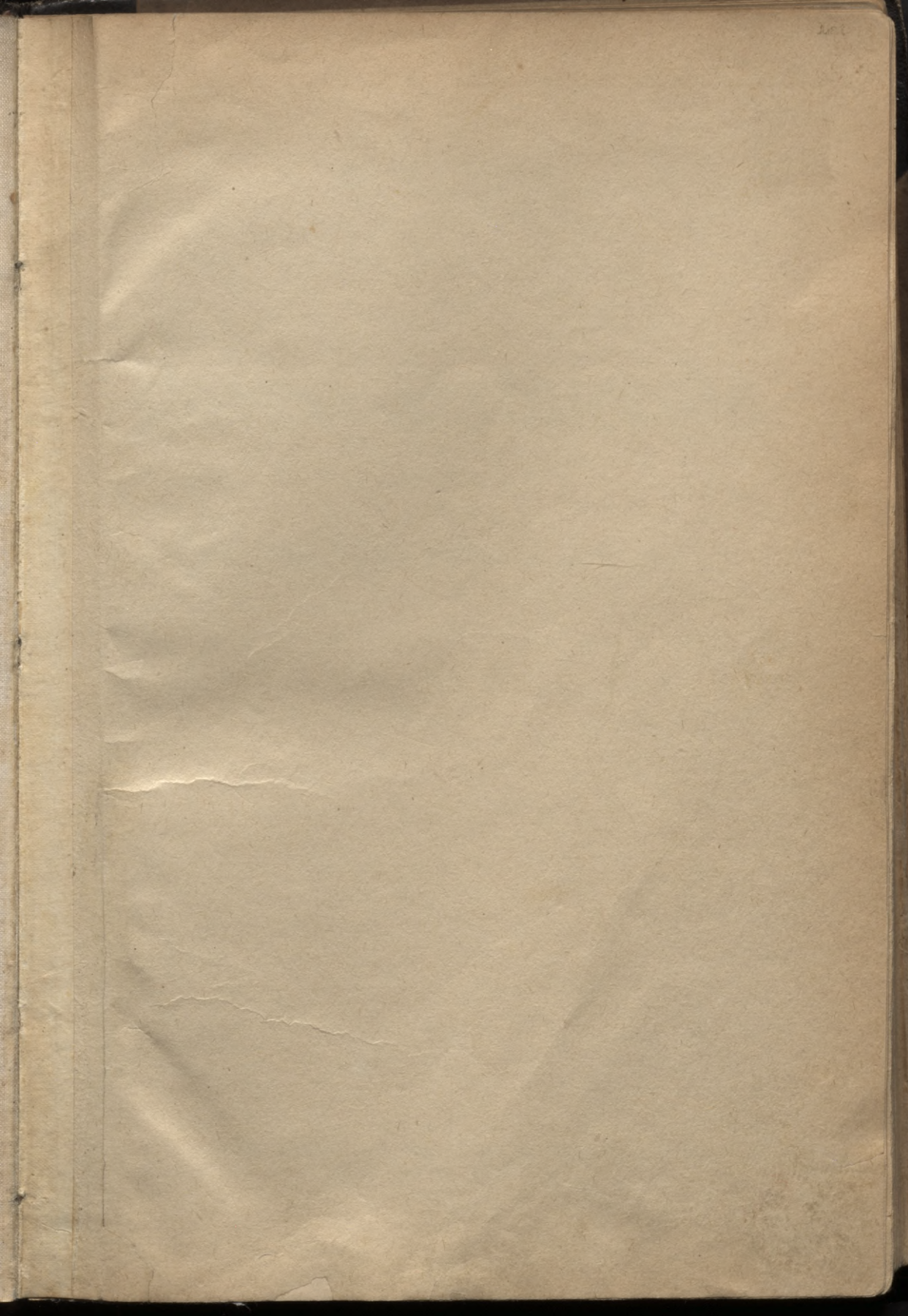


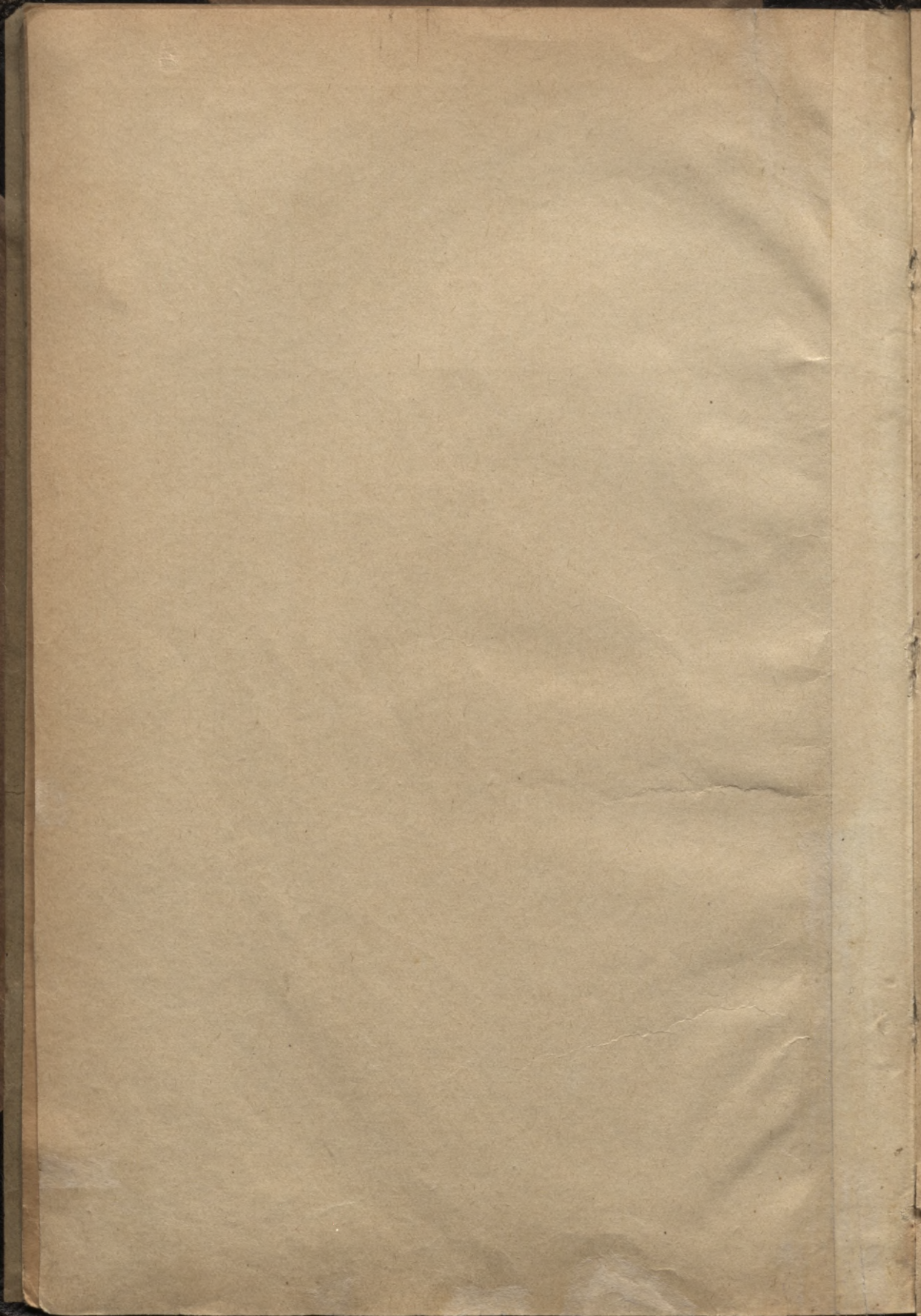
gr DABAS
ĀRSTNIECĪBA

K. APINIS.



GRĀMATRŪPNIECĪBAS A/S GOLTS & JURJANS IZDEVUMS





L $\frac{61}{444}$
ixc

K. APINIS

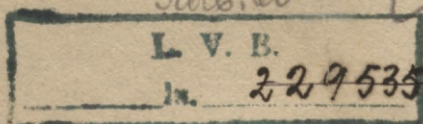
Dabas ārstniecība

Dr. Gersona ēdienu receptes

Grāmatrūpniecības Akc. Sab. Golts un Jurjans izdevums
Rīgā, Mārstaļu ielā Nr. 5.

615.8:613.24

Parb. 60



0309061916

Akc.-Sab. Golts un Jurjans, Rīgā, Mārstaļu ielā Nr. 5.



Ievads.

Ar zālēm vien neizdodas pārspēt slimības un to cēloņus. Zāles tikai atbalsta dabas dziedniecības spēkus cīņā ar slimībām. Tālab darīsim gudri, ja iesim dabai palīgā arī no citas puses, proti savu dzīvi iekārtodami pēc dabas prasībām, attiecībā uz ēdieniem, dzērieniem, darbu, atpūtu, gaisu, gaismu u. t. l. un, slimību gadījumos, izmantosim nevien zāles, bet arī citus dabas dziedniecības līdzekļus.

Dzīvojot pēc dabas likumiem, daudz kaites pāriet bez kādām zālēm. Tālab šie dabas likumi mums jāpazīst un tiem neatlaidīgi jāseko; mums skaidri jāzin, kas mūsu miesai un garam der, kas ne, tad reti norāksim bezizejas stāvoklī, kad nevien sabojāto veselību, bet pat dzīvību nevarēsim vairs glābt ne mēs paši, ne arī ārsti.

Jo bieži mūsu veselību posta nelabvēlīgi darba un dzīves apstākļi, bet vēl biežāk — mūsu pašu neapdomīgā, nesātīgā, trakulīgā, baudu pārpilnā dzīve. Sliktus darba apstākļus cenšas uzlabot darba devēji, bet par kārtīgu, veselīgu brīvlaika pavadīšanu un bojātās veselības uzlabošanu jā rūpējas mums pašiem. Jo nav jāaizmirst, ka tikai vesels cilvēks darba spējīgs un dzīves priecīgs.

Šinī grāmatā tad nu sakopotī aizrādījumi par visu to, kas mums der un kas neder, kā arī to dabas dziedniecības līdzekļu apskats, kas mūsu bojāto veselību palīdz nevien uzlabot, bet pat izdziedēt; tā tad šī grāmata nodod mūsu veselības un labklājības atslēgu mūsu rokās un no mums pašiem atkarājas, vai mēs to izlietojam, jeb ne.

Lai novērstu pārpratumus, jāpiezīmē, ka šī grāmata nevar atvietot ārstu. Galvenā lieta ārstniecībā — pazīt

slimības un viņu gaitu, un to var vislabāk praktisks, piedzīvojis ārsts un tālab visos nopietnākos saslimšanas gadījumos, sevišķi karstumu un veneriskās slimībās, bez kavēšanās jāgriežas pie ārsta, jo katra novilcināšana var slimību tikai pasliktināt.

Lai gūtu pārskatu par šīs grāmatas daudzpusīgo saturu un lai no tās, vajadzības gadījumā, jo ātri izlobītu priekš sevis visu vajadzīgo, ieteicu to izlasīt no vāka līdz vākam.

Slo kā, martā 1930. gadā.

Sastādītājs.

Satura rādītājs.

	lapp.
Ievads	V
I. Kā lai iegūstam un uzturam veselu miesu	1
<p>Veselības kopšanas pamati. Sejas kopšana. Roku kopšana. Galvas ādas un matu kopšana. Zobu kopšana. Nodarbošanās un veselība. Mūsu barība. Augu barības iespaids. Flečerisms. Miesas vingrināšana. Sports. Dziļelpošana. Indijas jogu pilnās elpošanas paņēmieni. Miesas norūdīšana. Veselības kopšanas un dzīves pamata noteikumi.</p>	
II. Slimnieku kopšana	20
<p>Slimnieku diete. Organisma stiprināšana un veselības uzlabošana</p>	
III. Dažādas dabas dziedniecības metodes un līdzekļi	24
<p>Dabas dziedniecības spēks. Prismanza metode. Šrota metode. Rikli metode. Gaisa, saules un elektriskās gaismas vannas. Kneipa metode. Ūdens nozīme un iespaids. Silts ūdens. Karstas roku vannas. Karstas kāju vannas. Karstu tvaiku ieelpošana. Auksts ūdens. Auksti aplikamie. Aukstas kāju vannas. Svaiga, vēsa ūdens dzeršana. Peldes upēs, ezeros, jūrā. Dziedniecības vannas. Kūnes metode. Attaukošanās. Badošanās. Dziedniecība augļiem. Glūnikes metode. Pavasara dziedniecība. Henzeļa metode. Fr. Šnābeļa dziedniecība auzām. Dziedēšanās ar ogli. Dziedēšanās ar pienu un piena produktiem. Dziedēšanās ar zivju eļļu. Dziedēšanās minerālūdeņiem. Latvijas minerālūdeņi. Dziedēšanās ar etiķi. Etiķa pagatavošana. Etiķis dziedniecībai. Dziedēšanās klistīriem. Dziedēšanās bišu dūrieniem. Peča metode. Univerzāllīdzeklis. Veģētārisms. Dr. Drevsas metode. Zankovska metode. Kā novērst pāragru novecošanos. Masāža. Homeopātija. Elektriķa. Magnetisms. Hipnotisms. Pašiedvēsme. Kā izturēties pret dažādām dziedniecības metodēm</p>	
IV. Zāļu kopoļumi (receptes) pret dažādām kaitēm	113
Dr. M. Gersons. Ēdienu receptes	145
Beigu vārds	187
Literātūra	188
Alfabētisks slimību saraksts	189
Dziedniecības līdzekļi un personas	196
Augu nosaukumi	209

Kā lai iegūstam un uzturam veselu miesu.

„Veselā miesā mājō vesels gars!“

Veselības kopšanas pamati. Vesela miesa — stipra, lokana, izturīga, — vārdu sakot — skaista. Spēcīgu, skaistu miesu attīstam: zīdaiņus ēdinādami mātes pienu, ādu kopdami vannām un norūdīšanu, veselīgi nodarbodamies tīrā gaisā, bet pie tam nepārpūlēdamies ne jaunībā, ne vecumā, kārtīgi atpūzdamies, baudīdami veselīgu barību, pēc iespējas bez gaļas. Āra gaiss un saule, sevišķi vasarā, saules un gaisa vannas, uzlabo veselību, norūda miesu, sevišķi bērnu, un labi līdz pret angļu slimību (rachitu) un pret viegliem iekaisumiem (katariem). Vēl labāk, ja bērni vasarā var pliki rušināties pa smiltīm (ar cepurītēm galvā). Arī ziemā, klusā saulainā, kaut arī aukstā laikā, bērnus var nest un laikt laukā, pie kam ieteicama kustēšanās — velkot ragaviņas, rokot sniegu, veļot sniegu sniega vīram.

Lai pastāvīgi uzturētu veselu miesu — jāēd ne vairāk kā 3 reizes dienā un sevišķi daudz augļu un sakņaugu, jāvingrina visa miesa tīrā gaisā un saules gaismā, dziļi ie- un izelpojot. Kas vingrina miesu, tam laba ēstgriba, sagremošana un strauja vielmaiņa.

Jāatsakas no miesu un garu maitājošiem alkoholiskiem dzērieniem un tabakas smēķēšanas. Ļoti svarīga lieta — ādas tīrība. Jārūpējas, lai 50 klm garie kanalizācijas vadi, ko satur mūsu āda, būtu pastāvīgi kārtībā un tos neaizķepinātu ādas atkritumi, sajaukti ar sviedriem un iztvaikojumiem. Ādas tīrīšanai ziemā iknedēļas jāņem siltas vannas, vasarā — peldes upēs, ezeros, jūrā.

Ļoti ieteicama kalnos kāpšana, pilsētās — trepju kāpšana. Lai tā neradītu muguras sāpes un citas lēkmes, kāpjot ķermenis jātur taisni, turklāt krūtis izplēšot un ieelpojot labi daudz gaisa. Sirds slimiem kāpjot jāuzmanas, ka nepārpūlē sirdi.

Šos veselības kopšanas pamatnoteikumus neievērojot, cilvēki bieži slimo, ātri noveco un agri nomirst. Gaļas ēdieni veicina asinstrauku pārkaļķošanu (arteriju sklerozī); alkohols, tabaka, kafeja, tēja — veicina kaitīgās mīzalskābes attīstīšanos, kam seko podagra, miega trūkums, nervu sabrukums. Ļoti liela nozīme kārtīgai ikdienas izejai sevis pēc. Arī pārmerības seksuālā dzīvē atstāj jaunu iespaidu uz galvas smadzenēm.

Ilgus gadus izmēģināta šāda rīcība un par labu atrasta. Rītos, tūlīņ pēc gultas atstāšanas, jānomazgājas: jānogērbj kreklis un jā-

palielē vienīgi apakšbiksēs. Pirms mutes mazgāšanas jāizskalo acis, iebāžot seju mazgājamā traukā; jāizskalo deguns, tur ievēkot ūdeni, tad tanī pat ūdenī samazgā galvu un, beigās, nomazgā muti. Pēc nomazgāšanās taisa dažas vingrošanas kustības, piemērojoties vajadzībai; piem., ja apgrūtināta iziešana sevis pēc, tad vingrina galvenā kārtā viduci. Vasarā var nomazgāties pilnīgi kails un izdarīt visu teikto. Kad mute nomazgāta, pirms vingrošanas, var tirā, vēsā ūdenī saslapināt rokas un nomazgāt visu miesu; pēc tam ņem tīras sausas smiltis (vislabāk jūras smiltis) un ar plaukstām noberzē visu miesu, mitrai miesai uzvelk kreklus un izdara dažus vingrošanas paņēmienus; pēc tam iet vai nu pastaigāties vai dara kādu fizisku darbu. Ar minēto rīcību iegūstam gaisa vannas, norīvēšanos aukstā ūdenī, masāžu un vingrošanu, kas viss saistīts ar dziļu elpošanu.

Sejas kopšana. Lai gūtu tīru, glītu sejas krāsu, jābūt labai veselībai. Tālab kārtīgai dzīvei, mierīgam gara stāvoklim piegriežama vislielākā vērība. Veselībā arvien ir skaistums, turpretī slimībā — nesmukums. Ar ārējiem līdzekļiem vien, bez veselības, gīmja skaistumu neuzbursim.

Lai seja arvienu būtu tīra, bez izsitumiem, vakaros kājas jānorīvē vēsā ūdenī vai jāņem vēsa kāju pelde, stipri jākustas brīvā gaisā, dziļi jāelpo, jāvingro, jābauda viegla augu barība un jārūpējas par kārtīgu izeju sevis pēc; ja citādi neiet, tad jāiztīras ar klistīra palīdzību. Tā tad labākie skaistuma kopšanas līdzekļi ir: ūdens, gaisma, gaiss un saule. Še klāt pievienojams arī vēl jautrs prāts. Skaistuma kopšanā ūdens jālieto daudz ātri, bet maz iekšķīgi.

No māksliem sejas kopšanas līdzekļiem ieteic sekošus:

1. Asa, sasprēgājusi gīmja āda kļūst balta, gluma un svaiga to ierīvējot ar citrona sulu. Vispirms seja nomazgājama siltā ūdenī ar lanolīnu vai glicerīnu ziepēm un noskalojama vēsā ūdenī, rūpīgi nosusināma un, beigās, ierīvējama dažiem pilieniem citrona sulas. Tomēr citrona sula nav jālieto bieži, jo tad ādu pārāk kairina.

Kam sausa āda, tam ieteicams siltam mazgājamam ūdenim pieliet drusku boraksu (ap 5%) vai tīru glicerīnu (2—3 ēd. kar. 1 litrā ūdens). Mazgāšanai ieteic vislabāk lietot ūdeni.

Ieteic arī seju vakaros un rītos, pēc nomazgāšanās, ierīvēt ar skābu krējumu. Ja seja nepanes mazgāšanu ziepēm, tad tā jāierīvē saldiem cūku taukiem vai olas dzeltenuma un medus maisījumā (1 olas dzeltenums un 1 karote medus) un jānoslauka parupjā dvielī.

2. Ogu un augļu laikā seja jānoberzē ar ogām vai augļiem; pēc pāris minūtēm seju var nomazgāt, ziepes nelietojot. Sevišķi ieteicamas zemenes, tumšie sārtie ķirši un skābie āboli. Lietojot ik rītos augļus vai ogas ziepju vietā, jo drīz gūsim labus panākumus.

✓ No zemenēm ieteic pagatavot šādu skaistuma līdzekli: jāņem 1 tase meža zemeņu un 1 tase degvīna; to visu iepilda pudelē, aizkorķē un noliek uz kādu laiku saulē; pēc tam pudeles saturu izspiež caur drēbi un šķidrumam pieber vēl citas zemenes, ar ko rīkojas tāpat, kā ar pirmo porciju; beigās zemeņu sulai pieliek 15 gr.

kampaŗa. Ar ņo ņķidrumu seja jāmazgā rītos un vakaros. Blakus ģīmja mazgāšanai zemeņu sulā, jāēd viegla barība, jāatturas no reibinamiem dzērieniem un jātur kārtībā vēders.

3. Ja seja ļoti tauka, tā ņad tad, ziepju vietā, jānomazgā mandeļu klijās; tās jāsaslapina un ar tām, berzot, jāapklāj visa seja; kad klijas apzuvuņas, — jānomazgājas remdenā ūdenī un jānoslaukas. Pie mandeļu klijām der piebērt mazumu sijātu smalku jūras smilšu.

4. Seju dara skaistu arī mandeļu piens. Jāņem 1 mārċ. rūgto un 1/2 mārċ. saldo mandeļu, tās jāsagrūž piestiņā (miezerī) pa druskaī pielejot rožu ūdeni, kamēr tās kļūst par mīklu; tai pielej vēl 2 mārċ. rožu ūdens. ņo ņķidrumu izspiež caur linu drēbi; tas nu ir mandeļu piens; to uzglabā aizkorķētā pudelē.

5. Olu dzeltenuma un mandeļu eļļas maisījums piešķir sejai samtainu maigumu un skaidrumu.

6. Skaistuma līdzeklis ir arī svaigu gurķu sulas (2 daļ.) un glicerina (1 daļ.) maisījums; jāpielej arī dažas piles bērzu sulu; der arī pelašķu ūdens. Seja jānomazgā un vakaros jāierīvē.

7. Ance Vitenberģis, I. Latvijas kosmetikas kursu vadītāja, aizrāda arī vēl uz ņādiem līdzekļiem:

a) liepu ziedu tējas kompreses — vakaros, pirms gulētiešanas. Kompreses jāliek remdenas un jātur sākumā 10 min., vēlāk 20 min. Pēc kompresēm seja jāietauko;

b) jānorīvējas ar svaiga gurķa ņķēli; sulai ļauj iedarboties 10—30 min. un tad nomazgā lietus ūdenī;

c) lietus ūdeni arīģi, bet apelsīnu sulu iekšķģi.

Pret pinnēm un pumpām uz ģīmja der vispirms tvaika vannas. Vispirms seja jānotira un jāierīvē ar kampareļļu. Tad vārošu ūdeni ielej mazģājamā traukā, klāt pieliekot pa 1 sauģai liepu ziedu, kumelišu vai rosmarina auga. Ķermeņa augšdaļu apsedz ar segu un pārliccas pār karsto ūdeni un tura seju karstos tvaikos. Lai ģūtu karstākus tvaikus — traukā ieliek nokarsētu akmeni. Seja jāsaute 8—10—12 min., pēc tam jānomazģā aukstā ūdenī, kam pielej citrona sulu (1 litr. lietus ūdens 1 citrona sulu), vieģli nosusina un ietauko. Augšģējās karstu tvaiku vannās izplēņas ādas audi, atveras tauku un sviedru dziedzeŗu vadu izejas un pastiprinās dziedzeŗu darbība un, gala iznākumā, izzūd pinnes, melnie punkti un, lietoģot masāģu, arī grumbas.

Pēc tvaika vannām var arī tā rģkoties. Seju mazģā vēsā pabiezā novāģitu kviešu kliju putriņā; pēc tam seju nomazģā vēsā mģkstā ūdenī; dienā seja 10—15 min. vieģli masģjama un mitrām kviešu klijām nobertzģjama un vēsā ūdenī noskalojama. Tvaika vannas vislabāk taisģt vakarā pirms gulētiešanas.

Sejas mazģāšanai var lietot arī iesala novāģģjumu.

Pumpainu un piņģainu seju nedģrkst masģt.

Pret ādas izsitumiem jādzer asģnis tģroņas tģjas un reizu reizēm — rūģtā sģls. Jāizvairas no taukiem, sģļģiem, piparotģiem ēģdienģm un nav jādzer reibģnģmie dzģrieni. Lai nokģrtotu vģderu, vismaz 1 reizi dienā jāģzģet sevis pēc un rūģtģs sģls vietā jāēd zaļģ burkģni, vai jģdzer 1 vģna ģlģze burkģnu sulas, jāēd svaģģi augģģ, rģģuģpiens, keģģrs.

Sejas izsitumu ārstēšanai lieto sēra ziepes; pret sejas sarkanumu — ichtiola ziepes; pret kašķi — perubalzama ziepes.

Ģīmja (vasaras) raibumi ceļas no saules staru iespaida. Lai no tā izvairītos, pirms izešanas no istabas seja ierīvējama ar lanolina un rožu ūdens maisījumu (10 daļ. lanolina, 6 daļ. rožu ūdens). Pēc ierīvēšanas seja ar vates picīņu rūpīgi jānoslauka. Ieteicams līdzeklis — arī aizsargāšanās no saules ar saules sargu, šķidrautu vai platmali.

Saules nodegumus nodzen:

1) ar citronu sulu, sagatavojot šādu šķidrumu: citrona sulas 25,0 gr., $\frac{1}{2}$ tējkarotes boraksa un 1 tējkaroti nevārīta ūdens. To visu salej pudelē, saskalo un uz 24 stundām noliek ievilkties; pēc tam to var sākt lietot;

2) ar skābu gurķu sulu un medu jāierīvē ar raibumiem pārklātās vietas, jāļauj iedarboties līdz 30 min., pēc tam jānomazgā remdenā lietus ūdenī, jānosusina un jāietauko;

3) ar mārrutku novilkumu spirtā vai etiķī. Vakarā jāierīvē un no rīta jānomazgā bez ziepēm un jāietauko. Sarīvētus mārrutkus iepilda pudelē, apļej ar 60° stipru vīna spirtu, vai ābolu etiķi, cieti aizkorķē un ierok zemē uz 14 dienām. Ābolu etiķi pagatavoto novilkumu var lietot jau pēc 24 stundām;

4) ar jānogu, medus un citronu sulas putriņu. No zaļām jānogām, medus un citrona sulas jāsamaisa putriņā, vakarā jāieberzē, jāatstāj pa nakti un no rīta jānomazgā aukstā ūdenī.

5) Ieteic arī vēl skābas piena suliņas, salicilskābi, tualetes etiķi (Acidum aceticum aromaticum), (1 kaf. kar. jāpielej mazgājamam ūdenim). Lieto arī bērza sulas, boraksa ūdeni (10 gr. boraksa, 10 gr. Ķelnes ūdens un 100 gr. ūdens), ziepju spirtu „Hebra“.

Blakus visam teiktam par sejas kopšanu iet līdz arī sejas masāža, lai izklīdinātu grumbas. Tā izdarāma 4 virzienos: no pieres uz ausīm, no deguna uz ausīm, no pieres gar degunu zem acīm un no žoda uz kaklu pa labi un kreisi. Masāža izdarāma ar pirkstu galiem, viegli spiežot reizes 20 no vietas. Pēc pabeigtas masāžas seju ieberzē ar pienu, kam piedots mazums citrona sulas.

Ja acis nogurušas, tās uz $\frac{1}{2}$ min. aizveramas un plakstiņi atvēsināmi, apslapinot ar ūdeni.

Lai acis zaudētu nogurumu un iegūtu spožumu, acu plakstiņi rītos, vakaros un pēc gulēšanas jāmazgā ar šādu zāļu kopojuumu: $\frac{1}{3}$ daļ. fenheļu tējas, $\frac{1}{3}$ daļ. rosmarinspirta un $\frac{1}{3}$ ūdens.

Roku kopšanai derīgi tie paši līdzekļi, kas ieteikti sejas kopšanai un arī vēl sekošie:

1) lai rokas uzturētu mīkstas un baltas, kastaņu bumbuļus sakaltē un saberž uz rīves. No pulvera ņem 3 ēdamkarotes $\frac{1}{2}$ litrā vāroša ūdens. Šai maisījumā noberzē rokas katru reizi pēc mazgāšanās; rokas nenoslauka;

2) lētākais un labākais roku tīrīšanas līdzeklis — piena sūkalas. Rokas vispirms nomazgā parastā kārtībā un tad — siltās sūkalās. Tā rīkojoties ikdienas, rokas arvien būs baltas un mīkstas;

3) taukiem notraipītas rokas no virtuves darbiem tīrāmas ar bīmšteinu, kas ādu nebojā, bet dara mīkstu. Virtuves smaku nodzen ar sāli, ko uzber uz plaukstas un tad norīvē;

4) virtuves netīrumus notīra arī, rokas, pirms mazgāšanas norīvējot ar sviestu, sajauktu ar rupju cukuru;

5) ieteic arī kumelišu novārījumu pienā.

Pirkstu nagus dabū spožus, tos ierīvējot ar citronskābi.

Roku dezinficēšanai lieto zublīmāta un karbolziepes.

Galvas ādas un matu kopšana. Galvu iknedēļas reiz der izmazgāt siltā ūdenī ar lanolin-, darvas ziepēm vai oļas dzeltenumu. Skalojamam ūdenim var pielikt drusku etiķa vai kumelišu tējas, tad mati kļūst mīkstāki. Ja galvā blaugznas, tad galvas mazgājamam ūdenim var pieliet mazumu bencina (nav jārikojas uguns tuvumā!) vai petrolejas (bez smakas), jo blaugznas aizķepina ādas pores, rada nepatīkamo niezi un maitā matus.

Matus dara spīdīgus sekošs līdzeklis. Jāņem 1 tējas tase ļoti smalki samaltu un izsijātu kviešu miltu un tos iekaisa labi izžāvētos matos un tur atstāj 5 min. Tad tos iztīra ar jaunu vai izmazgātu un krāsni izžāvētu suku (birsti). Sukājot mati kļūst cēli, ne saķepuši.

Sausus matus padara mīkstus un novērš priekšlaicīgu matu nosirmošanu, tos ieberzējot ar ricinus eļļu, smaršas pēc piepilinot bergamotēļu; der arī matus ieelļot ar saldu mandeļēļu, to rīņķveidīgi iemasējot galvas ādā.

Lai apturētu matu izkrišanu un veicinātu matu augšanu, ieteic staigāt pliku galvu un galvas ādu ikdienas dažas minūtes masēt pirkstu galiem. Pēc 2—3 nedēļām matu izkrišana apstāsies un tie kļūs spīdīgi.

Pret matu izkrišanu derīga arī citronu sula; ar to jāierīvē galvas āda; ja nav bojāta matu sakne, mati ātri ataug. Līdz ar to galvas āda masējama.

Arī balto vazelinu lieto pret matu izkrišanu; ar to, dažas dienas pirms galvas mazgāšanas, der ādu krietni ieberzēt un izmasēt.

Matu augšanu veicina arī diete — auzu miltu (putraimu) tumes un kaltēta maize.

Pret sausām blaugznām galvas āda vispirms nomazgājama ar ziepju spirtu un tad ierīvējama ar rīciņēļu, tad izmazgājama un, pēdīgi, ierīvējama darvas ziepēm.

Matu galu apgriešanai nav iespaida uz matu augšanu vai to stiprumu; ar griešanu panākam vienīgi matu vienlīdzīgu garumu.

Zobu kopšanai visnekaitīgākais zobu pulveris — plūdināts krīts remdenā ūdenī, ar ko pēc katrām 4—8 dienām zobus notīra ar zobu suku (birsti).

Zobu tīrīšanai jālieto remdens ūdens ar vārāmās sāls un alkohola piedevām. Zobi vismaz reiz gadā jāliek apskatīt no zobu ārsta, lai plombētu cauros.

Zobiem kaitīgas visas skābes, sevišķi sēra-, zalpētera un sāls-skābe; kaitīgas arīaugļu skābes; tās visas maitā zobus strādniekiem, kas ar tām nodarbojas; viņiem zobi sāp un izdrūp. Zobus var pasargāt no bojāšanās skābēm — muti izskalojot, piem., ar zodā ūdeni (1 tējkar. 1 glāzē ūdens).

Pāris reizes mēnesī zobi jātīra ar ūdeņraža pārskābi; uz 1 glāzes remdena ūdens ņem 2 tējkarotes ūdeņraža, sakož zobus un tos pamatīgi noberž, patur dažas sekundes pret gaismu un krietni izskalo ar tīru ūdeni. Zobi būs sevišķi balti.

Nodarbošanās un veselība. Modernā zinātne pilnīgi skaidrībā par to, ka cilvēka veselība cieši saistīta ar viņa nodarbošanos un ka zināmu slimību veidi atkarīgi vienīgi no dažādas nodarbošanās īpatnībām. No pēdējām atkarīgas arī „amata slimības un mirstība“.

Statistika Austrijā, pēc ārsta Dr. Salus atzīmēm, pierāda, ka visveselīgākā nodarbošanās — amats — garīdzniekiem. Viņi visā visumā ved kārtīgu dzīvi un pasargāti no spējām dzīves pārmaiņām. Ja mirst 100 garīdznieku, tad, piem. no viesnīcniekiem un viesmīļiem mirst 387. No 50 slimniekiem — 14 izrādījās par savas nodarbošanās upuriem.

Pēc garīdzniekiem otro vietu ieņem lauksaimnieki, laukstrādnieki, dārznieki. Uzturēšanās tīrā gaisā, ar pastāvīgu skatu uz jauko dabu — laukiem, mežiem, nokārtotais darbs un darba laiks, veselīgā barība — tas viss dara labu iespaidu uz laucinieku miesas un gara dzīvi.

Turpretī pilsētnieki, daudzkārt mitinādamies saspīestos, neērtos dzīvokļos, bez laba gaisa un saules gaismas un pie tam nodarbojamies kā tekstilrūpniecības strādnieki, drēbnieki, kurpnieki, smagi cieš no savas nodarbošanās sliktā iespaida.

Ja no garīdzniekiem mirst 100, tad tanī pašā laikā un tanīs pašos dzīves apstākļos, tikai grūtāku darba apstākļu dēļ, no zemkopjiem mirst 126, no kurpniekiem un sedliniekiem 166, no maizniekiem 172, no būvju strādniekiem 174, no grāmatiespiedējiem 193, no grāmatsējējiem 210, no krāsotājiem un glāzniekiem 216 un, kā jau minēts, beidzamo un augstāko vietu ieņem viesnīcnieki un viesmīļi ar skaitli 387. Zvejnieku un makšķerētāju stāvoklis tuvinas zemkopjiem ar skaitli 143.

Vēl piemināmi visi kantoru, biroju darbinieki un dažādie ierēdņi. Ievērojot viņu darba apstākļus — ilgu sēdēšanu daudzkārt sliktās, piesmakušās, piesmēķētās telpās, — viņu vieta ir tūlīn pēc drēbniekiem un kurpniekiem.

Lai šīs lielās un nepieciešamās darba armijas veselības stāvokli uzlabotu, lielie kantori darba laikā ietilpinājuši arī vēl vingrošanu, ritmiskas kustības u. t. l. ar nolūku uzlabot savu ierēdņu veselību. Šāds kantoru darbs kaitīgs sevišķi sievietēm, jo viņām ātri vien atīstas nervozitātes pazīmes, pārmērīga jutelība un migrenes; šāds stāvoklis ar laiku noved pie pašnāvībām un citām smagām lēkmēm.

Mūsu barība.

Mūsu dzīvību, kā arī miesas un gara enerģiju uztur ieņemamā barība. Tālab nav vienalga, ko mēs ēdam un dzeļam. Par to, kā da barība mums nepieciešama, nav vienprātības pat mūsu ārstos-specialistos barības lietās. Piem., ir ārsti, kas ieteic gaļu kā nepieciešamu barības vielu, bet ir atkal citi ārsti, kas gaļu kategoriski noliedz, kā kaitīgu mūsu miesai un garam; ir ārsti, kas ieteic ceptu, vārītu, žāvētu, skābētu barību, bet ir atkal citi ārsti, kas ieteic ēst un dzert visu tādā veidā un sastāvā, kā tas atrodams dabā, t. i. ne ceptu, ne vārītu, ne žāvētu, ne skābētu! Pēdējo, tā sauc. dabas ārstu skaits arvien vairojas un viņu mācība iet jo ātri plašumā.

Dabas ārsti dibina savu mācību uz mūsu apkārtējo dabu. Visā dabā nav atrodams neviens dzīvs radījums, kas pārtiktu no pārveidotas barības, t. in tādās, kāda nav sastopama uz Dabasmātes galda, bet ko pārveido pēc pavāru grāmatas. Dabas ārsti atrod, ka taisni šī nedabiskā, pārveidotā barība esot cilvēces nelaime; bauddami šo, pēc viņu atziņas, „samaitāto“ barību, cilvēki ārkārtīgi daudz slimojot un pārātri nomirstot. Lai radītu veselīgāku, dzīves spējīgāku cilvēci, dabas ārsti ieteic galīgi atteikties no Dabasmātes dāvanu bojāšanas un visu baudīt tādā veidā, kā tas uzaudzis dabā zem saules labdarīgā iespaida.

Augu barības iespaids. Lai mūsu miesa pareizi attīstītos un veselīgi darbotos, tā prasa dažādus sāļus; tā, piem., natrons palīdz sadalīt un izvadīt kaitīgo ogļskābi; natrona galā maz, bet daudz augu barībā. Kalķis nepieciešams kaulu būvei, sevišķi bērniem. Kam organismā kalķu maz, tas cieš no kaulu mīkstuma (rachīta, angļu slimības). Organismam vajadzīgais kalķis tur nav ievadams ar dažādām zālēm, bet ar augu barību, kas satur daudz kalķa. Barības sāļi nepieciešami arī matu, zobu un veselīgu asiņu radīšanai un uzturēšanai; arī šie būvjakmeņi — barības sāļi — atrodami augu barībā.

Olbaltuma pārpilnība organismā ir par iemeslu ļoti grūtām slimībām. Vislielākais olbaltumu vielu saturs ir gaļā. Tālab visnoderīgākā barība, sevišķi bērniem, piens un augu valsts barība. No augu barības pirmā vietā stādāmi augļi, sevišķi āboli; tie nevien bagātīgi satur dažādus barības sāļus, bet arī dara ļoti labu iespaidu uz smadzenēm, aknām un uzlabo grūtsirdīgo sajūtu.

Āboli, apēsti pirms gulētiešanas, rada maigu miegu, ar savām skābēm tīra muti, atvieglo hemoroīdu kaiti, veicina nieru darbību, novērš akmeņu attīstīšanos pūslī un atdala no asinīm žulti.

Vitamīni. Pārveidojot mūsu barības vielas, iet zudumā nevien barības sāļi, bet arī viena no svarīgākām barības papildvielām, proti vitamīni; bez tiem neviens dzīvs radījums nevar dzīvot un darboties. Vitamīni veicina augoša organisma kārtīgu attīstību, kārtu vielu maiņu augošā un pieaugošā organismā, izsargājot it īpaši bērnu organismu, no dažādām slimībām (skorbuta, rachīta, acu iekaisuma, zobu vājuma u. c.).

Vitaminu trūkums ir par iemeslu arī pavasara nogurumam, nospieštam gara stāvoklim, negribai strādāt. Lai to novērstu, jāēd daudz augļu un sakņaugu.

Vitaminu trūkums barībā atstāj ļaunu iespaidu arī uz citu slimību gaitu; tas sakāms sevišķi par lipīgām slimībām un tuberkulozi. No vitaminu trūkuma slimības — „beriberi“ cieš galvenā kārtā kāju un roku nervi, no kā muskuļi panīkst un sabrūk. Slimību pastiprina pārpūlēšanās. Pie rachīta bērniem saslimst visi gindeņa kauli, visstiprāk kāju kauli: tie kļūst mīksti un dažādi izlokas, zobi ierodas lēnām, kaulu augšgali kļūst resnāki.

Novāritam bērnu pienam, kas zaudējis vitaminus, var piedot augļu sulas (citronu, tomātu, dārzogu), izspiestas sulas no zaļām lapām (salātiem, spinātiem, balandām), sakņaugiem (burkāniem, tūpeņiem, bietēm) vai arī aknu trānu, sviestu, krējumu. Zīdaiņiem jau no 3. vai 4. mēn. var dot citronu sulu 1—2 tējkarotes dienā, mazliet atšķaidot novāritā ūdenī. Sulu var dot tieši pirms zīdīšanas. Sākt var ar apelsīnu sulu un dot arī vīnogu sulu; no vietējiem augļiem var dot saldus ķiršus, zemenes, avenes u. c. Sevišķu ievēribu pelna burkānu sula: tā mīkstina vēderu un tīra asinis. Ja bērns burkānu sulu labi panes, devumus pakāpeniski var pavairot līdz 10—12 tējkarotēm dienā. Laba arī tomātu sula; to var sākt dot otrā pusgadā. No šā laika var sākt dot arī ābolu un bumbieru sulu; no pirmā gada beigām — banānu sulu; bērnam, 6 mēn. vecumā, jāsāk dot sakņu novārījums; te vislabāk der burkāni; apm. $\frac{1}{4}$ mērc. notīrītu, sagrieztu burkānu vāra 2 glāzēs ūdens $\frac{3}{4}$ st., pieliekot mazliet sāls. Kad saknes savāritas, buljonu nokāš un tur ielē 2—4 tējk. mannā, rīsa vai miltu; pēc tam turpina vārīt vēl 10—15 min. Nedod vairāk par 10—15 ēdamkarotēm dienā.

Ieteicams piedot bērna uzturam arī dažus pilienus (2—3) tīrītā kalcija chlorāta (vecākiem bērniem 5—10 pil.).

Blakus augu barībai iet arī saules gaismā.

Vitaminus ražo tikai augu valsts. Tie atrodas tikai svaigos, vai arī viegli karsētos un žāvētos augu un dzīvnieku valsts uztura līdzekļos. Piem., ja vitaminu nav barībā, ko uzņem dzīvnieki, tad to nav arī dzīvnieku gaļā, pienā, sviestā. Tā tad, piem., sienā, salmos u. c. to nav, bet, turpretī, sakņaugu piedevas šai barībai ievēd lopu organismā vitaminus un līdz ar to arī pienā.

Vitamīni bagātīgi atrodami zivju aknu trānā, sviestā, olas dzeltenumā, aknās, zaļos zirņos un pupās, vispār augu zaļās daļās un saknēs, pienā, krējumā; arī citronos, apelsīnos. Vispār vitamīni atrodas bagātīgā mērā augu jaunajās lapās, kas sevišķi stipri apspīdētas no saules. Svaigā spinātu sulā to vairāk, kā apelsīnu sulā. Bagātīgi tie atrodami arī salātos, nātrās, skābenēs, lokos, kartupeļos, cūku pieneņu jaunās iedzelteni zaļganās lapās; sākumā tās nesatur gandrīz nemaz pieneņu rūgtās sulas un tālab ļoti ieteicamas kā salāti. Arī burkānu sulā gandrīz tikpat daudz vitaminu, kā apelsīnu sulā.

Beigās, zaļbarība satur maz olbaltumvielu, kas rada kaitīgo mīzalskābi.

Ir ļoti svarīgi zināt, kas jāēd, bet tikpat svarīgi zināt arī to kā jāēd; to mums māca „flečerisms“.

Flečerisms.

Horacijs Flečers, Amērikā, radīja veselu zinātņi par ēšanu, ko pazīstam ar nosaukumu „flečerisms“.

Flečers, 40 gadus vecs būdams, bij nosirmojis, mocījās ar slimu vēderu un jutās kā noguris vecis. Tad Flečers sevi pētīja 5 mēnešus ilgi.

Sevis pētīšanas un novērošanas iznākumus viņš izteic sekošās pamatmācībās:

1) jāgaida, kad radīsies īstā ēstgriba (kad arī rupja maize labi garšo);

2) ja ēdienu izvēle, tad vispirms jāēd tie, kas mums garšo un ko prasa mūsu ēstgriba;

3) barība jāsaēd un jāizsūkā un tik ilgi jātur mutē, kamēr tā pati no sevis noslīd lejā;

4) jācenšas pēc iespējas ilgi izjust barības garša. Ēšanas laikā nekad nav jādomā par kaut ko bēdīgu, bet gan vienīgi par pašu ēšanu;

5) kas mums visvairāk garšo, tas jātur mutē, jākodelē, jābauda pēc iespējas ilgāk. Ja cilvēkam pēc kaut kā nav tieksmes, to daba aizliegusi.

Rikodamies pēc minētām pamatmācībām, Flečers zaudēja 60 mārciņas un sava svara, bet viņa pašsajūta ievērojami uzlabojās. „Galva man noskaidrojās,“ teica Flečers, „es jutu jauneklīgu organisma spirtumu, 5 mēn. laikā ne reizes nesaukstējos, nogurums pārgāja“.

Amerikas miljarders, Džons Rokfellers, kas izveseļojās, rikodamies pēc Flečera metodes, izteicās par barības uzņemšanu sekoši: „Nerijat, flečerējat, t. i. ēdat lēnām, nesteidzaties, neželojat laika sakodelēšanai un patīkamas apetītes radīšanai!“

Labā barības sakodelēšana neprasa nemaz daudz laika. Ja žokļi kustas pie katra kumosa 75 reizes, tad, pēc Flečera aprēķina, cilvēkam, lai viņš būtu paēdis, vajadzīgs ap 20 min. laika.

Rikodamies pēc savas ēšanas metodes, Flečers patērēja ļoti mazu barības vairumu (ap 1606 kalorijas); parastā pārtikas porcija līdzinās 3000—3500 kalorijām. Neraugoties uz to, Flečera izturība un spēks bij tik liels, ka labākie atleti Jailas koledžas vingrošanas iestādē ar viņu nevarēja mēroties. 50 gadu vecumā Flečers ar velosipēdu nobrauca pa Francijas ceļiem ap 500 jūdzes un pārbrauca mājās priecīgā gara stāvoklī. Lai sevi pārbaudītu, viņš otrā rītā nobrauca vēl 50 klm. 58 g. vecs būdams, viņš ar savu labo kāju pacēla 300 mārc. lielu smagumu 350 reizes, turpretī tā laika labākais atlēts varēja šo smagumu pacelt tikai 175 reizes. Pēc šī darba viņam deva izstieptās rokās 2 glāzes pilnas ar ūdeni, bet ūdens glāzēs neizšļakstījās. Flečers spēja pacelt ar muguru 770 mārciņas lielu smagumu.

Jailas universitātes prof. Irvings Fišers izmēģināja flečerismu un, veselībai uzlabojoties, sasniedza brīnumus. Viņš izdarīja mēģinājumu arī pie 9 studentiem, kas ēda pie viena galda. „Vienīgie noteikumi,“ saka Fišers, „bij tie, ka barība smalki jāsakodelē un

jācenšas izjust barības garša". „Jau pirmajā pusgadā bij redzams, ka studenti patērē barības par 40% mazāk, nekā tas bij agrāk. Viņu izturība pavairojās par 100%. Viņu pašsajūta uzlabojās, izbeidzās senākā noguruma sajūta un saslimšanas gadījumi. Atmiņa, atjauta, spēja koncentrēties, ievērojami uzlabojās. Gada otrā pusē vispārējā labošanās kļuva vēl spilgtāk redzama“.

Dr. Kampbels aizrāda uz veselu rindu slimību, kas ceļas no nepietiekošas barības vielu sakošļāšanas. Tādas ir: aklās zarnas iekaisums, vēdera appūšana, slikta sagremošana, indes, to sekas — kuņģa un zarnu iekaisums. Nepietiekoša barības sasmalcināšana aptur vielu maiņu, traucē miesas kārtīgu barošanu un samazina pretošanās spējas slimībām — tuberkulozei, angļu slimībai u. c.

Flečera noteikumus ievērojot, cilvēks manto ne tikai veselību, bet arī jo lielā mērā samazina izdevumus par barību un gūst iespēju atradināties no reibināmiem dzērieniem, jo „flečēšana“ iznīcina kāri pēc šiem dzērieniem. Šo Flečers pierādīja kādā Buffalo pilsētas klubā. „Puspudeles vīna,“ stāsta Flečers, „pietika vairāk kā 12 cilvēkiem“. Flečers viņiem noteica mazu vīna malku mutē ilgi izsmekēt, kā to dara vīna un tējas cienītāji. „Pēc ilgākas izsmekēšanas diezgan ātri radās vēlēšanās šo malku vīna izsplaut, kā arī zuda vēlēšanās vīnu dzert“.

Ziņas, savāktas no 200,000 ģimenēm, kas rīkojās pēc Flečera metodes ēšanā, rādīja, ka katra ģimene ietaupīja dienā 1 dolaru. Pat tās ģimenes, kas pārtika no vienkāršas barības, ietaupīja 20 kap. zeltā uz cilvēka.

Ikdienīšā Flečera barība — vienkārša un lēta: kartupeļi, kviešu maize, pupas, dažreiz olas, piens, krējums, sviestā cepta maize un dažādi citi šo ēdamvielu sakopojumi; tad vēl tomāti, apkaisīti ar cukuru, austeri ar selderīņiem un citi augi.

Flečers ēda 1—2 reizes dienā (pusdienā un plkst. 6 vakarā); apēstās barības daudzums bij apm. $\frac{3}{4}$ mārc. dienā.

Pēc ēšanas ieteicams atgulties uz $\frac{1}{4}$ vai $\frac{1}{2}$ stundu.

Flečera metodei radušies daudz piekritēju un tā arī no daudziem ārstiem atzīta par patiesi ieteicamu.

Miesas vingrināšana, sports.

Cilvēka laimes pamats — miesas un gara veselība un ar to savienotais skaistums. Veselam cilvēkam vislielākās darba spējas; viņš ir dzīves priecīgs, jautrs, uzņēmīgs. Dzīves cīņās uzvar spēcīgākie, izturīgākie, izveicīgākie, enerģiskākie, vārdu sakot tie, kam nervi izturīgāki. Lai šādu stāvokli iegūtu un uzturētu, jācenšas pēc miesas un gara līdzsvara. Dabiskais līdzsvars rodas dzīvojot uz laukiem tīrā gaisā, strādājot veselīgu fizisku darbu un ēdot vienkāršu dabisku barību. Turpretī dzīve un nodarbošanās pilsētās ir tālu no jau minētā veselības ideāla. Pilsētu neveselīgais, trokšņa un nemiera pilnais gaiss, vienpusīgā nodarbošanās kantoros, veikalos vai fabrikās saspīstā, sliktā gaisā traucē miesas un gara līdzsvaru. Tas darba vietā, bet mājā, savā dzīvoklī, veselības stāvoklis arī ne-

klūst labāks: jo bieži sliktais dzīvoklis, bez tīra gaisa un gaismas, kā arī bez miesas kustībām, papildina darba vietas ļaunumus. Stāvokli vēl pasliktina pilsētu netikumi: baudu kāre, žūpība, smēķēšana, izsmalcinātie pilsētas ēdieni un dzērieni u. c. nenormālības. Šādas pilsētu nenormālās dzīves sekas tad nu ir: sabojāta veselība, dzīves apnikums, noziedzības, pašnāvības, — vārdu sakot, — miesas un gara līdzsvara sabrukums un mūsu tautas pakāpeniska pagrimšana un bojā iešana.

Rodas jautājums — kā pacelt iedzīvotāju sašķobīto fizisko un garīgo līdzsvaru, sevišķi pilsētās? Atbilde ir tikai viena: samērīgi nodarbināt un vingrināt kā miesu, tā garu. Tad radīsies traucētais miesas un gara līdzsvars un tamlīdz veselība, spēks, dzīves un darba prieks. Lai to panāktu, var iet pa diviem ceļiem: blakus garīgam darbam piekopt arī fizisku darbu uz lauka, dārzā, sētā. Bet ne visiem izdevība nodarboties fiziski. Pārējiem atliek nodoties sportam.

Spēļu, sporta nozīme. Sports cēlies Anglijā un no turienes izplatījies pa citām valstīm. Vārds „sports“ nozīmē „spēli, izprieci“. Tagad zem sporta saprot miesas plānveidīgu attīstību ne tieši darbam, bet gan vienpusīgās nodarbošanās pārmaiņai.

Kā fiziskais darbs, tāpat arī sports attīsta, disciplinē nevien miesu, bet arī garu. Vingrinādami miesas izveicību, izturību sportā, līdz ar to vingrinām un attīstām arī nervu darbību un spraigumu. Sportā attīstās muskuļi, uzlabojas elpošanas un asinsriņķošanas organu darbība, — plaušām un asinīm bagātīgi pieplūst skābeklis; arī sirdsdarbība uzlabojas, jo sportā kustoties stiprinās arī sirdsmuskuļi. Miesas organu attīstība un uzlabošana atstāj dziļu iespaidu arī uz dvēseli. Tas sakāms sevišķi par sportu jaukāajā Dieva dabā; izbraukumi, ceļojumi, pastaigāšanās pa mežiem, laukiem, pļavām, ielejām, gar upēm, ezeriem — uzjautrina prātu, paceļ gara stāvokli, rada dzīves prieku, kas viss atstāj laimīgu, pacildinošu iespaidu uz ilgu laiku! To sevišķi dziļi jūt jaunatne ar savu spārnaino dvēseli! Un ja tas viss norit draugu un domu biedru pulcīnā, tad tam divkārsa vērtība! Un tālu šādai sabiedrībai visas netīrās, ļaunās domas un tieksmes! Prāts, jūtas tā vien traucas uz augšu, uz ceļo, jauko, uz Laimes kalniem! Ne velti saka, ka rotaļas, spēles aizdzenot skumjas un priekus ceļot goda vietā!

Tā tad spēlēm, sportam, šī vārda plašākā nozīmē, milzīga nozīme jaunatnes kā miesīgā, tā garīgā attīstībā un labi tam jauneklim un jaunavai, kam izdevība iziet šo miesas un gara dresūru cauri un iznākt vīspusīgi norūdītam un sagatavotam dzīvei, darbam, savam dzīves uzdevumam un pienākumam!

Sporta nozaļu vairāk: vingrošana, ceļojumi, slidošana, slēpošana, braukšana velosipēdu, jāšanas un braukšanas sports ar zirgu, peldēšanās, airēšana, launteniss, futbols u. c. Pilsētu iedzīvotāji, kā ierēdņi, tā strādnieki, pēc dienas darba var nodoties kādai sporta nozarei un uzturēt vai stiprināt savu darbā bojāto veselību.

Sporta labās puses: sportā nodarbinātie muskuļi pieplūst asinīm, vielu maiņa norit dzīvi, elpošana ātra un spēcīga, kālab plaušās iekļūst daudz svaiga gaisa, no kā uzlabojas sagremošana un ēstgriba.

Bez tam visi sporta veidi dara ļoti labu iespaidu uz sportista labsajūtu un attīsta viņā vīrišķību un izveicību. Tā tad sports ir tas, kas notur līdzsvarā pilsētu, sevišķi lielpilsētu iedzīvotāju fiziskos un garīgos spēkus un glābj tos no pagrimšanas, slimošanas un ātras nāves.

Sports ieteicams sevišķi personām, kas nodarbojas ar garīgu darbu; viņām asinis stipri pieplūst galvā, kas traucē citu organu darbību. Tālab ieteicams gara darbības pārtraukums uz dažām stundām, lai šinī laikā pastaigātos vai nodotos fiziskam darbam; tas notur visu organu darbību līdzsvarā un padara arī pašu garīgo darbu sekmiģāku. Bez tam sports nepieciešams visiem tiem, kam vājas krūtis, kam daudz jāsed slēgtās telpās, kam vāja sagremošana, grūtsirdīgiem, histeriķiem, mazasinīgiem, aptaukotiem u. c.

Arī pie mums sportam sāk piegriezt arvien lielāku vērību. Nodarbošanās ar sportu sākas jau skolās un turpinās arī turpmākā dzīvē.

Bet lai sports nestu patiesu labumu, tam jānododas, ievērojot dažus noteikumus. Galvenā lieta — sportā nepārpulēties! Piem., ritenbraukšanas un airēšanas sacīkstēs mūsu pulss sakāpj no 72 uz 150 un 200, bet dažreiz pat līdz 250 min. Tas var nest lielu ļaunumu tiem, kam vāja veselība un sevišķi vāja sirds un plaušas. Un ja kam sirds nevesela, tas jau nopietni slim un ar sportu nodarboties nevar.

Visvienkāršākais sports — brīvas kustības — vingrošana, ko katrs var izdarīt savā dzīvoklī, šai nodarbošanai ziedojot ikdienas min. 10—15. Visas kustības, sevišķi vecākos gados, jāizdara uzmanīgi, nepārspilējot. Šie rīta vingrinājumi izdarāmi telpās ar tīru gaisu, vai vēl labāk — pie vaļēja loga. Vingrojot jācenšas dziļi ie- un izelpot, lai plaušās sakrājušos slikto gaisu pamatīgi izelpotu. Pirms vai pēc vingrošanas ieteicamas vēsa ūdens vannas, vai norīvēšanās un noskalošanās vēsā ūdenī. Pēc vēsas vannas jānoberzējas rupjā palagā. Dr. Millers, savā grāmatiņā „Veselības katķismis“, ieteic pēc vingrošanas paņēmieniem visu miesu pamatīgi noberzēt (masēt) roku plaukstām. Kas šo masāžu grib pastiprināt, tas, masējot, var lietot arī vēl tīras smiltis.

Pirms vingrinājumu sākšanas, ieteicams iedzert $\frac{1}{2}$ —1 glāzi vēsa ūdens; jādzeļ lēni, maziem malkiem.

A. Osborne Eaves, uzsvērdams, ka visas dzīvības pamats — kustība, ieteic šādus 5 kustību veidus, kas ikdienas atkārtojami:

I. vingrinājums. Jānostājas pamata stāvoklī: taisni, papēžus kopā, pirkstgalus uz āru, rokas gar sāniem. Rokas jāizstiepj uz priekšu; ieelpojot rokas jāstiepj atpakaļ, dažas sekundes jāpaliek šai stāvoklī, rokas jānolaiž gar sāniem un jāizelpo. Vingrinājums jāiztaisa 12 reizes; tas ieteicams sevišķi pilsētniekiem ar šaurām krūtīm.

II. vingrinājums. Pamata stāvoklis. Rokas jāizstiepj uz priekšu. Jānoliecas uz priekšu, ceļgalus neieliecot, kamēr roku pirksti aizkar grīdu. Jāatliecas atpakaļ pamata stāvoklī. Lēni jāvingrinās 12 reizes. Pie kam rokas paceļot — jāieelpo, noliecoties uz priekšu — jāizelpo, atliecoties — jāieelpo, rokas nolaižot — jāizelpo.

III. vingrinājums. Pamata stāvoklis. Rokas, saspīestas dūrēs, jāizstiep uz priekšu. Ar rokām jātaisa riņķi reizes 10—15. Rokām ceļoties uz augšu — jāieelpo, nolaižoties — jāizelpo. Šis vingrinājums stiprina krūšu muskuļus.

IV. vingrinājums. Jānometas četrpāpus, kājas izstiepjot. Sāļecot rokas elkoņos, jānolaižas līdz zemei, kamēr ceļgali piedūras zemei. Šis vingrinājums jāatkārto reizes 12.

V. vingrinājums. Pamata stāvoklis. Rokas sānos. Izstieptas kājas pārmaiņus jāpaceļ jostas vietas augstumā un jānolaiž. Kājas ceļgalos nav ieliecamas. Vingrinājums atkārtojams 12 reizes.

Ar šiem 5 vingrinājumiem var pietikt. Bet viņu skaitu var arī pavairot, piemērojoties vajadzībai, piem. vingrinājot ķermeņa vīdūci tiem, kam daudz jāsed.

Šos vingrinājumus izdarot, pie tiem jādomā un sev jāiestāsta, vairāk reizes atkārtojot, ka „enerģija un dzīvības spars plūst pa manām dzīslām; vareni dabas spēki iespiežas katrā šūniņā un nes man jaunības spēku, veselību un sargā mani no slimībām!” Šos vārdus atkārtojot un tiem ticot, drīz vien jutīsāt viņu labdarīgo iespaidu uz miesu un garu.

Lielā mērā miesas un gara atdzīvināšana notiek pastaigājoties, ceļojot, sevišķi ziedonim atmostoties, visai ģimenei pa dzimtenes ārēm: laukiem, plāvm, mežiem — Dieva dabā.

Dziļelpošanai ļoti liela nozīme, nevien kā mūsu miesas nepārspējamam veselības sargam, bet arī kā pirmās šķīrās dziedniecības līdzeklim. Normāli kārtīgā elpošanā meklējama mūsu veselība, mūsu veselības pamats; vēl vairāk — mūsu dzīvība! Bez ēšanas, bez dzeršanas varam iztikt ilgāku laiku, bet bez gaisa mūsu dzīvība izbeidzas dažās minūtēs; tā tad — mēs ieelpojam dzīvību! Trūcīgi elpojot vairojam sliktas, samaitātas asinis. Tā bīstama lieta, jo no asinīm uzbūvēts un pārtiek viss mūsu organisms. Lielākā daļa un pat to bīstamāko slimību ceļas no trūcīgas ie- un izelpošanas: plaušu, sirds un nervu kaites, bāluma kaite, smaga elpa (astma) u. c. Kaitīgās ogļskābes izelpošana, trūcīga skābekļa piegādāšana plaušām aptur vielu maiņu, rada slimības un paīsina mūsu mūžu. Elpojot ne caur degunu, kā pienākas, bet pa vaļēju muti, mēs aukstā laikā sasaldējam rīkli un iegūstam kakla un vēsmas rīkles iekaisumus. Lai viegli elpotu caur degunu, tas jātur tīrs un kārtībā.

Dziļelpošana sevišķi svarīga visiem tiem, kam nav izdevības attīstīt un stiprināt plaušas un elpošanas organus, citādā veidā, piem. sportā, vai fiziskā darbā. Elpošanas vingrināšana ieteicama sevišķi personām ar šauru krūšu kurvī, kam jābaidās no plaušu tuberkulozes, podagras, aptaukošanās u. t. l.

Dziļelpošanu izdara dažādi. Nostājoties taisni, pamata stāvoklī, rokas aizliek aiz pakauša; vai arī tās iespiež sānos un lēni elpo caur degunu, cik dziļi iespējams, elpu mazliet aiztur un tad lēni izlaiž pa muti. Ieteicams arī tāds paņēmiens: rokas izstiep uz priekšu, noliecas līdz zemei un tad lēnām atliecas un ceļ rokas virs galvas, pie kam dziļi ievēl elpu, tad rokas stiep uz sāniem, atpakaļ un uz leju, izejas stāvoklī, pie tam izelpojot. Müllers ieteic šā elpot: rokas iespiest

sānos, lēnām pa degunu ievilkot dziļu elpu, pie tam paceļoties uz pirkstgaliem un galvu mazliet atliecot atpakaļ; izelpojot nolaisties uz papēžiem un noliekt galvu uz priekšu.

Jāelpo arvien tīrā gaisā, vislabāk pie vaļēja loga, dārzā vai pastaigājoties. Jāelpo 2—3 paņēmienos dienā pa 10—15—20 reizes. Ja jāstiprina tik viena plaušu puse, tad jālieto vienas puses elpošana. Piem., ja grib stiprināt plaušu kreiso spārnu, tad noliec ķermeni mazliet pa labi, labo roku iesprauž sānos, kreiso uzliek uz galvas un sāk dziļi ie- un izelpot. Stiprinot plaušu labo pusi — dara otrādi.

Dziļi ie- un izelpojot plaušām pievedam svaigu gaisu (skābekli), pastiprinam asiņu riņķošanu, atvieglojam, stiprinam un apmierinam sirdi un veicinam kuņģa un zarnu darbību.

Vislabākais elpošanas veids, kas plaušas pilda ar tīru gaisu vislielākā mērā, pie tam laižot darbā visus elpošanas aparāta muskuļus — pilnā jogu elpošana.

Indijas jogu pilnās elpošanas paņēmieni ļoti interesanti un lietderīgi; ar tiem jāiepazīstas. Jānostājas vai jānosēžas taisni. Lēni ievilkot gaisu caur degunu, ar gaisu jāpildās vispirms plaušu apakšējai daļai; to panākam spiežot uz āru vēderu (zemā elpošana), pēc tam, tai pašā paņēmienā jāspiež uz āru ribas (vidējā elpošana) un, beigās, jāpaplašina krūšu kurvja augšējā daļa, ievilkot uz iekšu vēdera apakšējo daļu (augšējā elpošana). Visi trīs elpošanas veidi izdarāmi ar vienu kustības paņēmieni, pie kura, norādītā kārtībā, iedarbojas visas krūtis, sākot no diafragmas, t. i. nodalījuma starp krūtīm un kuņģi, un beidzot ar augšējām krūšu ribām. Jāizvairās no elpošanas grūdieniem, bet gan jāelpo lēni un plūstoši. Pilna ieelpošana jāizdara 2 sekundu laikā. Pilna elpošana izdarāma dažas reizes dienā, protams, tīrā gaisā, vislabāk ārā.

Ar pilnu elpošanu plaušas kļūst pamatīgi iztīrītas un tur neapmetas slimību dīgļi; kas pareizi elpo, tam nav jābaidās ne no diloņa, ne no saaukstēšanās, ne no dažām citām kaitēm; ar dziļu elpošanu iztīras arī asinis; turpretī no nepareizas elpošanas cieš asinis, sagremošanas organi, nervu sistēma.

Pilnas elpošanas 3 veidi: atjaunošanas jeb iztīrošā elpošana, elpošana nervu stiprināšanai un elpošana balss attīstībai.

Atjaunošanas jeb iztīrošā elpošana iztīra plaušas, ierosina šūniņas dzīvākai darbībai, paceļ organisma vispārējo veselību, uzturot svaigu visu sistēmu. Tā ļoti ieteicama skolio-tājiem, aktieriem, dziedoņiem u. c.

1. Ievilkot pilnas plaušas gaisu.
2. Aizturēt elpu dažas sekundes.
3. Saspiest lūpas, kā pie svilpošanas, nepiepūšot vaigus, pie tam ar visu spēku izpūst mazumu gaisu, tad apturēt izelpojamo gaisu, tad atkal izpūst mazumu gaisu u. t. t., kamēr viss gaiss izpūsts. Šis vingrinājums ļoti noderīgs visiem nogurušiem un pārpūlētiem. Ar šo vingrinājumu nobeidzas visi citi vingrinājumi.

Elpošana nervu stiprināšanai paceļ nervu sistēmas darbību, attīsta nervu darbību, enerģiju un dod dzīves prieku.

1. Nostāties taisni.

2. Ievilkst pilnu elpu un to aizturēt.
3. Izstiept rokas uz priekšu, atbrīvojot, cik var, to muskuļus.
4. Lēnām pievilkt rokas pie pleciem, pakāpeniski saspiežot muskuļus un pastiprinot tanīs spēku tādā kārtā, lai, kad ēlkoņi būs galīgi izplēsti, dūrēm jābūt stipri saspīestām, līdz kamēr muskuļos jūtami drebuļi.
5. Turot muskuļus sasprindzinātus, lēnām atlaist saspīestās dūres un pēc tam to pašu atkārtot dažas reizes.
6. Stipri izelpot gaisu pa muti.
7. Izdarīt iztīrošo elpošanu.

Šo vingrinājumu sekmīga darbība atkarājas galvenām kārtām no dūru saspīšanas ātruma, muskuļu stipras savilkšanas un dziļās elpošanas. Nav labāka atjaunošanās un stiprināšanās līdzekļa, kā minētais.

Elpošanas balss attīstībai attīsta stipru, tīru un skanīgu balsi.

1. Izdarīt pilnu elpošanu caur degunu, cik lēnām var.
2. Aizturēt elpu uz dažām sekundēm.
3. Izelpot gaisu ļoti spēcīgi ar vienu elpas rāvienu pa plaši atplēstu muti.
4. Apmierināt plaušas ar iztīrošu elpošanu.

Ritmiskā elpošana — pamats gribas spēka attīstībai, sevis vadīšanai un valdīšanai, paš- un citu iedvesmei.

1. Nosēsties taisni tā, lai krūtis, mugura un galva būtu taisnā līnijā; pleci jāatstiepj mazliet atpakaļ un rokām brīvi jāguļ uz ceļiem.
2. Lēnām ieelpot pilnu elpu, skaitot 6 pulsa sitienus.
3. Aizturēt elpu, skaitot 3 pulsa sitienus.
4. Izelpot lēnām pa degunu, skaitot 6 pulsa sitienus.
5. Skaitīt 3 pulsa sitienus elpošanas starplaikā.
6. Vingrinājumu atkārtot, bet nepārpulēties.
7. Iztīrošā elpošana.

Miesas norūdišana. Rudenī, ziemā un pavasarā ļaudis jo bieži slimo no saaukstēšanās. Rodas drebuļi, iesnas, kakla sāpes, klepus u. c. Saaukstēšanos veicina mitri dzīvokļi, nodarbošanās mitrā gaisā, mitrs apģērbs, zeķes, cimdi, strauja miesas atdzišana caurvējā (pēc darba, dejas, pirts, sakarsušam dzerot aukstus dzērienus, ēdot aukstu barību). Katra saaukstēšanās novājina mūsu miesu un to dara viegli pieejamu dažādu slimību dīgļiem: bronchitam, caurejai, nervu sāpēm, rozei, locītavu reimatismam, influencei jeb gripai, garām kāšam u. c.

Kas saaukstējies, tam nopietni jāārstējas, jo saaukstēšanās var būt par iemeslu nopietnām un pat bīstamām slimībām. Kas sasaldējies, tam jāsadzeras sviedrējošas tējas, sāpīgais kakls jāskalo ar borvai sāls ūdeni (1 tējkar. 1 glāzē novārīta ūdens), ūdeņraža pārskābes atšķaidījumu vai joda ūdeni, sāpīgie locekļi jāsilina segām, siltām pušelēm u. t. l. Pie pirmām saaukstēšanās pazīmēm ieteicams ņemt arī karstas kāju vannas un atturēties no šķidrumu baudīšanas.

Lai ātri nesasaldētos, jāsargās miesu izlutināt pārāk silti gērbjoties, un miesa dažādiem paņēmieniem jānorūda pret saaukstēšanos pie straujām temperatūras maiņām.

Norūdišanās pēc Kneipa. Kas dzīvo un darbojas pilnīgā dienas gaismā un saules spožumā, tam būs visveselīgākā miesa un gars. Kas grib būt vesels un izsargāties no kakla slimībām, tam jānocietina galva un vēl vairāk kakls. Tāpat nedrīkst pārāk silti vīstīt un tīstīt arī krūtis; no šo organu izlutināšanas ceļas reimatisms, krampji u. c. kaites. Tālab šīs vietas mazāk tīstamas, bet vairāk nocietināmas.

Vienkāršākā un dabiskākā norūdišanās — staigāšana plikām kājām; tā izdarama visdažādākā veidā.

Maziem klēpja bērniem, kas pastāvīgi atrodas istabā, nekad nevajag aut kājiņas. Bērni, kas jau staigā, ļoti priecīgi, ja var nomest apavus, piem., pavasaros, un staigāt plikām kājām, sevišķi plūncāties pa ūdens peļķēm. Šādus priekus netraucēti izbauda trūcīgāku ļaužu bērni, turpretī turīgāko un bagātāko bērniem šos priekus daudzkārt liedz; arī pilsētnieku bērniem jo bieži jāatsakās no šiem priekiem.

Pieaugušie lauku iedzīvotāji, sevišķi trūcīgākie, arvien staigā plikām kājām.

Pieaugušiem pilsētas iedzīvotājiem tas grūtāk izvedams, tomēr nav neiespējams. Viņi var, vakaros pirms gulētiešanas, vai rītos uzceļoties, pastaigāties pa istabu plikām kājām 10—15—30 min., sākumā, varbūt, zeķēs, pēc tam plikām kājām un, beigās, pirms staigāšanas, kājas uz brīdi iemērcot līdz kauliņiem aukstā ūdenī. Šo nocietināšanos varētu sekmīgi turpināt vasarā zaļumos vai jūrmalā.

Arī mātes var daudz darīt pie savu mīluļu norūdišanas, lai viņus izsargātu no biežām saaukstēšanās sekām: klepa, iesnām, cieta deguna, kas apgrūtina kā bērnus, tā pašus vecākus. Pietiktu, ja mātes pieradinātu bērnus pie tīra āra gaisa, un pēc siltām ikdienas vannām mazos uz 2—3 sekundēm iebāztu vai ātri nomazgātu vēsā ūdenī.

Siltais ūdens izlutina, padara gljēvu, vēsais, turpretī, nocietina, nodrošina veselīgu miesas attīstību.

Ļoti ieteicama staigāšana plikām kājām pa mitru zāli. Jo slapjāka zāle, jo ilgāk un biežāk staigā pa to, jo labāk. Var staigāt $\frac{1}{4}$ — $\frac{3}{4}$ st. Pēc staigāšanas kājas nav nosusināmas, bet slapjas iegērbjamas sausās zeķēs un apāvos; pēc tam, apm. $\frac{1}{4}$ st., jāpastaigājas apautām kājām, kamēr kājās jūt patīkamu siltumu. Staigāšanu pa mitru zāli var sākt pat tad, kad kājas aukstas.

Līdzīgs iespaids staigāšanai pa slapjiem akmeņiem. Šai vajadzībai noderīgs mazs bruģēts vai cementēts laukumiņš telpās vai ārā; uz liela laukuma ātri staigā, bet uz maza — miņājas. Akmeņu saliešanai jāņem aukstākais ūdens. Norūdišanās nolūkos var staigāt $\frac{1}{2}$ st. un ilgāk, bet veselšanās nolūkos, — raugoties pēc slimības, veselības stāvokļa, gadiem, — pietiek ar 3—5—15 min. Šis norūdišanās veids ieteicams visiem tiem, kas mocās ar aukstām kājām, kakla kaitēm, iekaisumiem, asiņu pieplū-

dumiem galvā un galvas sāpēm. Uz akmeņiem lejamam ūdenim derīgi piejaukt mazumu etiķa.

Vēl lielāku iespaidu atstāj staigāšana pa svaigi uzkritušu sniegu, bet ne pa vecu, sacietējušu! Staigāšana pa sniegu nav ieteicama arī pie auksta vēja, bet gan sniegam kūstot. Parastais pastaigāšanās ilgums 3—4 min., bet ir arī tādi, kas staigā $\frac{1}{4}$ —1—1 $\frac{1}{2}$ stundas. Pastaigāšanos pa svaigi uzkritušu sniegu rudenos var atvietot staigāšana pa salnu.

Staigāšana pa svaigi uzkritušu sniegu nevien norūda, bet arī dziedē dažas kaites, piem., saluma brūces, zobu sāpes.

Jāpiezīmē, ka staigāt pa sniegu nedrīkst tie, kas salst, drebinas; vispirms jāsasildās un tad tikai jāsāk staigāšana pa sniegu. Nav jāstaigā arī tiem, kam cauras kājas, vai tās svīst.

Staigāšana pa ūdeni līdz ikriem: a) nocietina nevien kājas, bet visu miesu; b) dara labu iespaidu uz nierēm, veicina mīzalu noiešanu un kārto nieru, pūšļa un pavēderes organu darbību; c) iespaido krūtīs, atvieglo elpošanu un izvada gāzes no kuņģa; d) atvieglo smagu galvu un atņem galvas sāpes. Sākumā ūdens var sniegties līdz kauliņiem, tad līdz ikriem un vēl labāk — līdz ceļiem; ūdenī jākustas. Ūdenī jāuzturas 1—5—6 min. Jo aukstāks ūdens, jo labāk; ziemā var pielikt sniegu. Pēc vannas jākustas, kamēr sasilst.

Roku un kāju norūdīšana. Kājas līdz ceļgaliem un rokas līdz padusēm, vienā laikā, vai pārmaiņus, tur 1 min. ilgi aukstā ūdenī. Šo vannu nolūks — rokām un kājām pievadīt asinis, ja tās salst.

Norūdīšanās, aplaistot ceļgalus, lai kājām pievilktu asinis. Tā izdarāma ne ilgāk, kā 3—4 dienas.

Jāpatur prātā, ka šos nocietināšanās paņēmienus izdarot, pašam arvien jābūt silti. Nocietināšanās iesākama vislabāk vasarā, bet ne ziemā. Pie tās var ķerties nevien veseli, bet arī slimīgi, pat dilonšlimie, protams, ar zināmu uzmanību, nepārspilējot.

Lai izsargātos no saaukstēšanās, Osborne Eaves ieteic rīkoties pēc sekošiem aizrādījumiem:

1. Jāguļ tikai vēsās, labi izvēdinātās telpās, vislabāk pie vaļēja loga, bet ne caurvējā.

2. Nekad nav jāliekas gulēt veļā, kas pa dienu bijusi mugurā; gultai jābūt labi izvēdinātai, un gultas drēbēm — saulē izkarsētām.

3. Vakaros, pirms gulētiešanas, jānogērbjas kailam un visa miesa jānorīvē plaukstām un tikai tad jāuzvelk naktsveļa.

4. Vasarā ik rītus, ne ilgāk, kā 3 min., jāņem remdenas vannas. Pēc tam krietni jānoberzējas. Var arī ikrītus noberzēties vispirms ar slapju dvieli, tad ar sausu. Pēc tam visa miesa jānorīvē ar rokām un jākustas, lai sasildītos. Noberzēšanos var turpināt cauru gadu. Var lietot arī Kneipa metodi: miesu nolaistīt un noberzēt ar plaukstām, bet nenoslaucīties.

Veselības kopšanas un dzīves pamata noteikumi.

1. Sēdies pie galda tikai tad, kad jūties izsalcis un ieņem barību tikai noteiktās stundās, ne vairāk kā 3 reizes dienā. Izņēmumi — bērni un veci cilvēki; bērniem jādod ēst arī ēdienu starplaikos, bet sirmgalvji var pietikt ēdot tikai 2 reizes dienā.

2. Nebaudi ēdienus, kas stipri vircoti, sālīti, piparoti vai skābēti!

3. Dzīvo sātīgi un nepārpildi savu kuņģi! Atturies no ēdieniem, kas tev kaitīgi!

4. Papūlies barību labi sakodelēt! Ēd nesteigdamies!

5. Ēdiens, ko tu ieņem, nedrīkst būt ne par aukstu, ne arī par karstu. Sevišķi kaitīgi karsti ēdieni ziemā un auksti — vasarā.

6. Maini barību, jo vienmuļīga barība nav ieteicama.

7. Stipras miesas kustības kaitīgas kā īsi pirms, tā pēc ēšanas.

8. Ikdienas izej sevi pēc.

9. Nekad nedzer, nejuzdams slāpes! Nekad nedzer neko aukstu sakarsis un nosvīdis. Ja tas tomēr jādara, tad ieņemtais šķidrums mutē jāsasilda un pēc tam jākustas, lai miesa sasiltu.

10. Padari sev piemērotus dienas darbus kustēdamies svaigā, tīrā gaisā, tālu no pilsētas trokšņa un nemiera.

11. Tavam apgērbam jābūt caurlaidīgam un laika apstākļiem piemērotam.

12. Galvu turi vēsu, kājas arvien siltas, bet vēderu nepārpildi, — tas sensenais veselības kopšanas padoms.

13. Tīri savu miesu mazgādamies, noberzēdamies, peldēdamies.

14. Papūlies pareizi elpot; dziļa mierīga elpošana tīra plaušas un uzlabo veselību. Aukstā gaisā elpo vienīgi caur degunu.

15. Guli un celies istā laikā. Ja vien iespējams, guli pie vaļēja loga.

Platens.

1. Tīrs gaiss dienā un naktī — veselības pamata noteikums un labākais aizsargs pret slimībām.

2. Kustēšanās — dzīvība, tālab kusties pēc iespējas daudz brīvā gaisā.

3. Sātība un vienkāršība ēšanā un dzeršanā garantē gaļu, veselīgu mūžu. Kas veselībai kaitīgā alkohola vietā dod godu ūdenim, pienam, augiem, tas rīkojas savas veselības, darba spēju un labklājības interesēs.

4. Rūpīga ādas kopšana un prātīga norūdīšanās, piem., ikdienišķa auksta miesas mazgāšana un iknedēļas silta vanna, kā ziemā, tā vasarā, jo lielā mērā veicina veselību un droši aizsargā no vispārpazīstamām saaukstēšanās silmībām.

5. Pareizs apģērbs nedrīkst būt šaurs un izlutinoši silts; tam jābūt vienkāršam, — tam jābūt sargam, bet ne greznumam, piemērotam veselībai un labsajūtai, bet ne modei.

6. Veselīgam dzīvoklim jābūt saulainam, sausam, ērtam, tīram, gaišam un mājīgam. Ziedo laiku un naudu sava dzīvokļa iekārtai; laimīga sajūta mājā, to tev tūkstoškārt atalgo.

7. Pamatīga tīrība visās lietās, attiecībā uz gaisu, barību, ūdeni, ādas kopšanu, veļu, apģērbu, dzīvokli, noejas vietu, dzīves vietu, kā arī tikums, kopā ar sātību — labākais un derīgākais aizsargs pret visām slimībām.

8. Kārtīga, krietna nodarbošanās ir veselības zāles miesai un dvēselei; tā iepriecina mūs un ir patvērums lielākās bēdās — vārdu sakot — mūsu dzīves tīrākā laime.

9. Nokārtots miers un atpūta nav meklējama trokšņainā apdullinošā svinību un baudu kārē. Nakts jāziedo miegam, brīvlaiks un svētdiena — ģimenei, prāta izkopšanai, izglītības veicināšanai.

10. Dabīga un tīra prieka bagāta dzīve darbā un ārpus tā, lai ir visas veselības kopšanas gala mērķis. Godīga ceļšanās būt labam ģimenes tēvam, meistaram savā amatā vai darbā, krietnam, pienākumiem vainagotam pilsonim savā tēvijā, — tas lai ir veselīgas dzīves cienīgs saturs.

Dr. med. Eduards Emmels.

Slimnieku kopšana.

Slimnieku diete. Dabas ārstniecībā diete, t. i. ieņēmamās barības vielas un to daudzums, — galvenā lieta un no tās, daudzkārt, atkarājas, vai slimnieks atveseļojas, vai mirst. Šinī grāmatā par dieti vairākkārt runāts pie attiecīgām slimībām; nākošās rindinās par to būs runa vispār.

1. Slimniekam jāēd tikai tad, kad gribas; ēdiens nav jāuzspiež.
2. Barība jāieņem lēnām, bez steigas un labi jāsakodelē un jāsasiekalā.

3. Ēdot nav jānodarbojas citām lietām: nav jālasa, jādara kāds darbs, daudz jārunā.

4. Jāēd labāk biežāk un mazākās porcijās, nekā reti un pārpildot kuņģi.

5. Nav jāieņem ne auksti, ne karsti ēdieni un dzērieni, bet tikai remdeni; pārāk auksti vai karsti — bojā sagremošanas organus un zobus.

6. Jādzer tikai tad, kad slāpst, bet ne ēdot.

7. Paēdušam jāatpūšas gulot vai sēdot.

8. Jāatturas no sapīparotiem, savircotiem un sasālītiem ēdieniem; garšai var pielikt pētersīļus, puravus, selderīņus, sīpolus u. c.

9. Grūti sagremojama barība nav jābauda.

10. Jāatturas no reibināmiem dzērieniem, smēķēšanas, tējas un kafejas.

11. Ieteikta barība: vieglas zupuņas, pagatavotas no grūbām, rīsa, miltiem, zago, maizes, zaļiem augiem — lēcām, zirņiem, pupām; ieteikti arī griķu, hirzu un auzu putrainu ēdieni; tāpat arī augļu zupas, kompoti; ļoti laba lieta arī mīksti vārītas olas dzeltenums, sakults citronu sulā un cukurā; derīgi arī salāti un citi dārzeņi, sagatavoti citronu sulā, rūgušpienā vai vīnetiķī, bet ne etiķī, kas pagatavots no etiķskābes.

12. Gaļas ēdājiem atļauta putnu gaļa, liesa lopu gaļa un zivis.

13. Jālieto tikai veca rupja rudzu, kviešu un baltmaize, bet ne skāba.

14. Slāpju dzesēšanai ieteiktas augļu un ogu sulas, ievārījumi ūdenī, medus ūdens; salds, rūguš- un ķerņes piens; zemeņu, kazeņu, melneņu lapu, kā arī žāvētu rožu bumbuļu un āboļu tēja.

15. Slimnieku istabā jā rūpējās par pamatīgu tīrību, kā arī par tīru gaisu, bieži vēdinot, un saules gaismu.

Pārejot uz atsevišķām slimībām, jāievēro, ka drudža slimniekiem ar karstumiem ieteikta tikai šķidra barība, bet nekad gaļas zupas un miltu ēdieni. Derīgs vienīgi auzu, miežu, rīsa

novārījums ūdenī; var iedot arī ikstundas pa 1 kar. piena, kur 1 tasi piepilināti 3 pilieni vērmēļu tinktūras. — Ja slāpst, mazā mērā jādzer tīrs ūdens, arī minerālūdeņi, piejaucot dažus pilienus vērmēļu tinktūras; arī augļu, maizes, rīsa, citronu ūdens; atspirdzināšanai un atvēsināšanai der nevien vēss ūdens, bet arī paniņas, augļu sulas, limonāde (1 daļa ābolu vīna 2 daļās ūd.).

Kuņģa un sagremošanas organu slimībās ar karstumiem dodams maizes, miežu, auzu un rīsa novārījums; tas atspirdzina un baro. Ja nav avota un artēziskas akas ūdens, tad jādzer tikai novārīts ūdens. Augļi, kā svaigi, tā vārīti, arvien kaitīgi un tālab nav dodami. Tikai karstumiem mitējoties, pirmās 2—4 dien., var sākt ēst rīsu vai miežu zupas u. c.

Maizes ūdeni pagatavo: sakaltētas karstas maizes garozas aplej ar aukstu ūdeni, liek dažas minūtes novilkties, tad nolej un pieliek medu vai cukuru un citronu sulu.

Miežu, auzu un rīsa ūdeni pagatavo: $\frac{1}{4}$ mārc. miežu, auzu vai rīsa $\frac{1}{2}$ st. novāra 2 litros ūdens, tad pieliek 1 tējkar. medus, vāra 3 min. un šķidrumu nolej.

Izveseļošanai sākoties, miežu tumei var pielikt olu, arī rīsu, zaļos zirņus u. c.

Saleps — sakņu gumu milti; tie satur daudz stērķeļmiltu un gļotainu daļu. Salepu satur vairāk vietējo augu: dzegūzene, čūskulājs (Orchis) un mušu brūnācis (Ophrys muscifera); tas aug sausās vietās 15—30 cm. augsts, zied jūnijā; ievāc kā šī, tā citu līdzīgu augu jaunos cietos sakņu bumbuļus, kad tie noziedēšanai tuvu; bumbuļus notīra, uz dažām minūtēm iemērc vārošā ūdenī, pēc tam ātri nožāvē, ar ko tie zaudē savu nepatīkamo smaku, uzveļ uz diega un žāvē krāsnī, — tā tie ilgi uzglabājas. Bumbuļus saberžot, iegūst pulveri ar nosaukumu — saleps.

Aptiekās dabūjams arī ārzemju augu saleps. Grieķijā un Turcijā šie milti, savāriti medū, parasts dzēriens brokastīs.

Salepa pulveri aplejot ar vārošu ūdeni, iegūstam ļoti biezu tumi. 1 daļa pulvera pārvērs tumē 48 daļ. ūd.; 30 cg. pulvera sabiezina 45—60 gr. ūd.

Salepa tume ļoti maiga, viegli sagremoājama un ieteikta sevišķi slimniekiem un tiem, kas atveseļojas. Pret vienkāršo un asinscaureju ar grauzdētu salepu ļoti labi panākumi. — Ja slimniekam pilnas krūtis un klepus, kas rada sāpes; ja viņš aizsmācis, jūt dziļi krūtīs dūrējus, kālab grūti paklepot un ir dedzinoša sajūta acīs un miesā, tad derīgs saleps; 4 gr. salepa uz lēnas uguns vāra $\frac{1}{2}$ st. $\frac{1}{4}$ litr. ūd., izspiež caur drēbi un pieliek mazumu cukura. No šā novārījuma jāieņem pa $\frac{1}{2}$ ēd. kar. vairāk reizes dienā.

Salepa tume — neatsverams līdzeklis vājiem, nospēcinātiem bērniem, jo ne ar ko citu nevar bērnus tik ātri stiprināt kā ar šo līdzekli. Viņš tik barojošs, ka pieaugušam cilvēkam pietiek ar 8 gr. visai dienai. Tālab ieteicams dot bērniem pa 1 tējkar. jeb pa 4 gr. salepa pulvera pienā, buljonā vai citā kādā zupā. Jāraugās vienīgi uz to, lai saleps tiktu pilnīgi atšķaidīts.

Lai slimības gaitu nepasliktinātu un atveseļošanas nenovilcinātu, slimnieks nedrīkst mainīt gultu. Tas jāievēro sevišķi atveseļošanai sākoties, kad karstumi mitējušies. Ja gultas maiņa tomēr būtu nepieciešama, tad gulta un gultas drēbes jāsasilda. Tas pats jāievēro arī miesas veļu mainot.

Drudža slimniekus arī nedrīkst vakaros pēc plkst. 8 celt no gultas, lai to savestu kārtībā, — būs nemierīga nakts. Slimniekam, sākot no plkst. 6—7 jāpaliek mierīgi gultā un, viegli apsedzoties, jāiegūst mitras rokas, — droši būs mierīga nakts. Lai to panāktu, var iedzert tasi siltas tējas, vislabāk pliederu tējas, un rokas ierīvēt ar siltu etiķa ūdeni.

Slimniekam vajadzīgs pilnīgs miers un tālab viņu nedrīkst traucēt ne viesu apmeklējumi, ne saimniecības un veikala rūpes, ne sliktas, uztraucošas ziņas. Tas viss var kļūt slimniekam bīstams un pasliktināt slimības gaitu.

Organisma stiprināšana un veselības uzlabošana. Cilvēka organisms daudzkārt nonāk tādā nenoteiktā vājuma stāvoklī, kad zūd spēki, izdilst muskuļi, trūkst dzīves enerģijas. Šo stāvokli apzīmē par izdilstānu, sakrišanu. Šai parādībai divēji iemesli: organismam trūkst nepieciešamā dzīvības spara un labvēlīgu ierosinājumu, kālab viņš saslimst; otrkārt, — organisms saslimst no pārķairinājumiem, kas ceļas no pārēšanās, pārdzeršanās, pārpūlēšanās un citām pārmērībām. Neievērojot, vai mazievērojot kā miesas, tā gara veselības noteikumus un raugoties uz katra atsevišķa cilvēka iedzimtību, dzīves un darba apstākļiem, miesas un gara pārpūlēšanu, ātri vai lēni iestājas miesas nespēks un vājums. Protams, jūtot miesas sakrišanu, dzīves spara un prieka trūkumu, bez kavēšanās jāpiegriežas miesas un gara higiēnas jautājumiem, atminoties, ka jo ātrāk pārtrauc miesas un gara postītājus, jo ātrāk uzlabojas veselība.

Nogurušu, sevišķi pārpūlētu garīgā darbā, labākā vasaras atpūtas vieta, kur tīrs gaiss, gaisma, saule, miers, atsvabināšanās no ikdienišķa darba, protams, vislabāk uz laukiem. Sevišķi ieteiktas peldu vietas atpūtai nav vajadzīgs. Nav tādas vietas, kur varētu izārstēties vienā mēnesī no 11 mēnešos iegūtām kaitēm nekārtīgi dzīvojot.

Nospēcinātā barībai jābūt dabiskai, vienkāršai un viegli sagremojamai.

Nekādā gadījumā nedrīkst pārēsties. Lietderīgāki ēst mazāk, bet biežāk.

Brokastīs jādzeļ svaigs tikko slaukts piens; te klāt jāēd rupja kviešu vai baltmaize un vārīti augļi. Var dzert arī iesala vai burkānu kafeju ar pienu un cukuru, auzu vai miežu tumi u. c.

