prea tari sau în genere nu erau bune pentru a fi întrebuințate ca hrană, fie că natura e prea slabă pentru a putea să le digere cum trebuie, să se exercite, înainte de toate, o acțiune asupra corpului, pentru ca să se fortifice mai mult, și sucurile stomacului trebuie ameliorate, pentru ca să poată digera bine.

August a fost bolnav. De atunci cele mai multe mâncăruri îl apasă și el dă des drumul la gaze. Apoi îi lipsește și scaunul și are totdeauna burta buhăită; bine de tot nu se simte niciodată și nici nu poate să doarmă bine. Starea aceasta are drept bază o slăbiciune a constituției și, probabil, că a rămas și o rămășiță a bolii. Ce trebuie să facă August? Să aleagă o hrană foarte simplă, să mănânce porții mici și de mai multe ori pe zi, decât mult dintr-o dată; de asemenea poate, pe lângă aceasta, să bea puțin ceai de pelin, țintaură, coajă de stejar, sau să facă cură de boabe de ienupăr. Lucrul de căpetenie, însă, va fi o cură de apă corespunzătoare care dizolvă materiile stricate, fortifică natura, mărește căldura naturală, cu un cuvânt, aduce într-o stare mai bună mașina întreagă.

Lucrul cel mai bun va fi: pe săptămână două dușuri la pulpe pe zi, 1-2 semi-băi; dacă pacientul e cam slab, mai poate să facă și 2-3 spălături superioare pe săptămână; dacă este robust atunci poate să facă pe săptămână și 2-3 dușuri aplicate deasupra. De asemenea poate să se lege de două ori pe săptămână cu un prosop îndoit în două sau în patru, înmuiat în apă de flori de fân și pus cald pe pânțe; căci aproape nimic nu poate să aibă un efect mai bun asupra unui stomac slăbit decât aplicarea pe pânțe a unui prosop îmbibat cu apă și oțet sau cu apă de flori de fân.

Dacă aceste aplicații se fac 3-4 săptămâni și apoi pe jumătate de atâtea ori, atunci starea pacientului se va îndrepta. Dacă însă pacientul nu s-ar face bine și dacă prin urmare, acest tratament s-ar dovedi prea slab, atunci pacientul poate să facă zilnic, o dată și chiar de două ori, o spălătură întreagă, ieșind din pat, și să se pună apoi iarăși în pat. E sigur că spălătura va produce un efect bun; dacă nici aceasta n-ar fi destul, atunci dușurile mai sus arătate pot fi făcute paralel cu aceste aplicări. În ceea ce privește hrana, apoi să se adopte ca principiu fundamental; a nu mânca bucate prea acre și cu prea multe condimente și a mânca numai bucate care conțin substanțe nutritive bune și multe.

Un alt exemplu: Clara s-a sculat dintr-o boală grea, are stomacul stricat și, după cum au găsit medicii, și multe abcese în stomac. Avea pânțele neîncetat buhăit, expulza multe gaze și de buhăială și neastâmpăr nu putea dormi. Pentru a potoli căldura și a vindeca erupția din stomac, am sfătuit-o să mănânce la fiecare ceas o lingură de brânză de vacă, brânza va goni căldura și va vindeca și erupția; dar totodată i-am permis orice mâncăruri simple i-ar plăcea. Fiindcă această brânză îi plăcea foarte mult, ea n-a mai mâncat și n-a mai baut altceva decât brânză, s-a hrănit numai cu ea și s-a vindecat. A trăit peste șase luni cu această hrană simplă și toate vânturile au încetat; căpătă somnul cel mai bun, își recăpătă toată forța de mai înainte și se însănătoși pe deplin. Cine ar crede că o mâncare așa de simplă, ca brânza de vacă, poate să producă un astfel de efect? Brânza de vacă posedă substanțe nutritive pentru natură; totuși n-aș sfătui pe nimeni să trăiască neîncetat numai dintr-o asemenea hrană unilaterală; din contră, este de recomandat o oarecare variație în mâncăruri. Dar acest principiu fundamental rămâne constant; puține lichide și nimic decât o hrană substanțială (puternică).

În cazurile menționate mai sus s-au produs incontestabil gaze și aceste gaze se formaseră printr-o fermentație ce trebuie atribuită congestiei și acrelii din stomac. Și aici rămâne, iarăși, ca principiu primordial: Toate substanțele vătămătoare care cauzează neorânduiri și stricăciuni în constituția omului, trebuie dizolvate și eliminate și, pe lângă aceasta, trebuie să se fortifice și natura.

Scoarță pe cap

O fată de țaran îmi povestea că aproape de doi ani avea bube mici pe pielea capului, ba și pe fața întreagă, când mai mari, când mai mărunte. Sub păr i se formaseră bube multe, mai mari sau mai mici din care ieșea un lichid. Adeseori o mânca pielea și simțea o fierbințeală continuă. A întrebuințat multe medicamente, cu deosebire de purgative, dar nu s-a putut vindeca.

Prin cura de apă s-a restaurat în șase săptămâni. Ia-m recomandată să întrebuințeze cura de apă, timp de trei săptămâni, în modul următor: 1) Să se spele săptămânal de trei ori noaptea, trupul întreg și apoi să se culce iarăși, 2) Să îmbrace de două ori pe săptămână o cămașă udată în apă sărată, 3) Să întrebuințeze aburi la cap o dată pe săptămână. Pentru a se însănătoși și a se întări pe deplin, să întrebuințeze în următoarele trei săptămâni următoarea cură: Să îmbrace în fiecare săptămână o dată o cămașă udă și să se spele pe tot trupul o dată sau de două ori. Ca medicament să ia pe fiecare zi, de două ori, 20 picături de extract de ginistru într-un pahar de apă.

Dureri de cap

Un domn din clasele înalte avea o durere de cap deosebită, începând regulat dimineața la ora 7 și încetând seara, la asfințitul soarelui. Durerea era așa de mare încât nu putea să citească nici lucruri ușoare, cu atât mai puțin putea să se îngrijească de agendele de scris ce i le impunea profesia sa. În timpul nopții nu simțea nici o urmă de durere, care părea că dispărea, firește, când nu se ocupa spiritual. Locul care-l durea era în partea stângă a frunții. Durerile îi atacau nu numai capul, ci și corpul întreg, astfel că omul se sfârșea văzând cu ochii. Cu sănătatea feței îi pieri și forța. Cei mai renumiți medici fură consultați, ba domnul nostru a cercetat și un institut de hidroterapie, dar fără nici un succes. Ca ultimă încercare medicii îl trimiseră pe pacient la Meran, de unde se întoarse acasă, cum părea, însănătoșit. Rudele îl salutară cu bucurie și le părea bine că s-a însănătoșit. Dar a doua zi dimineața, la ora 7, vechiul și misteriosul său oaspete boala, se reîntoarse în același loc al durerii. O tânguire și plângere cuprinse casa întreagă; acum era mare nevoie de un sfat bun! Niște cunoscuți îi amintiră cura de apă și în cele din urmă se deciseră a face o încercare. Boierul arăta rău bolnav la față și era slăbit. Descriindu-mi durerile, mai spuse că rareori se afla fără guturai și posedă puțină căldură naturală. Toate acestea se atribuiau unui accident ce-l suferise cu mulți, ani înainte. Oricare ar fi cauza, îmi zise terminând, să-l tratez căci îi cunoșteam starea acum.

Fața posomorâtă, căldura naturală slabă, sensibilitatea la orice schimbare a atmosferei, slăbirea corpului, toate aceste simptome erau niște martori, care arătau, nu petecul de durere de la cap, ci întreaga natură bolnavă, întregul corp stors de puteri. Mi-am întocmit procedeul după aceste simptome. Am încercat să influențez asupra organismului întreg, ignorând cu totul durerea locală de cap.

Mijloacele simple de întărire, ca unele spălări - indicate în partea primă a cărții îl făcură sănătos, adică i se restabili transpirația proporțională a pielii, circulația corectă a sângelui, mistuirea bună și prin aceasta promovarea căldurii naturale, o față mai trandafirie, însănătoșirea completă. E tot vechea istorie și totuși ea nu poate fi comunicată îndeajuns!

Cât de curată este judecata mea cu privire la durerea de cap, aceasta s-a constatat din succesul obținut. În 6 săptămâni corpul întreg al pacientului s-a bucurat de cea mai bună sănătate. Chiar și durerea de frunte, ce inspira atâta frică, nu mai readuse fatala oră șapte. Apa (fără a fi aplicată în acest loc) a vindecat gratuit, o dată cu corpul, și această parte.

"De vreo 6-7 ani - ne spune un domn - sufăr cu săptămânile de o durere de cap, care îmi agravează împlinirea chemării, ba, adeseori, mi-o face imposibilă. Adeseori mi-am pierdut orice curaj și orice plăcere de viață. Simțeam o presiune în cap. De câte ori călcam cu pas solid, aveam dureri de cap. Când umblând sau

lucrând mă încălzeam, mă simțeam în situația unui om beat. De opt ani am avut piatră la rinichi. Doisprezece medici, consultați în diferite epoci pentru dureri de spinare, nu cunoșteau acest rău. Un singur medic mi-a putut da ceva ajutor. Am dureri de rinichi când mănânc ceva acru sau când se aglomerează prea multe gaze. Simt acest rău îndată ce umblu mai mult și mă încălzesc sau stau mai mult. Îndată simt o văpaie în tot corpul și după aceasta, imediat, un frig. Vara e mai aspră decât iarna. Mai înainte am suferit de un somn letargic. Am fost foarte sănătos, viguros, tare și bine construit. Am fost o dată la Königstein în spital, am obținut o ușurare, dar nu și vindecare".

Iată cura aplicată: 1) Pe zi două dușuri de deasupra. 2) Umblare în apă în fiecare zi și dușuri pe genunchi. Pe săptămână trei până la cinci dușuri pe spinare, mai des baie de șezut. Cu deosebire s-au folosit mijloacele de întărire: a umbla pe iarbă și pe pietre, a bea ceai de boabe de ienupăr, de măceș, dar din când în când, două cești pe zi.

În timp de patru săptămâni s-a făcut sănătos și acum, după o jumătate de an, se poate zice că se bucură de o sănătate deplină și de o perfectă vigoare sufletească și trupească.

Un om îmi povestea următoarele: "Sunt de 35 de ani, am mereu dureri de cap și câteodată o slăbiciune încât nu o pot suferi. Pe piept, ca și pe spinare, simt mereu dureri. Mai tare mă doare ceafa de convulsii neconținute. Mă surprinde mult că-mi cade părul de pe cap; dacă această stare va mai ține o jumătate de an nu voi mai avea păr pe cap. Picioarele și mâinile sunt de regulă reci. Apetit n-am deloc".