Pusdienā jāēd ūdenī novārīta un ar mazumu sviesta sagatavota rīsu, hirzu, miežu, auzu putra ar pienu, augļu kompots, zivis, liesa gaļa u. c. Še klāt ēdama rupja kviešu vai baltmaize, salāti, redīsi u. c. dārzaugi.

Vakarīnās jāēd tas pats, kas brokastīs.

Labu tīru ūdeni var dzert pēc vajadzības. Tāpat ēdami svaigi augļi un ogas pēc patikšanas. Gaļa ēdama tikai pusdienā un pie tam ļoti mazā mērā. Tauka gaļa, kafeja, tēja, smēķēšana, vīns, alus — noliegti.

Vēdera aizcietējumi novēršami ar klistīriem.

Jāuzturas tīrā veselīgā gaisā, jāņem saules un gaisa vannas; vairāk reizes dienā lēni un dziļi jāelpo.

Jāmazgājas vēsā ūdenī, sākumā 24—22° R; pēc tam 22—16° R, raugoties pēc spēkiem un labsajūtas. Mazgāšanās izdarāma vai nu rītos pēc uzcelšanās, vai vakaros pirms gulētiešanas. Ja pēc rīta mazgāšanās jūt vēsumu, jāiet atpakaļ gultā. Vēsā laikā jāņem siltas vai tvaika vannas. Spēkiem rodoties, var sākt lietot aplikamos un sēžu un vidūca vannas.

Izveseļošanai tuvojoties, var sākt lietot nocietināšanās paņēmienus (staigāšanu plikām kājām pa rasu, slapjām smiltīm u. c.); tāpat ieteicāma veselības vingrošana un masāža.

Miesas spēku atjaunošana izvedama vislabāk sanatorijā, ārsta uzraudzībā.

III.

Dažādas dabas dziedniecības metodes un līdzekļi.

Dabas dziedniecības spēks. Mūsu organismu uztur veselu un saslimušu dziedē viņā atrodošais dzīvības jeb dabas dziedniecības spēks. Mūsu miesas augšana, attīstība un darbība padota dabas likumiem. Pēc tiem mūsu organismā jānotiek pastāvīgai, nepārtrauktai vielu maiņai. Dabas spēku, dabas likumu neievērošana rada vielu maiņas traucējumus — slimības, t. i. mūsu organismam kaitīgās vielas pārņem mūsu miesu un traucē tās kārtīgu darbību. Ar šīm kaitīgām vielām nu cīnas mūsu dzīvības, mūsu iedzimtais pretestības spēks, lai no tām atsvabinātu mūsu miesu. Zarnas, nieres, plaušas, gļotādas un āda ar miljoniem sviedru dziedzeru nepārtraukti darbojas, slimību dīgļus izvadīdami. Šī mūsu dzīvības spēka cīņa ar mūsu miesai kaitīgām vielām parādās kā karstumi, drudzis. Tas nav mūsu ienaidnieks, bet labdaris. Mūsu organismu, cīņā ar slimībām, atbalsta dabas spēki: gaiss, gaisma, siltums, ūdens, elektrība, attiecīga barība, tālāk — miers, kustība, masāža, augu sulas u. t. l. Dabas dziedniecība ķeras katrai slimībai pie pašas saknes, pie tās pamatiem un tālab arvien izdziedē pilnīgi. Te maz palīdz pēc ārsta receptes ieņemtās zāles, bet gan visas mūsu dzīves veida grozīšana un pieskaņošana jau minētiem dabas spēkiem, kas cīnās par mūsu miesas veselību. Dziedniecības galvenais uzdevums — attīstīt mūsu miesas pretestības spēku, ko panākam, stiprinādami mūsu nervu sistēmu. Ne katrreiz, piem., galvas sāpju pirmcēlonis — pati galva, bet gan, jo bieži, kuņģa vai cita kāda organa kaite. Te, ārstējot tieši galvas sāpes, būs maz līdzēts kuņģim.

Turpmākās rindīnās nu apskatīsim svarīgākās dabas dziedniecības metodes un viņu nodibinātājus, kas likuši pamatus šai dziedniecībai, kas gūst arvien lielāku piekrišanu.

Prisnitca metode.

Vincencs Prisnites, nabags zemnieka puika, ratiem gāžoties bij lauzis ribu. Ārsta ieteiktie siltie augu uzklāji nebij līdzējuši. Zēns bij sācis līkt uz slimās vietas auksta ūdens aplikamos. Dažās dienās zēns bij tiktāl atlabis, ka jau varēja sākt rīkoties saimniecībā. No tā laika Prisnites kļuva ūdens cienītājs, pie kā griezās daudz slimnieku pēc padoma un palīdzības.

Pēc Prisnitca teorijas lielākā daļa slimību ceļoties kaitīgu vielu sastrēgšanas dēļ mūsu organismā. No šīm

kaitīgām vielām Prisnitcs centās atsvabināt organismu ar aukstu ūdeni, to lietojot vannās, ietinamos, aplikamos, norīvējoties, nolai-stoties u. t. l. Toreiz tā bij jauna dziedniecības metode, kam radās daudz piekritēju. Tagad, turpretī, dziedēšanās ar aukstu ūdeni stipri ierobežota.

No Prisnitca laikiem vēl līdz šim uzglabājušies t. s. „Prisnitca aplikamie“, ko ļoti bieži lieto pret dažādām iekaisumu un karstumu slimībām, kā arī sagremošanas kaitēm. Ja jūtam kādu kaiti, tūlīn, nākošā vakarā, jāapliek Prisnitca aplikamie un daudzkārt jau otrā rītā atkal viss labi. Parupju divi vispirms samērcē aukstā (16—20° R) ūdenī, izgriež, saloka plaukstas platumā, un aptin ap vēderu, krūtīm, kaklu u. c., tam apkārt aptin vilnānu lakatu, kam jābūt mazliet platākam, lai pilnīgi segtu apakšējo divi. Slapjo divi parasti aptin ar gumijas vai vaska drānu, lai pilnīgi noslēgtu mitruma iztvaikošanu. Abus aptināmos sastiprina saitēm vai drošības adatām. Aptinamie, parasti, paliek līdz otram rītam un tad tos, ja vajadzīgs, var atjaunot.

Šrota metode.

Jānis Šrots, Vincenca Prisnitca laika biedrs, arī nodarbojās lauksaimniecībā. Savu dziedniecības metodi viņš atrada nejauši. Zirgs viņam saspēra ceļgalu. Ārsti to slikti sadziedēja, tā kā kāja palika stīva un viņam bij jāklībo. Kāds mūks viņu pamācīja ceļgalu dziedēt ar aukstā ūdenī samērcētām lupatām. Dienesta pienākumi šrotam neatļāva mazgāšanu izdarīt vairākkārt dienā, kā to mācīja mūks; viņš izdarīja ārstēšanu daudz vienkāršāk: paņēma biezu audkļa gabalu, samērcēja to aukstā ūdenī, aptina ap stīvo celi un tam virsū cieti uzsēja sausu drēbi un šo apsējumu atstāja ilgāku laiku. Apsējumu atjaunoja tikai tad, kad tas bij izkaltis. Šādam dziedēšanas veidam bij ļoti labi panākumi. Slapjo ietinamo iespaidu Šrots vēl pavairoja ar to, ka pa nakti apsiešanai ņēma vēl biežāku, vairākkārt salocītu drēbes gabalu un to vēl slapjāku aplika ap ceļgalu un to notina biezu vilnas segu. Pie šādas dziedēšanas ceļgala uzpampums pamazām atslāba, sāpes no mitrā siltuma mitējās, kājas dzīslas kļuva atkal lokanas un, pēc apm. 10 nedēļām, šrota slimā kāja bij tikpat lokana kā veselā. Šo sautēšanas metodi Šrots lietoja pie sevis, pie kaimiņiem un arī pie lopiem. Sākumā viņš dziedēja tikai ārējās kaites, vēlāk — iekšējās: vāju sagremošanu, aknu, nieru, liesas u. c. kaites. Blakus sautējumiem Šrots, kā atbalstu dziedniecībai, ieveda arī sauso dieti, t. i. slimības laikā ieņemt maz barības un to pašu ar maz šķidruma. Lai slimnieku spēkus stiprinātu, Šrots viņiem deva mazā mērā lauku vīnu (Vācijā). Arī Šrots neuzskatīja par ļaunumu slimnieka karstumus, drudzi, bet gan tos atbalstīja, kamēr slimība izbeidzās. Lai organismu tīrītu no kaitīgām vielām, Šrots centās tās izvadīt dabiskā ceļā: pa resno zarnu (izeja sevis pēc), nierēm (ar mīzaliem), pa ādu (ar svišanu) un plaušām (izelpojot). Lai organismu uzturētu veselu, Šrots šos izvedorganus centās turēt kārtībā. To viņš panāca ar mitru siltumu — aplikamiem, ietinamiem, sautējumiem, kas atkausēja un

izvadīja kaitīgās vielas un kārtoja drudža darbību ar attiecīgu stingru dieti, kas neļāva attīstīties kaitīgām vielām. Ar šādu dziedniecības metodi šrots guva necerēti teicamus panākumus un viņa pacientu skaits bij ļoti liels.

Rikli metode.

(Gaisa un gaismas vannas.)

Arnolda Rikli nopelns tas, ka viņš apvienoja Prisnitca un šrota dziedniecības metodi. Viņš ierobežoja vienpusīgo Prisnitca aukstā ūdens lietošanu un paplašināja siltā ūdens lietošanu ar tvaiku un karsta gaisa vannām, bet galvenais — dziedniecību ar gaisu un gaismu.

Rikli dziedniecības pamata jēdziens bij: „Ūdens derīgs, augstāk pār to stāv gaiss un pašā augšā — gaisma!” Saules un gaisa labdarīgo iespaidu Rikli bij izmēģinājis un izjutis uz sava paša miesas jau no agras jaunības Šveices kalnos. Pēc viņa novērojumiem, gaisu un gaismu ar pilnu tiesību varot pieskaitīt pie vienkāršākiem un visērtāk izlietojamiem dziedniecības, spēcīnāšanas un nocietināšanas līdzekļiem. Šos jaunībā izjustos gaisa un saules gaismas iespaيدا novērojumus Rikli papildināja jauniem novērojumiem un izmēģinājumiem un tā kļuva par jaunas dziedniecības metodes atradēju un nodibinātāju; viņa atradumam tikai vēl tagad piegriez pelnīto vērību.

Gaisa un saules staru dzīvinošo iespaidu uz augiem un dzīvniekiem mēs ik uz soļa novērojam dabā: bez tīra gaisa un gaismas nekas neaug, nekas nepadodas. Gaisa un gaismas trūkuma slikto iespaidu vislabāk novērojam pie augiem pagrabā. To pašu novērojam pie lielpilsētu pagrabu dzīvokļu apdzīvotājiem, kā arī darbnīcu un fabriku strādniekiem. No šiem novērojumiem izriet, ka katrs organisms tīrā gaisā un saules gaismā aug, attīstās, ir vesels, turpretī gaisa un gaismas trūkumā — slimu un nīkst. Aiz šiem iemesliem Rikli atradums tas svarīgākais, ko vien daba mūsu veselības labā var dot.

Gaisa, saules un elektriskās gaismas vannas.

Rikli atradums tikai pašā pēdējā laikā nāk pelnītā godā; tas tagad izvērties par plašāko un svarīgāko dziedniecības līdzekli, bez kā īsta veselības uzlabošana nemaz nav domājama. Gaisa un saules vannas paplašinājušās arī vēl ar elektriskās gaismas vannām.

Nākošās rindiņās to apskatīsim tuvāk.

Gaisa vannas. Cilvēks nav ūdens, bet gaisa dzīvnieks. Tālab mums visiem jāņem pirmā kārtā gaisa vannas. Tās regulē miesas siltumu, nocietina organismu pret aukstumu, nokārto ādas darbību, stiprina nervus un uzjautrina prātus, veicina vielu maiņu, maitāta gaisa dziļāku izelpošanu un skābekļa ieelpošanu; sevišķi svarīgs uzdevums ādai — iztīrīt mūsu miesu no kaitīgām, pat nāvīgām vielām, kas iztvaiko līdz ar sviedriem. Kas pieradis pie auksta gaisa, viņā

norūdījies, tam nav jābaidas no saaukstēšanās, iesnām, kakla sāpēm u. c. aukstuma lēkmēm.

Gaisa vannas jāiesāk siltās, bet labi vēdinātās telpās; jāizģērbjas pilnīgi kailam un jāpastaigājas, jāparīkojas sākumā min. 10. Turpmākās dienās „apgaisošānās” laiku var pastiept ilgāk. Gaisa vannas ņemamas vislabāk no 11—1 un no 2— $\frac{1}{2}$ 4. Ja iespējams, gaisa vannas jāņem pie vaļēja loga, vasarā — pat brīvā gaisā, saulītē. Turpretī aukstā laikā šādas brīvdabas vannas nav ieteicamas, — tas būtu pārspilējums. Gaisa vannas ieteicamas pieaugušiem, sevišķi bērniem; no tām viņi ātri atspīrgst, norūdas un gūst teicamu ēstgribu. Visieteicamāki ņemt gaisa vannas rītos, pēc uzcelšanās un vakaros, pirms gulētiešanas. Ņemot gaisa vannas, jāvingro un pēc tam visa miesa jānorīvē plaukstām, rupju dvieli vai maigāku suku (birsti).

Gaisa vannas organisma norūdīšanā pārākas par aukstā ūdens vannām.

Gaisa vannas kaitīgas pie sirds kaitēm smagā veidā, nieru kaites, stiprām nervu kaitēm, tuberkulozes ar asinskrāukām un ļoti liela miesas vājuma.

Gaismas vannas. Izšķir: saules gaismas un elektriskās gaismas vannas.

Saules gaismas, vai vienkārši saules vannas, bij pazīstamas jau senatnē. Ievērojot saules gaismas svarīgo nozīmi, jāatzīst, ka tā ir debesu dāvana un tālab pēc tās jācenšas visiem spēkiem — atpūšoties, pastaigājoties, darbu darot, iekārtojot dzīvokļus. Mēs esam „saules bērni” un tālab mums pēc saules jātiecas!

Saules gaisma nevien mūs uztur spīrgtus un veselus, bet ir arī ļoti spēcīgs un darbīgs dziedniecības līdzeklis, protams, to apvienojot ar dabisku dzīvi citā ziņā, attiecībā uz ēdieniem, dzērieniem, darba apstākļiem, izpriecām u. t. t.

Saules gaisma — lielākais slimību un slimību dīgļu ienaidnieks; tā vieta, ko saules stari ilgāku laiku apspīd, arvienu būs vesela. Tālab, kā mums pašiem, tā mūsu dzīves iekārtai jābūt jo bieži apspīdētai no labdarīgajiem saules stariem.

Saules vannu ņemšana ļoti vienkārša; tās var ņemt saulītē pie pilnīgi vaļēja loga; te sataisa guļu vietu, noģērbjas, nogulstas un ļaujjas sevī no visām pusēm apspīdēties no saules stariem. Pie tam ieteicams galvu aizsargāt no tiešiem saules stariem. Vēl labāk saules vannas ņemt brīvā dabā, aizvējā — dārzā, mežā, uz pļaviņas, tur kailam guļot vai pastaigājoties. Saules vannu ilgums — mazākais $\frac{1}{2}$ st.; vēl labāk $\frac{3}{4}$ —1 st. Ilgāku laiku apsaulojoties, rodas sviedri, kas iztīra miesu no visa liekā, kaitīgā. Jāapsaulojas tukšā dūšā.

Pēc saules vannām ieteicamas ūdens vannas 26—28° R. Pēc tām miesu labi norīvē un pat masē; pēc tam, apģērbtam, jāatguļas ēnā.

Jau pat no pirmās reizes saules vannas atstāj ļoti labu iespaidu: ļoti patīkama sajūta un maigs siltums pārņem visu miesu; ēstgriba pavairojas un pa lielākai daļai uznāk nogurums, kam seko ilgs atspirdzinošs miegs. Kaites, kas moka slīmnieku, pēc apsaulošanās

ātri pāriet; sāpes un grūtumi pazūd, spēki pieņemas — vārdu sakot — slimnieks izveseļojas.

Dažbrīd pēc saules vannām rodas ādas izsitumi, bet tā drīzāk laba, nekā slikta zīme.

Saules vannas labdarīgas nevien slimiem, bet arī veseliem. Apsauļodamies, viņi savu veselību uzturēs līdzsvarā, gūs darba prieku un pastiprinātas darba spējas.

Saules vannas var ņemt ikdienas, bet var pietikt arī ar 2—3 reizēm nedēļā. Labākais laiks apsauļošanai no 10—12 dienā un no 3—6 pēc pusdienas.

Apsauļošanās dara labu pie plaušu, sevišķi kaulu tuberkulozes, mazasinības, skrofuliem, neirastēnijas, angļu slimības (rachīta), vēdera plēves iekaisuma un vispār pie vāji attīstītiem bērniem; tālāk pie ilgstoša reimatisma, kā arī dažādiem ievainojumiem, brūcēm, ādas un locītavu slimībām u. t. l.

Saules vannas kaitīgas stipri vājiem, slimniekiem ar grūtām sirdskaitēm un stipriem asinstrauku bojājumiem, kā arī splauļot asinis.

Ja saules gaismā nebūtu izlietojama, tad jāapsauļojas mākslīgas saules gaismā.

Elektriskās gaismas vannas. Ir starpība starp elektriskām un elektriskās gaismas vannām.

Ņemot elektriskās vannas, elektriskā strāva iet caur vannas ņēmēju; ņemot, turpretī, elektriskās gaismas vannas, apzīmēts avots, t. i. elektrība, kas dod gaismu.

Elektriskās gaismas vannām (kalnu saulei, diatermijai) dažas priekšrocības pret saules gaismas vannām; tās ērti un katrā laikā un vietā dodamas un ņemamas, jo lampas viegli pārnēsājamas no vienas vietas uz otru.

Parasti elektriskās gaismas vannas ņem cietā koka kastē, kur ietaisītas 40—60 elektriskās lampiņas, katra 15—30 sveču gaismas stipra. Var lietot kādu gaismu vajadzīgs: baltu, zilu, sarkanu, zaļu vai violetu, atminoties, ka sarkanā un dzeltenā krāsa rada jautru gara stāvokli, zilā — nospiestu, bet zaļā ieņem vidu starp minētām krāsām un dara nomierinošu iespaidu. Lietojot sarkanu gaismu, iespējams vai nu apturēt vai stipri ierobežot lipīgo slimību — baku, šarlaka, masalu sērgas. — Apsauļojoties viss ķermenis atrodas kastē, tikai galva paliek ārā. Šīs vannas ņemamas 30—35 min. un gaismas stiprumu viņās var regulēt pēc vajadzības. Arī uz sirdsdarbību tās neatstāj iespaidu.

Pēc gaismas vannām ieteicams ņemt 10 min. ilgi ūdens vannas 26—28° R; bez tam arī vēl dušas, aplaistīšanos, masāžu u. t. l.

Apsauļošanos beidzot, viegli jānoberzējas un jāietinas.

Bez šē aprakstītās vannu sistēmas ir arī vēl citādas.

Elektriskās gaismas vannas, tāpat kā saules vannas, slimniekiem ļoti patīkamas. Kā saules gaismas, tā elektriskās gaismas vannām ļoti liela nozīme. Vispirms lipīgu slimību — tifa, kolieras, tuberkulozes u. c. bakterijas ātri nobeidzas, ja tās apgaismo gaiši gaismas stari; bez tam tās derīgas arī vēl pret m u s-

kuļu reimatismu, nervu sāpēm (neiralģiju), sevišķi tanis gadījumos, kur slimnieku galīgi nobendē nedēļām ilgas sāpes, pret išiasu, visos neirastenijas gadījumos, pret histeriju, bāluma kaiti, ģikti, ātras dabas nieru iekaisumiem, dažādām ādas kaitēm, sifilisu, gonoreju, vīriešu nespēku, matu nosirmošanu, izkrišanu utt.

Elektriskās gaismas vannas lieto nevien visa ķermeņa, bet arī atsevišķu miesas daļu apstarošanai.

Jāpiezīmē, ka ieilgušas kaites ar gaismas stariem nav izdziedejamas vienā, divās reizēs; šīs ievocojušās slimības galīgi izdziedejamas slimās vietas ilgāku laiku apstarojot.

Kneipa metode.

(Ūdens dziedniecība.)

Mācītājs Sebastians Kneips jaunībā bij vājš uz krūtīm. Nejauši viņam nāca rokā grāmatiņa par ūdens dziedniecību. Tanī dotos padomus viņš sāka izmēģināt pie sevis un kļuva veselāks, nekā bij sākušs. Paša piedzīvojumus un izmēģinājumus Kneips sāka lietot arī citu dziedēšanai, tā nodibinādams pats savu ūdens dziedniecības metodi. Par saviem panākumiem dziedniecībā Kneips sarakstījis vairāk grāmatu, kas tulkotas daudzās valodās un izplatītas pa visām zemēm.

Kneipa dziedniecības pamati: visas mūsu slimības ceļas no asinīm, vai nu caur to, ka tās satur sliktas sastāvdaļas, vai arī caur to, ka traucēta normāla asiņu riņķošana (cirkulācija). Abos gadījumos jālieto auksts ūdens kā dziedniecības līdzeklis. Aukstais ūdens ierosina ādu uz lielāku darbību un tanī pašā laikā atkausē, izdala un izvada kaitīgās vielas. Kneips izlietoja ūdeni dziedēšanai visdažādākā veidā. Viņa metodei bija lieliski panākumi un tālab pie viņa griezās tūkstošiem cilvēku. Blakus aukstam ūdenim, slimniekiem plikām kājām bij jāstaigā pa rasu, mitriem akmeņiem, svaigi uzkritušu sniegu. Šo dziedniecības paņēmieni uzdevums: spēcīnāt visu organismu, atdzīvināt nervu sistēmu, nokārtot asiņu riņķošanu un novadīt asinis no galvas citos locekļos. Līdzteku jau minētiem dziedniecības līdzekļiem, Kneips dažos gadījumos lietoja, kā iekšķīgi, tā ārīgi arī dažādas zāļu tējas. Kneipa slimniekiem bij jābaida tikai vienkārša barība. Kneipa ūdens dziedniecības metodei vēl arvien ļoti liela piekrišana.

Ūdens lietošana dziedniecībā pēc Kneipa stipri paplašinājusies; blakus aukstam ūdenim, ko sevišķi izcēla Kneips, nostādīts arī siltais un karstais ūdens. Tagad ūdens dziedniecībai ierādīta ļoti redzama vieta; ūdeni visādos veidos un temperatūrā lieto visplašākā mērā.

Ūdens lietošanu tagadējā veidā apskatīsim tuvāk nākošās rindīnās.

Ūdens nozīme un iespaids. Dzeršanai ūdenim jābūt tīram un garšīgam ar mazu kaļķa saturu. Ūdenim pašam par sevi nav

dziedniecības spēju, bet tas dara iespaidu, raugoties pēc ieņemtā daudzuma un temperatūras, atšķaidīdams kuņģa sulas un tādā kārtā dažbrīd veicinādams sagremošanu vai viegli mīkstinādams vēderu.

Karstumu slimībās ūdens, kopā ar augļu sulām vai citām piedevām, dzešina slāpes.

Ūdenim ļoti liela nozīme arī zāles sagatavojojot; te lieto galvenā kārtā destilētu vai vismaz novārītu ūdeni, lai tur neatrastos slimību dīgļi.

Arī dabiskiem minerāldeņiem liela nozīme.

Par ūdens iespaidu Kneips izsakas šādi:

1) ūdens atņem visu lieko karstumu, kas organismā cēlies aiz šāda vai tāda iemesla. Liekais karstums ļoti kaitīgs;

2) ūdens kavē lieku tauku un kaitīgu sulu uzkrāšanos organismā;

3) auksts ūdens stiprina kā visu organismu, tā arī atsevišķas tā daļas.

Lietojot aukstu ūdeni, Kneips nopietni brīdina no pārspīlēšanas. Nedrīkstot pazaudēt savu dabīgo siltumu un aiz tā iemesla sasaldēties.

Silts ūdens (27—32° R; 34—40° C). Silts ūdens paplašina asintraukus, tīra ādu un palielina ādas darbību, veicina vielu maiņu, nomierina nervu sistēmu, apmierina vai pilnīgi izbeidz dažus ādas iekairinājumus, kā, piem.: niezi; pašsajūta uzlabojas, nervi apmierinas, sāk nākt miegs. Siltas vannas ilgāk lietojot, pāriet pat iekšējo organu sāpes. Silts ūdens derīgs sevišķi mazasinīgiem un novājinātiem cilvēkiem, kas nepanes ne aukstu, ne vēsu ūdeni.

Pārejot uz atsevišķām slimībām, jāatzīmē, ka silts ūdens dara labu ādas, dzimumorganu, skrofulu, reimatisma, gikts slimniekiem un palīdz arī slimiem ar mazasinību un krampjēm, kā: kuņģa, zarnu, pūšļa un nieru kolikām. Siltu ūdeni (vannas) lieto arī pēc miesas vai gara pārpuļēšanās.

Galvas sāpes pāriet, ja uz pakauša un uz kājām vienā laikā uzliek siltu uzklāju (kompresi).

Vēdera un pavēderes graizes pāriet, ja slimai vietai uzklāj karstā ūdenī samērcētu un ātri sausi izgrieztu dvieli; tas pats darāms, ja grūta ūdens nolaišana.

Asins pieplūšanu plaušās, kakla iekaisumus, influenci un reimatismu ātri izdziedē silta ūdens uzklāji. No siltiem uzklājiem pāriet arī krustu sāpes (kriķa).

Ausu, zobu un nervu sāpes atvieglo karstā ūdenī samērcēts un sausi nogriezts dvielis, ko uzklāj slimai vietai. Dviļa vietā kā uzklāju vēl labāk lietot flaneļa gabalu, ko tāpat samērcē, ātri izgriež sausu un uzklāj slimai vietai. Vēl labāk — ap slapjo uzklāju aplikt divkāršu sausu flaneļa gabalu, lai slapjums neaizskar miesu. Pēc kāda laika slapjās drēbes siltums izspiežas caur sauso un tā var paciest daudz lielāku karstumu; arī uzklāji tik ātri neatdziest.

Pie visām kakla kaitēm jo bieži lieto Prisnitca aplikamos, kas ļoti derīgi, piem., pie mandeļu iekaisumiem, difterita u. c. Minētās kompreses atvelk asinis no iekšējiem orgāniem; uzliktas vēderam, atvieglo smadzeņu un rada maigu miegu.

Lai aplikamo siltumu uzturētu ilgāk, lieto linsēklu un putras kompreses.

Karstas roku vannas (26—30° R) ļoti ieteicamas pie reimatisma, nervozām sāpēm un pie krūšu vēža; arī tad tās derīgas, kad rokas nogurušas pēc ilgas rakstīšanas; pēc vannas viegli jāmasē. Vannu ilgums 10—15 min. pat vairāk reizes dienā. Roku vannas atvieglo arī migrenes.

Karstas kāju vannas (30—32° C), daudzkārt kopā ar sāli un pelniem, lieto gadījumos, kad asinis jāatvelk no galvas un krūtīm, piem., asinīm saplūstot galvā; tās ņem apm. 15 min. ilgi; pēc siltas kāju vannas tās jānoskalo aukstā ūdenī. Šīs vannas ņem vecāki un vājāki cilvēki.

Siltu vai karstu ūdeni lieto vannās, uzklājos (kompresēs), dzeršanai un ieelpošanai kā tvaikus. Lai pēc siltām vannām organismu ātrāk nostādītu normālā stāvoklī, pēc karstas vannas jāaplaistas ar aukstu ūdeni.

Arī vecu cilvēku dabīgai atjaunošanai ieteikta dažu orgānu mazgāšana karstā ūdenī.

Silts ūdens, daudzumā iedzerts ar citronu, liepu ziediem, kumelītēm ieteicams pie kuņģa, zarnu, žults un nieru grāzēm, jo veicina svīšanu un mīzalu atdalīšanos.

Sviedri mazina influences lielākās un nepatīkamākās pazīmes — smagu galvu un nogurumu.

Karsts ūdens, iedzerts lielos malkos, derīgs arī kā vemjamās zāles, kad kuņģis pārpildīts grūti sagremojamu barību. Blakus karsta ūdens iedzeršanai, iet arī gavēšana.

Asiņu tecēšanu no ievainojumiem droši aptur ar iespējami karsta ūdens kompresēm.

Karstu tvaiku ieelpošana, jo bieži ar sāls piedevām, ieteicama pie dažādiem iekaisumiem rīklē, kaklā, elpojamajos orgānos. Sutināmas arī kājas. Pēc sutināšanas kājas noskalojamas vēsā ūdenī. Uzliekami slapji sutināmie arī uz krūtīm un kāju iekšiem; tie maināmi pēc katrām 2 stundām. Lai svīstu, jāsadzēras svīstamās tējas. Pēc svīšanas jānomazgājas vai jānoberžas vēsā ūdenī. Sutinoties, uz galvas un uz sirds vietas turāmi auksti aplikāmie. Pie klepus un sāpēm kaklā (rijot) un krūtīs suta aplikamos liek arī ap kaklu un uz muguras.

Tvaikus var ieelpot šādā ceļā. Ņem trauku, piem. tējkannu, tur ielej vārošu ūdeni, traukam uzliek vāku un pa pipīti ieelpo karstos tvaikus. Var arī tā: ielej kādā traukā vārošu ūdeni, pārsedz galvu ar drānu, pārlicecas pār trauku un elpo. Tomēr, vislabāk ieelpošanai lietot ieelpošanas (inhalācijas) aparātu. Ar to var sasmalcināt un dziļi ieelpot katru šķidrumu. Tas nepieciešams

visās kakla un elpošanas ceļu kaitēs*): pie aizdusa (astmas), plaušu iekaisuma, aizsmakuma, klepus, deguna kaitēm u. c.

Sāls tvaiku ieelpošanu ieteic pie elpošanas ceļu iekaisumiem un pie tuberkulozes.

Auksts ūdens (vannas, noliešanās, noberzēšanās; 10—15° R; 12,5—18,5 C), pārvietojot asinis no ādas uz iekšējiem orgāniem un atpakaļ, rada vielu maiņu, stiprina un atdzīvina nervu sistēmu; no tā uzlabojas gara stāvoklis, miesa kļūst stiprāka, āda un muskuļi atdzīvinas, miesa nocietinas pret ārējiem iespaidiem; palielinas arī muskuļu un dažādu dziedēru darbība, no kā uzlabojas ēstgriba, vairojas sarkanie asins ķermeņi.

Svaigs, auksts ūdens ir arī galvenais norūdišanās līdzeklis. Slimniekiem un sevišķi maziem bērniem auksta ūdens lietošana jāiesāk ar norīvēšanos gulot gultā. Ar mitru sūceni vai audekla drēbi vispirms krietni norīvē ķermeņa priekšpusi, tad muguru; pēc tam noberzē sausu un apsedz. Tikai pēc tam var pāriet uz citiem auksta ūdens lietošanas veidiem un arī uz vannām. Vannā iepilda 10—20 cm ūdens un ikrītus, tieši no gultas, iekāpj vannā; kājām mīņādamies 1—2 min. noskalojas ūdenī un tad, stipri berzēdamies, nosusinās un ātri apģērbjas un kustas, lai atgūtu zaudēto siltumu. Kam tas rītos nav iespējams, tas lai to dara vakaros, pirms gulētiešanas. Šāda nomazgāšanās aukstā ūdenī ieteicama sevišķi tiem, kam pie darba jāsēd.

Drudzā karstumus var stipri samazināt ar auksta ūdens vannām, aukstiem aptināmiem un uzklājiem; arī pret tifu aukstam ūdenim lieli panākumi. Dr. Ed. Emmels silti ieteic savu gaisu — ūdens dziedniecības paņēmieni katras karstumu slimības sākumā, kad iesācies drudzis un sāpes locekļos, piem., pie akūtā locekļu reimatisma. Jāņem audekla palags, jāsamērcē aukstā ūdenī, viegli jāizgriež un slimnieks tanī pilnīgi jāietin un jānosēdina pie vaļēja loga. Palagam cieti jāpieguļ pie miesas, tālab slimnieks ar rokām 3—4 reizes jānobrauka no augšas uz apakšu, lai palags viscaur pieliptu. Kolīdz miesa kļūst silta, ūdens no kausiņa jāuzlej slimnieka pakausim, pleciem un sevišķi tām vietām, kas stiprāk deg; ar to palags no jauna kļūst slapjš. Aplaišanās jāatkārto reizes 5—6; pēc tam slimnieks krietni nosusināms un izvedams pastaigāties tīrā gaisā. Ūdens temperatūra — bērniem 20° R, pieaugušiem, sākumā 16° R, vēlāk aplejoties, vēsāka. Ar šo paņēmieni slimību izcelšanos vai nu pilnīgi aptur, vai to asumu lielā mērā ierobežo.

Tomēr auksta ūdens lietošana ieteicama vienīgi veselīgiem cilvēkiem; slimīgiem tas nāk par ļaunu. Auksts ūdens kaitīgs arī sirds un asins trauku slimniekiem. Novājinātiem un vārgiem cilvēkiem ieteiktas vienīgi remdenas (22—27° R;

*) Pie Margrafa, Rīgā, Kungu ielā Nr. 16, inhalatori maksā Ls 4,— un Ls 11,—.

27,5—34° C) vannas un silts ūdens. Kas aukstu ūdeni nepanes, var lietot vēsu ūdeni (15—22° R; 18,5—27,5° C).

Vēsas sēdvannas ieteicamas pret dažādām vēdera slimībām — kuņģa, zarnu, aknu, liesas, nieru, pūšļa, hemoroidēm un dažādām sieviešu slimībām. Sēdvannu ilgums 5—10—15 min.

Ja vajadzīgs lielāks aukstums, tad lieto ledu. Ledus, uzlikts gumijas kuliņā, sašaurina asins traukus; tas no ļoti liela svara pie dziļiem ārējiem ievainojumiem, kā arī pie visiem straujiem un sāpīgiem iekaisumiem: vēdera un smadzeņu plēves iekaisumiem; pie plaušu un kuņģa asiņu izplūdumiem, pie sirds un smadzeņu kaites. Asinīm izplūstot no kuņģa (asinis vemjot), pie stipra klepus u. t. l., ieteic rīt ledus gabaliņus.

Aukstus apliekamos uz miesas augšdaļas liek asinīm pieplūstot galvā, asinīm plūstot no kuņģa, pie ārējiem ievainojumiem u. c. Apliekamie jāmaina pēc katrām desmit minūtēm.

Aukstas kāju vannas (10—12° C) stiprina; tās ņem tikai līdz kauliņiem, apm. 2—4 min., t. i. tik ilgi, kamēr kājas apsīlušas, ko pārtrina kājas krietni saberzējot līdz pat ikriem. Pēc vannas kājas ātri nosusina, uzvelk sausas zeķes un iet gultā sasildīties, vai kustas, kamēr kājas sasilst. Aukstas kāju vannas derīgas pret galvas un zobu sāpēm, reimatiskām locekļu sāpēm, ieilgušām plaušu-, kakla- un acu sāpēm, nieru un pūšļa kaitēm, cietu vēderu, miega trūkumu un sevišķi pret aukstām, svīstošām kājām; aukstas kāju vannas arī novada asinis no galvas un krūtīm.

Pret aukstām kājām jāņem pārmaiņus auksta un karsta ūdens peldes divējos traukos, apm. 20 min. ilgi, beidzot ar auksta ūdens peldēm un pamatīgu kāju noberzēšanu rupjā drēbē.

Svaiga, vēsa ūdens dzeršana ieteicama, lai veicinātu vielu maiņu un no organisma izvadītu kaitīgas vielas. Pie cieta vēdera ikrītus tukšā dūšā ieteic iedzert 1 glāzi vēsa ūdens. Kneips pret cietu vēderu ieteic ikstundas iedzert pa 1 ēdamkar. vēsa ūdens. Ūdens nav jādzer pa ēdiena laiku un tūlī pēc ēšanas. Auksts ūdens, sajaukts ar citronu, apelsīnu vai aveņu šulu, teicami atspirdzina drudža slimniekus. Auksts ūdens un auksti dzērieni ieteicami arī asinis vemjot no kuņģa, pie kuņģa iekaisumiem, migrenēm u. c.

Peldes upēs, ezeros, jūrā. Kas teikts par auksta un vēsa ūdens lietošanu vannās u. c., tas paliek spēkā arī attiecībā uz peldēm upēs, ezeros, jūrā. Sevišķi ieteicama peldēšanās jūrā. Mazāka nozīme te pašām peldēm, bet gan vairāk tīrajam atspirdzinošam jūrmalas gaisam; še klāt nāk arī vēl gaiss un saule, kam arī ļoti liels iespaids. Peldes veicina vielu maiņu un ēstgribu, pavairo miesas svaru, stiprina muskuļus un vairo sarkanos asins ķermeņiņus, sevišķi bērniem.

Jūras peldes, ar savu sāls saturu un viļņu kustību, stipri piepalīdz jūrmalas gaisam veicināt vielu maiņu, stiprināt nervu sistēmu, norūdīt miesu. Peldēšanās veicina arīdziļu ie- un izelpošanu; tā attīsta un tīra plaušas un novērš plaušu kaites. Peldēšanās rada vielu maiņu arī pavēderē; no tā uzlabojas estgriba, pāriet vēdera aizcietējumi, zūd nervozitāte un traucējumi menstruācijā sievietēm; šīs labdarīgās pārmaiņas jūt sevišķi tie, kam daudz jāsēd. Līdz ko novērsti dažādie traucējumi un sastrēgumi organismā, rodas veselīga sejas krāsa, maigs miegs, lokana stingra miesa.

Mazasinīgiem, slimīgiem, veciem ieteicams ņemt labāk siltas jūras ūdens vannas, bet ne peldes aukstā ūdenī. Siltas jūras ūdens vannas ieteic arī pret reimatismu, nervu kaiti un dažām sieviešu slimībām. Jūrmalas gaiss un jūras peldes derīgas pret mazasinību, dzeltēno kaiti, angļu slimību, elpojamo organu iekaisumiem, pret dažām nervu un sieviešu kaitēm; pēdējā laikā uzturēšanos jūrmalas gaisā ieteic arī plaušu diloņa slimniekiem. Ņemot peldes vaļējos ūdeņos, pastāvīgi jākustas un jāpaliek ūdenī tikai tik ilgi, kamēr jūt omulīgu siltumu, t. i. ne ilgāk, kā 5—10 min.

No peldēšanās jāatsakās sirdsslimiem un tiem, kas slimo iekšējām kaitēm. Tāpat nedrīkst iet peldēties sasvīdis un tūlī pēc ēšanas.

Dziedniecības vannas — parasto vannu papildinājums un pastiprinājums. Raugoties no vielām, ko pieliek vannām, tās lieto pret vienu vai vairākām organisma kaitēm. Vannām piejauc smaršīgu augu novārījumu (smaršīgas vannas), dūņas (kūdrū), (dūņu vannas), sēru (sēra vannas), sāli (sāls vannas) un citas vielas.

Smaršīgām (aromātiskām) vannām pielej smaršīgu augu: kumelišu, lavendeļa, majorāna, piparmētru, timiāna u. c. augu novārījumu.

Dūņu un sēra vannas ņem parasti dziedniecības vietās: Kemerēs, Baldonē, Kandavā u. c.

Sēra vannas derīgas pret ādas slimībām — kašķi, ēdēm un ieilgušu reimatismu. Vannai ņem 30—90 gr. sēra aknu. Derīgi pielikt šīm vannām arī 8—30 gr. sēra vai sālskābes.

Dūņu vannu priekšrocības: tās organismu maz uzbudina un pielaiž lietot tik augstu temperatūru, kāda citos apstākļos nav pielaižama.

Parastā vannu temperatūra no 24—30° R.

Dubļu vannas apmierina nervus un ieteiktas galvenā kārtā sieviešu kaitēs: pret dzemdes un maksts iekaisumiem, menstruācijas nekārtībām, tiek smēm uz abortu un neauglību, nervu kaitēm, kam tuvs sakars ar nenormālībām dzimumorganos un arī pie dažādām ādas slimībām (te sevišķi ieteicamas sēra vannas); dūņu vannas lieto, lai iznīcinātu lipīgu slimību — difterītu,

šarlaka, tīfa sekas. Vannu caurmēra ilgums — bērniem 10—20 min., pieaugušiem — 15—30 min. Reimatisma un podagras slimnieki uzturās vannās ilgāk. Mazasinīgiem un nervu slimniekiem jābūt ar vannām uzmanīgiem: tās jāpiemēro organisma prasībām.

Sāls vannas ierosina nervu darbību un veicina vielu maiņu; jo tās stiprākas, jo tām lielāks iespaids.

Dziedēšanās sāls ūdeņiem, kā iekšēja, tā ārēja, dara labu iespaidu uz veselās rindas slimību; tās ir: dzeltēnā kaite, angļu slimība, mazasinība, dilonis, aptaukošanās, podagra, kaulu, muskuļu un locītavu reimatisms, mugurkaula smadzeņu un nervu sistēmas iekaisumi, sieviešu kaites, ādas, elpošanas organu, sirds un sagremošanas organu kaites.

Ogļskābās vannas atstāj uz asinsriņķošanu vēl spēcīgāku iespaidu, kā sāls vannas, jo stiprāk kairina ādas nervus; bez tam tās jo lielā mērā apmierina nervu sistēmu un daudziem rada maigu miegu. Vannās jāpaliek — bērniem 10—20 min., pieaugušiem 15—30 min. Ogļskābās vannās jāsež mierīgi. Kas labi nepanes karstas vannas, tiem uz galvas jāliek auksti apliekamie.

Priežu skuju un jaunaudzū vannas teicamas pret dažāda veida izsitumiem: galvas vātīm, skrofuliēm, novājinātiem. Vannām jāņem 1—3 mērc. skuju 2—3 litros ūdens; tās slegtā traukā krietni savāra un pielej vannai. Skuju daudzumu der pakāpeniski pavairot. Vannu siltums 27° R; jāsēd vannā sākumā tikai 10 min, bet nekad ilgāk kā ½ st. Vannā sēdot pamatīgi jānorīvējas vannas ūdenī. Sutināmo skuju smaršu ieteicams arī ieelpot. Skuju vannas ieteiktas: pret skrofuliēm un citāda veida ādas izsitumiem, stipriem skrofuloziem acu iekaisumiem, skrofuloziem augoņiem un vispār pret skrofuloziem kaulu uzpampumiem, dziedzeņu pampumiem, ausu tecēšanu, ģikti, sevišķi, kad tā ieilgusi un staigājoša, un visām tās sekām locekļos, pret ieilgušu reimatismu līdz ar tās sekām, krampjiem kuņģī un krūtīs, baltiem ziediem, diloni, hemoroidēm, mēnešreižu traucējumiem, bāluma kaiti, dažādām nervu kaitēm, ieilgušām pavēderes sāpēm, apcietinājumiem, sagremošanas traucējumiem, miega trūkumu, appūstu vēderu, akmeņiem.

Ģērvielu vannas ņem kā pusvannas, 32—38° R, ne ilgāk kā 1 stundu. Šo vannu sagatavošanai lieto ozolmizas, ozolmizu ekstraktu vai ģērskābi (taninu) tīrā veidā. Ozolmizu vietā var ņemt arī vītolu (kārklū) un gobas mizas. Ģērvielu vannas ieteic pret ģikts, reimatisma, ādas, sieviešu dzimumorganu un vielu maiņas slimībām.

Sinepju kāju vannas ieteiktas pret galvas sāpēm, reiboņiem, šņāķšanu ausīs, kurlumu, el-

pas trūkuma lēkmēm, krūšu kaitēm, kuņģa krampjiem, muguras sāpēm pēc saaukstēšanās, miega trūkumu, spējiem asiņu pieplūdumiem galvā un krūtīs, sāpēm menstruācijas laikā; tikai pret iesnām ar atdalījumiem nav ieteicamas. Kāju vannas pareizi sagatavojamas šā: 1) remdenam ūdenim pieber 1—2 saujas vāramās sāls un 30 gr. saberztu sinepju sēklu; vannas nemamas mazliet siltākas kā tikko izslaukts piens. Kājas liek ūdenī tikai līdz kauliņiem un tur patur $\frac{1}{4}$ st., tad tās noberž ar vilnānu drēbi un pasargā no sasaldēšanas. Kāju vannas ieteicams ņemt vai nu vakarā pirms gulētiešanas vai arī rītos, uzceļoties; pēc kāju sautēšanas tūlī jāiet siltā gultā, lai kāju svišanu nepārtrauktu; 2) 2 saujas siena smalkumu jāsaute 2 litros ūdens un tur jāpiemet dažas saujas sāls un pelnu. Kāju vannas jāņem vakarā, pirms gulētiešanas $\frac{1}{4}$ st., remdenas. Lai kājas uzturētu veselās un kārtībā, var lietot vairākkārt nedēļā šādi sagatavotas kāju vannas: sasilda upes ūdeni; kad tuvu vārīšanai, tur piemet 8 gr. sinepju miltu un dažas saujas rudzu kliju un tad pielej aukstu ūdeni pēc vajadzības. Var sagatavot arī mazāku ūdeni tikai nomazgāšanai ($\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ l. upes ūdens un 1 sauju kliju).

Ja slapjas kāju peldes aiz kaut kāda iemesla nebūtu lietojamas, var ņemt sausās kāju vannas. Klijas sakarsē uz pannas, ieber traukā, tur ieliek kājas un tik ilgi sautē, kamēr klijas karstas. Sasvīdušās kājas ietināmas siltos lakatos un tūlī jāiet gultā. Šīs vannas der arī pret sapampušām kājām.

Nervus nomierina un stiprina: skuju ekstrakta, smaršīgu zaļu, liepu ziedu, sēra (uz 1 vannas jāņem 100 gr. sēra un 3 klg. jūras sāls) vannas.

Blakus dažādām vannām jāgādā arī par citiem labvēlīgiem apstākļiem: mieru, labu veselīgu gaisu, piemērotu pārtiku u. t. l.

Kūnes metode.

Luis Kūne līdzīgs saviem jau minētiem dabas dziedniecības nodibinātājiem-celmlaužiem. Arī viņš no paša kaitēm — kuņģa vēža, plaušu kaitēm, galvas nerviem, — ko medicīnas ārsti nebija varējuši dziedēt, kļuva vesels ar dabas ārstniecības paņēmieniem. Kūnes atrodama pamati sekošie. Slimību cēlonis — kaitīgu vielu uzkrāšanās organismā. Šīs vielas pārveido vai nu visu mūsu organismu, vai kādu tā daļu tādā mērā, ka tas vairs nespēj izpildīt savus uzdevumus. Organisma pārvērtības sevišķi spilgti novērojamas pie galvas un kakla. Novērojot un pētot šīs pārvērtību pazīmes, viegli var noteikt slimības. Slimība jāsāk dziedēt no tās vietas, kur tā vispirms parādās un tad dziedēšana jāturpina attālinoties no slimības sākuma vietas. Kaitīgās vielas, kas nav izvadītas caur ādu un plaušām, jācenšas novadīt uz vēderu (zarnām) un nierēm un pa šiem ceļiem izvadīt no miesas. Lai šo uzdevumu veiktu, sevišķa vēriba jāpiegriež pavēderei, kur sakopoti mūsu nervu sistēmas centri, jo caur tiem var iespaidot kaitīgo vielu sekmīgāku izvadīšanu. Kaitīgo vielu izvadīšanai un vēdera nervu kairināšanai un ierosinā-

šanai visieteicamākais līdzeklis — sēdvannas ar norīvēšanos, ķermeņa viduča un tvaika vannas; blakus tamiet saules vannas un attiecīga diete ar augu barību, bez reibināmiem dzērieniem, tējas, kafejas, smēķēšanas, gaļas u. t. l.

Sēdvannas ar norīvēšanos atspirdzina un atdzīvina sevišķi iekšējos organus un ierosina visu organismu uz enerģiskāku darbību. Šīs vannas atkausē sliktās vielas visā organismā, ievada tās rūgšanā, caur ko rodas karstumu (drudža) stāvoklis un tad šo rūgšanu izbeidz, izvadot no organisma pa zarnām, nierēm, ādu un plaušām un līdz ar to nostādot organismu veselības stāvoklī.

Sēdvannas ar norīvēšanos Kūne ieteic ņemt šādā veidā. Jāņem vanna, tās dibenā jāieliek soliņš, vanna līdz soliņam jāpielej ar pilnīgi aukstu ūdeni (soliņam jāpaliek sausam!). Slimnieks nosēžas uz soliņa, kājas atstājot ārā, pāri malai. Ieteicams vasarā šādas vannas ņemt tīrā gaisā un saules gaismā. Sievietēm, sēdot vannā, ar rupju audekla gabaliņu viegli jāberzē ārējās kaunuma daļas, velkot audekla gabalu arvien no apakšas uz augšu. Vīriešiem ar kreiso roku jāsaņem daikta pār galu pārvilkta priekšādiņa un ar rupju drēbes gabalu ūdenī viegli jārivē vienīgi priekšādas gals. Jo aukstākas vannas, jo tās labākas; tomēr ūdens nav jāņem aukstāks, kā rokas var panest.

Pieaugušo vannai jāņem 30—40 litru ūdens, turpretī bērnu mazākai vannai 10—25 litri. Vannu ilgums 10—60 min.

Vannas ņemamas pie karstumiem, lieliem uzbudinājumiem u. t. l.; jāmazgājas tik ilgi, kamēr karstumi un uzbudinājums atkrīt. Pie ieilgušām kaitēm vannas ņemamas 2—3 reizes dienā. Labākais peldes laiks: rītos pēc uzcelšanās, pusdienās 1—2 stund. pirms pusdienas ēšanas un vakaros — īsi pirms gulētiešanas. Pirms vannas jābūt siltuma sajūtai. Līdz ar vannām iet stingra diete.

Slimniekiem ar iekšējām kaitēm, iekšējo karstumu, pat jau pēc pirmās vannas, karstumus novada berzējamā vietā vai tās tuvākā apkārtnē.

Uz jautājumu, kālab taisni minētās miesas daļas berzējam, jāatbild, ka tam divēji iemesli. Pirmkārt, ar šo līdzekli tiek novadīti liekie iekšējā iekaisuma karstumi, un otrkārt — ar minēto miesas daļu berzēšanu kļūst stiprināti dzīvības spēka nesēji — nervi. Jo taisni minētās miesas daļās saplūst visvairāk un vissvarīgāko nervu; tiem sakars arī ar smadzeņu un mugurkaula nerviem; tā tad, rīvējot jau min. miesas daļas, kļūst iespaidota visa nervu sistēma, jo te atrodas, zināmā mērā, visa mūsu dzīvības koka sakne.

Attaukošanās.

Aptaukošanās — slimība. Aptaukojušies cieš no noguruma, vājas kuņģa darbības, elpas trūkuma, mazasinības un sirds darbības traucējumiem. Aptaukošanās iemesli — nesātīga ēšana, slikta sagremošana un maz kustību. Lai novērstu aptaukošanos, ja sirds un nieres kārtībā, jānodarbina

viss organisms: jābrauc ar velosipedu, bieži jāpastaigājas, vislabāk jākāpj kalnos u. t. l.; jāatsakas no miltu ēdieniem, saldumiem, taukiem, tējas, kafijas, alus; ikdienas jāvingro, jāvingrina sevišķi viducis. Bet pats galvenais — jāietur stingra mērenība ēšanā un dzeršanā, turpretī stipri jākustas.

Prof. Dr. med. Šveningera attaukošanās metode. Dažas miesas daļas ikdienas jānoberzē un jāmazgā aukstā vai karstā ūdenī, jāmasē un jāietur diete. Jo stingrāk un dziļāk aptaukoto ķermeņi mīca un spaida, jo tam lielāks iespaids uz attaukošanos. Nepatīkamās, pat sāpīgās sajūtas sākumā, jo drīz pārvēršas patīkamās sajūtās. Aptaukoto galvenā barība: gaļas ēdieni, zivis, olas, siers u. t. l. Blakus tai — maize, augļi, spināti, sparģeļi, kāposti, skābenes, gurķi, salāti; jādzer ūdens, zoda ūdens, augļu sulas, ābolvīns. Nav atļautas zupas, kartupeļi, dārza saknes, pākšaugi, rīss, miltu ēdieni, kā arī sviests un tauki; no dzērieniem aizliegti: alus, sarkanais vīns, piens, kafēja, tēja, šokolāde, kakao, degvīns. Dr. Šveningers ieteic ēst biežāk un mazāk uz reizes, nekā retāk un daudz uz reizes; pie tam ēšana, pēc iespējas, atšķirama no dzeršanas. Retas ēdienu reizes ar lielu barības patēriņu veicina aptaukošanos, turpretī biežākas ēdienu reizes mazās porcijās veicina attaukošanos.

Anglis Bantings stingri noliedz visus tauku, miltu un saldus (ar cukuru) ēdienus; galvenā barība — gaļa.

Prof. Epšteins savā attaukošanās metodē noliedz cukuru, saldus ēdienus, kartupeļus u. t. l.; maize baudama tikai 80—90 gr. dienā; no sakņaugiem jābaida spināti, sparģeļi un kāposti; turpretī ieteikta trekna gaļa, šķiņķis, mērces.

Prof. Örtels attaukošanai ieteic šādus līdzekļus: pastaigāšanos, kalnos kāpšanu, vienīgi olbaltumvielu saturošas barības ieņemšanu, šķidrumu neuzņemšanu (lielākais 1 litru šķidrums 24 st. laikā) un atsvabināšanos no ieņemtā šķidruma — sviedrējoties, sautējoties u. t. l., kā arī vairāk stundas dienā kustoties un, beigās, ieturot stingru diētu ēdienos un dzērienos. Brokastīs jāieņem 125—150 gr. tējas vai kafijas ar mazumu piena, 70—75 gr. maizes; pusdienā 90—100 g. zupas, 180—200 gr. ceptas vai vārītas gaļas, salātus vai citus viegli sagremojamus sakņaugus pēc patikšanas, 25—30 gr. maizes, vai miltu ēdienus līdz 100 gr., 100—200 gr. augļu — svaigu vai varītu, šķidrums nedzert nemaz, vai atkal augļu vietā ieņemt $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{4}$ l. vīna; launagā — to pašu dzeramo, ko brokastīs, bet bez maizes, vai lielākais 20—25 gr.; vakariņās 1—2 mīksti vārītas olas, 130—150 gr. gaļas, 25—30 gr. maizes, $\frac{1}{5}$ — $\frac{1}{4}$ l. vīna, samaisīta ar $\frac{1}{5}$ l. ūdens. Šai metodei esot labi panākumi. — Jāpiezīmē, ka visiem nelīdz viena un tā pati metode, — tā jāpiemēro katram sava paša organismam. Dažiem līdz arī vēderu mīkstināši Kisingas, Karlsbādes, Marienbādes u. c. minerālūdeņi.

Platens, savā grāmatā: „Die neue Heilmethode“, attaukojoties ieteic pieturēties dabiskam dzīves veidam, sevišķi attiecībā uz diētu. Jāievēro sekošie pamata noteikumi: 1) jāēd tikai tad, kad jūt izsalkumu; 2) dzert tikai tad, kad jūt slāpes; 3) pārtraukt ēšanu tad, kad ēdiens vislabāk garšo. Šos noteikumus ievērojot, neradīsies ne pārāk tauku, ne noliesēšana. Pie tam jāatturas no stipri sāļtiem,

vircotiem un skābiem ēdieniem, jo pēc to baudīšanas jāņem daudz šķidruma, kas veicina aptaukošanos. Platens ieteic grozīt prof. Örteļa metodi šādā veidā: brokastīs dzert kakao vai zemenlapu tēju un ēst klāt graudu maizi un augļus; pusdienā — atteikties no zupas un vīna; arī vakariņās atteikties no vīna un tā vietā ēst rūgušpienu $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ l. līdz ar graudu maizi un augļiem un no visa tā ieņemt tikai tik daudz, cik labi garšo un tūlī ēšanu pārtraukt, kad vislabāk garšo. Šī attaukošanās metode pabalstāma arī vēl ar ūdens dziedniecību; ikdienas rītos jānomazgājas 18—20° aukstā, vai jānoberzējas 20—22° aukstā ūdenī; vai arī 2—3 reizes nedēļā jāņem 23—25° aukstas pusvannas u. c. Kneipa ūdens lietošanas paņēmieni. Tālāk, jātur vēders kārtībā: jāuzmana kārtīga iziešana sevis pēc. Arī gaisa un saules vannām vielu maiņā ļoti liela nozīme un līdz ar to arī attaukojoties. Blakus visam teiktam — jāatturas no pusdienas atpūtas guļot, jāsaīsina naktsguļa tikai uz 6—7 stundām! Beigās jāatgādina arī „veselīgā savienošana ar lietderīgo“, proti — fiziskais darbs dārzā, laukā, kā arī malkas zāģēšana un skaldīšana. Tam visam būs labi panākumi attaukojoties.

Vēl kāds cits autors attaukošanās nolūkos ieteic šādu dzīves veidu. Jāēd tikai tāda barība, kas nerada taukus, kā augļi un olas; jāēd maz gaļas un jābaida maz šķidrumu. Daudz jākustas brīvā gaisā. Jāguļ ne vairāk kā 8 st. — no pulkst. 10—6; vai no 11—7. Pēc uzcelšanās jāvingro, vislabāk ar aparātiem. Pēc tam auksta ūdens vanna vai noberzēšanas ar aukstu ūdeni; tad jāiet 1 st. pastaigāties. No rīta tukšā dūšā jāapēd 2 āboli. Ap 8—9 jāēd brokastīs: 1 tase kafejas, 1 cieta ola, baltmaize ar ievārījumu bez sviesta. Pēc brokastīm — stingra nodarbošanās, sports, peldēšanās. Pēc tam gaisa un saules vannas. Ap plkst. 1 pusdienu: maz vai nemaz gaļas, saknes, svaigi augļi, rieksti u. t. t. Pēc tam dažāda nodarbošanās. 7 vakariņas — sviestmaize, olas, bez šķidruma. Pēc vakariņām — pastaigāšanās. Plkst. 10—11 gultā bez pēļiem; guļamistabas siltums apm. 12°C. Ilgi jāuzturas tīrā gaisā.

Ķemeru sēravotu direktors Dr. J. Lībietis atrod, ka aptaukošanās iemesli dažādi — vai nu par daudz uzņemtas tauku vielas, ko organisms nevar izlietot, vai arī organisms zaudējis spējas tauku vielas pārstrādāt. Ķermenī uzkrājušies tauki ne tikai kropļo slimnieka ārējo izskatu, bet rada arī slimīgu sajūtu: ierobežotas kustības, ātru nokūšanu, elpas trūkumu, sirds darbības vājumumu u. t. l.

Ārstēšana pamatojoties galvenā kārtā uz attiecīgu diētu. Ieturot diētu vissvarīgākā — atturēšanās no tauku vielām, kā arī maizes, kartupeļu un citu ogļhidrātu (saldumu) ierobežošana; atļauts lietot augļus un sakņaugus. Olbaltumvielas var lietot lielā daudzumā; jāierobežo šķidrumu un sāls patēriņš. Pie slimības grūtākiem veidiem ieteicams 1—2 reizes nedēļā nemaz neēst, vai ieņemt tikai mazumu piena, sakņaugu, augļu, vispār zālbarības. Lai nebojātu veselību, miesas svara samazināšanās nedrīkst pārsniegt 1 klg. nedēļā. Bez tam vēl liekos taukus atņem dūņu vannas, dūņu kompreses, masāža un sērūdens dzeršanai. Visi min. dziedniecības līdzekļi kopā ļoti lielā mērā uzlabo slimību.

Badošanās.

Atstāstīdami šrota dziedniecības metodi, redzējām, ka viņa metodes pamatos bij likta badošanās, atturēšanās no pārpilnīgas ēšanas un dzeršanas.

Badošanās mērķis — asiņu un organisma sulas pamatīga tīrīšana un kaitīgo vielu izvadīšana dabiskā veidā stingri piemērojoties slimnieka dabas spēkiem.

Dažādo ieilgušu slimību dziedēšanā jāiztaisa cauri vispirms tā sauc. sagatavošanās dziedniecība. Vakaros, apm. 2 stundas pēc vakariņām, jāapliek vai nu vēdera vai viduļa aplikamie. Samērcē pagaru rupju audekla divieli aukstā ūdenī, to izgriež un apīn ap vēderu, tam apkārt aptin otru, sausu divieli un abiem apkārt — vilnainu lakatu; to visu notin kārtīgi, lai sedz slapjo divieli, un sastiprina drošības adatām. Aplikamos atstāj līdz otram rītam. Viduļa aplikamie sākas ar padusēm un beidzas ar sēžamo vietu. Kad aplikamos vairs neatkārto, to miesas daļu, kas bijusi apklāta, nomazgā 16—20° R vēsā ūdenī un labi noslauka.

Sagatavošanās dziedniecības diete sekoša: pirmā nedēļā — rītos: veca baltmaize ar auzu vai miežu tumi, mazliet sacukurota un ar citronu sulas piedevām, vai arī ķiršu un aveņu sulām (ievārījumiem); var iedzert arī drusku piena; jāieņem malkiem; pusdienā — rīsu, grūbu, putraimu, auzu putraimu, hīrzu putra ūdenī vārīta ar mazumu sviesta un vecu baltmaizi; launagā — to pašu, to brokastīs; vakariņās — to pašu, ko pusdienā; dažreiz pielaiž vakariņās arī vēl rupju kviešu maizi un augļus. Pa visu dziedniecības laiku nav jādzer ūdens.

Otrā sagatavošanās nedēļā — šķidrumu ieņemšana jāierobežo; pārējā barība — tā pati. Jādzer tik vienreiz dienā, ap 2 stund. pēc pusd. 1 glāze viegla augļu vīna, sajaukta ar ūdeni un sasaldināta ar cukuru. Vīnam jābūt siltam; tas lēnām, tējkarotēm, jādzer un jāēd klāt veca baltmaize.

Trešā nedēļā — tas pats; vienīgi vīns jādzer bez ūdens piedevām.

Sagatavošanās dziedniecība pastāv no dažām dienām līdz 3 nedēļām, raugoties pēc slimnieka veselības stāvokļa: novājinātiem — ilgāk, spēcīgiem — īsāk.

Pēc tam sākas galvenā jeb stingrā dziedniecība. Tā sākas ar visas miesas (izņemot galvu, kaklu un rokas) ietīšanu tāpat, kā sagatavošanās dziedniecībā. Kakla kaitēs liek aplikamos ap kaklu vai kādu citu slimu vietu atsevišķi. Arī šie aplikamie paliek līdz rītam. Pēc aplikamiem jāsargas no sasaldēšanās.

Galvenās dziedniecības diete — veca baltmaize un putriņas. Sausa veca baltmaise ļoti svarīga pie badošanās; tā uzsūc kaitīgās vielas kuņģī kā sūcenis. Pārejot uz galveno dziedniecību, slimniekam jāmēģina kādu dienu pavisam atturēties no šķidrumu ieņemšanas, arī no tumēm. Pēc tam, otrās dienas pēcpusdienā, viņš dabū 2 glāzes silta vīna, kas jāizdzer lēnām, maziem malkiem.

Pēc dažām dienām šo „sauto dienu“ var atkārtot un pat treškārtot. „Sauto dienu“ vietā ieteic arī „slapjās dienas“: arvien pāris stundas pēc pusdienas lēnām iedzert 1 glāzi silta sacukurota vīna un pēc tam — vēl dažas glāzes vīna; še klāt jāēd veca baltmaize. Arī vīnam pie badošanās liela dziedniecības nozīme: tas veicina asiņu riņķošanu, pavairo miesas siltumu, kas veicina sagraušanos un organisma tīrīšanos no visa nederīgā.

Galvenā dziedēšanās pastāv 5—8 nedēļas, tad iestājas „pauze“. Pārtraukums ārstniecībā iestājas tanī brīdī, kad mēle tīra un ierodas stipra ēstgriba. „Pauzē“, kas ilgst 1—2 nedēļas, slimnieka dietē var ievest šādas pārmaiņas: pirmā dienā ēst rīsa, grūbu vai putrainu biežputru. Nākošās dienās gaļas ēdāji var ēst teļa, putnu gaļu, vārītas saknes, vārītu jeb ceptu gaļu, izņemot cūkas gaļu. Ieteicams arī augļu kompots, cepti augļi u. t. l. Vīrces, sīpoli, gurķi, skābi ēdieni aizliegti. Vīnu drīkst dzert tikai 2—3 stundas pēc pusdienas līdz $\frac{1}{2}$ pud. Ja rastos sarežģījumi un apgrūtinājumi veselības stāvoklī, „pauze“ jāpārtrauc un no jauna jāsāk galvenā dziedēšanās un jāturpina tik ilgi, kamēr rodas normāls stāvoklis; pēc tam „pauze“ var sākties no jauna. Pauzes laikā, pa naktīm var likt vidūča apliekamos. Ja rodas karstumi vai stipras slāpes, pa naktīm jāliek pilnīgas kompreses. Pēc pauzes sākas stingrā dziedēšanās no jauna, kas turpinās 5—8 nedēļas; pēc kam iestājas atkal pauze 1—2 ned. un tā tas turpinās, kamēr slimnieks izveseļojies. Ja turpmākās pauzēs rastos stiprāka ēstgriba, slimnieks var ieņemt otras brokastis — 1 glāzi vīna, 1 tasi siltalus, mīksti novārītas olas un vecu baltmaizi. Pa dziedēšanās laiku jāatturas no stiprām kustībām darbā, turpretī viegli darbi un pastaigāšanās ieteicama pat sliktā laikā. Smēķēšana nav atļauta.

Šāda dziedēšanās ieteicama vislabāk sanatorijā, bet ne mājā. Stipras slāpes arvien dzesināmas ar mitrām kompresēm. Sākumā mēdz būt mutē slihta garša; atveseļojoties, tā izzūd. Arī gara stāvoklis jo bieži ļoti slikts. Jo bieža parādība ir arī — ciets vēders, kas šad tad mainās ar caureju. Aizcietēšana novēršama ar klistīriem. Stingrās dietes sekas ir — noliesēšana; tā nav bīstama. Sievietēm, parasti, aprūkst mēnešreizes pa visu dziedēšanās laiku. Tam nav nozīmes: ar izveseļošanās viss tas sāk atkal nokārtoties.

Kad pa galvenās dziedēšanās laiku organisma darbība kļūst normālāka, sākas beigu dziedēšanās, kurā slimnieks pamazām pāriet uz savu parasto ikdienišķo dzīvi. Apliekamie liekami retāk un pamazām izbeidzami. Attiecībā uz dieti, vispirms jāpāriet uz sagatavošanās dieti, tad uz pauzu dieti un, beigās, uz parasto barību, kam tomēr jābūt ļoti vienkāršai. Ēšanas laikā nedrīkst dzert, — tikai 2—3 stundas pēc ēšanas un pie tam mazā mērā. Jābūt arī stipri sātīgam ēšanā.

Jāpiezīmē, ka badošanās nav izvedama pie visiem slimniekiem un visās kaitēs vienādi. Jāpiemērojas katra atsevišķa slimnieka slimībai, miesas un gara stāvoklim u. t. l.

Zankovska badošanās metode. Zankovskim, ieņemot barību tikai 1 reizi 24 stund., pārgājušas galvas un vēdersāpes. Bruka (vēderplēves plisums) arī izārstēta badojoties — ēdot tikai 1 reizi dienā — vakaros. Barībā lietoti rieksti, no 6—24 zol. (26—104 gr.) kodolu reizē un mizotu Antonovkas ābolu 1—1½ mārc. (400—600 gr.); starpbrīžos starp abiem ēdieniem — ½ st. Ēšanas ilgums 1—½ st.

24 stundas ilga badošanās, pie tam lietojot vienīgi zaļbarību bez ūdens ieņemšanas, līdzīga 40 dienu gavēšanai dzerot ūdeni; tāpat samazinās miesas svars, sirdsdarbība sākumā nevienāda, vēlāk normāla, organisms pamazām uzlabojas: iestājas neparasti mierīgs gara stāvoklis; no visiem organiem sāk atdalīties gļotas: no mutes, rīkles, ar mīzaliem, cietiem ekskrementiem, pa ādu, ausīm, acīm, un īsā laikā kļūst dziedētas visgrūtākās, pat nedziedināmas slimības; seja manto tīru izskatu, acis kļūst spodras, apstājas matu izkrišana — tie kļūst biežāki; samazinās blaugznas, uzlabojas pieci prāti, nozūd ādas kautes, asinstrauku izplēšanās, asiņu sastrēgumi; vārdu sakot — viss organisms atjaunojas.

Osborne Eave uzsver, ka badošanās esot teicams līdzeklis, lai atradinātos no dažādiem sliktiem paradumiem un netikumiem, piem., no žūpošanas kāres u. c., kas ar zālēm neesot panākams.

Šo ievērojot, Zankovskis ieteic visiem, kas grib uzsākt badošanos, izmēģināt viņa metodi; tā esot vienkārša un vaiņagota labiem panākumiem. Šāda veida badošanās turpināma pēc vajadzības, t. i. piemērojoties slimībām, kuņu dēļ badojas, un paša slimnieka miesas un gara stāvoklim.

Zankovskis ieteic jaunekļiem, kas slimojuši vai slimojot ar gonoreju un sifilisu, kas nekad pilnīgi nepārejojot, dziedināties 2—6 mēn. ar badošanos un zaļbarību, kā augšā teikts.

Pats Zankovskis, pēc smaga kritiena no tramvaja, kur nāvīgi satriecis labo plaušu spārnu, galīgi izveseļojies vienīgi 30 dienas ilgi badojoties, t. i. bez ārsta palīdzības un zālēm; jau otrā dienā pēc katastrofas temperatūra un pulss kļuvis normāls.

Zankovskis ieteic katram, kam rodoties karstumi un paņēloties temperatūra, uzsākt īslaicīgu badošanos: otrā — trešā dienā atkal viss būšot labi.

Badošanās apturot sagramošānu un sakopojot visu dzīvības enerģiju, lai sadziedētu organismā radušās kautes. Badojoties, siekalu dziedzeri atpūšoties, arī rīkle, kuņģis ar saviem dziedzeriem atrodoties bezdarbībā; nedarbojoties arī aknas, liesa; atpūšoties arī zarnas līdz ar visiem citiem sagramošanas organiem. Tiem līdz kļūstot atvieglota sirdsdarbība ar visiem asiņu vadiem un nerviem. Ēstgribas trūkums norādot, ka organisms neprasa barību; bada sajūta spiež ieņemt barību. Badojoties organisms pārtiek no iekšējiem krājumiem un tamlīdz to tīra no visādiem sastrēgumiem un sablīvējumiem, ar ko nodibinās kārtīga asiņu riņķošana, sirdsdarbība un miesas atjaunošana.

Dziedēšanās augļiem.

Dabas dziedniecībā liela nozīme augļiem un sakņaugiem. Tie ar savu augļu skābi un barības sāļiem nevien atvēsina un atspirdzina, bet arī dzen mīzalus, nokārto sagremošanu, veicina vielu maiņu, vairo ēstgribu, atkausē, atdala un izvada kaitīgas vielas, veicina miesas iztvaikošanu, tīra asinis, ar savu bagāto vitamīnu saturu uztur organismu veselu un tā novērš dažādus organisma kaitīgas darbības traucējumus (krīzes). Šo iemeslu dēļ augļiem, sakņaugiem un to sulām jāpiegriež vislielākā vērība, un tie jāierindo mūsu barības pirmā vietā.

Augļi, sakņaugi un to sulas dara labu sekošās slimībās:

Ādas kaites, ēdes dziedē: svaigi āboli lielā daudzumā, ābolu tēja, pīrziķi, skābenes, kaņepes, skābie ķirši, jāņogas, ērkšķenes, brūklenes, mellenes, gurķi, vīnogas, avenes, zemenes, cūcenes, burkāni, ķiploki, kārvelrāceņi, koriandrs, spargēļi, labības augi, plūmes, medus.

Aizdusu (astmu) — vīnogas, kārvelrāceņi, ķiploki, mārrutki, majorans, medus, pētersīļi, rutki, zemenes, sīpoli.

Aizsmakumu — vīnogas, cepti āboli, kuņos izkausēts cukurs (sevišķi bērniem), ābolu tēja, burkāni, kāposti, ķiploki, medus, plūmes, selderiņi, sīpoli, upenes, citrons.

Aknu (dzeltēno) kaiti — skābenes, ērkšķenes, mellenes, zemenes, gurķi, āboli, vīnogas, citronu, aveņu, zemeņu sula cukurūdenī, vārīti augļi, sevišķi Bordsdorfera šķirnes āboli, rozīnes, auzas, avenes, medus, pētersīļi, rabarbers, rutki, selderiņi, skābenes, cigoriņi, citrons, spargēļi, tomāti.

Apmierina — āboli, citroni, burkāni, ķirbiši.

Asinis tīra — cigoriņi, zemenes, plūmes, rabarberi, cūcenes, burkāni, mārrutki, skābenes, spargēļi, auzas, medus.

Atvēsina, atspirdzina — ērkšķenes, jāņogas, āboli, citroni, melones, avenes, brūklenes, medus, rabarbers, zemenes, skābenes, upenes, cūcenes.

Augoņus, apdegumus — pārgrieztas vīnogas, sapuvuši āboli, auzas, kāposti, ķiploki, labība, medus, rutki, zemenes, sīpoli, tomāti, cūcenes, mellenes, turku pupas.

Acu kaites — vīnogas, pētersīļi, kaņepes, avenes, medus, mellenes, tomāti, cigoriņi, citroni, pētersīļi.

Bālumkaiti — skābie ķirši, skābenes, kaņepes, zemenes, ērkšķenes, spināti, kāposti, āboli, kārvelrāceņi, ķirbiši, medus.

Baro — vīnogas, rozīnes, saēstas kaņepu sēklas, auzas, burkāni, labība, medus, zemenes, tomāti.

Drudzi un karstumus — auksta ābolu tēja, jāņogu un citu ogu sula ūdenī, aveņu etiķis ūdenī, bārbaļogu dzēriens, pīrziķi, zemenes, auzas, avenes, gurķi, kāposti, labība, plūmes, rabarbers, skābenes, citrons, cigoriņi, cūcenes.

Gikti, podagru — zemenes (izmēģināts līdzeklis), ābolu tēja, āboli, vīnogas, rabarberi, tomāti, skābi kāposti, citroni, upeņu tēja, auzas, brūklenes, kārvelrāceņi, ķiploki, labība, mārrutki, medus, turku pupas, selderiņi, spargēļi.

Grūtsirdību — ķirši, nedēļām ilgi pa 1 mārč. pirms un pēc pusdienas, zemenes, cigoriņi.

Hemoroides — vīnogas, āboli, ābolu vīns, gurķi, kārvelrāceņi, labība, rabarbers, zemenes, sīpoli, skābenes.

Histeriju — citronu sula, burkāni, ķirbiši, cigoriņi.

Galvas sāpes — mārrotki (ārīgi), āboli, bārbaļogas, gurķi, kāposti, medus, sīpoli, cigoriņi, citrons.

Influenci, gripu — īsts ābolu vīns, āboli, medus.

Jūras slimību — āboli, labība.

Kaulus stiprina (bērniem) — spināti, sarkanās bietes, zemenes, ērkšķogas, citroni, āboli, jāņogas.

Klepu, arī gaŗo — vīnogas, rozīnes, citronu sula, plūmes, rutki, zemenes, sīpoli, citrons, upenes, āboli, auzas, avenes, brūklenes, burkāni, kāposti, kārvelrāceņi, ķiploki, ķirbiši, labība, mārrotki, medus.

Kolieru — brūklenes, mellenes, citronu sula karstā ūdenī.

Krītamo kaiti — sīpoli, pomerances.

Krūšu plēves iekaisumu — vīnogas, sīpoli.

Kuņģi tīra — veselas kaņepu sēklas, norītas pa 1 sauļai rītos, pētersīļi, rabarbers, rutki, cigoriņi.

Kuņģa skābumu iznīcina — sīpoli, tomāti, skābenes un zaķu kāposti, sarīvēti kartupeļi, pētersīļu saknes, kopā ar riekstu miltiem, rabarbers.

Mātes kaites — vīnogas, plūmes.

Masalas un citi izsitumi — zemenes, jāņogas, rutki.

Mazasinību — dzelzi saturošas vielas — zemenes, ērkšķogas, dateles, vīģes, plūmes, avenes, brūklenes, skābie ķirši, āboli, vīnogas, rīsi, miežu grūbas, kvieši, rudzi, lēcas, spargēļi, spināti, zirņi, pupas, burkāni, bietes, medus.

Mīzalus dzen — vīnogas, zemenes, mellenes, upenes, ķirbju sēklas, citronu sula, pupu zupa, žāvētu pupu pākšķu tēja, ķirbju novārijums, lēcu un pētersīļu ūdens, bārbaļas, burkāni, kārvelrāceņi, ķiploki, labība, mārrotki, rutki, selderiņi, sīpoli, spargēļi, upenes, cigoriņi, cūcenes.

Mutes skalošanai — citronūdens, auzas, bārbaļas, plūmes, cūcenes.

Nelabumus grūtām sievām — āboli.

Nervu kaiti — ērkšķogas, skābie ķirši, vīnogas, mellenes, jāņogas, citroni, zemenes, plūmes, āboli, apēsti pirms gulētiešanas, selderiņi, ķirbiši, medus.

Nieru kaiti, tūsku — rabarberu sula, pētersīļu saknes, kaņepes, āboli, vīnā vārītas brūklenes, selderiņi, spargēļi, ķērši (velna bārda), (Nasturcium), auzas, bārbaļas, gurķi, medus, plūmes, turpu pupas, rutki, zemenes, tomāti, kārvelrāceņi, ķiploki, mārrotki, sīpoli, skābenes, upenes, citroni.

Pamīrumus — mārrotki (ārīgi).

Pampumus — kaņepes, āboli, auzas, labība, mārrotki, medus, mellenes, sīpoli, cigoriņi.

Plaušu kaites — spināti, vīnogas, zaļi gurķi, āboli, kāposti, ķiploki, medus, mellenes, rutki.

Reimatismu — zirņi, lēcas, pupas, kartupeļi, āboli, zemenes, vīnogas, rabarberi, tomāti, skābi kāposti, citroni, upeņu tēja, brūklenes, labība, medus, turku pupas, rutki, selderiņi, spargēļi, spināti.

Resnumu mazina — zemenes, ķirši, citroni, āboli, upenes, ērkšķogas, mellenes, vīnogas.

Rīkles un krūšu iekaisumus — vīnogas, karsta ābolu, dateļu, vīgu tēja, ķirši, zemenes, gurķu sula, upeņu sula, karsta tēja ar citronu, gurķi, kāposti, pētersīļi, sīpoli, auzas, avenes, bārbaļas, burkāni, labība, medus, mellenes, plūmes, zemenes, upenes, citroni, cūcenes.

Rozi — pētersīļi (ārīgi), mārrutki, medus, tomāti, cigoriņi.

Sala pampumus — zemenes, mārrutki, sīpoli, citroni.

Zarnu darbību veicina — rabarberi, apelsīni, tos ilgāk lietojot, rieksti, zemenes, upenes, citroni.

Sirdsdarbību uzlabo — vīnogas, pa 1 ēdamkarotei citrona sula, rītos un vakaros jābauda svaigas jānogas ar cukuru, avenes, spargēļi.

Skorbutu, cingu — jānogas, kāposti, burkāni, rutki, sīpoli, ķiploki, citroni.

Smadzeņu lēkmes — vīnogas, āboli.

Žults drudzi — vārīti augļi, citronu sula karstā ūdenī, avenes, skābenes.

Trieku — mārrutki (ārīgi), zemenes.

Vēderu mīkstina — apelsīni, vīnogas, plūmes, vīģes, dateles, rozīnes, zemenes, rabarberi, gurķi, tomāti, ķirbji, spināti, salāti, nevārīti skābi kāposti, krējuma vai eļļā, skābenes, bumbieres, jādzer ikvakarus 1 glāze burkānu sulas vai jāēd zaļi burkāni, vai arī ikrītus jāapēd 5 melnās plūmes, pa nakti izmērcētas ūdenī, bumbieri, ķiploki, rutki, auzas.

Vēderu apcietina — āboli, dzērvenes, avenes, kazenes, bārbaļas, ķirši, mellenes, melleņu vīns, sarkanais vīns, rīsi, pākstaugi, putraimu un miltu biežputra, griķi, hirzes, zago, kakao; vispār — skābes, skābi augļi un skābēti sakņaugi apcietina, skābi āboli, ķirbiši, cigoriņi.

Vējus, gāzes dzen — burkāni, auzas, ķiploki, medus, pētersīļi, selderiņi, sīpoli.

Vemšanu, nelabu dūšu atņem — āboli, bārbaļa, mellenes, citroni, cūcenes.

Vinakmeni zobiem nodzen — citroni, zemenes.

Caureju aptur — kaltētas mellenes un brūklenes, avenes, bārbaļa, ķiploki, ķirbiši, labība, medus, rabarbers, skābenes, cūcenes, jānogas, gurķi, selderiņi, sīpoli, citroni, citroni.

Cērmes nodzen — ķirbišu, meloņu, arbuzu sēklas, burkāni, jānogas, bārbaļa, gurķi, ķiploki, medus, rabarbers, selderiņi, sīpoli, citroni.

Cērmītes, sīkās, spališus (bērniem) — jānogu sula.

Cukurslimību — jābauda necukuroti augļi, āboli, zemenes, vīnogas, brūklenes, rabarberi, selderiņi, spargēļi, kolrabji, sarkanās bietes, aprikozes, rieksti, mellenes*).

*) Augļu un sakņaugu izmantošanas veidi veselības nolūkos atrodami šī paša autora «Zaļu tējās».

Apskatīdami tuvāk augļu un sakņaugu izlietošanu pret dažādām slimībām, novērojam, ka augļiem un sakņaugiem patiesi ļoti liela nozīme mūsu veselības uzturēšanā, kālab mums to baudīšanai jāpiegriež vislielākā vērība.

Augļi, ogas un sakņaugi lietojami, galvenā kārtā, viņu sezonas laikā. Pārējā laikā jālieto augļu un augu sulas, vislabāk nevārītā veidā, jo ievārīšana iznīcina viņu vērtīgāko sastāvdaļu — vitaminus. Tālab piegriežama vislielākā vērība šķidriem augļiem — nevārītām augļu un augu sulām.

Augļu un augu sulām jābūt dzidrām, ar īpatnējo smaršu un garšu un dabīgas spilgtas krāsas. To mēs iegūstam, augļu sulas konservēdami nevis ievārot, karsējot vai sacukurojot, bet gan ar vīnākmeņiem un citronskābes piedevām.

Augļu sulām vislabāk der meža un dārza zemenes, avenas, jāņogas un brūklenes. Ogām jābūt ievāktām sausā laikā: bez tam tās nedrīkst būt bojātas — iepuvušas, pelejušas.

Ogas notīra, atdalot kauliņus un lapiņas, saliek māla vai pilnīgi nebojātā emaljētā traukā un pārlej ar ūdeni, kurā izšķīdināta vīnākmeņu- vai citronskābe. Parasti, uz katriem 3 litr. ogu ņem 2 litri ūdens un 60 gr. vīnākmeņu- vai citronskābes. Jāņogas un brūklenes, pirms pārliešanas ar ūdeni, saspiež ar kaņoti; citas ogas atstāj veselās. Pārlietām ogām ļauj stāvēt vēsā un tīrā vietā 24 stundas, pēc tam sulu notecina caur sevišķi, šim nolūkam vien lietotu, flaneļa vai vairākkārt salocītu un aukstā ūdenī saslapinātu marlas drēbi. Drēbi stingri piesien pie apgāzta sola vai krēsla kājām. Sulu notecinot, ogas nedrīkst maisīt vai spaidīt, citādi dabūsim neskaidru sulu: sulai jānotek pašai no sevis. Notecējušo sulu uzmanīgi nopilda tīrās, sausās pudelēs, aizkorķē, aizlako un novieto sausās, tīrās, labi vēdinātās telpās. Sevišķi teicama šāda sula-limonāde iznāk no meža zemenēm un brūklenēm: no tām iznāk patīkams atspirdzinošs dzēriens. Šīs sulas uzglabājas ļoti labi un izlietojamas dažādu dzērienu, ķīselu, augļu mērču un citu saldēdienu pagatavošanai. Abas minētās skābes pilnīgi nekaitīgas. Ogu sulu var konservēt arī cukurā, ņemot uz katra litra sulas 1,1 klz., un viegli maisot, kamēr izkūst.

Nevārīta zemeņu sula. Uz lielākas tīras drānas uzber pilnīgi gatavas zemenes, pēc kam divas personas drānu tur aiz visiem četriem stūriem, drānas galus, paceļot un nolaižot, viļā ogas pa drānu. Šādā ceļā tās notīrās no peliņšajām zemēm. Notīrītās zemenes nu saliek lielā porcelāna, māla vai emaljētā traukā, katru kārtu pārkašot ar ļoti smalku cukuru (uz 1 klz. ogu 1 klz. cukura). Šad un tad trauks jāsakrata, lai ogas sakustētos un atdalītos vairāk sulas. Pēc 12 stundām jāņem vāroša ūdeni turēta un pēc tam izskalota drāna, kas piestiprināma vislabāk pie apgāzta krēsla vai sola četrām kājām, un uz šīs drānas jāizlej no trauka ogas ar visu sulu, paliekot zem drānas lielāku trauku (bet tikai ne koka un čuguna) sulas uzņemšanai. Sulai jānotek bez spaidīšanas.

Notecējušē sula tūlī jānopilda mazās pudelītēs, kur rūgšana nenotiek, un sula uzglabājas gadiem ilgi. Pudelītes jāaizkorķē un jāaizlako. — Atlikušās zemenes izlieto pēc patīkšanas.

Aveņu nevārīta sula. 1) 3 litri pilnīgi gatavu aveņu jāaplej ar 2 litriem vāroša ūdens, jāpieliek 10 gr. vīnākmeņu skābes un jāļauj ogām tā stāvēt 2 stund. Tad drāniņu piesien pie apgāzta krēsla kājām un ļauj caur to sulai notecēt bez spiešanas. Pēc tam pie ik litra sulas pieliek 2 mārc. ļoti smalka sagraūta cukura, maisa sulu, kamēr cukurs pilnīgi izkusis, un sula tapusi skaidra un tad sapilda iepriekš labi izzēvēlētās pudelēs, aizsienot tās svabadi ar pergamenta papīru. Šādi sagatavota sula uzglabājas gadiem ilgi, piepatur savu aveņu smaršu un spilgti sarkano krāsu.

2) Ogas notīra un izspiež caur smalku sietu, atšķīpot mizas un sēklas. Tad katrai mārc. ogu masas pieliek 1 mārc. cukura un labi ilgi ar kaņoti kuļ, kamēr sabiezē. Masu iepilda pudelēs, aizkorķē, aizlej ar laku, apsien ar

auklu un uzglabā vēsā vietā. Sula noder saldo ēdienu pagatavošanai; tie iznāk smaršīgi un sulīgi.

Aveņu un zemeņu sula. 3 litriem aveņu uzlej 2 litrus verdoša ūdens, piemē 10 gr. vīnākmensskābes un ļauj 24 st. stāvēt; pēc tam ogas salej drānā un ļauj sulai notecēt nespaidot. Tad ik uz litra sulas pieber 2 mārc. cukura, sulu pabieži apmaisa, līdz kamēr tā kļūst dzidra, iepilda izsērētās pudelēs un, neaizkorķētas, apsien ar pergamenta papīru.

Ķiršu sulu pagatavo no svaigām ogām; ogu mikstumu izspiež caur sietu, un kauliņus sasmalcina: saspiešam ogām, līdz ar kauliņiem, piemaisa 2% cukura un 3—4 dienas raudzē 20—25° C siltumā, ikdienas apmaisot; pēc tam sulu izspiež un noliek uz 2 dienām vēsā vietā, nokāš un tīra (filtrē) caur saslapinātu sūcekli (dzēšlapām).

Ķiršu sīrupu savāra no 5 svara daļām ķiršu sulas un 9 daļ. cukura. Ķiršu sīrupu ieņem pret iekaisumu drudzīem, žults karsoni, aizdambējumiem, ūdenskaiti un cīngu, kā arī vājprātības gadījumos; to ieteic arī pūšļa un nieņu kaitēs.

Zemeņu sīrupu lieto svaigu ogu vietā un ogļu skābā ūdens sasaldināšanai. To pagatavo no 100 daļ. zemeņu sulas un 1000 daļ. cukura sīrupa.

Zemeņu ūdens — derīgs līdzeklis mīzalu dzīšanai un pie mīzalu aizturēšanas maziem bērniem. To pagatavo šā: 100 svara daļ. svaigas zemeņu sulas sajauc ar 2 daļ. saberztas tīrītās zoda jeb pārlej ar ūdeni un pārdzen (destilē), kamēr paliek 50 daļ. šķidruma. Pēc tam pie minētā šķidruma pielej 3 svara daļas spirta un **maisījumu** no jauna pārdzen, kamēr dabū 15 daļ. šķidruma. Tas nu ir stiprs zemeņu ūdens; to iepilda mazās pudelītēs, cieti aizkorķē un uzglabā vēsā vietā. Lietojot to sajauc ar ūdeni.

Aveņu vai zemeņu limonādei jāņem 2 l. aveņu vai zemeņu ogu, tās notīra, sašķaida, izrīvē caur astru sietu, pielej 5 l. auksta ūd., pieber 400 gr. cukura, samaisa un dzeļ pēc patikšanas.

Piezīme. Ogas, sevišķi zemenes un avenas, uzglabājamās svaigas arī barības eļļā.

Ieteicams dzēriens. Ūdens, ar ogu, apelsīnu, vai citronu sulas un medus piedevām — vislabākais dzēriens, sevišķi no rītiem, izskalojot kuņģi.

Mazasinīgiem un novājējušiem derīgs arī šāds dzēriens: 100 gr. ķiršu sulas, 100 gr. zemeņu sulas, 10 gr. citronu sulas un 25 gr. skāba krējuma.

Ābolu dzēriens. Jāizžāvē krituši āboli, ābolu mizas un serdes; dažas saujas no tiem ieber traukā, vislabāk ar krānu vai tapiņu, aplej ar vārošu ūdeni un ļauj, lēnām atdziestot, ieskābt. Ja vēlas, var pielikt arī kādu ievārījumu, ogu sulu un cukuru.

Bērzu sulu dzēriens. No bērzu sulām pagatavo patīkamu un veselīgu dzērienu. 12 $\frac{1}{3}$ litra sulu vāra $\frac{1}{2}$ st. ar 205 gr. medus, nokāš un, atdzisušu, iepilda mucīnā; tad ik uz 30 litr. sulu pieliek 3—4 ēd. kar. rauga, ieliek šķelēs sagrieztu citronu (bez sēklām), ļauj norūgt un pēc tam mucīnu aizspundē. Pēc dažām nedēļām nopilda pudelēs un, līdz lietošanai, uzglabā vēsā vietā.

Upeņu sīrupam ņem ogas, saspiež un noliek siltumā, kamēr visa sula notek, vai arī ogas savāra. Uz 1 litr. sulas ņem 1 $\frac{1}{2}$ —2 mārc. cukura, ko vispirms savāra, tad pielej sulu un vēl uzvāra un tad nopilda pudelēs. Ar ūdeni atšķaidīts, šis sīrups ļoti atspirdzinošs un tālab dodams arī slimniekiem.

Upeņu želejai ņem 1 litr. gatavu ogu, notīra un nomazgā un aplej ar 1 litr. ūdens un liek vārieties; pēc tam izkāš caur drēbi. Uz 1 litr. su-

las rēķina 1 kilo cukura, ko savāra, pielej sulu un, noputojot, savāra žeļejā.

Bārbaļu ogas (*Berberis vulgaris*) arī derīgas ievārījumiem. Ogu sula nav sliktāka par dzērveņu sulu un satur līdz 15% ābolskābes.

Ogu ievārījumu pagatavo šādi: sagrūž gatavas ogas, noliek vēsā vietā uz dažām dienām nostāvēties un tad izspiež. Uz 10 svara daļām izspiestās sulas ņem 16 daļ. cukura, vai medus, uzvāra un izkāš.

Ievārījumam skābena garša un to lieto citriona vietā un pagatavo skābenu dzērienu, kas derīgs pie karstumu drudža — atņem karstumus un dzesē slāpes. Ievārījums derīgs arī pret asinscaureju, pret vemšanu, pret pārmērīgiem mēnešziediem; tas nonāvē cērmes, palīdz pret galvas sāpēm un uzlabo ēstgribu. Ar to izskalojot muti, stiprinam smaganas un nostiprinam zobus.

Mandeļu pienu pagatavo šādā veidā: mandeles noplaucē vārošā ūdenī, nomizo, nožāvē, piestiņā sagrūž smalkā pulvērī; tad apm. 50 gr. mandeļu pulvera aplej ar 200 kbc. (t. i. mazliet mazāk par $\frac{1}{2}$ litra) auksta ūdens, pieļiek cukuru ar mazumu vaniļes un pielej 2—3 ēd. kaļ. laba salda piena vai 1 kaļoti salda krējuma. Derīgs vājiem, pie sliktas vielu maiņas, vājas sirdsdarbības, aknu un nieru kaitēs.

Dziedēšanās vīnogām. Vīna koks (krūms) (*Vitis vinifera*) ar dažāda lieluma un dažādas krāsas ēdamām ogām. Ir ap 1500 dažādu vīnogu šķirņu.

No ogām iegūst nevien vīnu, bet arī spirtu (*Spiritus vini*). (konjaku), labāko vīnetiķi (*Acetum vini*); no vīna mucu iekšējiem nogulumiem dabū vīnakmeni (*Tartarus crudus*), no kā iegūst vīnakmens skābi (*Acidum tartaricum*). Vīnogas žāvējot, iegūst rozīnes un korintes.

Dziedēšanās vīnogām stipri izplatīta, jo tām liels iespaids uz mūsu organismu. Svaigas vīnogas, sevišķi zilās šķirnes, viegli sagremošanas, ļoti barojošas, tīra asinis, atvērš mīzalcēļus un ierosina zarnu darbību. Jau no seniem laikiem vīnogas lieto kā dziedniecības līdzekli pret neatlaidīgām pavēderes kaitēm, iekšu pampumiem, aknu, liesas kaitēm, ēdi un citām ādas slimībām pat tādos gadījumos, kad citi līdzekļi vairs nav palīdzējuši; vīnogas līdz arī pret skrofūliem, plaušu diloni, gikti, mazasinību, bāluma kaiti, miesas treknumu, zarnu kūtumu, hemoroidēm un dažām nervu lēkmēm.

Dziedēšanos vīnogām iesāk rudenos, cik agri iespējams, un turpina nedēļām ilgi. Vīnogas lieto divējos veidos: slimnieks lieto tikai vīnogas un drusku maizes, vai arī vīnogas, līdz 2 klg dienā, un tās patērē ēdienu reižu starpā. Dziedēšanos vīnogām ieteicams savienot ar citiem dziedniecības līdzekļiem: dieti, ūdeni, gaisu, gaismu, vingrošanu, masāžu u. t. l.

Dziedēšanos vīnogām neder pārspilēt, tās par daudz lietojot, jo ar to var samaitāt kuņģa un zarnu kārtīgu darbību. Pie šīs dziedniecības jāievēro arī tas, ka vīnogas nedrīkst būt iemaitājušas; pirms

to baudīšanas, tās noskalojamas tīrā ūdenī un mizas un sēkliņas izsūkājamas un izmetamas.

Uzlabo kuņģa darbību un veicina ēstgribu uzkārtas, drusku apžāvētas un tukšā dūšā apēstas vīnogas.

Rozines. Personas, kas cieš no cieta vēdera, gūst vaļīgu vēderu, apēdot rītos agri un vakarā, pirms gulētiešanas 1 karoti mazo rozīnu. — Pie iekaisumu klepa ļoti teicams līdzeklis — miežu, kandīcukura un rozīnu novārījums. — Pret lielām slāpēm jāsavāc 1/2 mārc. tīri izlasītu rozīnu, tās jāaplej ar 1 1/2 litra ūdens, jāsavāc uz 1 litru, jāatdzesē un jādod slimniekam dzert pēc patikšanas. — Siko korintu novārījums — teicams dzēriens, kas atvėsina, atspirdzina, atkausē un turklāt arī baro iekaisumu un drudža stāvokli.

Pazīstama dziedēšanās arī ar āboliem, ķiršiem, apelsīniem un sevišķi citroniem; pēdējo sulu lieto galvenā kārtā pret nieru un kuņģa kaitēm, gīkti un reimatismu. Minētos augļus lieto dziedniecībā pa vairāk kilo dienā. Dziedēšanās nolūks — asiņu tīrīšana un atjaunošana.

Glūnīķes metode.

(Dziedēšanās augu sulām.)

Advokāta Mārtiņa Glūnīķe's nopelns tas, ka viņš izmeklējis un sastādījis labākos, iespaidīgākos un nekaitīgākos dziedniecības augus, lai no to sulas iegūtu kopojumus kā iekšējai, tā ārējai lietošanai.

Glūnīķe's dziedniecības pamata mācība: cilvēka organisms sastāv no miljoniem sīku šūniņu, kas savienojas audos un tie — organos. Slimības ceļas no šo šūniņu pārpildīšanās svešām, kaitīgām vielām. Pašas šūniņas cenšas atsvabināties no šīm kaitīgām vielām, kas tām arī vieglākos gadījumos izdodas. Grūtākos gadījumos jānāk palīgā mākslīgiem līdzekļiem; to Glūnīķe panāk ar savām nekaitīgām augu sulām, ko uzņem asinis, izvadā pa visiem orgāniem un tos tīra no kaitīgām vielām.

Glūnīķe dibina savu dziedniecības metodi uz sekošiem atziņumiem:

1. Nekaitīgo augu sulas lielais dziedniecības spēks pastāv iekš tā, ka tās, sajaukdamās ar mūsu asinīm un miesas audiem, lielākā vai mazākā mērā abus tīra. Jo vairāk mūsu organisms pārņemts no kaitīgām vielām, jo sparīgāki notiek tīrīšana.

2. Daži dziedniecības augi, tos ilgāku laiku lietojot, atsevišķi taisa zināmu kaitīgu iespaidu uz mūsu miesas audiem. Bet šo kaitīgo iespaidu pilnīgi iznīcina citi augi, ko lieto tanī pašā laikā.

3. Lietderīgi sastādīts augu sulas maisījums, augus prātīgi lietojot, nedara nekādu kaiti mūsu organismam; pavisam otrādi:

spēcīgi atdaloties un iztīroties kaitīgām neizvadītām vielām, sevišķi no kuņģa un zarnām, mūsu miesa kļūst atdzīvīnāta un stiprināta.

Savas augu sulas (tējas) Glūnike ieteic lietot pēc sekošām tabulām:

I. Kopējā organisma, bet it sevišķi asins un nieru sistēmas uzlabošanai.

Herba maioranae (majorāns) 1,5*) Herba betonicae (sārmene) 2,0.
Herba euphrasiae (žibulīši) 2,0. Herba urticae (nātre) 2,0. Herba vincae (kapmirte) 1,25. Herba hyssopi (izops) 1,75. Herba basilici (baziliks) 1,75. Herba meliloti (dzeltēnais aboliņš) 2,00. Rad. valerianae (buldurjāņu sakne) 2,0. Flores lamii rubr. (akle, čūpstene) 1,25. Flores tiliae (liepu ziedi) 1,75. Folia farfarae 2,0. Flores chamom. vulg. (kumelītes) 0,75. Flores rosmarini (rosmarīns) 1,5. Flores millefolii (pelašķi) 1,5. Semen eruciae (sinepju sēklas) 2,0. Folia malvae silv. (kaulroze) 2,0. Folia juglandis (valriekstu lapas) 2,0. Cortex quercus (ozolmizas) 10,5.

II. Mīzaloganu (nieru, pūšļa, mīzalvadu) darbības nokārtošanai.

Herba salviae (zalvija) 2,0. Herba urticae (nātre) 2,5. Herba menth. piper. (piparmētra) 1,75. Herba fumariae (dūmene) 2,0. Herba millefolii (pelašķi) 2,0. Herba matrisilviae 3,0. Herba fragariae (zemeņu lapas) 2,5. Bacc. sorborum (pīlādžu ogas) 1,25. Follicul. phaseoli (turku pupu pākstis) 1,25. Fol. juglandis (valriekstu lapas) 2,5. Fol. farfarae 2,0. Rad. gentianae (enciāna sakne) 1,25. Rad. angelicae (liču stiebra sakne) 1,25. Rhiz. graminis (vārpu zāle) 2,5. Cortex betulae alb. (bērza miza) 1,25. Lich. islandicus (Islandes ķērpis) 2,0. Cort. quercus (ozola mizas) 10,9.

III. Sagremošanas organu darbības veicināšanai un slimību ārstēšanai.

Herb. maioranae (majorāns) 2,0. Herb. thymi (timiāns) 0,75. Herb. menth. pip. (piparmētras) 2,0. Herb. urticae (nātre) 2,5. Herb. meliloti (dzeltēnais aboliņš) 2,5. Herb. fragariae (zemeņu lapas) 2,5. Herb. rub. fruticosi (cūceņu lapas) 2,5. Herb. galii sachar. (madara) 2,5. Herb. polyg. bistort. (putene) 1,25. Fruct. anisi vulg. (anīsa sēklas) 1,25. Flor. chamomillae (kumelītes) 1,25. Flor. lavandulae (lavendels) 2,0. Rad. valerianae (buldurjāņa sakne) 2,0. Rad. gentianae (enciāna sakne) 1,25. Rad. liquiritae 1,25. Rhiz. graminis (vārpu zāle) 2,5. Sem. eruciae (sinepju sēklas) 2,5. Cort. quercus (ozola mizas) 11,2.

IV. Aknu (žults) slimības un pie saindēšanās ar dzīvsudrabu.

Herb. plantāginis (ceļmallapas) 2,0. Herb. hepaticae (zilais vizbulītis) 2,5. Herb. urticae (nātre) 2,0. Herb. millefolii (pelašķi) 2,0. Herb. equiseti (tūruma ašķi) 2,5. Herb. fragariae (zemeņu lapas) 2,5. Herb. rubi fruticosi (cūceņu lapas) 2,5. Herb. card. benedicti 0,75. Herb. hyperici (asins zāle) 2,0. Herb. burs. pastor. (druvu plikstiņi) 2,0. Herb. genistae tinctur. (vanagnagi) 2,0. Fol. farfarae 2,5. Flor. lavandulae (lavendels) 1,75. Flor. arnicae (arnika) 0,75. Sem. foeniculi (fencheļu sēklas) 1,75. Sem. eruciae (sinepju sēklas) 2,0. Lich. islandicus (Islandes ķērpis) 2,0. Cort. quercus (ozola mizas) 11,5.

V. Plaušu slimībās, muskuļu un locekļu kaitēs un pret reimatismu.

Fol. betulae alb. (bērzu lapas) 1,25. Fol. pruni cerasi (skābo ķiršu lapas) 1,75. Fol. sorbi aucupar. (pīlādžu, sērmūkšu lapas) 1,75. Fol. salicis (vītolu, kārķļu lapas) 1,75. Herb. myrtilli (melneņu lapas) 2,0. Herb. ericae (virši, siliņi) 1,25. Herb. filicis (papardes) 2,0. Herb. galii sach. (madara) 1,75. Herb. rumicis acetosell. (skābenes) 1,75. Herb. fragariae (zemeņu lapas) 2,0. Herb. virgaureae 1,25. Herb. ribes nigr. (upeņu dzinumī ar lapām)

*) Grami.

2.5. Herb. cichorii (cigoriņu lapas) 1,75. Herb. pulmonariae (lakaču lapas) 1,75. Herb. polygon. bistort (putene) 1,25. Flor. tiliae (liepu ziedi) 0,75. Flor. sambuci (plūksū, pliederu ziedi) 1,25. Flor. acaciae (akāciju ziedi) 1,75. Rhiz. graminis (vārpu zāle) 2,5. Baccae pruni spinosae (meža plūmes) 1,25. Cort. quercus (ozola mizas) 11,9.

No I.—V. receptu sagatavošana.

Katras receptes augu kopa aplejama ar tik daudz vāroša ūdens, lai kopā iznāktu 500 gramu; tad tie slēgtā traukā karstumā noliekami ievilkties minūtes 10—15; vārīt tos nedrīkst. Nokāstais šķidrums jālieto atšķaidīts vairāk, vai mazāk ar ūdeni, raugoties pēc slimnieka miesas būves; pēc tam uzlējumam jāpieliek 1—2 citronu sula un jāsasaldina pēc garšas. Uzlējums ieņemams vislabāk remdens no agra rīta līdz vakaram 5—12 vienāda garuma reizēs, izlaižot pusstundu pirms un pēc ēšanas. Mazākās porcijās, bet biežāk ieņemtam uzlējumam lielāks spēks.

Glūnike ieteic pirmās piecas (I.—V.) receptes apzīmētās slimībās iekšķīgi lietot pārmaiņus dienu pēc dienas šādā kārtībā:

I. un III. kuņģa un zarnu slimībās;

II. un IV. smagu slimību vēstnešiem ierodoties;

I., III. un IV. nervu kaitēs;

I., II. un V. sieviešu kaitēs;

I. un IV. aknu (žults) kaitēs;

I. un V. plaušu un saaukstēšanās slimībās;

II. un V. pūšļa kaitēs;

I., III. un V. pie reimatisma;

II. un IV. pie sifilisa un pie saindēšanās ar dzīvsudrabu.

VI. Bērniem.

Herb. maioranae (majorāns) 0,6. Herb. betonicae (sārmene) 0,8. Herb. euphrasiae (žibuliši) 0,8. Herb. urticae (nātre) 0,8. Herb. vincae (kapmirte) 0,5. Herb. hyssopi (izops) 0,7. Herb. basilici (baziliks) 0,7. Herb. meliloti (dzeltēnais āboliņš) 0,8. Rad. valerianae (buldurjāņu sakne) 0,8. Cort. quercus (ozola mizas) 3,1. Flor. lamii rubr. (akle, čūpstene) 0,5. Flor. chamomill. vulgar. (kumelītes) 0,3. Flor. rosmarini (rosmarīna ziedi) 0,6. Flor. millefolii (pelašķi) 0,6. Flor. tiliae (liepu ziedi) 0,6. Semen erucac (sinepju sēklas) 0,8. Fol. farfar. 0,8. Fol. malv. silv. (kaulrozēs lapas) 0,8. Fol. juglandis (valriekstu lapas) 0,8.

Augu kopa aplejama ar 200 gram. vāroša ūdens; pēc tam pieliek 20 gram. svaigas citronu sulas. Turpmākā sagatavošana un lietošana pēc augšējās receptes.

Jaunākiem bērniem var dot arī I. tabeles augus, ozolmizu daudzumu samazinot un augu sulas iedodot mazās porcijās.

VII. Mutes, deguna un rikles skalošanai.

Herb. vincae minor. (kapmirte), Herb. rubi frut. (cūceņu lapas), Herb. myrtill. (melneņu lapas). No katra auga jāņem 5,6. Cort. quercus (ozolu mizas) 1,5.

Jāaplej ar 185 gr. vāroša ūdens, kā pirmā receptē aizrādīts. Lietojot, uzlējums jāatšķaida ar 4—6 daļ. ūdens.

VIII. Acu skalošanai.

Herb. euphrasiae (žibuliši), Sem. foenicul. (fencheļu sēklas), Flor. chamomill. (kumelītes). No katra auga jāņem 1,5. Cort. quercus (ozola mizas) 0,4.

Jāaplej ar 200 gram. vāroša ūdens, kā pirmā receptē aizrādīts. Lietojot, jāatšķaida ar 1—6 daļ. novārīta ūdens.

IX. Galvas ādas un matu slimībās.

Flor. arnicae (arnika) 1,5. Flor. chamomillae (kumelītes) 1,0. Cort. quercus (ozola mizas) 2,0.

Jāaplej ar 200 gram. vāroša ūdens, kā pirmā receptē aizrādīts.

X. Zarnu skalošanai (klistīriem) pie kartīgas iziešanas vai caurejas.

Herb. plantaginis (ceļmallapas) 3,3. Herb. centaur. minor. (zīdene, su-seklīte) 0,75. Herb. equiseti (tīruma ašķi) 3,3. Herb. absinthii (vērmeles) 0,75. Herb. taraxaci (cūku pienene) 3,3. Herb. hepaticae (zilais vizbulītis) 3,0. Herb. fraxini (oša lapas) 3,0. Herb. rhododendri 2,0. Herb. ledi palustr. (vaivariņi) 3,0. Herb. cochleariae (karotnes) 3,0. Herb. urticae (nātre) 3,3. Fol. trifolii (puplaški) 0,75. Fol. rosmarini (rozmarīni) 2,0. Lich. islandicus (Islandes ķērpis) 2,0. Cort. quercus (ozola mizas) 15,0.

Sagatavošana, skat. kā I.—V. receptēs.

XI. Zarnu skalošanai (klistīriem) pie kūtras iziešanas.

Herb. taraxaci (cūku pienenes) 5,0. Herb. cochleariae (karotnes) 5,0. Herb. saponariae (ziepenes) 5,0. Herb. millefolii (pelaški) 5,0. Herb. verbasci (deviņvirspēks) 2,5. Herb. chamomill. vulg. (kumelītes) 2,5. Rad. valerianae (buldurjaņu sakne) 2,5. Fol. vitis viniferae (īsta vīna lapas) 5,0. Cort. quercus (ozola mizas) 13,8.

Sagatavošana, skat. kā I.—V. receptēs.

X. un XI. receptu lietošana.

Pēc min. receptēm iegūtā augu sula atšķaidāma ar apm. 2 daļ. ūdens. Skalojamā ūdens daudzums — apm. 1 litr., temperatūra 28° R. Skalošana izdarāma reizes trīs nedēļā. Zarnu skalošana ļoti svarīga un tā izdarāma līdzteku ar augu sulas ieņemšanu iekšķīgi.

XII. Ārīgai lietošanai.

Cort. quercus (ozola mizas) 25,0.

Sagatavošana. Mizas labi sasmalcināmas, aplejamas ar 175 gr. auksta ūdens un mērcējas 5—10 stundas. Tad tās jāvēra uz lēnas uguns tanī pašā ūdenī $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ stundas; pēc tam novārijums noliekams, labi apsegts, vēl uz $\frac{1}{4}$ stundas ievilkts un tad nokāšams. Novārijumu var sagatavot vairāk reizēm, attiecīgi pavairojot kā mizu, tā ūdens daudzumu.

Lietošana. Augšējais novārijums lietojams atšķaidīts un neatšķaidīts pie ārējiem ievainojumiem, saspiedumiem, vātīm, augoņiem u. t. t. mazgāšanai, aplikāmiem, aprasināšanai, kā arī sieviešu dzimumorganu izskalošanai pie dažādiem iekaisumiem.

XIII. Pūšļa skalošanai.

Cort. quercus (ozola mizas) 15,0. Flor. verbasci (deviņvirspēka ziedi) 2,5. Flor. chamomill. (kumeliņu ziedi) 2,5.

Sagatavošana. Pēc tam, kad ozola mizas ar apm. 150 gr. ūdens tā sagatavotas, kā zem XII. aprakstīts, jāzagatavo deviņvirspēka un kumeliņu ziedu uzlējums apm. 50 gr. ūdens un pēc tam viss jāsamaisa.

Lietošana. Pie pūšļa iekaisumiem jāskalo, ņemot uz 1 daļ. sulas 4—12 daļ. novārīta ūdens, raugoties pēc iekaisuma stīpruma.

XIV. Iešļircināšanai.

Fol. juglandis (valriekstu lapas) 2,5. Fol. rubi fruticosi (cūceņu lapas) 5,0. Cort. quercus (ozola miza) 12,5. Cort. betul. alb. (bērza miza) 12,5.

Sagatavošana. Ozola un bērza mizas labi sasmalcināmas un, kā zem XII. aprakstīts, ar 150 gr. ūdens sagatavojamas. Tad pagatavojams valriekstu un cūceņu lapu uzlējums apm. 50 gr. ūdens un vēl karsts samaisams ar mizu novārijumu.

Lietošana. Pie mīzālceļu iekaisumiem (gonorejas) jāapmazgā un jāiešļircina, ņemot uz 1 daļ. sulas 1—4 daļ. novārīta ūdens.

(Glūnike's zaļu tējas, sakopotas pēc slimībām, dabūjamas arī pirkst).

Glūnike atrod, ka gandrīz visu mūsu slimību pirmsākums meklējams pavēderes, sevišķi sagremošanas organos — kuņģī un zarnās. Un tālab arī tie vispirms jāiztīra. Pēc tam, otrā vietā, nāk pārējo

mūsu miesas organu tīrīšana. Lai kaitīgās vielas izvadītu no mūsu miesas, jāieņem augu sula. Bet tā kā iedzertā augu sula, nepārveidota, nesasniedz resno zarnu, tad nepieciešami ievadīt jau minēto augu sulas arī resnajā zarnā, kur visvairāk mīt un vairojas kaitīgās sīkbūtnes.

Dziedēšanos augu sulām izved pavasaros augiem ziedot. Sulu izspiež no svaigiem augiem un to dzer. Dziedinoties augu sulām, jāievēro stingrākā diete. No rītiem laikus jāceļas, jāiedzer sula, jāiet pastaigāties un jābrokastē tikai 2—3 stundas pēc augu sulas ieņemšanas. Dienā jāieņem caurmērā 80—120 gr. augu sulas.

Blakus zāļu tējām, iet arī veselības vingrošana un masāža, kas piepalīdz pamirusošos miesas audus ierosināt uz jaunu sparīgāku darbību.

Lai kaitīgās vielas ātrāk izvadītu, ņem palīgā arī ūdens dziedniecību. Lai visa organisma labsajūtu paceltu un to norūdītu, jāņem arī gaisa un saules vannas un jāievēro stingra diete, attiecīgi kustoties un atpūšoties.

Glūnīke's dziedniecības metodei ļoti tuva pavasara dziedniecība.

Pavasara dziedniecības mērķis — organisma sulu uzlabošana un atjaunošana, atkausējot un izvadot tur sakrājušās kaitīgās vielas. Miesas organu — sirds, plaušu, kuņģa, aknu, nieru, zarnu, ādas u. c. darbību jo bieži traucē nekārtīgs, nepareizs, sēdošs dzīves veids; ja min. organi kārtīgi nedarbojas, rodas vielu maiņas traucējumi, sastrēgumi un tamlīdz — dažādi grūtumi un slimību pazīmes: nepareiza sagremošana, ciets vēders, bāluma un dzeltenā kaite, dažādi ādas izsitumi, iesnas, nekārtīgas mēnešreizes sievietēm un daudz citas kaites.

Pavasara dziedniecība izvedama vienīgi agrā pavasarī, pēc dabas atmodas, kad visur zaļo un zied, sākot apm. no aprīļa beigām vai maija sākuma, nedēļas 3—6 ilgi. Pavasara dziedniecība izdarāma dažādi. Ja vienīgi vāja sagremošana, var likt uz sviestmaizes un no rītiem tukšā dūšā apēst dažus svaigus augus: pelašķus, vērmeles, kreses, cūkpienes u. c.; vai arī pelašķus, vērmeles, piparmētras un citus dziedniecības augus, šie klāt pieliekot pomerancmizas un ķimenes, apļēj ar labu vīnu vai degvīnu, liek novilkties un iedzer šad tad pa glāzītei („zāļu šnabis“); vai arī, beigās, dažādu dziedniecības augu (skat. „Glūnīke's augu sakopojumus sulas iegūšanai“) sulu izspiež, agri no rīta tukšā dūšā iedzer, raugoties pēc miesas būves, no 1/2—1 tasei un vairāk uz reizes, vai nu tīrā veidā, vai arī gaļas zupā, pienā, anīsa vai fenheļa ūdenī un pēc tam 1 stundu kustas tīrā gaisā. Pēc tam ēd sātīgas brokastis. Pēc šādas dziedēšanās jāiziet dienā vairāk reizes sevis pēc; ja tas nenotiek, vakaros jāieņem rūgtā sāls (1 tējķ. 1 glāzē silta ūdens). Pa pavasara dziedniecības laiku nedrīkst ēst neko sāļtu, žāvētu, treknu, ne arī grūti sagremojamus piena un miltu ēdienus.

Šī dziedniecība līdz visās jau minētās kaitēs un tīra arī asinis, un tālab tā silti ieteicama. Ja grib gūt panākumus, tad tā jāturpina mazākais 4—5 nedēļas ilgi.

Pavasara dziedniecības pamatos liek arvien gurķu zāli un kāpu grīšļa, mauklēja (*Carex arenaria*) saknes. Bez jau minētiem augiem lieto arī vēl šādus: ceļmallapas, zalvijas, zemeņu lapas, smaržīgo miešķi (*Asperula odorata*), vārpotnes saknes, ziepenes (*Saponaria officinalis*), pūšļus (*Marrubium alba*), dūmeni, mātžāli (*Fumaria officinalis*), rudzu puķes, lēpenes, karotnes, zāļu veroniku (*Veronica officinalis*), avotu ķēršus (*Nasturcium off.*), skābenes.

Kneips ieteic min. augus, kā svaigus, tā žāvētus, lietot arī ēdienos un cepumos; dažus augus var lietot arī novilktus vīnā.

Garšīgu augu (maiija) dzērienu pagatavo no: 16 gr. sētložņa (*Glechoma hederacea*) lapu, 16 gr. upeņu lapu, 24 gr. smaržīgā miešķa jaunaudzū, ziedu un lapu un 32 gr. meža zemeņu lapu; var pielikt arī vēl mazumu melisu lapu. Minētos augus saliek porcelāna traukā, apkaisa ar $\frac{1}{4}$ mērc. cukura, uzlej $1\frac{1}{2}$ litra laba vīna un visu to atstāj slēgtā traukā uz $\frac{1}{2}$ st. ievilkties, lapas apmaisot. Nokāstais šķidrums — ļoti garšīgs un atspirdzinošs dzēriens. Šo sastāvu var turēt 2 dienas un vairākkārt apliet, — vīns savu garšu un smaršu nezaudē. Maija dzēriens tīra asinis.

Henzeļa metode.

(Dziedēšanās barības sāļiem.)

Ķīmiķis Julius Henzels pazīstams ar saviem barības sāļiem.

Zinātniski pētījumi pierādījuši, ka mūsu asinis satur tuvu pie 2% minerālvielu 14 dažādās pamatvielās, kas sadalītas stipri noteiktos daudzumos. Šīs vielas ir: kaliji, natrons, vārāmā sāls, kaļķis, dzelzs, fosfors, magnezija, sērs u. c. Šīs asins sastāvdaļas tad nu rada, baro, audzina un uztur mūsu miesu. Mūsu sirds izvada (izpumpē) šīs vielas pa visu miesu. Ja šīs minerālvielu attiecīgais sastāvs grozas uz vienu vai otru pusi, mēs saslimstam. Tā, piem., vāja kaulu vai zobu attīstība liecina par fosforskābā kaļķa trūkumu; bālā sejas krāsa un zilganās lūpas norāda uz dzelzs trūkumu; vāja matu attīstība norāda uz sēra trūkumu u. t. t. Tā tad mūsu organisma veselība un darbības spējas lielā mērā atkarīgas no minerālvielu samērīgā sastāva mūsu asinīs.

Henzeļa pamatnoteikums skan: „Jo vairāk zemes pīšļu uzrāda mūsu asinis, jo sekmīgāki tās pretojas sabrukumam“, t. i. slimībām.

Bet nu izrādās, ka, piem., mūsu maize satur tikai 0,6% minerālvielu un ar citām barības vielām nestāv labāk. Bet tā kā mūsu barībai vajag saturēt mazākais 2% minerālvielu, tad mums, lai segtu minerālvielu iztrūkumu, jāņem trīs reizes vairāk barības, nekā vajadzīgs. Šis pārmērīgais barības patēriņš nu ir par iemeslu veselajai rindai sagremošanas apgrūtinājumu.

Pēc Henzeļa mācības, mūsu veselība atkarīga no lauksaimnieka, kas ražo mūsu pārtikas vielas. Ja viņš savus laukus mēslo nedabiskiem mēsliem (kūts mēsliem, noejas mēsliem u. c.), tad slimo augi, lopī un arī mēs paši. Lielākā daļa slimību ceļas no kaitīgām vielām mūsu asinīs.

Lai šo visu novērstu, Henzels nāk ar diviem priekšlikumiem: vai nu mēslojam mūsu laukus dabiskiem mēsliem — samaltu granītu un citām dabiskām vielām, vai arī mūsu barībai jāpiedod trūkstošās vielas, lai mēs gūtu asinis ar veselīgu sastāvu, kas pretotos kaitīgo vielu iespaidam.

Pēc šo papildvielu ieņemšanas mūsu organisms manāmi pārvešas: visi mūsu organi it kā atdzimst un iegūst jaunu sparū un darba enerģiju. Starp citu, pazūd arī mūsu nervu jutelība un nemiers.

Lai minerālvielu trūkumu asinīs novērstu, Henzels sastādījis barības sāļu kopoju ar nosaukumu „makrobion“, ko pieliekot barībai, var novērst daudz mūsu slimību cēloņus.

Pret kaulu vājumu Henzels ieteic kalķa-magnezijas-fosfātu sāļus; pret miesas novājēšanu, nervu vājumu, sagremošanas traucējumiem — asinis radošos sāļus; pret nervu kaitēm — nervu sāli; pret mazasinību, bāluma kaiti — dzelzspreparātu „hematindzelzi“; preparāts „tonikum“ — šķidra dzelzesence (limonade), kas, līdz ar citiem sāļiem, teicams līdzeklis pret krampjiem, mazasinību, nervozitāti, liesas un aknu kaitēm, drudzi u. t. t. Šo līdzekli ilgāku laiku — mēnešus 3—5 — lietojot, rodas ēstgriba un spēks. Tonikums nav lietojams tīrā veidā, bet jaukts ar cukurūdeni (1 kafejas karote 1 glāzē cukurūdens). Pēc šo sāļu ieņemšanas augļi nav jāēd.

Izmēģinājumi un novērojumi pie slimniekiem pierādījuši, ka Henzeļa barības papildvielām patiesi liela nozīme. Tie ir — nevien zāles pret dažādām slimībām, bet arī būvakmeņi samaitāto organu atjaunošanai un izlabošanai*).

Tuvākas ziņas Henzeļa grāmatās:

- 1) „Kurzer medizinischer Unterricht bei inneren Krankheiten.“
- 2) „Das wichtigste von der ganzen Heilkunst.“

Fr. Šnābeļa dziedēšanās auzām.

Šnābels ieteic dzert auzu novārījuma tēju, sasaldinātu ar medu vai cukuru pa $\frac{1}{2}$ —1 litram dienā. Šī tēja dzen sviedrus, atkausē kaitīgas vielas.

Tālāk Šnābels lieto auzu salmu vannas 25—28° siltas. Auzu salmus pamatīgi savāra segtā katlā; slimnieks paliek auzu salmu vannā $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ st.; vannā sēžot, viņš pamatīgi jānoberzē novārī-

*) Henzeļa barības sāļi, līdz ar lietošanas pamācību, dabūjami pirkat aptiekās un drogu veikalos.

tiem auzu salmiem. Pēc vannas slimnieks iet uz $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ st. gultā, dzer tēju un pēc tam viegli kustas; tas viss organismu ļoti spēcina.

Vēl spēcīgāki darbojas sviedrēšanās. Slimnieks agri no rīta dzer auzu tumi, tad uzvelk paplatu līnu kreklu un liekas gultā. Kreklu apakšā sasien un piedzen auzu salmiem, tā kā slimnieka miesu apņem bieza salmu kārtā un brīva paliek vienīgi galva. Tā slimnieks paliek guļot 3—5 st., pie kam viņam nepārtraukti jāsvīst $\frac{1}{2}$ st. Šī sviedrēšanās izdzen un dziedē vecas vainas — sāpes, ādas izsitumus, sifilisa augoņus u. c.; arī ģikti un reimatismu.

Ja zīdaiņi pie nekārtīgas caurejas ātri noliesē, tad viņu veselību var ātri uzlabot ar auzu salmu vannām.

Pret visāda veida kaitēm, kā ēdēm, akmeņiem, smiltīm, auzu salmu vannām pārsteidzoši ātri panākumi. Šnābels ar tām izdziedējis reimatismu, no reimatisma un sifilisa pamirušus (paralizētus) locekļus, ūdenskaiti, kašķi, plaušu gļotas, smagu elpu, kaulu ēdēju, sifilisu, saindēšanos ar dzīvsudrabu u. c. metāliem, skrofulus, aknu kaites, acu slimības, izdilšanu u. c. Dziedēšanās auzām ļoti atvieglojot grūtas dzemdības. — Ļoti labi līdz tiem, kas cīnās ar cietu vēderu. — Ļoti derīgi uz slimās vietas likt kulītes ar sakarsušām auzām. — Pret bērnu kašķi un kraupi — labākais līdzeklis — auzu salmu vannas. — Pret zobu sāpēm auzas jāsavāra etiķī un silts novārījums jāņem mutē.

Ārējās iekaisumus un krampjus dziedē ar biezu putru, savāritu no auzu putrainiēm un piena: tā atņem sāpes un mīkstina. — Vispār auzu novārījums ūdenī un pienā ar sviesta piedevām un tume ļoti barojoša sevišķi vājīgiem bērniem, jo tā satur daudz natrona.

Slimnieku un vāju dzēriens: $\frac{1}{2}$ litra krietni nomazgātu auzu jāsavāra ūdenī, kamēr metas biežāks; šķidrumu nokāš, pieliek karoti medus un vēl vāra dažas minūtes. Auzu tēja laba pret niežu un pūšļa smiltīm un akmeņiem; pāris tases dienā dara labu. — Arī auzu salmu tēja tīra un stiprina; salmi vārami apm. $\frac{1}{2}$ st., šķidrums nokāšams, un tēja gatava. — Ieteicams auzu miltus piejaukt cepjamai maizei.

Dziedēšanās ar ogli.

Oglei, sevišķi liepas koka oglei (*Carba Tiliae*), kā iekšķīgi, tā ārīgi pretpuvuma (antizeptiskas) īpašības: ogļu pulveris uzsūc mitrumu, sabiezina ap sevi dažādas kaitīgas vielas, ko ar caurejas zālēm var izvadīt ārā, kā arī gāzes un gāzveidīgus indīgus produktus un veicina augoņu dzišanu.

Oglei jābūt svaigi dedzinātai un smalki saberztai. Kneips atzīst liepas koka ogļu pulveri par ļoti dziedinošu; tas tīrot asinis, stiprinot kā vājus, tā tos, kas atveseļojas. Ogļu pulveri ieņem iekšķīgi 2—4 gr. vairāk reizes dienā, kopā ar

dzelzi, opiju, china mizu pulveri; ogļu pulveris atņem karstumus, dziedē tīfu un caureju; pret stipru caureju ogli ieņem 2—4 pilnas ēdamkar. 1 glāzē tīra ūd. Pēc ogles ieņemšanas jāiedzer Karlsbādes vai angļu rūgtā sāls; ja grib, var piepilināt 20—40 pil. kamparspirta, kas pamazina zarnu krampjus. Pēc vēdera iztīrīšanās var lietot melnenes, sarkano vīnu, kā arī opija tinktūru; ogli ieteic arī pret gēlēm (grēmām). Plaušu slimībās derīgs šāds līdzeklis, to ilgāk lietojot. Jāieņem rītos un vakaros, 3—4 ned. ilgi, svaigi dedzinātu liepas koka ogļu pulveris pa 2 lielām ēd. kar. mazumā ūdens vai svaigā siltā pienā: tas tīra un stiprina. Ogļu pulveris — drošs, izmēģināts līdzeklis pret asiņu klepošanu, žults traucējumiem, plaušu un aknu kaitēs, elpošanas ceļu dilaču, naktssviedriem, vemšanu, krūšu sāpēm un vājuma; sagremošanu veicina ogļu pulveris uz pusēm ar cukuru. Ja no mutes nāk smaka, bet tai nav par iemeslu zobu kaites, tad jāieņem 6 reizes dienā pa 2 gr. ogļu pulvera ūd. un pēc dažām dienām — caurejas zāles, tad kaitei būs līdzēts.

Arīgi ogļu pulveri lieto dažādos veidos: kā zalvi pret ieilgušiem ādas izsitumiem, ēdēm, galvas kraupi; tālāk, kā zalvi un pulveri — uz ļauniem strutojošiem augoņiem, slapjām deguma brūcēm. Apkaisīšanai ogļu puveri jauc ar china mizu pulveri, kumelītēm, mirēm, kamparu.

Nekaitīgākais zobu pulveris pagatavojams no 2 daļ. ogļu pulvera un 1 daļ. zalvijas pulvera; tam var piejaukt arī grauzdētas maizes pulveri, vai arī grauzdētus kafejas biezumus.

Liepas koka ogles ieteiktas arī kā pretinde; jāieņem dažas karotes pulvera ūd. — pēc iespējas tūlī pēc saindēšanās.

Smaku atņem un uzlabo gaisu, smalku ogļu pulveri iekaisot naktstraucos vai noejas vietās.

Jaunākā laikā lieto dzīvnieku kaulu ogles kopā ar māliem, kas izrādījušies vēl labāki.

Ogles dabūjamas arī aptiekās pulverī un tabletēs.

Gadījumos, kur citi līdzekļi vairs nelīdz, silti ieteicams izmēģināt arī vēl ogli: tā daudzus paglābs. Dziedēšanās ar ogļu pulveri turpināma ilgāku laiku.

Dziedēšanās ar pienu un piena produktiem.

Piens — pirmais uztura līdzeklis kā cilvēkiem, tā dzīvniekiem. Tam visas nepieciešamās īpašības, lai organismu barotu un uzturētu pie veselības. Sarecošās, cietās olbaltumvielas — galvenā viela asiņu un muskuļu audu ražošanai; tauki un cukurs uztur organismā siltumu un spēku; minerālsāļi rada stingrus kaulus. Tā tad piens satur visas tās vielas, kas nepieciešamas cilvēka uzturam un visu viņa organu pareizai darbībai.

Tālab pienu, jo bieži, lieto arī dziedniecībai; tas veicina sevišķi gremojamo organu darbību un baro visu

organismu; arī pie plaušu kaitēm un pēc daudz asiņu zaudēšanas piens svarīgs dziedniecības līdzeklis.

Kuņģa kaitēs kuņģis nepārstrādā visu ieņemto barību, bet to pabeidz zarnas. Te no ļoti liela svara — neapgrūtināt kuņģi ar grūti sagremojamu barību. Piens viegli sagremojams un tālab tas ļoti svarīgs kuņģa kaitēs.

Arī pie plaušu tuberkulozes piena diete no liela svara. Kā zināms, dilonis lielā mērā noliesina, un lai organisms galīgi nepanīktu, jāieņem barojoša un viegli sagremojama barība. Un tāds ir piens.

Arī nieru kaitēs piens ieteicams, jo tas maz apgrūtinā nieres. Piens ieteicams arī gikts, reimatisma, ādas slimību, sifilisa, mazasinības, seksuālu pārmērību gadījumos.

Saindēšanās gadījumos, sevišķi ar arseniku, vara zālumu, vara vitriolu, svina cukuru, menīgu, dzīvsudrabu, daudzkārt vienīgais glābiņš — sadzerties labi daudz piena.

Ir veselās tautas, piem. ziemeļtaļi, Alpu gani, ķirgizi, kas visi pārtiek galvenā kārtā tikai no piena vai piena produktiem.

Maziem bērniem visieteicamākais — mātes piens, jo govslōpu piens savās sastāva daļās atšķiras no mātes piena. Tas, starp citu, izskaidrojams arī ar to, ka pienā, sevišķi vasarā, mēdz būt diezgan daudz vitamīnu.

Mātes pienā ir: 1 daļ. olbaltuma, 6 daļ. tauku un 7 daļ. stērķeles.

Govs pienā ir: 1 daļ. olbaltuma, 2 $\frac{1}{3}$ daļ. tauku un 1 $\frac{1}{3}$ daļ. stērķeles.

Ārstējoties ar pienu, pēc Inozemceva, jāievēro sekošie nosacījumi:

1. ieņemamā piena daudzums jāpiemēro organismam, vecumam un spēkam, kā arī kuņģa un zarnu veselības stāvoklim;
2. arvien jāiesāk ar mazumu piena;
3. starp pirmo un otro piena glāzi jātaisa pauze.

Ja kuņģa un zarnu darbība vāja, nedrīkst iedzert daudz piena. Ieņemot lielāku porciju piena ilgāku laiku, var rasties dažādi traucējumi, kā: vēdera uzpūšana, sāpes u. t. l. Lai to novērstu, 10 daļ. piena jāpielej 1 daļ. kaļķa piena. Ja dziedēšanās ar pienu notiek vasarā, siltā laikā uz laukiem, tad piens jādzeļ svaigā gaisā un pēc tam jāpastaigājas un jāizdara brīvas kustības.

Dziedniecībai jānodrošinās ar vislabāko pienu, kāds dabūjams. Vislabākais piens būs no vienas pašas, veselās, labi koptas govīs uz laukiem. Dziedniecībai ar pienu vislabākais laiks — pavasarī, mēn. 3 ilgi. Ieņemamā piena temperatūra 27° R, sākot no 3 glāzēm dienā līdz 15—20. Dziedēšanos izbeidzot, ieņemamā piena daudzums arī pakāpeniski samazināms. Lai pienu iedzertu bez apgrūtinājumiem (skābām atraugām, grēmu dedzināšanas, vēdera graizēm u. t. l.), tas jāieņem tikai mazā daudzumā — karotēm. Ja arī šā lietojot rodas apgrūtinājumi, tad pienam jāēd klāt sausīni vai baltmaizes garozas; var mēģināt ieņemt pienu arī pa pāris ēdamkarotēm pēc katrām 10—15 min. Slimniekiem ar vāju

sagremošanu ieteicams baudīt pienu, pildītu ar ogļskābi; pēdējā uzlabo piena garšu un to dara vieglāk sagremojamu.

Ja šaubas, ka piens nav tīrs, bet ar dažādām piedevām no slaukšanas, traukiem u. t. l., jādzer, sevišķi bērniem, tikai sakarsēts (sterilizēts) piens.

Blakus pienam jābaida viegli sagremoājama barība: paveca baltmaize jeb rupja kviešu maize (bet ne skāba rupja maize!), zupas un rīsa, griķu, hirzu, grūbu, auzu u. c. putriņas un tumes, miltu ēdieni, sakņaugi, kompots, izkāsti pākšaugi, tāpat arī teļa un putnu gaļa. Jāatturas no cita veida gaļas, kartupeļiem, svaigiem augļiem, vīna, alus, degvīna, kafijas, tējas un skābiem ēdieniem un dzērieniem. Visā dziedniecības laikā jākustas brīvā gaisā un kārtīgi jākopj āda.

Brokastis jāēd plkst. 8, pusdienu — 12, launags — 4 un vakariņas — 8.

Dr. med. Karels ieteic kuņģa slimniekiem pārtikt vienīgi no piena, to ieņemot — bērniem un jaunekļiem 6—8 reizes dienā un vecākiem cilvēkiem 4—6 reizes. Pie labas sagremošanas pienu var iedzert 4 litri un vairāk. Dr. Karels ieteic dzert tikai nokrejotu pienu un no govīm, kas barota tikai ar sienu un zaļbarību. Ieskābušu pienu daži slimnieki panes labāk kā svaigu. Ja slimnieks tā ārstēties 3—4 nedēļas, tad var ēdienu karti paplašināt, ēdot piena putras, sausīņus, baltmaizes garozas, kviešu maizi, pākšaugus, drusku gaļas un, blakus tam, arī vēl 3—4 reizes pienu.

Diloņa slimniekiem jāieņem piens lielākās porcijās — $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ litra 3 reizes dienā: no rītiem tukšā dūšā, launagā un vakariņās. Plaušu slimniekiem bez tam vēl jāēd arī cita spēcinoša barība. Plaušu slimniekiem ieteic arī kazu pienu. Arī nieru slimniekiem (ar ūdenskaiti) jāiedzer tas pats piena daudzums.

Pret elpošanas organu iekaisumiem lieto siltu pienu ar zelteri vai medu; siltais piens atšķaida sīkstās gļotas un veicina atkāšēšanu.

Paniņas (ķerņes piens) atvēsina, mīkstina un tālab ieteicams dzēriens. Paniņas satur visas piena barības vielas, bet mazāk tauku, mazāk cukura un vairāk piena skābes. Dziedināšanai paniņas ieteic sirds slimībās, pavēderes kaitēs, pie asiņu pārpildītām aknām, žults akmeņiem, neatlaidīgiem apcietinājumiem, vēdera tīfa, nervu drudža; ļoti labu iespaidu atstāj paniņas pie kuņģa augoņiem un plaušu diloņa.

Kaut gan paniņas svaigā veidā veselīgas un viegli sagremojamā, tomēr ātri apnīk un ne visi tās panes. Tālab paniņas var izlietot arī ēdienos.

Auksta paniņu zupa ar maizi. Paniņu — 2 litri, nobriedušas rudzu maizes — 500 gr., cukura — 125 gr., rozīnu — 100 gr.

Biezī norūgušas paniņas sakuļ, pieber sarīvētu rupju rudzu maizi, cukurūdenī novārītas rozīnes un cukuru pēc garšas. Var pielikt arī kādu citrona šķelīti. Rozīnu vietā zupai var pielikt kādu ievārijumu.

Auksta paniņu zupa ar citronu. Paniņu 2 litri, cukura — 100 gr., citronu — 1 gab.

Paniņām pieliek cukuru un šķēlītēs sagrieztu citronu, atļauj kādu laiku stāvēt vēsā vietā. (Citrona vietā paniņām var pielikt arī vaniļļu, iepriekš sagrūstu ar cukuru un izsijātu caur sietiņu.) Ja vēlas, zupai, kā piedevu var piedot klāt baltmaizi vai sausiņus. Sausiņus vislabāk iepriekš sasmalcināt un pievienot zupai īsi pirms lietošanas.

Produktu samērs abās receptēs ņemts apm. 4 personām.

Piena suliņas (sūkalas) un rūgušpienu ļoti daudz lieto sevišķi karstā vasaras laikā slāpju dzesēšanai un atspirdzināšanai. Arī cukurslimību, sliktu asiņu riņķošanu un sirdskaites rūgušpiens stipri atvieglo.

Prof. Mečņikovs, cīņai ar nepareizu barības sagremošanu zarnās un pāragru novecošanos, ieteica lietot skābu (rūgušu) pienu, Bulgārijas rūgušpienu un laktobacīļu tabletes, lai zarnās iznīcinātu pūstošās bakterijas, jo piena skābe kavē šo sīkbutņu attīstību. Suliņas un rūgušpiens kaitīgs mazasinīgiem un noliesējušiem, kā arī kuņģa slimniekiem; tāpat rūgušpiens nav baudāms, ja tas pārstāvējies.

Pret asiņu saindēšanos labs līdzeklis — skābs piens vai ķerņes piens. Ievainoto locekli vajag turēt skābā vai ķerņes pienā, kamēr tas sasilst, tad ņem vēsu. Pēc 2—4 stundām briesmas būs novērstas.

No ķēvju piena nomadu tautas pagatavo skābu pienu — kumisū; arī to lieto kā dziedniecības līdzekli, sevišķi pret plaušu tuberkulozi.

Mājas līdzekļiem pagatavojams vai viegli iegūstams kumisam līdzīgs rūguša piena produkts — kefirs, ko pagatavo no govju piena, pieliekot kefira sēnītes vai graudiņus. Kefirs viegli sagremojams, atspirdzinošs dzēriens, mazliet uzbudina, mīkstina vēderu un der arī dziedniecībai, — tādiem, kas atveseļojas no pārciestas slimības, mazasinīgiem, plaušu un kuņģa slimniekiem, pie bāluma un nervu kaites, kā arī tiem, kas svaigu pienu nepanes. Alkohola saturs pēc, kefiru ieteic dzērājiem, kas mocas ar kuņģa iekaisumu, kā dziedināšanās līdzekli.

Kefira pagatavošanai vajadzīgas kefira sēnītes; tās ieliek glāzē ar uzsildītu un atdzesinātu pienu, kam ļauj 24 stundas stāvēt istabas siltumā, ik stundas pāris reizes sakulstot. Pēc 24 stundām šo rauga pienu nokāš un iepilda pusstopa pudelē, kur uzlej virsū uzsildītu un atdzesētu pienu, kam ļauj rūgt atkal 24 stundas, ik stundas sakulstot, tad iznāks pabiezis, ieskābs piens ar visai patīkamu garšu. Kefira sēnītes var noskalot, izžāvēt un uzglabāt, jo raugu nu var dabūt no pudelē pagatavotā kefira, no kā kādu glāzi vajag ieliet citā pudelē un uzliet tam virsū pienu, vai arī tānī pašā pudelē atstāt drusku kefira un no jauna tur uzpildīt pienu. Arvien labāk kefiru pagatavot vairākās pudelēs, jo kamēr vienu pudeli dzer, tikmēr citas gatavojas. Kefira sēnītes var pirkt aptiekās.

Dziedēšanās ar kefiru sākama vasarā. Jāsāk dziedināties mazākām porcijām, pamazām pārejot uz lielākām. Diēte — viegli sagremojami ēdieni, kā jau minēts. Parasti, dziedēšanos iesāk ar vienu pudeli (apm. 1 litru), ko izdzer trijās reizēs: 1 glāzi ($\frac{1}{3}$ ltr.)

1 stundu pēc brokastīm, pusdienas un vakariņām. Pēc nedēļas, dienā ieņemamo porciju palielina uz 2 litriem. Tā kā dziedēšanās turpinās parasti 6 nedēļas, tad attiecīgi jāpavairo arī dienā ieņemamā porcija. Kad dziedēšanās tuvojas beigām, kefira daudzums attiecīgi jāpamazina. Tāpat pakāpeniski jāpāriet uz parasto barību.

Dziedēšanās ar zivju eļļu (trānu).

Zivju eļļas dziedniecības spējas tagad vispār atzītas pret reimatiskām, giktis un sevišķi pret dažādām skrofulu kaitēm. Nav dziedniecības līdzekļa, kas beidzamos gados būtu lietots ar tik ievērojamiem panākumiem pret min. kaitēm, kā zivju eļļa. Bet labie panākumi garantēti tikai tad, kad min. eļļa tīra un neviltota.

Dr. L. de Jongs, Hāgā, kas iavedis tirdzniecībā tīru zivju eļļu, arī apliecina augšā izteiktos slēgumus. Pie šī dziedniecības līdzekļa garšas, kas sākumā liekas nepatīkama, pierodot kā pieaugušie, tā bērni. Tālab eļļu ieņem, parasti, bez piedevām. Labākais līdzeklis, iznīcināt nepatīkamo sajūtu pēc eļļas ieņemšanas, — gabaliņš rupjas maizes. Var arī no eļļas pagatavot pienu (emulsiju). Nepatīkamo eļļas piegaršu arvien pilnīgi atņem bērniem — mazumiņš cukura vai ietaisīti augļi, pieaugušiem — mazums augļu, gabaliņš biskvīta, vai malciņš vīna. Zivju eļļu dod bērniem reti jaunākiem par 6 mēn.; vecākiem bērniem tā dodama bez bažām. Zivju eļļas došana jaunākiem bērniem ieteicama sevišķi tanīs gadījumos, ja kādā ģimenē šī slimība jau pastāv un ir varbūt iedzimta. Bērniem, jau 3 mēn. veciem, var dot eļļu, iesākot no $\frac{1}{2}$ —1 tējkar., 2 reizes dienā; bērniem, 3—4 g. veciem, — pa 2 pusēdamkar. dienā un vēl vecākiem — 1 ēdamkar. 2 reizes dienā. Dažos gadījumos šo porciju var pavairot līdz 3 ēdamkar. dienā. Pusaudzīem, raugoties pēc slimības stīpruma, jāieņem no 2—6 ēdamkar. dienā. Zivju trāns jāieņem drīz pēc paēšanas. Ja nekādā ceļā nav iespējams ieņemt zivju eļļu, tad to lieto klistīros, 1—2 reizes dienā.

Klistīrus pagatavo no 60 gr. zivju eļļas un 60 gr. stērķeļu putriņas; sevišķi maziem bērniem klistīrs sagatavojams vēl mazākā samērā (proporcijā). Klistīrus ņem remdenus un drīzumā pēc iztīršanās. Ja rīkojas pēc šiem aizrādījumiem, tad klistīrs paliek ilgi zarnās un dara labu. Šādā veidā ielaistam klistīram sevišķi svarīga nozīme, ja ar to grib izdzīt iekšu tārpus. Pret caurēju to nedrīkst lietot. Pret reimatiskām un giktis kaitēm, sapampušiem limfatiskiem dziedzeriem, kāju ēdēju un skrofulozām locekļu kaitēm zivju eļļu lieto gan iekšķīgi, gan ārīgi. Sirgstošiem ar augšā min. kaitēm slimās vietas un locekļi, kā plaušu slimnieku mugura, krūtis un gūžas, jāierīvē 1—2 reizes dienā ar zivju eļļu un ar flaneli jāapsedz. Tādā pašā veidā dziedējami sapampušie limfatiskie dziedzeri, ar rachītu saslimušo bērnu sacietējušie vēderi; turpretī skrofulozie augoņi apsienami ar zivju eļļā samērcētām nātnām lupatām; skrofulozās ādas slimības un locekļu kaites aplikamas ar jau minētām kompresēm bez ap-

siešanas; tās atjauno pēc katrām 2—3 st. Dziedēšanās ar zivju trānu, ja no skrofulu un reimatiskām lēkmēm grib galīgi atsvabināties, turpināma mazākais veselu gadu, ievērojot stingru dieti un piemērotu dzīves veidu.

Dziedēšanās minerālūdeņiem.

Minerālūdeņu dziedniecības spējas atkarīgas no ķīmiskām vielām, ko satur min. ūdeņi. Tādas vielas ir: sāls, sērs, dzelzs un citi.

Minerālūdeņi ir dabīgi un mākslīgi. Dziedinoties minerālūdeņiem, jāievēro arī citi dziedniecības palīg līdzekļi, kā: tīrs gaiss, diēte, kārtīgs dzīvesveids u. c.

Siltie ūdeņi (25°—40°) satur radiju; tos lieto pie gikts, reimatisma, pamirumiem un pāragras novecošanās.

Ogļskābie ūdeņi atspirdzina. Ja tie satur arī vēl vārāmo sāli, tad tie dzen mīzalus, veicina sagremošanu un atdala gļotas.

Sālsūdeņi palīdz galvenā kārtā pret ieilgušām reimatiskām sāpēm, dara labu iespaidu uz dažām nervu kaitēm, dziedē limfatisko un dziedzeņu sistēmu, skrofulus un noliesēšanu, kritāmo kaiti, grūt-sirdību, nervu pamirumu; bez tam sālsūdeņi ierosina zarnu un elpojamo organu gļotādas, veicina viņu atdalījumus un pātrina kopēju vielu maiņu.

Rūgtie ūdeņi satur magneziju (rūgto sāli); tie mīkstina vēderu un veicina caureju.

Glaubersāls ūdeņi arī veicina caureju.

Sērūdeņi dziedē ieilgušas ādas kaites, reimatismu, pavēderes sastrēgumus u. c. Sērūdeņus lieto kā iekšķīgi, tā ārīgi — vannās, kompresēs.

Dzelzsūdeņus lieto pret bāluma kaiti un asins trūkumu, bet tā kā tie maitā kuņģi un zarnas, tad, lietojot dzelzsūdeņus, jālieto arī dziedēšanās piena sūkalām.

Kur nav dabisko minerālūdeņu, tur tos var pagatavot mākslīgi no attiecīga sāļu sastāva. Piem., ļoti pazīstami Zandova minerālūdeņu sāļi.

Minerālūdeņus ieteic dzert siltus vai aukstus. Ūdeņus dzer tukšā dūšā, rīta stundās, pie kam pēc katrām 2 glāzēm taisa 20—30 min. starpbrīdi, kuņģā pastaigājas.

Dziedējoties ar minerālūdeņiem, ieteic atturēties no skābiem un trekniem ēdieniem.

Latvijas mineralūdeņi.

Prof. Kupcis atradis un izpētījis dabīgos mineralūdeņus Latvijā.

1) Dzelzi saturošie mineralūdeņi atrasti pie Siguldas, Līciņu un Cūkaiņu mājām. Tie satur daudz ārstniecībā derīgu sāļu; dzelzs atrodas tādā pašā vairumā, kā Krievijas železnovodskas un citos ārzemju dzelzavotos. Siguldas dabiskais dzelzs mineralūdens, kas laists pārdošanā ar nosaukumu: „Siguldas Avots”, ļoti noderīgs atveseļojošamies, mazasinīgiem, pret bāluma kaiti, dažādām sieviešu slimībām un it sevišķi bērniem asiņu vairošanai un kaulu stiprināšanai.

2) Rūgtie sulfātu ūdeņi sastopami tanīs vietās, kur zemē gipsa slāņi. Daudz šādu avotu var atrast Kandavas, Stopiņu, Skaistkalnes apkārtnes un Rīgas jūrmalas akās. Šos ūdeņus plaši lieto pogačru un niežu akmeņus ārstējot. No šiem gipsa ūdeņiem cēlušies arī mūsu daudzie sēravoti.

3) Chlorīdu mineralūdeņi atrasti Ķemerēs, prof. Sņikera vasarnīcas akā, Valmieras eksportkautuves akā, Siguldā, A./Š. „Gauja” akā, Slokas, Jelgavas u. c. artēziskās akās.

Lielākā un dziļākā no atrastām chlorīdu mineralūdeņu akām — Valmieras eksportkautuves aka, 238 metrus dziļa un izdod dienā apm. 85,000 spaiņu ūdens. Ūdens bezkrāsains, neitrālas reakcijas un sāļu garšu. Pēc ķīmiskā sastāva tas līdzīgs daudziem ārzemēs plaši izplatītiem dziedniecības ūdeņiem. Šos ūdeņus ar labiem panākumiem lieto pie dažādām vielu maiņas, kaulu, gikts, reimatisma, aknu un žultsakmeņu slimībām un aptaukošanos; tie veicina arī sagremošanu un stiprina nervus. Valmieras ūdeni vispirms piesātina ar ogļskābo gāzi, iepilda pudelēs un laiž pārdošanā ar nosaukumu: „Valmieras dabiskais mineralūdens”.

Bez jau minētiem, dabiskie mineralūdeņi atrasti arī citās vietās.

Dziedēšanās ar etiķi.

Etiķa pagatavošana. Visbiežāk etiķi pagatavo no etiķa esences, ko iegūst koku sausi destilējot. No esences iegūtais etiķis veselībai kaitīgs. Uz etiķa pudelēm jābūt apzīmētam, no kādas vielas etiķis pagatavots. Labāko etiķi, tā saukto vīnetiķi, iegūst raudzējot no augļu sulām, bojāta vīna un spirta.

Vīnetiķi pagatavo sekošā kārtā: vispirms jāiegūst augļu sula — gluži tāpat, kā augļu vīniem. Šī sula nu jāpārraudzē vīnā — atkal gluži tāpat, kā pie augļu vīniem: to iepilda mucās vai pudelēs un tām uzliek raudzējamo spundi, vai liko stikla cauruli.

Kad rūgšana beigusies, dzidrais vīns no trauka jānolej. Vīns nu jāpārvērš etiķī. Tas etiķa sīkorganismu darbs. Vissekmīgāki pāretīkošanās norit pie 25—30° C. augstas temperatūras un gai-

sam brīvi pieplūstot; trauks, tā tad, nedrīkst būt noslēgts. Pāretikošanai var lietot etiķa tirkultūras, vai vīna jeb augļu etiķi (sausās destilācijas etiķis šim nolūkam neder). Vīna vai augļu etiķim pielej līdzīgu daudzumu norūguša vīna. Kad maisījums pārvērties etiķī, tad tam no jauna pielej kādu stopu vīna; šo darbu atkārto ik pēc 2—3 dienām, kamēr viss vīna daudzums pārvērsts etiķī; tas tūlī jānopilda pudelēs, jo vaļā stāvēdams, tas zaudē labo garšu un skābumu; etiķis uzglabājams vēsās telpās un jāsargā no sala.

Jo labāks un gaišāks vīns, jo labāks no tā iznāk etiķis.

Etiķa pagatavošanas receptes.

I. Etiķis no mazvērtīgiem augļiem un augļu atkritumiem (mizām un serdēm). Augļi jāsmalcina un, kopā ar atkritumiem, saliekami vaļējā mucā, jāpārlej ar ūdeni un jānosloga kā kāposti, akmeņiem tā, kā ūdens tiem sniedzās pāri, jāapsedz un jānovieto ne pārāk siltā, ne aukstā (15—20°C) telpā rūgšanai. Norūgušais vīns jānopilda etiķa mucā. Ja grib stiprāku etiķi, jāpielej drusku tīra spirta (2—3%) vai degvīna (5—6%).

II. Sadrupinātos augļus un augļu atkritumus saber vaļējā mucā, nesašķiežot, uzlej remdenu ūdeni (uz 2 litr. atkritumu 1—1 $\frac{1}{4}$ litra ūdens), pārse dzidru drēbi un ļauj mērenā siltumā dažas nedēļas rūgt. Kad norūdzis, šķidrumu izspiež un uz kādiem 20 litr. sulas pielej 1—1 $\frac{1}{2}$ litra augļu vai vīnetiķa, tad visu nopilda etiķa mucā, novieto labi siltā telpā, spundi apsedz ar līnu drēbi un šķidrumam ļauj pāretikoties. Gatavo etiķi nopilda. Lai etiķis būtu stiprāks, pirms rūgšanas sulai pieliek cukuru. Arī nebaudāmus vīnus var pārvērst etiķi, ja tie nav kļuvuši gļotaini, melni vai zili.

III. Sadrupinātos augļus un to atkritumus saber māla vai glāzu traukā un tiem uzlej vārošu ūdeni tā, ka ūdens divu pirkstu platumā stāv visam pāri. To apsedz ar rupju, bet šķidru drēbi, lai gaiss var piekļūt un noliek siltā vietā vai saulē, kur to ikdienas apmaisa. Pēc dažām dienām šķidrumu nolej caur drēbi, pieliek 1 ēd. kar. cukura un etiķi samērcētu garozu vai mazumu vīna etiķa un vaļējā traukā to apsedz un ļauj rūgt. Traukā pa virsu rodas tumša plēve — etiķa sēnītes. Pēc 2—3 ned. gatavo etiķi uzmanīgi nolej, nesajaucot ar padibenēm; plēvi vispirms nosmeļ ar putu kapoti; plēvi uzglabā nākošai reizei. Lai etiķi padarītu dzidru, tam piemaisa 1 ēd. kar. piena. Otrā dienā piens sarecējis un nogulies dibenā, bet etiķis kļuvis dzidrs, dzeltēns kā zelts vai tumšāks, raugoties pēc augļiem, no kā tas pagatavots. Etiķi nopilda pudelēs. Jo ilgāk tas nogūlas, jo tas stiprāks (skābenāks). Otrreiz, pieliekot noņemto plēvi — etiķa sēnītes, — jaunais etiķis drīzāk ieskābst.

IV. No bārbaļu ogām var pagatavot stiprāko augu etiķi, kas vasarā, samaisīts ūdenī, dod patīkamu atvēsinošu dzērienu.

Etiķi pagatavo šā: savāra, noputojot, izspiesto sulu, iepilda pudelēs, uz 8 dienām noliek saulē un tad, labi aiztaisītas, noliek vēsā vietā.

V. Garšīgu medus etiķi pagatavo šā: ņem 1 sp. lielu stikla pudeli (balonu), ielej tur pudeli degvīna, 8 pud. tīra ūdens, 1 mērc. medus un labi saskalo. Pudeli viegli aizbāž ar vati un noliek siltā vietā, lai norūgst. Pēc apm. 5—6 ned. etiķis būs norūdzis un lietojams.

VI. Avenu etiķis. 2 litri pilnīgi gatavu avenu ogu jāspaida, jāpielej 1 litrs ūdens un $\frac{1}{2}$ litra vīnetiķa un jāatstāj vienu nakti ievilkties, tad sulu izspiež, nosveļ un, pieliekot tikpat daudz cukura, vāra $\frac{3}{4}$ stundas, putas rūpīgi nosmeļot. Kad šķidrums atdzisis, to sapilda pudelēs, aizkorķē un stāvus novieto pagrabā. Šis ļoti garšīgais etiķis piepatur savu ogu smaržu un gadiem ilgi uzglabājas.

VII. Estragona etiķi dabū, ja 3 sauļas (100 gr.) labu estragona ziedu ieber 1 $\frac{1}{2}$ litr. stipra vīnetiķa, noliek uz 8 dienām saulē ievilkties un pēc tam nokāš pudelē.

Estragona etiķi var pagatavot arī šā: 4—5 pilienus labas estragonēļļas (Oleum Dracunculī) piemaisa 1 litram stipra etiķa.

VIII. Upeņu etiķim uz 1 $\frac{1}{2}$ litr. laba etiķa ņem 2 sauļas saspiestu ogu, visu ieliek pudelē un noliek saulē ievilkties. Pēc 8 dienām nolej, caur sūcekli izkāš un uzglabā vēsā vietā; vai arī sulu savāra ar cukuru un nopilda pudelēs; uz 1 m. sulas ņem $\frac{1}{2}$ m. cukura. Šī sula ļoti atspirdzina vasarā, sevišķi slimniekus.

IX. Augu etiķim ņem pa sauļai no pētersīļu, kārveļu, estragona, bazilika, selderīņu un citronmelīsas lapām un pieliek dažas neļķu nagliņas ar mazumu cukura; visam šim uzlej 1 $\frac{1}{2}$ litra laba vīnetiķa, uz 3 nedēļām noliek saulē novilkties, pēc tam nokāš un labi aizkorķē. Ziemā, kur garšas augi maz pieietami, šis etiķis — ļoti laba piedeva mērcēm. Tas uzglabājams gadiem ilgi. Augu etiķim jāņem vislabāk sažāvētas lapas. Augu etiķi iegūst arī no šāda sastāva: 100 gr. estragona, 50 gr. bazilika, 50 gr. šalotu, 2,5 kg etiķa. Pēc ievilkšanās nokāšams.

Etiķis — dziedniecībai.

Kā barībai, tā dziedniecībai derīgi lietot vienīgi augu etiķi, kas cēlies rūgšanas ceļā.

Etiķa lietošana senatnē. Asinis spļaujot kā dzērienu lietoja etiķi, sajauktu ar ūdeni.

Histērijas gadījumos deva dzert siltu etiķi.

Arī etiķi lietoja pret ādas niezi un ādas asiņošanu.

Kakla iekaisumos lika ieelpot etiķa tvaikus.

Lai sadalītu asinsāderu mezglus, lika apliekamos un tīrīja augoņus ar etiķi.

Siltu etiķa un medus maisījumu lietoja, lai veicinātu atkaurkāšanu, atvieglotu elpošanu, dzesētu slāpes, izklīdinātu vējus, dzītu mīzalus. Ziemā „skābo medu” lietoja siltu, turpretī vasarā — aukstu; pie lielām slāpēm to sajauc ar ūdeni.

Etiķi arvien uzskatīja kā aizsardzības līdzekli pret lipīgām slimībām; to pielēja mazgājamam ūdenim, lai mazgātu miesu; ar to skaloja muti; ar to tīrīja gaisu, uzliedami karstiem akmeņiem; etiķa tvaikos sautējās lipīgu slimību laikā.

Etiķa iekšķīga lietošana. Atšķaidīta etiķa īpašības — atvēsināt un dzesināt slāpes. Piedzīvojumi rāda, ka etiķa skābe iznīcina slimību dīgļus, kas uzņemti ar dažādām barības vielām.

Pazīstamas vīnetiķa spējas — veicināt sagraušanu.

Etiķa vēsinošās un slāpes dzesinošās īpašības pienācīgi novērtējamas sevišķi vasarā, kad mūs, pēc pastaigāšanās vai nogurdinoša fiziska darba, sāk mocīt slāpes. Te vislabākais un ērtākais palīgs — vīnetiķis: 1 tējkar. vai 1 ēd. kar. etiķa un mazliet cukura, sīrupa, augļu sulas vai medus 1 glāzē ūdens — labākais un patīkamākais malciņš. Arī putojoša limonāde

pagatavojama līdzīgā kārtā, jau min. vielām piejaucot naža galu tīrītās zodā. Tiktāl par veselu cilvēku.

Slimam cilvēkam pie visām karstumu slimībām, līdz ko temperatūra pārsniedz normālo 37° C, un slimajam piesarkusi seja un kāre pēc vēsa, atspirdzinoša malciņa, — jau min. etiķa limonādei sevišķi liela nozīme.

Drudža slimnieka dedzinošās slāpes var remdināt arī muti izskalojot, vai arī tikai lūpas apslapinot ar etiķa ūdeni. Šai vajadzībai var ņemt drusku stiprāku nesasaldinātu atšķaidījumu, apm. 2 ēd. kar. etiķa 1 glāzē ūdens.

Beigās jāmin vēl viens etiķa lietošanas veids, proti, pie saindēšanās ar kodīgām vielām (alkalijām), kas izdedzina barības vadus — muti, barības rīkli un kuņģi un rada iekšēju saindēšanos, kam ļoti jauns iespaids sevišķi uz nierēm. Te ātru palīgu sniedz 2—3 reizes atšķaidīts etiķis kā pretinde, ko ieņem lielākā daudzumā.

Jāuzsver, ka etiķa pastāvīga lietošana organismam kaitīga. Tas saindē asinis, asinis radošos organus un arī kuņģi; šo postījumu sekas — bāluma kaite un noliesēšana. Tāpat nekādā gadījumā etiķis nav lietojams kā miesas resnuma mazinātājs, ko dažbrīd piekopj modernas jaunavas.

Etiķis — ieelpošanai. Jau no seniem laikiem etiķis lietots ka aizsargs pret slimībām. Pēc novērošanas, ka etiķa fabriku strādnieki, kam pastāvīgi jāuzturas etiķa skābo tvaiku piesātinātā gaisā, — maz vai nemaz neslimo, nāca uz domām etiķa tvaikus izlietot ieelpošanai. Ieelpotie etiķa tvaiki slimības pašā sākumā, nevien nonāvēja slimību dīgļus, bet arī ierosināja jutīgās gļotādiņas uz pret darbību nāvējošiem slimību dīgļiem. Pēc šādām ieelpošanām uzlabojās vispārējs organisma veselības stāvoklis: vairojās ēstgriba un miesas svars. Etiķa tvaiku ieelpošana atstāja dziedinošu iespaidu arī uz elpošanas ceļu slimībām: iesnām, kakla iekaisumu, rīkles un balsenes kataru, aizsmakumu, vēsmas rīkles iekaisumu, smagu elpu, gaŗo klepu; arī galvas sāpes pāriet, ieelpojot etiķa tvaikus, vai uz galvas liekot etiķa kompreses. Uz tuberkulozi labāks iespaids stiprākām gāzēm, piem. sālsskābei, tomēr arī etiķa tvaiku ieelpošana atstāj jūtamu iespaidu uz slimības gaitu.

Lai dzīvojamā telpā radītu pietiekošu daudzumu etiķa skābes, pietiek izlikt min. telpā, augtāk pār cilvēka augumu, dažus vaļējus traukus ar etiķa skābi. Pietiek, ja uzturamies šai skābajā gaisā ikdienas 1 st. Kā aizsargu un veseļošanās līdzekli der izlikt etiķi arī guļamtelpās kā pieaugušu, tā bērnu ieelpošanai.

Lai piesātinātu gaisu ar etiķskābi, pietiek, ja uzstāda dažus siltus, lēzenus šķīvjus un tur uzlej sasildītu etiķi. Ja min. telpā ir kurināmā ietaise, tad ielej vaļējā podā etiķi un to īsu laiku karsē. Var darīt arī tā: ar etiķi iepildītā traukā ielikt nokarsētus akmeņus, kas ātri piepildīs telpu ar etiķa tvaikiem. Un, beigās, var uzkārt noteiktā telpā etiķi samērcētus palagus.

Lai pievadītu etiķa tvaikus noteiktiem orgāniem, var rīkoties tā:

1) mazumu etiķa ielej virstasē, to apsedz abām plaukstām tā, lai atliktos tikai maza spraudziņa, pa ko varētu ieelpot, vai ievilkt degunā regulētu etiķa tvaiku daudzumu;

2) etiķi sakarsē kādā traukā, galvu tur virs etiķa tvaikiem un apsedzas ar lielāku segu, lai etiķa tvaikus norobežotu un tie neizplūstu nevietā.

Visērtāk etiķa tvaiku ieelpošanu izdarīt ar sevišķu ieelpošanas (inhalācijas) aparātu.

Etiķis — skalošanai. Mute skalojama ar etiķi gadījumos, kad iekaisušas mandeles (angina) un rīkle, kad no mutes nāk smaka, kad iekaisusi gļotāda no zobu asām malām, vai cita iemesla dēļ, kad smaganas kļuvušas vaļīgas un asiņo, lai atkausētu un nodzītu zobu akmeni. Visās min. vajadzībās mutes un rīkles skalošanai lietojams etiķa atšķaidījums, apm. 1—3 ēd. kar. 1 glāzē ūd., pie kam piegriežama vērība etiķa stiprumam, t. i. vai tas parastais 4—5% virtuves etiķis, vai koncentrētais 10,5% etiķa spirts. Protams, mutes skalošanai lietderīgi pievienot arī etiķa tvaiku ieelpošanu

Ar etiķi jārikojas arī sēdvietas veselības kopšanā. Noejot ikdienas sevis pēc, — kas stingri jāievēro, — nepieciešamo miesas tīrību parasti sagādājam ar papīru. Šī tīrība tomēr nepietiekoša un veicina resnā zarnā mitinošo baktēriju darbību, no kā ceļas dažādi sēdvietas iekaisumi ar niezi, hemoroīdēm un citām ļoti nepatīkamām un sāpīgām kaitēm. Tas viss novēršams ar pamatīgām mazgāšanām, vislietderīgāki pēc katras izešanas. Aukstam vai remdenam ūdenim jāpielej mazums etiķa un tūplis ar sūcekni vai lupatiņu krietni jānoberzē. Ar to panāk kā tīrību, tā sēdvietas dezinfekciju un tamlīdz aizsardzību pret slimībām.

Ja resnā zarna ikdienas neiztīras, jālieto klistīrs (1—2 ēd. kar. etiķa apm. 1 litr. vēsa ūd.). Šim etiķa klistīram arī vēl cita svarīga nozīme: tas tīra resno zarnu no sīkajām cērmītēm — „spališiem” (*Oxyuris vermicularis*), kas ļoti apgrūtina ar niezi. Arī gaŗās, apaļās cērmes nobeidzas un tūlīn arī atšķīras, taisot no rītiem, pirms ēšanas, 27° siltu klistīri (1,5 litrā ūd. 2 ēd. kar. etiķa).

Ļoti svarīga tīrīšanās sievietēm pēc mēnešreizēm un iekaisumu slimībām, kad no dzimumorgāniem atdalās šķidrums. Te nepieciešama skalošana ar irigatoru. Remdenam ūdenim pielejams etiķis, 1—3 ēd. kar., raugoties pēc vajadzības, 1 litrā ūd.

Etiķis — ādas kopšanai. Ļoti svarīga lieta — uzturēt kārtībā ādas darbību kārtīgai vielu maiņai, jo āda nevien aizsargā mūsu organismu no spējām temperatūras maiņām, bet arī izvada uz āru mūsu miesai kaitīgās vielas. Piepešai ādas darbības pārtraukšanai katrreiz seko slimības (piem. iesnas u. c.). Lai to novērstu, āda kārtīgi tīrāma. Te visderīgākais — ūdens un ziepes. Vakaros, pirms gulētiešanas, der nomazgāt seju un rokas

tīrā ūdenī ar ziepēm, pēc tam noskalot etiķūdenī, noslaucīties un, ja āda sausa, ierīvēt ar kādu krēmu. Noberzēšanās vakaros rada arī maigu miegu. Otrā rītā visa miesa jānomazgā etiķūdenī, t. i. mazgājumam ūdenim pielejot apm. $\frac{1}{3}$ glāzes etiķa, vai arī tam piemētot sāli (1 ēd. kar. 1 litr. ūd.). Ar to panāk nervu ierosinājumu, kam atspirdzinošs un stiprinošs iespaids.

Drudža un vājuma stāvoklī mazgāšanās un norīvēšanās etiķūdenī atņem karstumus un stiprina organismu: miesa, samazgāta etiķī (uz pusēm ar ūdeni), atdzīvojas un rada lielāku siltumu.

Sportu piekopjot, sportisti stipri svīst un pārklājas putekļiem. Lai miesu notīrītu un atspirdzinātu, ļoti vietā nomazgāšanās etiķūdenī.

Arī skaistumkopšanā (kosmētikā) etiķūdenim liela nozīme. Tas novērš svīšanu un atņem nepatīkamo sviedru smaku.

Pret ģimja vasaras raibumiem ieteic zaļvi, kas sastāv no etiķa, medus un rūgtām mandelēm, kā arī rutku sulas novilkumu pienā; arī sejas aplikšanu citrona šķēlēm. Ļoti daudz lieto arī smalki sarīvētus rutkus, pārlietus ar 10% etiķa spirtu, kam liek novilkties 24 st. labi aizkorķētā pudelē. Ar šai novilkumā apslapinātu vates picīņu ikvakarus apslapina vasaras raibumus. Pēc 2—3 ned. raibumi noiet.

Blaugznas nodzen ar 5—10 kārt atšķaidītas etiķskābes ierīvējumiem. Pēc tam galvas āda jāieeļļo.

Etiķskābei un citronsulai iespaids arī uz matu krāsu: tie kļūst gaišāki; to pašu panāk matus mazgājot kumelišu tējā.

Jāpiezīmē, ka ar etiķi spodrīna nagus, un tīra zobus un lūpas, ja tie nokrāsojušies baidot krāsainas vielas, piem. melnenes.

Etiķis — slimību dziedēšanai. Lai karstumus mazinātu, mazgāšanās etiķūdenī ļoti svarīga. Karstumiem sākoties, etiķis jāsamaisa uz pusēm ar karstu ūd. un ar to pamatīgi jānoberzē visa miesa; smagākos gadījumos miesa ietinama uz $1\frac{1}{2}$ —2 st. etiķa kompresēs. Tas jādara pie visām drudža slimībām.

Arī naktssviedrus novērš, vakaros miesu norīvējot vēsā (15—18° C) ūdenī, kam pielietas dažas karotes etiķa vai alkohola.

Jaunākā laikā medicīna, karstumiem piepaturoties, cenšas drudzi nevis pazemināt, bet gan organismu noturēt normālā stāvoklī. To panāk ar ogļskābām vannām; to pašu nolūku var panākt arī ar vienkāršo soda, pa $\frac{1}{2}$ mārc. uz vannas un $\frac{1}{2}$ pudeles 10,5% stipra etiķa spirta.

Slimnieku iegulētas vietas ārstē un atdzīvina, kārtīgi norīvējoties etiķūdenī (1 daļa etiķa, 3 daļas ūd.).

Arī nepanesamo ādas niezi novērš etiķūdens, ar to norīvējoties un šai vajadzībai ņemot 1 daļu etiķa, 3 daļas ūd. Vispār, pret daudzām ādas slimībām norīvēšanās ar etiķi izrādījusies par ļoti lietderīgu un tālab ieteicamu.

Tāpat arī pie ārējiem apdedzinājumiem ar kalija sārmu, zalmiāku u. c., nekavējoša etiķūdens aplikamo lietošana apdurējusi tālākos apdedzinājuma postījumus un veicinājusi dzīšanu.

Etīķis izrādījies arī kā teicams līdzeklis asiņu apturēšanai. Pazīstama lieta, degunam asiņojot, ievilkta nāsis aukstu etiķi; arī asiņošanu pēc zoba izraušanas var apturēt, muti skalējot ar etiķi.

Arī sīki ievainojumi viegli sadzīst bez strutošanas, lietojot etiķa aplikamos.

Saspiestas, sagraustas vietas, pat asiņu sareģējumi pie laužtiem locekļiem izdalās, ārstējot ar etiķūdeni.

Ja skabarga ielūzusi pirkstā, — jāliek tik ilgi etiķa kompreses, līdz kamēr skabarga neatdalās un kļūst viegli izvelkama.

Podagra izārstēta, rīkojoties sekoši: slimai vietai jāuzliek drēbīte, kas samērcēta karstā etiķī un viss jāaptin vilnānu lakatu. Aplikamiem jābūt pastāvīgi karstiem, tālab tie bieži maināmi. Tas darāms tik ilgi, kamēr slimība mitējas.

Pie krustu sāpēm (krikas), pat grūtākos gadījumos, jā-rīkojas tāpat, kā pie podagras.

Etīķis — lopārstniecībā. Arī lopārstniecībā etiķim, bet tikai etiķim, raudzētam no augļiem, svarīga nozīme, kālab tas nedrīkst trūkt nevienā saimniecībā.

Atvēsinošas, slāpes dzesējošas etiķa īpašības tikpat derīgas drudža slimiem lopiem, kā cilvēkiem.

Etiķa tvaiku ieelpošana lietderīga un tālab ieteicama elpošanas orgānu slimībās. Piem., zirgu klepu izdevies pamatīgi izārstēt ar etiķa tvaikiem.

Skābu tvaiku ieelpošanai vēl labāki panākumi lipīgām slimībām plosoties. Vispildtāk etiķa tvaiki parādījuši savu spēku pret jaunu suņu šnēbi, ar ko, parasti, nobeidzas puse saslimušu suņu.

Tas pats sakāms par zirgu ienāšiem. Šī bīstamā slimība nes zirgkopjiem lielus zaudējumus. Vispirms jāgādā par skābu gaisu stallos; tad nāsis jātīra ar skābu ūdeni; arī ķermenis jānorīvē ar to pašu; siltas kompreses jāliek uz ienāšu pampumiem. Skābums notīra iekaisušās gļotādas no kaitīgajiem slimību dīgļiem un pārtrauc slimības gaitu jau 12 stundās.

Arī tuberkulozes gadījumos, ar ko dažkārt cilvēks un dzīvnieks savstarpēji mainās, skāba gaisa ieelpošanai ļoti liela nozīme.

Tas pats sakāms arī par citām lopu mutes un elpošanas ceļu kaitēm.

Skābs gaiss stallos sagādājams, izliekot ikdienas dažas stundas vaļējus traukus ar 10,5% etiķa spirtu, vai arī stalli uzstādot vāramo aparātu, ar kā palīdzību iespējams stalla gaisu ātrāk piesātināt skābu gaisu; arī ar etiķi samērcētu maisu izkāršanu stallos panāk to pašu.

Atsevišķus dzīvniekus var ārstēt šā: karstu etiķi ielej traukā, maisa vienu galu uzvelk traukam ar etiķi, otru — zirgam galvā un piestiprina.

Tāpat visās mutes un purna kaitēs kā mājas līdzekli ieteic skalot slimās vietas ar vāramās sāls un etiķa ūdeni. (1/8 ltr.

etiķa un 1 ēd. kar. vāramās sāls, 1 ltr. ūd.), vai vēl vienkāršāk, atšķaidītu etiķi (1:10). Mutes un nagu sērgas gadījumos arī lopu kājas (nagi) jāmazgā stiprākā etiķa skābes šķidrumā.

Pie lopu pavasara saslimšanas no saaukstēšanas labākais līdzeklis, — krietna lopu — liellopu un zirgu — muguru sarīvēšana ar 6—8% stipru etiķi. Norīvējot lopiem muguras, noberzējam arī dažādu kukaiņu oļiņas un tādā kārtā pasargājam lopu ādu no dažādām kaitēm.

Arī mušas un dundurus var atsargāt no lopiem ar etiķi; vēl labāki panākumi, ja etiķim piejauc arī kādu citu šiem kukaiņiem pretīgu vielu.

Etiķa smaka saradina dzīvniekus, piem., cūkas, putnus, ja tie nāk no svešām kūtim: jāsamazgā vai jāierīvē knābji ar etiķi un — lieta darīta.

Jāpiemin, ka etiķis noder kā lopu, tā cilvēku karstumu slimības drudža mazināšanai, slimos dzīvniekus samazgājot etiķūdenī.

Arī apdedzināšanās gadījumos etiķa kompreses ļoti noderīgas.

Traku dzīvnieku sakostiem dzīvniekiem, pirms ārsta atnākšanas, bez kavēšanās pamatīgi jāizspaida asinis, un ievainojumi krietni jāizmazgā stiprā etiķī.

Arī ādas kaitēs, piem., pie niezes, līdz vēsi etiķa ierīvējumi.

Arī spreijas ierīvējamas ar stipru etiķi.

Vēl atliek pieminēt lopu dzemdes organu slimības. Arī te šo organu pamatīga izskalošana etiķūdenī nevien tīra, bet arī iznīcina slimību dīgļus.

Arī resnās zarnas izskalošana etiķūdenī ļoti noderīga kā asinīm plūstot, tā pret sīkajām cērmītēm (Oxyuren). Pret min. kaitēm vairākkārt jātaisa etiķa un ziepju ūdens klistīri.

Dziedēšanās klistīriem.

Ievērojamais ārsts Hufelands saka, ka klistīrs piederot pie svarīgākiem mājas dziedniecības līdzekļiem, un tālab neviena kārtīga māja nedrīkstot būt bez klistīra piederumiem.

Klistīrs — labākais, ātrākais un pie tam nekaitīgākais līdzeklis, lai iztīrītu resno zarnu.

Klistīru taisa ar irigatoru; tas sastāv no skārda vai stikla trauciņa, kam pieliek ap 1 metri garu gumijas caurulīti; tās vaļējā galā uzsprauž divējas ierīces: vienu klistīra taisīšanai, otru — maksts izskalošanai sievietēm.

Taisot klistīru, irigātoru piepilda ar attiecīgu šķidrumu — ūdeni, vai zāļu sastāvu. Maziem bērniem ielaiž apm. 1 virstasi šķidruma, lielākiem — ap 2 virstases; turpretī pieaugušiem 2—4 virstases (apm. 1/2—1 ltr.).

Lietojot irigatoru, jāievēro sekošais: pirms caurulīti ieliek zarnā, jāaizgriež krāniņš; reizē ar caurulītes iebāšanu zarnā, jāatgriež krāniņš un jāievelk (jāaptur) elpa, lai ūdens ieplūstu caurulē; kad elpu vairs nevar turēt, krāniņš jāaizgriež, un kad elpu aptur, — atkal jāatgriež; tas jāatkārto 3—4 reizes, kamēr viss šķidrums ielaists. Iņemot klistīru, jānogūlas uz labajiem sāniem, vai arī jāpaliek stāvus.

Ielaižamam šķidrumam jābūt remdenam, apm. tikko izslaukta piena siltumā (28° R).

Klistīrs nekad nevar kaitēt, bet gan katru slimību atvieglot. Sevišķi bērnu slimībās klistīrs nepieciešams; tas novērš krampjus, nervu lēkmes, graizes, muguras sāpes, drudzi, neatlaidīgu vemšanu u. t. l. Ir labi iztīrīt resno zarnu katrai slimībai sākoties, bet it sevišķi pie apcietinājumiem, vemšanas, krampjiem, krupa u. c. Pārāk bieži tomēr neieteic lietot klistīrus.

Parastam klistīram ņem ūdeni, tam, jo bieži, pielejot ziepju ūdeni un dažus pilienus olīveļļas.

Dziedniecības klistīrus pagatavo no dažādiem dziedniecības augiem sekošās slimībās:

Mikstinošam un nekairinošam klistīram savāra 30 gr. linsēklu $\frac{1}{4}$ l. ūd. un vēl pielej 2 kar. linēļļas:

Cieta vēdera mīkstināšanai: 6 gr. kumelišu aplej ar vārošu ūd. un, apsegtu, noliek $\frac{1}{4}$ st. ievilkties; tad piemaisa 1 ēd. kar. sīrupa vai medus un 2 ēdamkar. linēļļas.

Otra recepte: kumelišu un kliju ūdenim pieliek drusku Glauber-, rūgtās vai vāramās sāls, mannā, ziepes vai ricinus eļļu.

Ja pie graizēm ar appūšanu izkārnījumus aiztur krampji, tad jālieto kumelišu klistīri ar dažām karotēm linēļļas.

Caurejas apturēšanai pie $\frac{1}{2}$ ltr. kumelišu tējas jāpiejauc 90—125 gr. svaiga, nesālīta sviesta. Puse no sagatavotās porcijas, remdena, jāielaiž resnā zarnā, pie kam slimniekam ilgāku laiku jāpaliek guļam uz labiem sāniem un jācenšas šķidrumu vismaz pusstundu paturēt iekšā.

Ja, turpretī, caurejai pievienojas pavēderes kaites, tad, kumelišu vietā, jāņem 1 tējkar. stērķeļu miltu; tie mazumā ūdens jāatšķaida par putriņu un tad jāpašķidrīna ar siltu ūdeni, pieliekot 1 kar. nesālīta sviesta un rīkojas, kā aizrādīts.

Arī salepa tume ar olas dzeltenumu derīga klistīriem pie caurejas ar karstumiem. Dažas tējkar. saleppulvera jāsavāra $\frac{1}{4}$ l. ūd. un tur jāiekuļ 1 olas dzeltenums.

Pie dzīšanās uz caureju jātaisa auzu tumes klistīrs 5—8 ēdamkar.

Apcietinošie, savelkošie klistīri tik tad derīgi, ja tos pa daļai uzsūc zarnas, kālab tie nedrīkst būt stipri un ātri iziet. Auksta ūdens klistīri ļoti ieteicami pret hemoroidēm, tūpļa sāpēm, asiņošanu u. t. t. Ozolmizu novārījumu vai sarkanā vīna klistīrus lieto pie resnās zarnas glēvuma; ozolmizu vietā var pielikt pie ūdens stipru naža galu ģēnskābes (tanīna).

Ļoti stiprus vēdera aizcietējumus novērsē sekoši: $\frac{1}{4}$ litra vēsa ūdens sajauc ar 3—4 ēdamām karotēm skāba medus. (Skābais medus sastāv no 2 daļ. medus un 1 daļ. etiķa.) Ja slimnieks spēcīgs, tad ņem vairāk skābā medus. Šis klistīrs lietojams sevišķi pie karstumu drudža ar lielām galvas un krūšu sāpēm, pie triekas, gīboņa, miegainības, bezsamaņas stāvokļa; klistīrs atvelk galvai pieplūdušās asinis.

Uzbudinoši klistīri pavairo gļotu atdalīšanos; novada asinis no galvas, kakla, krūtīm u. t. l. Šai vajadzībai der klijū vai kumelišu novārījums ar etiķa piedevām.

Nomierinošus klistīrus lieto zarnu kaitēs, pie caurejas un krampjiem. Te lieto gļotainus novārījumus no linsēklām, altejsaknēm, iesala jeb kumelišu tējas, kam pielej mazumu eļlas vai olas dzeltenumu vai arī stērķeļu miltus.

Krampjus atņem klistīri no kumelišu vai buldurjāņu tējas (4—15 gr.) uz irigatora.

Barojošiem klistīriem jāklūst uzsūktiem; šai vajadzībai jālieto stērķeļu milti, piens, gaļas novārījums (buljons), ola ar drusku vīna vai konjaka.

Pret kriku daudzkārt palīdz klistīrs. Vispirms miers gultā ar vēsām krustu kompresēm, vēsiem klistīriem.

Mazās baltās cērmītes „spalīši” tūplī nodzenamas, zarnas galu mazgājot ar siltu ūdeni un ziepēm un ikdienas taisot klistīru no silta ūdens un vārāmās sāls ($\frac{1}{2}$ litrā ūdens 1—2 ēdamkarotes sāls); der arī ķiploku novilkums (3 sīp. 1 litr. ūdens).

Pēc iztīrīšanās, ar irigatoru ielaiž zarnā mazāku šķidruma daudzumu, apm. 1 tējas glāzi 18—16° R siltu. Šī klistīra nolūks — ierosināt zarnas uz patstāvīgu darbību un asiņu novilkšana augstāki stāvošiem orgāniem.

Dziedēšanās bišu dūrieniem.