Cura: 1) Să îmbrace de trei ori pe săptămână o cămașă udată în apă sărată; 2) Să-și spele de trei ori pe săptămână noaptea tot corpul, 3) Să ia pe zi un vârf de cuțit de praf alb. După două luni prezentându-mi-se acest om îmi declară că era pe deplin sănătos, mai simțea dureri numai la părțile care suferiseră mai mult. Greutatea corpului său crescuse cu 10 pfunzi.

Un domn din Ungaria îmi dă următoarele date: "De mai bine de un an sunt incapabil de profesia mea din cauza durerilor violente de cap și a amețelii. Mă pișcă și mă arde cumplit tot corpul și aceasta îmi răpește tot somnul. Din cauza suferinței sunt cam melancolic și fricos".

După puține săptămâni deveni sănătos aplicând următoarea cură de apă: 1) dușuri pe bust și, îndată după aceasta, umblarea prin apă, 2) baie de jumătate în fiecare zi, iar săptămânal a doua și a treia baie de trei ori, dușuri pe bust și la genunchi în fiecare zi, 3) mai târziu baie completă și dușuri pe bust împreunate cu umblare prin apă.

Dureri de cap nervoase

Doi studenți trebuiră să părăsească institutul înainte de a termina anul școlar. Amândoi aveau dureri de cap și congestie, încât nu mai puteau studia, abia puteau să citească câteva minute. Toate mijloacele întrebuințate nu le-au folosit la nimic. Le-am dat acestor sărmani studenți sfatul simplu să-și petreacă cea mai mare parte din zi umblând desculți, mai ales prin rouă, să stea, dacă se poate, în pădure sau într-un râuleț vreo câteva minute pe oră, să facă pe zi două, iar pe vreme caldă, trei dușuri pe bust.

Ambii tineri, urmând acest sfat, au făcut mai mult decât li s-a cerut. Văzând că le e mai, bine, s-au încurajat și la sfârșitul vacanței s-au reîntors sănătoși și voioși la institut.

Ce bine ar fi dacă în institutele unde se practică atâta gimnastică nu agită natura ci din contră o liniștesc! Nu se poate crede ce efect are umblarea desculț prin lunca udă sau prin rouă.

Un om de 45 de ani începu a mi se plânge: "Medicii declară durerea mea - durere nervoasă de cap. Pururea port legătură la cap, câteodată sufăr de o presiune irezistibilă în partea dinapoi a capului, când la dreapta, când la stânga. Trăgându-se

durerea la spinare, capăt palpitații grave de inimă, adeseori ceasuri întregi. Adeseori îmi pierd apetitul de tot; am câte o amețelă de nu pot umbla singur, astfel că soția mea trebuie să mă însoțească în călătorie. Sufăr de o melancolie atât de disperată încât, adeseori, mi-am dorit moartea". Domnul acesta era gras, culoarea feții gălbuie și veștejită.

În 13 zile starea sa deveni normală. Greutatea corpului scăzu mult; durerile de cap și amețelile dispărură, o dispoziție sufletească senină, somn bun și apetit înlocuiră starea bolnavă de mai înainte.

1. În prima zi un duș pe bust și pe genunchi înainte de prânz; duș pe spinare și umblare prin apă, după prânz.

2. A doua zi, înainte de prânz, duș pe spinare și, mai târziu, umblare prin apă; după prânz iarăși duș pe spinare și mai târziu pe genunchi.

3. A treia zi înainte de prânz, un duș pe bust și pe genunchi, după prânz un duș complet, mai târziu baie de jumătate.

Pacientul fiind robust și viguros, făcu 4 aplicații pe zi.

Convulsii

Am fost chemat la o bolnavă. Îi tremura tot corpul, tresărea în pat când în sus, când la dreapta, când la stânga. Mamă-sa îmi spuse:

"Fiica mea are totdeauna dureri teribile de cap, o presiune gravă în piept și pe părțile pântecelui, mâinile și picioarele îi sunt permanent reci ca gheața și umede de o sudoare unsuroasă. Fiica mea e măritată aproape de un an, zece săptămâni a fost sănătoasă, după acest timp a căzut cu încetul în starea de azi, care s-a înăsprit până la gradul de față; nu poate mânca nimic, cel mult câteva lingurițe de supă goală sau cafea. Toate medicamentele prescrise de medici, injecțiile și tot ce s-a întrebuințat pentru a forța somnul, n-au contribuit decât să agraveze și mai mult starea bolii".

Am dat acestei paciente sfatul următor: Să-și țină în fiecare zi picioarele în apă rece, până deasupra pulpelor, și să le spele cu un burete sau cu un ștergar; imediat după aceasta să-și bage și mâinile până la umeri, în apă rece, timp de un minut, și să le spele. Apoi să-și pună și mâinile și picioarele sub o plapumă. În fiecare dimineață și după prânz pacienta să ia cam douăsprezece picături de mușetel, în 6-8 linguri pline cu apă caldă. Ca nutriment să bea din timp în timp 3-4 linguri pline cu lapte sau cafea de malt. Cu deosebire se recomandă laptele și cafeaua, alternativ.

După 12 zile pacienta s-a făcut astfel că i-a venit apetitul pentru bucatele obișnuite de casă; convulsiile dispăruseră și presiunea ce o simțea asupra pieptului și a unor părți ale stomacului a încetat. Durerea de cap a dispărut, mâinile și picioarele redobândiră căldură.

Aplicațiile ulterioare au fost: La fiecare două zile picioarele în apă, după cum s-a zis mai sus; de două ori pe săptămână o baie caldă la picioare cu cenușă și sare, timp de 14 minute; să-și spele tot corpul o dată pe săptămână și îndată să se pună iarăși în pat. În locul picăturilor de mușetel să ia picături de jaleș, 10-12 picături în apă caldă. Pacienta s-a refăcut astfel că putu să meargă iarăși la biserică și să-și vadă de lucrările casnice. Pentru a-și dobândi pe deplin sănătatea și vigoarea n-are decât să se spele de două ori pe săptămână în apă rece. Băile de jumătate îi vor face un serviciu și mai bun.

Cărcei

Cât de des se întâmplă că oamenii în floarea vârstei sau la adânci bătrânețe să sufere de cărcei, care să-i apuce la cel mai mic lucru! O mare bucurie e în stare să le pricinuiască o supărare; o ceartă, o greață de ceva sau de cineva, o remușcare și toate nimicurile pot să scoată pe om din fire și să-l facă să fie apucat de cărcei. Ce e de făcut în asemenea împrejurări?

Dacă cârceii sunt la inimă, așa că oamenii nu mai pot vorbi, să se înmoaie o cârpă, îndoită în patru, în oțet cu apă și să se pună pe pânțe; să se schimbe la flecare oră. Dacă bolnavul e rece, cârpa se înmoaie în apă caldă, cu oțet; dacă are fierbințeală mare, în apă rece cu oțet. Prin acest mijloc tot corpul se liniștește și cârceii încetează. Dacă nu încetează în două ore, trebuie să urmărim înainte cum am arătat. Dacă au încetat cârceii, să se spele tot corpul cu apă și oțet, de două-trei ori pe zi. După cum cârpele cu apă caldă încălzesc tot corpul, și spălăturile cu apă și oțet întrețin căldura firească și o măresc, și fac ca sângele să meargă mai bine, ceea ce e foarte însemnat pentru vindecare. E mai bine dacă, pe lângă spălături, se pune odată pe zi și o cămașă înmuiată în apă cu oțet. Pe dinăuntru, cel mai bun e ceaiul de anghelică fiartă în apă sau în lapte, care să se bea cât se poate de fierbinte. În chipul acesta slăbiciunea se poate ușor vindeca, căci cârceii apar, de obicei, la oamenii slabi, care au lipsă de sânge, și sunt un chin pentru mii de inși, încă o dovadă că trebuie să ne îngrijim de o hrană bună și de oțelirea corpului pentru ca să ne păzim de cârcei.

De aceea nu putem înceta de a spune să se dea tinerilor o hrană bună și să se oprească toate băuturile tari. Cu cât punem un material mai bun la zidirea unei case, cu atât mai mult ține; iar dacă punem un material prost, se năruie. Pe cât e de însemnată și de trebuincioasă hrana, pe atât e nevoie și de oțelirea trupului. Cei moleșiți se întăresc, dacă oțelim corpul și-i dăm o hrană bună. Câtă jale, câte plângeri și câte nemulțumiri nu s-ar putea înlătura!

Varicele și hemoroizii

Să ne închipuim un apeduct cu multe ramificații din acele care se făceau în vechime din lemnărie. De câte ori nu se întâmpla ca în aceste burlane de lemn să apară buruieni acvatice din, care, la urma urmelor, răsar niște plante destul de măricele, așa că apa nu mai poate să curgă cum se cade! Întocmai se petrec lucrurile și în corpul omului; sângele pornește de la inimă în toate direcțiile, încălzește și nutrește tot corpul. Organismul ia din sânge ceea ce îi trebuie. Cu cât circulația sângelui este mai regulată cu atât toată căldura e mai egală și cu atât corpul este mai bine hrănit. Ba se poate afirma că dacă circulația sângelui este cu totul regulată, omul este cât se poate de sănătos; dacă, însă există tulburări în circulația sângelui, atunci sănătatea ar suferii tulburări. Cine vrea să vindece un bolnav, trebuie să dea cea dintâi și cea mai mare atenție circulației sângelui; dacă a reglat circulația, apoi va însănătoși cât mai curând și pe bolnav; dacă, însă, nu reușește să reguleze circulația sângelui, atunci toate încercările lui vor rămâne fără rezultat.

Stagnările de sânge sunt, de obicei, mai vizibile și mai palpabile la picioare; astfel de stagnări se numesc varice. Dar astfel de stagnări ale sângelui se întâmplă și în rect, și atunci se numesc hemoroizi.

De varice suferă, mai ales sexul femeiesc, pe când bărbații sunt canoniți mai mult de hemoroizi. Astfel de stagnări sau închegări nu se formează în artere, adică în venele prin care sângele este condus din inimă în toate părțile corpului, ci mai mult în venele care reconduc sângele din corp la inimă. În aceste vene se formează stagnări de sânge, din cauză că sângele nu se scurge destul de repede; se produce dilatare, o lărgire a venelor; sângele rămâne în ele mai mult timp decât trebuie și, de aceea, nu-și parcurge drumul așa de repede. Aceste dilatări pot fi mari sau mici, ele pot forma niște bureleți lunguiți sau niște noduri, adeseori se află mai multe noduri de acestea, unele lângă altele. Nodozitățile se pot umfla atât de mult, încât să ajungă la grosimea unui condei de plumb sau a unui deget, ba pot chiar să ajungă și cât pumnul de mari. Că acest sânge comprimat se strică tot mai mult, se înțelege de la sine; adesea se înnegrește și se îngroașă de tot, încât abia mai poate să curgă. Nu rareori se întâmplă că o arteră se întinde atât de tare, încât plesnește și sângele se varsă fără veste cu o tărie foarte mare. Această plesnire a unei vene este

periculoasă, căci, dacă nu se pune cât de curând un capăt hemoragiei, se poate produce moartea.

Ca varicele la picioare, se formează și la rect dilatări ale vaselor sanguine, care pot fi de mărimea unui bob de mazăre până la mărimea oului de porumbel. Ele se numesc hemoroizi închiși sau hemoroizi deschiși. Se numesc deschiși când aceste mici noduri se arată la capătul din afară al rectului. Dacă, însă sunt în interiorul intestinului gros, atunci se numesc închiși. Asemenea hemoroizi au probabil, mai ales la orașe, cei mai mulți oameni, fără să știe, dacă nu observă simptomele. Dacă are cineva hemoroizi deschiși, atunci nu mai încapă nici o îndoială că înăuntru se află hemoroizi. Un semn după care se pot cunoaște hemoroizi închiși este că pacientul simte căldură în intestinul gros. Cu cât căldura e mai mare, cu atât sângele afluează înspre acolo și se formează astfel de nodozități.

Un alt simptom este o mâncărime mare, un fel de ustureală sau de ciupeală, care este produsă de circulația neregulată a sângelui. Dacă sunt mulți hemoroizi, multe nodozități de acestea pe intestinul gros atunci ele împiedică și scaunul. De aceea bolnavii aceștia au de cele mai multe ori și constipație; la deșertarea scaunului de obicei este mare la început, după aceea urmează diareea.

Urmările hemoroizilor se simt prin aceea: capul devine greoi și dispoziția omului e schimbătoare, când iritată când abătută, bolnavul este descurajat, violent.

Am cunoscut un om care din când în când nu numai că era nesuferit de capricios, dar chiar aproape nebun, având câteodată și hemoroizi și ieși o cantitate de sânge atât de considerabilă, încît erau temeri ca nu cumva bolnavul să moară. În timpul hemoragiei nenorocitul s-a mai liniștit puțin și după ce se scurse o mulțime de sânge stricat și congestionat, omul se liniști și își veni în minți. Acest exemplu ne arată că astfel de sânge congestionat, trebuie să fie scos din când în când afară, dacă nu vrem ca să se producă urmări analoge. De aceea intestinul gros se deschide din când în când pentru a elimina sângele superfluu. Bolnavului i se produce o ameliorare prin aceasta, deoarece sângele stricat și stătut se depărtează și corpul se debarasează de această dilatare. Este, deci, necesar ca o deșertare să aibă loc mai des căci dacă sângele rămâne mult timp în această congestie, se tot strică și atacă la a urma urmei vasele, așa că acestea devin din ce în ce mai subrede, chiar se dărapănă de tot.

Dar există nu numai varice la picioare și stagnări de sânge în intestinul cel gros, ci se formează asemenea stagnări și în multe alte locuri. Am văzut adeseori bolnavi care aveau la gât vene cât degetul de groase, un depozit întreg de asemenea varice. Tot astfel se pot forma în regiunea ficatului noduri întregi, așa încât pare că s-ar afla un sub piele. Afară de acestea se formează asemenea stagnări de sânge în abdomen, lângă rinichi, la spate, cum și în alte părți ale corpului. Ba este chiar o anumită congestie care este arătată sub numele de ruptura unor varice. Toate aceste stagnări, aflate ele în interiorul corpului, sau fie ele vizibile pe piele, trebuie tratate cu aceeași îngrijire; ca și varicele de la picioare și ca hemoroizii, căci toate fără excepție, au o influență vătămătoare asupra sănătății și pot deveni periculoase. Și precum sunt dăunătoare sănătății tot astfel sunt toate în stare să vătame și spiritul!

Vindecarea varicelor. - Pentru a obține vindecarea varicelor, trebuie, înainte de toate, să ne dăm seama din ce cauză s-au produs. La varicele picioarelor cea dintâi și cea mai mare cauză este că picioarele sunt tratate anapoda. Cine are jartierele prea strâmte, capătă varice; despre asta nu mai încapă nici o îndoială. Dacă însă le spui oamenilor că jartierele sunt cauza acestei infirmități, îți răspund de obicei: "Eu mă leg cu jartierel mele slobod de tot". Dar nu se gândesc că dimineața picioarele sunt mai subțiri ca oricând, și că, mai ales de la amiază încolo, picioarele oamenilor care lucrează se dilată. Prin urmare, dimineața, jartiera poate să fie foarte slobodă; dar la amiază este încăodată și începe să strângă, așa că seara cauzează

adâncire mare încât adesea se formează în carne un inel, în care poți să-ți bagi degetul.

Dacă piciorul se tratează în toate zilele în acest mod, atunci firește că sângele se congestionează, se petrece atunci, în mic, același lucru ca și când i se lasă cuiva sânge și i se leagă brațul foarte strâns. Nu rareori se mai întâmplă că sângele iese afară și stă sub piele; de aici provine și culoarea negricioasă a pielii, care se arată de multe ori la pulpa de jos. Acest sânge învinețit se congestionează din când în când, formează abcese, sparge pielea și cauzează abcese la picioare.

O altă cauză este și încălțăminte nepotrivită pe care moda o impune oamenilor. De foarte multe ori picioarele nu sunt băgate în niște ghete, ci într-un fel de mașină botezată cu numele de încălțăminte. Dimineața piciorul încă nu s-a dilatat, și atunci îl închidem cu sila într-o gheată cât se poate de strâmtă; deoarece în cursul zilei piciorul se întinde, este cu desăvârșire imposibil ca sângele să mai pătrundă înăuntru; el se oprește atunci în arterele piciorului și din această cauză varicele se măresc. Aceasta este și cauza pentru care oamenii cu ghete strâmte au totdeauna picioare reci. Cu cât picioarele sunt mai deșerte de sânge, cu atât mai mare devine stagnarea sângelui în varice sau într-un alt loc al corpului.

Dacă voiește cineva să vindece varicele picioarelor, va avea un bun rezultat, dacă va exercita o acțiune asupra piciorului întreg, pentru a restabili circulația regulată a sângelui. A vindeca varicele numai prin aplicări asupra picioarelor este cu neputință; aici nici apa, nici alte remedii nu pot fi de vreun ajutor. Dar dacă voiți să vindecați varicele picioarelor, trebuie să tratați și hemoroizii și celelalte stagnări de sânge aflate în corp și să le vindecați. Cine poate să restabilească circulația regulată a sângelui, acela vindecă hemoroizii și celelalte stagnări de sânge din corp.

Agata are varice mari și mici într-un număr colosal și a îndurat mari suferințe timp de ani întregi; i s-au spart și venele și, din când în când a ieșit sânge negru ca la orice abces. Ea se plânge de tot felul de infirmități. Dar din toată mizeria asta se constată nu numai varicele, ci că toată circulația sângelui este în dezordine. I s-au dat pe săptămână patru stropiri ale pulpelor, două dorsale și două totale. Aceste aplicări energice i s-au putut da, fiindcă avea un organism puternic și era încă la vârsta cea mai frumoasă. Timp de trei săptămâni a făcut aceste aplicări și rezultatul a fost: varicele se micșorară și se înmuieră puțin și nici nu mai cauzau dureri așa de mari. Dar ceea ce bolnava observă mai cu deosebire se simțea în general mai bine, capul nu o mai supăra și durerile de inimă de până atunci încetaseră; într-un cuvânt, se simțea mult mai bine.

A doua rețetă fu cea următoare: Pe săptămână două semi-băi, o stropire dorsală, una a genunchilor și de două ori spălături superioare. După cum prima rețetă avea ca efect principal să regleze circulația sângelui și a face să dea puțin îndărăt stagnările, aplicările din a doua rețetă aveau scopul de a fortifica îndeosebi picioarele și abdomenul pentru ca arterele să se strângă mai mult.

Prin stropirea dorsală se influența, de asemenea, asupra circulației sângelui, spălătura superioară mărea căldura și transpiratia.

După trei săptămâni Agata declară: "Starea mea este cu mult mai bună acum; dureri la picioare nu mai am de loc, varice mai sunt într-adevăr, dar sunt mai mici și nu mă dor de loc. Un lucru însă observ la picioare, că la pulpe și, în genere, la picioare sunt niște indurații (întăriri), care la pipăit par a fi niște abcese. Aceste indurații sunt desigur stagnări de sânge care s-au format înăuntru și care acum se ivesc fiindcă piciorul a devenit mult mai subțire". Agata mai adaugă că trei indurații de acestea se spărseseră ca niște abcese. Aceasta e cea mai bună dovadă că se aflau și înăuntru stagnări de sânge, și că apa nu dă răgaz până ce nu se rezolvă și se elimină și stagnările interne.

Agata căpătă următoarea rețetă: Să se lege de două ori pe săptămână, peste noapte, la picioare, începând de mai sus de glezne până la genunchi, cu o cârpă înmuiată în *apă de lut*. Aceeași aplicare să o facă, tot de două ori pe săptămână, cu

o cârpă înmuiată într-un decoct de flori de fân. Efectul a fost că s-au format câteva abcese, care apoi sau spart, s-au deșertat și s-au vindecat. Fașa de flori de fân a rezolvat în modul cel mai energic și mai desăvârșit; lutul a tras și, astfel materiile stătute au fost scoase afară, la suprafața pielii și eliminate. Dacă s-ar fi făcut numai fașe de lut, s-ar fi absorbit într-adevăr lichidele, dar indurația ar fi rămas. Dacă aceste aplicări au rezolvat și dacă au strâns vena, apoi stropirile au avut de efect că au reglat circulația sângelui.

Pentru a se exercita o acțiune și mai energică asupra circulației sângelui și pentru a rezolva și elimina stagnarea de sânge, bolnavul, după ultima rețetă, a trebuit să îmbrace, de două ori pe săptămână, și mai târziu o dată pe săptămână, timp de 1 1/2ceas, o cămașă înmuiată în infuzie caldă de flori de fân.

Prin aceasta s-au rezolvat și eliminat stagnările de sânge mai mari și mai mici din piele și din interiorul corpului. La această aplicare se mai adăugară pe săptămână două stropiri totale, două semi-băi și o stropire dorsală. Astfel s-a urmat cu aplicațiile timp de patru săptămâni. După acest timp circulația sângelui a fost restabilită în ordinea normală și stagnarea înlăturată. Varicele deveniseră, ce e drept, mai mici, însă nu fuseseră încă îndepărtate, așa încât au mai fost necesare, un oarecare timp, niște aplicări ușoare, pentru a aduce tot corpul într-o stare și mai bună și a-l ameliora și mai mult. Aceste aplicări erau: două semi-băi și o stropire totală pe săptămână. Că în interiorul corpului se produc, în urma circulației tulburate a sângelui, oarecare defecte, se înțelege de la sine; de aceea să se lucreze și pe dinăuntru cu remedii dizolvante, pentru a se înlătura tot ce e stricat și a se fortifica întreg organismul. La întâia rețetă bolnava a căpătat zilnic o ceașcă de ceai de coada calului, boz și pelin, luată în 2 sau 3 porții. Aceste ierburi răscolesc materiile bolnăvicioase interne și le elimină. Efectul lor se manifestă mai ales prin urină, care se îngroașă și se tulbură și ia toate formele posibile. A doua rețetă a fost: ceai de rozmarin, tormentil și coada calului. Acest ceai are un efect fortifiant, mai ales asupra întregii formări a sângelui. Pe urmă i-am dat, ca al treilea ceai, decoct de jaleș și pelin cu rădăcină de anghelică.