Jau senāk bijuši mēģinājumi ārstēt dažas kaites bišu dūrieniem. Tagad franču ārsts Dr. Lautals atradis, ka skudru skābei bišu indē (ģiftī) iespēja dziedināt ļoti daudz kaites. Vislabākie panākumi bijuši ārstējot reimatismu un locekļu stīvumu no reimatisma, bet arī citas kaites, kā: gīmja ādas vēzi, lupus, ādas izsitumus, nervu sāpes (neiralģiju), mainošos drudzi, spītālību, ģikti, kritamās kaites lēkmes, ieilgušus acu iekaisumus, zobu un kaulu sāpes, tieksmes pēc reibināmiem dzērieniem. Skudru skābe izdzenot no organisma kaitīgo mīzaskābi un atdodot locekļiem viņu lokanību (1 litrā medus ir apm. 5 pilieni skudru skābes); tā uzlabojot redzi un varot noderēt arī kā kontrole pie pamirušiem un patiesi mirušiem, jo bites ne par ko negribot dzelt patiesi mirušos. Minētās kaitēs Dr. Lautals ārstējot slimniekus ar kārtīgiem ikdienas bišu dūrieniem.

Peča metode.

(Dziedēšanās ar ābolu vīnu un ābolu vīna suliņām.)

Dziedēšanās ar ābolu vīnu, pēc Peča novērojumiem, var notikt daudzpusīgi un pret lielāko daļu slimību; ābolu vīns tīra asinis, veicina sagremošanu un ēstgribu, atvieglo elpošanu, dzen mīzalus un pamudina uz iztīrīšanos; ieteicams sevišķi rešnām personām.

Dzerot tīru ābolu vīnu, uzlabojam samaitātu sagremošanu, novēršam kuņģa skābumu un nelabumus. — Visāda veida krampjus dziedē, lietojot vīnu iekšķīgi, bet arī, dažas dienas no vietas, katru vakaru ņemot karstā ābolu vīnā sutiņātus auzu putraimu aplikamos; pēdējos liek vai nu uz krūtīm vai kuņģa, vai pat uz abiem un tos katrreiz atstāj līdz pilnīgai atdzišanai. — Pie kritamās kaites (epilepsijas) šē klāt ņem arī vēl 3 vakarus no vietas sautēšanos etiķa tvaikos. Nosēstas pilnīgi kails uz niedru vai stiebru krēsla, apsedzas garu vilnānu mēteli (segu), lai tvaiki neizklistu un miesu sautētu. Katlu ar vārošu augļu etiķa ūdeni paliek zem slimnieka. — Pret vēdera apcietinājumiem lieto klistirus (līdzīgās daļās no ābolu vīna, svaiga piena un ūdens); ja tas nelīdzētu, tad pielej vēl klāt pusi augļu etiķa. Arī āboli, apēsti no rītiem un vakarā kopā ar ūdeni, izrādījušies par derīgiem. Ja šo dziedēšamos izvedot rastos caureja, tad tā laba zīme, un caureja nav apturāma. Ja rastos krampjveidīgas sāpes, jāienem 3 ēdamkarotes tīra ābolu vīna. — Caureja dziedējama ar 3 ēdamkarotēm tīra ābolu vīna pieaugušiem un 1 ēdamkar. bērniem; ja caureja ļoti stipra — jāliek uz vēdera karstas vīna kompreses un jāpatur, kamēr atdziest. — Niezēšana un dedzināšana pie hemoroidēm pazūd, ja uz tām liek aukstā ābolu vīnā samērcētu sūknī. Lai hemoroidu pampumus sadalītu, līdz augļu etiķa sautējumi; spirta lampiņa jāpaliek zem trauka, kurā ieliets etiķis, uz trauka jāuzsēstas un jāapklājas ar segu, lai tvaiks neizklist, bet tveicē tūpli. — Pret grūtsirdību jālieto sautēšanas, kā minēts pie kritamās kaites un bez tam daudz jākustas un jāēd augļu barība. — Pret podagru kājas pamatīgi jānorīvē karstā ābolu vīnā, kā priekš-, tā pēcpsd. un pie tam jāēd sātīga augu barība bez gaļas. — Karsti uzliekamie, uz pusēm no ābolu vīna un ābolu etiķa, atņem reimatiski nervozas sāpes pakausī; šie aplikamie līdz arī pret stīviem locekļiem. — Pret smagām krūtīm jātaisa karsta ābolu vīna uzklāji; ja slimniekam sīksti atdalījumi, tad jāliek auzu putras sautējumi; putraimi sutināmi karstā ābolu vīnā un sautējums jāatstāj uz krūtīm līdz atdzišanai. — Plaušu kaitēs liek uz krūtīm karstā vīnā mērcētas kompreses; tās var mainīt ar auzu putras aplikamiem. Šā dziedinot, plaušas izmet visu netīro. — Pret asiņu pieplūšanu galvā, galvas sāpēm, reiboņiem, iesnām jāievelk degunā 6 pilieni ābolu etiķa 3—4 dienas ilgi priekš- un pēcpsd. Ļoti derīgi arī gīmja un deguna sautējumi ar ābolu vīna etiķi. Jārīkojas kā pie hemoroidēm. — Iekšu tārpus: lentes tārpu, cērmes nodzen, dzerot ābolu vīnu, pie kam jāēd arī kāļi. — Ābolu vīna ilgāka

lietošana izrādījusies par teicamu līdzekli pret ūdenskaiti, akmens un gikts lēkmēm. — Ābolu vīns ar ūdeni un cukuru — patīkams dzēriens drudzā slimniekam.

Dziedēšanās vīna suliņām. Augļu vīna suliņu pagatavošanai vidēji spēcīgam pieaugušam cilvēkam ņem:

$\frac{2}{5}$ daļ. augļu vīna, $\frac{2}{5}$ daļ. svaiga piena un $\frac{2}{5}$ svaiga ūdens.

Stipri spēcīgam cilvēkam ņem mazliet vairāk:

$\frac{1}{2}$ augļu vīna, $\frac{1}{2}$ svaiga piena un $\frac{1}{2}$ svaiga ūdens.

Vājam cilvēkam ņem:

$\frac{1}{3}$ augļu vīna, $\frac{1}{3}$ svaiga piena un $\frac{1}{3}$ svaiga ūdens.

Dilomslimniekiem ņem tikpat daudz, cik vājiem

Slimniekiem slāpju dzesēšanai ņem:

$\frac{1}{2}$ ābolu vīna, 1 daļu svaiga piena un 1 daļ. svaiga ūdens.

Klistīriem, kā pieaugušiem, tā bērniem, ja pēc 48 stundām nav notikusi iziešana sevis pēc, ņem:

pa 1 daļai no visiem trim sastāviem.

Bērniem, 6 gadus veciem, jāņem:

$1\frac{1}{2}$ ēdamkar. ābolu vīna, $1\frac{1}{2}$ ēdamkar. svaiga piena un $1\frac{1}{2}$ ēdamkar. svaiga ūdens.

Jaunākiem bērniem jāņem attiecīgi mazāk un vecākiem — attiecīgi vairāk.

Augļu vīnu normālais lietošanas daudzums pieaugušam, vidēji spēcīgam cilvēkam, $\frac{1}{3}$ daļa no korteļa (Achtelquartglas).

Suliņas ieņemamas 3 reizes dienā: no rīta tukšā dūšā, $\frac{1}{2}$ stundu pirms pusdienas un $\frac{1}{2}$ stundu pirms vakariņām.

Pie gikts un reimatisma jālieto ābolvīna suliņas no 14 dien. līdz 3 ned.; pēc tam sāpīgie locekļi ikdienas norīvējami karstā augļu (ābolu) etiķī. Ja sāpes pie reimatisma stipri lielas, tad pēc 14 dien. slimie locekļi vēl reiz jāsaute, kā tas bij aprādīts pie krītamās kaites. — Aknu un liesas kaitēs, kur sāpes uzņēmā zināmos laikmetos, der auksti apliekamie uz pusēm no ābolu vīna, piena un ūdens; apliekamie bieži jāmaina. — Kakla kaites, iekaisumi, aizsmakums u. t. l. dziedējami aukstiem apliekamiem, kā pie aknu kaitēm; beigās var lietot karstā vīnā mērcētus apliekamos, kā jau minēts. — Ārējos un iekšējos iekaisumus dziedē ābolu sūkalas iekšā dzerot. — Kaulu lūzumus dziedē ar ābolu sūkalām un aukstiem vīna apliekamiem, ko jo bieži maina. — Pret zobu sāpēm jādzer sūkalas; uz zobu augoņiem liek auzu putras apliekamos, kas mērcētas karstā ābolu vīnā. — Nervu vājumu un miesas izdilšanu dziedē, dzerot ābolu sūkalas, pie kam arī dzīvojamās telpas divi reizes dienā piesātināmas ar ābolu etiķa tvaikiem. Pēc 14 dienu ilgas dziedēšanās, pēc katrām 3 dienām jāņem tvaika vannas, kā tas ieteikts pie krītamās kaites. — Tāpat jārikojas mainošos drudzi dziedinot, tikai blakus šai rīcībai, iestājoties saldēšanai, jāņem $\frac{1}{2}$ vīna glāzes tīra ābolu vīna un, iestājoties karstumiem, — tikpat daudz ūdens, kam piejaukts ābolu vīna etiķis. — Tas pats sakāms arī par nervu drudzi, ar to piezīmi, ka tik ilgi, kamēr asā krīze pāriet, pie sūkalām ābolu vīna vietā, jāņem ābolu etiķis. — Pret dzeltēno

kaiti izrādījusies par derīgāko sūkalu iekšēja lietošana. — Pret ūdens kaiti (tūsku) 24 stundas jālieto vīna sūkalas iekšīgi, tad slimās vietas krietni jānorīvē ar vilnānu drēbi un siltu ābolu vīna ($\frac{3}{4}$ daļ.) un ābolu vīna etiķa ($\frac{1}{4}$ daļ.) maisījumu un, beigās, uz tām vietām, no kuņģam kaites ceļas, jāliek priekš- un pēcpusd. 3 reizes no vietas silti auzu putras aplikamie. Bez tam jādod arī ābolu vīna zupa. — Visādas acu kaites pāriet sūkalas dzerot. Der arī silta ābolu vīna uzklāji uz acīm vakaros 3 min. ilgi. — Acīm asarojot jāliek 3 dienas ilgi aukstas ābolu vīna kompreses, tās pastāvīgi atjaunojot; pēc tam jālieto karstas kompreses, kamēr kaite mītējusies. — Dzirdes kaites pāriet, lietojot sūkalas iekšīgi un tikai skrofuloziem bērniem liek uz ausīm karstā vīnā sautētus auzu putraimus. Ausu sāpes pāriet, kad ābolu vīna tvaikus pa piltuvi ievada ausīs. — Mēnešziedu traucējumi (kā trūcīgi, tā pārmērīgi) pāriet, sūkalas lietojot iekšīgi. Ja rastos krampjveidīgas sāpes, jāliek karsti ābolu vīna uzklāji. Sautējumi ar ābolu vīna tvaikiem veicina aprūkušus mēnešziedus un ļoti labi līdz pret visām dzemdes kaitēm. — Pret baltiem ziediem — dziedēšanās sākumā pavairojas atdalījumi, tad jāsamaisa līdzīgās daļās piens, ūdens un ābolu vīns, un tanī, pēc iespējas aukstā, jāsaslapina sūceknis un jāiebāz makstī; tas jāmaina ik minūtes. Derīgi arī ābolu vīna sautējumi. — Pie triekas slimniekam pirmās 3 dienas, pirms brokastīm, pusdienas un vakariņām, jādzeļ katrreiz $\frac{1}{6}$ tējas glāzes svaiga ūdens ar 1 karoti ābolu vīna etiķa. — Pret nervu pamirumu jālieto ābolu vīna etiķa sautējumi, kā minēts pie krītamās kaites; derīgi arī dzīvokli piesātināt šiem tvaikiem. — Pret skrofuliem un to sekām jālieto iekšīgi ābolu vīna sūkalas. Ja kauli sāk maitāties, jāliek 3 reizes dienā auksta ābolu vīna aplikamie; ja sāk struttot, jālieto karsti ābolu vīna etiķa aplikamie; tikpat derīgi aplikamie no karstā vīnā sautētiem auzu putraimiem; tie jālieto arī pret sapampušiem dziedzeriem, vēža kaiti, augoņiem u. t. l. — Ēdes un ādas izsitumus dziedē sūkalu dzeršana, pie kam šad un tad arī jānorīvējas sūkalām. Ja rastos nepatīkamā sūrstēšana un niezēšana, slimās vietas jo bieži apspaidamas ar aukstu ābolu vīnu un visā dziedēšanās laikā jāargās no sasaldēšanās. — Valēji ievainojumi, saspiedumi, pampumi dziedējami, dzerot sūkalas un ikdienas 3 reizes uzliekot ābolu vīna etiķa aplikamos; tie jāmaina ik minūtes; kad vainas sāk iekaupt, jāliek ābolu vīna, piena un ūdens kompreses; arī tās maināmas ik minūtes. — Sifilisu un saindēšanos ar dzīvudrabu dziedē—ilgāku laiku dzerot ābolu vīna sūkalas; ja sākas iekaisums, ikdienas 3 reizes jāliek ābolu vīna aplikamie. — Ādas skaistumu un matu augšanu veicina un līdz ar to uzlabo arī veselību, dzerot ābolu vīnu un mazgājoties dzidrās ābolu vīna sūkalās. — Arī kolieru dziedē ar to pašu līdzekli, ja tūlīn, slimībai sākoties, iedzeļ 1 vīna glāzi ābolu vīna un to atkārti pēc $\frac{1}{2}$ vai 1 st. Slāpes dzesina ar ābolu vīna (1 daļ.), piena (2 daļ.) un ūdens (2 daļ.) maisījumu, ko dod dzert slimniekam pēc vajadzības. Ja slimība jau iesākusies un parādījusies vemšana, caureja, krampji un tiem līdzīgi traucējumi, pēc katrām 15—20 min. jādzeļ 1

glāze ābolu vīna un jāliek uz kuņģa karstā ābolu vīnā sautētu auzu putraimu apliekamie, pie kam visa miesa jāberzē ar karsta ābolu vīna etiķi samērcētu vilnas lupatu. Ja pēc divreizējas auksta ābolu vīna iedzeršanas slimnieks nesāk svīst, jādzer karsts ābolu vīns; tas pats darāms, ja sākas krampji. Slāpju dzesēšanai jādod ābolu vīna sūkalas. — Kaulu lūzumu sadziedēšana iestājoties mazākais 14 dienas ātrāk, ja dzerot ābolu vīna sūkalas, pie kam nerodoties arī iekaisumi. Stipras sāpes pārejot, ja liekot auksta ābolu vīna kompreses un tās ilgi atstājot. Iegulētu vietu jēlumi nerodas, ja liek jau minētās kompreses, un sadzīst jau radušās jēlās vietas.

Ja dziedinoties ar ābolu vīnu rastos dažādi traucējumi un sarežģījumi, piem.: asiņošana, stipri sviedri, izsitumi, vispārējas vai vietējas sāpes un tām līdzīgas slimību pazīmes, dziedēšanās mierīgi turpināma, jo taisni tas liecina par dziedēšanās sekmīgu gaitu.

Dziedinoties ar ābolu vīnu, dietei jābūt ļoti stingrai; jāatmet reibināmo dzērienu, kafejas, tējas, šokolādes, vircotu, grūti sagremojamu un treknu gaļas ēdienu lietošana, — tie organisma inde.

Lai ābolu vīns un no tā pagatavotais vīnetiķis sniegtu to labumu, kas augšējās rindīnās atzīmēts, ābolu vīnam jābūt pilnīgi tīram, bez jebkādiem piejaukumiem; tam jābūt pagatavotam no labiem, pilnīgi gataviem āboliem un visā tīrībā pagatavotam.

Augļu vīna pagatavošana. Augļu vīns, ja tas rūpīgi pagatavots, labākais dzēriens, kāds vien domājams. Vīna pagatavošanai jāņem kā skābie, tā saldie āboli; tiem jābūt pilnīgi gataviem; pēc noņemšanas tie vēl 2—3 ned. jāgatavina atklātā saulainā vietā. Tad tos samal; labi apsegtu masu atstāj traukā uz 1—2 dien. Lai novērstu sulas pārvēršanos etiķi, biežumus nospiež trauka dibenā ar caurumainu vāku, lai sula stāvētu virsū; tad sulu izspiež; biežumus vēl reiz mal un otrreiz izspiež; to var darīt arī vēl trešo reizi. Visu iegūto sulu sajauc. Lai tā būtu pilnīgi tīra, to izkāš caur sietu vai audeklu. Ja augļu vīnu gatavo vienīgi mājas vajadzībām un negrib ilgi uzglabāt, tad biežumiem, tos otro un trešo reizi izspiežot, pielej 8—10% ūdens. Lai vīns ilgāk uzglabātos un kļūtu barojošāks, tad uz katra hektolitra (1 hektolitrs = 100 litriem) sulas pieļiek 10—15 mērc. cukura. Raudzējamais trauks (muca) piepildams ar ābolu sulu tikai par $\frac{9}{10}$ daļām, lai sulai būtu pietiekoši vietas rūgšanai. Raudzējamam traukam jābūt pilnīgi tīram; lai to panāktu, trauks izplaucējams karstā ūdenī un pēc tam izskalojams aukstā ūdenī. Trauks cieši noslēdzams ar raudzējamo piltuvi, pa kuru mucā sakrājies ogļskābe atrod brīvu izeju. Raudzējamie trauki novietojami vienmērīgā siltumā (10—15° C). Jo lielāki raudzējamie trauki, jo labāk. Ja rūgšana nenotiek pietiekoši strauji, uz katra hektolitra sulas jāpieļiek pa 1—2 litr. svaiga rauga, kas arvien ieteicāms, jo ātri norūgstošā sula dod skaidrāku un veselīgāku vīnu. Norūgušo sulu uzmanīgi pārlej mazākos traukos vai nopilda pudelēs, kā vienus tā otru krietni aiztaisot. Nopildīto vīnu novieto vēsā vietā (+ 10° C).

Putojošu vīnu iegūst, skaidru un tīru norūgušu vīnu iepildot pudelēs un katrai pudelei pieberot pilnu kafejas karoti smalki sagrūzta kandisukura, labi aizkorķējot, apsienot un aizlakojojot. Pudeles novieto guļus uz dažām nedēļām mērenā siltumā (10—15°) un tad lieto.

Universāllīdzeklis.

(Visiem un visās kaitēs derīgas zāles).

Franču degvīns ir vīna degvīns; tas pagatavots no vīna un vīna rauga. Sāls kausējums šai degvīnā — ievērojamas zāles, kas droši un uzkrītoši ātri dziedē dažādas, kā ārīgas, tā iekšķīgas kaites.

Šīs zāles pagatavo šā. Jāņem lielāka vai mazāka pudele, raugoties pēc vajadzības; tā par $\frac{2}{3}$ daļām jāpiepilda ar tīru istu franču degvīnu; šē klāt jāpieber parastā vāramā sāls, kas vispirms izžāvēta saulē vai krāsnī un pēc tam smalki saberzta. Sāls pieberama tik daudz, lai degvīns paceļas pudelē gandrīz līdz korķim; pudeli aizkorķē, labi sakulsta un noliek, lai sāls nostājas, kas notiek 20—30 minūtēs. Tagad brīnuma līdzeklis gatavs! Pirms lietošanas nav sakulstams!

Kad šādā ceļā pagatavotais degvīns izlietots, pudeli no jauna piepilda, atstājot dibenā sālskārtu, sakulsta un noliek, lai nostājas.

Ja šīs zāles grib lietot iekšķīgi, tad tās ieņemamas arvien sajauktas ar siltu ūdeni. Samērs: $\frac{1}{4}$ daļa zāļu, $\frac{3}{4}$ daļas silta ūdens. Parastā, iekšķīgi ieņemamā porcija: 2 ēdamkar. zāļu 6 ēdamkarotēs silta ūdens. Šī porcija ieņemama rītos tukšā dūšā 1 st. pirms brokastīm. Ja pēc zāļu ieņemšanas, vāja kuņģa dēļ, uznāktu vēmiens, silts ūdens vēl reiz jāiedzer, lai izvemtos un pēc 1 st. arī vēl trešo reizi.

Zāles ārēji lietojot, ar tām jāieberzē miesas augšdaļa, slimo vietu apklāšana zālēs saslapinātiem lakatiem un vainas izmazgāšana minētām zālēm. Galvu, pieri un deniņus ierīvē ar plaukstu. Zāļu daudzums — 1 laba ēdamkar.; zāles ieberzējamās min. 10—30. Ieberzēšana jāizdara īsi pirms gulētiešanas, zāles uzlejot uz plaukstas un ierīvējot, kamēr plauksta kļūst sausa.

Pampumus, sacietējumus un slimos locekļus ieberzē arī pirms gulētiešanas, bet, vajadzības gadījumos, ieberzēšanu var atkārtot 3—4 reizes dienā.

Apliekamie sastāv no audekla gabaliņa, ko samērcē zālēs un, vai nu uzliek vai aptin slīmam loceklim. Apliekamos tur vai nu pastāvīgi slapjus, vai maina. Griezuma ievainojumu apliekamie turami mītri, bet nav maināmi, kamēr vaina sadzijusi.

Vaļēji ievainojumi izmazgājami 3—4 reizes dienā.

Pie ausu sāpēm, slimajā ausī ielej zāles un tur atstāj 10—15 min. Ja zāles iepilinātas vakarā, tad tās var atstāt ausī pa visu nakti.

Zāles dziedē ātri un pamatīgi šādas kaites.

Smagu elpu (astmu) dziedē, pirms gulētiešanas ierīvējot galvas augšdaļu un otrā rītā tukšā dūšā iedzerot 2 ēdamkar. zāļu siltā ūdenī un tādu dziedēšanas turpinot dažas dienas. — Acu iekaisumus dziedē 5—6 reizes dienā samērcējot tīras linu lupatiņas galiņu zālēs un ar to acis labi iztīrot un izmazgājot. — Izsitumi uz gīmjā un galvā noiet, slimās vietas jo bieži ierīvējot ar min. zālēm. — Pampumi un augoņi iznīkst, tos aplājot ar zālēs saslapinātu lupatiņu. — Apdedzinātas un noplaucētas vietas, ieberzētas ar min. zālēm, ātri sadzīst. — Caureja pār-

iet, norīvējot vispirms galvu un pēc tam ieņemot 1—2 ēdamkar. zāļu karstā ūd. — Sala pampumi ieberzējami ar zālēm tik ilgi, kamēr tie kļūst sausi. — Ģikts un reimatiskas ģikts lēkmes aizdzēnamas — vakarā, pirms gulētiešanas, ieberzējot galvu un otrā rītā tukšā dūšā ieņemot 2 ēdamkar. zāļu karstā ūd.; tāda dziedēšanās turpināma 12—14 dienas. — Smaga dzirde un kurlums pāriet, rīkojoties tāpat, kā ieteikts pret zobu sāpēm, pie tam ievērojot, ka zāles lietojamas pirms gulētiešanas, pie kam vispirms ar zālēm jāpiepilda vājākā auss un 15 min. jāguļ mierīgi; pēc tam jāpiepilda otra auss un jāpatur cauru nakti. — Smadzeņu iekaisums ātri un droši pāriet, galvas virsdaļu nepārtraukti ierīvējot ar min. zālēm. — Graizes pāriet parasti 5 min., ieņemot 2 ēdamkar. zāļu 3—6 ēdamkarotēs karstā ūd. — Galvas sāpes arvien pazūd, galvu ieberzējot ar zālēm. Ja tomēr sāpes nepārietu, tad jāņem flaneļa gabaliņš, jāiemērcē min. zālēs, jāietin tanī galva un jāliekas gultā, kamēr sāks stipri svīst, un galvas sāpes pāriet. — Vēža kaiti 3—4 reizes dienā izmazgā ar min. zālēm, pēc tam samērcē zālēs nātņu lupatiņu un ar to apklāj vainu, to turot arvien mitru. Galvas virsa, pirms gulētiešanas, 10 min. ilgi ieberzējama un pa nakti apsieņama. Otrā rītā min. zāļu daudzums jāņem 1 st. pirms brokastīm. Tā jārikojas, kamēr vaina sadzījusi, kas notiek 4—6—8 dienās. Triekas pamirumi. Triekas ķertā galvas un arī pārējās miesas ķertā puse, pēc iespējas abi reizes, tūlīt ieberzējama, vislabāk no divām personām, ar minētām zālēm un turklāt jāiedod — vīrietim 3 ēdamkarotes un sievietei 2 ēdamkarotes zāļu karstā ūdenī. Zāļu ieņemšana jāatkārto starpbrīžos, ko nosaka slimības stāvoklis. Nākošās dienās zāles jāņem tikai vienu reizi — rītos un 3—4 reizes jāieberzē. — Gūžu un mugurkaula sāpes. Pirmās kaites dziedēšanai slimās vietas ieberzējamas 2—3 reizes. Ja sāpes nepāriet, vai atgriežas, tad, pirms gulētiešanas, galvas augšdaļa jāieberzē ar min. zālēm un dažas dienas jāņem 1 st. pirms brokastīm 2 ēdamkar. zāļu karstā ūd. — Mugurkaula sāpes pāriet, īsi pirms gulētiešanas ieberzējot galvas virsdaļu un otrā rītā jāņem 2 ēdamkar. zāļu, kas atšķaidītas karstā ūdenī; dziedēšanās turpināma 12 dienas. — Plaušu karsonis pāriet — galvas virsdaļu ierīvējot un 2—3 reizes dienā ieņemot zāles, un zālēs saslapinātu drēbi uzliekot sāpīgākai vietai. — Nagu augonis (ēdējs) sadzīst, slimo pirkstu turot zālēs, vai arī pirkstu aptinot ar zālēs samērcētu lupatiņu un pastāvīgi turot mitru. — Nervu lēkmes un dzēruma trakums (dīlerijs) dziedējams ar min. zālēm, ierīvējot galvas virsdaļu 3—4 reizes dienā 10—15 min. ilgi; dziedēšanās turpināma 2—5 dienas. Var ieņemt arī 2 ēdamkar. zāļu, kas atšķaidītas karstā ūd., 1 st. pirms brokastīm; ieņemšana atkārtojama 2—3 dienas no vietas. — Ausu sāpes jādziedē kā zobu sāpes. — Reimatismu dziedē, sāpīgās vietas 1—2 reizes ieberzējot ar min. zālēm vairāk dienas no vietas; tāpat jāņem no rītiem dažas karotes zāļu karstā ūdenī. — Roze un citi ārējie iekaisumi dziedējami vienīgi zāles ieberzējot. — Vecas vainas un vaļējas vātis sadzīst, tās ikdienas 2 reizes izmazgājot un bez tam nepārtraukti turot virsū

nātnu lupatiņu, samērcētu min. zālēs, kamēr sadzīst. — Iesnas, klepus un sasaldēšanās viegli dziedējama, sasaldētās vietas ar min. zālēm ieberzējot. Ja galva sasaldēta, tad tā ieberzējama, ja kakls, tad tas jāskalo; kakls un pakausis jāieberzē un abas ausis, pārmaiņus uz 10 min. jāpiepilda ar min. zālēm. Ja krūtis ķertas, tad uz tām jāliek vairākkārt salocīta un zālēs saslapināta drēbe. — Reiboņu dziedēšanai galvas augšdaļa $\frac{1}{2}$ st. nepārtraukti jāierīvē ar min. zālēm. — Pavēderes iekaisumi dziedējami, ierīvējot vispirms galvas augšdaļu, tad sānus. Ja dūrēji nepāriet, jāņem divielis, vienā vietā jāsaslapina zālēm, jāuzliek slimai vietai un tā jātur mitra. Parasti, pēc 1 st. sāpes mitējas. Ja sāpes pārāk stipras, jāieņem 1—2 ēdamkar. zāļu karstā ūd. — Vāja sagremošana uzlabojās, galvu ar zālēm vienreiz ieberzējot un ieņemot tukšā dūšā 1—2 ēdamkar. zāļu karstā ūdenī. Ja sagremošana tūlī neuzlabojās, tad dziedēšanās jāatkārto 2—3 rītus, tad būs panākumi. Augšā min. zāļu daudzums un lietošana piemērota pieaugušiem. Arī bērniem šīs zāles līdz. Vienīgi ādas izsitumi ar tām nav jāārstē. Bez tam vēl bērniem min. zāles nedrīkst dot iekšķīgi, bet vienīgi ieberzēt galvu — līdz 4 g. veciem — 1 reizi, vecākiem — 2 reizes. — Karstumi un mainošais drudzis. Slimniekam ar min. zālēm, pirms gulētiešanas, krietni jāieberzē galvas virsdaļa un otrā rītā, 1 st. pirms brokastīm, jāieņem 2 ēdamkar. zāļu 6 karotēs vārīta ūd. Sievietēm jāieņem pusporcijas. Zāļu ieņemšana atkārtojama 1—3 st., piemērojoties slimības stiprumam. Vispār dziedēšanās turpināma nepārtraukti 12 dienas. — Kukaiņu (bišu, lapseņu) kodumi nekavējoši ieberzējami ar min. zālēm, — sāpes tūlī mitēties. — Zobu sāpes pāriet, iepildot ausī sāpīgā pusē min. zāles un tur tās atstājot, kamēr sāpes pāriet, kas, parasti, notiek 10 min. — Zobu augoņu dziedēšanai un sāpju apturēšanai min. zālēs jāapslapina nātņa lupatiņa un jāuzliek augonim iekšpusē aiz vaiga, vislabāk vakarā, pirms gulētiešanas; lupatiņa jāatstāj visu nakti. — Dūrēji sānos pāriet, vispirms galvas virsdaļu ierīvējot min. zālēm, tad to vietu, kur jūt sāpes. Ja sāpes nepāriet, audekla gabals jāsaslapina min. zālēs, jāuzliek slimai vietai un jāapsien; aplājs turams pastāvīgi mitrs. — Dilonis. Krūtis un galva ilgāku laiku 1 reiz dienā ieberzējama ar min. zālēm, sevišķi slimības sākumā un ikdienas, 1 st. pirms brokastīm, jāieņem 1—2 ēdamkar. zāļu karstā ūdenī (2 ēdamkar. zāļu jāieņem 4 ēdamkar. karsta ūd.). Ja klepus stiprs, tad, dziedēšanās paātrināšanai, uz krūtīm liek zālēs saslapinātu linu drēbi. Ja šīs zāles līdzētu, tad, apm. pēc 10 dienām, slimais klepojot jūt atvieglojumu un atkļaukājumi ir balti un gļotaini. Ja pēc tam vienos sānos jūt sāpes, kur var attīstīties augonis, tad slimā vieta apliekama ar zālēs saslapinātu nātņu drēbi.

Veģetārisms.

Jau no seniem laikiem radušies cilvēki, kas visiem spēkiem un līdzekļiem, kā arī paši ar savu piemēru, centušies pierādīt, ka gaļas barība cilvēku uzturam nav derīga un ka tikai augu barība cilvēka organismu var uzturēt veselū un darba spējīgu.

Dr. Nelsons, Dānijā, raksta sekošo. Veģētāriskā pārtika — cilvēka pirmatnējā un visdabiskākā pārtika. Labība, augļi un rieksti — visdabiskākā barība. Mūsu miesas būve un organi pierāda, ka mūsu īstā barība ir augu, bet nevis gaļas barība. Augu barība satur visas ķermenim nepieciešamās vielas, pie tam tīrākā, labākā un piemērotākā veidā, nekā tās sastopamas dzīvnieku produktos. Gaļas barība nesasniedz augu barības labumu arī tālab, ka pirmējā nav augu sāļu. Arī tas no svāra, ka augu valsts barības vielas vieglāk sagremošanas, kā dzīvnieku valsts barība. No gaļas barības ceļas daudz slimību: ģikts, reimatisms, nervu kaites; gaļas buljoni — indes!

Ieteicami barības vielu savienojumi.

1) Skābus vai sulīgus augļus ēd vienus pašus vai kopā ar riekstiem.

2) Saldus augļus var ēst ar riekstiem, labības produktiem un pākšaugiem.

3) Piens savienojams ar labības produktiem, pākšaugiem un riekstiem.

4) Savienojami labības produkti, rieksti, pākšaugi un saknes.

Vidēji labi barības vielu savienojumi.

1) Visi augļi un krējums.

2) Saldi augļi un piens.

3) Saldi augļi un viegli dārzaugi (zaļie zirņi, turku pupas, vaska pupas, salāti, spināti, puķu kāposti, spargēļi).

4) Gaļa un saknes.

Kaitīgi barības vielu savienojumi.

1) Daudz cukura un pārsaldināti augļi (ievārijumi ar pienu).

2) Piens, gaļa vai zivis.

3) Augļi un rupjas saknes (kāposti — baltie un sarkanie, rožu kāposti, burkāni, sarkanās bietes, selderiņi u. c.).

4) Piens un rupjas saknes.

Ēšanas padomi.

1) Ēd lēnām, labi sakod un saēd barību.

2) Labi uzmanī zobus, kop tos ikdienas.

3) Ēdot nedzer; dzert vari ēdienu starplaikā.

4) Neēd zupu pirmo, bet gan ko sausu.

5) Ēšanas starplaiks 5—6 st. garš; šinī laikā nav jāēd.

6) Pie ēdieniem nav jālieto alkoholiski dzērieni un virces.

7) Neko neēd ne par aukstu, ne par karstu.

8) Pietiek ar 3 maltītēm dienā, bet ir labi ēst tikai 2 reizes.

9) Neēd vēlu vakarā.

10) Neēd, kad esi pārpūlējies un uztraukts.

Dr. M. Hinhe de, Dānijā, stāda:

1. vietā: labību, sviestu, augļus, saknes.
2. „ pienu, olas, dārzaugus.
3. „ zirņus, cukuru.
4. „ gaļu.

Rupja maize, sviests un augļi — visideālākā barība. Barības vielu sastāvs un daudzums: 80 gr. olbaltumvielu (gaļa, olas, zivis), 100 gr. tauku vielu (rieksti, trekna gaļa) un 450 gr. ogļhidrātu (labība, zirņi, pupas).

Barības sāļu visvairāk augu barībā. Arī barības vērtība un spēka vērtība lielāka augu barībā.

Dr. Hinhedes ēšanas noteikumi.

- 1) Nekad neēdat, ja neesat izsalkuši.
- 2) Neēdat tālāk, ja izsalkums apmierināts.
- 3) Pie galda nav jārunā, bet jākožļā.
- 4) Ēdat maizi! Ēdat kartupeļus!

Ja nav ēstgribas, fiziski jā kustās: jānoiet 8—15 klm.

Viena grupa veģetāriāņu pilnīgi atsakās no gaļas barības un ēd vienīgi nepārveidotu, t. i. ne ceptu, ne vārītu barību; viņi pārtiek no maizes, svaigiem augļiem, riekstiem, eļļas, ūdens.

Otra grupa arī atsakās no gaļas barības, bet ēd arī vārītu barību.

Trešā grupa tāpat nebauda gaļas ēdienus, bet ēd arī vārītu barību un barības vielas, kas ceļas no dzīvniekiem, kā: olas, pienu, sviestu.

Veģetāriāņi, atsacīdamies no gaļas, atsakās arī no reibināmiem dzērieniem un arī no asām kodīgām garšas vielām: pipariem, sīnepēm u. t. l. Tāpat viņi pieturas vienkāršam dzīves veidam, ietur sātību ēšanā, dzeršanā un citos baudu līdzekļos; viņi turās pie noteikuma: „beidz ēst tad, kad vislabāk garšo!”

Veģetāriāņi māca, ka barība jāēd nesteidzoties, visu uzmanību piegriežot vienīgi kumosam. Sarunas, dažādas domas, sevišķi ja tās drūmas, ēšanas laikā atstāj kaitīgu iespaidu uz barības sagremošanu. Tāpat arī jācenšas iziet sevis pēc, kad vajadzība; aizturēšana kaitīga. Kaitīga arī gaļa. Ēdiena labs izskats un smarža dara labu iespaidu uz sagremošanu. Ēdot, barība labi jāsasiekalā un tādā kārtā jā sagatavo sagremošanai. Ja gaļas barība paliek pārāk ilgi zarnās, kas notiek tad, kad vēders ciets, tad tā sāk pūt, no kā organisms saindējas. Tas rada drūmas domas, slinkumu, enerģijas trūkumu, nospiestu garastāvokli, smagu galvu, vāju apķēribu, vājas darba spējas. — Arī aklās zarnas iekaisums ceļas no pūstošām bakterijām, kas iekļuvušas aklā zarnā, galvenā kārtā no gaļas barības, jo novērots, ka tautas, vai ļaužu grupas, kas pārtiek pa lielākai daļai no augu barības, neslimo ar aklās zarnas iekaisumu. Pretlīdzeklis zarnu vājumam un aklās zarnas iekaisumam — augu barība, rupja maize, putra, kāposti.

Baltcers izsakas par veģetārisko barību šādi:

tā veselīgāka, kā gaļas barība;

tā patīkamāka, jo tikai skaidras vielas kļūst lietotas barībai;

tā humānāka, jo tā izbeidz dzīvnieku mocīšanu, barošanu un kaušanu pārtikai;

tā ekonomiskāka, jo vieglāk pieejama un atsvabina nabagus no trūkuma un bagātos — no pārēšanās;

tā audzina un piespiež cilvēku pārvarēties un kļūt savām iegribām par kungu, jo pašsavaldīšanās — visu tikumu pamats;

tā atvieglo mūsu sievas un saimnieces, jo nu atkritī laika, spēka un naudas patēriņš mums sagatavojot veselīgu barību;

tā labākā pašpalīdzība, kā nabagam, tā bagātam, jo viegli un pareizi izšķir grūto pārtikas jautājumu;

tā ceļ godā un atbrīvo katru, kas tai seko: no novēršanās no dabas, no kaislībām un no slimībām, kas iegūtas caur paša vainu;

tā piešķir trīskārtīgu algu: dara veselu miesu, dvēseli un garu;

tas visvecākais cilvēku dzīves veids, kam cilvēce sekojusi senāk un seko arī vēl tagad.

Dr. Drevsa metode.

(Dabīgais uzturs).

Pasaules ievēribu guvusi ārsta Dr. Drevsa dabīgā uztura metode. Dr. Drevss zem „dabīgā uztura“ saprot nevārītas barības vielas to dabīgā veidā. Lai ar barību uzņemtu iespējami daudz vitamīnu, Dr. Drevss ieteic ēst tikai nevārītu un neceptu barību. Izmēģinājumi un novērojumi pierādījuši, ka baudot šo „dabīgo barību“, mūsu organisms kļūst veselāks un izturīgāks, kā arī jo drīz atsvabinas no daudz un dažādām kaitēm, kas cēlušās lietojot pārveidotus ēdienus, to starpā pirmā vietā gaļu. Lai gūtu veselību un līdz ar to arī skaistumu, Dr. Drevss ieteic lietot vienīgi augu barību. Tā veicinot augumu, dodot spēku un izturību pret lipīgām slimībām, sasaldēšanos, uzturot kārtībā nervus, sagremošanas organus un dziedzerus. Augu barība pievedot darbā esošiem orgāniem vajadzīgās sulas un glābjot mūs no vēdera aizcietējumiem un to sekām — reimatisma, ģikts un asinstrauku pārkaļķošanās. Dabīgai barībai jāklūstot par tautas galveno un mīļāko barību. Pārveidotai — ceptai un vārītai barībai esot tikai blakus nozīme.

Lai ar augu barību sasniegtu visu teikto, tā jāprot pienācīgi sagatavot. Pamata noteikums — augu barībai jābūt pilnīgi svaigai; tā nedrīkst būt ne maitājusies, ne izaugusi. Tāpat arī augu barība sagatavojama tikai īsi pirms ēšanas; tā nevar ilgi stāvēt sagatavota.

Dabīgā uztura pamatos Dr. Drevss liek labības graudus un riekstus. Graudi: rudzi, kvieši, auzas, zirņi, pupas un lēcas — lietojami tikai svaigā veidā. Rieksti, mūsu pašu un ārzemes lazdu rieksti, valrieksti, zemes rieksti, mandeles — satur daudz eļļas;

arī tie lietojami dabīgā veidā. Attiecībā uz riekstiem jāaizrāda, ka tiem ārkārtīgi liela barības vērtība. Pēc kaloriju daudzuma 1 klg. riekstu līdzīgs 1,7 klg. cukura, 2,1 klg. zirņu, 2,7 klg. maizes, 2,8 klg. siera, 3,7 klg. šķiņķa, 4,1 klg. vistu olu, 7 klg. vēša gaļas un veselīem 22 klg. sēņu. Riekstu milti uzglabājas nebojāti gadus divus ilgi. Sviestā cepti rieksti, — gārda barība. Rieksti viegli sagremojami. Der arī kā zāles — uzmodina zarnas, uzlabo cukurslimību.

Graudiem un riekstiem pievienojami arī salāti, rabarberi, kreses, saules puķu, kaņepu un magoņu sēklas un arī vēl medus. Ieteikti arī, kā mūsu pašu, tā ārzemju dārza augļi: āboli, bumbieri, dažādas ogas, rozīnes, citroni, apelsīni.

Rupji maltus vai arī saspieštus graudus (piem. auzu pārslas ABC) jo bieži lieto kopā ar riekstu miltiem; tie ar savu eļļas saturu un labo garšu, nevien uzlabo garšu, ļauj sasiekalāties, bet arī piedod graudiem vairāk spēka, kālab šādu maisījumu nosauc par spēka miltiem. Parasti uz cilvēka ņem 100 gr. graudu un 100 gr. riekstu miltu. Šos spēka miltus lieto kopā ar citām barības vielām, piem., augļiem, ogām, kā svaigiem, tā žāvētiem, to visu pārļaišot ar drusku barības eļļas (saules puķu, kaņepu, magoņu, olīvu (provans) u. c.), vai medu. Žāvēti augļi un ogas mazliet atmērcējami, lai kļūtu mīkstāki un vieglāk sakapājami. Spēka miltiem piejauc arī sakapātus ēdamus ziedus un augus: cūkpieneses, kreses un citus, kas minēti „pavasara dziedniecībā“.

Labi garšo spēka milti arī ar sakapātiem sakņaugiem: redīsiem, burkāniem, kāpostiem, ķiršiem, kartupeļiem, pētersīļiem, selderiņiem u. c.

Blakus spēka miltiem, Dr. Drevss ieteic arī vēl barības sāļu miltus. Tos sastāda no visādām žāvētām ēdamām un garšas vielu saknēm un lapām: pētersīļiem, selderiņiem, mangolda, cukurbietēm, dillēm, skābenēm, spinātiem, rabarberiem, rosmarīna, zalvijas anīsa, endivija, krēsēm, lokiem, sīpoliem, puraviem, ķerbelrāceņiem, tomātiem, gurķiem, jaunajām liepu lapiņām un ziediem, cūkpienulapām un ziediem, krēsēm- lapām un ziediem, balto siņepju lapām, miekšķa, salātlapām, ķīmenēm u. c.

Žāvētās saknes un lapas samal graudu dzirnaviņās un miltus lieto pie spēka miltiem pēc patikas. Tā kā daži no šiem augiem nodēriģi arī kā dziedniecības līdzekļi, tad to vērtība barībā vēl pavairojas, jo tie, līdzīgi tējām, der asiņu tīrīšanai, organisma veselības un spēka atgūšanai.

Pārmaiņus pie ēdieniem var lietot arī citronu sviestu; to pagatavo šā: ņem 50 gr. citronsulas, 50 gr. zemesriekstu miltu, 1 tējkar. maltu sinepju sēklu, 1 tējkar. maltu ķimeņu; tam visam laiž 1/2 st. iestāvēties un tad piemaisa 50 gr. olīveļļas. Jāpiezīmē, ka samaisāmām vielām jābūt sausām.

Graudi barībai jāsamal rupji; to izdara vai nu māju maltuvēs, kur tādas uzglabājušās, vai arī jāiegādājas rokas maltuvītes, kas pieskrūvējamas pie galda. Samaltie graudi mutē ilgi jāēd un krietni jāsaļauc ar siekalām. Graudus var arī izmērcēt, ieliekot pa nakti ūdenī. Nākošā rītā tos nožāvē uz drēbes vai saulē un ēd ar medus

un ēdamēļas mērci. Parasti, uz 1 personas rēķina 50 gr. graudu un 15 gr. medus vai eļļas. Ja graudi sagatavoti eļļā, tad tie ēdami ar kādu augli.

Vecākiem cilvēkiem, kam pietiekoši neatdalās siekalas, graudi jāmērcē tik ilgi, kamēr parādās asni. Nosusinātos graudus var samalt riekstu dzirnaviņās un baudīt ar medu un svaigiem augļiem. Tos var malt arī graudu dzirnaviņās un slapjo malamo izžāvēt par putrainiem.

Riekstus, mandeles samaļ dzirnaviņās miltos vai saspaida piestiņā ar mazumu ūdens.

Augļus un ogas sagriež, sarīvē rupjos gabalos; citronus, apelsīnus pārgriež un sulu izspiež sulas spiestuvē, kas pagatavota no stikla vai porcelāna.

Žāvētus augļus nomazgā karstā ūdenī, tad 24 st. mērcē tīrā ūdenī, tad sasmalcina un sagatavo barībai.

Dārzāju saknes noskalo tekošā ūdenī, notīra un tad gatavo ēdieniem.

Lapas un kātus salātiem, pirms sagatavošanas, tur 1 st. sālītā ūdenī, pamatīgi nomazgā tekošā ūdenī un tad applucina, saspiež un pieliek ēdieniem.

Ķimenes, fenchels, estragons, gurķu zāle, pētersīļi piedod ēdieniem īpatnēju garšu.

Piens un tā produkti, kā arī medus der ēdamvielu sasiešanai, salīpināšanai. Vienai mērc. medus pielej 3 ēdamkar. ūdens, sasilda un tad sajauc.

Dabīgs uzturs ļoti vajadzīgs bērniem; tas uzlabo sagremošanu, mīkstina vēderu un piedod organismam enerģiju.

Dabas augu patērētājs sāk katru maltīti ar augļiem un riekstiem; tiem seko no saknēm, lapām un augļiem pagatavoti ēdieni.

Kuņģa tīrīšanai der šad tad ieņemt kaņepu sēklas; tās var norīt veselas vai arī labi saēst; tās stipri barojošas.

Jālieto tikai viens ēdiens, lai nepārēstos. Jānovērš ēdienu vienpusība. Ēdamās vielas mutē ilgi maļamas.

Nav ieteicams piepeši, bez sagatavošanās, pāriet uz pilnīgu augu barību. Ieteicami to darīt pakāpeniski: parasto barību jaukt ar augu barību.

Slāpju dzesēšanai vislabāk der tīrs ūdens ar citronu sulu un medu. Kā piedeva ūdenim der arī apelsīnu vai augļu un ogu sula.

Dzērieniem var piedot arī dziedniecības nozīmi, ūdenim (1 glāzei) pieliekot žāvētas piparmētru, fenhelu, timiāna, pētersīļu u. c. dziedniecības augus pa 10—15 gr. Dzērienus var sasaldināt ar medu vai cukurotām augu sulām.

Zankovska metode.

(Zaļbarība bez ūdens.)

Aleksandrs Nikolajevičs Zankovskis, nam-saimnieks un bij. rūpnieks Maskavā, bij slims dažādām kaitēm. Lai uzlabotu satricināto veselību, viņš atteicies no gaļas ēdieniem un kļu-

vis veģetārietis, dziedējies dažādās sanatorijās kā Krievijā, tā ārzemēs, bet no savām kaitēm galīgi nevarējis atsvabināties. Tikai pārejot uz viņa tagadējo dzīves un barības veidu, ticis vaļā no visām kaitēm un izdziedinājies arī daudz citus.

Būdams jau 71 gadu vecs (1914. g.), viņš juties vēl diezgan spēcīgs: ikdienas nogājis pa 6 verstes un 3 stundas strādājis, sagatavodams pārtiku kā sev, tā pagatavodams veselības konfektes pārdošanai.

Zankovska dziedniecības pamati sekoši:

1. Pašdziedēšanās, negriežoties pēc padoma un palīdzības pie citiem, tāpat kā to dara dzīvnieki savvaļā.

2. Jāēd tikai viena veida zaļbarība, to nejaucot ar citām barības vielām; nav jāēd pārtikas vielas, kas negaršo.

3. Nav jādzeļ ūdens, iekārtojot barību tā, ka ūdens nemaz nav vajadzīgs, t. i. mainot sausu barību ar sulīgu.

4. Jālieto saules un gaisa vannas, vasarā — dārzā, pļavā, mežā; ziemā — telpās.

5. Jānodarbojas fiziski, t. i. jāstrādā mājā, dārzā, uz lauka; ja tāda darba nav, tad jāpastaigājas, jāskrien, jādejo.

6. Jābadojas 1—2 dienas, t. i. jāiztiek bez barības un ūdens pārdienām, pēc 2 dienām — trešā, pēc 3 dienām — ceturtā, raugoties pēc paša vēlēšanās un sajūtas. Badošanās turpināma mēnesi vai ilgāk, raugoties pēc veselības stāvokļa.

Tie īsumā saņemtie un paša Zankovska atzīmētie dziedniecības pamati.

Zankovskis ieteic pārtikai apmēram tās pašas dabiskās vielas, kādas ieteic amerikāņu ārsts Dr. Drevss: labības graudus — veselus un saberztus, dārza augļus, dažādas ogas, sakņaugus, riekstus, medu, augu eļļas, skābenes, nātras, citronus, rozīnes, vīģes, saulespuķu, ķirbišu, arbuzu, kaņepu un linsēklas, skābus kāpostus un gurķus, krievu mājas kvasu.

Jo silti Zankovskis ieteic savus salātus, kas sastāv no šķēlēs sagrieztiem tomātiem un gurķiem, ko apkaisa ar rudzu, auzu vai kviešu miltiem.

Izvēloties barības vielas, jāpiemērojas gada laikam: pavasarī jābaida pavasara jaunie sulīgie augi, vasarā un rudenī — ogas, augļi un dārzāji, ziemā jāpārtiek vairāk no sausas barības, pārmaiņus ar ziemas krājumiem no augu valsts.

Lai arī ziemā netrūktu sulīgas barības, Zankovskis ieteic uzglabāt augļus, ogas un sakņaugus sasaldētā veidā. Var arī sausu barību ieņemt kopā ar sniegu.

Par augšā minēto nekaitīgo barības vielu sagatavošanu un baudīšanu, Zankovskis dod šādus sīkākus paskaidrojumus.

Augļi jābaida svaigi, žāvēti un sasaldēti; var ēst mizotus un nemizotus augļus, pēc katra garšas. Ja trūkst zobu, jālieto rīve, gaļas mašīna un koka piesta ar porcelāna vai koka vāli (stampa) cieto vielu sadrupināšanai. Sasaldētos produktus var turēt pastāvīgi ārā aukstā šķūnī, atkušņu gadījumos tos apsedzot; ja tos, sasalušus, saberž, iegūstam sniegainu vielu, kam ļoti laba garša un teicams iespaids uz galvas orgāniem un sagremošanu.

Lietojot sasaldētas barības vielas, pirmajā laikā jārūpējas, lai atvēsināšana norobežotos vienīgi mutē, bet nepārietu uz kuņģi, kurā barībai jāpāriet parastā miesas siltumā 37° C.

Riekstus vislabāk ēst pa vienam un sasmalcināt zobiem, bet ja tos vēlas iegūt smalkus, tad tie jāšaberž uz rīves un vēl jāizlaiž caur gaļas mašīnu.

Ogas ēdamas tieši no krūma dārzā vai mežā; ziemai tās var sasaldēt vai izžāvēt saulē vai vieglā krāsns siltumā.

Dārzājus un sakņaugus bauda tāpat kā augļus. Kāpostus un bietes var ietaisīt sāls vietā ar medu vai rozīnēm. Medus lietojams kā piedeva ēdieniem.

Elļas sēklas baudāmas veselas vai samaltas kopā ar labību. Arī barības elļas lieto kā piedevas; tāpat arī garšas augus un citronus, mazā mērā.

Ieņemtā barība jāberž mutē cik ilgi iespējams, kumoss jākošļā mutē reizes 60—70, kamēr tas pārvēršas par šķidrumu. Nekad nav jāēd bez ēstgribas. Ja pēc ēšanas jūt apgrūtinājumus, jāgavē 24 st. vai ilgāk, pēc vajadzības.

Jāpieturas pie viena barības veida. Lai novērstu slāpes, sausa barība jāmaina ar sulīgu; ja ziemā stipras slāpes, jāieņem sniegs un sniega ūdens, vasarā — lietus un novārīts ūdens.

Barības vielas jaucot, jāierobežojas vienīgi ar divām. Katrs var jaukt pēc savas garšas un patikas.

Var ēst 3—4 reizes dienā, bet daudzi pietiek arī ar vienu reizi — vakaros.

Ieņemamās barības daudzums nenoteikts: dziedniecības sākumā — lielāks un biežāks, vēlāk — retāks un mazākās porcijās.

Blakus augu zaļbarībai, jāņem arī gaisa un saules vannas, vasarā — ārā, brīvā gaisā, ziemā — telpās. Apgaisojoties un apsaulojoties, jāstaigā pilnīgi kailam, miesu šād tad saslapinot ar ūdeni. Naktī jāguļ kailam pie atvērtiem logiem un durvīm. Lai gaisa un saules vannas nekaitētu, Zankovskis ieteic lietot dažus aizsardzības līdzekļus. Pavasaros un rudenos šīs vannas jāņem sildoties saulē, bet vasarā, lielā karstumā, tikai pastaigājoties, jo neesot pielaižama apsaulošanās līdz svišanai un nogurumam; saules vannas ņemamas tikai tik ilgi, kamēr tās patīkamas; ierodoties nepatīkamām sajūtām, jāiet ēnā. Pirmā laikā jāšargājoties no miesas apdegumiem, jo tie nepatīkami un kaitīgi. Slimās vietas, kā viduci, kaklu, rokas vai kājas, vajagot slapināt ar novārītu ūdeni un likt zem saules iespaida; pārmaiņas, kas notiekot slimās vietas apsaulojot, ātri slimību dziedējot. Saules gaismas un gaisa labdarīgais iespaids, kopā ar dabisko barību, atdzīvinot ādu, nervus, asinis un kuņģi un novēršot arī saaukstēšanos. Saules staru iespaids esot milzīgs: pēc 1—2 mēnešu ilgas apsaulošanās pārejot pilnīgi, vai ievērojami uzlabojoties tās grūtākās, nedziedināmās slimības: plaušu dilonis (tuberkuloze), asins trauku pārkaļķoššanās (skleroze), roku, kāju, kakla, muguras pamiromi (paralīze), sirds vājums, elpas trūkums (astma), ieildzis sifiliss un gonoreja, ādas kaites (ekzemas),

gurnu nervu kaite (išias), hemoroides, bruka, nervozitāte, vēdera aizcietējumi, reimatisms, aknu un nieru kaites; uzlabojas arī redze, osla, garša un mitējas matu izkrišana, smaganu kaites u. t. t. Un tas viss vienā vasarā, stingri izvedot augšā attēloto dzīvi.

Kolieras un asins caurejas (dizenterijas) laikā Zankovskis sevišķi brīdina no ūdens dzeršanas; viņš atrod, ka īstais kolieras un caurejas iemesls esot — ieņemamais ūdens, kopā ar augļiem, svaigiem un sālītiem, dārzājiem, sālītām zivīm, siļķēm, sālītu gaļu u. t. l., bet ne paši augļi un dārza saknes. Koliera, atturoties no ūdens un sālītas barības, nebūt nebūšot bīstama, bet gan labdarīga, jo tīrīšot organismu no kaitīgām vielām.

Savā vasarnīcā, Maskavā, Zankovskis bij ierīkojis bezmaksas sanatoriju, kur saplūda slimnieki no visas Krievijas, kam ārstu zāles nebij līdzējušas. Sanatorijas lietotāji atteikušies no reibināmiem dzērieniem, smēķēšanas, maizes, ūdens, sāls, no pārveidotas (vārītas un ceptas) barības un visiem kaitīgiem paradumiem un netikumiem un dzīvojuši kā mūki klosterī.

Pāreja no pārveidotas barības uz zaļbarību nav viegla. Pirmajā laikā slimnieki jūt uzbudinājumu, sausumu mutē, stipras slāpes, stipru tiekšanos pēc senākās barības, jūt lielu nespēku, reiboņus un stipri noliesē. Pēc dažām dienām minētie traucējumi pamazām pāriet un iestājas patīkama sajūta ar pakāpenisku atveseļošanos un pilnīgu izdziedēšanos.

Šos brīnišķīgos dziedniecības panākumus Zankovskis pieraksta savai dziedniecības metodei, kas novērš iekšējos karstumus un asiņu pārpilnību sagremošanas organos, kas cēlušies no nedabiskas, pārveidotas barības, ar ko cilvēki, jo bieži, pārēdoties. Šī barība pie tam vēl guļot sagremošanas organos 3 reizes ilgāk kā dabiskā zaļbarība; asiņu pieplūdumu sagremošanas organos vairojot arī ieņemtā ūdens un ārstu zāļu izvadišana. Asinis, kas atvilktas galvai, kājām un citiem orgāniem un sakopotas sagremošanas un izvadorganos, traucējot kārtīgu asiņu riņķošanu un radot nenormālu darbību galvas, kāju un roku organos; ar nenormālu asiņu riņķošanu izskaidrojama arī kāju un roku salšana, matu noširmošana, aklums, vājprātība. Dabiskā zaļbarība to visu novērš.

Lai slimnieki mazāk justu aso pāreju no pārveidotas uz zaļbarību, Zankovskis ieteic baudīt kviešu un rudzu miltu sausīņus, rūgušpienu, biezpienu un ceptus tupeņus. Minētiem produktiem pievienojami arī dažādi graudi: rudzi, kvieši, zirņi, griķi, lēcas u. c., sagatavoti šādā veidā. Graudus mērcē aukstā ūdenī 24 stundas, nokāš sietā, saber pannās 2 pirkstu biezumā un ieliek krāsnī žūt; pēc minūtēm 5 pannas izvelk, ar lāpstiņu apmaisa, lai nepiedeg un no jauna iebāž krāsnī; to atkārti tik ilgi, kamēr graudi izcepuši; kad tie pilnīgi sausi, tie gatavi. Graudus samaļ un dabū sausīņu miltus; tos lieto sausā veidā.

Sausiņu miltus pagatavo arī tā: izmērcētos graudus izsautē, izžāvē un tad samaļ.

Arī dārzājus sagriež un izžāvē krāsnī, pēc tam samaļ un arī iegūst sausiņu miltus.

Slāpes dzesina ne ar ūdeni, bet gan ar sulīgiem augiem: augļiem, ogām, dārzājiem.

Pārejot no pārveidotās barības uz zaļbarību, kā arī pie slāpēm, Zankovskis ieteic sūkāt konfektes, ko viņš sagrūdis no dažādiem augļiem. Konfektu sūkāšana veicinot bagātīgu siekalu atdalīšanos un līdz ar to arī labāku sagremošanu. Bez tam tās dod laiku atpūsties nierēm un citiem orgāniem.

Zankovskis nosoda nevien pārveidotu barību, bet arī mazgāšanos ūdenī. Viņš ieteic mazgāties smiltīm. Pēc Zankovska pārlicības, ģimja un roku ikdienišķa mazgāšana ar ūdeni un ziepēm esot par iemeslu šo vietu pāragrai novecošanai un sakrunkāšanai, kamēr āda uz citām miesas daļām vēl svaiga un gluma. Mūsu miesas mazgāšana ar ūdeni un ziepēm kaitīga arī galvas ādai un matiem; jo biežāk matus mazgājot, jo vairāk tur attīstoties blaugznu, un mati izkrīt; arī miesas pores aizķepot no ādas atkritumiem.

Ūdens vietā jāmazgājas tīrām sausām smiltīm; tur jāapmērcējas rokas un ar tām jānoberzējas kā rokas, tā visa miesa, te ieskaitot līdz arī galvu un matus. Ka smilšu peldes veicinot organisma tīrību, pierādot dažu dzīvnieku pāršanās smiltīs. Smilšu vannas ieteicamas sevišķi bērniem; tās savienojamas ar saules un gaisa vannām un zaļbarību.

Mazgāšanās pirtīs bīstama tanī ziņā, ka, sevišķi aukstā laikā, ejot turp un atpakaļ, varot ātri saaukstēties; tas sakāms sevišķi par plaušu slimniekiem; arī tanī ziņā pirtis bīstamas, ka tur varot ātri iegūt dažādas ādas kaites un sifilisu.

Dr. M. Gersona diete.

Dr. Maksa Gersona diete ieguvusi vispasaules ievērību. Slimnieki, sevišķi dilonšlimie, no visām pasaules malām ceļo uz Vāciju pie Dr. Gersona, lai atgūtu veselību viņa atrastā ēšanas metodē, vai arī kāri ķer ziņas par šo izdaudzīnāto metodi, kas varot atdot slimniekiem viņu zaudēto veselību. Arī mēs šo Gersona dieti te atstāstīsim sīkāk pēc viņa paša grāmatas: „Meine Diät. Ein Ratgeber für Kranke und Gesunde“.

Savas grāmatas priekšvārdā Gersons pieved bibeles vārdus, kuŗos noteikts cilvēku uzdevums zemes virsū: „Ar sviedriem vaigā būs tev savu maizi ēst“. Pēc šī noteikuma mums jādzīvo vienkārši un, vaiga sviedros, grūti strādājot, jāiegūst mūsu dienīšķā maize. Tautu vēsture mums rāda, ka šo dievišķo noteikumu neievērojot, bet dzīvojot pārpilnībā un slinkumā, radušās slimības, sabrukums un bojā iešana.

Sākumā pirmcilvēks pārticis vienīgi no augu barības. Tikai vēlāk, pakāpeniski, viņš kļuvis par visuēdāju; to pierādot mūsu zobu uzbūve un zarnu iekārta.

Arī mūsu laikos cilvēks varot pārtikt vienīgi no augu barības. Veselas tautas no tās pārtiek; ķīniešu un japāņu strādnieks patērē lielu daudzumu nelobīta rīsa bez jebkādam dzīvnieku valsts piedevām barībai. Arī pie mums nabadzīgas ļaužu grupas pārtiek gandrīz vienīgi no augu barības, dabūjot gaļu retumis, pa svēt- un svētku dienām. Bet nav novērots, ka no tā ciestu darba ļaužu veselība un darba spējas.

Runājot par slimībām, sevišķi par bīstamo diloni, Gersons aizrāda, ka ļoti daudz slimnieku izveseļojoties paši no sevis, bez ārstu zālēm. To izdarot cilvēka dabiskie veselības spēki, kas atrodami katrā veselā organismā. Slimā cilvēkā šie spēki esot uz laiku traucēti, apturēti, bet tos varot atdzīvināt, atjaunot ar veselīgu barību. Tālab jāpiegriežot sevišķa vērība kā veselu, tā slimu cilvēku barībai — dietei.

Veselīgas barošanās mērķis — papildināt un noturēt līdzsvarā mūsu miesas spēkus, attīstīt miesas un garīga darba spējas un radīt pretsparu lipīgām slimībām; tāpat veselīgai dietei jācenšas novērst dažādus veselības traucējumus un mūsu miesas un gara pāragru novecošanos.

Labas barošanās mērķis nav — iegūt lielu miesas svaru, lielu resnumu, bet gan stingru, izturīgu, darba spējīgu miesu.

Sagādāt aizsardzību no slimībām — tas katra ārsta svarīgākais uzdevums; tas arī mūsu, katra atsevišķa cilvēka, svarīgākais uzdevums. Jācenšas mūsu bērnus, jaunatni izaudzināt miesīgi un garīgi veselu. To panāksim, mūsu bērnus atturēdami no veselībai kaitīgu vielu — ēdienu un dzērienu baudīšanas, kas jau no agras jaunības sāk postīt mūsu dzīvības šūniņas. Nevien reibināmie dzērieni — alkohols un smēķēšana — nikotīns, posta mūsu veselību, samazina mūsu darba spējas un saīsina mūsu mūžu; to pašu dara arī pārmērīgs vārāmās sāls patēriņš. Profesors Budingers, Vīnē, apgalvo, ka pārmērīga vārāmās sāls lietošana esot par iemeslu lielākai daļai slimību, kas rodoties žultspūslī un nierēs (nieru akmeņi).

Visā visumā — mēs ēdam par daudz, ar ko pārpūlējam mūsu miesas orgānus un pāragri novecojam.

Veselu cilvēku barība. Veselam cilvēkam, lai uz ilgu laiku uzturētu veselību, jāatturas:

- a) no tabakas un alkohola,
- b) no kafejas un tējas,
- c) no vārāmās sāls, dažādām vircēm un garšas vielām,
- d) no pārveidotām barības vielām — konserviem u. t. l.
- e) no žāvētām, sapīparotām un savircotām barības vielām.

Še klāt pievienojama arī plaša gaļas patēriņa samazināšana.

Ieteiktas barības vielas: $\frac{1}{2}$ litra svaiga piena, mazums biezpiena, pusdienā un vakariņās — svaigi sakņaugi, kartupeļi, salāti, augļi, maz miltu un olu ēdienu un maz cukura, ikdienas zaļ-

barība (piem. sarīvēti burkāni), 1 ola, vislabāk jēla. No tauku vielām — vislabāk svaigs nesālīts sviests; tā tad, pēc iespējas daudz svaigas dzīvas barības, bet ne pārveidotas pēc pavāru grāmatas! Dzīvību uztur dzīvība!

Barībai līdz seko miesas un gara veselīga nodarbināšana: kustēšanās brīvā gaisā, mazgāšanās, dziļelpošana labā, tīrā gaisā, mēreni miesas un gara uzbudinājumi, savaldīšanās un pietiekošs miegs. Tikai un vienīgi pareiza barošana uztur mūsu miesas un gara darbību līdzsvarā un piedod visai mūsu dzīvei veselīgu, noteiktu gaitu.

No šīs pamatmācības izriet aizrādījumi, ko derētu ievērot nevien katram atsevišķam cilvēkam, bet arī plašākai sabiedrībai, jo par slimu pilsoņu ārstēšanu un uzturēšanu slimnīcās, nespējnieku patversmēs u. c., aiziet milzīgas summas sabiedrības līdzekļu. Lai šos nenormālos apstākļus uzlabotu, visām vadošām personām, kā valsts, tā pašvaldību iestādēs, būtu jāgādā, lai visur un katrā laikā būtu pieejamas svaigas, nepārveidotas barības vielas — piens, sakņaugi, kartupeļi, augļi, salāti, sviests u. c. Visām iestādēm jā rūpējas par sakņu un augļkopības veicināšanu un šo, dzīvību un veselību nesošo, barības vielu jo plašu lietošanu.

Dr. Gersona sanatorijā (Kassel-Wilhelmshöhe) pieturas pie šādas, īsumā savilkta, dietes:

- 1) nelieto vārāmo sāli,
- 2) lieto uzturam galvenā kārtā augu valsts barības vielas,
- 3) ierobežo ogļhidrātu barības vielas (miltus, cukuru, rīsu, grūbas, cepumus u. t. l.),
- 4) ierobežo olbaltumvielas no dzīvnieku valsts (gaļu, olbaltumu, meža un mājas putnu gaļu u. t. l.).

Visgrūtāk atturēties no vārāmās sāls lietošanas. Lai atvieglotu pāreju uz pilnīgu atteikšanos no sāls, lieto „eugusalu“, kas sāli atvieto; tas lietojams neaprobežotā daudzumā kā pie ēdieniem, tā uz galda.

Augu barības lietošanai par pamatu divēji mērķi: piedot slimam organismam:

- a) nepieciešamos vitaminus un
- b) minerālsāļus.

Izrādās, tomēr, ka nepietiek ar to daudzumu minerālsāļu, kas iegūstams ar augu barības vielām. Ir nepieciešami trūkstošo daudzumu minerālsāļu piedot atsevišķi, kā zāles. Šī viela ir „minerālogens“. Tā nav pieliekama barībai, bet gan ieņemama pēc sevišķa ārsta paraksta.

Tāpat slimais organisms nepietiek ar to vitamīnu daudzumu, ko sniedz augu barība. Iztrūkstošos vitaminus piedod ar zivju eļļu un „ergosterin“ preparātu; abas šīs vielas dod slimniekam pārmaiņus.

Zivju eļļa, kas viegli ieņemama un veicina ēstgribu, dabūjama ar nosaukumu „eujekor“. Tā pilnvērtīga zivju eļļa ar ēstgribu veicinošām zāļu piedevām, proti: Rad. Zingiberis, Rhic. Galangae, Cortex aurant., Fol. Menthae crisp., Herb. absynthii, Flores aurantie.

Ūdens lietošana. Uzrādītā dietē ūdens maz vajadzīgs. Varbūt tikai žāvēto augļu atmieksķēšanai. Augļus un sakņaugus sagatavo vai nu mazumā sviesta, vai eļļā. Pašos augļos un sakņaugos pietiekoši ūdens, lai mūsu organisma prasības apmierinātu un iztīrītu mūsu miesu no kaitīgām vielām, tās atkausējot. Var rasties lielāka ūdens vajadzība vasarā, stipri svīstot, vai arī ziemā, smagu darbu strādājot. Un nevar būt liela vajadzība pēc ūdens, ja mēs pie barības nelietojam sāli. Ūdens, ieņemts lielākā daudzumā, var radīt nepatīkamus traucējumus sagremošanā: smaguma, pilnuma sajūtu, sausu muti, grēmu dedzināšanu un mocošas slāpes.

Pēc stipras svīšanas, vai garākiem gājieniem, vai lielas caurējas cēlušās slāpes var klusināt ar atspirdzinošu citronu limonādi vai plānu tēju. Jāpiezīmē, ka nav ieteicama ūdens ieņemšana arī vēl tanī ziņā, ka mēs ne visur un katrreiz atrodam tīru un dzidru ūdeni. Ūdens, ko pilsētās pievada pa ūdensvadiem, nav jau vairs tīrs.

No mākslīgiem ūdeņiem ieteicams vienīgi zoda ūdens; tas uzlabo sagremošanu un novērš galvas sāpes.

No tauku vielām, kas mums dod sparū, enerģiju, vispirms minams sviests. Tas satur arī vēl vitaminus, bet, diemžēl, ne arvien vienādā daudzumā. Pavasarī, kad lopī ganas uz ganībām un ieņem vitamīniem bagātos ziedošos augus, arī sviestā vitamīnu daudz. Turpretī citā laikā, sevišķi ziemā, lopus barojot ar sienu, pienā un sviestā vitamīnu maz. Lopus barojot ar „dzīvu barību“ — zaļiem sakņaugiem, — pavairojas sviestā arī vitamīni.

Samērā daudz taukvielu ir arī augu sēklās.

No eļļām ieteiktas tās, kas iegūtas — aukstas sēklas izspiežot, sevišķi olīveļļa.

Dabas tautas no seniem laikiem lietojušas barībai svaigas taukvielas, no augiem — sevišķi riekstus un olīveļļu, no dzīvnieku valsts — nepārveidotus dzīvnieku taukus. Tie viegli sagremojami un neapgrūtina sagremošanas organus. Turpretī taukos stipri saceptas barības vielas guļ ilgi kuņģī un apgrūtina sagremošanu. Tālab visvērtīgākā taukviela ir — svaigs sviests un svaiga, labi uzglabāta augu eļļa. Visas citas taukvielas mazvērtīgas. Tas pats sakāms arī par mākslīgiem taukiem — margarīnu, kurā trūkst vitamīnu.

Mūsu dienšķā maize — visiem pazīstama; tā — mūsu uztura pamats. No visādām maizes šķirnēm, mūsu veselībai visdērgākā — laba rupja rudzu un kviešu maize, t. i. maize, kas cepta no miltiem, kam nav noņemta miza — klijas.

Lai maizi padarītu vērtīgāku un barjošāku, jaunākā laikā rudzu un kviešu miltu maisījumam piejauc 10% sojas pupu miltu. Šī maize caur to iegūst augstāku olbaltumsaturu un ļoti augstu minerālvielu daudzumu. Šo maizi sauc par „Rubnera maizi“; tā viegli sagremojama un tālab ļoti ieteicama.

Vitamīni. Nepareizam barības sastāvam ļoti liels iespaids nevien uz mūsu veselību, bet pat uz mūsu dzīvību. Piem., lai atminamies skorbutu, ar ko pastāvīgi slimoja un mira jūrnieki un polārzemju apceļotāji. Šī kaite mitējās, kad atrada, ka citronu sula

skorbutu nevien dziedē, bet arī aizsargā no saslimšanas. Tādi pat piedzīvojumi bij ar „beriberi“ slimību, ar ko uz Filipīnu salām mira tūkstošiem cilvēku. Atrodot, ka šī slimība ceļas no gludinātā rīsa, un tā vietā slimniekiem dodot negludinātu rīsu (ar pelēko miziņu), slimība izbeidzās. Tikpat sliktu iespaidu atstāj arī maize, cepta no vislabākiem un tīrākiem Amērikas baltiem miltiem, ja tiem, maļot, noņemta miza — klijas, kas satur vitaminus. Arī dažāda veida konservos, cepumos un citās pārveidotās barības vielās trūkst vitamīnu, kālab tās tikpat kaitīgas, kā Amērikas baltie milti.

Vienīgā izeja no šī klūmīgā stāvokļa — ēst nepārveidotas barības vielas tādā sastāvā, kā tās nāk no Dabasmātes rokas.

Pārmaiņai ieņemamām barības vielām arvien ļoti liela nozīme. Tā, piem., atturēšanās no barības ieņemšanas — gavēšana arvien ieteicama, jūtot kaulos slimību. Dr. fon Veisls, ceļodams pa Arabiju, pa tifus un kolīeras aizņemtiem apgabaliem, izsargājies no saslimšanas, atturēdamies 24—72 stundas no cietas un šķidrās barības ieņemšanas. To pašu dara arī saslimušie dzīvnieki, sevišķi suņi, zirgi, pērtiķi. Gavēšana noteikta arī daudzās reliģijās un klosteru likumos. Dr. Gersons apgalvo, ka pieturoties no viņa ieteiktai dietei, nekāda gavēšana nebūšot vajadzīga, un mūsu organisms arvien būšot vesels.

Alkohola un tabakas postījumi. Šo mūsu divu baudu priekšmetu posts vispār zināms; par tiem visur un visi runā un raksta; valdība un pašvaldības, pat privātpersonas izšķiež milzu summas šo ļaunumu apkarošanai. Neraugoties uz to, žūpība un smēķēšana iet plašumā, ieraudama šinī baudu virpulī arvien jaunus upurus, tos miesīgi un garīgi samaitādama. Būtu laiks reiz atjēgties un sākt piegriezties nekaitīgām ogu un augļu sulām, kas nevien nekaitēs, bet ar savu vitamīnu saturu, pavairo mūsu enerģiju un labsajūtu.

Tabaka kaitīga galvenā kārtā mūsu sirdij un vadu sistēmai. Visbīstamāki, ja smēķēšanai nododas nenobrieduši jaunekļi. Nikotīnam tā slepenā īpašība — pamazām, pakāpeniski sagraut mūsu organisma svarīgākos organus, protams, vienam ātrāk, otram — lēnāk, raugoties pēc katra miesas būves. Ja viens — otrs dzērājs vai smēķētājs sasniedz sirnu vecumu, tas vēl nepierāda šo baudu vielu nekaitīgumu, bet gan der par pierādījumu, ka nodarbošanās un kustēšanās tīrā gaisā, kā arī šo kaitekļu retāka iebaudīšana var viņu postu zināmā mērā mazināt.

Citi veselības noteikumi. Lai cilvēki un dzīvnieki uzturētu pilnu veselību, viņiem, bez labas barības, nepieciešama arī vēl kustēšanās, gaisma, gaiss, saule un veselīgs dzīvoklis. Atņemot kā dzīvniekiem, tā cilvēkiem šīs veselības piedevas, maz līdzēs vislabākā barība. Šīs veselības piedevas jāievēro sevišķi bērniem; kustēšanās tīrā gaisā — viņu veselības un labsajūtas galvenais pamats. Novērots, ka tie sasniedz visilgāku mūžu, kas daudz kustējušies, strādājuši brīvā dabā.

Barības sagatavošana. Dārzāju sulas pagatavo no svaigiem zaļiem lapu, bumbuļu un sakņaugiem. Pie šī darba jāievēro

visur vislielākā tīrība, kā traukos, tā citos piederumos; ja to neievēro, augu sulās rodas rūgšana, kas rada zarnu iekaisumus. Sulas pagatavošanai jāņem labākie un svaigākie augi un jāzagatavo visātrākā laikā, jo sulas galvenā vērtība — lai tā būtu pēc iespējas dzīva. Savas zemes augiem arvien dodama priekšroka pret ārzemju augiem. Ziemas lietošanai sakņaugi uzglabājami nesavītuši pagrabos, mitrās smiltīs; apvītušie — uz dažām stundām ielikami aukstā ūdenī.

Lapaugi — špināti, mangolds, āboliņš, skābenes, selderiņu lapas un puravi — nedrīkst būt savītuši; barībai tie labi jānotīra no maitājumiem un sapuvušām daļām, tīri jānomazgā un sietā jāieliek notecēties; tad jānoplūc no kātiņiem un augu mašīnā jāsamāļ. Iegūto augu putriņu ieliek augļu spiedē un izspiež sulu. Mājas vajadzībai sulu var izspiest šķidrās drēbes kulītē. Stipri slimiem sula katrreiz jāizspiež caur drēbes kulīti.

Sakņu un bumbuļu augi — burkāni, kāļi, pētersīļi, kolrabji u. c. nav ne nokasāmi, ne mizojami, bet gan remdenā ūdenī ar cietu suku tik ilgi apstrādājami, kamēr gluži tīri; mizu nedrīkst nokasīt, jo tā satur visvairāk vitamīnu; iepuvušās vietas ar nazi izgriežamas. Notīrītās saknes sarīvējamas rokām, vai arī mašīnā. No iegūtās putriņas izspiež sulu parastā kārtībā.

Sakņu sulai var piejaukt arī mazumu salātu, kresu, pētersīļu, sīpolu, mārrutku un rutku sulu.

Augļu sulu iegūstam no āboliem, ogām, citroniem, oranžēm, apelsīniem un vīnogām, vislabāk dzeltenajām. Jālieto vienīgi pilnīgi veseli un nogatavojušies augļi. Citroniem jābūt lieliem un zelta krāsā; zaļganos ir gan vairāk vitamīnu, bet tie dažkārt rada grūti slimajos sagremošanas traucējumus. Žāvēti un ietaisīti (konservēti) augļi nav lietojami sulas iegūšanai. Citronu, oranžu un apelsīnu sulu iegūst, tos izspiežot citronu spiedē (no stikla vai porcelāna). Ogas nomazgā, vīnogām siltā ūdenī notīra kātiņus un sulu izspiež spiedē. Ābolus noslauka vilnas drēbītē, norauj kātiņus un ziedu biķerīšus, nomizo, izdur serdi, sarīvē un sulu izspiež. Bumbierus un plūmes nelieto sulai.

Sulas jaukšana un lietošana. Augu sula, spēcīgās dziedniecības dēļ, jāizlieto vispusīgi; tas sakāms sevišķi par sakņu un lapu augu sulu. Dienā ieņemamās sulas porciju nosaka ārsts. Dziedēšanas iesāk mazām porcijām, tās pakāpeniski pavairojot pat līdz 2 litr. dienā. Augu sulas caurmēra daudzums, ko dienā ieņem no katra auga, sekošais: $\frac{1}{4}$ špinātu, $\frac{1}{4}$ burkānu, $\frac{1}{8}$ sarkano biešu, $\frac{1}{4}$ citronu un oranžu, $\frac{1}{8}$ piedevu sulas. Lai sulas pietiktu 1 dienas vajadzībai, jāapgādājas ar apm. 2—4 mērc. augu.

Ikdienas jādod, ciktāl atļauj gadalaiks, špinātu, burkānu, biešu, citronu un oranžu sula. Pārējo augu sulu dod piedevām augšā aizrādītā daudzumā. Katra auga sulai jāpieliek citronu vai oranžu sula. Pārmaiņai — var samaisīt dažādu augu sulu.

Puse no ārsta parakstītās citronu sulas porcijas jāieņem brokastīs ar 1—2 olas dzeltenumiem; otra puse — pēc tam, vai nu no

jauna izspiesta, vai piejaukta augu sulai. Pēc sevišķa ārsta paraksta augu sulu piedod auzu tumei, vislabāk kausā vai tasē. Sākumā pielej auzu tumei tikai dažas ēdamkar. augu sulas. Kad kuņģis pie šī sastāva pieradis — augu sulas devumi jāpavairo, tumes daudzums jāpamazina. Tumei jābūt karstai, augu sulai — aukstai, tad iegūsim īsto ieņemšanas temperatūru. Augu sula nav tumei līdztvārāma. Visu augu sulu, sevišķi piedevu sulu, arī tomātu sulu, var karotēm piedot mērcēm un sakņaugiem; ar to tās manto spēcīgāku garšu. Augu sula jāuzglabā auksta, bet ne ilgāk kā 8 stundas. Augļu sula jāgatavo katrreiz svaiga; tā nav uzglabājama. Dārzāju un augļu sula nav uzglabājama sajaukta. Sula uzglabājama vienīgi glāžu, porcelāna vai glazētā māla traukā.

Nedrīkst:

1) par daudz ieņemt olbaltumvielu (gaļas, piena, siera, olu baltuma);

2) par daudz ieņemt baltmaizes, miltu barības un cukura (medus mazāk kaitīgs, tikai dziedēšanās sākumā arī no tā jāatturas). Ja sagremošana to atļauj, vislabāk tūlīn pāriet uz rupju (graudu) maizi;

3) lietot konservus, ietaisītus sakņaugus; pat ietaisīti augļi var būt kaitīgi;

4) lietot alkoholu un smēķēt;

5) lietot aptieku zāles, jo organisms tās nepanes;

6) lietot kalnu sauli, diatermiju, elektriskus, Finzena un Rentgena starus. Īsi apstarojumi (piem. kalnu saule $\frac{1}{2}$ —1 min. ilgi) — derīgi;

7) ieņemt slāpju dzesēšanai augu un augļu sulas vietā citus šķidrumus un arī ne daudz zupas. Tāpat augu un augļu sula nav atšķaidāma ar ūdeni un sasaldinama ar cukuru;

8) ieņemt augu un augļu sulu citādā sastāvā vai savienojumā, kā ieteikts. Dārzāju sulu garšas uzlabošanai var piedot mazumu ($\frac{1}{4}$ daļu) augļu sulas; daudzkārt pietiekoši piedot 1 citronu vai oranžu 1 litram dārzāju sulas;

9) glabāt augļu sulu ilgāk, kā stundas 2, — tā ātri sāk rūgt un zaudē dziedniecības īpašības. Augļu sula jāieņem tūlīn pēc sagatavošanas;

10) uzglabāt ilgi arī dārzāju sulas, — ilgākais 6—8 stundas un tad arī tikai vēsā vietā, porcelāna, vai glāžu traukā;

11) ja iestājas caureja, — nav lietojamas nekādas aptieku zāles; te jāgroza vienīgi diete. Pietiek, piem., augļu un augu sulu jaukt uz pusēm ar auzu tumi, pēdējo vēlāk samazinot;

12) lietot caurejas zāles apcietinājumu gadījumos; jāņem klistīrs (1 litrs kumelišu tējas);

13) uzstādītā dietes kārtība nav burtiski izpildāma; to var grozīt, saskaņā ar slimnieka un slimības stāvokli, ko nosaka ārsts;

14) uzlabošanās un atveseļošanās pie visiem slimniekiem un pie visām slimībām nenotiek vienā laikā un vienādos apstākļos, kas slimniekiem jāievēro.

Barības ieņemšanas laiks slimiem.

- Plkst. 7 — auzu tume ar augu sulu.
„ 1/2 9 — brokastis: citronu sula ar olas dzeltenumu, sviestmaize, tomāti, rutki, smalki sagriezti sīpoli un biezpiens.
„ 10 — augu sula.
„ 11 — augļu sula.
„ 1 — pusdiens: svaigi augļi, (sarīvēti burkāni), salāti, kartupeļi un dārzāji, augu sula.
„ 4 — ķērnies piens vai jogurts vai svaigs piens, maize, (medus), sviests.
„ 5 — augļu sula,
„ 6 — vai augu sula.
„ 1/2 8 — vakariņas: augļi, salāti, kartupeļi, sakņaugi, augu sula.
„ 9 — augu sula.

Kā no augšējās dienas iekārtas redzams, slimniekiem ikdienas jāieņem daudz augļu un dārzaugu sulas.

Svaigu augļu sula jāieņem no citroniem, apelsīniem, āboliem vai vīnogām.

Svaigai dārzaugu sulai jāņem: špināti (mangolds, balandas), burkāni, sarkanās bietes. No šiem augiem jāņem 2/3 daļa no visa ieņemamā ulas daudzuma. Bedzamā 1/3 daļa sulas jāieņem no sekošiem augiem: kolrabjiem, rāceņiem, melnās saknes, tomātiem, āboliem, mazuma selderiņu un mazuma puravu un rutku.

Ieņemamās augļu un augu sulas kopdaudzumu sadala dienā tā, lai pēc katrām 2 stundām ieņemtu noteikto porciju. Ieņemamās sulas daudzums pakāpeniski jāpalielina: sākot no 1/2 līdz 1 1/2 litram dienā; sula jāieņem malkiem; katrs malks iesiekalojams. Dārzaugi jānotīra, jāsamalcina, visi kopā jāsamaisa, sula augļu spiedē jāizspiež un jāizkāš.

Bez augļu un dārzaugu sulām jāieņem arī vēl jēlu olu dzeltenums ar citronu; svaigs piens, pamiņas, kefīrs, jogurts; sviests un biezpiens bez sāls. Arī daudz un dažādu augļu un ogu.

No rītiem agri pirmais un vakarā vēli beidzamais ēdiens — auzu tume vai pārslas (neizkāstas) ar daudz sviesta un mazumu augļu sulas.

Pusdienā un vakariņās — svaigi dārzaugi, sautēti savā sulā (nenoplaucēti), kartupeļi (arī kartupeļu biežputra, kartupeļu salāti, cepti kartupeļi), lapu salāti (arī sarkano biešu, selderiņu, tomātu salāti). Zaļi burkāni smalki jāsarīvē.

Jābauda maize (graudu, sojas) bez sāls.

Ar ierobežojumiem atļautas šādas barības vielas: miltu un olu ēdieni (visādas maizītes, pankūkas, rīss, puķiņi u. c.). Mazums cukura (vislabāk, ja bez tā pavisam var iztikēt). Svaigas zivis, svaiga gaļa, svaigs krējums (tikai mazā mērā pie salātiem).

Atļauti garšas augi un piedevas.

Apakšā atzīmētie augi dodami pārmaiņus jo bagātīgā mērā, lai atvietotu sāli pie barības: sīpoli, sevišķi pārļu sīpoli, lauru

lapas, ķiploki; ingvērs, vaniļje, cimts, aniss, korintes, mandeles, kokosrieksti, rieksti, rozīnes.

Vīsi zāļu tēju augi — majorāns, estragons, dilles, piparmētras, loki, ķimenes, pētersīļi, selderiņi, puravi.

Citroni, mārrutki, rutki, redisi, oliveļļa; vīni: malaga, sarkanais vīns, vērmeļu vīns vai arī pašu darinātas augļu sulas un augļu vīni; tas viss der kā piedevas ēdieniem, kā arī mazums Libiga gaļas ekstrakta un „Eugusala“.

Kafeja, tēja, kakao lietojami vienīgi piena krāsošanai.

Visām barības vielām jābūt svaigi sagatavotām. Līdz ko savārijušās, jānoņem no uguns. (Ēdienu sagatavošana vārāmos katlos vai to uzsildīšana — pamazina ēdienu barības vērtību.)

Zāles. 1) Fosfora zivju eļļa 0,02/300,0 vai „Eujekors ar fosforu“ 0,02/300,0 (pēdējo ieņem, kam vāja ēstgriba); vai, pārmaiņus, apstarota preparāta „Ergosterina“, maza porcija.

2) Minerālogenu 3 reizes dienā, pēc ēšanas, 1 pilnu tējkaroti; maisāms ūdenī un ar koka karoti labi sajaucams. Minerālogens nav sāls atvietotājs.

Piezīme. Augšējās zāles ieņemamas tikai pēc ārsta paraksta.

Aizliegti: tabaka, alkohols, kafeja, stipra tēja, saldi cepumi, šokolāde, kakao; vārāmā sāls, žāvēta un sapiparota gaļa, desas, šķiņķis, speķis, žāvētas vai sālītas zivis; etiķis, zupas virces un buljona ekstrakti; ass siers, konservi, ietaisīti saimniecības produkti.

Ēdienu receptes. Attiecībā uz ēdienu receptēm valda vislielākā dažādība, ievērojot katra atsevišķa cilvēka garšu, kā arī slimības stāvokli. Šinī ziņā Dr. Gersons sastādījis ap 130 dažādu receptu zaļbarībai (skat. „pielikumā“) un ap 40 receptu vārāmiem ēdieniem.

Te vēl kādus vārdus vispārīgi par zaļbarības sagatavošanu, papildinot jau teikto.

Dārzāji jāsagatavo bēz sāls, nekad nav jāvēra ūdenī, bet īsu laiku jāsaute saulespuķu vai oliveļļā vai nesālītā sviestā cieti noslēdzamā ugunsdrošā māla podā, sauktā „Aryana“; $\frac{1}{2}$ vai, visilgākais $\frac{3}{4}$ stundā, sakņaugi būs gatavi. Izlietojot šādu ēdienu sagatavošanas veidu, dārzājos paliek gandrīz pilnīgā sastāvā visas smaršu vielas un minerālsāļi, kas ar tvaiku neizplūst un ar ūdeni netiek izskalotas. Šā sagatavojojot, mazāk jūtams arī sāls trūkums pie ēdieniem. Nepatīkamā kāpostu smarža novēršama, podā iemetot gabaliņu maizes.

Zaļaugus un citronus, kā arī sarīvētus zaļus sīpolus, ko beigās pieliek ēdienam garšas pēc, nedrīkst vārīt.

Dārzāji sagatavojami vislabāk katreizējai ēdiena reizei atsevišķi; vakariņām tos var arī uzsildīt. Gatavais ēdiens tūlīn no uguns noņemams. Konservi slimniekiem nav dodami.

Kā novērst pāragru novecošanos.

Vecums nav novēršams nekādiem līdzekļiem. Lai cilvēks dzīvotu nezin cik uzmanīgi un nezin cik taupīgi un saudzīgi apietos ar saviem dzīvības spēkiem, ap 70—80 gadiem viņš tomēr jau kļūst

nevarīgs un mirst no vecuma nespēka. Tā dabīga nāve. Tikai ļoti reti izdodas pārsniegt šo robežu.

Bet cilvēkiem jāirst arī pirms šīs dabīgās robežas, ja viņu saēdušas slimības, kas cēlušās vai nu no iedzimtības, nelabvēlīgiem darba apstākļiem, vai paša nekārtīgas dzīves. Tā tad vecuma nespēks un nāve var pienākt nevien sasniegušiem lielu vecumu, bet arī daudz jaunākiem, ja viņu dzīvības spēki izsīkuši. Tā nedabīga nāve.

Rodas jautājums, kā novērst priekšlaicīgu, pāragru novecošanos un nāvi nelaikā? Vispirms jāregulē barība. Jau mazi bērni jāsāk barot ar viņu dabisko barību — mātes pienu. Bet tā kā bērni ļoti daudzos gadījumos un dažādu iemeslu dēļ mātes pienu nedabū, bet gan kļūst baroti nedabisku, nepiemērotu barību, tad viņu organisms jau no agrās bērnības kļūst novājināts un nevar pilnīgi attīstīties. Vēlākos gados bērnus pārbaro ar gaļu, kam atkal ļoti nelabvēlīgs iespaids uz organismu. No tās attīstas vēdera aizcietējumi, asins trauku pārkaļķošanās, podagra. Jo lielā mērā dzīvi sašina arī reibināmie dzērieni, tabaka, kafeja, tēja. Tas viss, kopā ņemot, novājina sirdsdarbību, saposta nervu sistēmu, attīsta mīzaskābi, atņem miegu u. t. l. Beidzot, arī seksuālās pārmērības sabendē galvas smadzenes, un līdz ar to apstājas gara darbība. Un ja šie klāt vēl pievienojas dažādas slimības, tad kā miesas, tā gara sabrukums pilnīgs un nāvei jāiestājas stipri pirms dabīgās robežas.

Kā to visu novērst? Protams, atteikties no visa tā, kas kaitīgs, kam slikts iespaids uz organisma kārtīgu attīstību un turpmāko darbību, sākot no šūpuļa un turpinot visā turpmākā dzīvē.