Vindecarea hemoroizilor. - Dacă varicele predomină la sexul femeiesc, apoi hemoroizii îi găsim mai mult la sexul bărbătesc. Dacă sângele n-are circulația cuvenită și dacă stagnează în unele locuri, se formează în acele locuri niște nodozități întocmai ca varicele la picioare.

Aceste nodozități pot deveni mai mari sau mai mici și de aceea cauzează dureri mai mari sau mai mici. Există însă și hemoroizi ascunși, care se află mai la fund, înăuntru, și pot avea pentru om aceleași urmări. Hemoroizii se pot îndepărta numai dacă se redă sângelui circulația sa regulată, menținând-o în stare bună, pentru ca să nu se mai poată forma stagnări. Aceasta se poate obține numai dacă se exercită o acțiune asupra corpului întreg.

Așa vine la mine un țăran, un colos de om, de o constituție extraordinar de robustă. El avea nenumărate stagnări de sânge în tot corpul, din care unele se vedeau iar altele erau ascunse. Medicii constatară hemoroizi în cel mai mare grad. Omul cu toate acestea era rumen și voinic la față dar suferea chinuri grozave. Ba se văita de dureri de cap nespuse, ba avea amețeli, ba se simțea descurajat și dezolat; într-un cuvânt se afla în cea mai nenorocită poziție în care poate să se găsească un om. Ce putea să fie mai necesar aici decât un tratament general, pentru ca sângele să-și recapete circulația regulată, ca sângele stagnat să scadă din ce în ce și să se distribuie într-un mod mai egal? De aceea am prescris niște aplicări prin care activitatea organismului fu mărită și prin care congestiile sau stagnările se rezolvă. În urma acestor aplicări, bolnavului îi ieșiră câteva abcese pe corp, abcese mari cât pumnul, care toate se prefăcură în puroi și se resorbiră. De la glezne până mai sus de pulpe nu era decât sânge învinețit; acest sânge s-a resorbit și, timp de câteva săptămâni picioarele, nu mai avură piele în acest loc. Astfel, timp de peste șase luni s-a urmat neconținut un tratament prin care s-a dobândit resorbirea și eliminarea

sucurilor stricate și fortificarea corpului. Urmarea fu că materiile putrede au fost expulzate și că sângele cel sănătos se îmbunătățește și se fortifică și mai mult; încetul cu încetul se risipiră apoi și abcese.

Aplicările fură următoarele: pentru resorbire se întrebuițea înfășurarea picioarelor apoi fașa scurtă și mantaua spaniolă. Mantaua spaniolă fu întrebuițată cel puțin de patruzeci de ori, fașa scurtă de douăzeci de ori și încă de mult mai multe ori înfășurarea picioarelor. În urma acestui tratament bolnavul se însănătoșea cu desăvârșire și după terminare a putut să-și reia ocupațiile. Unora li se va părea poate lung timpul cât a durat; dar să nu se uite că omul era privit de toți ca pierdut! Intern bolnavul a luat diferite ceaiuri, care toate au avut ca efect resorbirea și eliminarea materiilor stricate. Înainte de toate efectul cel mai bun l-a avut, după declarația pacientului, rădăcina de boz cu boabe de ienupăr și hericică au avut o acțiune tot așa de depurativă și eliminatoare. Pelinul, jaleșul și pătlagina au fost întrebuițate pentru ameliorarea stomacului. Aceste diferite soiuri de ceaiuri le-a luat alternativ în fiecare săptămână.

La hemoroizii mici se înțelege că nu e nevoie de a se întrebuițea niște aplicări așa de energice ca cele de mai sus. Cele mai bune aplicări pentru hemoroizii obișnuiți sunt următoarele: timp de 14 zile câte trei stropiri ale pulpelor și două ale genunchilor; trei spălături superioare sau stropiri superioare pe săptămână, timp de alte 14 zile câte trei semi-băi, două stropiri dorsale și una a pulpelor, și de 2-3 ori umblare în apă. Pentru alte 14 zile s-ar putea face câte două semi-băi, două stropiri dorsale și două totale, iar pentru restul de timp ar ajunge două semi-băi pe săptămână.

Intern se poate întrebuițea, cu bun succes, ceai de urzici, podbal și coada calului, și anume timp de 14 zile. Un asemenea ceai este purgativ și eliminător. În următoarele 14 zile se poate bea zilnic o ceașcă de ceai de coajă de stejar, boabe de ienupăr și rădăcină de tormentil, și anume în 2 + 2 porții; pe urmă și ceai de țintaură, coada șoricelului și pătlagină.

În ceea ce privește hrana, bolnavul să bea puține spirtoase sau să se abțină cu totul de la ele; de asemenea să nu mănânce multe condimente și sărături; hrana să fie, din contra, simplă, sănătoasă și ușoară de mistuit.

Râia

Urgisitul rău al râiei poate să facă trupului și interiorului multe necazuri. Mai mult e de regretat că, pentru a scăpa de această boală afurisită, oamenii recurg la niște mijloace care, în loc de a vindeca, fac nespusă stricăciune și pot aduce corpul maltratat în mizeria cea mai mare. Cine nu cunoaște diferitele alifii cu mixturi de pucioasă și rachiou? Un lucru e constatat la aceste alifii scârboase: ele închid radical porii pielii, baricadează transpirația atât de necesară pentru sănătatea corpului căci, formând coji grase, închid radical canalele de aer și apă, mână sudoarea și evaporarea înapoi în corp, otrăvesc sângele și sucurile și pregătesc boli grele, câteodată de moarte. Nu e o exagerare, ci un lucru ce ne mănănește foarte mult, știind cât de ușor, iute și fără pericol se poate vindeca râia.

Un tânăr de 28 ani, bine dezvoltat, veni odată la mine să-mi ceară ajutor. Dânsul nu aflase nicăieri ajutor, nu se știa adică ce-i lipsea. L-am întrebat, dacă a avut vreodată în tinerețea sa râie? El confirmă întrebarea mea indiscretă; adăugase, însă, că "râia a fost vindecată în trei zile". Doamne ferește!

Tocmai în vindecarea unor astfel de boli scârboase, care mai învederat decât orice lasă a se conchide ceva otrăvitor, trebuie să avem în vedere axioma principală: trebuie a se elimina din corp ceea ce se află în el, dar nu aparține corpului. A practica contrariul, înseamnă a implanta insecte în veșminte și în păr, și șoareci în organele semănate. După aceasta, se confirmă și aplicațiile, care trebuie să elimine și să îndepărteze din corp materiile nesănătoase, otrăvitoare și să pună organismul întreg în stare de a da și el ajutor.

Mai întâi pacientul nostru a întrebuințat trei zile o baie caldă de 33°R, cu fiertură din surcele de, brad (molid), de trei ori. Săpunul îi făcu excelentul serviciu de a desprinde porii în toate părțile și a îndepărta murdăria.

N-am ce face, trebui să numesc lucrurile pe numele lor, chiar dacă prin aceasta unii nervi se vor simți neplăcut atinși. După băi au urmat, ca aplicații întăritoare, din prima săptămână, spălări noaptea în pat ale corpului întreg și o a patra baie caldă cu spălare rece; în săptămâna a doua o baie caldă cu spălare rece și o baie rece de jumătate cu spălarea părții de sus a corpului, în săptămâna a treia o spălare a corpului întreg; mai târziu, într-o lună sau la două luni, vreo câteva băi calde. Dacă însănătoșirea s-ar îndelunga, trebuie a se continua cu cele două aplicații din urmă. Chiar și o baie caldă pe săptămână nu poate avea, decât un efect bun.

Astfel în șapte săptămâni pacientul nostru, care era prăpădit de tot, s-a însănătoșit și putu, în sfârșit, să-și aleagă o profesie. E și azi sănătos și viguros și, din boala ce-l supăra atât de mult, nu mai simte nici cea mai mică urmă.

Astfel se tratează râia care a pătruns în interiorul corpului.

Dacă cineva capătă râie pe partea exterioară a corpului, să facă o baie caldă de 33- 34°R. și să se frece cu săpun aspru: mai cu efect e "săpunul verde", ce se poate procura din orice farmacie. După o baie de un sfert de oră să se spele bine cu apă curată (rece sau caldă) și cu un săpun obișnuit. Se va obține un efect excelent, dacă pacientul va trece îndată într-o altă asemenea baie, însă cu apă caldă proaspătă. La urmă, încă o spălare caldă și rece.

Deoarece râia în multe cazuri se transmite prin haine, rufe etc., să nu se scape din vedere ca, după băi, să se schimbe cu totul rufele, hainele și lucrurile de pat, căci altfel toate aplicările nu ajută la nimic.

În chipul acesta râia poate fi vindecată în 3-4 zile.

Crampe la stomac

Domnul N a răcit de mai multe ori și astfel a căpătat dureri de stomac. De mai multe ori trebuia să verse din cauza îngrămădirii de gaze. După ce vărsa bine și ieșeau multe gaze, se simțea iarăși bine și avea apetit bun. Dar răul creștea cu timpul și începea, îndată după fiecare mâncare, atât de violent, încât omul trebuia să țipe câteodată. Și apoi mâinile și picioarele erau reci ca ghiața și tot corpul scuturat de friguri.

În aceste cazuri stomacul e de obicei nevinovat și presiunea violentă a aerului asupra lui produce vărsăturile. Acestea alină durerea numai pentru scurt timp. Se înlătură cu totul numai atunci când se restabilește în tot corpul o căldură egală și o transpirație egală, precum și circulația sângelui. Aceasta s-a făcut prin aceea, că bolnavul, în prima zi, a fost spălat de trei ori cu apă caldă și cu oțet, în pat și, fără a-l șterge, a fost acoperit bine.

A doua zi a fost spălat de două ori, apoi o dată zilnic. Acest procedeu e de ajuns, de câte ori cineva își atrage friguri prin răceală, împreunate cu poticniri de aer și vărsături.

Dureri de stomac

Sărman stomac, câte păcate nu cad pe tine! Pe lângă inimă și nervi, tu ești cel mai mare păcătos. Întreabă o sută de oameni dacă nu sufăr de stomac. Foarte puțini vor răspunde hotărât că nu. Și cu toate acestea, în cele mai multe cazuri, stomacul este așa de nevinovat, ca un copil mic, și așa de sănătos, ca un băiat vesel și zglobiu. Următoarele exemple vor atesta spusele mele:

Într-un an întreg Amalia a trebuit să verse mai tot ce mânca. Nu putea păstra în stomac decât zilnic 3-4 linguri de lapte cald cel. A întrebat mulți medici celebri. În cele din urmă farmacistul i-a zis că în toată farmacia sa nu mai avea nici o doctorie care să nu fi fost încercată și întrebuințată.

Fără să mai întrebe, aduseră pe bolnavă în trăsură la casa mea. Nu-i puteam goni pe bieții oameni. Sărmana era slăbită ca vai de ea. Dar nu tușea, (aceasta era mai important pentru mine), ci suferea numai de stomac. Oamenii îmi ziseră să dau ceva de stomac. Le spusei îndată să fie liniștiți și să nu acuze și să blesteme stomacul căci răul este aiurea; stomacul este una din părțile cele mai sănătoase. Unii se necăjeau, alții râdeau, iar bolnava tresări, îndoindu-se poate, dacă eram cu mințile întregi. Ea își va fi zis: "Am făcut atâta drum simțind atâtea dureri, și acum acest preot să-mi vorbească așa de aspru și fără compătimire!

Îmi era tot una.

Persoana nu tușea, dar pe gură îi ieșeau gaze. Stomacul și abdomenul erau pline peste măsuri cu gaze. Într-un asemenea mediu nu mai poate suporta nimeni, nici chiar stomacul, care e așa de răbdător; el e silit să-și oprească în parte sau în total activitatea-i regulată. Răul se mărește prin faptul că pielea e de tot uscată și orice transpirație este oprită.

Seria aplicărilor a fost aceasta: Înfășurarea inferioară (la spălarea completă, turnarea de apă pe genunchi (o jumătate de minut), încă o înfășurare inferioară, turnarea de apă pe bust, șederea în genunchi în apă (o jumătate de minut) până pe la stomac, spălarea completă, comprese sus și jos pe corp. Înainte și după amiază bolnava avea să întrebuințeze, pe rând, una din aceste aplicări și totodată să umble zilnic de câteva ori pe pietre ude.

Prin înfășurări inferioare căldicele am căutat să fac pielea caldă, mai umedă și mai moale; apoi, prin spălături generale și prin celelalte exerciții, de a influența mai ales asupra abdomenului. Am reușit. Aerul, gazele și-au căutat calea adevărată pe unde să iasă și s-au pus în mișcare transpirația și activitatea normală a pielii.

Dispărând gazele, a venit apetitul în locul golit de aer și de gaze, sângele și sucurile s-au înmulțit și în timp de 5 săptămâni bolnava s-a făcut bine.

Rosa suferea de mult de stomac; de câteva luni simțea crampe violente la stomac. Adeseori trebuia să stea în pat și, deși când e în picioare o mai poate duce, cu toate acestea numai cu mare greutate își poate căuta de afaceri. Mai mulți medici au declarat că nu-i lipsea altceva, decât că avea un stomac foarte stricat. Sărmana a întrebuințat multe medicamente în formă lichidă și solidă, prafuri și hapuri și chiar lucruri caustice.

Judecând după față, vedeai că suferă rău: Obrajii îi erau trași rău, culoarea palidă, corpul numai pielea și osul. Ea mai spuse că abdomenul îi era foarte umflat și îi producea dureri chiar și rochia strânsă. A vărsat adeseori; picioarele și mâinile îi erau totdeauna reci.

Avizul meu a fost ca și cazul precedent. Fata își prăpădise abdomenul prin aceea că adeseori se ducea fără veste de la căldură la frig, de la vatra caldă în pivniță, și nu știa cum să se apere în contra influențelor vătămătoare, care începură să se simtă în curând, în afară de aceasta n-avea pe nimeni cui să se plângă și a suportat pretensele suferințe mici, până ce n-a mai putut căci, în cele din urmă, presiunea asupra abdomenului a devenit atât de violentă, încât stomacul, strâns și strâmtorat cum era, dădea afară toate bucatele ce primea.

Pe lângă aplicările generale, ce aveau să aducă activitatea în tot corpul, au trebuit adăugate și altele anume pentru abdomen (nu stomac), spre a dizolva și elimina ceea ce s-a îngrămădit, mai ales gazele.

Ca aplicări a făcut (în fiecare zi una):

Mantaua spaniolă (aplicare generală);

Comprese pe abdomen cu flori de fân opărite, zilnic două ore;

Înfășurarea scurtă (ce dizolvă și elimină);

Comprese superioare și inferioare;

Spălări generale reci, de două ori în fiecare noapte, și iară mantaua spaniolă.

Ca aplicări secundare au servit mersul pe pietre ude sau prin iarbă udă și câteodată, turnare de apă pe genunchi. După patru săptămâni, au fost suficiente,

alternativ o manta spaniolă și o înfășurare scurtă, la fiecare două zile câte una din aceste aplicări. În afară de aceasta bolnava a trebuit să umble adeseori desculță.

Rosa s-a făcut sănătoasă, și, întâlnindu-mă într-o zi din întâmplare, îmi zise: "Sunt așa de sănătoasă, cum n-am fost în viața mea".

Dizenterie

Dizenteria este o boală frecventă și constituie un mare chin pentru bieții muritori. Cine suferă de această boală scoate afară mâncarea așa cum a mâncat-o; așadar nu e mistuită de stomac. Organismul nu mai capătă hrană și urmările acestei infirmități, care servesc repede sunt, firește, mari și grave. Puterile scad și odată cu ele pierd orice viociune și tot corpul suferă și se ofilește.

Dizenteria se ivește adesea după boli grave, mai ales când bolnavul a luat foarte multe medicamente, poate și foarte vătămătoare.

După cum boala cauzează o mare activitate în corp și în urma acestei slăbiciuni corpul nu primește decât puțină hrană sau chiar deloc, tot așa, din cauza medicamentelor, se vatămă și se atacă stomacul, așa încât nu mai mistuie bine. Se petrece atunci cu stomacul, cum se petrece cu pieptul la bolnavul de plămâni sau de piept: se umple de tot de flegmă, care nu poate fi dată afară.

Aceasta boală este adesea consecința unui trai dezordonat. Există oameni care beau prea multă apă rece și apoi nu beau deloc o bucată de vreme. Prin aceasta se poate răci lesne stomacul și sucurile stomacului pot fi prea de tot subțiate, numai prin această alternare de frig și de căldură poate cineva să-și strice stomacul. O altă cauză a acestei afecțiuni, poate fi o mâncare neregulată, dacă mănâncă cineva câțiva timp puțin sau de loc și apoi își încarcă iarăși stomacul sau mănâncă multe bucate grele de mistuit. Și prin băuturi spirtoase stomacul poate fi atacat și vătămat încât, în cele din urmă, nu-și mai poate îndeplini funcțiile. De câte ori nu se întâmplă că cineva bea bere rece și își cauzează astfel boli grave de stomac! Apele minerale multe au de asemenea o acțiune corozivă asupra stomacului, îl împiedică în activitatea lui și îl fac incapabil de a mistui.

Dacă stomacul a ajuns într-o asemenea stare bolnăvicioasă și dacă din această cauză corpul s-a zdruncinat, atunci desigur că și celelalte organe din pânțe suferă împreună cu el; sunt slabe, inactive și se uzează cu timpul încât devin improprii funcționării. De aceea la tratare trebuie, înainte de orice, să se resoarbă și să se elimine toate materiile bolnave și putrede. După cum la bolile de piept tot pieptul poate să se încarce cu flegmă, și stomacul poate să se umple cu tot felul de materii bolnave și stătute. De aceea ar fi de multe ori bine dacă un coșar ar putea să coboare înăuntru, să răzuiască și să curețe totul. Dar fiindcă aceasta nu se poate face, trebuie să se intervină în alt mod pentru a resorbi și elimina materiile stricate. Fiindcă nu numai stomacul suferă și este slăbit, ci organismul întreg este atins și se zdruncină și se prăpădește încetul cu încetul, de aceea trebuie să se exercite o acțiune energică nu numai asupra stomacului, ci asupra corpului întreg. Și nu există nici un mijloc mai bun pentru tot corpul decât apa. Intern să se întrebuințeze numai ierburi, fiindcă acestea nu vatămă și nu slăbesc câtuși de puțin; ba din contră, nu pot decât să dreagă stomacul.

De recomandat sunt, înainte de toate, pelinul și jaleșul. Pelinul atacă materiile stricate și putrede din stomac, le resoarbe și apoi le elimină; jaleșul curăță și ameliorează sucurile. Dacă bolnavul ia câte o lingură de ceai din acestea, la fiecare trei ceasuri, efectul va fi neîncetat, ceaiul va lucra înăuntru, eliminând și ameliorând.

Ca hrană, pacientul să ia numai mâncăruri ușoare de mistuit și anume totdeauna numai în porții mici. Dacă îi priește laptele, poate să bea de 3-4 ori pe zi 3-4 linguri de lapte fierț cu chimen. Cui nu-i priește lapte, va lua de 3-4 ori aceeași porție de supă cu pâine prăjită care este foarte ușoară de mistuit și procură organismului substanțe bune și nutritive; important nu este ce fel de substanțe

nutritive capătă organismul, ci totul este ca stomacul să le mistuie și să prepare din ele sucuri bune și utilizabile.

Dacă se întâmplă o diaree cam puternică, însoțită de dureri de cap, atunci nimic nu ajută mai bine decât ca bolnavul să bea zilnic o ceșculiță de ceai de rădăcină de tormentil cu jumătate apă și jumătate vin roșu. Dar pentru a combate dizenteria și a procura în același timp corpului o hrană bună, e de mare folos a se înmuia la fiecare ceas, timp de câteva minute, o mică porție de pâine de sănătate în vin roșu sau vin de coacăze, și să se mănânce apoi. Acest remediu e recomandabil mai ales pentru organisme care au căldură puțină căci aceasta le hrănește și le încălzește. Țintaura amestecată cu jaleș va produce, de asemenea, un efect bun. Mai cu deosebire se recomandă unor astfel de bolnavi supă întăritoare bună, care trebuie, însă, luată numai în porții mici și de mai multe ori pe zi.

Extern se poate combate această boală prin aceea că se aplică pe pânțe o dată, la două sau trei zile, un șervet de pânză strâns în patru și înmuiat în apă de flori de fân, dar lăsându-l să stea cel mult $\frac{3}{4}$ - 1 ceas, pentru că această aplicare deși favorizează activitatea pielii și a pântecului, nu absoarbe prea mult. O astfel de compresă de două ori pe săptămână e de ajuns.

Sleirea nervilor

Un preot spune că are câte odată dureri de cap de nesuferit, iar când îi mai trece, simte o greutate în gât, că de abia poate vorbi de oboseală și de durere. În spate simte, de asemenea adeseori contracții dureroase și slăbiciune. Din certificatul medicului se vede că suferă de sleire de nervi pronunțată și e amenințat să fie atacat creierul și măduva spinării. În afară de asta mai existau instabilitate extraordinară și sentimente de frică.