Kā viss tas izdarāms, par to dod jo plašas ziņas šīs grāmatas saturā.

Pāragras novecošanās tuvošanos var nevien aizkavēt, bet pat nobīdīt līdz dabīgai vecuma robežai, izlietojot attiecīgus līdzekļus.

Organisma dabīgā atjaunotāja — saule — dabīgā un mākslīgā, par ko jau bij runāts. Apsauļošanās vienmērīgāki sadala asinis un stipri atvieglo iekšējos orgānus un asiņu riņķošanu: asiņu spiediens atkrīt, vielu maiņa pastiprinās. Apsauļošanās ierosina arī ādu uz mošāku darbību, kā sekas — asins dziedzeņu darbības iespaidošana un organisma tīrīšana. Dziedzeņiem jeb šūniņu sakopojumiem svarīgs uzdevums: izstrādāt un pievest organismam nepieciešamās vielas un izvadīt uz āru vielu maiņas atkritumus. Dziedzeņu nekārtīga darbība vai pilnīga bezdarbība rada organismā dažādas slimīgas pārvērtības.

Gaismas stari dara stipru iespaidu uz dziedzeņiem, tos ierosinādami uz sparīgāku darbību. Apstarošana ar mākslīgo kalnu sauli (ultravioletiem stariem) rada vispārēju labsajūtu: ķermenis kļūst staltāks, vingrāks, krūtis cietākas, mati aug kuplāk, vārdu sakot — viss ārējais cilvēks no jauna uzzied. Apsauļošana ved arī pie vitamīnu attīstīšanās.

Dziednieciskos nolūkos vispārēja apsauļošanās palīdz pret bāluma kaiti, mazasinību, vāju dzimumorganu attīstību un nespēku, sievietes neauglību, menstruācijas traucējumiem, baltiem ziediem, dzemdes kaitēm, veneriskām slimībām u. t. t.

Apsauļošanai izlietojama vispirms mūsu dabīgā saule; blakus tai — mākslīgā kalnu saule.

Apsauļojoties dabīgā saules gaismā — pie stipras gaismas jāiesāk ar 5 min., citādi ar 10 min., katru nākošo reizi pieliekot pa 2 min. Atjaunošanās nolūkos dzimumorganu daļas, kopā ar muguru, apstarojamas vislabāk katru otro dienu. Starpdienās apstaro krūtīs, kaklu, vēderu, muguras augšdaļu, katru atsevišķi, iesākot ar 5 min., pakāpeniski pavairojot ilgumu par 1 min., līdz 20 min. Ja ķermenis pie saules pieradis, tad var iet līdz 30 min. Galva un pakausis arvien jāapsedz, tāpat nabas apkārtne. Labākais apstarošanas laiks — rīts. Līdztekus dziļi jāelpo, jānokārto diete un dzimumsakari.

Ja dabīgā saule nav pietiekoši stipra, tad jālieto kalnu saule. Ar solluxlampu dzimumdaļas apstarojamas katru dienu, pie kam var iesākt ar $\frac{1}{2}$ st. 30 cm attālumā, pavairojot līdz 1 st. 12—8 cm attālumā. Apstarošana rada dziļu, ilgstošu pilnasinību, ar ko savienota vietējo audu un organu barošanās un darbības uzlabošanās. Dzimumdaļas apstarojot, ievērojami atžirgst vispirms dzimumdziedzeri un līdz ar tiem atjaunojas viss cilvēks. Apm. 25 dzimumdaļu apstarojumi ievērojami uzlabos un pacels labsajūtu visā organismā. Apsauļošanas vēlams atkārtot reizi gadā. Ists jaunības avots — nepārtraukta vienmērīga dzimumdaļu apsauļošana ilgāku laiku, apm. 2 reizes nedēļā līdz ar attiecīgu diētas ievērošanu. Tā ieteicama ne vien vecākiem cilvēkiem, bet arī bērniem attīstības gados, sevišķi bālasinīgām meitenēm. Sieviešu dzimumdaļas apstarojamas ikdienas 5—20 min. ilgi, mugura — 15 min., pie kam jāaizsargā vieta no kaunuma matiem līdz 3 pirksti zem nabas. Grūtniecības laikāmetā apsaūloties nedrīkst.

Ārējo dzimumdaļu un tūpļa mazgāšana stipri karstā ūdenī arī ieteicama atjaunošanai. Vīriešiem minētās vietas jāapmazgā apm. 10 min. ilgi ar sekojošu 5 sekundes ilgu aukstu noskalošanu un rūpīgu noslaucīšanu mīkstā dvielī. Ieteicama arī kakla (vairogdziedzeru) mazgāšana tādā pašā kārtībā: silta apskalošana apm. 20 sekundes, auksta — 5 sekundes, atkārtojot 3—4 reizes.

Pie sievietēm mazgāšanu atvieto pēc iespējas karstas kompreses, kas turāmas apm. 20 min., savienotas ar sekojošu mainoša siltuma krūšu un kakla mazgāšanu. Krūtīs mazgājamas atsevišķi — 20 sekundes karstā, 5 sekundes aukstā ūdenī.

Ieteicams arī asinsdziedzeru ekstrakts „endogļans“; tas novērš vecuma traucējumus un atvieto panīkušo dziedzeru samazināto darbību.

Pamata noteikums ir tas: cilvēks ir tik ilgi jauns, kamēr viņa dziedzeri darbojas kārtīgi. Tā tad jaunība nav atgūstama mākslīgā ceļā.

Beidzamā laikā min arī dārzaugu — artišoku, kas spējot atjaunot dziedzeņu darbību un dziedēt nervu vājumu. Artišoks baudāms vislabāk zaļā veidā. To sagriež vienu pašu, bez lapām, vai kopā ar sasmalcinātiem selderiņiem, sīpoliem un piedod attiecīgas mērces.

Atjaunošanai artišoki jāēd bez piedevām; 1 palielāku artišoku ēd 3 reizes dienā, pa $\frac{1}{3}$ daļai īsi pirms katras maltītes; dziedēšanās turpināma 2—3 nedēļas. Vecāki cilvēki bauda lielākas porcijas — pa $\frac{1}{2}$ artišokam reizē un noiet pakāpeniski līdz 3 artišokiem dienā un tad atkal atpakaļ. Tāpat jārikojas nervu slimībās.

Dienas 2—3 var izlaist un dziedēšanos sākt atkal no jauna.

Sutināti, cepti un zaļi artišoki derīgi arī cukurslimniekiem.

Pirms sāk dziedēšanos ar artišokiem, ieteicams pāris dienas iepriekš dzert linsēklu tēju. To der dzert arī starplaikā, kad pārtraukta dziedēšanās ar artišokiem. Linsēklu tēja jādzeļ pāris dienas no vietas pa 2 glāzēm dienā. Tējai jāņem 1 tējkarote linsēklu 1 glāzē ūdens.

Jaunības atgūšanas un uzlabošanas higiēniski-dietiskie noteikumi. Blakus jau minētiem atjaunošanās līdzekļiem jāpieskaita arī lietderīgā barošana, gaiss kustības un mērenība dzimumdzīvē.

Viens no galveniem pāragrašanos novocošanās iemesliem — pārmērīga un pavirša ēšana, nepareiza barības sagatavošana un slikts barības sastāvs.

Ēšanā jāievēro mērenība un noteikts barības uzņemšanas laiks. Ēdami bez ēstgribas, mēs sev kaitējam. Arī kuņģa pārpildīšana ar barību dara uz organismu visļauņāko iespaidu. Lai tas nenotiktu, ēdamās reizes jānosaka noteiktos laikos, pie kam pēdējā maltīte ieturāma ne vēlāk, kā 2 stundas pirms gulētiešanas. Neieturot noteiktas ēdamreizes, var rasties galvas sāpes, nepatīkama pašsajūta un pat reiboņi. Jāēd mēreni. Barības sagremošana — grūts darbs; tas gulstas uz sirds: tā kļūst vāja. Lai to novērstu, kuņģis un sirds jānodarbina kārtīgi. Jāatturas sevišķi no tabakas smēķēšanas un reibināmiem dzērieniem, kas arī stipri nodarbina sirdi un priekšlaicīgi cilvēku noveco.

Dzīvības pagarināšanas nolūkos jāizvairās no pārēšanās un pārderšanās. Mēs, parasti, par daudz un par bieži ēdam pārāk treknus ēdienus. Ar to dzīvību nepagarināsim un pāragrašanos novecošanos nenovērsīsim. Kas grib iegūt stipru un veselu miesu un ilgi dzīvot, tam jāēd dabiska, nepārveidota barība, 2—3 reizes dienā un pie tam ļoti sārtīgi. Izmēģināts, ka ar $\frac{1}{4}$ mārc. riekstu un $\frac{3}{4}$ mārc. augļu, mēs sev sagādājam pilnīgi pietiekošu pārtikas daudzumu visai dienai, kas mūsu miesu uzturēs veselu un mums sagādās ilgu mūžu. Šīs barības vielas, turklāt, pamatīgi jāsaņūm un jāsaļauc ar siekalām, lai novērstu pazīstamo „spiedēju pakrūti“, smaguma sajūtu, galvas sāpes un citas nebūšanas.

Sagremošanu traucē arī šķidrumu ieņemšana pa ēšanas laiku un drīz pēc tam.

Barības sastāvs nav derīgs, ja tur trūkst vitamīnu. Lielā daudzumā ieņemtās olbaltuma vielas — gaļa, zivis, putni, olas, pākš-

augi — vairo kaitīgo mīzalskābi un olbaltuma pūšanas vielas. Rūgšana un skābšana zarnās rada gāzes un veicina dažādu liekēžu — tārpju, bakteriju — attīstību, kas ar saviem izkārnījumiem, saindē mūsu organismu. Nekārtīgai ēšanai un sagremošanas nepareizībām par iemeslu vēža slimība; ar to saslimst sieviešu dzimumorgani un krūšu dziedzeri un smēķētājiem — lūpas, mēle, mutes dobums.

Arī jāelpo pareizi! Kas kustās ārā, tīrā gaisā, tas arī dziļi ie- un izelpo, bet tie, kas sēd slēgtās telpās — smok nost. Arī viņiem jācenšas vairāk reizes dienā dziļi elpot caur nāsīm tīrā gaisā, pie atvērta loga. Tīras, ar skābekli bagātas asinis un dabīgs dzīves veids — labākie līdzekļi mūsu atjaunošanai.

Miesai vajadzīgas kustības, vingrinājumi. To panākam padarīdami dažādus fiziskus darbus mājā, sētā, dārzā. Tiem blakus iet mākslīga vingrināšana. To panākam ar sportu: rotaļām, dejām, pastaigāšanos, peldēšanos, airēšanu, tenisu un citām spēlēm svaigā gaisā. Miesas vingrināšanā jāietur mērenība. Katra pārpūlēšanās kaitīga. No tās cieš visvairāk sirds. Un kam tā „vāja“, ar tā veselību stāv bēdīgi, — tas ilgu mūžu nepiedzīvos!

Miesa jāvingrina ne mekāniski, bez domām, bet sevi pašu iedvesmojot, ka miesu vingrinādami, mēs iegūstam nevien miesas, bet arī gara sparū un vingrību. Ar šādām piedomām miesas vingrināšanai vairākkārt lielāka nozīme.

Blakus visiem jau atzīmētiem dzīvības pagarināšanas līdzekļiem, jāmin arī vēl tie, ko ieteic A. Osborne Eave. Pēc šī zinātni vīra pētījumiem dzīvību pagarina bagātīga, no kažka daļām tīra, destilēta ūdens lietošana. Jātīra resnā zarna no pūstošām vielām un tārpiem (cērmēm), kas tur mitinās, jo resnā zarna pēc sava satura — visu cilvēka slimību pirmcēlons. Resnās zarnas netīrība par iemeslu galvas un muguras sāpēm, krūtamai kaitei, nervozitātei u. t. l., kā arī pāragrai novecošanai un nāvei. Lai resno zarnu iztīrītu, tur, ne biežāk kā 1 reizi 3 mēn., jāielaiž 3—4 litri silta ūdens. Ielaistais ūdens jācenšas paturēt zarnā cik ilgi vien iespējams. Resnās zarnas tīrīšanai var lietot arī Glūnikes augu sulas.

Beigās jāmin arī vēl iedvesme (zugestija) un pašiedvesme (autozugestija), kam ļoti liela nozīme kā veselības uzturēšanas, tā dzīvības pagarināšanas ziņā (skat. to!).

Masāža.

Masāža ir vai nu visas miesas vai kādas daļas spaidīšana, braucīšana, mīcīšana, kapāšana, dauzīšana, lai tur atbrīvotu slimību vietas, atjaunotu traucētu asiņu riņķošanu, novērstu sastīgumus, pampumus u. t. l., kā arī, lai slimās miesas daļas stiprinātu, pievedot svaigas asinis un lai paceltu visas miesas vielu maiņu.

Jau no seniem laikiem masāža (spaidīšana, braucīšana, laitišana) bij vispār pazīstams un iecienīts dziedniecības līdzeklis, ko, pa-

rasti, izdarīja „sievīņas“, „vecenītes“, „māmiņas“ un citas „labdares“.

Nodibināta uz zinātniskiem pamatiem, masāža ir visvairāk lietotā, darbīgākā un arī visvienkāršākā dziedniecības metode, kam priekšā vēl spoža nākotne.

Šo dziedniecību pareizi izdara uz to sagatavotas personas — „masāžisti, masāžistes“. Bet daži masāžas paņēmieni izdarāmi arī kuņģam katram, kas ar to mazliet iepazīsies.

Vispirmā kārtā masāža nedrīkst būt sāpīga, bet tai jāatstāj patīkama labsajūta. Masāžas labie panākumi atkarīgi arī vēl no masētāja „dzīvības magnetisma“, t. i. viņa iekšējā veselā spēka. Katrā cilvēkā ir spēks otru magnetiski iespaidot ar savu gribas spēku: vienam šī spēka vairāk, otram mazāk; ar vingrināšanu šo spēku var attīstīt, pavairot. Masētāja iekšējais spēks pāriet uz slimnieku, no kā viņš kļūst vesels. Ka šāda spēka pārvietošanās patiesi notiek, pierādās ar to, ka slimnieks no viena masētāja, kam daudz dzīvības spēka, kļūst vesels, bet no otra, kam maz spēka, paliek slim kā bijis, kaut abi izdara vienus un tos pašus masāžas paņēmienus.

Miesas „mīcīšanai“ liela līdzība ar maizes mīcīšanu.

„Braucīšanu“ izdara ar plaukstu, pirkstu galiem vai īkšķi. Lai masēšanu atvieglotu, pirkstu galus ieberzē ar mazumu vazelīna, lanolīna vai kokosriekstu tauku.

Nav panākumu asiem spiedieniem un plēsieniem, bet gan maigiem, mīkstiem roku paņēmieniem.

Masē visu miesu un dažādas miesas daļas.

Galvas masāžai labi panākumi pret galvas sāpēm, asinīm saplūstot galvā u. t. l.

Galvu masē garīem, maigiem vilcieniem no galvas sākot, pār pakausi un pleciem. Ļoti labi līdz šāds paņemiens: slimniekam nostājas priekšā un viņam uzliek abus īkšķus uz pieres vidu un velk lēnām, viegli spiežot pieres ādu uz deniņu pusi un tā turpina 5—10 min. No šādas rīcības pārsteidzoši ātri pāriet galvas sāpes.

Masējot rokas, kājas un sēžamo vietu, parasti brauka projām no sirds, t. i. no augšas uz apakšu.

Parastākā ir vēdera masāža, ko arī pats slimnieks var izdarīt. Tā izdarāma no rītiem, guļot gultā, vai arī 3—4 st. pēc pusd., pēc iespējas pie tukša vēdera un tukša pūšļa. Slimnieks nogulās augšpēdu ar uz augšu paceltiem ceļgaliem. Masāža izdarāma gultā vai uz dīvāna ar spilvenu pagalvī. Vēdera muskuļiem jābūt vaļīgiem. Jāelpo lēnām ar mazliet atvērtu muti. Masētājs sāk savu darbu apakšā pa labi mīkstumos un lēnām ar mazu spiedienu velk uz augšu pie ribām (resnās zarnas glaudīšana); no šejienes, pāri nabai, uz kreiso pusi un tad kreisos mīkstumos (resnās un citu zarnu masāža). Šo paņemienu atkārtoti pēc vajadzības (5—10 min.).

Ieteicama arī viegla un uzmanīga kuņģa mīcīšana un braucīšana; kuņģis atrodas starp nabu un sirds bedrīti.

Pie cieta vēdera, kuņģa un zarnu sastrēgumiem, kā arī pie šo organu kūtuma un bezdarbības, gandrīz vienīgais līdzeklis — masāža.

Blakus mīcīšanai un braucīšanai, dažas mūsu miesas slimās daļas arī vēl plakaniski dauza un kopā ar plaukstas apakšējo malu (īkšķis uz augšu); to dara viegli un uzmanīgi. Plakaniski dauza ar mazliet apaļi izliektu plaukstu.

Masāžai ļoti liela nozīme nevien slimību gadījumos, bet arī veselības un miesas skaistuma kopšanā un uzturēšanā.

Tā, piem., cīņā pret vecumu masāžu lieto ļoti bieži. Tāpat sejas un matu kopšanā — masāža galvenais līdzeklis.

Lai novērstu matu pāragru nosirmošanu, izkrišanu un blaugznu ieviešanos, galvas āda jāstiprina ikdienas masējot. Tas izdarāms no rītiem, vēl gultā guļot, galvas ādu braukot vai knaibot; braukot — pirkstus tura kopā, bet knaibot — izplēš. Knaibišana izdarāma vienīgi ar pirkstu galiem, tos izstiepjot un savēlot; galvas ādu var braucīt arī ar delnām.

Masētājam par palīgu var derēt vibrācijas aparāts. To dzen elektrība un tas aizņem arī dziļākus vēdera un pavēderes audus; tas silti ieteicams visās zarnu kaitēs.

Ja blakus vienkāršai vibrēšanai aparātā ielaiž arī vēl elektrisku strautu, tad runā par elektrisku vibrācijas masāžu.

Masāžai dabūjami arī sevišķi aparāti, ko var lietot it īpaši sievietes, kaut gan vispieņemamākais un visideālākais masāžas instruments — cilvēka pirksti. Jo tik smalki regulējamu un pēc vajadzības un vēlēšanās kāpinājamu spiedienu, kā ar pirkstiem, nevar sasniegt ne ar kādu aparātu. Un pie tam — aparātam nav tā „dzīvības magnetisma“, kas labvēlīgi iespaido slimnieku.

Homeopātija.

Vārds „homeopātija“ atvasināts no grieķu valodas un nozīmē: „līdzīgas kaites“. Homeopātijas saturs izteikts vārdos: „similia similibus curantur“, t. i. „Līdzīgs dziedē līdzīgu“.

Homeopātijas nodibinātājs Dr. med. Samuēls Hahnemans. Viņas pamati:

1) Homeopātija ir zāļu dziedniecības metode, dibināta uz līdzības, vienādības principa un bioloģiskiem pamata likumiem.

2) Viņas dziedniecības līdzekļi, attiecībā uz to darbību, pārbaudīti pie cilvēkiem.

3) Zāles lieto tādos atšķaidījumos, kam dziedniecības spēks, bet kas kaitēt nevar.

Homeopātija ir pat sīkumos izstrādāta, nodibināta un noapaļota dziedniecības metode.

Sekmīgai slimību dziedēšanai Hahnemans atrada par ieteicamu, pat nepieciešamu, zāles dot mazās, pat ļoti mazās porcijās. Zāļu sagatavošanu (atšķaidīšanu) Hahnemans nosauca par „potencēšanu“ un pašas zāles — par „potencēm“, t. i. spēkiem.

Hahnemaņa dziedniecības metodes pamatos atrodas novērojumi, kā 1) dažu dziedniecības vielu lielāki devumi rada cilvēkā saindēšanās parādības, kas stipri līdzīgas da-

žu slimību pazīšanas zīmēm (simptomiem); 2) ka to pašu dziedniecības vielu mazāki devumi spēj dziedēt tās slimības, kuru simptomi līdzīgi lielāku devumu saindēšanās parādībām.

Homeopātija neliek galveno svaru uz zāļu daudzumu vai mazumu, bet gan uz to labumu, t. i. uz zāļu darbību, spēku un uz tiem pamatiem, uz ko dibinās min. zāļu parakstīšana. Un tālab atkrīt arī aizdomas, ka mazi zāļu devumi nevarot nekā palīdzēt, jo zāļu noteicošā vērtība nav to daudzumā.

Jāaizrāda arī uz to, ka slimis organisms daudz jūtīgāks pret zālēm, nekā vesels, kam vispār liela nozīme, jo tiek novērstas bažas, vai homeopātiskās zāles nekaitē veselam organismam.

Homeopātijā zināmu zāļu daudzumam jārada tāda pat, t. i. līdzīga darbība, kā to rada slimība; piem., caureju dziedē ar dziedniecības līdzekļiem, kas rada taisni tādu pat caureju, kā slimība (piem. ricinus eļļa). Dzīvē tādu piemēru daudz. Lielus drudzā karstumus ar 130 pulsa sitieniem, ar karstām — pēc Fahrenheita 100° — vannām pamazina uz 110 pulsa sitieniem. — Uz tikko apsaldētiem locekļiem liek sniegu vai sasalušus kāpostus. — Karstā šķidrumā applaucētus locekļus tur pret uguni un neuztraucās, ka ar to vairo sāpes, jo zina, ka ar to novērs lielāku ļaunumu; citi uz applaucētām vietām liek arī vēl spirtu vai terpentīneļļu, kas arī dedzina; ar to kaiti dziedē pāris stundās; turpretī ar vēsinošām zālēm dziedēšanu nevar panākt pat dažos mēnešos. — Uz šiem pašiem pamatiem dibināta arī baku potēšana un dažādu sēruru iešļircināšana. Tā tad — „līdzīgas ciešanas jādziedē ar līdzīgām ciešanām.“

Homeopātijas pamatos guļ novērojumi, ka mazi kairinājumi ierosina dzīvības darbību, vidējie — veicina, stiprie — aptur un ļoti stiprie — iznīcina. Tas jāsaprot tā: kādas dziedniecības vielas liels daudzums līdzīgos apstākļos darbojas pretēji mazam zāļu daudzumam. Tā tad, ja zina to kaiti, ko organismam dara kādas vielas liels daudzums, tad līdz ar to zina arī to, ka attiecīgi samazināts šīs vielas daudzums neko nekaitēs, bet gan šo kaiti pamazinās, t. i. zināmas kaites dziedniecības līdzeklis līdzīgs saindēšanās pazīmēm. Jo lielāka šī vienādība, līdzība starp abiem — slimību un zālēm, — jo drošāki panākumi dziedēšanā.

Ārstam-homeopātam jāuzstāda divējas diagnozes (slimības noteikšanas, izmeklēšanas): slimības diagnoze un dziedniecības līdzekļa diagnoze, tikai tad viņš rīkosies pareizi. Tā tad homeopātija savā dziedēšanas darbībā ķeŗas dziļāk, dziedē pamatīgāk.

Homeopātija izlieto dziedniecībā no augu valsts ņemtus tikai zaļus sakus un pie tam visu augu, bet ne žāvētus un to daļas, piem., ziedus, saknes u. t. l.

Lai no kaitīgā iegūtu derīgo, no slimības radošā — slimības dziedējošo, vajadzīgs, kā jau minēts, dziedniecības vielas samazināt, atšķaidīt (pie šķidrumiem) vai saberzt (pie cietām vielām). Šķidrumus atšķaida ar dažāda stipruma alkoholu, retāk ar destilētu ūdeni, cietās vielas — sarīvē ar piena cukuru. Šo atšķaidīšanu un sa-

beršanu sauc par potencēšanu. Lai zālēm atņemtu alkohola garšu, maziem bērniem piena cukura graudiņus (globuli) samērcē potencētā zāļu šķidrumā.

Hahnemans sagatavoja zāles īpatnējā veidā. No auga iegūto sulu sauca par pamata tinktūru; atšķaidījums 1:10 līdzīgs pirmai decimālei jeb pirmai decimālpotencei; to apzīmē ar D.₁; 1:100 līdzīgs D.₂ u. t. t. Ja pamata tinktūru atšķaida ļoti lielā mērā, tad lieto centesimal sistēmu; tad apzīmējums C.₁ līdzīgs 1:100 u. t. t. Zāles atšķaidot (potencējot) rīkojas pēc likuma: „Dodī mazāko devumu, kuŗa pietiek, lai kaiti uzlabotu, bet ne pasliktinātu.“

Zāļu potencēšanai jānotiek ļoti rūpīgi, citādi tās nederīgas.

Jautājumu, kādas savstarpējas attiecības pastāv starp slimības un zāļu līdzīgām parādībām, paskaidro sekošie piemēri.

Augs Veratrum album dara ļoti redzamu iespaidu uz nervu sistēmu: tā kļūst vāja, seja pieņem liķa bālumu, pieri aplāj auksti lipīgi sviedri, uznāk krampji un ģīboņi, pulss tikko jūtams, elpošana nevienāda, locekļi auksti.

Tādas pat vājuma zīmes ir arī dažām slimībām. Ja pie šīm kaitēm dod *Veratrum album* kā homeopātisku līdzekli, tad slimnieks drīz atspīgst.

Vēl viens piemērs. *Bālumkaites* galvenie simptomi: visa organisma darba spēju samazināšanās, kas parādās nogurumā, sagremošanas traucējumos, galvas sāpēs, vieglā nervu uzbudinājumā, iespējā viegli saaukstēties, mēnešreižu traucējumos, kas, jo bieži, nobeidzas ar krampjiem; pie tam novērojams arī uzkrītošs sejas bālums.

Varām (*Cuprum aceticum*), kā zālēm, sekošs iespaids: vispārējs liels nogurums un muskuļu vājums, ģīboņi, krampji, ārkārtējs sejas bālums, galvas sāpes, aukstas rokas un kājas, traucēta sagremošana, kuņģa krampji.

Tā tad visderīgākās zāles bālumkaites ārstēšanai — vara preparāts (*Cuprum aceticum*) D. 4—5.

Dziedinoties homeopātiskām zālēm, jāievēro stingra diete.

Atvēlētjie ēdieni un dzērieni: tīrs, svaigs ūdens, maizes ūdens, cukura ūdens, uzvārīts piens, kakao mizu tēja, veselības kafeja; dārzaugļi un ogas; sakņaugi; piena un miltu ēdieni, kartupeļi; mīksti vārītas olas; liesāka gaļa ar dažādiem putrainiem; miežu un auzu tume; zivis; sakaltēta baltmaize; žāvēti āboli ēdienos un tējā.

Aizliegti ēdieni un dzērieni: kafeja ar cigoriņiem, tēja, alus, vīns, degvīns, skābi ēdieni un dzērieni, dažādi garšas augi; trekna gaļa un trekni ēdieni, etiķis un citrons, stipras smaršas un smakas, smēķēšana.

Slimniekiem, kas interesējas par homeopātiskām zālēm un to lietošanu, ieteicama J. Bērziņa tulkotā grāmata: „Homeopātisks padoms devējs“, 280 lapp.

Elektrība.

Beidzamā laikā dabas dziedniecība piegriežas arī elektrībai. Elektrību izmanto ārstniecībā visbiežāk ādas, reimatisma, neiralģijas, paralīzes un nervu slimību gadījumos, lai atjaunotu nervu vadītspējas. Lai galvanisko strāvu piegādātu organismam pēc iespējas vienlīdzīgi, strāvu laiž caur ūdeni. Ar elektrību remdē arī sāpes un apmierina slimnieku. Svešu ķermeņu (metāla gabalu) izvilksanai no organiem, piem., acs, lieto elektromagnetus. Ar elektrību apstaro (mākslīga saule, Rentgena stari) dažādas slimības.

Pazīstamas visur pārkamās mazas elektrības mašīniņas; tās lietojot jābūt uzmanīgam. Ir pārpratums, ja domā, ka jo stiprāka strāva, jo labāki panākumi. Ar stipru strāvu pārķairina nervus un tā, labuma vietā, gūst ļaunumu. Tā tad — jo maigāka strāvas darbība, jo tai labāki panākumi.

Elektrība ierosina asiņu riņķošanu, vienmērīgi sadala asinis pa visu miesu, atdzīvina pamirušus locekļus, apmierina uzbudinātas, uztrauktas miesas daļas, paveicina miesas atdalījumus, mazina sāpes. Sīkāk uzskaitot, elektrību lieto pret muskuļu reimatismu, gikti, dažādām nervu kaitēm, pie gļūtsirdības, histerijas u. t. l.

Elektrizēšana nedrīkstētu vilkties ilgāk par 2—2½ min., 3—4 reizes nedēļā; pēc 4—6 ned. ilgas elektrizēšanas jātaisa 2—3 ned. ilgs pārtraukums un tad var atkārtot dziedēšanu.

Elektrību, jo bieži, apvieno ar masāžu un ūdensdziedzniecību, lai izdalītu asinssastrēgumus.

Elektrības lietošanā nepieciešami ārsta priekšraksti. Arī dažādie aparāti nav katram pieejami, tālab par elektrību nav vērts plašāk runāt.

Magnetisms.

Magnetismam veca vēsture; to lietojuši jau sirmā senātnē: „roku uzlikšana“, „noglaudīšana“ — senātnē bij parasts dziedniecības veids; arī latvieši to jau sen pazinuši; to liecina senātnes labdari — riebēji, vārdotāji, pūšlotāji, kas vēl tagad nav pavisam izzuduši. Bet magnetiskais spēks ilgu laiku nav bijis pazīstams, jo tā izstarojumus dabūjušas redzēt tikai dažas atsevišķas personas — gaišreģi — un tikai tumsā. Magnetizētājs jūt savu spēku savā iekšienē un var to ar savu spēku pārnest uz citiem, pat uz ūdeni, un ar to dziedēt miesas un gara kaites. Magnetisma spēks paslēpts dažu cilvēku miesā un to izstaro rokās un kājās kā elektrisku strāvu. Ka šāds spēks tiešām pastāv un ka tas patiesi izstaro, to pierāda: 1) franču ārsta Dr. Baraduka izgudrotais aparāts „biometrs“, 2) šo izstarojumu (fluiduma) fotografijas, 3) ievērojamu zinību vīru nopietni pētījumi un 4) tūkstoši un atkal tūkstoši slimnieki, ko magnetizētāji (bet ne hipnotizētāji un iedvesmotāji (suģe-

stētāji)) izdziedē no grūtām slimībām. Francijā magnetisms oficiāli atzīts un to māca turienes augstskolās.

Magnetizētājam, rokas uzliekot kādai slimnieka vietai, no rokas izplūst silta spēcinoša straume.

Magnetisms — materija, fluida spēks, kas izplūst kā silta straume. Tā ātri stiprina nervus un dod organismiem spēku netīro izvadīt. Ar magnetismu var ātridziedēt gan drīz visas kaites, bet ne katru slimnieku.

Tā tad nav dziedniecības metodes, kas varētu mēroties ar magnetismu, kā dziedājamo, tā ātras dziedēšanas ziņā.

Hipnotisms.

Hipnotisma sākums — sirmā senatnē. Daudzie slimību dziedēšanas gadījumi no svētajiem vai ķēniņiem, uzliekot rokas vai pieskaroties, arī pierēķinami hipnotisma iespaidam. Zinātni vīri atrada, ka esot zināma viela — fluids, kas visus ķermeņus vedot savstarpējā sakarā un ka miesa uz miesu un gars uz garu darot iespaidu.

Hipnotiski-magnetiskas dziedniecības metodes nodibinātājs — ārsts Fridrichs-Antons Mesmers. Ar savu dziedniecības sistēmu, kā Mesmers, tā viņa pēcteči izdziedēja daudz slimnieku.

Zinātne zem hipnotisma saprot mākslīgam miegam līdzīgu stāvokli; šādā stāvoklī novedamas personas ar vāju gribas spēku un ar hipnotizētāja iedvešanu (suģestiju).

Hipnotismam trejādi stāvokļi:

- 1) miegainība;
- 2) dziļš, ciets miegs, jeb īstais hipnotisma miegs (letarģija);
- 3) miega augstāks veids (stāvoklis), jeb somnambulismus.

Miegainība līdzīga pusmiegam, snaudienam. Pusmiegā atrodošam kustības spēja: viņš dzird visu, kas ap viņu notiek, viņš redz ar pusatvērtām acīm; dažī redz un dzird vēl labāk, kā nomodā būdami.

Dziļā miegā (letarģijā) atrodošais neko ne redz, ne dzird, kā parasti cieti aizmigušais. Galva noslikst uz priekšu vai uz sāniem, locekļi slābeni nokarājas uz leju un, pacelti, slikst atkal atpakaļ. Gulētājs dzird un izpilda vienīgi hipnotizētāja pavēles.

Aizmigušais pēc atmošanās neko neatmin, kas ar viņu noticies.

Miega augstākā stāvoklī ne visi nokļūst. Šinī stāvoklī pamostas augstākās gara spējas un apklust visas parastās, ikdienišķās spējas. Pēc atmošanās kļūst pilnīgi aizmirsts viss, kas miega stāvoklī noticis, turpretī krītot atkal somnambulisma stāvoklī, nāk atmiņā viss tas, kas noticies miega stāvoklī pat gadu desmitus atpakaļ. Šinī stāvoklī kustības atkal iespējamas: aizmigušais kustas, runā un atstāj iespaidu it kā viņš būtu nomodā. Tomēr asam novērotājam nojaušams, ka viņa priekšā nav ikdienišķs cilvēks, bet gan persona, kas atrodas augstākā jeb transcendentālā apziņā, kur darbojās tikai garīgais cilvēks, bet viss mie-

siskais, tīri cilvēcisks klusē. Šo stāvokli nosauc arī par okultistisko stāvokli.

Ne visi cilvēki vienādi padodas hipnozei. Lai kādu hipnotizētu, jāņem mazs spožs priekšmets, jātur augšpusē pāri pieri tā, lai hipnotizējamam būtu jāskatās mazliet uz augšu, uz spožo priekšmetu; hipnotizējamā persona nosēdināma ar muguru pret logu vai citu gaišmas avotu, vislabāk istabas kaktā. Hipnotizējamam, dažas minūtes skatoties spožajā priekšmetā, sāk gurt acis un plakstiņi, un viņš sāk grimt hipnozē; pie tā viņam piepalīdz hipnotizētājs ar klusu iedvešanu. Mēģinājumu telpā jābūt pilnīgam klusumam, un te nedrīkst atrasties priekšmeti, kas mēģinājuma priekšmeta uzmanību novirzītu uz sānu lietām.

Hipnotizētājs daudzkārt piepalīdz hipnotizējamam iemigt, viņa galvu viegli glaudot, ar īkšķiem viegli spiežot uz aiztaisītu acu āboliem; dažreiz pietiek vienīgi ar galvas sasildīšanu, roku uzlikšanu uz galvas. Hipnotizē arī ne visai stipras vienmuļīgas skaņas, piem. pulksteņa tikšķēšana.

Tagadnē patīkamākā iemidzināšana ir iedvešana (suģestija); proti iemidzināšanai jāiedveš, jāierunā, ka viņam jāiemieg, un viņš iemigs. Daudzkārt pietiek iemidzināšanai stingri uzsaukt „gulāt!”

Hipnozei ir arī sava stipra ēnas puse. Ja hipnotizējamais nāk nepiedzīvojušu vai ļaunprātīgu hipnotizētāju rokās, tad dažī no hipnotizējamiem, sevišķi tie, kam vāji nervi, var grūti saslimt vai pat nomirt. Jo bieži nāk priekšā arī tādi gadījumi, kur neapzinīgi hipnotizētāji, izlietodami sava hipnotizējamā gribas spēku vājumu un pretošanās spējas trūkumu, viņus izlieto noziedzīgiem, vai netikumīgiem darījumiem. Tālab hipnotizēšanai vajadzētu notikt vienīgi hipnotizējamā piederīgo klātbūtnē un ar viņu piekrišanu.

Hipnotiska sastinguma (katalepsijas) stāvoklī hipnotizējamais nevar kustināt nevienu locekli, pie tam šie locekļi līdzinās mekaniskas lelles locekļiem, — kādā stāvoklī tos noliek, tādā tie paliek uz nenoteiktu laiku, pat stundām ilgi. Pie tam iemidzinātais, pēc atmošanās, nejūt nekādu nogurumu. Bez tam letargiskā miegā sastindzinātais nejūt ne sāpes, ne sitienus, ne dūrienus, ne karstu priekšmetu pieskāšanos. Tālab šo stāvokli izlieto dziedniecībai — mazām operācijām, zobu raušanai, augoņu uzgriešanai u. t. l.

Mēdz būt ieņēmīgi cilvēki, it sevišķi, ja viņi jau vairākkārt hipnotizēti, kas katrā gadījumā, tikai uzskatot kādu spožu priekšmetu, — glāzi, spožu metāla malu u. t. l. tūlīt krīt sastinguma stāvoklī, kas viņus kavē pildīt savus darba pienākumus. Sastindzināti cilvēki, ja viņiem iepriekš iedveš, ka viņiem noteiktā laikā jāatmostās, to izdara uz mata.

Letargijas stāvoklī nostāda ar stingru skatu. Hipnotizējamo no kataleptiskā stāvokļa var pārvest letargijas stāvoklī, tā acis aizverot, lai radītu tumsu. Var arī otrādi — no letargijas stāvokļa pārvest katalepsijas stāvoklī, sastindzinātam atverot acis gaišā istabā. Letargijas stāvoklī locekļi atkal kļūst lokani, kā parastā miega stāvoklī.

No katalepsijas un letarģijas stāvokļa iemidzināto var pārvest trešā — visaugstākā miega stāvoklī — somnambulā stāvoklī, it vienkārši spaidot vai berzējot galvas ādu.

Somnambulā stāvoklī atrodošām personām divkārša apziņa, t. i. viņas dzīvo divējās, vienu no otras neatkarīgas, pilnīgi šķirtas dzīves. Šādā stāvoklī atrodošāmi personām var iedvest, ka viņas ir pavisam citas personas: bērns, sirmgalvis, ķeizars, nabags, ģenerālis, tiesnesis, dzīvnieks u. t. l. un viņas tūlīņ iedzīvojas jaunajā lomā un pat visos sīkumos attēlo apzīmētās personas īpatnības. Mēdz būt, ka somnambulā stāvoklī pārceltās personas dara arī tādus, pat mākslinieciskus darbus, kas viņām pilnīgi sveši.

Gaišredzību, domu lasīšanu, iespaidošanu tālumā (telepatija) un tamlīdzīgas pārdabīgas parādības arī ved sakarā ar šo augstāko gara stāvokli — somnambulismu.

Hipnotiskā iedvesme sastopama dzīvē uz katra soļa: katra mācība, audzināšana, runas — viss dibināts uz iedvesmi; ārsta padomi slimniekam — iedvesme; nervozitāte, nervozas sāpes, slimību sajūta, visādas mānijas — pašiedvesme. Protams, šādas un šīm līdzīgas kaites dziedējamas ar iedvesmi, jo hipnotizējamais izpilda visu uz mata, ko viņam hipnotizētājs pavēl, iedveš. Iedvesmei vēl lielāki panākumi tālab, ka hipnotizējamam var iedvest arī to, kas un kā viņam jādara arī pēc pamošanās. Un kad viņam prasa, kālab viņš šādu vai tādu — labu vai ļaunu darbu darījis, tad viņš atbild, ka viņš jutis kādu savādu nepārvaramu mudinājumu tā darīt. Un ja vēl te pievieno, ka sugestētājs var vadīt pat sugestējamā miesas organu — sirds, elpošanas, asiņu plūšanas u. t. t. darbību, tad mums skaidrs, kāda vara hipnotizētājam pār hipnotizējamo. Tā tad ar hipnotisma palīdzību var apmierināt nervus, dziedēt dažādas sāpes, žūpības kāri, sliktus paradumus, netikumus, noziedzīgas tieksmes. Tikai ar vienu lielu zaudējumu attiecībā pret viņa iedvesēju — hipnotizējamais zaudē savu gribas spēku un kļūst par gļēvu ieroci sava iedvesmotāja rokās.

Lai izvairītos un aizsargātos no ļaunu cilvēku — iedvesmotāju ļaunā iespaida, vienīgais līdzeklis — gribas spēku attīstīšana. Ja katrs cilvēks jau no bērnu kurpītēm būtu vingrināts un vingrinājies savu gribas spēku attīstīšanā un stiprināšanā; ja gars, gribas spēks valdītu pār miesu, tad pasaulē notiktu daudz mazāk ļaunuma, nekā mēs to tagad redzam. Padošanās miesas iegribai, miesas kārdināšanām bez pretošanās, bez cīņas, noved cilvēku kaunā un grēkā. Jau no agras jaunības jāsāk katram pašam sev iedvest, ierunāt, iestāstīt, ko pienākas darīt, ko ne, kā gribu pildīt un kā ne! Gribas spēkus attīstam un stiprinam starp citu arī ritmiski elpojot. (Skat. to!)

Ar iedvesmi iespaidojot miesu, jācenšas iespaidot arī gars, tad panākumi būs drošāki un ilgstošāki.

Mūsu miesa sastāv no miljoniem šūniņu; ar katru kustību, ar katru elpas vilcienu tās nolietojās, iznīkst un no ieņemtās barības rodas jaunas. Ja jaunražoto un iznīkstošo šūniņu daudzums vienāds,

mēs esam veseli; ja iznīkstošo šūniņu vairāk, kā jaunražoto — mēs slimojam; ja jaunražoto šūniņu vairāk, — mūsu rīcībā lieks spēku krājums, ar ko varam apbalvot citus, kam šo spēku trūkst; to sauc par dziedniecības magnetismu (skatiet to!). Uzturēdami līdzsvarā rodošās un nīkstošās šūniņas, mēs nenovecosim un savu mūžu pagarināsim uz nenoteiktu laiku. Lai savus dzīvības spēkus velti nešķiestu, un lai mūsu mūža pagarināšanu patiesi panāktu, jā-iznīcina domas par slimībām, par nāvi un iznīcību, jo šīs domas samazina mūsu dzīvības spēkus un pārtrauc jaunu šūniņu rašanos. Mums, turpretī, pastāvīgi jāpatur prātā, ka „dzīvība mūžīga!“ To panākam ar attīstītu „iedomu un gribas spēku“, kas dod garam pārsvaru pār miesu. Šiem spēkiem jābūt tik vareniem, ka mēs savu miesu varam piespiest darīt visu, ko gribam. Paraugš — Indijas joggi. Viņiem tik liela vara pār savu miesu, ka viņi izstieptu roku var turēt tik ilgi, kamēr tā kļūst nejutīga un sakalst; viņi var savu miesu piespiest palikt bez kustības, cik ilgi grib; viņi var pārtraukt miesas darbību — elpošanu, sirds pukstēšanu un likties aprakties uz zināmu laiku, lai pēc tam atkal atdzīvotos. Tā nav burvība, bet vienīgi gara kundzība pār miesu, attīstīts iedomu un gribas spēks, kas pēc patikas valda un kalpina miesu. Ja mēs šos spēkus tiktāl attīstītu, tad mēs varētu valdīt arī pār slimībām un nāvi. Savs iedomu un gribas spēks mums jānovēd tanī stāvoklī, kādā atrodas māte, kas gāžas degošā namā, lai glābtu savu mīluli. Viņa nejūt ne uguni, ne liesmas; viņu nebaida grūstošā māja; viņai tikai vienas vienīgās domas, kas viņu visu pārņem, ka jāglābj no uguns apdraudētais bērns!

Iedomu un gribasspēka attīstība katram pieejama un panākama ar domu kopošanu (koncentrāciju) uz viena priekšmeta, uz viena mērķa. Slimnieks, kas pastāvīgi visiem un visur stāsta par savu slimību, pašam nemanot dzen naglas savā zārkā. Viņš, domās nododamies savai slimībai, to arvien padziļina un pasliktina, kamēr pienāk sabrukums. Iespējami pavisam pretēji panākumi, ja mēs visiem spēkiem sargamies domāt par savām kaitēm, bet visas savas domas un gribasspēku kopojam uz to, ka esam veseli, spēcīgi, enerģiski un ka mums ne slimības, ne nāve nav pieietama. Lai sevī šādas dzīvības domas uzturētu, jābēg no slimīgiem cilvēkiem, no iznīkstošiem priekšmetiem, bet jāuzturas starp veselīem — cilvēkiem, dzīvniekiem, augiem, mežos, plāvās. Dzīvība iedves dzīvību!

Gribas spēka attīstība jāsāk pie kāda no mūsu trūkumiem, piem. plāpības, ātrām dusmām u. t. l. Līdz ko jūs jūtat, ka sākat iet pa parastiem ceļiem, pieturat, apdomājaties un pārtraucat piekopt sava rakstura vājību. Cenšaties savaldīties, strādāt pretējā virzienā: plāpībai stādat pretī — klusumu, ātrām dusmām — laipnību, miermīlību u. t. t. Šāda nepārtraukta vingrināšanās pretējā virzienā, pretējās domās, darīs lielu iespaidu uz visu cilvēku, kā miesu, tā garu. Jūs pamazām, pakāpeniski pārveidosaties par citu cilvēku ar citu domu gājienu, ar citu darbību. Beigu iznākumā, jūs būsat kungs par sevi, savām domām un savu miesu.

Sevis pārveidošanā no abiem spēkiem, svarīga loma piekrīt iedomu spēkam. Ikdienas mums jāatguļas uz 10 min. līdz $\frac{1}{2}$ st., acis jāaiztaisa, mierīgi jāguļ un garā jāiegremdējas tanī stāvoklī, kādu mēs sev vēlamies. Ja grūti iedomās radīt šādu „parauga tēlu“, tad jāņem šādas parauga personas attēls (fotografija), jātur acu priekšā, jāiespiež sev garā un pēc 10 min. garā sev jāuzstāda par prasību, ka mūsu miesai jāpārveidojas pēc parauga tēla. Šādā virzienā ilgāku laiku vingrinoties, jūs pamazām pārveidosaties un kļūsat cits cilvēks, līdzīgs uzstādītam paraugam.

Arī noteiktam domu gājienam neizmērojams spēks. Iedomu spēks uzstāda veidu; domas tam dod attēlu un gribas spēks šo attēlu tura cieti un to piespiež neizzust tik ilgi, kamēr tas vajadzīgs.

Tie ir līdzekļi, ar kā palīdzību mēs pārveidojamies un nokļūstam citā pasaulē.

Pašiedvesmē: „ko es gribu, to es varu!“, ir garantija visiem mūsu uzņēmumiem, pasākumiem. Mēs iegūsim, panāksim to, par ko visvairāk domāsim, kam visciešāk pieķersimies ar visu savu „es“!

No diviem mūsu spēkiem, kas darbojās pie iedvesmes, t. i.: gribas un iedomu spēkiem, pēdējais no tiem arvien gūst virsroku pār pirmo. Piem., sirgstošais ar miega trūkumu grib aizmigt, bet nevar. Bet ja viņš, gulētiedams, varētu iedomāties, ka neviens nevar tik maigi gulēt, kā viņš, tad viņš arī patiesi ātri iemigtu un labi gulētu. Tāpat arī valodas raustītājs grib runāt tekoši, bet nevar. Un tā tas arvien: gribas spēks saka: „es gribu!“; iedomu spēks, turpretī, — „es nevaru!“ Un iedomu spēks uzvar.

Vispār pazīstama lieta, ka daudz slimnieku slimo ar iedomātām, neesošām slimībām. Tā tad, ja mēs varam iedomāties slimības, kālab mēs nevarētu iedomāties, ka esam veseli, ka mums nekas nekait?! Ar šo pašiedvesmi tad mēs stiprinātu savu veselību tāpat, kā senāk slimību.

Tā tad, kam liels iedomu spēks, kam liela ticība savām spējām, tas var visu!

Kā jau minēts, liela lieta — nedomāt pie savām kaitēm, novērst no tām uzmanību, attīstot sevī vienaldzību pret tām; tā sevis pašaudzināšana! Kas to būs panācis, tas atbrīvosies no ļoti daudz slimībām un ciešanām.

Pie nervozām dvēseles slimībām un ciešanām, kas izdziedējamas ar iedvesmi, pieder visi gara dzīves traucējumi, kā: sirdspukstēšana, bēdīga, nospiesta vai baiļu sajūta, dažādi uzbudinājumi, nervozitāte, histērija; arī krampji un krītamā kaite var kļūt atvieglota un ar laiku pat galīgi izdziedēta, nedomājot par šīm kaitēm, no tām novēršot uzmanību. Ir vesela rinda pat tādu slimību un ciešanu, ko ārsti atzīst par nedziedināmām, bet kas ar iedvesmi izdziedinātas un izdziedināmas.

Ar iedvesmi dziedējamas nevien gara, bet arī miesas kaites. Tā, piem., ar iedvesmi nodzītas kārpas, panāktas pār-

grozības ādas darbībā, izdziedētas neatlaidīgas kuņģa un zarnu kaites; pat gūkts lēkmes u. c. kaites pazūd.

Lai miesas kaitēs un ciešanās ar iedvesmi gūtu panākumus, reizē ar miesu jāiespaido arī slimnieka gars.

Ievērojamais franču zinātnu vīrs Kuē ieteic sevi dziedēties ar pašiedvesmi šādā veidā.

Rītos, pirms uzcelšanās, un vakaros, pirms aizmigšanas, jāaizver acis un ar lūpām jāčukst tā, kā savus vārdus var dzirdēt, reizēs 20: „Nu jau man iet dien no dienas labāk un labāk!” Šī pašiedvesme jādara mekāniski, bez mazākās piespiešanās, vienmuļīgā tonī, cik vienkārši iespējams. Šis pašiedvesmes veids paturāms visu mūžu: tas novērš kaites un dziedē.

Līdz ko jūtamas kādas sāpes vai grūtumi, slimniekam der ieiet kādā klusā istabā, aizvērt acis, ar roku glaudīt slimo vietu, vai pieri, ja jūtamas dvēseles ciešanas, un čukstēt, cik ātri vien iespējams: „jau pāriet! jau pāriet! jau pāriet!” . . .; tas jāturpina tik ilgi, kamēr sāpes mitējas. Ievingrinājoties, kā miesas, tā gara kaites var aizdzīt 20—25 sekundēs, vajadzības gadījumā — atkārtojot pašiedvesmi. Šādos gadījumos vislielākā nozīme — ticībai sev, saviem spēkiem!

Vislabāk jāiečukst tikai viens skaidrs vienkāršs teikums, un tas jāatkārto reizes 10—20. Jāiečukst mīļīgā, mierīgā tonī; to var izdarīt kuŗš katrs, bet vislabāk — slimniekam simpatiska persona un slimniekam atrodoties miegā, guļot.

Lai slimnieku ievadītu iedvesmei labvēlīgā stāvoklī, viņa muskuļi vispirms jāatbrīvo no sasprindzinājuma. Tas notiek, ja, piem., kareivim, pēc dažādiem ierindas vingrinājumiem, uzsauc: „brīvi!” Sasprindzinātie muskuļi ir, piem., valodas raustītājiem, kas grib gan izrunāt, bet nevar. Turpretī vesels, laimīgs cilvēks savā valodā un izturēšanā arvien ir brīvs un vaļīgs. Hipnotizējamā cilvēka muskuļus atbrīvo arī vēl patīkams, ērts stāvoklis iedvesmes brīdī; tāds, bez šaubām, guļus stāvoklis, rokas noliekot blakus gar sāniem, kājas nesakrustojot. Vēl vairāk hipnotizējamo atbrīvo hipnotizētāja viegli glaudieni un mierinoša valoda. Līdz ar miesu atbrīvojas arī sasprindzinātais gara stāvoklis. Tikai tad, kad hipnotizējamā miesa un gars atbrīvoti, iespējama iedvesme.

Tas pats jāpanāk arī pie pašiedvesmes. Jānoguļas mierīgi, jāaiztaisa acis, ar roku viegli jāglauđa seja, pamudinot uz atbrīvošanos, un tad ar savu iedomu spēku, kas kā vēsma plūst pa mūsu miesu, sev jāierunā: „manas rokas kļūst gurdēnas un smagas, mana sirds pukst lēni un mierīgi, mana elpa plūst brīvi un viegli, mana miesa atbrīvojas un kļūst pilnīgi vaļīga!” Pie tam jācenšas nogulties cik iespējams nepiespiesti, vaļīgi. Ja tomēr kādas nemierīgas domas uztrauc hipnotizējamo, tad viņam kādu brīdī visa uzmanība jāpiegriež ie- un izelpošanai pa degunu: tas apmierinās. Domu kopošanu uz elpošanas paņēmieniem panāk ātrāk — virslūpu apziežot ar mazumu smaršu vielas. Visu šo ievērojot, mums ātri un pilnīgi izdosies atbrīvot savu miesu. Ja tas

noticis, tad jau sākusies iedvesme un slimnieka uzlabošanās un tie pārsteidzošie panākumi, par ko jau bij runa.

Kā izturēties pret dažādām dziedniecības metodēm? Kurai no tām piegriezties un no kuŗas atteikties? Visu jau minēto dziedniecības metodu un līdzekļu pamatā ir — veselu cilvēku pasargāt no slimībām un saslimušo izārstēt, ieturot dabisku dzīves veidu un izlietojot dabiskos dzīvības un veselības līdzekļus — gaisu, gaismu, sauli, ūdeni, siltumu u. c. Ja še klāt vēl pievieno stingru dieti, masāžu un veselības vingrošanu, tad mūsu rokās ir teicamākie un spēcīgākie līdzekļi cīņai ar mūsu miesas un gara kaitēm. Visas še minētās metodes un līdzekļi savā laikā guvuši un gūst lielus panākumus un dziedējuši tūkstošus. Tā tad nav viegli ieteikt kādu vienu no minētām dziedniecības metodēm un pārējās noraidīt. Bez tam, izvēloties dziedniecības metodi, jāreķinās arī ar slimnieka materiāliem līdzekļiem, jo dažas dziedniecības metodes nav pietamas mazturīgiem. Tā tad, izvēloties dziedniecības metodi, jāpiemērojas kā slimības, tā slimnieka stāvoklim un īpatnībām. Tā arvien būs tā labākā dziedniecības metode, ar ko mēs vissekmīgāki uzturēsim vēl esošo un atgūsim jau bojāto veselību. Šī metode jāizvēlas katram pašam.

Jāpiezīmē, ka pie visām dabas dziedniecības metodēm, dziedniecības laikā radusies stāvokļa pasliktināšanās, ir zīme, ka sākusies izveseļošanās, jo bez krīzēm īsta dziedēšana nav domājama.

Zāļu kopoījumi (receptes) pret dažādām kaitēm.

Ievēribai! Ja zāles jāpērk, tad jāatzīmē to latīņu nosaukumi, pēc kā augi visur un vispār pazīstami. Latīņu nosaukumi apzīmēti augu sarakstā, grāmatas beigās.

Kur ceļas slimības? Slimības nekrīt no debesīm; tās attīstās no mūsu sīkiem ikdienišķās dzīves grēciņiem pret dabu un tās prasībām un tikai tad, kad šo „grēciņu“ mērs pilns — izlaužas uz āru kāda slimība. Miesu un garu novājina un rada slimības: tumši, nevēdināti dzīvokļi, nehigiēnisks apģērbs, nedabiska barība, tabaka, degvīns, darba un baudu pārmērības. Arī iedzimtībai — „tēvu grēkiem“ — ļoti liels iespaids uz mūsu miesas un gara veselību. Tos daudzkārt piemeklē pie bērniem pat līdz trešam — ceturtnam augumam. Un tik ilgi, kamēr cilvēki nesāks dzīvot pēc dabas prasībām, tikmēr nebeigsies slimības, dažādu zāļu lietošana un pāragra novecošanās.

Šinī nodaļā sakopotas, pa lielākaj daļai, vairākkārt izmēģinātas zāļu receptes; dažas no tām ļoti vecas un nes ievērojamu viru — savu atradēju — vārdus.

Ādas izsitumi; nieze.

Ādas izsitumu un ēdes nodziļšanai nepieciešams kārtīgs dzīves veids un stingra diete, pie kam jāatsakās no visām grūti sagremojamām un treknām, skābām, sāļtām, žāvētām barības vielām. Turpretī augļi, sevišķi āboli, ļoti ieteicami.

Pret ādas niezi: 1) ņem pa 1 daļ. tīras darvas un sēra ziedu un pa 2 daļ. vazelīna un zaļo ziepju; visu krietni samaisa, niezošās vietas krietni ieberzē un pēc tam ņem siltu vannu (28°) un tur paliek 1 stundu.

2) Jālieto lanolīna, oliveļļas, vazelīna un glicerīna jaukums līdzīgās daļās.

3) Derīgs arī lanolīns, piejaucot sēru, mentolu, kamparu (līdz 40%) un karbolu (līdz 5%).

4) Jāmazgājas ar mentola vai timola (2—4%) ziepēm.

5) Jālieto pelēkā dzīvsudraba zāle.

Pret ēdēm un ādas izsitumiem, it īpaši pie vārgiem bērniem, sevišķi ieteicamas iesala vannas. Tās

sagatavo šā: dažas mārciņas iesala aplej ar 5 ltr. vāroša ūdens, krietni samaisa un slēgtā traukā noliek siltā vietā uz apm. 2 stundām ievilkties un tad pielej vannai. Bērnus mazgājot šādā vannā 4—6 nedēļas ilgi, zūd izsitumi, un bērni manāmi atlabst. Arī galvas vātis un sausās ēdes ikdienas jāmazgā remdenā iesala ūdenī.

Aknu kaites; dzeltenā kaite.

Lovera augu dzēriens vielu maiņai, sevišķi aknu kaitēs, kā arī pret reimatismu un skrofuliem. Nem pa 1 saujai no ziepenēm (*Saponaria officinalis*) un ķēršiem (velna bārdas), (*Nasturcium off.*); no timiana 3 pirkstos, no augstiņiem (*Erythraea centaurium*) līdz ar ziediem 8—12 kātiņu. Ziepenes un ķēršus sasmalcina un vāra 5 min. 300 gr. ūdens; ar novārījumu aplej pārējos divus augus un visu nokāš. Nokāsto šķidrumu sadala 4 porcijās. Pirmās 2 porcijas jāizdzer no rīta tukšā dūšā ar 1 stundas starplaiku; trešo — 1 stundu pirms pusdienas un beidzamo — pirms gulētiešanas. Dziedēšanās turpināma 3 mēn.

Lovera zāles aknu spēcīnāšanai un ūdens kaites (tūska) dziedēšanai. Jāņem guajaka koks (*Guayacum*), sarkanā un dzeltēnā trullapainā skābene (*Rumex obtusifolius*), baltais un dzeltenais santelkoks (*Santalum*), no katra pa 30 gr., ancīšu (*Agrimonia eupatoria*) un *Scolopendrium officinarum*, no katra auga pa 3 saujām, koriandra sēklu 30 gr.; to visu sagrūž, ieber kultītē līdz ar akmeni, lielākā traukā aplej ar 8 ltr. jauna alus un noliek uz 4—6 dienām ievilkties; to slimnieks var dzert pēc patikšanas.

Bārbaļu ogas, bērzu lapas, paegļu ogas, vērmeles un pelašķi — visi līdzīgās daļās — labs līdzeklis aknu kaitēs.

Pret dzelteno kaiti ņem 1 olu, ietin papīrī vai lupatiņā un izcep pelnos; dzeltenumu sagraudzē un saberž pulverī; arī ķimenes sagraudzē un saberž pulverī; abus pulverus sajauc un no kopojuņa ieņem pa 1 tējkarotei ūdenī 3—4 reizes dienā. Drošs, vairākkārt izmēģināts līdzeklis.

Angļu slimība rachits, kaulu mīkstums.

Ļoti labas zāles vājiem bērniem, sevišķi pret angļu slimību — tēja no zemeņu un cūceņu lapām, līdzīgās daļās, kā arī asinszāle un $\frac{1}{5}$ daļa timiana un bazilika. No šī maisījuma jāņem 1 ēdamkarote $\frac{1}{2}$ ltr. ūdens, jāuzvāra un ikdienas jādzer 2—3 tases. Blakus tam, slimais bērns 2—3 reizes nedēļā jāmazgā kalmu, ozolmizu, timiana un valriekstu koka lapu novārījumā; no katra auga jāņem pa 25 gr. 6—8 ltr. ūdens.

Ieteikts līdzeklis pret iesākošos angļu slimību pie bērniem ir: ķimeņu, timiana un kumelišu eļļas maisījums; ar to bērniem rītos un vakaros ierīvējamas krūtis un ribas.

Apdegumi.

Jāapliek sarīvētiem zaļiem kartupeļiem, kas laiku pa laikam jāatjauno.

Teicams kaļķūdens un linēļa, līdzīgās daļās, labi samaisīti.

Jāapkaisa miltiem, sevišķi rīsa miltiem (rīsa pūderi).

Sāls ūdenī jāsamērcē drēbīte un no tā jātaisa kompreses.

Apmierināšanai, nervu sāpju mazināšanai.

Trillera tēja apmierināšanai. Jāņem pelašķi, zalvēja, melisa un krūzmētra, no katra auga pa 24 gr., romiešu un vienkāršās kumelītes, deviņvīrspēks, ugunsmagones, rudzu puķu, plūškoka (pliederu) un liepu ziedi, no katra auga pa 15 gr., 8 gr. kardamona sēklas, ķimenes, aniss un fenchels, no katra pa 4 gr.; to visu rupji sagriež, sajauc un lieto visos gadījumos, kad sāpes, baiļu sajūta, krampji, uzbudinājums.

Bates balzāms sāpju mazināšanai. Jāņem 8 gr. opija gabalā, 30 gr. venecianiešu ziepju, 270 gr. spirta; visu pamatīgi sajauc, stādina 3 dienas siltā vietā, nokāš un pieliek 24 gr. kampara pulvera. Šo balzamu lieto sāpju mazināšanai arī pie reimatisma, ja nav iekaisumu. Slimo vietu ierīvē ar plaukstu vai arī to apsedz ar balzāmā samērcētu kompresi; to maina katras 3 stundas, kamēr sāpes mitējas.

Apsaldēti locekļi.

Locekļus — rokas, kājas, ausis — aizsargā no apsaldēšanas, tos, pirms iziešanas, nomazgājot ūdenī, kam pieliets mazums kamparspirta. — Locekļus var ierīvēt arī ar kamparzalvi vai stīrnastaukiem. — Kājas aptin vispirms ar papīru, pār to pārvelk zeķi un tikai tad apavus.

Apsaldēti locekļi ar nepatīkamo niezi dziedējami sekoši: jāņem 2 trauciņi, viens ar karstu, otrs ar aukstu ūdeni; slimie locekļi pārmaiņus jāmērcē vienā un otrā traukā; ja ūdens atdzisis, jāpielej karstāks. Mērcēšana turpināma min. 10—15. Pēc tam jānoslauka un jāierīvē ar gurķu sulu vai citronskābi. Dziedēšana atkārtojama, kamēr slimība pazūd.

2 sauļas drīģeņu un tikpat daudz timiana jāvēra $\frac{1}{2}$ st. $\frac{1}{2}$ litrā ūdens. Šai novārijumā, stipri siltā, slimie locekļi jātur $\frac{1}{4}$ stundu, tad jāizvelk un jāpatur nenoslaucīti. Tā jārikojas, kamēr locekļi kļūst veseli.

Baltos rāceņus sastampā, sulu izspiež un tad to savāra provansellā, zosu un aitu taukos. Nosaldētos locekļus vispirms atdzīvina, norīvējot ar sniegu vai aukstu ūdeni, un tad ierīvē ar minēto zalvi.

Pelašķus sacepj brūnus ar izkausētu speķi, mazumu vasku un sviesta; to izspiež caur drānu un ik vakarus aplikē slimās vietas. Jālieto pret vaļejām apsaluma brūcēm un nosalušiem locekļiem.

Apsaldētu vietu sūrstēšanu novērš, ierīvējot ar mentola, kampara (līdz 40%) un karbola (līdz 5%) zalvē.

Cinka zalvi lieto pret vaļejām saluma pumpām, augoņiem, degumbrūcēm, vispār pie sāpīgiem, niezošiem augoņiem.

Ieberzē arī ar petroleju.

No apsaldēšanās zilgano krāsu un pampumu atņem, locekļus mazgājot pārmaiņus karstā un aukstā ūdenī, tam pieliekot ozolmizas, alonu, tanīnu.

Zemeņu laikā jāņem $\frac{1}{4}$ litra zemeņu un jāaplej ar $\frac{1}{2}$ litra ūdens un labi noslēgtā traukā jānoliek saulē uz vairāk mēnešiem. Kad jūt pampumu un niezi, slimās vietas ar zemeņu ūdeni krietni jāmazgā un jātaisa aplikamie. Izmēģināts līdzeklis.

Asintrauku pārkaļķošanās (arteriju skleroze).

To veicina smags darbs, pārmērības sportā, reibināmie dzērieni, tabaka, gaļas ēdieni, pārmērīga ēšana un dzeršana, sifiliss un kaļķi, ko mēs ieņemam ar ēdieniem un sevišķi ar ūdeni. Kaļķa daļas sacietina asins vadus (arterijas), no kā tie kļūst trausli un pie mazākā uzbudinājuma plīst; asinis pārplūdina smadzenes, vai citu kādu orgānu, no kā rodas trieka.

Lai novērstu pārmērīgus kaļķu nogulumus, jādzer destilēts ūdens, augļu sula vai arī jābaida svaigi augļi un sakņaugi. To skābes izkausē kaļķu daļas, iztīra asinis, kārtu asiņu riņķošanu un novērš miega trūkumu un nervozitāti. Laikus sāktā un cītīgi turpināta „tīra“ ūdens dzeršana, droši pagarinās mūžu par 10—15 gadiem.

Pret arteriju sklerozi iekšķīgi jāienem jodkalijs vai jodnatrijs no 0,4—0,8 gr. Var lietot arī parasto jodtinktūru. To ieņem pienā vai kafējā, sākumā pa 5 pil. katru dienu, vēlāk 3 reizes nedēļā pēc ēšanas. Var ieņemt arī pakāpeniski, sākot no 1 pil. — 10 pil. un atpakaļ un tad atkal sākt no jauna. Ja rodas iesnas, galvas sāpes, izsitumi — uz pāris nedēļām jāpārtrauc.

Asiņu tīrīšana.

Dr. Horna slavenais līdzeklis. Jāņem sasafress; sternanis (*Illicium anisatum*), lupstāju, zafrana, no katra pa 15 gr. sasaparils, guajakkoks, no katra pa 12 gr., bebrā pauti 1,25 gr,

To visu aplej ar labu labības degvīnu un labi slēgtā traukā uz 14 dienām noliek ievilkties, tad nospiež un nokāš. No šīs tinktūras ieņem rītos un vakaros pa 1 glāzītei.

Dr. Vestona zāles. Jāņem 16 gr. sasaparilsaknes, 8 gr. saldkoka saknes, 16 gr. briežragsāls, 4 gr. fencheļu sēklu; to visu aplej ar 4 litr. vāroša ūdens un dažas minūtes vāra, nokāš un dzer aukstu rītos un vakaros.

6 sauja auzu putraimu, 1 sauja cigoriņu sakņu un 16 gr. tīrītā zalpetra jāmaisā, 4 litros ūdens uz pusēm jāsavāra, jānokāš un no tā jādzer rītos un vakaros pa 3—4 tasēm. Šis dzēriens derīgs pret dzelteno kaiti, gīkti, izsitumiem, sauso klepu, akmeņu kaiti, sacietējušiem dziedzeriem u. t. l.

Paegļu ogas, fenchels un pētersīļi, no katra pa 8 gr., paegļu saknes, cūkpienes, no katra pa 90 gr. No šā kopoējuma jāņem 2 ēdamkarotes un 1/2 litr. ūdens uz pusēm jāsavāra un 1 dienā jāizdzer.

Auzu putraimi jāsavāra ar sagriežtiem cigoriņiem un mazumu cukura; jādzer kādu laiciņu pirms ēšanas.

Asiņu tīrīšanai un aizsardzībai pret lipīgām slimībām. Jāņem zirdzenāja (*Angelica silvestris*) sakne, enciana sakne, noragu sakne, melmeņzāle (*Polygonatum offic.*), no katra pa 2 gr., alanta sakne, briežragsāls, vērmeles, buldurjāņa sakne, lozberogas, mērsakne (*Petasites offic.*), reteju sakne, *Imperatoria ostruthium*, dadži (*Cnicus benedictus*, *Carduus benedictus*), no katra pa 4 gr.; tas viss jāpārvērš pulverī, pamatīgi jāsamaisa un jāieņem pa 4 gr. siltā vīnā.

Ungāru zāles. Jāņem pomerancmizas, citronu mizas un kārdadzis (*Carlina acaulis*), no katra pa 30 gr., *Imperatoria ostruthium* 15 gr., pavirzis (*Anagallis arvensis*) 15 gr., reteji un kalnes, no katra pa 30 gr.; visu pārvērš smalkā pulverī un ar mazumu vārīta medus un 1/2 mārc. paegļu ievārījuma pamatīgi sajauc. Šīs zāles atver miesu, tīra asinis un ļoti līdz visās karstumu slimībās. Pieaugušiem jāieņem pa mazai tējkarotei 2—3 reizes dienā.

Dr. Vestona zāles asiņu tīrīšanai. Jāņem cigoriņu saknes, vārpu zāles saknes un cūkpienes, no katra pa 16 gr., fencheļu sēklu 4 gr.; to visu sagriež, saberž un novāra ūdenī.

Ieteic skābenes smalki sakapāt ar kārvelēm un ceļmallapām un uzlikt sviestmaizei, vai arī sakņu zupā.

Astma (smaga elpa, aizdusis).

Zalpetra papīrs; to pagatavo šā: nelīmētu porainu papīru samērcē tīrītā zalpetra kausējumā (1 daļ. zalpetra, 5 daļ. ūdens) un izžāvē. Sadedzinot papīru, slimais ieelpo dūmus un lēkme mitējas.

Atmiņas stiprināšanai.

Gratalores zalve. Jāņem 30 gr. zezameļlas, 60 gr. lin-eļļas, 15 gr. vilkpienes (Euphorbia), 15 gr. bebrā pautu eļļas; visu labi sajauc 12 gr. vīnetiķa un ar to jo bieži ieberzē pieri un deniņus.

Atspirdzina, dzesina slāpes.

Pulveris limonādei. Jāņem 4 gr. vīnakmensskābes, 30 gr. cukura un 2 pilieni citronēļļas; to visu labi samaisa un ieņem ūdenī.

4 gr. citronskābes, 24 gr. cukura un 2 pil. citronēļļas; no tā drusku piejauc ūdenim.

$\frac{1}{4}$ mārc. tīru rozīnu savāra $1\frac{1}{2}$ litr. ūdens, kamēr paliek 1 litrs, atdzesē, nokāš un dod slimniekam.

Kāļus nomizo, novāra mīkstus, ūdeni nolej, no kāļiem izspiež sulu un to ievāra medus biezumā.

Mieži vai iesals jāsavāra ar mazumu medus; šķidrums nolej, atdzesē. Tas teicams sevišķi krūšu slimniekiem. — Der arī maizes garozu ūdens. — Atspirdzinošu dzērienu var pagatavot arī no ūdens un augļu un ogu sulām un ievārījumiem.

No iesalekstrakta var pagatavot atspirdzinošu dzērienu pēc šādas receptes: jāuzvāra 1 sp. ūdens, jāpieliek 1 pudele iesalekstrakta, 1 sauļas apiņu novārījums un 615—820 gr. cukura, pēc garšas; jāatdzesē; tad jāpieliek 50 gr. rauga, jāliek norūgt un jānopilda pudelēs.

Teicamu iesaldzērienu iegūstam pret dažādām kaitēm, kad 4 karotes iesala aplejam ar 1 litru vāroša ūdens. Šī patīkamā dzēriena garšu var vēl uzlabot, pielejot mazumu vīna; to var dzert nedēļām ilgi, pa 2—3 litr. dienā. Tamlīdz ieteicami ņemt arī iesala vannas (2 mārc. iesala jāsavāra ūdenī un jāpielej vannai; vannā jāsed $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ st.).

Dzēriens drudža slimniekiem. Apm. 1 glāzē vāroša ūdens 5 min. vāra 40—80 gr. grūbu; ūdeni nolej un vēl pielej 2 litr. vāroša ūdens, novāra uz pusi un nokāš. 1 litram šā dzēriena var pielikt 80 gr. sagrieztu vīgu, 80 gr. saberztu rozīnu un $\frac{1}{3}$ litr. ūdens; to visu uz pusi ievāra un nokāš.

Stiprā vasaras karstumā ieteicams:

1) lietot viegli sagremojamu barību, protams, bez gaļas, un mazās porcijās;

2) slāpju novēršanai ieteicams visu miesu norīvēt etiķa ūdenī (pus uz pusi);

3) ja galvas sāpes un ēstgribas trūkums, pakausis samazgājams aukstā ūdenī, vai tur uzliekamas etiķa ūdens kompreses;

4) kam karstā laikā ilgi jāuzturas āra gaisā, tam ieteicams miesu ierīvēt ar tīru eļļu, lai samazinātu pārmērīgu izsvīšanu;

5) jāved atturīga, sātīga dzīve.

Augoņi, pampumi.

Plāksteri. Ļoti ieteikts. Jāņem 2 sauļas svaigu, sarkanu dārza rožu lapu un īsu laiku jāvēra $\frac{1}{2}$ mārca. tīras olīveļļas; pēc atdzišanas šo virumu uzglabā labi aizkorkētū. Tad samal 2—3 mārca svaigu, baltu rāceņu, no tiem izspiež sulu; par jaunu uzvēra olīveļļu ar rožu lapām un, tai vēroties, piejauc izspiesto rāceņu sulu. Pastāvīgi maisot, liek visam $\frac{1}{4}$ st. vārīties, noņem no uguns un liek atdzist. Tagad piemaisa $\frac{1}{4}$ mārca sarkanā menīga un visu kopā vēra pastāvīgi maisot tik ilgi, kamēr zalve kļūst brūna un, uzlikta uz šķīvja, labi atlec. Pēc atdzišanas 24 gr. no šīs masas atšķaida olīveļļā, to sasilda, samīca un uzglabā koka traukā. — Šis plāksteris sadala sacietējušās krūtīs zīdītājām pienam aptrūkstot pēc bērna atņemšanas no krūts; tas labs arī krūšu augoņu gatavināšanai un uztrūkušū augoņu dziedēšanai; to lieto pie pirkstu ēdēja, ļauniem augoņiem, svaigiem ievainojumiem un sāpīgiem pampumiem. Plāksteris jāmaina 1—2 reizes dienā. Plāksteri uzziēž nātnai lupatiņai, papīrim vai ādai; lai tas labi liptu, tam piemaisa sveķus vai terpentīnu.

$\frac{1}{2}$ mārca. smalkā, sarkanā menīga, 1 mārca. olīveļļas, $\frac{1}{4}$ mārca. cūku tauku uz lēnas uguns glazētā māla podā vēra, pastāvīgi maisot ar koka spieķīti, kamēr virums kļūst pabiezs. Kad tas atdzisis, tam piemaisa 15 gr. smalka kamparpulvera. Šis plāksteris derīgs pret visiem pampumiem, tos tīrīdams un dziedēdams. Bez tam tas sadala un iznīcina pampumus un sacietējumus sievietēšu krūtīs. Ikdienas jāatjauno.

Patrūkošus karstus augoņus, podagru, karstumus, izsitumus dziedē ar miežu miltu un etiķa plāksteri.

Teicams līdzeklis pret ļauniem augoņiem. No rudzu miltiem, kas ar medu lēnā ogļū siltumā samaisīti par cietu mīklu, ko pa nakti uzliek augoņim; uz šī augoņa, ja tas karsts un sāpīgs, pa dienu uzliek putras sautējumu (1 tasi linsēklu pulvera aplej ar tikpat lielu daudzumu vēroša piena, labi samaisa un augoņi aplāj). Ja augoņi tuvu uztrūkšanai, tad to paātrina ar ceptu sīpolu aplājū (2—3 sīpolus sacepj pelnos mīkstus un saspiež; tad 90 gr. miltu savāra ūdenī par putriņu, piejauc sīpolus un uz sien augoņim).

Pret ļauniem augoņiem, pampumiem, pat vēzi — viēģes, skāba mīkla un ķiploki jā saberž un jā sajauc par plāksteri, kas ikrītus jā uzliek svaigs. — Var sagatavot arī šādu plāksteri: 3 daļ. viēģu savāra mīkstas 1 daļ. etiķa, nolej šķidrumu, viēģes saberž un uzliek augoņiem.

Zalves. Ņem sakultu olas baltumu, 4 gr. zafrāna, 2 kar. kokeļļas un $\frac{1}{2}$ kar. dzeltenā vazelīna; to visu labi sajauc un uzliek kaitēm.

Sakults olas baltums, zafrans, milti un 4 degr. kampara, kas šķīdināts saldo mandeļū eļļā; to visu labi sajauc. Tā laba zalve pret saspiedumiem, izmežģījumiem, slikti dzīstošām vātīm un augoņiem.

Augstiņu sula jāsavāra ar rožu eļļu un svaigu vasku.

Sautēšanai. Kumelītes, lavendeļa ziedi, rosmarīns, līdzīgās daļās; smalki jāsagriež un labi jāsajauc; jo bieži pieliek arī govjķimenes.

Kumelītes, kaulrozes lapas un ziedi, bišāboliņš, linsēklas — viss līdzīgās daļās; jāsagriež un jāsajauc.

Sadalīšanai. Kumelītes, melisas, lavendeļa ziedi, pliederu ziedi — visi līdzīgās daļās; jāsagriež un jāsamaisa.

Tēja. Vērmeļu, zalviju, augstiņu, ašķu, paegļu ogu, ceļmal-lapu, nātru un pelašķu tēja ieteikta iekšķīgi pret augoņiem, kas parādās lielākā skaitā.

Pret krūšu augoņiem nav nekā labāka, kā govjķimeņu pulveris, samaisīts ar selderīņiem un medu, iesiets drēbītē un uzlikts augoņiem; tas tos jo drīz sadalīs un paraus.

Acu kaites.

Vāju acu spēcīnāšanai. 1 mārciņai tīra labības degvīna pudelē pieliek 60 gr. rosmarīna lapu, noliek uz 8 dienām ievilk-ties, dienā vairāk reizes sakulstot, tad nokāš. 1 tējkar. šā šķidrums sajauc 4 tējkar. ūdens un ar to mazgā acis tā, lai arī mazums šķidrums nāktu acīs. Pakāpeniski jāsamazina ūdens daudzums, kamēr, beigās, ņem tikpat daudz ūdens, cik novilkuma.

4 gr. ingvera ieber $\frac{1}{8}$ litr. laba degvīna un te pieliek klāt arī vēl kamparu, zirdzenājus (*Angelica*), *Pyrethrum Parthenium*, no katra pa 2 gr., rudzu puķes, rūtas, tauksakni, žibulišus (*Euphrasia offic.*), no katra tik daudz, cik var ieņemt 3 pirkstos. Pudeli ar visu saturu noliek vasarā uz 14 dienām saulē, bet ziemā uz 24 dienām siltumā. Ar šīm zālēm rītos un vakaros jāapmērcē pirkstu gali un jāierīvē acu plakstiņi. Šīs zāles uztur acis spodras, dziedē pūz-ņošanu un uzlabo acis, ka var iztikt bez brillēm.

Lovera acu ūdens. Jāņem žibulišu (*Euphrasia offic.*) ūdens un sarkanais rožu ūdens, no katra pa 60 gr., no saberztaš aloes 4 gr., svina cukura 1,25 gr.; tas viss labi jāsamaisa un pēc tam, kad tas sakulstīts, no tā ik vakarus jāiepilina acis dažī pilieni.

Asarojošas acis dziedējamās, aplejot žibulišus (*Euphra-sia offic.*) un platlapainās ceļmallapas, no katra pa $\frac{1}{2}$ saujai, ar fen-cheļu un rožu ūdeni, no katra pa 60 gr.; uzlējumu noliek ievilkties uz 2 dienām, nokāš un vakaros iepilina acis.

Iekaisušām acīm. Jāņem apallapainā rasene (acuplak-stiņi) (*Drosera rotundifolia*), rožu lapas, zilās rudzu puķes, gail-pieši (*Delphinium consolida*), no katra auga pa 24 gr., ugunsmagone, žibuliši (*Euphrasia offic.*), blietlapainā ceļmallapa, pelašķu ziedi, no katra pa 15 gr., lielās strutenes 12 gr.; visu smalki sagriež un glāžu traukā aplej ar 1 litru stipra, tīra degvīna un stādina 4 nedēļas saulē. Pēc tam to nokāš un pielej 1 decilitru (= $\frac{1}{10}$ litra) rožu ūdens. Ar šo teicamo ūdeni apzviež acu plakstiņus, velkot no acu kaktiņiem uz deniņu pusi; pie tam var dažas pīles ieiet arī acīs. Slapjumam jāiežūst: tas nav jānoslauka.

1 kar. laba vīna spirta, 4 kar. vīnetiķa un 1 kar. avota ūdens; to visu sajauc un ikdienas 3—4 reizes mazgā acu plakstiņus tā, lai arī drusku ieiet acīs. Šis ūdens uztur labu redzi, spēcina vāju redzi, atņem acu sāpes.

Zviedrijas karālienes acu ūdens. Jāņem garšas nelķes un cinka vitriols, no katra pa 2,5 gr., cukura 1,25 gr., skudru spirta 3,70 gr., rožu ūdens 180 gr.; viss jānoliek uz 48 stundām novilkties un tad jānokāš.

Pret sliktu redzi jāņem cinka vitriols, nelķes un lozberogas; viss jāsagrūž, 3 dienas jāstādina lietus ūdenī un jānokāš; acis ar to jāiesmērē 3 reizes dienā.

Difterīts.

Pret difteritu izrādījušās derīgas mires; tās ieliek spirtā un ļauj tām novilkties; no šī novilkuma ņem 4 gr., sajauc 8 gr. glicerina un pielej 188 gr. destilēta ūdens. Šīs zāles jādod slimīkam dienā — ikstundas, naktī — ik pāris stundas, pieaugušiem — pa 1 ēdamkar., bērniem — pa 1 tējkar. Slimībai labojoties, devumi jāsamazina. Der arī rīkli izsmērēt ar tīru miru novilkumu. — Arī petroleja derīga pret difteritu; ar to ik stundas der apzviest slimās vietas. Apzviežot, petroleja nedrīkst pilēt no pindzeles. Līdzeklis izmēģināts.

Dzemdēsiņošana.

Palikt gultā. Ledus pūslis jāliek uz vēdera apakšdaļas.

8 gr. cimta tinktūras, 30 pil. atšķaidītas fosforskābes, liela tējas tase piparmētru tējas; no šīm zālēm jāieņem pa 1 tējkar. pēc katras $\frac{1}{2}$ —1 stundai.

Pret krampjveidīgu mātes (dzemdēsi) asiņošanu jāņem cimta tinktūra 8 gr., zafranu saturoša opija tinktūras 25 pil., Hallera Sauer 4 gr.; ik stundas jāieņem pa 15—20 pil.; vai arī ik $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ st. pa 6—10 pil. mazumā ūdens.

Pret dzeršanas sērgu un smēķēšanu.

Pret dzeršanas sērgu ieteic ik rītus un vakarus, pirms ēšanas, ieņemt pa 1 ēdamkar. drudža mizas esenci (Fieberrinde-Essenz); bez tam vēl 2 reizes dienā pa 20 pil. ūdenī vitriola eleksīru (Vitriol-Elixir). — Var arī zelēt rabarbersakni, bet uzmanīgi, ka nedabū caureju. Visi šie līdzekļi nekaitīgi un droši palīdz.

Pret žūpošanas kāri ieteic ieņemt arī skābu kāpostu sulu, ik $\frac{1}{2}$ st. pa 1 karotei.

Riebumu pret smēķēšanu radot transpulminaiešļircinājumi resnajos muskuļos. Iešļircinājumi jāizdara 2—4 die-

nas, caurmērā 4—6 reizes. Iespaidis manāms jau pēc dažām stundām pēc iešļircināšanas.

Drudzis.

Ficino Marsilio zāles. Jāņem **Roberta geramija** (gandrknābis, mežrozīte) (*Geranium Robertianum*) un reteji, no katra auga pa 30 gr.; tos savāra 1 litrā ūdens uz pusi, sadala 3 vienādās porcijās un tās izdzer katru atsevišķi. Pirms vēl slimnieks visas porcijas izdzēris, jau viņš vesels, jo tās ir unīverzālās zāles. Tās līdz arī pret karstumu drudzi.

Apm. 1 glāzē vāroša ūdens ieliek 40—80 gr. grūbu un sutina apm. 5 min.; šo novārījumu nolej un tam pielej 2 litrus vāroša ūdens, uz pusi ievāra un tad nokāš. Šo miežu ūdeni uzlabo, 1 litr. šā ūdens pielejot novārījumu no 80 gr. sagrieztu vīgu, 80 gr. sasmalcinātu rozīnu $\frac{1}{3}$ daļ. litr. ūdens. To visu novāra uz pusi un nokāš. Šis dzēriens patīkami atvēsina un nodzen slāpes.

Dūrēji sānos.

Ja jūtami sānos dūrēji (plevrits), tad slimajai vietai pieliekami, kā sutināmais, pelnos cepti sīpoli, saberzti ar 5 gr. sagrūztu piparu un 3 gr. zafrana; šis sutināmais maināms ik pēc 4 st., kamēr sāpes pāriet.

Iegulētas vietas.

Uz lēnas uguns māla traukā izkausē 60 gr. brieža tauku un 60 gr. dzeltenā vaska; te piejauc 125 gr. sviesta, kā arī cidoniju recekli, ko pagatavo dienu iepriekš. To visu pamatīgi sakuļ, plāni uzzviež lupatiņai vainas platumā un aplāj ievainojumu; uzklājus maīna, kad slimnieks sūdzas par dedzinošām sāpēm. Plāksteris atvēsina, izvelk karstumu, paātrina dzīšanu.

Ēstgribas trūkums

ir arvien kādas slimības zīme. Vispirms pilnīgi jāgavē un jāieņem vienīgi ik stundas pa 1 ēdamkar. tīra auksta ūdens, vai arī plāni sagrieztas citronu šķēles jāieliek ūdenī, pāris dienas jānomērcē un novilkums bieži jāieņem pa 1 tējkarotei.

Galvas sāpes.

Nervozus krampjus un galvas sāpes atvieglo tēja, pagatavota līdzīgās daļās no zennes lapām bez kātiem un ingvera; tos uzvāra un pārdienām iedzer dažas tases.

Gikts (podagra).

Jāņem 1 sauja vārpotņu sakņu, 1 sauja cigoriņu sakņu, altejziedi un vijolišu ziedi, no katra 3 reizes pa 3 pirksti. Vārpotnes un cigoriņu sakni vāra $\frac{3}{4}$ st. 2 litr. ūdens; altej- un vijolišu ziedus — tikai uzvāra. Pēc tam visam jāievelkas $\frac{1}{2}$ st., caur audekla gabaliņu jānokāš, jāsadala 6 porcijās, no kuņģam 1 porcija izdzerama dienā. Tās var sasaldināt pēc patikšanas ar kādu ievārījumu. Šo novārījumu lieto arī vēl gļotu atdalīšanai pie iekaisumiem.

Jāņem 45 gr. sasmalcināta saldkoka, sagriezta dadžu sakne, sasmalcināts jauns ķirškok, sagriezts rabarbers, no katra pa 3 gr.; tas viss jāaplej ar 4 litr. ūdens un jāsavāra uz 3 litr. No tā ikrītus jābauda pa 1 glāzītei.

Jāņem pudele ar $\frac{1}{2}$ litra vīna, tur jāieber 45 gr. melno sinepju miltu, jānoliek uz dažām dienām saulē vai siltā vietā ievilkties, pudeli nosienot ar pūsli; pēc tam nokāš un uzglabā lietošanai labi aizkorķētā pudelē. No šķidruma dzer dienā, guļot gultā, tukšā dūšā 1 glāzi. Dzeršana atkarojama 3—4 reizes. Šis līdzeklis derīgs arī pret reimatismu un podagru.

Ūdens, kuņģā novārīti spargēļi. Lai to ilgāk uzglabātu, tam jāpieliek mazums sāls. Šis ūdens labs arī pret krampjiem.

Tragantu (*Astragalus verus*) sarīvē $\frac{1}{8}$ litr. ūdens; tas jāliek uz lēnas uguns un, pastāvīgi maisot, tam jāpiejauc terpentins un sveķi. Kad viss pārvērties zāvē — plāksteris gatavs; to uzzviež lupatīnai un pieliek slimai vietai.

Jāņem sasmalcināta saldkoka sakne, jā sajauc ar plūškoka ziediem un jāuzliek vainai; tas atņem karstumus un sāpes. Der arī pret rozi.

Jāsamaisa zafrāns, piens, eļļa un drusku opija un jāuzliek slimai vietai.

Podagras (gikts) slimnieku diete.

Podagra — vielu maiņas nekārtību slimība un pastāv iekš tam, ka mīzalskābe netiek izvadīta iz ķermeņa caur nierēm, bet paliek ķermenī. Slimības iemesli — iedzimtība, slikti dzīves apstākļi vai nesātīga dzīve.

Lai mīzalskābe asinīs nevairotos, jāēd barība, kas nesatur mīzalskābi.

Mīzalskābi (purīnvielu) nesatur: maize, siers, piens, olas, gurķi, tomāti, augļi, ogas, sevišķi zemenes, rieksti — vispār zaļbarība; ieteicama dziedēšanās citroniem.

Maz mīzalskābes satur: kartupeļi, salāti, redīsi, pētersīļi, puķu kāposti, pupas, zirņi, špināti; arī vistas un jēra gaļa.

Visas citas gaļas, kā arī zivis un zivju konservi satur daudz mīzalskābes. Vārīta gaļa zaudē pusi no mīzalskābes. Jāsargās arī no gaļas zupām un buljona. Glāze piena 10 reizes labāka par glāzi buljona.

Tauki un cukurs podagras slimniekiem nekaitīgi.

Mizalskābi saturošu barību baudīt sevišķi kaitīgi vakaros.

Jāsargās arī no garšas vielām (pipariem, sinepēm u. c.) un reibināmiem dzērieniem.

Kā labākie dzērieni mināmi — ūdens ar augļu sulu, zelters, Narzans u. t. l. Var lietot no 7—10 glāzes dienā, lai tīrītu organismu un no nierēm izdalītu mizalskābi. Nav jādzer tēja un kafeja.

Vasarā ieteicamas saules vannas.

Lai galīgi atsvabinātos no gikts, ieteicams dziedēties kādā sanatorijā, tur izlietojot ūdeni, masāžu, veselības vingrošanu un ieturot stingru diētu.

Grūtsirdība (hipochondrija).

Paracelzus pulveris. Jāņem ģeranija, piparmētru un rūtas augi, jāsaberž pulverī un tas, uzkaisīts maizei, jāēd; tas stiprinot sirdi un darot jautru prātu.

Pret grūtsirdību (hipochondriju) un histeriju teicams līdzeklis — velna sūda (*Ferula Asa foetida*) tinktūra (4 gr. velna sūda 30—40 gr. spirta); jāņem uz reizes pa 4—6 pil. cukurā vairāk reizes dienā. Ļoti ieteicams pie sliktas sajūtas, kad nervi uzbudināti, apatija pret darbu, kad pie mazākās kustības iestājas liels gurdenums ar tiekšanos uz miegu. Šīs zīmes parādās pie sievietēm attīstības laikmetā un mēnešreizēm beidzoties. Velna sūds līdz arī pret staigājošām sāpēm, aknu kaitēm, sliktiem augoņiem; vairo ēstgribu.

Grūtsirdību dziedinot ķiršiem; te klāt jāēd vienīgi baltmaize un pēc tam daudz jākustas. Ķirši jābauda nedēļām ilgi pa 1 mērc. pirms un pēc pusdienas.

Štāla eleksirs kuņģa spēcīnāšanai. Jāņem dzis (*Cnicus benedictus*, *Carduus benedictus*), augstiņi, žāvētas pomerances, encians, no katra pa 15 gr., kalmju saknes, vērmeles, no katra pa 12 gr., garšas neļķes 8 gr. To visu pamatīgi sagriež un sajauc un aplej ar labības degvīnu un liek 14 dienas ievilkties. To ieteic sevišķi grūtsirdīgiem (hipohondrikiem).