Aplicările: zilnic o udare a bustului dimineața și după amiază; zilnic umblare patru minute prin iarbă udă și pe pietre ude; așa 5 zile. Apoi zilnic o udare bună a bustului, o udare pe genunchi și umblare de două ori în apă; așa timp de cinci zile. Din când în când băi de șezut.

Aplicările mai departe au fost: zilnic o udare a spinării, o semi-baie; o udare a bustului și umblare în apă. Aceste aplicări au înlăturat toate suferințele și preotul a putut să-și continue slujba iarăși sănătos și vesel.

Stările reumatice

Cine oare ar putea să enumere toate stările reumatice de care se plânge lumea! Pe unul îl torturează durerile la cap, pe altul la picioare, la spate sau piept etc.

Țăranul, muncitorul, tăietorul de lemne, toți câți muncesc din greu, știu mai puțin, și pe alocurea nu știu de loc, despre această boală; pentru că la acești oameni, adeseori, reumatismul apare și dispare repede: așa cred eu. Începuturile se arată, poate, dimineața, dar după amiază se pierd prin muncă.

Aceasta ne arată lămurit cum se poate și cum trebuie vindecat reumatismul.

Un medic veterinar mi s-a plâns odată, că nu mai e capabil să-și îndeplinească misiunea; că un reumatism urât se încuibase ca un guzgan în umărul drept; că, neluând seama, a ieșit asudat în frig și știe bine că nu va scăpa de acest rău șase săptămâni, cum a pățit totdeauna.

- Dacă vrei, domnule medic, - i-am răspuns, atunci este vindecat în 24 de ore; voi năpusti pisica mea asupra guzganului dumată.

A început să râdă și am făcut o mică prinsoare. Mi-a dat cuvântul său că va urma întocmai după cum îi voi prescrie. S-a dus acasă și a pus pe nevasta sa să-i frece uscat spinarea, apoi să-i aplice o udare rece pe bust. După 8 ceasuri a făcut aburi la cap și apoi o udare rece. Nu trecuseră nici cele 24 de ceasuri și guzganul se dusesse naibii, iar eu am câștigat prinsoarea.

După ce a aplicat 8 zile compresele menționate, bolnava a putut deja să se reazime pe picior. După 8-10 săptămâni a putut să umble bine.

Un domn vine și povestește: .

"Eu sunt plin de reumatism și de crampe, de la cap până la picioare; am totdeauna guturai, când mai tare, când mai slab, ori că sunt în casă, ori afară; nu mai știu ce să fac. Niciodată nu pot să dorm, n-am poftă de mâncare și, dacă nu mă voi îndrepta, în scurt timp nu voi mai putea îngriji de afacerile mele. Port de mult o cămașă și pantaloni de lână. Pe deasupra mai port o cămașă de pichet, stofa cea mai tare ce am găsit. Tot așa port o pereche de pantaloni de lână, apoi o vestă de postav gros căptușită, precum și pantaloni de pichet; în fine un gheroc și un pardesiu. Tot corpul îmi este mai totdeauna rece și are un miros greu de nădușeală, ca de smoală. Nu cred să fie vreo ființă mai nenorocită decât mine".

Acum să trecem la cura de apă.

Mai întâi s-a făcut o udare a bustului și s-a spălat pielea unsuroasă, precum și o udare a genunchilor cu spălături. Astfel s-a procedat trei zile de două ori pe zi. A treia zi s-a înlăturat cămașa și pantalonii de lână și imediat s-a făcut o semi-baie și, după un ceas, o udare a bustului. A cincea zi a doua pereche de pantaloni a fost înlocuită cu pantaloni de in. A șaptea zi cămașa a fost schimbată cu una de in și tot așa s-a înlăturat și vesta cea groasă și cu mâneci; apoi zilnic s-au făcut de două ori udări pe bust și pe abdomen alternând cu semi-băi.

După 14 zile tot organismul a scăpat de orice reumatism și de crampe. Pielea transpira ca la un om sănătos; a revenit somnul și apetitul de minune și omul nostru s-a bucurat mult că era restabilit și că, după vacanțe, își putea vedea iarăși de afacerile sale. Despre toate astea el s-a pronunțat astfel: "Dacă boala mea am agravat-o după capul meu, atunci aș putea să fiu supărat numai pe mine".

Altul mi-a relatat:

"Tot corpul de sus îmi este plin de reumatism; partea dreaptă a corpului superior niciodată nu este fără dureri, iar când durerea mai slăbește, atunci se ivește pe un umăr sau pe amândouă. Atunci sunt așa de țeapăn, încât nu mai pot mișca umerii; dacă, însă, toată durerea cade pe stomac, atunci mi se pare că totul se învârtește, nici nu pot să mănânc ceva. Dar mai rea e durerea la ceafă, mai ales în partea stângă. Picioarele nu mi se încălzesc. Astfel viața îmi este o greutate și nu mai pot vedea nici de meseria mea. Am cheltuit o mulțime de bani pe doctorii și medicamente; nu mi-au folosit la nimic. La recomandarea unui doctor port cămăși de lână mai bine de un an de zile, dar prin aceasta am devenit și mai sensibil".

Aplicările au fost: 1) de trei ori pe săptămână a îmbrăcat o cămașă groasă, un ceas și jumătate, înmuiată în apă, în, care am fiert flori de fân, 2) de două ori pe săptămână o înfășurătură (compresă) de la subțiori până jos, cearceaful fiind înmuiat în apă caldă cu flori de fân, 3) de două ori pe săptămână s-a sculat din pat noaptea și s-a spălat întreg cu apă rece, culcându-se îndată fără a se șterge. Astfel s-a urmat timp de 14 zile. Apoi au urmat aceste aplicări: 1) zilnic o udare a bustului și a genunchilor, 2) zilnic umblarea prin apă 2-4 minute apoi mișcare, 3) de două ori pe săptămână, o spălătură întreagă.

După patru săptămâni pacientul a scăpat de suferințe și acum mai face pe săptămână două semi-băi.

Un director de școală povestește:

"Sufăr nespun de mult la brațe, umeri și picioare, sunt ca înfășurat în reumatisme, simt dureri cu atât mai mari în unele locuri, cu cât durerea a dispărut din altele. Mai totdeauna respir greu, adeseori mă tem să nu mă înec, în afară de asta sufăr și de congestii și rareori pot avea un ceas de liniște".

"Am fost magnetizat și am întrebuințat multe altele fără folos. Cura de apă m-a scăpat de toate durerile în zece zile și din suferințele mele mai simt numai niște urme neînsemnate. Sunt convins că urmând cu aplicări ușoare, mă voi face pe deplin bine".

Aplicările au fost: zilnic o udare a bustului și două udări pe șolduri; a doua zi mantaua spaniolă; din ziua a patra o semi-baie pe zi în loc de udare pe bust, și odată pe săptămână aburi la cap.

Un om ca de 40 ani povestește:

“Totdeauna am, dureri undeva, sau în partea dreaptă, sau sus, pe umeri; durerea nu stă niciodată mult timp într-un loc; când, însă, răul ajunge la cap, atunci nu mai pot de amețeli: din ochiul drept îmi curge multă apă; iar când durerea cade în picior, acesta înțepenește cu totul; când îmi ajunge în piept, atunci nu mai pot respira. Sufăr de ani de zile și numai pentru scurt timp am simțit, câteodată o ușurare, da niciodată un ajutor durabil și deplin”.

Acest bolnav a fost vindecat în cinci săptămâni prin următoarele aplicări:

- 1) De trei ori pe săptămână o înfășurătură scurtă, timp de un ceas și jumătate;
- 2) De patru ori pe săptămână se spăla întreg noaptea;
- 3) De două ori udarea bustului timp de 14 zile. Apoi;
 - 1) Odată înfășurătură scurtă;
 - 2) De două ori spălare întreagă;
 - 3) Zilnic udarea bustului și a genunchilor.

Fiind astfel vindecat, pacientul a mai urmat cura câțva timp, spre a-și păstra sănătatea, făcând pe săptămână o semi-baie și de două ori udarea bustului și a genunchilor.

Brânca (Erizipelul)

Aceasta e o materie morbidă veninoasă, ce se adună între piele și carne și caută să iasă prin vreun loc. Se poate ivi la picior, la braț, la cap sau în orice parte a corpului. Unde se arată, pielea se întinde mult ca și cum ar fi îngustă și trebuie să plesnească. Câteodată nu apare timp îndelungat la suprafață și pacientul suferă dureri mari.

La izbucnire se arată mai întâi câteva bășicuțe cu un lichid cenușiu, apoi tot mai multe, mai mari și mai mici, care sunt atât de veninoase, încât mănâncă părți întregi de piele.

Brânca poate deveni periculoasă și chiar mortală, dacă nu poate ieși afară, când produce o otrăvire de sânge în interior, care se întinde repede, căci spre locul inflammat năvălește mult sânge. Adeseori brânca, când se dezvoltă în afară, se îndepărtează de locul inițial și ocupă un loc în interior. Astfel de cazuri sunt de cele mai multe ori mortale.

Cunosc un servitor. Avea brânca la braț. Nu voia să țină seamă de acest rău zicând : "Asta e o boala femeiască”.

Brânca dispăru de la braț, dar în scurt timp se așeză în creieri și bolnavul muri.

Tot așa mai cunosc un preot. La acesta brânca s-a ivit la picior. Nu știu cum a îngrijit piciorul bolnav. Brânca a dispărut și pacientul credea că a scăpat. Însă nu trecu mult și musafirul neplăcut se ivi din nou, acum la brațul superior. Dispăru iarăși pentru a se așeza în fine în cap. După patru zile preotul era un cadavru.

Oricine a observat cu atenție această boală, va putea povesti despre o mulțime de cazuri de moarte din cauză că s-a neglijat brânca.

La cură trebuie, înainte de toate, să observăm și să facem ca brânca să nu pornească în călătorie. În locul unde s-a ivit trebuie slăbită și eliminată materia veninoasă.

Totodată să se oprească sau să se micșoreze afluxul de sânge.

Cine are brânca la picior, să facă mai bine o înfășurare scurtă. Aceasta taie drumul spre locul atacat. După înfășurătura scurtă își poate înfășura (cu comprese) piciorul mai sus de locul brânicii pe corp. Putem însă ataca brânca și direct. Aceasta se face înmuind în apă caldă o cârpă moale, uzată de în; o așezăm pe bubă și deasupra legăm o cârpă uscată sau o lână. Aceasta împrăstie și elimină.

Dacă cineva are brâncă la braț, va întrebuința înfășurătura scurtă, spre a trage sângele de sus la vale. Apoi să-și pună un șal (ud) și să-l înmoaie în apă rece de mai multe ori, după tăria fierbințelilor. Se poate înfășura și locul bolnav (cum am făcut sus la picior).

Dacă brâncă s-ar ivi la cap, atunci va lucra bine o compresă pe corpul de sus și o înfășurătură a gâtului (compresă rece); acestea vor împuțina iute materia veninoasă. După ce s-au urmat de câteva ori aceste aplicări, atunci se poate influența direct asupra locului inflammat, la început cu apă caldă și, după ce o mare parte din materia morbidă s-a eliminat, ceea ce se vede după scăderea roșeții și a umflăturii, cu apă rece. Aplicările se fac totdeauna în formă de comprese cu pânză de in sau înfășurări, în cazul acesta în formă de înfășurătură de cap.

Un preot din M., raportează: "Poate în urma unei răceli mi s-a ivit o brâncă rea. Fierbințelile din corp erau mari, durerea violentă, fața umflată mult. În această stare mi s-au spălat zilnic, de 4-5 ori pieptul, abdomenul, spinarea și brațele, câteodată și picioarele, dar fața nu, cu apă rece și anume pe când nădușeam. Mai târziu, spălăturile s-au rărit. Aceasta a avut succesul cel mai mare pentru vindecarea bolii. După patru zile frigurile au trecut și a noua zi am putut ieși din casă. Mai având nădușeli câțva timp noaptea, m-am sculat, mi-am pălat corpul cu apă rece, am îmbrăcat o cămașă curată și iar m-am culcat. Am mai avut această boală. Cura de atunci a ținut o lună, de astă dată până ce m-am făcut bine, a ținut numai 9 zile".

Șira Spinării

Un ofițer superior, fiind în trăsură și răsturnându-se, și-a vătămat un inel de la șira spinării și, după cum susțineau medicii, și-a atins atât de rău măduva spinării, încât suferea durerile cele mai îngrozitoare și numai câteodată starea i se mai ușura. Răul influențează mai mult asupra sufletului, decât asupra corpului. Nici un medic nu-i putea da ajutor, deși vizitase pe cei mai renumiți medici ai orașului. În urma declarației celui mai celebru medic din partea locului, că nu mai poate fi vorba de vindecare și că cu timpul bolnavul va fi apucat de ftizie, ofițerul a căutat ajutor în apă.

În șase săptămâni s-a restabilit și se bucură și astăzi de o sănătate bună deși vindecarea s-a făcut acum 25 de ani. Cu suferințele fizice a dispărut și afecțiunea sufletească.

Ce aplicări au fost prescrise în acest caz, nu mai știu bine. Dar dacă tu, iubite cititor, ai avea să suferi de această boală, te-aș sfătui următorul lucru: De trei ori pe săptămână să pui mantaua spaniolă; de trei ori pe săptămână o semi-baie și spălarea corpului de sus, și de două ori udarea bustului și abdomenului. Așa să urmezi regulat mai multe săptămâni. Tot organismul trebuie să se fortifice și vor dispărea pe rând relele ce provin din locul vătămat și bolnav. Inelul șirei spinării strivit se va întări și el devenind o cicatrice, ca atunci când se vindecă un picior frânt și nu mai doare. Mai repet încă odată: Când o parte din corp suferă greu, atunci e bolnav tot corpul. Întreg organismul ia parte la durerea membrului atacat. Aruncă o piatră în apă și toată suprafața pârâului sau a lacului se va mișca în cerculeț. Piatra este inelul strivit al șirei spinării. Cercurile dureroase străbat tot corpul.

Acestea sunt indicii excelente pentru tratament. Astfel la cură trebuie să influențăm totdeauna asupra corpului întreg, ca să se întărească, și ca părțile sănătoase ale corpului să sprijine pe cele bolnave și slăbite, să le îngrijească, căci organele stau între ele în legătura cea mai intimă.

Ataxia

Un om de 32 de ani vine cu două cârje, abia se târăște și spune: "De patru ani sufăr mult și cu mare chin pot să mă târăsc cu două cârje. Trei doctori mi-au spus că am ataxie și nu e nimic de făcut. Multe am făcut; am fost trimis de doctori la diferite băi și cum mă duceam acolo, îmi era mai rău. Dacă nici apa, singurul mijloc în care mă mai încred, nu-mi va ajuta, apoi nu-mi mai rămâne de trăit".

Înfățișarea acestui om era ca și mersul său.

Bolnavul a fost tratat în modul următor:

1) Mai întâi făcu zilnic un duș la cap și două dușuri pe șale. În fiecare zi i s-a frecat șira spinării cu apă și oțet, timp de zece zile.

2) După aceasta i s-au făcut zilnic două dușuri la cap, o dată trebuie să umble prin apă și o dată făcu un duș pe șolduri timp de zece zile.

3) În fiecare zi un duș pe șale și o baie de jumătate, timp de jumătate de minut. Aceasta iară 10 zile de-a rândul. Prin aceste mijloace bolnavul ajunsă să umble bine. Ținuta corpului și mersul erau cum trebuie. Bolnavul, avu gust de mâncare și urmă cu alte mijloace: o zi un duș la cap și pe șolduri; a doua zi o baie de jumătate de corp. După trei săptămâni urmă cu aceste mijloace mai rar și vindecarea desăvârșită nu întârzie să se facă.

Foloasele acestor mijloace au fost: 1) Dușurile de cap întărire și încălzire trunchiul și mai ales spinarea; în același chip lucrare și dușurile de șolduri asupra părții de jos a corpului; 2) Spălăturile cu apă și oțet încălzire și întărire șira spinării; 3) Dușul de șale întări toată spinarea. Băile de jumătate lucrare asupra întregului corp, așa cum mijloacele deosebite au lucrat asupra părților.

Și așa, într-un timp de 6-8 săptămâni, nenorocitul își recăpătă sănătatea.

Nebunia din beție

Un om de 36 de ani, bea multă bere, mânca puțin și se hrănea mai mult cu bere. Când era plin de bere, se simțea tare, dar după ce se evaporă berea, să plânga de slăbiciune.

La acest om sărman nebunia din beție era atât de dezvoltată încât, chiar tinerii observaseră că-i lipsea ceva. El se mai plânga de dureri reumatice, de crampe și de dureri de cap. Deși beția se vindecă foarte greu, totuși pacientul vroia cu orice chip și sacrificiu să scape de această mizerie.

Cu următoarele aplicări l-am restabilit pe deplin în trei săptămâni. Zilnic i se dădeau 2-3 aplicări și anume, pe rând, cum urmează:

Ziua 1. a) Udarea bustului și a genunchilor; b) A sta în apă, a umbla în apă și a ține brațele în apă; c) Udarea spinării. Ziua 2. a) Semi-baie; b) Udarea bustului și a genunchilor. Ziua 3. a) Baie de șezut; b) Udarea bustului. Ziua 4. a) Semi-baie; b) Baie complet. - Asta a făcut până la vindecare. Au încetat toate stările morbide, culoarea feței s-a îndreptat cu totul, apetitul a revenit și omul nu mai avea poftă de a bea bere sau altceva. Îndeosebi, trebuie să accentuăm, că în timpul curei s-au ivit în diferite părți ale corpului spuzeli și abcese, prin care se înlăturau materiile veninoase.

Scarlatina

Scarlatina se ivește de obicei o dată sau de două ori pe an și adeseori face multe victime. Ea atacă de obicei copii, dar și pe adulți. Simptomele sunt: dureri de cap, presiuni la stomac și la piept, oboseală. Această boală răpește mulți copii, deși se vindecă așa de ușor cu apă.

După două zile copiii pot fi asigurați contra primejdiei; la adulți merge ceva mai încet.

Scarlatina se poate lesne vindeca în două chipuri. Dacă la un copil, mic sau mare, avem toate simptomele acestei boli, atunci să înmuiem o cămașă în apă caldă cu ceva sare, să o stoarcem nițel și să îmbrăcăm în ea copilul în pat. Apoi să-l învelim bine cu o plapumă așa încât să nu pătrundă aerul, și să-l lăsăm să zacă astfel un ceas. Apoi să-i dezbrăcăm cămașa. Tot corpul copilului va fi plin de spuzeală de scarlatină.

Dacă fierbințelile ar fi prea mari, să spălăm copilul întreg, dar iute, și să-l culcăm iarăși în pat. În cazuri grave în care căldurile corpului cresc, cămașa udă poate fi îmbrăcată de 2-3 ori pe zi. Totul depinde de călduri și de tăria frigurilor.

Dacă fierbințeala scade, atunci intervalul dintre înmuierea cămășii poate fi prelungit. Să se urmărească, însă ca la aplicările ulterioare să se întrebuințeze totdeauna apă rece cu oțet. Apoi să luăm seama ca acoperirea și învelirea să fie bune, dar nu exagerate. După înlăturarea cămășii ude, copilul să se îmbrace cu o cămașă curată. Urmând astfel, scarlatina se va vindeca pe deplin în patru sau cel mult șase zile.

Să mai adăugăm o observație. Apetitul lipsește mai totdeauna. Copilul să nu fie silit a mânca. (După cum spuzeala iese afară, tot așa e și înăuntru). De obicei setea e mare. Apa e mijlocul cel mai bun de alinare. Se poate pune și ceva zahăr și vin în apă. Copiii de la țară beau mai bucuroși lapte. Maxima este: a bea puțin, dar mai des. Eu cred că nu va muri un copil tratat astfel.

Ștefan, un băiat de 10 ani, de abia mai poate vorbi de fierbințeli. La față e roșu și se plânge că-l doare tot corpul. Fiind fierbințelile prea mari, Ștefan trebuie spălat la fiecare ceas, timp de două zile. A treia zi el începe să mănânce. Se mai spală încă de două ori pe tot corpul într-o zi. A cincea zi Ștefan se simte bine, în ziua a șasea umblă prin cameră și în scurt timp începe a se juca iarăși cu alți copii prin curte.

Maria, în etate de 20 de ani, nu mai poate umbla; are dureri violente de cap, tot corpul i se pare ca zdrobit, în afară de asta tușește sec și o apasă grozav pe piept. Nu mai știe ce să facă de frică și nu poate părăsi patul nici un moment. Are greață de orice mâncare, însă ar tot bea apă.

Maria are scarlatină. Ce e de făcut? Să i se spele bine, spizarea la fiecare ceas cu apă rece, amestecată cu ceva sare; tot așa și pieptul și abdomenul. Această spălare să se facă foarte iute, apoi să fie bine acoperită, dar nu prea gros.

Bolnava a fost spălată timp de două zile. N-a mâncat nimic, dar a băut mult. Gâtul îi ardea grozav neconținut.

Scarlatina începe să dispară formând cruste sau coji. Setea se mai potolește. Bolnava să se mai spele încă 2-4 zile de 2 și chiar de 3 ori pe zi, dacă fierbințelile n-au scăzut.

După alte trei zile Maria era scăpată de scarlatină.

Ioan, un băiat de 13 ani, de câteva zile nu mai e bun de nimic, a pierdut orice veselie și orice poftă de lucru. Deodată începe tot corpul să i se umfle, capul și picioarele se îngroașă, burta i se umflă în mod îngrozitor.

Copilul are dropică. De unde: S-a sculat de abia de șase săptămâni după scarlatină, dar aceasta nu se dezvoltase bine și răul a rămas în corp.