Gultas slāpīnāšana.

Angļu ārsta Dr. Koburna līdzeklis. Jāsasmalcina 2 daļ. katechu ekstrakta un 1/2 daļ. drīģeņu sēklu ar 3 daļ. cukura un no tā jādod slimniekam, gulēt ejot, 15—20 vakarus no vietas 1 1/2—2 gr. Esot drošs līdzeklis.

Drošs līdzeklis — ancīšu (*Agrimonia eupatoria*) pulveris sarkanā vīnā; ilgāku laiku lietojams.

Bērniem — pelašķu un kumelišu tēja.

Hemoroides.

Romaccini pulveris. Jāņem gaisā sadrupusi glauber-sāls 24 gr., sēra ziedu, smalkā cukura, no katra pa 15 gr., smalki saberztu fencheļa sēklu 4 gr.; visu labi samaīsa un iedod slimniekam 3—4 tējkarotes dienā. Blakus tam jāieņem šāds vēderu mīkstinošs dzēriens: zennes lapu 15 gr. un fencheļu sēklu 4 gr.; tās aplej ar 1 mārc. vāroša ūdens, liek to visu uz $\frac{1}{2}$ st. slēgtā traukā siltumā ievilkties, nokāš un tur izkausē pa 30 gr. glauber- un rūgtās sāls un 4 gr. lakriculas. No tā slimniekam jāieņem rītos tukšā dūšā pa 2 ēdamkar., kamēr kārtīgi iztīras. Zennes lapas nedrīkst vārīt.

Zalve. 15 gr. pelašķu ziedu, 15 gr. aveņu lapu saberž un lēni vāra 90 gr. sviesta, uzmanot, lai nepiedeg. Ierīvēta vakaros, gulēt ejot, atņem sāpes un dziedē, ja pie tam lieto attiecīgas zāles arī iekšķīgi.

Jāņem 7,5 gr. deviņvīrspēka sakņu pulvera, jāpieliek 1 olas dzeltenums un 7,5 gr. kviešu miltu; tas viss samīcams kokeļļā; no tās izcepama kūkiņa un apēdama no rīta tukšā dūšā. Tas jāatkārto 9 dienas no vietas.

Kaitīgu vielu atdalīšanai organismā un izvadišanai, sevišķi pie hemoroidēm, Kneips ieteic kopojumus tējā no ašķiem, vērmelēm un liēstiebiem.

Hemoroidu pamatīga izdziedēšana. Šās dziedniecības galvenā sastāvdaļa — cūkpieneses. Gandrīz vienīgais hemoroidu dziedēšanas un sāpju mazināšanas līdzeklis — klistīrs.

Hemoroidu izcelšanās iemesli — sēdošs dzīves veids, vaļīga, izklaidīga dzīve ar dažādām pārmērībām baudās, siltu un reibināmo dzērienu pārmērīga lietošana, vircoti ēdieni, bieža caurējās līdzekļu, sevišķi aloes lietošana u. c.

Hemoroides un vēdera aizcietējumi dara uz organismu ļoti lielu iespaidu un ir par iemeslu dažādām kaitēm un ne-labumiem. No visa tā atsvabina cūkpieneņu sakņu klistīri; tie pašķidrīna sabiezējušās asinis, tās tīra un tur vēderu kārtībā.

Blakus klistīriem, cūkpieneses jālieto ēdienos: jaunās lapīņas — salātos, vai arī sagatavotas, kā špināti. Līdz ar cūkpienenēm lietojamas arī vārpotnes (vārpu zāles) saknes, buldurjāņu saknes, pelašķi, kumelītes, deviņvīrspēks un dadzis (*Cnicus benedictus*, *Centaura benedicta*, *Carduus benedictus*).

No še minētiem augiem var izvēlēties klistīriem pēc patikšanas; parasti ņem cūkpieneņu, vārpotņu un buldurjāņu saknes. Mainot zāļu sastāvu, ieteicams arvien piepaturēt cūkpieneses un vārpotni.

Klistīrus pagatavo šādi. 30—40 gr. vai labi pilnu sauju izvēlēto augu un mazu saujiņu rudzu kliju aplej ar $\frac{1}{2}$ litr. auksta lietus vai upes ūdens; tas domāts vienam klistīram; ja dienā grib taisīt vairāk klistīru, tad augu porcija attiecīgi jāpavairo. Trauku ar šķidrumu, segtu ar cieti pieguļošu vāku, ko bez tam arī vēl nolīmē ar papīra strēmelītēm, pa nakti noliek karstos pelnos. Otrā rītā šķidrumu ievāra uz palēnas uguns, drusku mazāk kā uz $\frac{2}{3}$, salej stiprā audekla kulītē, krietni nospiež, vislabāk ar ogu jeb

citū līdzīgu spiedi. Nospiestam šķidrūmam pielej lietus vai upes ūdeni, kamēr tas dabū izslaukta piena siltumu (18—20°) un šķidrūmu salej klistīra traukā. Ja šķidrums izvārīts vairāk reizēm, pārējo, atdzisušu, iepilda pudelēs, aizkorķē un noliek vēsā vietā, lai nedabūtu skābt: saskābis nav vairs derīgs. Vēlāk klistīrus var ņemt arī vēsākus, — tie darbīgāki; siltie derīgi pie krampiem, grauzēm, nervu lēkmēm, akmeņu kaites un cieta vēdera. Pārejai no remdeniem uz vēsiem klistīriem, — ieteicams no rītiem ņemt siltākus, turpretī pusdienā un vakaros — vēsākus klistīrus. Dienā var ņemt 1—2 klistīrus; tie nevis kaitē organismam, bet tā veselības stāvokli uzlabo.

Klistīrus ņemot, jāievēro, ka tie jāņem tikai pēc iziešanas sevī pēc. Ja iziešana notiek nekārtīgi, tad jāņem vispirms vienkāršs remdena ūdens klistīrs, varbūt ar ziepju vai rudzu kliju novārījuma piedevām. Tikai pēc iztīrīšanās jāņem zaļu klistīrs, jo tam jāpaliek iekšā. Klistīru ielaiž ar irigatoru, guļus uz labajiem sāniem vai stāvus. Lai ielaistais šķidrums paliktu iekšā, sākumā jāņem tikai $\frac{1}{4}$ litra, vēlāk — $\frac{1}{2}$ litra. Pēc klistīra ieņemšanas ļoti derīgas kustības tirā gaisā — ejot, braucot, vislabāk jānot.

Influence (gripa).

Lai izsargātos no influences, jāēd daudz svaigu augļu, sevišķi apelsīnu — vismaz 1 dienā. Slimībai izceloties, jāēdot pat līdz 8 apelsīni dienā, izslēdzot citu barību. Pie vienkāršas sasaldēšanās ļoti līdz karsta citronu sula, ieņemta pirms gulētiešanas.

Izdilstoši locekļi.

Nātru sēklas, meža mārrutku un aronsakni (*Arum masculatum*) ieliek pudelē, aplej ar stipru vīnu, aizkorķē un liek 14 dienas novilkties, pie tam 2—3 reizes dienā krietni saskalojot un pēc 14 dienām nokāš. Šinī novilkumā iemērcē vilnas lupatiņu un ar to ierīvē izdilstošos locekļus 2—3 reizes dienā.

Jūras slimība.

Jāēd tikai sausa maize un augļi, bet nekas cits. Bez tam jāturas guļus ar galvu mazliet zemāk. Jāuzturās uz klāja, kuģa vidus.

Sagreimošanas stiprināšanai pret jūras slimību teicamas zāles: galganta (*Alpinia galanga*) sakne, pipari un pētersīļu saknes līdzīgās daļās; tas viss jāsaaberž pulverī un jāsaļauc ar medu; jāieņem rītos un vakaros. Galganta sakne sevišķi ieteicama nospiestiem un grūtsirdīgiem.

Bilcs ieteic: ēst vieglu barību mazā mērā. Tad, kuģa galam ceļoties, jāievelk elpa un kuģa galam sliktot — jāizelpo. Tas viss. Ar šo ritmisko ie- un izelpošanu nokārtojas elpošana, asinsriņķošana un kļūst novērsts spiediens uz kuģa.

Krītamā kaite.

Höscha līdzeklis pret krītamo kaiti sastāv no 3 daļ. kokleļlas un 1 daļ. cukura.

Pirms krītamās kaites lēkmes ieteic ieņemt 1 tējkar. vārāmās sāls.

Smagas krūtis, saukstēšanās, klepus.

Krūšu tēja. Anisa 45 gr., deviņvīrspēka ziedu 45 gr., lēpeņlapu 90 gr., saldkoka (lakrica) 60 gr., altejsaknes 150 gr.; visu smalki sagriež, samaisa un pa 1 tējkar. 1 tasē vāroša ūdens sagatavo tējai.

Krūšu tēja (Species pectorales) sastāv no 8 daļ. altejsakņu, 3 daļ. saldkoka, 1 daļ. vijolišu sakņu, 4 daļ. lēpeņu lapu, 2 daļ. deviņvīrspēka ziedu un 2 daļ. saspiestu anisa sēklu.

Paegļu ogu ievārījumu pagatavo no 6 mār. gatavu, septembrī salasītu ogu, ko rupji sagrūž, ieber katlā, aplej ar 4 reizes lielāku daudzumu ūdens un liek novārīties vairāk kā uz pusi; tad šķidrumu izspiež caur biezu drēbi un atkal salej katlā un, pastāvīgi maisot, savāra par biezekni; to saliek burkā un var uzglabāt ilgi. Tas ļoti ieteicams pret īsu elpu un klepu, novērš reiboņus, sadala gāzes, sargā no lipīgām slimībām, ja no tā ieņem pa 1 ēdamkar. 2—3 reizes dienā.

Rīkles skalošanai. Jāņem līdzīgās daļās: altejsakne, kaulrozes ziedi (Malva), plūškoka ziedi un zalveja; viss smalki jā-sagriež un rūpīgi jāsamaisa. Jāuzlej kā tēja un jāskalo.

Iekaisums. 6—7 ābolus ar visu mizu sagraiza un aplej 1 stopu vāroša ūdens, pieliek 4 lotes medus un 2 citronu sulu, noliek siltā vietā uz 1 stundu ievilkties, nokāš un dzer karstu.

Aizsmakumus. Jāieņem ik pēc 1 st. pa 1 tējkar. medus; ja nepalīdz — 1 ēdamkar. medus pieliek 1 olas dzeltenumu un mazumu saldās mandeļļas.

Klepus. 500 gr. notīrītu un sagraizītu sīpolu savāra 1 litr. ūdens ar 50 gr. medus un 400 gr. cukura 3—4 st. Šķidrumu atdzesē, nokāš, ieļej pudelē un labi aizkorķē. Remdens dodams slimniekiem 4—6 karotes dienā.

Pie 2 olu dzeltenumiem pieļej tīru kokleļļu un labi sakuļ un tad pieber kandīcukuru; no šīm zālēm ieņem rītos un vakaros pa 2 kaf. karotēm, pie kam ik reizes visu labi samaisa. Rijot, cukurs uz mēles jāpatur un lēni jāizkausē.

Liels sīpols jā-sagriež 4 daļ. un jāizvāra mīksts ½ litr. ūdens. Pēc tam to izspiež un iegūto sulu vāra vēl reiz ar 80 gr. brūnā cukura.

Jādzer karsts piens ar zodā vai zeltera ūdeni. Krūtis jāieberzē ar franču terpentīnu vai vazelinu un silti jāapsien.

Ieilgušu klepu aizdzen miežu graudu, kandīcukura un sīko rozīnu (korintu) novārījums.

Klepu aizdzen kāju sautēšana siltā auzu novārījumā.

Pulveris. Jāņem sasmalcināts saldkoks un zennes lapu pulveris, no katra pa 16 gr., saberzta fencheļu sēklas un sēra ziedi, no katra pa 8 gr., saberzta cukura 46 gr.; viss pamatīgi jāsaļauc un no tā jāieņem krūšu tēja pa 1 tējkarotei pēc katrām 3 stundām. Pulveris izrādījies ļoti derīgs krūšu kaitēs, pret klepu, aizsmakumu un citiem krūšu iekaisumiem; labi atdala gļotas un izvada krēpas.

Pret smagu elpošanu — teicamas zāles: jāņem alanta un izopa saknes, no katras pa 60 gr. un 500 gr. lēpeņu tējas, jāpieliek medus vai cukurs pēc patikšanas un jāsavāra, kamēr top pabiezs kā medus; no tā slimniekam jāieņem 3 reizes dienā pa 60 gr.

Pret smagām krūtīm un klepu saberzti sīpoli jāaplej ar 1 glāzi stipra etiķa, jāizspiež caur vilnas lakatu, jāpiemaisa tikpat daudz medus un jāiedod slimniekam, sevišķi vecākiem cilvēkiem, ik pēc 1/2 stundas pa 1 kaf. karotei.

1 glāzē karsta piena jāizkausē un jāsakul: 1 jēla ola, 1 karote medus, 1 karote sviesta un 1 tējkar. zoda. Vairāk reizes dienā jāieņem karsts maziem malkiem.

Pret stipru aizsmakumu. Jāņem 1 ēd. kar. spirta, 1 ēd. kar. ūdens, 1 ēd. kar. medus, 1/2 tējkar. sviesta; to visu sakarsē līdz vārīšanai un norij, cik karstu var, 2—3 reizes dienā. Pēc tam jāsargās saaukstēt kaklu. Izmēģināts un par labu atrasts līdzeklis.

Diete slimniekiem, kam smagas krūtis (Engbrüstigkeit). Nedrīkst ēst skābus un taukus ēdienus, kas appūš. Ieteicami ēst selderīņus, pētersīļus, ķerbelrāceņus, kāļus, spargēļus, spinātus, arī gaļu, siļķes, sinepes un maizi, apkaisītu ar sāli un ingveri pēc katras ēdienu reizes. Vakariņās — sevišķi kafeja ar daudz cukura un briezraga sāli; tas pieliekams kafejai tikai isi pirms gatavības.

Kuņģa un zarnu kaites.

Sagremošanas veicināšanai. Tisso žults pilieni. Jāņem rabarberpulveris un tīrīta, sabiezināta vērsa žults, no katra pa 12 gr., 15 gr. aloes, 6 gr. amoniakgumijas, 4 gr. enciana ekstrakta, 2 gr. smalkā vīnakmens, 18 pilienus krūzmētru eļļas un 12 gr. zennes sīrupa. No min. zālēm pagatavo piles, katru 6 gr. smagu; no tām ieņem rītos un vakaros pa 2—6 pilēm, skaitu pakāpeniski pavairojot. Min. piles veicina sagremošanu, atvieto trūkstošo žulti, nodzen gāzes un tārpus, aizsargā no pārliecīgas gļotu atdalīšanās un stiprina nieres.

Halles rūgtie žults un kuņģa pilieni (Essentia amara). Jāņem biškrēslīņi, Skardium, puplakši, no katra pa 45 gr., enciana, zirdzenāja (Angelica) sakne, Imperatoria ostruthium, no katra pa 15 gr., majorana, latvaniem (Heracleum sphondylium), no katra pa 6 gr. To visu rupji sagriež un aplej ar 1 litru stipra labības

spirta, 3—5 dienas stādina saulē un tad nokāš. Zāles ieņemamas visās kuņģa kaitēs pilienos cukurā vai ūdenī; pēc tam jāatturas no ēšanas un dzeršanas.

Dareļa rabarbertinktūra. Ņem 45 gr. rabarbera, 30 gr. alanta saknes, 30 gr. lielo rozīnu, 8 gr. pomerancmizas, 4 gr. kardamona; to visu smalki sagriež un lielā stikla pudelē aplej ar 4 litr. laba baltā vīna, pudeli apsien ar pūsli, noliek uz 6—10 dienām siltā vietā ievilkties, šķidrumu nokāš caur drēbi, biežumus labi izspiež un tad nolej skaidro šķidrumu. Šīs zāles ļoti ieteicamas krūšu un sagramošanas orgānu pieglumējumu tīrīšanai un dziedēšanai. Jāieņem rītos starp brokastīm un pusdienu, kā arī 1 st. pirms vakariņām pa $\frac{1}{2}$ vīna glāzei.

Lovera rūgtās tērauda zāles. Jāņem vērmeļu galotnes un augstiņi, no katra auga pa 1 saujai; dadžu (*Cnicus benedictus*; *Carduus benedictus*) sēklu 15 gr., enciana sakņu 15 gr., tērauda skaidu 60 gr., enciana un vērmeļu ūdens, no katra pa 300 gr., — to visu novieto pudelē, atstāj uz 14 dienām ievilkties, nospiež un uzglabā līdz vajadzībai. Ieņem ikrītus pa 6 kar. un ap plkst. 5 pēc pusdienas — atkal 6 kar. un pēc tam 1 st. gavē.

Stillinga kuņģa zāles. Ņem 90 gr. cukurā ietaisītu pomerancmizu, 30 gr. cimtkasijas, 24 gr. smalki sagrieztu kalmju sakņu; to visu ieliek audekla drēbitē, savāra $\frac{1}{2}$ litr. laba vīna un nokāš; no tā dzer priekšpusdienās pa labai glāzei.

Ņem 60 gr. rabarbersakņu, 30 gr. sīko rozīnu (korintu), citronmizu un saldkoka, no katra pa 15 gr., 8 gr. sīkā kardamoma; to visu sagriež smalku, aplej ar 2 litr. īsta portvīna, noliek siltā vietā uz 4 dienām novilkties, nokāš, biežumus nospiež un pēc tam pieliek $2\frac{1}{2}$ gr. spirtā novilkta alanta ekstrakta un 90 gr. baltā cukura. No šīm zālēm ieņem rītos pa 1—2 tējkar.; zāles lietojot, jāatturas no piena un skābiem ēdieniem un dzērieniem. Teicams līdzeklis vājam kuņģim.

Pret kuņģa nelabumiem Kneips ieteic arnikas, kumelīšu un augstiņu tinktūru līdzīgās daļās; tā jāieņem pa 10—15 pil. cukurā vai ūdenī.

Rūgts kuņģa augu vīns. Jāņem augstiņi un puplakši, no katra auga pa 2 gr., vērmeles, romiešu kumelītes, negatavas pomerances, no katra pa 8 gr.; to visu sasmalcina un saber lielā pudelē, aplej ar 1 pud. laba franču vīna, noliek siltā vietā uz dienām 6—8 ievilkties, nospiež un nokāš. Jābaida ikdienas pirms brokastīm un pusdienas pa $\frac{1}{2}$ —1 vīna glāzei pret vāju sagramošanu, ja žults atdala maz rūgtuma.

Augstiņi un vērmeles, saraudzētas jaunā vīnā — labākais veselības dzēriens visās kuņģa un pavēderes kaitēs.

Ļoti labas kuņģa zāles, kas uzlabo sagremošanu: 2 ēdamkar. china mizas jāvāra 1 $\frac{1}{2}$ glāzē ūdens, kamēr paliek 1 glāze, tur klāt pielej 30 pil. sālskābes, 3 tējkar. buldurjāņu tinktūras un aveņu ievārījumu pēc patikas. Jāieņem 4 reizes dienā pa 1 ēdamkar. pirms ēšanas.

60 gr. Curcuma zedoaria, kalmju saknes, galgants, amiss un $\frac{1}{4}$ litr. spirta; jāstādina dažas dienas; ikdienas jāieņem vairāk reizes pa 15—20 pilieniem cukurā.

Augstiņu 15 gr., enciana 45 gr., negatavu pomerancu mizu 30 gr., Curcuma zedoaria 40 gr.; jāsagriež, jāsauberž, jāaplej ar $\frac{3}{4}$ litra degvīna, uz 8 dienām jāliek novilkties, jāiespiež, jānokāš; jāieņem pa 1 tējkar. pēc ēšanas.

Tā sauktais „brīnumdzēriens“ sastāv no kuņķu zāles, vēšmēles (sautenes) (*Anhusa officinalis*), meža cigoriņiem, skābenēm, vārpu zāles, zemeņu lapām, cūkpienēm, ancīšiem (*Agrimonia eupatoria*). No katra no šiem augiem jāņem pa saujai un jāvāra podā 4—5 litr. ūdens stundas divas; tad jānoņem no uguns un jāpielej vēl 1 litrs auksta ūdens. Šo novārījumu dzeļ rītos tukšā dūšā un pirms gulētiešanas; tas atspirdzina, tīra asinis, mīkstina cietu vēderu.

Kuņģi sevišķi spēcina rabarbertinktūra. Ņem 90 gr. sagrieztu rabarbersakņu, 24 gr. sagrieztu pomerancmizu, 30 gr. sagriezta kardamoma; to visu aplej ar $\frac{1}{2}$ litr. laba vīna, uz vairāk dienām noliek ievilkties, tad nospiež un pieber 125 gr. smalkā baltā cukura. Kad nostājies, nolej; ieņem pa 1 tējkarotei.

Rabarberu sīrupu pagatavo no 30 gr. cigoriņu lapu, 30 gr. cigoriņu sakņu, 120 gr. rabarberu sakņu un 60 gr. ogļskābā kalija. Šo maisījumu liek 2400 gr. vāroša ūdens 1 stundu ievilkties. Šis sīrups ļoti ieteikts sevišķi bērniem sagremošanas traucējumos, pret klepu un iekaisumiem. To iedod pa 1—2 karotēm.

Galerts kuņģa stiprināšanai. Chinamiza un sasa-parilsakne, no katra pa 128 gr., briežragsāls 180 gr., saldkoks 60 gr., cimta miza 30 gr.; to visu sasmalcina un sauberž un no tā ņem 30 gr. un aplej ar $\frac{3}{4}$ litr. ūdens; vāra $\frac{1}{2}$ st. un nokāš. No tā ieņem rītos pa 1 tējkarotei.

Aloes 35 gr., Curcuma zedoaria 4 gr., enciana 4 gr., zafrāna 4 gr., rabarbera 8 gr., istā Venecijas terpentīna 4 gr., liču stiebra 8 gr.; visu rupji sagriež (liču stiebra sakni sarīvē) un aplej ar 1 litr. degvīna un pudeli apsien ar mitru pūsli, kam ar adatu izbadīti caurumiņi. Pudele noliekama ēnā siltumā uz 9 dienām ievilkties un dažas reizes dienā sakulstāma. Desmitā dienā šķidrumu nolej un biežumiem uzlej vēl $\frac{1}{2}$ litra degvīna un atkal noliek uz 9 dienām novilkties. Pēc 9 dienām otro uzlējumu nokāš un abus novilkumus salej kopā. Pēc 3 dienām novilkumu var sākt lietot. Tas atdodot

zaudētos spēkus, atdzīvinot miesu un derīgs pret locekļu trīcēšanu un plēšanu, podagru, asiņu un kuņģa tīrīšanai, sagremošanas veicināšanai, derkā pretinde, veicina caureju bez sāpēm, dziedē mainošos drudzi un aizsargā pret lipīgām slimībām. Lai dziedētu sirdskaites, ikdienas jāieņem pa 2 ēdamkar.; sagremošanas veicināšanai — ikdienas 2 ēdamkar.; pret podagru, sākumā ikdienas pa 3 ēdamkar.; cērmju nodzīšanai — 8 dienas pa 1 kaf. kar.; pret ūdenskaiti (tūsku) — pa 1 kaf. kar. dienā, kamēr sāk laboties; caurejai — stiprām personām — pa 3 ēdamkar.; vājām — pa 2. Kamēr iztīras, nav jāēd piena ēdieni un salāti. Organisma stiprināšanai, nedziedinot kādu noteiktu kaiti, ikdienas jāieņem rītos un vakaros — spēcīgiem vīriešu cilvēkiem — pa 8, vājākiem — pa 7 un sievietēm — pa 6 pil. Vājākām personām ieteicams šīs zāles ieņemt no rītiem tikai 1 stundu pēc brokastīm kaut kādā šķidrumā — ūdenī, kafējā, zālū tējā.

Herveija kuņģa un drudža esence. Jāņem dadzis (*Cnicus benedictus*, *Carduus benedictus*), vērmeles, krūzmētras, augstiņi, no katra pa 3 pirkstu porciju, aniss un fenchels, no katra pa 15 gr., alanta saknes 30 gr.; viss rupji jāsaberž un lielākā stikla traukā jāaplej ar 1 litr. labības degvīna un jānoliek uz 10 dienām ievilkties; pēc tam jāpieliek smalki sagrieztas pomeranemizas 16 gr., citronmizu 30 gr., enciana 8 gr.; to visu vēl reiz stādina 4 dienas, nokāš un uzglabā labi slēgtos traukos. Šo esenci ieņem ikrītus pa 60 pil. pret drudzi, kuņģa kaitēm, saindēšanos ut.t.

Jāņem līdzīgās daļās paegļu ogas un vērmeles, no katra pa 24 gr. $\frac{1}{6}$ litr. vāroša alus; tas jānosedz un pēc apm. 6 stundām jānokāš un tasēm jādzer; tās labas zāles pret tūsku, jo stipri dzen mīzalus. Šīs zāles der arī visur tur, kur sastrēgumi, pieglumējumi, aizcietējumi; ļoti der pret ādas izsitumiem: kašķi, ēdēm.

Maisījums tējā no pelašķiem, zalvijas un vērmelēm — uzlabo sagremošanu un tīra asinis.

15 gr. fencheļu sēklu, 8 gr. anisa, 60 gr. kvasijas (rūgtā koka), 90 gr. kalmju; visu sasmalcina un sadala 4 daļās; ikdienas 1 daļu aplej ar $\frac{1}{2}$ litr. vāroša ūdens un 1 dienā izdzer malkiem.

Kuņģa kaites sekmīgi dziedējamas ar sekošu novārījumu: pelašķi, vērmeles, kalmju un līču stiebra saknes; jāieņem pa 1 ēdamkar. 3 reizes dienā.

90 gr. sasmalcinātu valrieksta čaumalu un 5 rūgtās mandeles aplej ar $\frac{1}{4}$ litra degvīna; ik dienas jāieņem pa 1—2 karotēm.

$\frac{1}{2}$ mār. labākās potašas ieber jaunā podā, aplej ar $\frac{1}{2}$ litr. tīra ūdens, jo bieži apmaisot noliek 24—48 stundas siltā vietā ievilkties un tad nokāš caur drēbi. Tad šķidrumu ielej atpakaļ podā, liek vārīties un pieliek sagrieztu un sasmalcinātu enciana sakni un ne-

gatavas pomerancmizas, no katra pa 24 gr., biškrēsliņu, dadžu (*Carduus (Cnicus) benedictus*), pupulakšu, no katra pa 1 saujai, liek tam visam uzvārties, podu apsedz, noliek siltā vietā dažas stundas ievilkties, tad nokāš un iepilda pudelēs. To lieto sevišķi vecāki cilvēki kuņģa darbības traucējumos, pret kuņģa skābumu, grēmu dedzināšanu, galvas sāpēm, appūstu vēderu, nekārtīgu iziešanu un cietu vēderu. Zāles jāieņem pēc pusdienas un vakaros pa 1 tējkarotei; jāuzdzer 1 vīna glāze ūdens.

Pret appūstu vēderu (vējiem). Curcuma zedoaria 90 gr., kalmju 45 gr., galganta 45 gr., romiešu kumelišu 24 gr., anisa 24 gr., ķimeņu 24 gr., garšas neļķu 12 gr., lozberogu 12 gr., muskatziedu 8 gr., pomerancmizu 4 gr.; tas viss jāaplej ar $\frac{1}{2}$ litra stipra spirta un $\frac{1}{2}$ litra piparmētru ūdens, uz 8 dienām jāliek novilkties, pēc tam jāizspiež, jānokāš un jāieņem pa 1 kaf. kar. Šī tinktūra dzen vējus, uzlabo vāju sagremošanu un spēcina kūtros pavēderes organus.

Romiešu kumelītes 15 gr., ķimenes 8 gr., galgants 2 gr., muskatrieksti 8 gr., cimta mizas 5,5 gr., saldkoks 30 gr., cukurs 8 gr.; to visu saberž pulverī un vakaros, pirms gulētiešanas, ieņem pa 2 gr. siltā vīnā.

Noragas, enciana sakne, retēji, puplakši — no katra pa 15 gr.; to visu saberž pulverī un no tā ieņem pa 3 pilnīgiem naža galiem 1 reizē.

Angļu žults pilieni. Enciana sakņu ekstrakts, china mizas ekstrakts un vērmēļu ekstrakts, no katra pa 6 gr., tīru dzelzskaidu 8 gr.; no tā visa pagatavo 6 kub. gramus lielas piles un ieņem pa 6—7 gabalus 2—4 reizes dienā.

Lai vēderu neappūstu, jāsarģās no ēdamām vielām un dzērieniem, kas rada vējus: kāpostiem, pākšaugiem, jauna alus u. t. l. Tālāk — jā rūpējas par kārtīgu ikdienas iziešanu sevis pēc un kustēšanos brīvā gaisā. Ieteicamas siltas vannas ar kuņģa un zarnu spaidīšanu; der arī silti apliekamie. Jādzer silta kumelišu, piparmētru tēja un silts ūdens. Ļoti palīdz vējus izdzīt vēdera strauja ievilkšana un izgrūšana; tā atkārtojama vairāk reizes dienā; ieteicama arī vēdera masāža.

Pret appūstu vēderu un sagremošanas grūtumiem ļoti labs līdzeklis — liču stiebru vīns, ko pagatavo šā: 30 gr. sakņu aplej ar 500 gr. ļoti laba veca vīna un liek 24 stundas ievilkties cieti aizkoķētā pudelē; pēc tam pieliek mazumiņu kardamoma, nolej un no tā dzer 2 reizes dienā pa $\frac{1}{2}$ vīna glāzei. Šis vīns, ko katrs var pagatavot, labāks un lētāks par izslavētajiem ārzemju veselības dzērieniem.

Pret cietu vēderu. Aleksandra pākšu tēja (10—15 pākst. 1 gl. karsta ūdens). — Arī glaubera sāls (1 tējkar. 1 glāzē ūdens).

Pret stipri cietu vēderu un drudzi. 40 gr. skābeņu sakņu, 15 gr. dārza alantas un 15 gr. paegļu ogu savāra 2160 gr. (nepilnā $\frac{1}{4}$ litrā) ūdens, kamēr paliek 1200 gr. un pret beigām piemet vēl 1 sauju dūmeņu (mātes zāles, riteņspolītes) (*Fumaria offic.*). Šo novārījumu dzer glāzēm.

Halles sāls pilieni. Jāņem $\frac{1}{2}$ mārc. labākās potašas, jāieber jaunā podā un jāplej ar $\frac{1}{2}$ litr. tīra ūdens; to visu atstāj uz 24—48 stundām siltumā ievilkties, pastāvīgi sakulstot un tad nokāš. Nolieto šķidrumu ielej atpakaļ podā un pieliek encianu, negatavas pomerances, no katra pa 24 gr., biškrēsliņus, dadžus (*Cnicus benedictus*, *Carduus benedictus*), puplakšus, no katra pa 1 saujai; to visu sagriež un sasmalcina, liek uzvārties, podu apsedz un noliek uz dažām stundām ievilkties, nokāš un salej pudelēs uzglabāšanai. Jālieto kuņģa grūtumos, pret skābām atraugām, appūstu vai cietu vēderu; arī pret hemorodēm. Jāieņem pēc ēšanas pa 1 tējkar. un jāuzdzer pa 1 glāzei alus vai vīna.

Dr. Uncera zāles pret cietu vēderu. Jāņem 240 gr. zennes lapu bez kātiem, 120 gr. koriandra sēklu, 90 gr. saldkoka, $\frac{1}{2}$ mārc. Kassijas sulas, $\frac{1}{4}$ mārc. tamarindes sulas, viģes, žāvētas plūmes, kandiscukurs, no katra pa 1 mārc. Zennes lapas saberžamas kopā ar koriandra sēklām un izsijājamas. No viģēm ņem atsevišķi 180 gr. Augu rupjās daļas, kopā ar saldkoku un sagrieztām viģēm, aplej glazētā podā ar 2 litr. ūdens, liek 1 stundu lēnām vārties un nokāš tirā traukā; še klāt pieliek Kassijas sulu, $\frac{1}{2}$ mārc. no savārtām plūmēm un 1 mārc. smalkā cukura; tad vēl reiz visu kopā uzvāra un pieber zennes lapu pulv., sajauc un uzglabā akmens traukā. Jāieņem ik vakarus pa 1—2 tējkar., kamēr 1—2 reizes iztīras. Ļoti ieteikts līdzeklis, kas daudziem palīdzējis.

Pret nedēļnieču apcietinājumiem plūmes jāsavāra ar mazumu zennes lapu (*Folia Sennae*) bez kātiņiem un novārījums jādzer. Ar šo novārījumu, to pastāvīgi dzerot, kamēr iztīras, vēderu var uzturēt arvien kārtībā.

Pelašķu, asinszāles un ašķu tēja.

Rp. Pulv. rad. Rhei }
Sulf. precipitat. } àà 20,0. MDS 3 reizes dienā pa 1 naža galam
Mag. carbonic. } ūdenī.

Pret cietu vēderu bērniem. 25 gr. anisa, 15 gr. deviņvirspēka ziedu un kandiscukuru. Bērniem derīgas piedevas miltu ēdieniem un dzērieniem.

Jālieto klistīrs, kuņa sastāvā auzu novārījums (tume) (1 ēdamkar. auzu putr. vai linsēklu, 1 ēdamkar. kumelišu vai plūškoka ziedu) 2—3 tases.

Pret cietu vēderu derīgi lietot arī minerālūdeņus: Karlsbades, Kisingenas, rūgto ūdeni u. c.

Mākslīgs kefirs, ko pagatavo šādi. Ņem $\frac{1}{2}$ pudeli novārīta piena, atdzesē, pielej klāt $\frac{1}{8}$ daļu paniņu (ķēnes piena) un pie-

beļ klāt 1—2 tējkar. smalkā cukura. Šo porciju salej 2 pudelēs, cieti aizkorķē un uz 12 stundām noliek siltā vietā, ik pēc 2 stundām krietni sakulstot.

Cieta vēdera galvenais iemesls — kustības trūkums brīvā gaisā: strādājot kādu darbu, pastaigājoties vai vingrojot. Jācenšas ikdienas kārtīgi iziet sevis pēc. Ja tas neizdodas — jālieto klistīrs. Arī dietei ļoti liela nozīme. Vēderu dara mīkstu: rupja, kairinoša barība, kā: skābi kāposti, špināti, gurķi, salāti, auzu tume, griķu putra, kliju (rupja) maize u. t. l. Rītos, tukšā dūšā, ļoti derīgi iedzert pa 1 glāzei remdena ūdens vai sūkalu un vakaros iestrēbt maizes zupu, vai iedzert kefiru, paniņas, rūgušpienu. Ieteicami arī augļi, sakņaugi, medus, graudu maize, ēsta vislabāk ar medu; derīgi ieņemt arī pa 1 tēj- vai ēdamkar. olīveļļas; līdz arī jauns alus un augļu un ogu vīns. Turpretī miltu, putrainu un pākšaugu barība apcietina; arī kakao apcietina. Pareizu rūgšanu kuņģī veicina: rūgušpiens, kefirs, jogurts; arī svaigs alus raugs (pēc ēšanas jāieņem pa 1 tējkar. 1 gāzē ūdens).

Pret kuņģa (zarnu) krampjiem (graizēm) jāiedzer vairāk reizes pa 1 ēdamkar. ķimeļa likiera, vai vēl labāk, ķimeneļa — jāiepilina 4 pil. 1 ēdamkar., kas pilna laba araka ruma un to iedzer; tas ātri līdz.

Zāles pret kuņģa graizēm (krampjiem). China miza 60 gr., kumelišu ziedi un ķimenes, no katra pa 8 gr. To visu saberž labi smalku, saber litra pudelē un uzlej istu madeira vīnu un noliek siltumā ievilkties. Graizēm ierodoties, no tā dzer pēc vajadzības, līdz $\frac{1}{2}$ tasei.

4 gr. vērmēļu, 4 gr. rabarbertinktūras, 4 gr. piparmētru tējas, 8 gr. sērskābā kalija, kaskarilekstrakta, miru, kalmju, no katra pa 6 decigrami, 12 gr. pomerancmizu. No šīm zālēm jāieņem rītos un vakaros pa 1 karotei.

Dr. Lovera kuņģa tinktūra. Alantsakne, zennes lapas, guajakkoks, saldkoks, anisa sēklas, koriandra sēklas; no katra pa 30 gr., lielās rozīnes bez kauliņiem 120 gr.; tas viss jāzagriež, jāsaberž un jāaplej ar $\frac{3}{4}$ litra stipra degvīna, jāliek uz 4 dienām ievilkties un jānokāš. Jāieņem pa 60 gr. Ieteikts līdzeklis pret graizēm, dzelteno kaiti, skorbutu un ieilgušām ādas kaitēm.

Caurejas līdzekļi. Zennes lapas (Folia Zennae) garšo rūgti un rada caureju bez grūtībām. Jāņem 4 gr. lapu 1 tasē tējas. Zennes lapas — ērtākais mājas līdzeklis cieta vēdera nokārtošanai. Vēderu var turēt pastāvīgi kārtībā, lapas savārot ar žāvētām plūmēm un pastāvīgi dzerot, kamēr iztīras. Lai pastāvīgi uzturētu kārtīgu iziešanu sevis pēc, ieteicams dažas zennes lapas novārtīt kafējā un to iedzert; tā derīga sevišķi tiem, kam pastāvīgi ciets vēders.

8 gr. zennes lapu, 15 gr. sternanis (Illicum anisatum), 25 gr. altejsaknes un 80 gr. fenheļa; to visu sajauc un uz $\frac{1}{4}$ litra ūdens

ņem 3 reizes, cik var saņemt 3 pirkstos, savāra uz pusi un dzer pēc vajadzības; to ieņem 8—12 g. veci bērni un mazāk spēcīgas personas.

Slavenais Vīnes dzēriens (Wienertränkchen). Zennes lapu tēja, vīnakmens, mannā un mazums citroncukura. Jāieņem pēc katrām 3—4 stundām pa 1 karotei. Rada vieglu caureju.

1 karote fencheļu pulveža un 1 karote medus, savārīti $\frac{1}{2}$ litrā ūdens 20 min. un ieņemti ik 2 stundas pa 2 karotēm, iztīra kuņģi.

Fenchels, kopā ar vērmelēm un paegļu ogām, tura ceļā kuņģi kārtībā.

No sagrieztām rabarberu saknēm, vīnakmens, cimta (Cinnamomum) un parasto kafejas cigoriņu ūdens pagatavo caurejas līdzekli: visu saliek traukā, pa nakti atstāj siltā vietā ievilkties, otrā rītā nokāš un nospiež un dod slimniekam dzert, pie kam viņam līdz pusdienai jāgavē. Šis ūdens tīra un stiprina kuņģi, aknas un liesu, mīkstina vēderu, atņem vēdersāpes, dzelteno kaiti, iesākušos ūdenskaiti, drudzi un tīra asinis.

Labs caurejas līdzeklis: 12—15 žāvētas plūmes jāsavāra mīkstas, kauliņi jāizņem un novārījums jāizkāš; šķidrumam jāpiejauc 15 gr. rūgtās sāls un ik $\frac{1}{2}$ stundu jāieņem pa 1 kaf. kar.

Caurejas līdzeklis vecākiem cilvēkiem. 30 gr. zennes lapu bez kātiem, 60 gr. tīru rozīnu, 8 gr. sasmalcināta sald-koka, 4 gr. anisa, 2 gr. cimta; tas viss jāaplej ar $\frac{1}{4}$ litra laba sarkanā vīna un tikpat daudz ūdens, jāatstāj pa nakti ievilkties, tad $\frac{1}{4}$ st. jāvāra, jānokāš un no tā jādzeļ silts vai auksts, kamēr iztīras. Pie vēdera iztīrīšanās arvien jāievēro, ka pa iztīrīšanās laiku nedrīkst ne ēst, ne dzert, neko skābu, tauku vai grūti sagremojamu; jāpietiek ar vieglu zupu un vāju kumelišu tēju.

60 gr. krūķļu ogu un 60 gr. paegļu ogu ievārījuma, 60 gr. plūksu koka ziedu tējas labi jāsamaisa un jāieņem ik $\frac{1}{2}$ st. pa 1 ēdamkar. Šis līdzeklis pamatīgi iztīra iekšas. Kas grib viegli iztīrīt asinis un izdzīt no organisma sliktas vielas, tam dažas reizes jāieņem min. sīrups; tas labāks, kā citas aptieku ieslavētās vēdera zāles!

Labas un viegli ieņemamas zāles kuņģa un zarnu iztīrīšanai.

Rp. Anaesthesini 0,5

Salve leni Calore in ol. ricini 30,0

Adde Ol. Menthae gutt. II—V

Ol. foeniculi gut. I.

Ds. 1 reizē ieņemamas.

Teicams mekānisks zarnu tīrīšanas līdzeklis — Rigalit eļļa; to ieņem pa 2—3 ēdamkar. rītos, tukšā dūšā, un vakaros, pirms gulētiešanas; bērni — pa 2—3 tējkar. Šis līdzeklis neatstāj kaitīgu iespaidu uz sagremošanu un pie tā nepierod.

Kneipa „Wühlhubertēja“ caurejai.

2	ēdamkar.	samalta fencheļa
2	„	saspiestu paegļa ogu
1	„	Foenum graecum
1	„	aloes pulvera.

Viss jāsamaisa un sauss jāuzglabā. Ieņemts, iedarbojas tikai pēc 12—30 st. Jāieņem 1 maza tase, parasti vakaros, pirms gulētīšanas. Uz 1 tases jāņem min. tējas 1 kaf. karote. Šim maisījumam jāliek $\frac{1}{4}$ st. ievilkties, tad jānolej un jādzer silts vai auksts.

Vēdera mīkstināšanai derīgi arī vēsi aplikamie uz vēdera pa nakti, kā arī aukstas sēdvannas 2—5 min. Arī masāžai — spaidot un ie- un izelpojot, kā arī vingrināšanai lieli panākumi.

Pret ieilgušu kuņģa iekaisumu jāieņem magnēzijas un rabarbera pulveris līdzīgās daļās pa 1 kaf. kar. 1—2 reizes dienā.

Pret pārmērīgu kuņģa skābumu (grēmu, gēļu dedzināšanu) jāieņem dubultogļuskābais natrons. Ja tas nav pie rokas, var ēst skābus kāpostus, vai iedzert 1 glāzi sālsūdeņa vai ieņem 1 naža galu vārāmās sāls.

Pret ieilgušu žagošanos ieteic ar 2 pirkstiem aizspiest ārējās ausu ejas un tanī pašā laikā iedzert pa malkam kāda šķidruma (protams no cita pasniegtu). Otrs līdzeklis — 3 reizes žagoties bez elpas vilkšanas.

Ēstgribas veicināšanai. 15 gr. anisa sēklu, sarkanās rožu ziedu lapiņas, 15 gr. citrona mizas baltuma; to visu saberž pulverī, sajauc un ieņem pa pāris naža galiem pēc ēšanas 1 karotē vīna.

Istu ķimeņu balzāmu pagatavo, stādinot 120 gr. saberztu ķimeņu 1 litrā spirta 24 stundas; to nokāš un tad pieliek 0,62 gr. mošus, nelķu un muskatelļu, no katras vielas pa 10 pil. un stādina vēl 24 stundas. Tas labs līdzeklis sievietēm mātes kaitēs (pa 9 pil. cukurā); bez tam tas ļoti ieteicams pret graizēm un sīkstiem vējiem; to ieņem pa 12—15 pil. cukurā, vai vēl labāk — krūzmetru šnabi.

Kuņģa slimnieku diete un dzīves veids.

Kam kūtra un apgrūtināta sagremošana, tam ap sirdsbedrīti, parasti, smaga spiedoša sajūta; tai līdz mēdz parādīties arī citi traucējumi: galvas sāpes, reiboņi, sirdspukstieni, īsa elpa, aukstas rokas un kājas u. t. l. Neēdis slimnieks jūtas samērā labi, bet jau pat mazas barības porcijas rada nepatīkamu pilnuma un smaguma sajūtu. Jo vājāka sagremošana, jo vairāk appūš vēderu; gāzes kļūst uzgrūstas

vai nu pa muti, vai arī, kad barība pārgājusi jau zarnās, — uz leju. Lai to visu novērstu, jāievēro sekošais. Kam daudz jāsēd, tam vajadzētu ikdienas, pēc spēkiem, pastaigāties brīvā gaisā, vai izdarīt kādus darbus: sētā, dārzā, vai zāgēt malku u. t. l. Ziemā tas būtu jā dara priekšpusdienās, bet vasarā — tā no plkst. 3—4 pēc pusd.; pirms kustībām jāiedzer 1 glāze svaiga ūdens. Brokastīs jābauda kāda tase buljona vai siltalus, vai atkal, ja kuņģa darbība pavisam vāja, salepa tume: 4 gr. smalki saberzta salepa saknes vāra uz mazas uguns $\frac{1}{2}$ st. $\frac{1}{4}$ l. ūd., izspiež caur vilnas drēbi un šo tumi bauda, jauktu ar 1—2 tasēm kazu piena vai gaļas novārījuma; arī pa visu dienu jāieņem no salepa tumes dažas karotes, sasaldinātas ar cukuru. Ieteic arī apēst plānu šķēlīti žāvēta (bet ne vārīta vai sutināta) šķiņķa ar mazumu rupju piparu un sāls un gabaliņu baltmaizes. P u s d i e n ā jābauda viegli sagremoājama barība; piem. gaļas zupa ar olas dzeltēnumu, zago, salepa pulvera, kartupeļu miltu, rīsa, grūbu, nūdeļu piedevām; no garšas vielām lieto maz; no gaļas var baudīt sulīgu, liesu, viegli ceptu teļa, liellopa, aitas, putnu gaļu. No sakņaugiem jābauda tādi, kas neappūš, kā: sparģeļi, burkāni, svaigi zirņi, pupas un, beigās, gabaliņš maizes ar mazumu smalki saberzta baltā ingvera un sāls. Jāēd tikai tad, kad ēstgriba, bet ne paraduma pēc; nav jāēd ne par daudz, ne par karstu, ne par ātru un jābeidz ēst taisni tad, kad vēl gribētos. Kam slikti zobi, tam jābauda vairāk šķidra barība, jo ieņemtā barība pamatīgi jāsakožlā. Ēdot jābūt labam gara stāvoklim; jāatturas no lasīšanas. Pēc pusdienas veselīgiem jākustas, bet slimīgiem, ar sliktu sagremošanu, jāiet pie miera — atdusēties, labāk sēdus, nekā gulus; lielākai daļai, kas to parādusi, tomēr ieteicams 1—2 st. nosnausties; tāpat būtu ļoti vēlams 3 st. pēc ēšanas nodarboties nevis sēdus, bet gan stāvus. Ilgi gulēt nav veselīgi; lai sevi atspirdzinātos no miega tieksmēm, aiz ausīm jāmazgā ar aukstu ūdeni.

Kuņģa slimnieku maize — laba baltmaize ar sāli, bet ne skāba rupja maize. Dzeršanai istā laikā pie kuņģa slimniekiem arī piekrīt liela loma. Īstais laiks dzeršanai ir 1—2 st. pēc ēšanas un derīgākais dzēriens — labs svaigs ūdens, kam var piejaukt dažas karotes vīna vai ķiršu šnabja un cukuru; derīgi dzerāmam ūdenim piejaukt arī augļu sulas un dzert vieglo alu. Dzerot ūdeni jāievēro, ka tas nav jāieņem lielā daudzumā un auksts. Vīns uzskatāms, kā zāles un tālab nav baudams ikdienas un daudz un tam jābūt labam. Jārūpējas par kārtīgu ikdienas izešanu sevis pēc; to veicina kustoties, dzerot ūdeni, lietojot klistīrus, ikdienas baudot augļus un sakņaugus, ja kuņģis tos panes; jācenšas tā iekārtoties, lai ikrītus varētu iztīrīties. V a k a r i ņ ā s jāēd sviestmaizes, drusku gaļas un augļi; pēc 2—3 st. jāiet pie miera un jāradinās agrī celties. Kuņģa slimniekiem ieteicama ikdienišķa salda krējuma baudišana; tas jāieņem remdens ar baltu maizi tukšā dūšā.

Lentes tārpa nodzīšana.

Dr. Zumenta līdzeklis lentes tārpa nodzīšanai. Apm. 8 dienas jādod tikai zaļbarība un tāda, kas nesatur nekā salda un miltaina, tāpat gaļa, piens. Lai tārpu uzbudinātu un vājinātu,

lieto zaļus rutkus, rabarbera kātus, brūkleņu ogas, gurķus, sīpolus, silķi. No šīs diētes tārps sāk ciest badu un atlaiž locekļus, un tad tas viegli izdabūjams ar caurejas līdzekļiem. Priekšvakarā dod slimniekam silķi, kas tārpū uzbudina; no rīta dod rīcinus eļļu vai citu caurejas līdzekli. Ja pirmā reizē tārpa galva neiznāk, ārstēšanās pēc 1 mēn. jāatkārto.

3 dienas nav nekas cits jāēd, kā vāja zupiņa, kas sastāv no grauzdētas rupjas maizes vājā gaļas zupā; ceturtā dienā tukšā dūšā jāieņem 2—3 ēd. kar. labas tīras kokeļļas un pēc 8—9 min. jāielaiž remdena piena klistīrs. Līdz ko bantes tārps parādās, slimnieks sēstas uz trauka ar remdenu ūdeni un mierīgi nogaida tārpa noiešanu. Šo līdzekli ieteic kā drošu.

Liesas kaite.

Paparde *Scolopendrium officinarum*, alatsakne, augstiņi, meža cigoriņu sakne, sārmene (*Betonica officinalis*), aniss, noragas, no katra auga pa 16 gr.; šis zāļu kopoījums jāaplej ar $\frac{1}{2}$ litra vāroša vīna; atdzisis, jānopilda pudelēs un jau pēc 24 st. lietojams.

Aizsardzībai pret lipīgām slimībām.

Mēra etiķis. Jāņem rūtas, zalvija, krūzmētra, rozmarīns, lavendels, vērmeles, no katra auga pa 1 saujai; visus augus smalki sagriež, saber māla krūkā, aplej ar 2 litr. laba vīnetiķa un, labi aizkorķētu, noliek mērenā siltumā uz 8 dienām ievilkties, tad nokāš un pieber 30 gr. kampara pulvera. Ar šīm zālēm, lipīgu slimību laikā, jāizskalo mute, jāmazgā seja, jāieož un jo bieži jāizlaista vai jāizkvēpina slimnieka telpas. Tas dara labu iespaidu uz slimnieku un piederīgos aizsargā no saslimšanas lipīgām slimībām.

Locekļu — roku un kāju kaites.

Pret kāju svišanu. Ikdienas jāmazgā ziepēm un jāapkaisa šādu pulvēri: 3 gr. salicilskābes, 10 gr. stērķeļu miltu un 87 gr. talka (*Talcum*).

Der arī sasmalcināta borskābe un formalīns (tikai mazliet atšķaidītā veidā).

Kājas ikdienas jāmazgā borūdenī. Var arī apkaisīt ar borskābes pulveri, maisītu ar tanīnu (2 daļ. borskābes un 1 daļ. tanīna).

Pret stipri smirdošiem kāju sviedriem kājas jāmazgā vīnā, kur savārīta zalvija, lavendels un rozmarīns.

Kneips ieteic pelašķus, kopā ar asinszāli, blietlapaino ceļmalapu vai zalviju uzliet kā tēju un ieņemt asiņu uzlabošanai un pret kāju sviedriem.

Kājas jo bieži jāmazgā vēsā ūdenī, kam pieliets kamparspirts vai formalīns, apm. 2,0 gr. 2 litr. Pēc kāju nosusināšanas, tās jāierīvē ar kādu pulveri.

Sapampušas kājas bez augoņiem, vāji nervi, pamīruši locekļi ierīvējami ar siltu augļu vai ķiršu degvīnu. Rītos, guļot gultā, slimie locekļi jāieberzē ar 3—4 ēdamkar. min. degvīna un pēc tam vēl 1 st. jāpaliek siltā gultā; tā jādziedinās 3—4 nedēļas; degvīnam var pieliet arī vēl Keļnes ūdeni.

Sapampušas karstas kājas aptinamas ar audekla gabalu, kas apzviests ar liellopu taukiem un apkaisīts ar smalki saberztām paegļu ogām un mazumu saberzta kampara; drīz kaite uzlabosies.

Vāju, sāpīgu kāju spēcīnāšanai jāņem 240 gr. vītola mīzu, 120 gr. vērmēļu, 150 gr. lauku kumelišu, 120 gr. ancišu (*Agrimonia eupatoria*); to visu sagriež un vāra 4 litros ūdens tik ilgi, kamēr paliek 3 litri; tad nokāš un ar to mazgā un ierīvē kājas; var pieliet arī siltam kājūdenim.

$\frac{1}{8}$ litra zaļu paegļu ogu, $\frac{1}{4}$ mārč. liellopu smadzeņu vai svaiga nesālīta sviesta uz oglēm jāsaute ap 10 min.; tad pielej 1 kar. laba degvīna vai skudru spirta un izspiež. Locekļi, pirms katras ierīvēšanas, jāsasilda.

Oksikroki plāksteris sastāv no dažādām dziedniecības vielām un ļoti ieteicams pret stīviem, sāpīgiem locekļiem locītavās, pampumiem, sacietējumiem.

Kāju vēnu bumbulus izdevies izārstēt ar apsaulošanu.

Pret varžacīm. 1 tējkar. darvas, 1 tējkar. brūnā cukura un 1 karote sagrūzta zālpetera; tas viss jāsaļauc, jāsasilda un silts jāuzziež plānai ādīnai un varžacs ar to jāapsien un pāris dienas jāatstāj.

Matu izkrišana, blaugznas.

Matu audzēšana. Sagriež mazos gabaliņos 2 lielas, labi notīrītas dadžu saknes un tās vāra $\frac{1}{2}$ litrā lietus ūdens tik ilgi, kamēr paliek puse. Šo novārījumu uzlej caur smalku sietiņu 125 gr. lietus ūdenī labi izmazgātiem cūku taukiem un, labi aiztaisītiem, ļauj tiem stāvēt 12—24 stundas. Tad uz lēnas uguns izkausē 60—70 gr. vērsa smadzeņu un tās uzlej jau minētiem taukiem. Tad visu maisa tik ilgi, kamēr tas top puņains un balts. Beigās, smaršas labad, var piepilināt dažus pilienus bergamot vai rožu eļļas.

Sagriež 3 lielus sīpolus, aplej ar 1 litr. degvīna, liek siltā vietā uz 4 dienām novilkties, tad nokāš. Tālāk novāra 2 ēdamkar. ozolmīzu $\frac{1}{2}$ litrā ūdens, kamēr paliek 1 tase, nokāš un abus šķidrumus salej

kopā. Ar šīm zālēm ieberzējama galva ikdienas vairāk nedēļas no vietas; tās novērš arī matu izkrišanu.

Matu augšanu veicinot arī auzu miltu putriņas un kaltēta maize. Bieža matu apgriešana apturot matu augšanu.

Pret matu izkrišanu. 3 lielus sīpolus sagriež mazos gabaliņos, ieliek pudelē, uzlej 1½ litra spirta un tura 36 stundas siltā vietā. Šķidrumu nokāš un pielej ⅔ litra dadžu sakņu novārījuma. Jāsamērcē sukas un 2—3 reizes dienā jāmazgā galvas āda. Jālieto vairāk nedēļas.

Ieteic arī vēl šādu matu kopšanas un audzēšanas līdzekli. Dadžu sakne jānovāra ⅔ daļ. etiķa un ⅓ daļ. ūdens. Pirms dziedēšanas, galva 3 dienas jāmazgā aukstā ūdenī. Tad kailās vietas 3 reiz dienā jāierīvē ar sakņu novārījumu un 1 reiz nedēļā jāierīvē ar olīveļļu. Vēl labāka esot dadžu eļļa.

Svaigu kāpostu sula, ar to ieberzējot galvas ādu, veicina matu augšanu.

10 gr. boraksa, 10 gr. benzoetinktūras, 180 gr. rožu ūdens. Nedaudz šā maisījuma pielej remdenam ūdenim, kuņā mazgā galvu rītos un vakaros. Tas iznīcina arī blaugznas.

Matu izkrišanu novērš arī vēl galvas ādas masāža un galvas ādas ieberzēšana ar citronsulu vai balto vazelinu. Ja matu saknes nebūs bojātas, tie ātri ataug.

Bez tam vēl matu izkrišanu var novērst, nenēsājot šauras cepures, matu mazgājot ne biežāk, kā pēc katrām 4 nedēļām, tos uzmanīgi izžāvēt, neraustīt. Bez tam vēl lietot labu barību, daudz gaismas, gaisa un dzelzs. Derīga arī galvas apstarošana; tā veicina vielu maiņu un asiņu pieplūdumu matu saknītēs.

Matu agrosirmošānu arī novērš galvas apstarošana.

Pret blaugznām jālieto sērs; kā blakus līdzeklis — apstarošana. Mati vispirms jānogriež pavisam īsi, blaugznas jāiztīra ar 10% zalicileļļas vai zalicilspirta cepurīti, tad jāizmazgā, ūdenim pieliekot boraksu. Tad jāiesāk apstarošana.

Galva ik dienas jāmazgā siltā ūdenī ar 10% kreolinziepēm, izņemot katru trešo dienu, tad galvas āda jāieberzē ar labu olīveļļu.

Miega trūkums.

Jāņem vītola lapas, endiviju, ezerrožu (*Nymphaea*), lefkoju un kumelišu ziedi, sārmene (*Betonica*), no katra auga pa 1 saujai, tad 20 magoņu galviņas; to visu sagriež un savāra 1½ litr. ūdens uz 1—1¼ litr. Ar iegūto šķidrumu vakaros samazgā deniņus, rokas un kājas.

Miega trūkumā ieņem arī chloralum hydratum 0,5—1,0—2,0 gr. Miegš uznākot ļoti ātri un esot stipri līdzīgs dabiskam miegam un pēc pamošanās neesot slikta sajūta. — Šo pašu līdzekli lietojot arī apmierināšanai, sevišķi vājprātīgiem un dzēruma trakumā 0,2—0,5 pēc 1—2 st. ūdenī, alū, vīnā, kā arī klistīros. — Šis zāles derīgas arī vēl kā pretputuma un pretrūgšanas līdzeklis, kā arī pretcaureju. Arī ārīgi to lieto sāpju remdēšanai kā zalvi, tīru, vai uz pusēm ar kamparu.

Pakaussis jāapliek ar aukstā ūdenī samērcētu un izgrieztu dvieli; tāpat arī acis un piere, pirms gulētiešanas, jānoberzē remdenā ūdenī; ikri rumpis jāietin vēsās kompresēs; jāguļ pie vaļēja loga. Daudz jākustas tīrā, brīvā gaisā — strādājot, pastaigājoties. Ieteicami arvien iet kājām, bet ne braukt ormanī, tramvajā u. t. l. Ja kāds, slimības dēļ, piespiests palikt istabā, vai pat gultā, tas lai kustina locekļus stāvot, sēžot, guļot.

Ieteikts miega līdzeklis — ietīt visu miesu palagā, kas samērcēts aukstā ūdenī un izgriests; virs palaga nāk vilnāna sega; bez tam vēl galvai der uzlikt vienkāršu aukstu kompresi. Aukstie drebuļi drīz pāriet un iestājas patīkams nogurums. Ja tādu ietinumumu nevar panest, tad var ietīties tikai no padusēm līdz kājām. — Derīgi arī pirms gulētiešanas uz kādām minūtēm iemērkēt kājas aukstā ūdenī. Šis līdzeklis derīgs, kad asinis sakāpušas galvā un pie galvas sāpēm. — Tas derīgs arī mazasinīgiem, kam kājas pastāvīgi aukstas un kas tālab nevar iemigt. — Var arī kājās uzmaukt mitras zeķes un virs tām sausas; vai arī ap ikriem aptīt saslapinātu dvieli, kam apsien sausu vilnānu drānu.

Miega trūkumā jāskaita no 1 tālāk, pie kam 1 skaita ieelpojot, 2 izelpojot u. t. t. pārmaiņus; skaitļi jāstādās sev priekšā; miegs drīz uznāks.

Miegainība.

Jāņem zalvijas, majorans, sārmene (*Betonica offic.*), meža rozes un plūškoka ziedi, no katra žāvētā auga pa 1 saujai, jāaplej ar 1 litru vīna un $\frac{1}{4}$ litra ūdens un labi segtā podā jāievāra par $\frac{2}{3}$; tad augus labi nospiež; 3—4 kārtām salocītu audekla gabaliņu iemērc siltā šķidrumā un liek slimniekam uz galvas; kad atdzisis, jāatjauno un tā jāturpina vairāk dienas.

Menstruacija.

Pret nekārtīgiem un sāpīgiem mēnešziediem jāieņem pa 1 ēdamkar. etiķa ar mazumu krīta 3 reizes dienā.

Pret ilgu menstruaciju. Jāņem 8 gr. cimta un 1 mazs saberzts muskatrieksts; šie abi jāiemaisa 2 olu dzeltenumos un mazumā vīna; tad uzvāra māla podā $\frac{3}{10}$ litra sarkanā vīna un 60 gr.

kandiscukura, pielej olu jukumam un labi apsedz. Atdzisušu iepilda pudelēs un ieņem pa 2 ēdamkaļ. pēc katrām 2 stundām.

Migrēne.

Migrēne — vienpusēja galvas sāpe, ceļas no s a g r e m o š a n a s traucējumiem, mēneša reizēm u. c. Lai migrēni novērstu, jānovērš vispirms pamata kaite. Kakls jāmazgā vēsā ūdenī; kakls un piere jāmasē: kaklu masē sānos uz leju, bet pieri — pār pieri uz deniņu pusi. — Pret migrēnēm ieteic arī galvas sukāšanu ar suku no pieres uz pakausi.

Mizalu kaites.

Pret mizalu neturēšanu. Apšu (*Populus tremula*) lapas ar ūdeni jādestilē destilācijas aparātā un no tā jādzeļ dienā vairāk tases. Dziedniecības darbību pastiprina, hirzes ievārot miežu ūdenī par plāksteri un liekot uz pūšļa apkārtnes, cik karstu iespējams. Ļoti labs līdzeklis veciem cilvēkiem, kas mizalus nevar turēt.

Angļu ārsta Dr. Koberna zāles pret mizalu neturēšanu. Jāņem 2 daļ. katechu pulvera, $\frac{1}{2}$ daļ. drīģensēklu pulv. un 3 daļ. cukura un slimniekam no tā jāiedod 15—20 vakarus pa $\frac{1}{4}$ —2 gr. Vairākkārt izmēģināts, derīgs līdzeklis.

Lovera zāles pret mizalu aiztrūkšanu. Jāņem fenheļu un pētersīļu ūdens, no katra pa 60 gr., meža mārrutku ūdens 45 gr., Prunella sāli 4 gr., terpentīna spirta 15 pil., altejsaknes 30 gr.; tas viss labi jā sajauc un jāiedod slimniekam vienā reizē izdzert, — drīz jutīs uzlabošanos.

Mizalu dzīšanai Kneips ieteic savu „Wühlhuberi“:

2 ēdamkaļ.	samalta fenheļa
3	„ saspiestu paegļu ogu
3	„ pundurplūškoka (<i>Sambucus ebulum</i>) sakņu pulvera
1	„ govjķimeņu (<i>Foenum graecum</i>)
1	„ aloes pulvera.

Viss jāsamaisa un sauss jāuzglabā. Ieņemts, iedarbojas tikai pēc 12—30 stundām. Jāieņem 1 maza tase, parasti vakaros, pirms gulētīšanas. Vienai tasei min. tējas jāņem 1 kaf. karote. Šim uzlējumam jāliek $\frac{1}{4}$ st. ievilkties, tad jānoļej un jādzeļ silts vai auksts.

Neirastēnija.

Neirastēnija — garīgas pārpūlēšanās, noguruma sekas, bez kāda organiska traucējuma. Slimais ātri sirdas, nogurst, uzsāk kādu darbu un neizved to līdz galam — viņam nav izturības; viņš ātri sajūsminās un tikpat ātri atslābst. Slimniekam arī liela iedomības spēja; viņš iedomājas, ka slimo ar visādām grūtām slimībām, baidās no vājprātības. Slimība uzņāk piepēši: uzreiz

sāk uzbudināties par visādiem niekiem, sirdas, savā ģimenē nesatīcīgs. Vēlāk iestājas nogurums, kas arvien vairojas. Nogurums izskaidrojams ar galvas smadzeņu, nervu sistēmas pārkairināšanu. Slimība parādās starp 20—40 gadiem.

Neirastēnijas galvenais cēlonis — pārpūlēšanās. Augstskolās apm. 70% slimo ar akuto neirastēniju; tā visbiežāk parādās eksamenu laikā. Ar neirastēniju slimo arī skolotāji, profesori, advokāti, tiesneši, audzinātāji u. c., kas izpilda sevišķi atbildīgu darbu un kuŗu smadzenes kļūst pārmērīgi pārpūlētas. Neirastēnijai jo bieži pievienojas arī vēl nerimstošas galvas sāpes. Turpmākā gaitā parādās arī vēl tirpšana rokās un kājās, muskuļu nogurums un sāpes, gribas spējas un intereses trūkums, riebjas darbs, dzīvoklis, ģimene; iestājas dzimuma nespēks. Jāmin arī vēl miega trūkums; apm. 40% neirastēniķu cieš no miega trūkuma.

Virieši gandrīz 4 reizes vairāk slimo ar neirastēniju, kā sievietes.

Tā kā neirastēnija ir galvas smadzeņu slimība, tās ārstēšanai vajadzīga vispirms kārtēja atpūta. Vislabāk svaigā gaisā. Atpūtai pievienojama ūdensdziedniecība, masāža, svaigs gaiss kā darba vietā, tā mājā; jāmacās pareizi ēst; jāatturas no gaļas, reibināmiem dzērieniem, smēķēšanas, kokaina, morfija.

Ieteicama vitaminus saturoša barība.

Nervu kaites.

Nervu zalvi pagatavo no krūzmētras, zalvijas lapām, majorana, cūku un aitu taukiem, vaska, lozbeŗu eļļas, terpentīna, rosmarina eļļas, paegļu eļļas un Peru balzāma. Šo zalvi lieto visur, kur jāatdzīvina, viegli jākairina un jāspēcina. Tā ieteicama sevišķi pie pūšļa vājuma, gultas slapināšanas un bērnu rachīta.

Klijas jānomērcē ūdenī; tas, kopā ar medu, — labas zāles nervu stiprināšanai.

Nervu stiprināšanai un vēdera mīkstināšanai jāpagatavo piles no 16 gr. aloes ekstrakta un 8 gr. velna sūda (Ferula asa foetida); no tām jāieņem vakaros, pirms gulētiešanas, pa 6—9 gabali.

Nervus nomierina 30° silta vanna, kuŗai piedod 1 kgl. smaršīgu zāļu novārījumu. Vannā jāpaliek 15—20 min. Beigās ņem izmirkušo zāļu kušķīti un stipri ar to noberzē visu miesu. Ātri nosusinas un visu miesu noberzē ar siltu alkoholu un tad noslaukas pilnīgi sausi.

Kneips raksta: esmu pārliecināts, ka visu nervu slimību cēloņi — pārliecīga vircotu ēdienu ēšana, stipras kafijas, alus, vīna un degvīna dzeršana, nekārtīga gulēšana, miesas un gara pārpūlēšana, slikti dzīvokļi, nedabisks apģērbs un daudz citu lietu, kas mūsu laikos pieder pie modes. Dziedēšana iespējama tikai ar trim līdzekļiem, proti — ar norūdišanos, vienkāršu barību un pienācīgu miesas kopšanu.

Pamiruši locekļi.

Dr. Rudgleija zāļu kopoījums. 4 sauļas zāļu sārmenes (*Betonica offic.*), rosmarina un zalvejas, no katra pa 1 sauļai 4 litros akas ūdens jāsavāra uz pusi, jānokāš, jānospiež un jāpieliek 2 mārč. svaigu paegļu ogu, jāvāra vēl reiz, atkal jānokāš un tad ar 2 mārč. cukura jāsavāra par sīrupu, jānoņem no uguns un jāpiejauc smalki saberstas zennes lapas un saberzts ingvers, no katra pa 24 gr., sasmalcinātu kubebes piparu un kalmju saknes, no katra pa 15 gr. No šā viruma jāieņem rītos un vakaros pa 1 ēdamkar. Šis zāles darot brīnumus pie triekas noņemtiem un pamirušiem locekļiem un skorbuta.

Pret pamirušiem locekļiem. 1 mārč. pliederu sulas, 1 mārč. izopa sulas, 1 mārč. sviesta, $\frac{1}{2}$ litra baltā vīna un $1\frac{1}{2}$ gr. smalki saberztu lozberogu. Sulas savāra ar sviestu un vīnu uz lēnas uguns, kamēr vīna palicis tikai puse, tad pieber lozberogas un vāra tik ilgi, kamēr viss vīns izvārijies, nokāš un salej traukā un cieti aiztaisa. Lietojot, virumu uzziež uz šķīvja, sakarsē un ar karstu ierīvē sāpīgos locekļus un pēc tam apsien ar sasildītu audeklu.

90 gr. lozberēļas, 60 gr. spirta, 30 gr. Peru balzāma; tas viss labi jā sajauc un slimās vietas ar to 3—4 reizes dienā jāierīvē un pēc tam labi silti jā sasedz. Labs līdzeklis pret pamirušiem (noņemtiem) locekļiem.

Pienu vairo

zīdītājām miežu tume ar fenchelēm; tas vēsina un baro.

Zīdītājām vairo pienu šāds zāļu sastāvs: fencheļu sēklas, cukurs, pomerancmizu dzeltenums, no katra pa 2 gr., baltās magnezijas 8 gr.; tas viss jā sajauc, jā saberž pulverī un jāieņem pa 1 tējkarotei 3 reizes dienā.

Plaušu kaites, dilonis.

Dilonis (plaušu tuberkuloze) ļoti bīstama slimība. Rīgā no 1—15 g. vecumā mirušiem bērniem, katrs 4-tais — tuberkulozes upuris, bet no 15—40 g. — vairāk, nekā katrs 3-šais. Rīgā pēc 1923. g. statistikas no 768 šai vecumā mirušiem 288, t. i. 37,5% miruši ar tuberkulozi. Pat 40—60 g. vecumā tuberkulozes upuri sasniedz 19%.

Pret plaušu iekaisumu. 15 gr. lēpeņu sakņu un ziedu 6 min. jāvāra $\frac{1}{2}$ litr. ūdens; 90 gr. zalveja un 120 gr. augstiņu jāaplej ar 4 litriem vāroša ūdens, jānokāš, jāsalej kopā ar lēpeņu novārijumu, jāpieliek medus vai cukurs un jādzeļ 5—6 reizes dienā; kāss drīz pāries.

Jāņem 6 litri zaļu paegļa ogu, tās saspiež putriņā un ar medu sasaldina; tad te piejauc 60 gr. lakaču pulvera. No tā jāieņem rītos tukšā dūšā un vakaros, pirms gulētiešanas, pa 1 ēdamkar.; pēc kam

1 st. neko nedrīkst baudīt. Šis līdzeklis palīdz jau pēc dažām nedēļām.

Jāņem jauns neglazēts pods ar piemērotu vāku; te jāielej $\frac{1}{4}$ litra laba alus, jāpieliek nedaudz lakaču lapu un medus, kā arī 1 sauja labu kviešu kliju. Poda vāku labi aizlīmē, lai tvaiks nenāk ārā un saturu savāra uz pusi. Atdzisušu nokāš un iepilda pudelēs. Jādzer pa 1 tasei rītos tukšā dūšā, pusdienā 1 st. pirms ēšanas un vakaros — pirms gulētiešanas. Izmēģināts līdzeklis.

Pret ieilgušu klepu (kronisku plaušu iekaisumu). Jāņem krusta encians (*Gentiana cruciata*), altejsakne, saldkoks, ziepeņu (*Saponaria offic.*) sakne, no katra pa 16 gr., paegļu galotņu un fencheļu sēklu, no katra pa 8 gr.; to visu sagriež un samaisa un no jaukuma ņem 2 ēdamkaļ. 1 litr. ūdens. Jāieņem ikdienas pa 2—3 decilitri (= $\frac{1}{10}$ daļai litra).

Jāņem 15 gr. lēpeņu auga ar saknēm un jāvāra 6 min. $\frac{1}{2}$ litrā ūdens; tad aplej 90 gr. zalviju un 125 gr. augstiņu ar 4 litr. vāroša ūdens, abus šķidrumus nokāš un salej kopā; to visu sasaldina un sadala 5—6 porcijās, no kā, rītos tukšā dūšā, ieņem 2 daļ., trešo — 1 st. pirms pusd., ceturto — 2—3 st. pēc pusd. un beidzamo — 1 st. pirms gulētiešanas. Šo dziedēšanos var atkārtot.

Kurellas krūšu pulveris. Jāņem saldkoka sakne un zennes lapas, no katra pa 24 gr., sēra ziedi un fenchels, no katra pa 16 gr., cukura 125 gr. Sevišķi derīgs iekšējo gļotu atdalīšanai un izvadišanai, kā arī pret klepu un aizsmakumu. Jāieņem pa 1 tējkaļ. pēc katrām 3 st. krūšu tējā.

Krūšu tēju ņem arī vēl šādā sastāvā: 8 daļ. altejsakņu, 3 daļ. saldkoka, 1 daļ. vijolišu sakņu, 4 daļ. lēpeņu, 2 daļ. deviņvīrspēkjiedu un 2 daļ. saberzta anisa.

Krūšu tīrīšanai no krēpām der atraitnītes, sutinātas pienā, medū vai saldā vīnā; tās dzeramas no rītiem. Atraitnītes sagatavo šā: 1 ēdamkaļ. sažāvētu un sasmalcinātu atraitnīšu un 1 ēdamkaļ. fencheļa ņem $\frac{1}{4}$ litrā ūdens, tās vāra apsegtas uz lēnas uguns apm. 1 stundas ceturksni, tad izkāš, sasaldina ar medu vai cukuru un iedzer šo tēju 1 dienā trijās porcijās. Bērniem, jaunākiem par 2 gadiem, dod tikai pusporcijas un to samaisa ar pienu. Vāji bērni šo tēju ne visai panes.

Jāņem lēpenes, melisa, plūškoka ziedi, no katra pa 30 gr., saldkoka un fencheļu sēklu, no katra pa 15 gr., bebrkārklīpi (*Solanum dulcamara*) 15 gr.; šo kopojumu sagriež, saberž, sasmalcina un samaisa tējā; šī krūšu tēja ierosina ādas darbību, mīkstina, atkausē un izvada krēpas.

Univerzāllīdzeklis krūšu slimiem, sevišķi bērniem. Rītos plkst. 10 un pēcpusd. plkst. 4 jāieņem pa 1 kaļ. zivju trāna un pēc tam jāizdzer 1 tase piparmētru tējas vai arī jāieņem dažī piparmētru plāceniši. Ja rodas ēstgriba, dziedēšanos var turpināt; ja ēstgriba pamazinās, — dziedēšanās jāpārtrauc.

Plaušu kaites dziedē ar terpentīna tvaikiem, tos ieelpojot. Lai uzlabotu gaisu, ar terpentīnu der izlaistīt arī grīdu; var arī vārošā ūdenī ieliet kādas karotes terpentīnēļas un atstāt telpās.

Dilonslimnieku spēcīnāšanai jāņem izopa ūdens un tīrs medus, no katra pa $\frac{1}{4}$ litr., ancišu (*Agrimonia eupatoria*) un lēpeņu, no katra pa 1 saujai, 1 rūtu zars, brūnais kandiscukurs, sakapāts saldkokšs, sakasīta briežragsāls, no katra pa 60 gr., saberztu anisa sēklu 30 gr., sagrieztu vīgu un iztīrītu rozīnu, no katrām pa 120 gr.; to visu kādā podā aplej ar $2\frac{1}{4}$ litra ūdens un uz lēnas uguns ievāra uz pusi, nospiež, nokāš, atdzisušu nopilda pudelēs, ko labi aizkorķē. No šīm zālēm ieņem rītos, pusd. un vakaros, pirms gulētiešanas, pa 4—5 kar. Zāļu biežumiem uzlej ūdeni; tas teicams dzēriens slimniekiem slāpju dzesēšanai.

Plaušu diloņa ārstēšana. 5—7 nedēļas ilgi, ikrītus tukšā dūšā, jāieņem 1 naža gals sarīvētu mārrutku ar 1 tējkar. medus. Sākumā kāss pastiprināsies, par to nav jāuztraucas; 1 st. pēc tam jāieņem 1 tējkar. tīras provanseļas, samaisītas ar ļoti smalku cukuru. Pēc tam dažas stundas jāgavē. Ja klepus pastiprinās lielā mērā, vai arī, ja dziedēšana turpinājusies 4—6 nedēļas, tad mārrutki ar medu jāatmet un jāņem vienīgi eļļa, bet tikai vakaros, pirms gulētiešanas; tas jāturpina tik ilgi, kamēr jūtas vesels. Caurejai un naktssviedriem esot, min. dziedēšanās jāpārtrauc.

Libera tēja pret izdilšanu un diloni. Tā izglābusi no nāves jau daudz slimnieku. Šo tēju pagatavo no zobainītes (akļa) (*Galeopsis ladanum*, *G. ochroleuca*).

Jāņem līdzīgas svara daļas no tūska veronikas (*Veronica becabunga*), nātrām, ķēršiem (*Nasturcium offic.*), mārupūķītēm (*Bellis perennis*), sētložņiem (*Glechoma hederacea*), ķerbelauga, cūkpienēm, skābenēm, pelašķiem, blietlapainām ceļmallapām; visu smalki sagriež, izspiež sulu un piejauc tikpat daudz laba medus un to vāra uz lēnas uguns jaunā māla traukā 2—3 st. ilgi. To ieņem 3 reizes dienā pa 1 karotei pirms ēšanas. Teicamas zāles.

Pelašķi, Islandes ķērpis, bebru kārkla miza un ziedi (*Solanum dulcamara*), priežu jaunie dzinumi (pumpuri), lakači, saldkoka sakne (*Radix Glycyrrhycia glabra*), vērmeles un vaivariņi; no katra jāņem $\frac{1}{4}$ mārc.; viss jāsamaisa un jāsadala 3 daļās; katra trešdaļa vārāma 3 stopos ūdens tik ilgi, kamēr paliek 2 stopi. Jādzer 3 reizes dienā pēc ēdiena pa 1 vīna glāzei. Kad viena porcija izdzerta, jātaisa pārtraukums uz 2 nedēļām, tad jāsāk dzert otrā porcija u. t. t.

30 gr. mārrutku sakņu, 4 gr. vērmeļu, 60 gr. lakaču jānovelk degvīnā; jāieņem 2 reizes dienā pa 1 karotei.

Pret diloni un diloņa kāsu ieteic arī vēl:

- 1) Māteri, lauvasti (*Leonurus cardiaca*) un
- 2) Meža cigoriņus (*Cichorium intybus*).

No pirmās ņem ap Jāņiem jaunās mīkstās virsdaļas ar lapām un ziediem un sažāvē. Cigoriņa saknes jāizrok rudenī vai pavasarī, jāsgriež gabaliņos un jāizžāvē. Vajadzības gadījumā jāņem pa

1 ēdamkarotei no abiem augiem un jāsavāra līdz iznāk 1 glāze. Slimniekam jāizdzer pusglāzes rītā un otra pusglāze vakarā. Šīs zāles vairo arī ēstgribu.

Plaušu diloņa slimniekiem jānēsā uz krūtīm saslapināta tabakas lapa.

Tuberkulozes ārstēšanai ieteic zaļās ziepes; slimniekam ar tām nosmērē piem. muguru naža biezumā un atstāj tur 10—30 min.; tad nomazgā.

Bailes zāles pret diloņa klepu. Jāņem balto un sarkano lauka magoņu sīrups, no katra auga pa 90 gr., cimta un lauka magoņu ūdens, no katra pa 30 gr., zafrana tinktūras 30 gr., laudanum (opijs) tinktūras 40 pil., Spiritus sulphuris 5 pil. No tā ieņem vakaros, gulēt ejot, pa 1—2 kar. un, raugoties pēc labošanās, pavairo līdz 3—4 kar.

Jāņem izopa, veronikas (*Veronica offic.*), lēpeņu, skabiozas ziedi, majorāna lapas, no katra auga pa 1 saujai, alanta un lēpeņu sakne, no katra auga pa 45 gr., fencheļa un noragas saknes, no katra pa 30 gr., anisa 15 g.; tas viss rupji jāslagriež un jāsaberž, jāiesien plānā kuliņā un jāieliek traukā, kur vārās medus ar ūdeni; tas viss kopā tagad jāvāra tik ilgi, noputojot, kamēr peld pa virsu svaiga ola. Visu šķidrumu iepilda mucinā, kur tam liek 3 dienas rūgt. Pēc tam to nolaiž citā, labi izpiķētā mucinā, labi aizspundē un noliek vēsā pagrabā. Slimniekam tas jādzer ikdienas tik ilgi, kamēr veselība uzlabojas.

Galvenais līdzeklis pret diloni — gaisa vannas brīvā dabā. Slimajam siltā gada laikā visu dienu jāstaigā kailam, sevišķi saules gaismā; ziemā — pietiekoši siltā istabā; tomēr saaukstēties nedrīkst. Diloņa slimniekam jāēd daudz sviesta, zaļi augļi un augi (burkānu sula, citronu sula, apelsīni, āboli u. c.); arī zivju eļļa.

Diloņslimniekiem ļoti patīkams un barojošs līdzeklis. Ņem 6 veselas olas ar visu čaumalu, nomazgā tīri un ieliek bļodiņā. Olām uzspiež virsū sulu no tik daudz citroniem, ka olas no sulas apklātas. Trauku apsedz ar šķīvi un noliek vēsā vietā. Pēc 3 dienām olas ar visu čaumalu saspiež un izberž caur metāla sietiņu, pieliek $\frac{1}{2}$ mārc. cukura vai medus un salej tīrā pudelē. Kam iespējams, lai pielej no īsta vīnogu konjaka — pusi no puspudeles. (Mākslīgais konjaks neder!). Šo šķidrumu tur vēsā vietā un ieņem vismaz 3 reizes dienā pa 1 ēd. kar. Katru reizi pudele jāsakulsta, lai nostājušos kaļķi uzņemtu līdz. Lietojams nepārtraukti ilgāku laiku.

Krūšu slimnieku dzērieni. 1 sauju miežu vāra 1 litr. ūd. tik ilgi, kamēr graudi pilnīgi piepamst; šo ūdeni nolej, izkāš un dzer tasēm. Vēl labāk — novārīt arī vēl 60 gr. rozīnu un 60 gr. kandiscukura un piejaukt min. tumei, tad šis dzēriens vēl ieteicamāks krūtīm — atkausēšanai un apmierināšanai. Svaigu miežu vietā var ņemt grauздētus (iesala) miežus.

Miežu dzēriens. 2 saujas miežu graudu, 30 gr. skorcionera sakņu, 30 gr. sakasītas briežragsāls un 8 gr. cigoriņu sakņu jāsavāra 2 litr. ūd. uz pusēm un jānokāš.

Iesala dzēriens. Grauzdētus miežus vai iesalu novāra ūdenī, pieliek grauzdētas maizes garozas, dažas pomerances, kā arī mazumu vīna un medus vai cukura, nokāš un iepilda pudelēs lietošanai.

Hirzu novārījums. Hirzes, rozīnes un vīģes, no katra pa 15 gr., jāsmalcina un jāvāra 1 st. 1½ litr. ūd. un jānokāš.

Kas saslimst ar diloni?

1) Kas maz gul, naktis pavada visādās izpriecās, lieto alkoholu.

2) Kas maz atrodas svaigā gaisā.

3) Kas novārguši no citām slimībām.

4) Kas dzīvo tumšos, mitros dzīvokļos, jeb strādā nehigieniskās darba vietās.

5) Kas pārstrādājās, vai uzdzīvo.

6) Kas dzīvo kopā ar diloņa slimniekiem, kas splauj zemē un ir netīri.

Noteikumi diloņa un krūšu slimniekiem. Viens no labākiem līdzekļiem diloņa dziedēšanai — uzturēšanās uz laukiem, tīrā gaisā, kas savienota ar kāpšanu kalnos, ceļošanu pa veselīgiem apgabaliem, uzturēšanos uz ezeru un upju krastiem, ikdienas jāšana tukšā dūšā, vislabāk 1 st. pirms pusdienas, ikdienas medus un sviestmaizes baudīšana, vai arī medus ūdens un piena maisījums līdzīgās daļās. Dienā vairākkārt jāēd nūdeles, savāritas pienā un cukurā; agri jāiet gulēt un agri jāceļas. Kāds ievērojams ārsts saka, ka neviens diloņslimnieks un ne ar kādām zālēm neizārstēšoties, ja viņš, blakus dietei, ikdienas nekustēšoties tīrā gaisā, jo mērenība (sātība), ūdens dzeršana un kustēšanās — 3 svarīgie līdzekļi veselības uzturēšanai un atgūšanai.

Pūšļa kaites, nieru un žultsakmeņi.

Teicams angļu līdzeklis. Jāņem madaņa (Galium aparine), paegļu ogas, pētersīļu augs un linsēklas, no katra pa 60 gr., kvasijas koka 30 gr.; tas viss jāsavāra 2—3 litr. ūd., jānokāš, jāpieliek 1 mārč. medus un 30 gr. ingveŗa pulv.; no tā jāņem 3 reizes dienā no 1 ēd. kar. līdz ½ vīna glāzei. Pret pūšļa un mīzalcēļu kaitēm, ūdenskaiti, akmeņu un smilšu kaiti, sieviešu nespēku.

Teicams plāksteris pretkrampjiem un nieru sāpēm. Jāņem 110 gr. terpentīna, 250 gr. aitu tauku, 312 gr. vasku; to visu sakausē; atdzisušai masai piejauc piparmētru un nelķuella, no katras pa 8 gr., muskatēļas 45 gr., smalku bencoe 90 gr., saberzta vīraka 150 gr.

Lakači, veronika un ķerbeļi ļoti labi pret dažādām pūšļa kaitēm un akmeņiem; no katra jāņem pa 4 gr. un

jāpagatavo 3 tases, ko izdzer 1 dienā. Lai gūtu panākumus, dziedēšanās jāturpinā ilgāku laiku un arvien ar svaigiem augiem.

Pūšļa un niežu tīrīšanai, vēju dziļīšanai un sagremošanas veicināšanai Kneips ieteic dzert meža rožu augļu, paegļu ogu un vērmēļu tēju 2 reiz dienā 4 ned. ilgi.

Pelašķu, pliederu un paegļu ogu tēja tīra nieres un dzen sviēdrus.

Niežu un žultsakmeņus nodzen ar labu salāteļļu, ko ieņem pa 1 tējkar. pēc 1—2 st.; ieteic arī olīveļļu, jo tā veicinot akmeņu kausēšanu. Līdz arī citronu groks.

Nem melnos ziemas rutkus un tikpat daudz sīpolu; tos sarīvē, ieliek kultītē, sulu izspiež un ieņem rītos tukšā dūšā un vakaros, pirms gulētiešanas, pa 2 ēd. kar.; pēc 8—10 dien. būs manāma labošanās.

Niežu slimniekiem kaitīga arī sāls.

Reiboņi.

Fryara līdzeklis. Jāņem lavendeļa ziedi, rosmarīns, rožu lapas, zalvija, piparmētras, no katra pa 1 sauļai, garšas neļķes, muskatrieksti, mastiks, bence, storaks, no katra pa 15 gr.; visu saberž, iešuj zīda drēbē un nēsā uz galvas.

Reimatisms, kaulu un locekļu sāpes.

Mēra etiķis. Jāņem 16 gr. rūtu lapu, 8 gr. vīgu, 24 gr. paegļu ogu, 15 gr. paegļu galotņu, 30 gr. valriekstu ar zaļo mizu; to visu sasmalcina, aplej ar 120 gr. stipra vīnetiķa, noliek uz 48 st. ievilkies un tad nospiež. Sērgu laikā un staigājot pa mitrām vietām no šā etiķa ieņem pa malkam no rītiem tukšā dūšā, pirms iet laukā. Pret reimatismu un gikti, ja laika maiņās sāpes kļūst stiprākas, min. etiķis jālieto kā iekšķīgi, tā ārīgi.

Ļoti labs līdzeklis pret reimatismu: 1 tējkarote piparu pulvera, 1 tējkar. vāramās sāls, 1 litrs etiķa un 1/4 litra spirta, kas viss krietni sašķalvināms. Ar šīm zālēm slimo locekli ierīvē, vai tanī mazgā. Novilkums derīgs ierīvēšanai pie sala pampumiem, plēsošām locekļu sāpēm u. c. Dilonlimniekiem ar to jānorīvē kājas.

Ārīgi lietojot, rutki derīgi pret reimatismu; šinī gadījumā jāņem 1 1/2 glāzes rutku sulas, 1/2 gl. degvīna, 1 gl. medus un 1 ēdamkar. sāls. Ar šo maisījumu pirtī, vai silti saukurinātā istabā, jāierīvē sāpīgās vietas. Pirms ierīvēšanas, no min. zālēm jāieņem iekšķīgi 1—1 1/2 degvīna glāzītes; ieteicami šo visu izdarīt pirms gulētiešanas.

Lielās nātras, dadžu lapas un cūkpieneņu lapas, pa krietnai sauļai no katra augs, jāsavāra 1 litr. ūd., kamēr paliek 1/2 litra.

1 daļa gailēņu (Primula offic.), 1 daļ. liepu ziedu, 1 daļ. ceļmal-

lapu. Pret reimatismu, reiboņiem, krītamo kaiti, krūšu kaitēm, iesnām.

Reimatiskas sāpes roku locītavās izārstē, roku ieliekot karstā kartupeļu ūdenī un to tanī masējot. Kad roka pēc tam nosusināta, tad locītavu ieberzē ar siltu eļļu un aptin ar vati, ko atstāj līdz nākamai mazgāšanai. Zem kartupeļu ūdens saprotams tāds, kurā novārīti nelobīti kartupeļi. Šis pats ūdens der arī pret aukstām kājām un reimatiskām sāpēm tanīs.

Brūklenes tautas ārstniecībā pazīstamas, kā labs līdzeklis pret reimatismu. Jālieto iekšā dzeršanai brūkleņu mētru un sakņu tēja (1 daļa brūkleņu 8 daļās ūd.), 3—5 glāzes dienā. Brūkleņu tēja noder arī pret caureju.

Lovera plāksteris pret galvas reimatismu. Jāņem 60 gr. egļu sveķu, bišu vaska, terpentīna, brieža tauku, no katra pa 30 gr., 8 gr. mastikas (Mastix) pulvera, 120 gr. baltā vīna; to visu savāra plāksterī.

Hofmaņa augu sula asiņu tīrīšanai un sevišķi pret reimatismu. Jāņem ķērši (velna bārda) (*Nasturcium offic.*), tūska veronika (*Veronica beccabunga*), meža cigoriņi un gurķu zāle, no katra vienādas daļas, jāsaberž akmens vai porcelāna traukā un sula jāizspiež. No tās jāieņem 3 ēd. kaļ. rītos un ikdienas pakāpeniski jāpavairo līdz 8 kaļ. un šo daudzumu piepatur 3 ned., ja tik zāles nedara pārāk stipru iespaidu. Ja zāles pārlietu karsē, tad pārdienām jāieņem vijolišu vai altejsakņu sula pa 1 ēd. kaļ. 1 glāzē ūd. 4 reizes dienā; dziedēšanos ar Hofmaņa augu sulu var atjaunot tikai tad, kad iestājies pilnīgs miers.

Drošs līdzeklis pret ģikti, reimatismu un podagru: 30 gr. saberztu linsēklu jāsavāra ūdenī vai gaļas zupā bez sāls, jānokāš un jādzer silts vai remdens. Tamlīdz taisa klistirus no linsēklu tējas. Ja linsēklu piens dzerts 2 mēn. ilgi, tad uz 1 mēn. taisa pārtraukumu un šinī laikā ieņem ikrītus pa 2 gr. chinapulv.; pēc tam atkal turpina dziedēšanos ar linsēklu pienu. Šai laikā pie ēdieniem jābauda daudz sinepju.