În opt zile bolnavul a îmbrăcat de 6 ori cămașa înmuiată în apă caldă cu sare și totdeauna s-a acoperit bine cu plapumă de lână. După 10 zile s-a făcut sănătos și vesel. Cu această ocazie să mai spunem: Când scarlatina nu s-a vindecat bine și mai rămâne în corp materia morbidă, atunci urmează adeseori dropica. Însă, în chipul arătat ea se poate vindeca totdeauna. .

Frosina, e o femeie de 65 de ani, zace deja de două zile. Se plânge de junghiuri la spate și în piept, unde culcat și acum s-a încălzit prea mult. Nu poate mânca nimic. Are o sete mare.

Rețeta mea a fost: Bolnav să se spele pe spate cu apă rece într-o zi la fiecare ceas; tot așa pe piept și pe abdomen. A doua zi să facă aceasta numai de patru ori; a treia zi sunt de ajuns două spălături.

Pacienta a urmat prescripția întocmai. A patra zi s-a simțit mult mai bine și, după ce a mai urmat cu spălăturile încă trei zile, s-a făcut sănătoasă ca mai înainte. A băut apă și lapte bătut; dar a mâncat puțin.

O fată de 24 ani, până atunci sănătoasă și destul de zdravănă, se umple de o spuzeală de scarlatină. Spuzeala s-a înmulțit în opt zile, cum rareori s-a putut vedea. Bolnava a cerut îndată ca remediu apa, în care avea toată încrederea, mai ales pentru că sora ei se vindecase de o boală grea.

Acestei bolnave i s-a prescris să-și spele sau să pună pe cineva să-i spele la fiecare ceas spinarea, pieptul și abdomenul, apoi brațele și picioarele. Intervalul de un ceas a fost prea mare. Fierbințelile au crescut încât timp de cinci zile a trebuit să se spele la fiecare jumătate de ceas. Fata n-a mâncat mai nimic, a băut puțin, și în porții mici. După zece zile de întrebuințare conștiincioasă a apei căldurile au scăzut, ici-colo spuzeala a pierit, iar în 14 zile a dispărut cu totul și fata s-a făcut sănătoasă.

Acum întreb: ce ar fi pățit această sărmană ființă dacă la fierbințeli așa de mari, la un asemenea incendiu în corp, nu s-ar fi întrebuințat decât o doctorie cu lingurița, intern, spre a o răcori? Fiecare să dea răspunsul și să ție seamă că, în aceste ființe, organismul interior nu mai funcționează de loc. De la această vindecare a unei scarlatine se poate conchide că apa, bine întreținută, ajută sigur și ușor.

NOTA

Editura nu face decât să propună cititorilor una din cărțile care s-au bucurat de un succes extraordinar la vremea respectivă, carte ce a apărut în numeroase ediții, în tiraje de peste un milion de exemplare.

De altfel, redescoperirea plantelor medicinale, nu face decât să reactualizeze această lucrare, rezultat al cercetărilor de o viață ale preotului Sebastian Kneip, cel care a lăsat celor suferinzi, și nu numai, acest testament al său.

CEAIURI MEDICINALE - FORMULE - MODURI DE FOLOSIRE

Ceai Antibronșitic

Formula:

Frunze de pătlagină - Frunze de podbal - Frunze de urzică - Muguri de pin - Rădăcină de iarbă-mare - Rădăcină de ciuboțica-cucului - Sovârv.

Se beau două-trei pahare pe zi, de preferință îndulcite cu miere de albine

Ceai Pectoral

Formula:

Flori de nalbă - Flori de ciuboțica-cucului - Flori de tei - Frunze de nalbă-mare, Fenicul, Isop, Trei-frați-pătați, Cimbru-de-cultură.

Se bea călduț, îndulcit cu miere de albine sau cu zahăr.

Ceai sudorific

Formula:

Flori de soc - Flori de tei - Flori de mușetel - Rizomi de pir - Isop.

Se bea cât mai călduț, îndulcit cu zahăr sau cu miere de albine.

Ceai pentru gargară

Formula:

Flori de mușetel - Frunze de nalbă-mare - Frunze de salvie - Rădăcină de cerențel - Capsule de mac - Cimbrisor.

Se întrebuințează călduț, de mai multe ori pe zi.

Țigări antiasmatic

Formula:

Flori de sulfină - Frunze de măselariță - Frunze de laur - Frunze de mătrăgună - Frunze de podbal - Frunze de mentă - Nitrat de potasiu.

Cu același efect se poate folosi și tutunul antiasmatic.

Ceai Antiastmatic

Formula:

Flori de coada șoricelului - Frunze și flori de păducel - Frunze de podbal - Frunze de salvie - Cimbrisor-de-câmp - Isop - Mentă - Talpa-gâștei - Unguraș.

Se beau două-trei ceaiuri pe zi, timp mai îndelungat.

Ceai anticolitic

Formula:

Flori de coada-șoricelului - Flori de mușetel - Frunze de roiniță - Frunze de mentă - Sunătoare - Talpa-gâștei - Capsule de mac - Fenicul.

Se beau trei ceaiuri pe zi. În colitele însoțite de diaree se poate bea și îndulcit cu zaharină.

Ceai gastric

Formulele:

1. Flori de coada-șoricelului - Flori de gălbenele - Flori de mușetel - Rădăcină de odolean - Mentă - Păpădie.

2. Flori de gălbenele - Sunătoare - Coada-șoricelului - Troscot - Țintaură - Anason - Coriandru.

Se beau două-trei ceaiuri călduțe pe zi, după mesele principale, alternând ceaiul gastric nr. 1 cu nr. 2.

Ceai contra colicilor

Formula:

Capsule de mac - Flori de coada-șoricelului - Flori de mușețel - Frunze de roiniță - Fenicul - Mentă -Cimbru-de-cultură.

Se bea cald și treptat, iar în caz de vărsături se bea rece.

Ceaiul acesta va fi folosit numai la adulți.

Ceai contra colicilor pentru copii

Formula:

Flori de mușețel - Frunze de mentă - Fenicul - Coriandru.

Dozele se reglează după vârsta copilului, de la două-trei ceșcuțe (la sugari) până la două-trei pahare pe zi.

Ceai Antidiareic

Formula:

Coajă de stejar - Frunze de nuc - Rădăcină de cerențel - Coadă-racului - Răchitan - Turtiță-mare - Cimbrișor-de-câmp - Mentă.

Se beau două-trei ceaiuri caldute pe zi, de preferință neîndulcite sau îndulcite cu zaharină.

Ceai Laxativ

Formula:

Coajă de crușin - Frunze de roiniță - Volbură.

Se bea seara, la culcare, câte un ceai, iar în constipațiile rebele se repetă doza dimineața, pe stomacul gol.

Pulbere laxativ-purgativ

Formula:

Coajă de crușin - Frunze de frasin - Rădăcină de cicoare - Rădăcină de lemn-dulce - Fenicul.

Se poate lua direct, amestecată în puțină apă.

Ceai laxativ-antihemoroidal

Formula:

Coajă de crușin - Flori de coada-șoricelului.

Ceai tonic aperitiv

Formula:

Rădăcină de ghințură - Rizomi de obligeana - Schinel - Țintaură - Pelin - Măceș - Coriandru.

Se va bea cu o jumătate de oră înaintea meselor principale.

Ceai împotriva tulburărilor cardiace

Formula:

Flori de tei - Frunze și flori de păducel - Rădăcină de odoean - Talpa-gâștei - Mentă.

Se bea ori de câte ori se simte nevoia, mai ales seara la culcare.

Ceai calmant

Formula:

Conuri de hamei - Flori de tei - Fructe de păducel - Rădăcină de odolean - Talpa-gâștei.

Se bea câte o ceașcă cu ceai cald la nevoie.

Ceai sedativ

Formula:

Flori de tei - Rădăcină de odolean - Capsule de mac - Conuri de hamei - Sovârv - Talpa-gâștei.
Se bea seara la culcare.

Ceai Antireumatic

Formula:

Frunze de frasin - Frunze de mestecăn - Flori de soc - Fructe de ienupăr - Teci de fasole - Coajă de salvie - Coadă calului.
Se beau trei ceaiuri calde pe zi.

Ceai dietetic

Formula:

Frunze de afin - Frunze de dud - Frunze de nuc - Teci de fasole - Mentă - Pădăie.
Se beau două-trei ceaiuri pe zi, îndulcite cu zaharină, sau neîndulcite - cea mai eficientă formulă pentru slăbirea în greutate.

Ceai diuretic

Formulele:

1. Flori de albăstrele - Frunze de mestecăn - Frunze de merișor - Mătase de porumb - Rădăcină de osul-iepurelui - Rozimi de pin - Semințe de măceșe - Coadă calului.

2. Zămoșită - Codițe de cireșe - Mătase de porumb - Coadă calului - Coadă șoricelului.

Se beau două-trei ceaiuri pe zi și se face o cură mai îndelungată, alternând ambele formule.

Ceai hepatic

Formula:

Coajă de crușin - Flori de coada-șoricelului - Frunze de mentă - Fructe de măceș - Mătase de porumb - Rădăcină de pădăie - Turiță-mare - Rostopască - Volbură - Sunătoare.

Se beau două-trei ceaiuri calde pe zi, dintre care unul dimineața pe stomacul gol.

Ceai depurativ

Formula:

Flori de soc - Cicoare - Pădăie - Trei-frați-pătați.
Se beau două-trei ceaiuri pe zi.

Aromatizant pentru băi

Formula:

Flori de gălbenele - Flori de leventică - Flori de sulfină - Muguri de pin - Muguri de plop - Rizomi de stânjel - Busuiocul cerbilor - Sovârv.



LEI 8700

- O CARTE tradusă în numeroase limbi, o carte de căpătâi în casele tuturor și care nu poate lipsi nici din biblioteca dvs.

- O CARTE în care sunt expuse rezultatele miraculoase ale experienței de aproape jumătate de veac ale părintelui Sebastian Kneipp.

- O CARTE atestată de celebrități medicale din Europa Occidentală.

- O CARTE care răspunde la multe întrebări privitoare la asigurarea sănătății, alinarea durerilor și prelungirea vieții, prin folosirea plantelor medicinale și a CUREI DE APĂ, metode accesibile tuturor.

- AJUTAȚI-VĂ SINGURI !

Editura EDINTER



1. Mac; 2. Laur; 3. Saschiu; 4. Iarbă-mare; 5. Omag; 6. Arnică; 7. Izmă;
8. Ferigă; 9. Mătrăgună; 10. Măselariță; 11. Degețel-roșu



12. Măceș; 13. Coadă șoricelului; 14. Spînz; 15. Pătlagină îngustă; 16. Mușetel; 17. Sunătoare; 18. Cucută de apă; 19. Roiniță; 20. Odolean; 21. Nalbă; 22. Tei.

Redactor : PAVEL MOCANU

Tiparul executat sub comanda nr. 603

S. C. "UNIVERSUL" S. A.

Str. Brezoianu nr. 23-25

Bucureşti - ROMÂNIA