Pret reimatiskām sāpēm ar klepu. Jāņem lēpenes, melisas, pliederu (plūķšu) ziedi, no katra pa 30 gr., saldkoks un fenheļa sēklas, no katra pa 15 gr., bebrkārkliņi (*Solanum dulcamara*) 15 gr.; to visu sagriež, saberž un sajauc. Ši teicamā tēja atjauno svīšanu un veicina atdalījumus.

Pret locekļu sāpēm un galvas triecēšanu. Jāņem naudūļu (*Thlaspi arvense*) un retēju sula, no katra auga pa 30 gr., kumelišu eļļa 10 pil., destilēts kreimeņu ūd., destilēts paparžu (*Aspidium Filix mas.*) ūd., no katra pa 60 gr.; tas viss labi jā sajauc un ar to krietni jāmazgā galva, pakausis un sāpīgie locekļi; slapjummam uz ādas jāiežūst bez slaucīšanas. Šis līdzeklis ļoti līdz un stiprina.

Opodeldoku arī ieteic ierīvēšanai pret kaulu un muskuļu sāpēm (reimatismu).

Labu Ķelnes ūdeni pagatavo no 8 gr. bergamoteļļas, 4 gr. citronēļļas, 4 gr. Mille fleurs, 8 gr. lavendeļļas, 16 gr. zalmiakgāra; to visu aplej ar $\frac{1}{2}$ litra spirta, labi aizkorķē un uz 8—14 dien. noliek vēsā vietā ievilkties jo bieži sakulstot. Šo ūdeni lieto nevien kā tualetes piederumu, bet arī ierīvēšanai pret locekļu sāpēm, nogurumu, krampjiem, galvas sāpēm.

Reimatisma ārstēšana. Pret reimatiskām sāpēm lieto arī smilšu, kumelīšu, linsēklu u. c. sautējumus. Kompreses liek šādi: slimo ķermeņa daļu aptin ar flaneļa gabalu, uz tā uzliek kādu vārošā ūdenī samērcētu un vairākkārt salocītu dvieli, kas atkal rūpīgi apsedzams ar flaneli. Flaneļa gabaliem jābūt vismaz 3 pirkstus platākiem par salocīto dvieli. Atdzisušās kompreses jāatvieto ar karstākām.

Smilšu vannas ņem, ieberot spainī krāsni sakarsētas smiltis un slimo locekli pilnīgi ierušinot karstajās smiltīs, kuru temperatūrai jābūt 42—50° C. Smilšu vanna jālieto apm. $\frac{1}{2}$ st.; tai seko silta ūdens vanna. Pilnvannu vietā var ņemt arī karstas daļu vannas un proti pārmaiņus — roku, vidūca un kāju vannas. Jāiesāk ar 36—38° un, pieļojot karstu ūdeni, temperatūra jāpaaugstina uz 42—48° C.

Skuju vannas pagatavo, pieliekot pie 32—36° C karstas vannas 250—500 gr. priežu skuju ekstrakta. Priežu skuju vannas arī daudzkārt atvieglo sāpes. Derīgas arī tanina (ozolu mizu) vannas un sviedrēšanās gultā.

Vislabākie panākumi lietojot elektriskās gaisa vannas.

Mājas apstākļos vannas pagatavojamas šādi: vannas temperatūra 37—45° C.; tā jāņem 10—25 min. ilgi. Pēc vannas jāseko svišanai sausā ietinumā gultā kādu $\frac{1}{2}$ —1 st. ilgi. Var lietot kopā — skuju un ozolmizu vannas.

Saules vannas ļoti ieteicamas, kā pēc ašā, tā ieilgušā reimatisma.

Pret reimatismu var ņemt mājā arī sāls vannas, apm. 30 vannu, 28° R siltas; tanīs jāsež 15—20 min. Sāls vannai piemaisa 5 mērc. vāramās vai jūras sāls. Pēc vannām jālieto masāža un vingrošana un pēc tam kādu stundu jāatpūšas.

No kā ceļas reimatisms. Veģetāriāņi un pretalkoholiķi neslimo ar reimatismu. Reimatisma sekas — sirds slēkšana, sirds vājums un pat nopietnas sirds kaites. Reimatismu veicina arī vēl nederīga barība, tabakas smēķēšana, mitri, auksti dzīvokļi un citi nehygieniski dzīves apstākļi. Pie nederīgas barības pieder pirmā kārtā lopu un zivju gaļa. Gaļas barība par imeslu nevien locītavu reimatismam, bet arī gīktei un pūšļa akmenim.

Dziedēšanās degvīna drabiņu vannām. Dziedēšanās degvīna drabiņu vannām ārzemēs jau sen lietošanā. Latvijā tās ierīkojusi arī pazīstamā akc. sabiedrība „A. Volfsmidts“, Rīgā. Slimnieki, kas šīs vannas lietojuši, par tām atsaucās ļoti atzinīgi. Ar šīm vannām sekmīgi dziedē locēkļu reimatismu, gūžu nervu sāpes (išiasu), nervu sāpes (neiralģiju), podagriskas sāpes; bez tam tās atstāj spēcinošu iespaidu uz visu organismu.

Sejas kopšana.

Pret ģīmja krunkām. Jāņem balto liliņu un sīpolu sula, medus un baltie vāski, no katra pa 30 gr.; tas viss jaunā māla traukā jāliek uz lēnas uguns, kamēr vaski izkūst; tad noņem no uguns un ar koka lāpstiņu maisa, kamēr atdziest. Ar šo teicamo zalvi seja vakaros jāieberzē un rītos jānotīra ar mikstu nātņu lupatiņu. Šī zalve aizsargā seju no krunkām un novērš jau esošās.

3 gr. zalicilskābes, 125 gr. sarkanā vīna, 125 gr. Ķelnes ūd. un 50 gr. glicerīna. Rītos seju nomazgā kā parasts, nosusina un tad apslapina ar min. šķidrumu. Pēc dažām min. to noslauka smalkā drānā un uzkaisa pūderi.

Ģīmja krunkas iznīcina arī masāža.

Pret ģīmja raibumiem — sarīvētie mārūtuki aplejami ar labu etiķi vai degvīnu apm. 1 cm augstu un atstājami 2 ned. novilkties. Ar šo novilkumu apslapina raibumus un ļauj ievilkties. Arī spirta novilkumā mārūtukus lieto pret ģīmja raibumiem.

Pret ģīmja raibumiem — rutku sula izmēģināts līdzeklis. Melno rutku sagriež šķēlēs, ieliek metālā traukā un apkaisa ar sāli, labi samaisa un ar šķidrumu ieberzē ģīmja traipus.

Sinepju sēklu, medus un liliņu ziedu novārījumā mazgātā seja zaudē ģīmja raibumus un traipus un taisa ģīmja ādu maigu un glītu.

Turku pupu miltus lieto netīras, pumpainas sejas tīrīšanai. Baltās pupiņas mērcē tik ilgi vīnetiķī, kamēr miza labi atlec. Tad pupas izžāvē, sadauza miltos un samaisa ar mandeļu klijām. No šī jaukuma 1 kar. svaigā ūdenī jāsamaisa par mīklu un rītos un vakarā seja ar to jāapzviež, kādu laiku jāpatur un tad sausā dvielī jānoslauka.

Sirds kaites.

Jāņem aniss, koriandra sēklas, guajaka koks, alanta sakne, sald-koks, rabarbers, no katra pa 60 gr. un 1 mārc. rozīnu bez kauliņiem; to visu sagriež, saberž un aplej ar 6 lītr. laba degvīna un liek labi aizkorķētā pudelē uz 14 dien. siltā vietā ievilkties, jo bieži saskalojot. Jāņem pa 1 šņabja glāzītei. — Šīs zāles stiprina sirdi un kuņģi, atver liesu un aknas, izdzen vējus un ieteicamas sevišķi veciem cilvēkiem.

Vestona sirdi stiprinošs ūdens. Jāņem borečs, zalvija, melisa un piparmētras, no katra pa 2 sauļas, čūsku saknes (Ophiorrhiza mungos) 1 sauļu, anisa sēklu 90 gr., garšas neļķu, muskatriekstu, ingvera, cimta, kubebes, galganta, no katra pa 15 gr., franču degvīna 1 litru, stipra alus 4 litri. Visu sagriež un saberž un atstāj 24 st. ievilkties. Ieņem pa 3—4 ēd. kar. dienā. Līdz pret ģīboņiem un sāpēm sirdī.

Sirdsslimiem ieteicamas ogļskābas un vāramās sāls vannas; tās stiprina sirdi.

Pret sirdskrampjiem ieteic lēnu locekļu — kāju, roku, pirkstu — kustināšanu, no tā pārejot sirdskrampji.

Sirdsslimiem labākās zāles — miers guļot gultā; tad piens, dienā 1½—2 litri, citus šķidrumus ierobežojot.

Sirdsslimniekiem jāpiegriež sevišķa vērība sirds sišanai (pukstēšanai) un elpas trūkumam. Tik līdz tie parādās, —darbs tūdaļ pārtraucams un tikai tad turpināms, kad sirds nomierinājusies. Arī tad jābeidz darbs, kad pulss sit vairāk kā 100 reizes minūtē.

No kā ceļās sirdskaites? Ja asinīs maz dzelzs, vāramās sāls un citu barības sāļu, tad ceļas muskuļu un sirds vājums, kā arī nervu vājums un mazasinība. Arī bāluma kaite vājina sirdi; tāpat vājina sirdi lipīgas slimības: influence, difterīts, šarlaks; arī salicils.

Skabargas.

Iedūrušās skabargas izvelk darvas zalve; vates piņņa jāapsmērē skaidrā darvā un jāuzliek ievainotai vietai; pēc 15—20 min. sāpes būs rimušas un skabarga būs izvelkama.

Arī tās ļoti līdz, kad sakapātas balandu lapas uz sien slimai vietai; lapas jāatjauno. Tā var izvilkt visādus iedūrušos priekšmetus, ja tie nav visai dziļi.

Skorbutis.

Mārrutku izspiestā sula, samaisīta ar ķēršiem (velna bārdu) (Nasturcium officinale) un karotnēm un ikdienas iedzerta, tīra asinis un dziedina skorbutu.

Pret skorbutu ieteiktas arī šādas zāles: 60 gr. svaigu mārrutku, 30 gr. ķēršu, 30 gr. karotņu un 2 litri baltā vīna — jāstādina 8 dienas un jāiedzer rītos un vakaros pa 1 glāzītei.

60 gr. sarīvētu mārrutku, 45 gr. svaigu karotņu, 30 gr. sagrieztu priežu kosu (galotņu) jāaplej ar 1 litr. alus, 48 st. jāstādina, jānokāš un jādzer 2—3 glāzītes dienā.

Spalvas nodzen

ar šādu drošu līdzekli. No vīna koka jānogriež zars; zaļās koka daļas jāliek uguns tuvumā un ar karsto sulu, kas no zara iztek, jāapviež vietas, no kurām grib nodzīt spalvas.

Skrofuļi.

Ieslavētam Oleum Charitatis ņem lavendeli, kumelītes, rosma-rīnu, vērmeles, zalviju, buldurjāņus, no katra auga pa 2 saujām, tos saberž, aplej ar 1 litru kokelļas un labi slēgtā traukā noliek uz 8 dien. ievilkties un tad nospiež. Šo līdzekli ļoti ieteic pret pampu-miem, sacietējušiem dziedzeriem un citām skrofuļu kaitēm.

Madaru (Galium aparine) izspiestā sula jāiedzer 3 reizes dienā pa 1 ēd. kaļ. līdz $\frac{1}{2}$ vīna glāzītei un āriņi jālieto zalve no sabiezinātas madaras sulas, iejauktas cūku taukos.

Zobu sāpes.

Zobu sāpes, kas ceļas no saaukstēšanās (flusa), dziedējamas ar sagrūztu piparu, cukura un sāls maisījumu, no katra pa 1 naža galam; maisījumu ieber metāla kaļotē un uz sveces sa-kausē; no kausējuma saveļ mazas bumbiņas un ieliek slimā zobā; ieli-kumus šād tad atjauno.

Pret ģīmja un zobu plēsošām sāpēm lietojams šāds izmēģināts līdzeklis. Jāsagatavo puslīdz silta kāju pelde un tur jāpiemet 1 ēd. kaļ. vāramās sāls. Kājas jāsutina ūdenī apm. 8 min. Pēc tam uzvelk vēl slapjās kājās zeķes un liekas gulēt. Drīzumā parādīsies sviedri un sāpes pāries pēc 2—3 st.

Pret vaļējiem zobiem un smaganām. 15 gr. miru jāizkausē 60 gr. spirta un tad jāpielej 30 gr. karotņu spirta, sa-griezta cūceņu, zalvijas, krūzmētru (*Mentha sylvestris crispa*), no katra auga pa 30 gr., 30 gr. laba stipra etiķa; to visu noliek ievilkties uz 2—4 dien. un tad nospiež. Ar šo tinktūru mazgā zobus un sma-ganas vairāk reizes dienā.

Lai zobus uzturētu veselus un izsargātos no zobu sāpēm, mute ikrītus jāizskalo ar šādu zāļu novārī-jumu: 1 daļ. rūtu un 2 daļ. zalvijas lapu uz lēnas uguns jāsavāra $\frac{3}{4}$ litros ūdens.

Attiecībā uz zobu sāpēm pareizākā rīcība būs tā, ja ik-gadus, vismaz reiz, liksim zobārstam zobus apskatīt un visus cauros ieplombēt.

Ūdenskaite, tūsks.

Pret tūsķu sekošam līdzeklim pārsteidzoši panākumi. Uz oglēm jāuzber pelni, tiem virsū jāuzliek sīpols, kas apherams ar pel-niem; sīpolam jāļauj dažas stundas cepties. Kad to izņem no pel-niem, tad sulai vajag pilēt. Kad sīpols nomizots, to ieliek virstasē, kas līdz pusei zosu tauku pilna, to uzliek uz oglēm un sajauc par zalvi. Ar šo zalvi miesa 2 reizes dienā stipri jāieberzē, jo stiprāk, jo labāk. Pēc tam tādā pat kārtā sacepj otru sīpolu, pārgriež uz pusēm un, cik karstu iespējams, uzliek nabai un tur atstāj 24 st.; pēc tam sakarsē otru sīpola pusi un atkal uzsien.

Stiprākais līdzeklis pret ūdenskaiti u. t. l.: 30 gr. sarī-vētu mārrutķu un 15 gr. balto sinepju sēkļu jāaplej ar 1 pudeli alus,

12 st. jāstādina, jānokāš, jāsasaldina un jāiedzer 2—3 vīna glāzītes dienā.

60 gr. mārrutku jāaplej ar $1\frac{1}{2}$ l. alus, 1 dienu jāstādina, jānokāš, jāsasaldina un 1—2 dienās jāizdzer pa 1 glāzītei. Šīs zāles derīgas pret ūdenskaiti, mīzalorganu slimībām, akmeni, aptrūkušām mēnešreizēm, bālumkaiti; baltiem ziediem u. t. l.

Dadžu sakne jāsavāra ar zaļām brūkleņu lapām 1 litr. ūd. un slimniekam jādzer.

Locekļu pampumu no ūdenskaites nodzen ar anisa, fenheļa un ķimeņu novārījumu 2 litr. ūd., no katra pa 1 saujai; kad šķidrums par $\frac{1}{4}$ l. novārījies, to nokāš un 1 dienā izdzer. Tam blakus, rītos un vakaros, jāieņem pa 3 naža galiem rabarbera pulv. ūdenī, lai veicinātu iziešanu sevis pēc.

Veneriskās slimības

ar sekmēm dziedējamās ar kalnu sauli (diatermiju). Apstarojot vīriešu veneriskās slimības, sāpes mazinās un kļūst iznīcināti slimību dīgļi (bakterijas); 50—60 apstarojumi, skaitot 2 reizes dienā pa 20—25 min., pilnīgi izārstē gonoreju un atsvabina slimnieku no dzīves apnikuma.

Vēzis.

Vēzis — bīstama slimība. Latvijā ar to slimo tikpat daudz, cik ar tuberkulozi; sevišķi kaislīgi smēķētāji ar to jo bieži slimo. Ar vēzi maz slimo dabīgās barības lietotāji. Pie vēža pirmajām pazīmēm pieder mazi nesāpīgi sacietējumi — sievietēm visbiežāk — krūtīs, vīriešiem — uz lūpām vai mēles. Vēzis izārstējams tikai pašā sākumā. Tomēr ar operāciju un Rentgena un radija brīnīšķiem stariem var atvieglot slimnieku ciešanas arī ielaistā stāvoklī.

Visām kaitēm.

(Dzīvības pagarināšanai).

Līdzeklis uzglabāt veselību un miesas spēkus. Jāņem $\frac{1}{2}$ l. labu auzu, tās jānomazgā tīri un, kopā ar 1 sauju notīrītu meža cigoriņu sakņu, jāvāra $\frac{3}{4}$ st. 6 litr. ūd., jāpielej 15 gr. spirta un $\frac{1}{4}$ l. medus, tad liek visam vēl $\frac{1}{2}$ st. vārīties, nokāš un uzglabā labi slēgtā traukā. No šī dzēriena nu ieņem ikrītus tukšā dūšā pa 2 glāzēm 2 st. pirms ēšanas; tāpat jāieņem arī pirms pusd.; tā tas jāturpina 14 dienas; diete un citi ierobežojumi nav jāievēro. Vajām personām jādzer pa 1 glāzei. Kam ciets vēders, tam vispirms jāiztīrās, tad zāles labāk iedarbojas. Šis dzēriens nerada nekādas sāpes; tas uztur mīkstu vēderu, nokārto mīzalu atdalīšanos, skaidro smadzenes, tīra kuņģi un zarnas, rada maigu miegu, stiprina visu miesu, piedod organismam vieglumu un priecīgu sajūtu, — īsi sakot, — tas novērš un dziedē veselu rindu dažādu slimību. Labākais dziedēšanās laiks ar šīm zālēm — va-

saras karstums. Šīs zāles daudzkārt izmēģinātas un atrastas par teicamām.

Pavasara dziedniecībai jāņem 60 gr. kāpu grīšļa (mauklēja) (*Carex arenaria*) un tikpat daudz vārpotņu sakņu un tās vāra dažas min. 1 litrā ūd. Pēc tam liek uz uguns 1 litr. salda piena un, līdz ko sāk vārīties, tur pieber 1—2 naža galus vīnakmens; tā iegūstam vīnakmens sūkalas. Sūkalām pielej tikpat daudz augšējās tējas un šo šķidrumu dzer vairāk reizes dienā, vislabāk rītos, tukšā dūšā, 2 st. pēc pusdienas un vakaros, pirms gulētiešanas. Dziedēšanās turpināma 4—6 ned. Šīs zāles uzlabo ēstgribu, veicina sagremošanu, nodzen ādas izsitumus, vairo spēkus.

Ungaru veselības zāles. Ņem pomerancu un citronu mizas un bezkātaino kārdadzi (*Carlina acaulis*), no katra pa 30 gr., *Imperatoria ostruthium* 15 gr., druvu pavirža (*Anagallis arvensis*) 15 gr., retēju un kalmju, no katra pa 30 gr.; to visu saberž smalkā pulverī un samaisa ar mazumu medus un $\frac{1}{2}$ mārc. paegļu novārijuma. Šīs zāles dara vieglu iziešanu sevis pēc, tīra asinis un der visās ar karstumiem savienotās kaitēs. Pieaugušiem jāņem 2—3 reizes dienā pa 1 tējkar.

Brīnumdrapes dzīvības pagarināšanai un daž. cit. kaitēm. Jāņem 24 gr. svaigu citronu mizu, rosmarīna un izopa, no katra pa 6 gr., majorāna un lavendļa ziedu, no katra pa 4 gr., vijolišu sakņu 8 gr., druvu pavirža (*Anagallis arvensis*) sēklu un anīsa sēklu, no katra pa 2 gr., no cimta un nelķēm pa 6 gr., no muskatriekšiem un muskatziediem — pa 4 gr.; tas viss jāzagriež un jāsauberž, jāaplej ar 2 litr. tīra spirta, jāliek uz 2 dienām novilkties, jānokāš un tad jāpieliek sasmalcināts zalmiaks un potašs, no katra pa 60 gr. un vēl reiz jānokāš. Trauks cieti jānoslēdz. Jāņem pa 50—60 pil. vīnā vai degvīnā uz brokastīm.

Dzīvības pulveris. Jāņem kalmju sakne, muskatziedi, *Curcuma zedoaria*, alanta sakne, noragas, saldkoks, dedzināta briežragsāls, no katra pa 15 gr., baltā ingvera, cimta, galganta, garšas nelķu, *Scolopendrium officinarum* lapas, veronikas (*Veronica offic.*), dadžu (*Cnicus Benedictus*, *Carduus Benedictus*), augstiņu, no katra pa 8 gr., kubebes un kardamoma, no katra pa 40 gr., anīsa, ķimeņu, pētersīļu sēklu, no katra pa 12 gr., paegļu ogu 24 gr., zennes lapu bez kātu 90 gramu, rabarbera 12 gramu, kandiscukura 1 mārc.; viss jāsamalcina, labi jāsamaisa un labi slēgtā traukā jāuzglabā. Jāņem rītos tukšā dūšā un vakaros, pirms gulētiešanas, pa 1 naža galam, kā arī dienā 1 st. pirms pusdienas 4 naža galus dažās karotēs laba veca vīna. Šā pulvera lietošana darot labu pie galvas sāpēm, grūtsirdības, stiprinot sirdi, uzturot veselās aknas un plaušas, tīrot liesu un kaklu no gļotām, atņemot klepu, sasildot un stiprinot kuņģi, dziedējot drudzi, tīrot pūslī un zarnas, nodzenot smiltis un akmeņus, novēršot reiboņus, bāluma un ūdenskaiti.

Zviedru dzīvības eleksīrs (esence). 4 gr. aloes, 5 gr. Curcuma zedoaria, istā veneciešu terpentīna, enciana, lavendļa, rabarbera, ličstriebuļa, no katra pa 4 gr.

Itāliešu eleksīrs. Jāņem galgants, kanēlcimts, nelķes, ingvers, no katra pa 60 gr., kardamoma 7 gr., muskatriekstu 2 gabali, gaŗo piparu 10 gr., moŗus 15 gr., pelēkās ambras 12 gr.; to visu saberŗ, aplej ar 2 mār. vīna spirta un noliek uz 14 dien. ievilkties, tad nokāŗ un uzglabā labi slēgtās pudelēs. To ieņem pa 8—20 pil. $\frac{1}{2}$ glāzē vīna un tā dziedējas vairāk dienas no vietas. Stiprina nervu sistēmu un ierosina dzīves enerģiju.

30 gr. aloes, Curcuma zedoaria, istā veneciešu terpentīna, enciana, no katra pa 4 gr., zafrāna, rabarbera, no katra pa 8 gr., 4 gr. liča striebuļa, 8 gr. cimta.

Istā vērmeļu esence. Jāņem 3 sauļas svaiga vērmeļu auga, pomerancmizu un sarkanā enciāna, no katra pa 8 gr., potaŗu 2 gr.; to visu sagrieŗ, saberŗ un aplej ar 1 litru spirta un noliek uz 45 st. ievilkties, pēc tam nokāŗ un uzglabā labi aizkorķētās pudelēs.

Vittes esence vāju nervu un pēc grūtām slimībām novārguŗu stiprināŗšanai. Pulverī saberŗta chinamiza 120 gr., sagrieŗta sarkanā enciāna sakne, pomerancmiza; to visu aplej ar 4 mār. laba franču degvīna un noliek siltumā uz 6 dienām ievilkties, pudeli apsienot ar pūŗli, kuŗā ar kniepadatu izbaŗdīti caurumiņi; tad nospieŗ un nokāŗ. No tā ieņem ūdenī rītos tukŗā dūŗā un vakaros, pirms gulētieŗanas, pa 1 ēd. kaŗ.

Zviedru ārsta Dr. Fernesta dzīvības esence. Aloē soccotrinae 30 gr., Rad. zedoariae 4 gr., Rad. gentianae 4 gr., Croci austraci 4 gr., Rheī elect. 4 gr., Agarici albi 4 gr., Theriaci venet. 4 gr. Pirmās 6 zāles jāsmalcina pulvēŗi un jāizsijā, tad jāiebeŗ stiprā stikla pudelē un jāaplej ar 1 litr. degvīna vai laba vīna; te jāpielej arī teriaks; pudele jāapsien ar pūŗli un jānoliek ēnainā vietā uz 9 dien. ievilkties, ikdienas 2 reizes krietni sakulstot; 10. dienā ŗķidrumu nokāŗ un labi aizkorķētu uzglabā. Biezumiem uzlej vēl 1 litr. degvīna vai vīna un rīkojas tāpat, kā ar pirmo uzlējumu. Abus uzlējumus salej kopā un var sākt lietot. ŗŗis zāles, ikdienas iebaudot, uzglabā jot veselību un nodzīvojot ilgu mūŗu. Parastā porcija aizsardzībai vīrieŗiem 8—9 pil., sievietēm — 7 pil., ko ieņem rītos un vakaros vīnā, tējā vai zupā. Slimību stāvoklī jāieņem lielākas porcijas: pie nelabas dūŗas — 1 ēd. kaŗ., sliktas sagremoŗanas — 2 ēd. kaŗ., podagras — 4 ēd. kaŗ. un lēkmēm atkārtojoties, — 3 porcijas dienā, graizēm — 2 porcijas, tārpiem — 4 porcijas vai 1 kaf. kaŗ. 8 dienas ilgi; mēneŗziediem aptrūkstot — 13 dienas ilgi, rītos tukŗā dūŗā pa 1 ēd. kaŗ. 3 kaŗ. sarkanā vīna; pie mainoŗās drudŗa — 1 ēd. kaŗ.; vēdera mīkstināŗšanai — 3 ēd. kaŗ. (iztīŗīŗanās notiek tikai otrā dienā); lieliski veicinā ēstgribu. ŗŗis zāles lietojot, jāievēro stingra diete.

Zalve ārējām kaitēm. Nem pelašķu lapas, ziedus un jaunās auga galotnes, sētložni (*Glechoma hederacea*) un sarkanās avenes; to visu saberž un sajauc ar cūku taukiem un vāra 2 st. uz lēnas uguns un izspiež caur drēbi.

Dr. Rudgleija slavenais dzēriens sirmgalvjiem. Jāņem karotņu augs, sētložnis (*Glechoma hederacea*), zalvija, no katra pa 6 saujas, 120 gr. ziepeņu sakņu (*Saponaria offic.*), 4 saujas ancīšu (*Agrimonia eupatoria*), tikpat daudz ķēršu (*Nasturtium offic.*), 240 gr. meža skābeņu sakņu, 1 sauju rosmarīna, tikpat daudz melisu, 4 pomerancmizas, 1 garu muskatriekstu; to visu ieliek linu kullītē un iekār 16 kannās jauna alus un tiklīdz tas norūdzis, to aizspundē. Pēc 4 dien. alus lietojams; no tā jādzer rītos un vakaros pa $\frac{1}{4}$ litra.

Dziedniecības vīns. 90 gr. ķeraīnītes sakņu (*Geum urbanum*), 30 gr. alanta saknes, sārmenes (*Betonica offic.*), skabiozas (*Scabiosa*) un dadžu (*Cnicus Benedictus*, *Carduus Benedictus*), no katra pa 3 saujām, jāaplej ar 60 litriem baltā vīna, 14 dienas jāatstāj ievilkties un ikritus jādzer tukšā dūšā un pusdienā pēc zupas — pa 1 glāzītei. Šis vīns ļoti līdz veciem cilvēkiem, sevišķi pret grūtu sagremošanu, smagu galvu, krūšu un aknu kaitēm.

Dr. Franka chinavīns sirmgalvjiem stiprināšanai. Tiras nesarūsējušas dzelzs skaidas, smalki saberzta china miza, cimts pulverī, no katra pa 30 gr. jāaplej ar 4 mārč. laba baltā vīna, jāliek uz 24 st. mērenā siltumā ievilkties, jānolej un jāpiejauc 60—90 gr. skābo ķiršu vai pomerancu sīrups.

Sirmgalvju un vāju vīns. Jāņem 4 mārč. labākā vīna; tam jāpieber 1 mārč. kandiscukura un uz lēnas uguns jāizkausē; iegūtam sīrupam var pieliet 2—3 daļ. ūd. Šis dzēriens baro, rada labas asinis un dara locekļus vingrus un spēcīgus.

Stiprināšanai. Jāņem kanēļcimts 30 gr., citronmizas dzeltēnums un muskatziedi, no katra pa 24 gr., garšas neļķes, galgants, kubebe, mais, kardamoms, ingvers, no katra pa 8 gr.; to visu sagriež, sasmalcina, saber stikla traukā un tur pielej pa 1 mārč. melisu sulas, laba baltā vīna, stipra spirta un noliek uz 24 st. ievilkties. Šis ūdens stiprina visus organus, atveldzē sirdi un atdzīvina smadzenes, ierosina mēnešreizes sievietēm un paceļ vīriešu enerģiju uz augstas pakāpes. Jāieņem 8—12 gr. uz reizes.

Pompanatus spēcinošas augu vannas. Aronsakne (*Arum maculatum*) un augs, alantsakne, lielās nātras, lielā strutene, zalvija, kumelītes, majorāns, timiāns, paeglis, ozolu zīles un miza, lupstāji, zemes un smalkumi no lielo melno skrudru puļa, no katra līdzīgās daļās, cik nepieciešams vienai vannai. Šis zāļu kopojums jāsavāra palielā ūdenī un tur slimniekam jāmazgājas, sākumā

$\frac{1}{2}$ st., vēlāk — ilgāk. Šīs peldes teicamas pie locekļu un vispārējā miesas vājuma, kas cēlies no slimības, kā arī no vecuma.

Caureja.

Vispirms jāieņem krietna karote rīcinuseļļas. Tikko parādās asinis — jāpaliek gultā un jāliek uz vēdera labi karstas kompreses; no ēdieniem jābauda tikai auzu tume ar tēju.

Vatsona zāles pret asinscaureju. Jāņem 15 gr. rabarberpulveņa, 3 gr. santelkoka (Sanitalum), 4 gr. cimta, 12 gr. zafrāna, Lukatelli balzāma pēc vajadzības, lai no visa pagatavotu parastā lieluma pīles; no tām ieņem dienā 4 gabalus dažas nedēļas.

Pret caureju ieteic 60 gr. skalbju sakņu, 4 gr. korindera un 2 gr. melno piparu novārījumu $\frac{1}{2}$ litrā ūd., jāvāra, kamēr iznāk $\frac{1}{2}$ litra. No šīm zālēm jāieņem 3 reizes dienā no 4—30 gr., raugoties pēc vecuma un spēkiem.

Dovera pulveris. Slavenas zāles pret caureju, stipri dzen sviedrus, nomierina reimatisma un citas sāpes, pavēderes slimībās atņem krampjus un dara labu pret iesnām.

Drošs aizsargu līdzeklis pret kolieru — likt uz kuņģa piķa plāksteri ar drusku kampara un opija.

Lai nesaslimtu ar caureju, maziem bērniem, līdz 3 g. veciem, labāk dot augļu un sakņu (burkānu, tomātu) sulas. Karstā laikā slāpju dzēšanai dod dzert vislabāk vārītu ūdeni ar citronu sulu. Bērniem, vecākiem par 3 gadiem, var dot svaigus augļus un sakņaugus.

Cinga.

Ikdienas jāieņem 3—5 reizes pa 1 kar. alus rauga. Dzeršanai derīga brūkleņu lapu tēja; ļoti labi arī sulīgi citroni. Ja smagānas uzpampušas, mute jāskalo ar ozola mizu novārījumu.

Sikas cērmes.

Siko cērmīšu — spalīšu — izdzīšanai. 1 veselu sīpolu vāra $\frac{1}{2}$ litrā ūd. 10 min. ilgi; kad atdzisis, — pielej 1 ēd. kar. etiķa. Šo ūdeni 3 vakarus no vietas iešļircina zarnā, un slimais paliek apm. 5 min. ilgi guļot. Pēc iztīrīšanās pamatīgi jānomazgā tūpļa apkārtne ar ūdeni un ziepēm; tāpat arī jātur tīrībā rokas un nagi.

Spalīšu izdzīšanai derīgs arī sevišķs līdzeklis — helmināls; no tā ieņem pieaugušie 3 reizes dienā pa 2—3 tabletes, lielāki bērni — pa 2 tabl.; tabletes jānorij 1 st. pirms ēšanas.

Pret sīkajām cērmītēm, kas rada niezēšanu
tūpli, drošs līdzeklis — svaigu rūtu novārijuma klistīrs.

Cukurslimība.

Prof. Nordens, Vīnē, cukurslimību iesāk ārstēt ar stingru gavē-
šanas dienu, kurā dod slimniekam lielāku daudzumu minerālūdeņu,
melnu kafeju, tēju, mazumu liesas gaļas zupas, kas vārīta bez sāls
un bez dārzeņiem, citrona sulu un konjaku, kurā nav cukura. Ir arī
salātu un augļu dienas, kurās slimniekiem dod salātus, zaļus gurķus,
redīsus un 6—100 gr. nevārītu augļu. Salātus sagatavo ar citronu
sulu un mazumu svaigas olīveļļas, bet bez sāls. Mēnesī jāgavē vis-
maz 1 diena un jāietur 1—2 augļu un salātu dienas.

Dr. M. Gersons
ĒDIENU RECEPTES

Dr. M. Gerson

EDITION RECEPTES

Kas pamatīgāki būs iepazīties ar „Dabas ārstniecības“ saturu, sevišķi ar Dr. Drevsu, Zankovska un Dr. Gersona dziedniecības metodēm un dieti, tam nenāksies grūti izvēlēties un sastādīt dabiskās barības ēdienus; tāpat neradīsies grūtības arī šo ēdienu sagatavošanā, jo te nav nekā cieti un negrozāmi noteikta: katrs izvēlas pārtikas produktus un tos sagatavo pēc savas garšas un kabatas. Lai tomēr iesācējiem dotu paraugus, kādi produkti un kādā samērā jaukami un sagatavojami, še pievedam Dr. M. Gersona ēdienu receptes kā veseliem, tā slimiem. Ar tām iepazīnušies, varēsim arī paši „izgudrot“ un sastādīt jaunas receptes tieši savai garšai.

Dabisku ēdienu sagatavošanai Dr. Gersons ieteic iegādāties šādus priekšmetus:

- 1) citronu un oranžu spiedi;
- 2) dažādu augļu, ogu un dārzeņu spiedi sulas iegūšanai. Te tomēr var izlīdzēties ar gaļas mašīnu, ja tā pie rokas, un rīvi, ar ko produktus sasmalcina un sulu izspiež kulītē;
- 3) lapuaugu kapājamo mašīnu sulas iegūšanai;
- 4) dzirnaviņas mandeļu, riekstu, graudu, sakņu un bumbuļu sasmalcināšanai;
- 5) cietu suku (birsti) sakņuogu notīrīšanai;
- 6) šķidra audekla kulīti sulas nospiešanai un tīrīšanai (filtrēšanai);
- 7) „Aryana“ podu ēdienu sautēšanai.
- 8) Derīgi arī daikti sakņuogu un augļu sagriešanai ripiņās, šķēlītēs, gabaliņos.

Svaigi salāti.

1. Salātu mērce. 6 ēdamkar. eļļas, 1 ēdamkar. salda krējuma, 1 ēd. kar. citronu sulas.

To visu pamatīgi sakuļ un pieliek, katrs pēc savas garšas, pa 1 ēd. kar. smalki sagrieztu garšaugu (pētersīļu, lociņu, dilļu, estra-

gona, gurķu zāles (boreča), ķerbelrāceņu u. c.). Piem., ja ziemā šādu garšaugu nav, var pietikt ar smalki sagrieztiem sīpoliem. Lai atvietotu trūkstošo sāli, mērcei var pielikt $\frac{1}{2}$ kar. cukura.

2. Majonēze tikai viegli slimiem). 1 olas dzeltēnumu pamatīgi sakuļ un, stipri kuļot, piepilina siltu olīv- vai saules puķu eļļu. Uz 1 olas dzeltēnuma nāk apm. $\frac{1}{4}$ litra eļļas. Šai majonēzei pie- liek $\frac{1}{2}$ citrona sulu un augšējos salātu augus pēc garšas. Šo majo- nēzi lieto sevišķi vārītu sakņaugu salātiem.

3. Galviņu salāti. Tos labi notīra, vairākkārt noskalo un ieliek sietā notecēties. Īsi pirms sagatavošanas, tiem piejauc salātu mērci (Nr. 1).

4. Galviņu salāti ar tomātiem. 1 tomāts, $\frac{1}{2}$ gal- viņas salātu, salātu mērce (Nr. 1).

Svaigo tomātu sagriež plānās šķēlēs, sajauc ar salātiem un pār- lej ar salātu mērci.

Šādā pat veidā galviņu salātus var jaukt ar sagrieztiem rutki- niem un redīsiem.

5. Endiviju salāti. 1 mazu endiviju salātu galviņu sa- griež sloksnēs un vairākkārt noskalo. Ja rūgtumu nevēlas, tad tos apm. uz $\frac{1}{4}$ stundu ieliek siltā ūdenī. Pēc tam salātus notecina un sa- gatavo ar salātu mērci (Nr. 1).

6. Cigoriņu salāti. Tos var sagatavot tāpat, kā endivi- ju salātus (Nr. 5).

7. Jaunās cūkpienes, kresu salātus un arī ci- tus jaunus augus (skat. „pavasara dziedniecība“) var lietot salātos, kā atsevišķi, tā jauktus. 1 personai rēķina apm. 100 gr. Augus sa- lātiem notīra, noskalo un sagatavo ar salātu mērci (Nr. 1).

8. Špinātu salāti. Apm. $\frac{1}{4}$ mārc. špinātu notīra, no- plūc ziedus un vairākkārt noskalo, notecina un sajauc ar 1 ēd. kar. eļļas, 1 ēd. kar. citronu sulas, mazumu sasmalcinātu sīpolu un 1 na- ža galu ingvērpulveņa.

9. Tomātu salāti. 3—4 gatavus tomātus sagriež plānās šķēlēs un piedod šādu mērci: 1 ēd. kar. eļļas, 1 ēd. kar. citronu su- las, $\frac{1}{2}$ smalki sagriezta maza sīpola; to visu labi sakuļ un piedod 1 nažagalu ingvērpulveņa un 1 ēd. kar. smalki sagrieztu pētersīļu.

10. Zaļu burkānu salāti. a) Sarīvē 2 vidēji lielus burkānus un liek galdā. Burkānus var sajaukt arī ar galviņu salā- tiem, kas iepriekš sagatavoti.

b) Sarīvē 2 vidēji lielus burkānus un piedod salātmērci (Nr. 1) vai majonēzi (Nr. 2).

11. Zaļi sarkano biešu salāti. Bietes ar suku krietni noberž, nomazgā un izgriež melnos traipus. Tad tās sarīvē, kā ābolus, ar visu mizu un piedod salātu mērci (Nr. 1) vai majonēzi (Nr. 2).

12. Rutku, redīsu salāti. $\frac{1}{2}$ rutka vai 15—20 redīsu krietni nomazgā un ar suku pamatīgi noberž; redīsus tikai notīra un nomazgā. Kā rutku, tā redīsus smalki sagriež (redīsiem ņem līdz arī iekšējās jaunās lapiņas). Šā sagatavotiem salātiem piedod 1 ēd.



Brokastis pēc uzcelšanās: ola ar citronu, nesālīts sviests, maize, tomāti, rutkiņi un redīsi.

kaļ. citronu sulas, 1 ēd. kaļ. eļļas un mazumu cukura. Ja patīkšana, šie klāt var pielikt arī vēl 1 ēd. kaļ. salda krējuma, kas rutkam atņems aso garšu.

13. Svaigi selderīņu salāti ar āboliem. $\frac{1}{2}$ mazas selderīņu galviņas ar suku jānoberž balta, tad to sagriež plānās

šķēlēs, tāpat arī 1 ābolu ar visu mizu. Še klāt piedod $\frac{1}{2}$ smalki sagriezta maza sīpola, 1 ēd. kaļ. krējuma, nieciņu cukura un $\frac{1}{2}$ ēd. kaļ. smalki sagrieztu pētersīļu. Sagrieztos selderīņus bez kavēšanās ieliek mērcē, vai, vismaz, sajauc ar citronu sulu, jo citādi tie kļūst brūni.

14. Svaigi melnās saknes (skorcionera) salāti sagatavojami pēc Nr. 13 parauga.

15. Galviņu kāpostu salāti. Var ņemt baltos vai sarkanos kāpostus, vai abus kopā; tāpat arī no virziņu kāpostiem var sagatavot salātus.

$\frac{1}{4}$ mazas kāpostu galvas labi smalki jāsaēvelē, jānomazgā un, beigās, uz īsu laiku jānoplaucē, tad notecina, ieliek bļodā un ar koka stampiņu krietni sastampā. Šā sagatavotus kāpostus aplej ar šādu mērci: $\frac{1}{2}$ tējkaļ. sinepju miltu sakuļ 1 ēd. kaļ. salda krējuma; še klāt piedod 1 ēd. kaļ. eļļas, 1 naža galu cukura, 1 ēd. kaļ. citronu sulas un $\frac{1}{2}$ sarīvēta maza sīpola. To visu pamatīgi sajauc un atstāj uz $1\frac{1}{2}$ — 2 stund. iestāvēties.

16. Svaigu pupu salāti (grūti sagremojami). 10—12 zaļas kāršu vai vaska pupu pākstis vispirms notīra, noplēš malu dzīslas, viegli noplaucē, tad smalki sagriež un piedod salātu mērci (Nr. 1).

17. Svaigu sēņu salāti (grūti sagremojami). $\frac{1}{4}$ mārc. svaigu šampiņjonu notīra, nomazgā, notecina un ļoti smalki sagriež. Tām piedod mērci, kas sagatavota no 1 ēd. kaļ. citronulas, 1 ēd. kaļ. eļļas un mazuma sagrieztu sīpolu.

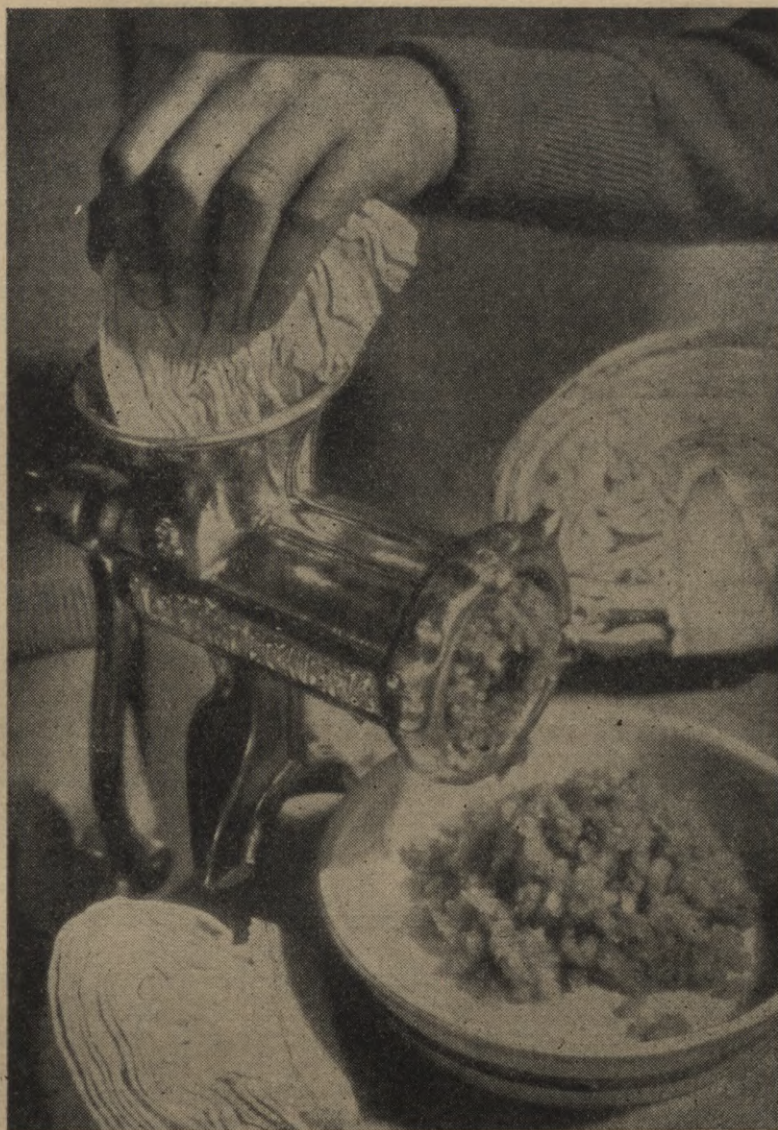
18. Zaļu zirņu salāti. $\frac{1}{2}$ mārc. svaigu zirņu jāizloba un jāpiedod mērces (Nr. 1 vai Nr. 2).

19. Svaigu skābeņu salāti. 100 gr. skābeņu (jāsagatavo pēc priekšraksta,—skat. Nr. 28—„dārzaugi”), pēc iespējas bez mazgāšanas, jāpiedod 1 ēd. kaļ. eļļas, 1 ēd. kaļ. citronu sulas, $\frac{1}{2}$ tējkaļ. ķimeņu un $\frac{1}{2}$ sarīvēta ābola; tas viss jā sajauc un, pēc garšas, jāpieliek mazums sasmalcinātu sīpolu. Šā sagatavoti salāti jāatstāj iestāvēties uz 1 — 2 stundām.

Vārīti dārzāju salāti.

1. Puķu kāpostu salāti. 1 maza vai $\frac{1}{2}$ vidējas puķu kāpostu galviņas jāsavāra mīksti sakņu vai tupeņu sutināmā aparātā (bet ne ūdenī!). Novāritās galviņas sadala un piedod mērci, ko pagatavo no 2 ēd. kaļ. salda krējuma, 1 ēd. kaļ. citronu sulas, 1 tējkaļ. smalki sagrieztu pētersīļu un mazuma saberztu sīpolu. Ļoti labi garšo, ja puķu kāpostiem piedod 1 mazu sagrieztu tomātu. Šiem salātiem var piedot arī majonēzes mērci (Nr. 2).

2. Puravu lakstu salāti. 3 garus puravu lakstus sagriež 4 cm garos gabaliņos un sautē mīkstus 2 ēd. kar. eļļas. No



Gaļas mašīnu izlieto dārzeņu sasmalcināšanai, lai iegūtu sulu. Stingri jāievēro, lai zaļbarības pagatavošanai lietojamie trauki un citi piederumi būtu pastāvīgi tīri.

1 ēd. kar. citronu sulas, 1 ēd. kar. skāba piena, mazuma ķimeņu un mazuma rupji sarīvētu ābolu sagatavo mērci, kurā atstāj lakstus 1 stundu iestāvēties.

3. Sarkano biešu salāti. 2—3 vidēja lieluma bietes ar visu mizu savāra mīkstas ūdenī, pie kam jāievēro, lai bietēm nebūtu apgrieztas saknes, un sula neiztecētu. Kad bietes mīkstas, tās nomizo un sagriež plānās šķēlēs, ko aplej ar šādu mērci.

1 citrona sulu sajauc ar 1 ēd. kar. eļļas, $\frac{1}{2}$ maza smalki sagriezta sīpola un mazumu sarīvēta mārrutka. Mārrutka vietā var ņemt arī $\frac{1}{2}$ tējkar. ķimeņu. Salātiem jāļauj 2 stundas iestāvēties.

4. Skorcionera vai spargēļu salāti. 200 gr. skorcionera vai spargēļu sasautē un notecina sietā. Tad tos ieliek nevisai treknā majonēzes mērcē. Var pieliet arī mazumu dārzaugu novārījuma.

5. Zirņu salāti. Ap 100 gr. (bez pākstīm) svaigu zirņu jāizsautē mīksti sviestā, jāapkaisa ar sagrieztiem pētersīļiem un jāpiedod mērcē, kas pagatavota no krējuma sakultas citrona sulas.

6. Pētersīļu sakņu vai selderīņu salāti. Sautētas pētersīļu saknes (150 gr.) garšo kā salāti vislabāk vieglā majonēzē, kas pašķidrināta ar dārzaugu novārījumu. Pēc tam salātus pārkaisa ar 1 tējkar. smalki sagrieztu pētersīļu.

7. Tupeņu salāti. 2—3 tupeņi, ar visu mizu izvārīti sautējamā aparātā, jānomizo un jāsgriež šķēlēs. Tos, karstus, ieliek salātu mērcē, vai atkal, otrādi, — tupeņiem uzlej karstu mērci. Jāatstāj 1 stundu ievilkties.

Mērci pagatavo no 1 ēd. kar. citronu sulas, 1 ēd. kar. eļļas (labi jāsakul!) un 1 maza saberzta sīpola. Še klāt piedod garšai majoranu, sinepju pulveri un — pēc garšas — smalki sagrieztus lokus. Lai salāti būtu sulīgi, tiem pielej mazumu dārzaugu novārījuma.

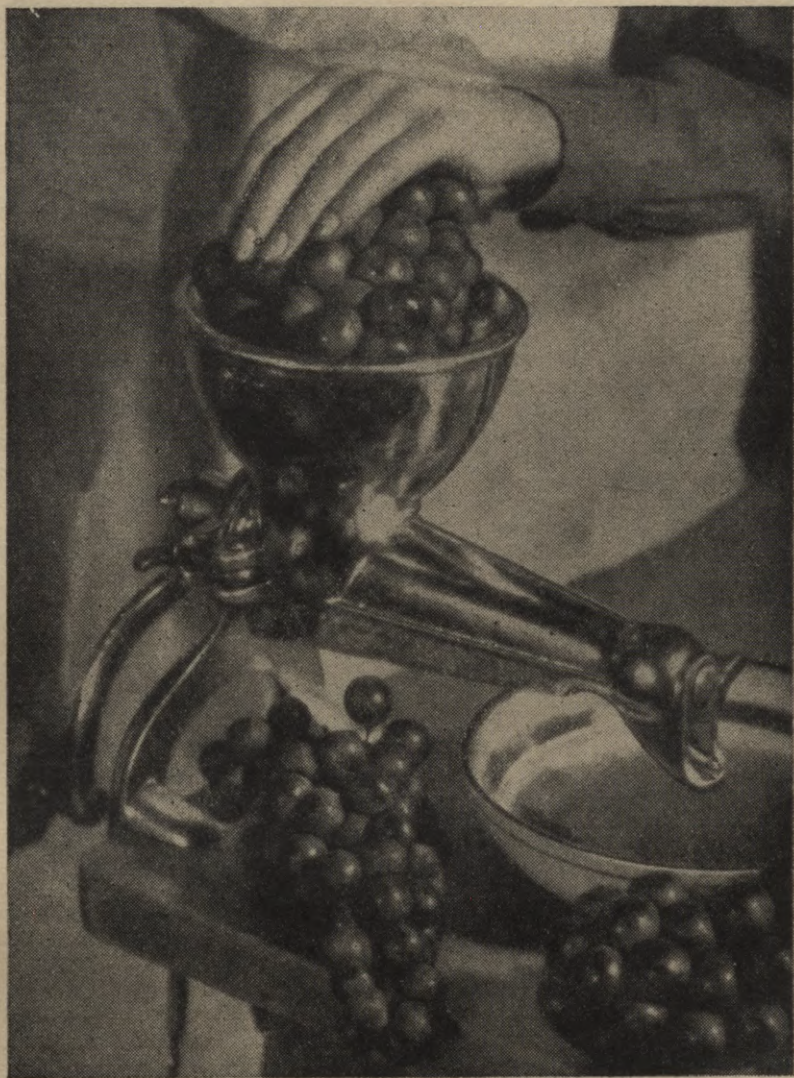
8. Jaukti salāti. 2 novārītus tupeņus nomizo, sagriež gabaliņos; tiem piejauc 1 sautētu sarkano bieti, $\frac{1}{2}$ svaiga ābola (abus smalki sagrieztus), $\frac{1}{2}$ smalki sagriezta sīpola un mazumu sarīvētu mārrutku. To visu sajauc salātmērcē vai majonēzē.

Dārzaugi.

1. Špināti. $\frac{1}{2}$ mārc. svaigu špinātu jānotīra, jānoskalo, jānotecina, jāizlaiž caur kapājamo mašīnu vai arī jāsaplucina. 1 ēd. kar. sviesta izkausē vāramā podā, pieliek mazumu sasmalcinātu sīpolu; tos sautē kopā ar špinātiem 5 — 10 min. Tam visam pieber 1 tējkar. rīvmaizes, vēl reiz uzvāra un garšai piedod mazumu saberzta muskatriekstu, mazumu sarīvētu ābolu vai ābolu sulas. Ļoti labi garšo, ja, kopā ar špinātiem, sautē arī dažas tomātu šķēles.

2. Mangolds. $\frac{1}{2}$ mārc. mangolda notīra no kātiem un sagatavo, kā špinātus (Nr. 1). Asās garšas dēļ šo augu īsi noplaucē. Kātus sagriež smalkos gabaliņos un arī piedod augam, vai arī tos sagatavo atsevišķi. Pēdējai vajadzībai tos sagriež pirkstu garos gabaliņos, sautē mīkstus 1 — $1\frac{1}{2}$ ēd. kar. eļļas, pārlej ar mazumu citronu sulas un liek galdā. Mērcē iekul 1 ēd. kar. salda krējuma, mazumu muskata un 1 tējkar. smalki sagrieztu pētersīļu.

3. Salātu ēdiens. Ņem 1 —2 salātu galviņas, raugoties pēc lieluma. Cieto iekšdaļu sasautē mīkstu 30 gr. sviesta. Mērcei sajauc mazumu saberztu sīpolu, mazumu muskāta, 1 ēd. kar. krējuma un 1 tējkar. rīvmaizes. Ja patikšana, var piedot arī vēl dažus pilienus citronu sulas.



Vinogas nomazgā siltā ūdenī, notīra kātiņus un izspiež augļu spiedē.

4. Skābenes un cūkpienes (pavasārī) sagatavo kā špinātus. Garšai var piedot vai nu zaļus saberztus sīpolus vai muskatu vai ingvera pulveri vai krējumā sakultu citronu sulu. Skābenēm var sautēt līdz arī mazumu rozīnu.

5. Cigoriņi, fencheles. Cigoriņiem, tos notīrot, rūgtā apakšdaļa trīsstūrī ar asu nazi jāizgriež. Abi augi jau paši pietiekoši smaršīgi, tālab tiem, pēc sautēšanas sviestā vai eļļā, var piedot vienīgi dažus pilienus citronu sulas.

6. Svaigus zirņus izsautē mīkstus sviestā un apkaisa ar smalki sagriežtiem pētersīļiem. Ja vēlas, var piedot dažus pilienus citronu sulas un mazumu salda krējuma, bet uzmanīgi, lai nesamaitātu smalko garšu.

7. Zaļas pupas. a) Zaļām pupām novelk malu dzīslas, nomazgā, sagriež vai salauž un sautē mīkstas sviestā vai eļļā, kopā ar smalki sagriežtiem sīpoliem. Beigās piedod arī vēl smalki sagrieztus pētersīļus, garšas augus un mazumu zaļu saberztu sīpolu vai ķiploku.

6. Pupas var sautēt arī kopā ar sīpoliem, āboliem vai tomātiem vai gurķiem, krējumu (pienu) un mazumu citronu sulas.

8. Tomāti. 3—4 pilnīgi gatavus veselus tomātus sautē eļļā vai sviestā kopā ar vienu smalki sagrieztu sīpolu, un, ja iespējams, piedod arī mazumu smalki sagrieztu selderīņu lakstu. Ieteicams sīpolus jau iepriekš apsautēt, jo to sagatavošanai vajag vairāk laika, kā tomātiem. Beigās jāpiedod smalki sagriežti pētersīļi un, pēc garšas, mazums citronu sulas.

9. Gurķi. 1 nogatavojies gurķis (priekšroka dodama gaŗajiem) jānomizo, gareniski jāpārgriež uz pusēm, ar sudraba kaŗoti jāizkasa sēklas, jāsagriež gabalos un eļļā jāsaute kopā ar smalki sagriežtiem sīpoliem un tomātiem. Tomātu vietā var ņemt arī virtuves (garšas) augus. Garšai var piedot citronu sulu, dilles, mazumu brūnā cukura un sinepju pulveri, vai arī mazumu zaļu sarīvētu sīpolu.

10. Ķirbiši. Jānomizo, ar sudraba kaŗoti jāizkasa sēklas, jāsagriež, eļļā jāsaute, jāpiedod ingvera pulveris, mazums brūnā cukura un citronu sula.

11. Spargēļus nomizo, mazā ūdenī uz lēnas uguns novāra. Ūdeni nolej mērcē. Var sagatavot svaigā sviestā veselus vai sagrieztus holandiešu mērcē. Ja vajadzība, var piedot dažus pilienus citronu sulas.

12. Melnā sakne (skorcioners). $\frac{1}{2}$ mārc. melnās saknes rūpīgi notīra (nokasa) un ieliek pienā vai citronu ūdenī. Tad to sagriež gabalos un sviestā izsautē gatavu. Beigās piedod mazumu piena mērces (skaties tālāk!), bet tikai tikdaudz, lai saknes segtu.

13. Burkāni. a) 200 gr. svaigu jaunu burkānu pamatīgi notīra, smalki sagriež, sarīvē un eļļā vai sviestā izsautē mīkstus, piedodot labi daudz smalki sagrieztu pētersīļu. Kam saldīgā burkānu piegārša nepatīktu, tas, garšai, var piedot mazumu smalki saberztu zaļu sīpolu vai mazumu sarīvētu mārrutku vai dažus pilienus citronu sulas.

b) Vecākiem burkāniem, pēc sautēšanas eļļā, piedod mazumu citronu sulas, kas sakulta pienā (krējumā) un bagātīgu porciju smalki sagrieztu pētersīļu.



Šakņu un bumbuļu augus sulas pagatavošanai ar sakņu suku tīri noberž siltā ūdenī, bet nekasa un nemizo.

14. Teltovas rāceņi. Jāapgrauzdē sviestā mazums baltā cukura, jāpiedod ap 200 gr. notīrītu, smalki sagrieztu rāceņu un jāizsautē; garšai var piedot mazumu citronu sulas.

15. Maija rāceņus, kāļus sagatavo tāpat kā Teltovas rāceņus (Nr. 14).

16. Pētersīļu saknes. Svaigās, mīkstās pētersīļu saknes krietni notīra, sagriež šķēlēs un izsautē eļļā. Var piedot vai nu mazumu zaļu, sarīvētu sīpolu un smalki sagrieztu pētersīļu lakstu vai arī holandiešu mērci. Aukstam — teicama garša.

17. Selderiņi. Bumbuļus krietni notīra ūdenī, kamēr tie kļūst balti, sagriež šķēlēs un, kopā ar mazumu smalki sagrieztu selderiņu lakstu un puraviem, sautē eļļā vai sviestā. Beigās piedod mazumu citronu sulas.

18. Sarkanās bietes. 200 gr. sarkano biešu nomazgā un veselas izvāra; tad nomizo un sagriež pirkstu biezos gabaliņos; piedod sagrieztus sīpolus un ābolus un sautē sviestā vai eļļā. Gatavām bietēm piedod citronu sulu un sakasītus mārrutkus. Mārrutku vietā var sautēt līdz ar mazumu anīsa vai ķimeņu sēklu.

19. Kolrābji. a) 2—3 kolrābjus nomizo, sagriež plānās šķēlēs un, kopā ar maigajām, zaļajām kolrābju lapām, sautē eļļā.

Garšai var piedot mazumu muskata, saldu krējumu un mazumu miltu.

b) Var atsevišķi sautēt bumbuļus un lakstus; kolrābjiem piedod krējumu vai pienu un garnē ar sviestā vai eļļā sautētiem zaļumiem.

20. Puķu kāposti. a) Notīrami parastā veidā, vārošā ūdenī noplaucējami un notecināmi. Ja puķu kāpostus vēlas sautēt vienīgi eļļā, kas garšo lieliski arī bez garšas augiem, tad te, lai nepie-degtu, vajadzīgs daudz eļļas. Tie, turklāt, arī jo bieži jāpārcilā. Tālab ieteicams puķu kāpostus sadalīt atsevišķās rozītēs. Sautējot, tās kļūst zelta dzeltenas un mazliet spīdošas; tikai tās nedrīkst būt par mīkstām.

b) Puķu kāposti, kopā ar mazumu citronu sulas, jāsaute mīksti sakņu sautējamā aparātā; piedot holandiešu mērci vai brūnu sviestu ar grauzdētu rīvmaizi.

c) Puķu kāpostus var sautēt kopā ar tomātiem un smalki sagriežtiem sīpoliem, ar ko tūliņ iegūstam garšīgu mērci, kam vēl piedod mazumu gaļas ekstrakta vai citronu sulas.

21. Rožu kāposti. 200 gr. rožu kāpostu rūpīgi notīra, notecina un sviestā sautē. Garšai piedod muskatu, saldu krējumu, sarīvētus ābolus!

22. Baltie kāposti. $\frac{3}{4}$ mārc. balto kāpostu saēvelē un sautē kopā ar eļļu, sīpoliem un daudz ābolu, te pieliekot arī šķēlīti maizes. Beigās piedod pēc vajadzības citronu sulu un sarīvētus sīpolus.

23. Sarkanie kāposti. $\frac{3}{4}$ mārc. sarkano kāpostu sagatavo kā baltos kāpostus, tad sautē eļļā un piedod daudz smalki sagrieztu ābolu, sīpolu un citronu šķēles bez mizas. Piedod arī vēl labi daudz jāņogu vai aveņu sulas (ievārījuma), apm. 1 tasi uz 1 lielas kāpostu galvas un cukuru pēc garšas.

24. Virziņkāposti. $\frac{3}{4}$ mār. virziņkāpostu notīra, sagriež mazos gabaliņos, noplaucē, notecina, eļļā sautē un piedod mazumu muskata vai ķimeņu.

25. Zaļi kāposti. $\frac{1}{2}$ mār. kāpostu notīra, nomazgā, noplaucē, notecina un sagatavo kā špinātus (Nr. 1 vai 2).

26. Puravu laksti. a) 3 resniem, baltiem puravu lakstiem noplēš cietās, zaļās lapas, krietni nomazgā, cieti vienu pie un virs otra saliek „Aryana” podā karstā eļļā mīksti izsautēties. Tad tos uzmanīgi izņem, bļodā sakārto kā spargēļus un bagātīgi piedod citronu sulu.



Nemizotus svaigus ābolus sarīvē uz stikla rīves. Mizā un zem mizas atrodas vērtīgi vitamīni.

b) Sagatavotos puravu lakstus sagriež sīkās sloksnēs un sautē mīkstus eļļā, kopā ar sīpoliem. Tad no piena, sviesta un miltiem pagatavo mērci, kam piedod mazumu citronu sulas un sarīvētus ābolus. Mērci pārlej izsautētiem lakstiem.

27. Sīpoli. a) Vidēji lielus sīpolus nomizo un veselus sautē eļļā. Teicama piedeva kartupeļu biežputrai.

b) Sīpolus nomizo, sagriež smalkus un sautē eļļā, kopā ar smalki sagriežtiem āboliem.

28. Kāpostu ieskābēšana bez sāls. Kāpostus saēvelē, kā parasts, un sastampā mucā vai māla podā. Kam garšo, apakšējai kāpostu kārtai var uzbērt mazumu paegļu ogu. Kāpostiem

uzlej karstu (40—48° R) ūdeni tik daudz, lai tas stāvētu dažus centimetrus virs kāpostiem; jārūpējas, lai ūdens nepaliktu mazāk. Ūdens nekādā gadījumā nedrīkst būt vārošs. Kāpostus nosloga un noliek pagrabā, kur tie pēc 2—3 nedēļām ieskābst. — Podos ieskābētie kāposti, ko novieto siltā virtuvē, ieskābst jau pēc 1 nedēļas.

Bez sāls ieskābētie kāposti daudz mīkstāki un ātrāk izvārās. Bez tam tie arī vieglāk sagremojami un tālab tos labi panes kā vecāki cilvēki, tā tie, kam vāja sagremošana.

29. Skābi kāposti, vārīti. 200 gr. skābu kāpostu (ietaisītu pēc augšējā parauga) sautē 10 min. 2 ēd. kaļ. eļļas, kopā ar $\frac{1}{2}$ sarīvēta ābola un $\frac{1}{2}$ saberzta sīpola. Garšai var pielikt mazumu ķimeņu.

30. Ēdamie kašāņi (grūti sagremojami). a) Pārgriež kašāņa brūno mizu un cepj karstā krāsnī uz pannas. Tad tos nomizo un liek galdā ar svaigu sviestu.

b) Kašāņus ieliek uz dažām minūtēm vārošā ūdenī (bet nevāra!), lai vieglāk novilkto mizu. Tad tos sautē „Aryana” podā vai cepj uz pannas lielā vairumā sviesta. Garšas augi nevajadzīgi.

31. Kašāņu pirejs (grūti sagremojams). Nomizotus kašāņus (skat. 30 b.) izvāra mazumā ūdens, tad sastampā un ar saldu krējumu vai karstu pienu un svaigu sviestu sataisa par putriņu.

Jaukti dārzaugi.

Jaukti dārzaugi. Dārzaugus jauc katrs pēc savas patikšanas un garšas. Ieteicami šādi jaukumi:

1. Svaigus zirņus, burkānus un spargēļus sagatavo atsevišķi, tad sajauc un pārkausa ar sagrieztām pētersīļu lapām un aplej dažiem pilieniem citronu sulas.

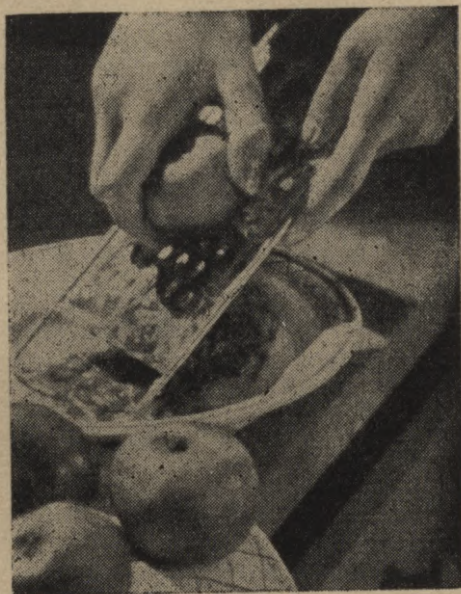
2. Visus lapu augus, kā, piem. špinātus, mangoldu, cūkpienes un skābenes var labi jaukt savā starpā. Ja jaukumā ir skābenes, tad var, garšas dēļ, sautēt līdz arī rozīnes.

3. Tomātus, gurķus, zaļus kartupeļus sagriež smalkus un sautē eļļā; pieliek citronu sulu un saldu krējumu vai pienu un mazumu brūnā cukura.

4. Pupas, zaļās vai dzeltēnās, salauzītas vai sagrieztas, ābolus un burkānus notīra un sasmalcina, kā pamācīts un sautē sviestā vai eļļā.

5. Selderiņus, pētersīļu saknes, burkāņus, jaunus virziņkāpostus (noplaucētus) sasmalcina un sautē eļļā, kopā ar sasmalcinātiem puraviem. Ja atrod par vajadzīgu, var piejaukt arī sagrieztus zaļus sīpolus.

6. Selderiņus, puravus, pētersīļu saknes, burkānus un kartupeļus krietni notīra, sagriež vai sarīvē smalki un sautē eļļā vai sviestā. Var piedot mazumu sakņu zupas, lai būtu sulīgāks.



Ja nav glāžu vai porcelāna rīves, augļu sarīvēšanai var lietot arī metāla rīves, bet jāievēro, lai visus piederumus turētu vislielākā tīrībā.

7. Šķēlēs sagrieztus zaļus kartupeļus pasautē eļļā; pēc 5—10 minūtēm tiem uzliek smalki sagrieztus ābolus un visu kopā sasautē. Beigās tam visam pārlej sviestā dzeltenī saceptus sīpolus un visu sajauc kopā.

Kartupeļi — ēdienu svarīga sastāvdaļa. Tos vāra vislabāk ar visu mizu, jo tieši zem mizas atrodama lielākā daļa vitamīnu un minerālsāļu. Tā tad kartupeļi tikai labi jānotīra. Arī kartupeļi, tāpat kā sakņaugi, nav vārāmi ūdenī, bet sautējami kartupeļu sautējamā katlā vai arī izcepjami krāsnī uz pannas, vai arī sautējami eļļā „Aryana“ podā.

Apcepumi.

1. Selderiņu apcepums. Miksta selderiņu galviņa pamatīgi jānoberzē ar sakņu suku; traipainās vietas jāizgriež ar nazi. Pēc tam galviņu sagriež $\frac{1}{2}$ — 1 cm biezās ripiņās, apviļā sakulta olu dzeltenuma un rīvmaizes jaukumā un liek uz pannas eļļā brūni apcepties. Tās drīz gatavas un noder kā ļoti garšīga un laba izskata piedeva salātiem un tupeņu ēdieniem. Tāpat var apcept kāļus un citus sakņaugus.

2. Burkānu apcepums. 100 gr. zaļu sarīvētu burkānu samaisa 1 olas dzeltenumā un tādā vairumā kviešu pārslu, lai iegūtu saturīgu mīklu; mīklas plācenīšus apcepj no abām pusēm brūnus. Garšas augi nav vajadzīgi.

3. Sēņu apcepums (grūti sagremojams). a) Lielas sēnes, aptīrītas un nomazgātas, sagriež garenos gabaliņos, apviļā olas dzeltēnuma un rīvmaizes mīklā un sacepj uz pannas. Var piecept arī mazumu sīpolu vai arī sēnes appilināt ar mazumu citronu sulās.

b) Sīkas sēnes sasmalcina un, kopā ar sagriežtiem sīpoliem, sasautē eļļā; tad, kopā ar kviešu pārslām un olas dzeltenumu, samīca par mīklu, sataisa plācenīšus un sacepj eļļā uz pannas.

Dārzaugu pudiņi.

1. Puķu kāpostu pudiņš. a) Eļļā sautētus puķu kāpostus (skat. „Dārzaugi“ Nr. 20) saliek cepjamā formā kārtām ar izmērcētu rīsu, pārlej ar pienā sakultu olas dzeltenumu un apkaisa ar sarīvētu šveices sieru vai sviesta picinām un izcepj krāsni.

b) Puķu kāpostus var jaukt arī ar sautētiem tomātiem un saceptiem sīpoliem. Tad, pēc iepriekšējās receptes, tos saliek formā kārtām ar izmērcētu rīsu, pārlej ar pienā sakultu olas dzeltenumu un sacepj.

2. Kartupeļu selderiņi, puravi, tomāti, mār-rutki un kāposti. Izvārītus un nomizotus kartupeļus sagriež šķēlēs un saliek labi eļļotā cepjamā formā kārtām ar sautētiem selderiņiem vai puraviem vai tomātiem ar sīpoliem vai mār-rutkiem vai kāpostiem; to visu bagātīgi pārlej ar sakultu rūgušpienu vai pa-riņām, virsū uzliek dažas sviesta picinās un liek krāsni cepties.

3. Sīpolu pudiņš. Nomizotus, smalki sagrieztus un eļļā sautētus sīpolus samaisa ar sakultu olu un kviešu pārslām un sacepj cepjamā formā.

4. Sēņu pudiņš. Ar sīpoliem eļļā sautētas sēnes saliek cepjamā formā kārtām ar izmērcētu rīsu vai izvārītiem makaroniem, pārlej ar sakultu olas dzeltēnumu un sacepj krāsni.



Jauktiem salātiem dārzeņus sasmalcina augu mašīnā.

5. Dārzeņu pudiņš. Dažādus sautētus dārzeņus, katru atsevišķi vai jauktus, sasmalcina, samaisa ar olas dzeltēnumu, pienu vai dārzeņu novārījumu un kviešu pārslām, saliek cepjamā formā un sacepj krāsni.

Kartupeļu ēdieni.

1. Vārīti kartupeļi. a) Ūdenī labi notīrītus kartupeļus, kopā ar ķimenēm, novāra kartupeļu aparātā.

b) Kartupeļus novāra, kā iepriekšējā receptē minēts, un pēc tam samaisa ar daudz smalki sagrieztu pētersīļu un labi lielu gabalu nesālīta sviesta.

2. Cepti kartupeļi. a) Notīrītus kartupeļus nožāvē, saliek labi izelļotā cepešu pannā un izcepj mērenā siltumā.

b) Kartupeļus krietni notīra ar suku ūdenī un nožāvē; tad sagriež mazās šķēlītēs, saliek cepešu pannā un sacepj no abām pusēm.

3. Sautēti kartupeļi. a) Zaļus nomizotus kartupeļus sagriež pirkstu garās šķēlītēs, saliek vārošā eļļā, līdz tie kļūst zelta dzelteni un gatavi. Garšai var pielikt eļļā mazumu sagrieztu sīpolu.

b) Izvārītus un nomizotus kartupeļus, aukstus, sagriež gabaliņos un sacepj eļļā vai sviestā uz pannas ar smalki sagriežtiem sīpoliem. Garšai var piedot ķimenes graudos vai pulveri vai majorānu.

4. Kartupeļu biezputra. Kartupeļu aparātā izvārītus kartupeļus nomizo un vēl karstus sastampā. Šo biezputru krietni sakuļ podā ar karstu pienu un svaigu, nesālītu sviestu; tai piedod daudz saceptu sīpolu.

5. Kartupeļi mērcē. Smalki sagrieztus sīpolus ļoti lēni sautē svaigā, nesālītā sviestā tā, ka tie paliek gaiši. Tur iejauc miltus un pielej karstu pienu, ko nevajag līdz savārīt. Šai mērcē nu saliek novārītus un šķēlēs sagrieztos kartupeļus un pārlej ar mazumu citronu sulas.

6. Kartupeļu plācenīši. Krietni noberttus zaļus kartupeļus sarīvē, piedod zaļus sarīvētus sīpolus, sataisa plācenīšus un sacepj uz pannas eļļā vai sviestā. Uz katra plācenīša var sacept arī plānu šķēlīti zaļa sīpola.

Mērces.

1. Miltu mērce. Visas mērces sagatavo ar ļoti mazu daudzumu miltu. Uz 3 ēd. kar. eļļas vai svaiga nesālīta sviesta ņem apm. 1 tējkar. miltu, ko sautē apm. 5—10 min.

2. Piena mērce. Nr. 1 aprakstītai miltu mērcei var piedot arī pienu. Šo piena mērci pielej dārzaugiem garšas uzlabošanai.

3. Dārzaugu zupa (novārījums). Miltu mērces piedevām jo bieži lieto dārzaugu novārījumu. Burkānus, selderiņus (bumbulus un lakstus), puravus, pētersīļu saknes, sīpolus, jaunās pupas, virziņkāpostus un citus au-

gus, kādi pie rokas, sagriež plānās šķēlēs un sacepj taukos brūnus. Tad tos savāra mazumā ūdens, novārījumu nokāš un, ja vēlas, var piedot arī vēl sagrieztus sīpolus un virtuves garšas augus.

4. Selderiņu mērce. Selderiņu bumbuļus krietni nobierzē un sarīvē ar visu mizu. Putriņu, kopā ar smalki sagrieztām selderiņu lakstu vidus lapām un mazumu miltu, sautē svaigā sviestā



Sasmalcinātiem dārzeņiem izspiež sulu augu un augļu spiedē.

un pēc tam pielej dārzeņu novārījumu. Citronu sulu piedod pēc garšas.

5. Mārrutku mērce. a) Mazumu miltu daudz sviestā sautē dažas minūtes ilgi (skat. Nr. 1). Še pieliek sarīvētus mārrutkus, ko vairs nevāra. Garšai piedod pienu vai dārzeņu novārījumu un mazumu citronu sulas.

b) Mārrutkus un ābolus sarīvē smalkus un iemaisa saldā krēmumā. Šī mērce garšo teicami pie zivīm un kartupeļu biežputras.

6. Tomātu mērce. Mazumu smalki sagrieztu sīpolu apsautē lielākā vairumā sviesta; te piedod smalki sagrieztus tomātus,

izsautē gatavus un visus izberzē caur sietu. Beigās piedod arī vēl mazumu sarīvētu sīpolu, dažus pilienus citronu sulas un cukuru.

7. Sēņu mērce. Sēņu mērcei sautē kopā smalki sagrieztus sīpolus, sviestu un miltus (sk. Nr. 1). Raugoties pēc sēņu sugas, sīpolus sautē vai īsāku vai garāku laiku un sēnes piedod pēc tam. Pielej dārzaugu novārījumu.

8. Sinepju mērce sagatavojama tāpat, kā mārrotku mērce, mārrotku vietā ņemot sinepju pulveri. Jāpiedod citronu sula, ābolu sula un mazums brūnā cukura.

9. Pētersīļu, loku, diļļu un ķerbeļu mērce. Šai augu mērcei sautē vispirms sviestu, miltus un mazumu sīpolu, piedod dārzaugu novārījumu un pašās beigās pieliek sasmalcinātos augus, ko vairs nevāra. Min. augu mērci var sagatavot atsevišķi, vai arī jaukt pēc garšas.

Labības ēdieni.

1. Pērslas (ABC putraimus) pieliek nevārītas augļiem, kompotam un skābam pienam. Kā piedevas salātiem un dārzaugiem, tās var lietot apacepumos. Šai vajadzībai pārslas (auzu, kviešu, rīsu) uzplaucē karstā ūdenī vai, vēl labāk, — dārzaugu novārījumā un atstāj sabriest par biežputru. To samaisa ar eļļā sautētiem sīpoliem un olas dzeltēnumu. Garšai piejauc tomātus vai smalki sagrieztus virtuves garšas augus, vai sarīvētu mārrotku. No šīs mīklas pagatavo plācenīšus, ko apviļā rīvmaizē un apacepj uz pannas eļļā vai sviestā. Minētai mīklai var piejaukt arī smalki sagrieztas sēnes vai citu kādu sautētu dārzaugu pēc garšas.

2. Putrai vislabāk der kviešu pārslas. Tām ļauj labi sabriest un tās sagatavo ar sviestā vai eļļā sautētiem sīpoliem.

3. Auzu putra. Putraimus iemērc jau vakarā, atstāj pa nakti piebriest un otrā dienā 1 stundu vāra uz lēnas uguns. Pienu pielej pēc tam, kopā nevārītu. Pēc vajadzības var piedot gabaliņu sviaga, nesālīta sviesta.

4. Sautēts rīss. Negludināto, dabisko rīsu nomazgā, ieber mazumā karstas eļļas, dažas minūtes sautē un pielej tikai tik daudz ūdens, cik rīss var uzņemt piebriešanai. Šo sabriedušo rīsu var dot ar sautētiem tomātiem vai āboliem, vai kompotu; mērci var izvēlēties pēc patīkšanas. Rīsu var savārīt arī dārzaugu novārījumā un piedot garšaugus.

5. Pudiņš. To var pagatavot no dažādām piedevām pēc katra garšas; piem., garšas augiem, olu dzeltēnuma, tomātiem, sarīvēta siera vai smalki sagriežtiem sīpoliem un sēnēm, vai no citiem sautētiem dārzaugiem. Tos var salikt pudīņa formā vai nu kārtām, vai visu sajauktu, aplikt ar sviesta picinām un krāsni sacept.

Saldam pudiņam, rīsu samaisa ar brūno cukuru, sakultu olas dzeltēnumu, sarīvētu citrona mizu, rozīnēm, saberztām mandelēm vai riekstiem un mazumu krējuma vai piena; no visa jaukuma iznāk mīksta putriņa; to ieliek formā un sacepj krāsni.

6. Rīsu plācenīši. Tā pati mīkla, kas minēta Nr. 5, bet tikai cietāka, jāsatāisa plācenīšos un uz pannas jāizcepj. Garšai jāpieliek mazums cimta.



Kam nav spiedes, augu un augļu sulu var izspiest arī šķidra audekla kulītē. Spiedē izspiestā sula jātīra (jāfiltrē) audekla kulītē. Smagi slimiem izspiestā augu sula vēl reiz tīrāma (filtrējama).

7. Mannā cepums. Vārošā pienā ieber tikdaudz mannā putraimu, lai dabūtu stingru biežputru. Te pieliek svaigu, nesālitu sviestu un maisa tik ilgi, kamēr atlec no katla. Tad noņem no uguns, iemaisa olas dzeltēnumu un virumu ieliek pannā pirksta biezu kārtu. Kad atdzisis, to sagriež četrstūrīnos gabaliņos, kas apviļājami rīvmaizē un sacepjami uz pannas sviestā vai eļļā. Šos cepumus, nesasaldinātus, ņem pie dārzaugiem un salātiem; sasaldinātus (ar brūno cukuru un citronu mizu mīklā) — pie kompota un sulas.

8. Mannā putas. Jau minēto biezputru, kad tā noņemta no uguns, vēsā vietā sakuļ putās ar citronu, apelsīnu, aveņu vai kādu citu augļu sulu, piedodot arī vēl brūno cukuru.

9. Nūdeles izvāra un sietā ar aukstu ūdeni pārlej; tad piedod sviestu un sautētus tomātus.

10. Nūdeļu pudīņš. Novārītās, garās nūdeles var salikt kārtām pudīņa formā, pārmaiņus ar sarīvētu sieru vai sautētiem tomātiem vai sēnēm. Mērci, pagatavotu no olas dzeltēnuma, sakulta pienā, pārlej nūdelēm; tad usliek virsū piciņas sviesta un izcepj krāsnī.

Zivju ēdieni.

1. Sautētas zivis. Zivis nomazgā un notīra, kā parasts, un saslapina citronu sulā. Tad tās sautē „Aryana” podā vai krāsnī ar labi daudz smalki sagrieztu sīpolu un garšas augu, ko pieliek eļļai un arī apkaisa zivis. Beigās uzpilina citronu sulu.

2. Ceptas zivis. Zivis nomazgā, notīra, saslapina citronu sulā un apviļā sakultā olu dzeltēnumā un rīvmaizē. Zivis sacepj, kā parasts, uz pannas sviestā vai eļļā un piedod garšai citronu sulu, hollandiešu vai garšas augu mērci.

3. Zivju kotletes. Sautētās zivis (sk. Nr. 1) sasmalcina kopā ar sīpoliem un garšas augiem un sajauc ar nomizotiem, novārītiem un sarīvētiem kartupeļiem. No šīs mīklas pagatavo plācenišus, apviļā rīvmaizē un cepj uz pannas.

Olu ēdieni.

Olu ēdieni vai nu nemaz, vai reti dodami slimiem. Atveseļojošamies atļauts dot olas tikai mazā mērā. Pie tam jāievēro, ka, pa lielākajai daļai, dod tikai olas dzeltēnumu. Ja dod arī olas baltumu, tad, kā olas dzeltēnuma, tā baltums, katrs atsevišķi krietni sakuļami, tad tie vieglāk sagremojami.

1. Olas ar tomātiem. Tomātus sagriež šķēlēs un sautē sviestā uz pannas. Olas dzeltēnumu krietni sakuļ mazumā piena un uzlej tomātiem. Ar sudraba dakšiņām tomātus arvien pārjauc un, beigās, apkaisa ar smalki agriežtiem pētersīļiem vai lokiem.

2. Olas ar salātiem un garšas augiem. Olas dzeltēnumu krietni sakuļ un sajauc mazumā piena un vēl mazāk miltu, — dabūjam šķidru mīklu; tur piejauc arī vēl ļoti smalki sagrieztus garšas augus un labi nomazgātas un notecinātas salātu lapas. To visu uzlej uz pannas un apacepj.

3. Ābolu-tomātu pankūkas. Mīklu pagatavo no sarkulta olas dzeltēnuma, mazuma miltu un piena, parastā biežumā. Tad sautē sviestā uz pannas smalki sagrieztus ābolus vai tomātus. Kad tie



Apelsiniem un citroniem sula izspiežama tūlīt pēc pārgriešanas. Šai vajadzībai iegūstama sevišķa griežamā mašīna, ar ko darbs norit ātri un bez pūlēm.

pusmāksti, uzlej pankūku mīklu un apacepj brūnus no abām pusēm. Ābolu pankūkas var sasaldināt ar mazumu baltā cukura; tomātu pankūkas jāapkaisa ar smalki sagriežtiem pētersīļiem.

Biezpiena ēdieni.

Biezpienu lieto tikai svaigu. Ļoti labi garšo svaigs biezpiens, izdzīts caur sietu vai samīcīts un sajaukts ar saldu krējumu.

1. Biezpiena pagatavošana. Tā kā jālieto tikai svaigs biezpiens, tad vislabāk to pagatavot katram pašam. Lēzenā traukā pienu noliek ieskābt mēreni siltā vietā. Ja piens jau labi sarūdzis, to noliek uz siltas plītes (bet ne uz uguns!) un tur atstāj, nejaucot, tik ilgi, kamēr biezpiens atdalījies no suliņām. Sietā noticina sūkalas, un biezpienu izdzen caur smalku sietu.

2. Biezpiens — ēdienu piedeva. a) Sajaukts ar brūno cukuru, dažām rozīnēm un samalti riekstiem.

b) Sajaukts ar svaigām ogām vai sarīvētiem āboliem, apelsīniem vai banānēm.

c) Ar kompotu vai salātiem.

3. Uz sviestmaizēm liekot, biezpienu samaisa ar ķimenēm vai smalki sagriežtiem lokiem (arī kresēm un ķerbelēm) un mazumu sarīvētu sīpolu.

4. Biezpiena kūkas. a) Caur sietu izdzītu biezpienu samaisa ar sabriedinātu rīsu, olas dzeltēnumu, rozīnēm, mazumu norīvētas citronu mizas un brūnā cukura. Ja mīkla par cietu, var pieliet mazumu krējuma. Šo mīklu cepj eļļā vai sviestā kā mazas pankūkas. Ja mīkla nemaz neturās kopā, tad piedod olas baltumu. Šīs mazās kūkiņas apkaisa ar cimtu un bauda karstas vai aukstas, ar un bez kompotā.

b) Pie min. mīklas, rīsa vietā, vai piejaukt vārītus un sarīvētus kartupeļus. Ar to dabūjam cietāku mīklu.

5. Biezpiena pudiņš. Tā pati mīkla, kā minēts 4a, jāpataisa slapjāka, piedodot sakultu olas baltumu un jāsaliek labi izelļotā pudiņa formā, jānoklāj sviesta piciņām un jāizcepj krāsni. Samaltas mandeles vai rieksti, ar ko apkaisa pudiņu, garšu uzlabo.

Maizes aplikamie.

1. Citronu sviests. $\frac{1}{2}$ mārc. svaiga, nesālīta sviesta samaisa ar 2 citronu sulu un mazumu norīvētas citronu mizas.

2. Garšas augu sviests. Pētersīļus, lokus, ķerbelus, mazumu boreča, kreses — visu smalki sagriež un samīca ar sviestu un mazumu sarīvētu sīpolu. Min. augus var lietot kopā un atsevišķi.

3. Mārrutku sviests. Mārrutkus un rutkus, arī redīsiņus sarīvē smalkus un samīca ar sviestu un dažiem pilieniem citronu sulas.

4. Biezpiens, kā jau minēts, arī var derēt par maizes ap-
liekamo. Biezpienu izdzen caur astru sietu un sajauc ar krējumu,
ķīmenēm vai smalki sagrieztiem lokiem. Ja garšo, var piedot arī vēl
smalki sagrieztus sīpolus.

5. Gurķi. Svaigus gurķus nomizo, smalki sagriež un apkai-
sa ar smalki sagrieztiem pētersīļiem un dillēm; labs maizes aplie-
kamais.

6. Tomātiem jābūt veseliem, cietiem, svaigiem. Tos sagriež
plānās šķēlēs un uzliek sviestmaizei, ko var apkaisīt ar smalki sa-
grieztiem pētersīļiem vai sīpoliem.

Augļu ēdieni.

1. Augļu salāti. a) Sajauc smalki sagrieztus ābolus,
apelsīnus, banānes, samaltus riekstus ar mazumu brūnā cukura un
krējuma; apelsīnu vietā var ņemt svaigi izspiestu apelsīnu sulu.
Kam patīkšana, šē klāt var piedot arī vēl no sēklām iztīrītas un
smalki sagrieztas vīnogas.

b) Banānes saspiež kādā traukā ar sudraba kaķoti un samaisa
ar citronu sulu un krējumu par vienādu masu. Ja ārsta atļauja, šē
klāt var piejaukt arī vēl nevārītas maīsa vai kviešu pārslas; te der
klāt arī labi sabriedis rīss.

c) Sajauc ābolus ar visu mīzu, citronu vai apelsīnu sulu, sa-
berztus riekstus un krējumu.

2. Augļu salāti, vārīti. Kompotam visus augļus vā-
ra ļoti īsu laiku un, pēc iespējas, mazā ūdenī; sasaldina ar brūno
cukuru.

3. Sautēti āboli. Sulīgus ābolus sasautē „Aryana” podā
sviestā, bez ūdens. Šē klāt ļoti labi garšo arī rozīnes.

4. Sautētas banānes. Nomizotas banānes apacepj svie-
stā brūnas no abām pusēm uz pannas.

5. Augļu želeja. Uzvāra ābolu, apelsīnu, citronu, ogu
u. c. augļu sulas ar mazumu brūnā cukura, ar Agar-Agaru (žela-
tīna vietā) sabiezina un bauda aukstu ar pienu vai vaniļjes mērci.

6. Augļu kūkas. 250 gr. miltu, 150 gr. sviesta, 75 gr.
brūnā cukura, norīvēta citronu mīza.

Cukuru, sviestu, 1 olas dzeltēnumu un citrona mīzu sakuļ putās
un ar miltiem samīca par stingru mīklu. Šo mīklu uz pannas plāni
izrullē un biezi apklāj svaigiem augļiem — ābolu šķēlēm vai sagrieztām
plūmēm un izcepj krāsni.

Saldie ēdieni.

(Atļauti baudīt tikai mazā mērā.)

1. **Paniņu ēdiens** (4 personām). $\frac{1}{2}$ litram paniņu pieļiek puscitronam norīvēto mizu un sasaldina ar apm. 4 ēd. kar. brūnā cukura. Še klāt piemaisa 10 lapas izkausēta un atdzesēta želatīna. Šis ēdiens sabiezē tikai pēc dažām stundām.

2. **Mannā ēdiens** (4 personām). $\frac{3}{4}$ litriem vāroša piena pieber ap 100 gr. mannā putrainu, lai dabūtu ne visai biezu putriņu; tai piedod 50 gr. brūnā cukura, noberztu citrona mizu un 1 ēd. kar. sviesta. Putru iepilda aukstā ūdenī izskalotā formā, atdzesē un izgāž uz šķīvja. Še klāt piedod kompotu vai augļu mērci.

3. **Ābolu diētes ēdiens** (1 personai). 1 ēdamkaroti ar kaudzi auzu pārslu mērcē 6 stundas 3 ēd. kar. ūdens, tad sajauc ar 1 ēd. kar. salda krējuma un 1 citrona sulu. Tad sarīvē 2 vidēji lielus ābolus un tūlī piejauc auzu pārslām, kamēr āboli nav kļuvuši brūni. Šo ēdienu var pārkaisīt ar 1 ēd. kar. saberztu mandeju vai riekstu. Jāraugās uz to, lai šis ēdiens būtu mīksts un irdens.

Šāda veida diētes ēdienu var pagatavot no dažādiem augļiem un ogām, kā: zemenēm, avenēm, skābiem ķiršiem u. t. l. Augļi, pirms tos samaisa ar auzu pārslām, ar koka karoti jāspaida un jāsakul, ķirši jāizspiež.

Beigu vārds.

Savu darbu nobeigšu ar ievērojamā dabas ārsta M. Plātena vārdiem, ko viņš licis savas plašās grāmatas priekšvārdā. Min. grāmata guvusi visas pasaules ievērību un izplatījusies vairāk miljonu eksemplāros.

„Kad mēs“, saka Plātenis, „tuvāk ieskatāmies dzīvē, savā tuvākā un tālākā apkārtnē, apjautājamies pie saviem radiem un pazīstamiem, visur mums rēgojas pretī nikšana, vārgšana, slimības, nabadzība, bēdas, ciešanas — visdažādākos veidos. Bet pie visa tā mēs esam tā pieraduši, ka to nemaz vairs neredzam, pie tā nedomājam, bet šo vispārējo postu uzskatām kā negrozāmu lietu, ar ko gribot-negribot jāmierinās.

„Mums uzliktās ciešanas mēs uzskatām kā ko nenovēršamu; mēs saslimstam paši un izveseļojamies; mēs redzam, ka citi saslimst un izveseļojas; vai arī, ja neizveseļojās, tad nomirst daudzkārt savas dzīvības pašā ziedonī. Bet reti mums ienāk prātā sakars starp dzīvību nu nāvi, starp veselību un slimību; reti mums ienāk prātā pārdoma par to, vai visam tā jābūt kā tas notiek; vai visiem tiem bij jāmirst, kas miruši; vai, varbūt, nebij kādu līdzekļu, kas šo lielo slimo un mirušo armiju samazinātu un viņu pašu un viņu piederīgo ciešanas atvieglotu?!“

„Parasti mums liekās, ka te nekas nav grozāms: slimības un ciešanas bijušas un būs — tām mēs izbēgt nevaram!

„Un tomēr, es uzsaucu visiem, — ir izeja, ir līdzekļi!

„Izeja ir — piegriezties dabai, dabas likumiem, jo arī cilvēks ir gabals, daļa no dabas un tālab padots dabas likumiem kā viss, kas dabā atrodas.

Līdzekļi ir — dabas spēki un parādības: gaiss, gaisma, saule, temperatūra, ūdens, kustība, miers, masāža, vingrošana, magnetisms, elektrība un diete.

„Dabisks dzīves veids, izlietojot min. dabas spēkus, spēj novērst slimības, pasargāt mūsu veselību no kaitīgiem iespaidiem, ciešanām, kam mēs esam padoti dzīvē un darbā.

„Dabas ārstniecībai kļūstot par tautas ārstniecību, zudīs slimības, uzlabosies tautas veselība un augs jauna paaudze, kas būs spēcīga un laimīga!“

Literatūra.

- 1) Bilz: „Das neue Naturheilverfahren“.
- 2) Platen: „Die neue Heilmethode.“
- 3) Müller: „Das grosse illustrierte Kräuterbuch.“
- 4) Lamsdorff, R., Dr.: „Luft, Sonnen- und Elektrischlichtbäder.“
- 5) Emmel, Ed., Dr. med.: „Das Wasserheilverfahren.“
- 6) Kuhner, Dr. med.: „Fleisch- od. Pflanzenkost.“
- 7) Zweig, A., Dr. med.: „Anleitung zum Studium der praktischen Homöopathie für Ärzte.“
- 8) Schumacher, Fr.: „Die Homöopatische Therapie.“
- 9) Gessmann, G. W.: „Der Hypnotismus.“
- 10) Reichel, Willij: „Animalischer od. Heilmagnetismus.“
- 11) „Das Naturheilverfahren,, (Miniat.-Bibliothek).
- 12) Mengg, H., Dr.: „Sport und Körperpflege.“
- 13) „Wie bleibe ich gesund und schön“ (Miniat.-Bibl.).
- 14) Osborne Eaves, A.: „Die Bemeisterung des Todes.“
- 15) Brauchle, Alfr.: „Hipnose und Autosuggestion.“
- 16) Muchow, H., Dr. med.: „Der Essig, als Mittel der Gesundheitspflege für Mensch und Tier!“
- 17) Занковскій, А. Н.: „Лечение сырой діэтой и не пей воды“.
- 18) „ „ „Грыжа“.
- 19) „ „ „Лечение чахотки“
- 20) „ „ „Новость“.
- 21) Роде, Э.: „Воздушныя и солнечныя ванны“.
- 22) „ „ „Грязевыя ванны и морскія купанія“.
- 23) Kірchensteins, A., doc.: „Vitamins un avitaminozes.“
- 24) Zuments, K. Dr. med.: „Dabīgās atjaunošanās ceļš“.
- 25) „ „ „Kalnu saule.“
- 26) Vētra, N., Dr.: „Saaukstēšanās.“
- 27) Kudrašovs, A. I., Dr. med.: „Veģētārisms un flečerisms.“
- 28) Bērziņš, J.: „Homeopātisks padoma devējs.“
- 29) Adiens, A. un c.: „Augļu un sakņaugu ražas izmantošana.“
- 30) švikuls, Dore: „Kā dziedinātājs-atjaunotājs artišoks jāpāgatavo un jālieto.“
- 31) „Joga Ramačaraka elpošanas māksla.“
- 32) Krigers, R.: „Indijas jogu elpošanas vingrinājumi.“
- 33) Gerson, Max, Dr.: „Meine Diät. Ein Ratgeber für Kranke und Gesunde.“

I.

Alfabetisks slimību saraksts.

- | | lapp. | | lapp. |
|--|-------|--|-------|
| Aborts, tieksmes uz to — 34 | | asinsāderu mezgli — 65 | |
| acis, asarojošas — 120 | | asinscaureja — 48, 87, 159 | |
| „ nogurušas — 4 | | asinstrauku bojāšana — 28 | |
| acu iekaisumi, skrofulozi — 37 | | „ kaites — 32, 42 | |
| „ kaites — 7, 43, 50, 56, 72, 75, 77, | | „ pārkaļķošanās (artēriju | |
| 120, 121 | | skleroze) — 1, 82, 87, 97, | |
| „ sāpes, ieilgušas — 33 | | 116 | |
| „ stiprināšana — 120, 121 | | asiņošana — 71, 72, 76 | |
| ādas darbību veicina — 26, 30, 110, 145 | | asiņu apturēšana — 31, 69 | |
| „ izsitumi — 3, 28, 35, 37, 53, 56, 57, | | „ atvilšana — 31 | |
| 72, 75, 79, 113, 131, 134, 156 | | „ klepošana — 57 | |
| „ skaistums — 75 | | „ novadīšana — 33 | |
| „ slimības — 28, 29, 34, 37, 42, 43, | | „ pieplūšana galvā — 16, 101 | |
| 48, 58, 61, 62, 68, 88 | | „ pieplūšana plaušās — 30 | |
| „ tīrīšana — 1, 30 | | „ riņķošana — 43, 100 | |
| aizdambēšanās — 47 | | „ riņķošanu veicina — 14, 29, 35, | |
| aizdusa (astma) — 31, 43, 87, 117 | | 42, 60, 105, 116 | |
| aizsmakums — 21, 32, 43, 66, 74, 127, | | „ sarkano ķermenīšu vairošana — | |
| 128, 145 | | 32, 33 | |
| aklās zarnas iekaisums — 10, 81 | | „ sastrēgumi — 42 | |
| aklums — 87 | | „ spļaušana — 28, 65 | |
| akmeņi — 37, 56, 74, 117, 126, 148, 155, | | „ vairošana — 65 | |
| 156 | | „ vemšana — 33 | |
| aknas stiprina — 135 | | astma — skat. «aizdusa» | |
| aknu kaites — 25, 35, 43, 48, 50, 55, 56, | | atmiņu stiprina — 118 | |
| 57, 59, 63, 74, 87, 114, 124, 158 | | atraugas, skābas — 58 | |
| angina — 67 | | atspirdzina — 43, 49, 54, 60, 118, 130 | |
| angļu slimība (rachitis, kaulu mīk- | | attaukošanās — 39 | |
| stums) — 1, 7, 8, 10, 28, 34, 35, | | augoņi — 43, 57, 65, 75, 77, 116, 118, | |
| 114 | | 119, 124 | |
| apcietinājumi — 37, 71, 72 | | „ skrofulozi — 37, 61 | |
| apdegumi — 43, 68, 77, 115 | | ausu kaites — 30, 37, 75, 77, 78 | |
| apmierina — 105, 115, 147 | | | |
| apsalumu brūces — 116 | | Baiļu sajūta — 110, 115 | |
| aptaukošanās — 12, 13, 35, 63 | | bakas — 30 | |
| asinis tīra — 8, 14, 42, 43, 48, 49, 50, 53, | | baltie ziedi — 37, 75, 98, 155 | |
| 54, 56, 73, 83, 116, 117, 125, 130, | | bāluma kaite — 13, 29, 43, 48, 53, 55, | |
| 131, 135, 150, 153, 156 | | 60, 62, 63, 66, 98, 104, 155, 156 | |
| „ uzlabo — 138 | | | |

- baņo — 49, 158
 beriberi — 8, 92
 bērni, nospēcināti — 21
 „ vāji attistīti — 28
 bezsamaņas stāvoklis — 72
 blaugznas — 5, 42, 68, 102, 139, 140
 bronchits — 15
 bruka — 42, 87
- Caureja — 15, 43, 56, 57, 72, 73, 75, 77,
 103, 141, 146, 150, 159
 „ asins — 21
 „ dzišanās uz to — 71
 caureju aptur — 45, 71
 „ veicina — 62, 131, 136
 cērmes nodzen — 45, 48, 73, 131
 cērmītes, sikās, «spalīši» — 67, 72, 159,
 160
 cinga — 45, 47, 159
 ciņa pret vecumu — 102
 cukurslimība — 45, 60, 83, 160
- Dabīga atjaunošanās — 31
 deguma brūces — 57
 deguna kaites — 32, 50
 diete, sausa — 25
 difterīts — 31, 121
 difterīta sekas — 34
 dilērijs — 78
 diloņa kāss — 146, 147
 dilonis — 8, 10, 13, 14, 27, 28, 32, 35, 37,
 48, 57, 58, 59, 60, 66, 74, 79, 87,
 89, 144, 145, 146, 147, 149
 „ kaulu — 28
 domas, drūmas — 81
 drebuļi — 15
 drudža slimnieki — 20, 22
 drudzis — 24, 25, 32, 35, 43, 55, 68, 71,
 74, 122, 131, 133, 135, 156
 „ iekaisumu — 48
 „ karstumu — 72, 103, 118
 „ mainošais, 72, 74, 79, 131, 157
 „ nervu — 74
 dzeltēnā kaite — 34, 35, 43, 53, 74, 114,
 117, 134, 135
 dzemdes kaites — 34, 98, 121
 dzērāju dziedināšana — 60
 dzeršanas sērga — 121
 dzēruma trakums — 78
- dziedzeri, sacietējuši — 117, 154
 „ sapampuši — 37, 75
 dzimumorganu kaites — 30, 34, 37
 dzirdes kaites — 75
 dzirde, smaga — 78
 dzīves apnikums — 155
 „ prieks — 14
 dūrēji krūtīs — 21
 „ sānos (plevrits) — 79, 122
- Ēdējs, kaulu — 56
 ēdes — 34, 43, 48, 56, 57, 75, 113, 131
 „ sausās — 114
 ekzemas — 87
 elpa, īsa — 136
 „ smaga (astma) — 13, 56, 66, 77,
 117
 elpas trūkums — 38, 39, 41, 87, 153
 elpojamo organu iekaisumi — 31, 32,
 34, 35, 59
 elpošanu atvieglo — 17, 65, 73
 enerģijas pacelšana — 14
 „ trūkums — 81
 epilepsija — 73
 ēstgribu veicina — 27, 32, 33, 34, 43,
 48, 49, 55, 66, 73, 124, 136, 146,
 147, 156, 157
 ēstgribas trūkums — 42, 118, 122
- Iegulētas vietas — 68, 76, 122
 ie- un izelpošana, dziļa — 34
 iekaisumi (katārs) — 1, 16, 25, 35, 130
 „ ārējie — 56, 78
 iekšējās kaites — 34
 iesnas — 15, 16, 27, 38, 53, 66, 67, 73,
 79, 116, 150, 159
 ievainojumi — 28, 35, 69, 75, 77, 119
- Galvas ādas kopšana — 5
 „ „ kaites — 50
 galvā, asiņu pieplūšana — 33, 38
 galvas nervi — 38
 „ sāpes — 17, 24, 30, 33, 37, 42,
 44, 48, 66, 72, 73, 78, 99, 100, 101,
 116, 118, 122, 132, 136, 143, 151,
 156
 galva, smaga — 17, 31, 81, 158
 galvas trīcēšana — 150
 „ vātis — 35, 114

lapp.

lapp.

- lapp. lapp.
- gara stāvoklis, nospiests — 8, 32
gāzes izvada — 17, 45, 127, 128
ģēles (grēmas) — 57, 58, 132
ģīboņi — 72, 153
ģikts — 29, 30, 37, 43, 48, 49, 56, 58, 61,
62, 63, 72, 74, 78, 80, 82, 105,
110, 117, 123, 149, 150
ģīmja āda, sasprēgājusi — 2
„ „ sausa — 2:
„ „ tauka — 3
„ krunkas — 152
„ pumpas — 152
„ sāpes — 154
„ vasaras raibumi — 68, 152
gļotu atdalīšana un izvadišana — 42,
62, 72, 145
gonoreja — 29, 42, 87, 155
graizes — 71, 78, 126, 136, 157
gripa — 44
grumbas — 3, 4
grūtsirdība — 7, 12, 44, 62, 73, 105, 124,
126, 156
gultas slapināšana — 124, 143
gurdenums — 124
gurnu nervu kaite (iēšias) — 87, 152
gūžu sāpes — 78
- Hemoroides — 7, 33, 37, 44, 48, 67, 71,
73, 81, 125, 133
hipohondrija (grūtsirdība) — 124
histerija — 12, 29, 44, 65, 105, 110
- Indes — 10
influence (gripa) — 15, 30, 31, 44, 126
iēšias (gurnu nervu kaite) — 29, 87
izdīšana — 56, 145, 146
īzeja sevis pēc, nekārtīga — 132, 155,
156
izmežģījumi — 119
izsitumi — 35, 44, 76, 77, 116, 117, 119
- Jūras slimība — 44, 126
jūtelība, pārmērīga — 6
- Kājas, aukstas — 16, 17, 33, 136, 150
„ sapampušas — 37, 38, 139
„ svīstošas — 33, 138
kāju ēdējs — 61
„ vēnu bumbuļi — 139
- kaites, ieilgušas — 39
kaitīgu vielu atdalīšana un izvadišana
— 29, 33, 43, 55, 125
kakla iekaisumi — 13, 65, 66
„ sāpes — 15, 16, 27, 30, 31, 32,
33, 74
kārpas — 110
karstumi — 24, 39, 42, 43, 57, 79, 119
karstumu slimības — 25, 117, 156
karstumus mazina — 30, 68
kāss, gaņais — 15, 66
kašķis — 4, 34, 56, 131
kaulu lūzums — 74, 76
„ mikstums — 114
„ sāpes — 72, 151
„ stiprināšana — 44, 63
„ vājums — 55, 63
klepus — 15, 16, 21, 31, 32, 33, 44, 49,
79, 127, 128, 130, 145, 156
„ sauss — 117
koliera — 28, 44, 75, 87
kolikas — 30
krampji — 16, 30, 55, 56, 71, 72, 73, 75,
76, 110, 115, 122, 126, 148, 151,
159
kraupe — 56, 57
kritamā kaite — 44, 62, 72, 73, 100, 110,
127, 150
krūšu mikstināšana zīdītājam — 119
„ plēves iekaisums — 44
„ sāpes — 31, 37, 38, 45, 57, 72,
145, 150, 158
„ tīrīšana — 129, 145
krustu sāpes (kriķa) — 30, 69, 72
krups — 71
krūtis, pilnas — 21
„ smagas — 73, 127, 128
„ vājas — 12
kuņģa graizes (krampji, kolikas) —
30, 31, 37, 38, 134
„ darbības uzlabošana — 49
„ skābums — 44, 73, 132, 133, 136
„ skalošana — 47
„ slimības — 10, 21, 33, 38, 49,
59, 60, 110, 128, 129, 130, 131,
136
„ stiprināšana — 14, 39, 124, 129,
131, 135
„ tīrīšana — 44, 84, 129, 135, 155
kurlums — 37, 78

- lapp.
- Lentes tārpu nodzen — 73, 136
 liesas kaites — 25, 33, 48, 55, 74, 138
 liesu stiprina — 135
 limfātisko dziedzeņu sapampšana — 61, 62
 lipīgu slimību aizsardzībai — 65, 82, 117, 127, 131, 138
 locekļi, applaucēti — 103
 „ apsaldēti — 103, 115
 „ izdilstoši — 126
 „ pamiruši — 56, 105, 139, 144
 locekļu sāpes — 32, 33, 50, 61, 131, 139, 149, 150, 151
 „ kaites, skrofulozas — 61
 „ pampumi — 155
 „ stīvums — 72, 73, 139
 locītavu slimības — 28
 lūpus — 72
- Mandeļu iekaisums — 31, 67
 maksts iekaisums — 34
 mazasinība — 12, 28, 30, 34, 35, 44, 47, 48, 53, 58, 60, 63, 98
 masalas — 28, 44
 mātes kaites — 44, 136
 mati, sausi — 75
 matus audzē — 5, 75
 matu izkrišana — 5, 29, 42, 87, 102, 139, 140
 „ kopšana — 5
 „ nosirmošana — 5, 29, 102, 140
 „ slimības — 50
 menstruācijas traucējumi — 34, 38, 43, 48, 53, 67, 75, 98, 141, 155, 157
 miega trūkums — 1, 35, 37, 38, 97, 116, 140, 143
 miegs, atspirdzinošs — 27
 „ maigs — 7, 30, 31, 34, 35, 68, 141, 155
 miegainība — 72, 124, 141
 miesas atjaunošana — 42
 „ izdūšana, sakrišana — 22, 74
 „ nespēks — 22
 „ norūdišana — 17, 34
 „ siltuma vairošana — 43
 „ svāra pavairošana — 33
 „ tīrīšana no kaitīgām vielām — 26
 „ treknums — 48, 66
 „ vājums — 22, 27
- lapp.
- miesa, stingra — 34
 migrēne — 6, 31, 33, 142
 mīzalskābe — 1, 8, 72, 97, 100, 123
 mīzalceļu kaites — 148, 155
 mīzalus dzen — 17, 43, 44, 62, 65, 73, 131
 mīzalu atdalīšanās — 31
 „ kaites — 142
 muguras sāpes — 38, 71, 78, 100
 mugurkaula smadzeņu nervu iekaisums — 35
 muskuļu slimības — 50, 151
 „ stiprināšana — 33
 mūžu pagarina — 116, 156, 157
 mutes kaites — 50
 „ smaka — 57
- Nagu augoņi (ēdējs) — 18
 naktssviedri — 57, 68, 146
 nāve, pāragra — 100
 neauglība — 34, 98
 negriba strādāt — 8
 neiralģija — skat. «nervu kaites»
 neirastenija — 28, 29, 142
 nelaba dūša — 45, 73, 129, 157
 nelabumi grūtām sievietēm — 44
 nespēks — 98, 148, 158
 nervu atdzīvināšana — 29, 32, 35
 „ drudzis — 59
 „ kaites — 13, 14, 27, 34, 35, 37, 44, 48, 55, 60, 62, 71, 78, 80, 105, 115, 126, 143, 152
 „ jūtība — 55
 „ nomierināšanai — 30, 34, 35, 38, 108
 „ pamirums — 62, 75
 „ sabrukums — 1
 „ sāpes (neiralģija) — 15, 29, 30, 72
 „ sistēmas iekaisumi — 35, 97
 „ stiprināšanai — 14, 24, 26, 34, 38, 39, 63, 82, 106, 143, 157
 „ vājums — 55, 74, 99, 139
 nervozas sāpes — 31, 73
 nervozitāte — 6, 55, 87, 100, 110, 116
 nieru akmeņi — 63, 89, 149
 „ darbības uzlabošana — 7, 17, 50
 „ graizes — 31
 „ iekaisums — 29

lapp.
nieru kaites — 25, 27, 33, 44, 47, 48, 49,
58, 59, 87, 89, 148
„ smiltis — 56
„ stiprināšana — 128
„ tīrīšana — 149
nieze — 5, 30, 65, 67, 68, 73, 115, 115,
116, 160
nodegumi, saules — 4
noguruma sajūta — 8, 9, 31, 39, 41, 151
nogurušas rokas — 31
novārgušu stiprina — 14, 157
noliesēšana — 43, 60, 62, 66
nospiests gara stāvoklis — 81
novājēšana — 47, 55
novājinātu stiprināšana — 52, 55
novecošanās, pāragra — 60, 62, 100

Organisma nocietināšana — 26
„ stiprināšana — 29
„ tīrīšana — 42, 45
Oxyuris vermicularis — 67

Pamirumi — 44, 62, 87
pampumi — 44, 48, 75, 77, 100, 116, 118,
139, 154
pavēderes kaites — 37, 48, 59, 71, 79,
129, 159
pārdzeršanās — 22
pārēšanās — 22
pārpūlēšanās — 22, 50, 100
pienu vairo — 144
pinnes — 3
pirkstu ēdējs — 119
„ nagi, spoži — 5
plaušu asiņu izplūšana — 33
„ dilonis — 34, 59
„ gļotas — 56
„ iekaisums — 32
„ kaites — 13, 34, 38, 44, 50, 57,
58, 59, 60, 73, 146
„ karsonis — 78
„ sāpes, ieilgušas — 33
„ tīrīšana — 14, 34
„ tuberkuloze — skat. «dilonis»
plaušas, vājas — 12
plevrits (dūrēji) sānos — 122
podagra (ģikts) — 1, 13, 35, 43, 63, 69,
73, 97, 119, 123, 131, 150, 152,
157

lapp.
prātus uzjautrina — 26
pretinde — 57, 131
pumpas — 3
punkti, melnie — 3
pūšļa akmeņi — 7
„ slimības — 33, 47, 50, 52, 143,
144, 145, 148
„ smiltis — 56
„ tīrīšana — 149

Rachits — skat. «angļu slimība»
reibināmo dzērienu kāre — 72
reiboņi — 37, 73, 79, 99, 127, 136, 149,
150, 156
reimatisms, locītavu — 15, 16, 28, 30,
31, 32, 33, 34, 35, 37, 45, 49, 50,
56, 58, 61, 62, 63, 72, 74, 78, 80,
82, 87, 114, 115, 123, 149, 150,
152, 159
„ muskuļu — 29, 35, 105
„ kaulu — 35
resnumu mazina — 45
rīkles iekaisumi — 31, 45, 50, 67
rokas, aukstas — 136
roku dezinfekcija — 5
„ kopšana — 4
rokas, netīras — 5
roze — 15, 45, 78, 123

Žagas — 136
žults akmeņi — 59, 63
„ kaites — 50, 57, 149
„ karsonis — 47
„ pūšļa slimības — 89
žūpošanas kāre — 42
„ kāres dziedēšana — 108

Zarnu darbību veicina — 14, 48
„ graizes (krampji) — 31, 57, 134
„ kūtrums — 48
„ sastrēgumi — 101
„ slimības — 10, 33, 52, 72, 102,
110, 128
zobu akmens — 67
„ kopšana — 5, 6
„ nostiprināšana — 48, 154
„ sāpes — 17, 30, 33, 56, 72, 74, 79,
154
„ vājums — 7, 20

- Šarlaks — 28, 35
- Saaukstēšanās — 14, 15, 17, 27, 127
- sacietējumi — 77, 139
- sagreimošanas traucējumi — 57, 53, 54, 55
- „ organu kaites — 14, 20, 25, 55
- sagreimošana, vāja — 10, 12, 25, 39, 42, 59, 79, 129, 142, 157, 158
- sagreimošanu veicina — 30, 43, 50, 57, 60, 62, 63, 65, 73, 82, 84, 86, 88, 128, 130, 131, 132, 149, 156
- saindēšanās — 50, 56, 58, 60, 66, 75
- sala pampumi — 43, 78, 149
- saluma brūces — 17
- sāpes mazina, atņem — 76, 105, 108, 115, 125, 141, 159
- „ staigājošas — 124
- sasaldēšanās — 79, 82, 86
- saspiedumi — 75, 119
- sastrēgumi — 53, 100, 131
- sejas izsitumi — 4
- „ krāsa, veselīga — 34
- „ raibumi — 4
- „ sarkanums — 4
- seksuālā dzīve — 1
- seksuālas pārmērības — 58, 97
- sieviešu slimības — 33, 34, 35, 63
- sifilisa augoņi — 56
- sifiliss — 29, 42, 58, 75, 87, 88
- sirdi apmierina — 14
- „ stiprina — 124, 153, 156
- sirdsdarbība — 28, 42, 48
- „ vāja — 12, 41, 87, 97
- sirdsdarbības traucējumi — 39
- sirdsdarbību uzlabo — 45
- sirdskaites — 15, 27, 28, 32, 35, 59, 60, 110, 131, 136, 151, 152, 153
- sirdsslīmie — 1, 34
- skabargas — 69, 153
- skleroze — sk. «asinstrauku pārkaļķošanās»
- skorbuts — 7, 45, 91, 134, 144, 153
- skrofuļi — 30, 32, 35, 37, 48, 56, 61, 62, 75, 114, 154
- slāpes dzesina — 48, 49, 146, 159
- slimības — 24
- „ lipīgas — 8, 28
- slimīgie — 34
- slinkums — 81
- smadzenes atvieglo — 31
- smadzeņu kaites — 33, 45
- smadzeņu plēves iekaisums — 33, 78
- smaganas stiprina — 48, 154
- smaganu iekaisums — 67, 87, 159
- smaguma sajūta — 99
- smaka no mutes — 67
- smēķēšana — 121
- smiltis — 56, 148, 156
- spalīši — 72
- spalvas nodzen — 153
- spiedējs pakrūti — 99
- spitālība — 72
- stiprina — 56, 57, 131, 158
- sviedru smaka — 68
- sviedrus dzen — 149, 159
- svīšana — 68
- sulu, kaitīgu iznīcināšana — 30
- Tārpi — 61, 100, 128, 157
- tauku, lieko, atņemšana — 30
- tīfa sekas — 35
- tifs — 28, 32, 57
- trieka — 45, 72, 75, 116
- triekas pamirumi — 78
- tuberkuloze, plaušu — sk. «dilonis»
- tūpļa sāpes — 71
- tūsks — 44, 114, 154, 155; sk. arī «ūdens kaite»
- Ūdens dzeršana — 33
- ūdenskaite (tūsks) — 47, 56, 59, 73, 74, 75, 114, 131, 135, 148, 156
- ūdens nolaišanas grūtumi — 30
- uzbudinājumi — 39, 110, 115
- Vainas — 78
- vāju stiprināšana — 21
- vājums — 57, 68
- vājprātība — 47, 87, 141
- vātis — 78
- varžacis — 139
- vecums — 34
- vēdera aizcietējumi — 23, 33, 43, 45, 53, 56, 59, 61, 73, 81, 82, 87, 97, 101, 125, 126, 132, 133, 134, 155

	lapp.		lapp.
vēdera iekaisumi — 33		vemšana — 45, 48, 57, 71, 75	
„ plēves iekaisums — 28		veneriskās slimības — 98, 155	
„ plēves plisums — 42		vēzis — 31, 72, 75, 77, 100, 155	
„ sāpes atņem — 30, 42, 58, 135		vēsmas rīkles iekaisumi — 13	
„ tifs — 59		vielu, kaitīgu, izvadišana — 42, 135	
vēderu appūš — 10, 37, 58, 71, 132, 133		„ maiņas slimības — 37	
„ iztīra — 135		„ maiņas traucējumi — 53	
„ mīkstina — 8, 30, 34, 45, 49,		„ maiņu veicina — 10, 26, 30, 32,	
60, 62, 71, 73, 84, 130, 135, 136,		33, 34, 35, 43, 48, 63	
143, 157		vīriešu nespēks — 29	
vējus dzen — 45, 65, 135, 136, 149, 152		virtuves smaka — 5	


Lopārstniecība.

	lapp.		lapp.
ādas kaites — 70		kukaiņu kodumi — 70	
asiņu plūšana — 70		lipīgas slimības — 69	
cērmītes, sīkās — 70		mutes kaites — 69	
dzemdes organu slimības — 70		nieze — 70	
dzīvnieku saradināšana — 70		saaukstēšanās kaites — 70	
drudzis — 70		spreijas — 70	
elpošanas organu slimības — 69		suņu šnēbe — 69	
iesnas — 69		trakuma sērga — 70	
klepus — 69		tuberkuloze — 69	

II.

Dziedniecības līdzekļi un personas.

	lapp.		lapp.
Āboli — 2, 127, 147		apsauļošanās — 97, 139	
„ antonovkas — 42	—	apšu lapas — 142	
ābolu dzēriens — 47		aptaukoto barība — 38	
„ etiķis — 4		araka rums — 134	
„ sula — 8, 124		arnikas tinktūra — 129	
Acidum aceticum aromaticum — 4		aronsakne — 126, 158	
Adde ol. Menthol — 135		artišoks — 99	
Agarici albi — 157		«Aryana» pods — 96	
aitas gaļa — 137		asinszāle — 114, 138	
aitu tāuki — 116, 143, 148		asinszāles tēja — 133	
aknu trāns (zivju eļļa) — 8		ašķi — 120, 125, 135	
alanta ekstrakts — 129		ašķu tēja — 135	
„ sakne — 117, 128, 129, 131, 133, 134, 138, 147, 152, 156, 158		atpūta — 145	
Aleksandra pākšu tēja — 132		atraitnītes — 145	
alkohola postījumi — 92		attaukošanās metode:	
alkohols — 6, 143		Šveningera, prof., Dr. med. — 38	
aloe — 120, 125, 128, 130, 136, 142, 157		Bantinga — 38	
aloes ekstrakts — 143		Ūrteļa, prof. — 38	
alons — 116		Plātena — 38	
altējziedi — 123		Epšteina, prof. — 38	
altējsakne — 127, 134, 142, 145		Libieša, J., Dr. — 39	
altējsakņu sula — 150		augļi — 1, 2, 21, 22, 23, 24, 134, 137	
alus — 23, 131, 145, 153, 154		„ svaigi — 4, 126	
„ jauns — 132, 134, 158		augļu ēdieni — 20	
„ raugs — 159		„ etiķis — 64	
ambra, pelēkā — 157		„ un augu sula — 46	
Amērikas baltie milti — 92		„ sula — 8, 20, 21, 137	
amoniakgumija — 128		„ tēja — 20	
Anaesthesini — 135		„ vīna pagatavošana — 76	
ancīši — 114, 124, 130, 139, 146, 158		„ vīns — 134	
anīss — 115, 127, 130, 131, 132, 134, 135, 136, 138, 145, 146, 147, 152, 155, 156		augu barība — 37	
apelsīni — 126, 147		„ barības iespaids — 7	
apelsīnu sula — 3, 8, 33		„ eļļa — 91	
apiņi — 118		„ etiķis — 65	
apliekamie — 135, 141		augstiņi — 114, 120, 124, 129, 130, 131, 138, 144, 145, 156	
		augstiņu tinktūra — 129	
		auksta ūdens aplikamie — 24, 33	

- auzas — 155
 auzu putraini — 117
 „ salmi — 56
 „ salmu tēja — 56
 „ salmu vannas — 56
 „ tēja — 56
 „ tume (novārijums) — 5, 128,
 133, 154, 140, 159
 avenes — 158
 aveņu etiķis — 64
 „ ievārijums — 130
 „ lapas — 125
 „ sula — 33, 46
 avotu ķērši — 54, 114
- Badošanās diete — 42
 Bailes zāles pret diloņa klepu — 147
 balandu lapas — 153
 Baldone — 34
 balssattistība — 14, 15
 baltmaize — 22, 137
 banānu sula — 8
 bārbaļu ievārijums — 48
 bārbaļogas — 114
 bārbaļogu etiķis — 64
 barība, nederīga — 151
 „ nospēcināto — 22
 „ šķidra — 20
 barības sagatavošana — 92
 „ sāļi — 9, 54
 „ sāļu milti — 83
 baziliks — 114
 Bātes balzāms — 115
 bebņa pauti — 116
 „ pautu eļļa — 118
 „ kārkliņi — 145, 146, 150
 bencins — 5
 bencoetinktūra — 140, 148, 149
 bergamoteļļa — 5, 139, 151
 bērzu lapas — 114
 „ sulas — 3, 4
 „ sulu dzēriens — 47
 bimšteins — 5
 bišaboliņš — 120, 132, 133
 biškrēsliņi — 128
 borakss — 2, 4, 140
 borečs — 153
 horskābe — 138
 borūdens — 15, 138
- lapp. 
 briežragsāls — 117, 128, 146, 148, 156
 brieža tauki — 122, 150
 brīnumdzēriens — 130
 brīvas kustības — 12
 brūkleņu lapas — 155
 „ lapu tēja — 159
 „ ogas — 138, 150
 brūnācis, mušu — 23
 Budingers, prof. — 89
 buldurjāņa sakne — 117, 125, 154
 „ tinktūra — 130
 buljons — 137
 bumbieru sula — 8
 Buraduks, Dr. — 105
 burkānu kafeja — 22
 „ sula — 4, 8, 159
 burkāni, zaļi — 4, 137, 147
- Ceļmallapas — 54, 117, 120, 138, 146,
 150
 ceļošana — 13
 cidonija — 122
 cigoriņi, meža — 130, 138, 146, 150, 155
 cigoriņu, kafejas, ūdens — 135
 „ lapas — 130
 „ saknes — 117, 123, 130, 148
 cimta miza — 130, 132
 „ tinktūra — 121
 cimtkasija — 129
 cimts — 135, 141, 147, 153, 156, 157, 158,
 159
 Rad. Zingiberis — 90
 cinka vitriols — 121
 citrons — 31, 122, 147
 citronecukurs — 135
 citronskābe — 5, 46, 118
 citronu groks — 149
 „ eļļa — 118, 151
 „ limonāde — 91
 „ miza — 117, 129, 131, 156, 158
 „ mizas baltums — 136
 „ sula — 2, 3, 4, 5, 8, 20, 33, 91,
 126, 127, 140, 141, 159, 160
 „ sviests — 83
 Croci austraci — 157
 cūcenes — 154
 cūceņu lapas — 114
 cūkpienes — 53, 117, 125, 130, 146
 cūkpieņu lapas — 149
 cukurs — 20, 121, 124, 125, 127, 128,
- lapp.

- lapp.
- 129, 130, 132, 133, 134, 137, 144,
145, 146, 148, 154
- cukurs, brūnais — 139
- „ rupjš — 5
- cūku tauki — 139, 143, 154, 158
- Curcuma zedoaria — 130, 132, 156
- Čūskulājs — 21
- čūsku sakne — 153
- China miza — 130, 134, 157, 158
- china pulveris — 150
- chloralum hydratum — 141
- chloridu minerālūdeņi — 63
- Dabas dziedniecības metodes — 24
- „ „ spēks — 24
- dabīgais uzturs — 82
- dabiskie veselības spēki — 89
- dadži — 117, 125, 129, 131, 132, 133, 156,
158
- dadžu eļļa — 140
- „ lapas — 149
- „ sakne — 123, 124, 139, 140, 155
- Dareļa rabarbertinktūra — 129
- dārzaugi — 20, 22
- darva — 113, 139
- darvas zalve — 153
- „ ziepes — 5
- degvīns — 2, 120, 121, 130, 134, 139,
149, 152, 156, 157
- „ augļu — 139
- „ franču — 153, 157
- „ ķiršu — 139
- destilēts ūdens — 116
- destilēta ūdens lietošana — 100
- deviņvīrspēks — 115, 125, 127, 133, 145
- diēte — 39, 76, 103, 124
- diloņslimnieku dzīve — 148
- domu kopošana — 109
- Dovera pulveris — 159
- Drevsa metode — 82
- driģenes — 115
- driģeņu sēklas — 124, 142
- drudža mizas esence — 121
- druvu pavirzis — 156
- dzeguzene — 23
- dzelzs — 140, 153
- dzelzskaidas — 132, 158
- lapp.
- dzelzūdeņi — 62, 63
- dzērieni, reibināmie — 3
- dzeļšana, mērena — 38
- dziedēšanās augļiem — 43
- „ ar ābolu vīnu un ābolu
vīna suliņām — 73
- „ bišu dūrieniem — 72
- „ degvīna drabiņu vannām
— 152
- „ ar etiķi — 63
- „ ar klistīriem — 70
- „ ar ogli — 56
- „ ar pienu un piena pro-
duktiem — 57
- „ zivju eļļu — 61
- „ ar vīnogām — 48
- dziedniecības magnētisms — 109
- „ vannas — 34
- dziļelpošana — 13
- dzimumdaļu mazgāšana — 98
- dzimumdziedzeri — 98
- dzīvības magnētisms — 101
- dzīvokļi, slikti — 151
- dzīvsudraba zalve — 113
- dūmene — 54, 133
- dūņu (kūdras) vannas — 34
- dušas — 30
- Ēdieni, piparoti — 3
- „ sāļi — 3
- „ tauki — 3
- egļu sveķi — 150
- eļļa — 123, 150
- elektrība — 24, 105
- elektrības mašīnas — 105
- elektriskas gaismas vannas — 28
- elektriska vibrācijas masāža — 102
- elpošana, dziļa — 2, 136
- elpošana, pareiza — 100
- endivijs — 140
- endogļāns — 98
- enciāna sakne — 117, 124, 128, 129,
130, 131, 132, 133, 157
- „ saknes ekstrakts — 132
- „ ūdens — 129
- enciāns, krusta — 145
- ergosterin preparāts — 90, 96
- ešana, mērena — 38
- ešanas padomi — 80

- | | lapp. | lapp. |
|---|-------|-------|
| Essentia amara — 128 | | |
| estragona etiķis — 65 | | |
| ezerrozes — 140 | | |
| etiķa pagatavošana — 63 | | |
| „ pagatavošanas receptes — 64 | | |
| „ ūdens — 22 | | |
| etiķis — 17, 119, 128, 140, 141, 149, 152, 154, 159 | | |
| etiķskābe — 20 | | |
| eugusāls — 90, 96 | | |
| eujekors — 90, 96 | | |
| Iedomu spēks — 109, 110 | | |
| iedvesme (sugestija) — 15, 100, 106, 107 | | |
| ieelpošanas (inhalācijas) aparāts — 31, 67 | | |
| iesala dzēriens — 148 | | |
| „ novārijums — 5 | | |
| „ vannas — 113, 118 | | |
| iesalekstrakts — 118 | | |
| iesals — 118, 147 | | |
|
 | | |
| Fahrenheits — 105 | | |
| fencheļa sēklas — 117 | | |
| „ tēja — 4 | | |
| „ ūdens — 120, 142 | | |
| fenchelis — 115, 117, 125, 131, 154, 155, 156, 142, 144, 145, 147, 150, 155 | | |
| Ficino Marselio zāles — 122 | | |
| Flečers, Horācijs — 9 | | |
| flečerisms — 8 | | |
| fluids — 106 | | |
| Foenum graecum — 156 | | |
| formalins — 158, 159 | | |
| fosfora zivju eļļa — 96 | | |
| fosforskābe — 121 | | |
| Fryara līdzeklis — 149 | | |
|
 | | |
| Gailenes — 149 | | |
| gaiļpieši — 120 | | |
| gaisa — ūdensdziedniecība — 52 | | |
| „ vannas — 26, 147 | | |
| gaisss — 2, 24, 140 | | |
| „ tīrs — 20, 22 | | |
| „ veselīgs — 25, 36 | | |
| gaisma — 2, 22, 24, 140 | | |
| gaismas vannas — 27 | | |
| gaļa — 20, 22, 23, 57, 128, 137, 142, 151 | | |
| gaļas barība — 80 | | |
| „ zupa (novārijums) — 137 | | |
|
 | | |
| galerts kuņģa stiprināšanai — 150 | | |
| Rhic. Galangae — 90 | | |
| galganta sakne — 126, 130, 132, 153, 156, 157, 158 | | |
| galvas apstarošana — 140 | | |
| „ masāža — 101 | | |
| gavēšana — 51, 92, 160 | | |
| ģerānija — 124 | | |
| ģērskābe (tanins) — 55 | | |
| ģērvielu vannas — 55 | | |
| Ģersona, Maksa, Dr. diete — 88 | | |
| „ „ ēdienu receptes — 165 | | |
| „ „ sanatorija — 90 | | |
| glaubersāls — 125, 132 | | |
| „ ūdeņi — 62 | | |
| glicerīns — 113, 121, 152 | | |
| glicerīna ziepes — 2, 5 | | |
| Glūnike, Mārtiņš — 49 | | |
| govjķimenes — 120 | | |
| govjķimeņu pulveris — 142 | | |
| Gratalores zalve — 118 | | |
| graudu maize — 154 | | |
| gribas spēks — 109, 110 | | |
| „ spēka attīstība — 15, 108 | | |
| griķu putra — 134 | | |
| grūbas — 118, 122, 157 | | |
| guajaka koks — 114, 116, 154, 152 | | |
| gulšanas mainīšana — 22 | | |
| gurķi — 154, 158, 160 | | |
| gurķu zāle — 54, 130, 150 | | |
| „ sula, skāba — 4 | | |
| „ sula, svaiga — 5 | | |
|
 | | |
| Hahnemans, Samuels, Dr. med. — 102 | | |
| Hallera Sauer — 121 | | |
| Halles rūgtie žults un kuņģa pilieni — 128 | | |
| „ sāls pilieni — 153 | | |
| «Hebra» ziepju spirts — 4 | | |
| hematindzelzs — 55 | | |
| Henzels, Jūlijs — 54 | | |
| Henzeļa metode — 54 | | |
| Herveija kuņģa un drudža esence — 151 | | |
| Hinhede, M., Dr. — 80, 81 | | |
| hipnotisms — 106 | | |
| hipnotiskā iedvesme — 108 | | |
| hirzes — 141 | | |
| hirzu novārijums — 148 | | |

- lapp. lapp.
- Hofmaņa augu sula asiņu tīrīšanai un pret reimatismu — 150
- homeopātija — 102
- Horna, Dr., zāles — 116
- Imperatoria ostruthium — 117, 128, 156
- ingvērs — 120, 122, 128, 157, 144, 148, 153, 156, 157, 158
- Inozemcevs — 58
- irigators — 70
- izeja sevis pēc — 1, 3
- izopa sakne — 128
- „ ūdens — 146
- izops — 144, 147, 156
- Islandes ķērpis — 146
- Jāņogas — 4
- jautrs prāts — 2
- jodnatrijs — 116
- jodkalijs — 116
- jodtinktūra — 116
- jogu elpošana, pilna — 14
- jogurts — 134
- Jongs, de, Dr. — 61
- Kafeja — 20, 23, 37, 134
- „ iesala — 22
- kāju peldes — 134
- „ vannas, aukstas — 33
- „ vannas, sausas — 36
- kalcijs chlorats — 8
- kāļi — 118, 128
- kakao — 134
- kaļķis — 7
- kaļķūdens — 115
- kalmes — 114, 117, 134
- kalmju saknes — 124, 129, 130, 131, 132, 144, 156
- kalnu saule (diatermija) — 98, 155
- kampars — 3, 113, 115, 120, 138, 139, 141, 159
- kampareļļa — 3
- kamparpulveris — 119
- kamparspirts — 115, 139
- kamparzalve — 115, 116
- Kandava — 34
- kandiscukurs — 127, 133, 142, 146, 147, 156, 158
- kanēlcimts — 157, 158
- kāposti — 132
- „ skābi — 134, 136
- kāpostu, skābu, sula — 121
- „ svaigu, sula — 140
- kāpšana, kalnos — 1
- „ trepju — 1
- kāpu grīslis — 54, 156
- karbols — 113
- karbolzalve — 116
- karbolziepes — 5
- kardamoma sēklas — 115, 129, 130, 132, 156, 157, 158
- Karels, Dr. med. — 59
- kārļdadzis — 117, 156
- Karlsbādes minerālūdeņi — 133
- karotnes — 54, 153, 158
- karotņu spirts — 154
- kartupeļi, zaļi — 115
- kartupeļu milti — 137
- „ ūdens — 150
- kārveles — 117
- kassijas sula — 133
- kaskarilekstrakts — 134
- kastāņu bumbuļi — 4
- kazu piens — 137
- katechu ekstrakts — 124
- „ pulveris — 142
- kaulrozes ziedi — 120, 127
- kefira pagatavošana — 60
- kefirs — 4, 134
- „ dziedēšanās ar to — 60
- „ mākslīgs — 133
- Ķelnes ūdens — 4, 139, 151, 152
- Ķemeres — 34
- ķerainītes saknes — 158
- ķerbeļrāceņi — 128, 146, 148
- ķermeņa viduča vannas — 37
- ķērnēs piens — 59
- ķērši — 146, 150, 153, 158
- ķimeļa liķieris — 134
- ķimenes — 53, 114, 115, 132, 134, 136, 153, 156
- ķimeņu balzāms — 136
- „ eļļa — 115, 134
- ķiploki — 119
- ķirši — 2, 124
- ķiršu koks — 123
- „ sīrups — 47
- „ sula — 47

- | | lapp. | | lapp. |
|----------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| Kissingenes minerālūdeņi — | 133 | Kurellas krūšu pulveris — | 145 |
| klijas — | 145 | kustība — | 24, 38 |
| klistīrs — | 2, 23, 61, 67, 73, 74, 133, 134, 137, 138, 150, 160 | kvasijas koks — | 131, 148 |
| Kneips, Sebastiāns — | 29 | kviešu klijas — | 3, 145 |
| Kneipa dziedniecības pamati — | 29 | „ kliju putriņa — | 3 |
| „ metode — | 29 | „ milti — | 5, 125 |
| Koburna, Dr., zāles — | 124 | | |
| „ zāles pret mīzalu neturēšanu — | 142 | Lakači — | 146, 148 |
| kokaīns — | 143 | lakaču lapas — | 145 |
| kokeļļa — | 119, 125, 127, 138, 154 | „ pulveris — | 144 |
| kompreses — | 141, 159 | lakricsula — | 125 |
| „ liepu ziedu tējas — | 3 | lonolīna ziepes — | 2, 5 |
| „ linsēklu — | 31 | lanolīns — | 2, 47 |
| „ putras — | 31 | latvāni — | 128 |
| konjaks — | 160 | Latvijas minerālūdeņi — | 63 |
| koriandra sēklas — | 114, 133, 134, 152, 159 | Laudanum tinktūra — | 147 |
| korintes — | 127, 129 | Lautāls, Dr. — | 72 |
| kreimeņu ūdens — | 150 | lavendels — | 36, 120, 138, 154, 157 |
| krējums, skābs — | 2 | lavendeļa ziedi — | 149, 156 |
| „ salds — | 137 | lavendeļeļļa — | 151 |
| kreolīnziepes — | 140 | ledus — | 33 |
| kreses — | 53 | „ pūslis — | 121 |
| krīts — | 141 | lefkoku ziedi — | 140 |
| „ pludināts — | 5 | lēpenes — | 54, 128, 145, 146, 147, 150 |
| krūkļu ogas — | 135 | lēpeņu lapas — | 127 |
| krūzmētra — | 115, 131, 138, 143, 154 | „ ziedi — | 144 |
| krūzmētru eļļa — | 128 | „ saknes — | 144, 147 |
| „ šnabis — | 136 | liellopu gaļa — | 137 |
| krūšu tēja — | 127, 128 | „ smadzenes — | 139 |
| kubebes pipari — | 144, 153, 156, 158 | „ tauki — | 139 |
| kumelītes — | 5, 33, 36, 115, 120, 125, 133, 134, 140, 154, 158 | liepu ziedi — | 5, 33, 38, 115, 149 |
| kumelītes, lauka — | 139 | liliju ziedi — | 132 |
| „ romiešu — | 129, 132 | „ sula — | 152 |
| kumelišu eļļa — | 115, 150 | Libera tēja pret izdīšanu un diloni — | 146 |
| „ novārijums pienā — | 5 | Lībīga gaļas ekstrakts — | 96 |
| „ sautējumi — | 151 | limonāde — | 21, 47 |
| „ tēja — | 5, 124, 132, 135 | lineļļa — | 115, 118 |
| „ tinktūra — | 129 | linsēklas — | 119, 120, 133, 148, 150 |
| kumišs — | 60 | linsēklu piens — | 150 |
| Kuè — | 111 | „ sautējumi — | 151 |
| Kūne, Luis — | 36 | linsēklu tēja — | 99, 150 |
| Kūnes dziedniecības pamati — | 36 | ličstiebra vīns — | 132 |
| „ metode — | 36 | ličstiebris — | 125, 130, 132, 157 |
| kuņģa slimnieku diete — | 136 | lozbēreļļa — | 143, 144 |
| „ spaidīšana — | 132 | lozbērogas — | 117, 121, 132, 144 |
| Kupcis, prof. — | 63 | Lovera, Dr., acu ūdens — | 120 |
| | | „ augu dzēriens — | 114 |
| | | „ kuņģa tinktūra — | 134 |

- lapp. lapp.
- Lovera, Dr., plāksteris pret galvas re-
matismu — 150
- „ rūgtās tērauda zāles —
129
- „ zāles pret mīzalu aiztrūk-
šanu — 142
- Lukatelli balzāms — 159
- lupstāji — 116, 158
- Madara — 148, 154
- madeira vins — 134
- Mag. carbonic. — 135
- magnēzija — 136, 144
- magnetisms — 105
- magoņu galviņas — 140
- „ lauku, sīrups — 147
- „ lauku, ūdens — 147
- maija dzēriens — 54
- maize — 20, 128
- „ kaltēta — 5, 140
- „ rupja — 22, 91, 134
- maizes garozas — 148
- „ zupā — 134
- „ ūdens — 21
- mais — 158
- majorāns — 36, 128, 141, 143, 147, 156,
158
- makrobions — 55
- mandeles, rūgtās — 131
- mandeļu eļļa — 5, 5, 119, 127
- „ klijas 3, 152
- „ piens — 3
- mannā — 135
- margarīns — 91
- mārupķītes — 146
- mārrutki — 146, 152, 154, 155
- „ meža — 126
- mārrutku novilkums etiķī — 4
- „ novilkums spirtā — 4
- „ sula — 153
- „ meža, ūdens — 142
- masāža — 2, 25, 24, 27, 28, 100, 124, 132,
136, 140, 142, 143, 150, 151, 152
- „ galvas — 5
- „ roku — 12
- „ sejas — 4
- mazgāšanās smiltīm — 88
- mastiks — 149, 150
- Mečņikovs, prof. — 60
- medus — 2, 4, 59, 118, 119, 120, 126,
127, 128, 134, 135, 143, 144, 145,
146, 147, 148, 149, 152, 156
- „ etiķis — 64
- melisa — 54, 115, 120, 145, 150, 153
- melisu sula — 158
- melmeņu zāle — 117
- menīgs, sarkanais — 119
- Fol. Menthae crispa — 90
- mentola ziepes — 115
- mentols — 115, 116
- mērsakne — 117
- Mesmers, Fridrichs-Antons — 106
- miers — 22, 24, 36
- mieži — 118, 147
- miežu dzēriens — 118, 147
- „ graudi — 127
- „ milti — 119
- miešķis — 54
- miesas un gara līdzsvars — 10
- „ norūdišana — 15
- „ vingrināšana — 10
- mīkla, skāba — 119
- Mille fleurs — 151
- miltu barība — 134
- minerālogens — 90, 96
- minerālsāļi — 90
- minerālūdeņi — 21, 30, 38, 160
- minerālvielas — 54
- mires — 121, 134, 154
- morfijs — 142
- mošus — 157
- „ eļļa — 156
- muskateļļa — 136, 148
- muskatrieksti — 132, 141, 149, 153, 156,
157
- muskatziedi — 132, 156, 158
- Narzāns — 124
- nātras — 120, 146
- „ lielās — 149, 158
- nātru sēklas — 126
- nātrons — 7
- „ dubultogļskābais — 136
- nāve, dabīgā — 97
- „ nedabīgā — 97
- nauduli — 150
- neļķes, garšas — 121, 124, 132, 149, 153,
156, 157, 158

- neļķu eļļa — 136, 148
Nelsons, Dr. — 80
nikotīns — 92
noberzēšanās — 32
nocietināšanās — 23
noliešanās — 52
noragu sakne — 117, 132, 138, 147, 156
norīvēšanās aukstā ūdenī — 2
„ plaukstām — 27
Nordens, prof. — 160
norūdišana, aplaistot ceļgalus — 17
„ roku, kāju — 17
norūdišanās — 32, 143
„ pēc Kneipa — 16
novocošanās, pāragra, kā to novērst — 96
nūdeles — 137
- Ogas — 2
ogļskābas vannas — 35, 68
ogļskābais kalcijs — 130
ogļskābe — 7
ogļskābie ūdeņi — 62
ogu vīns — 134
Oksikroki plāksteris — 139
olas — 128, 147
„ dzeltēnums — 2, 3, 5, 20, 125, 127, 137, 141
olbaltums — 7, 119
Ol. foeniculi — 135
„ Charitatis — 154
olīveļļa — 91, 119, 134, 140, 149, 160
opiija tinktūra — 121
opijs — 115, 123, 159
opoldedoks — 151
organisma stiprināšanai — 22
ozolmizas — 35, 114, 116, 139, 151
ozolmizu ekstrakts — 35
„ novāriņums — 159
„ (tanina) vannas — 151
ozolu zīles un mizas — 158
Osborne Eaves, A. — 12, 100
- Paegļu eļļa — 143
„ galotnes — 145, 149, 158
„ novāriņums — 156
„ ogas — 114, 117, 120, 131, 133, 135, 136, 139, 142, 144, 148, 149, 156
- Paegļu ogu ievāriņums — 127
„ saknes — 117
pākšaugi — 132
pākšaugu barība — 134
paniņas — 21, 59, 133, 134
paniņu zupa — 59
paparžu ūdens — 150
Paracelzus pulveris — 124
pārtika — 36
pašiedvesme — 13, 100, 110, 111
pavasara dziedniecība — 53
pavēdere — 36
pavirzis, skat. «druvu pavirzis»
Peča metode — 73
pelašķi — 53, 114, 115, 116, 120, 124, 125, 131, 138, 146, 158
pelašķu tēja — 133, 149
„ ūdens — 3
peldes — 1
peldes upēs, ezeros, jūrā — 33, 34
peldu vietas — 22
pelni — 36
pētersīļi — 22, 117, 126, 128, 148, 156
pētersīļu ūdens — 142
petroleja — 5, 116, 121
Perū balzāms — 143, 144
piena sūkalas — 60
piens — 4, 21, 22, 119, 123, 127, 128, 133, 137, 145, 156
„ sakarsēts (sterilizēts) — 59
piņa plāksteris — 159
pipari — 122, 124, 126, 137, 149, 154
„ garie — 157
„ melnie — 159
piparmētras — 36, 53, 121, 124, 149, 153
piparmētru eļļa — 148
„ plāceniši — 145
„ tēja — 132, 134, 145
„ ūdens — 132
Pyrethrum Parthenium — 120
plāksteri — 119
pliederu sula — 144
„ tēja — 149
plūškoka (pliedera) ziedi — 115, 120, 123, 127, 133, 135, 141, 145, 150
plūmes, žāvētas — 133, 134, 135
pomerances — 124, 130, 133, 148, 158
pomerancmizas — 117, 129, 130, 131, 132, 134, 156, 157
pomerancmizu dzeltēnums — 144

- lapp.
- Pompanatus augu vannas — 158
 portvīns — 129
 potaša — 151, 153, 156, 157
 pretalkoholiķi — 154
 pretupvuma (antiseptiskie) līdzekļi —
 56
 priežu pumpuri — 146, 155
 „ skuju ekstrakts — 151
 „ skuju vannas — 55
 Prīsnitca apliekamie — 25, 31
 „ dziedniecības pamati — 24
 „ metode — 24
 Prīsnitcs, Vincencs — 24
 provanseļļa — 116, 146
 Prunella sāls — 142
 Pulv. rad. Rhei — 153
 pundurplūškoka sakņu pulveris —
 142
 pupas, svaigas — 137
 puplakši — 128, 129, 132, 133
 puravi — 22
 pūšļi — 54
 putnu gaļa — 157
 putra — 22
 putraimu barība — 154
 „ ēdieni — 20
 „ novārījums — 21
- Rabarberkāti — 138
 rabarberpulveris — 156, 159
 rabarbersakne — 121, 125, 128, 129,
 150, 155, 152, 156, 157
 rabarbersīrups — 150
 rabarbertinktūra — 150, 154
 rāceņi, baltie — 116, 119
 Rad. gentianae — 157
 „ zedoariae — 157
 rādija stari — 155
 rasene — 120
 raugs — 118
 „ alus — 134
 Rhei elect. — 157
 reibināmie dzērieni — 20, 37, 124, 145
 Rentgena stari — 155
 resnās zarnas tīrīšana — 100
 retēju sakne — 117, 122, 132, 156
 „ sula — 150
 rieksti — 42, 91
 rīcinus eļļa — 5, 138, 159
- Rīgaliteļļa — 135
 Rikli, Arnolds — 26
 „ dziedniecības pamati — 26
 „ metode — 26
 rīsa milti — 115
 rīss — 137
 „ gludināts — 92
 ritmiska elpošana — 15, 108
 Roberta ģerānija — 122
 Romaccini pulveris — 125
 rozes, meža — 141
 rožu eļļa — 119, 159
 „ lapas — 119, 149
 „ meža, augļu tēja — 149
 „ ziedu lapas — 156
 „ ūdens — 120, 140
 rozīnes, lielās — 118, 122, 129, 154, 135,
 146, 147, 148, 152
 rosmarīneļļa — 143
 rosmarīns — 5, 120, 158, 149, 154, 156,
 158
 Rūbnera maize — 91
 Rudgleija, Dr., dzēriens sirmgalvjiem
 — 158
 „ zāles — 144
 rudzu klijas — 36
 „ milti — 119
 „ puķes — 54, 115, 120
 rūgtā sāls — 53, 125, 135
 rūgtie ūdeņi — 62, 63, 133
 rūgušpiens — 4, 20, 60, 134
 rutki — 138
 „ melnie, ziemas — 149
 rutku sula — 149, 152
 rūtas — 120, 124, 138, 146, 154
 rūtu lapas — 149
 „ novārījums — 160
- Žibuliši — 120
- zāgo — 137
 zafrāns — 116, 119, 122, 123, 130, 157,
 159
 zafrāna tinktūra — 147
 zaļbarība — 137, 147
 „ bez ūdens — 84
 zalmiakgars — 151, 156
 zālpeters — 117, 159
 zālpetera papīrs — 117
- lapp.

- zālviņas — 54, 115, 120, 127, 131, 158,
141, 143, 144, 145, 149, 154, 158
- zāļu tējas — 29
- Zandova minerālūdeņu sāļi — 62
- Zankovska badošanās metode — 42
„ dziedniecības metode — 84
„ sāļi — 85
- Zankovskis, A. N. — 84
- zelters — 59, 124, 127
- zemenes — 2, 116
- zemeņu lapas — 114, 150
„ sīrups — 47
„ sula, nevarīta — 46
„ ūdens — 47
- zennes lapas — 122, 125, 128, 133, 134,
135, 144, 145, 156
- zēzāmeļļa — 118
- ziepene — 54, 114, 158
- ziepeņu sakne — 145
- ziepes, ichtiola — 4
„ perubalzāma — 4
„ zaļās — 113, 147
„ sēra — 4
- ziepju spirts — 4, 5
- zirdzenāja sakne — 117, 120, 128
- zirņi, svaigi — 137
- zivis — 22
- zivju eļļa (trāns) — 90, 145, 147
„ eļļas piens (emulsija) — 61
- zobainīte — 146
- zobu pulveris — 5, 57
- zoda — 91, 127, 128
- zosu tauki — 116, 154
- zublīmāts — 5
- zupas — 20
- Zviedrijas karālienes acu ūdens —
121
- Šķiņķis, žāvēts — 137
- Šnābeļa dziedēšanās auzām — 55
- špināti — 128, 134
- špinātu sula — 8
- šrots, Jānis — 25
- šrota metode — 25
- štāla eleksīrs — 124
- Štillinga kuņģa zāles — 129
- Sakņaugi — 1, 8, 134, 137
- sakņu novārijums — 8
- salāteļļa — 149
- salāti — 134, 160
- saldkoka sakne — 117, 123, 127, 128,
129, 130, 132, 133, 135, 145, 146
150, 152, 156
- saleps — 21, 137
- salepa tume — 71
- salicīleļļa — 140
- salicīlskābe — 4, 138, 152
- salicīlspirts — 140
- sāls — 128
„ rūgtā — 3
- sālsskābe — 34, 130
- sāls tvaiki — 32
„ ūdens — 15, 35, 62, 115, 136
„ vannas 35, 151
„ vāramā — sk. «vāramā sāls»
- sanatorija — 23, 124
- santelkoks — 114, 159
- sārmene — 138, 140, 141, 144, 158
- sasafrass — 116
- sarsaparils — 116
- sarsaparilsakne — 117, 130
- saule — 2, 22
- saules gaisma — 8, 20
„ vannas — 27, 28, 37, 124, 151
- sautēšanās metode — 25
- Scolopendrium officinarum — 114, 138,
156
- sēdvannas — 35, 136
„ ar norīvēšanos — 37
- sēdvietas veselības kopšana — 67
- sejas kopšana — 2
- selderīņi — 22, 120, 128,
- sēra ziedi — 113, 125, 128, 140, 145
„ skābe — 34
„ vannas — 34, 36
- sērskābais kalcijs — 134
- sērūdeņi — 62
- sētloznis — 54, 146, 157
- siena smalkumi — 36
- «Siguldas Avots» — 63
- silķes — 128, 137
- siltalus — 137
- silta ūdens lietošana — 30
- siltums — 24
- sinepes, melnās — 123, 124, 128, 150,
152, 154

lapp.

lapp.

sinepju kāju vannas — 35
 „ milti — 36
 „ sēklas — 36
 sīpoli — 22, 119, 122, 127, 128, 157, 159,
 149, 154, 159
 sīpolu sula — 152
 skābenes — 54, 114, 117, 130, 133, 146
 „ meža — 158
 skabioza — 158
 skabiozas ziedi — 147
 skābo ķiršu sīrups — 158
 skaistuma kopšana — 68
 „ līdzekļi — 2
 skalbju saknes — 159
 Skardium — 128
 skorcionera (melnā) sakne — 148
 skudru, melno, smalkumi — 158
 „ spirts — 121, 139
 skuju ekstrakts — 36
 „ vannas — 151
 slimnieku diete — 20
 „ kopšana — 20
 smaršīgas (aromātiskas) vannas — 34,
 36
 smēķēšana — 20, 25, 37, 142, 151
 smiltis — 2
 „ jūras — 2, 3, 36
 „ tīra — 12
 smilšu sautējumi — 151
 „ vannas — 151
 sojas pupu milti — 91
 sollux lampa — 98
 spargēļi — 125, 128, 137
 spēka milti — 83
 Spiritus sulphuris — 147
 spirts — 48, 115, 128, 129, 130, 132, 140,
 144, 151, 152, 154, 155, 157, 158
 „ rosmarīna — 4
 „ vīna — 4
 sports — 10, 68, 100, 149
 sporta labās puses — 11
 „ nozīme — 11
 staigāšana plikām kājām — 16, 29
 „ plikām kājām pa mitru
 zāli — 16
 „ plikām kājām pa mitriem
 akmeņiem — 16
 „ pa svaigi uzkritušu sniegu,
 pa salnu — 17
 „ pa ūdeni — 17

stērķeļu milti — 138
 sternānis — 116, 134
 stirnas tauki — 115
 storaks — 149
 strutenes — 120, 158
 sveķi — 119, 123
 sviedrēšanās — 151
 sviests — 5, 116, 122, 125, 128, 144, 147
 „ nesālīts — 91, 139
 svina cukurs — 120
 Sulf. precipitat. — 133
 suliņas (sūkalas), skābas piena — 4,
 5, 134

Tabāka — 147
 tabākas postījumi — 92
 tamarindes sula — 133
 talks — 138
 tanins — 116, 138
 tauki, cūku — 2
 tauksakne — 120
 tēja — 20, 23, 37
 „ sviedrējoša — 15, 31
 tējas, asiņu tīrīšanai — 3
 teļa gaļa — 137
 Theriaci venet. — 157
 tērauda skaidas — 129
 terpentīnēļa — 146
 terpentīns — 119, 125, 143, 148, 150
 „ franču — 127
 „ veneciešu — 157
 terpentīna spirts — 142
 „ tvaiki — 146
 timiāns — 36, 114, 115, 158
 timola ziepes — 113
 Tisso žults pilieni — 128
 tomātu sula — 5, 159
 tonikums — 55
 tragants — 123
 transpulmins — 121
 Trillera tēja — 115
 tualetes etiķis — 4
 tumes — 22
 turku pupu milti — 152
 tvaika vannas — 37
 tvaiki, karsti — 3
 tvaiku, karstu, ieelpošana — 31

- lapp. lapp.
- Ūdens — 2, 24, 27
 „ auksts — 32, 124
 „ dzeršana — 29
 „ dziedniecība — 142
 „ dziedniecības metode — 29
 „ joda — 15
 „ karsts — 3
 „ lietošana — 91
 „ lietuss — 3
 „ nozīme un iespaids — 29
 „ remdens — 134
 „ rožu — 3, 4
 „ vēss — 35
- ūdeņraža pārskābe — 6, 15
 ugunsmaģones — 115, 120
 Uncera, Dr., zāles pret cietu vēderu — 133
 Ungāru zāles — 117
 univerzāllīdzeklis — 77
 upeņu etiķis — 65
 „ želeja — 47
 „ sirups — 47
- Vairogdziedzeņu mazgāšana — 98
 vaivariņi — 146
 Valmieras dabiskais minerālūdens — 63, 133
 „ eksportkautuves aka — 63
 valrieksti — 149
 valriekstu koka lapas — 114
 „ čaumalas — 131
 vannas, aukstas — 32
 „ gaisa — 2, 23, 26
 „ gaismas — 26
 „ karstas — 26
 „ karstas kāju — 15, 31
 „ remdenas — 32
 „ roku — 31
 „ saules — 25
 „ siltas — 132
 „ siltas jūras — 34
 „ tvaika — 3, 23
 „ vēsa ūdens — 12
- vāramā sāls — 5, 8, 36, 89, 127, 137, 149, 154, 160
 vāramās sāls vannas — 153
 vārpu zāle (vārpotne) — 54, 117, 123, 125, 130, 156
 vaŗš — 104
- vazelīns — 5, 113, 119, 127, 140
 vaski — 116, 119, 122, 143, 148, 150, 152, 157
 Vātsona zāles pret asins caureju — 159
 vēdera ievilkšana — 132
 „ izgrūšana — 132
 „ masāža — 101
 veģētārisms — 80, 151
 Veisls, fon, Dr. — 92
 velna sūds — 124, 143
 vemjamās zāles — 31
 venēciāniešu ziepes — 115
 Venēcijas terpentīns — 130
 Veratrum album — 103
 vērmeles — 53, 114, 117, 120, 124, 125, 129, 131, 134, 135, 138, 139, 146, 154
 vērmeļu ekstrakts — 132
 „ tēja — 149
 „ tinktūra — 21
 „ ūdens — 129
 veronika — 54, 146, 147, 148, 156
 „ tūsku — 150
 vērša žults — 128
 „ smadzenes — 139
 vēršmēle — 130
 veselības kopšanas pamata noteikumi — 18, 19
 veselības uzlabošana — 22
 veselīga barība — 89
 Vestona, Dr., zāles — 117
 „ sirdi stiprinošs ūdens — 153
 vibrācijas aparāts — 102
 vīģes — 118, 119, 122, 133, 146, 148, 149
 vijolišu sakne — 127, 145, 156
 „ sakņu sula — 150
 vilkpienes — 118
 «Wühlhubers» — 136, 142
 vīna spirts — 121, 157
 vīnākmens — 48, 128, 135, 156
 „ skābe — 46, 48, 118
 „ sūkalas — 156
 Vīnes dzēriens (Wienertränkchen) — 135
 vīnetiķis — 20, 65, 118, 121, 138, 149
 vingrošana — 2, 12, 13, 14, 23, 27, 38, 100, 124, 136, 151
 vīnogu konjaks — 147
 „ sula — 8

- | | | | |
|--|-------|--|-------|
| vīns — 25, 48, 118, 123, 124, 126, 129,
150, 152, 155, 138, 141, 144, 145,
148, 150, 152, 153, 156, 157, 158 | lapp. | Vittes esence nervu stiprināšanai —
157 | lapp. |
| „ putojošs — 76 | | vītolu lapas — 140 | |
| vīrāks — 148 | | „ mizas — 139 | |
| vitamīni — 7, 8, 46, 82, 90, 91, 99 | | vitriola eleksīrs — 121 | |
| Witenbergs, Ance — 3 | | Volfšmidts, A., akciju sab. — 172 | |

III.

Augu nosaukumi.

- | | | | |
|--|-------|---|-------|
| | lapp. | | lapp. |
| Alanta, dārza (inula, stiepants, stage, istā inula, sūriči) (<i>Inula helenium</i>) | | baziliks (<i>Ocimum basilicum</i>) | |
| aloe (alvejs) (<i>Aloë soccotrina</i> ; <i>A. vulgaris</i> ; <i>A. arborescens</i>) | | bišāboliņš (dzeltēnais Māras-, akmeņa-, milzu-, Sibīrijas-, ceļāboliņš, zirgu amols, Mārabuls, dzeltēnais vanagu zirnis) (<i>Mellilotus officinalis</i>) | |
| altejsakne (zāļu kāršroze, kokroze, alteja, Leišu rozītes, kumeļpēdas) (<i>Althea officinalis</i>) | | biškrēsliņi (vēder-, cērmju zāles) (<i>Tanacetum vulgare</i>) | |
| anciši parastie (<i>Agrimonia eupatoria</i>) | | borečs (gurķu zāle, villene) (<i>Borrago officinalis</i>) | |
| anīss (<i>Pimpinella anisum</i>) | | brūklenes (brūklenājs) (<i>Vaccinium vitis idaea</i>) | |
| apiņi (<i>Humulus lupulus</i>) | | brūnācis, mušu (<i>Ophrys muscifera</i>) | |
| arnika (trūkumu zāle) (<i>Arnica montana</i>) | | buldurjānis (buldurs, valeriāns, baldriāns, buldurenēs, bulduriņš, baldriņi, buldriņi, buldurjāņi, dundurjāņi) (<i>Valeriana officinalis</i>) | |
| aronsakne (<i>Arum maculatum</i>) | | Ceļmallapa (ceļmale, ceļteka, poliši, polītes, melnais polis, sloksnes, celmenes, celmeņu lapas, suteņu lapas, dzelzenes) (<i>Plantago lanceolata</i> ; <i>P. major</i>) | |
| artišoks (<i>Cynara scolymus</i>) | | cidonija (kvīte) (<i>Cydonia vulgaris</i>) | |
| asinszāle (raganu kauli, vīna asinspuķe, strūtene, asins nieža strūtene, Jāņa-, caurumainā asins-, alus-, brandvīna zāle (puķe), krustenēs) (<i>Hypericum perforatum</i>) | | cigorīņi, meža un kafejas (<i>Cichorium intibus</i>) | |
| ašķi, tiruma (ašavi, kosas, koses, skostas) (<i>Equisetum arvense</i>) | | cimts (miza) (<i>Cinnamomum</i>) | |
| atraitnīte (trijziedu vijolīte, trīsvienības puķe, vārnactiņas, sērdienītes, sautes puķe, sautene, ģimīši, bezdeligactiņas) (<i>Viola tricolor</i>) | | cimtkasija (miza) (<i>Cinnamomum Cassia</i>) | |
| augstiņi (sirds-, drudža-, vēdera-, mātes-, vīna-, tūkstošveselības-, sirdsādeņu-, simtsādeņu zāle, sāpeszāle, tūkstošzeltis) (<i>Erythraea centaureum</i>) | | citrons (<i>Citrus medica</i>) | |
| avotu ķērši (velna bārdas) (<i>Nasturcium officinale</i>) | | cūcenes (kazenēs, melnās avenēs) (<i>Rubus fruticosus</i>) | |
| | | cūkpiene (cūku pienene, cūkpienis) (<i>Taraxacum officinale</i>) | |
| Balanda, dārzu (<i>Atriplex hortense</i>) | | čūskulājs (dzeguzene, dzeguzpuķes, pieši, sietavas, čūsku puķes, dievrociņa, jodrociņa, vella ķepa, dieva ķepa, grāvene) (<i>Orchis</i>) | |
| bārbala (berberīņi, skābērķšķu krūms) (<i>Berberis vulgaris</i>) | | | |

čūskusakne (Ophiorrhiza mungos) lapp.
chinamiza (drudža miza) (Cinchona officinalis)
Dadži (dzekšņi, dzelksnes, dzelknes, plūksdzelksnis) (Carduus (Cnicus) benedictus)
deivņvīrspēks (saulviesis, saules svece, sviesta zāle, plaukšņu zāle, lāč-auss) (Verbascum thapsiforme; V. thapsus)
driģene (melnā driģene, jodene) (Hyoscyamus niger)
druvu pavīzsis (sirdszāļīte) (Anagallis arvensis)
dzeguzene, skat. «čūskulājs».
dūmene (mātzāle, māteszāle, lauku rīteņspolīte) (Fumaria officinalis)
Endivija (cigoriņš) (Cichorium endivia)
enciāns (dzeltēnais enciāns, genciāns) (Gentiana lutea)
ezerrozes (lēpe, gaigala, laišķi) (Nymphaea)
Gailene (gailbikse, primula, gailiņi, gailīši, gaiļu paslavas, vistkājiņi, elknuši) (Primula officinalis)
gailpieši (zilauši, vārndeguni) (Delphinocīņa, jodrocīņa, vella ķepa, dieva nium consolida)
govķimene, dzeltēnā grieku (Trigonella (foenum) graecum)
guajaka koks (Guayacum)
gurķu zāle — skat. «borečs».
Ingvērs (Zingiber officinale)
izops (Hyssopus officinalis)
Islandes ķērpis (sūna) (Cetraria islandica)
Kalmes (skalbes, kalmji, kalve, kalvenes, ūdens skalbes, šķelpas, šķelbas) (Acorus calamus)

lapp.
kāpu grīslis (mauklējs) (Carex orenaria)
kardamoms (Elettaria cardamomum)
kārļdadzis (meždadzis) bezkātainais (Carlina acaulis)
karotnes (trūkuma-, tūsku zāle, ūdens ķirši, mārtrutki) (Cochlearia officinalis)
kārvele (kārvelrāceņi, ķerbeļu rāceņi) (Chaerophyllum bulbosum)
kassija (Cassia) dod ievērojamās zenes lapas
kaskarilmiza (Croton eluteria)
katechu ekstraksts (tinktūra)
kaulroze (saules lapiņas, saules lapa, elksnene, kaulu roze, malva) (Malva silvestris)
ķerainīte (bitene, dundurājs, zirgnadži, ķēvpupi, pīpiņi, gailīši) (Geum urbanum)
ķērši — skat. «avotu ķērši»
ķimenes (ķimeni, ķimene, ķimens, ķērmeles) (Carum carvi)
koriandra sēklas (Coriandrum)
kreimene (maiņa kreimene) (Convallaria majalis)
krese (istā, ēdamā, salātu krese) (Lepidium sativum)
krūklis (pabērzs, vilk-, suņābele, caurējas krūklis) (Rhamnus cathartica)
krūzmētra (mētra) (Mentha crispa)
kubebes pipari (Piper cubeba)
kumelītes (smaršīgās kumelītes, tējas kumelīte, saldenās kumelītes, kumelņīca) (Matricaria chamomilla)
kvasijas (rūgtais) koks (Quassia amara)
Lakači (laukači, plaušu zāle, plaušene) (Pulmonaria officinalis)
latvani (bārkši, ķepaiņi, latiņi, letiņi, lāčnāgi) (Heracleum spondylium)
lavendels (Lavandula officinalis)
lēpenes (baltvēderes, mālenes, tūsku-, vālandu-, vālodžu-, pamāšu-, trumu-, lēpju-, vēr-, māl-, vārlapas, mällēpas, lēpa, vārlapji) (Tussilago farfara)

lilija, baltā (lilje) (*Lilium candidum*)
ličstiebrs (liču stiebrs, ličstriebulis, aptieku striebulis, šaute, šautrsakne, lielie zirdzenāji, lielā šautru-, sautes, sentes sakne, govju gārses, mēža lupstājs, stabulenes, smirdenes, eņģeļu puķes) (*Archangelica officinalis*)
lupstāji (lustāji, libstoki) (*Levisticum officinale*)

Madara, lip-, kāpelīgā (mārnakas, vārnagās, jānzāles) (*Galium aparine*)

majorāns (meirāns, sarkanēs, raudeņēs, labdūšās) (*Origanum majorana*)

mārpuķīte (sīkrozīte, spīdele) (*Bellis perennis*)

mārrutki (*Cochlearia armoracia*)

mastīskoka sveķi (*Pistacia lentiscus*)

melisa (bišu mētra, bišu zāle, citronmētra) (*Melissa officinalis*)

melmeņzāle (zālmanzīmogs) (*Polygonatum officinale*; *Convallaria polygonatum*)

mērsaknes (saltlapas) (*Petasites officinalis*)

miešķis, smaršīgais (mieziķis, miešķis īstais) (*Asperula odorata*)

mīres (sacietējusi koka sula) (*Balsamea Myrrha*)

Nauduļi (pēnisi) (*Thlaspi arvense*)

neļķes, garšās (nagliņas) — garšās neļķu koka (*Cariophyllus aromaticus*) (neuzplaukušie ziedi)

Pelašķi (pelešķi, peļastes, aitu ašķi, aitašķi, ežu-, ežas puķe, mēra-, tītaru-, aitu zāle, asinsdziras) (*Achillea millefolium*)

piparmētra (saltmētra) (*Mentha piperita*)

plūkškoks (melnais plūkškoks, plūšu koks, plūkškene, pūšķene, pusirbene, pliederkoks) (*Sambucus nigra*)

lapp.
plūkškoks, punduru (*Sambucus ebulus*)
puplakši (trijlapu puplaški, pupulāji, pupu lapas, pupāji, pupurlakši, trislapas, gremojamā zāle) (*Menyanthes trifoliata*)
pūšļi (*Marrubium vulgare*)

Reteži (retelis, retekļis, retējumsakne, retējumi) (*Potentilla Tormentilla*)

Roberta ģerānija (gandrknābis, mežrozīte) (*Geranium robertianum*)

rosmarīns (*Rosmarinus officinalis*)

rūta (*Ruta graveolens*)

žibuliši (*Euphrasia officinalis*)

zalvija (zalbejs, zalpiņas) (*Salvia officinalis*)

zennes lapas (*Folia Sennae*) — kassijas koka lapas

ziepene (ziepju sakne) (*Saponaria officinalis*)

zirdzenājs (zirgstobri, saulesakne) (*Angelica silvestris*)

zobainīte (aklis) (*Galeopsis ladanum*; *G. ochroleuca*)

Saldkoka (lakrices, lakricsaknes) (*Glycyrrhiza glabra*) saknes sabiezinātā sulā.

santelkoka (*Santalum*) skaidas un eļļa sārmene (rupiete, pātaine, rupetnes, rūpetnes, drubatnes, drumpetnes, rupletes) (*Betonica officinalis*)

sasafraskoka (*Sassafras officinale*) skaidas, miza, eļļa un ziedi

sarsaparilauga (*Sarsaparilla*) sakne

sētloznis (sētlodis, ūdrenes, kūdrājas, sētlapīte, runča pauti, sētlodzītes, sētlīši) (*Glechoma hederacea*)

skābenes (*Rumex*): a) lielā, skābā lauku (*R. acetosa*); b) dārzu skābene, angļu špināti (*R. patens*); c) kļokainā, krūzainā (*R. crispus*); d) trullapainī (*R. obtusifolius*)

skabioza (*Scabiosa*)

sternaniskoka (*Illicium anisatum*) lapp.
augļu pāktis un sēklas graudi,
strutene, lielā (zobu zāle, tūsķu zāles,
varduļi, sieviešu zāles, asinspuķe,
vanduļi, tūķzāles) (*Chelidonium*
majus)

Tamarindeskoka (*Tamarindus indica*)
augļi dažādos veidos

tauksakne (tauku sakne, kaislā zāle,
gliemene, glūme) (*Symphytum of-*
ficinale)

timians (tīmus, māršils, Māras sils, ai-
tumaurs, vecīši, zanderiņi, laukeg-
līte) (*Thymus vulgaris*; *T. serpyll-*
lum)

traganta (*Astragalus verus*) krūma sa-
cietējušā sula dažādos veidos

Ugunsmagone (pašsējējas) (*Papaver*
rheas)

Vaivariņi (vaiverāji, vāverājs, vāver-
nājs, vāverenes, puraši) (*Ledum*
palustre)

valriekstu koka (*Juglans regia*) augļu
(riekstu) miza dažādos veidos

vārpu zāle (vārpotne, vārpata) (*Triti-*
cum repens)

velna sūds, *Ferula asa foetida* auga
sabiezīnātā sula

vērmeles (pelane, pelene, pelējumi)
(*Artemisia absinthium*)

veronika (zemteka, zemes apinis, be-
brenāji, ātrenes) (*Veronica offic-*
inalis)

vēršmēle (sautene) (*Anchusa officina-*
lis)

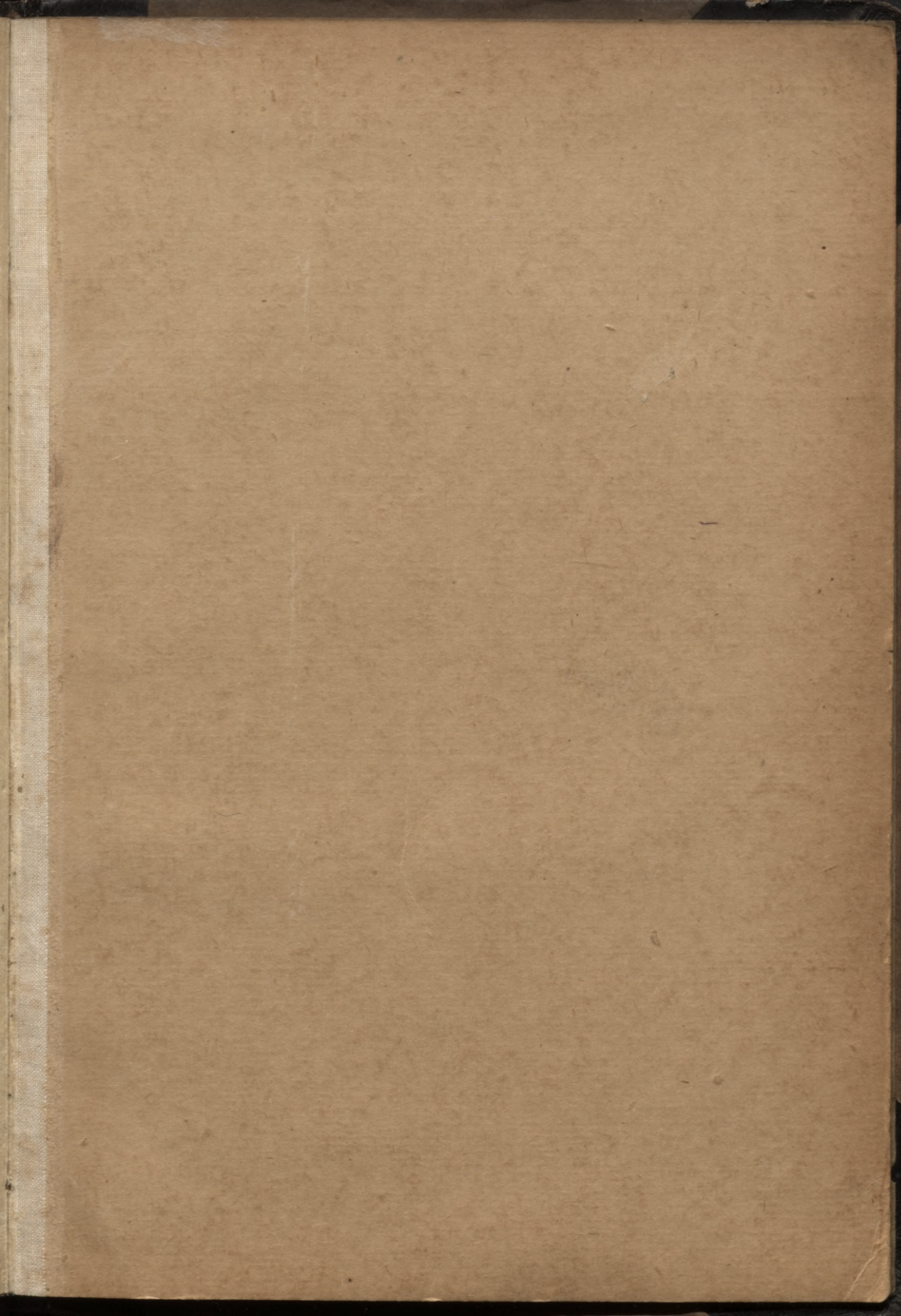
vīģeskoka (*Ficus carica*) žāvētie augļi

vijolīte (trijziedu vijolīte, atraitnīte,
trīsvienības puķe) (*Viola tricolor*)

vilkpiene (vējpupa, dievkresliņš, kār-
pu zāle) (*Euphorbia* (*Titvmalus*))

213. zol.

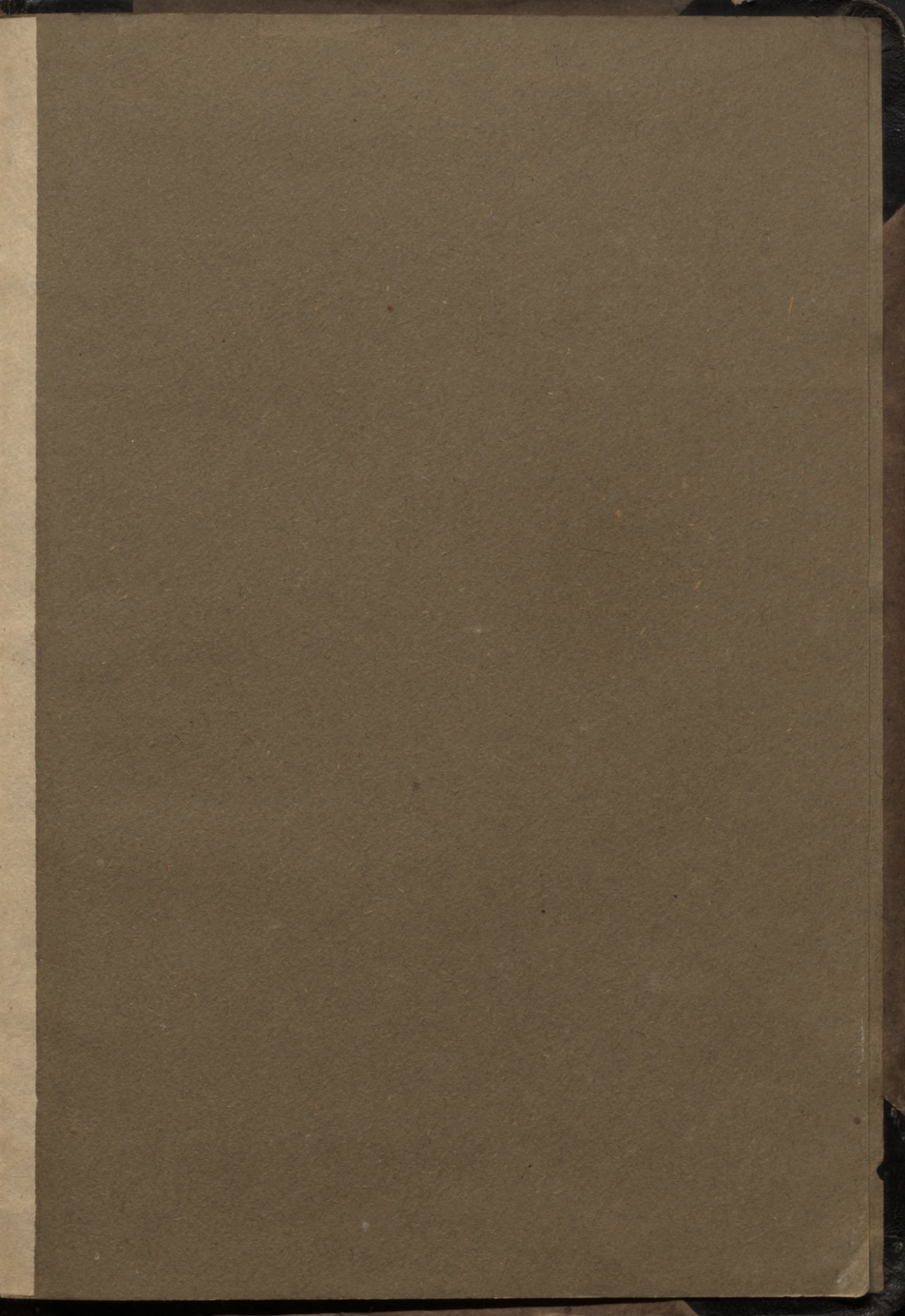


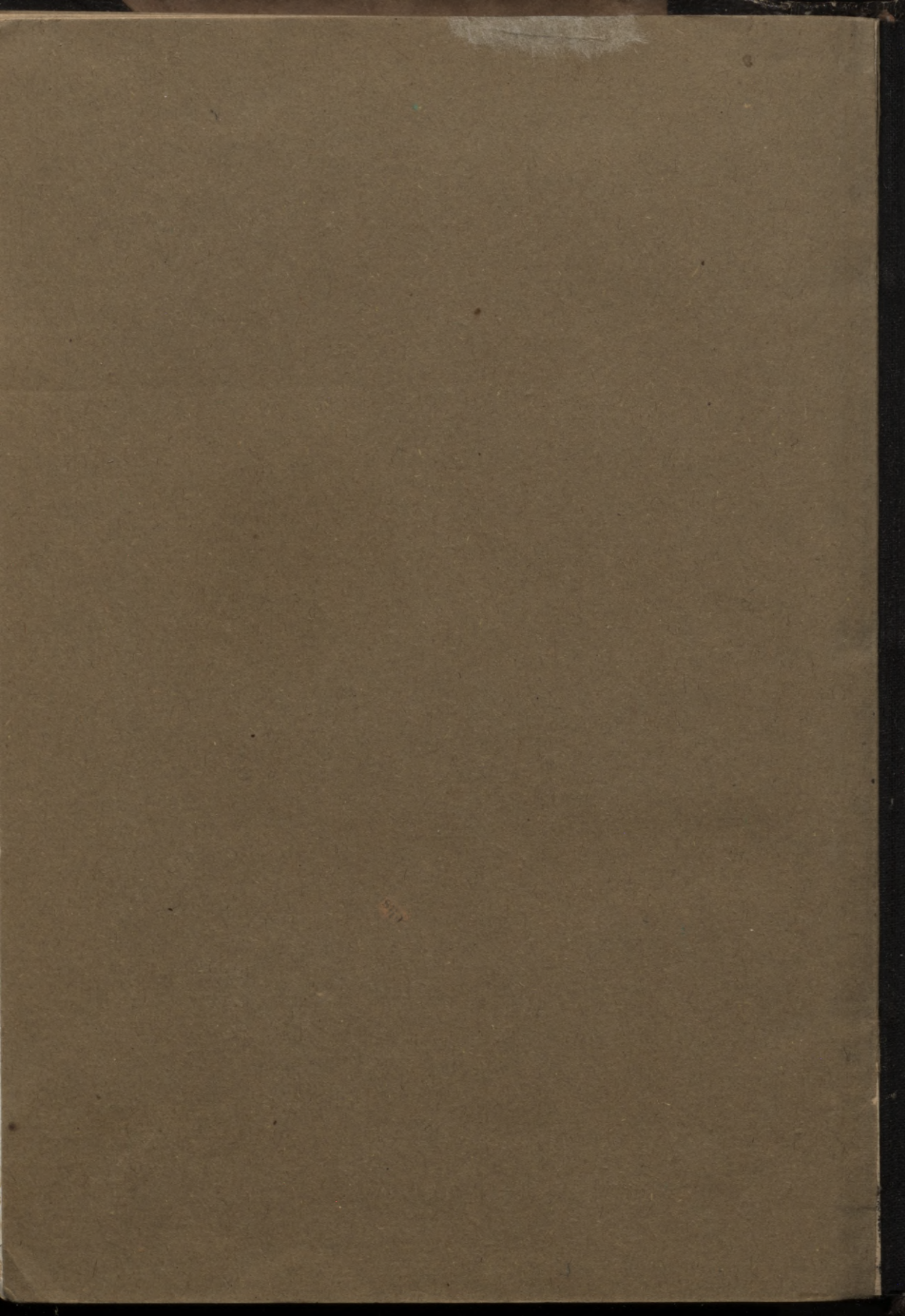


Maksā Ls 3,—

L.B. 301

30-660





1.35.

LATVIJAS NACIONĀLĀ BIBLIOTĒKA



0309061916